



Livret de recettes

De Guchteneëre Lucie – diététicienne-nutritionniste
Ancienne cheffe guide à la 86^{ème} de Saint-Michel

2025

Ce livret vous propose des recettes originales pouvant être plus compliquées.
Vous pouvez bien entendu réaliser des préparations plus rapides et faciles en
vous basant sur le plan alimentaire ;) !



Table des matières

Sauce yaourt citron.....	6
Mayonnaise aux herbes.....	7
Coleslaw.....	8
Poulet curry maison.....	9
Salade de riz à la Puttanesca.....	11
Salade pâtes à la grecque aux œufs durs.....	12
Salade de lentilles et quinoa.....	13
Pâtes aux brocoli et poulet, sauce crème et Ricotta.....	16
Pâtes à la bolognaise (haché + lentilles corail).....	18
Pâtes aux brocolis, poulet et crème tomatée.....	20
Pâtes aux champignons, tofu fumé, crème et emmenthal.....	22
Riz cantonais végétarien.....	26
Riz au poulet-curry.....	27
Couscous aux poivrons et carottes grillés et pois chiches (+ sauce yaourt citron).....	28
Potée Liégeoise.....	30
Dhal de lentilles et PDT.....	31
Revisite du parmentier de lentilles.....	33
Croques Monsieur.....	35
Pita.....	36
Falafels maison.....	37
Burrito.....	38
Barres de céréales maison.....	40
Pain perdu.....	41
Porridge.....	42
Eau aromatisée citron-menthe.....	44
Eau aromatisée concombre-basilic.....	45
Eau aromatisée fruits rouges-menthe.....	46

Pour la traduction des grammages et quantités, voir le document « équivalences grammes-vaisselle camp »

Les allergènes rencontrés dans les recettes :

Moutarde



Poisson



Lait



Œuf



Fruits à coques



Gluten



Soja



Dans les ingrédients vous retrouverez les grammages ainsi que des équivalences pour les aliments achetés bruts (légumes, fruits, PDT) et en termes de nombre de bocaux, conserves ou bouteilles de la marque BONI ou Everyday. Ces marques ont été utilisées comme référence au vu des habitudes de courses évaluées via le questionnaire. De plus, elles ont été choisies afin d'avoir des idées de produits premier prix plus écoresponsable (vrac, bocaux, bio...).

Cependant, ces marques sont remplaçables par d'autres et ne changeront pas la qualité nutritionnelle de vos repas fait maison.

Les sauces et accompagnements

Sauce yaourt citron	10 personnes
Sauce d'accompagnement	Sans cuisson

Allergènes présents :



Ingrédients :

- 250g de yaourt entier (= ½ pot de yaourt Pur Natur en verre)
- Le jus de 2 citrons jaunes
- Epices : sel, poivre, curcuma, cumin, curry, paprika
- Herbes aromatiques fraîches : menthe, basilic, persil, ciboulette, ...

Matériel nécessaire :

- Saladier
- Planches à découper
- Couteaux de cuisine
- Presse agrumes

Mode opératoire :

- Laver et ciseler finement les herbes aromatiques
- Presser les citrons
- Mélanger dans un saladier : le yaourt, le jus de citron, les herbes aromatiques et les épices
- Servir en sauce d'accompagnement dans une salade de pâtes/riz/semoule de blé, dans un sandwich/wrap/pita, etc.
- A conserver au réfrigérateur dans un contenant fermé ou un récipient recouvert de papier film



Cette sauce remplie de saveur est une bonne alternative à la mayonnaise afin d'éviter d'en consommer tous les jours. Les herbes aromatiques utilisées donnent une fraîcheur qui fait plaisir lors des temps de canicule.



Mayonnaise aux herbes	10 personnes
Sauce d'accompagnement	Sans cuisson

Allergènes présents :



Ingrédients :

- 200g de mayonnaise
- 200g de yaourt entier
- Le jus d'un citron jaune
- Epices : sel, poivre, curcuma, cumin
- Herbes aromatiques fraîches : basilic, persil, ciboulette, menthe...

Matériel nécessaire :

- Saladier
- Planches à découper
- Couteaux de cuisine
- Presse agrumes

Mode opératoire :

- Laver et ciseler finement les herbes aromatiques
- Presser le citron
- Mélanger dans un saladier : la mayonnaise, le yaourt, le jus de citron, les herbes aromatiques et les épices
- Servir en sauce d'accompagnement dans une salade de pâtes/riz/semoule de blé, dans un sandwich/wrap, etc.
- Conserver au réfrigérateur



Coleslaw	10 personnes
Accompagnement chaud ou froid	Sans cuisson

Allergènes présents :



Ingrédients :

- 1kg de chou blanc (1-2 choux en fonction de la taille)
- 500g de carottes (3-4 carottes)
- 250g de yaourt entier
- 250g de mayonnaise
- 1 botte de ciboulette
- Epices : sel, poivre, 1 càs de sucre

Matériel nécessaire :

- Saladier X2
- Econome/castor
- Une râpe
- Couteaux de cuisine
- Une planche à découper

Mode opératoire :

- Peler et laver les carottes et laver les choux blancs
- Râper les choux et les carottes dans un saladier
- Mélanger le fromage blanc, la mayonnaise, le vinaigre, le sel, le poivre, le sucre et la ciboulette lavée et hachée finement
- Verser le mélange dans les choux et carottes râpés et bien mélanger
- Servir froid en crudité d'accompagnement, dans une salade de pâtes/riz/semoule de blé, dans un sandwich/wrap, etc.

Le saviez-vous ? *Le chou blanc est un légume très riche en calcium. Seulement 150g de coleslaw vous apportera 83mg de calcium, ce qui représente déjà 7,2% de l'apport conseillé pour les adolescents.*

Poulet curry maison	10 personnes
Accompagnement froid	Sans cuisson

Allergènes présents :



Ingrédients :

- 500g de poulet cuit de la veille
- 300g de fromage blanc
- 250g de mayonnaise
- 1 citron jaune
- Curry ++
- Epices : sel, poivre, paprika
- Herbes aromatiques : ciboulette



Matériel nécessaire :

- Saladier
- Couteaux de cuisine
- Une planche à découper

Mode opératoire :

- Couper le poulet en petits dés ou l'effiloche
- Réaliser une sauce curry en mélangeant : le fromage blanc, le yaourt, la mayonnaise, un filet de jus de citron et le curry
- Mélanger le poulet et la sauce avec la ciboulette lavée et ciselée finement et d'autres épices au besoin
- Conserver maximum 24 heures au réfrigérateur

Les salades froides de riz, pâtes et lentilles

Salade de riz à la Puttanesca	10 personnes
Repas froid ou chaud	Temps de cuisson : 20 minutes

Allergènes présents :



Ingrédients :

- 1kg de riz blanc
- 120g d'huile de colza (12 càs)
- 80g d'huile d'olive (8 càs)
- 300g d'oignon (+/- 2 oignons)
- 5 gousses d'ail
- 1kg de tomates (+/- 6 tomates)
- 600g de thon à l'huile
- 700g de sauce tomate
- 100g de câpres au vinaigre BONI (1,5 pots)
- 80g d'anchois à l'huile BONI (1,5 conserves)
- Epices : sel, poivre, curry, paprika
- Herbes aromatiques : basilic, herbes de Provence...
- (Une touche de tabasco/ piment de cayenne en poudre pour les audacieux)



Matériel nécessaire :

- Casserole
- Lèchefrite/poêle
- Passoire
- Grande cuillère en bois/inox
- Planches à découper
- Couteaux de cuisine

Mode opératoire :

- Faire chauffer de l'eau salée dans une grande casserole pour le riz
- Peler, laver et couper les oignons et les tomates en dés et hacher l'ail
- Faire revenir les oignons et l'ail dans l'huile d'olive dans une poêle ou lèchefrite
- Une fois transparents, y ajouter les tomates, la sauce tomate, les câpres, les anchois coupés et les épices
- Mélanger et laisser mijoter 10 minutes
- Cuire le riz dans l'eau bouillante et le passer à la passoire
- Mélanger dans la grande casserole hors du feu : le riz, la sauce, le thon et l'huile de colza et y ajouter des herbes préalablement lavées et rectifier l'assaisonnement si nécessaire
- Servir chaud ou froid

Astuce : on compte 1 cuillère à café de sel par litre d'eau pour la cuisson du riz, de la semoule, du quinoa et des pâtes.

Salade pâtes à la grecque aux œufs durs	10 personnes
Repas froid	Temps de cuisson : 15 minutes

Allergènes présents :



Ingrédients :

- 1,2kg de pâtes grecques
- 80g d'huile de colza (8càs)
- 700g de concombre (+/- 2 concombres)
- 1kg de poivrons grillés en bocal (1,5 bocaux)
- 200g de tapenade d'olives noires
- 300g de feta BONI (1,5 paquets)
- 10 œufs
- 1 citron
- Epices : sel, poivre, curry, paprika...
- Herbes aromatiques : basilic, origan séché...

Matériel nécessaire :

- Casserole
- Passoire
- Grande cuillère en bois/inox
- Planches à découper
- Couteaux de cuisine

Mode opératoire :

- Porter de l'eau salée à ébullition dans une grande casserole pour les pâtes
- Faire chauffer de l'eau dans une petite casserole pour les œufs
- Laver et couper les concombres en dés
- Couper les poivrons grillés
- Émietter la feta
- Cuire les œufs durs 10 minutes dans l'eau bouillante
- Cuire les pâtes dans l'eau bouillante et les passer à la passoire
- Peler les œufs et les couper en 4
- Mélanger dans la grande casserole hors du feu : les pâtes, les concombres, les poivrons, la feta, les œufs durs, la tapenade d'olive, l'huile de colza, le jus de citron et y ajouter des herbes et rectifier l'assaisonnement si nécessaire
- Servir froid

! Attention ! Veillez à bien nettoyer vos mains après avoir touché les coquilles des œufs. Ces coquilles sont remplies de bactéries (comme la salmonelle) provenant des poules.

Salade de lentilles et quinoa	10 personnes
Repas froid	Temps de cuisson : 20-30 minutes

Allergènes présents :



Ingrédients :

- 500g de lentilles crues (ou 1,5kg de lentilles en conserve)
- 500g de quinoa
- 120g d'huile de colza (12 càs)
- 40g de vinaigre balsamique (4càs)
- 250g d'échalotes (+/- 8 échalotes)
- 25g de moutarde (1 càs bombée)
- 500g de yaourt entier
- 500g de betteraves rouges bocal BONI (1,5 bocaux)
- 1,5kg de pommes (+/- 8 pommes)
- 1kg de tomates (+/- 6 tomates)
- 250g de feta
- Epices : sel, poivre, curry, paprika
- Herbes aromatiques : ciboulette, basilic, persil...



Matériel nécessaire :

- Casserole
- Passoire
- Saladier
- Grande cuillère en bois/inox
- Planches à découper
- Couteaux de cuisine

Mode opératoire :

- Dans une casserole, mettre de l'eau NON SALEE et les lentilles crues. Les laisser cuire 20-30 minutes avec des herbes séchées (thym, laurier, persil)
- Dans une autre casserole, mettre 2 volumes d'eau pour 1 volume de quinoa. Laisser cuire jusqu'à absorption du liquide (10-15 min)
- Egoutter les lentilles et le quinoa
- Laisser refroidir les lentilles et le quinoa
- Laver et couper les pommes et les tomates en cubes
- Couper les betteraves en cubes



- Emietter la Feta
- Préparer la vinaigrette : hacher finement les échalotes et les herbes aromatiques préalablement lavées. Mélanger l'huile de colza, le vinaigre balsamique, la moutarde, le yaourt, les échalotes, les herbes aromatiques et rectifier l'assaisonnement si nécessaire
- Dans un grand saladier, mélanger : les lentilles, le quinoa, les pommes, les légumes, la vinaigrette et ajouter des épices et herbes aromatiques au besoin
- Servir froid

Les repas chauds à base de pâtes

Pâtes aux brocoli et poulet, sauce crème et Ricotta	10 personnes
Repas chaud	Temps de cuisson : 30 minutes

Allergènes présents :



Ingrédients :

- 1-1,2kg de pâtes
- 250g d'échalotes (+/- 8 échalotes)
- 1,5kg de brocoli (= +/- 5 brocolis)
- 120g d'huile d'olive (12 càs)
- 600g de blanc de poulet
- 300ml de crème culinaire 20% 
- 700g de Ricotta (2,5 pots)
- Epices : sel, poivre, épices à poulet, curry, paprika...
- Herbes aromatiques : basilic, persil frais...

Matériel nécessaire :

- Casserole X2
- Lèchefrite/poêle X2
- Passoire
- Grande cuillère en bois/inox
- Planches à découper
- Couteaux de cuisine
- Thermomètre sonde
- Alcool 90%
- Essuie-tout



Mode opératoire :

- Porter de l'eau salée à ébullition dans une grande casserole pour les pâtes
- Porter de l'eau salée à ébullition dans une casserole moyenne pour les brocolis
- Cuire les brocolis dans l'eau bouillante pendant 5-10 minutes (astuce : piquer un morceau de brocoli avec la pointe d'un couteau pour vérifier la cuisson)
- Peler, laver et couper finement les échalotes
- Laver, sécher et hacher le persil et le basilic
- Couper le poulet en dés
- Faire revenir les dés de poulets dans une poêle bien chaude dans la moitié de l'huile d'olive avec des épices (sel, poivre, épices à poulet, curry, paprika)
- Les faire cuire jusqu'à ce qu'ils soient dorés et qu'ils aient atteint min 72°C à cœur (vérifier avec le thermomètre sonde au milieu d'un dé de poulet). Ensuite les réserver
- Mettre la crème, la Ricotta, 1 cube de bouillon et des épices dans la poêle ayant servi à la cuisson du poulet
- Faire mijoter 10 minutes sur feu moyen
- Dns une poêle, faire revenir les échalotes dans la moitié de l'huile d'olive

- Une fois transparentes, y ajouter les brocolis « essorés » et une partie du persil haché, sel et poivre
- Cuire les pâtes dans l'eau bouillante et les passer à la passoire
- Mélanger dans la grande casserole hors du feu : les pâtes, les dés de poulet, les brocolis, la sauce à la Ricotta, le restant des herbes aromatiques et rectifier l'assaisonnement si nécessaire
- Servir chaud

*Il est important de cuire le poulet à **72°C à cœur** afin de tuer les bactéries, comme *Campylobacter* et *Salmonella*, qui pourraient donner des symptômes de gastroentérite lorsqu'elles sont consommées en trop grande quantité.*

Aucun morceaux de poulet ne peut être légèrement rosée !

Pâtes à la bolognaise (haché + lentilles corail)	10 personnes
Repas chaud	Temps de cuisson : 60 minutes

Allergènes présents :



Ingrédients :

- 1-1,2kg de pâtes
- 120g d'huile d'olive (12 càs)
- 1200ml de sauce tomate
- 500g de carottes (+/- 3 carottes)
- 250g d'oignon (+/- 3 oignons)
- 300g de courgette (2-3 courgettes)
- 500g de tomates (+/- 3 tomates)
- 5 gousses d'ail
- 400g d'haché porc-bœuf
- 300g de lentilles corail crues
- 500ml d'eau
- 200g d'emmental
- Epices : sel, poivre, cube de bouillon, curry, paprika...
- Herbes aromatiques séchées : basilic, herbes de Provence, thym, romarin, laurier, persil...



Matériel nécessaire :

- Casserole X2
- Passoire
- Grande cuillère en bois/inox
- Planches à découper
- Couteaux de cuisine

Mode opératoire :

- Porter de l'eau salée à ébullition dans une grande casserole pour les pâtes
- Peler, laver et couper les oignons et les carottes en petits morceaux. Hacher finement l'ail. Laver et couper les courgettes et les tomates en cubes
- Faire revenir les oignons, l'ail et les carottes dans l'huile d'olive dans une casserole. Laisser cuire 5-10 minutes
- Y ajouter les courgettes et laisser cuire 5 minutes
- Ajouter le haché et laisser cuire 5 minutes
- Ajouter les lentilles, la sauce tomate, l'eau, un cube de bouillon, les herbes séchées et les épices. Couvrir la casserole et laisser mijoter sur feu moyen pendant 30 minutes
- Cuire les pâtes dans l'eau bouillante et les égoutter
- Mélanger dans la grande casserole hors du feu : les pâtes et la sauce
- Ajouter des herbes et rectifier l'assaisonnement si nécessaire
- Servir chaud et parsemer d'une poignée d'emmental

Cette recette peut être déclinée 100% végétarienne en augmentant les lentilles corail et en enlevant le haché ou 100% de viande en enlevant les lentilles et en augmentant le haché.

*Lorsque vous achetez du **haché**, veillez à le **cuire le jour même** afin d'éviter que des **bactéries** s'y développent.*



Pâtes aux brocolis, poulet et crème tomatée	10 personnes
Repas chaud	Temps de cuisson : 30 minutes

Allergènes présents :



Ingrédients :

- 1-1,2kg de pâtes
- 300g d'échalotes
- 1,5kg de brocoli (= +/- 5 brocolis)
- 120g d'huile d'olive
- 800g de blanc de poulet
- 600ml de crème culinaire 20% 
- 150g concentré de tomate (= 2 petites conserves)
- Epices : sel, poivre, épices à poulet, curry, paprika...
- Herbes aromatiques : basilic, persil...

Matériel nécessaire :

- Casserole X2
- Lèchefrite/poêle
- Passoire
- Grande cuillère en bois/inox
- Planches à découper
- Couteaux de cuisine
- Thermomètre sonde
- Alcool 90%
- Essuie-tout

Mode opératoire :

- Porter de l'eau salée à ébullition dans une grande casserole pour les pâtes
- Porter de l'eau salée à ébullition dans une casserole moyenne pour les brocolis
- Peler, laver et couper finement les échalotes
- Laver, sécher et hacher le persil et le basilic
- Couper le poulet en dés
- Faire revenir les dés de poulets dans une poêle bien chaude dans la moitié de l'huile d'olive avec des épices (sel, poivre, épices à poulet, curry, paprika)
- Les faire cuire jusqu'à ce qu'ils soient dorés et qu'ils aient atteint min 72°C à cœur (vérifier avec le thermomètre sonde, préalablement désinfecté, au milieu d'un dé de poulet). Ensuite les réserver
- Mettre la crème, le concentré de tomate et des épices dans la poêle ayant servi à la cuisson du poulet. Faire mijoter 10 minutes sur feu moyen
- Cuire les brocolis dans l'eau bouillante pendant 5-10 minutes (astuce : piquer un morceau de brocoli avec la pointe d'un couteau pour vérifier la cuisson)

- Faire revenir les échalotes dans la moitié de l'huile d'olive dans une poêle
- Une fois transparentes, y ajouter les brocolis « essorés » et une partie du persil haché, sel et poivre
- Cuire les pâtes dans l'eau bouillante et les égoutter
- Mélanger dans la grande casserole hors du feu : les pâtes, les dés de poulet, les brocolis, la sauce tomatée, le restant des herbes aromatiques et rectifier l'assaisonnement si nécessaire
- Servir chaud

Pâtes aux champignons, tofu fumé, crème et emmenthal	10 personnes
Repas chaud	Temps de cuisson : 25 minutes

Allergènes présents :



Ingrédients :

- 1-1,2kg de pâtes
- 80g d'huile d'olive (8 càs)
- 800ml de crème culinaire 20% 
- 700g de tofu fumé (BONI 3 paquets)
- 500g d'oignon
- 5 gousses d'ail
- 1kg de champignons Everyday (4 barquettes)
- 300g d'emmenthal
- Epices : sel, poivre, curry, paprika...
- Herbes aromatiques : basilic, persil, herbes de Provence...

Matériel nécessaire :

- Casserole
- Poêle
- Passoire
- Grande cuillère en bois/inox
- Planches à découper
- Couteaux de cuisine

Mode opératoire :

- Porter de l'eau salée à ébullition dans une grande casserole
- Peler, laver et couper finement les oignons, l'ail et les champignons
- Faire revenir les oignons et l'ail dans l'huile d'olive dans une poêle. Laisser cuire 5-10 minutes
- Y ajouter les champignons et laisser cuire 15 minutes
- Découper le tofu en petits cubes
- Ajouter les dés de tofu, la crème, les épices et les herbes dans la poêle
- Laisser mijoter sur feu moyen pendant 10 minutes
- Cuire les pâtes dans l'eau bouillante et les passer à la passoire
- Mélanger dans la grande casserole hors du feu : les pâtes, les légumes en sauce et ajouter herbes aromatiques préalablement lavées et rectifier l'assaisonnement si nécessaire
- Servir chaud et parsemer d'une poignée d'emmenthal

Pour information : les lardons font partie de la famille des charcuteries, dont la consommation est préconisée à 30g/semaine. C'est pourquoi on peut opter de temps en temps par du tofu fumé qui gardera ce goût fumé mais en limitant la charcuterie.

Les repas chauds à base de riz et couscous

Riz, légumes grillés et tofu mariné	10 personnes
Repas chaud	Temps de cuisson : 20 minutes

Allergènes présents :



Ingrédients :

- 1kg de riz blanc
- 700g de tofu nature (3 paquets BONI)
- 1kg de carottes (+/- 6 carottes)
- 1kg de poivron rouge (+/- 5 poivrons)
- 200g d'oignon (+/- 1 gros oignon)
- 120ml d'huile d'olive (12 càs)
- 100g de noix de cajou (peut également être des cacahuètes)
- La marinade :
 - 80ml de sauce soja (8 càs)
 - Le jus d'un citron jaune
 - Coriandre fraîche
 - 3 gousses d'ail
- Epices : sel, poivre, curry, paprika...
- Herbes aromatiques : persil, coriandre...

Matériel nécessaire :

- Casserole
- Lèchefrite/poêle
- Passoire
- Saladier
- Essuie de cuisine propre
- Grande cuillère en bois/inox

Mode opératoire :

- Couper le tofu en petits dés
- Préparer la marinade en mélangeant les ingrédients nécessaires + sel et poivre
- Mettre les dés de tofu dans un saladier avec la marinade et couvrir d'un essuie
- Faire chauffer de l'eau salée dans une grande casserole pour le riz
- Peler, laver et couper les oignons, les poivrons et les carottes en petits cubes
- Faire revenir les légumes dans une poêle dans la moitié de l'huile d'olive avec des épices (sel, poivre, curry, paprika) pendant 15 minutes
- Laver, sécher et ciseler finement le reste de la coriandre et le persil
- Concasser grossièrement les noix de cajou
- Faire chauffer une poêle avec le reste de l'huile d'olive et y ajouter le tofu mariné avec sa sauce et le reste de l'huile d'olive pendant 10 minutes
- Cuire le riz dans l'eau bouillante et les égoutter

- Mélanger dans la grande casserole hors du feu : le riz, les légumes, le tofu mariné, le persil et la coriandre, les noix de cajou et rectifier l'assaisonnement si nécessaire (au vu de la quantité de sel de la sauce soja, il n'est pas nécessaire d'y ajouter du sel en plus)
- Servir chaud

OPTION ORIGINALE : faire des brochettes de légumes et tofu mariné : enfiler sur une brochette un bout d'oignon, un bout de poivron, un bout de carotte, un bout de tofu et ainsi de suite jusqu'à ce que la brochette soit pleine. Cuire les brochettes sur une grille au feu de bois. Servir les brochettes avec le riz en accompagnement + une sauce soja ou autre.

Riz cantonais végétarien	10 personnes
Repas chaud	Temps de cuisson : 20 minutes

Ce plat peut également être servi avec des saucisses de Frankfurt pour une option non-végétarienne.

Allergènes présents :



Ingrédients :

- 1kg de riz blanc
- 120g d'huile d'olive (12 càs)
- 500g de petits pois en bocal (BONI 1,5 bocaux)
- 750g de carottes en bocal (BONI 2 bocaux) ou carottes fraîches
- 500g d'oignon jeune (+/- 5 bottes de jeunes oignons)
- 10 œufs
- 150ml de sauce soja salée (15 càs)
- Epices : sel, poivre, curry, paprika
- Herbes aromatiques : ciboulette, basilic...



Matériel nécessaire :

- Casserole
- Lèchefrite/poêle
- Passoire
- Grande cuillère en bois/inox
- Planches à découper
- Couteaux de cuisine

Mode opératoire :

- Porter de l'eau salée à ébullition dans une grande casserole pour le riz
- Peler, laver et couper les oignons jeunes en distinguant la partie blanche et la partie verte
- Faire revenir la partie blanche des oignons dans l'huile d'olive dans une poêle (et les carottes si vous utilisez des fraîches)
- Une fois translucides, y ajouter les œufs sur feu doux pendant 5 minutes et bien mélanger (veiller à les garder baveux)
- Cuire le riz dans l'eau bouillante et l'égoutter
- Egoutter les légumes en bocaux ou conserves et les rincer
- Mélanger dans la grande casserole hors du feu : le riz, les œufs, la partie verte des oignons jeunes, la sauce soja, les petits pois et carottes égouttés et y ajouter des herbes aromatiques et rectifier l'assaisonnement si nécessaire
- Servir chaud ou froid

Riz au poulet-curry	10 personnes
Repas chaud	Temps de cuisson : minutes

Allergènes présents :



Ingrédients :

- 1kg de riz blanc
- 700g de blanc de poulet
- 1,5kg d'haricots verts frais ou en bocal (BONI 4,5 bocaux)
- 350g d'ananas en bocal (BONI 1 bocal)
- 80g d'huile d'olive (8 càs)
- 500ml de crème culinaire 20% 
- Epices : sel, poivre, épices à poulet, **curry**, paprika...
- Herbes aromatiques : basilic, persil...

Matériel nécessaire :

- Casserole
- Lèchefrite/poêle
- Passoire
- Grande cuillère en bois/inox
- Thermomètre sonde
- Alcool 90%
- Essuie-tout

Mode opératoire :

- Porter de l'eau salée à ébullition dans une grande casserole pour le riz
- Egoutter et rincer les haricots verts (s'ils ont frais, les équeuter et les laver), réserver
- Couper le poulet en dés
- Faire revenir les dés de poulets dans une poêle bien chaude dans l'huile d'olive avec des épices (sel, poivre, épices à poulet, curry, paprika)
- Les faire cuire jusqu'à ce qu'ils soient dorés et qu'ils aient atteint min 72°C à cœur (vérifier avec le thermomètre sonde au milieu d'un dé de poulet). Ensuite les réserver
- Couper les ananas en petits morceaux et garder le jus
- Mettre la crème, le curry, une partie du jus d'ananas et les épices dans la poêle ayant servi à la cuisson du poulet. Faire mijoter 10 minutes sur feu moyen
- Cuire le riz dans l'eau bouillante et les passer à la passoire
- Mélanger dans la grande casserole hors du feu : le riz, les dés de poulet, les haricots, les ananas, la sauce curry, les herbes aromatiques préalablement lavées et ciselées et rectifier l'assaisonnement si nécessaire
- Servir chaud

Couscous aux poivrons et carottes grillés et pois chiches (+ sauce yaourt citron)	10 personnes
Repas chaud ou froid	Temps de cuisson : 20 minutes

Allergènes présents :



Ingrédients :

- 1kg de semoule de blé
- 40g d'huile d'olive (4càs)
- 80g d'huile de colza (8càs)
- 200g d'oignons (1-2 oignons)
- 650g de carottes (+/- 4 carottes)
- 650g de poivrons (+/- 3 poivrons)
- 1,5kg de pois chiches en bocal (BONI 4,5 bocaux)
- Epices : sel, poivre, curry, paprika
- Herbes aromatiques : ciboulette, basilic, persil...
- Sauce yaourt : cfr. page 6



Matériel nécessaire :

- Casserole
- Lèchefrite/poêle
- Passoire
- Grande cuillère en bois/inox
- Planches à découper
- Couteaux de cuisine

Mode opératoire :

- Porter de l'eau salée à ébullition dans une grande casserole
- Une fois l'eau à ébullition, éteindre le feu et ajouter le même volume de semoule et l'huile de colza et couvrir d'un couvercle
- Peler, laver et couper les oignons, les carottes et les poivrons en petits cubes
- Dans une poêle, faire revenir les légumes dans l'huile d'olive pendant 20 minutes
- Egoutter et rincer les pois chiches
- Préparer la sauce yaourt
- Mélanger dans la grande casserole hors du feu : la semoule de blé, les légumes, les pois chiches et y ajouter des herbes aromatiques préalablement lavées et ciselées et rectifier l'assaisonnement si nécessaire
- Servir chaud ou froid avec 2 càs de sauce yaourt par personne



Les repas chauds à base de pommes de terre

Potée Liégoise	10 personnes
Repas chaud	Temps de cuisson : 30 minutes

Ingrédients :

- 3-4kg de PDT (+/- 20 grosses PDT)
- 120g d'huile d'olive (12 càs)
- 2kg d'haricots princesse
- 5 gousses d'ail
- 300g de lardons fumés
- 50 ml de vinaigre balsamique (5 càs)
- Epices : sel, poivre, curry, paprika...
- Herbes aromatiques : basilic, persil...

Matériel nécessaire :

- Casserole X2
- Poêle
- Passoire
- Grande cuillère en bois/inox
- Planches à découper
- Couteaux de cuisine
- Econome

Mode opératoire :

- Porter de l'eau salée à ébullition dans une grande casserole pour les PDT
- Porter de l'eau salée à ébullition dans une casserole moyenne pour les haricots
- Peler, laver et couper finement les oignons
- Equeuter les haricots princesses et les rincer
- Peler, laver et couper les PDT en gros morceaux
- Faire revenir les lardons dans une poêle sur feu vif pendant 5-10 minutes et les réserver
- Faire revenir les oignons dans la poêle ayant servi à la cuisson des lardons
- Cuire les PDT dans la grande casserole d'eau bouillante pendant 20 minutes et les égoutter
- Cuire les haricots dans la casserole moyenne pendant 15 minutes et essorer
- Mélanger dans la grande casserole hors du feu : les PDT, les lardons, les oignons, les haricots, l'huile d'olive, le vinaigre et ajouter des herbes aromatiques préalablement lavées et ciselées et rectifier l'assaisonnement si nécessaire
- Servir chaud

Dhal de lentilles et PDT	10 personnes
Repas froid	Temps de cuisson : 40 minutes

Allergènes présents :



Ingrédients :

- 500g de lentilles vertes crues (ou 1,5kg de lentilles conserves)
- 2,5kg de PDT (+/- 15 grosses PDT)
- 120g d'huile d'olive
- 500g de carottes (+/- 5 carottes)
- 500g de tomates (+/- 3 tomates)
- 500g d'oignons (+/- 3 oignons)
- 500ml de crème Cooking Coconut (2 pots)
- 160g de noix de cajou
- Epices : sel, poivre, curry, paprika...
- Herbes aromatiques : basilic, ciboulette, persil, laurier, thym, sarriette ...



Matériel nécessaire :

- Casserole X2
- Poêle
- Passoire
- Grande cuillère en bois/inox
- Planches à découper
- Couteaux de cuisine
- Econome

Mode opératoire :

- Dans une grande casserole, mettre de l'eau **NON SALEE** et les lentilles crues. Les laisser cuire 20-30 minutes avec des herbes séchées (thym, laurier, persil, sarriette)
- Porter de l'eau salée à ébullition dans une grande casserole pour les PDT
- Peler, laver et couper en petits dés les oignons, carottes et tomates
- Peler, laver et couper les PDT en gros cubes
- Faire cuire les PDT dans l'eau bouillante salée durant 20 minutes
- Essorer les lentilles et les PDT
- Faire revenir les oignons et les carottes dans l'huile d'olive dans une poêle pendant 5-10 minutes
- Y ajouter les tomates et des épices et laisser cuire encore 5 minutes
- Mettre dans la grande casserole sur feu moyen : les lentilles, les PDT, les légumes cuits, la sauce coco, les noix de cajou concassées et y ajouter des herbes aromatiques et rectifier l'assaisonnement si nécessaire. Laisser mijoter 15 minutes
- Servir chaud

Afin d'assurer une bonne cuisson des lentilles, il ne faut pas mettre de sel dans l'eau car celui-ci rend les lentilles dures. Pour donner du goût aux lentilles, il est préférable de les cuire avec des herbes séchées ou fraîches telles que du thym, du laurier et du persil. (NB : la sarriette peut soulager les problèmes de digestifs tels que les gaz et ballonnements).

Revisite du parmentier de lentilles	10 personnes
Repas chaud	Temps de cuisson : 30 minutes

Allergènes présents :



Ingrédients :

- 3kg de PDT ou patates douces (+/- 12 patates)
- 1kg de carottes (+/- 7 carottes)
- 750g lentilles vertes crues
- 300g d'échalotes (+/- 10 échalotes)
- 5 gousses d'ail
- 120g huile d'olive (12 càs)
- 1L de lait demi-écrémé 
- 150ml de sauce soja salée
- Epices : sel, poivre, curry, paprika, muscade
- Herbes aromatiques : basilic, persil, thym, laurier, persil...

Matériel nécessaire :

- Casserole X2
- Poêle
- Passoire
- Grande cuillère en bois/inox
- Planches à découper
- Couteaux de cuisine

Mode opératoire :

- Porter de l'eau salée à ébullition dans une grande casserole pour les PDT
- Mettre de l'eau **NON SALEE** et les lentilles dans une casserole moyenne. Laisser cuire 20-30 minutes avec du laurier, persil et thym
- Peler, laver et couper finement les échalotes
- Peler, lever et couper grossièrement les carottes
- Faire revenir les échalotes dans une partie de l'huile d'olive dans une poêle pendant 5-10 minutes
- Une fois translucides, y ajouter les lentilles, les épices, la sauce soja et les herbes aromatiques préalablement lavées
- Cuire les PDT et les carottes dans la grande casserole d'eau bouillante pendant 20 minutes et essorer
- Ecraser les PDT et carottes à l'aide d'un presse-purée et y ajouter l'huile d'olive restante, la muscade, des herbes aromatiques et rectifier l'assaisonnement si nécessaire (attention : pas de sel au vu de l'utilisation de sauce soja)
- Servir chaud



Les repas chauds à base de pain ou wraps

Croques Monsieur	10 personnes
Repas chaud	Temps de cuisson : 20 minutes

Allergènes présents :



Ingrédients :

- 50-60 tranches de pain gris (+/- 2kg de pain)
- 80g d'huile d'olive (8 càs)
- 300g de gouda (10 tranches)
- 100g de moutarde
- 250g d'oignon rouge (+/- 2 oignons)
- 600g de mozzarella (Everyday +/- 5 paquets)
- 200g de pesto rouge (BONI 1 bocal)
- 500g de tomates (+/- 3 tomates)
- 500g courgettes (+/- 2 courgettes)
- 100g de mayonnaise
- 100g de ketchup
- Epices : sel, poivre, curry, paprika...
- Herbes aromatiques : basilic, herbes de Provence

Matériel nécessaire :

- Poêle X2
- Planches à découper
- Couteaux de cuisine

Mode opératoire :

- Peler, laver et couper les oignons rouges, tomates et courgettes en rondelles
- Faire revenir les oignons rouges dans 2 càs (20ml) d'huile d'olive jusqu'à une légère coloration. Les réserver
- Faire revenir les courgettes dans la poêle ayant servi à la cuisson des oignons rouges d'un côté et de l'autre avec des épices et des herbes de Provence
- Préparer l'assemblage des croques
 - Gouda + moutarde + oignons rouges caramélisés
 - Pesto rouge + mozzarella + courgettes grillées + tomates + basilic
- Badigeonner les côtés extérieurs des tartines avec l'huile d'olive restante
- Faire chauffer une grande poêle
- Faire cuire les croques de chaque côté pendant quelques minutes jusqu'à ce que le fromage fonde
- Manger chaud avec éventuellement une touche de moutarde et de ketchup

Le saviez-vous ? La charcuterie est limitée à 30g par semaine. Et une tranche de jambon pèse entre 25 et 40g. C'est pourquoi il est intéressant de trouver des alternatives au jambon dans les croques monsieur par exemple.

Pita	10 personnes
Repas froid	Temps de cuisson : 10 minutes

Allergènes présents :



Ingrédients :

- 20 pains pita
- 40 falafels (peuvent être préparés maison à l'avance et congelés, cfr. page 37)
- 1,5kg coleslaw (salade de chou blanc et carotte. A faire maison, cfr. page 8, ou acheter tout fait)
- 300g de maïs (BONI 1 bocal)
- 500g de yaourt entier (Pur Natur 1 bocal)
- 5 gousses d'ail
- 80g d'huile de colza (8 càs)
- 40g d'huile d'olive (4 càs)
- Epices : sel, poivre, cumin, curry, paprika, curcuma
- Herbes aromatiques : persil, menthe, basilic, ciboulette...

Matériel nécessaire :

- Poêle
- Planches à découper
- Couteaux de cuisine

Mode opératoire :

- Préparer le coleslaw → cfr recette (ou le prendre tout fait)
- Egoutter et rincer le maïs
- Faire revenir les falafels dans une poêle bien chaude avec l'huile d'olive
- Préparer la sauce au yaourt en mélangeant le yaourt, les herbes préalablement lavées et finement ciselées, l'ail écrasé/coupé finement, les épices et l'huile de colza
- Dresser les pitas avec la garniture

Falafels maison	10 personnes
Repas chaud ou froid	Temps de cuisson : 10 minutes

Allergènes présents :



Ingrédients :

- 2kg de pois chiches (6 bocaux BONI)
- 8 càs de farine
- 600g d'oignons (+/- 4 oignons)
- Huile de tournesol
- 4 œufs
- 8 gousses d'ail
- Epices : sel, poivre, cumin, curry, paprika, curcuma
- Herbes aromatiques : 2 bottes de persil plat frais

Matériel nécessaire :

- Poêle profonde
- Planches à découper
- Couteaux de cuisine
- Mixeur
- Cuillères à soupe

Mode opératoire :

- Rincer et égoutter les pois chiches en bocaux
- Laver le persil plat et le sécher à l'aide d'essuis tout
- Peler, laver et couper grossièrement les oignons et les gousses d'ail
- Mettre dans le mixeur : les pois chiches, la farine, les oignons, l'ail, le persil, les œufs et les épices.
- Bien mixer jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène
- Rectifier l'assaisonnement si nécessaire
- Faire chauffer de l'huile de tournesol dans une poêle (remplir la poêle jusqu'à +/- 2cm)
- Avec une cuillère à soupe, prendre des boules de pâte et les mettre délicatement dans la poêle.
- Cuire 5 minutes d'un côté, les retourner et cuire encore 5 minutes
- Répéter cette opération avec toute la pâte
- Déposer les falafels sur du papier absorbant
- Congeler les falafels pour pouvoir les utiliser lors du camp

Burrito	10 personnes
Repas froid	Temps de cuisson : 15 minutes

Allergènes présents :



Ingrédients :

- 20 wraps
- 400g de mozzarella (3 boules)
- 200g de tapenade d'olives noires
- 750g de courgettes (+/- 4 courgettes)
- 250g d'oignon (+/- 2 oignons)
- 250g de carottes (+/- 2 carottes)
- 500g d'haricots blancs en bocal BONI (1,5 bocaux)
- 100g d'oignon rouge (1/2 oignon)
- 80g d'huile d'olive (8 càs)
- 40g de vinaigre de cidre (4 càs)
- Le jus de 2 citrons jaunes
- Epices : sel, poivre, curry, paprika...
- Herbes aromatiques : persil, basilic, ciboulette, herbes de Provence

Matériel nécessaire :

- Poêle
- Saladier
- Planches à découper
- Couteaux de cuisine

Mode opératoire :

- Laver et couper les courgettes et les oignons en petits dés
- Faire revenir les oignons dans la moitié de l'huile d'olive dans une poêle pendant 5 minutes
- Ajouter les courgettes et les épices et herbes de Provence et cuire 10 minutes
- Laver, peler et râper les carottes
- Egoutter, rincer et sécher à l'aide d'un essuie propre les haricots blancs
- Découper la mozzarella en fines tranches
- Préparer la salade d'haricots blancs en mélangeant : les haricots blancs, le reste d'huile de colza, le vinaigre de cidre, le jus de citron, les carottes râpées, les épices et les herbes aromatiques ciselées et préalablement lavées
- Dresser les wraps :
 - Tapenade d'olives + mozzarella + courgettes/oignons grillés
 - Salade d'haricots blancs et carottes râpées
- Servir froid ou chaud

Les recettes sucrées

Barres de céréales maison	10 personnes
Goûter	Sans cuisson

Allergènes présents :



Ingrédients :

- 250g de flocons d'avoine
- 150g de mélange de noix
- 300g de compote de pommes
- 100ml de lait d'amandes
- 300g d'abricot sec
- 150g de beurre de cacahuètes
- 200g de chocolat noir

PS : les ingrédients sont variables en fonction de vos envies et de ce que vous avez sous la main (fruits rouges, pépites de chocolat, beurre d'amande, lait de coco...)

Matériel nécessaire :

- Lèchefrite
- Saladier
- Mixeur (si pas de mixeur sur prairie, les faire avant et les conserver dans une boîte hermétique)

Mode opératoire :

- Mixer les flocons d'avoine
- Concasser les noix
- Mixer les abricots séchés avec le beurre de cacahuètes et le lait d'amandes
- Ajouter les noix concassées et les flocons d'avoine et bien mélanger
- Etaler la pâte dans un lèchefrite recouvert d'un papier sulfurisé
- La laisser reposer 2 heures au frais
- Faire fondre le chocolat au bain-marie
- Découper la pâte en barres individuelles
- Badigeonner chaque barre d'une cuillère de chocolat
- Conserver au frais

Cette recette peut être faite avant de partir en camp et conserver dans des boîtes hermétiques à l'abri de la lumière pendant quelques jours. Idéalement, ces barres pourraient être données lors du départ en hike pour avoir une collation remplie d'énergie pour rebooster les troupes.

Pain perdu	10 personnes
Goûter	Temps de cuisson : X minutes

Allergènes présents :



Ingrédients :

- 30 tranches de pain (sec) (+/- 1kg de pain)
- 1,25L de lait demi-écrémé 
- 10 œufs
- 150g de sucre brun
- 200g de beurre de cacahuètes
- 80g d'huile d'olive ou tournesol (8 càs)

Matériel nécessaire :

- Poêle/lèche-frite
- Saladiers

Mode opératoire :

- Dans un saladier mélanger les œufs et le lait
- Faire tremper les tranches de pain dans le mélange d'œufs et lait pendant quelques minutes
- Faire chauffer une poêle avec un peu d'huile de tournesol (en garder pour en ajouter à chaque fournée)
- Faire cuire les tranches trempées des deux côtés pendant quelques minutes
- Servir avec sucre brun ou beurre de cacahuètes et accompagner d'un fruit



Porridge	10 personnes
Goûter	Temps de cuisson : 15 minutes

Allergènes présents :



Ingrédients :

- 500g de flocons d'avoine
- 3L de lait demi-écrémé/alternative végétale enrichie en calcium 
- 50g de sucre cristallisé
- 150g de mélange de noix/beurre de cacahuètes
- 500g de fruits rouges/myrtilles au sirop/pomme cannelle/...
- (Sucre vanillé, cannelle...)

Matériel nécessaire :

- Poêlon

Mode opératoire :

- Porter le lait à ébullition
- Ajouter les flocons d'avoine, réduire sur feu doux et bien mélanger pendant 10-15 minutes
- Servez dans des bols et ajouter les garnitures : noix, fruits, cannelle, sucre
- A manger chaud ou froid

Cette recette peut être faite à l'avance et conservée au frigo en attendant (exemple : la cuisiner le soir et la laisser au frigo jusqu'au petit-déjeuner)

Les eaux aromatisées

Eau aromatisée citron-menthe	10 personnes
Boisson non sucrée	Sans cuisson

Ingrédients :

- 6 citrons jaunes non traités (bio)
- 10 branches de menthe fraîche
- (Glaçons)
- 5L d'eau potable fraîche



Matériel nécessaire :

- Une petite bidouille ou une grande casserole

Mode opératoire :

- Bien rincer les citrons
- Bien rincer les feuilles de menthe (3 fois)
- Couper 3 citrons en rondelles
- Couper les 3 autres en 2 afin d'en faire du jus
- Verser l'eau fraîche dans une petite bidouille ou dans une grande casserole
- Y ajouter les rondelles de citron
- Y ajouter le jus de citron
- Y ajouter la menthe
- Mélanger et laisser reposer au frigo ou y ajouter des glaçons
- Servir bien frais lors de journées chaudes

Eau aromatisée concombre-basilic	10 personnes
Boisson non sucrée	Sans cuisson

Ingrédients :

- 2 concombres non traités (bio)
- 10 branches de basilic frais
- (Glaçons)
- 5L d'eau potable fraîche



Matériel nécessaire :

- Une petite bidouille ou une grande casserole

Mode opératoire :

- Rincer et peler les concombres
- Les couper en rondelles
- Bien rincer les feuilles de basilic (3 fois)
- Verser l'eau fraîche dans une petite bidouille ou dans une grande casserole
- Y ajouter les rondelles de concombre
- Y ajouter le basilic
- Mélanger et laisser reposer au frigo ou y ajouter des glaçons
- Servir bien frais lors de journées chaudes

Eau aromatisée fruits rouges-menthe	10 personnes
Boisson non sucrée	Sans cuisson

Ingrédients :

- 2 sachets de fruits rouges surgelés de votre choix
- 10 branches de menthe fraîche
- 5L d'eau potable fraîche



Matériel nécessaire :

- Une petite bidouille ou une grande casserole

Mode opératoire :

- Bien rincer les feuilles de menthe (3 fois)
- Verser l'eau fraîche dans une petite bidouille ou dans une grande casserole
- Y ajouter les fruits rouges encore congelés
- Y ajouter la menthe
- Mélanger et servir bien frais lors de journées chaudes