

RESTAURATION SCOLAIRE

# EXPÉRIMENTATION DU MENU VÉGÉTARIEN LIVRET DE RECETTES

---

CONSEIL NATIONAL  
DE LA RESTAURATION  
COLLECTIVE

OCTOBRE 2020





## Préambule

Dans le cadre du Groupe de Travail sur la Nutrition sous l'égide du Conseil National de la Restauration Collective (CNRC), le sous-groupe « recettes et menus » s'est constitué afin d'apporter aux acteurs de la restauration, un outil pratique pour faciliter la mise en œuvre de l'article n° 24 de la Loi EGALIM qui vient compléter « le Guide - Expérimentation du menu végétarien en restauration scolaire ».

[Guide - Expérimentation du menu végétarien \(PDF, 1.97 Mo\)](#)

<https://agriculture.gouv.fr/telecharger/116169?token=88db1e987b4ae08d473c36ba66b9e-da400f70974f564a4bb2d45d5751a08063b>

Les membres de ce sous-groupe, provenant d'horizons divers se sont réunis à plusieurs reprises afin de concevoir ce document d'informations générales sur les aliments de la cuisine végétarienne et de proposer une douzaine de recettes réalisables en restauration collective. Les recettes choisies mettent toutes à l'honneur les légumes secs : lentilles, haricots, pois chiches et pois cassés. Nous tenons à remercier Hélène Garcia – gestionnaire des actions de restauration/Conseil départemental de Haute Garonne et Maryline Tosi – Diététicienne à la CDE – Paris 11 qui nous ont aidés dans la rédaction des recettes en vérifiant notamment tous les process et en nous faisant partager leurs expériences de la cuisine végétarienne.

Les membres du sous-groupe « Recettes et menus » - GT Nutrition – septembre 2020

Coordination : Marie-Noëlle HAYE - AGORES

**BLIN Amaryllis** – FNSEA

**COUDRAY Brigitte** – CNIEL

**HAYE Marie-Noëlle** – AGORES

**HUC Marie-Line** – AFDN

**HUSS Christine** – SNERS

**PERILLON Anne-Guylaine** – AGORES

**SAPMAZ Laure** – AFDN

**STEIN Frédérique** – DAAF La Réunion

**VIGNÉ Laurence** – GECO Food Service

## TABLE DES MATIÈRES

p.5	<b>Les aliments de la cuisine végétarienne</b>
p.5	<b>1 – Le soja – De quoi parle-t-on ?</b> – Sous quelles formes est-il consommé ? – Quelle place pour les plats végétariens à base de soja
p.7	<b>2 - Les légumes secs</b>
p.7	– Les lentilles
p.8	– Les pois chiches
p.9	– Les fèves
p.10	– Les pois cassés
p.11	– Les haricots secs
p.13	<b>3 - Les céréales</b>
p.13	– Le quinoa
p.14	– Le flocon d’avoine
p.15	– Le sarrasin
p.16	– Le millet
p.17	– Le seigle
p.18	– L’orge
p.19	– Le blé
p.20	– Le riz
p.21	– Le petit épeautre « en grain »
p.22	– Le maïs
p.23	<b>4 - Cuissons et assaisonnements</b>
p.25	<b>5 - Un repas végétarien une fois par semaine, ça s’explique !</b>
p.25	– Comment communiquer avec les jeunes convives ? Expliquer Motiver Accompagner - <b>A</b> - Expliquer : qu’est-ce qu’un menu végétarien ? - <b>B</b> - Motiver : Pourquoi un menu végétarien par semaine ? - <b>C</b> - Accompagner : manger végétarien c’est découvrir de nouvelles recettes :
p.25	– Comment communiquer avec les parents ? - <b>A</b> - Un menu végétarien ? C’est-à-dire ? - <b>B</b> - Un menu végétarien par semaine : ne présente pas de risque pour la santé des enfants - <b>C</b> - Les recettes végétariennes, je n’en cuisine jamais ! J’ai peur que mon enfant ne mange pas.
p.26	<b>Biblio et Webgraphie</b>
p.27	<b>6 - Les recettes</b>
p.27	– Plat protidique
p.29	– Plats complets
p.38	– Sauce pour accompagnement

# LES ALIMENTS DE LA CUISINE VÉGÉTARIENNE

## 1 Le soja – De quoi parle-t-on ?



### Définition (Larousse)

Légumineuse (papilionacée) originaire de Chine et du Japon, ressemblant au haricot, cultivée pour ses graines, dont on tire une huile utilisée en alimentation humaine et un tourteau très employé en alimentation animale. À ne pas confondre avec le haricot mungo germé, appelé à tort germe de soja.

## Sous quelles formes est-il consommé ?

### Jus de soja ou tonyu, improprement appelé « Lait »

Les graines de soja sont cuites puis broyées dans l'eau de cuisson qui est filtrée afin d'éliminer les débris de broyage. De couleur blanche, ce jus est consommé en boisson ou sert à préparer des sauces et des desserts.

### Dessert fermenté au soja, improprement appelé « Yaourt au soja »

Il s'obtient par ajout de ferments lactiques au jus de soja.

### Tofu

Il est fabriqué à partir de jus de soja caillé grâce au nigari (chlorure de magnésium). Une fois égoutté et pressé, il donne une sorte de pâte de goût neutre, tendre (tofu « soyeux » ou ferme).

Flocons de soja ou protéines de soja texturées

Il s'agit de graines de soja pressées dont on a extrait l'huile. Elles sont ensuite extrudées à l'aide d'une vis sans fin.

### Sauce soja

Cette sauce épicée est élaborée par fermentation de graines de soja cuites broyées auxquelles peuvent être ajoutés divers ingrédients comme du riz fermenté.

### **Miso**

Cette pâte au goût prononcé est fabriquée à partir de graines de soja écrasées, mélangées à du *Koji*, une préparation fermentée à base de céréales (orges, riz ou blé...), et d'eau.

Aujourd'hui, le soja est de plus en plus présent dans nos assiettes (en tant que tel ou intégré dans les préparations). Les aliments à base de soja ont des atouts nutritionnels (ils sont notamment sources de protéines de bonne qualité) mais ils contiennent des isoflavones (phyto-œstrogènes), qui font l'objet de recommandations de prudence du fait de leurs potentielles activités endocriniennes.

## **Quelle place pour les plats végétariens à base de soja**

Cette question nécessite une expertise (confiée à l'ANSES) en évaluation des risques liés à la consommation de produits vecteurs de phyto-œstrogènes, qui n'est pas terminée.

Dans l'attente des résultats de travaux actuellement en cours, il est recommandé, un service de plats végétariens à base de soja, sur 4 à 5 menus végétariens sur un cycle de 20 jours. Il est recommandé de limiter à un service les plats végétariens à base de soja.

Des exemples de plans alimentaires /menus un tableau de fréquences sont proposés dans le [guide d'accompagnement sur la mise en place des menus végétariens](#).

## 2 Les légumes secs

Les légumes secs sont des graines, issues exclusivement de plantes de la famille des Fabacées, aussi nommées légumineuses, récoltées à maturité pour la consommation humaine. Ce sont des aliments riches en glucides, environ 60 % (12% si cuits), essentiellement composés d'amidon, et en protéines, environ 20% (8% si cuits). Toutefois en raison de leur déficience en certains acides aminés, on aura avantage à les associer dans la réalisation des recettes ou des menus, à des céréales. Ils sont particulièrement riches en fibres et ils contiennent des minéraux, notamment du fer, du magnésium, du potassium et du calcium.

### Les lentilles



#### En nutrition

La lentille possède toutes les qualités reconnues de la famille des légumes secs.

Ces fibres (solubles et insolubles) la rendent très rassasiante.

Exemples de complémentarité entre les lentilles et des céréales (voir recettes fin du guide)

- Dahl de lentilles servies avec du boulgour
- Lentilles sauce tomate proposées avec des pâtes



#### En cuisine

En France, ce sont les lentilles vertes, qui sont les plus consommées, tandis que, dans le reste du monde, on consomme essentiellement les lentilles blondes ou corail.

Les lentilles sont incontournables en Inde à travers le Dahl - sauce épicée à base de lentilles corail et de lait de coco que l'on accompagne de riz ou de pommes de terre. En Amérique du Nord, elles remplacent la viande dans le hachis Parmentier végétarien, alors qu'au Moyen-Orient, elles sont associées à du riz dans des ragoûts de légumes, elles se préparent aussi en purée, en boulette comme pour les Keftas. À La Réunion, on produit une lentille appelée la lentille de Cilaos.

En France, jusque dans les années soixante, elles constituaient avec les pois cassés, le plat typique servi dans les cantines et les pensionnats. Accompagnées de saucisse plus ou moins savoureuse, sans réelle mise en valeur, elles symbolisaient le repas roboratif et populaire. Ainsi, à l'heure du restaurant scolaire, elles sont passées de mode!

Mais, aujourd'hui, on souhaite les faire redécouvrir en osant des associations nouvelles et des assaisonnements bien dosés.

Les lentilles produites dans certaines régions bénéficient d'AOP.

## Quelques conseils

Temps de trempage	Aucun
Volume d'eau moyen pour la cuisson en casserole	2,5 volumes d'eau pour 1 volume de lentilles
Temps moyen de cuisson	15 minutes pour les lentilles corail et 25 minutes pour les lentilles vertes ou blondes

## Les pois chiches



### En nutrition

Les pois chiches se digèrent mieux si on ajoute à leur eau de cuisson, du thym, du laurier et de l'origan

Exemples de complémentarité : pois chiches et céréales

- Tajine de pois chiches, dattes et légumes rôtis avec semoule
- Houmous, onctueuse purée de pois chiches et de sésame qui se consomme avec du pain pita (à base de farine de blé).



### En cuisine

Les pois chiches sont présents dans toutes les cuisines du monde, ce qui en fait un des légumes secs les plus populaires.

La graine sèche peut être utilisée entière, le pois chiche figure bien sûr parmi les ingrédients du couscous, il se cuisine également en ragoûts, potées, braisés (kormas), estouffades ou encore en potage. Sa graine décortiquée cassée, se prépare en Dahl ou en purée, ou encore en farine. Cette farine présente des propriétés intéressantes, en particulier pour faire des galettes (les panisses en Provence, les panelles en Italie), des flans épicés (Calentica Algérienne), des beignets salés et croquants (Pakora) très consommés en Inde ou en boulettes (Fallafels) très prisées dans tout le Moyen-Orient.

## Quelques conseils

Temps de trempage <b>Trempage obligatoire!</b> Il a trois fonctions, il fait gonfler les grains, les rend plus digestes et permet de les cuire plus vite	24 h dans l'eau froide.
Volume d'eau moyen pour la cuisson en casserole Ne pas utiliser l'eau de trempage pour la cuisson. Elle peut être à l'origine d'inconfort digestif.	3 volumes d'eau pour 1 volume de pois-chiche
Temps moyen de cuisson Ne pas les saler en début de cuisson.	1h à 1h30

## Les fèves



### En nutrition

Les fèves (et féveroles) peuvent contenir des facteurs antinutritionnels; deux sont potentiellement abondants et à risque pour les personnes prédisposées : la tyramine (hypertensions) et la vicine (favisme)

L'Anses signale que la fève (<https://www.anses.fr/fr/content/favisme>) est le seul aliment dont la responsabilité a pu être démontrée dans le déclenchement d'accidents hémolytiques chez les personnes atteintes de favisme.

Il est nécessaire **d'informer le consommateur de la présence de cet aliment** dans les recettes composant les menus.

Ces signalements ne doivent pas être vus comme un frein à l'expérimentation du menu végétarien, mais comme un rappel à la rigueur indispensable dans l'élaboration des recettes et dans l'information mise à disposition des convives (familles et élèves).



### En cuisine

Fraîches, les fèves peuvent être consommées crues, mais sans la peau épaisse qui contient des tanins.

Sèches: elles peuvent être utilisées pour confectionner de nombreux plats mijotés, des soupes, des garbures (soupe traditionnelle du Sud-Ouest) ou être consommées cuites sous forme de purée. En France, on les apprécie fraîches, crues à la croque-au-sel (en apéritif, avec la peau lorsqu'elles sont jeunes) et décortiquées, dans ce cas, on la surnomme « févette ».

- En Espagne, elles entrent dans la composition de la fabada, une sorte de cassoulet.
- En Italie, on les cuisine alla pancetta, avec des oignons et du lard. La période d'après Pâques est appelée il tempo della fava.
- En Afrique du Nord et au Moyen-Orient, elles sont consommées avec le couscous, en purée, ou en salade.
- En Chine on les consomme aussi grillées.
- Au Québec, elles composent la soupe aux gourganes.
- En Azerbaïdjan, elle est servie avec du riz pilaf.

## Quelques conseils

### Pour cuisiner les fèves fraîches

En 10 minutes, elles sont cuites à la vapeur.

En 15 minutes, elles sont cuites dans un bouillon parfumé.

### Pour cuisiner les fèves sèches

Temps de trempage	Une nuit dans l'eau froide
Volume d'eau moyen pour la cuisson en casserole.	2 volumes d'eau pour 1 volume de fèves sèches
Temps moyen de cuisson	Temps de cuisson : 1h à 2h selon la grosseur

De savoureuses recettes peuvent être testées à l'occasion du menu végétarien : Purée de fèves à la marocaine, fèves braisées au cumin, tajine de légumes aux fèves, riz pilaf-fèves et tomate, ragoût de fèves et œuf poché, fallafels de fèves servies avec des tomates rôties.

## Les pois cassés



### En nutrition

Les pois cassés sont comme les autres légumes secs, sources de protéines, de glucides complexes, de minéraux (potassium, phosphore, calcium et fer) et certaines vitamines du groupe B. Ils apportent aussi des fibres en quantité notable.



### En cuisine

Les pois cassés peuvent être de plusieurs couleurs, jaune ou vert pâle, cela dépend des variétés.

On les trouve sous plusieurs formes :

- les pois secs, c'est-à-dire les graines récoltées à maturité, on parle bien là des pois légumes secs ;
- les pois frais, soit sous forme de graines immatures, soit de gousses entières, également immatures, on parle alors de légume frais (« petits pois », « pois mangetout » ou « pois gourmands »).

Les jeunes pousses feuillées et les graines germées peuvent également être consommées en tant que légume, cet usage est courant en Asie.

### Quelques conseils

Temps de trempage	Au moins 1h30 dans l'eau froide. Cette eau de trempage doit être jetée.
Volume d'eau moyen pour la cuisson en casserole	2 volumes d'eau pour 1 volume de pois-cassés
Temps moyen de cuisson	Temps de cuisson : 2 heures environ

*Une cuillerée à café de bicarbonate de soude diminue ce temps de cuisson mais détruit la vitamine B1.*

Voici quelques plats traditionnels à base de pois chiches que l'on trouve dans les cuisines du monde :

- la soupe de pois cassés servie dans l'Europe du Nord mais aussi en Amérique du Nord ;

- la soupe de pois jaunes, emblématique du Canada ;
- le ragoût de pois secs très apprécié dans le Moyen-Orient ;
- le traditionnel « pease pudding » du Royaume-Uni ;
- le Dhal de la cuisine Indienne, les pois y sont associés avec de multiples épices et servis avec du riz ;
- les « amuse-gueules » de pois cassés rôtis et salés servis en Asie.

Les pois cassés s'associent bien avec de nombreuses épices, telles que cumin, curcuma, ras el hanout et avec des légumes rustiques, tels que le céleri et la courge.

## Les haricots secs



### En nutrition

C'est l'un des légumes les plus consommés au monde. En volume de production, les haricots secs arrivent au dixième rang des légumes après la pomme de terre, le manioc, la tomate, le chou, l'oignon, l'igname etc... et le premier des légumes secs consommés (hors soja) devant le pois, le pois chiche et la fève.

Les haricots secs ne doivent pas être consommés crus. En effet les graines de haricots secs contiennent de la « phasine » et de ce fait se révèlent toxiques à l'état cru. Elle est particulièrement concentrée dans les graines de haricots rouges. Elle est dégradée par la chaleur et pratiquement éliminée par une cuisson de quinze à vingt minutes.



### En cuisine

Les haricots sont consommés sous trois formes : en grains secs, en grains frais ou en gousses (haricots verts). En grains secs, ils constituent le mode de consommation traditionnel, le seul que pratiquaient les Amérindiens qui ont domestiqué la plante.

Ils se conservent facilement, mais nécessitent un trempage avant cuisson afin d'être réhydratés.

Les haricots en grains frais et demi-secs (à écosser) sont récoltés avant maturité complète, à environ 50% d'humidité. Ils sont souvent vendus en gousses à écosser.

Les haricots se cuisinent en garniture de plat, en plat composé avec ou sans viande, ou en soupe.

Les haricots secs se préparent de multiples façons sur tous les continents :

#### → En Amérique :

- le chili con carne, sorte de ragoût épicé à base de haricots rouges ;
- la feijoada ou cassoulet brésilien aux haricots noirs et au riz ;
- le succotash, plat traditionnel de la tribu des Narragansett (Nord-Est des États-Unis) à base de haricots de Lima et de maïs.

#### → Au Mexique, les haricots sont la première source de protéines :

- les *frijoles de olla* (fraichement cuits) et les *frijoles refritos* (frits deux fois) ;
- les *enfrijoladas*, tortillas nappées de sauce à base de haricots ;
- les *panuchos*, tortillas farcies de haricots sur plusieurs couches ;
- *moros con cristianos*, plat de haricots rouges, riz et bananes plantain frits.

#### → Au Moyen Orient :

- en Iran, on utilise les haricots blancs dans le Ab-gousht, les haricots pinto dans le Ghormeh-sabzi

### → En Europe :

- *au Portugal* de nombreux plats traditionnels sont confectionnés avec des haricots, le plus répandu étant la feijoada, dont chaque région possède sa recette.

- *en France*, les haricots se cuisent à la bourguignonne, à la bretonne, à l'occitane, à la berrichonne, à l'ardéchoise, à la provençale, à la ménagère. Ils se mangent soit chauds, nature, au jus ou à la crème, soit froids en vinaigrette ou juste accompagnés d'un filet d'huile de noix. Les flageolets accompagnent traditionnellement le gigot d'agneau.

Dans le Sud-Ouest, on les propose sous forme de cassoulet. Plusieurs villes (Castelnaudary, Toulouse, Carcassonne) se disputent la paternité de ce plat, qui doit son nom à la « cassole » de terre cuite utilisée traditionnellement pour sa préparation. Ils entrent également dans la composition de la garbure, soupe consistante dans laquelle les haricots blancs secs accompagnent le chou vert.

- *en Turquie*, ils constituent une spécialité nommée « kuru fasulye - pilav », plat composé de haricots blancs (principalement la variété « Ispir » de la ville d'Erzurum) et de riz dit « pilaf ».

- *en Espagne*, ils sont l'ingrédient principal de la fabada.

- *au Caucase*, ils constituent une sorte de pâté le lobio, composé de purée de haricots, de cerneaux de noix hachés et d'oignons.

### → En Afrique :

- les beignets de haricots niébés;

- les haricots au riz sauce djâ.

### → Au Japon :

- les haricots sont employés dans des préparations sucrées

- la zenzai, dessert en forme de soupe sucrée ;

- les wagashis, pâtisseries traditionnelles.

### → En Océanie :

- le Halo-halo, dessert philippin

## Quelques conseils

Temps de trempage	Environ 24 h
Volume moyen d'eau pour la cuisson en casserole	2,5 volumes d'eau pour 1 volume de haricots secs.
Temps moyen de cuisson	1h 30 à 2h environ

## LE SAVIEZ-VOUS ?

Deux haricots français bénéficient d'une appellation protégée au niveau européen, le « coco de Paimpol », AOC/AOP et le « haricot tarbais » (label rouge et IGP). Bénéficient également d'un Label rouge la « mogette de Vendée », le « lingot du Nord », produit dans la vallée de la Lys (département du Nord) et le flageolet, produit dans la même zone que le précédent. Ce haricot à grains verts, appelé « chevrier », trouve son origine à Arpajon (Essonne), ville de son inventeur, Gabriel Chevrier

D'autres variétés locales ne bénéficient pas d'appellations officielles, mais sont promues par des associations qui s'efforcent de maintenir leur production et leur qualité, telles que la « mojquette de Pont-l'Abbé-d'Arnoult » (Charente-Maritime), soutenue par la « Confrérie de la Mojquette de Pont-l'Abbé-d'Arnoult », le « haricot de Castelnaudary », ingrédient de base du cassoulet de Castelnaudary, le « lingot du pays ariégeois » et le « haricot maïs du Béarn » voisin du haricot tarbais, mais il est cultivé exclusivement sur du maïs, celui-ci servant de tuteur. Il est l'ingrédient de base de la garbure. Sa promotion est assurée par l'Association des producteurs du haricot maïs du Béarn.

## 3 Les céréales

Les céréales et les produits qui en sont faits sont appréciés pour leurs qualités gustatives et sont essentiels sur le plan nutritionnel. Les céréales sont riches en glucides, en fibres, particulièrement si elles sont complètes, ainsi qu'en protéines. Elles contiennent également des vitamines du groupe B et de minéraux et oligo-éléments (magnésium, potassium, cuivre et manganèse), elles assurent le quart de nos apports énergétiques journaliers. On aborde ici des céréales très connues (blé, riz, maïs, avoine) mais aussi des céréales et pseudo céréales moins classiques (millet, orge, petit épeautre, quinoa, sarrasin et seigle).

### Le quinoa



#### En nutrition

Le quinoa est surtout connu pour sa **richesse en protéines et leur qualité**, supérieure à celles de la plupart des céréales (mais inférieure à celles des légumineuses).

Cette plante est adaptée aux personnes qui souffrent d'intolérance au gluten car elle **n'en contient pas**.



#### En cuisine

Il existe **trois variétés de quinoa**, blanc, rouge et noir. Le blanc, qui ressemble le plus au couscous est également le plus courant. Leur goût est sensiblement le même, mais le rouge est celui qui conserve le mieux sa forme après la cuisson.

On trouve parfois des mélanges composés des 3 sortes.

On peut l'utiliser pour remplacer une autre céréale. Au lieu du riz ou du couscous par exemple, en accompagnement d'une viande ou d'un poisson ou avec des légumes.

On peut l'assaisonner simplement d'un peu de bouillon parfumé, de beurre ou d'huile d'olive, de sel et de poivre, de quelques fines herbes ou épices.

Il peut être également servi froid, en salade.

## Quelques conseils

<b>Rinçage abondant</b>	Utiliser un tamis très fin jusqu'à ce que l'eau de rinçage ne mousse plus. Cela permet réellement d'améliorer le goût, et d'en limiter l'amertume (due aux saponines).
<b>Cuisson à l'eau bouillante</b> (comme le riz)	Verser <b>1 volume de quinoa</b> dans <b>2 volumes d'eau bouillante</b> : cuire à <b>feu doux pendant environ 15 mn</b> La cuisson est terminée lorsque le grain devient translucide et que la petite membrane qui l'entoure se détache. Il faut éviter de sur-cuire le quinoa, sinon il devient pâteux.
<b>Temps moyen de cuisson</b>	Préchauffez le four à 180°C, Dans un plat allant au four, verser 3 volumes d'eau pour 1 volume de quinoa. Laisser cuire <b>50 minutes</b> à mi-hauteur.

## LE SAVIEZ-VOUS ?

Il existe également des flocons de quinoa ainsi que de la farine de quinoa, qui peuvent être cuisinés dans des pâtisseries. Ces produits sont plus chers que leurs équivalents à base d'avoine et au blé, mais ils sont un recours pour confectionner des desserts pour les personnes intolérantes au gluten.

## Le flocon d'avoine



### En nutrition

L'avoine contient un antioxydant naturel qui la rend très résistante au rancissement.



### En cuisine

Il est classique de consommer les flocons d'avoine au petit déjeuner, en porridge dans les pays anglo-saxons ou en muesli dans les pays de culture germanique.

**Le porridge:** ce sont des céréales sous forme de grains entiers, de grains concassés ou de flocons que l'on fait bouillir dans de l'eau, du lait ou du jus végétal. La recette la plus traditionnelle se fait avec un verre (env. 50g) de flocons d'avoine, un verre d'eau, un verre de lait et une pincée de sel. Il suffit de faire mijoter le tout à feu doux, en remuant, pendant 4 minutes. Une fois que l'on obtient une texture crémeuse, le porridge est prêt ! On verse la préparation dans un bol, on saupoudre de sucre roux, de cannelle et on ajoute un petit carré de beurre salé au milieu. C'est délicieux.

**Le muesli:** Littéralement, il s'agit d'un « mélange » (en suisse alémanique, « mÛesli ») de flocons de céréales, de fruits à coque et de fruits secs. On doit cette recette, élaborée au début du XXe siècle, à un nutritionniste, le Dr Bircher-Benner. On trouve dans le commerce de nombreuses formules qui mêlent fruits déshydratés (pommes, fraises, framboises...), flocons de céréales variés (châtaigne, quinoa, riz...), épices (cannelle...)

### Quelques conseils

On peut utiliser les flocons d'avoine pour réaliser des recettes salées. Les flocons d'avoine épaississent les soupes et crèmes, on peut les ajouter dans les purées, en faire des galettes végétales, des omelettes, des gratins, des terrines végétales, des pains de légumes, des crumbles...

Voici quelques idées :

→ **des galettes de flocons d'avoine** aux poireaux ou aux courgettes.

On émince finement les légumes, on les fait suer dans un peu d'huile d'olive, on ajoute des épices. Puis on les mélange avec des flocons d'avoine, du persil et de l'ail haché, on ajoute de l'œuf battu, un peu d'eau, on rectifie l'assaisonnement. On laisse reposer 15 minutes et on fait forme des galettes que l'on fait dorer dans une sauteuse légèrement huilée à l'huile d'olive. On sert les galettes avec une salade.

→ **des crumbles de flocons d'avoine**. On mélange des flocons d'avoine, de la farine et du parmesan râpé. On malaxe du bout des doigts, on ajoute de la moutarde et de l'huile d'olive. Le mélange doit être grossier et on en forme de grosses pépites que l'on répartit sur des légumes cuits. On met au four 30 minutes environ, à 180 °C.

→ **Risotto de flocons d'avoine** : On mixe finement les flocons d'avoine pour obtenir une farine. On pèle des oignons et des échalotes puis on les hache. On les fait fondre dans l'huile en sauteuse. On ajoute les flocons d'avoine, on assaisonne, puis on mouille avec du lait et on laisse mijoter en remuant souvent, pour éviter que la préparation colle au fond de la sauteuse. On incorpore du basilic ciselé avant de servir.

## Le sarrasin



### En nutrition

Le sarrasin est adapté aux personnes qui souffrent d'intolérance au gluten car il n'en contient pas.

Il ne contient pas de gluten, c'est un bon substitut pour les personnes qui sont intolérantes, mais il perd certaines propriétés, par exemple, il ne lève pas à la cuisson et on ne peut donc pas avec la farine de sarrasin faire du pain (sauf en mélange avec d'autres sortes de farines panifiables).



### En cuisine

On consomme le sarrasin sous différentes formes :

→ **Graines de sarrasin**

Elles sont simplement décortiquées ou torréfiées (une spécialité d'Europe de l'Est appelée kasha). Elles peuvent être servies comme toutes les céréales, le riz, le quinoa ou le boulgour en accompagnement avec de très nombreux plats : viandes ; poissons ou présentées en salades.

→ **Farine**

Transformé en farine, le sarrasin peut être utilisé dans des recettes classiques : tartes, gâteaux, crumbles, .... Il apporte un goût de noisette et de torréfaction, mais rend les pâtes plus denses, plus sèches et donc friables.

Cette farine entre dans la préparation des traditionnelles galettes, en Bretagne, dans celle de crêpes comme cela se pratique dans le nord de l'Allemagne ou en Amérique du Nord. En Russie, on l'ajoute dans la recette des blinis. A noter qu'on en fait également des pâtes alimentaires, il entre dans la composition des crozets savoyards.

→ **Flocons**

Ils peuvent remplacer tout ou partie des flocons d'avoine dans les **porridges** ou les mueslis.

## Quelques conseils

Cuisson à l'eau : pour 1 volume de sarrasin			
<b>1<sup>re</sup> étape</b> Laver les graines Puis bien les égoutter	Compter : 1,5 à 2 volumes d'eau Saler : 50g de sel pour 2kg de sarrasin	<b>2<sup>e</sup> étape</b> Verser les graines dans l'eau Attendre l'ébullition Couvrir Cuire 15mn à feu moyen	<b>3<sup>e</sup> étape</b> Laisser reposer à couvert Attendre 20mn Le sarrasin va absorber l'eau

Selon la durée de la cuisson du sarrasin en grains, il peut doubler et même jusqu'à tripler son volume. Prévoir un récipient assez volumineux.

Le sarrasin a tendance à coller lorsqu'il cuit, le remuer régulièrement en cours de cuisson.

Et si, malgré les précautions, les graines se sont transformées en purée, on peut les utiliser mixées. Mélangées à des œufs, on confectionne des galettes.

Le **kasha** se cuit de la même manière, mais en seulement 5 min et dans 1,5 fois son volume d'eau. Il peut également être consommé cru, apportant du croquant à une salade.

**Quelques idées de recettes pour diversifier les menus :** gratin de kasha et légumes grillés, Sarrasin sauté à l'indienne, Rizotto aux graines de sarrasin et champignons, galettes aux courgettes et aux graines de sarrasin, soupe de légumes et de graines de sarrasin

## Le millet



### En nutrition

Le millet est une céréale originaire d'Afrique, qui est encore peu utilisée en Europe bien qu'on la trouve de plus en plus facilement dans les commerces.

Le millet est adapté aux personnes qui souffrent d'intolérance au gluten car il n'en contient pas.



### En cuisine

Le millet peut se cuisiner sous plusieurs formes : grains, flocons ou farine et il peut se substituer à la plupart des céréales.

Le millet peut être cuit à la vapeur, préparé en bouillie, porridge ou pudding, mais aussi être ajouté aux soupes, aux farces et aux salades, on peut également le faire souffler comme le maïs, le préparer en tourtière avec quelques légumes ou le servir avec une sauce tomate.

Cette céréale convient aussi aux plats à gratiner, accompagnée de légumes (par exemple, des rondelles de courgette et d'aubergine), d'une sauce béchamel et de fromage râpé.

## Quelques conseils

<b>Rinçage</b>	Le rinçage du millet peut se faire moins abondamment que pour les autres céréales, mais reste nécessaire pour éliminer les potentiels résidus indésirables
<b>Cuisson à l'eau bouillante</b> (comme le riz)	Verser <b>1 volume de millet</b> dans <b>1,5 volumes d'eau bouillante</b> : Cuire <b>à feu moyen pendant environ 10 à 15 mn</b> Le millet peut paraître un peu fade, il manque également d'onctuosité. On peut donc conseiller d'ajouter un filet d'huile d'olive dans l'eau de cuisson.
<b>Laisser reposer</b>	Après les 10 à 15 minutes de cuisson, retirer la casserole du feu sans jeter l'eau de cuisson, garder le millet couvert et attendre 20 minutes. Il va absorber l'eau, gonfler et éclater.

## Le seigle



### En nutrition

Du Moyen-âge jusqu'au XIX<sup>e</sup> siècle, le seigle fut couramment consommé sous forme de pain, mais il avait une assez mauvaise image (céréale du pauvre, couleur terne, pain très dense). Il était pourtant la deuxième céréale la plus cultivée en France. Depuis cette période, le nombre de surfaces consacrées à sa culture a considérablement diminué. Le blé a pris sa place.



### En cuisine

Le seigle s'utilise principalement sous forme de **farine** et entre alors dans la fabrication de pains et de pains d'épices. Ses graines, par leur goût acidulé, donnent au pain un goût caractéristique. À noter qu'il est plus noir et plus lourd, que le pain réalisé avec la farine de blé.

Il peut aussi être consommé sous formes de **graines**, cuisinées, comme le riz (en risotto ou en pilaf) et même sous forme de graines concassées qui conviennent pour réaliser un taboulé ou du couscous.

On le consomme aussi en **flocons** et en gruaux, mais la cuisson étant plus longue pour ces préparations, il est conseillé dans ce cas de le faire tremper toute une nuit dans une grande quantité d'eau.

## Quelques conseils

<b>Trempage</b>	Avant utilisation, il convient de faire tremper le seigle deux heures avant cuisson, ou la veille.
<b>Cuisson à l'eau bouillante</b> (comme le riz)	Après l'avoir égoutté, verser <b>1 volume de seigle</b> dans <b>2 volumes d'eau froide ou tiède</b> : amener à ébullition puis baisser au maximum et couvrir, cuire à feu doux pendant environ 35 mn sans remuer.
<b>Cuisson pilaf</b>	La cuisson peut se faire de façon pilaf, en chauffant les graines dans un peu d'huile végétale avant d'ajouter l'eau bouillante. Dans ce cas, il est conseillé de verser 1,5 volume d'eau pour 1 volume de seigle et de laisser cuire 20 mn.

## L'orge



### En nutrition

Cette céréale ancienne, est très voisine du blé. Son grain est entouré d'une enveloppe et se trouve sur un épi, mais elle s'en différencie par la forme de ses épis allongés et toujours barbus.

On trouve deux sortes d'orge sur le marché :

- **L'orge perlé** : les graines ont subi plusieurs transformations et sont dépourvues de l'enveloppe, du germe et du son. Elles sont réduites à l'état de petites perles rondes par un passage entre deux meules. Ces graines sont souvent utilisées pour en faire de la farine.
  - **L'orge mondé** : la fine pellicule enveloppant la graine est enlevée, mais le germe et le son sont conservés. C'est donc une céréale complète, plus riche en fibres et en nutriments
- Les protéines de l'orge contiennent du gluten; les personnes intolérantes doivent donc éviter d'en consommer ainsi que ses produits dérivés (malt, bière, etc.).



### En cuisine

Une fois cuit, on peut faire toutes sortes de recettes avec le grain d'orge : des **soupes**, dont la traditionnelle soupe au bœuf et à l'orge (elle se prépare avec des côtes et du bouillon de bœuf, des tomates, de l'oignon, du céleri, des carottes et du persil), **des salades et des desserts**

### Quelques conseils

<b>Conservation</b>	L'orge perlé ou mondé doit être conservé dans un contenant hermétique, à l'abri de la chaleur et de la lumière.
<b>Cuisson à l'eau bouillante</b> (comme le riz)	L'orge perlé ou mondé se cuit dans une proportion de <b>trois volumes d'eau pour un volume d'orge</b> . On amène le tout à ébullition, on couvre, on réduit le feu et on cuit <ul style="list-style-type: none"><li>• 30 à 45 minutes pour l'orge perlé</li><li>• 90 minutes pour l'orge mondé,</li></ul> Les grains d'orge sont cuits lorsque qu'ils deviennent tendres et que l'eau de cuisson est absorbée.

**Les flocons d'orge** peuvent quant à eux être préparés comme les flocons d'avoine, on les cuit de 15 à 20 minutes, ils sont utilisés dans tous les plats où l'on emploie ordinairement du gruau d'avoine (biscuits, croustades, etc.)

### LE SAVIEZ-VOUS ?

Selon les usages, l'orge est du genre féminin quand elle est nature (dite hâtive) et masculin une fois décortiqué (orge mondé ou perlé).

## Le blé



### En nutrition

C'est la troisième céréale par l'importance de la récolte mondiale, avec environ 700 millions de tonnes annuelles et avec le riz, la plus consommée par l'homme.

Les protéines du blé contiennent du gluten, les personnes intolérantes doivent donc éviter d'en consommer ainsi que ses produits dérivés (pain, pâtes, semoule, boulgour, farine, ...).

Il existe de nombreuses variétés de blés, mais deux sortes sont les plus fréquentes :

- Le blé tendre utilisé pour l'alimentation animale et la fabrication de la **farine**
- Le blé dur utilisé dans la préparation des **pâtes** et que l'on consomme également en grain, en semoule ou en **boulgour**. Il est alors dépourvu de son, précuit à la vapeur, puis séché et écrasé ou concassé



### En cuisine

Le **blé concassé** se cuisine facilement en prenant exemple sur des recettes de pâte ou de riz. Ainsi, on peut le préparer en « blésotto » aux légumes. Il se marie bien avec la tomate, assaisonné d'un filet d'huile d'olive et de citron. Il peut également venir compléter une préparation de légumes en sauce comme une ratatouille ou permettre de confectionner des galettes, associé à des carottes et des poireaux.

La **semoule de blé** se déguste de l'entrée au dessert : Taboulé, tajine de légumes, couscous, semoule aux raisins, etc....

### Quelques conseils

<b>Conservation</b>	Le blé se conserve en boîte hermétique, dans une réserve sèche. Le couvercle le protège des mites alimentaires qui peuvent parfois se trouver dans les réserves en cuisine.
<b>Cuisson</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pour le blé précuit ou concassé : le plonger dans une eau bouillante salée, à raison de trois à 4 fois son volume en eau puis laisser cuire la céréale à feu doux de 10 à 15 min jusqu'à ce que le grain soit tendre.</li><li>• Pour le blé complet : Prévoir une cuisson plus longue (plus de 45 minutes) après avoir porté l'eau à ébullition.</li></ul>

Le **germe de blé**, qui représente 2 à 3% du grain, est la partie vivante de la plante, il ne se cuit pas. On le trouve dans le commerce sous forme de paillette ou de poudre que l'on peut parsemer au moment de servir sur des salades et sur des préparations chaudes ou froides.

## Le riz



### En nutrition

Le riz constitue la base de l'alimentation pour 50% de la population mondiale.

Le riz blanc est une céréale très digeste.

Le riz complet est constitué du grain entier qui a gardé son germe et son enveloppe externe (le son). Il contient ainsi plus de fibres et de nutriments.

Le riz est adapté aux personnes qui souffrent d'intolérance au gluten car il **n'en contient pas**.



### En cuisine

#### Les principaux types de riz en grains

Le riz « long grain » : c'est un riz léger, non collant et dont le grain se sépare facilement. Il sert principalement à préparer des salades ou des plats de riz épicés et en sauce.

Le riz « basmati » : il est naturellement parfumé. Lors de la cuisson, son grain s'allonge mais gonfle très peu.

Le riz « rond » : ce riz a un goût assez neutre et sert pour la préparation de desserts comme le riz au lait, ou de risottos. Le riz rond est le meilleur riz à utiliser pour une paëlla.

Le riz « japonais » : ce riz au goût très fin doit être rincé avant la cuisson pour faire ressortir son parfum.

Le riz « thaï » : son goût très raffiné rappelle celui du jasmin. Le riz rouge est un riz thaï complet qui doit sa couleur à une mutation spontanée.

#### Le riz transformé

La farine de riz peut remplacer la farine de blé dans de nombreuses recettes notamment dans les biscuits car elle donne une texture sablée aux recettes. Elle est riche en amidon, c'est donc un très bon liant pour les sauces, béchamel ou crèmes.

Le riz soufflé est généralement utilisé dans les céréales du petit déjeuner. Ajouté nature, il va donner du croustillant aux salades.

#### Quelques conseils

<b>Astuce</b>	Lavez les grains de riz pour enlever l'amidon : il ne collera pas à la cuisson. Changez plusieurs fois l'eau jusqu'à ce qu'elle soit transparente.
<b>Cuisson</b>	Conservez le riz biologique à +3° permet d'éviter le développement des vers qui se développent dans les denrées alimentaires riches en amidon.
<b>Cuisson à l'eau bouillante</b>	Couvrir largement d'eau froide. Porter à ébullition et laisser cuire. Compter 15 minutes pour un riz blanc et 30 à 40 minutes pour un riz complet.
<b>Cuisson pilaf</b>	Chauffer les grains dans un peu d'huile végétale avant d'ajouter l'eau bouillante. Dans ce cas, il est conseillé de verser 2 volumes d'eau pour 1 volume de riz.

#### LE SAVIEZ-VOUS ?

Le riz de Camargue, est protégé par une Indication Géographique Protégée (IGP) dans ses différentes variétés depuis 1998.

## Le petit épeautre « en grain »



### En nutrition

Le petit épeautre se caractérise par la qualité de ses protéines. Il doit sa couleur orangée à sa teneur intéressante en caroténoïdes (pro-vitamine A). Il ne faut pas le confondre avec l'épeautre (ou grand épeautre) apparenté au blé tendre dont les qualités nutritionnelles sont moindres.



### En cuisine

Le **petit épeautre** est une bonne alternative au riz et aux pâtes. Il est préparé froid en salade, ou chaud par exemple dans un risotto ou une soupe.

La **farine de petit épeautre** peut être utilisée dans toutes les recettes de pain, de biscuits, de pâtisseries, de crêpes, de pâtes ou de sauces. La force du gluten de la farine de petit épeautre est assez faible, il est donc préférable toujours l'associer à la farine de blé.

Les **flocons de petit épeautre** sont constitués des grains de céréales entiers nettoyés et décortiqués puis cuits à la vapeur. Cela les rend plus faciles à utiliser.

### Quelques conseils

<b>Astuce</b>	Faire tremper le petit épeautre 12 heures pour diminuer le temps de cuisson.
<b>Cuisson à l'eau bouillante</b>	Le plonger dans 3 à 4 fois son volume d'eau salée. Porter doucement à ébullition et laisser cuire à feu doux pendant 45 minutes à 1 heures.

### LE SAVIEZ-VOUS ?

Le petit épeautre de Haute-Provence et sa farine sont protégés par une IGP (indication géographique protégée) depuis 2007 pour le premier et 2010 pour la seconde.

## Le maïs



### En nutrition

Le maïs est adapté aux personnes qui souffrent d'intolérance au gluten car il n'en contient pas.



### En cuisine

Il existe trois variétés de maïs :

**Le maïs grains ou maïs dur à grains** jaune foncé. Il est utilisé pour être transformé en semoule, en farine ou en fécule.

- La semoule de maïs grosse permet la préparation de la polenta.
- La farine de maïs constitue la base de fabrication des galettes de maïs (tortillas, millas...). Elle peut s'incorporer aux farines traditionnelles pour la fabrication de pains, gâteaux, crêpes, muffins.
- La fécule de maïs est principalement utilisée comme épaississant et liant pour les sauces. La poudre blanche et fine a deux fois le pouvoir épaississant de la farine.

Le maïs grains ou maïs dur est aussi celui qui compose les corn flakes, céréales de petits déjeuners.

**Le maïs doux ou maïs sucré** à grands épis aux grains clairs, jaunes ou blancs ou bicolores (jaune et blanc). C'est en fait une sous-espèce du maïs grains. Il est cueilli très jeune, alors qu'il est encore très riche en eau. C'est ce maïs que l'on met en boîte ou que l'on vend en épi. Le maïs appertisé s'utilise aussi bien chaud que froid.

**Le maïs à éclater ou maïs pop-corn** à de petits grains.

### Quelques conseils

<b>Fécule ou farine ?</b>	La fécule de maïs (Maïzena) permet aux préparations de rester claires et translucides. Elle se délaye à froid. Comptez 1 cuillère à soupe de fécule de maïs pour remplacer 2 cuillères à soupe de farine. La fécule de maïs absorbe facilement l'humidité. Il est essentiel de la garder dans un récipient hermétique et de la ranger dans un endroit frais et sec afin d'éviter qu'elle s'agglomère.
<b>Pop-corn « maison »</b>	Pour transformer du maïs en popcorn, mettre un filet d'huile au fond d'une sauteuse, laisser chauffer pendant 1 minute. Verser progressivement les grains pour qu'au maximum le fond de la sauteuse soit recouvert d'une hauteur de grain. Couvrir avec un couvercle étanche. Dès que les premiers grains éclatent, réduire le feu puis le couper. Les grains vont continuer à éclater. Sortir les grains de la sauteuse avec une écumoire et les égoutter si nécessaire. Saupoudrer de sucre, de sel ou enrober de miel selon votre recette.

## 4 Cuissons et assaisonnements

Quelques repères à adapter en fonction des moyens matériels dont chacun dispose dans sa cuisine, tout en respectant les bonnes pratiques d'hygiène dans le Plan Maîtrise Sanitaire.

RECOMMANDATIONS DE CUISSON DES LEGUMES SECS				
Légumes secs	Trempage	Volume d'eau	Cuisson	Conseils
Azukis	1 nuit	2,5 volumes pour 1 volume de légumes secs	45 mn à 1 heure	
Fèves fraîches	non	A grande eau bouillante	20 mn à 1 heure	
Haricots lingots	24 h dans l'eau froide	2,5 volumes pour 1 volume de légumes secs	1h 30	Cuisson dans une eau non salée
haricots rouges	1 nuit	2,5 volumes pour 1 volume de légumes secs	1 à 2 heures	
Lentilles Beluga	non	2,5 volumes pour 1 volume de légumes secs	25 mn	Cuisson dans l'eau bouillante
Lentilles corail	non	2,5 volumes pour 1 volume de légumes secs	15 mn	Les laver, les rincer avant emploi
Lentilles vertes	non	2,5 volumes pour 1 volume de légumes secs	20 mn à 1 heure	
Pois cassés	1 h 30	2 volumes pour 1 volume de légumes secs	30 à 45mn	
Pois chiches	24 h dans l'eau froide	3 volumes pour 1 volume de légumes secs	1h 00	Les égoutter et valoriser le jus

## RECOMMANDATIONS DE CUISSON DES CÉRÉALES

Céréales	Pré-trempage	Trempage	Mode opératoire	Volume d'eau pour 1 volume de céréale	Matériel de cuisson	Cuisson	Remarques	Conseils
<b>Blé</b>		1 nuit		4 volumes		45 mn à 1 heure à l'étouffée	Laisser reposer à couvert après cuisson	
<b>Boulgour</b>	Laver, rincer		Chauffer à blanc 10 mn à 70°C	2 volumes d'eau salée	En sauteuse ou rondneau 15 mn à couvert	10 à 15 mn à l'étouffée	Laisser reposer à couvert après cuisson	
<b>Boulgour</b>	Laver, rincer				Four convection 170°C	25 mn à couvert	Egrener avec huile. Laisser gonfler 15 mn à couvert	
<b>Millet</b>	Laver, rincer		Chauffer à blanc 10 mn à 70°C	1,5 volumes d'eau bouillante	En sauteuse ou rondneau 15 mn à couvert	10 à 15 mn à couvert	Laisser reposer 15 mn à couvert après cuisson	
<b>Orge mondée</b>		1 nuit	Cuisson à l'anglaise	3 volumes d'eau salée		30 mn	Égoutter après cuisson	
<b>Pâtes semi-complètes</b>			Préparer une garniture aromatique, ajouter les pâtes crues	1 volume d'eau salée		40 mns	15 mn à couvert	
<b>Petit épeautre</b>		1 nuit		4 volumes		45 mn à 1 heure à l'étouffée	Laisser reposer à couvert après cuisson	
<b>Quinoa</b>	Laver, rincer		Chauffer à blanc 10 mn à 70°C		2 volumes d'eau bouillante	15 à 20 mn à l'étouffée	Laisser reposer 15 mn à couvert après cuisson	À la fin de la cuisson, saler, huiler
<b>Riz complet</b>		1 nuit	Laver et rincer, égoutter	2 volumes d'eau bouillante	Cuire à couvert en sauteuse sans remuer	40 mn	Laisser étuver 10 mn puis égrener avec huile	Assaisonner 15 g de sel/kg
<b>Riz complet rouge de Camargue</b>		1 nuit	Rincer après trempage, cuisson à l'anglaise	4 volumes d'eau salée		40 mn	Egoutter après cuisson	Egrener avec huile d'olive
<b>Riz semi-complet Camargue</b>	Laver, rincer			1 volume d'eau bouillante	Four vapeur 90°C	30 mn	Laisser reposer à couvert après cuisson 5 mn	Ne pas cuire plus de 25 kg à la fois
<b>Riz semi-complet long Camargue</b>	Laver, rincer		Dans une sauteuse, nacrer à sec sans matières grasses	1,8 volumes d'eau chaude		20 mn	Cuire doucement à couvert. Laisser étuver 10 mn puis égrener avec huile	
<b>Riz semi-complet long Italie</b>	Laver 20 mn avant cuisson puis rincer			1,5 volumes d'eau froide	Rondeau ou sauteuse	15 mn à partir de l'ébullition	Couper le feu, laisser gonfler 10 mn, égrener	
<b>Riz basmati</b>	Laver, rincer			2 volumes de riz nacré à froid à l'huile pour 2 volumes d'eau bouillante	Four vapeur 90°C	25 mn	Laisse reposer 5 mn et égrener	
<b>Sarrasin décortiqué</b>	Laver, rincer		Chauffer à blanc 10 mn à 70°C	1,5 volumes d'eau bouillante	En sauteuse ou rondneau 15 mn à couvert	15 à 20 mn cuisson à l'étouffée	Ne pas remuer, petit feu frémissant	Maximum 8 cm d'épaisseur
<b>Semoule de couscous</b>				1 volume		15 mn vapeur	Détacher la graine à l'aide d'une fourchette, plusieurs fois en cours de cuisson	
<b>Semoule de maïs : polenta</b>			Cuisson dans l'eau ou le lait bouillant salé	5 volumes de liquide		15 mn cuisson à découvert	Cuire sans cesser de remuer	Donner 2 bouillons en remuant

## **5** Un repas végétarien une fois par semaine, ça s'explique !

### ■ Comment communiquer avec les jeunes convives ? Expliquer Motiver Accompagner

#### **A - Expliquer : qu'est-ce qu'un menu végétarien ?**

- Un menu qui ne contient pas de chair animale (viande, poisson, crustacés ou fruits de mer).
- Un menu qui peut contenir des céréales (blé, orge, sarrasin, épeautre, riz...), des légumes secs (lentilles, haricots blancs, pois chiches...) et des légumes (carottes, poireaux, courgettes... en fonction de la saison).
- Un menu qui peut contenir aussi du lait, du fromage ou des œufs.
- Cela concerne l'entrée, le plat principal et la garniture.

#### **B - Motiver : Pourquoi un menu végétarien par semaine ?**

- Pour varier les menus, pour être en bonne santé !
- Pour découvrir de nouveaux aliments et des nouvelles saveurs
- Pour préserver les ressources de la Terre et nourrir tout le monde

#### **C - Accompagner : manger végétarien c'est découvrir de nouvelles recettes :**

- Commencer par des recettes connues et simples : parmentiers, lasagnes, timbales de riz, gratins ... qui mettront en valeur les céréales et/ou les légumes secs.
- Lors du service de recettes végétariennes : prendre le temps d'expliquer la recette au moment du service ou dans le restaurant scolaire ou via une communication affichée. Prévenus, les enfants sont plus enclins à goûter !

### ■ Comment communiquer avec les parents ?

Il est nécessaire d'anticiper les interrogations des parents qui confient leurs enfants à la restauration scolaire et de leur apporter une information claire et argumentée.

#### **A - Un menu végétarien ? C'est-à-dire ?**

- Le menu végétarien de la loi EGALIM correspond à un menu qui ne contient ni viande, ni poisson et produits de la mer dans l'ensemble de ses composantes (entrée, plat et garniture) mais pouvant contenir des œufs ou des produits laitiers (lait, fromage).

#### **B - Un menu végétarien par semaine : ne présente pas de risque pour la santé des enfants**

- Légumes secs et céréales contiennent des protéines qui se complètent bien. Ce sont aussi des aliments riches en fibres.
- Un menu végétarien hebdomadaire, dès lors qu'il est équilibré ne dégrade pas la qualité nutritionnelle des repas servis aux enfants.
- Le menu végétarien hebdomadaire assure une variété supplémentaire.

#### **C - Les recettes végétariennes, je n'en cuisine jamais ! J'ai peur que mon enfant ne mange pas.**

- L'équipe de restauration met tout en œuvre pour satisfaire les enfants (sans induire de gaspillage alimentaire) : les plats proposés peuvent être des adaptations de recettes appréciées des enfants dans lesquelles la viande (ou le poisson) est remplacée par une céréale et/ou un légume sec (par exemple un chili sin carne). En respectant l'équilibre et la diversité alimentaires, il est aussi possible de la remplacer par des œufs et/ou du fromage/produits laitiers.

- Les plats proposés peuvent également être issus des cuisines traditionnellement végétariennes (par exemple un dhal de lentilles).
- Petit à petit, de nouvelles recettes seront proposées : une belle occasion de découvertes qui renforcent le rôle éducatif de la restauration scolaire.
- Les recettes sont élaborées avec le souci constant d'être savoureuses et sources de plaisir gourmand.
- Lorsque c'est possible, on invite les représentants de parents à déguster le menu végétarien
- Ne pas hésiter à partager les recettes avec les parents : ils auront, ainsi, l'opportunité de les tester à la maison.
- **Et ne pas oublier de souligner les objectifs de la loi EGalim pour une alimentation saine et durable en restauration collective : approvisionnements en produits durables et de qualité, diversification des sources de protéines, lutte contre le gaspillage alimentaire et éducation à l'alimentation.**

## Biblio et Webgraphie

- Table de composition des aliments du CIQUAL  
<https://ciqual.anses.fr>
- Guide – Expérimentation du menu végétarien  
<https://agriculture.gouv.fr/restauration-scolaire-tout-savoir-sur-le-menu-vegetarien-hebdomadaire>
- Loi EGalim - Loi n° 2019-938 du 30 octobre 2018 pour l'équilibre des relations commerciales dans le secteur agricole et alimentaire et une alimentation saine, durable et accessible à tous - **Loi n° 2018-938 du 30 octobre 2018 pour l'équilibre des relations commerciales dans le secteur agricole et alimentaire et une alimentation saine, durable et accessible à tous**
- Décret n° 2011 – 1227 du 30 septembre 2011 – Relatif à la qualité nutritionnelle des repas servis dans le cadre de la restauration scolaire  
[www.legifrance.gouv.fr](http://www.legifrance.gouv.fr)
- Savez-vous goûter les légumes secs ? B. Couderc – G. Daveau – D. Mischlich – C. Rio / Edition Presse de l'EHESP
- Passion céréales  
<https://www.passioncereales.fr/>
- Légumes secs  
<http://www.legume-sec.com/les-legumes-secs/>

# 6 Les recettes

Il est indispensable de relever les allergènes présents dans les ingrédients de chaque recette et d'en informer les convives (familles, élèves, commensaux,...).

## Plat protidique

### CHILI DE LÉGUMES

<b>Composante du repas</b>	Plat protidique	<b>Date de création</b>	Novembre 2019
----------------------------	-----------------	-------------------------	---------------

CHILI DE LEGUMES							
Quantités nécessaires pour 100 portions							
Produits	Produits sous signes officiels (SIQO)	Unité	Type d'ingrédients	Quantité / 100 Mater	Quantité / 100 Elém	Quantité / 100 Ado	Quantité / 100 Adultes
Ail		kg	F et L		0,020 Kg		
Carottes coupées en cubes		kg	F et L		2,720 Kg		
Coulis de tomates		kg	Epicerie		4,420 Kg		
Haricots rouges secs		kg	Epicerie		4,420 Kg		
Cumin		kg	Epicerie		0,020 Kg		
Huile d'olive	  	litre	Epicerie		0,158 L		
Maïs doux		kg	Surgelé		1,190 Kg		
Oignons coupés cubes		kg	F et L		0,952 Kg		
Persil		kg	F et L		0,255 Kg		
Sel de Guérande		kg	Epicerie		0,085 Kg		
Poivre blanc		kg	Epicerie		0,012 Kg		
Sucre		kg	Epicerie		0,170 Kg		
<b>POIDS DE LA PORTION (avant cuisson)</b>					144,220 gr		

Unité : Kg, Litre, Boîte 5/1, pot 750g, etc...

**Déroulé de la recette**

Faire revenir à blanc les oignons et les carottes dans l'huile.
Ajouter l'eau, le coulis de tomate et l'ail puis les grains de maïs et les haricots rouges cuits.
Saler, assaisonner avec le sucre et les épices.
La veille, on aura fait tremper les haricots rouges.
Cuire les haricots rouges en respectant les consignes indiquées sur l'emballage.
Servir accompagné de riz ou de pâtes ou de semoule Bio
Au moment de servir, parsemer de persil frais haché
PRECISION : plat protidique à base de légumes secs et de céréales
CONSEIL : on peut préparer les lentilles avec la même sauce.

**Temps de préparation**

**Temps de cuisson**

**Saison** Toutes

**Ingrédients locaux**

**Coût moyen portion**  
Pour écoliers 0,20 €

**Valeurs nutritionnelles par portion écolier élémentaire**

Protéines (gr)	11,9
Matières grasses (gr)	2,9
Glucides (gr)	30
Rapport P/L	4,12
Plats <70%	non



# PAIN VÉGÉTARIEN

Composante du repas

Plat protidique

Date de création

Novembre 2019

Quantités nécessaires pour 100 portions

Produits	<a href="#">Produits sous signes officiels (SICO)</a>	Unité	Type d'ingrédients	Quantité / 100 Mater	Quantité / 100 Elém	Quantité / 100 Ado	Quantité / 100 Adultes
Haricots rouges (boîte 5/1)		kg	Epicerie			8,000 Kg	
Quinoa cru		kg	Epicerie			1,050 Kg	
Carottes		kg	F et L			1,500 Kg	
Oignons		kg	F et L			0,750 Kg	
Ail		kg	F et L			0,050 Kg	
Champignons de Paris		kg	F et L			0,750 Kg	
Concentré de tomates		kg	Epicerie			0,300 Kg	
Paprika		kg	Epicerie			0,050 Kg	
Farine d'avoine ou blé		kg	Epicerie			0,600 Kg	
Cumin		kg	Epicerie			0,050 Kg	
Ketchup		kg	Epicerie			0,750 Kg	
Huile d'olive		litre	Epicerie			0,150 Kg	
Sel		kg	Epicerie			0,090 Kg	
Poivre		kg	Epicerie			0,009 Kg	
Sauce Tamari (facultatif)		litre	Epicerie			0,050 L	
<b>POIDS DE LA PORTION (avant cuisson)</b>						141,490 gr	

Unité : Kg, Litre, Boîte 5/1, boîte 3/1,...

Type d'ingrédients : Epicerie, F et L (Fruits et légumes), BOF, Surgelé, Frais

Temps de préparation	45mn
Temps de cuisson	1h

Saison	Toutes
--------	--------

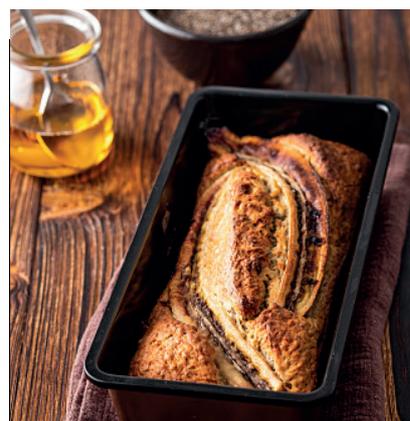
Ingrédients locaux	Carottes
--------------------	----------

Coût portion indicatif	0,17 €
Pour adolescents	

Valeurs nutritionnelles par portion adolescent	
Protéines (gr)	9,8
Matières grasses (gr)	2,7
Glucides (gr)	26
Rapport P/L	3,61
Plats <70%	non

Déroulé de la recette

Emincer les oignons, les champignons et les carottes en brunoise.
Les faire revenir 10 minutes à feu moyen dans l'huile d'olive.
Faire cuire le quinoa, déboiter les haricots, et laisser les égoutter soigneusement.
Mixer les haricots rouges pour obtenir une purée épaisse (ne pas rajouter de liquide)
Dans la cuve d'un robot mélangeur, mélanger les légumes, la farine d'avoine, le quinoa, le concentré de tomate et les épices.
Mélanger bien, ajouter la sauce tamari. Ajouter la purée de haricot rouge et malaxer bien.
Verser dans des moules à cake, ou former des boudins d'une vingtaine de centimes en compactant au maximum avec les mains.
Badigeonner au pinceau le dessus des pains avec la moitié du ketchup
Enfourner à mi-hauteur à 190°C pendant 30 minutes. Sortir les pains de végétarien du four,
Badigeonner les avec le reste du ketchup et les remettre au four pour une dizaine de minutes.
CONSEIL : si vous ajoutez de la sauce Tamari, il convient de réduire le sel d'assaisonnement à 0,06kg
PRECISION: Plat protidique composé de céréales et de légumes secs









# LÉGUMES SAUTÉS AU BOULGOUR

Composante du repas

PLAT COMPLET

Date de création

avr-20

Quantités nécessaires pour 100 portions

Produits	<a href="#">Produits sous signes officiels (SIOQ)</a>	Unité	Type d'ingrédients	Quantité / 100 Mater	Quantité / 100 Elém	Quantité / 100 Ado	Quantité / 100 Adultes
Haricots verts et beurre coupés		kg	Surgelés		2,400 Kg		
Courgettes		kg	F et L		2,400 Kg		
Poivron rouge		kg	F et L		2,400 Kg		
Pois chiches cuits		kg	Epicerie		2,120 Kg		
Huile d'olive	 	litre	Epicerie		0,700 L		
Cumin moulu		kg	Epicerie		0,080 Kg		
Raisin sec		kg	Epicerie		0,400 Kg		
Gingembre		kg	Epicerie		0,024 Kg		
Oignon émincé		kg	Frais		2,000 Kg		
Carottes en bâtonnets		kg	Frais		2,400 Kg		
Navet		kg	Frais		2,400 Kg		
Boulogour gros		kg	Epicerie		4,000 Kg		
Curcuma		kg	Epicerie		0,030 Kg		
Sel		Kg	Epicerie		0,150 Kg		
<b>POIDS DE LA PORTION (avant cuisson)</b>					215,040 gr		

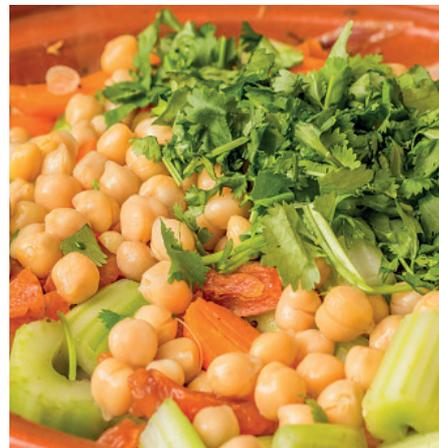
Unité : Kg, Litre, Boîte 5/1, boîte 3/1...

Type d'ingrédients : Epicerie, F et L (Fruits et légumes), BOF, Surgelé, Frais

Déroulé de la recette

Cuire le boulogour avec le raisin: Rincer le boulogour, le recouvrir d'eau, ajouter les raisins et le curcuma, cuire 12mn. Réserver.
Cuire les légumes en sauteuse : d'une part, faire revenir l'oignon et le poivron avec de l'huile d'olive. Réserver.
Faire revenir les carottes, les haricots verts et beurre, les navets coupés en dés avec un peu d'huile d'olive, ajouter le gingembre moulu, le sel, le poivre, puis mouiller légèrement et continuer la cuisson à couvert.
Mélanger délicatement le boulogour avec les légumes et les pois chiches.
Vérifier l'assaisonnement.
PRECISION : plat complet à base de céréales et légumes secs.
CONSEIL : le curcuma donne de la couleur au boulogour.

Temps de préparation	
Temps de cuisson	
Saison	Été- Automne
Ingrédients locaux	Courgettes
Coût portion indicatif pour un convive élémentaire	0,32 €
Valeurs nutritionnelles par portion convive élémentaire	
Protéines (gr)	7,7
Matières grasses (gr)	8,6
Glucides (gr)	38,8
Rapport P/L	0,90
Plats <70%	non







# POELLÉE DE RIZ AUX HARICOTS ROUGES

Composante du repas

PLAT COMPLET

Date de création

avr-20

Quantités nécessaires pour 100 portions (ne renseigner que ce qui vous concerne)

Produits	Produits sous signes officiels (SIOO)	Unité	Type d'ingrédients	Quantité / 100 Mater	Quantité / 100 Elém	Quantité / 100 Ado	Quantité / 100 Adultes
Riz de Camargue semi-complet		kg	Epicerie		4,500 Kg		
Haricots rouges		kg	Epicerie		3,500 Kg		
Ananas au sirop léger		kg	Epicerie		1,250 Kg		
Maïs en grains		kg	Epicerie		2,000 Kg		
Oignons		kg	F et L		2,000 Kg		
Carottes		kg	F et L		6,000 Kg		
Petits pois		kg	Surgelés		6,000 Kg		
Lait de coco		Litre	Epicerie		3,000 L		
Bouillon de légumes		kg	Epicerie		0,080 Kg		
Piment		kg	Epicerie		0,008 Kg		
Sel		kg	Epicerie		0,080 Kg		
Huile d'olive		Litre	Epicerie		0,200 L		
<b>POIDS DE LA PORTION (avant cuisson)</b>					286,180 gr		

Unité : Kg, Litre, Boîte 5/1, boîte 3/1,...

Type d'ingrédients : Epicerie, F et L (Fruits et légumes), BOF, Surgelé, Frais

## Déroulé de la recette

La veille, mettre à tremper les haricots rouges.
Le jour, rincer les haricots rouges et les mettre à cuire en départ eau froide non salée. Compter 1h30 de cuisson environ.
Une fois cuits, les égoutter et les réserver au chaud.
Peler et émincer les oignons. Les réserver.
Cuire les carottes et les petits pois avec les oignons en les faisant d'abord colorer dans un peu d'huile puis dans un peu d'eau.
Les mélanger au maïs égoutté et à l'ananas coupé en morceaux. Réserver au chaud.
Cuire le riz sans le saler et égoutter.
Mettre le riz dans la sauteuse, y verser le lait de coco, saupoudrer avec le piment en poudre et ajouter les tablettes de bouillon émiettés; mélanger soigneusement, porter à ébullition et laisser réduire un quart d'heure.
Ajouter les haricots rouges et les légumes, mélanger et rectifier l'assaisonnement.
PRECISION: plat complet composé de céréales et de légumes secs

Temps de préparation	30mn
Temps de cuisson	1h30

Saison	Toutes
--------	--------

Ingrédients locaux	Carottes
--------------------	----------

Coût portion indicatif	0,42 €
Pour Portion écolier élémentaire	

Valeurs nutritionnelles par portion écolier élémentaire	
Protéines (gr)	13,8
Matières grasses (gr)	9
Glucides (gr)	64,4
Rapport P/L	1,52
Plats <70%	non



# TAJINE DE SEMOULE AUX LÉGUMES

Composante du repas

PLAT COMPLET

Date de création

Quantités nécessaires pour 100 portions

Produits	Produits sous signes officiels (SIQO)	Unité	Type d'ingrédients	Quantité / 100 Mater	Quantité / 100 Elém	Quantité / 100 Ado	Quantité / 100 Adultes	
Carottes coupées rondelles		kg	F et L		4,000 Kg			
Petits pois cuits		kg	Surgelés		4,000 Kg			
Coriandre fraîche		kg	F et L		0,100 Kg			
Fèves pelées		kg	Surgelés		3,000 Kg			
Safran en poudre		kg	Epicerie		0,008 Kg			
Huile d'olive		Litre	Epicerie		0,600 L			
Cannelle		kg	Epicerie		0,008 Kg			
Semoule de blé dure moyenne		kg	Epicerie		6,400 Kg			
Bouillon de légumes déshydraté		kg	Epicerie		0,100 Kg			
Gingembre moulu		kg	Epicerie		0,010 Kg			
Oignon émincé		kg	F et L		4,000 Kg			
Sel		kg	Epicerie		0,130 Kg			
Curcuma		kg	Epicerie		0,010 Kg			
Beurre		kg	BOF		0,500 Kg			
<b>POIDS DE LA PORTION (avant cuisson)</b>					0,000 gr	228,660 gr	0,000 gr	0,000 gr

Unité : Kg, Litre, Boîte 5/1, boîte 3/1,...

Type d'ingrédients : Epicerie, F et L (Fruits et légumes), BOF, Surgelé, Frais

Déroulé de la recette

<p>Faire revenir les légumes: commencer par les oignons en sauteuse jusqu'à coloration; ajouter les épices qui vont dégager leurs parfums à ce moment et le sel. Ajouter ensuite les carottes coupées en rondelles et les fèves encore congelées.</p> <p>Mouiller les légumes à hauteur avec le bouillon reconstitué selon les instructions du produit.</p> <p>Cuire à couvert jusqu'à cuisson moelleuse des légumes. Introduire les petits pois lorsque les carottes deviennent tendre.</p> <p>Préparer la semoule (opération un peu longue, mais essentielle): graisser légèrement la semoule à l'huile d'olive, puis mouiller à l'eau chaude du même volume (ou eau froide puis passage au four vapeur). Couvrir et laisser gonfler.</p> <p>Lorsque la semoule à bien gonflé, l'égrener avec le beurre, ajouter le sel et saupoudrer de cannelle.</p> <p>Goûter pour rectifier l'assaisonnement si besoin.</p> <p>PRECISION : plat complet composé de céréales et de légumes secs</p>
--

Temps de préparation	
Temps de cuisson	

Saison	Toutes
--------	--------

Ingrédients locaux	Carottes
--------------------	----------

Coût portion indicatif	0,51 €
Pour écolier élémentaire	

<b>Valeurs nutritionnelles</b>	
par portion écolier élémentaire	
Protéines (gr)	12,6
Matières grasses (gr)	11,5
Glucides (gr)	57,2
Rapport P/L	1,09
Plats <70%	non



# TAJINE DE POIS CHICHES DATTES ET LÉGUMES ROTIS

**Composante du repas**

Plat complet

**Date de création**

Novembre 2019

**Quantités nécessaires pour 100 portions**

Produits	Produits sous signes officiels (SIOO)	Unité	Type d'ingrédients	Quantité / 100 Mater	Quantité / 100 Elém	Quantité / 100 Ado	Quantité / 100 Adultes
Pois chiches (boîte 5/1)		kg	Epicerie		2,500 Kg		
Potiron en cubes		kg	F et L		7,500 Kg		
Carottes rondelles		kg	F et L		1,600 Kg		
Dattes dénoyautées		kg	Epicerie		0,416 Kg		
Navets cubes		kg	F et L		1,000 Kg		
Oignons Emincés		kg	F et L		1,600 Kg		
Persil plat haché		kg	surgelé		0,075 Kg		
Miel		kg	Epicerie		0,166 Kg		
Huile d'olive		litre	Epicerie		0,330L		
Coriandre moulue		Kg	Epicerie		0,005 Kg		
Cannelle moulue		kg	Epicerie		0,005 Kg		
Quatre épices		kg	Epicerie		0,010 Kg		
Semoule		kg	Epicerie		6,000 Kg		
Sel		kg	Epicerie		0,040 Kg		
<b>POIDS DE LA PORTION (avant cuisson)</b>					212,470 gr		

Unité : Kg, Litre, Boîte 5/1, boîte 3/1,...

Type d'ingrédients : Epicerie, F et L (Fruits et légumes), BOF, Surgelé, Frais

**Déroulé de la recette**

- Laver, éplucher, détailler tous les légumes crus;
- Faire cuire l'ensemble des légumes à la sauteuse dans l'huile d'olive.
- Ajouter le miel, les épices, le persil et assaisonner en fin de cuisson.
- Laisser confire quelques minutes.
- Assembler le tout avec les pois chiches cuits et les dattes coupées en morceaux.
- Préparer la semoule.
- Servir la semoule accompagnée du tajine de légumes.

PRECISION : plat complet composé de céréales et légumes secs

<b>Temps de préparation</b>	30mn
<b>Temps de cuisson</b>	1h00

<b>Saison</b>	Automne-Hiver
---------------	---------------

<b>Ingrédients locaux</b>	
---------------------------	--

<b>Coût portion indicatif</b>	0,38 €
Pour élève élémentaire	

Valeurs nutritionnelles par portion adolescent	
Protéines (gr)	5,9
Matières grasses (gr)	4,5
Glucides (gr)	34,9
Rapport P/L	1,3
Plats <70%	non







