



# CAMP ZÉRO DÉCHET

## Menu avancé - Recettes

<b>1. Petit-déjeuners.....</b>	<b>3</b>
1.1. Pain maison sans pétrissage.....	3
1.2. Pain maison sans gluten.....	3
1.3. Confiture.....	3
1.4. Pâte à tartiner.....	4
1.5. Porridge (version avec ou sans gluten).....	4
1.6. Poke bowl avec ou sans lactose.....	5
1.8. Pain perdu version avec et sans lactose/gluten.....	5
1.9. Boddington avec ou sans lactose.....	5
<b>2. Dîner.....</b>	<b>6</b>
2.1. Salade de quinoa, tomates et/ou concombre, pastèque, fêta.....	6
2.2. Salade de sarrasin, betterave et lentilles vertes avec ou sans lactose.....	6
2.3. Céréales sautées aux légumes.....	7
2.4. Pain (avec ou sans gluten) et oeufs à la coque.....	7
2.5. Mezze à la marocaine (avec ou sans gluten).....	7
2.6. Salades de pâtes froides (avec ou sans gluten).....	7
2.7. Salade de pâtes, pesto, tomates séchées (avec ou sans gluten).....	8
2.7.1 Pesto de fanes de carottes/radis/betteraves.....	8
2.8. Buffet "poke bowl".....	8
2.9. Sandwich.....	9
2.10. Salade froide de haricots verts.....	9
2.11. Riz cantonais végétarien (avec ou sans gluten).....	9
<b>3. Goûters.....</b>	<b>10</b>
3.1. Cake maison.....	10
3.2. Crêpes avec ou sans lactose.....	10
Cuisson.....	10
3.3. Energy balls avec ou sans gluten.....	11
3.4. Yaourt, fruits frais et sec avec ou sans lactose.....	11
3.5. Biscuit maison.....	11
3.6. Salade de fruits.....	11
3.7. Gâteaux choco-courgettes avec ou sans gluten/lactose.....	12
3.8. Bâtonnets de légumes.....	12
3.9. Fruits & fondue au choco (avec ou sans lactose).....	12
3.10. Pop corn maison.....	12
<b>4. Souper.....</b>	<b>13</b>
4.1. Paella végé avec légumineuses.....	13
4.2. Buffet pita avec ou sans lactose/gluten.....	13



## CAMP ZÉRO DÉCHET

4.3. Chili sin carne, riz.....	14
4.4. Pâtes au brocoli et tomate cerise, ricotta avec ou sans gluten.....	14
4.5. Couscous, ratatouille et pois chiche.....	14
4.6. Risotto aux champignons.....	15
4.7. pâtes bolo végété (avec ou sans gluten).....	15
4.8. Dhal de lentille et riz semi-complet.....	16
4.9. Wrap aux haricots rouges avec ou sans gluten/lactose.....	16
4.10. Buffet Tacos.....	16
1.1. Courgette - concombre-menthe.....	16
1.2. Tomates - basilic.....	17
<b>2. Soupes chaudes.....</b>	<b>17</b>
2.1. Poireau - pommes de terre.....	17
2.2. Courgettes, lentilles et curry.....	17
2.3. Carottes et lentilles corail.....	18



## CAMP ZÉRO DÉCHET

### 1. Petit-déjeuners

#### 1.1. Pain maison sans pétrissage

**Allergènes : gluten**

**Ingrédients :**

Farine (T55), eau, levure de boulanger déshydratée, huile d'olive, sel

**Préparation :**

Faire tiédir l'eau au micro-ondes quelques secondes.

Dans un grand saladier, mélanger la farine, le sel et la levure. Faire un puit et y verser l'eau et l'huile d'olive. Mélanger rapidement avec une fourchette. La pâte est collante, bien plus liquide que la pâte à pain mais c'est normal. Saupoudrer de farine. Recouvrir le saladier hermétiquement avec du papier film. Laisser reposer 2 h.

Préchauffer le four à 200° C avec un récipient contenant de l'eau.

Fariner généreusement le plan de travail. Y verser la pâte toujours sans la travailler. Elle est très collante. La couper en portions égales, la fariner un peu sinon elle colle trop aux doigts et former des boules.

Déposer les morceaux de pâte sur une plaque de cuisson recouverte de papier cuisson et enfourner immédiatement pour 20 minutes. Adaptez le temps de cuisson en fonction de la taille des petits pains et de votre four.

#### 1.2. Pain maison sans gluten

**Allergènes : oeufs, cacahuètes, fruits à coque**

**Ingrédients :**

Oeufs, purée de sésame (ou de cacahuète ou d'amandes ou de noisettes), une pincée de sel, bicarbonate de soude alimentaire

Facultatif : sirop d'agave ou miel, Graines de sésame ou de tournesol

**Préparation :**

Mélanger dans un saladier, les œufs et la purée.

Ajouter une pincée de sel, 1 càc de bicarbonate de soude.

Verser dans un moule à cake. Saupoudrer de graines de sésame ou de tournesol.

Mettre au four à 180 ° C pendant 35 minutes.

#### 1.3. Confiture

**Allergènes : /**

**Ingrédients :** fruits (abricots, fraises, framboises, mûres au choix), sucre, jus citron

**Préparation :**

Lave soigneusement les fruits (abricots, fraises, framboises, mûres au choix) et retire toutes les impuretés.



## CAMP ZÉRO DÉCHET

Dans une grande casserole, mélange les fruits avec le sucre cristallisé et le jus de citron, et porte le mélange à ébullition à feu moyen-vif, en remuant de temps en temps pour dissoudre le sucre.

Une fois à ébullition, réduis à feu moyen et laissez mijoter doucement pendant environ 30 à 40 minutes, en remuant de temps en temps pour éviter que le fond ne colle, jusqu'à ce que les fruits éclatent et que le mélange épaississe.

Pour vérifier la consistance, verse une petite quantité de confiture sur une assiette froide. Si elle se fige rapidement, elle est prête.

Retire la casserole du feu et laisse la confiture reposer pendant quelques minutes, avant de la verser dans vos petits bocaux en verre.

### 1.4. Pâte à tartiner

**Allergènes : fruits à coque, lactose (si chocolat au lait)**

**Ingrédients :** noisettes entières pelées, chocolat au lait en pastilles (ou de chocolat noir), huile de tournesol, sucre, sel

**Préparation :**

Faits doucement griller les noisettes dans une poêle anti-adhésive

Pendant ce temps, fait fondre le chocolat à feu très doux

Mixe les noisettes avec les huiles et le sucre

Incorpore les noisettes mixées au chocolat fondu à la spatule

Faits prendre au froid

**Impératif : la pâte doit reposer au frais au moins une demi-journée afin d'être tartinable dès sa sortie du frigo !**

A consommer à température ambiante

### 1.5. Porridge (version avec ou sans gluten)

**Allergènes : gluten, lactose & fruits à coque**

**Ingrédients :**

Flocons d'avoine (existe garanti sans gluten), boisson végétale (ou lait, ou eau), miel (ou de sirop d'érable ou d'agave)

Garniture : fruits frais, fruits secs, graines, oléagineux,...

**Préparation :**

La veille au soir, dans un saladier ou une casserole, verser les flocons d'avoine et les couvrir de boisson végétale, de lait ou d'eau. Mélanger. Rajouter éventuellement du liquide pour bien couvrir les flocons. Facultatif : ajouter 1 càs de graines de chia ou de lin.

Placer au réfrigérateur toute la nuit.

Le lendemain, servir dans des bols et garnir, au choix, de fruits frais, de fruits secs, d'oléagineux, de noix de coco, de graines, de cacao, ...



## CAMP ZÉRO DÉCHET

### 1.6. Poke bowl avec ou sans lactose

**Allergènes : lactose et fruits à coque**

**Ingrédients :**

Yaourt (ou yaourt végétal) ou fromage blanc, fruits secs au choix (noix, amande, noisettes, etc), fruits de saison au choix, miel,...

**Préparation :**

Mélange le tout selon tes goûts

### 1.7. Pancakes version avec et sans lactose

**Allergènes : oeufs, (lactose), gluten**

**Ingrédients :**

Farine, oeufs, lait (ou boisson végétal), sucre, levure chimique,

Huile ou beurre pour la cuisson

Accompagnements : confiture, sirop d'érable, miel, fruits, chocolat fondu...

**Préparation :**

Mélanger les ingrédients pour obtenir une pâte lisse.

Laisser reposer 15 à 30 min.

Cuire les pancakes dans une poêle chaude légèrement huilée.

Servir avec les accompagnements en buffet.

### 1.8. Pain perdu version avec et sans lactose/gluten

**Allergènes : lactose, oeufs, gluten**

**Ingrédients :**

Tranches de pain sec (ou version sans gluten), lait (ou boisson végétal), œufs, sucre brun,, huile d'olive ou tournesol

**Préparation :**

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 et accompagner d'un fruit

### 1.9. Bodding avec ou sans lactose

**Allergènes : lactose, oeufs, gluten**



## CAMP ZÉRO DÉCHET

**Ingrédients :** pain rassi, lait (ou boisson végétal), oeufs, sucre vanillé, cassonade

### **Préparation :**

Faites chauffer le lait. Stopper la cuisson avant ébullition.

Dans un grand saladier, coupe le pain en petits morceaux et arrose-le avec le lait chaud vanillé. Ajoute ensuite la cassonade (ou le sucre), malaxe et laisse tremper jusqu'à absorption complète du liquide en remuant de temps en temps.

Lorsque le pain est ramolli et forme une bouillie, ôte le reste de liquide à l'aide d'un tamis ou d'une passoire.

Bats les œufs et ajoutez-les au mélange. Pétrir le tout à la main jusqu'à obtention d'une pâte humide mais pas détrempée, il faut que cela devienne de la « michpape ».

Verse la préparation dans un moule à cake que vous aurez au préalable beurré et légèrement fariné (rond ou rectangulaire, peu importe) et cuire 1h à 170°C.

Vérifie régulièrement que le dessus du bouding ne brûle pas (sinon couvrez d'une feuille d'aluminium)

L'intérieur du bouding doit rester un peu humide. Contrôlez à la pointe du couteau.

Laisse refroidir avant de démouler.

## 2. Dîner

### 2.1. Salade de quinoa, tomates et/ou concombre, pastèque, fêta

**Allergènes :** lactose

**Ingrédients :** quinoa, tomate, concombre, pastèque, feta et menthe, huile d'olive

### **Préparation :**

Cuire le quinoa selon les instructions sur le paquet.

Découpe les tomates en tranches, les concombres en rondelle et la pastèque en cube.

Mélange le tout au quinoa légèrement refroidi, émiette la fêta, parsème de menthe ciselée et arrose d'huile d'olive. Ajuste l'assaisonnement avec du sel et du poivre selon tes goûts

### 2.2. Salade de sarrasin, betterave et lentilles vertes avec ou sans lactose

**Allergènes :** lactose, sésame

**Ingrédients :** sarrasin, lentilles vertes, betteraves, yaourt grecque (avec ou sans lactose), tahini, cumin, jus de citron, menthe, oignon rouge

### **Préparation :**

Cuire les lentilles vertes et le sarrasin. Découpe la betterave en dés et émince les oignons rouges. Lorsque les légumineuses sont cuites et refroidies, mélange les à la betterave et à l'oignon. ajoute le jus de citron, le cumin, le sel et le poivre.

Dans un bol, mélange une cuillère à soupe de tahini avec un peu d'eau pour diluer, cela va d'abord former des grumeaux mais petit à petit le tahini va redevenir crémeux, ajoute l'eau



## CAMP ZÉRO DÉCHET

petit à petit et mélange jusqu'à ce que la consistance te convienne. Mélange le ensuite au yaourt grecque.

Dans une assiette, servez vous du mélange sarrasin, lentilles et betterave. Dépose ensuite une cuillère ou 2 du mélange yaourt grecque/tahini, parsème ensuite de menthe ou de basilic

### 2.3. Céréales sautés aux légumes

**Allergènes : gluten**

**Ingrédients :**

Grains de seigle (trempés 12h), haricots blancs ou rouges cuits, carottes, courgettes ou brocoli, poivrons, oignons, gousse d'ail, sauce soja ou tamari, huile  
Herbes ou épices au choix (thym, cumin, paprika...)

**Préparation :**

Cuire le seigle (après trempage) dans de l'eau salée (env. 45 min), égoutter.  
Faire sauter les oignons, ail et légumes avec les épices dans l'huile.  
Ajouter le seigle cuit, les haricots et les fruits secs grillés.  
Terminer avec la sauce soja. Servir chaud.

### 2.4. Pain (avec ou sans gluten) et oeufs à la coque

**Allergènes : gluten, oeuf**

**Ingrédients :**

Pain complet (avec ou sans gluten), oeufs, crudités de saison (ou de reste des salades)

**Préparation :**

Cuire les œufs à la coque (4-5 min dans l'eau frémissante).  
Laver et couper les crudités.  
Servir avec le pain tranché et les crudités en accompagnement.

### 2.5. Mezze à la marocaine (avec ou sans gluten)

**Allergènes : gluten, sésame**

**Ingrédients :** pain (avec ou sans gluten), pois chiches, carottes, tahin, huile d'olive, olives noires, raisins secs, tomates, concombres, jus de citron

**Préparation :**

Prépare le houmous en mixant les ingrédients (pois chiches, tahin, jus de citron, huile d'olive) .

Pour la tartine : mixe les pois chiches avec les olives noires, l'ail, le jus de citron, la pâte d'oléagineux (tahin), l'huile et le sel. Ajuste la consistance avec un peu d'eau. Option: servir avec des graines grillées ou herbes fraîches hachées en topping

Pour la salade de carottes: râpe les carottes, ajoute les raisins, le jus de citron et l'huile.



## CAMP ZÉRO DÉCHET

Pour la salade de crudités: coupe les tomates en huit et les concombres en rondelles.  
Sers le pain avec les garnitures, type buffet.

### 2.6. Salades de pâtes froides (avec ou sans gluten)

**Allergènes :** gluten, lactose

**Ingrédients :** pâtes (avec ou sans gluten), tomates fraîches, concombre, poivron, parmesan, huile, herbes fraîches type basilic ou persil plat ou frisé

**Préparation :**

Cuire les pâtes, refroidir à l'eau froide.

Couper les tomates, les concombres et les poivrons. Mélanger le tout avec un filet d'huile d'olive.

Rectifier l'assaisonnement, parsemer d'herbes fraîches et de parmesan.

### 2.7. Salade de pâtes, pesto, tomates séchées (avec ou sans gluten)

**Allergènes :** gluten, lactose

**Ingrédients :** pâtes, tomates séchées, pesto, parmesan, huile

**Préparation :**

Cuire les pâtes, refroidir à l'eau froide.

Couper les tomates séchées. Mélanger le tout avec le pesto et un filet d'huile d'olive.

Rectifier l'assaisonnement, parsemer de parmesan.

#### 2.7.1 Pesto de fanes de carottes/radis/betteraves

**Allergènes :** lactose si parmesan

**Ingrédients :**

Fanes (de carottes ou de radis ou de betteraves), huile, graines de courges ou de tournesol, sel, (ail et parmesan)

**Préparation :**

Lave les fanes et essuie les. Mixe les fanes, les graines de tournesol ou de courges torréfiées, et l'huile jusqu'à l'obtention d'un pesto. Sale et rectifie la consistance avec de l'huile ou de l'eau.





## CAMP ZÉRO DÉCHET

Optionnel: ajouter de l'ail si tout le monde aime ça et/ou du parmesan.

### 2.8. Buffet “poke bowl”

**Allergènes : fruits à coque, gluten, sésame, soja**

**Ingrédients :**

Riz rond, tofu ferme, carottes, concombre, radis, chou rouge ou blanc émincé, noix de cajou, sauce soja salé ou tamari, huile de tournesol, citron, graines de sésame

**Préparation :**

Cuire le riz. Laisser refroidir légèrement.

Couper et faire mariner le tofu dans la sauce soja et huile de tournesol. Cuire à la poêle jusqu'à croustillant.

Préparer tous les légumes en julienne ou tranches fines.

Dresser tous les éléments en buffet pour que chacun compose son bol.

Garnir de noix de cajou et graines de sésame.

### 2.9. Sandwich

**Allergènes : gluten, lactose**

**Ingrédients :** baguette, fromage, tartinaide végé, crudités

### 2.10. Salade froide de haricots verts

**Allergènes : oeufs, moutarde, gluten (si croûton)**

**Ingrédients :**

Haricots verts, pommes de terre, oeuf, pain rassis en option, huile, vinaigrette :

- moutarde
- vinaigre de vin ou de cidre
- huile d'olive
- estragon

**Préparation :**

Cuire pommes de terre et haricots verts séparément. Laisser refroidir.

Couper les pommes de terre en morceaux, les œufs durs en quartiers.

Faire revenir les croûtons dans un peu d'huile.

Mélanger tous les éléments, arroser de vinaigrette à l'estragon.



## CAMP ZÉRO DÉCHET

### 2.11. Riz cantonnais végétarien (avec ou sans gluten)

**Allergènes :** oeufs, gluten, soja

**Ingrédients :**

Riz blanc, huile d'olive, petits pois (bocal), carottes, oignon jeune , œuf, sauce soja salée ou tamari

Epices : sel, poivre, curry, paprika

Herbes aromatiques : ciboulette, basilic...

**Préparation :**

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 égoutter

Égoutter 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

## 3. Goûters

### 3.1. Cake maison

**Allergènes :** gluten, oeuf, lactose

**Ingrédients :** farine, oeufs, beurre, sucre, sel, levure

**Préparation :**

1. Sortir tous les ingrédients afin qu'ils soient à température ambiante. Préchauffer le four à 160°C (chaleur statique) ou 150-155 chaleur tournante. Beurrer et fariner un moule à cake de 26 cm de long.
2. Dans un saladier mélanger le beurre mou avec le sucre jusqu'à obtenir un mélange bien crémeux.
3. Incorporer les oeufs, un à la fois en mélangeant délicatement à chaque fois.
4. Tamiser la farine avec la levure (très important). L'ajouter à la préparation précédente en mélangeant avec une spatule juste ce qui est nécessaire pour obtenir un ensemble plus ou moins homogène et qui tient.
5. Verser la préparation dans le moule, la lisser un peu et enfourner sur une plaque dans le bas du four
6. Laisser cuire 45 min environ (si la surface colore trop vite, la couvrir de papier cuisson). Le cake est prêt quand en enfilant la pointe d'un couteau ou un cure-dent ou même un spaghetti cru, ils doivent ressortir secs.
7. Coucher le moule sur le côté une dizaine de minutes puis le démouler.



## CAMP ZÉRO DÉCHET

### 3.2. Crêpes avec ou sans lactose

**Allergènes :** gluten, lactose, oeuf

**Ingrédients :** farine, lait (ou boisson végétale), oeufs, beurre, sucre, sel

**Préparation :** Dans un saladier, mélanger énergiquement au fouet les oeufs, le sucre, un peu de lait et le beurre fondu. Ajouter le sel et la farine, remuer doucement, puis incorporer le reste du lait. Mélanger la pâte jusqu'à l'obtention d'une pâte sans grumeaux. Laisser reposer 1 heure au frais.

#### Cuisson

Dans une poêle à crêpes chaude légèrement huilée, déposer une louche de pâte et laisser cuire 2 mn de chaque côté. Répéter l'exercice jusqu'à épuisement de la pâte.

### 3.3. Energy balls avec ou sans gluten

**Allergènes :** fruits à coque, arachide, gluten

**Ingrédients :**

Dattes dénoyautées, amandes ou noisettes, flocons d'avoine ou poudre d'amande, cacao en poudre, beurre de cacahuète ou purée d'amande

**Préparation :**

Mixer les dattes, les flocons (ou la poudre d'amande) et les amandes ou les noisettes.

Ajouter le beurre de cacahuète (ou la purée d'amande) et le cacao, mixer encore.

Former des boules ou presser dans un plat et couper en cubes.

Conserver au frais si possible.

### 3.4. Yaourt, fruits frais et sec avec ou sans lactose

**Allergènes :** lactose

**Ingrédients :** yaourt nature ou végétal, fruits secs au choix (abricots, raisins secs, etc), fruits frais au choix (myrtilles, framboises, etc)

**Préparation :** Mélange les fruits secs au yaourt et dépose délicatement les fruits frais au dessus



## CAMP ZÉRO DÉCHET

### 3.5. Biscuit maison

**Allergènes :** gluten, oeufs

**Ingrédients :**

Farine, sucre, beurre, oeuf, sachet de levure,

option : pépites, raisins secs, zestes, cannelle

**Préparation :**

Mélanger tous les ingrédients en sablant la pâte.

Former des petites boules ou disques.

Cuire au four à 180°C pendant 12-15 min.

### 3.6. Salade de fruits

**Allergènes :** /

**Ingrédients :** pastèque, melon, pêches ou nectarines, abricots, cerises, framboises, mûres ou fraises, menthe, jus de citron

**Préparation :**

Lave les fruits. Coupe la pastèque, les pêches, les abricots, les melons en petits dés. Dénoyaute les cerises, coupez-les en deux. Mélange les fruits dans un saladier et ajoutes-y les mûres (ou les fraises coupées en deux) et les framboises entières. Verse le jus de citron. Avant de servir, coupe les feuilles de menthe et disperse-les sur la salade de fruits.

### 3.7. Gâteaux choco-courgettes avec ou sans gluten/lactose

**Allergènes :** gluten, oeuf, lactose

**Ingrédients :** chocolat à fondre (avec ou sans lactose), oeufs, sucre, courgette, farine (avec ou sans gluten), levure et sel

**Préparation :**

Préchauffer le four à 180°C, faire fondre le chocolat au micro-ondes ou au bain-marie.

Dans un récipient, fouette ensemble les œufs et le sucre. Lave et épluche la courgette, puis râpe-la finement. Ajoute-la à la préparation. Verse le chocolat fondu dans le mélange, puis ajoute la farine, la levure et le sel. Verse dans un moule rond 20 cm préalablement huilé pour éviter qu'il ne colle.

### 3.8. Bâtonnets de légumes

**Allergènes :** /

**Ingrédients :** carotte, concombre, poivrons, radis, courgette, fenouil, tomates cerises



## CAMP ZÉRO DÉCHET

**Préparation :** Lavez tous les légumes. Coupez les carottes, concombres, poivrons et courgettes en bâtonnets. Laissez les tomates cerises et radis entiers.  
Répartissez les légumes sur un grand plateau, en alternant les couleurs pour un effet visuel attrayant.

### 3.9. Fruits & fondue au choco (avec ou sans lactose)

**Allergènes :** lactose sauf si chocolat noir

**Ingrédients :** pastèque, melon, pêches ou nectarines, pommes, banane, cerises, framboises, chocolat noir à fondre

**Préparation :** Lave les fruits. Coupe-les bananes en 4 tronçons, les pommes en bâtonnets, les pastèques et les melons en cubes et les pêches en 8.  
Fait fondre le chocolat au bain marie.  
Dispose les fruits dans un ou 2 grands saladiers et le chocolat fondu dans de petits bols individuels pour que chacun puisse faire trempette

### 3.10. Pop corn maison

**Allergènes :** /

**Ingrédients :** grain de maïs, paprika, huile, sel et poivre

**Préparation :**

Mélange l'huile avec le paprika. Verse dans une casserole. NE CHAUFFE PAS l'huile avant d'avoir mis le maïs.

Mets le maïs et chauffe à fond, couvre et secoue vigoureusement 30 secondes pour enrober équitablement les graines d'huile !

Quand le «pop» ralentit à deux graines par seconde, il est temps de retirer la casserole du feu et laisse les dernières graines exploser tranquillement. Une fois que toutes les graines ont explosé, verse le pop-corn dans un saladier !

Sale et poivre si besoin.

## 4. Souper

### 4.1. Paella végété avec légumineuses

**Allergènes :** gluten

**Ingrédients :**

Riz rond, pois chiches cuits, haricots verts, poivrons rouges, petits pois, tomates (fraîches ou concassées), oignon, ail, bouillon de légumes (attention gluten), huile d'olive

Épices : paprika, curcuma, ou safran



## CAMP ZÉRO DÉCHET

### **Préparation :**

Faire revenir les oignons et l'ail dans l'huile.

Ajouter les poivrons, haricots verts, tomates. Cuire 5-10 min.

Ajouter le riz, les épices, bien mélanger.

Verser le bouillon chaud. Cuire à feu doux environ 18-20 min.

Ajouter pois chiches et petits pois 5 min avant la fin.

### **4.2. Buffet pita avec ou sans lactose/gluten**

**Allergènes : gluten, lactose, moutarde**

#### **Ingrédients :**

Pains pita (avec ou sans gluten), maïs, laitue, tomate,

Falafels maison :

- Pois chiches secs trempés (ou cuits)
- Oignon
- Ail
- Persil/coriandre
- Cumin

Coleslaw :

- Chou blanc ou vert
- Carottes râpées
- Yaourt nature (ou version végétale)
- Vinaigre, huile, sel, moutarde (option)

Tzatziki :

- Concombre râpé
- Yaourt grec (ou version végétale)
- Ail
- Citron, sel, menthe (option)

### **Préparation :**

Préparer les falafels : mixer tous les ingrédients, former des boules, cuire au four ou à la poêle.

Préparer le coleslaw et le tzatziki.

Réchauffer les pains pita.

Dresser en buffet avec toutes les garnitures.

### **4.3. Chili sin carne, riz**

**Allergènes : /**

#### **Ingrédients :**

Riz long complet, haricots rouges cuits, maïs, poivrons, tomates concassées, oignons, gousses d'ail, huile

Cumin, paprika, origan, piment

### **Préparation :**

Cuire le riz.

Faire revenir oignons, ail et poivrons dans l'huile.

Ajouter tomates, haricots, maïs, épices. Cuire 25-30 min.



## CAMP ZÉRO DÉCHET

### 4.4. Pâtes au brocoli et tomate cerise, ricotta avec ou sans gluten

**Allergènes : gluten + lactose**

**Ingédients :**

Pâtes (avec ou sans gluten), échalotes, brocoli, huile d'olive, tomates cerises, ricotta

Épices : sel, poivre, curry, paprika...

Herbes aromatiques : basilic, persil frais...

**Préparation :**

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

Dans 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

Mettre la Ricotta, 1 cube de bouillon et des épices dans la poêle

Faire mijoter 5 minutes sur feu moyen

Cuire les pâtes dans l'eau bouillante et les passer à la passoire

Mélanger dans la grande casserole hors du feu : les pâtes, les tomates, les brocolis, la sauce à la Ricotta, le restant des herbes aromatiques et rectifier l'assaisonnement si nécessaire

### 4.5. Couscous, ratatouille et pois chiche

**Allergènes : gluten et lactose**

**Ingédients :**

Semoule de blé, huile d'olive, huile de colza, oignons, carottes, poivrons, pois chiches (bocal)

Épices : sel, poivre, curry, paprika

Herbes aromatiques : ciboulette, basilic, persil...

**Préparation :**

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

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



## CAMP ZÉRO DÉCHET

### 4.6. Risotto aux champignons

**Allergènes :** gluten, lactose

**Ingrédients :**

Riz à risotto, champignons, oignons, gousse d'ail, bouillon de légumes (attention gluten), parmesan, huile d'olive, herbes fraîches (persil, ciboulette)

**Préparation :**

Faire revenir l'oignon et l'ail émincés dans l'huile.

Ajouter le riz, nacer 1-2 min. Mouiller progressivement avec le bouillon chaud.

Cuire à feu doux 18-20 min en ajoutant le bouillon petit à petit.

Faire revenir les champignons à part, puis les incorporer.

En fin de cuisson, ajouter les herbes ciselées, rectifier l'assaisonnement.

### 4.7. pâtes bolo végétal (avec ou sans gluten)

**Allergènes :** lactose + gluten

**Ingrédients :**

Pâtes (avec ou sans gluten), huile d'olive, sauce tomate, carottes, oignon, courgette, tomates, gousses d'ail, lentilles corail crues, eau, emmental

Épices : sel, poivre, cube de bouillon (attention gluten), curry, paprika...

Herbes aromatiques séchées : basilic, herbes de Provence, thym, romarin, laurier, persil...

**Préparation :**

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 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

### 4.8. Dhal de lentille et riz semi-complet

**Allergènes :** /

**Ingrédients :**

Lentilles corail, oignon, gousse d'ail, gingembre, curry, lait de coco, eau, huile, riz semi-complet

**Préparation :**

Faire revenir oignon, ail, épices dans l'huile.

Ajouter lentilles, lait de coco et eau. Cuire 20-25 min.





## CAMP ZÉRO DÉCHET

Cuire le riz à part.

Cuire les légumes vapeur ou poêlés, assaisonner légèrement.

### 4.9. Wrap aux haricots rouges avec ou sans gluten/lactose

**Allergènes : gluten, lactose**

**Ingrédients :**

Galettes ( ou wraps sans gluten), haricots rouges cuits, maïs, avocat (ou guacamole), tomates, laitue,

Sauce yaourt citronnée :

- Yaourt nature (ou végétal)
- Jus de citron
- Ail

Option : houmous ou purée de haricots

**Préparation :**

Préparer les légumes lavés, coupés.

Préparer la sauce et les garnitures.

Réchauffer les wraps à sec dans une poêle ou au four.

Proposer tout en buffet, chacun compose ses wraps.

### 4.10. Buffet Tacos

**Allergènes : gluten, lactose**

**Ingrédients :**

Tortillas (wraps ou version sans gluten), fromage râpé, tomates, concombres, laitue, sauces (yaourt à l'ail (ou version végétale), salsa, guacamole...), haricots rouges ou noirs cuits, épices mexicaines, citron, coriandre

**Préparation :**

Préparer les crudités coupées, sauces, fromage.

Chauffer les tortillas

Proposer tous les éléments en buffet, chacun compose selon ses goûts.

## Soupes froides

### 1.1. Courgette - concombre-menthe

**Allergènes : /**

**Ingrédients : courgettes, concombre, lait de coco, menthe**

**Préparation :**

Épluche les concombres, coupe-les en morceaux et mets les dans un grand bol. Ajoute la courgette coupée en morceaux, le lait de coco, 3 c à s d'huile d'olive, la menthe hachée, du poivre et du sel. Mixe finement jusqu'à obtention d'une soupe homogène.

Verse dans des bols. Arrose d'un filet d'huile d'olive.



## CAMP ZÉRO DÉCHET

### 1.2. Tomates - basilic

**Allergènes :** /

**Ingrédients :** tomates, basilic, oignons,

**Préparation :**

Rincer, sécher puis détailler les tomates en petits cubes et les verser dans un saladier.

Assaisonner avec le sel, l'huile d'olive, l'oignon ciselé et 3 feuilles de basilic.

Mixer au mixeur plongeant dans un récipient haut et profond

Ciseler les quelques feuilles de basilic restantes.

## 2. Soupes chaudes

### 2.1. Poireau - pommes de terre

**Allergènes :** (gluten)

**Ingrédients :**

Poireaux, pommes de terre, oignons, ail, bouillon de cube (attention gluten), huile, eau

**Préparation :**

Faire revenir oignons et poireaux dans l'huile.

Ajouter pommes de terre en cubes, eau et bouillon.

Cuire 25 min, mixer, ajuster l'assaisonnement.

### 2.2. Courgettes, lentilles et curry

**Allergènes :** (gluten)

**Ingrédients :** Courgettes, lentilles, oignons, ail, bouillon de cube (attention gluten), huile, eau, curry

**Préparation :**

Faire revenir oignons, l'ail et les courgettes coupées en dés dans l'huile.

Ajouter les lentilles, recouvrir d'eau et ajouter le bouillon.

Cuire 25 min, mixer, ajouter le curry et ajuster l'assaisonnement.



## CAMP ZÉRO DÉCHET

### 2.3. Carottes et lentilles corail

**Allergènes : (gluten)**

**Ingédients :** Carottes, lentilles corail, oignons, ail, bouillon de cube (attention gluten), huile, eau

**Préparation :**

Faire revenir oignons, l'ail et les carottes coupées en dés dans l'huile.

Ajouter les lentilles, recouvrir d'eau et ajouter le bouillon.

Cuire 25 min, mixer, ajuster l'assaisonnement.