

## Menu débutant - 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. Pancakes (version avec ou sans lactose).....	4
1.7. Pain perdu (version avec ou sans lactose/gluten).....	5
1.8. Bodding (version avec ou sans lactose).....	5
<b>2. Dîner.....</b>	<b>6</b>
2.1. Salades de pâtes froides (avec ou sans gluten).....	6
2.2. Salade de pâtes, pesto, tomates séchées (avec ou sans gluten).....	6
2.2.1. Pesto de fanes de carottes/radis/betteraves.....	6
2.3. Pain (avec ou sans gluten) et oeufs à la coque.....	7
2.4. Omelette aux courgettes.....	7
2.5. Croque-monsieur végété (avec ou sans gluten).....	7
2.6. Sandwich.....	7
2.7. Mezze à la marocaine.....	8
2.8. Cake salé.....	8
2.9. Buffet "poke bowl".....	8
2.10. Salade froide de haricots verts.....	9
2.11. Riz cantonais végétarien (avec ou sans gluten).....	9
<b>3. Goûters.....</b>	<b>9</b>
3.1. Cake maison.....	9
3.2. Crêpes (avec ou sans lactose).....	10
3.3. Energy balls (avec ou sans gluten).....	10
3.4. Yaourt, fruits frais et sec (avec ou sans lactose).....	10
3.5. Biscuit maison.....	11
3.6. Salade de fruits.....	11
3.7. Gâteaux choco-courgettes (avec ou sans gluten et lactose).....	11
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. Wraps aux haricots rouges (avec ou sans gluten/lactose).....	13
4.2. Potée de légumes, pommes de terre et viande et/ou légumineuse (pois chiche).....	13
4.3. Pâtes au brocoli et poulet, sauce crème et ricotta (avec ou sans gluten).....	14



## CAMP ZÉRO DÉCHET

4.4. Burger maison avec ou sans gluten.....	14
4.5. Couscous, ratatouille, dés de poulet/pois chiche (avec ou sans gluten).....	15
4.6. Risotto aux champignons.....	15
4.7. pâtes bolo (semi)végé (avec ou sans gluten).....	16
4.8. Poulet curry et riz.....	17
4.9. Chili sin carne et riz.....	17
4.11. Buffet Tacos (avec ou sans gluten/lactose).....	18
<b>5. Soupes froides.....</b>	<b>18</b>
5.1. Courgette - menthe.....	18
5.2. Tomates - basilic.....	19
<b>6. Soupes chaudes.....</b>	<b>19</b>
6.1. Poireau - pommes de terre.....	19
6.2. Courgettes, lentilles, curry,.....	19
6.3. Carottes et lentilles corail.....	19



## 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, cacahuète, fruits à coques**

**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 coques, 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 coques**

**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. Pancakes (version avec ou sans lactose)

**Allergènes :** oeufs, lactose, gluten

**Ingrédients :**

Farine, oeufs, lait (ou boisson végétale), 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.

### 1.7. Pain perdu (version avec ou sans lactose/gluten)

**Allergènes :** lactose, oeufs, gluten,

**Ingrédients :**

Tranches de pain sec (sans gluten), lait (ou boisson végétale), 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

### 1.8. Bodding (version avec ou sans lactose)

**Allergènes :** lactose, oeufs, gluten

**Ingrédients :** pain rassi, lait (ou boisson végétale), 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 ».



## CAMP ZÉRO DÉCHET

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. Salades de pâtes froides (avec ou sans gluten)

**Allergènes :** gluten, lactose

**Ingédients :** 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.

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

**Allergènes :** gluten, lactose

**Ingédients :** 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.

#### 2.2.1. Pesto de fanes de carottes/radis/betteraves

**Allergènes :** lactose si parmesan

**Ingédients :**

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



## CAMP ZÉRO DÉCHET

### **Préparation :**

Lave les fanes et essuie les. Mixe les fanes, les graines de tournesol ou de courges torrifiées, et l'huile jusqu'à l'obtention d'un pesto. Sale et rectifie la consistance avec de l'huile ou de l'eau.  
Optionnel: ajouter de l'ail si tout le monde aime ça et/ou du parmesan.

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

**Allergènes : gluten, oeufs**

#### **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.

### **2.4.Omelette aux courgettes**

**Allergènes : oeufs, lactose**

**Ingrédients : courgettes, oeufs, fromage râpé, ail, sel & poivre**

#### **Préparation :**

Fait revenir l'ail et l'oignon dans un peu d'huile d'olive.  
Coupe des lamelles de courgettes et fais-les revenir dans la poêle pendant 5 minutes.  
Bats les œufs, ajoute le fromage râpé, le poivre et le sel. Puis verse la préparation sur les courgettes pré-cuites.  
Laisse cuire quelques minutes dans la poêle, plus ou moins baveux selon les goûts.

### **2.5.Croque-monsieur végété (avec ou sans gluten)**

**Allergènes : gluten**

#### **Ingrédients :**

Tranches de pain de mie (avec ou sans gluten), fromage râpé, tomate, pesto, chèvre frais, tranches de courgette grillées, patate douce cuite, tomates séchées

#### **Préparation :**

Garnir les croques avec les différentes combinaisons :

Tomate / mozzarella / pesto

Patate douce / fromage / herbes

Chèvre / tomates séchées / courgette grillée

Cuire à la poêle, au four ou à la machine à croques.



## 2.6. Sandwich

**Allergènes : gluten, lactose**

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

## 2.7. Mezze à la marocaine

**Allergènes : gluten, sésame**

**Ingrédients :**

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

**Préparation :**

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

Pour la tartinade : 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 secs, le jus de citron et l'huile.

Pour la salade de crudités: coupe les tomates en huit et les concombres en rondelles.

Sers le pain avec les garnitures, type buffet.

## 2.8. Cake salé

**Allergènes : gluten, oeufs, lactose**

**Ingrédients :**

Farine, oeuf, lait (ou boisson végétale ou eau), huile (olive ou colza), levure chimique, fromage râpé, de garniture légumes (exemple : oignons, poivrons, courgettes, olives, tomates séchées)

**Préparation :**

Battre les œufs avec le lait et l'huile.

Ajouter la farine et la levure, puis le fromage et les légumes.

Assaisonner. Verser dans un moule.

Cuire à 180°C pendant 35 à 45 min. Servir tiède ou froid.





## CAMP ZÉRO DÉCHET

### 2.9. Buffet “poke bowl”

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

**Ingrédients :**

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

**Préparation :**

Cuire le riz. Laisser refroidir légèrement.

Couper et faire mariner le tofu dans la sauce soja ou tamari 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.

### 2.10. Salade froide de haricots verts

**Allergènes : oeufs, moutarde, gluten si croûtons**

**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.

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

**Allergènes : oeufs, gluten, soja**

**Ingrédients :**

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

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



## CAMP ZÉRO DÉCHET

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 ou tamari, 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.

#### 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 œufs, 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.



### 3.3. Energy balls (avec ou sans gluten)

**Allergènes :** fruits à coques, arachides, 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 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.

### 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



## CAMP ZÉRO DÉCHET

### **Préparation :**

Lave les fruits. Coupe la pastèque, les pêches, les abricots, les melons en petits dés. Dénayaute 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 et lactose)**

**Allergènes :** gluten, oeuf, lactose

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

### **Préparation :**

Préchauffe le four à 180°C, faits 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

**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 sans lactose

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

**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.



## CAMP ZÉRO DÉCHET

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. Wraps aux haricots rouges (avec ou sans gluten/lactose)

**Allergènes :** gluten

**Ingrédients :**

Galettes (wraps avec ou sans gluten), haricots rouges cuits, maïs, Avocat (ou guacamole), tomates, feuilles de 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.

### 4.2. Potée de légumes, pommes de terre et viande et/ou légumineuse (pois chiche)

**Allergènes :** (gluten)

**Ingrédients :**



## CAMP ZÉRO DÉCHET

pommes de terre, carottes, poireaux, tomates, viande ou pois chiche, bouillon de légumes (attention au gluten), sel et poivre, herbes,

### **Préparation :**

#### Option viande:

Colore la viande avec de l'huile dans le fond de la casserole.

Ajoute et fais revenir les légumes avec la viande, ajouter de l'huile si nécessaire.

Couvrir d'eau, ajouter les herbes et bouillon. Cuire 30-40 min.

Servir avec les pommes de terre cuites à l'eau

#### Option végété

Fais revenir les légumes avec de l'huile dans le fond de la casserole.

Couvrir d'eau, ajouter les herbes et bouillon. Cuire 30-40 min.

Ajoute les pois chiche cuits en fin de cuisson

Servir avec les pommes de terre cuites à l'eau



## CAMP ZÉRO DÉCHET

### 4.3. Pâtes au brocoli et poulet, sauce crème et ricotta (avec ou sans gluten)

**Allergènes : gluten + lactose**

**Ingrédients :**

Pâtes (sans gluten), échalotes, brocoli, huile d'olive, blanc de poulet, crème culinaire 20%, Ricotta

Épices : sel, poivre, épices à poulet (attention allergènes à vérifier), 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

Couper le poulet en dés

Faire revenir les dés de poulets dans une poêle bien chaude dans la moitié de l'huile d'olive avec des épices (sel, poivre, épices à poulet, curry, paprika)

Les faire cuire jusqu'à ce qu'ils soient dorés et qu'ils aient atteint min 72°C à cœur

(vérifier avec le thermomètre sonde au milieu d'un dé de poulet). Ensuite les réserver

Mettre la crème, la Ricotta, 1 cube de bouillon et des épices dans la poêle ayant servi à la cuisson du poulet

Faire mijoter 10 minutes sur feu moyen

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

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

Mélanger dans la grande casserole hors du feu : les pâtes, les dés de poulet, les brocolis, la sauce à la Ricotta, le restant des herbes aromatiques et rectifier

l'assaisonnement si nécessaire

Il est important de cuire le poulet à 72°C à cœur afin de tuer les bactéries, comme

Campylobacter et Salmonella, qui pourraient donner des symptômes de gastroentérite lorsqu'elles sont consommées en trop grande quantité.

Aucun morceau de poulet ne peut être légèrement rosée !

### 4.4. Burger maison avec ou sans gluten

**Allergènes : lactose, gluten, oeuf, moutarde**

**Ingrédients :** pain burger (avec ou sans gluten) viande ou burger végé, crudités:

tomates, concombre, salade, poivrons, radis, fromage en tranche, ketchup et mayonnaise

**Préparation :**

Cuire les burger de viande ou végétal  
Préparer les crudités, sauces, fromage.  
Chauffer les pains burger  
Proposer tous les éléments en buffet, chacun compose selon ses goûts.

#### 4.5. Couscous, ratatouille, dés de poulet/pois chiche (avec ou sans gluten)

**Allergènes : gluten****Ingrédients :**

Semoule ou quinoa

- semoule moyenne
- eau bouillante
- huile

Ratatouille

- courgettes
- aubergine
- poivrons
- tomates
- oignons
- gousses d'ail
- herbes de provençes
- huile

pois chiches cuits

poulet

**Préparation :**

Faire revenir oignons, ail, ajouter légumes, herbes, huile. Cuire 40 min.  
Réchauffer les pois chiches, les ajouter en fin de cuisson.  
Préparer la semoule : verser l'eau bouillante salée + huile, couvrir 5-10 min, égrainer.  
Servir en buffet : semoule + ratatouille + pois chiches + viande.

#### 4.6. Risotto aux champignons

**Allergènes : gluten, lactose****Ingrédients :**

Riz à risotto, champignons, oignons, gousse d'ail, bouillon de légumes (attention au 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.





## CAMP ZÉRO DÉCHET

Faire revenir les champignons à part, puis les incorporer.

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

### 4.7.pâtes bolo (semi)végé (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, haché porc-bœuf, lentilles corail crues, eau, emmental

Épices : sel, poivre, cube de bouillon (attention au 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 le haché et laisser cuire 5 minutes

- Ajouter les lentilles, la sauce tomate, l'eau, un cube de bouillon, les herbes séchées et les épices. Couvrir la casserole et laisser mijoter sur feu moyen pendant 30 minutes

- Cuire les pâtes dans l'eau bouillante et les égoutter

- Mélanger dans la grande casserole hors du feu : les pâtes et la sauce

- Ajouter des herbes et rectifier l'assaisonnement si nécessaire

- Servir chaud et parsemer d'une poignée d'emmental

Cette recette peut être déclinée 100% végétarienne en augmentant les lentilles corail et en enlevant le haché (cf. recette avancée). Lorsque vous achetez du haché, veillez à le cuire le jour même



## CAMP ZÉRO DÉCHET

### 4.8. Poulet curry et riz

**Allergènes : lactose, gluten**

**Ingrédients :**

Riz blanc, blanc de poulet, haricots verts frais ou en bocal, ananas en bocal, huile d'olive, crème culinaire 20%

Épices : sel, poivre, épices à poulet (attention gluten), curry, paprika...

Herbes aromatiques : basilic, persil...

**Préparation :**

Porter de l'eau salée à ébullition dans une grande casserole pour le riz, cuire le riz dans l'eau bouillante et les passer à la passoire

Egoutter et rincer les haricots verts (s'ils sont frais, les équeuter et les laver), réserver

Couper le poulet en dés, puis les faire revenir dans une poêle bien chaude dans l'huile d'olive avec des épices (sel, poivre, épices à poulet, curry, paprika)

Les faire cuire jusqu'à ce qu'ils soient dorés et qu'ils aient atteint min 72°C à cœur (vérifier avec le thermomètre sonde au milieu d'un dé de poulet). Ensuite les réserver

Couper les ananas en petits morceaux et garder le jus

Mettre la crème, le curry, une partie du jus d'ananas et les épices dans la poêle ayant servi à la cuisson du poulet. Faire mijoter 10 minutes sur feu moyen

- Mélanger dans la grande casserole hors du feu : le riz, les dés de poulet, les haricots, les ananas, la sauce curry, les herbes aromatiques préalablement lavées et ciselées et rectifier l'assaisonnement si nécessaire

### 4.9. Chili sin carne et 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.

### 4.10. Parmentier de légumes

**Allergènes : lactose**

**Ingrédients :**



## CAMP ZÉRO DÉCHET

brocoli, courgettes, pommes de terre, champignons, lentilles vertes, oignons, fromage, huile, lait (ou boisson végétale), sel & poivre, basilic

### **Préparation :**

Cuire les courgettes, le brocoli et la pomme de terre à l'eau puis réduire en purée, ajuster avec du lait pour obtenir une texture homogène.

Découpez l'oignon et les champignons en lamelles et hachez la gousse d'ail puis faites-les chauffer dans une poêle avec un filet d'huile d'olive. Ajoutez les lentilles et laissez cuire à feu moyen en remuant de temps en temps. Salez et poivrez.

Déposez votre mélange au fond d'un plat de cuisson. Ajoutez du basilic par-dessus et terminez par une couche de purée.

Recouvrez de fromage râpé puis passez le tout au four 25 minutes à 180°.

### **4.11. Buffet Tacos (avec ou sans gluten/lactose)**

**Allergènes : gluten, lactose**

#### **Ingrédients :**

Tortillas (wraps ou version sans gluten), poulet effiloché (ou émincé), fromage râpé (sans lactose), tomates, concombres, laitue, sauces (yaourt (végétal) à l'ail, salsa, guacamole...),

Haricots rouges ou noirs cuits

Épices mexicaines, citron, coriandre

#### **Préparation :**

Cuire le poulet avec des épices mexicaines et l'effiloche.

Préparer les crudités coupées, sauces, fromage.

Chauffer les tortillas

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

## **5. Soupes froides**

### **5.1. Courgette - menthe**

**Allergènes : /**

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

#### **Préparation :**



## CAMP ZÉRO DÉCHET

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.

### 5.2. 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.

## 6. Soupes chaudes

### 6.1. Poireau - pommes de terre

**Allergènes :** (gluten)

**Ingrédients :**

Poireaux, pommes de terre, oignons, ail, cube de bouillon (attention au 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.

### 6.2. Courgettes, lentilles, curry,

**Allergènes :** (gluten)

**Ingrédients :** Courgettes, lentilles, oignons, ail, cube de bouillon (attention au 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

### 6.3. Carottes et lentilles corail

**Allergènes :** (gluten)

**Ingrédients :** Carottes, lentilles corail, oignons, ail, cube de bouillon (attention au 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.