



AU MENU DE MON COLLEGE

# RECETTES BIO, VÉGÉTARIENNES ET GOURMANDES !

Entrées attractives, plats végétariens, desserts simples et savoureux pour une alimentation durable et saine



LE DÉPARTEMENT



• Agribiodrôme •  
Les Agriculteurs **BIO** de la Drôme



*Ce recueil a été réalisé suite aux cinq sessions de formation intitulées « Recettes végétariennes et entrées attractives » organisées en 2019 et 2020 pour les équipes de cuisine des collèges de la Drôme par Agribiodrôme et le Collectif les Pieds dans le Plat, à la demande du Département de la Drôme.*

*Nous remercions les cuisiniers-cuisinières des collèges qui ont accueilli ces formations, qui ont participé activement aux échanges et qui nous ont partagé leurs recettes afin d'enrichir ce livret, en complémentarité avec les fiches techniques des recettes des formateurs du Collectif les Pieds dans le Plat.*

*Ce livret recettes a été conçu pour pouvoir ajouter, année après année, de nouvelles recettes des équipes de cuisine des collèges.*



## Sommaire

« Manger mieux Manger bio » dans les collèges de la Drôme .....	2
Agribiodrôme, qui sommes-nous ? .....	3
Intérêts des produits bio et locaux .....	4
La loi EGAlim en restauration collective .....	5
Quelles obligations réglementaires pour votre restaurant collectif? .....	5
Zoom sur les approvisionnements : 50% de produits durables à horizon 2022 .....	7
Zoom sur le repas végétarien .....	9
Pourquoi un repas végétarien en restauration scolaire ?.....	11
Les protéines végétales .....	12
Présentation et intérêts nutritionnels des céréales et des légumineuses .....	12
En cuisine : trempage et cuisson .....	16
Quelques clés de réussites pour des repas végétariens fait-maison, bons, de saison, bio et locaux et ... appréciés des convives.....	18
Des fruits et légumes bio et de saison !.....	19
Les recettes .....	22

-----

### Les recettes des Collèges

- Les entrées attractives
- Les plats végétariens
- Le dessert simple

### Les recettes bio du collectif Les Pieds dans le Plat

- Le Collectif les Pieds dans le Plat
- Les entrées attractives
- Les plats végétariens
- Les desserts simples

Les cinq sessions de formations proposées aux équipes des collèges s'inscrivent dans le cadre d'échanges entre pairs annuels intitulés « Club Métier » organisés par le Département de la Drôme dans le cadre de sa politique restauration.

## « Manger mieux Manger bio » dans les collèges de la Drôme

*Le Département de la Drôme impulse depuis 15 ans une politique volontariste pour proposer des produits bio, locaux et de saison dans les assiettes des collégiens.*

*Les repas sont faits sur place par des équipes investies et consciencieuses.*

*Les achats locaux en circuits courts ont pu être encouragés dès 2011 grâce à la plateforme AGRIOCAL, à l'accompagnement et la formation des équipes de cuisines.*

*La labellisation Ecocert "+bio, +local, +sain, +durable" de l'ensemble des restaurants scolaires depuis 2014 a permis de valoriser le travail accompli par les équipes, pour atteindre aujourd'hui 40% de bio en moyenne.*

*Les repas végétariens, la lutte contre le gaspillage alimentaire (30 à 40g/plateau en moyenne) et une démarche globale (produits écolabellisés, suppression du plastique jetable, compostage, information et communication avec les familles sur les menus et leur contenu via le site [ladrome.fr](http://ladrome.fr)...) sont en adéquation avec la loi Egalim que le département de la Drôme a largement anticipé par une mise en œuvre, depuis plusieurs années, des mesures préconisées.*

*Véronique PUGEAT,*

*Vice Présidente du Conseil Départemental de la Drôme, chargée de l'Education et de l'Enseignement Supérieur*





## Agribiodrôme, qui sommes-nous ?

Agribiodrôme est le Groupement des Agriculteurs Bio de la Drôme. Notre association existe depuis plus de 30 ans et fait partie du réseau régional FRAB AuRA et national FNAB. Nous œuvrons depuis plus de 30 ans pour le développement départemental de l'agriculture biologique tout en représentant les intérêts collectifs des producteurs.trices bio. L'équipe actuelle comprend un conseil d'administration de 15 paysann.es bio et de 10 salarié.es qui accompagnent les producteurs, les collectivités et les différentes filières agricoles biologiques. L'approche défendue par l'association est collective et passe par la valorisation des savoir-faire.

**Du champ à l'assiette, nous accompagnons les acteurs du territoire pour promouvoir une alimentation éthique, biologique, locale, équitable et à moindre impact environnemental.**

C'est dans cet objectif que nous accompagnons les collectivités du territoire et leurs équipes dans leurs projets de restauration collective durable : diagnostic de la restauration, accompagnement personnalisé, appui sur la rédaction des marchés publics, à la sélection et au suivi des fournisseurs ou prestataires, travail sur le gaspillage alimentaire, appui à la valorisation des équipes, mise en place de projet collectif et partagé, organisation de temps d'échanges et de formation, actions de sensibilisation et de communication, etc.



<https://agribiodrome.fr>

## Intérêts des produits bio et locaux

### Pour préserver notre santé et celles des agriculteurs

Les qualités sanitaires et nutritionnelles des produits bio sont aujourd'hui avérées.

Le Haut Conseil de la Santé Publique préconise ainsi en 2018 de privilégier les aliments cultivés selon des modes de production biologiques pour les fruits et légumes, les légumineuses, les produits céréaliers, afin de diminuer l'exposition aux pesticides,

Dès 2003, l'AFSSA (Agence française de sécurité sanitaire des aliments) avait conclu à une concentration en certains nutriments plus élevée dans les produits bio. Les résultats des études suivantes sur ce sujet (université de Newcastle 2014 et 2016) ont de nouveau démontré que le mode de production et de transformation bio est à l'origine de réels atouts nutritionnels :

- une teneur supérieure en polyphénols dans les fruits et légumes,
- une richesse naturelle du lait en Oméga 3 car les vaches bio sont nourries essentiellement avec de l'herbe,
- des teneurs plus fortes en acides gras poly-insaturés dans la viande bio

(Source : Agence bio)

Enfin, en choisissant des produits biologiques, nous évitons aussi aux agriculteurs producteurs d'être exposés aux pesticides.

### Pour réduire notre empreinte sur l'environnement

L'agriculture biologique possède un cahier des charges très strict basé sur l'interdiction de l'utilisation de produits chimiques de synthèse et des OGM, et se base au contraire sur la fertilisation organique des sols, la rotation des cultures, la lutte biologique et le bien-être animal. Ainsi, cette pratique agricole reconnue par la France et l'Union Européenne, est un mode de production respectueux de l'environnement pour les sols, la biodiversité, la qualité de l'eau et de l'air, le climat ou encore faible consommatrice d'énergie.

Manger bio, local, de saison et remplacer certaines protéines animales par des protéines végétales est particulièrement efficace pour réduire l'impact environnemental de notre alimentation.

### Pour soutenir le tissu économique local

**L'agriculture biologique génère environ 60 % de main d'œuvre supplémentaires par rapport à l'agriculture conventionnelle** (Dossier de Presse Agence Bio du 09/07/20).



Cette main d'œuvre concerne notamment les activités de transformation à la ferme et de vente en circuit-court des produits biologiques : la moitié des fermes en bio se tourne vers ce type de débouchés. Les activités de surveillance du troupeau accrue en AB, l'augmentation des passages dans les champs pour travailler le sol ou désherber et plus généralement le remplacement d'intrants chimiques par des pratiques exigeantes en travail demandent aussi une main d'œuvre supplémentaire. Et il s'agit d'emplois non délocalisables !

## La loi EGalim en restauration collective

### Quelles obligations règlementaires pour votre restaurant collectif?

La loi du 30 octobre 2018 portant sur l'agriculture et l'alimentation, dite « EGalim », prévoit un ensemble de mesures concernant la restauration collective publique et privée (Article 24 de loi EGalim). Ces mesures visent à garantir l'accès à une alimentation plus saine, sûre, durable et pour tous, en lien avec Le Programme National pour l'Alimentation et la Nutrition (PNAN).

Mesures	Echéances	SECTEURS CONCERNÉS					
		Personnes morales responsables publiques et privées			Tout autre personne morale responsable publique	Autres personnes morales responsables privées	
		Restauration scolaire (de la maternelle au lycée)	Établissements d'accueil des enfants de moins de 6 ans (crèches, pouponnières, haltes-garderies, garderies et jardins d'enfants)	Restauration universitaire	Tout autre administration ou établissement public (restaurants d'administration, médico-social public, armée, pénitentiaire, EPA,...)	Autres établissements privés mentionnés au L. 230-5 du CRPM (santé, social, médico-social et pénitentiaire)	Autres établissements privés non mentionnés au L. 230-5 du CRPM (restaurants d'entreprise privée,...)
Au moins 50 % de produits de qualité et durables, dont au moins 20 % de produits biologiques	1 <sup>er</sup> janvier 2022						
Information obligatoire des convives une fois par an	1 <sup>er</sup> janvier 2020						
Expérimentation de l'affichage de la nature des produits	Du 14 avril 2019 au 31 octobre 2021	Facultatif (pour les collectivités locales volontaires)	Facultatif (pour les collectivités locales volontaires)		Facultatif (pour les collectivités locales volontaires)		
Information nutritionnelle	30 octobre 2018						
Plan pluriannuel de diversification des sources de protéines	30 octobre 2018	Si > 200 couverts/jour	Si > 200 couverts/jour	Si > 200 couverts/jour	Si > 200 couverts/jour	Si > 200 couverts/jour	
Expérimentation d'un menu végétarien par semaine	Du 1 <sup>er</sup> novembre 2019 au 1 <sup>er</sup> novembre 2021						
Interdiction des ustensiles en plastique à usage unique	1 <sup>er</sup> janvier 2020						
Interdiction des bouteilles d'eau plate en plastique	1 <sup>er</sup> janvier 2020						
Interdiction des contenants alimentaires en plastique	1 <sup>er</sup> janvier 2025 (1 <sup>er</sup> janvier 2028 si < 2 000 habitants)						
Diagnostic et démarches de lutte contre le gaspillage alimentaire	22 octobre 2020						
Interdiction de rendre impropres à la consommation les excédents alimentaires encore consommables	1 <sup>er</sup> janvier 2020						
Proposition de convention de dons aux associations habilitées	22 octobre 2020	Si > 3 000 repas préparés/jour	Si > 3 000 repas préparés/jour	Si > 3 000 repas préparés/jour	Si > 3 000 repas préparés/jour	Si > 3 000 repas préparés/jour	Si > 3 000 repas préparés/jour

Source : CNRC

Les restaurants scolaires sont ainsi concernés par les mesures suivantes :

- ✓ **Approvisionnement :**
  - **Au moins 50% de produits de qualité et durable dont au moins 20% de produits biologiques** d'ici le 1er janvier 2022
  
- ✓ **Communication : *Information des usagers***
  - Information obligatoire des convives une fois par an sur les % de produits de qualité à partir de janvier 2020 (affichage et voie électronique)
  - Information et consultation des convives sur le respect de la qualité alimentaire et nutritionnelle des repas
  
- ✓ **Nutrition : *Diversification des sources de protéines***
  - Mise en place d'un Plan pluriannuel de diversification des sources de protéines pour les établissements de plus de 200couverts/jour
  - **Expérimentation d'un menu végétarien au moins une fois par semaine** sur une durée de 2 ans
  
- ✓ **Environnement : *Substitution des plastiques***
  - **Interdiction des ustensiles en plastique à usage unique** et des bouteilles d'eau plate à partir de janvier 2020
  - **Interdiction des contenants alimentaires de cuisson, de réchauffe ou de service en plastique** à partir de janvier 2025 - ou 2028 pour les collectivités territoriales de moins de 2000 habitants
  
- ✓ **Gaspillage alimentaire :**
  - **Diagnostic et démarches de lutte contre le gaspillage alimentaire**
  - Interdiction de rendre impropres à la consommation les excédents alimentaires encore consommables
  - Proposition de convention de dons aux associations habilitées

Plus d'information sur ces mesures de la Loi EGALIM dans la note du CNRC : [Les mesures de la Loi EGALIM concernant la restauration collective](#), mise à jour de Janvier 2020.





## ZOOM - APPROVISIONNEMENT : 50% de produits de qualité et durables à horizon 2022

### Quels sont les produits de qualité et durables au sens de cette loi ?

- ✓ Produits issus de l'Agriculture Biologique (20% minimum)
- ✓ Produits Sous Signes Officiels de Qualité et de l'Origine : Label Rouge, AOP, IGP, AOC, STG
- ✓ Produits issus de mentions valorisantes HVE
- ✓ Produits « fermier » lorsqu'il existe une définition réglementaire nationale (œufs et fromages ainsi que volailles fermières label rouge)
- ✓ Produits bénéficiant de l'écolabel « Pêche Durable » (différent du label MSC)
- ✓ Produits bénéficiant du logo « Région ultrapériphérique » (RUP)
- ✓ Produits « équivalents » aux SIQO, labels, mentions
- ✓ Produits issus de modalités prenant en compte les coûts imputés aux externalités environnementales liées à l'analyse du cycle de la vie

**Le ratio de ces produits est à calculer à partir de la valeur HT d'achat en € de produits alimentaires par année civile.**



# ZOOM SUR L'ÉTIQUETAGE DES LABELS ENTRANT DANS LES 50 % DE PRODUITS DURABLES ET DE QUALITÉ



## LES PRODUITS ISSUS DE L'AGRICULTURE BIOLOGIQUE (À HAUTEUR DE 20% MINIMUM)

Les produits végétaux étiquetés « en conversion » entrent également dans le décompte. Il ne peut s'agir que de produits bruts ou transformés composés d'un seul ingrédient d'origine végétale et issus d'une exploitation qui est en conversion depuis plus d'un an.



LES PRODUITS BÉNÉFICIANT DU LABEL ROUGE



LES PRODUITS SOUS APPELLATION D'ORIGINE (AOC OU AOP)



LES PRODUITS BÉNÉFICIANT D'UNE INDICATION GÉOGRAPHIQUE (IGP)



LES PRODUITS BÉNÉFICIANT D'UNE SPÉCIALITÉ TRADITIONNELLE GARANTIE (STG)

54 produits bénéficient de la mention STG en Europe, tels que la mozzarella en Italie, le jambon Serrano en Espagne ou la moule de Bouchot en France.



LES PRODUITS BÉNÉFICIANT DE LA MENTION « ISSU D'UNE EXPLOITATION À HAUTE VALEUR ENVIRONNEMENTALE » (HVE)

Les produits issus d'une exploitation bénéficiant de la certification environnementale de niveau 2 entrent également dans le décompte uniquement jusqu'au 31 décembre 2029.



LES PRODUITS ISSUS DE LA PÊCHE MARITIME BÉNÉFICIANT DE L'ÉCOLABEL PÊCHE DURABLE



LES PRODUITS BÉNÉFICIANT DU LOGO « RÉGION ULTRAPÉRIPHÉRIQUE » (RUP)

Le symbole graphique des régions ultrapériphériques (couramment dénommé « logo RUP » ou « Label RUP ») vise à améliorer la connaissance et la consommation des produits agricoles de qualité, en l'état ou transformés, qui sont spécifiques aux régions ultrapériphériques, dont font partie les départements français d'outre-mer.

## IL N'EXISTE PAS DE LOGO OFFICIEL POUR LES PRODUITS BÉNÉFICIANT DE LA MENTION « FERMIER » OU « PRODUIT DE LA FERME » OU « PRODUIT À LA FERME »

Seuls les produits pour lesquels existe une définition réglementaire des conditions de production entrent dans le décompte des 50%. À ce jour, en France, cela concerne les œufs et les fromages fermiers (y compris les fromages blancs), les volailles de chair fermières (celles-ci doivent bénéficier des labels AOC/AOP, AB ou Label Rouge sauf si elles sont produites à petite échelle et destinées à la vente directe ou locale), ainsi que la viande de gros bovins fermiers de boucherie et la viande de porc fermier (celles-ci doivent bénéficier du Label Rouge).

Source : CNRC

**Remarque :** Certains collèges de la Drôme comptabilisent 50% de leurs achats en produits bio (Niveau 3 du Label Ecocert « *En cuisine* ») : ils répondent alors déjà aux obligations de la loi EGALIM !



## ZOOM - Diversification des sources de protéines : Un repas végétarien hebdomadaire au minimum ?

Depuis le 1er novembre 2019, les restaurants scolaires doivent proposer un **menu végétarien au moins une fois par semaine**.

**Un repas végétarien ?** : Il ne contient ni viande, ni poisson ni crustacé. L'apport protéique peut être alors réalisé avec des œufs, des produits laitiers, des associations de légumes secs et céréales.



### Plan alimentaire et repas végétarien

Les repas végétariens hebdomadaires n'étaient pas prévus par l'Arrêté du 30 septembre 2011 relatif à la qualité nutritionnelle des repas servis dans le cadre de la restauration scolaire la loi du 2011 régissant les règles nutritionnelles en vigueur. Dans l'attente de la modification de cet arrêté, le groupe de travail Nutrition du Conseil National de la Restauration Collective (CNRC) a fourni les préconisations suivantes, à titre indicatif et dans l'attente de l'expertise scientifique de l'Anses. Vous retrouverez l'ensemble de ces préconisations dans leur [Guide « Expérimentation du menu végétarien »](#), Juillet 2020.

Ils recommandent ainsi de mettre en place les fréquences minimales et maximales suivantes sur les 20 repas consécutifs d'un plan alimentaire comme exposé ci-après :

Critères pour 20 repas (4 ou 5 déjeuners hebdomadaires)	Critères complémentaires	Exemples
≥ 4 repas avec des viandes non hachées de bœuf, veau, agneau ou des abats de boucherie <sup>1</sup> .		Langue sauce piquante, rôti de bœuf, blanquette de veau, tajine d'agneau, tranche de foie de bœuf
≥ 4 repas avec du poisson ou préparations à base de poisson contenant au moins 70% de poisson, et ayant un P/L ≥ 2		Dos de cabillaud poché, filet de saumon ciboulette, portion de lieu meunière, brandade de poisson (contenant au moins 70% de poisson)
<b>4 ou 5 repas avec plat végétarien<sup>2</sup></b>		
≥ 2 avec plat protidique ou plat complet dont les sources principales de protéines sont les <b>céréales et/ou les légumes secs (hors soja)</b>	≤ 2 plats protidiques avec un rapport P/L (protéines/lipides) ≤ 1	Timbale de riz semi complet et lentilles du Puy, dahl de lentilles corail, potée de haricots blancs aux légumes, chili végétarien
≤ 1 avec plat protidique ou plat complet dont la source principale de protéines est l' <b>œuf</b> <sup>3</sup>	≤ 4 produits à frire ou pré-frits contenant plus de 15% de lipides (ce critère concerne, l'entrée, le plat protidique et la garniture)	Omelette, œufs durs
≤ 1 avec plat protidique ou plat complet dont la source principale de protéines est le <b>fromage</b> <sup>4</sup>		Pané fromager, palet moelleux au gouda, lasagnes chèvre-épinard, tartiflette (sans lardons), pâtes farcies au fromage
≤ 1 avec <b>plat transformé à base de protéines végétales</b>		Boulette, galette, nuggets végétariens
≤ 1 avec plat protidique ou plat complet contenant du <b>soja</b>		Tofu, tempeh, protéines texturées de soja, boisson de soja
<b>≤ 3 repas avec une préparation à base de viande, de poisson ou d'œuf, contenant moins de 70% de ces produits</b>		Nuggets de poisson, boulettes de viande ou de poisson

1. A la Réunion : 3 repas avec, en plat protidique, des viandes non hachées ou des abats contenant au moins 2 mg de fer pour 100g de produit
2. Les fréquences indiquées ne concernent que les 4 ou 5 menus végétariens obligatoires. Par exemple, la limite de 1 plat à base d'œuf ne s'applique que pour les 4 ou 5 plats végétariens «obligatoires».
3. S'il contient moins de 70% d'œuf, sa fréquence est encadrée et s'inscrit dans les « moins de 4 repas avec en plat protidique, une préparation à base de viande, de poisson ou d'œuf contenant moins de 70% de ces produits ».
4. Si le menu végétarien est composé d'un plat à base de fromage, il est conseillé de ne pas l'associer à du fromage pour la composante produit laitier, mais privilégier yaourt, fromage blanc, petits suisses.

Source :CNRC

Les formations mises en place pour les collèges de la Drôme et nos préconisations s'intègrent tout à fait à ces recommandations : des repas végétariens fait maison, goûteux, associant légumes secs et céréales au sein du repas ! Les recettes de ce livret devraient vous y aider.

## Pourquoi un repas végétarien en restauration scolaire ?

### La restauration scolaire : levier éducatif pour des changements alimentaires et agricoles

La restauration collective scolaire, avec 1 milliard de repas par an, représente un levier important pour faire évoluer les pratiques alimentaires. Elle est un lieu privilégié pour l'éducation de toutes et tous, quel que soit le milieu social, à d'autres goûts, à une alimentation plus saine et à une meilleure consommation : les nouvelles générations apprennent ainsi à apprécier une alimentation répondant mieux aux enjeux de santé publique et d'environnement. Et les enfants et adolescents sont souvent prescripteurs : ils participeront à leur tour à sensibiliser leurs familles et à diffuser une autre manière de s'alimenter et de consommer.

De plus, en privilégiant les produits bios, locaux, de saison, les plats fait-maison, et une diversité protéique de qualité comprenant les protéines végétales, vos restaurations scolaires participent au développement d'une agriculture écologique sur leur territoire, à la protection de la biodiversité, à la construction d'une économie locale durable, en plus d'agir pour la santé de nos enfants.

La place des équipes de cuisine est donc déterminante dans ces enjeux actuels de transition agricole et alimentaire sur nos territoires.

### Pour la santé des enfants

Cette mesure de la Loi Egalim relève avant tout de la santé publique : la promotion des protéines végétales en restauration collective s'inscrit d'ailleurs également dans le cadre du nouveau Programme National pour l'Alimentation, et du Plan National Nutrition Santé 4 lancé en septembre 2019 qui préconise la consommation de légumineuses deux fois par semaine.

Cette incitation à la diversification des protéines vise notamment à éviter les carences en fibres et en minéraux.

Ces recommandations n'opposent pas les protéines animales et les protéines végétales puisque des viandes de qualité peuvent être par ailleurs proposées dans les menus les autres jours. Elles encouragent la diversité des sources de protéines dont les apports nutritionnels sont complémentaires et permettent un bon équilibre alimentaire. Pour cela, l'alimentation des enfants et adolescents doit avant tout être diversifiée et variée.

Le repas au restaurant scolaire est pour de nombreux enfants la seule occasion de profiter d'un menu sain et équilibré au cours de la journée. Augmenter la part de plats à base de végétaux vient répondre à ces enjeux et est une nécessité de santé publique.

### Pour l'environnement

En France, l'alimentation est responsable de 25 % des émissions de gaz à effet de serre (Ademe, 2019). 67% de ces impacts vient de la production agricole, et dépend donc des modes de production et de la nature des aliments que l'on introduit dans les assiettes. Par exemple, selon une étude de l'Ademe, une tomate produite en France sous serre chauffée émet 8 fois plus de gaz à effet de serre qu'une tomate produite en France en saison.

L'élevage est aujourd'hui responsable de 14,5 % des émissions de gaz à effet de serre au niveau mondial (FAO, 2013). La production de viande génère davantage de gaz à effet de serre que la production d'autres produits animaux (lait, œufs), et bien plus que la production des végétaux

De plus, la culture des légumineuses apporte de nombreux bénéfices d'un point de vue environnemental. Elles s'intègrent en effet dans une rotation longue des cultures, qui permet de préserver les ressources des sols, et de réduire les traitements dans les champs. Leur culture ne nécessite pas d'engrais, car, grâce aux nodosités présentes sur leurs racines, elles utilisent l'azote contenu dans l'air pour leur croissance. En Drôme, on les retrouve le plus souvent produites en bio car ces fermes ont besoin des légumineuses dans leurs rotations de cultures. Ainsi, comme dans l'assiette, céréales et légumineuses s'associent dans les champs !

Changer le contenu des assiettes pour diminuer la consommation de viande et de poisson dans la restauration collective scolaire constitue ainsi un levier efficace pour la lutte contre le réchauffement climatique.

### Pour maîtriser son budget tout en introduisant plus de produits bio et de qualité

Les économies budgétaires réalisées par l'introduction de menus végétariens (en particulier fait-maison) peuvent permettre d'acheter des produits alimentaires de meilleure qualité, produits de manière plus écologiques, bio, plus sains, et produits localement. Il s'agit donc bien de manger moins de viande pour introduire des viandes et des produits de meilleure qualité !

## Les protéines végétales en bref

### Les céréales



Les graines des céréales sont riches en amidon (20 à 25% de la graine cuite), mais contiennent également des protéines. Parmi les céréales riches en protéines végétales, on peut citer :

- ✓ Les vraies céréales : blé, épeautre, seigle, avoine, orge, riz, maïs, millet, sorgho
- ✓ Le sarrasin, le quinoa, l'amarante

Le + Nutrition des céréales :

- ✓ **Plus la céréale est complète, plus elle est intéressante, car avec l'enveloppe de la céréale (le son) on conserve les fibres, les nutriments**
- ✓ Leur teneur en glucides est élevée : selon les espèces, 55 à 75% d'amidon dans le grain avant cuisson (18 à 25% cuit) apportant ainsi de l'énergie
- ✓ Les fibres favorisent le transit intestinal et régulent la glycémie.
- ✓ Peu riches en protéines, elles sont très complémentaires des légumineuses.
- ✓ Elles sont d'excellentes sources de vitamines B et E, mais ne contiennent pas de vitamines B12 et C.
- ✓ Elles contiennent de nombreux sels minéraux et oligoéléments : magnésium, phosphore, calcium, fer, cuivre, zinc, sélénium, silicium.

Il existe des céréales sous signes officiels de qualité dans la région : Agriculture biologique (Petit épeautre en grain ou farine, Seigle, Blé pour farine, pâtes et pain), IGP (Petit Epeautre de Haute Provence).

*Nota bene : si l'on consomme la céréale avec tout ou partie de son enveloppe : en semi-complet ou complet, il est important de choisir une céréale cultivée selon le mode de production biologique car, pour une céréale cultivée en conventionnel, les résidus de pesticides se concentreront dans cette enveloppe.*

## Les légumineuses



Les légumineuses sont caractérisées par leurs fruits sous forme de gousses, qui contiennent les graines comestibles. Récoltées à l'état de légume sec, elles sont consommées cuites. Les légumineuses les plus courantes sont le soja et les légumes secs :

- ✓ Haricots secs (flageolets, haricot blanc coco, mogette, lingot, haricot rouge, azukis)
- ✓ Lentilles (vertes, blondes, corail, beluga, lentillon)
- ✓ Pois (petits pois, pois cassés, pois chiches) et fèves

Le + Nutrition des légumineuses :

- ✓ **Très riches en protéines** (environ 20%) et **en fibres**
- ✓ Bonne digestibilité.
- ✓ Sources intéressantes de minéraux et notamment de fer, magnésium, potassium et calcium.
- ✓ A associer aux céréales et aux protéines animales pour apporter l'équilibre nécessaire en acides aminés essentiels et limiter la quantité de viande.

Il existe des légumineuses sous signes officiels de qualité dans la région : Agriculture biologique (pois chiches et lentilles dans la Drôme), AOP Lentille verte du Puy.

## Intérêt nutritionnel de l'alternative végétale

- ✓ Limiter les quantités de viandes rouges et fromages gras trop riches en acides gras saturés et mieux équilibrer le rapport oméga 6/oméga 3.
- ✓ Réguler la glycémie tout au long de la journée grâce aux céréales et légumineuses d'Indice Glycémique bas = effet rassasiant!
- ✓ Eviter les fringales, réduire les grignotages et la surconsommation de sucres.
- ✓ Elargir la palette alimentaire

Les protéines sont des molécules biologiques constituées d'acides aminés. Il existe en tout 22 acides aminés. Le corps humain est capable de synthétiser une partie d'entre eux. Par contre, 8 acides aminés, dits « acides aminés essentiels » (AAE), doivent être apportés par notre alimentation, car notre corps ne sait pas les fabriquer. Ils sont pourtant essentiels à la croissance

et l'entretien de notre corps. On trouve ces 8 AAE dans de bonnes proportions dans les protéines animales (viande, poissons, œufs...). Ce n'est pas le cas pour les protéines végétales :

- ✓ Dans les céréales, il manque la lysine
- ✓ Dans les légumineuses, c'est la méthionine qui manque.

C'est la raison pour laquelle il est important de mélanger céréales et légumineuses au cours d'une même journée ou au cours d'un même repas **Cette association permet d'obtenir des protéines végétales d'aussi bonne qualité nutritionnelle que les protéines animales.**

### Quelques repères nutritionnels :

**La quantité de protéines apportée par le déjeuner doit être de 17 à 20g** (selon l'ANSES).

Au restaurant scolaire, l'apport protéique d'un collégien peut être assuré par 100g de viande ou 100g de poisson ou bien par une combinaison de :

- 2 œufs + 50g de pain,
- ¼ l de lait + 1 œuf
- 100g de céréales & 50g de légumes secs + 125g de fromage blanc,
- 30g de fromage à pâte dure + 100g de pain
- 150g lentilles cuites + 1 yaourt nature
- 50g pain + 30g fromage + 1 crêpe de pommes de terre
- 1 portion de chili végétarien + 1 flan maison

*Ces références et équivalences sont indicatives, elles peuvent varier en fonction la qualité du produit (bio, filière d'élevage sous signe officiel de qualité, niveau de transformation, etc.).*

A noter ! : n'oublions pas que les protéines peuvent être apportées par de nombreuses familles d'aliments : viande, poissons, produits laitiers, céréales, légumineuses, oléagineux et même les légumes.



**Le plat végétarien doit apporter 10 à 15g de protéines en moyenne.**

**La bonne proportion = 1/3 légumineuse + 2/3 céréale**

Dans certains plats traditionnels, ces proportions sont respectées (couscous et pois chiches, riz et soja, pain et soupe de haricots...).



Aliments ou type d'association	Quantités (pour un apport de 20g de protéines équilibrées)	Exemples de plats
Céréales + Légumineuses	80g (poids sec) + 30g	Graines de couscous-pois chiches Riz-lentilles ou riz-soja Maïs-haricots rouges Minestrone Paëlla
Céréales + Produits laitiers	80g + 30g de fromage (ou 300ml de lait)	Pâtes au gruyère Polenta au parmesan Plats de céréales + dessert lacté Riz au lait
Céréales + Œufs	80g + 1 œuf	Galettes de céréales Gâteaux, fars, flans, ...
Céréales + Soja	80g + 30g	Plat de céréales + dessert à base lait de soja Plat de céréales + spécialité au tofu
Céréales + Oléagineux	80g + 50g	Millet sauce aux amandes Croquettes de riz aux noix Pâtisseries aux amandes, noix, pignons, ...

## En cuisine : trempage et cuisson

Voici ci-dessous les conseils des formateurs du Collectif Les Pieds dans le Plat, issus de longues années d'expériences et d'expérimentation en restauration collective bio :

### Les légumineuses :

Type de Légumes secs	Trempage	Mouillement et temps de cuisson
Pois chiche	24 à 72h en chambre froide	En cuisson classique : Après trempage et rinçage, cuisson dans trois fois le volume d'eau. Saler après cuisson. Garder l'eau de cuisson pour utilisation culinaire (aquafaba).
Haricots secs		
Soja	Sans trempage	En cuisson basse température : Rincer les légumes secs. En gastro avec 3 fois le volume en eau. Cuisson à couvert, mixte avec 80% d'humidité. Durée de cuisson : 15h30 à 18h à 90°C.
Lentilles	2 à 3h	Cuisson dans deux fois le volume d'eau Saler après cuisson
	Sans trempage	Rincer les lentilles. En gastro avec 2,5 fois le volume en eau. Cuisson à couvert en four mixte avec 80% d'humidité. Durée de cuisson : 15h30 à 18h entre 85°C et 88°C.

## Les céréales :

Céréales	Pré trempage	Mode opératoire	Mouillement	Temps de cuisson et température
<b>Sarrasin décortiqué</b>	Non	Chauffer à blanc (70°) le grain pour qu'il torréfie	1, 5 fois son volume d'eau bouillante assaisonnée	15 minutes à couvert Egrener à l'huile vierge Laisser gonfler hors du feu 15 minutes
<b>Orge mondée</b>	Oui la veille	A l'anglaise	3 volumes d'eau bouillante assaisonnée	30 minutes Egoutter
<b>Riz semi complet</b>	Non	Four vapeur	1 volume d'eau froide assaisonnée	90°C vapeur 30 minutes. Egrener avec huile vierge Passer en cellule de refroidissement
<b>Riz complet ou rouge de Camargue</b>	Oui la veille	A l'anglaise	4 volumes d'eau salée	40 minutes, égoutter
<b>Pâtes semi complètes</b>	Non	Préparer une garniture aromatique. Ajouter les pâtes à cru	1 volume d'eau bouillante salée	15 minutes à couvert
<b>Boullgur</b>	Non	Chauffer à blanc 10 minutes à 70°C	2 volumes d'eau bouillante salée	15 minutes à couvert ou au four convection 160°C. Egrener avec une huile vierge. Laisser gonfler 15 minutes à couvert
<b>Millet</b>	Non	Chauffer à blanc 10 minutes à 70°C	1,5 volume d'eau bouillante salée	15 minutes à couvert, égrener avec une huile vierge. Laisser gonfler 15 minutes à couvert
<b>Quinoa</b>	Non	chauffer à blanc 10 minutes à 70°C	2 volumes d'eau bouillante salée	20 minutes à couvert. Laisser gonfler 15 minutes
<b>Polenta</b>	Non	Dans l'eau ou le lait Bouillant salé	4 volumes de liquide pour un volume de polenta (adjonction de légumes ou fromage)	Donner deux bouillons en remuant, étaler sur plaque avec papier sulfurisé, 1 cm d'épaisseur

## Quelques clés de réussites pour des repas végétariens fait-maison, bons, de saison, bio et locaux et ... appréciés des convives

- **Penser des repas végétariens faits maisons**, en associant légumineuses et céréales dans les menus, éviter les produits industriels végétariens coûteux
- **Utiliser des légumineuses cachées dans différentes composantes du repas** : entrée, plat, sauces et même desserts ! Faites varier les plaisirs et les découvertes !
- **Réfléchir ses assaisonnements et ses sauces, remettre de la créativité dans ses menus**

La qualité gustative des recettes est un atout essentiel dans cette démarche. On peut ainsi faire varier les goûts, les textures, les épices, l'assaisonnement des plats végétariens

- **Connaître l'offre disponible et ses contraintes d'approvisionnements** : saisonnalité, produits et volumes disponibles localement, délais de commande, logistique, etc. **Privilégier les produits bio&locaux et planifier ses besoins**
- **Proposer, sur les autres repas, des viandes de meilleure qualité**, issue d'élevages bio, locaux, respectueux des animaux et de l'environnement
- **Sensibiliser et impliquer toute l'équipe, valoriser le travail de chacun**
- **Travailler sur la progressivité et la régularité**
- **Se former pour accompagner ces changements en cuisine : pour apprendre à utiliser ces nouveaux produits et pour acquérir de nouveaux savoir-faire culinaires**
- **Communiquer** sur la démarche, **sensibiliser les convives** et les accompagnants pour une meilleure acceptation du changement dans l'assiette, **inviter à la découverte et au partage** pour faire évoluer les comportements alimentaires



## Des fruits et légumes bios et de saison !

### Les fruits

FRUITS	Dispo *	Janv	Fév	Mars	Avril	Mai	Juin	Juil	Aout	Sept	Oct	Nov	Déc
Abricots	+					+	+						
Cerises	+					+	+						
Figues	-							+	+	+	+		
Fraises	-					+	+	+					
Kiwis	+	+		+								+	
Melons	-						+	+	+	+			
Pêches Nectarines	-							+	+	+			
Noix	+	+	+	+							+	+	+
Poires	+	+	+						+	+	+	+	+
Pommes	+	+	+	+	+					+	+	+	+
Prunes	-							+	+	+			
Raisins	+									+	+	+	
Rhubarbe	-				+	+	+	+					

Calendrier réalisé par Agribiodrôme

*En orange : la pleine saison*



## Les légumes

LEGUMES	Dispo *	Janv	Fév	Mars	Avril	Mai	Juin	Juil	Aout	Sept	Oct	Nov	Déc
Ail	+					FRAIS							
Asperges	-												
Aubergines	+												
Betteraves	+												
Blettes	+												
Brocolis	-												
Cardons	-												
Carottes	+	EN BOTTES											
Céleri branche	-												
Céleri rave	+												
Choux	+												
Choux fleur	-												
Concombres	+												
Courges	+												
Courgettes	+												
Endives	-												
Epinards	+												
Fenouils	-												
Fèves	+												
Haricots verts	+												
Mâches	+												
Navets	+												
Oignons	+	NOUVEAUX											
Panais	+												
Petits pois	+												
Poireaux	- / +												
Poivrons	+												
P. de terre	+	NOUVELLES											
Potimarrons	+												
Radis rose	+												
Radis noir	+												
Rutabagas	+												
Salades	+												
Tomates	+												
Topinambours	+												

Calendrier réalisé par Agribiodrôme

### DISPONIBLES EN BIO EN RHÔNE-ALPES

+ : disponibilité facile en bio, il est préférable de commencer par introduire ces produits dont l'approvisionnement est facilité et le coût est moindre.

- : disponibilité plus difficile en bio (techniquement difficile, très dépendant du climat...).

Il est ainsi possible d'élaborer des menus à la fois bons pour la santé, bons pour l'environnement, rassasiants et savoureux en rééquilibrant les apports de protéines animales et végétales.

Avec les recettes suivantes, établies pour 100 convives adolescents, vous aurez l'assurance de fournir les apports nutritionnels recommandés tout en servant des plats savoureux et répondant aux contraintes techniques rencontrées dans la restauration collective. Ces recettes sont à adapter à la saison, à vos envies et à votre créativité culinaire ! Bienvenue dans l'aventure des repas végétariens !



*Crédits Photos : Oriane Haelewyn, Agribiodrôme, FNAB.  
Merci à nos stagiaires Oriane Haelewyn et Anne Dupont pour leur appui.*

# Recettes des collèges de la Drôme



Les participant.e.s à la formation Club Métier du Conseil Départemental de la Drôme avec le Collectif les Pieds dans le Plat (février 2020 - Agribiodrôme)

*Nous remercions à Adeline Pusateri seconde de cuisine au collège Marguerite Duras de Montélimar, Jean-Luc Baconnier, chef de cuisine à la cité scolaire René Barjavel de Nyons, Alexandre Lagier, chef de cuisine au collège de L'Herbasse de St Donat sur l'Herbasse, Fabrice Vialle, chef de cuisine au collège Gérard Gaud de Bourg les Valence pour leurs recettes.*



ENTRÉES  
attractives





## Salade d'endives aux poires et au Bleu du Vercors



3kg d'endives ou 5 kg de fines lamelles de chou blanc ou rave

1kg de poires bio/locales

0.200kg de Bleu du Vercors bio/local

2kg carottes bio/local

0.100kg de noix bio/local

0.050kg de raisin sec

Vinaigrette:

0.30l d'huile de colza/local

0.30l de vinaigre balsamique

0.30l de miel bio/local

1 cuillère à café de moutarde

Sel/poivre

Entrée



Plan alimentaire : entrée à base de crudités

*Pour 100 convives adolescents*

### Progression de la recette

Couper les endives en fines lamelles. Éplucher les poires et les couper en dés. Laver les carottes et les râper. Couper le Bleu du Vercors en dés. Concasser les noix. Vinaigrette : mélanger les ingrédients, ajouter le sel et le poivre. Assembler tous les éléments et vérifier l'assaisonnement.

*Recette de l'équipe du collège Gérard-Gaud de Bourg-Les-Valence*



#### **Astuce :**

Il est possible de réaliser 12cl de vinaigrette par personne, soit 8 fois moins que suggéré. Cette recette est plus appréciée qu'une simple salade d'endive classique. Cette quantité suffit pour un service complet de 420 élèves au salade-bar.



## Taboulé de saison au petit épeautre

Entrée



- 2kg de petit épeautre bio ou IGP
- 3kg de carottes BIO
- 0.500kg de fenouil frais bio
- 0.2l d'huile d'olive bio
- 0.400kg d'olive noire AOC Nyons bio
- 0.500kg d'oignon bio
- 0.7l de jus de pamplemousse
- 0.300kg de persil haché
- 0.020kg de sel fin
- 0.008kg Cumin moulu bio



0.23€/pers.

Plan alimentaire : entrée à base de céréales

*Pour 100 convives adolescents*

### Progression de la recette

Faire tremper le petit épeautre la veille. Trier, laver, éplucher, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Ciselez les oignons, couper les carottes en petits dés, émincer le fenouil et réserver. Cuire le petit épeautre dans la quantité d'eau bouillante salée nécessaire (3 volumes d'eau pour 1 volume d'épeautre). Cuire 50 minutes environ, refroidir, égoutter, réserver. Mélanger le petit épeautre les légumes ainsi que les olives. Ajouter l'huile d'olive et le jus de pamplemousse, vérifier l'assaisonnement. Dresser, réserver en enceinte réfrigérée (0/+3°C) jusqu'au moment du service.

*Recette de l'équipe du collège René-Barjavel de Nyons*



## Tortillas



50 pièces de tortillas de blé 25 cm Bio

### Pour la purée de haricots rouges :

5 boîtes de 1kg de haricots rouges Bio

0.005l de jus de citron

3 pièces d'échalote

4 gousses d'ail

0.005kg de poivre

0.20kg de sel fin

### Pour le Coleslaw :

3 batavias salade en chiffonnade

3kg de chou blanc et de carottes bio

0.500 kg de mayonnaise végétale

### Pour le Guacamole :

2kg de chair d'avocat

1 poivron rouge

0.005l de jus de citron

0.005kg de poivre

0.030 de sel fin

0.020kg de cumin moulu

2 échalotes



Entrée



**Plan alimentaire : entrée à base de féculents et de crudités**

*Pour 100 convives adolescents*

### Progression de la recette

Faire la purée de haricots : mixer les haricots égouttés (avec une partie du jus de la boîte si besoin) avec 3 échalotes, 4 gousses d'ail, la moitié du jus de citron, le sel, le poivre et le cumin.

Faire le Guacamole : mixer l'avocat, le poivron, 2 échalotes, l'autre moitié du jus de citron, 1 gousse d'ail, du sel, du poivre et du cumin (selon le goût). Montage des tortillas : poser une galette à plat, étaler la purée de haricot en une bande de 5 cm de large, 20cm de long et 0,5cm d'épaisseur. Y disposer la salade et le Coleslaw réalisé avec les batavias, le chou blanc et les carottes, puis une grosse cuillère d'avocat sur la longueur. Rabattre les bords puis rouler la galette. La couper en biseau pour en faire deux portions.

*Recette de l'équipe du collège du Pays de l'Herbasse de Saint-Donat-sur-l'Herbasse*



## Cake drômois à la farine de pois chiches



2.2kg de farine de pois chiches bio

2.2kg de farine de blé bio

0.130kg de levure chimique

5l de lait demi-écrémé bio

0.600g d'huile d'olive de Nyons AOP

30 œufs bio

0.700kg de courgettes bio

0.500kg d'olives noires de Nyons AOC dénoyautées

1.1kg de bleu du Vercors AOP

Sel/poivre pm



© Agribiodrôme

Entrée



Plan alimentaire : entrée à base de féculent

*Pour 100 convives adolescents*

### Progression de la recette

Laver la courgette, la découper en petits dés ainsi que le bleu et émincer légèrement les olives. Dans un bol, mélanger la farine de pois chiche, la farine de blé, la levure et le sel. Verser le lait petit à petit, l'huile d'olive et ajouter les œufs. Ajouter les dés de courgette, bleu et olives à la préparation. Beurrer et verser dans un moule à cake. Enfourner pendant 35 minutes à 180°C. Servir coupé en tranches avec de la salade.

*Recette de l'équipe du collège Marguerite-Duras de Montélimar*

PLATS  
végétariens



# Moussaka végétarienne



5.5kg d'aubergines lamelles grillées

0,800kg de petites protéines de Soja bio

0.700kg d'oignon jaune bio

0,09kg d'ail

1 boîte 5/1 de tomate concassée pelée (3,800kg)

0.700kg de céréales gourmandes AB

3.5l d'eau

0,05l d'huile d'olive bio

0.120kg de sauce soja bio

0.040kg de sel fin

0,004kg de piment de Cayenne moulu

0.400kg de concentré de tomate

0.500kg d'emmental râpé



Plat



**0.53€/pers.**

**Plan alimentaire : plat végétarien et légumes cuits**

*Pour 100 convives adolescents*

## **Progression de la recette**

Faire tremper les protéines de soja la veille. Faire revenir l'oignon et ajouter la tomate concassée et le concentré de tomate. Ajouter la protéine végétale, la sauce soja et faire cuire avec les céréales gourmandes 20min environ. Ajouter les aubergines grillées cuites. Débarrasser en plat, ajouter le gruyère râpé et mettre au four 30 min à 160°.

*Recette de l'équipe du collège René-Barjavel de Nyons*



## Curry de pois chiches



- 3kg de pois chiches bio
- 0.700 kg d'oignon jaune bio
- 0.100l d'huile d'olive bio
- 0.200kg de gingembre frais
- 0.050kg d'ail
- 5kg de tomate concassée
- 0.020kg de cumin moulu
  
- 0.020kg de curcuma
- 0,040kg de sel fin



© Agribiodrome

Plat



**0.15€/pers.**  
**Plan alimentaire : plat végétarien à base de légumineuses**

*Pour 100 convives adolescents*

### **Progression de la recette**

La veille, faire tremper les pois chiches. Cuire les pois chiches dans l'eau. Faire revenir à l'huile d'olive les oignons avec les épices, l'ail, les tomates. Ajouter les pois chiches cuits. Laisser mijoter 30 min.

*Recette de l'équipe du collège René-Barjavel de Nyons*



# Pâtes à la bolognaise végétale



- 10kg de pâtes demi complètes bio
- 0.250kg de haricots rouges à faire tremper l'avant-veille et cuire la veille
- 0.500kg de tomate pelée concassée bio
- 0.250kg d'oignons bio
- 0.150kg de concentré de tomate bio
- 0.100kg d'ail bio
- 0.010l d'huile d'olive bio
- 0.150kg de carottes bio
- 0.150kg de navets bio
- 0.040kg de sel
- 0.020kg de poivre



© Agribiodrôme

Plat



Plan alimentaire : plat végétarien

*Pour 100 convives adolescents*

## **Progression de la recette**

Laver les légumes, les éplucher si nécessaire et les tailler en Mirepoix. Suer les légumes à l'huile d'olive en les gardant craquants. Ajouter la sauce tomate, le concentré et les haricots cuits. Porter à ébullition et assaisonner.

Cuire les pâtes.

*Recette de l'équipe du collège Gérard-Gaud de Bourg-Lès-Valence*

DESSERT

simple





## Clafoutis aux cerises



- 5kg de cerises bio locales
- 40 œufs bio
- 0,800kg de sucre bio équitable
- 1,2kg de farine bio
- Cardamome ou vanille en poudre pm
- 2l de crème bio



© Collège de Bourg-les-Valence



**Plan alimentaire : pâtisserie, qui peut se substituer à un entremet si la pâte est un flan.**

*Pour 100 convives adolescents*

### **Progression de la recette**

Préchauffer le four à 210°C. Répartir dans des plats chemisés les 5kg de cerises.  
Mélanger les œufs et le sucre. Ajouter la farine et enfin la crème.  
Mettre au four pendant 30 minutes.

Desert

*Recette de l'équipe du collège Gérard-Gaud de Bourg-Les-Valence*

# Recettes du Collectif les Pieds dans le Plat





## Le Collectif les Pieds dans le Plat, un réseau national de formateurs et de consultants

Que ce soit par les cantines d'écoles, les villages vacances, les établissements de santé ou les crèches, la restauration collective est un **levier puissant pour la transition écologique et sociale**. La transformation d'une cantine en bio - local est, en plus des bienfaits pour la santé et l'environnement, un projet vertueux pour toute la société environnante. Sensibiliser les élus à une approche sanitaire et socio-environnementale, faire travailler les producteurs bio locaux, valoriser le travail de cuisinier, éduquer les enfants (et les adultes) au goût et à l'alimentation durable, le tout concorde à un développement durable du territoire et des générations.

Nous intervenons lors de diverses manifestations afin de mener des actions de sensibilisation et de **convaincre par l'exemple, en cuisinant des repas bio**.

Site Internet : [www.collectiflespiedsdansleplat.org](http://www.collectiflespiedsdansleplat.org)

ENTRÉES  
attractives





## Salade corail



- 5kg de carottes bio
- 1kg de lentilles corail bio
- 0.80l d'huile d'olive bio
- 0.50l de lait de coco bio
- 0.300kg d'échalotes bio
- 0.20l de vinaigre de cidre bio
- 0.100kg de ciboulette bio
- 0.020kg de sel fin



© Agribiodrôme

Entrée



0.24€/pers.

Plan alimentaire : entrée à base de légumineuses

*Pour 100 convives adolescents*

### Progression de la recette

Faire tremper les lentilles au minimum 1h. Les lentilles peuvent être utilisées crues j+2 ou blanchies 1 mn afin de garder leur texture et leur couleur. Râper les carottes. Ciseler les échalotes et la ciboulette. Faire la sauce avec le lait de coco, l'huile et le vinaigre, assaisonner. Mélanger le tout et servir frais.



## Pommes de terre aux algues



7.5kg de pommes de terre bio

0.50kg de persil bio

0.50l d'huile de tournesol bio

0.30l de vinaigre de cidre bio

0.300kg de moutarde bio

0.30l d'huile de colza bio

0.08kg d'algues (nori, laitue de mer)

0.080kg de sel moulu bio



© Agribiodrôme

Entrée

0.24€/pers.

Plan alimentaire : entrée à base de féculents



*Pour 100 convives adolescents*

### Progression de la recette

Laver les pommes de terre et les faire cuire à la vapeur 16/18 min. sans les éplucher si elles sont nouvelles. Pendant ce temps, mélanger tous les ingrédients de la vinaigrette et laisser en attente. Emincer les échalotes et effeuiller le persil. Quand les pommes de terre sont cuites, éplucher et couper (encore tièdes) en rondelles de 1cm d'épaisseur. Rassembler tous les ingrédients, mélanger délicatement et laisser en attente 10 min. à température ambiante avant de servir.





## Potage de légumes et lentille corail aux 3 épices



- 2,5l d'eau de mouillement
- 10kg de courge Longue de Nice bio
- 2kg de poireau bio
- 1kg de chou vert bio
- 1kg de navet bio
- 1kg de lentilles corail bio
- 1l de crème fraîche bio
- 0.050kg de sel moulu bio
- 0.30l d'huile d'olive bio
  
- 0.020kg de gousse de vanille
- 0.020kg de badiane
- 0.010kg de cannelle poudre bio



© Collectif les Pieds dans le Plat



0.57€/pers.

Plan alimentaire : entrée à base de cuitités et de légumineuses

*Pour 100 convives adolescents*

### Progression de la recette

Faire suer les poireaux. Ajouter tous les légumes et les lentilles corail. Mettre la badiane et la vanille dans un sac à infusion pour les récupérer facilement. Mouiller à l'eau et saler. Quand les légumes sont cuits, enlever les épices. Mixer, crémer et rectifier la texture et l'assaisonnement si nécessaire.



## Taboulé de choux fleurs



- 6kg de choux fleurs frais bio
- 1kg de haricots verts bio
- 1kg de tomates bio
- 1kg de petits pois bio
- 0.50l de jus de citron bio
- 0.300kg d'oignon bio
- 0.30l d'huile d'olive bio
  
- 0.050kg de ciboulette bio
- 0.050kg de sel moulu bio
- 0.010kg de poivre gris moulu bio



© Collectif les Pieds dans le Plat



**0.36€/pers.**  
**Plan alimentaire : entrée à base de crudités**

*Pour 100 convives adolescents*

### Progression de la recette

Tailler le chou fleur au cutter (attention, pas trop finement : texture couscous). Ajouter les tomates, les petit pois cuits, les haricots verts coupés en dés et les oignons en cube. Assaisonner et dresser en plat ou ramequin.



## Houmous de haricots lingots



- 1.5kg de haricots blancs bio
- 0.35l d'huile d'olive bio
- 0.300kg de tahin bio
- 0.20l de tamari bio
- 0.10l de jus de citron bio
- 0.100kg d'ail bio
- 0.050kg de sel moulu bio
- 0.010kg de poivre gris moulu bio



© Agribiodrôme

Entrée



**0.13€/pers.**  
**Plan alimentaire : entrée à base de**  
**légumineuses**

*Pour 100 convives adolescents*

### **Progression de la recette**

La veille, faire tremper les légumineuses (24 heures dans un grand volume d'eau). Les cuire environ 45 mn sans sel (départ eau froide, bien cuites). Égoutter, rincer et égoutter à nouveau. Détendre le tahin avec un peu d'eau. Mixer en purée avec le reste des ingrédients. Goûter et rectifier l'assaisonnement ainsi que la texture en rajoutant un peu d'eau si besoin. Servir sur une tranche de pain semi-complet.



## Tarama végétal



- 7kg de carottes bio
- 1kg de lentilles corail bio
- 1kg d'oignons ou de fenouils ou de poireaux
- 0.70l d'huile d'olive bio
- 0.10l de jus de citron bio
  
- 0.020kg d'aneth bio
- Sel et poivre



© Agribiodrôme

Entrée



**0.17€/pers.**

**Plan alimentaire : entrée à base de cuitités et de légumineuses**

*Pour 100 convives adolescents*

### Progression de la recette

Faire tremper les lentilles corail au moins 30 mn. Faire revenir les oignons dans suffisamment d'huile d'olive. Ajouter les carottes coupées en tronçons de 2 cm. Former une pellicule grasse autour des carottes et mouiller à mi-hauteur, saler. Recouvrir d'un papier sulfurisé et d'un couvercle. Ajouter les lentilles égouttées en fin de cuisson, cuire jusqu'à évaporation. Mettre le tout au cutter avec de l'aneth fraîche et émulsifier avec l'huile d'olive et le citron. Ne pas faire de purée, gardez de la texture. Assaisonner.



#### **Astuce :**

Servir avec un poisson ou en tartine.

## Falafels au coulis de tomate aigre doux



- 5kg de tomates pelées concassées bio
- 4kg de pois chiches bio cuits
- 2kg d'oignons bio
- 1l de vinaigre balsamique bio
- 1kg de sucre de canne blond du Brésil
- 0.15l d'huile d'olive bio
- 0.100kg de poudre à lever bio
- 0.100kg d'ail bio
- 0.020kg de poivre gris moulu bio
- 5l d'huile de tournesol bio
- 0.050kg de persil bio
- 0.050kg de ciboulette bio
- 0.050kg de coriandre bio
- 0.050kg de cumin bio
- 0.020kg de piment bio déshydraté



© Agribiodrôme



**0.17€/pers.**  
**Plan alimentaire : plat végétarien (accompagner de légumes cuits, salade...)**

*Pour 100 convives adolescents*

### Progression de la recette

Faire tremper la veille les pois chiches. Le lendemain mixer les pois chiches égouttés avec la coriandre, le persil, l'ail, les oignons, les épices, le sel et le poivre. Ne pas trop mixer, garder l'appareil avec des morceaux. Ajouter un peu de farine si besoin. Former des boules et frire pendant 3 minutes. Réserver au chaud. Réaliser une gastrique avec sucre et vinaigre balsamique. Ajouter le coulis de tomates.



#### **Astuce :**

L'huile peut être réutilisée donc le prix/portion est inférieur. Les falafels peuvent être cuits au four.



## Taboulé aux légumes d'hiver



- 3kg de couscous semoule bio
- 2l d'eau
- 2kg de carottes bio
- 2kg de céleri-rave bio
- 1l de jus de citron bio
- 1kg de lentilles corail bio
- 0.500kg d'oignon bio
- 0.30l d'huile d'olive bio
- 0.100kg de menthe bio



Entrée



0.26€/pers.

Plan alimentaire : Entrée, crudités

*Pour 100 convives adolescents*

### Progression de la recette

Faire tremper les lentilles corail. Faire gonfler la semoule avec l'huile d'olive, l'eau et le jus de citron. Couper les légumes au cutter. Mélanger tous les ingrédients. Ajouter la menthe et les lentilles corail trempées crues si assaisonné la veille ou bien blanchies (lentilles corail en aller-retour dans l'eau bouillante).

PLATS  
végétariens





## Blanquette végé à la normande



- 8kg de carottes crues bio
- 5kg de pommes de terre bio
- 4kg d'oignons ou de fenouil ou de poireaux
- 3 kg de choux blanc bio
- 3kg de céleri branche frais bio
- 3kg de champignons de Paris frais bio
- 2 camemberts bio
- 1l de crème fraîche bio
- 1kg de haricots blancs secs
- 1kg de petits pois bio surgelés
- 0.200kg d'ail frais bio



© Agribiodrôme

Plat



**1.02 €/pers.**  
**Plan alimentaire : plat végétarien**

*Pour 100 convives adolescents*

### Progression de la recette

Faire tremper les haricots 24h, la veille. Cuire les haricots dans 3 fois leur volume d'eau. Eplucher et tailler les légumes. A la sauteuse, faire sauter légèrement les oignons et l'ail, ajouter les légumes, mouiller au 3/4, cuire à couvert. En fin de cuisson, ajouter la moitié des haricots cuits. Débarrasser les légumes cuits en bacs, réserver. Faire la liaison avec le reste des haricots cuits et le bouillon, ajouter la crème et le camembert



#### **Astuce :**

Remplacer le camembert par un fromage crémeux bio local ou un bleu.





## Galettes miam



- 1kg de pois chiches ou de lentilles corail bio
- 0.100kg de flocons 5 céréales bio
- 0.150kg d'oignons bio
- 0.010kg de cerfeuil bio
- 0.010kg de persil bio
- 0.010kg de basilic bio
- 0.010kg de coriandre bio
- 0.010kg de ciboulette bio
- 0.1l d'huile d'olive bio
- 0.400kg de fromage blanc bio
- 0.003kg de curry bio en poudre
- Sel pm



© Collectif les Pieds dans le Plat



Plan alimentaire : plat végétarien



Plat

*Pour 100 convives adolescents*

### Progression de la recette

Pré-tremper les légumineuses la veille. Les rincer. Mettre les légumineuses dans un bol dans  $\frac{1}{2}$  volume d'eau, avec les légumes, les flocons et la moitié des aromatiques et les épices. Assaisonner. Mixer le tout grossièrement de sorte à avoir un appareil à galette. A la sauteuse ou à la poêle, réaliser des galettes. Les retourner à mi-cuisson. Préparer le fromage blanc avec le reste des herbes fraîches hachées. Servir tiède ou froid avec une cuillère de fromage aux herbes.



## Dahl de légumes



- 4kg de courgettes et autres légumes de saison bio
- 2kg de navets bio
- 2kg de tomates pelées concassées bio
- 2kg de lentilles vertes sèches bio
- 1.5kg d'oignons ou fenouil ou poireaux bio
- 1l de lait de coco bio
- 0.500kg d'ail frais bio
- 0.200kg de curry bio déshydraté
- 0.1kg de gingembre en poudre bio
- 0.030kg de sel moulu bio
- 0.010kg de piment bio déshydraté



© Agribiodrôme

Plat

0.45 €/pers.

Plan alimentaire : plat végétarien à base de légumineuses



*Pour 100 convives adolescents*

### Progression de la recette

Faire tremper les lentilles vertes 2h min et les cuire. Faire revenir les épices dans l'huile, ainsi que les oignons, l'ail et le gingembre. Ajouter le piment et les légumes taillés en brunoise. Ajouter les tomates concassées. Mouiller à hauteur, à l'eau ou au bouillon. Assaisonner. Mijoter 20 mn. Ajouter les lentilles vertes cuites et terminer avec le lait de coco. Rectifier l'assaisonnement.



#### **Astuce :**

Servir avec du riz long complet de Camargue. Eventuellement, ajouter sur le dahl de la coriandre ciselée et quelques baies de Goji.



## Riz et lentilles corail au four



9l d'eau

5kg de riz semi complet IGP bio

1kg de lentilles corail bio

0.060kg de sel moulu



Plat



0.14 €/pers.

Plan alimentaire : plat végétarien

*Pour 100 convives adolescents*

### Progression de la recette

Faire tremper les lentilles corail 30 min. Rincer le riz à la douchette. Répartir le riz dans un GN1 de 18 cm de hauteur à raison de 2.5kg de riz par bac. Ajouter le sel et l'huile, mettre au four pendant la préchauffe. Mouiller 1.8 à 2 fois le volume de riz de bouillon bouillant. Cuire à couvert dans un four à convection à 180°C pendant 40/45 min. Ajouter les lentilles corail trempées sur le dessus. Mettre le couvercle et mettre en étuve. Égrainer.

## Parmentier de légumes



- 20kg de pommes de terre bio
- 5kg de tomates concassées bio
- 4kg de carottes bio
- 4kg de courgettes et autres légumes de saison
- 2kg d'oignons, de fenouil ou de poireaux
- 1.5kg de pois chiches bio
- 1kg d'ail frais bio
- 1kg de lentilles corail bio
- 0.50l d'huile d'olive bio
- 0.030kg de sel moulu bio
- 0.020kg d'herbes de Provence LR



© Collectif les Pieds dans le Plat

Plat



**1.45€/pers.**  
**Plan alimentaire : plat végétarien**

*Pour 100 convives adolescents*

### Progression de la recette

Tremper les lentilles une heure et tremper les pois chiches 24h à l'avance. Cuire les pois chiches et ajouter les lentilles en fin de cuisson. Mixer avec le jus de cuisson pour obtenir une consistance de béchamel. Ajouter la concassée de tomates et assaisonner. Laver et éplucher les pommes de terre. Les cuire à la vapeur. Si les pommes de terre sont nouvelles, garder la peau. Les couper en tranches épaisses. Râper les carottes et les courgettes. Ciseler les oignons et écraser l'ail. Faire suer les oignons et l'ail, ajouter les courgettes et les carottes, assaisonner. Mettre au fond des bacs GN. Monter le parmentier en bac GN : d'abord les légumes, puis la béchamel de légumineuses tomatée, puis les pommes de terre en purée ou en tranche, ajouter les herbes de Provence. Cuire au four 170° 20/30 min.



#### **Astuce :**

Ajouter du fromage ou de la levure maltée avec les herbes de Provence.



## Légumes rôtis



- 10kg de courge butternut bio
- 10kg de panais bio
- 10kg de patates douces bio
- 10kg d'oignons ou fenouil ou poireaux bio
- 5kg de betterave rouge bio
- 5kg de carottes bio
- 5kg de rutabagas bio
- 1kg d'ail frais bio
- 1l d'huile d'olive bio
- 0.020kg de sel moulu bio
- 0.010kg d'herbes de Provence LR



© Collectif les Pieds dans le Plat

Plat



1.45€/pers.

Plan alimentaire : plat végétarien

*Pour 100 convives adolescents*

### Progression de la recette

Précuire à la vapeur les légumes durs : betteraves, rutabagas et carottes. Cuire la betterave séparément. Eplucher les courges et les tailler en gros cubes ou en tranches. Dans un gastro, assaisonner les légumes, bien huiler et mélanger. Mettre en plaque et cuire au four 180° durant 13 min. pour des légumes *al dente*.



## Terrine Jardinière



- 14kg de potimarron bio
- 80 œufs frais entiers bio
- 3l crème fluide UHT bio
- 2kg de fenouil ou oignon ou poireau
- 2kg de pommes de terre
- 0.75kg de farine de blé bio
- 0.04kg de curry bio
- Sel blanc fin et poivre gris moulu



© Agribiodrôme

Plat



0.76€/pers.

Plan alimentaire : plat végétarien à base d'œuf

*Pour 100 convives adolescents*

### Progression de la recette

Evider les potimarrons sans les éplucher. Couper grossièrement et cuire à la vapeur. Cuire à la vapeur le fenouil émincé et les pommes de terre en cubes. Mélanger la farine et les œufs, ajouter la crème, le curry, le fromage râpé, le sel et le poivre. Ajouter les potimarrons en purée, bien mélanger. Ajouter le fenouil (ou poireau ou oignon) et les pommes de terre en morceaux. Rectifier l'assaisonnement. Cuire en gastro sur papier cuisson 180° durant 25 min. Refroidir en cellule. Démouler.



#### **Astuce :**

Servir avec une sauce vierge, une sauce satay ou une sauce tomate. Varier les légumes selon les saisons. Pour cette recette en entrée, diviser le grammage par 3 et servir avec une mayonnaise végétale ou une sauce satay froide.

# Sauces





## Mayonnaise végétale



- 1,5l d'huile de colza bio
- 0.700kg d'haricots blancs ou de pois chiches bio
- 0.300kg d'échalote bio
- 0.300kg de moutarde bio
- 0.30l de vinaigre de cidre bio
- 0.050kg de sel moulu bio
- 0.020kg de poivre gris moulu bio

0.11€/pers.  
Plan alimentaire : Sauce



*Pour 100 convives adolescents*

### Progression de la recette

Mixer les échalotes, la moutarde, le vinaigre, l'huile de colza et les légumes secs cuits (haricots blancs ou pois chiches). Rectifier l'assaisonnement.



#### **Astuce :**

Garder au frais. Ajouter persil et fines herbes pour une mayonnaise aux herbes.





## Sauce satay



- 2l de lait de coco bio
- 0.500kg de beurre de cacahuète bio
- 0.20l de tamari bio
- 0.200kg de concentré tomates double bio
- 0.100kg d'échalote bio
- 0.100kg de sucre de canne bio blond
- 0.10l de jus de citron bio
- 0.050kg d'ail bio
- 0.020kg de coriandre bio
- 0.010kg de piment bio



© Collectif les Pieds dans le Plat



0.22€/pers.  
Plan alimentaire : Sauce

*Pour 100 convives adolescents*

### Progression de la recette

Mélanger tous les ingrédients et mixer finement.



**Astuce :**

Sauce à ajouter à des légumes sautés finement taillés.





## Ketchup maison



- 10kg de tomate pelées concassées bio
- 1kg de concentré de tomates double bio
- 1Kg d'oignon bio
- 0.500kg de sucre de canne bio blond
- 0.15l de vinaigre de cidre bio
- 0.050kg d'ail bio
- 0.010kg de clou de girofle bio
- 0.010kg de piment bio



0.19€/pers.  
Plan alimentaire : Sauce

*Pour 100 convives adolescents*

### Progression de la recette

Cuire les tomates avec l'ail et l'oignon. Ajouter le sucre, les épices et le vinaigre. Rectifier l'assaisonnement et mixer finement le tout.





## Sauce risotto

- 3l de lait entier bio
- 1l de crème fluide UHT bio
- 1l de vin blanc cuisine bio
- 0.500kg d'oignons bio
- 0.500kg de Parmesan bio
- 0.300kg de roux bio
- 0.20l d'huile d'olive bio
- 0.200kg d'échalotes bio
- 0.100kg d'ail bio
- 0.10l de bouillon de légumes bio
- 0.050kg de sel moulu bio
- 0.010Kg de poivre gris moulu bio



© Collectif les Pieds dans le Plat



0.27€/pers.  
Plan alimentaire : Sauce

*Pour 100 convives adolescents*

### Progression de la recette

Mélanger tous les ingrédients et mixer finement. Chauffer la préparation et rectifier la texture avec lait ou bouillon. Rectifier l'assaisonnement de la sauce si nécessaire.



#### **Astuce :**

**Attention :** Une sauce à base de légumineuses prendra toujours du corps en étuve ou à la remise en température.

DESSERTS  
simples





## Crème Moscovado



10l de lait demi-écrémé bio

0.800kg de sucre de canne complet bio

0.200kg de féculé de maïs bio

0.020kg d'agar agar en poudre



**0.16€/pers.**

**Plan alimentaire : laitage, entremet**

*Pour 100 convives adolescents*

### **Progression de la recette**

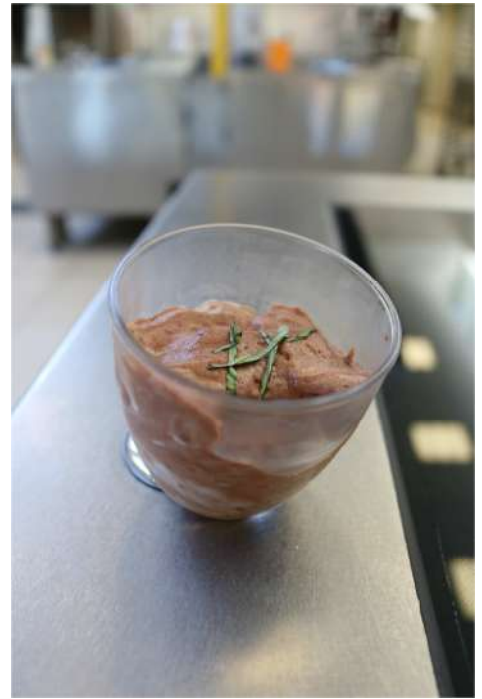
Faire bouillir 90% du lait. Mélanger 10% du lait froid avec l'agar agar et la féculé de maïs. Mélanger les 2 préparations et refaire bouillir 2 mn. Ajouter le sucre muscovado (sucre de canne complet).



## Mousse au chocolat aquafaba



- 3l de jus de cuisson de légumineuses
- 2kg de chocolat pépites bio
- 1kg de beurre bio
- 0,060 kg de sucre glace bio
- 0,010 kg de sel moulu bio



© Agriobiodrôme

0.29€/pers.

Plan alimentaire : pâtisserie (car riche en matières grasses)



*Pour 100 convives adolescents*

### Progression de la recette

Au batteur, foisonner le jus de cuisson des légumineuses 5 à 10 mn. Ajouter le sucre glace. Pendant ce temps, faire fondre le chocolat et le beurre au bain marie max. 50°C. Procéder au mélange de l'aquafaba et du chocolat comme pour une mousse. Mettre en ramequin.

## Moelleux aux agrumes



30 œufs frais entiers bio  
2,8kg de clémentines bio  
1,25kg de farine bio T80  
1kg de sucre de canne bio  
blond  
1,25kg d'amandes en poudre bio



© Collectif les Pieds dans le Plat



0.44€/pers.  
Plan alimentaire : pâtisserie

*Pour 100 convives adolescents*

### Progression de la recette

Cuire les clémentines à grande eau 15/20 mn. Oter les pépins. Mixer entièrement peau comprise jusqu'à obtenir une texture onctueuse. Incorporer les œufs, le sucre et les farines. Mettre en moule sur papier sulfurisé. Cuire 30 mn. à 180°C.

Desserts



#### **Astuce :**

Dessert d'hiver par excellence, utiliser la gamme d'agrumes à souhait. Il est possible selon l'amertume des uns de faire des combinaisons avec les autres.



## Fondant au chocolat

- 30 œufs frais entiers bio
- 2.25kg de haricots rouges
- 1.8kg de sucre canne complet bio
- 0,750kg de beurre bio
- 0,450kg de cacao non sucré en poudre
- 0,30l de crème fluide UHT bio
- 0,01l d'arôme vanille bio



© Collectif les Pieds dans le Plat



**0.33€/pers.**  
**Plan alimentaire : pâtisserie**

*Pour 100 convives adolescents*

### Progression de la recette

Purée Confité à utiliser pour le fondant :

Dans les haricots cuits et le jus de cuisson à hauteur, ajouter le sucre et chauffer. Ajouter la vanille et mixer finement. La purée obtenue peut se garder 3 jours au réfrigérateur comme une confiture allégée en sucre.

Le fondant :

Préchauffer le four à 170°C. Chemiser un moule avec du papier sulfurisé. Faire fondre le beurre en morceaux au bain marie. Dans un saladier, mélanger 0.300kg de pâte de légumineuses, ajouter les œufs entiers, le cacao et le beurre fondu. Verser dans le moule et cuire + ou - 20mn suivant le moule et la consistance désirée. Démouler et servir avec crème liquide pour sauce.



**Astuce :**  
Utiliser n'importe quelle légumineuse.



Ce recueil a été réalisé à partir des recettes proposées dans le cadre des sessions de formation du Club métier du Département de la Drôme intitulées « Recettes végétariennes et entrées attractives » organisées par Agribiodrôme avec le Collectif Les Pieds dans le Plat en 2019 et 2020. Nous remercions les cuisinier/ères des collèges qui ont apporté leurs recettes pour enrichir ce livret.

Livret réalisé par Agribiodrôme,  
avec l'appui du Collectif Les Pieds dans le Plat,  
pour le Département de la Drôme



Avec le soutien financier de

