

# LIVRE DE RECETTES DURABLES



RÉALISÉ PAR LES CLASSES DE  
L'ÉTABLISSEMENT PRIMAIRE DE MOUDON-LUCENS ET ENVIRONS

# L'oeuf mimosa:

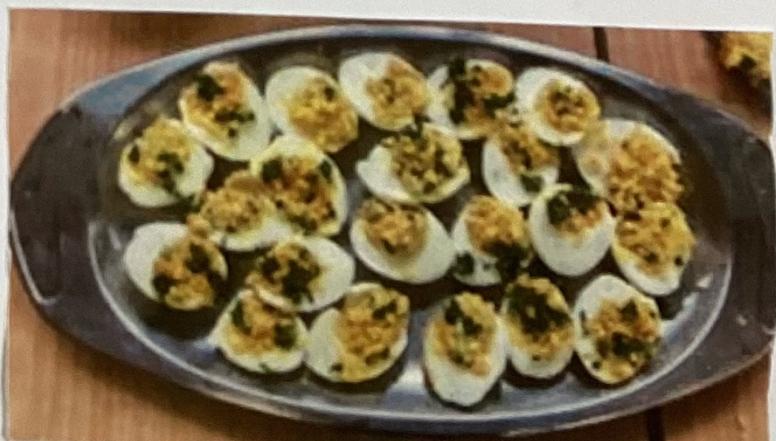


## ustensils (pp) ingrédients

- une planchette
- une assiette
- une cuillère à café
- un couteau
- un bol
- une fourchette

⊕ un batteur électrique, un grand bol, un plat, une grosse casserole, une plaque chauffante, une cuillère à soupe.

- des œufs durs
- ciboulette - sel
- persil - basilic
- poivre - 3dl huile
- 1cc vinaigre
- 3 jaunes d'œufs
- 1cs moutarde



Notre recette est durable car les œufs viennent du poulailler de la maîtresse et les herbes du jardin de l'école mais peuvent aussi être semées en classe !

# La recette :

1. Cuire les œufs pendant 10 minutes.
2. Couper les herbes aromatiques.
3. Peler et couper l'œuf dans sa longueur.
4. Dans un grand bol, mettre les jaunes d'œufs, le sel, le poivre, le vinaigre, la moutarde puis incorporer l'huile avec le batteur.
5. Enlever les jaunes d'œufs et les écraser dans un bol avec une fourchette.
6. Incorporer les herbes et les jaunes à la mayonnaise.
7. Remplir les blancs d'œufs avec la préparation.
8. Parsemer de jaunes écrasés et d'herbes.
9. Bon appétit !



# Pesto d'orties



- Feuilles d'orties
- Huile d'olive
- Jus de citron
- Poudre d'amande
- Sel



## *Ingédients :*

Cueillir les feuilles d'orties les plus hautes, remplir au moins 2 passoires pleines.



## *Instructions :*

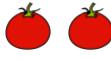
Mixer avec de l'huile d'olive, du jus de citron, de poudre d'amande et du sel.  
C'est prêt ! Délicieux en tartines pour l'apéritif !





## Salade de tomates et de concombres

### Ingédients :

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
|  |  |  |  |
| 2 tomates de la région  | 1 concombre de la région  | De l'huile d'olive  | Une pincée de sel   |

### Ustensiles :

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
|  |  |  |  |
| Une planche   | Un couteau  | Un éplucheur  | Un bol  |

### Recette :

|     |   |  |
|-----|---|--|
| 1.  | Rincer les tomates et le concombre.                                   |    |
| 2.  | Epeler le concombre.  |  |
| 3.  | Couper le concombre en petits dés.                                    |  |
| 4.  | Couper les tomates en petits dés.                                     |  |
| 5.  | Mettre les dés de tomate et de concombre dans un bol.                 |  |
| 6.  | Les arroser d'une pincée de sel et d'un peu d'huile d'olive.          |  |
| 6'. | Si souhaité, il est aussi possible d'ajouter du poivre et du basilic. |  |
| 7.  | Bien mélangé et servir.   |  |



Recette à faire en été avec des produits de la région et sans emballage de préférence.



La classe CRPS

# Recette de crêpes

quantités pour 10 petits mangeurs

Cette recette vous est présentée par la classe 3-4P/M03.

## Ingrediénts

- 250 g de farine 
- DES 2 œufs 
- PONDUS à PAYENNE (COULEURS DE LA VIE) 
- 500 ml de lait d'avoine 
- 1C. à SOUPE D'HUILE DE COLZA • 1 PINCÉE DE SEL 

En choisissant des produits bio et suisses, on aide les fermiers de notre pays et on prend soin de la planète. C'est bon pour nous, et bon pour l'environnement !

## Étapes

1. Dans un saladier, mélangez la farine et le sel.
2. Ajoutez les œufs.
3. Versez le lait d'avoine petit à petit, en fouettant pour éviter les grumeaux.
4. Incorporez l'huile.

Si vous n'avez pas trop faim, laissez reposer la pâte pendant 30 minutes.

5. Faites chauffer une poêle légèrement huilée, puis faites cuire les crêpes 1 à 2 minutes de chaque côté.
5. Prêt ? Partez ! Regalez-vous ! Miam miam !



Aujourd'hui, nous dégustons nos crêpes avec de la confiture faite par les parents de la maîtresse, à partir des fruits de leur jardin !

## Ustensiles

- un grand saladier
- un fouet
- une louche
- une poêle ou un four à crêpes

## Astuces durables

- Pour réduire les déchets, tu peux réaliser ton lait d'avoine maison : il suffit de mixer de l'avoine avec de l'eau, puis de filtrer le tout. Résultat : un lait économique et zéro déchet.
- Si tu as déjà mangé trop d'œufs ces derniers temps, tu peux les remplacer par des graines de chia ou de lin moulues (1 cuillère à soupe de graines moulues + 3 cuillères à soupe d'eau = 1 œuf).

## IMAGE :



## USTENTILES :

- COUTEAU
- ECONOME
- BOL
- ASIETTE
- CUILLÈRE



## INGRÉDIENTS :

- 190G DE YAOURT NATURE
- 60ML DE MAYONNAISE LÉGÈRE
- 1 CUILLÈRE À SOUPE : D'AIL EN POUDRE, D'OIGNON EN POUDRE, DE PERSIL SÉCHÉ
- CAROTTES
- TOMATES
- CONCOMBRE

## TITRE :

# DIPS DE LEGUMES ET SAUCE AU YAOURT

## ETAPES :

1. LAVE TOUS LES LÉGUMES.
2. EPLUCHE LES CAROTTES ET COUPE LES EN LAMELLE.
3. COUPE EN LAMELLE LE CONCOMBRE.
4. MÉLANGE LE YAOURT ET LA MAYONNAISE LÉGÈRE.
5. AJOUTE L'AIL EN POUDRE, L'OIGNON EN POUDRE ET LE PERSIL SÉCHÉ.
6. MÉLANGE LA SAUCE.
7. METS AU FRAIS AVANT DE DÉGUSTER.

Recettes faites par la classe  
1-2P/MF1 dans le but de  
préparer des récrés saines

## IMAGE :



## USTENTILES :

- COUTEAU
- ECONOME
- PLAQUE EN VERRE
- SALADIER
- BALANCE
- CUILLÈRE



## INGRÉDIENTS :

- 150G DE FARINE
- 120G DE POUDRE D'AMANDE
- 100G DE BEURRE LÉGER
- 6 POMMES

## TITRE :

### CRUMBLE AUX POMMES

## ETAPES :

1. EPLUCHE LES POMMES ET COUPE LES EN PETITS MORCEAUX.
2. METS LA FARINE, LE BEURRE COUPÉ EN MORCEAUX ET LES AMANDES MOULUES DANS LE SALADIER.
3. COMMENCE À MÉLANGER AVEC LA CUILLÈRE, PUIS AVEC LES MAINS POUR FAIRE DES GRUMEAUX.
4. METS LES POMMES DANS LE MOULE ET RECOUVRE AVEC LE MÉLANGE.
5. ENFOURNE 20 MINUTES À 200°.

Recettes faites par la classe 1-2P/MF1 dans le but de préparer des récrés saines

## IMAGE :



## USTENTILES :

- COUTEAU
- FOURCHETTE
- ECONOME
- MOULE À GATEAU
- SALADIER
- BALANCE
- CUILLÈRE



## INGRÉDIENTS :

- 3 BANANES
- 3 OEUFS
- 50G DE YAOURT NATURE
- 80G DE POUDRE D'AMANDE
- 120G DE FARINE
- 1 CUILLÈRE À CAFÉ DE LEVURE CHIMIQUE
- DE LA VANILLE EN Poudre
- 70G DE PÉPITE DE CHOCOLAT NOIR

## TITRE :

## GATEAU À LA BANANE

## ETAPES :

1. ÉCRASE LES BANANES ET AJOUTE LES OEUFS
2. AJOUTE LE YAOURT, PUIS LES POUDRES.
3. MÉLANGE LE TOUT.
4. AJOUTE LES PÉPITES DE CHOCOLAT NOIR.
5. VERSE LA PÂTE DANS UN MOULE.
6. ENFOURNE PENDANT 40/45 MINUTES À 180°.
7. LAISSE REFROIDIR 10 MINUTES AVANT DE LE MANGER.

Recettes faites par la classe 1-2P/MF1 dans le but de préparer des récrés saines

# Muffins de saison

Pour 6 muffins

## Ingédients

75g de beurre ramolli



75g de sucre

1 œuf

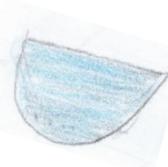
100g de farine

1cc de levure en poudre

½ dl de lait

## Ustensiles

1 saladier



1 balance

1 fouet

1 cuillère à café

1 planche

1 couteau

1 moule à muffins

## Etapes

1. Dans un saladier, travaillez le beurre jusqu'à ce qu'il soit bien souple.
2. Versez le sucre et continuez à mélanger jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
3. Ajoutez l'œuf et toujours bien mélanger.
4. Ajoutez ensuite le mélange farine et levure.
5. Versez un peu de lait sur la pâte et remuez jusqu'à obtention d'une pâte lisse.
6. Verser au 2/3 dans les moules à muffins.
7. Cuire 10 à 15 minutes dans un four préchauffé à 200°.



### Automne :

Ajouter des morceaux de pommes et de la cannelle à la pâte.



### Printemps :

Ajouter des morceaux de rhubarbe ayant macérés 24h dans du sucre et des morceaux crus.

Recette durable car faite avec des produits locaux et de saison !

# LA SALADE DE FRUITS DE LA 4P/LU3

## INGRÉDIENTS



500 GR. DE FRAISES



2 POMMES



2 BANANES



2 KIWIS



1 CITRON

## USTENSILES



COUTEAU



PLANCHE



SALADIER



PRESSE-CITRON



CUILLÈRE

## ÉTAPES

1. Laver les fruits.

2. Éplucher les kiwis et les bananes.

3. Couper les fruits en morceaux.

4. Mettre les morceaux de fruits dans le saladier.

5. Presser le citron, mettre le jus dans le saladier et mélanger.



Notre salade de fruits est une recette durable car nous avons utilisé des fruits d'origine biologique. Nous avons utilisé des fruits qui n'ont pas d'emballage.

## Recette Le sirop d'ortie

Pour 1 demi litre de sirop, il vous faut :

- 50 à 60 grammes d'orties fraîches
- 50 dl d'eau
- environ 400 grammes de sucre

Mettre les orties dans une casserole d'eau frémissante, laisser chauffer encore 3-4 minutes puis sortir la casserole du feu. Laisser infuser encore environ 10 minutes.

Filtrer l'infusion tout en pressant les feuilles pour le goût. Peler le liquide et ajouter la même masse en sucre. Faire bouillir la préparation tout en remuant pendant 10 à 15 minutes.

Mettre la préparation dans la bouteille/le contenant et poser à l'envers, sur le couvercle.

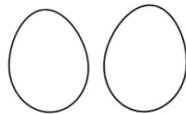
Il n'y a plus qu'à attendre que le sirop refroidisse pour le déguster !



Classes 1-2P/MO3+4

# Cake aux bananes trop mûres

## Ingédients :



2 œufs



50g de sucre



3 bananes



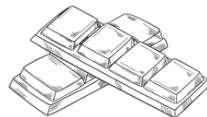
130g de beurre



210g de farine



8g de levure



150g de chocolat

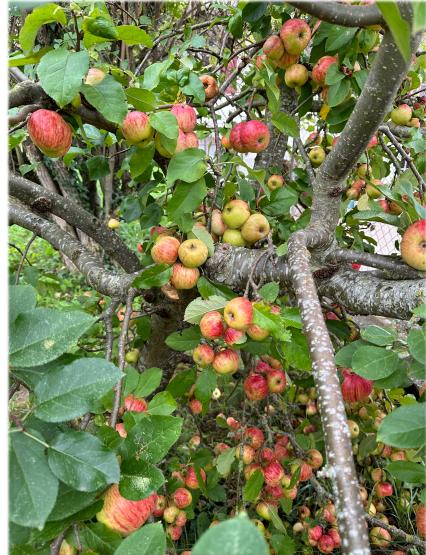
## Préparation :

1. Casser les œufs dans un saladier, ajouter le sucre et mélanger avec le fouet.
2. Écraser les bananes dans une assiette avec une fourchette, les mettre dans le saladier et mélanger.
3. Faire fondre le beurre dans une casserole, mettre dans le saladier et mélanger.
4. Mélanger la levure avec la farine et verser petit à petit dans le saladier en même temps qu'on mélange.
5. Couper le chocolat en morceaux, mettre dans le saladier et mélanger.
6. Verser dans un moule et mettre dans le four à 180°C pendant 45 minutes.

## Pourquoi notre recette est durable ?

Quand les bananes deviennent toutes brunes, on n'a pas très envie de les manger et souvent on les jette. Avec cette recette, on peut les transformer en délicieux goûter même quand elles sont vraiment très abîmées.

# Gelée de pommes à la cannelle



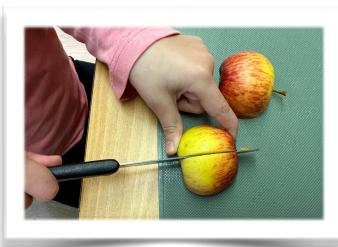
Avec notre groupe CIF, nous avons décidé de réaliser une gelée de pommes parce que notre pommier du jardin était rempli de magnifiques pommes et c'était trop dommage de les laisser pourrir!

Nous avons essayé de deviner d'où venaient les autres ingrédients. Le sucre que nous avons utilisé était fabriqué avec des betteraves suisses.

Le citron et la cannelle ne viennent pas de Suisse. Le citron venait de Sicile et la maîtresse a ramené de la cannelle de Madagascar.

## Ingrédients

- 8 pommes, coupées en 4
- 200 g de sucre par 250 ml de jus récolté
- 1 citron (environ 60 ml de jus)
- 1 litre d'eau (recouvrir la quantité de pommes)
- 2 bâtons de cannelle pour 1 litre de jus



# Préparation

1. Déposer les pommes dans une grande casserole, puis couvrir d'eau et ajouter le jus de citron.
2. Porter à ébullition.
3. Écraser et continuer la cuisson pendant 30-45 minutes à feu moyen.
4. Passer au tamis.
5. Verser dans une passoire et laisser égoutter toute une nuit.
6. Mesurer le jus, puis ajouter le sucre en conséquence.
7. Remettre le liquide dans une casserole et réduire à feu moyen-elevé pendant environ 1 heure.
8. Porter à ébullition en remuant constamment pour bien dissoudre le sucre. Maintenir cette forte ébullition 5 à 10 minutes ou jusqu'à ce que la gelée ait la texture désirée en faisant le test de l'assiette froide: *Placer une assiette au congélateur avant de commencer la cuisson, puis vérifier la texture en déposant un peu de gelée sur l'assiette. Passer le doigt au milieu de la gelée, si les bords mettent beaucoup de temps à se rapprocher, c'est que la gelée est bien cuite.*
9. Enlever du feu, ajouter la noisette de beurre, puis battre au fouet pour faire disparaître l'écume. Mettre en pot et stériliser.
10. Déposer les couvercles préalablement trempés pendant 5 minutes dans de l'eau chaude.
11. Visser les bagues sur les couvercles en arrêtant de visser dès qu'il y a de la résistance. Stériliser pendant 10 minutes.

*La gelée se conserve un mois au réfrigérateur, dans un contenant hermétique. Pour la conserver plus longtemps, la verser dans des pots préalablement stérilisés jusqu'à 1/4 po (0,5 cm) du bord.*

# RECETTE MOCKTAIL AU CITRON

pour 10 mocktails

Cette recette vous est présentée par la classe 4P/MO1.

## Ingédients

- 4 citrons verts 
- 2 citrons jaunes 
- cassonade 
- sirop de sureau 
- ~30 feuilles de menthe 
- 2 litres d'eau gazeuse 
- glace pilée

## Ustensiles

- un couteau
- une cuillère à soupe
- une mesurette
- une planche à decouper
- un presse citron
- 10 verres
- 10 pailles



## Étapes

1. Presser les citrons jaunes dans une mesurette.
2. Couper les citrons verts en quartiers.
3. Mettre les quartiers de citron vert dans chaque verre.
4. Ajouter 1 c. à soupe de cassonade dans chaque verre.
5. Ajouter 1 c. à soupe de sirop de sureau dans chaque verre.
6. Ajouter 1 c. à soupe de jus de citron jaune.
7. Mettre 4 à 5 feuilles de menthe dans chaque verre.
8. Écraser légèrement avec le dos d'une cuillère.
9. Ajouter la glace pilée.
10. Compléter avec de l'eau gazeuse.
11. Placer une paille dans chaque verre, mélanger et déguster. Santé !



Une recette bonne pour la planète !

Notre recette est durable, car tous les ingrédients que nous avons utilisés sont bio. Cela veut dire qu'ils sont cultivés sans produits polluants, comme les pesticides de synthèse, qui peuvent abîmer la nature.



En plus, nous avons bien réfléchi pour qu'il y ait le moins de déchets possible : on utilise juste ce qu'il faut, et on essaie de ne rien jeter. Cuisiner bon et responsable, c'est possible !

## Astuces durables

- Utilisez des pailles réutilisables : il en existe plein, en verre, en métal, en bambou, etc.
- Le sureau se cultive en Suisse ; vous pouvez même créer vous-même votre propre sirop de sureau !
- Vous pouvez acheter votre eau gazeuse en bouteille en verre consignée pour produire moins de déchets. Et si vous êtes un(e) fan d'eau pétillante, pensez à investir dans une machine Sodastream !

# Cake courgette-chocolat

## Ingédients

200 gr de chocolat noir

150 gr de sucre

3 œufs

200 gr de courgettes râpées

100 gr de farine

½ sachet de levure

1 pincée de sel



## Instructions

Préchauffer le four à 180°

Faire fondre le chocolat à bain-marie.

Laver et éplucher la courgette, puis la râper finement.

Fouetter le sucre et les œufs.

Ajouter la courgette râpée et mélanger.

Verser le chocolat fondu dans la préparation, ajouter la farine, la levure et le sel.

Verser la préparation dans le moule à cake.

Cuire au four pendant 30 à 45 minutes.

Recette prise sur [www.lolibox.fr/cake-courgette-chocolat/](http://www.lolibox.fr/cake-courgette-chocolat/)

Recette durable : fait maison, courgettes du jardin potager

Classe 1-2P/LU2

## Cramaillotte (miel de pissenlits)

2-3 bocaux

Env. 120 fleurs de pissenlits

0.5 orange

0.5 citron

300 gr sucre

0.5 l. eau



Cueillez des fleurs de pissenlits bien ouvertes entre 12h et 15h. Enlevez les pétales, rincez-les et mettez-les dans une casserole.

Ajoutez l'eau, les jus de citron et d'orange.

Faire cuire pendant une heure.

Filtrez la préparation (= enlever les pétales).

Ajouter le sucre au jus.

Refaire cuire jusqu'à ce que la cramaillotte épaississe (semblable au miel liquide).

« Vérifiez la cuisson en utilisant la méthode de la goutte. Déposez une goutte de confiture sur une petite soucoupe. Attendez quelques secondes et pivotez la soucoupe à la verticale. Votre confiture est cuite si la goutte a gélifié rapidement et ne s'étale pas. Au besoin, poursuivez la cuisson jusqu'à obtenir la bonne texture. »

<https://www.cuisineaz.com/recettes/cramaillotte-confiture-de-fleurs-de-pissenlit-28860.aspx>

*Recette durable : fait maison, fleurs de pissenlits ramassées dans la nature.*

## Recette de muffins à la courge → récoltée au jardin de l'école

### Ingédients :

4 œufs

300 grammes de courge râpée

150 grammes de beurre fondu

180 grammes de sucre

200 grammes de farine

100 grammes d'amande

1 cuillère à café de poudre à lever

2 pincées de sel

cannelle



### Ustensiles :

Couteau

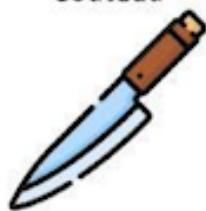


Planche à découper



Râpe



Balance



Bol



Fouet



Spatule



Moule à gâteau



### Marche à suivre :

1. Casser les œufs

2. Mélanger les ingrédients

3. Verser dans les moules

4. Cuire 45 minutes à 180 degrés



Classe 1-2P/MO1