

# Recueil de recettes autour des fruits et légumes

Réalisé dans le cadre de l'évènement

**De la science à la table,  
Les fruits et légumes sans prise de chou**

*Avec les recettes fétiches des intervenants,  
étudiants et organisateurs*

# Tarte originale aux légumes et à la mozzarella

Béatrice  
PhD nutrition  
NutriMarketing

4 personnes  
Préparation : 20 min  
Cuisson : 30 min

## Le mot de Béatrice

C'est pour vous ! Familles, végétariens, en télétravail, actifs, qui ont besoin de repas on the go...

Pour ceux qui ont besoin d'un cœur de repas sans viande, à emporter, moins riche en calories, graisses et sel que les pâtisseries charcutières habituelles ou sandwiches et pizza classiques : quiche de légumes sur pâtes de légumes naturellement riche en Oméga 3, en légumes, en fibres, en protéine.



## Recette

1. Préparez une pâte avec 1/3 de purée de carotte, 2 C. à soupe d'huile de colza, 1/3 de farine complète et le reste de protéines de chanvre et d'eau. Malaxez les ingrédients, ajoutez une pincée de sel et laissez reposer.
2. Garniture : mélangez des carottes en dés, des courgettes en dés, une cuillerée à soupe de chènevis (graine de chanvre France décortiqué) une poignée de persil ciselé, 1 échalote, une pointe l'ail écrasée, sel et poivre.
3. Foncez un moule à tarte et piquez le fond avec une fourchette. Ajoutez le mélange des légumes et ajoutez des petits morceaux de mozzarella.
4. Faites cuire la quiche 30 mn à four 7.



## Ingrédients

- ¼ de butternut
- 6 champignons de Paris de taille moyenne
- 1 oignon jaune
- 5 gousses d'ail
- Sel
- Huile d'olive
- 150 g de pâtes de votre choix
- 10 cl de crème fraîche
- Parmesan

3 personnes  
Préparation : 15 min  
Cuisson : 40 min

Céline  
Etudiante

## Pâtes au butternut et champignons de Paris

1. Dans un plat allant au four, déposez :
  - o Le butternut découpé en cubes
  - o Les champignons découpés grossièrement
  - o Les gousses d'ail épluchés et coupées en deux
  - o L'oignon coupé en 4
2. Recouvrez de sel, poivre et d'un filet d'huile d'olive.
3. Faites cuire au four pendant 40 min à 190°C. Vérifiez régulièrement avec la pointe de votre couteau la cuisson des légumes.
4. Faites cuire les pâtes comme indiqué sur le paquet. Lorsque la cuisson est finie, conservez un peu d'eau de cuisson.
5. Quand les légumes sont cuits, mettez-les dans un mixeur. Ajoutez la crème et un peu d'eau des pâtes. Mixer. La texture doit être homogène et crémeuse. Assaisonnez.
6. Dans la casserole des pâtes, ajoutez la préparation de butternut et champignons et mélangez. Enfin, rajoutez du parmesan.



# Soupe au cresson de Fontaine

## Ingrédients

- 2 bottes de cresson de fontaine
- 3 pommes de terre moyennes
- 1,5 litres d'eau
- 1 gros oignon
- Crème fraîche
- Beurre, sel et poivre

4 personnes - Préparation : 10 min - Cuisson : 30 min

### Un petit mot sur le cresson de Fontaine

Présent de l'automne au printemps, le cresson possède un goût bien typé légèrement poivré, est pauvre en calories et lipides et riche en minéraux : fer, iode, manganèse, calcium, potassium et vitamines pro-A, B, C, E, K.

Richard  
Centre régional  
des ressources  
génétiques

### Recette

1. Faites dorer l'oignon coupé en lamelles avec le beurre.
2. Ajoutez le cresson haché grossièrement et laissez réduire doucement.
3. Ajoutez les pommes de terre coupées en morceaux et l'eau. Salez et poivrez.
4. Laissez cuire 25 à 30 minutes. Mixez et rectifiez l'assaisonnement. Ajouter un peu de crème fraîche selon votre goût.

### Pour le conserver et le déguster....

Le cresson est un produit frais à déguster le plus rapidement possible après achat. Toutefois, on peut le conserver quelques jours dans le bac du réfrigérateur dans une boîte hermétique. On peut aussi plonger les queues de la botte dans un grand bol d'eau.

Les feuilles se mangent crues en salades par exemple mais on peut aussi les cuire pour en faire des soupes, quiches, sauces ou purées.



Clara  
Etudiante

4 personnes  
Préparation : 15 min  
Cuisson : 20 min

# Taboulé de quinoa aux figues

### Recette

1. Rincez 400 g de quinoa sous l'eau froide, puis faites cuire à feu doux environ 15-20 minutes, et égouttez.
2. Lavez, séchez, effeuillez et ciselez 1 bouquet de menthe et 1 bouquet de persil plat.
3. Lavez, séchez et coupez en morceaux 6 à 8 figues fraîches, 2 tomates et 1/2 concombre.
4. Dans un saladier, mélangez le quinoa, les herbes, les crudités et les figues.
5. Assaisonnez avec quelques cuillères d'huile d'olive, le jus d'un citron, un peu de sel et de poivre.
6. Mettez au frais avant de servir et **bon appétit !**

# Les spaghettis al pesto de brocolis

**Caroline**  
Responsable du domaine  
Management de la Qualité  
en IAA  
JUNIA ISA Lille

4 personnes  
Préparation : 20 min  
Cuisson : 10 min

## Le petit mot de Caroline

Comment faire manger du Brocolis aux enfants ? 🤔  
Un jour j'ai dit à mes enfants qui ne voulaient pas entendre parler du brocoli que je leurs en ferai manger sans qu'ils ne le sachent ! Mission réussie avec cette recette qui est devenue un incontournable des menus à la maison.



## Ingrédients

- 400 g de spaghettis
- Quelques fleurs de brocoli selon votre goût
- 2 à 4 bouquets de basilic en fonction de leur taille
- 30 g de pignons de pin
- 100 g de Parmigiano Reggiano
- Une à deux gousses d'ail
- 60 à 80 cl d'huile d'olive extra-vierge
- Sel



## Recette

1. Faites cuire les fleurs de brocolis à la vapeur.
2. Au mortier, écrasez la gousse d'ail avec les pignons. Ajoutez les feuilles de basilic entières puis le parmesan.
3. Versez en filet l'huile d'olive tout en continuant de travailler le pesto dans le mortier.
4. Ajoutez quelques fleurs de brocolis au mélange (selon votre goût) en les écrasant.
5. Faites cuire vos pâtes dans de l'eau salée.
6. Une fois les pâtes cuites, mélangez-les avec le pesto et n'oubliez pas de rajouter un peu d'eau de cuisson que vous aurez gardé.
7. Soudrez de parmesan et régalez-vous !

Pierre  
Formateur au MiAM  
Ancien chef étoilé

### Ingrédients

- 4 belles carottes
- Un peu de gingembre
- 1 zeste d'orange et ses suprêmes
- Quelques éclats de cacahuètes grillées
- De la roquette



## Mousseline de carottes à l'orange

4 personnes  
Préparation : 25 min

### Recette

1. Taillez 4 carottes en morceaux et les cuire à l'eau bouillante salée. Mixez et ajoutez un filet d'huile d'olive, un peu de gingembre haché et le zeste d'orange.
2. Taillez 1 carotte en lamelles très fines et plongez-les dans de l'eau glacée pendant une heure environ.
3. Pelez à vif une orange et prélevez les suprêmes.
4. Répartissez la mousseline chaude dans des petits bols et agrémentez d'éclat de cacahuète grillées et salées, de lamelles de carottes croquantes, de roquette, de suprême d'orange et d'un trait d'huile d'olive.



Photo de la recette réalisée en direct durant l'évènement

## Brick épinards chèvre chorizo

Sophie  
Etudiante

4 personnes  
20 minutes

### Ingrédients

- 6 feuilles de brick
- 400 g d'épinards frais
- 8 tranches de chorizo haché
- 100 g de bûche de chèvre



### Recette

1. Mettez à chauffer le chorizo dans une poêle pour en sortir le gras.
2. Ajoutez les épinards et laissez-les fondre.
3. Otez la poêle du four et mélangez bien la farce.
4. Garnissez les triangles avec le mélange et rajoutez une demi rondelle de chèvre au centre. Pliez la feuille de brick.
5. Faites cuire à la poêle 4 min de chaque côté (jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés).
6. Dégustez !



Nour  
Etudiante

4 personnes  
Préparation : 20 min  
Cuisson : 10 min



Carole

# Pancakes de légumes (Okonomiyaki)

## Ingrédients

- 200 g de farine (farine à cake si possible)
- 280 ml d'eau
- 1 petit chou blanc (~350-400g)
- 1 grande carotte
- ½ cuillère à café de poudre à lever
- 2 pincée de sel
- 2 pincée de sucre
- 2 cc de bouillon (dashi sinon bouillon de légumes)
- 4 œufs
- Un peu d'huile végétale

## Accompagnement aux choix

- 200 g de fine tranche de poitrine de porc (lard non fumé)
- 10 crevettes cuites
- 200g de poulet
- tranches de fromage
- optionnel : oignon vert (cébette)

## Sauce

- 4 c. à soupe de Ketchup
- 3 c. à soupe de miel
- 3 c. à café 1,5cc de sauce soja
- Optionnel : 4 c. à soupe de sauce Worcestershire

## Recette

1. Mélangez tous les ingrédients de la sauce.
  2. Si utilisation de la viande, coupez les morceaux assez fins.
  3. Coupez l'oignon vert en rondelles fines.
  4. Enlevez le coeur du chou et taillez finement en petit morceaux.
  5. Epluchez la carotte et râpez-la.
  6. Mélangez la poudre à lever, le sucre, le sel et le bouillon dans l'eau et ajoutez progressivement à la farine. Remuez jusqu'à disparition des grumeaux.
  7. Ajoutez le chou, la carotte râpée, les œufs, la viande (ou vos ingrédients préférés) et mélangez bien.
  8. Mettez un peu d'huile dans une poêle chauffée à feu moyen.
  9. Versez un quart de la pâte et former un cercle pas trop épais.
  10. Fermez le couvercle et cuire 3 minutes à feu moyen.
  11. A l'aide d'une ou deux spatules ou d'une assiette, retournez le pancake et couvrez à nouveau. Faites cuire 2 minutes à feu moyen.
  12. Tournez à nouveau, baisser à feu doux et laissez cuire à couvert 5 minutes
- Optionnel :** Pour un pancake au fromage. Ajoutez des tranches de fromage sur l'okonomiyaki 1-2 minutes avant la fin de la cuisson.
13. Mettez l'okonomiyaki dans votre assiette et recouvrez généreusement de sauce et d'oignon verts.
  14. Ajoutez les accompagnements de votre choix (mayo, chips d'algues, fromage râpé).



# Poulet aux noix, miel et moutarde, butternut rôti

## Ingrédients

- 4 filets de poulet sans peau (160 g environ)
- 1 butternut moyen
- 80 g de noix
- 40 g de moutarde forte
- 2 c. à C. de mélange 4 épices
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 4 c. à c. de miel liquide
- 2 c. à c. de vinaigre balsamique

4 personnes  
30 min de préparation  
45 min - 1h de cuisson



Marie  
Diététicienne  
API restauration

## Recette

1. Lavez et rincez le butternut. Préchauffez votre four à 180°C.
2. Préparez le butternut : coupez en deux le butternut, retirez les pépins et réservez-les. Badigeonnez la peau des deux moitié avec de l'huile d'olive, assaisonnez avec le mélange 4 épices, le sel et du poivre. Enfourez et laissez cuire jusqu'à tendreté pendant 45 minutes à 1 h (contrôlez la cuisson de la courge avec la lame d'un couteau). Coupez en tranches au moment du dressage.
3. Préparez les filets de poulet : hachez les noix finement avec un couteau, mélangez-les avec le miel et le vinaigre balsamique. Posez les filets sur la plaque avec une feuille de papier sulfurisé, salez et poivrez. Badigeonnez les filets avec la moutarde en surface. Panez-les avec le mélange noix, miel et balsamique puis finir avec un filet d'huile d'olive. Mettez au four 20 à 25 minutes.
4. Dressez les filets de poulets avec de belles tranches de butternut.

Utiliser le reste de butternut pour en faire une purée ou une vinaigrette. Les pépins de butternut sont délicieux torréfiés.



Recette de :  
Eric Paternoster,  
conseiller culinaire  
- Lille Flandres  
Enseignement



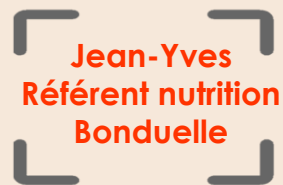


# Lasagnes aux légumes colorés

4 personnes - Préparation 30 min - Cuisson 40 min

## Recette

1. Faites revenir dans l'huile d'olive 1 oignon, 2 carottes, 2 courgettes, 2 tomates, et 1 aubergine coupés en petits morceaux.
2. Ajoutez de la sauce tomate et faire revenir le tout.
3. Préparez la béchamel (50g farine, 50g beurre, ½ litre de lait, sel, poivre, muscade): Faites fondre le beurre dans une casserole à fond épais. Ajoutez la farine et remuez avec une cuillère de bois sans laisser colorer. La farine doit juste épaissir. Versez le lait progressivement, sans cesser de remuer, jusqu'à ce que la sauce épaississe. Assaisonnez de sel, poivre et muscade râpée.
4. Dans un grand plat alternez entre une couche de légumes, une couche de béchamel puis une couche de pâte à lasagne jusqu'à remplir le plat. Terminez par une couche de pâte puis une couche de béchamel. Ajoutez du fromage râpé et mettez au four. (30-40 minutes).



## Ingrédients

- 300 g de de pois cassés
- 500 g de courge butternut
- 125 g de purée de potiron
- 50 g d'oignons émincés dorés
- 320 g de petit épeautre
- 25 cl d'huile d'olive
- 10 g d'ail
- 15 cl de vin blanc
- 100 g de parmesan
- 110 g de mascarpone
- 40 g de noisettes
- Cerfeuil

# Pepisotto

5 personnes  
1h15

## Recette

1. Faites chauffer l'huile d'olive avec les oignons émincés et l'ail.
2. Ajoutez l'épeautre et faites nacrer, déglacez au vin blanc puis ajoutez 250 g de courge butternut en dés.
3. Mouillez en 3 fois avec un bouillon de légumes et assaisonnez. Laissez cuire 45 minutes.
4. En parallèle faites cuire les pois cassés comme indiqué sur l'emballage, puis ajoutez-les en fin de cuisson au plat précédent.
5. Finissez le risotto en ajoutant le parmesan et rectifiez l'assaisonnement.
6. A côté, préparez une purée en mélangeant la purée de potiron et le mascarpone et assaisonnez.
7. Servez en ajoutant les dés de courge butternut restant et en saupoudrant de noisettes et cerfeuil.



### Ingrédients

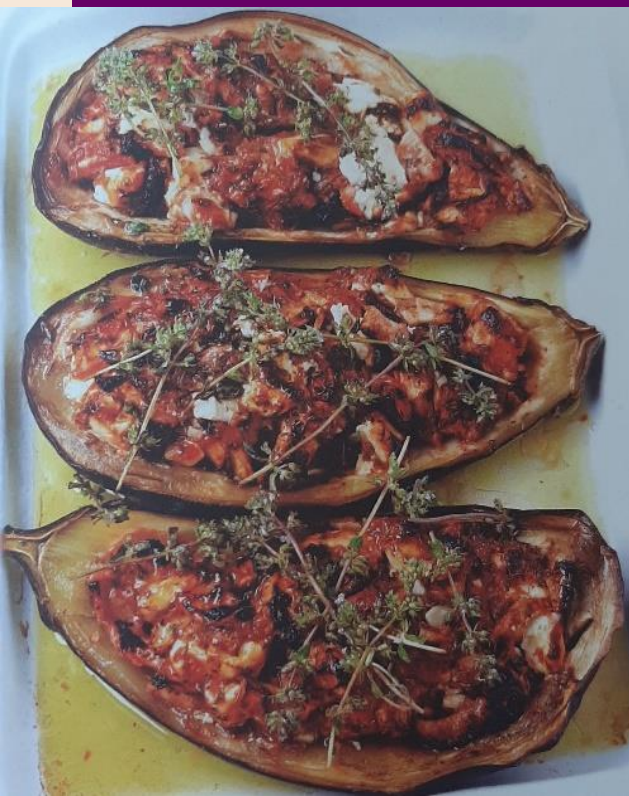
- 2 aubergines
- 1 bocal de coulis de tomate
- 200 g de feta
- Huile d'olive
- Thym séché
- Optionnel : 1 bocal de haricots rouges



Anaïs  
Etudiante

2 personnes  
Préparation : 10 min  
Cuisson : 1h

## Aubergines farcies à la feta



### Recette

1. Préchauffez le four à 170°C.
2. Coupez les aubergines en 2 et évidez-les en prenant soin de ne pas percer la peau.
3. Coupez la chair en dés et mélangez-la avec le coulis de tomate, le thym, et la feta coupée en dés. (et les haricots rouges)
4. Farcissez les aubergines, placez-les dans un plat à gratin, arrosez d'huile d'olive, poivrez et enfournez 1h.

## Millefeuilles d'endive et carotte

Pierre  
Formateur au MiAM  
Ancien chef étoilé

4 personnes  
20 minutes

### Ingrédients

- 4 endives
- 2 carottes
- Beurre salé
- Quelques cerneaux de noix
- Huile de noix
- Roquette



### Recette

1. Coupez les endives en deux et insérez des lamelles de carottes entre les feuilles des endives. Les rôtir, à la poêle, avec un peu de beurre salé.
2. Concassez quelques cerneaux de noix, hachez de la roquette et mélangez le tout avec un peu d'huile de noix et un trait de vinaigre de vin, pour réaliser un condiment.
3. Servez les demies-endives chaudes et le condiment, assaisonnez de fleur de sel.



Photo de la recette réalisée en direct durant l'évènement



# Curry de légumes printanier

4 personnes - Préparation : 30 min - Cuisson : 15 min

## Ingrédients

- 200 g de pois chiches en boîte
- 150 g de carottes
- 150 g de chou blanc
- 150 g de courgettes
- 150 g de poivron rouge
- 100 g d'oignons
- 1 g de chili en poudre
- 2 g de paprika fumé
- 2 g de cumin
- 2 g de curcuma
- 2 gousses d'ail
- 2 g de curry
- 300 ml de lait de coco
- Sel, poivre
- 250 g de riz basmati
- 1 botte de coriandre fraîche
- 1 c. à c. de maïzena

## Recette

1. Lavez les légumes. Coupez-les en petits cubes, émincez les oignons. Mettez le tout dans une poêle avec un peu d'huile ou d'eau et faites frire à feu moyen pendant 8 à 9 min.
2. Ajoutez l'ail et faites frire pendant une minute supplémentaire.
3. Ajoutez les pois chiches égouttés et rincés.
4. Ajoutez ensuite le lait de coco, les épices, le sel, le poivre puis laissez mijoter pendant environ 10 minutes. Ajoutez une cuillère à café de maïzena dissout dans un peu d'eau ou de lait de coco afin que le curry s'épaississe et devienne plus crémeux.
5. Servez le curry de légumes accompagné de riz cuit, de pommes de terre ou de pain naan. Parsemez de coriandre fraîche.



*Astuce : Tous les légumes peuvent être interchangeables à volonté selon la région et la saison !*

**Marie**  
**Diététicienne**  
**API restauration**

# Soupe à l'ail

4 personnes  
Préparation : 10 min  
Cuisson : 25 min

Richard  
Centre régional  
des ressources  
génétiques



## Ingrédients

- 2 litres d'eau bouillante
- 350 g de pommes de terre coupées
- 125 g de carottes râpées
- Sel et poivre
- Un bol d'ail d'Arleux épluché

## Recette

1. Ajoutez dans les deux litres d'eau bouillante les pommes de terre, les carottes et l'ail. Assaisonner.
2. Lorsque la cuisson est terminée, mixez. Vous pouvez ajouter un peu de crème avant de servir !

### Comment le déguster ?

Cru finement haché, il assaisonne avec un parfum délicat les salades. Il se déguste également cuit : dorée à la poêle, fondu dans les ragoûts ou cuit à l'eau. Pour profiter de son côté fondant, cuisinez-le en chemise, autour d'un rôti, d'une volaille ou au milieu d'un gratin de légumes.



L'ail du Nord tressé et fumé, un ail IGP

Eh oui, l'ail fumé d'Arleux possède la labellisation IGP (Indication Géographique Protégée). Avec cette labellisation, les producteurs engagés garantissent : une variété d'ail du Nord rose de printemps, adapté au terroir, la culture et le fumage sur une aire géographique spécifique (62 communes de la région d'Arleux), une traçabilité du champ à l'assiette et un contrôle réalisé par un organisme indépendant.

## Ingrédients

- 2 c. à s. de harissa
- 2 c. à c. de concentré de tomate
- 2 gros poivrons rouges en dés
- 4 gousses d'ail émincées
- 1 c. à c. de cumin en poudre
- 1 boîte de tomates entières (800 g)
- 4 œufs fermiers + 4 jaunes
- 150 g de feta
- Huile d'olive, sel, poivre
- Optionnel : labneh (yaourt préparé avec de l'ail et du miel)



# Shakshuka

Camille  
Ingénieure  
NutriMarketing



4 personnes - Préparation : 20 min - Cuisson : 15 min

## Recette

1. Faites chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle à feu moyen et mettez-y la harissa, le concentré de tomate, les poivrons, l'ail, le cumin et une petite c. à c. de sel. Remuez et faites ramollir les poivrons à feu moyen 8 minutes environ.
2. Incorporez les tomates, portez à frémissement et laissez cuire encore 10 min, jusqu'à obtenir une sauce assez épaisse. Goûtez et assaisonnez.
3. Formez 8 petits trous dans la sauce et cassez délicatement les œufs dans chacun des trous. Faites de même avec les jaunes. Avec une fourchette, incorporez délicatement les blancs d'œufs à la sauce en veillant à ne pas casser les jaunes. Laissez cuire à petit feu pendant 8 à 10 minutes jusqu'à ce que les blancs d'œufs soient pris (les jaunes doivent rester liquides).
4. Retirez du feu, laissez durcir pendant 2 minutes puis transférer sur des assiettes et servir parsemé de feta et de coriandre, avec un peu de labneh à côté.

Laetitia  
Etudiante

# Carrot cake

## Ingrédients cake

- 375 g de carottes râpées finement
- 125 g de noisettes concassées
- 250 g farine
- 250 g sucre
- 160 g huile
- 2 œufs
- 1 sachet de levure
- 1 c. à c. de cannelle
- 1 pincée Sel



2 personnes  
Préparation : 20 min  
Cuisson : 1h15  
Frigo : 1h30

## Ingrédients glaçage

- 300 g Fromage frais type St-Morêt
- 100 g Sucre glace



## Recette

1. Préchauffez le four à 160°C. Tamisez ensemble la farine, la levure, la cannelle et le sel.
2. Mélangez à la spatule en bois les œufs entiers, l'huile et le sucre.
3. Ajoutez le mélange farineux et mélangez bien. Incorporez les noisettes et les carottes râpées. Mélangez bien.
4. Beurrez un moule à manqué et versez la pâte dedans. Enfourez et faites cuire 1h15.
5. Sortez le gâteau du four, laissez tiédir.
6. Pendant ce temps, fouettez le St-Morêt au fouet en ajoutant progressivement le sucre glace.
7. Recouvrir le gâteau de glaçage à la spatule et réserver 1h30 au minimum au réfrigérateur.

Pierre  
Formateur au MiAM  
Ancien chef étoilé

## Ingrédients

- 100 g de sucre
- 100 g d'eau
- 4 oranges
- Fleur d'oranger

4 personnes  
Préparation : 15 min

# Salade d'oranges à la fleur d'oranger



## Recette



1. Faites bouillir le sucre et l'eau pour réaliser le sirop. Taillez la peau d'une orange en julienne fine, faites-la bouillir une fois puis mettez-la dans le sirop pour confire.
2. Pelez à vif 4 oranges et prélevez les suprêmes. Faites les mariner avec un peu de sirop et quelques gouttes de fleur d'oranger. Ajoutez les zestes confits.



4 personnes  
Préparation : 45 min  
Cuisson : 15 min

## Déclinaison de poire, crème cheese et sablé

Photo de la recette  
réalisée en direct  
durant l'évènement

Julien  
Chef pâtissier

### Ingrédients

#### Purée de poire gélifiée

- 250 g de purée de poire
- 10 g de jus de citron
- 1 feuille de gélatine OR

#### Crème cheese

- 150 g de mascarpone
- 75 g de Philadelphia
- 50 g de sucre
- 17 g de crème
- 1,5 g de gélatine
- 45 g de crème fouettée

#### Sablé

- 62 g de poudre d'amande
- 50 g de farine
- 62 g de beurre
- 50 g de sucre
- 1 g de fleur de sel

#### Praliné amande

- 124 g d'amande torréfiée
- 65 g de sucre
- 22 g d'eau

#### Marmelade

- 2 poires en brunoise
- 50 g de sucre
- ½ jus de citron



### Recette

1. Purée de poire gélifiée : Chauffez une partie de la purée, faites-y fondre la gélatine préalablement réhydratée, mixez avec le reste de la purée et le jus de citron.
2. Crème cheese : Lissez au fouet le mascarpone, Philadelphia et le sucre, puis incorporez la gélatine fondue avec les 17 g de crème, puis terminez par la crème fouettée (elle doit atteindre une texture de fromage blanc).
3. Sablé : Mélangez le beurre pommade avec les autres poudres. Etalez sur plaque avec papier sulfurisé et cuire au four à 170°C environ 15 min.
4. Praliné amande : Réalisez un caramel avec le sucre et l'eau, coulez sur les amandes. Une fois refroidi, mixez l'ensemble.
5. Marmelade : Réalisez un caramel à sec (que du sucre) puis mettez la brunoise de poire et le jus de citron et faites cuire quelques minutes.
6. Dressage : Versez 2 c. à soupe de purée de poire, un peu de marmelade, la crème puis des morceaux de sablé. Zestez un citron jaune ainsi qu'un peu de cannelle au-dessus.

N'hésitez pas à rajouter un peu  
de mélisse au-dessus !



Photo de la recette réalisée en  
direct durant l'évènement



Lise  
Etudiante

1 personne  
Préparation : 15 min



# Mousse au chocolat végétale

## Ingrédients

- 70 g de banane
- 30 g d'avocat
- 30 ml de lait de coco
- 1 c. à café de cacao en poudre
- 1 c. à soupe de sirop d'agave
- Optionnel : 20 g de baies : framboises, myrtilles... ou des noisettes concassées

## Recette

1. Epluchez la banane et l'avocat et écrasez-les grossièrement avec une fourchette.
2. Ajoutez le reste des ingrédients (lait de coco, sucrant et cacao) et mixez-les dans un blender jusqu'à obtenir une texture homogène et lisse.
3. Décorez avec quelques toppings comme les baies et les noisettes !

C'est prêt ! Bon appétit !

## Le petit mot de Lise

Un dessert rapide et clean !

### Valeurs nutritionnelles pour 1 portion

240 kcal  
4 g de protéines  
27 g de glucides (17 g de sucre)  
6 g de fibres  
13 g de matières grasses

Sans gluten  
Sans lactose  
Végétarien  
Végan



## Ingrédients

- 1 boîte de 300 g de haricots blancs égouttés
- 100 g de chocolat noir à pâtisser
- 100 g de sucre
- 120 g de beurre d'amande ou de cacahuète
- 100 g de lait de coco
- 100 g de compote de pomme
- 50 g de farine
- 1 c. à C. de levure chimique
- 15 g de cacao non sucré
- 50 g de noix de pécan (ou noisettes, noix...) et de pépites de chocolat
- 1 pincée de fleur de sel

Camille  
Ingénieure  
NutriMarketing

# Brownie haricots blancs chocolat noix de pécan



6 personnes – Préparation : 20 min – Cuisson : 20 min

## Recette

1. Faites fondre le chocolat et le lait de coco au micro-onde.
2. Mixez les haricots blancs (remplaçables par des haricots rouges ou des pois chiches) égouttés avec le sucre, la compote et le beurre d'amande ou de cacahuète (ou du beurre classique !).
3. Mélangez les deux préparations.
4. Ajoutez les ingrédients secs et la fleur de sel puis mélangez.
5. Ajoutez les noix de pécan et pépites de chocolat.
6. Mettez la préparation dans un moule préalablement huilé et enfournez 20 min à 175°C.



# Tarte au citron meringué

## Ingrédients

### Pour la pâte sucrée

- 180 g de beurre salé tempéré
- 120 g de sucre glace
- 1 gousse de vanille
- 40 g de poudre d'amande
- 2 œufs
- 300 g de farine

### Pour la crème citron

- 3 citrons jaunes (jus + zeste)
- 2 œufs
- 150 g de sucre semoule
- 8 g de poudre à crème (ou farine / maïzena)
- 180 g de beurre

### Pour la meringue

- 70 g de blanc d'œuf
- 80 g de sucre semoule

Pierre  
Formateur au MiAM  
Ancien chef étoilé



10 personnes  
Préparation : 30 min  
Cuisson : 20 min



## Recette

1. Pour la pâte sucrée : mélangez le beurre mou avec les graines d'une gousse de vanille et le sucre glace. Ajoutez la poudre d'amande et 100 g de farine. Mélangez et ajoutez les œufs, puis le reste de la farine (200 g). Travailler la pâte à la main, la filmer et la laisser reposer une heure minimum.
2. Pour la crème citron : chauffez le jus et le zeste des citrons. Mélangez les œufs avec le sucre et la poudre à crème (ou farine/maïzena). Cuire comme une crème pâtissière, puis ajoutez hors u feu le beurre en petits morceaux. Laissez refroidir quelques heures au réfrigérateur.
3. Étalez la pâte au rouleau, de la taille des moules. Foncez les tartelettes, piquez à la fourchette et cuire à four chaud, 20 min à 170°C.
4. Laissez refroidir et répartissez la crème citron à l'aide d'une poche à douille.
5. Décorer avec de la meringue (blanc d'œuf monté en neige, additionné de sucre) ou des zestes de citron confit (zeste bouilli une fois dans de l'eau puis cuit doucement dans un sirop de sucre, 100 g d'eau et 100 g de sucre).



## Ingrédients

- 4 pomélos rose
- 200 g de chocolat blanc
- 150 g de lait entier
- 1 jaune d'œuf
- 25 g de sucre
- 10 g de maïzena
- 250 g de crème liquide fouettée (30 % minimum)

- 100 g d'amandes hachées
- 100 g de sucre
- 1 zeste d'orange
- 30 g de farine
- 75 g de beurre fondu
- 100 g de jus d'orange

Pierre  
Formateur au MiAM  
Ancien chef étoilé

8 personnes  
Préparation : 40 min  
Cuisson : 10 min  
Réfrigération : 12 h

## Craquant chocolat blanc et pomélos



### Recette

1. Pour la mousse chocolat blanc : mélangez le jaune d'œuf, le sucre et la maïzena. Faites bouillir le lait et versez sur le mélange. Faites cuire sur le feu jusqu'à un léger frémissement. Ajoutez hors du feu le chocolat blanc, laissez un peu refroidir. Ajoutez ensuite la crème montée. Répartissez dans des cercles ou des verrines et mettez au frais pendant au moins 12 heures.
2. Pour les tuiles aux amandes : la veille, mélangez les amandes hachées, le sucre, le zeste d'orange, la farine, le beurre fondu et le jus d'orange. Faites des petites boules avec l'appareil à tuiles sur une plaque recouverte de silpat, et faites cuire environ 10mn à 170°C.
3. Pour les pomélos : pelez-les à vif, prélevez les segments et faites les mariner dans un sirop vanillé (100g de sucre, 100g d'eau et 1 gousse de vanille, fendue et grattée).
4. Pour l'émulsion citronnelle : chauffez ¼ de litre de lait avec un bâton de citronnelle et 20g de chocolat blanc. Moussez avec un mixer plongeant.
5. Démoulez les mousses dans les assiettes, posez dessus une tuile et disposez autour les segments de pomélos et l'émulsion citronnelle. Ajoutez sur la tuile une boule de glace pamplemousse ou mandarine.



Richard  
Centre régional  
des ressources  
génétiques

1 poire = 1 personne  
Préparation : 5 min  
Cuisson : 1h

## Poire Saint-Mathieu au four

### Ingrédients

- Poires
- Sucre et / ou cassonade
- Un peu d'eau

### Recette

1. Dans un plat à four, mettez un fond d'eau (2 cm environ) et ajoutez une c. à c. de sucre par poire.
2. Coupez le fond de la poire (afin que le sirop puisse s'imprégner dans le fruit par le bas) et la déposez dans le plat, sans l'éplucher, ni enlever le cœur. Laissez cuire pendant une heure au four ((Th 6/7 – 200°C).
3. On peut la déguster chaude ou froide, naturelle nappée de son sirop ou accompagnée de crème anglaise décorée de chocolat fondu ou de glace à la vanille.

*La poire est une tradition bien ancrée dans la région Nord Pas-de-Calais. Chaque terroir fruitier possède des variétés qui lui sont propres, issues d'une longue et patiente sélection réalisée au fil des siècles.*

*Réputé de longue date pour la poire confite, la Saint-Mathieu est la poire à cuire par excellence. Riche et sucrée, elle est très appréciée pour le dessert ou pour accompagner les viandes blanches par exemple.*





# Blueberry smoothie

## Ingrédients

- ½ tasse de myrtilles surgelées
- 1 tasse d'eau de coco
- 1 mesure de protéine (whey/ végétale)
- 1 c. à c. de graines de chia
- cannelle

1 personne  
Préparation : 5 min

Nicole  
Etudiante

## Recette

1. Mélangez tous les ingrédients dans un mixer jusqu'à la consistance désirée !

Les myrtilles peuvent être changées pour des framboises, fraises ou des autres fruits surgelés. On peut également ajouter des graines de lin, riches en oméga 3.



Il est possible de transformer cela en smoothie bowl en ajoutant différents toppings comme du muesli, de la coco râpée, de la banane, des amandes... et en obtenir ainsi un petit-déjeuner complet !



Une recette simple et savoureuse... et qui permet aussi, si besoin, de recycler des fruits en fin de vie ! A faire avec les fruits de saison que l'on a sous la main !

# Fruits de saison rôtis au four

1 fruit = 1 personne environ  
Préparation : 5 min – Cuisson : 20 min

Quelques exemples d'associations :

Printemps	Été	Automne	Hiver
Rhubarbe	Abricot	Figue	Pomme
Fraise	Pêche	Pomme	Banane
Pomme	Cerise	Poire	Kiwi
Banane	Poire	Reine Claude	Orange
Cassis	Mirabelle	Myrtilles	

Lucile  
Responsable du domaine  
R&D Nutrition Santé  
JUNIA ISA Lille

## Recette

1. Préchauffez le four à 180-190°C.
2. Coupez les fruits en gros quartiers (sans retirer la peau pour ceux qui se consomment avec)
3. Mettez quelques petits morceaux de beurre dans un plat allant au four, y placer les fruits et saupoudrer légèrement de sucre : roux, complet, miel, sirop d'érable, sucre de coco... Ajoutez, au gré des envies, des ingrédients pour customiser le plat ! Amandes effilées, morceaux de noix ou noisette, épices (vanille en poudre, cannelle, gousses de cardamome, étoile de badiane...), morceaux de fruits secs (pruneaux, abricots, cranberries...), noix de coco en poudre, jus de fruit, zestes d'agrumes, etc.
4. Faire rôtir au four pendant une vingtaine de minutes, les fruits doivent être juste tendres. Au besoin, les remuer doucement à mi-cuisson.

Ils peuvent être consommés chauds ou froids, seuls ou accompagnés de yaourt, fromage blanc, ou encore avec une boule de glace vanille ou une cuillère de crème fouettée par exemple !



## A vos tabliers !

## Envie d'en savoir plus ?



Nous n'avons pas seulement réalisé un livre de recettes...

Nous avons aussi compilé toutes les bonnes idées et astuces qui ont été présentées lors de ces deux jours autour des fruits et légumes.

Retrouvez les petites fiches des étudiants pour faire vos légumes fermentés, mieux conserver vos fruits et légumes ou encore cuisiner anti-gaspi grâce à des pelures de légumes ou encore des pestos de fanes !

Vous trouverez également une présentation simple et schématique de ce que font les fruits et légumes dans votre corps... pour mieux comprendre leur rôle et les recommandations qu'on entend au quotidien !

C'est par ici



<https://nutrimarketing.eu/mettre-des-fruit-et-legumes-dans-nos-assiettes-recettes-bonnes-idees-et-astuces-de-nos-deux-jours-dediees-a-ce-sujet/>

## Nous contacter



**Lucile GABEREL**

Responsable du Domaine d'Approfondissement R&D Nutrition Santé

Ingénieure d'études en Analyse Sensorielle

JUNIA ISA Lille

[lucile.gaberel@junia.com](mailto:lucile.gaberel@junia.com)

Tél. : + 33 3 28 38 48 03

Mobile : + 33 6 27 17 08 75

**JUNIA** ISA

**Camille BERROCAL**

Ingénieure chef de projets NutriMarketing

[camille@nutrimarketing.fr](mailto:camille@nutrimarketing.fr)

Tél. : +33 1 47 63 06 37

Mobile : 06 74 65 14 42

**NUTRI**  
MARKETING  
Innovation Alimentaire & Communication