

# ÉTU CHEF ?

LIVRE DE RECETTES



**Ces recettes ont été conçues  
par les élèves STHR du lycée François Rabelais  
dans le cadre du forum « étu chef ? » du 27 novembre 2024**

# ÉTU CHEF ?

## TARTE FINE BROCOLI CHOU-FLEUR & CRÈME LÉGÈRE

### VALEUR NUTRITION

Les choux... ils se mangent aussi bien crus que cuits, chauds que froids. Peu caloriques mais très riches en vitamine C, ils sont les alliés de nos hivers pour stimuler nos défenses immunitaires !

 4 PERSONNES

 20 À 30 MIN

 4 À 8 €



### INGRÉDIENTS

- 1 pâte feuilletée
- 2 petits oignons rouges
- 200g de brocolis
- 200g de chou fleur
- 20 cl de bouillon de volaille
- 1 cuillère à soupe de miel
- 15 à 20 cl de crème liquide
- Cumin en poudre
- Quelques gouttes de citron
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive

### PRÉPARATION

1. Laver puis détailler le brocoli et le chou-fleur en morceaux (sommités).
2. Faire chauffer une poêle avec un peu d'huile et y sauter 5 mn les sommités de chou-fleur, assaisonner. Ajouter le bouillon de volaille et laisser cuire quelques minutes.
3. Porter à ébullition une casserole d'eau salée et plonger les brocolis environ 3 mn. Les égoutter et les rafraîchir.
4. Émincer les oignons et les faire compoter avec un peu d'huile. En fin de cuisson ajouter le miel et cuire 2 minutes à feu doux.
5. Dans une poêle préalablement huilée faire cuire la pâte feuilletée de chaque côté jusqu'à ce qu'elle soit un peu bombée et dorée.
6. Dans un saladier, fouetter la crème puis ajouter un peu de jus de citron, du sel et le cumin.
7. Faire chauffer une poêle avec un peu d'huile, ajouter le chou-fleur et le brocoli pour réchauffer, rectifier l'assaisonnement selon vos goûts.
8. Dans une assiette, assembler la tarte avec le chou-fleur, les brocolis et les oignons et déposer quelques cuillères de crème sur la tarte.



### SUGGESTION

Pour un peu plus de croquant vous pouvez ajouter des amandes hachées

### ALLERGÈNES

Gluten, lactose

# ÉTU CHEF ?

## ŒUFS BROUILLÉS AUX ÉPINARDS

### VALEUR NUTRITION

Les épinards, légumes très peu caloriques qui se préparent en quelques secondes, sont un concentré de fibres, de minéraux et de vitamines, notamment de vitamines B9.

 4 PERSONNES

 10 À 20 MIN

 0 À 4 €



### INGRÉDIENTS

- 1 gousse d'ail
- 8 œufs
- 1 oignon
- 150 g d'épinards frais
- Muscade
- 4 tranches de pain de mie
- 5 cl crème
- 30 g de beurre

### PRÉPARATION

1. Éplucher, laver et émincer les légumes.
2. Dans une poêle, faire revenir les oignons avec du beurre.
3. Faire fondre du beurre jusqu'à ce qu'il soit «noisette » avec le sel et la muscade. Ajouter les épinards et les cuire jusqu'à ce que les feuilles ramollissent. Les égoutter.
4. Casser les œufs puis les battre en ajoutant le sel et le poivre.
5. Cuire les œufs à feu doux avec du beurre, à l'aide d'un petit fouet ou d'une spatule (les œufs doivent rester crémeux ).
6. En fin de cuisson, verser la crème pour éviter de sur-cuire les œufs.
7. Griller le pain et le frotter avec la gousse d'ail, puis détailler le pain (libre de forme).
8. Servir l'ensemble chaud dans une assiette.



### SUGGESTION

### ALLERGÈNES

Oeuf, lactose, blé

# ÉTU CHEF ?

## TARTINE AUTOMNALE

### VALEUR NUTRITION

Comment avoir bonne mine même en novembre ?  
En consommant des carottes et leur B-carotène !

 4 PERSONNES

 10 À 20 MIN

 4 À 8 €



### INGRÉDIENTS

- 4 tranches de pains de mie
- 1 grosse carotte ou 2 moyennes carottes
- 1 betterave
- 1 petit sachet de roquette
- 150g de fromage frais
- Sel et poivre
- Vinaigrette (moutarde, huile d'olive, vinaigre)
- 20g de raisins secs
- 1 gousse d'ail
- 1 échalote
- Quelques branches de ciboulette

### PRÉPARATION

1. Éplucher les carottes et la betterave.
2. Tailler en filament les légumes (julienne).
3. Griller le pain.
4. Frotter la gousse d'ail sur le pain de mie grillé.
5. Hacher un peu de roquette et de la ciboulette ciselée.
6. Mélanger les herbes au fromage frais puis étaler une fine couche sur la tartine (garder la moitié pour la décoration plus tard dans la recette).
7. Faire une vinaigrette :  
Dans un bol, mettre 1/2 cuillère à soupe de moutarde avec un peu de sel et de poivre. Ajouter une cuillère à soupe de vinaigre balsamique. Ajouter petit à petit deux cuillères à soupe d'huile d'olive, ajouter l'échalote hachée.
8. Assaisonner séparément les légumes avec la vinaigrette, les répartir sur les tartines.
9. Ajouter un peu de raisins secs au dessus de la tartine. Ajouter au dessus la salade et répartir la vinaigrette sur le tout.
10. Pour finir disposer en petites quantités le reste de fromage frais.



### SUGGESTION

### ALLERGÈNES

Lactose, moutarde, sulfite

# ÉTU CHEF ?

## PETITS PAINS AU LAIT & RÉMOULADE DE RADIS NOIR

### VALEUR NUTRITION

Un sandwich sain et équilibré !  
Des protéines grâce aux œufs, des fibres, des vitamines  
et des minéraux grâce au radis et à la salade, et enfin des  
sucres lents et du calcium grâce au pain au lait !

 4 PERSONNES

 10 À 20 MIN

 8 À 10 €



### INGRÉDIENTS

- 8 Pains au lait
- 5 Oeufs
- Moutarde
- Huile
- 1/2 Radis noir
- Un petit sachet de salade mâche

### PRÉPARATION

1. Dans une casserole recouvrir 4 œufs d'eau froide à porter à ébullition et cuire 10 minutes à l'eau bouillante. Refroidir les œufs à l'eau froide.
2. Laver le radis noir et le râper.
3. Écaler les œufs durs, les écraser à la fourchette.
4. Toaster légèrement les pains.
5. Réaliser une mayonnaise.  
( Séparer le blanc du jaune de l'œuf restant, ajouter au jaune une c.à.s de moutarde, ajouter l'huile en filet tout fouettant énergiquement ).
6. Dans un récipient, mélanger un peu de la mayonnaise, les radis et les œufs ensemble, rectifier l'assaisonnement selon vos goûts.
7. Étaler un peu de mayonnaise sur les pains, ajouter généreusement la rémoulade.
8. Dans un bol, mettre une c.à.café de moutarde, 3 c.à.soupe d'huile, 2 c.à.café de vinaigre, assaisonner, mélanger.
9. Laver la salade (si besoin), ajouter un peu de vinaigrette, assaisonner.



### SUGGESTION

Vous pouvez ajouter une julienne de cornichon aigre doux.

### ALLERGÈNES

Gluten, oeufs, lactose, moutarde

# ÉTU CHEF ?

## SALADE CROQUANTE AIGRE DOUCE

### VALEUR NUTRITION

Vrai concentré de vitamine C, la sauce au fromage blanc participe à la couverture des besoins en protéines !

 4 PERSONNES

 10 À 20 MIN

 4 À 8 €



### INGRÉDIENTS

- 1/4 de chou blanc
- 1 fenouil
- 1 pomme
- 1 poire
- 1 orange
- 150 gr de fromage blanc
- Quelques feuilles de mâche
- Ciboulette
- Sel, poivre
- Vinaigre balsamique
- Huile d'olive

### PRÉPARATION

1. Éplucher tous les fruits et les légumes.
2. Émincer finement les légumes.
3. Lever les suprêmes des oranges.
4. Rincer la salade et l'égoutter.
5. Prélever le zeste de l'orange et assaisonner.
6. Mélanger le fromage blanc avec l'huile, le zeste, le vinaigre et les herbes fraîches. Assaisonner.
7. Mélanger tous les ingrédients ensemble, ajouter la sauce au fromage blanc en dosant à souhait les quantités.
8. Servir frais avec quelques feuilles de mâche.



### SUGGESTION

### ALLERGÈNES

Lactose

# ÉTU CHEF ?

## FARFALLE DE LÉGUMES FAÇON CARBONARA

### VALEUR NUTRITION

Des pâtes oui mais... avec ces petits légumes de saison, non seulement vous ajouterez de la couleur à votre plat mais aussi des fibres : vous diminuerez ainsi l'index glycémique de votre assiette.

 **4 PERSONNES**

 **20 À 30 MIN**

 **4 À 8 €**



### INGRÉDIENTS

- 500 g de pâtes
- 25 cl de lait coco
- 150 g de butternut
- 100 g de champignons
- 5 cl d'huile d'olive
- Curry, sel, poivre, (cumin)

### PRÉPARATION

1. Faire bouillir de l'eau dans une casserole avec du gros sel, cuire les pâtes le temps nécessaire (al dente) (entre 8 et 10 minutes).
2. Éplucher et laver les légumes.
3. Tailler des cubes d'environ 1,50cm.
4. Sauter séparément les légumes taillés dans une poêle avec l'huile d'olive. Rectifier l'assaisonnement.
5. Ajouter le lait de coco et les épices.
6. Huiler légèrement les pâtes avec de l'huile d'olive. Ajouter la garniture et réchauffer le tout au micro-ondes.
7. Servir bien chaud (ajouter un filet de lait de coco chaud et saupoudrer de curry).



### SUGGESTION

Ajouter du fromage râpé pour la dégustation.

### ALLERGÈNES

Lactose, gluten



# ÉTU CHEF ?

## VELOUTÉ DE CITROUILLE

### VALEUR NUTRITION

Avec cette cucurbitacée, on fait le plein de vitamines et de bêta Carotène pour avoir bonne mine et de bons yeux !

 4 PERSONNES

 20 À 30 MIN

 4 À 8 €



### INGRÉDIENTS

- 1kg de citrouille
- 500ml de lait
- 2 cuillère à soupe de sirop d'érable
- Quelques graines de courge torréfiées
- 35g de sucre semoule
- Un peu de beurre
- Poivre noir en moulin

### PRÉPARATION

1. Retirer la peau et les graines de la citrouille  
La couper en petits morceaux.
2. Faire cuire la citrouille dans un peu de beurre fondu, environ 20 min (au début sans couvercle, puis couvrir à mi-cuisson et faire doucement compoter).
3. Ajouter le lait, le sucre semoule et le poivre, cuire 10min avec le couvercle et mixer fortement.
4. Laver, essuyer et torréfier les graines de courge dans une poêle.
5. Décortiquer les graines torréfiées, hacher l'amande qui en sort, les saupoudrer sur le velouté avant de servir.
6. Servir le velouté chaud.



### SUGGESTION

Le lait de vache peut être remplacé par du lait de soja (dans ce cas ne pas ajouter de sucre)  
Des croutons de pain peuvent être ajoutés au velouté.

# ÉTU CHEF ?

## SMOOTHIE POMME ORANGE SUNRISE

### VALEUR NUTRITION

Un vrai concentré de vitamine C,  
pour déborder d'énergie !

 4 PERSONNES

 0 À 10 MIN

 0 À 4 €



### INGRÉDIENTS

- 6 oranges
- 4 pommes
- 2 citrons

### PRÉPARATION

1. Presser les oranges et le citron. Versez le jus dans le bol de votre blender.
2. Éplucher, épépinez les pommes et coupez-les en morceaux. Ajoutez-les dans le blender.
3. Mixer l'ensemble afin d'obtenir un smoothie homogène.
4. Répartir le smoothie dans 4 verres et dégustez sans attendre.



### SUGGESTION

A déguster bien frais !

# ÉTU CHEF ?

## SMOOTHIE CITRUS MINT FRESH WATER

### VALEUR NUTRITION

Une boisson fraîche moins sucrée qu'un jus de fruits.

 4 PERSONNES

 0 À 10 MIN

 0 À 4 €



### INGRÉDIENTS

- 180 g de concombre
- 25 feuilles de menthe
- 1 citron
- 1,5L d'eau

### PRÉPARATION

1. Laver le concombre. Sans l'éplucher, couper-le en rondelles, dans un pichet d'une contenance de 1,5 L.
2. À l'aide d'un couteau, enlever délicatement la peau du citron. Enlever la partie blanche de la peau du citron (ziste) et garder le zeste.
3. Couper-le reste du citron en rondelles. Déposer l'ensemble dans le pichet.
4. Laver les feuilles de menthe. Ajouter-les aux rondelles de concombres et de citron.
5. Verser l'eau dans le pichet et placer-le au réfrigérateur au moins une heure. Votre eau aromatisée est à consommer bien fraîche.



### SUGGESTION

Une boisson saine sans sucre ajouté et très rafraîchissante.

# ÉTU CHEF ?

## SMOOTHIE KIWI'N'GO !

### VALEUR NUTRITION

Un encas nourrissant pour combler une grande faim !

 4 PERSONNES

 0 À 10 MIN

 0 À 4 €



### INGRÉDIENTS

- 1 pomme
- 1 yaourt
- 3 kiwis
- 2 bananes

### PRÉPARATION

1. Commencer par ajouter 1 pomme pelée et coupée en petits morceaux dans le blender.
2. Ajouter 1 yaourt.
3. Éplucher 3 kiwis et 3 bananes, puis les ajouter dans le blender.
4. Mixer le tout et profitez d'un bon smoothie !



### SUGGESTION

A déguster bien frais !

### ALLERGÈNES

Lactose, kiwi, banane

# ÉTU CHEF ?

## SMOOTHIE GREEN ZEST ELIXIR

### VALEUR NUTRITION

Sucré salé, frais et riche en acides gras insaturés !

 4 PERSONNES

 0 À 10 MIN

 0 À 4 €



### INGRÉDIENTS

- 400g concombre
- 4 pommes
- 35g jus de citron
- Quelques feuilles de menthe
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

### PRÉPARATION

1. Peler et couper en morceaux le concombre.
2. Laver, éplucher, épépinez et coupez la pomme en dés.
3. Laver et sécher les feuilles de menthe.
4. Mixer le concombre et les pommes dans un blender avec les feuilles de menthe, le jus de citron vert et l'huile d'olive.
5. Assaisonner de sel et de poivre puis mélanger bien jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.



### SUGGESTION

Servir aussitôt et bien frais !

# ÉTU CHEF ?

## SMOOTHIE DOUCEUR AUTOMNALE

### VALEUR NUTRITION

Riche en fibres et en B carotène,  
c'est mon smoothie bonne mine !

 4 PERSONNES

 0 À 10 MIN

 0 À 4 €



### INGRÉDIENTS

- 300 gr  
de yaourt vanille
- 1 orange pressée
- 200 gr  
de citrouille cuite
- ½ cuillère à café  
de cannelle moulue
- 2 bananes moyennes
- Glaçons

### PRÉPARATION

1. Mettre tous les ingrédients dans le bol du blender.
2. Mixer pendant 40 à 50 secondes.
3. Verser et répartir les smoothies dans 4 verres.



### SUGGESTION

Possible d'ajouter une mousse de lait ou bien une dose de chantilly et de la cannelle moulue pour un aspect plus gourmand !

### ALLERGÈNES

Lactose

# ÉTU CHEF ?

## SMOOTHIE PEP'S AGRUM

### VALEUR NUTRITION

Un vrai concentré de fibres et de vitamines C !  
il sera à déguster juste après sa préparation de façon à  
garder un maximum de vitamines.

 4 PERSONNES

 0 À 10 MIN

 0 À 4 €



### INGRÉDIENTS

- 6 clémentines
- 3 oranges
- 1 citron
- Glaçons

### PRÉPARATION

1. Éplucher les fruits.
2. Découper en morceaux.
3. Mettre la moitié du yaourt.
4. Mixer.
5. Verser et répartir le tout dans 4 verres. Vous pouvez alors déguster !



### SUGGESTION

À déguster bien frais !

### ALLERGÈNES

Lactose

