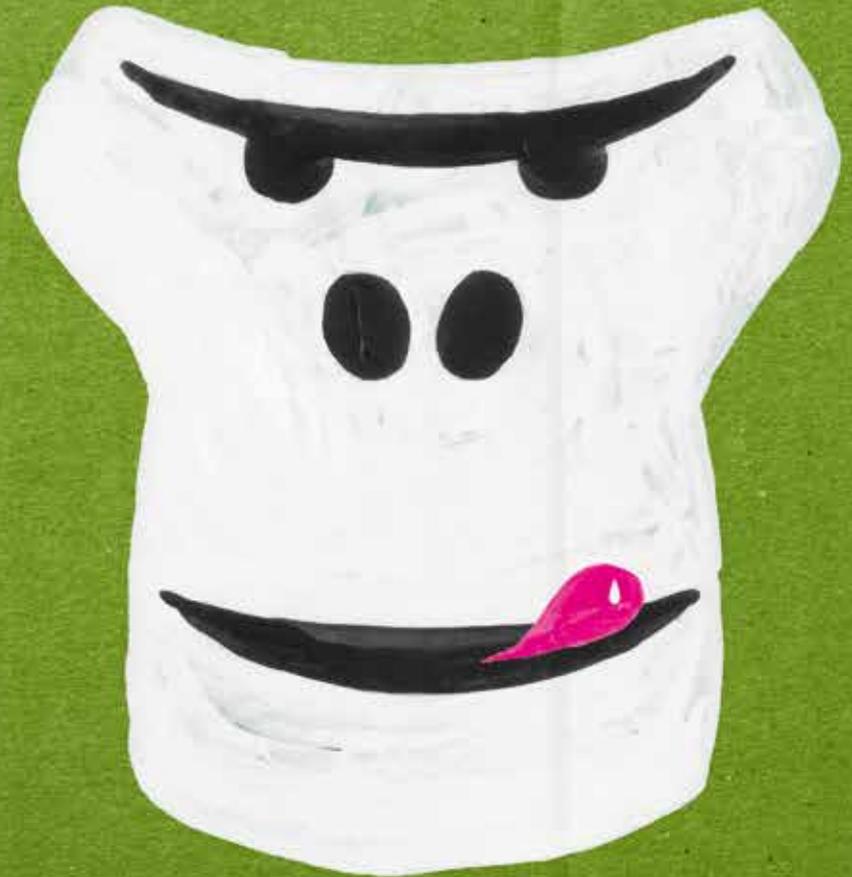


# RECETTES MALIGNES POUR LES JEUNES



**GORILLA**

CE PETIT LIVRE DE CUISINE APPARTIENT À:

.....

GORILLA est un programme de la



**Mentions légales:**

Editeur: Schtifti Foundation, Hegarstrasse 11, 8032 Zurich, [www.schtifti.ch](http://www.schtifti.ch)

Cuisiniers GORILLA: Roman Schneider, Tom Iseli

Partenaire principal: Coop

Partenaire: SV Stiftung

Partenaires spécialisés: Société Suisse de Nutrition SSN, OFSPO

Partenaires médias: SPICK, 7sky, Nickelodeon, joiz, LikeMag, Radio 105

Conception: Jan Indermühle, Kreienbühl und Vogler

Images/traitement images: Doris Signer, Markus Weber

Litho/impression: Ziegler Druck- und Verlags-AG

Papier: Amber Graphic by Artic Paper

2ème édition, août 2014

**GORILLA**  
Une vie plus Ouga-Ouga !

## TABLE DES MATIÈRES

En forme ou raplapla? A toi de choisir .....	3
GORILLA – Une vie plus Ouga-Ouga! .....	4
Deviens un pro de freestyle .....	5
Le b.a.-ba de la diététique .....	6
L'assiette optimale .....	8
L'eau – ton désaltérant sain .....	10
L'exercice donne du ressort à la santé .....	12
Tout sur la cuisine .....	14
Le petit déjeuner pour démarrer au quart de tour .....	16
Un kiosque à toi pour les pauses.....	20
Des sandwiches qui ont du mordant .....	22
Calendrier saisonnier .....	24
C'est plus facile avec ces symboles .....	26
Refais le plein à midi pour la deuxième mi-temps .....	27
Le couronnement d'une journée .....	35
Salades à toutes les sauces.....	43
Un dessert bien mérité .....	44
Recycler rime avec cuisiner .....	47
Tout est question d'organisation .....	48

# EN FORME

## OU RAPLAPLA? À TOI DE CHOISIR

**Qu'ils concernent la nutrition ou l'activité physique, tu fais tous les jours des choix sans t'en rendre compte. Pour ton bien-être, prête-leur plus d'attention. Si tu avales n'importe quoi sans réfléchir affalé sur ton canapé, tu risques de prendre du poids.**

### **Pour ta santé, c'est toi le boss**

Alimentation et exercice sont deux choses capitales dans la vie pour te sentir bien dans ta peau. Tu dois en tenir compte. Ce que tu veux faire de ton corps, c'est toi qui dois le décider et en assumer la responsabilité. Prends tout ça comme un jeu. Fais du petit livre de cuisine GORILLA un outil qui te permettra de te sentir en meilleure santé.

### **Mets la main à la pâte**

Découvre quels aliments sont bons pour toi et en quelle quantité tu en as besoin. Armé de ce savoir, tu pourras abandonner l'idéal chips et hamburger pour d'autres plaisirs gustatifs. Apprends à préparer quelques recettes faciles et rapides pour t'alimenter de manière variée et équilibrée et te rendre autonome. Bientôt tu seras capable de servir en un tournemain toutes sortes de plats, et avec le temps tu verras la différence. On parie?

*Amuse-toi bien et bon appétit!*



# GORILLA

## UNE VIE PLUS OUGA-UGA!

GORILLA s'investit pour ton bien-être. GORILLA est constamment là pour toi avec des bons conseils et te motive à prendre ton bien-être en main. Ça fait plaisir!

- Regarde les instructions vidéo des sports freestyle et de cuisine.
- Profite des Community-Offres GORILLA.
- Gagne des grands prix qui te tiennent en forme dans les tirages au sort saisonniers.
- Rencontre les stars de la scène freestyle pendant les Meet&Greets GORILLA.

Découvre GORILLA et profite des trucs et astuces qui t'apportent plus de power. Amène de l'ouga-ouga dans ta vie!

[www.gorilla.ch](http://www.gorilla.ch)  
[www.gorilla.space](http://www.gorilla.space)

**GORILLA  
APPLI!**

AVEC INSTRUCTIONS VIDÉO  
DE SPORTS FREESTYLE  
ET DE CUISINE

[FACEBOOK.COM/GORILLA.CH](https://www.facebook.com/gorilla.ch)

JOIN US ON  
facebook

# DEVIENS UN PRO DE FREESTYLE

Tu voudrais bien bouger un peu quand tu as du temps de libre, mais tu ne sais pas comment? Essaie donc avec les sports freestyle.

Voilà les avantages des sports freestyle:

- Ici, ce qui compte, c'est le plaisir, pas la performance.
- Tu n'as pas besoin de te plier à des horaires d'entraînement ni d'appartenir à un club.
- En plus, tu peux apprendre les bases et maîtriser les tricks en un rien de temps.

Es-tu convaincu? Essaie maintenant! Sur [www.gorilla.ch](http://www.gorilla.ch) ou dans l'appli GORILLA, tu trouves des instructions sur les sports freestyle: bike, breakdance, footbag, freeski, frisbee, slalom- et longboard et streetskate.



# LE B.A.-BA

## DE LA DIÉTÉTIQUE

Aucun aliment ne peut te fournir tout ce dont tu as besoin à ton âge. C'est pourquoi seule une alimentation variée et équilibrée, composée de produits de saison, t'apportera tous les nutriments nécessaires.

### Base-toi sur la pyramide alimentaire

Chaque aliment possède une valeur énergétique et nutritionnelle différente. Certains peuvent être consommés en grande quantité et d'autres avec modération. Les différents étages de la pyramide alimentaire t'indiquent quels aliments manger et en quelle quantité.

### Plus en bas, moins en haut

Telle une véritable pyramide, celle-ci repose sur une large base porteuse. Tu as besoin en priorité de ce qui se trouve aux niveaux inférieurs et moins des aliments du haut de la pyramide. On ne devrait consommer les produits au sommet qu'une fois par jour. Ils contiennent beaucoup de sucre, de sel et/ou de graisses dont ton corps n'a pas forcément besoin.



© Société Suisse de Nutrition SSN, Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires OSVA / 2011

### Sucreries, snacks salés et alcool

**Quoi:** chocolat, pâtisseries, glace, bonbons, biscuits, chips, cacahuètes, boissons sucrées et énergétiques, alcool

**Combien:** une portion par jour, soit 2-3 dl de boisson sucrée, 1 barre de chocolat, 1 poignée de chips/biscuits (30 g); boissons contenant de la caféine comme le thé glacé: à ne consommer qu'exceptionnellement! Les adolescent-e-s de moins de 16 ans ne devraient pas consommer d'alcool et les jeunes plus âgés ne devraient consommer de l'alcool qu'exceptionnellement, ou jamais.

**Pourquoi:** Ils ne servent en fait à rien.

### Huiles, graisses et noix

**Quoi:** beurre, margarine, huile d'olive, huile de colza, amandes, noisettes, noix

**Combien:** 20-30 g d'huile, dont au moins la moitié d'huile de colza; une petite poignée de noix non salées ou fruits à pépins par jour (20-30 g); si nécessaire, un peu de beurre/margarine ou de la crème (10 g par jour)

**Pourquoi:** Elles contiennent des vitamines importantes et des acides gras essentiels que le corps ne peut fabriquer lui-même.

### Produits riches en protéines, viandes, poissons, œufs & tofu

**Quoi:** lait, fromage, séré, yogourt, viande, poisson, œufs, tofu

**Combien:** 3 portions par jour de produits laitiers (2 dl de lait, 150-200 g de yogourt, 60 g de fromage à pâte molle ou 30 g en fromage à pâte dure, 150-200g séré/cottage cheese); en plus, en alternance, 1 portion riche en protéines de 100-120 g de viande/poisson/tofu/séré/fromage ou 2-3 œufs ou une autre portion de fromage ou séré

**Pourquoi:** Les protéines constituent les matériaux de construction de ton corps! Les produits laitiers sont riches en calcium et renforcent tes os et tes muscles.

### Produits céréaliers, pommes de terre, légumes secs

**Quoi:** pain complet, pâtes, pommes de terre, riz, flocons d'avoine, polenta, orge, maïs, légumes secs

**Combien:** une portion à chaque repas principal, donc 3 fois par jour, 2/5 de l'assiette – ou plus, selon ton activité

**Pourquoi:** Leurs glucides sont la principale source d'énergie pour le corps et te donnent du punch! Et avec les produits complets, tu enclenches même le turbo.

### Fruits et légumes

**Quoi:** pommes, poires, fraises, bananes, cerises, salades, choux-fleurs, aubergines, courgettes, jus de fruits ou de légumes sans sucre (voir aussi calendrier saisonnier page 24)

**Combien:** 5 portions (2 de fruits, 3 de légumes) au total par jour (1 portion = 120 g = 1-2 poignées). Tu peux remplacer une portion par max. 2 dl de jus de fruits ou de légumes.

**Pourquoi:** Ils sont riches en vitamines, minéraux, fibres alimentaires, métabolites secondaires et eau.

### Boissons

**Quoi:** boissons sans sucre comme eau du robinet/minérale ou tisanes

**Combien:** 1-2 litres par jour; plus selon la température et l'activité sportive

**Pourquoi:** Le liquide est la base de notre alimentation. L'eau forme une part essentielle de chaque cellule de notre corps, règle la température et transporte les nutriments.

Savoir plus - manger mieux [sge-ssn.ch](http://sge-ssn.ch)

## L'ASSIETTE

# OPTIMALE

Cette assiette présente d'une part les aliments qui composent un repas complet (les couleurs correspondent à la pyramide des aliments des pages 6 et 7 de ce livret de cuisine). D'autre part, l'assiette présente les proportions moyennes dans lesquelles se servir de chacun de ces aliments pour que le repas soit équilibré. Si tu suis ces recommandations, tu t'alimentes d'une manière équilibrée.

Ça veut dire:

- A chaque repas, prends une boisson sans sucre (eau ou tisane non sucrée), un fruit/un légume, un aliment farineux (brun: pommes de terre, produit céréalier ou légumes secs) et un aliment protéique (rouge: viande, poisson, œuf, tofu ou produit laitier).
- Prends une plus petite quantité de l'aliment protéique.
- La taille de ton assiette devrait être adaptée à tes besoins énergétiques. Ceux-ci dépendent du sexe, de la taille, de l'âge et de l'activité physique. Pour savoir la quantité de nourriture dont tu as besoin, sois attentif à tes propres sensations.
- Manger toujours la même chose, c'est ennuyeux. Aie le courage de découvrir un fruit ou un légume inconnu, explore de nouvelles saveurs.

Sur [www.gorilla.ch/space](http://www.gorilla.ch/space), il y a encore bien plus à découvrir sur une alimentation équilibrée.



# L'EAU

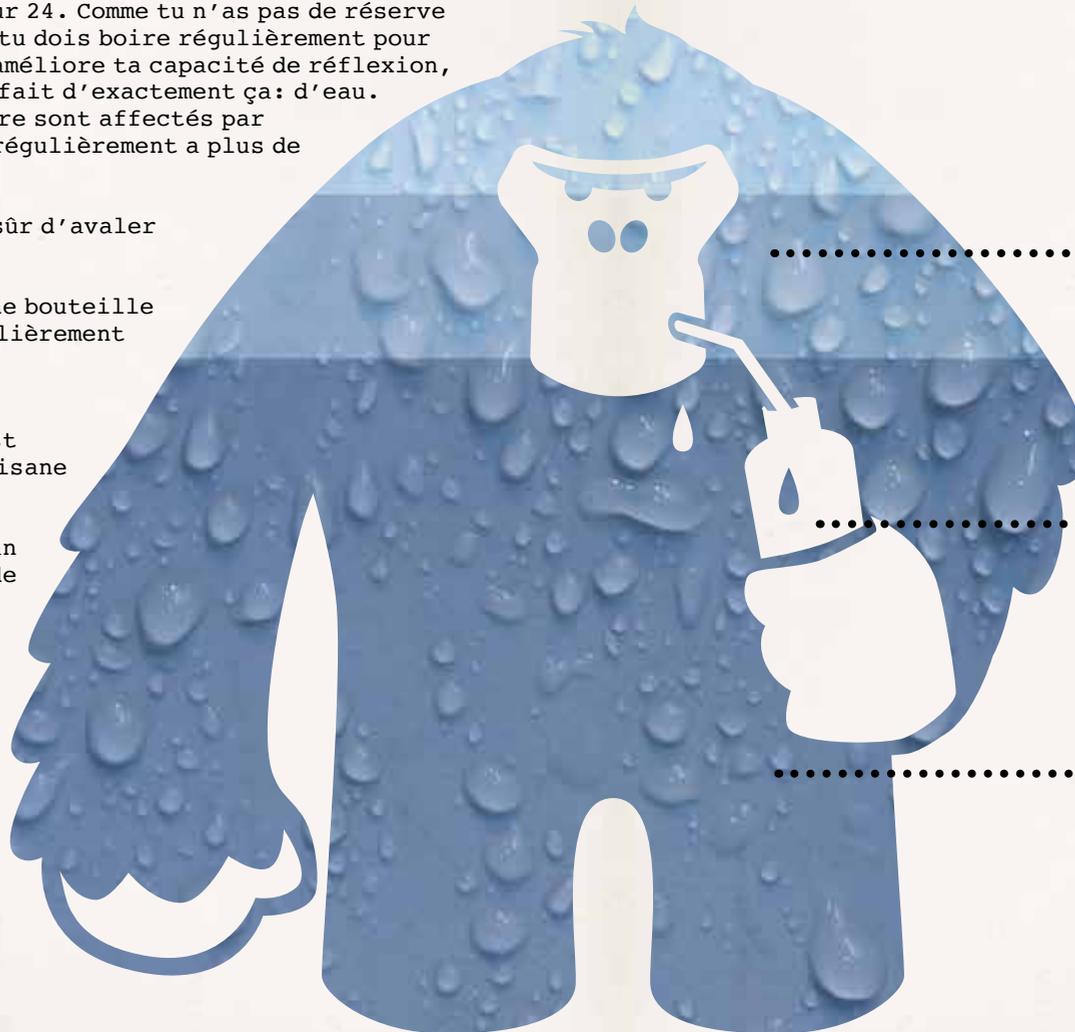
## TON DÉSALTÉRANT SAIN

**L'eau est la base de toute vie. Sais-tu que les humains peuvent survivre plusieurs semaines sans manger, mais seulement quelques jours sans eau?**

Ton corps a besoin d'eau pour tous les processus métaboliques, 24 heures sur 24. Comme tu n'as pas de réserve d'eau comme les chameaux, tu dois boire régulièrement pour survivre. En plus, l'eau améliore ta capacité de réflexion, car 75% de ton cerveau est fait d'exactement ça: d'eau. Ta vitalité et ton bien-être sont affectés par l'apport en eau. Qui boit régulièrement a plus de force et de vitalité.

Quelques trucs pour être sûr d'avaler assez de liquide:

- Aie toujours avec toi une bouteille pour te désaltérer régulièrement aussi entre les repas.
- Prends des boissons non sucrées – le meilleur est l'eau du robinet ou la tisane aux fruits sans sucre.
- Agrémente ton eau avec un peu de jus de citron ou de la menthe, si l'eau n'a pas assez de goût pour toi.
- Fais ton propre désaltérant: thé maison sans sucre avec des glaçons et un peu de jus d'orange ou de jus de pomme.



### 80 POUR CENT

En Suisse, 80% de l'eau potable provient de nappes phréatiques et de sources. L'eau du robinet est de bonne qualité. Elle peut être bue directement au robinet.

### 1,5 LITRE

Tu devrais boire 1 à 1,5 litre d'eau par jour. S'il fait très chaud ou si tu fais du sport, il faut en boire plus.

### 65 POUR CENT

Les jeunes sont constitués d'eau à 65%



# L'EXERCICE

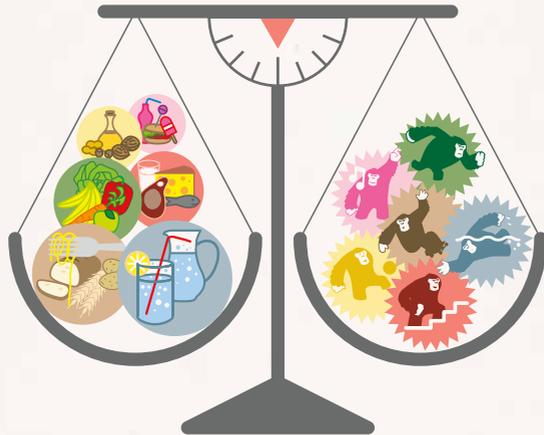
## DONNE DU RESSORT À LA SANTÉ

Notre santé ne dépend pas seulement de nos habitudes en matière de nourriture et de boisson. L'exercice physique joue également un rôle important. En effet, ce que tu manges et bois est assimilé par ton corps et transformé en énergie. La quantité d'énergie que tu dépenses dépend de la fréquence et de la durée de ton exercice physique quotidien. Le corps emmagasine l'énergie superflue sous forme de graisse.

**Le danger:** tu manges et bois plus que ton activité physique ne te fait dépenser.

**Le résultat:** tu prends du poids.

**Exemple de consommation d'énergie:** environ 1 heure de vélo à rythme confortable = 1 gobelet de yogourt aux fruits



Par conséquent, conserver un poids sain signifie trouver l'équilibre entre absorption d'énergie (= manger) et dépense d'énergie (= exercice). Il faut donc manger et boire de façon équilibrée et bouger suffisamment chaque jour.

Autres avantages: l'exercice, c'est bon pour la tête aussi. Tu feras toujours bonne impression. Cela amène plus d'oxygène au cerveau, étouffe et entretient ta musculature. En plus, tu améliores ta condition physique.

### Mets du mouvement dans ta vie quotidienne

La clé pour faire assez d'exercice réside dans ton quotidien. Si tu intègres l'activité physique à ta vie quotidienne, cela deviendra une habitude. Les conseils ci-dessous te permettront de rester actif tout au long de la journée.

- Va à l'école de préférence à pied, à vélo, en skateboard ou en rollers. Forme un groupe. Avec des amis, c'est tellement plus amusant.
- Profite des pauses pour aller dehors et bouger un peu. Respire bien à fond pour t'oxygéner la tête.
- Pour les petits trajets aussi, laisse tomber les transports en commun et grimpe sur ton vélo ou vas à pied.
- Choisis toujours l'escalier. Laisse l'ascenseur pour les papys et les mamies. En plus des économies d'électricité, ça fait du bien à toute la musculature des jambes.



## TOUT SUR

# LA CUISINE

**Tu feras plus facilement la cuisine si tu t'y retrouves un peu. Ce nouveau terrain de jeu doit devenir un environnement familier et ne plus susciter la panique. Les conseils suivants te permettront de te frayer un chemin dans la jungle culinaire.**

### **La cuisine commence par les courses**

Il est important de ne pas acheter n'importe quoi. Examine les différents choix et compare, par exemple, le pays d'origine ou la date d'emballage. Tiens aussi compte des produits bio, pour le bien de la nature et des animaux. Avec une liste, il te sera encore plus facile de faire les courses.

### **Regarder d'abord, cuisiner ensuite**

Avant de commencer à cuisiner, vérifie si tu as les ustensiles nécessaires sous la main :

- différentes planches à découper pour légumes/pommes de terre, viande/poisson, etc.
- bols et boîtes fraîcheur
- poêles et casseroles
- couteaux bien affûtés
- chiffons
- torchons



*Conseil: si tu n'as pas de rouleau à pâtisserie sous la main, tu peux étaler la pâte avec une bouteille vide.*

### **S'attaquer sans attendre à la vaisselle**

Lave déjà quelques bols et poêles pendant que tu cuisines. Tu n'auras pas à affronter d'énormes piles de vaisselle sale après le repas. Pour cela, mets à profit les temps morts pendant la préparation des plats.

### **Trop de sel tue la saveur**

Bien doser la quantité de sel est important. Veille à ce qu'il ne dénature pas le goût des aliments. Une carotte doit avoir un goût de carotte. Utilise de préférence du sel de cuisine dont l'emballage est marqué en vert (enrichi en fluor et en iode).

### **Attention, les nuisibles se cachent partout**

La propreté est la règle principale en cuisine. Les germes nuisibles peuvent se développer rapidement et faire pourrir les aliments. Attention donc aux points suivants :

- Avant, pendant et après la cuisine, lave-toi les mains (attention en manipulant les œufs crus, la viande crue et la volaille).
- Utilise des planches à découper différentes pour la viande crue/le poisson cru et les légumes.
- Porte des vêtements propres ou un tablier propre.
- Ne laisse pas traîner les emballages vides et les déchets de préparation.
- Place les aliments entamés et les restes dans des récipients hermétiques et mets-les au réfrigérateur.
- N'emploie pas les produits périmés.

### **La cuisine est meilleure avec les aliments de saison et régionaux**

Pour ne pas cuisiner avec des aliments plus vieux que toi, tiens compte du calendrier saisonnier. Celui-ci t'explique ce qui est disponible aux différentes époques de l'année. Les aliments de saison et régionaux sont non seulement plus respectueux de l'environnement, mais aussi d'un goût plus intense. Ils sont particulièrement riches en vitamines et minéraux. C'est pourquoi la saison est indiquée par un symbole dans les recettes. Au milieu de ce livre, tu trouveras un calendrier saisonnier que tu peux détacher et afficher.

# LE PETIT DÉJEUNER

## POUR DÉMARRER AU QUART DE TOUR

**Pour ne pas flancher au cours de la journée, tu dois faire le plein d'énergie avec un bon petit déjeuner. Ce premier repas influence toute la suite des événements. Un petit déjeuner équilibré te donne dès le matin la réserve de substances importantes dont ton corps a besoin au quotidien.**

Cela implique que tu prennes un peu plus de temps que d'habitude. Il suffit de te lever juste un peu plus tôt afin de préparer un savoureux petit déjeuner. Ensuite, prends quelques instants à midi pour faire le bilan. Comment était la matinée? Comment t'es-tu senti? Comment as-tu étudié et travaillé? C'était mieux, pas vrai?

Ton programme change tous les jours. C'est pourquoi nous avons conçu, en plus du petit déjeuner de base, d'autres recettes que tu peux préparer selon tes besoins, si tu as devant toi une journée difficile d'examens, ou alors de sport intensif. Cela te permettra de régler toi-même ton équilibre énergétique.

N'oublie pas de boire entre un et deux litres d'eau par jour. La règle est de 5 à 10 verres de 2 dl par jour, c'est facile à retenir. Le mieux est de commencer par un verre avant le petit déjeuner.

*Et avec ça tu fonces!*



# LA BASE

## DE TOUT PETIT DÉJEUNER

**Pour un petit déjeuner équilibré, il faut les ingrédients suivants:**

1. pain ou flocons de céréales (complets de préférence), beurre, margarine, miel ou confiture
2. lait (pur, avec cacao ou Ovo) ou un produit laitier comme yogourt, séré ou fromage
3. fruits/jus de fruit
4. boisson (tisane, eau)



## Pour le sport: BIRCHER

### Ingrédients pour 1 personne

1 ..... cuillerée à soupe  
de flocons d'avoine  
env. 3 ..... cuillerées à soupe  
de lait  
½ ..... citron  
3 ..... cuillerées à soupe  
de yogourt nature  
1 ..... pomme ou fruit  
au choix  
miel liquide  
quelques noisettes

### Préparation

Verser les flocons d'avoine dans une tasse et les recouvrir de lait. Presser le demi-citron et sucrer avec du miel. Ajouter le yogourt. Couper en petits morceaux la pomme ou le fruit au choix et verser dans la tasse. Ajouter un peu de miel et les noisettes broyées. Bien mélanger. D'après Ivo Adam, champion du monde de cuisine.

*Conseil: remplacer les flocons d'avoine par d'autres céréales ou un mélange pour muesli.*



## Pour l'énergie: OEUFS BROUILLÉS

### Ingrédients pour 1 personne

2 ..... œufs  
½ bouquet ..... ciboulette  
½ dl ..... demi-crème  
1 pincée ..... de sel  
1 pincée ..... de poivre  
1 pincée ..... de paprika

### Préparation

Chauffer une poêle à frire à chaleur moyenne; employer de préférence une poêle avec revêtement antiadhésif. Casser les œufs dans un petit bol et les battre à la fourchette. Assaisonner légèrement et verser dans la

poêle. Remuer sans cesse lentement avec une louche en bois pour empêcher la formation de grumeaux. A la fin, quand le mélange ne coule plus, ajouter la ciboulette hachée et la demi-crème.

## Pour de l'énergie vitaminée: MILK-SHAKE AUX FRUITS

### Ingrédients pour 2 verres

1 ..... banane  
1 ..... petite carotte  
1 ..... petite pomme  
1 ..... kiwi  
½ ..... citron  
3 dl ..... lait

### Préparation

Placer les ingrédients dans un mixer et ajouter le jus de citron et le lait. Mixer le tout et c'est prêt.



*Conseil: affiner avec de la confiture ou de la cannelle et du sucre.*

## Pour l'endurance: SEMOULE À LA VANILLE

### Ingrédients pour 1 personne

1,5 dl ..... lait  
½ ..... gousse de vanille  
15 g ..... semoule de blé dur  
1 pincée ..... sel

### Préparation

Faire bouillir le lait avec le sel et la moitié d'une gousse de vanille. Ajouter la semoule en remuant constamment. Faire cuire le tout à petit feu pendant

5 minutes. Attention: si le feu est trop fort, des giclées épaisses et brûlantes peuvent se produire. Ne pas retirer du feu et continuer à remuer. Savourer la semoule encore bien chaude.

## Pour les examens: SÉRÉ AUX FRUITS

### Ingrédients pour 1 personne

150 g ..... séré maigre nature  
½ ..... cuillerée à soupe  
de graines de  
tournesol  
½ ..... cuillerée à soupe  
de noix décortiquées  
1 poignée ..... mûres et  
framboises  
1 ..... cuillerée à café  
de miel

### Préparation

Couper les graines en petits morceaux, de préférence sur une planche en bois. Ajouter ensuite le séré, puis le miel, et mélanger. Pour terminer, ajouter les baies et mélanger encore une fois avec précaution.

# UN KIOSQUE

## À TOI POUR LES PAUSES

Imagine que tu aies ton propre kiosque où tu pourrais te servir pendant les pauses. C'est précisément comme cela que les idées suivantes sont conçues: de petits en-cas variés qui te permettent de garder la forme. Cela te donnera les conditions idéales pour passer la journée à l'école à plein régime.

Si tu manges et bois de façon déséquilibrée, par exemple seulement des boissons sucrées, des sucreries ou des produits à base de farine blanche, ton taux de glycémie va faire du yo-yo. Tu subis très rapidement une perte d'énergie, ta capacité de rendement et de concentration diminuent. Prends plutôt des repas réguliers: 3 repas principaux et 2 collations entre les repas. Manger régulièrement pendant les pauses te permet d'être plus performant et plus actif.

Les légumes sont ce qu'il y a de meilleur pour l'en-cas du matin. Les vitamines qu'ils contiennent te protègent quand ton voisin de pupitre n'arrête pas de tousser. Naturellement, le plus simple, pendant la pause, est de manger une pomme, une carotte ou une petite portion de fruits secs et de noix qui favorisent ta capacité de concentration. Un morceau de pain complet pendant la pause, cela peut paraître un peu démodé, mais l'énergie durable qu'il procure est un argument convaincant. Le pain complet est facile à agrémente, par exemple avec une combinaison de fromage frais, de fruits secs ou de germes.

Il est aussi très important de boire à l'école. Par exemple, tu peux apporter une bouteille de 0,5 dl et la remplir deux à quatre fois par jour. Ainsi, tu auras déjà bu 1 à 2 litres d'eau: la quantité exacte dont ton corps a besoin. L'eau du robinet est de super qualité. C'est un moyen futé d'économiser de l'argent et de faire un geste pour l'environnement.

*Et maintenant, direction le kiosque.*



## FROMAGE FRAIS AUX POIRES

sur petits pains suédois

### Ingrédients pour 1 personne

4 ..... petits pains suédois  
100 g ..... fromage frais  
1 ..... poire mûre  
1 pincée ..... sel  
1 pincée ..... poivre

### Préparation

Couper les poires en petits morceaux, les mélanger au fromage frais. Assaisonner de sel et poivre. Tartiner sur les petits pains suédois. Mais seulement juste avant de consommer, sinon ils deviennent tout mous.

## GRISSINIS

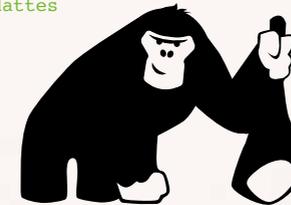
avec trempette au séré

### Ingrédients pour 1 personne

150 g ..... séré maigre  
1 paquet ..... grissinis  
1 pincée ..... sel  
1 pincée ..... poivre  
1 poignée ..... fruits secs non salés  
3 ..... dattes  
quelques olives

### Préparation

Hacher finement dattes et olives. Ecraser les fruits secs sur une planche à découper. Bien mélanger le tout au séré. Assaisonner de sel et poivre.



*Conseil: envelopper le grissini avec du jambon cru.*

## POP-CORN

### Ingrédients pour 1 personne

200 g ..... grains de maïs secs  
1 ..... cuillerée à soupe d'huile de tournesol  
1 pincée ..... sel

### Préparation

Mettre une poêle à frire sur le feu. Y verser une cuillerée à soupe d'huile et ajouter les grains de maïs. Couvrir et augmenter lentement la chaleur jusqu'à ce qu'ils commencent à éclater. Retirer du feu et assaisonner légèrement de sel. Laisser refroidir les pop-corns et mettre dans un Tupperware. A déguster pendant la pause à l'école.

# DES SANDWICHES

## QUI ONT DU MORDANT

Ils sont destinés à remplacer le dîner quand il ne t'est pas possible de prendre un vrai repas.

### FROMAGE FRAIS AUX FRUITS SECS ET JEUNES POUSSES

#### Ingrédients pour 1 personne

- 1 ..... petit pain complet
- 2 ..... cuillerées à soupe de fromage frais
- 1 poignée ..... fruits secs
- jeunes pousses d'oignon vert
- 1 pincée ..... sel et poivre

#### Préparation

Hacher les fruits secs, les verser dans un bol et bien les mélanger au fromage frais, saler et poivrer. La masse devrait avoir un goût légèrement sucré et en même temps corsé. Tartiner le tout à volonté sur un petit pain complet et garnir avec les jeunes pousses.

### FETA AUX OLIVES ET TOMATES

#### Ingrédients pour 1 personne

- 1 ..... pain pita
- 1½ ..... tomate
- 1 tranche ..... feta
- 4 ..... olives dénoyautées
- 1 pincée ..... sel et poivre

#### Préparation

Couper les tomates et les olives en petits cubes et les placer dans un bol. Emietter la feta par dessus, saler et poivrer. Bien mélanger avec une fourchette. Si la masse est trop sèche, y ajouter simplement un peu de séré. Fourrer un pain pita avec la préparation.



### AVOCAT À LA RICOTTA ET AU JAMBON CRU

#### Ingrédients pour 1 personne

- 1 ..... pain pita seigle et son
- 1 ..... avocat bien mûr
- 1 ..... cuillerée à soupe de ricotta
- 2 tranches ..... jambon cru
- 1 pincée ..... sel et poivre

#### Préparation

Couper le jambon cru en fines lanières et le placer dans un bol avec la ricotta et la chair de l'avocat. Bien mélanger, saler et poivrer. Si tu aimes les plats relevés, tu peux ajouter un peu de piment haché! Tartine la préparation sur le pain, et voilà.



## C'EST PLUS FACILE AVEC CES SYMBOLES

### Qu'est-ce qui est de saison?

Ces couleurs t'indiquent le moment de l'année où les produits régionaux sont disponibles. Tu sauras ainsi quels plats cuisiner de préférence et à quelle saison:

- P** Printemps      **E** Été  
**A** Automne      **H** Hiver

### Qu'est-ce qui est vite fait?

Pour ne jamais arriver en retard à ton rendez-vous, ces signes t'indiqueront le temps qu'il faut à peu près pour préparer le plat:

- ⌚** Peu de temps      **⌚** Plus de temps      **⌚** Beaucoup de temps

### Qu'est-ce qui est pour une occasion spéciale?

Il existe des menus de base dont les ingrédients sont à la portée d'un petit budget. Et il y a des menus de luxe qui demandent un budget un peu plus important:

- ★** Menu de base      **★★** Menu de luxe

Sauf indication contraire, les quantités indiquées sont **pour 2 personnes**. Tu peux évidemment augmenter ou diminuer les ingrédients dans les proportions suivantes:

**x 2 = 4 personnes**  
**x 3 = 6 personnes**  
**: 2 = 1 personne**



### Qu'est-ce qui est en vidéo?

Sur [www.gorilla.ch](http://www.gorilla.ch), tu peux voir vidéos de préparation des menus avec ce symbole. Comme ça tu pourras bien suivre chaque étape et arrêter quand ça te plaît.

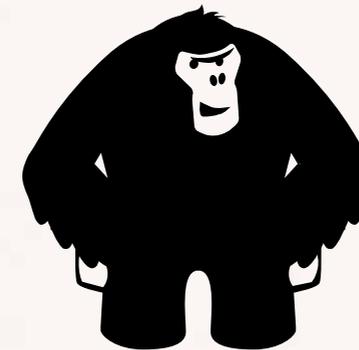
- ▶** Vidéos sur [www.gorilla.ch](http://www.gorilla.ch) et dans l'appli Apple et Android.

## REFAIS LE PLEIN À MIDI POUR LA DEUXIÈME MI-TEMPS

**Le quotidien est éprouvant. Nous nous activons sans cesse et ne faisons pas particulièrement attention à notre corps. Mais pour nous faire du bien de temps en temps, nous devons faire des compromis.**

La pause de midi est le moment idéal pour absorber facilement et de manière savoureuse les nutriments nécessaires. C'est pourquoi nous te montrons comment préparer comme par magie, à partir de produits finis et de produits frais, un repas léger qui t'apportera toute l'énergie ainsi que les vitamines et minéraux dont tu as besoin. Cela te redonnera des forces pour la deuxième moitié de la journée – pour l'école ou les loisirs.

*Par ici pour le ravitaillement.*





# POMMES DE TERRE AVEC SALADE DE CAROTTES ET PAIN À L'AIL

## Ingrédients

- 300 g ..... pommes de terre à raclette
- 200 g ..... carottes
- 2 ..... tranches de pain toast
- ½ dl ..... jus d'orange
- 1 ..... cuillerée à soupe de yogurt nature
- 1 ..... gousse d'ail
- 1 ..... cuillerée à soupe de beurre
- 150 g ..... séré maigre nature
- 1 ..... cuillerée à soupe de crème fraîche
- 1 bouquet ..... ciboulette
- 1 pincée ..... sel
- 1 pincée ..... poivre

## Préparation

Placer les pommes de terre dans une casserole, ajouter de l'eau et porter à ébullition. Faire cuire pendant env. 20 minutes selon la taille des pommes de terre. Mélanger dans un bol séré, sel, poivre et crème fraîche. Ajouter la ciboulette hachée finement et remuer encore une fois.

Eplucher les carottes et les râper. Presser la moitié de la gousse d'ail, ajouter le jus d'orange ainsi que le yogurt et assaisonner. Ecraser le beurre à la

fourchette, presser le reste de l'ail et le mélanger aux épices. Dorer le pain au grille-pain et le tartiner avec la préparation à l'ail.

*Conseil: essaye aussi ce plat avec une autre variété de pommes de terre.*



*Conseil: cela va très bien avec une salade verte. Pour les sauces, voir plus bas.*



# TORTELLINI À LA RICOTTA ET SAUCE TOMATE

## Ingrédients

- 500 g ..... tortellini à la ricotta tout prêts
- 1 boîte ..... tomates en dés (pelati)
- 1 ..... petit oignon
- 1 ..... gousse d'ail
- ½ ..... cube de bouillon de légumes
- 4 ..... feuilles de basilic
- 1 pincée ..... sel
- 1 pincée ..... poivre
- huile d'olive

## Préparation

Hacher les oignons le plus finement possible et les faire revenir brièvement dans une petite poêle avec un peu d'huile d'olive.

Ajouter les tomates en dés, rincer la boîte avec un peu d'eau et verser également dans la poêle. Assaisonner le tout avec sel, poivre, bouillon et une gousse d'ail pressée. Laisser mijoter à

petit feu pendant environ 10 minutes.

Pour terminer, ajouter le basilic ciselé. Remplir d'eau une casserole de taille moyenne, y faire cuire les tortellini selon les instructions sur l'emballage et égoutter. Ajouter la sauce, et c'est prêt.



# COUSCOUS

## AU POULET

### Ingrédients

- 150 g ..... couscous
- 200 g ..... émincé de poulet
- 4 ..... radis
- un peu de ciboulette
- 2 ..... cuillerées à soupe de pignons de pin
- 1 ..... petite courgette
- 2 ..... tomates
- 1 ..... poivron vert
- 1 ..... petit oignon
- 1 pincée ..... sel
- 1 pincée ..... poivre
- 1 pincée ..... paprika
- huile d'olive

### Préparation

Faire revenir les oignons hachés dans l'huile d'olive, ajouter le couscous et faire revenir brièvement le tout. Recouvrir d'eau, laisser bouillir un peu, puis retirer du feu.

Faire revenir les morceaux de poulet avec un peu d'huile dans une poêle à frire chaude. Couper finement les légumes et les ajouter au poulet avec les pignons. Laisser cuire env. 5 minutes.

Ajouter le tout au couscous et assaisonner avec les épices. Ajouter la ciboulette et les radis hachés.

Alternatives saisonnières: utiliser du poireau, du chou-rave et des asperges au printemps; utiliser des aubergines, du chou-fleur, du brocoli et du potiron en automne.

*Conseil: mélanger avec une sauce pour salade, et ta salade de couscous est prête pour le lendemain.*



# PURÉE DE POMMES DE TERRE

## CARBONARA

### Ingrédients

- Purée de pommes de terre en poudre pour 2 pers., ingrédients selon instructions sur le paquet
- 2 ..... cuillerées à soupe crème fraîche
- 120 g ..... jambon de dinde
- 200 g ..... petits pois
- un peu de ciboulette
- 0,5 dl ..... demi-crème
- 2 ..... cuillerées à soupe eau du robinet
- 1 ..... gousse d'ail
- 1 pincée ..... sel
- 1 pincée ..... poivre

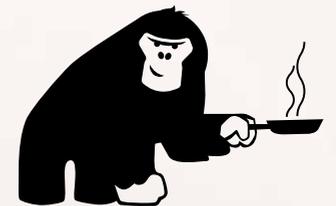
### Préparation

Préparer la purée de pommes de terre selon les instructions et garder au chaud.

Couper le jambon en lamelles et faire revenir légèrement dans une poêle. Y presser l'ail, arroser de demi-crème et ajouter les petits pois. Ajouter les deux cuillerées de crème fraîche et l'eau du robinet, assaisonner et réduire le feu au minimum. Laisser mijoter pendant 3 minutes. Hacher finement la ciboulette et l'ajouter à la sauce.

Disposer la purée de pommes de terre sur l'assiette. Faire un creux avec une louche, puis y verser la sauce.

*Conseil: un peu de sésame grillé relève le goût de la purée.*





# SPAGHETTIS AU SAUMON ET ROQUETTE

## Ingrédients

200 g ..... saumon frais  
 200 g ..... spaghettis  
 50 g ..... roquette  
 2 ..... cuillerées à soupe de crème fraîche  
 1 dl ..... bouillon de légumes  
 1 pincée ..... sel  
 1 pincée ..... poivre  
 un peu de thym citron

## Préparation

Faire bouillir une grande casserole d'eau pour les spaghettis.

Couper le saumon en dés gros comme le pouce et hacher finement le thym citron. Dans une petite poêle, porter à ébullition le bouillon de légumes, ajouter la crème fraîche, remuer et

assaisonner avec sel, poivre et thym citron. Introduire les dés de saumon dans la sauce et laisser mijoter à tout petit feu pendant env. 5 minutes.

Laver et égoutter la roquette. Mettre les spaghettis dans l'eau bouillante et cuire al dente.

Egoutter les spaghettis, les remettre dans la poêle et répartir la sauce dessus. Disposer dans une assiette et garnir de roquette.

Accompagnés de la salade de carottes de la page 28, cela donne un repas complet.

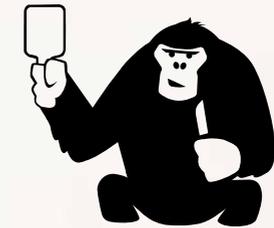


# CRÊPES AU FROMAGE ET ROQUETTE

## Ingrédients

120 g ..... farine complète  
 2 dl ..... lait  
 2 ..... œufs  
 une poignée de persil  
 60 g ..... gruyère râpé  
 une poignée de roquette  
 1 pincée ..... sel  
 1 pincée ..... poivre  
 1 pincée ..... muscade  
 1 pincée ..... paprika  
 huile d'olive

*Va très bien avec une salade de tomates: couper simplement tomates et oignons en rondelles, arroser d'huile d'olive et vinaigre balsamique, et voilà!*



## Préparation

Mettre dans un bol lait, œufs, farine complète, sel, poivre, muscade et paprika, avec une cuillerée à soupe d'huile d'olive et mélanger au fouet.

Verser de l'huile d'olive dans une poêle à revêtement antiadhésif chauffée. Verser une portion de la préparation dans la poêle avec une louche. Faire de légères

rotations avec la poêle pour que la pâte se répartisse régulièrement.

Laisser dorer la pâte à petit feu. Au bout d'une minute, détacher avec précaution la pâte du bord au moyen d'une spatule en caoutchouc et la retourner. Laisser dorer encore une minute.

Placer la crêpe finie sur une plaque de four recouverte de papier à pâtisserie, garnir avec le fromage et la roquette et rouler tant que c'est encore chaud. Terminer la cuisson 5 minutes à 150 °C au milieu du four. Le fromage va fondre, c'est garanti.



# GRATIN DE SPATZLI

## AUX OIGNONS, FROMAGE ET CAROTTES GLACÉES

### Ingrédients

- 500 g ..... spätzli tout prêts
- 120 g ..... vacherin
- 200 g ..... carottes
- 1 ..... petit oignon
- 0.5 dl ..... eau du robinet
- 1 ..... cuillerée à café de beurre
- 1 pincée ..... sucre
- 1 pincée ..... sel
- 1 pincée ..... poivre

Couvrir d'eau, couvrir et porter à ébullition. Une fois que le mélange cuit à gros bouillons, baisser le feu au plus bas degré.

Hacher finement les oignons, les mélanger aux spätzli dans un moule à gratin beurré. Poivrer, saler, puis cuire 20 minutes au four. Retirer avec précaution, couper le fromage en tranches, le répartir dessus et cuire encore 10 minutes. Vérifier si les carottes sont bien cuites et servir avec le gratin.

### Préparation

Préchauffer le four à 200 °C.

Aprêter les carottes et les découper en rondelles. Plus celles-ci seront fines, mieux ce sera, mais il est surtout important qu'elles soient régulières. Placer les carottes dans une poêle, ajouter un flocon de beurre, saler, poivrer et sucrer.

*Conseil: choisis une autre sorte de fromage à ton goût.*



# LE COURONNEMENT D'UNE JOURNÉE

**Le souper est un moment important pour reprendre des forces et se détendre. Cela contribue aussi à une bonne santé parce que tu te sens bien chez toi.**

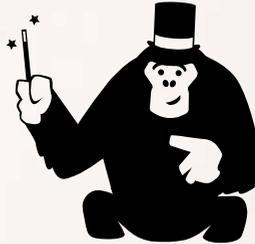
Nous avons sélectionné des menus pour conclure la journée sur une note bienfaisante. Ils contiennent les nutriments dont ton corps a encore besoin à ce moment-là. Après avoir repris des forces, tu peux te consacrer à ton hobby, à ta famille ou à tes amis et te réjouir à l'idée d'un sommeil réparateur.

*Place à l'apothéose.*





*Conseil: le lendemain, tu transformes les restes en une délicieuse salade de pâtes. Il suffit d'y ajouter une sauce à salade, et le tour est joué.*



# PÂTES

## AUX LÉGUMES D'ÉTÉ ET À LA FETA

### Ingrédients

150 g ..... pâtes  
 1 ..... poivron  
 1 ..... courgette  
 ½ ..... brocoli  
 ½-bouquet .... radis  
 2 ..... tomates  
 140 g ..... feta  
 1 ..... cuillerée à soupe de persil  
 1 ..... cuillerée à soupe de ciboulette  
 1 pincée ..... sel  
 1 pincée ..... poivre  
 huile d'olive

### Préparation

Placer sur la cuisinière une casserole remplie d'eau pour les pâtes, couvrir et porter à ébullition. Couper le poivron en longues lamelles et la courgette en morceaux gros comme le pouce. Séparer le brocoli en petits bouquets, couper les radis en deux. Faire revenir brièvement les légumes à la poêle avec un peu d'huile d'olive, saler, poivrer et ajouter 2 dl d'eau. Couvrir et cuire à petit feu environ 8 minutes.

Ajouter les pâtes à l'eau chaude – le temps de cuisson est indiqué sur l'emballage. Pendant que les pâtes cuisent, couper les tomates en segments puis en deux.

Hacher finement le persil et la ciboulette. Dès que les pâtes sont cuites al dente, c'est-à-dire qu'elles sont fermes sous la dent, les égoutter. Ajouter les légumes, y compris tomates et fines herbes. Assaisonner généreusement, bien mélanger et émietter la feta par-dessus.

Alternatives saisonnières: utiliser du poireau, du chou-rave et des asperges au printemps; utiliser des aubergines, du chou-fleur, du brocoli et du potiron en automne.



# POTAGE AU CHOU-RAVE

## ET AU JAMBON CRU

### Ingrédients

2 ..... choux-raves  
 1 ..... pomme de terre moyenne  
 2 ..... tranches de jambon cru  
 1 ..... oignon  
 2 ..... cuillerées à soupe de crème fraîche  
 6 dl ..... eau  
 2 ..... cuillerées à soupe de graines de courge et de tournesol grillées  
 1 pincée ..... sel  
 huile de colza

### Préparation

Hacher grossièrement l'oignon, apprêter les choux-raves et les couper en morceaux réguliers. Eplucher la pomme de terre et la couper aussi en petits morceaux.

Faire revenir tous les légumes, les oignons et les pommes de terre dans une poêle avec un peu d'huile de colza chauffée. Ajouter l'eau et un peu de sel et faire cuire jusqu'à ce que les choux-raves soient tendres.

Réduire le tout en purée au mixer avec la crème fraîche. Ensuite, ajouter le jambon cru en tranches et ajouter la note finale de graines de courge et de tournesol grillées. Affiner le potage avec du fromage frais ou des dés de poire selon les goûts. Accompagné d'un petit pain complet et de fromage frais, cela donne un repas complet.

Alternatives saisonnières: au lieu du chou-rave, tu peux utiliser des carottes et, en automne, du brocoli ou du potiron.



Conseil: tu peux vérifier si les pommes de terre sont cuites avec un petit couteau pointu. Si elles se détachent du couteau, elles sont cuites à point. Si elles y adhèrent, il leur faut encore quelques minutes.



# POMMES DE TERRE GRATINÉES

## AVEC TREMPETTE ET SALADE

### Ingrédients

- 4 ..... grosses pommes de terre
- 4 ..... tranches de fromage à raclette
- 1 ..... laitue
- 100 g ..... carottes
- 150 g ..... séré maigre nature
- 1 bouquet ..... ciboulette
- 1 pincée ..... poivre
- 1 pincée ..... sel

### Préparation

Préchauffer le four à 200 °C. Laver soigneusement les pommes de terre et les faire cuire dans une casserole pleine d'eau pendant 15 à 20 minutes environ.

Couper en deux les pommes de terre cuites, les disposer sur une plaque de four garnie de papier à pâtisserie, saler

et poivrer. Disposer le fromage à raclette sur les pommes de terre et mettre au four. Les sortir au bout de 5 minutes, une fois le fromage bien fondu.

Pour la trempette, verser le séré dans un petit bol. Ajouter la ciboulette finement hachée. Bien mélanger le tout, saler et poivrer. Avec cette préparation, tu peux créer différentes sauces; il suffit d'y ajouter du paprika ou du curry.

Laver la laitue à l'eau froide et la couper. Laver aussi les carottes, les éplucher et les râper avec une grosse râpe au-dessus de la laitue. Préparer la sauce à salade selon l'une des recettes de la page 43.



Conseil: pour donner plus de peps à tes boulettes, tu peux utiliser d'autres épices comme du paprika ou du curry...



# BOULETTES DE VIANDE

## POUR BURGER OU EN SAUCE

### Ingrédients

- 250 g ..... viande de bœuf hachée
- 1 ..... œuf
- une poignée de chapelure
- 2 ..... petits oignons
- 50 g ..... carottes
- 50 g ..... poireaux
- 1 ..... gousse d'ail
- 1 bouquet ..... persil ou autres herbes
- 1 pincée ..... sel
- 1 pincée ..... poivre
- huile d'olive

### Préparation

Hacher finement carottes, poireaux et persil et faire revenir brièvement dans un peu d'huile.

Mettre dans un bol la viande hachée et les légumes revenus. Bien malaxer le tout à la main. Battre l'œuf et bien l'incorporer à la masse avec une poignée de chapelure pour lier le tout. Assaisonner de sel et poivre.

Former des boules et faire frire lentement à la poêle avec de l'huile d'olive.

Avec ces délicieuses boulettes de viande, tu peux maintenant préparer différentes choses: passer au four préchauffé (10 minutes à 180 °C) dans une sauce tomate bien relevée et servir avec du couscous ou du riz.

Ou alors tu les mets dans un délicieux petit pain, tu ajoutes des cornichons aigres-doux, des feuilles de salade et des rondelles d'oignon, et ton burger est prêt.



# PIZZA PRESQUE MAISON

### Ingrédients

- 1 ..... pâte à pizza ronde
- 1 ..... petit boîte de tomates en dés (pelati)
- 1 ..... petite courgette
- 1 ..... petite aubergine
- 150 g ..... mozzarella coupée en tranches
- 1 pincée ..... sel
- 1 pincée ..... poivre
- huile d'olive

### Préparation

Préchauffer le four à 200 °C avec juste la grille dedans.

Couper courgette et aubergine en rondelles fines. Faire frire rapidement des deux côtés dans une poêle avec un peu d'huile d'olive, assaisonner de sel et d'un peu de poivre.

Disposer la pâte à pizza sur la plaque de four garnie de papier à pâtisserie. Y répartir les légumes puis les tranches de mozzarella. Faire cuire pendant environ 15 minutes au milieu du four préchauffé.

Dès que le fromage a fondu et que la pâte est croustillante, retirer du four. Poivrer et servir.



*Conseil: tu peux accommoder la pizza avec du jambon cru ou des olives, à ton goût.*



# PETITES ESCALOPES À LA MODE DE ZURICH

## AVEC COUNTRY FRIES ET TOMATES AU FOUR

### Ingrédients

- 200 g ..... émincé de porc ou de veau
- 4 ..... gros champignons
- ½ dl ..... bouillon de légumes
- ½ dl ..... demi-crème
- 500 g ..... pommes de terre
- 2 ..... tomates
- herbes fraîches ou séchées
- 1 ..... cuillerée à café de beurre
- 1 pincée ..... sel
- 1 pincée ..... poivre
- 1 pincée ..... paprika
- huile d'olive

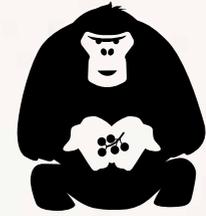
### Préparation

Laver les pommes de terre et les couper en quartiers. Arroser d'un peu d'huile d'olive. Saupoudrer ensuite de sel, poivre et paprika et disposer sur la plaque de four. Glisser sur la rainure supérieure du four et cuire 20 minutes à 200 °C.

Couper les tomates en deux, assaisonner de sel et poivre. Ajouter beurre et herbes hachées sur chaque moitié et disposer sur la plaque avec

les pommes de terre. Mais seulement au bout de 10 minutes, parce que les tomates ne mettent que 10 minutes à cuire.

Couper les champignons en tranches et les faire frire rapidement avec la viande émincée dans une poêle chauffée avec un peu d'huile. Assaisonner de sel et poivre puis arroser de bouillon. Ajouter la demi-crème et laisser encore mijoter quelques minutes. Sortir les country fries et les tomates du four. Disposer sur une assiette et ajouter la viande et la sauce.



*Conseil: essaye aussi avec des tomates cerises au lieu de tomates normales.*



*Conseil: avant de rouler le tout, râpe encore un peu de ton fromage préféré sur le mélange.*



# TORTILLAS

## À L'ÉMINCÉ DE POULET, HARICOTS ET LÉGUMES

### Ingrédients

- 4 ..... tortillas de blé complet
- 200 g ..... émincé de poulet
- 1 ..... petit oignon
- 1 ..... petite courgette
- 1 ..... poivron
- 1 boîte ..... haricots rouges (petite boîte de 140 g)
- 1 ..... tomate
- 1 pincée ..... piment en poudre
- 1 pincée ..... sel
- 1 pincée ..... poivre
- huile d'olive

### Préparation

Couper en dés courgette, poivron et tomate, hacher finement l'oignon. Assaisonner l'émincé de poulet avec sel, poivre et un peu de piment en poudre.

Chauffer l'huile d'olive dans une poêle et ajouter la viande assaisonnée. Introduire également l'oignon haché et les dés de courgette, poivron et tomate.

Faire réchauffer rapidement les tortillas à la poêle ou au four.

Rincer les haricots rouges sous le robinet à l'eau froide, égoutter et verser dans la poêle avec l'émincé. Laisser mijoter le tout une ou deux minutes. Goûter avec précaution et épicer à volonté.

Garnir les tortillas chaudes de viande et de sauce, rouler, c'est prêt!

# SALADES À TOUTES LES SAUCES

## SAUCE PIQUANTE À LA TOMATE

### Préparation

Tout mélanger au mixer. Convient pour les trempettes ou une salade de pâtes.

### Ingrédients pour 8 portions

- 1 cuillerée à soupe de moutarde à gros grains
- 1 cuillerée à soupe de ketchup
- 1 cuillerée à café purée de tomates
- ½ cuillerée à café de sambal oelek
- 2 dl ..... huile d'olive
- 1 pincée ..... zeste de citron et jus
- 2 dl ..... lait
- 1 pincée ..... poivre
- 1 cuillerée à café sel

## SAUCE ITALIENNE

### Préparation

Hacher finement l'oignon et l'ail, ainsi que les fines herbes. Bien mélanger tous les ingrédients et laisser reposer environ 15 minutes à température ambiante. Bien mélanger avant de servir.

### Ingrédients pour 8 portions

- 1 ..... petit oignon
- ½ gousse ..... d'ail
- 1 bouquet ..... ciboulette
- 1 bouquet ..... basilic
- 2 dl ..... huile d'olive
- 1 ½ dl ..... vinaigre balsamique
- 2 dl ..... eau tiède
- 1 pincée ..... sucre
- 1 pincée ..... poivre
- 1 pincée ..... sel

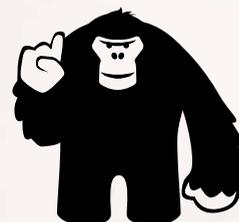
## SAUCE AUX PÉPINS DE COURGE

### Préparation

Faire griller légèrement les graines de courge dans une poêle à revêtement antiadhésif. Mélanger le tout.

### Ingrédients pour 8 portions

- 1 ..... oignon haché
- 1 cuillerée à soupe de séré maigre nature
- 1 dl ..... huile de colza
- 1 dl ..... huile de pépins de courge
- 1 dl ..... vinaigre balsamique blanc
- 2 dl ..... eau tiède
- 1 cuillerée à soupe de pépins de courge
- 1 pincée ..... sel
- 1 pincée ..... poivre



*Conseil: toutes les sauces peuvent être mises en bouteille et stockées au frigo 4 jours sans problème.*

# UN DESSERT

## BIEN MÉRITÉ

Nous avons sélectionné pour toi des desserts pour une occasion spéciale, le petit plus, une sorte de cerise sur le gâteau. Considère le dessert comme un extra qui ne va pas de soi tous les jours.

Rappelle-toi que les desserts contiennent souvent des montagnes de sucre. Ils sont riches en calories et ne procurent pratiquement pas de nutriments. Les fruits peuvent constituer un dessert tout aussi délicieux et deux fois plus sain – et tellement plus vite fait. C'est bien meilleur pour notre psychisme et cela freine les envies de sucreries.

*Place aux pages sucrées.*



## BISCUIT RÊVE D'ÉTÉ

### Ingrédients

2 dl ..... babeurre  
150 g ..... fraises bien mûres  
2 ..... œufs  
1 cuillerée à soupe de miel  
50 g ..... chocolat amer  
1 ..... gousse de vanille  
50 g ..... beurre ramolli  
200 g ..... farine blanche  
1 cuillerée à café de levure à  
pâtisserie

### Préparation

Préchauffer le four à 200 °C, passer sous l'eau des moules en silicone. Apprêter les fraises, les couper finement et les mariner au miel. Séparer les blancs des jaunes d'œuf et battre en mousse les jaunes avec la pulpe de la vanille. Ajouter le beurre ramolli, le chocolat amer et le babeurre. Battre les blancs d'œuf jusqu'à

ce qu'ils soient fermes et mélanger la farine et la levure. Incorporer le tout avec précaution, remplir les moules et cuire pendant environ 15-20 minutes. Le blanc d'œuf est plus facile à battre quand il est froid. En revanche, le jaune d'œuf doit être battu en mousse à température ambiante.

## PETITS GÂTEAUX AU COCKTAIL ÉTUDIANT

### Ingrédients

120 g ..... cocktail étudiant  
(mélange de fruits  
secs)  
200 g ..... farine blanche  
1 cuillerée à café levure à  
pâtisserie  
50 g ..... beurre ramolli  
2 ..... œufs  
100 g ..... sucre  
180 g ..... crème fraîche  
½ dl ..... babeurre  
1 pincée ..... sel

### Préparation

Préchauffer le four à 200 °C. Passer à l'eau les moules en silicone. Hacher grossièrement le mélange de fruits secs et mélanger dans un bol avec la farine et la levure. Séparer les blancs des jaunes d'œuf. Battre en mousse les jaunes avec le sucre. Ajouter le beurre ramolli, la crème fraîche et le babeurre en remuant constamment. Battre les blancs d'œuf avec une pincée

de sel jusqu'à ce qu'ils soient fermes. Mélanger le tout avec précaution. Remplir les moules et cuire pendant env. 15-20 minutes.

## LATTE-COTTA

### Ingrédients pour 4 portions

3 dl ..... lait entier  
1 dl ..... crème fraîche  
entière  
50 g ..... sucre  
¼ ..... gousse de vanille  
4 ..... feuilles de gélatine  
100 g ..... de tes baies  
préférées

### Préparation

Ramollir les feuilles de gélatine dans de l'eau très froide. Porter à ébullition le lait entier et la crème entière avec le sucre et la vanille. Ensuite, laisser refroidir 2 minutes. Retirer de l'eau les feuilles de gélatine ramollies, égoutter et ajouter à la préparation.

Tu peux employer toutes sortes de verres pour servir ce dessert. Il suffit d'y placer les baies, de les recouvrir de la préparation et de la mettre au frigo.

## MUFFINS SUD-AMÉRICAINS À LA NOIX DE COCO

### Ingrédients

1 ..... nectarine ou pêche  
200 g ..... farine blanche  
1 cuillerée à café de levure à  
pâtisserie  
40 g ..... noix de coco râpée  
2 ..... œufs  
100 g ..... sucre  
1 dl ..... jus de fruits  
exotiques  
1 pincée ..... sel

### Préparation

Préchauffer le four à 200 °C. Passer à l'eau les moules à muffins, le plus simple est d'utiliser des moules en silicone. Couper les fruits en petits morceaux de la taille d'un ongle. Mélanger dans un bol la farine, la levure et la noix de coco râpée. Casser les œufs et séparer les jaunes des blancs. Battre ensuite

en mousse les jaunes avec le sucre. Ajouter les morceaux de fruit et le jus de fruits. Battre les blancs d'œuf avec une pincée de sel jusqu'à ce qu'ils soient fermes, c'est-à-dire jusqu'à ce que la masse reste collée au bol quand on le renverse. Incorporer délicatement les blancs d'œuf à la préparation et bien les répartir. Remplir les moules avec la pâte et faire dorer au four environ 15-20 minutes.

# RECYCLER

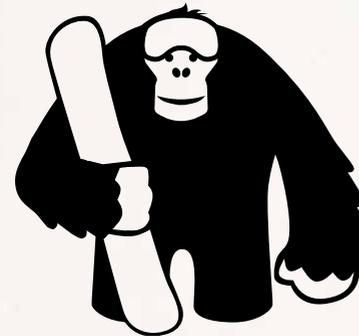
## RIME AVEC CUISINER

**Le recyclage est ta petite contribution à l'environnement, qui demande peu d'efforts, mais a de grands effets!**

Faire la cuisine, c'est amusant. Le seul inconvénient, c'est les déchets produits. Tout comme on ne peut pas échapper à la vaisselle, leur élimination correcte fait partie de la cuisine. On lave la vaisselle pour la réutiliser. Il en va pratiquement de même avec les déchets: s'ils sont bien triés, ils peuvent être recyclés. Cela économise des matières premières et ménage l'environnement.



**40 bouteilles en PET =  
une nouvelle veste de snowboard**  
*Sais-tu qu'avec les bouteilles en PET recyclées, on fabrique de nouveaux produits comme des vestes de snowboard, des shorts de surf, des baskets, des téléphones mobiles, etc.? Alors ramène tes bouteilles, sinon elles feront défaut ailleurs!*



### 600 boîtes alu = un nouveau VTT

*Les métaux peuvent toujours être fondus et réutilisés. Le recyclage permet d'économiser jusqu'à 95% de l'énergie investie! Retiens les signes de recyclage pour l'aluminium et la tôle d'acier et aide à ménager notre environnement.*



# TOUT EST QUESTION D'ORGANISATION

**Rassembler, trier, retourner: voilà le secret. Rassemble les déchets et, quand tu en as suffisamment, tu peux tout trier et t'en débarrasser.**

- Suivant où tu habites, le carton et le papier sont collectés en bas de ton immeuble ou tu dois les amener aux bennes à papier et carton prévues à cet effet.
- Les déchets de légumes et les épluchures de pommes de terre peuvent être compostés au jardin ou amenés dans le conteneur à compost au point de collecte. Le compostage n'est pas forcément très ragoûtant, mais il permet d'enrichir la terre.
- Les bouteilles en verre et en PET, les boîtes en alu et en fer-blanc doivent être jetées dans les conteneurs aux points de collecte. Comme au basket, tu peux viser juste à chaque coup, avec le bruit de fond en supplément. Ce qui n'améliore pas ton score, c'est d'y jeter des déchets inappropriés.
- Les piles, il faut bien le dire, sont rarement des déchets de cuisine. Elles peuvent causer beaucoup de dégâts si on ne les élimine pas correctement. C'est pourquoi nous le rappelons ici: les piles usagées n'ont rien à faire dans les ordures ordinaires, elles sont reprises à tous les points de vente.

## D'ailleurs:

Même si tu n'es pas à la maison, tu peux recycler tes déchets. Tu trouves toujours un conteneur pour les bouteilles en verre et en PET et pour ton déchet. Si tu ne trouves pas de points de collecte, télécharge l'appli Recycling Map.

Dans cet appli tu trouves toutes les informations sur des points de collecte dans ton environnement.

Il n'y a plus d'excuses!

[www.recycling-map.ch](http://www.recycling-map.ch)



**BOIS DE L'EAU. GORILLA**  
LA MANIÈRE LA PLUS SAINTE  
DE TE DÉSALTÉRER.  
Plus d'Ouga-Ouga dans ta vie!  
[www.gorilla.ch](http://www.gorilla.ch)