

PÉDAGOGIE > THÉMATIQUE > INTENDANCE

Recettes sans cuisson

L'été pointe le bout de son nez et avec arrivent le soleil, les canicules et les interdictions de feu/flamme... Comment faire pour continuer à manger équilibré sans aucune cuisson ? Voici diverses recettes à tester cet été !



Wrap légumes/petite poyade

Ingrédients pour 10 personnes :

- 10 tortillas de blé
- 3 avocats mûrs
- 1/2 chou rouge
- 3 carottes
- 250 g de fromage frais végétal
- 1 bouquet de coriandre fraîche
- 2 citrons verts
- 100 g de pousses d'alfalfa
- Sel, poivre

Recette :

1. Étaler les tortillas.
2. Couper les avocats en dés, arroser de jus de citron.
3. Émincer le chou et râper les carottes.
4. Étaler le fromage végétal sur chaque tortilla, ajouter les légumes et les pousses d'alfalfa.
5. Parsemer de coriandre, sel et poivre.
6. Roulez et régalez vous !



Salade de lentille

Ingrédients pour 10 personnes :

- 2 kg de lentilles en conserve (égouttées)
- 2 bottes de radis
- 4 échalotes
- 800 g de betteraves précuite
- 400 g de fêta
- 200 g de pousses de soja
- 500 g de fraises (si ça rentre dans le budget ;))
- de quoi faire une vinaigrette

Recette :

1. Égoutter et rincer les lentilles.
2. Couper les radis en lamelles, les échalotes en dés, les betteraves en dés.
3. Couper la fêta en cubes.
4. Mélanger tous les ingrédients sauf les fraises.
5. Ajouter la vinaigrette, mélanger.
6. Ajouter les fraises en quartiers au dernier moment.

 Salade pois chiche**Ingrédients pour 10 personnes :**

- 2 kg de pois chiches en conserve (égouttés)
- 10 tomates
- 3 concombres
- 200 g d'olives
- 4 oignons rouges
- 300 g d'emmental
- de quoi faire une vinaigrette

Recette :

1. Égoutter et rincer les pois chiches.
2. Couper les tomates, concombres et emmental en dés, émincer les oignons.
3. Mélanger tous les ingrédients.
4. Ajoutez la vinaigrette et régalez-vous !

 Salade courgette/Falafels**Ingrédients pour 10 personnes :**

- 6 courgettes
- 3 tomates
- 4 oignons blancs
- 2 ou 3 falafels par personne
- 200 g de sauce beurre de cacahuète
- 150 g de cacahuètes grillées
- Jus de 2 citrons, 100 ml d'huile d'olive

Recette :

1. Couper les courgettes en fines rondelles et les tomates en petits dés.
2. Émincer les oignons.

3. Mélanger les courgettes, les tomates, les oignons.
4. Couper les falafels en petits morceaux et les ajouter dans la salade.
5. Diluer la sauce beurre de cacahuète avec le jus de citron et l'huile d'olive.
6. Verser sur la salade, mélanger et parsemer de cacahuètes.

Salade de petits pois

Ingrédients pour 10 personnes :

- 1,5 kg de petits pois en conserve (égouttés)
- 600 g de maïs en conserve (égoutté)
- 4 radis noirs
- 4 oignons nouveaux
- 1 bouquet de ciboulette
- 100 g de graines de courge
- de quoi faire une vinaigrette

Recette :

1. Égoutter et rincer les petits pois et le maïs.
2. Couper les radis et les oignons en morceaux, émincer la ciboulette.
3. Mélanger tous les ingrédients.
4. Ajouter la vinaigrette.

Rouleaux de printemps simplifiés

Attention cette recette peut demander un certain temps de préparation

Ingrédients pour 10 personnes (2 rouleaux/pers) :

- 20 galettes de riz
- 4 carottes râpées
- 2 concombres coupés en bâtonnets
- 2 avocats en tranches
- 400 g de vermicelles de riz en conserve (égouttés)
- 1 boîte de gressin
- Sauce : 50 ml de sauce soja douce + 2 c. à soupe de miel

Recette :

1. Tremper les galettes de riz dans l'eau tiède 10 sec pour les ramollir.
2. Étaler une galette, ajouter vermicelles, carottes, concombre, gressin et avocat.
3. Rouler le plus serré possible
4. Servir avec la sauce.

Bâtonnets et dips

Ingrédients pour 10 personnes :

- 5 carottes coupées en bâtonnets
- 3 concombres coupés en bâtonnets
- 3 poivrons coupés en lanières
- Du houmous : pois chiche, huile d'olive, épice
- Du fromage frais : pimper un fromage avec quelques herbes
- Du guacamole : avocats + épices à guacamole
- Du pain

Recette :

1. Disposer les bâtonnets de légumes dans des bols ou directement sur une planche.
2. Servir les 3 sauces dans des petits pots pour tremper.
3. Ajoutez du pain pour rajouter quelques féculents.

Taboulé

Ingrédients pour 10 personnes :

- 500g de couscous moyen
- 100g de tomates
- 350g d'oignon nouveau
- 2 concombre
- 3 citrons pressés
- 8 cuillère à soupe d'huile d'olive
- persil, coriandre, menthe
- sel, poivre

Recette :

1. Mettez le couscous dans un saladier, couvrez-le d'eau froide. Laissez ainsi une demi-heure en soulevant de temps en temps les graines à la fourchette pour aérer le couscous. Lorsque l'eau a été complètement absorbée par le couscous, arrosez-le de jus de citron, salez et poivrez, mélangez à la fourchette.
2. Lavez les tomates. Épluchez le concombre. Coupez-les en petits dés. Épluchez les oignons et émincez-les finement. Ajoutez le tout au couscous avec l'huile d'olive, mélangez.
3. Hachez finement les herbes au couteau et ajoutez-les à la salade, mélangez bien. Rectifiez l'assaisonnement.