



# Recueil de recettes

**Manifestations en plein air:  
nourriture et boissons équilibrées**

Recueil d'idées pour les stands de nourriture des associations  
et autres traiteurs

## Chers traiteurs,

La présente compilation de recettes simples vous donne des idées comment gâter vos invité-e-s par une offre de plats et de boissons équilibrés et savoureux.

En suivant ces recommandations, vous pourrez proposer sur votre stand des plats variés à base de produits de saison courants et peu coûteux. Ce recueil de recettes est fait pour la période d'été jusqu'au début de l'automne.

Promotion Santé Suisse invite les organisateurs à transmettre ces idées aux participants (CO locaux, associations, prestataires de catering, etc.).

Nous vous souhaitons un bon app'!

Promotion Santé Suisse



## Sommaire

Château la pompe	3
Conseils pour les incontournables	
– Hot dog	4
– KebUp	4
– Pizza	4
Dip de légumes dans un gobelet (pour l'apéritif)	5
Fruits frais	6
Birchermüesli	7
Hot Mexican Wrap	8
Sandwich à la féta et aux légumes grillés	9
Sandwich antipasti	10
Gâteau au fromage et aux tomates	11
Risotto à la tomate	12
Taboulé	13
Sur le grill	
– Epis de maïs	14
– Brochettes (½ viande, ½ légumes)	15
– Aubergines grillées	16
– Courgettes et poivrons grillés	17
Pizz-Up	18
Pizza-baguette (panizza)	19
Soupe de tomates	20
Soupe de potiron	21
Gaufres à la compote de pommes	22
Crêpes à la compote de pommes	23
Compote de pommes	24
Smoothie	25
Autres idées	26
Indication des sources	26

## Château la pompe



### Citron

Couper une rondelle de citron et la placer sur le bord du verre au moment de servir ou ajouter un trait de jus de citron dans l'eau.

### Menthe

Ajouter une feuille de menthe poivrée fraîche (ou de mélisse) dans l'eau.

### Mer de glace

Au moment de servir, ajouter des glaçons de différentes formes dans l'eau.

### Télécharger la carte des menus Château la pompe sur:

[www.promotionsante.ch/menus](http://www.promotionsante.ch/menus)

Adapter la carte des menus aux conditions locales et peut-être la plastifier.

### Plus d'informations sur le thème de l'eau sur:

[www.promotionsante.ch/communication](http://www.promotionsante.ch/communication)



## Conseils pour les incontournables



### Hot dog

Préparation d'un hot dog plus «sportif»:

- Utiliser un pain à base de farine bise ou une baguette
- Remplacer les saucisses de Vienne par des saucisses de volaille = 2 x moins de calories!

Proposer le hot dog **uniquement** en formules:

p. ex.

- Hot dog + dip de légumes
- Hot dog + carottes
- Hot dog + salade de carottes dans un petit ramequin

### KebUp

Préparation d'un kebab plus «sportif»:

- Sauce au yaourt, et non à la mayonnaise (cf. recette de la sauce cocktail à la page 5)
- Garnir généreusement de tomates, d'oignons, de légumes marinés et de salade
- Alléger éventuellement la portion de viande

### Pizza

Préparation d'une pizza plus «sportive»:

- Réduire la portion de mozzarella (env. 30 à 40 g/pers.)
- Préférer le jambon au salami
- Pizza Méditerranée: courgettes, aubergines, poivrons, etc.
- Ne pas ajouter d'huile sur la pizza

Proposer la pizza en formules:

p. ex.

- Pizza + dip de légumes
- Pizza + salade du jour
- Pizza + abricot

## Dip de légumes dans un gobelet (pour l'apéritif)



### Séré aux herbes

10 portions

180 g	demi-crème acidulée
200 g	séré mi-gras
1½ c. s.	moutarde mi-forte
1 c. s.	mélange d'herbes séchées*
¾ c. c.	sel aux fines herbes
un peu	poivre
un peu	paprika fort

### Sauce cocktail

10 portions

180 g	demi-crème acidulée
200 g	séré mi-gras
4 c. s.	ketchup fort
un peu	sel aux fines herbes
un peu	poivre

Mettre les ingrédients dans un plat creux, mélanger, dresser dans des gobelets en plastique transparent

\* ou ciboulette et persil séchés

### Légumes appropriés

Concombre (épépiné), carotte, fenouil, endive, poivron, céleri, etc.

### Conseil

Utiliser un coupe-frites pour préparer les légumes.

Conditionner p. ex. dans des petits récipients refermables.



## Fruits frais

10 portions

### Fraises

1,5 kg	fraises	laver, garnir 10 coupelles jetables
--------	---------	--

### Cerises

1,5 kg	cerises	laver, garnir 10 coupelles jetables
--------	---------	--

### Conseil

Commander les fruits directement à la ferme.

### Abricots

30	abricots	laver, garnir 10 coupelles jetables
----	----------	--

### Melons

5	melons charentais	laver, couper en deux, épépiner
500 g	framboises	garnir les demi-melons, couvrir de film alimentaire, servir avec une cuillère

## Birchermüesli

10–12 portions



2	yaourts aux fruits des bois* (180 g)	
350 g	lait acidulé, p. ex. bifidus	
200 g	mélange de birchermüesli	
1 c. c.	jus de citron	
1 sachet	sucré vanillé	mélanger dans un plat creux
4	pommes	laver, râper
2	nectarines	
4	abricots	laver, couper très finement, mélanger

\* ou utiliser un autre yaourt aux fruits ou au birchermüesli

### Conseil

Avec le birchermüesli, vendre une tranche de pain aux fruits; garnir des gobelets refermables de birchermüesli et décorer avec des morceaux de fruits.

### Autres fruits adaptés

Poires, quetsches, fraises, framboises, pêches, raisins, melons, ... selon la saison

## Hot Mexican Wrap

10 portions



### Garniture

1 boîte	maïs	
1 boîte	haricots rouges	rincer, égoutter, mettre dans un plat creux
2	tomates	
1	poivron rouge	
1	oignon	couper en petits dés, ajouter
1	gousse d'ail	presser
180 g	demi-crème acidulée	ajouter
1 c. c.	sambal oelek	
1 c. s.	jus de citron	
	sel, poivre, paprika	assaisonner, mélanger
¼	salade iceberg	couper en fines lamelles

Réchauffer 10 tortillas au micro-ondes, répartir la garniture sur la galette, déposer les lamelles de salade, rouler en serrant bien.

## Sandwich à la féta et aux légumes grillés

1 portion



½	poivron	
80 g	aubergine (½ petite aubergine)	
1 c. c.	huile d'olive	couper le poivron en lamelles et l'aubergine en tranches, saisir dans l'huile d'olive ou griller, laisser refroidir
100 g	féta ¼ gras	couper en fines tranches
un peu	sel et poivre du moulin	
1 pincée	thym séché	assaisonner
2 tranches	pain complet (pain de Graham)	toaster le pain complet à volonté, garnir une tranche de légumes et de féta, recouvrir de la seconde tranche de pain

Recette tirée de «Das eBalance Kochbuch» de Ruth Ellenberger, AT Verlag  
Image de Clara Tuma, © 2011 AT Verlag Aarau et Munich

## Sandwich antipasti

1 portion



1	petit pain complet ou bis	couper en deux dans le sens de la longueur
1 c. c.	pesto	tartiner la moitié inférieure du pain
1 tranche	aubergine grillée	
1 tranche	poivron grillé	
2	tomates confites	
30 g	parmesan en copeaux	garnir
1 c. c.	herbes italiennes	assaisonner, refermer le sandwich

### Conseils

- Utiliser de très longues baguettes (de pain complet ou bis), les garnir de légumes grillés, couper en trois parts.
- Vendre les parts emballées dans du film alimentaire, préparer les pains à l'avance en cuisine.
- Sur place, conserver les sandwiches au frais.

# Gâteau au fromage et aux tomates

9 portions



500 g	pâte à gâteau	abaisser, fonder la grande plaque à pâtisserie préparée, piquer à la fourchette
5	œufs	séparer le blanc du jaune
400 g	fromage à râper*	
250 g	séré mi-gras	
2 dl	lait	bien mélanger avec les jaunes d'œuf
250 g	pommes de terre	préparer, râper finement, mélanger
¼ c. c.	noix de muscade	
¼ c. c.	poivre	
1 c. c.	sel	assaisonner, battre les blancs en neige avec une pincée de sel, incorporer à la préparation au fromage, verser sur la pâte
5-6	tomates	préparer, couper en rondelles, disposer sur la préparation au fromage
1½ c. c.	origan	saupoudrer les tranches de tomates, cuire à 220 °C dans la partie inférieure du four pendant env. 30 minutes

\* p. ex. gruyère ou mélange pour gâteau au fromage

## Conseil

Commander les tartes (aux fruits) chez le boulanger!

## Risotto à la tomate

10 portions



3	oignons	préparer, hacher
5 c. s.	huile de colza	chauffer dans la poêle, faire suer les oignons
1 kg	riz à risotto	ajouter, faire revenir
800 g	tomates pelées, hachées	déglacer, remuer
env. 2,5 l	bouillon chaud	verser progressivement, remuer de temps en temps
2 c. s.	herbes italiennes	
150 g	fromage à râper	ajouter en fin de cuisson (indication sur l'emballage), remuer

### Conseil

Décorer avec de la ciboulette ou des morceaux de légumes cuits.



## Taboulé

10 portions

750 g	couscous	mettre dans un plat creux
1 l	bouillon de légumes	porter à ébullition, verser sur le couscous, laisser gonfler pendant 10 minutes, égrainer à la fourchette
8	tomates	
1	concombre	laver, épépiner, couper en petits dés, ajouter au couscous

### Sauce à salade

2	oignons	préparer, hacher, mettre dans un plat creux
2 c. s.	jus de citron	
0,5 dl	vinaigre de vin	
2,5 dl	huile de colza	ajouter, mélanger
	sel, poivre	assaisonner, verser la sauce sur le couscous
2 bqts	menthe poivrée	
2 bqts	persil	laver, couper finement, mélanger au couscous

# Sur le grill...



## Epis de maïs

10 portions

10	épis de maïs	enlever les feuilles et les fils, laver
un peu	eau salée	
1 c. c.	sucré	porter à ébullition, cuire les épis de maïs pendant 30 à 40 minutes, égoutter (ou à la cocotte pendant 6 à 8 minutes)
2 c. s.	huile d'olive	enduire les épis de maïs, griller pendant 5 minutes

## Brochettes (1/2 viande, 1/2 légumes)

10 pièces



### Par exemple

10	brochettes en bois	ramollir dans l'eau
2	courgettes	
1	poivron	laver, couper en dés
10	tomates cerises	
500 g	veau en dés	embrocher en alternant des morceaux de légumes
	sel, poivre, paprika	assaisonner, griller

### Conseils

- Proposer du pain bis avec les brochettes.
- Commander les brochettes chez le boucher du coin!

## Aubergines grillées

5 portions, en accompagnement



2	grosses aubergines	laver, couper dans le sens de la longueur des tranches de 5 mm d'épaisseur
½ c. c.	sel	assaisonner, laisser dégorger pendant 10 minutes, rincer à l'eau froide, sécher
2 c. s.	huile d'olive	enduire les tranches d'aubergines, griller des deux côtés
1 c. c.	herbes italiennes	
un peu	poivre	assaisonner

### Conseil

Dresser dans des petits pains ciabatta avec de la sauce au yaourt.

## Courgettes et poivrons grillés

env. 10 portions



4	courgettes	laver, couper dans le sens de la longueur des tranches de 5 mm d'épaisseur
4	poivrons	laver, épépiner, couper en morceaux, mettre dans un plat creux
2 c. s.	huile d'olive	
1 c. c.	herbes italiennes	
un peu	poivre	assaisonner, griller

### Conseils

- Dresser dans des petits pains ciabatta avec de la sauce au yaourt.
- Faire mariner les légumes ½ journée à l'avance.

# Pizz-Up

Pour 2 plaques de pizza, 12 portions



## Sauce de la pizza

500 g	tomates hachées (en conserve)	
5 c. s.	coulis de tomates	ajouter dans la casserole
300 g	courgettes	laver, râper
½ c. c.	sel	
1 c. s.	herbes italiennes	
¼ c. c.	paprika	
un peu	poivre	assaisonner, porter à ébullition à couvert, laisser cuire à petit feu pendant env. 10 minutes

2	grandes pâtes à pizza abaissées	étaler sur une plaque, enduire d'huile d'olive, précuire à 225 °C pendant env. 5 minutes, répartir la sauce tomate
---	---------------------------------	--

## Garniture de la pizza

2	poivrons	laver, préparer, couper en fines lamelles
200 g	fêta	couper en petits dés
4 c. s.	maïs	
200 g	gruyère râpé	garnir la pizza, cuire au four pendant 15 à 20 minutes

## Pizza-baguette (panizza)

9 portions



3	baguettes (de pain complet)	couper en 3 parts, couper en deux dans le sens de la longueur
½ tube	coulis de tomates	étaler sur le pain
2	poivrons	
4	tomates	préparer, couper en petits dés, répartir sur le pain
18	olives	répartir
300 g	mozzarella râpée	répartir sur le panizza
2 c. c.	herbes italiennes	
un peu	poivre, paprika, sel	assaisonner, cuire à 220 °C pendant env. 10 minutes



## Soupe de tomates

10 portions

1½ c. s.	huile de colza	ajouter dans la casserole
2	oignons	préparer, hacher, ajouter, chauffer, faire revenir
2 kg	tomates*	préparer, couper en dés, ajouter
2 l	bouillon	déglacer, remuer, cuire pendant env. 20 minutes, réduire en purée
1 c. s.	tabasco	
env. 1 c. c.	poivre	assaisonner

\* remplacer les tomates fraîches par des tomates pelées en conserve

### Garniture

360 g	demi-crème acidulée	
2 bqts	feuilles de basilic	couper finement, garnir

### Conseil

Préparer la soupe en cuisine, réchauffer sur place et garnir au moment de la vente.

## Soupe de potiron

10 portions



1½ c. s.	huile de colza	ajouter dans la casserole
1–1,5 kg	potiron	
500 g	carottes	préparer, couper en dés
2	oignons	préparer, hacher, ajouter, chauffer
1 c. s.	curry	
un peu	poivre	assaisonner, faire revenir les légumes
2 l	bouillon	déglacer, cuire à couvert, réduire en purée
360 g	demi-crème acidulée	
50 g	graines de potiron	garnir

## Gaufres à la compote de pommes

10 portions



4	œufs	
100 g	sucre	
1 sachet	sucre vanillé	
1 pincée	sel	
1 c. c.	écorce de citron	fouetter (au mixeur)
120 g	beurre	faire fondre
2,5 dl	boisson lactée	ajouter, mélanger à la préparation aux œufs
250 g	farine	
½ c. c.	levure	ajouter, mélanger

Préparer les gaufres conformément au manuel d'utilisation du gaufrier. Servir avec de la compote de pommes (recette à la page 24), proposer éventuellement du sucre en poudre.

## Crêpes à la compote de pommes

50 crêpes



500 g	farine	
10 g	sel	mettre dans un plat creux
15	œufs (ou œufs liquides pasteurisés)	
1 l	boisson lactée	
2 dl	eau minérale gazeuse	
150 g	beurre fondu	mettre dans un verre mesureur de 2 l, bien fouetter, délayer la farine depuis le milieu, obtenir une pâte lisse, laisser reposer au moins 30 minutes
	beurre	cuire la pâte sur une crêpière et servir avec de la compote de pommes (recette à la page 24)

## Compote de pommes

10 portions



2 kg	pommes	laver, épépiner, couper en morceaux, mettre dans une casserole
2 sachets	sucre vanillé	
3 dl	jus de pommes	ajouter, porter à ébullition à couvert, laisser cuire à petit feu pendant env. 20 minutes, réduire en purée, laisser refroidir

## Smoothie

8 dl (4 portions)



250 g	framboises	
250 g	yaourt nature	
3 dl	jus de pommes	réduire en purée au mixeur
	feuilles de mélisse ou de menthe	garnir, servir immédiatement

### Conseils

- Remplacer les framboises par des pêches.
- Acheter des boissons Traktor: [www.traktor-getraenke.ch](http://www.traktor-getraenke.ch)

## Autres idées

- Chili con carne
- Wrap à la roquette, à la viande séchée et au fromage frais
- Salade de pâtes (penne)
- Flammkuchen
- Sandwich à l'escalope avec de la salade
- Papet vaudois
- Mah-Meh
- Petit pain aux fruits

Vous trouverez plus d'idées sur les sites suivants:

### **Recettes de fruits et de légumes**

[www.5amtag.ch/fr/service-fr/recettes](http://www.5amtag.ch/fr/service-fr/recettes)

### **Planificateur de menus «ça marche!»**

[www.ca-marche.ch/PlanificateurMenus](http://www.ca-marche.ch/PlanificateurMenus)

### **Recettes du label Fourchette verte**

[www.fourchetteverte.ch/fr/recettes/index/5](http://www.fourchetteverte.ch/fr/recettes/index/5)

### **Recettes «Cuisinez malin!»**

<http://ge.ch/dares/cuisinez-malin/recettes-995.html>

### **Cuisiner avec Gorilla**

[www.gorilla.ch/cuisine?languageId=5](http://www.gorilla.ch/cuisine?languageId=5)

### **Légumes/fruits de saison**

[www.fruits-legumes.org](http://www.fruits-legumes.org)

## Indication des sources

Toutes les images sauf celles citées ci-dessous, proviennent de:  
© iStockphoto LP

### **Page 3:** Château la pompe

Image tirée de Promotion Santé Suisse

### **Page 5:** Dip de légumes dans un gobelet (pour l'apéritif)

Image de Martina Meier, © Services de la santé scolaire de la ville de Zurich

### **Page 9:** Sandwich à la féta et aux légumes grillés

Recette tirée de «Das eBalance Kochbuch» de Ruth Ellenberger

Image de Clara Tuma, © 2011 AT Verlag Aarau et Munich

### **Page 25:** Smoothie

Recette tirée de [www.swissmilk.ch](http://www.swissmilk.ch)

Les autres recettes ont été assemblées par OptiMahl.ch.

## Impressum

### **Editeur**

Promotion Santé Suisse, Berne et Lausanne

### **Concept**

OptiMahl Ernährungsschulung et Promotion Santé Suisse

### **Texte et rédaction**

OptiMahl Ernährungsschulung et Promotion Santé Suisse

### **Maquette**

Typopress Bern AG, Berne, et Promotion Santé Suisse, Berne

© Promotion Santé Suisse, avril 2013

Dufourstrasse 30, Postfach 311, CH-3000 Bern 6  
Tel. +41 31 350 04 04, Fax +41 31 368 17 00  
office.bern@promotionsante.ch

Avenue de la Gare 52, CH-1003 Lausanne  
Tél. +41 21 345 15 15, fax +41 21 345 15 45  
office.lausanne@promotionsante.ch

[www.gesundheitsfoerderung.ch](http://www.gesundheitsfoerderung.ch)  
[www.promotionsante.ch](http://www.promotionsante.ch)  
[www.promozionesalute.ch](http://www.promozionesalute.ch)