



Potage aux pois cassés

4 

Pois cassés	200 g	Huile d'olive	1 c à s
Oignon	100 g	Eau bouillante	1 L
Céleri vert	75 g	Bouquet garni (3 branches de thym, 2 feuilles de laurier, 1/4 botte de persil)	1
Verts de poireaux	100 g	Poivre	Selon goût
Carottes	100 g	Huile d'olive	1 c à s
Dés de bacon ou de dinde	200 g		

PRÉPARATION

- La veille : faire tremper les pois cassés dans 2 volumes d'eau froide. Couvrir. Placer au frigo
- Verser l'huile dans la casserole. Y rissoler les oignons émincés et les dés de bacon
- Faire suer tous les légumes émincés
- Egoutter les pois cassés, les ajouter aux légumes
- Ajouter l'eau bouillante, le bouquet garni (compte tenu de la présence de dés de bacon, il n'est pas nécessaire d'ajouter du sel)
- Faire cuire durant 20 minutes et mixer longuement puis rectifier l'assaisonnement et le volume

	Energie	Matières grasses	AGS*	Glucides	dont sucres	Fibres	Protéines	Sel
Pour 4	1172 kcal	30 g	6 g	114 g	31,2 g	52,8 g	85,6 g	5,04 g
Pour 1	293 kcal	7,5 g	1,5 g	28,5 g	7,8 g	13,2 g	21,4 g	1,26 g

*Acides Gras Saturés



Salade de blé, chicons, haricots rouges et fromage d'abbaye

 1 

Chicon	100 à 120 g	Vinaigrette pour 4 personnes*	
Salade de blé (mâche)	10 g	Jus de citron	1 c à s
Haricots rouges	60 g	Sauce soja	1 c à s
Fromage d'abbaye (Chimay)	40 g	Vinaigre balsamique	1 c à s
Pomme Jonagold	50 g	Huile de colza ou olive ou noix	6 c à s
Citron	1	Echalote hachée finement	20 g
Noix	facultatif	Poivre	

* Utiliser le reste de la sauce vinaigrette pour une autre salade

PRÉPARATION

- Eplucher la pomme, la couper en cubes
- Dans un bol (pas en plastique), placer le chicon émincé en fines lamelles et la pomme en dés, citronner
- Ajouter la salade de blé, les haricots rouges, le fromage coupé en dés

Vinaigrette

- Dans un bol, verser le jus de citron, la sauce soja, le vinaigre balsamique, le poivre
- Ajouter l'huile et l'échalote finement hachée

	Energie	Matières grasses	AGS*	Glucides	dont sucres	Fibres	Protéines	Sel
Pour 1	393 kcal	27,7 g	9,23 g	12,8 g	9,7 g	13,1 g	16,6 g	0,96 g

*Acides Gras Saturés



Pâtes aux betteraves rouges, parmesan, roquette

1 

Pâtes complètes (pennes)	80 g	Assaisonnement	
Betterave rouge cuite	100 g	Huile de colza ou olive ou noix	1 c à s
Parmesan	40 g	Vinaigre balsamique	1 c à s
Roquette	20 g	Echalote hachée finement	5 g
		Poivre	

PRÉPARATION

- La veille, cuire les pâtes
- Les rincer à l'eau froide
- Réserver au frigo
- Couper en dés la betterave rouge cuite
- Râper le parmesan
- Ajouter les feuilles de roquette
- Ajouter l'assaisonnement

	Energie	Matières grasses	AGS*	Glucides	dont sucres	Fibres	Protéines	Sel
Pour 1	593 kcal	24 g	8,24 g	60,4 g	11,6 g	10,6 g	28,2 g	1,19 g

*Acides Gras Saturés



Chou farci à la viande et aux champignons

 4 

Chou vert	1	Champignons blonds	250 g
Sel	1 c à s	Persil	2 c à s
Viande hachée de veau ou volaille non épicée	500 g	Carotte	50 g
Œuf entier	1	Céleri	50 g
Echalote hachée	30 g	Ail	3 gousses
Pain	1 tranche	Moutarde	2 c à s
Sel	1 c à c	Eau	500 ml
Poivre & noix de muscade		Riz complet	250 g
Huile d'olive	3 c à s		

PRÉPARATION

- Détacher délicatement les feuilles du chou. Les laver
- Les blanchir 5 minutes dans une grande casserole d'eau bouillante salée, égoutter, refroidir à l'eau froide
- Nettoyer les légumes (champignons, carottes, céleri, échalotes, ail, persil), les détailler à la taille voulue, réserver séparément
- Dans une poêle, verser 1 c à s d'huile d'olive ; quand l'huile est chaude, verser les champignons et 1 gousse d'ail finement hachée ; cuire jusqu'à évaporation de toute l'eau

La farce

- Dans un plat, verser l'œuf, le pain en petits morceaux, le sel, le poivre, la muscade, l'échalote finement hachée, le persil haché, bien mélanger
- Ajouter la viande et les champignons cuits
- Bien mélanger

Le chou farci

- Dans chaque feuille, déposer une boulette de viande, enrober la boulette de feuille de chou
- Dans une sauteuse, placer les feuilles de chou farci
- Ajouter l'eau, le reste d'ail finement émincé, la carotte et le céleri coupés en bâtonnets
- Faire cuire à feu moyen durant une ½ heure

Le riz

- Faire cuire le riz dans l'eau bouillante légèrement salée

La finition

- Placer les feuilles de chou farci dans un plat, réserver au chaud
- A l'aide d'un fouet, lier le jus de cuisson avec la moutarde
- Napper les feuilles de chou de la sauce ainsi obtenue
- Accompagner de riz

	Energie	Matières grasses	AGS*	Glucides	dont sucres	Fibres	Protéines	Sel
Pour 4	2532 kcal	63,2 g	14,32 g	294,8 g	78 g	50,8 g	170,8 g	7 g
Pour 1	633 kcal	15,8 g	3,58 g	73,7 g	19,5 g	12,7 g	42,7 g	1,75 g

*Acides Gras Saurés



Pizza aux pommes

8 

Pâte à pizza		Garniture	
Farine de froment	125 g	Pommes pour compote (boscoop-reine des rainettes)	3 (400 g)
Levure fraîche	5 g	Sucre semoule	30 g
Huile d'olive	15 ml	Pommes plus fermes (jonagold)	4 (600 g)
Eau	60 ml	Cannelle	1 c à c

PRÉPARATION

Pâte

- Délayer la levure dans un peu d'eau tiède et la laisser travailler quelques minutes
- Verser la farine dans un bol. Verser la levure délayée dans la farine et pétrir pour obtenir un mélange homogène
- Ajouter l'huile et le sel, pétrir à nouveau. Couvrir la pâte d'une serviette légèrement mouillée et laisser lever pendant 1 à 2 heures

Mousseline de pommes

- Eplucher les pommes boskoop et les couper en cubes et les placer dans une casserole
- Ajouter un fond d'eau, faire cuire jusqu'à obtention d'une purée et ajouter le sucre
- Réserver

Pommes en garniture

- Eplucher les pommes jonagold, les couper en quartiers et les placer dans un bol avec un jus de citron

Pizza

- Abaisser la pâte à l'aide d'un rouleau à pâtisserie
- Foncer un moule à tarte préalablement beurré et fariné
- Piquer la pâte à l'aide d'une fourchette
- Étaler la purée de pommes et la garnir de lamelles de pommes
- Parsemer de cannelle et enfourner à 180°C durant 20 minutes

	Energie	Matières grasses	AGS*	Glucides	dont sucres	Fibres	Protéines	Sel
Pour 8	696 kcal	16,8 g	2,4 g	118,4 g	3,2 g	9,6 g	13,6 g	0 g
Pour 1	87 kcal	2,1 g	0,3 g	14,8 g	0,4 g	1,2 g	1,7 g	0 g

*Acides Gras Saturés