

**14 octobre 2009**

**CENTRE DE RENCONTRE  
ET D'ANIMATION DES FAVERGES**

**ATELIER DE CUISINE « ADOS »**



Smoothie aux framboises  
Muffins aux fruits de saison  
Sandwich libanais ou kebab  
Panini italien aux herbes  
Brochettes grecques  
Sangria sans alcool  
Calzone aux courgettes et feta  
Crème gourmande à la banane  
Gazpacho  
Mousse au thon  
Houmous à la betterave  
Escargots aux légumes piquants sur salade du marché  
Petits gâteaux au yogourt et gruyère  
Cake aux fruits secs

\* \* \*

**LES ESPACES PRÉVENTION**

Pré-du-Marché 23  
1004 Lausanne  
021 644 04 24

Ch. du Verger 1  
1800 Vevey  
0844 555 500

Place du Casino 1  
1110 Morges  
0844 04 66 44

Rue des Marchandises 17  
1260 Nyon  
0844 04 66 44

Rue du Pré 2  
1400 Yverdon  
024 424 94 20

Glariers 20  
1860 Aigle  
0844 555 500



## ***SMOOTHIE AUX FRAMBOISES***

(4 personnes)

### **Ingrédients :**

|        |                      |
|--------|----------------------|
| 200 g  | framboises congelées |
| 1      | yogourt nature       |
| 1      | yogourt vanille      |
| 2 c.s. | sirop d'érable       |
| 500 ml | lait                 |

### **Préparation :**

Broyer les ingrédients à l'aide d'un mélangeur ou d'un robot culinaire.

## ***MUFFINS AUX FRUITS DE SAISON***

(4 personnes)

### **Ingrédients :**

|        |                 |
|--------|-----------------|
| 250 g  | farine blanche  |
| 70 g   | farine complète |
| 120 g  | sucré           |
| 50 g   | poudre à lever  |
| 1      | pincée de sel   |
| 3      | oeufs extra     |
| 1/2 dl | huile d'olive   |
| 1 dl   | lait UHT        |
| 160 g  | framboises      |

### **Préparation :**

Sécher les fruits sur une étamine en tissu afin de ne pas détremper la pâte.

Mélanger les différentes farines dans une terrine avec le sucre et la poudre à lever.

Ajouter ensuite les oeufs, le lait, l'huile et mélanger vigoureusement jusqu'à ce que le mélange soit homogène.

Incorporer ensuite délicatement les fruits en veillant à ne pas les écraser.

Beurrer des petites moules individuels et garnir la masse aux trois quarts des moules.

Cuire à feu moyen (180-190°C) de 20 à 30 minutes. selon la grosseur des moules.

Servir tiède ou froid avec le thé.

## ***SANDWICH LIBANAIS OU KEBAB***

(4 personnes)

### **Ingrédients :**

|       |  |
|-------|--|
| 4     | faluches pittas ou crêpes libanaises         |
| 400 g | escalopes de dinde ou poulet ou encore veau  |
| 200 g | fromage blanc nature (pour la sauce blanche) |
| 1     | jus de citron                                |
| 2     | tomates                                      |
|       | quelques feuilles de laitues                 |
| 1     | oignon                                       |
|       | ail en poudre                                |
|       | sel et poivre                                |
|       | persil                                       |
|       | paprika                                      |
|       | curry  |
|       | gingembre moulu                              |
|       | herbes de Provence                           |
|       | huile d'olive                                |

Faire revenir le poulet dans une poêle avec un peu d'huile. Assaisonner avec du sel, du poivre, de l'ail en poudre, du gingembre moulu et du curry.

### **Pour la sauce blanche :**

Mélanger le fromage blanc avec le jus de citron, du persil haché, des herbes de Provence et du paprika. Ajouter une pincée de sel.

**Pour la garniture :**

Découper les tomates, les oignons et la laitue en fines lanières. Placer chaque garniture dans un bol différent.

Réchauffer les pains 30 secondes au four micro-ondes.

**Confectionner son kebab :** mettre à volonté un peu de viande et de la garniture de légumes.

Finir en ajoutant un peu de sauce blanche et une touche de paprika.

## ***PANINI ITALIEN AUX HERBES***

(2 personnes)

### **Ingrédients :**

|            |                       |
|------------|-----------------------|
| 2          | pains de 200 g chacun |
| 6 tranches | mozzarella            |
| 1          | poivron               |
| 1          | tomate                |
|            | herbes à l'italienne  |
|            | poivre                |

### **Préparation :**

Préchauffer votre four à 220 °C.

Faire griller les poivrons quelques minutes, puis les découper en lamelles.

Ouvrir les pains en deux.

Déposer la tomate lavée et coupée en rondelles, des tranches de mozzarella et des lamelles de poivron.

Saupoudrer d'herbes.

Assaisonner de poivre.

Enfourner pour environ 10 minutes de cuisson.

## ***BROCHETTES GRECQUES***

(30 pièces)

### **Ingrédients :**

|        |                 |
|--------|-----------------|
| 1      | concombre       |
| 200 g  | feta            |
| 30     | tomates-cerises |
| 15     | olives vertes   |
| 3 c.s. | huile d'olive   |
|        | sel, poivre     |
|        | origan          |

### **Préparation :**

Laver et peler le concombre, puis le couper en rondelles d'environ 1 centimètre d'épaisseur. Puis couper chaque rondelle en 4.

Couper la feta en cubes et faire tremper ceux-ci dans l'huile d'olive. Ajouter un peu de sel, de poivre, d'origan. Mélanger délicatement.

Couper les tomates en deux.

Couper les olives en deux.

Sur une mini-brochette (ou un cure-dent) enfiler un morceau de chacun des ingrédients.

## ***SANGRIA SANS ALCOOL***

(1 litre)

### **Ingrédients :**

|         |   |
|---------|---|
| 1       | banane                                    |
| 2       | kiwis                                     |
| 6       | prunneaux                                 |
| 2       | petites poires                            |
| 2       | petites pommes                            |
| 3       | oranges                                   |
| 1       | petite grappe de raisin                   |
| 1 l     | jus de raisin rouge                       |
| 1 1/2 l | eau minérale gazeuse                      |
| 1       | petite bouteille de bitter<br>sans alcool |

### **Préparation :**

Laver et couper les pommes, les poires, les prunneaux, les kiwis, le raisin et la banane en petits morceaux et les mettre dans un grand saladier.

Laver et brosser les oranges et le citron.

Prélever le zeste (partie jaune de la peau uniquement) du citron à l'aide d'une râpe fine et le mettre dans le saladier.

Couper le citron et deux oranges en deux et extraire le jus. Verser le jus sur les fruits.

Couper une orange non pelées en tranches, puis chaque tranche en 4 et l'ajouter aux autres fruits.

Ajouter le jus de raisin, le bitter et mettre au frais pendant 1 heure au moins.

Au moment de servir ajouter l'eau minérale.

### **Décoration:**

Enfiler sur un cure dent ou des baguettes en bois des morceaux de fruits et en décorer les verres.

## ***CALZONE AUX COURGETTES ET FETA***

(4 personnes)

### **Ingrédients :**

|        |                         |
|--------|-------------------------|
| 250 g  | courgettes              |
| 200 g  | feta                    |
| 400 g  | pâte à pizza            |
|        | farine pour abaisser    |
| 2 c.s. | huile d'olive           |
| 1 dl   | sauce tomate au basilic |
|        | sel, poivre, thym frais |

### **Préparation :**

Préchauffer le four à 220 °C.

Détailler les courgettes en fines rondelles, la feta en menus dés.

Réserver un peu de feta pour la finition.

Couper la pâte à pizza en 4 portions.

Abaisser chacune en un disque d'environ 25 centimètres de diamètre sur un peu de farine.

Huiler les bords.

Etaler 2 à 3 cuillères à soupe de sauce tomate sur chaque disque de pâte en laissant un bord libre de 3 centimètres.

Répartir les courgettes et la feta sur un côté de la pâte.

Assaisonner avec du thym frais, saler et poivrer.

Rabattre l'autre côté de la pâte sur la farce.

Appuyer sur les bords, puis les enrouler légèrement.

Déposer les chaussons sur une plaque chemisée de papier sulfurisé.

Les badigeonner d'huile d'olive et les parsemer de la feta réservée.

Faire cuire environ 15 minutes au milieu du four.

Servir avec une salade.

## ***CRÈME GOURMANDE À LA BANANE***

(4 personnes)

### **Ingrédients :**

|          |                               |
|----------|-------------------------------|
| 250 g    | séré maigre                   |
| 2        | yogourts nature               |
| 2        | bananes                       |
| 1        | citron                        |
| 1-2 c.s. | sucre en poudre (selon goût ) |

### **Préparation :**

Ecraser les bananes à la fourchette.

Les mélanger avec le jus de citron, le séré, le yogourt et le sucre.

Mixer tous les ingrédients pour obtenir une crème onctueuse.

Laisser reposer 15 minutes et brasser encore une fois. La crème sera bien fraîche.

D'autres fruits peuvent être utilisés : remplacer les bananes par les framboises par des mûres, des fraises ou des myrtilles par exemple.

## **GAZPACHO**

(4 personnes)

### **Ingrédients :**

|        |                    |
|--------|--------------------|
| 600 g  | tomates            |
| 300 g  | concombre          |
| 150 g  | poivron rouge      |
| 150 g  | poivron vert       |
| 1/2    | petit pain au lait |
| 1      | petit oignon       |
| 1      | gousse d'ail       |
| 1 c.c. | huile d'olive      |
| 1 c.c. | vinaigre           |
|        | sel, poivre        |

### **Préparation :**

Laver les légumes. Peler les tomates, le concombre et l'oignon.

Mettre de côté la moitié des poivrons et le quart du concombre et des tomates.

Couper les légumes en morceaux, les mettre dans un saladier avec 3 dl d'eau, le petit pain émiétté, l'huile, le vinaigre et la gousse d'ail. Passer le tout au mixer. Assaisonner avec le sel et le poivre, puis mettre le gazpacho au frais.

Couper en petits dés les légumes, les garder à part et les présenter dans les petits ravieres.

Servir froid. Chacun rajoute des petits légumes dans le gazpacho selon goût.

## ***MOUSSE AU THON***

(4 personnes)

### **Ingrédients :**

|      |                                     |
|------|-------------------------------------|
| 1    | boîte de thon au naturel<br>(150 g) |
| 80 g | séré maigre                         |
| 1    | petit oignon                        |
| 5-6  | cornichons                          |
|      | sel, poivre                         |

### **Préparation :**

Mixer le thon et le séré.

Saler et poivrer.

Emincer très finement l'oignon et couper les cornichons en petits dés, ajouter à la mousse de thon.

Pour garnir vos sandwiches ou farcir des tomates crues.

## ***HOUMOUS À LA BETTERAVE***

(8 personnes)

### **Ingrédients :**

|        |  |
|--------|--|
| 250 g  | pois chiches secs                            |
| 1      | gros oignon haché                            |
| 500 g  | betteraves                                   |
| 125 g  | tahini (pâte de sésame)                      |
| 3      | gousses d'ail écrasées                       |
| 60 ml  | jus de citron                                |
| 1 c.s. | cumin moulu                                  |
| 2 c.s. | huile d'olive                                |
|        | quelques feuilles de menthe<br>pour le décor |

### **Préparation :**

Mettre les pois chiches dans un grand saladier, les couvrir d'eau froide et les laisser tremper toute la nuit. Egoutter.

Mettre les pois chiches et l'oignon dans une casserole à fond épais, couvrir d'eau salée et porter à ébullition. Cuire 1 heure, jusqu'à ce que les pois chiches soient très tendres. Egoutter en réservant 250 ml de jus de cuisson. Laisser refroidir.

Cuire les betteraves dans une grande casserole d'eau bouillante salée. Egoutter et laisser légèrement refroidir avant de les peler.

Hacher les betteraves et les passer au mixeur. Ajouter les pois chiches, le tahini, l'ail, le jus de citron et le cumin. Mixer jusqu'à obtention d'une purée lisse. Ajouter peu à peu le jus de cuisson réservé et l'huile d'olive, sans cesser de mixer.

Décorer avec des feuilles de menthe.

Servir avec du pain libanais.

## ***ESCARGOTS AUX LÉGUMES PIQUANTS SUR SALADE DU MARCHÉ***

(4 personnes)

### **Ingrédients :**

|        |   |
|--------|---|
|        | <b>Escargots:</b>                                 |
| 125 g  | fromage frais aux herbes<br>(cantadou, tartare..) |
| 1 c.s. | pâte de curry vert                                |
| 1      | carotte   |
| 1/2    | céleri  |
| 1/2    | poireau   |
| 1      | poignée cresson hâché                             |
| 500 g  | pâte à pizza du commerce                          |
| 1      | piment vert                                       |
|        | <b>Salade:</b>                                    |
| 2      | endives   |
| 60 g   | rampon  |
| 2      | carottes en fines rondelles                       |
| 2 c.s. | huile de colza                                    |
| 2 c.s. | 2 c.s. vinaigre aux herbes                        |
| 1 c.s. | 1 c.s. demi-crème acidulée                        |

### **Préparation :**

Préchauffer le four à 200°C.

Râper la carotte et le céleri.

Couper le poireau en julienne.

Épépiner et couper le piment en fines rondelles.

Dans un bol, mélanger le fromage et la pâte de curry.

Ajouter les légumes et le piment.

Abaisser la pâte en 1 grand carré de 5 millimètres d'épaisseur. Garnir de farce puis rouler serré.

Couper en tranches de 2-3 centimètres d'épaisseur. Les déposer sur une plaque chemisée de papier cuisson. Mettre 15-20 minutes au four préchauffé.

Confectionner la salade. Dresser la salade sur des assiettes et déposer les escargots par-dessus.

## ***PETITS GÂTEAUX AU YOGOURT ET GRUYÈRE***

(4 personnes)

### **Ingrédients :**

250 g farine complète  
1/2 c.c. sel  
1 paquet de poudre à lever  
1/2 dl huile tournesol  
180 g yogourt nature (1 pot)  
100 g gruyère râpé  
3 c.s. graines de sésame  
lait pour badigeonner

### **Préparation :**

Verser dans une terrine la farine, la poudre à lever, les graines de sésame, le sel, le gruyère râpé.

Mélanger bien.

Ajouter l'huile, puis le yogourt, mélanger délicatement.

Former des petits gâteaux à l'aide de cuillères à café ou de cuillères à soupe suivant la grandeur que vous désirez.

Déposer-les sur une plaque allant au four, huilée et enfarinée, ou recouverte d'un papier Blechrein.

Badigeonner-les avec le lait.

**Cuisson :** 12 à 15 minutes à 220 °C.

### **Variante :**

Sucré : remplacer le gruyère par 4 cuillères à soupe de sucre brun ou de miel liquide.

**Dattes et noix :** remplacer le gruyère par 40 g de noix concassées et 40 g de dattes hachées.

Ajouter 1 cuillère à café de cannelle.

## ***CAKE AUX FRUITS SECS***

(4 personnes)

### **Ingrédients :**

|       |                    |
|-------|--------------------|
| 200 g | farine             |
| 200 g | noisettes entières |
| 200 g | raisins secs       |
| 200 g | abricots secs      |
| 120 g | figues séchées     |
| 120 g | sucré              |
| 1 dl  | lait               |
| 4     | oeufs              |
| 1     | citron             |
| 1     | pincée de sel      |

### **Préparation :**

Travailler au fouet les oeufs, le sucre et le sel jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Râper le zeste du citron, et ajouter le lait.

Couper les figues et les abricots secs en lanières.

Ajouter tous les fruits secs et les noisettes.

Incorporer la farine en dernier lieu.

Verser la masse dans un moule à cake et cuire le gâteau au four à 180°C pendant 1 heure environ.

Ce cake est idéal pour les randonnées.