



NOTRE CARNET DE RECETTES

Ados et seniors aux fourneaux...

... les secrets de la 10CO3

Nous souhaitons adresser **nos remerciements** les plus sincères aux personnes qui nous ont apporté leur aide pour mener à bien ce projet :

- Prosenectute et plus particulièrement Marie-Christine Sanchez de l'animation qui a tout de suite été partante pour ce projet.
- Promotion santé Valais et notamment Thibaut Matti pour son soutien.
- Fourchette verte Suisse, et spécialement Elisa Domeniconi, sans qui ce beau projet n'aurait pas pu voir le jour.
- Les cinéastes, Lorraine Hauenstein et Hervé Stalder, pour leur patience et leur bonne humeur.
- Tous les aînés et grands-parents pour leur sympathie, leur bienveillance et leurs astuces.
- Nos deux enseignantes Madame Emery et Madame Arona pour leur temps et leur implication.

BRAVO À LA 10C03 ET AUX SÉNIORS POUR LEURS ENGAGEMENT



COUSCOUS POULET LÉGUMES

4 personnes

Préparation : 45 min

Saison : été

Ingrédients

- 500g blancs de poulet
- 2 carottes
- 1 courgette
- 150g romanesco
- 1 oignon
- 300g semoule de blé
- 1 cube bouillon
- 75g olives noires dénoyautées
- 10 tomates séchées
- 2cs huile de colza
- 1cs huile colza holl
- Sel, poivre, épices, herbes aromatiques

Astuces

Remplacer la semoule de blé par de la polenta ou du quinoa.

Remplacer le poulet par de la viande d'agneau ou des poichiches.

En hiver, remplacer le romanesco et la courgette par du chou frisé et du poireau.

Préparation

Dans une grande poêle, mettre 2cs d'huile de colza. Peler et couper les carottes en macédoine. Réserver dans la poêle. Peler et hacher l'oignon, réserver avec la carotte.

Laver et couper la courgette en rondelles, réserver dans une assiette.

Laver et couper le romanesco en rosettes, réserver dans l'assiette avec la courgette.

Faire revenir les carottes et l'oignon à feu moyen durant 10 minutes.

Ajouter la courgette et le romanesco, faire revenir encore 10 minutes puis retirer du feu.

Couper les olives et les tomates séchées en brunoise. Ajouter aux légumes, mélanger.

Couper le poulet en lanières, réserver dans une assiette.

Dans une poêle, chauffer 1cs d'huile de colza holl (huile de cuisson). Faire sauter le poulet jusqu'à complète coloration. Assaisonner.

Terminer la cuisson en s'assurant que le poulet soit bien cuit. Ajouter les légumes, mélanger, réserver à couvert, à feu doux.

Dans une casserole, faire bouillir un volume d'eau correspondant au volume de la semoule de blé. À la première ébullition, ajouter la semoule de blé et laisser absorber l'eau à couvert, hors du feu.

Servir dans une assiette creuse ou une mini-cocotte et déguster.



Un plat signé Alice, Oriane
et grand-maman Josiane 😊



CAPELLINI ALL'ARLECCHINO

4 personnes

Préparation : 40 min

Saison : été

Ingrédients

- 400g émincé de boeuf
- 300g capellini fraîche
- 5 tomates
- 1 gousse d'ail
- 1 oignon
- 2 poivrons rouges
- 200g pois mange-tout
- 4cs huile de colza holl
- 6 feuilles de basilic
- Sel, poivre, piment en poudre

Astuces

Choisir une boîte de tomates concassées si les tomates ne sont pas de saison.

Remplacer la viande de bœuf par du porc ou du poulet, mais prolonger la cuisson.

Possible de remplacer la viande par du seitan ou du poisson pour les végétariens.

Préparation

Laver les pois mange tout, les blanchir dans de l'eau salée.

Préparer une terrine remplie d'eau glacée.

Quand les pois mange-tout sont blanchis, les égoutter et les plonger dans l'eau glacée.

Couper les tomates en macédoine, réserver dans une assiette.

Peler et hacher l'oignon, le mettre dans une poêle.

Peler et presser l'ail, ajouter avec l'oignon.

Laver les poivrons, les épépiner et les couper en juliennes. Ajouter avec l'oignon et l'ail.

Dans la poêle, ajouter 2cs d'huile de colza holl, faire revenir les légumes durant 10 minutes environ à feu moyen. Assaisonner.

Ajouter les tomates, mélanger.

Couper les pois mange-tout en lamelles, ajouter aux légumes.

Faire revenir encore 10 minutes, toujours à feu moyen.

Faire mijoter.

Dans une autre poêle, mettre 2cs d'huile de colza holl, faire chauffer.

Ajouter la viande émincée, faire sauter jusqu'à complète coloration.

Ajouter les légumes, mélanger.

Couper le basilic, ajouter, mélanger, rectifier l'assaisonnement.

Dans une grande casserole, faire bouillir de l'eau.

Ajouter 1cc de sel. Cuire les pâtes.

Egoutter, servir avec la sauce.

Un plat signé Samson, Charly, Abishan
et grand-papa Alphonse





BOUQUETTE SEDUNOISE

4 personnes

Préparation : 40 min

Saisons : printemps

Ingrédients

- 125g farine de blé
- 125g farine de sarrasin
- $\frac{1}{2}$ cc sel
- 3 œufs
- 5dl cidre bouché
- 4cs huile de colza
- 3cs huile colza holl
- 1 boîte pois chiches
- 6cs yogourt grec nature
- $\frac{1}{2}$ petit citron
- 200g émincé de veau
- 15 tomates cerises
- 1 oignon fane
- 1 avocat
- 75g sucrine ou laitue
- Sel, poivre, ciboulette, paprika

Astuces

Pour une recette plus durable, il est possible de remplacer l'avocat par des asperges vertes cuites ou du brocoli cuit.

Préparation

Dans une terrine, mettre les 2 types de farine et la $\frac{1}{2}$ cc de sel. Dans une mesure, casser les œufs, fouetter en omelette.

Ajouter à la farine. Bien lisser la pâte

Ajouter le cidre bouché petit à petit en mélangeant bien afin d'éviter les grumeaux.

Ajouter 2cs d'huile de colza, mélanger.

Dans une grande poêle graissée, façonner des « crêpes » bien rondes.

Réserver dans une assiette.

Dans une terrine, faire la marinade en mélangeant 2cs d'huile de colza holl, du sel, du poivre et du paprika.

Ajouter la viande de veau émincée, mélanger. Laisser mariner.

Dans une grande mesure, mettre les pois chiches préalablement égouttés et rincés.

Ajouter 6cs de yogourt grec nature, 2cs de jus de citron, 2cs d'eau et 2cs d'huile de colza. Mixer.

Couper la ciboulette, saler et poivrer. Mélanger. Réserver.

Couper les tomates cerises en 2, réserver dans une assiette.

Couper la salade en lanières, réserver dans la même assiette.

Couper l'avocat, réserver également dans l'assiette.

Couper l'oignon fane en fines rondelles, réserver avec le reste.

Dans une poêle, chauffer 1cs d'huile colza holl.

Faire sauter l'émincé de veau mariné.

Façonner les bouquettes.



Un plat signé Mickaël, Gaël et
mamie Jacqueline



HAMBURGER EPICÉ

4 personnes

Préparation : 40 min

Saison : printemps

Ingrédients

- 400g viande bœuf hachée
- 1 œuf
- 1 oignon rouge
- 4 pains burgers
- 1 tomate
- 100g fromage d'alpage
- 2cs huile de colza holl
- 2cs huile de colza
- 3cs vinaigre
- Paprika, curry, moutarde, piment, herbes aromatiques
- Sel, poivre, sucre
- 6 carottes

Astuces

Diminuer la quantité de matières grasses en cuisant les steaks au four (200°C, chaleur tournante, durant 15 minutes environ).

Faire les pains burgers maison.

Ajouter une feuille d'épinard fraîche ou une feuille de salade afin d'ajouter de la couleur.

Remplacer les steaks de viande par des steaks de quinoa ou de lentilles.

Préparation

Préchauffer le four à 200°C, chaleur tournante.

Peler les carottes, retirer les extrémités, les couper en bâtonnets (en frites). Mettre dans une terrine.

Ajouter 2cs d'huile de colza, mélanger.

Assaisonner avec sel, poivre et piment en poudre. Mélanger.

Déposer sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.

Cuire durant 20-25 minutes selon la taille des bâtonnets.

Peler et émincer l'oignon rouge. Le mettre dans une poêle.

Ajouter 1cs d'huile et 1cc de sucre. Faire caraméliser légèrement.

Retirer du feu, réserver dans un petit récipient.

Couper la tomate en fines rondelles, réserver.

Couper le fromage en fines tranches, réserver.

Dans une grande terrine, mettre la viande de bœuf hachée. L'écraser finement.

Casser l'œuf, fouetter dans un petit récipient, ajouter à la viande, mélanger.

Assaisonner avec les épices, le sel et le poivre.

Façonner 4 steaks ronds à l'aide d'un emporte-pièce rond légèrement plus grand que la taille des pains.

Dans la poêle initialement utilisée, ajouter 1cs d'huile colza holl.

Cuire les steaks de viande.

Couper les pains en 2, les tartiner avec la sauce.

Façonner les burgers.

Servir avec les frites de carottes (ici : bâtonnets de carottes et feuilles d'épinard)



Un plat signé Noemi, Marie et grand-maman Anny 😊



TACOS REVISITÉ

4 personnes

Préparation : 45 min

Saisons : automne

Ingrédients

- 300g farine
- 180g lait tiède
- $\frac{1}{2}$ cc sel
- 30g huile de colza
- 1cs huile de colza holl
- 400g blancs de poulet
- 150g haricots rouges
- 2 oignons
- 3 tomates
- 200g yogourt grec nature
- 100g fromage d'alpage
- Sel, poivre, herbes aromatiques

Astuces

Compléter le tacos avec une salade verte afin d'équilibrer le plat.

Remplacer le poulet par de la viande hachée, du seitan ou du poisson.

Préparation

Dans une terrine, mettre 300g de farine.
Ajouter $\frac{1}{2}$ cc de sel, 180g d'eau tiède et 30g d'huile de colza.
Mélanger jusqu'à disparition du liquide.
Pétrir jusqu'à obtention d'une pâte souple.
Emballer dans du papier film et laisser reposer au frais durant 30 minutes.

Peler et couper les oignons en juliennes, réserver dans une assiette.

Dans une poêle, mettre 1cs d'huile de colza holl.
Couper le poulet en émincé, mettre dans la poêle, faire sauter jusqu'à complète coloration.

Ajouter les oignons, faire revenir à feu moyen. Assaisonner.
Retirer du feu, réserver.

Préparer les accompagnements :

- Égoutter et rincer les haricots rouges, réserver.
- Râper le fromage d'alpage, réserver
- Couper les tomates en macédoine, réserver.
- Préparer le yogourt grec nature.

Partager la pâte en 8 pâtons de même poids.

Les couvrir d'un linge humide afin qu'ils ne sèchent pas.

Fariner le plan de travail et aplatir chaque pâton au rouleau à pâtisserie : les tortillas doivent être très fines.

Faire chauffer une grande poêle.

Cuire les tortillas, sans matière grasse, en contrôlant le feu pour éviter qu'elles brûlent.

Les emballer dans du papier aluminium afin qu'elles ne sèchent pas.

Façonner les tacos revisités.



Un plat signé Sirianny, Cristiano et France 😊



PARODIE DE COULEURS

4 personnes

Préparation : 45 min

Saison : printemps

Ingrédients

- 4 escalopes de porc
- 100g farine
- 2 œufs
- 50g panure / chapelure
- 50g parmesan râpé
- 2cs huile de colza holl
- 4 tomates
- 1cc pesto ail des ours
- 24 haricots verts
- 4 tranches lard fumé
- 50g nouilles fraîches
- 1cc beurre
- Sel, poivre, herbes aromatiques, basilic frais

Astuces

Remplacer les haricots frais par des haricots congelés (suisses 😊) s'ils ne sont pas encore de saison.

Remplacer le porc par du veau ou du tofu.



Préparation

Préchauffer le four à 200°C, chaleur tournante.

Laver et couper les tomates en 2.

Les disposer dans un plat à gratin préalablement huilé.

Ajouter du sel, du poivre, de pesto d'ail des ours et un peu de panure sur chaque moitié de tomate.

Cuire au four durant 30 minutes, dans le bas du four.

Laver et effiler les haricots verts. Les mettre dans une grande casserole et les couvrir d'eau. Ajouter 1cc de sel.

Porter à ébullition, puis baisser le feu à feu moyen. Cuire durant 10 minutes environ.

Egoutter les haricots puis les plonger dans un récipient rempli d'eau très froide.

Egoutter.

Sur une planche, disposer à plat une tranche de lard fumé.

Ranger 6 haricots bien alignés en fagot.

Envelopper avec la tranche de lard.

Disposer dans un plat à gratin.

Cuire au four durant 10 minutes.

Dans une assiette creuse, casser les œufs. Fouetter.

Dans une autre assiette creuse, mettre la farine.

Dans une 3e assiette creuse, mélanger la panure et le parmesan râpé.

Passer les escalopes de porc dans l'œuf, puis dans la farine puis enfin dans le mélange panure-parmesan. Répéter l'opération.

Dans une grande poêle, chauffer 2cs d'huile.

Faire sauter la viande des 2 côtés : elle doit être cuite et dorée.

Dans une grande casserole, faire bouillir de l'eau additionnée de sel.

Cuire les pâtes fraîches (temps de cuisson indiquée sur l'emballage).

Egoutter.

Remettre dans la casserole, ajouter 1cc de beurre. Mélanger.

Un plat signé Océane, Anaïs et mamie Françoise 😊



POULET GRILLÉ AUX ÉPICES

4 personnes

Préparation : 40 min

Saison : hiver

Ingrédients

- 450g blancs de poulet
- 1 poireau
- 2 gousses d'ail
- 4 carottes
- 250g quinoa
- 2cs sauce soja
- 2cs huile de colza
- 2cs huile colza holl
- 1cs miel
- 1 citron vert
- $\frac{1}{2}$ cc thym séché
- $\frac{1}{2}$ cc cannelle en poudre
- $\frac{1}{2}$ cc muscade en poudre
- $\frac{1}{2}$ cc gingembre râpé
- Sel, poivre, épices

Astuces

Utiliser tout le poireau : le vert ajoutera de la couleur.

Tremper les gousses d'ail dans de l'eau afin de les peler plus facilement.

Préparation

Dans une terrine, faire la marinade aux épices : mettre la sauce soja, 2 cs d'huile colza holl, le miel, le thym, la cannelle et la muscade.

Ajouter du sel et du poivre. Mélanger.

Peler et presser 2 gousses d'ail. Ajouter, mélanger.

Couper les blancs de poulet en aiguillettes. Ajouter à la marinade, bien mélanger. Réserver à couvert durant 15 minutes.

Laver et couper 1 poireau en rondelles, mettre dans une grande poêle.

Peler et couper les carottes en fines rondelles, ajouter.

Ajouter 2cs d'huile, faire revenir à feu moyen.

Ajouter le quinoa et 3dl eau. Porter à ébullition.

Diminuer le feu à feu doux.

Assaisonner avec sel, poivre et épices.

Rectifier l'assaisonnement.

Laisser mijoter à feu doux, à couvert, durant 10-15 minutes.

Peler et râper le gingembre frais, ajouter, mélanger.

Préchauffer le four à 200°C, chaleur tournante.

Préparer une plaque à gâteau recouverte d'un papier sulfurisé.

Déposer les aiguillettes marinées et les faire « caraméliser » durant 15-20 minutes.

Servir proprement en ajoutant une rondelle de citron vert avec les aiguillettes de poulet.



Un plat signé Tanguy, Théo
et Trudi



RIZ NORI AU POULET

4 personnes

Préparation : 40 min

Saison : été

Ingrédients

- 450g blancs de poulet
- 250g riz à sushi
- 2 oignons
- 1 piment rouge
- 2 poivrons
- 2 feuilles de Nori
- 4cs vinaigre de riz
- 1cs sauce soja
- $\frac{1}{2}$ cc gros sel
- 3cs huile de colza holl
- 2cs graines sésame noir
- $\frac{1}{2}$ cube bouillon
- Sel, poivre, paprika

Astuces



Feuilles de Nori :

Algue rouge qui devient verte une fois séchée. Riche en iode, en fibres, en minéraux, en fer et en antioxydants, elle est incontournable de la cuisine japonaise.

Préparation

Dans une terrine, mélanger 2cs d'huile colza holl avec du sel et du paprika.

Couper le poulet en lanières, ajouter à la marinade, mélanger. Réserver de côté.

Laver et épépiner les poivrons, les couper en macédoine, réserver dans une assiette.

Laver et épépiner le piment, le couper en brunoise, réserver avec les poivrons.

Peler et hacher les oignons, réserver dans un bol.

Dans une poêle, faire griller les graines de sésame noir avec le gros sel. Réserver dans un bol.

Dans la même poêle, faire revenir les oignons dans 1cs d'huile. Ajouter le poulet mariné, faire sauter jusqu'à complète coloration. Ajouter les légumes, faire revenir durant 15 minutes environ.

Déglacer avec $\frac{1}{2}$ dl d'eau, ajouter le $\frac{1}{2}$ cube de bouillon, mélanger. Retirer du feu et ajouter le vinaigre de riz, la sauce soja, la moitié des graines de sésame grillées et les feuilles de Nori écrasées.

Pendant que le poulet cuit, mettre le riz dans une casserole avec 5dl d'eau. Porter à ébullition.

Diminuer le feu et cuire à feu doux jusqu'à absorption complète de l'eau.

Servir le riz et le poulet, puis saupoudrer avec le reste des graines de sésame.

Un plat signé Thomas, Augustin
et grand-maman Rosa





TARTE AUX LEGUMES

4 personnes

Préparation : 45 min

Saison : hiver

Ingrédients

- 200g farine bise
- 100g beurre
- 1 poireau
- 1 patate douce
- 3-4 carottes
- 100g tofu
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 100g champignons Paris
- 1dl lait soja
- 2 œufs
- 2cs huile de colza holl
- Sel, poivre, herbes aromatiques

Astuces

Mettre les herbes aromatiques dans la pâte lui donne une originalité.

Remplacer le tofu par des lardons grillés ou des dés de jambon.

Ajouter du fromage râpé pour gratiner.

Au printemps, ajouter des asperges à la place d'un autre légume afin de valoriser les légumes valaisans de saison.

Préparation

Dans une terrine, mettre les 200g de farine.

Ajouter 2 pincées de sel et le beurre froid coupé en morceaux. Sabler.

Faire la fontaine, ajouter 1dl d'eau et 1cc d'herbes aromatiques. Mélanger, faire une boule et laisser reposer 20 minutes à couvert.

Dans une grande poêle (wok par exemple), mettre 2cs d'huile de colza holl.

Peler puis hacher l'oignon. Mettre dans la poêle.

Laver puis couper le poireau en rondelles, ajouter.

Peler puis couper la patate douce en macédoine. Ajouter.

Peler puis couper les carottes en macédoine. Ajouter.

Laver puis couper les champignons en tranches. Ajouter.

Faire revenir les légumes jusqu'à pré-cuisson et évaporation complète du liquide.

Assaisonner. Retirer du feu et réserver de côté.

Préchauffer le four à 200°C, chaleur tournante et cuisson basse.

Couper le tofu en dés, réserver dans un bol.

Dans une mesure, fouetter les œufs et le lait de soja. Assaisonner. Réserver de côté.

Préparer la pâte : étaler et fonder la plaque à tarte ronde (env. 32 cm de diamètre) en faisant de jolis bords.

Répartir les légumes puis le tofu.

Verser la liaison (œufs et lait de soja).

Enfourner pour 30-35 minutes dans la partie inférieure du four préchauffé.



Un plat signé Yvanna, David et « Madame Nelly » ☺



COMPOTE DE POMMES

4 personnes

Préparation : ~20 min

Saison : hiver

Ingrédients

- 800g pommes de garde
- $\frac{1}{2}$ dl jus de pomme
- 50g pignons
- 2cc miel

Astuces

Choisir les pommes « à cuire » et selon la disponibilité de la saison.

Remplacer les pignons par d'autres fruits oléagineux (noix de cajou, noix, noisettes concassées, ...) pour donner du croquant à la compote de pommes.

Préparation

Peler les pommes et les couper en macédoine.

Les mettre dans une casserole.

Ajouter $\frac{1}{2}$ dl de jus de pommes, faire cuire à feu moyen, à couvert, jusqu'à consistance très molle.

Mettre dans un récipient haut et plus étroit, mixer.

Sucrez avec le miel si besoin.

Servir avec quelques pignons.

Ci-dessous : préparation réalisée en mai, donc compote de pommes sucrée avec de la confiture de fraises maison, et décorée avec une tranche de fraise et un cœur de pomme.



CRUMBLE AUX POMMES REVISITÉ

4 personnes

Préparation : ~30 min

Saison : automne

Ingrédients

- 6 pommes
- 50g noisettes moulues
- 30g beurre
- 1.5dl demi-crème
- 1cs sucre
- cannelle

Astuces

Choisir les pommes « à cuire » et selon la disponibilité de la saison.

Ajouter d'autres fruits de saison.

Préparation

Préparer un plat à gratin en le beurrant avec une noisette de beurre.

Peler les pommes, les couper en macédoine. Les répartir dans le plat à gratin.

Préchauffer le four à 180°C, chaleur tournante.

Couper le reste du beurre en fines tranches, répartir sur les pommes.

Parsemer les noisettes moulues sur les pommes.

Saupoudrer avec 1cs de sucre et de la cannelle.

Ajouter la crème.

Enfourner durant 15-20 minutes.

Décorer avec un fruit de couleur ou une feuille de menthe.



FRUITS VANILLÉS

4 personnes

Préparation : 20 min

Saison : printemps

Ingrédients

- 1 tige rhubarbe
- 500g fraises
- 200g melon
- 2dl jus de poire
- 1 gousse de vanille

Astuces

Remplacer le jus de poire par de l'eau additionnée du miel ou par de l'eau additionnée de confiture maison.

Au début du printemps, remplacer le melon par des pommes (légèrement caramélisée avec le jus et la vanille).

Préparation

Dans une casserole, mettre 1dl de jus de poire.

Faire chauffer.

Fendre la gousse de vanille, ajouter.

Mettre dans une tasse, réserver.

Dans la même casserole, mettre 1dl de jus de poire.

Laver, peler et couper la rhubarbe en macédoine. Ajouter.

Cuire quelques minutes jusqu'à consistance « compote ».

Retirer du feu, réserver.

Laver et couper les fraises en macédoine. Réserver dans un bol.

Avec une cuillère parisienne, faire des billes de melon. Réserver.

Disposer joliment les fruits dans des coupelles à dessert.

Aromatiser avec le jus de poire vanillé.

Décorer avec une feuille de menthe ou de basilic.



SMOOTHIE PRINTANIER

4 personnes

Préparation : 15 min

Saison : printemps

Ingrédients

- 2 bananes
- 400g fraises
- 3dl lait
- 5-10 feuilles de menthe

Astuces

Remplacer les feuilles de menthe par des feuilles de mélisse.

Choisir les fruits exotiques labellisés « fairtrade ».

Garder quelques fraises pour décorer le bord du verre.

Préparation



Mettre les bananes au congélateur durant 1 heure.

Laver, équeuter et couper les fraises en 2, les mettre dans une grande mesure ou un blender.

Éplucher les bananes, les couper en rondelles, ajouter aux fraises.

Ajouter le lait, mixer.

Servir dans de jolis verres et dresser en décorant avec des feuilles de menthe.



MILLE-FEUILLE AUX FRAISES

4 personnes

Préparation : 30 min

Saison : printemps

Ingrédients

- 300g fraises
- 150g sucre
- 1 pâte feuilletée abaissée ronde
- 2.5dl crème entière
- 25g sucre glace vanillé
- 5-6 feuilles de menthe

Astuces

Utiliser de la crème entière bien froide afin de faciliter le montage en chantilly.

Faire le sucre glace vanillé soi-même.

Préparation

Préparer une plaque à gâteau recouverte d'un papier sulfurisé. Dérouler la pâte feuilletée en conservant le papier en dessous. À l'aide d'un emporte-pièce de 4 cm de diamètre, détailler des ronds et les déposer sur la plaque préparée.

Piquer **abondamment** chaque rond à la fourchette.

Laisser 20-30 minutes à température ambiante.

Préchauffer le four à 200°C, chaleur tournante.

Saupoudrer chaque rond de sucre.

Cuire durant 15 minutes environ (la pâte doit être dorée).

Laver et couper les fraises en 4. Réserver dans une assiette.

Dans une meure, mettre 2.5dl de crème entière bien froide.

Ajouter le sucre glace vanillé. Monter en chantilly.

Mettre le tout dans une poche à douille préparée, réserver au frais.

Dressage :

- Déposer un feuilleté et recouvrir le centre de chantilly à l'aide de la poche à douille.
- Disposer les fraises tout autour.
- Déposer un second feuilleté sur le dessus.
- Décorer.



TIRAMISU À L'ORANGE

4 personnes

Préparation : 20 min

Saison : hiver

Ingrédients

- 5 oranges
- 150g sucre
- 4 œufs
- 200g pèlerines (biscuits)
- 600g mascarpone
- 2cs grand-marnier
- 1cs cacao

Astuces

Pour bien réussir les blancs en neige ferme, il est important que les œufs soient à température ambiante.

Il est possible d'ajouter le zeste d'un orange dans le sirop afin d'accentuer le goût.

Préparation

Presser le jus de 5 oranges, mettre dans une casserole. Ajouter 50g de sucre et 2cs de Grand-Marnier, mélanger. Cuire 15 minutes à feu moyen puis retirer du feu.

Casser les œufs en séparant les blancs des jaunes :

- Mettre les jaunes dans une terrine
- Mettre les blancs dans une mesure (haute)

Avec les jaunes, ajouter 100g de sucre, fouetter jusqu'à blanchiment du mélange.

Ajouter le mascarpone, fouetter légèrement.

Monter les blancs en neige ferme puis incorporer délicatement à la préparation.

Tremper les biscuits un à un dans le sirop d'orange, disposer une première couche dans le plat à gratin.

Recouvrir d'une couche du mélange au mascarpone.

Superposer encore des biscuits imbibés puis le mélange au mascarpone.

Saupoudrer avec le cacao à l'aide d'une petite passoire.



VERRINES FRAMBOISES

4 personnes

Préparation : 15 min

Saison : été

Ingrédients

- 500g framboises
- 4 biscuits sablés
- 400g yogourt grec nature
- 1cs sucre glace
- 4 feuilles de menthe

Astuces

Remplacer les biscuits sablés par des meringues.

Remplacer les framboises par des fraises ou des abricots selon la saison.

Préparation

Mettre 8 framboises de côté.

Laver et couper grossièrement les autres framboises. Mettre dans une terrine.

Dans un autre récipient, mettre le yogourt grec nature et le sucre glace, mélanger.

Émietter grossièrement les biscuits, ajouter au yogourt sucré. Mélanger.

Dans les verrines, disposer une couche de séré, puis une couche de framboises et terminer avec une couche de séré.

Décorer avec les framboises entières restantes et une feuille de menthe.







Le Nouvelliste

Pour la première fois, une classe valaisanne participe à un concours suisse de cuisine avec des seniors. Des élèves du cycle d'orientation de Saint-Guérin à Sion réalisent des recettes avec des aînés. Pour le plaisir et pour participer à la Fourchette verte intergénérationnelle. Aucune classe du canton n'y avait jamais pris part.



Françoise Nicolet (75 ans) a accepté de participer à ce moment de cuisine, à la demande de sa petite-fille Océane. (Louis Dasselborne)

Charly Jacquier (13 ans) est au taquet. «Et c'est parti pour la confection du tiramisu à l'orange!» s'enthousiasme cet élève du cycle d'orientation de Saint-Guérin à Sion, en sortant les ingrédients nécessaires sur le plan de travail de la salle dédiée aux cours de cuisine. Avec quasiment tous les camarades de sa classe, il a accepté de réaliser des recettes avec des aînés. Pour le plaisir d'abord, mais aussi pour participer au concours suisse Fourchette verte intergénérationnelle.

C'est la première fois qu'une classe valaisanne se lance dans ce concours national. Pro Senectute Valais a lancé un appel aux aînés intéressés. «Quelques seniors se sont tout de suite inscrits», remarque Marie-Christine Sanchez, animatrice. «Certains élèves ont aussi demandé à leurs grands-parents de participer», raconte Tèrese Arona, titulaire de la classe. Dix-neuf jeunes et neuf seniors ont accepté de tenter cette aventure gourmande. Des groupes ont ensuite été constitués, composés de deux ou trois adolescents accompagnés d'un aîné.

Recettes validées par Fourchette verte

Toutes les recettes proposées ont dû être validées par la Fourchette verte. «Nous avons transmis des conseils aux équipes inscrites afin que les mets soient le plus possible équilibrés et durables, en encourageant à opter pour des options végétariennes, des produits locaux et de saison et en proposant des alternatives de desserts à base de fruits et/ou de produits laitiers», explique Elisa Domeniconi, codirectrice de la Fourchette verte.



France Anthoine (69 ans) et deux élèves en pleine réalisation de tacos. (Photo: Louis Dasselborne)

Des mets réalisés hors du temps scolaire, comme mercredi dernier dans l'après-midi. Ce jour-là, dans les cuisines du cycle d'orientation sédunois, l'ambiance était chaleureuse. Sept élèves et trois aînés se sont attelés à la tâche, s'appliquant à confectionner les mets prévus en deux heures.

Chaque groupe tenait à cœur de réussir sa recette originale. Au menu des marmitons: des capellini (sorte de pâtes) au bœuf à la sauce basilic pour l'un des groupes, de la viande panée, des fagots de haricots et des tomates au four pour un autre, ou encore des tacos revisités pour le troisième groupe. Sans oublier quelques desserts, comme du tiramisu à l'orange ou des pommes au four.

Transmission importante

Les élèves ont parfois dû adapter leur recette au fil de son élaboration. «Comme ils devaient travailler avec des produits locaux et de saison, ils ont dû faire appel à leur esprit critique», raconte Isabelle Emery, enseignante d'économie familiale, également investie dans le projet.



Alphonse Jacquier (71 ans) a accompagné son petit-fils (à droite) et deux autres de ses camarades pour cet après-midi de cuisine. Photo: Louis Dasselborne

Des exceptions ont cependant été possibles, comme le tiramisu à l'orange qui n'est pas un dessert équilibré à 100%. «L'élève qui l'a proposé y tenait beaucoup, car c'est son grand-papa qui fait cette recette à Noël et il voulait absolument la réaliser avec lui. Nous avons tenu compte de la transmission qui est importante», explique Isabelle Emery.

C'est l'occasion d'expliquer à ces jeunes deux ou trois recettes anciennes.

FRANÇOISE NICOLET, SENIOR

Les seniors ont apprécié ce moment de complicité avec les jeunes. A l'image de Françoise Nicolet (75 ans) qui s'est laissé convaincre par sa petite-fille Océane. «C'est un bon moment de partage avec elle. C'est l'occasion d'expliquer à ces jeunes deux ou trois recettes anciennes», a confié l'ainée en préparant les pommes au four. «C'est la première fois de ma vie qu'on goûtera ça», ont répondu Océane et sa camarade de classe.

Les aînés ont tous salué l'enthousiasme des adolescents. «Ils se débrouillent très bien, regardez», a relevé Alphonse Jacquier (71 ans) en observant le travail des trois jeunes de son groupe. «Ils vont faire eux-mêmes les fajitas», s'est réjoui de son côté France Anthoine (69 ans) en accompagnant deux élèves pour la réalisation des tacos.

Fourchette intergénérationnelle au CO de St-Guérin à Sion



Dans le cadre d'un projet collaboratif avec Pro Senectute et Promotion santé Valais, la 10CO3 du CO de St-Guérin à Sion a participé à Fourchette intergénérationnelle, projet de Fourchette verte suisse organisé en collaboration avec les cantons de Fribourg, Jura, Neuchâtel, Vaud et Valais.

Ce reportage en cuisine porte sur une partie de la classe, car les groupes, composés d'un binôme d'élèves et d'une personne de plus de 65 ans, ont été répartis en trois dates, toutes en dehors des heures d'école.

En ce 10 mai, dès 16h30, sous la houlette d'Isabel Emery, enseignante d'économie familiale, et de Tèrese Arona, titulaire de la classe, les équipes ont réalisé leurs recettes en bénéficiant des encouragements d'Elisa Domeniconi, co-directrice de Fourchette verte suisse, ravie d'assister à ce format scolaire du projet, car parmi toutes les équipes inscrites, c'était la seule classe. Alain Wirthner, directeur du CO, est également venu brièvement saluer *«cette belle jeunesse encadrée par l'expérience»*.

Les deux enseignantes se sont lancées dans ce projet, après l'avoir découvert via une information transmise par Thibaut Matti, de Promotion santé Valais (Centre alimentation et mouvement). Ce qui est intéressant, c'est de voir la complicité entre Isabel Emery, pour le volet en lien avec le cours d'économie familiale, et Tèrese Arona, pour la partie démarche de projet et ses dimensions organisationnelles. *«Avec Isabel, nous avons envie de collaborer et ce projet nous a semblé idéal»*, note Tèrese Arona. Lors de la présentation de cette activité aux élèves, ces derniers ont d'abord été dubitatifs, puis se sont très vite engagés avec enthousiasme.



Même si je me réjouissais, je ne m'attendais pas à vivre un moment aussi convivial.»
Isabel Emery

Toutes les équipes n'ont pas eu le même entraînement, puisque l'une d'entre elles a dû être doublement recomposée à la dernière minute. Un élève, d'une autre classe, s'est spontanément proposé comme remplaçant et Nelly Bridy Lambiel, enseignante d'économie familiale à la retraite, est venue à la rescousse sans hésitation. Malgré cela, chaque trio a vite trouvé son rythme de croisière dans la préparation de sa ou de ses recettes. A la base, il s'agissait de proposer un plat principal, toutefois certaines équipes ont souhaité ajouter un dessert. Tout a été cuisiné avec des produits locaux et de saison. Ainsi que le souligne Isabel Emery, *«la dimension affective et relationnelle autour d'une recette a parfois primé sur le côté labellisé Fourchette verte.»* Et d'ajouter: *«L'important, c'est de voir que les élèves comprennent les enjeux au niveau de l'environnement et de la santé, et conscientisent leur choix pour pouvoir les expliquer.»*

Quatre dynamiques différentes



Equipe couscous poulet

Au sein de l'équipe *Couscous poulet légumes*, qui se définit comme collaborative, la recette a été testée à la maison, donc la confiance est là. Avec Fourchette verte, il y a eu discussion entre pois chiche ou poulet régional. Lorsque l'une des jeunes du binôme d'élèves entend que cette activité aurait pu avoir la forme d'une compétition, elle intervient: *«C'est tellement mieux ainsi, car un concours c'est stressant et en plus comment comparer des recettes si différentes.»*



Equipe Hamburger épice

Le team *Hamburger épice* a opté pour une plus claire répartition des tâches, tant pour le plat que pour le dessert, à savoir des *Fruits vanillés*. Ce groupe était plus silencieux, mais pas moins efficace. Soudain, un petit coup de stress, mais ouf ce n'était pas brûlé et la situation est rapidement revenue sous contrôle.



Equipe Tarte aux légumes

**«C'est trop "stylé" de cuisiner dans ces conditions.»
Un élève**

Le trio recomposé autour de la *Tarte aux légumes* et de la *Compote de pommes* a très vite mis en place une organisation basée sur le dialogue. Il est vrai qu'ils ont dû jouer sur le registre de l'improvisation, mais la bonne ambiance entre les élèves et «Madame Nelly» a été immédiate. Ainsi que le dit la voix masculine du groupe, *«c'est trop stylé de cuisiner dans ces conditions»*. Au départ, on aurait pu imaginer que l'ex-enseignante d'économie familiale allait vouloir mener la barque, mais que nenni. Les bonnes idées, notamment pour la décoration, s'additionnent.





*Equipe Riz **nori** au poulet*

Quant à l'équipe **Riz nori au poulet**, elle est perfectionniste et s'organise sous la houlette d'un chef exigeant, mais reconnaissant du travail de chacun. La recette avait été testée à plusieurs reprises, donc on ressentait de l'assurance. Pour les *Verrines aux fruits rouges*, avec une quantité insuffisante d'un ingrédient, le chef, matheux, a dû vite recalculer les proportions. La cuisine, c'est aussi jouer avec les chiffres.



Toutes les équipes avec Isabel Emery, 2^e depuis la gauche au 1^{er} rang, Tèrese Arona, 2^e depuis la droite au 2^e rang, et tout à droite Elisa Domeniconi

Au final, l'ensemble des plats, réalisés dans une atmosphère dynamique et sympathique, étaient visuellement et gustativement réussis. Comme tous n'ont pas terminé en même temps, certains, en attente d'une fin de cuisson, ont pu commencer à déguster les plats des autres groupes. Les enseignantes étaient visiblement bluffées par cette atmosphère joyeuse dans chacune des équipes et par les liens créés entre tous lors des dégustations. *«Même si je me réjouissais, je ne m'attendais pas à vivre un moment aussi convivial»*, relève avec émotion Isabel Emery. Comme le dit l'une des grands-mamans, *«c'était une belle occasion de partage.»* Afin de prolonger l'échange, le cadeau-souvenir prendra la forme d'un livre de recettes.



Le couscous dressé dans des cassolettes



Tarte aux légumes

Sentez-vous cette odeur vanillée, appréciez-vous ce petit goût particulier dans le couscous? C'est cruel de vous parler d'une activité s'étant déroulée en cuisine, sachant que vous ne pouvez pas humer les senteurs et apprécier les saveurs. A défaut, vous pouvez réaliser les recettes des plats principaux des quatre équipes, car elles sont en ligne.

Nadia Revaz

**PRO
SENECTUTE**
PLUS FORTS ENSEMBLE



**Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis**