VILLE DE
PARIS



LIVRET DE RECETTES VÉGÉTARIENNES

Recettes gourmandes élaborées par et pour les équipes de cuisine de la restauration scolaire parisienne

Cap Veggie

REMERCIEMENTS

Merci aux élu·es, aux gestionnaires, aux équipes des Caisses des écoles et aux services de la Ville de Paris qui ont contribué à l'élaboration de ce livret :

- l'adjointe à la Maire de Paris en charge de l'alimentation durable, de l'agriculture et des circuits courts, Audrey Pulvar ainsi que l'ensemble de la division alimentation durable ;
- l'adjoint à la Maire de Paris chargé de l'éducation, de la petite enfance, des familles et des nouveaux apprentissages et du Conseil de Paris, Patrick Bloche ;
- La Direction des Affaires Scolaires (DASCO) et en particulier Laure Sapmaz Responsable Qualité au Service de la restauration scolaire qui a coordonné ce projet et Eric Lessault Adjoint au chef de Service ;
- La Direction des Espaces Verts et de l'Environnement (DEVE) et particulièrement la Division alimentation durable de l'Agence d'écologie urbaine pour son soutien essentiel à ce projet;
- les directrices et directeurs des Caisses des écoles (CDE) de Paris, leurs équipes et en particulier les chef·fes et professionnel·les de cuisine qui ont contribué à l'élaboration de ce catalogue :
  - Pour la CDE Paris Centre : Zakia Allout et Mabinty Youla
  - Pour la CDE 7e : Aminata Kane
  - Pour la CDE 8e : Marie Ghaly et Sabrina Cadet
  - Pour la CDE 10e : Emmanuel Llorente et Vesile Turker
  - Pour la CDE 11e : Maryline Tosi et Fadela Bachir
  - Pour la CDE 12e : Odile Vulpin
  - Pour la CDE 13e : Georges Corneil et Laurence Merrer
  - Pour la CDE 14e : Vincent Alleaume
  - Pour la CDE 16e : Marie-Aimée Quittarac
  - Pour la CDE 17e : Stéphane Novial
  - Pour la CDE 18e : Larbi Habjed Lab
  - Pour la CDE 19e : Nouria Gaci et David Rodrigues
  - Pour la CDE 20e : Blandine Fournioux

Merci également l'Association d'Action Sociale en faveur des Personnels de la Ville de Paris (ASPP), son directeur, Loïc Lamarche, et en particulier Allan Convert, Responsable du pôle restauration et Yohan Laly, Responsable culinaire.

Merci également aux équipes de Cap Veggie qui ont facilité l'élaboration de ce livret et l'ont rédigé : Laure Mardoc, Jasmine Bart, Carole Gaudin, Chloé Ridsdill-Smith et Alain Guilbot.

Merci enfin à MS Nutrition et en particulier Romane Poinsot qui a réalisé l'analyse nutritionnelle des recettes.

Crédits photos : Salomé Rateau / Chloé Ka / Jasmine Bart / Candice Raffin
Publication : Juin 2024 / Tiré à 50 exemplaires
Contacts : contact@capveggie.com - www.capveggie.com

SOMMAIRE

Introduction p. 05

- Cadre légal et local pour une transition écologique gourmande p. 05
- Restauration scolaire au coeur de la transition alimentaire P. 06

Les plats mijotés p. 10

- Colombo de potimarron p. 11
- Tagliatelles sauce façon minestrone p. 13
- Tajine abricots/pois chiches et boulgour à l'orange p. 14
- Pommes de terre et carottes rôties / lentilles à la moutarde p. 17
- Curry de pois chiches p. 18
- Haricots blancs à l'italienne et polenta crémeuse p. 20
- Chili mexicain de haricots rouges p. 21
- Pois chiches et carottes sauce forestière à la normande p. 23
- Cari réunionnais de carottes aux deux lentilles p. 25
- Spaghetti façon bolognaise aux lentilles p. 27
- Dahl de lentilles p. 29
- Mafé de haricots rouges p. 31

Les plats composés p. 32

- Riz aux légumes façon tiep p. 33
- Lasagnes aux légumes du soleil p. 35
- Parmentière de patates douces et lentilles p. 37
- Riz à l'indienne p. 38
- Riz du soleil (paëlla végétarienne) p. 39
- Quinoa à la mexicaine p. 41
- Gratin savoyard (tartiflette végétarienne) p. 42
- Rigatonis brocolis cheddar p. 43
- Couscous aux 5 légumes p. 45
- Riz sauté à la thaïlandaise p. 46
- Flan de brocolis et choux-fleur p. 47
- Carré de chou farci p. 49
- Amekfoul - couscous aux légumes vapeur p. 51

SOMMMAIRE

- Nouilles sautées aux légumes et émincé de pois p. 52
- Lasagnes épinards et fromage de chèvre p. 53

Menu cafet' p. 54

- Quiche maison épinards fromage p. 55
- Fajitas aux haricots rouges et poivrons p. 57
- Cheeseburger sauce cheddar p. 59
- Croque tomate, feta, basilic p. 61
- Nuggets de blé ou boulettes de pois chiche, sauce houmous et riz p. 62
- Pizza aux légumes p.63
- Flamiche aux poireaux p.65
- Cake aux légumes p.67
- Kebab d'aiguillettes et champignons p.68

Les oeufs p. 69

- Oeufs à la florentine p. 70
- Chakchouka p. 71
- Tortilla de pommes de terre p. 73
- Omelette à la japonaise p.74

Les entrées protidiques p. 75

- Mercimek p. 77
- Garbure landaise p. 78
- Chorba p. 79
- Houmous de betterave p. 80

POUR UNE TRANSITION ÉCOLOGIQUE GOURMANDE

Un menu végétarien hebdomadaire inscrit dans la loi

La loi EGALIM (loi n° 2018-938 **du 30 octobre 2018** pour l'équilibre des relations commerciales dans le secteur agricole et alimentaire et une alimentation saine, durable et accessible à tous) encourage la diversification des repas servis en restauration collective en introduisant dans son article 24 une expérimentation du menu végétarien hebdomadaire en restauration collective scolaire. Cette expérimentation d'une durée de 2 ans débute en novembre 2019.

La loi EGALIM promeut également l'amélioration de la qualité en restauration collective en posant un minimum d'utilisation de 50% de produits de qualité dont 20% produits bio dans les menus à partir de 2022. L'introduction du menu végétarien est un levier permettant aux gestionnaires de dégager les marges de manœuvre financières pour investir dans la qualité. En restauration scolaire, le menu végétarien est au service de la qualité pour toutes et tous.

Avec la loi Climat, le menu végétarien devient obligatoire.

La loi Climat (loi n° 2021-1104 **du 22 août 2021** portant la lutte contre le dérèglement climatique et renforcement de la résilience face à ses effets rend obligatoire le menu végétarien hebdomadaire en restauration scolaire. Depuis 2021 en France, de la maternelle au lycée, au moins un menu végétarien par semaine est proposé aux élèves.

La loi Climat met en place également une nouvelle expérimentation qui permet aux collectivités territoriales de proposer un menu végétarien quotidien.

Deux ans après l'engagement légal de la restauration scolaire, début 2023, la restauration collective d'Etat, dans la mesure où elle propose "habituellement un choix multiple de menus", doit mettre à disposition de ses convives un menu végétarien chaque jour.

Transition écologique et gustative en cours à Paris

La loi EGALIM et la loi Climat posent deux jalons dans la transition écologique de la restauration scolaire en France.

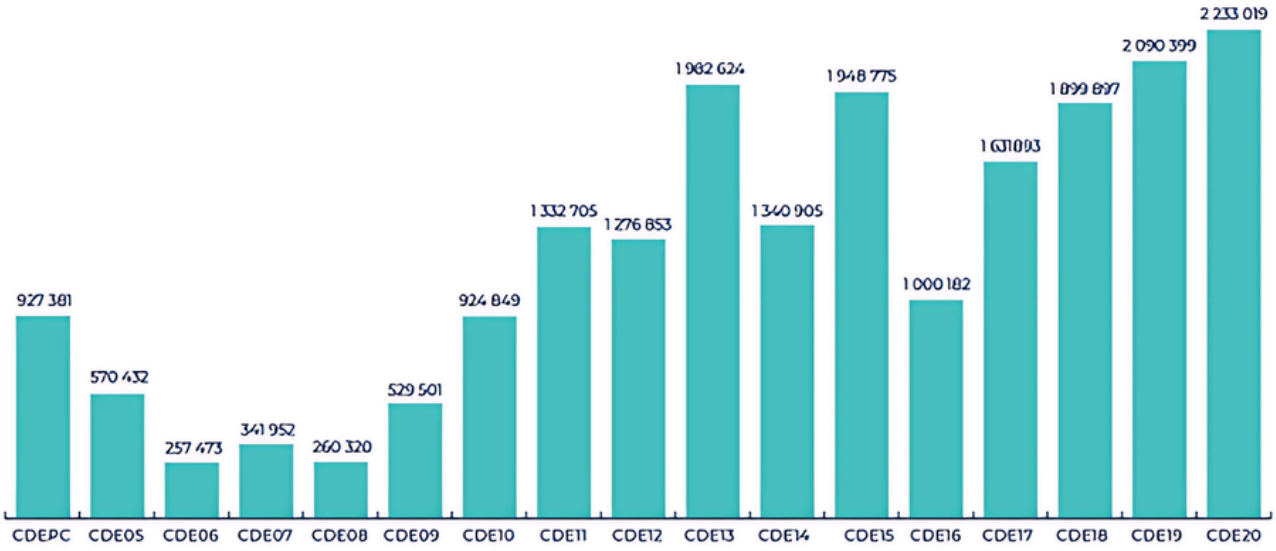
Première à avoir une obligation légale à ce sujet, ses équipes ont ainsi pour mission de familiariser les élèves du pays avec les menus végétariens et de rendre la transition écologique gourmande.

A Paris, la ville a choisi d'accélérer cette transition alimentaire en mettant en place dès 2023, deux menus végétariens par semaine dans les établissements scolaires parisiens puis de proposer à partir de 2025 une alternative végétarienne quotidienne.

RESTAURATION SCOLAIRE : AU CŒUR DE LA TRANSITION ALIMENTAIRE

Avec ses 22 millions de repas par an servis dans les écoles et les collèges, la restauration scolaire parisienne représente 73 % du volume total de la restauration collective de la Ville de Paris.

Nombre total de repas servis au cours de l'année scolaire 2021-202 par Caisse des écoles



Extrait du Rapport de la Restauration scolaire 2022

Ses 706 cantines scolaires gérées par 17 Caisses des écoles s'inscrivent pleinement dans l'ambition d'amélioration de la qualité de l'alimentation au quotidien au sein de la ville avec notamment la généralisation de 2 menus végétariens par semaine depuis la rentrée 2023.

Une restauration scolaire de qualité plus végétale et donc plus durable

Ce livret de recettes végétariennes est un outil au service de l'accélération de la transition afin que la restauration scolaire municipale puisse proposer des alternatives végétariennes variées, faites maison et de qualité. En augmentant la part de végétal dans les menus, les gestionnaires s'engagent pour plus de durabilité dans l'alimentation proposée en restauration collective.

Engagement phare du Plan alimentation durable 2022-2027 de Paris, la mise en place d'une alternative végétarienne quotidienne entrera en application avant le 1er janvier 2025, ceci permettant de porter à plus de 40 % la part de repas végétariens. Les ambitions municipales sont fortes et la Ville de Paris associe les équipes des Caisses des écoles afin de valoriser leur savoir-faire et leur engagement au quotidien pour régaler les jeunes parisiens et parisiennes.

Répondre à un double enjeu : écologique et nutritionnel

Le secteur de l'alimentation contribue fortement à l'empreinte carbone de Paris. Le bilan carbone de Paris montre que l'alimentation est le deuxième secteur source d'émissions de gaz à effet de serre après le transport aérien. De même notre système alimentaire contribue à l'érosion de la biodiversité et à la pression sur les écosystèmes et les ressources naturelles.

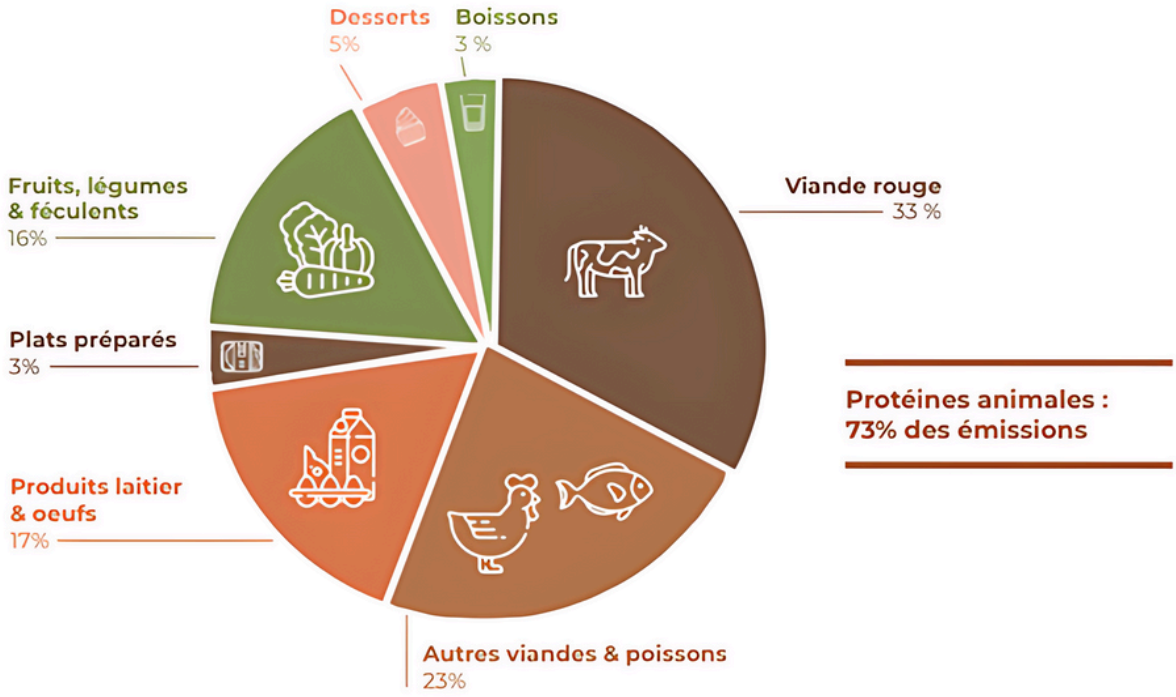
Le bilan carbone de la restauration collective parisienne réalisé en 2016 a mis en exergue l'importance de la consommation de protéines animales dans les émissions des cantines parisiennes. Il y est constaté une baisse de 10 % des émissions dues l'alimentation par rapport à 2004, résultat d'une alimentation moins carnée et plus durable. Ainsi, 93 % des émissions sont dues aux achats alimentaires et donc aux types de denrées achetées et à leur mode de production.

Tout aussi important que l'impact sur les changements climatiques, notre consommation a un impact sur la biodiversité et la préservation des ressources.

De plus, de nombreuses études ont montré qu'une consommation trop importante de viande a un impact négatif sur la santé des convives. Ainsi, réduire la consommation de viande au profit de légumineuses, de fruits et légumes, de fruits à coque, de céréales complètes permet de diminuer les risques de fragilisation du système immunitaire et d'augmentation de maladies chroniques, comme le diabète.

Autre motif d'attention quant à la consommation de viande ou de poisson dans la restauration collective, le respect du bien-être animal.

Le graphique ci-dessous représente la répartition des émissions de gaz à effet de serre en fonction du type de denrée et montre la part prépondérante jouée par les protéines animales.



Répartition des émissions de gaz à effet de serre en fonction du type de denrée, données issues du Bilan Carbone® 2016 de la restauration collective gérée par la Ville de Paris

L'introduction de recettes végétariennes au sein de la restauration scolaire remonte à plusieurs années mais cela reste encore minoritaire à l'aune de l'ensemble de notre patrimoine culinaire, historiquement centré autour de la viande et du poisson. C'est pourquoi, les équipes sont accompagnées sur le volet gustatif pour proposer de la diversité mais aussi sur le volet nutritionnel pour diversifier les sources de protéines au sein des plats végétariens et couvrir les besoins des jeunes convives.

Dans ce livret, une attention particulière a été portée sur le travail des légumineuses (pois, lentilles, haricots…) qui sont une source impressionnante de fibres et une très bonne source de protéines végétales. Les légumineuses font parties des aliments trop peu consommés en France, raison pour laquelle le Programme National Nutrition Santé invite à en manger au moins 2 fois par semaine (cf. PNNS 4 2019-2023, P.41).

Un livret de recettes construit par et pour les équipes de la restauration scolaire parisienne

Ce livret, élaboré en concertation avec les Caisses des écoles, les équipes de la Direction des affaires scolaires (DASCO), le soutien de la Direction des espaces verts et de l'environnement (DEVE), guide les équipes engagées et mobilisées pour des cantines qui préservent le climat et la biodiversité tout en garantissant des aliments bons tant au niveau du goût que pour la santé.

Le livret que vous feuilletez est le fruit du travail des équipes des Caisses des écoles parisiennes qui se sont réunies pour échanger leurs recettes végétariennes les plus appréciées des jeunes convives. Les fiches techniques ont été revues pour consolider leurs qualités nutritionnelles, assurer qu'un maximum de ces recettes puissent être réalisées en cuisine centrale et compléter la richesse des recettes déjà existantes avec de nouvelles créations mettant à l'honneur les légumes et légumineuses produites localement.



EXPLICATION D'UNE FICHE TECHNIQUE

Chaque fiche technique de recettes végétariennes contenue dans ce livret est calibrée pour être réalisable en restauration collective, avec des volumes de plusieurs centaines de couverts. Plus de la moitié d'entre elles sont également réalisables en cuisine centrale pour des milliers de couverts.
Le grammage de ces fiches techniques est conçu pour 100 élémentaires. Dans celles-ci vous rencontrerez plusieurs pictogrammes dont la signification est détaillée ci-dessous.

Afin de **privilégier la saisonnalité des produits,** vous retrouvez quand c'est pertinent l'indication ci-dessous :


Plat idéal en automne


Plat idéal au printemps


Plat idéal en été


Plat idéal en hiver

Pour **faciliter la mise en production de ces recettes,** vous retrouvez les repères clés suivants concernant la difficulté, le coût, la durée et la portion prévue pour cette fiche technique :


Temps de préparation indicatif exprimé en minutes


Coût de la recette selon 3 catégories : économique (éco), standard, premium


Portion indicative pour un élémentaire exprimé en gramme


Difficulté de la recette : facile, moyenne, difficile


Temps de cuisson moyen exprimé en minutes

Les pictogrammes suivants reprennent **les principales informations nutritionnelles** pour chaque recette du livret :


Taux de protéine pour 100 g


Nombre de calories pour 100g


Taux de lipide pour 100 g


Taux de fibre pour 100 g


Taux de glucide pour 100 g


Taux de sodium pour 100 g

LES PLATS MIJOTÉS

 Colombo de potimarron p. 11

 Tagliatelles sauce façon minestrone p. 13

 Tajine abricots/pois chiches et boulgour à l'orange p. 14

 Pommes de terre et carottes rôties / lentilles à la moutarde p. 17

 Curry de pois chiches p. 18

 Haricots blancs à l'italienne et polenta crémeuse p. 20

 Chili mexicain aux haricots rouges p. 21

Pois chiches et carottes sauce forestière à la normande p. 23

 Cari réunionnais de carottes aux deux lentilles p. 25

 Spaghetti façon bolognaise aux lentilles p. 27

 Dahl de lentilles p. 29

 Mafé aux légumes sauce cacahuète p. 31

COLOMBO DE POTIMARRON
POUR 100 ÉLÉMENTAIRES

Prép.	Cuisson	Portion	Coût	Difficulté
30 min	40 min	220 g	Eco	Facile

DENRÉES/QUANTITÉS

Aubergines cubes cuites	3 kg
Ail haché	250 g
Champignons de Paris émincés	2 kg
Crème fluide	2 L
Curry en poudre	120 g
Jus de citron	250 g
Oignons cubes	1 kg
Paprika doux	40 g
Persil plat haché	250 g
Potimarron	10 kg
Sel, poivre	PM

CONSEIL DES CHEF-FES

Servir ce plat mijoté avec du riz, du petit épeautre ou du boulgour. Combinez ce plat avec une entrée de légumineuses pour combler le manque de protéines dans le colombo de potimarron.

Recette de la
Caisse des Ecoles 20



PRÉPARATION

Etape 1
Dans une sauteuse, faites revenir les oignons émincés et l'ail haché pendant quelques minutes.

Etape 2
Ajoutez le curry en poudre, le paprika doux et faites roussir les épices quelques minutes.

Etape 3
Ajoutez tous les légumes (aubergines, potimarron et champignons), mélangez bien les légumes dans la sauteuse puis mouillez à moitié, laissez mijoter 15min.

Etape 4
Ajoutez la crème fluide, assaisonnez avec le sel et le poivre et poursuivre la cuisson encore 15 min.

Etape 5
Stoppez la cuisson, arrosez avec le jus de citron, et parsemez de persil plat haché.

Allergènes : lait, moutarde.

Énergie	Protéines	Lipides	Glucides	Fibre	Sodium
136.8 kcal	1.1 g	12.4 g	4.2 g	1.6 g	155.7 mg
		dont AG sat. 3.2 g			



TAGLIATELLES
SAUCE FAÇON MINESTRONE
POUR 100 ÉLÉMENTAIRES

Prép.	Cuisson	Portion	Coût	Difficulté
30 min	40 min	250 g	Eco	Facile

DENRÉES/QUANTITÉS

Tagliatelles qualité supérieure	6.8 kg
Lentilles corail	500 g
Lentilles vertes sèches	500 g
Oignons émincés	550 g
Cubes de carottes	800 g
Cubes de courgettes	800 g
Haricots blancs en conserve	750 g
Ail haché	40 g
Basilic haché	40 g
Sauce tomate “coulis tomate”	1 kg
Concentré de tomates	400 g
Parmesan râpé	800 g
Huile d’olive	200 ml
Paprika	30 g
Bouquet garni	2 unités
Sel, poivre et gros sel	PM

CONSEIL DES CHEF-FES

Il est impératif de ne pas mélanger la sauce et les pâtes. Présentez dans 2 plats distincts.

Recette de la Caisse des Ecoles 13



PRÉPARATION

Préparation de la sauce
Etape 1
Faites revenir les oignons et l’ail dans l’huile d’olive.

Etape 2
Ajoutez les cubes de carottes et courgettes.

Etape 3
Ajoutez les lentilles corail, les lentilles vertes et l’eau.

Etape 4
Ajoutez la sauce tomate, le concentré de tomate, le paprika et le bouquet garni. Salez et poivrez. Laissez mijoter jusqu’à cuisson complète des lentilles vertes.

Etape 5
Ajoutez les haricots blancs et de l’eau si nécessaire (sauce pas trop épaisse).

Etape 6
En fin de cuisson ajoutez le basilic, rectifiez l’assaisonnement.

Cuisson des pâtes
Etape 1
Mettez l’eau à bouillir pour les pâtes avec du gros sel.

Etape 2
Plongez les pâtes, laissez cuire à découvert.

Etape 3
Stoppez la cuisson, égouttez et rincez à l’eau froide.

Etape 4
Mélangez l’huile d’olive aux pâtes, rectifiez l’assaisonnement.

Allergènes : lait, gluten.

Énergie	Protéines	Lipides	Glucides	Fibre	Sodium
128 kcal	5.6 g	2.2 g dont AG sat. 0.8 g	19.6 g	3.1 g	233.7 mg

TAJINE ABRICOTS/POIS CHICHES BOULGOUR À L'ORANGE
POUR 100 ÉLÉMENTAIRES

Prép.	Cuisson	Portion	Coût	Difficulté
20 min	30 min	250 g	Eco	Facile

DENRÉES/QUANTITÉS

Tajine abricots / pois chiches

Pommes de terre	5 kg
Carottes	5 kg
Courgettes	5 kg
Abricots secs	1 kg
Pois chiches en conserve	5 kg
Oignons	2 kg
Huile d'olive	700 ml
Coriandre en poudre	200g
Curcuma en poudre	100 g
Paprika doux	100 g
Gingembre en poudre	30 g
Sel	15 g
Eau	PM

Boulgour à l'orange et la cannelle

Boulgour	5 kg
Huile de tournesol	500 g
Eau	14 L
Jus d'orange	5 L
Cannelle	30 g
Sel	50 g

Dressage

Amandes effilées	300 g
Coriandre en feuilles (facultatif)	4 bottes

CONSEIL DES CHEF-FES

Le tajine se cuisine avec les légumes de saison. Vous pouvez remplacer la pomme de terre par du navet, la courgette par de la courge et les abricots par des pruneaux ou des figues séchées.

Recette de
Cap Veggie



PRÉPARATION

Etape 1
Hachez les oignons. Coupez chaque légume en tronçon de 8 cm de longueur environ. Coupez les abricots secs en 4.

Etape 2
Faites revenir dans l'huile les épices et les oignons émincés.

Etape 3
Disposez les carottes, puis une couche de pommes de terre, puis les pois chiches, les abricots secs et terminez par les courgettes.
Il faut mettre au fond le légume le plus long à cuire, et le plus rapide sur le dessus.
Ajoutez de l'eau jusqu'à mi-hauteur.
Fermez la sauteuse et laissez cuire pendant environ 30 minutes à feu moyen.

Etape 4
Pour le boulgour à la cannelle, faites revenir dans l'huile le boulgour, la cannelle, le sel, et arrosez avec le jus d'orange et l'eau. Mélangez bien.
Laissez cuire en mélangeant de temps en temps jusqu'à complète absorption du liquide. Ajoutez de l'eau si le boulgour demande encore un peu de cuisson.

Etape 5
Au moment de servir ajoutez les amandes effilées et la coriandre fraîche (facultatif).

Allergènes : fruits à coque, gluten.

Énergie	Protéines	Lipides	Glucides	Fibre	Sodium
77.1 kcal	2.6 g	2 g	12.4 g	3.6 g	119.7 mg
		dont AG sat. 0.8 g			





POMMES DE TERRE ET CAROTTES RÔTIES LENTILLES À LA MOUTARDE
POUR 100 ÉLÉMENTAIRES

Prép.	Cuisson	Portion	Coût	Difficulté
20 min	45 min	180 g	Eco	Facile

DENRÉES/QUANTITÉS

Pommes de terre	12 kg
Carottes	12 kg
Huile d'olive	500 ml
Thym	50 g
Poivre	20 g
Sel	30 g
Ail semoule	30 g
Paprika fumé	30 g
Lentilles en conserve	12 kg
Huile d 'olive	500 ml
Ail	200 g
Oignons	2 kg
Carottes	4 kg
Bouillon de légumes	10 L
Moutarde	500 g
Lauriers	3 feuilles
Cumin	25 g
Sel	10 g
Poivre	7 g

CONSEIL DES CHEF-FES

Les lentilles à la moutarde peuvent être servies avec du riz aux petits légumes, de la polenta ou encore être intégrées comme farce pour un feuilleté.

Recette de
Cap Veggie



PRÉPARATION

Préparation des carottes et pommes de terre
Etape 1
Faites précuire les carottes en mode vapeur pendant 25 min.

Etape 2
Placez les pommes de terre et les carottes précuites dans un bac gastro et arrosez d'huile d'olive, enrobez les bien avec vos mains gantées. Parsemez de thym et réservez.

Etape 3
Préchauffez le four à 180°C.
Enfournez les légumes pendant 40 min.

Etape 4
Une fois les légumes rôtis, assaisonnez avec le sel, le poivre, le paprika et l'ail semoule.

Préparation des lentilles à la moutarde
Etape 1
Epluchez l'ail, l'oignon et hachez les au robot.
Epluchez les carottes et coupez les en cubes au robot.

Etape 2
Chauffez l'huile dans une sauteuse, ajoutez l'oignon, l'ail, le cumin et les carottes. Faites revenir quelques minutes.

Etape 3
Ajoutez les lentilles, le laurier et le bouillon de légumes. Laissez mijoter pendant 20-25 min.

Etape 4
En fin de cuisson, hors du feu, ajoutez la moutarde et la crème et rectifiez l'assaisonnement.

Astuce : possibilité d'utiliser des pommes de terre et des carottes déjà épluchées pour un gain de temps, dans ce cas prévoyez 25% de moins que la quantité préconisée.

Allergènes : moutarde.

Énergie	Protéines	Lipides	Glucides	Fibre	Sodium
93 kcal	3.8 g	3.3 g	10.2 g	3.5	197.4 mg
		dont AG sat. 0.4 g			

Cap Veggie

CURRY DE POIS CHICHES
POUR 100 ÉLÉMENTAIRES

Prép.	Cuisson	Portion	Coût	Difficulté
30 min	40 min	120 g	Standard	Facile

DENRÉES/QUANTITÉS

Pulpe de tomates	3.5 kg
Ail haché	150 g
Coriandre moulue	40 g
Courgettes vertes	3 kg
Crème liquide	1.5 L
Cumin moulu	40 g
Curcuma moulu	40 g
Curry fort	40 g
Huile de tournesol	300 ml
Lait de coco	3 L
Oignons surgelés	2 kg
Pois chiches en conserve	4.5 kg
Poivre noir moulu	10 g
Poivrons rouge	2 kg
Poudre de chili	40 g
Sel	10 g
Coriandre fraîche	100 g

CONSEIL DES CHEF-FES

Servir le curry de pois chiches avec un féculent comme du riz, des pâtes ou du boulgour pour constituer un plat complet.

Recette de la Caisse des Ecoles 17



PRÉPARATION

Etape 1
Lavez et coupez les courgettes et les poivrons en cubes.

Etape 2
Faites revenir les oignons dans l'huile chaude, puis ajoutez l'ail haché et les épices en poudre (cumin, curcuma, coriandre moulue, curry fort, poudre de chili et poivre). Remuez quelques minutes pour exalter les arômes des épices et les torréfier.

Etape 3
Ajoutez les poivrons en cubes puis les courgettes en cubes. Mélangez le tout pour bien enrober les légumes dans le mélange d'épices.

Etape 4
Ajoutez les pois chiches , le lait de coco et la crème liquide.
Laissez mijoter le curry pendant 20 min.
Parsemez de coriandre fraîche ciselée.

Allergènes : lait, moutarde.

Énergie	Protéines	Lipides	Glucides	Fibre	Sodium
111.4 kcal	2.4 g	7.5 g dont AG sat. 2.2 g	6.4 g	2.3 g	274.8 mg



HARICOTS BLANCS À L'ITALIENNE ET POLENTA CRÉMEUSE

POUR 100 ÉLÉMENTAIRES

Prép.	Cuisson	Portion	Coût	Difficulté
30 min	30 min	250 g	Standard	Moyenne

DENRÉES/QUANTITÉS

Haricots blancs à l'italienne:

Haricots blancs en conserve	7 kg
Carottes rondelles	2.5 kg
Oignons émincés	700 g
Ail haché	20 g
Tomates concassées en conserve	1.5 kg
Coulis de tomates	3.5 kg
Basilic botte	100 g
Huile de tournesol	150 g
Sel fin	50 g

Polenta crémeuse

Polenta	3 kg
Eau	14 L
Huile d'olive	900 ml
Lait ou boisson végétale non sucrée	7 L
Ail haché (frais ou surgelé)	100 g
Herbes de Provence et épices au choix	50 g
Crème fraîche ou végétale	3 L
Zeste de citron (facultatif)	30 g
Paprika fumé	15 g
Sel	10 g
Poivre	6 g

CONSEIL DES CHEF-FES

Servir les haricots blancs à la tomate avec un féculent, la polenta crémeuse par exemple.



Recette de la Caisse des Ecoles 16

PRÉPARATION

Préparation des haricots blancs à l'italienne

Etape 1

Egouttez les haricots blancs et les rincez. Réservez.
Ouvrez le concassé de tomate et le coulis de tomate. Réservez.
Ciselez le basilic.

Etape 2

Chauffez l'huile de cuisson, faites suer les oignons et les carottes. Ajoutez la sauce tomate, le concassé de tomate, l'ail, les haricots blancs et le basilic.
Complétez avec de l'eau si nécessaire.

Etape 3

Assaisonnez et mijotez à petite ébullition jusqu'à la cuisson des carottes fondantes.
Vérifiez la cuisson, la consistance de la sauce et l'assaisonnement.

Préparation de la polenta

Etape 1

Portez à ébullition l'eau avec l'ail, les herbes de Provence ou les épices et le lait.

Etape 2

Ajoutez la polenta. Cuisez 2 minutes puis éteindre le feu et couvrez pendant 5 minutes.

Etape 3

Ajoutez l'huile d'olive, le citron (jus ou zeste), la crème et les zestes de citron.
Rectifiez l'assaisonnement.

Allergènes : lait ou soja.

Énergie	Protéines	Lipides	Glucides	Fibre	Sodium
68 kcal	3.9 g	1.2g	7.7 g	4.4 g	341.3 mg
		dont AG sat. 0.2 g			

Cap Veggie

CHILI MEXICAIN AUX HARICOTS ROUGES
POUR 100 ÉLÉMENTAIRES

VILLE DE PARIS

Prép.	Cuisson	Portion	Coût	Difficulté
30 min	30 min	200 g	Eco	Facile

DENRÉES/QUANTITÉS

Cumin moulu	30 g
Double concentré de tomate	80 g
Haché végétal nature (égrené)	3.5 kg
Haricots rouges	10 kg
Huile de tournesol	100 ml
Oignons émincés	400 g
Poivrons lamelles	1 kg
Poudre de chili	15 g
Pulpe d'ail	40 g
Sauce tomate	3.5 kg
Sel fin	50 g
Tortilla chips nature	1 kg

CONSEIL DES CHEF-FES

Servir le chili sin carne avec un féculent type riz/ quinoa/ boulgour. Afin d'en faire un plat nutritionnellement complet, ajoutez des légumes à côté.

Recette de la Caisse des Ecoles 8



PRÉPARATION

Etape 1
Ouvrez les boîtes de haricots, égouttez les et rincez les.
Ouvrez les boîtes de tomates concentrées et de sauce tomate et réservez.

Etape 2
A la sauteuse, faites revenir les oignons et les poivrons dans l'huile.
Ajoutez l'égrené végétal, la sauce tomate, les tomates concentrées, et les haricots rouges. Mélangez l'ensemble.

Etape 3
Assaisonnez avec du chili, la pulpe d'ail, du cumin et mélangez.
Ajoutez un peu d'eau si nécessaire (le haché végétal absorbe beaucoup d'eau, plus vous en mettrez plus il gonflera.) Salez.

Allergènes : gluten ou soja.

Énergie	Protéines	Lipides	Glucides	Fibre	Sodium
97.4 kcal	3.5 g	0.6 g	17.9 g	2.8 g	191.5 mg
		dont AG sat. 0.1 g			





POIS CHICHES ET CAROTTES SAUCE FORESTIÈRE A LA NORMANDE

POUR 100 ÉLÉMENTAIRES

Prép.	Cuisson	Portion	Coût	Difficulté
30 min	40 min	170 g	Eco	Facile

DENRÉES/QUANTITÉS

Pois chiches en conserve	8 kg
Carotte	4 kg
Champignons	4 kg
Lait de vache ou soja	9 L
Huile d'olive	200 ml
Crème fraîche ou végétale	4L
Echalotes	400 g
Ail	50 g
Jus de pomme	2 L
Persil (facultatif)	200g
Sel	20g
Poivre	10g

CONSEIL DES CHEF-FES

Les carottes peuvent être coupées en rondelles et mises à cuire avec les échalotes et l'ail pour un gain d'économie d'energie.



Recette de
Cap Veggie

PRÉPARATION

Etape 1
Hachez séparément les oignons, l'ail et le persil. Réservez.
Emincez les champignons.
Coupez les carottes en demi-tronçon de 4-5cm

Etape 2
Plaquez les carottes avec un peu d'huile et faites cuire 20 min au four à 180°C.

Etape 3
Dans une sauteuse, faites chauffer l'huile, ajoutez les échalotes et l'ail ciselé. Faites suer pendant 10 minutes.

Etape 4
Ajoutez les champignons et déglacez au cidre ou au vin blanc.
Laissez réduire de moitié.

Etape 5
Ajoutez les pois chiches et les carottes cuites.
Mouillez avec le lait ou la boisson végétale et assaisonnez.
Rajoutez la crème et laissez réduire jusqu'à la consistance désirée. Rectifiez l'assaisonnement et ajoutez le persil haché (facultatif).

Astuces et dressage
Les pois chiches et les carottes peuvent également être cuits au four vapeur et seule la sauce réalisée en sauteuse et assembler au dernier moment.
Vous pouvez accompagner ce plat d'orge perlé.

Allergènes : lait ou soja.

Énergie	Protéines	Lipides	Glucides	Fibre	Sodium
99.5 kcal	3.4 g	5.9 g dont AG sat. 3 g	6.6g	2.3 g	150.2 mg



CARI RÉUNIONNAIS DE CAROTTES AUX DEUX LENTILLES ET RIZ
POUR 100 ÉLÉMENTAIRES

Prép.	Cuisson	Portion	Coût	Difficulté
40 min	45 min	250 g	Eco	Facile

DENRÉES/QUANTITÉS

Lentilles vertes sèches	900 g
Lentilles corail	900 g
Huile	425 g
Concentré de tomates	125 g
Oignons	850 g
Ail haché	110 g
Carottes	1.2 kg
Patates douces	2.2 kg
Bouillon de légumes	2.5 L
Lait de coco	2 L
Curry	40 g
Curcuma	8 g
Cumin moulu	6 g
Coriandre moulue	6 g
Sel	6 g
Poivre	2 g
Riz	5 kg

CONSEIL DES CHEF-FES

Parsemez de coriandre et servir avec un quartier de citron pour apporter du peps au cari.

Recette de la Caisse des Ecoles 10



PRÉPARATION

Etape 1
Réalisez le bouillon de légumes, et réservez.
Préchauffez le four à 210°C.

Etape 2
Dans une sauteuse, faites chauffer l'huile, ajoutez l'oignon et l'ail haché et les faire suer. Ajoutez les épices et les faire torréfier.

Ajoutez le concentré de tomate, les lentilles vertes et les lentilles corail, les carottes et les patates douces.

Assaisonnez, mélangez bien.
Mouillez avec le bouillon de légumes. Mélangez à nouveau.

Etape 3
Laissez mijoter 20 à 30 minutes jusqu'à cuisson des lentilles.
En fin de cuisson ajoutez le lait de coco, rectifiez l'assaisonnement. Réservez en armoire chaude (70/75°C max).

Etape 4
Cuire le riz.
Pour le service, servir 50% de riz et 50% de cari de carottes.
Cette recette est un plat complet.

Allergènes : moutarde.

Énergie	Protéines	Lipides	Glucides	Fibre	Sodium
137.2 kcal	3.7 g	4.1 g	20.4 g	2 g	83.5 mg
		dont AG sat. 1.5 g			



Cap Veggie

SPAGHETTI FAÇON BOLOGNAISE AUX LENTILLES

POUR 100 ÉLÉMENTAIRES

VILLE DE PARIS

Prép.	Cuisson	Portion	Coût	Difficulté
20 min	50 min	270 g	Eco	Facile

DENRÉES/QUANTITÉS

Spaghetti qualité supérieure	8 kg
Lentilles vertes sèches	4 kg
Lentilles corail	2 kg
Oignons émincés	2 kg
Ail haché	350 g
Tomates concassées	6 kg
Céleri branche	1 kg
Carottes	1 kg
Concentré de tomate	500 g
Thym	50 g
Sel	20 g
Poivre	20 g
Laurier	3 feuilles

CONSEIL DES CHEF-FES

Servir la bolognaise végétale avec des spaghetti. Cette base peut servir à faire des lasagnes végétariennes.

Recette de la Caisse des Ecoles 13



PRÉPARATION

Etape 1
Faites cuire les lentilles vertes en faisant attention à garder une texture ferme.

Etape 2
Faites bien revenir les oignons, le céleri coupé et les carottes hachées. Ajoutez le concentré de tomate.
Ajoutez la tomate concassée, l'ail, le thym et le laurier.
Portez à ébullition et ajoutez les lentilles corail.
Laissez mijoter 30 min.

Etape 3
Ajoutez les lentilles vertes cuites et laissez mijoter 10 minutes, pas plus pour garder les lentilles entières.

Allergènes : gluten, céleri.

Énergie	Protéines	Lipides	Glucides	Fibre	Sodium
83.2 kcal	4.4 g	3 g	8 g	3.4 g	359.6 mg
		dont AG sat. 1.8 g			



Cap Veggie

DAHL DE LENTILLES
POUR 100 ÉLÉMENTAIRES

VILLE DE PARIS

Prép.	Cuisson	Portion	Coût	Difficulté
30 min	40 min	150 g	Eco	Facile

DENRÉES/QUANTITÉS

Lentilles vertes sèches	4 kg
Oignons jaunes	600 g
Ail blanc	80 g
Huile de tournesol	500 ml
Tomate double concentré	200 g
Lait de coco	3.5 L
Poudre de curry	10 g
Coriandre feuilles	800 g
Sel	20 g

CONSEIL DES CHEF-FES

Servir le dahl de lentilles vertes accompagné de riz et d'une poêlée de légumes pour en faire un plat complet.



Recette de la Caisse des Ecoles 12

PRÉPARATION

Etape 1
Dans une marmite faites cuire les lentilles vertes. Egouttez les et réservez les.

Etape 2
Dans une sauteuse, faites revenir les oignons pendant 5 min puis ajoutez l'ail et faites revenir encore 3 min, puis ajoutez la poudre de curry, mélangez et ajoutez le concentré de tomates, les lentilles vertes cuites, mouillez avec le lait de coco, assaisonnez avec le sel et ajoutez la coriandre.

Etape 3
Laissez mijoter 15 min et stoppez la cuisson.

Allergènes : moutarde.

Énergie	Protéines	Lipides	Glucides	Fibre	Sodium
138.8 kcal	6.4 g	6.7 g	10.8 g	4.4 g	57. 9 mg
		dont AG sat. 3.6 g			



Cap Veggie

MAFÉ AUX LÉGUMES SAUCE CACAHUÈTE

POUR 100 ÉLÉMENTAIRES

VILLE DE PARIS

Prép.	Cuisson	Portion	Coût	Difficulté
60 min	60 min	150 g	Standard	Moyenne

DENRÉES/QUANTITÉS

Garniture

Courgettes	1,5 kg
Carottes	1,5 kg
Navets (ou autre tubercule)	1,5 kg
Patates douces	1,5 kg
Haricots rouges en conserve	2,2 kg

Sauce

Feuille de laurier	5 p
Bouillon	15 L
Huile	400 ml
Pulpe de tomate	4 kg
Concentré de tomate	400 g
Oignon ciselé	2 kg
Ail	200 g
Piment doux	50 g
Paprika	50 g
Curcuma	50 g
Gingembre frais	200 g
Thym	50 g
Beurre de cacahuète	2 kg

Topping/ finition

Cacahuète grillées	300 g
Jus de citron	100 ml
Herbes (coriandre ou autre)	PM
Sel	50 g
Poivre	25 g

CONSEIL DES CHEF-FES

Le mafé peut être servi avec du riz blanc ou de la semoule de millet ou de blé, avec les cacahuètes grillées en topping, ainsi que des herbes éventuellement.

Recette de
Cap Veggie



PRÉPARATION

Etape 1
Préparez le bouillon de légumes.
Déconditionnez les haricots rouges et les égouttez.
Lavez les autres légumes, et coupez les en très gros morceaux.

Etape 2
Faites revenir à feu doux avec de l'huile les oignons pendant 5 minutes.
Ajoutez l'ail et toutes vos épices (si vous utilisez du gingembre en poudre divisez la quantité par 5), et faites revenir pendant 5 minutes supplémentaires.

Rajoutez ensuite tous vos légumes coupés en gros morceaux, mouillez avec le mélange bouillon / pâte d'arachide / tomate et portez à ébullition.

Etape 3
Une fois l'ébullition atteinte, baissez le feu et laissez le mafé frémir pendant 1h en mélangeant de temps à autre (surtout vers la fin).

Etape 4
Vérifiez la cuisson en testant vos plus gros morceaux de carottes. Les légumes doivent être fondants.
Ajoutez le jus de citron et le sel, puis goûtez et rectifiez en poivre, sel, épices, et acidité (avec du jus de citron).

Allergènes : arachides.

Énergie	Protéines	Lipides	Glucides	Fibre	Sodium
285 kcal	10 g	21.7 g dont AG sat. 4.2 g	10.5 g	3.8 g	601.5 mg

LES PLATS COMPOSÉS

 Riz aux légumes façon tiep p. 33

 Lasagnes aux légumes du soleil p. 35

 Parmentière de patates douces et lentilles p. 37

 Riz à l'indienne p. 38

 Riz du soleil (paëlla végétarienne) p. 39

 Quinoa à la mexicaine p.41

 Gratin savoyard (tartiflette végétarienne) p. 42

 Rigatonis brocolis cheddar p. 43

 Couscous aux 5 légumes p. 45

 Riz sauté à la thaïlandaise p. 46

 Flan de brocolis et choux-fleur p. 47

 Carré de chou farci p. 49

 Amekfoul - couscous aux légumes vapeur p. 51

 Nouilles sautées aux légumes et émincés de pois p. 52

 Lasagnes épinards et fromage de chèvre p. 53

RIZ AUX LÉGUMES FAÇON TIEP
POUR 100 ELEMENTAIRES

Prép.	Cuisson	Portion	Coût	Difficulté
20 min	50 min	245 g	Eco	Moyenne

DENRÉES/QUANTITÉS

Riz blanc	10 kg
Ail haché brut	300 g
Tomate concentrée	1 kg
Carottes	4 kg
Oignons émincés surgelés	2.5 kg
Bouillon de légumes brut	120 g
Piments végétariens	80 g
Sel blanc	30 g
Poivre noir	20 g
Aubergines	2.5 kg
Choux blancs	5 kg
Huile de tournesol	2 L
Eau	quantité suffisante
Haricots blancs en conserve	8 kg
Patates douces	3 kg

CONSEIL DES CHEF-FES

Servir une portion de riz, accompagné des différents légumes (chou blanc/ carottes/aubergines/ patate douce/ haricots blancs) napper de sauce généreusement.
Cette recette est un plat complet.

Recette de
Cap Veggie



PRÉPARATION

Etape 1
Epluchez, lavez et coupez les légumes en gros morceaux.

Etape 2
Dans une sauteuse, mettez l'huile à chauffer quelques minutes, ajoutez le concentré de tomates et les oignons émincés, les faire roussir jusqu'à obtention d'une belle couleur dorée , puis ajoutez l'ail haché , le bouillon de légumes, le poivre, et mouillez avec l'eau.

Etape 3
Ajoutez les choux blancs en morceaux, les carottes en tronçons et les piments végétariens, laissez cuire 45 min.
Vérifiez qu'il y ait suffisamment d'eau pour que les légumes soient immergés dans le bouillon.
Ensuite incorporez les morceaux d'aubergines, les morceaux de patates douces et les haricots blancs et poursuivez pendant 20 min la cuisson. Stoppez la cuisson , goûtez et rectifiez l'assaisonnement.

Etape 4
Prélevez la moitié de la sauce qui servira à la cuisson du riz. L'autre moitié de sauce sera servie sur le plat final.

Etape 5
Lavez le riz pour enlever l'excédent d'amidon.
Mettez le riz dans une sauteuse et le couvrir de bouillon à la tomate et complétez avec de l'eau jusqu'à hauteur, couvrez et laissez cuire à feu doux pendant 25 à 30 min sans remuer.

Vérifiez la cuisson du riz, égrainez à l'aide d'une spatule et rectifiez l'assaisonnement.
Si le riz est encore croquant , ajoutez de l'eau et poursuivez la cuisson quelques minutes supplémentaires.

Allergènes : aucun.

Énergie	Protéines	Lipides	Glucides	Fibre	Sodium
132 kcal	2.9 g	3.9 g	20.1 g	2.2 g	106.4 mg
		dont AG sat. 0.5 g			



LASAGNES AUX LÉGUMES DU SOLEIL
POUR 100 ÉLÉMENTAIRES

Prép.	Cuisson	Portion	Coût	Difficulté
1h30	50 min	280 g	Standard	Moyenne

DENRÉES / QUANTITÉS

Lasagnes en plaques (23x13)	1,8 à 2 kg
Légumes du soleil	
Oignons émincés	1,5 kg
Aubergines	8,5 kg
Courgettes	8,5 kg
Poivrons	5,5 kg
Sel fin	75 g
Huile d'olive	440 ml
Sauce tomate protéinée	
Lentilles corail	2,5 kg
Eau	14 L
Tomates concassées	9 kg
Concentré de tomate	1,5 kg
Ail haché	450 g
Huile	220 ml
Herbes de Provence	50 g
Sucre	330 g
Sel fin	280 g
Sauce Béchamel	
Margarine	850 g
Farine	850 g
Bouillon de légumes	650 g
Sel	20 g
Poudre parmesane végétale	
Levure de bière	350 g
Ail semoule	75 g
Poudre d'amande	1 kg

CONSEIL DES CHEF-FES

Lorsque l'été touche à sa fin, n'hésitez pas à remplacer les légumes du soleil par de beaux légumes d'automne : des courges, des légumes racines ou des poireaux par exemple.

Recette de
Cap Veggie



PRÉPARATION

Etape 1
Dans une sauteuse, faites revenir les oignons à l'huile d'olive.
Ajoutez les aubergines en cube, les courgettes , le sel et le poivre.
Ajoutez les poivrons en lanières et laissez compoter l'ensemble.

Etape 2
Laissez cuire à feu vif, puis réduisez la source de chaleur et laissez mijoter à couvert pendant 15-20 minutes environ.

Etape 3
Dans une sauteuse, faites revenir dans l'huile d'olive, sans trop de coloration, l'ail haché. Ajoutez les épices, le sucre, les condiments et les aromates. Ajoutez le concentré de tomate, les tomates concassées, les lentilles corail et l'eau.
Faites cuire à feu doux pendant 15 minutes puis mixez l'ensemble.
Assaisonnez.

La béchamel
Etape 4
Portez à ébullition le bouillon avec le poivre, le sel et la muscade. Dans un rondeau, faites fondre la margarine. Ajoutez la farine tamisée. Mélangez au fouet. Faites cuire le roux sans coloration. Au terme de sa cuisson, il doit être mousseux et blanchi. Versez le bouillon chaud sur le roux. Laissez cuire 10 minutes environ sans cesser de remuer la masse. Rectifiez l'assaisonnement. Émulsionnez la sauce au mixeur. Réservez au chaud.

Poudre parmesane végétale
Etape 5
Dans un cutter, versez la poudre d'amande, l'ail semoule, la levure de bière et le sel. Mixez l'ensemble. Réservez.

Etape 6
Alternez les couches de plaques de lasagnes, légumes + sauce tomate et béchamel. Finissez par la poudre parmesane végétale au-dessus.

Etape 7
Disposez les bacs de cuisson sur l'échelle de cuisson. Faites cuire 35/40 minutes au four à 180°C chaleur sèche.

Allergènes : fruits à coques, gluten.

Énergie	Protéines	Lipides	Glucides	Fibre	Sodium
68 kcal	3.2 g	2.5 g	6.9 g	1.6 g	133.2 mg
		dont AG sat. 1.2 g			



Cap Veggie

PARMENTIÈRE DE PATATES DOUCES ET LENTILLES

POUR 100 ÉLÉMENTAIRES

VILLE DE PARIS

Prép.	Cuisson	Portion	Coût	Difficulté
60 min	50 min	250 g	Eco	Moyenne

DENRÉES/QUANTITÉS

Patates douces	15 kg
Lentilles vertes sèches	4 kg
Flocons de pommes de terre	1 kg
Emmental râpé	1 kg
Lait	1 L
Tomates pelées concassées	1 kg
Oignons	500 g
Beurre	300 g
Ail	50 g
Huile	1.5 L
Tomate concentrée	300 g
Coriandre	2 bottes
Sel	30 g

CONSEIL DES CHEF-FES

Accompagnez ce plat complet de salade verte



Recette de la Caisse des Ecoles 18

PRÉPARATION

Préparation des lentilles

Etape 1

Faites cuire les lentilles, égouttez les puis réservez les.
Faites suer les oignons et l'ail dans l'huile chaude. Incorporez les tomates concassées et les lentilles. Laissez cuire tout en remuant. Assaisonnez, ajoutez le concentré de tomate et la coriandre ciselée. Mouillez légèrement si nécessaire.

Préparation de la purée

Etape 2

Plaquez la patate douce en bac perforé et faites cuire en mode vapeur. Sortez du four.
Réalisez la purée de patate douce et ajoutez des flocons de pomme de terre pour épaissir. Incorporez le beurre et le lait. Assaisonnez.

Etape 3

Dans des plats gastros, dressez une couche de purée, une couche de lentilles et terminez par une couche de purée. Parsemez de fromage râpé.
Faites gratiner au four pendant 10 min environ. Réservez au chaud.

Allergènes : lait.

Énergie	Protéines	Lipides	Glucides	Fibre	Sodium
106.2 kcal	5.8 g	2.1 g	14 g	4.2 g	96.9 mg
		dont AG sat. 0.8 g			

Cap Veggie

RIZ À L'INDIENNE
POUR 100 ÉLÉMENTAIRES

VILLE DE PARIS

Prép.	Cuisson	Portion	Coût	Difficulté
20 min	50 min	245 g	Eco	Moyenne

DENRÉES/QUANTITÉS

Riz	6 kg
Lentilles corail	1.5 kg
Petits pois surgelés	1.5 kg
Courgettes cubes	1.5 kg
Carottes cubes	800 g
Oignons émincés	500 g
Coriandre	150 g
Ail Haché	150 g
Huile	100 ml
Crème liquide	120 ml
Curry	50 g
Poivre	20 g
Sel fin	30 g

CONSEIL DES CHEF-FES

Servir la sauce à la demande sur le riz ou à côté. Cette recette est un plat complet.

Recette de la Caisse des Ecoles 13



PRÉPARATION

Etape 1
Faites cuire le riz à l'eau bouillante salée ou au four selon vos méthodes.

Etape 2
Confection de la sauce:
Rincez les lentilles.
Faites suer les oignons, les carottes et l'ail.
Assaisonnez avec le poivre, le curry. Ajoutez les lentilles corail et les petits pois encore surgelés. Mouillez à l'eau et portez à ébullition.

Etape 3
A mi-cuisson salez. Restez vigilant sur la cuisson des lentilles. En fin de cuisson, ajoutez la crème, la coriandre et donnez une petite ébullition. Rectifiez l'assaisonnement et la consistance. Ajoutez de l'eau si nécessaire.

Allergènes : lait, moutarde.

Énergie	Protéines	Lipides	Glucides	Fibre	Sodium
137.8 kcal	3.8 g	2.4 g	23.8 g	2.2 g	53.2 mg
		dont AG sat. 1.2 g			



Cap Veggie

RIZ DU SOLEIL (PAELLA VEGETARIENNE)

POUR 100 ÉLÉMENTAIRES

VILLE DE PARIS

Prép.	Cuisson	Portion	Coût	Difficulté
30 min	30 min	250 g	Eco	Moyenne

DENRÉES/QUANTITÉS

Riz cru	2 kg
ou Riz cuit	5 kg
Huile d'olive	400 ml
Epices mélange paëlla	50 g
Concassé de tomates	7.5 kg
Haricots rouges en boîte	4.5 kg
Bouillon de légumes	5 L
Oignons émincés	2.5 kg
Ail haché	200 g
Poivron vert/rouge	2.5 kg
Petits pois	2.5 kg

CONSEIL DES CHEF-FES

Servir ce plat complet avec un quartier de citron pour apporter de la fraîcheur et de l'acidité.



Recette de la Caisse des Ecoles 19

PRÉPARATION

Etape 1
Faites revenir dans l'huile chaude les oignons et l'ail haché. Ajoutez le mélange d'épices à paëlla et faites revenir 2 min.

Etape 2
Ajoutez les poivrons et les petits pois.
Mettez le riz cru, les haricots rouges, mélangez et ajoutez le concassé de tomates, mouillez à hauteur avec le bouillon réhydraté dans de l'eau.

Etape 3
Laissez cuire à couvert pendant 30 min à feu doux.

Allergènes : aucun.

Énergie	Protéines	Lipides	Glucides	Fibre	Sodium
76.4 kcal	2.9 g	1.9 g dont AG sat. 0.3 g	10.5 g	2.5 g	174 mg



Cap Veggie

QUINOA À LA MEXICAINE
POUR 100 ÉLÉMENTAIRES

VILLE DE PARIS

Prép.	Cuisson	Portion	Coût	Difficulté
30 min	15 min	230 g	Standard	Moyenne

DENRÉES/QUANTITÉS

Huile d'olive	2 L
Ail	200 g
Piment jalapenos	10 g
Quinoa	4 kg
Bouillon de légumes	4L
Maïs	2 kg
Tomates	5 kg
Poivrons cubes	3 kg
Chili en poudre	30 g
Cumin en poudre	10 g
Haricots rouges en boite	4.5 kg
Citron vert	1 kg
Coriandre	5 bottes
Sel	25 g

CONSEIL DES CHEF-FES

Pour une cuisson au four, placez le quinoa en bacs gastros. Recouvrez d'eau à hauteur. Salez. Cuire au four vapeur environ 30 à 35 min avec couvercle. Vérifiez la cuisson. Ajoutez l'huile d'olive. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement.

Recette de la Caisse des Ecoles 13



PRÉPARATION

Etape 1
Dans une sauteuse, faites chauffer l'huile d'olive, ajoutez l'ail émincé, le jalapeno en dés. Faites cuire environ 1 minute.

Etape 2
Ajoutez le quinoa, le bouillon de légumes, le maïs, les tomates, la poudre de chili, le cumin. Assaisonnez.

Etape 3
Amenez le mélange à ébullition, puis baissez le feu et laissez mijoter en remuant régulièrement pendant environ 15 minutes.
Ajoutez les haricots rouges, et continuez à cuire pendant 5 minutes.
Ajoutez le jus de citron vert, la coriandre hachée.

Allergènes : aucun.

Énergie	Protéines	Lipides	Glucides	Fibre	Sodium
92 kcal	3.7 g	2 g dont AG sat. 0.3 g	13 g	3.1 g	155.2 mg

GRATIN SAVOYARD (TARTIFLETTE VÉGÉTARIENNE)

POUR 100 ÉLÉMENTAIRES

Prép.	Cuisson	Portion	Coût	Difficulté
30 min	20 min	250 g	Standard	Facile

DENRÉES/QUANTITÉS

Pommes de terre lamelles	17 kg
Fromage tartiflette	5 kg
Oignons	1.5 kg
Huile	300 ml
Crème fraîche	1.5 L
Sel,	25 g
Poivre	15 g

CONSEIL DES CHEF-FES

Servir la tartiflette accompagnée de salade verte agrémentée de crudités pour apporter la portion de légumes manquante à ce plat.

Recette de la Caisse des Ecoles 16



PRÉPARATION

Etape 1
Dans une sauteuse, faites rissoler les oignons dans de l'huile chaude.

Etape 2
Détaillez le fromage en larges lanières. Réservez au froid.

Etape 3
Déconditionnez les sacs de pommes de terre en plats de service, assaisonnez. Ajoutez les oignons et mélangez délicatement tout.
Nappez de crème fraîche.
Etalez le fromage sur les pommes de terre.

Etape 4
Enfournez sur four pulsé à 160°C pendant 15 à 20 min.

Astuce: si vous utilisez des pommes de terres fraîches non épluchées prévoir 25% de plus pour palier à la perte des épluchures.

Allergènes : lait.

Énergie	Protéines	Lipides	Glucides	Fibre	Sodium
161.1 kcal	4.3 g	10.2 g	12.4 g	1.2 g	169.9 mg
		dont AG sat. 6.8 g			

RIGATONIS BROCOLIS CHEDDAR
POUR 100 ÉLÉMENTAIRES

Prép.	Cuisson	Portion	Coût	Difficulté
40 min	20 min	250 g	Standard	Facile

DENRÉES/QUANTITÉS

Beurre doux	240 g
Sel fin	80 g
Poivre moulu	4 g
Oignons cubes	1.2 kg
Ail haché	80 g
Gros sel	160 g
Huile de tournesol	240 ml
Brocolis	8 kg
Rigatoni	6.5 kg
Cheddar rouge jeune	2.5 kg
Crème liquide	16 L

CONSEIL DES CHEF-FES

Pensez à combiner ce plat avec une entrée protidique (entrée à base de légumineuses) pour compenser le manque de protéines dans le plat.



Recette de la Caisse des Ecoles Paris Centre

PRÉPARATION

Etape 1
Faites revenir dans l'huile chaude les oignons et l'ail, assaisonnez.
Ajoutez les brocolis, laissez mijoter.

Etape 2
En fin de cuisson, ajoutez la crème. Conditionnez et maintenir au chaud jusqu'au service selon les protocoles de maintient en température.

Etape 3
Faites cuire les pâtes dans 3 fois le volume d'eau bouillante salée au gros sel.
Egouttez, graissez avec le beurre fondu.
Conditionnez et maintenir au chaud jusqu'au service.

Etape 4
Dans un bac gastro, dressez les pâtes puis les brocolis puis le cheddar râpé. Gratinez au four.

Allergènes : lait, gluten.

Énergie	Protéines	Lipides	Glucides	Fibre	Sodium
134.1 kcal	4.8 g	5.2 g dont AG sat. 2.9 g	15.7 g	1.5 g	352.2 mg



Cap Veggie

COUSCOUS AUX LÉGUMES
POUR 100 ÉLÉMENTAIRES

VILLE DE PARIS

Prép.	Cuisson	Portion	Coût	Difficulté
30 min	40 min	280 g	Standard	Moyenne

DENRÉES/QUANTITÉS

Bouillon de légumes	5 L
Légumes couscous surgelés	6 kg
Pois chiches en conserve	4 kg
Raisins secs	1 kg
Eau pour la semoule	9 L
Semoule couscous moyen	5 kg
Ail haché	50 g
Ras el hanout	100 g
Gros sel	75 g
Concentré de tomate	300 g
Huile de tournesol	400 ml

CONSEIL DES CHEF-FES

Dressez la semoule en ajoutant par dessus les légumes et les pois chiches.
Pour une version premium, vous pouvez ajouter des boulettes de pois chiches ou des falafels par exemple.

Recette de la Caisse des Ecoles 18



PRÉPARATION

Etape 1
Faites revenir les légumes pour couscous 10 min.
Ajoutez le concentré de tomate, l'ail, la moitié des pois chiches, et les épices.
Mouillez avec le bouillon de légumes. Laissez mijoter pendant 20 min.

Etape 2
Portez à ébullition l'eau avec du gros sel.
Mettez la semoule de couscous dans la sauteuse. Versez l'huile sur la semoule. Mélangez l'huile à la semoule.
Versez l'eau bouillante salée sur la semoule.

Etape 3
Couvrez la sauteuse et laissez gonfler la semoule pendant 5 à 6 minutes.
Égrainez la semoule à l'aide d'un gros fouet ou bien en la roulant entre les mains.
Ajoutez des raisins secs.

Allergènes : gluten, sulfites.

Énergie	Protéines	Lipides	Glucides	Fibre	Sodium
120.7 kcal	3.8 g	2.1 g dont AG sat. 0.2 g	20.5 g	2.1 g	171 mg

RIZ SAUTÉ À LA THAÏLANDAISE
POUR 100 ÉLÉMENTAIRES

Prép.	Cuisson	Portion	Coût	Difficulté
30 min	30 min	280 g	Standard	Facile

DENRÉES / QUANTITÉS

Riz sauté

Riz	9 kg
Oignons émincés	1,5 kg
Mix légumes surgelés	13 kg
Huile de cuisson	2 L
Gingembre	500 g
Ail haché	500 g
Sauce soja	1,7 L

Tofu croustillant

Sauce soja	1 L
Sirop d 'érable	500 ml
Ail haché	300 g
Tofu nature	8 kg
Fécule de maïs	1 kg
Huile de tournesol	4 L

CONSEIL DES CHEF-FES

Si vous utilisez des légumes frais, on vous conseille de tester la recette avec des brocolis (y compris le pied du brocolis), des carottes et des poivrons : leur couleur et leur croquant marchent à tous les coups.

Recette de
Cap Veggie



PRÉPARATION

Etape 1
Faites cuire le riz

Etape 2
Faites revenir les oignons dans l'huile jusqu'à ce qu'ils commencent à dorer légèrement.

Etape 3
Ajoutez les mix de légumes et les faire revenir doucement pour les cuire, ils doivent rester croquants si possible.
Quand les légumes sont presque cuits, ajoutez le gingembre râpé et l'ail, laissez revenir jusqu'à sentir leurs effluves.

Etape 4
Ajoutez le riz et mélangez avec les légumes, laissez revenir pour que le riz devienne un peu croustillant et caramélise légèrement.
Déglacez avec la sauce soja et mélangez bien.
Goûtez et rectifiez l'assaisonnement si besoin.

Etape 5
Sortez les tofus de leur emballage et égouttez les.
Une fois bien égouttés, détaillez les en cubes d' un centimètre et demi d'épaisseur. Réservez.

Etape 6
Dans un grand récipient, mélangez la sauce soja avec le sirop d'érable et l'ail haché, incorporez les dés de tofu et laissez mariner une nuit au frais pour que le tofu s'imprègne de la marinade.

Etape 7
Egouttez le tofu mariné pendant 30 min. Une fois bien égoutté, passez les dés de tofu dans la fécule de maïs pour bien les enrober.

Dans une sauteuse , mettez l'huile à chauffer , vérifiez la température de l'huile en y jetant un dé de tofu, s'il crépite c'est que l'huile a atteint la bonne température, vous pouvez donc ajouter tout le tofu pour le faire dorer.
Débarrassez le tofu sur une grille ou sur du papier absorbant pour enlever l'excédent d'huile.
Le tofu croustillant accompagne les nouilles sautés, le riz sauté ou encore le poke bowl .

Allergènes : soja.

Énergie	Protéine	Lipides	Glucides	Fibre	Sodium
150 kcal	4.4 g	6.1 g	18 g	2.7 g	297.3 mg
		dont AG sat. 0.8 g			

FLAN DE BROCOLIS ET CHOUX-FLEURS
POUR 100 ÉLÉMENTAIRES

Prép.	Cuisson	Portion	Coût	Difficulté
40 min	60 min	250 g	Standard	Facile

DENRÉES/QUANTITÉS

Choux-fleurs	4 kg
Brocolis	4 kg
Oeufs liquides	7 kg
Crème liquide	7.5 L
Lait	7.5 L
Noix de muscade	70 g
Tomates concassées	5 kg
Concentré de tomate	200 g
Oignons	2 kg
Huile d'olive	750 ml
Ail	200 g
Salades	10 pièces
Sel	20 g
Poivre	15 g

CONSEIL DES CHEF-FES

3 tranches de flan, de la salade émincée ou un légume et une cuillère de sauce tomate.



Recette de l'ASPP (restaurants administratifs de la ville)

PRÉPARATION

Etape 1
Faites cuire les légumes, ils doivent être cuits mais encore fermes.
Préchauffez votre four à 180°C.

Etape 2
Battez les oeufs avec la crème liquide et le lait, assaisonnez avec le sel, le poivre et la noix de muscade.

Etape 3
Dans des moules à cake, mettez un papier sulfurisé pour que le démoulage soit plus facile.
Disposez les choux-fleurs et les brocolis la tête vers le bas.

Etape 4
Mettez les moules à cake au bain-marie et faites cuire la terrine au four pendant 1h. Vérifiez la cuisson avec la pointe d 'un couteau.
Laissez refroidir en cellule de refroidissement.

Etape 5
Lavez et émincez la salade.

Etape 6
Dans la sauteuse, versez l'huile d'olive puis ajoutez les oignons émincés , faites les revenir jusqu'à obtenir une légère coloration puis incorporez l'ail, les tomates en dés et le laurier, faites compoter l'ensemble pendant 25 minutes à feu doux, puis incorporez le concentré de tomates.
Mixez l'ensemble puis réservez.

Allergènes : lait, oeufs.

Énergie	Protéines	Lipides	Glucides	Fibre	Sodium
137.3 kcal	3.6 g	12.1 g dont AG sat. 5 g	2.5 g	0.6 g	269.7 mg



Cap Veggie

CARRÉ DE CHOU FARCIS
POUR 100 ÉLÉMENTAIRES

VILLE DE PARIS

Prép.	Cuisson	Portion	Coût	Difficulté
60 min	40 min	250 g	Standard	Difficile

DENRÉES/QUANTITÉS

Chou farci

Choux frisés	9 kg
Oignons émincés	2 kg
Ail haché	350 g
Riz long étuvé	2 kg
Carottes	2 kg
Céleri branche	2kg
Lentilles corail	2 kg
Champignons	1 Kg
Sel blanc fin	30 g
Poivre noir	30 g
Huile de tournesol	1.5 L
Thym séché	30 g

Sauce tomate

Tomates concassées	5 kg
Concentré de tomate	200 g
Oignons cubes	1.5 kg
Ail haché	200 g
Thym	30 g
Sel	30 g
Sucre	100 g
Huile d'olive	750 ml

CONSEIL DES CHEF-FES

Coupez des parts rectangulaires comme pour des lasagnes et accompagner d'une sauce à la tomate, ce plat est complet.

Recette de
Cap Veggie



PRÉPARATION

Etape 1
Lavez les légumes: choux frisés, céleris et champignons.
Enlevez toutes les feuilles des choux frisés et lavez les.
Passez au robot coupe les céleris ainsi que les champignons.
Hachez les carottes.
Réservez.

Etape 2
Mettez toutes les feuilles des choux en cuisson vapeur dans le four pendant 20 à 30 min.

Etape 3
Procédez à la cuisson du riz blanc selon vos méthodes. une fois le riz cuit, réserver.
Procédez à la cuisson des lentilles corail au four dans un bac gastro (1 mesure de lentilles pour 2 mesures d'eau).

Etape 4
Chauffez l'huile et faites roussir les oignons puis ajoutez l'ail haché, poursuivre la cuisson 2 min puis ajoutez la garniture aromatique (céleris hachés, les champignons hachés ainsi que les carottes hachées) le sel, le poivre et le thym , faites revenir plusieurs minutes jusqu'à cuisson complète des carottes.

Etape 5
Mélangez dans un grand contenant, le riz cuit, les lentilles corail cuites, ainsi que la garniture aromatique, goûtez et rectifiez l'assaisonnement. Voilà la farce prête.

Etape 6
Dans des bacs gastros préalablement huilés, disposez les feuilles de choux à plat comme pour des lasagnes et déposez ensuite la farce en pressant avec une spatule, alternez feuilles de choux et farce pour finir avec une couche de choux. Badigeonnez d'huile avec un pinceau la dernière couche de choux et enfournez pendant 45 min à 180°

Etape 7
Dans la sauteuse, versez l'huile d'olive puis le sucre, réalisez un caramel puis versez les oignons émincés, laissez revenir jusqu'à obtenir une légère coloration des oignons puis incorporez l'ail et les tomates en dés, le laurier faites compoter l'ensemble pendant 25 minutes à feu doux, puis incorporez le concentré de tomates.
Mixez l'ensemble puis réservez.

Allergènes : céleri.

Énergie	Protéines	Lipides	Glucides	Fibre	Sodium
106.6 kcal	3 g	5.3 g	10.7 g	2.9 g	67 mg
		dont AG sat. 0.6 g			



AMEKFOUL (COUSCOUS AUX LÉGUMES VAPEUR)

POUR 100 ÉLÉMENTAIRES

Prép.	Cuisson	Portion	Coût	Difficulté
30 min	30 min	230 g	Standard	Facile

DENRÉES/QUANTITÉS

Couscous moyen	9 kg
Carottes	2.6 kg
Petit pois surgelé	5 kg
Huile d'olive	1.7 kg
Sel	20 g
Poivre	20 g
Oeufs durs cuits sous vide	100 pièces

CONSEIL DES CHEF-FES

Vous pouvez varier les légumes en ajoutant des brisures de haricots verts, du navet au printemps par exemple.

Recette de la Caisse des Ecoles 11



PRÉPARATION

Etape 1
Lavez et épluchez les carottes, hachez les grossièrement au robot coupe, pour obtenir des petits morceaux style brunoise. Mettez au four en mode vapeur, les petits pois, ainsi que les carottes pendant 20 min.

Etape 2
Chauffez la quantité d'eau nécessaire en fonction de la quantité de semoule (tant pour tant).
Mettez la semoule dans un grand bac gastro, arrosez généreusement d'huile d'olive, salez et ajoutez l'eau chaude.
Couvrez et laissez gonfler les grains de couscous pendant 5 à 10 min . Une fois le temps passé, égrainez avec vos mains gantées.

Etape 3
Ajoutez les légumes cuits à la vapeur à la semoule, mélangez délicatement, rectifiez l'assaisonnement avec du sel, et arrosez d'huile d'olive.
Ce plat doit être accompagné d'un oeuf dur par personne pour constituer un plat complet.

Allergènes : oeufs, gluten.

Énergie	Protéines	Lipides	Glucides	Fibre	Sodium
145.8 kcal	3.6 g	4.4 g	21.5 g	2.1 g	130 mg
		dont AG sat. 1.4 g			

NOUILLES SAUTÉES AUX LÉGUMES ET EMINCÉ DE POIS

POUR 100 ÉLÉMENTAIRES

Prép.	Cuisson	Portion	Coût	Difficulté
40 min	20 min	210 gr	Premium	Facile

DENRÉES/QUANTITÉS

Nouilles de blé aux œufs	4.5 kg
Carottes dés	1.5 kg
Poivrons lanières verts et rouges	1.5 kg
Courgettes en cube	1.5 kg
Champignons de Paris	1.5 kg
Haricots plats	1.5 kg
Emincé végétal bio	6 kg
Lait de coco	1 L
Sauce soja	1 L
Coriandre	200 g
Bouillon de légumes	10 L
Huile végétale	2 L
Sésame doré	100 g

CONSEIL DES CHEF-FES

Faute de nouilles de blés aux oeufs de type asiatique, certains collègues utilisent des spaghetti pour une version fusion asiatico-italienne.

Recette de la Caisse des Ecoles 13



PRÉPARATION

Etape 1

Faites cuire les légumes dans des bacs perforés à la vapeur. Ils doivent rester croquants.

Faites une précuisson des nouilles dans le bouillon de légumes. Elles doivent rester al dente.

Passez l'émincé végétal au four mixte à 120°C pendant 20 min.

Etape 2

Dans une sauteuse, mettez de l'huile et du sésame, sautez les légumes et l'émincé végétal mélangé aux nouilles.

Ajoutez le lait de coco et la sauce soja.

Arrêtez la cuisson. Goûtez, si ce n'est pas assez salé, rajoutez de la sauce soja.

Au conditionnement parsemez les plats de coriandre.

Allergènes : gluten, soja, sésame.

Énergie	Protéines	Lipides	Glucides	Fibre	Sodium
146.2 kcal	5.4 g	7.2 g	13.4 g	3 g	199.2 mg
		dont AG sat. 2.2 g			

Cap Veggie

LASAGNES ÉPINARDS ET FROMAGE DE CHÈVRE

POUR 100 ÉLÉMENTAIRES

VILLE DE PARIS

Prép.	Cuisson	Portion	Coût	Difficulté
30 min	20 min	250 g	Eco	Moyenne

DENRÉES/QUANTITÉS

Plaques de lasagnes	4.8 kg
Epinards branches	8 kg
Lait UHT	5.6 L
Farine	300g
Huile de tournesol	2 L
Crème liquide	750 ml
Buche de chèvre	2 kg
Emmental râpé	2 kg
Sel	30 g
Poivre	20 g
Muscade	10 g

CONSEIL DES CHEF-FES

Servir une salade verte agrémentée de crudités et de graines.



Recette de la Caisse des Ecoles 10

PRÉPARATION

Etape 1
Décongelez les épinards au four le temps nécessaire ou la veille en chambre froide.
Egouttez les, faites les revenir en sauteuse, et assaisonnez les. Ajoutez la crème liquide, mélangez bien et débarrassez immédiatement en plaques. Maintenir au chaud.

Etape 2
Faites la béchamel, confectionnez un roux avec la farine et l'huile, laissez cuire un peu en remuant. Ajoutez le lait et cuire jusqu'à ébullition sans cesser de remuer. Assaisonnez.
Une fois la béchamel cuite, ajoutez le fromage de chèvre coupé en petits morceaux, remuez bien pour le faire fondre.

Etape 3
Déposez des feuilles de lasagnes dans une plaque gastro huilée et disposez en alternance une couche de béchamel, une couche d'épinards et une couche de lasagnes etc..

Finissez par une couche d'emmental râpé et gratinez au four 15 à 20 min.
Réservez à couvert au chaud: 70°/75°

Allergènes : lait, gluten.

Énergie	Protéine	Lipides	Glucides	Fibre	Sodium
165.3 kcal	5.3 g	10 g	12.7 g	1.4 g	92.4 mg
		dont AG sat. 3 g			

MENU CAFET'

Quiche maison épinards fromage p. 55

Fajitas aux haricots rouges et poivrons p. 57

Cheeseburger sauce cheddar p. 59

Croque tomate, feta, basilic p. 61

Nuggets de blé ou boulettes de pois chiches, houmous et riz p. 62

Pizza aux légumes p.63

Flamiche aux poireaux p.65

Cake aux légumes p.67

Kebab d'aiguillettes et champignons p.68

QUICHE MAISON ÉPINARDS FROMAGE
POUR 100 ÉLÉMENTAIRES

Prép.	Cuisson	Portion	Coût	Difficulté
30 min	25 min	237 g	Standard	Facile

DENRÉES/QUANTITÉS

Epinards branches surgelés	8 kg
Emmental râpé	2.5 kg
Huile de tournesol	500 ml
Moutarde	300 g
Oeuf liquide entier	6 kg
Plaque feuilletée	9p
Sauce béchamel (sous recette)	4kg
Sel	20 g
Poivre	15g

CONSEIL DES CHEF-FES

Servir la quiche avec une salade verte, agrémentée de crudités.



Recette de la Caisse des Ecoles 11

PRÉPARATION

Etape 1
Mettez les épinards à décongeler la veille dans des bacs à trous.
Sortez les plaques feuilletées au fur et à mesure du congélateur.
Laissez décongeler quelques minutes avant de les manipuler mais pas de trop sinon elles risquent de coller entre elles.

Etape 2
Huilez les grands gastro avec un essuie tout et farinez légèrement ou utilisez un papier sulfurisé.
Déposez une plaque feuilletée par bac gastro, la pâte pourra monter sur les rebords.

Etape 3
Préparez une béchamel selon la fiche technique y incorporez les épinards et la coule d'œuf.

Etape 4
Déposez la moutarde dans le fond de la pâte feuilletée et disposez le mélange épinards béchamel, puis recouvrez d'emmental , 1/3 de sachet par bac gastro.

Etape 5
Faites cuire 25 min à 170°C.
Vérifiez la cuisson.

Allergènes : lait, oeufs, moutarde, gluten.

Énergie	Protéines	Lipides	Glucides	Fibre	Sodium
266.8 kcal	8.5 g	17.3 g	18.7 g	1.2 g	335.2 mg
		dont AG sat. 8.1 g			



FAJITAS AUX HARICOTS ROUGES ET POIVRONS
POUR 100 ÉLÉMENTAIRES

Prép.	Cuisson	Portion	Coût	Difficulté
20 min	30 min	200 gr	Standard	Facile

DENRÉES/QUANTITÉS

Pulpe de tomates au jus	2 kg
Ail haché	200 g
Double concentré tomate	40 g
Egrené végétal bio soja	5 kg
Haricots rouges en conserve	2 kg
Huile de tournesol	200 ml
Oignons émincés	500 g
Poivre gris moulu	10 g
Poivrons rouges en lanières	1.5 kg
Poudre de chili	10 g
Sel fin	50 g
Tortillas blé nature 25 cm	100 p

CONSEIL DES CHEF-FES

Servir dans l'assiette des convives, la galette en versant par-dessus la préparation pour fajitas. En entrée, vous pouvez servir des crudités (salade, tomates...) que les enfants pourront décider eux-mêmes d'ajouter ou non dans leur fajitas.

Recette de la Caisse des Ecoles 14



PRÉPARATION

Etape 1
Dans une sauteuse, faites revenir les oignons émincés, puis ajouter l'ail haché et les épices (poivre et chili), puis ajoutez les poivrons.
Faites revenir le tout pendant quelques minutes.

Etape 2
Ajoutez l'égrené végétal, remuez le tout pour enrober l'égrené du mélange d'épices et oignons.
Ajoutez la pulpe de tomates, le concentré de tomates et les haricots rouges, assaisonnez avec le sel et laissez mijoter 25min.

Servir la préparation avec une tortilla par enfant.

Astuces et dressage
Vous pouvez accompagner les fajitas d'une sauce au fromage blanc et ou d'un guacamole.

Allergènes : soja, gluten.

Énergie	Protéines	Lipides	Glucides	Fibre	Sodium
200.8 kcal	8.7 g	8.3 g dont AG sat. 1.3 g	20 g	5.3 g	674 mg



Cap Veggie

CHEESEBURGER SAUCE CHEDDAR
POUR 100 ÉLÉMENTAIRES

VILLE DE PARIS

Prép.	Cuisson	Portion	Coût	Difficulté
40 min	15 min	200 gr	Premium	Facile

DENRÉES/QUANTITÉS

Burger

Pain american burger sésame 50 g	100 p
Galette soja blé nature	100 p
Ketchup flacon souple	1 L
Oignons frits	300 g
Pousse d'épinards	1 kg

Sauce cheddar

Crème fraîche	2.5 L
Farine de blé	40 g
Lait	250 ml
Cheddar	1.25 kg
Sel, poivre	10 g

Galette lentilles corail

Lentilles corail	5 kg
Oignons cubes	1 kg
Carottes râpées	3 kg
Flocons d'avoines	3 kg
Jus de citron	200 ml
Huile d'olive	500 ml
Paprika	50 g
Cumin	70 g
Sel	50 g

CONSEIL DES CHEF-FES

Suggestion d'accompagnement : pommes de terre au four, potatoes et/ou salade verte.



Recette de la Caisse des Ecoles 14

PRÉPARATION

Sauce cheddar

Etape 1

Coupez le cheddar en petits morceaux et réservez.
Dans une casserole, mettez le lait, la farine et la crème fraîche, fouettez énergiquement pour éviter les grumeaux . Chauffez légèrement la préparation, et ajoutez le cheddar en morceaux et ne pas cessez de remuer jusqu'à obtention d'une belle sauce liée. Réservez la sauce cheddar.

Montage des burgers

Etape 2

Placez les parties inférieures du pain dans les bacs gastros recouverts de papier sulfurisé.
Procédez au montage : ketchup, pousse d'épinards, oignons frits, galette et nappez de sauce cheddar puis refermez avec le chapeau du burger.

Etape 3

Pour la cuisson, préchauffez le four à 180°C et faites cuire les burgers pendant 10 à 15min.

Bonus : recette des galettes faites maison

Faites cuire les lentilles.
Chauffez l'huile , ajoutez les oignons cuire 1 min puis ajoutez les carottes râpées et cuire 5 à 7 min.
Ajoutez tous les ingrédients dans un saladier, salez et poivrez. Mélangez et attendez 5 min que les flocons absorbent l'humidité, puis mixez.

Préchauffez le four à 200°C, formez des galettes et disposez les sur une plaque du four recouverte de papier sulfurisé, cuire 20 min.

Allergènes : Gluten, lait, sésame, soja.

Énergie	Protéines	Lipides	Glucides	Fibre	Sodium
250.7 kcal	12.6 g	11.4 g	11 g	6.6 g	612.3 mg
		dont AG sat. 1.1 g			



Cap Veggie

CROQUE TOMATE, FETA, BASILIC
POUR 100 ÉLÉMENTAIRES

VILLE DE PARIS

Prép.	Cuisson	Portion	Coût	Difficulté
30 min	10 min	250 gr	Standard	Facile

DENRÉES/QUANTITÉS

Pain de mie	200 pièces
Tranche de mozzarella	5 kg
Tomates	6 kg
Tranche de feta	5 kg
Pousses d 'épinards	3 kg
Huile d'olive	3 L
Basilic	5 bottes
Olives noires	1 kg
Oignons rouges	2 kg

CONSEIL DES CHEF-FES

Servir le croque végétarien accompagné de salade verte.



Recette de l'ASPP (restaurants administratifs de la ville)

PRÉPARATION

Etape 1
Lavez les tomates, coupez les en rondelles et réservez.
Epluchez les oignons et émincez les.

Etape 2
Faites revenir à l'huile d'olive les pousses d'épinards et réservez.

Etape 3
Coupez les olives noires en rondelles ou hachez les grossièrement au mixer.
Lavez et effeuillez le basilic.
Coupez en tranche la mozzarelle et la feta.

Etape 4
Dans un bac gastro disposez à la suite plusieurs tranches de pain de mie, disposez dans l'ordre tomate, mozzarella, feta, épinards, basilic et olives noires, refermez avec une tranche de pain de mie. Pressez légèrement le croque pour faire tenir toute la garniture.

Etape 5
Cuisson à 180°C pendant 10 min

Allergènes : gluten, lait.

Énergie	Protéines	Lipides	Glucides	Fibre	Sodium
183.6 kcal	7.9 g	10 g dont AG sat. 5.2 g	14.3 g	1.6 g	435.2 mg

NUGGETS DE BLÉ OU BOULETTES DE POIS CHICHE ET SAUCE HOUMOUS

POUR 100 ÉLÉMENTAIRES

Prép.	Cuisson	Portion	Coût	Difficulté
30 min	15 min	200 gr	Standard	Moyenne

DENRÉES/QUANTITÉS

Curcuma	PM
Poivre moulu	PM
Nuggets végétal	1.2 kg
Riz basmati	7 kg
Sel fin	50 g

Sauce houmous

Pois chiches en conserve	8 kg
Ail haché	100 g
Cumin en poudre	50 g
Sel	20 g
Poivre	7 g
Huile d'olive	200 ml
Eau	100 ml
Tahin	400 g
Jus de citron	350 ml

Boulettes de pois chiches aux épices douces

Pois chiches en conserve	5 kg
Huile	1.5 L
Riz	1.25 kg
Oignons	1 kg
Ail	100 g
Carottes	2 kg
Chapelure	1.5 kg
Epices (ex : cumin ou ras el hanout)	60 g
Sel	10 g
Poivre	6 g
Bouillon de légumes	2 L

CONSEIL DES CHEF-FES

Astuces et dressage : servir les 3 composantes dans une assiette, ajoutez un légume cuit pour en faire une assiette complète.

Recette de la Caisse des Ecoles 11



PRÉPARATION

Sauce houmous

Etape 1

Mixez les pois chiches, ajoutez la purée de sésame, l'ail, le jus de citron, le cumin, le sel, le poivre et l'eau froide.
Ajoutez l'huile en filet tout en mixant comme pour monter une mayonnaise.
Rectifiez l'assaisonnement et réservez.

Faites cuire le riz avec le curcuma pour donner une jolie couleur jaune.

Faites cuire les nuggets de blé au four à 170°C pendant 15 min sur plaque perforée.

Etape 2

Option boulettes maison de pois chiches aux épices douces.

Mixez les pois chiches égouttés, le riz cuit, les carottes hachées, la chapelure et les épices jusqu'à l'obtention d'une pâte assez homogène.
Façonnez chaque boulette selon les convives (entre 15 et 20g de la maternelle au collège) entre 30g à 40g (pour des adolescents ou adultes).

Méthode rapide de façonnage: mettez la préparation dans une poche à douille, formez des boudins et couper au couteau pour diviser les segments de pâte.

Cuire en four mixte 20% d'humidité pendant 10 min à +180°C.
A la friteuse : Frire les boulettes 2 minutes dans une huile à +180°C.

Allergènes : Lait, gluten, sésame.

Énergie	Protéines	Lipides	Glucides	Fibre	Sodium
154.2 kcal	4.5 g	2.5 g	26. 5g	2.1 g	155.4 mg
		dont AG sat. 0.3 g			

Cap Veggie

PIZZA AUX LÉGUMES
POUR 100 ÉLÉMENTAIRES

VILLE DE PARIS

Prép.	Cuisson	Portion	Coût	Difficulté
20 min	50 min	245 g	Eco	Facile

DENRÉES/QUANTITÉS

Pâte à pizza gastroplaque 650g	10 pièces
Champignons moyens coupés	3.5 kg
Courgettes	3.5 kg
Sauce pizza poche	3.5 kg
Oignons jaunes	1.7 kg
Fromage à pizza mozzarella	2 kg
Emmental râpé	2 kg
Olive noire dénoyautée	1 kg
Huile d'olive vierge extra	100 ml
Origan	10 g

CONSEIL DES CHEF-FES

Accompagnez de salade verte pour apporter des crudités et de la fraîcheur.

Recette de la Caisse des Ecoles 12



PRÉPARATION

Etape 1
Etalez les pâtes à pizza dans des bacs gastro recouverts de papier sulfurisé, piquez les pâtes avec une fourchette.

Etape 2
Dans un premier temps étalez la sauce tomate, répartissez les différents légumes (courgettes rondelles, champignons coupés, oignons jaunes émincés, olives noires), parsemez d'origan séché, de fromage râpé et de mozzarella, arrosez d'un filet d'huile d'olive.

Etape 3
Four statique 250°C.
Mettez les pizzas aux légumes à cuire pendant 10 à 15 min.

Allergènes : lait, gluten.

Énergie	Protéines	Lipides	Glucides	Fibre	Sodium
190.7 kcal	7.2 g	7.3 g dont AG sat. 3.1 g	23 g	2.1 g	444.3 mg



Cap Veggie

FLAMICHE AUX POIREAUX
POUR 100 ÉLÉMENTAIRES

VILLE DE PARIS

Prép.	Cuisson	Portion	Coût	Difficulté
40 min	35 min	220 g	Standard	Facile

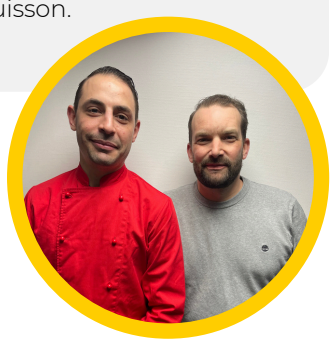
DENRÉES/QUANTITÉS

Plaques feuilletées	10 pièces
Oignons	5 kg
Poireaux	15 kg
Beurre	1 kg
Oeufs liquides	6 L
Crème liquide	2 L
Sel	30 g
Poivre	20 g

CONSEIL DES CHEF-FES

Servir la flamiche aux poireaux avec une salade verte. Si vous le souhaitez , vous pouvez ajouter du fromage râpé sur les poireaux avant cuisson.

Recette de l'ASPP (restaurants administratifs de la ville)



PRÉPARATION

Etape 1
Emincez les oignons.
Enlevez les verts de poireau, les ouvrir en quatre pour les nettoyer et émincez les.

Etape 2
Dans le beurre faites revenir les poireaux et les oignons.
Une fois les poireaux cuits, crémez légèrement, débarrassez et réservez.

Etape 3
Déposez la pâte feuilletée dans des bacs gastro recouverts de papier sulfurisé.
Répartissez les poireaux sur la pâte feuilletée.

Avec un pinceau dorez les bordures avec les oeufs dilués dans de l'eau.
Faites cuire en four sec à 180°C jusqu'à obtenir une belle coloration.

Allergènes : lait, oeufs, gluten.

Énergie	Protéines	Lipides	Glucides	Fibre	Sodium
194.2 kcal	2.8 g	13.5 g	14.2 g	2.1 g	191.7 mg
		dont AG sat. 7.9 g			



CAKE AUX LÉGUMES
POUR 100 ÉLÉMENTAIRES

Prép.	Cuisson	Portion	Coût	Difficulté
40 min	30 min	200 gr	Standard	Facile

DENRÉES/QUANTITÉS

Courgettes	6 kg
Farine type 65	5 kg
Fromage mozzarella boules	1.6 kg
Huile de tournesol	1 L
Lait demi-écrémé	5 L
Levure chimique	100 g
Oeufs liquide	5 kg
Oignons cubes	2 kg
Tomates séchées	2 kg
Poivre	15 g
Sel fin	20 g

CONSEIL DES CHEF-FES

Servir avec une salade verte, saupoudrée de petites graines style tournesol, graines de lin etc...

Recette de Caisse des Ecoles 11



PRÉPARATION

Etape 1
J-1
Sortir les légumes surgelés (courgettes/oignons) la veille en chambre froide si utilisation de légumes surgelés.

Etape 2
Huilez les gastros et farinez les.
Lavez les courgettes, retirez les extrémités et coupez en dés au robot coupe.

Etape 3
Faites revenir les oignons et les courgettes en sauteuse avec l'huile jusqu'à légère coloration.

Etape 4
Préparez l'appareil à cake.
Mélangez la farine, la levure, la coule d'oeuf, et le lait.
Salez et poivrez.
Ajoutez les légumes dans l'appareil, mélangez et versez la préparation dans les gastros.
Répartissez la mozzarella et les tomates séchées dans chaque bac gastro.

Etape 5
Faites cuire 30 min à 180°C.

Allergènes : lait, oeufs, gluten.

Énergie	Protéines	Lipides	Glucides	Fibre	Sodium
175.4 kcal	7.7 g	7.5 g	18 g	2g	273 mg
		dont AG sat. 1.9 g			



KEBAB D'AIGUILLETTES ET CHAMPIGNONS
POUR 100 ÉLÉMENTAIRES

Prép.	Cuisson	Portion	Coût	Difficulté
30 min	35 min	290 gr	Premium	Moyenne

DENRÉES/QUANTITÉS

Wrap ou pain pita	100 pièces

Sauce

Yaourt de soja ou grec	7 kg
Huile d'olive	1 L
Moutarde	500 g
Sel	25 g
Poivre	25 g
Estragon frais ou séché (ou menthe)	20 g
Zeste de citron	25 g

Garniture

Aiguillettes végétales	9 kg
Champignons de Paris	10 kg
Sauce soja	500 g
Huile d'olive	500ml
Bouillon de légumes	500 ml
Épices kebab	50 g
Salade verte	1,5 kg
Tomates	1,5 kg
Oignon	1 kg

CONSEIL DES CHEF-FES

Les tomates peuvent être remplacées par un autre légume de saison : betterave, fenouil, carottes ou radis par exemple.



Recette de
Cap Veggie

PRÉPARATION

Etape 1
Lavez, coupez les champignons en gros morceaux.
Lavez, essorez puis hachez les herbes fraîches au cutter.
Lavez la salade, les oignons et les tomates.

Etape 2
Mélangez tous les ingrédients de la sauce. Réservez.

Etape 3
Dans la sauteuse, à l'huile d'olive, saisir à feu très vif les champignons pour les dorer. Réservez.
Faites cuire les aiguillettes jusqu'à dorure. Déglacez avec le bouillon de légumes. Rajoutez les champignons puis la sauce soja et mélangez.
Réservez.

Etape 4
Emincez la salade, les tomates et les oignons et réservez séparément.

Etape 5
Chauffez les pains selon la procédure indiquée. Garnissez de garniture, de sauce et de salade. Servez.

Astuces :
La salade peut être proposée en salad bar.
Une partie des champignons de Paris peut être remplacée par des pleurotes.

Allergènes : moutarde, gluten, soja, lait.

Énergie	Protéines	Lipides	Glucides	Fibre	Sodium
186 kcal	7.1 g	10.2 g	14.4 g	4.2 g	674.3 mg
		dont AG sat. 1.4 g			

LES OEUFS

 Oeufs à la florentine p. 70

 Chakchouka p. 71

 Tortilla de pommes de terre p. 73

 Omelette à la japonaise p.74

OEUFS DURS A LA FLORENTINE
POUR 100 ÉLÉMENTAIRES

Prép.	Cuisson	Portion	Coût	Difficulté
30 min	30 min	200 gr	Standard	Facile

DENRÉES/QUANTITÉS

Epinards branches	30 kg
Oeufs durs sous vide	300 p
Jaunes d'oeufs liquide	1.2 kg
Beurre	800 g
Farine	800 g
Lait	12.5 L
Emmental râpé	2.2 kg
Sel	20 g
Poivre moulu	15 g

CONSEIL DES CHEF-FES

Servir avec un féculent type riz ou pâte pour constituer un plat complet.



Recette de l'ASPP (restaurants administratifs de la ville)

PRÉPARATION

Etape 1
Mettez les épinards dans des bacs gastro à trous en mode vapeur au four pendant 20min.
Pendant ce temps, préparez la sauce Mornay.

Etape 2
Dans une marmite, réalisez un roux avec le beurre et la farine, puis ajoutez le lait sans cessez de remuer jusqu'à obtention d'une béchamel lisse.
Ajoutez l'emmental râpé puis assaisonnez avec du sel et du poivre.

Etape 3
Disposez dans des bacs gastro les épinards cuits, les oeufs durs par dessus et ensuite recouvrir de sauce Mornay et faites gratiner à 180°C pendant 10 min.

Allergènes : Lait, oeufs, gluten.

Énergie	Protéines	Lipides	Glucides	Fibre	Sodium
92.2 kcal	7.1 g	5.7 g dont AG sat. 2.5 g	2.4 g	1.2 g	118 mg



Cap Veggie

CHAKCHOUKA
POUR 100 ÉLÉMENTAIRES

VILLE DE PARIS

Prép.	Cuisson	Portion	Coût	Difficulté
30 min	30 min	220 gr	Standard	Moyenne

DENRÉES/QUANTITÉS

Poivrons rouges	5 kg
Brunoise provençale	10 kg
Oignons émincés	2.5 kg
Ail haché	250 g
Cumin moulu	30 g
Piment doux	30 g
Ras el hanout	30 g
Sel	20 g
Poivre moulu	15 g
Huile de tournesol	200 g
Tomates concassées	11.4 kg
Oeufs liquides	11 kg
Coriandre en botte	4 p

CONSEIL DES CHEF-FES

Servir la chakchouka aux oeufs accompagné de pain pita.



Recette de la Caisse des Ecoles 19

PRÉPARATION

Etape 1
Faites revenir les oignons dans la matière grasse y ajoutez les légumes. Faites cuire 10 min à feu vif, en remuant.

Etape 2
Incorporez l'ail, les épices, le concassé de tomates et assaisonnez, remuez et laissez mijoter 10-15min.

Etape 3
Mettez dans les gastros, 2 kg du mélange de légumes.
Versez 1L d'oeufs par plaque gastro, enfournez à couvert, 130°C en sec, jusqu'à cuisson des oeufs.

Allergènes : oeufs.

Énergie	Protéines	Lipides	Glucides	Fibre	Sodium
63.8 kcal	4.4 g	3.5 g	2.8 g	1.4 g	121.3 mg
		dont AG sat. 0.8 g			



TORTILLA DE POMMES DE TERRE
POUR 100 ÉLÉMENTAIRES

Prép.	Cuisson	Portion	Coût	Difficulté
30 min	20 min	170 g	Eco	Moyenne

DENRÉES/QUANTITÉS

Pommes de terre cubes	10 kg
Oeufs liquides	8 L
Oignons émincés	2 kg
Persil plat	200 g
Sel	20 g
Poivre	15 g
Beurre	500 g
Huile d'olive	500 ml

CONSEIL DES CHEF-FES

Servir la tortilla aux pommes de terre accompagnée d'une poêlée de légumes pour constituer un plat complet..



Recette de la Caisse des Ecoles 19

PREPARATION

Etape 1
Dans une sauteuse, faites revenir les oignons dans la matière grasse y ajoutez les pommes de terre cuites préchauffées. Incorporez le persil et assaisonnez.

Etape 2
Dans les bacs gastros huilés ou beurrés, mettez le mélange de pommes de terre oignons, couvrez avec les oeufs liquides assaisonnés de sel, poivre.
Faites cuire au four à 160°C pendant 25 min.

Allergènes : oeufs, lait.

Énergie	Protéines	Lipides	Glucides	Fibre	Sodium
115.7 kcal	6.1 g	6.6 g	7.4 g	1.3 g	133 mg
		dont AG sat. 1.3 g			



Cap Veggie

OMELETTE JAPONAISE
POUR 100 ÉLÉMENTAIRES

VILLE DE PARIS

Prép.	Cuisson	Portion	Coût	Difficulté
40 min	8 min	140 gr	Standard	Moyenne

DENRÉES/QUANTITÉS

Oeufs	10 kg
Blettes	2 kg
Sauce soja	400 ml
Miel liquide	200 g

CONSEIL DES CHEF-FES

Saupoudrer chaque part avec quelques graines de sésame. Il est possible de remplacer les blettes par des épinards. Vous pouvez proposer de la sauce piquante ou du raifort en option.

Recette de
Cap Veggie



PRÉPARATION

Etape 1
Lavez bien les blettes, émincez les côtes et les feuilles le plus finement possible.
Déroulez du papier sulfurisé au fond de bacs gastro sur toute la surface.
Faites chauffer le four à 225°c sur chaleur tournante.

Etape 2
Battez les oeufs, ajoutez la sauce soja, le miel liquide et les blettes et mélangez bien.
Répartissez la préparation en fine couche sur toute la surface du bac gastro.
Mettez au four pendant 8 minutes.
Sortiez du four, coupez l'omelette en 4 dans le bac gastro.
Roulez chaque omelette sur la longueur en essayant de bien serrer sans la casser.

Allergènes : oeufs, soja.

Énergie	Protéines	Lipides	Glucides	Fibre	Sodium
124.2 kcal	10.9 g	8 g dont AG sat. 2.1 g	2 g	0.3 g	353.6 mg

LES ENTRÉES PROTIDIQUES

Mercimek p. 77

Garbure landaise veggie p. 78

Chorba p. 79

Houmous de betterave p. 80



Prép.	Cuisson	Portion	Coût	Difficulté
15 min	45 min	150 gr	Eco	Facile

DENRÉES/QUANTITÉS

Lentilles corail	1.8 kg
Pommes de terre	900 g
Carottes	900 g
Oignons émincés	600 g
Tomate concentrée	150 g
Beurre	120 g
Huile d'olive	200 ml
Menthe séchée	7 g
Paprika	15 g
Eau	900 ml
Sel	36 g
Poivre	12 g
Ail	70 g

CONSEIL DES CHEF-FES

Servir la soupe avec de la menthe fraîche ciselée.

Recette de
Cap Veggie



PRÉPARATION

Etape 1
Epluchez les pommes de terre et les carottes et au robot les taillez en mirepoix.

Etape 2
Dans une sauteuse, faites revenir les oignons dans l'huile et le beurre jusqu'à les faire roussir puis ajoutez l'ail, les pommes de terre, les carottes, le concentré de tomate, le paprika et la menthe séchée.
Mélangez bien et faites revenir quelques instants.
Ajoutez les lentilles corail, le sel, le poivre et mouillez avec l'eau.

Etape 3
Faites cuire pendant 30 à 45 min puis mixez pour obtenir une soupe lisse.

Allergènes : Lait.

Énergie	Protéines	Lipides	Glucides	Fibre	Sodium
107.9 kcal	5.6 g	3.6 g dont AG sat. 1.05 g	11 g	4.2 g	166.3 mg

Cap Veggie

GARBURE LANDAISE VEGGIE
POUR 100 ÉLÉMENTAIRES

VILLE DE PARIS

Prép.	Cuisson	Portion	Coût	Difficulté
60 min	90 min	140 gr	Standard	Difficile

DENRÉES/QUANTITÉS

Choux frisés	7 kg
Pommes de terres	2.5 kg
Navets	1 kg
Carottes rondelles	1 kg
Oignons émincés	1.5 kg
Haricots blancs conserve	2 kg
Bouquet garni	2 pièces
Ail haché	150 g
Huile de tounesol	500 ml
Poivre noir	15 g
Sel blanc	20 g
Eau	8 L

CONSEIL DES CHEF-FES

Pour un gain de temps, privilégier certains légumes en surgelés et une autre partie en frais ainsi que les découpes de légumes la veille, (notamment pour le chou frisé).

Recette de
Cap Veggie



PRÉPARATION

Etape 1
J-1
Mettez en décongélation des légumes surgelés en chambre froide (carottes/oignons).
Préparez des choux frisés, détachez les feuilles et émincez les, puis réservez en chambre froide.

Etape 2
Emincez les choux frisés.
Lavez et épluchez les navets. Coupez en petits morceaux (2cm sur 2cm).
Coupez les pommes de terre de la même manière que les navets.
Sortez tous vos légumes surgelés si vous en utilisez pour la recette (oignons émincés et les carottes rondelles.) Egouttez et rincez les haricots blancs.

Etape 3
Dans une sauteuse, faites chauffer l'huile pendant 5 min et ajoutez les oignons émincés et faites les revenir jusqu'à légère coloration, puis ajoutez l'ail haché.

Incorporez tous les légumes (les choux, les carottes, et les navets), ainsi que les bouquets garnis, et l'eau. Salez et poivrez à votre convenance.

Etape 4
Couvrez et laissez mijoter 1h, puis ajoutez les pommes de terre et les haricots blancs et poursuivre la cuisson pendant 20 min à découvert pour réduire le bouillon.
Stoppez la cuisson et rectifiez l 'assaisonnement avec du sel et du poivre. Servez la garbure avec tous les légumes et le bouillon.

Astuce : pour un gain de temps, possibilité d'utiliser des pommes de terre et des navets déjà épluchés, dans ce cas diminuer la quantité initiale de 25%.

Allergènes : aucun.

Énergie	Protéines	Lipides	Glucides	Fibre	Sodium
79.8 kcal	2.3 g	3.8 g	6.9 g	2.7 g	109.7 mg
		dont AG sat. 0.4 g			

Cap Veggie

CHORBA ❄
POUR 100 ÉLÉMENTAIRES

VILLE DE PARIS

Prép.	Cuisson	Portion	Coût	Difficulté
20 min	30 min	150 gr	Standard	Facile

DENRÉES/QUANTITÉS

Oignons cubes	1.5 kg
Tomate coulis	2 L
Coriandre	150 g
Persil plat	150 g
Carottes	1 kg
Lentilles vertes	600 g
Cheveux d'ange	600 g
Pois chiches	1 kg
Concentré de tomate	400 g
Poivre noir	20 g
Curcuma	30 g
Paprika	60 g
Gingembre en poudre	60 g
Ras el hanout	100 g
Bouillon de légumes	1 L
Huile d'olive	600 ml

CONSEIL DES CHEF-FES

Servir la soupe avec un quartier de citron et de la coriandre fraîche ciselée.

Recette de
Cap Veggie



PRÉPARATION

Etape 1
Faites revenir les oignons dans l'huile d'olive, ajoutez les dés de carottes ainsi que toutes les épices en poudre (curcuma, paprika, gingembre en poudre et ras el hanout.

Etape 2
Arrosez de bouillon, ajoutez le concentré de tomate, le coulis tomate, les pois chiches égouttés et les lentilles. Laissez cuire pendant 20 minutes. Rajoutez de l'eau si nécessaire si la consistance est trop épaisse.

Etape 3
En fin de cuisson, ajoutez le persil plat émincé, la coriandre émincée et les cheveux d'ange tout en remuant.

Servez dans des bols pour une entrée chaude.

Allergènes : gluten.

Énergie	Protéines	Lipides	Glucides	Fibre	Sodium
122.06 kcal	3.7 g	6 g dont AG sat. 0.7 g	11.6 g	3.2 g	113. 5 mg



Cap Veggie

HOUMOUS DE BETTERAVE
POUR 100 ÉLÉMENTAIRES

VILLE DE PARIS

Prép.	Cuisson	Portion	Coût	Difficulté
10 min	0 min	100 gr	Standard	Facile

DENRÉES/QUANTITÉS

Pois chiches en conserve	4.8 kg
Betterave rouge	4.8 kg
Ail haché	70 g
Jus de citron	400 ml
Tahin	400 g
Cumin en poudre	20 g
Eau	150 ml
Huile	250 ml
Sel	20 g

CONSEIL DES CHEF-FES

Si vous ne pouvez pas vous procurer de purée de sésame, vous pouvez ajouter un peu plus d'huile d'olive à la place.



Recette de Cap Veggie

PRÉPARATION

Dans le bol d'un mixeur, versez les pois chiches et les morceaux de betterave. Mixez le tout.

Ajoutez le tahin (purée de sésame), l'ail, le jus de citron, le cumin, le sel, le poivre et l'eau froide et mixez à nouveau.

Ajoutez ensuite l'huile en filet tout en mixant comme pour monter une mayonnaise.
Rectifiez l'assaisonnement et réservez.

Allergènes : Sésame.

Énergie	Protéines	Lipides	Glucides	Fibre	Sodium
127.9 kcal	4.7 g	5.9 g	12 g	3.7 g	213.7 mg
		dont AG sat. 0.7 g			

UN LIVRET DE RECETTES À IMPACT GOURMAND

Le livret que vous feuilletez est le fruit du travail des équipes des Caisses des écoles parisiennes qui se sont réunies pour échanger leurs recettes végétariennes les plus appréciées des jeunes convives. De novembre 2023 à juin 2024, ces clubs des chef·fes autour des menus végétariens ont été animés par l'équipe de Cap Veggie et le Service Restauration Scolaire de la Ville de Paris. Ils ont abouti à l'élaboration de ce livret de plus de 40 recettes riches en diversité de composition, en couleur et en gourmandise.

Si vous :

- souhaitez découvrir de nouvelles recettes de plats mijotés simples et délicieux
- privilégiez les plats composés
- cherchez de nouvelles recettes pour mettre en avant les légumineuses ou les œufs
- êtes prête-e-s à mettre en avant des idées d'entrées végétariennes originales et inédites

Alors, vous trouverez de quoi alimenter votre créativité dans ce livret !

Toute l'équipe des clubs des chef·fes autour des menus végétariens vous invite à vous approprier ces recettes, à les mettre à votre sauce, à privilégier le "cuisiné maison", les produits de saison, si possible bio, durables et locaux pour régaler vos convives !

Bonne lecture et bon appétit !

