



# Livre de recettes de cuisine

## Mieux Manger Pour Tous

Ateliers cuisine de novembre 2025 à janvier 2026

Sur St Brevin - St Père en Retz - Frossay – Paimboeuf

50 participants adhérents de Retz 'activités y ont participé

\*



**MINISTÈRE  
DU TRAVAIL, DE LA SANTÉ,  
DES SOLIDARITÉS  
ET DES FAMILLES**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

## PROGRAMME MIEUX MANGER POUR TOUS

### LISTE DES PRODUITS ÉLIGIBLES PAR CATÉGORIE DE PRODUITS

#### 1 Fruits, légumes, légumineuses avec label\* OU sans label en privilégiant si possible les aliments de saison et produits localement

Sous leur forme brute ou en soupe, purée ou compote et SANS ajout de sucre, sel ou matière grasse. Frais, surgelés, en conserves, en bocaux, en vrac.

Fruits & légumes	Légumes secs	Fruits secs ou à coques sans ajout de sucre ou sel
	Exemples : Fèves, haricots rouges/blancs, pois chiches, pois cassés, petits pois, lentilles vertes/coraïls/rouges/blondes, arachides. 	Exemples : Amandes, noisettes, noix (cajou, macadamia, pécan, etc...) graines de chia/ courge /lin /tournesol, dattes, pistaches, sésame, abricots secs, raisins secs, pignons de pins, pavot. 

Attention dans cette catégorie sont exclus les confitures, jus de fruits, sorbets aux fruits, compotes ou soupes ou tout autre produit avec matière grasse, sucre, et/ou sel ajoutés, plats préparés.

#### 2 Produits obligatoirement sous label de qualité\*

Produits laitiers	Produits céréaliers semi complets ou complets sous leur forme brute	
<p>Lait de chèvre, vache ou brebis entier, demi-écrémé ou écrémé.</p> <p>Les yaourts et fromages blancs naturels au lait de vache, chèvre ou brebis. Les fromages à pâte molle/ pressée/fraîche ou cuite.</p> <p>Attention dans cette catégorie sont exclus le beurre, les crèmes, les sauces, le lait concentré, yaourts avec sucre ajouté.</p>	<p>Exemples : Riz, quinoa, pâtes, semoule, boulgour, avoine, millet, les farines, le pain.</p> <p>Attention dans cette catégorie sont exclus biscottes, granola, céréales fourrées ou autres céréales du petit déjeuner avec ajout de sucre, biscuits, gâteaux.</p>	
Œufs frais, viandes et poissons sous leur forme brute	Produits peu transformés sans ajout	Huile végétale
<p>Viandes et poissons frais ou surgelés ou en conserve, œufs frais.</p> <p>Attention sont exclus les poissons panés ou reconstitués, les saucisses, le jambon ou toute autre charcuterie et plats préparés à base de viandes ou de poissons.</p>	<p>Café en grain ou moulu, cacao non sucré, chocolat noir 100% cacao. Boissons végétales sans sucre ni matière grasse ajoutés. Épices, moutarde, vinaigre.</p>	<p>Huile d'olive, de colza et de noix.</p> <p>Toutes les autres huiles sont exclues.</p>

#### \*LISTE DES LABELS OU MENTIONS ÉLIGIBLES AU PROGRAMME MIEUX MANGER POUR TOUS

AB (Agriculture Biologique) ou en conversion • Label rouge • IGP (Indication géographique protégée) • STG (Spécialité traditionnelle garantie) • « Fermier », « Produit à la ferme », « Produit de ferme » • Certification environnementale de niveau 2 • HVE niveau 2 et 3 (Haute valeur environnementale) • Pêche Durable • RUP « Région Ultrapériphérique » • AOP / AOC (Appellation d'origine protégée / contrôlée) • Issu du commerce équitable.

## Table des matières

Crème de feta à la betterave.....	4
Fayonnaise .....	5
Houmous aux pois chiches .....	6
Rillettes de poisson .....	7
Salade céréaliennne .....	8
Crumble de légumes .....	9
Cuisson des légumes à l'étouffée.....	10
Hachis parmentier mixte.....	11
Cheese Cake au citron.....	12
Crumble aux pommes .....	13
Gâteau aux légumes secs .....	14



# Crème de feta à la betterave

Ingrédients pour 6 personnes

- 200 g de feta
- 130 g de betterave cuite
- 1 cuillère à soupe (CAS) d'huile d'olive
- 1 CAS de jus de citron
- 1 gousse d'ail
- 1 poignée de persil
- Poivre (pas besoin de sel, la feta est déjà très salée)

## Etapas

1. Mesurer tous les ingrédients et les mixer ensemble avec un mixeur plongeant, jusqu'à obtenir une texture bien lisse.
2. Servir bien frais avec du pain ou avec des légumes frais à tremper dedans. Cette trempette aura une jolie couleur rose et peut servir à faire des petites bouchées apéritif (sur des rondelles de concombre par exemple).

Il est possible d'ajouter un peu de fromage blanc si la trempette vous parait trop riche ou trop salée.

Vous pouvez la faire avec des carottes en remplacement de la betterave, pour une couleur différente.



# Fayonnaise

Cette recette est tirée du livre Savez-vous goûter les légumes secs ? de Gilles Daveau et Bruno Couderc<sup>1</sup>.

Ingrédients pour un bol de fayonnaise :

- 150 g de légumes secs cuits et égouttés (haricots blancs, pois chiches...)
- 20 à 30 g d'échalote
- 30 g de moutarde
- 15 g de vinaigre
- 75 g d'huile (si possible mélanger colza, tournesol et olive)

## Ustensiles :

Planche et couteau

Un blender

Un verre mesureur et une balance

## Etapes :

1. Bien égoutter les légumineuses cuites et les verser dans le blender.
2. Ajouter l'échalote ciselée fin et le reste des ingrédients.
3. Mixer jusqu'à obtention d'une sauce lisse.

Cette fayonnaise peut être utilisée dans des plats comme les « œufs mayo », le céleri rémoulade (ou avec d'autres crudités râpées), des sandwiches, en « trempette » avec du pain et des crudités.

Elle a l'avantage de bien se conserver (pas d'œuf cru), d'être bien moins grasse qu'une mayonnaise classique, et riche en fibres et protéines.

---

<sup>1</sup> Bruno Couderc, Gilles Daveau, Savez-vous goûter les légumes secs ?, Presses de l'EHESP, 2014.



# Houmous aux pois chiches

Ingrédients pour 6 à 8 personnes

- 300 g de pois chiches cuits
- 50 g d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- Jus d'un citron
- 1 à 2 cuillères à soupe de tahiné (purée de sésame) – facultatif
- Sel et poivre

Etapes

- 1) Emincer la gousse d'ail.
- 2) Rincer les pois chiches.
- 3) Mixer tous les ingrédients dans un petit mixeur. Vous pouvez rajouter un peu d'eau si c'est trop épais.
- 4) Vous pouvez ajouter du persil ou autre herbe fraîche ou une cuillère à café de poudre de cumin.



# Rillettes de poisson

Cette recette est tirée des travaux de Gilles Daveau.

Ingrédients pour un bol de rillettes

- 100 à 120 g de légumes secs cuits et égouttés (haricots blancs, pois chiches...)
- 100 g de poisson tel que sardines, maquereau (en boîte ou fumé), haddock, reste de poisson blanc cuit...
- 25 à 30 g d'échalote ou une poignée d'herbes fraîches (ciboulette, persil...) (facultatif)
- Jus d'un demi-citron

## Ustensiles :

Planche et couteau

Une balance

Assiette et fourchette

## Etapes :

- 1) Bien égoutter les légumineuses cuites et les verser dans l'assiette.
- 2) Ajouter le poisson. Si c'est du poisson en boîte, réserver une partie de l'huile qui sera rajoutée en fin de recette, au besoin. Ecraser le tout (légumineuses et poisson) à la fourchette.
- 3) Ajouter l'échalote ou les herbes, ciselées fin et le jus de citron.
- 4) Ecraser et mélanger jusqu'à obtention d'une rilette homogène.
- 5) Assaisonner et ajouter une cuillère de crème fraîche ou un peu d'huile d'olive au besoin.



# Salade céréalienne

Ingrédients pour 8 personnes

- 150 g de quinoa
- Jus d'un citron
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 150 g de carottes
- 200 g de légumes crus (chou rave, concombre, endives, poivrons... )
- 100 g de haricots rouges
- 50 g de raisins secs
- 100 g d'amandes
- Salade ou chou chinois
- Persil

## Ustensiles :

Un saladier

Une casserole avec couvercle

Un verre mesureur et une balance

Une planche et un couteau

Un économètre

## Etapas :

- 1) Cuire le quinoa dans 1.5 fois son volume d'eau chaude et salée. Mode opératoire : cuisson des petites céréales. Après 20 minutes de cuisson, l'assaisonner à chaud avec le mélange jus de citron + huile d'olive.
- 2) Tailler les carottes en petits dés et les cuire rapidement, en les gardant un peu croquante. Mode opératoire : cuisson en suée couverte.
- 3) Incorporer dans le quinoa refroidi : les carottes, les légumes crus taillés en petits dés, les haricots rouges, les raisins secs, les amandes, la salade (ou chou chinois) et le persil émincé.
- 4) Rectifier l'assaisonnement et servir.



# Crumble de légumes

Ingrédients pour 8 personnes

- 1,2 à 1,5 kg de légumes cuits
- 225 g de pois chiches (ou autre légume sec)
- 100 g de millet cru
- 100 g de fromage (feta, tomme, chèvre...)
- 50 g d'amandes ou autre fruit à coque
- 75 g de crème fraîche (ou crème végétale)

Ustensiles

Un saladier

Deux casseroles avec couvercle

Un verre mesureur et une balance

Un plat allant au four et feuille de cuisson (papier sulfurisé)

Couteau et planche à découper

Etapas

- 1) **Cuisson du millet** "petite céréale" : chauffer à sec un volume de millet dans une casserole ou au four à 160 °C pendant 5 mn. Chauffer 1.5 volume d'eau à ébullition (attention mesurer "le volume" et non "le poids"). Verser l'eau bouillante sur le millet chauffé, saler à 15gr sel/kg de céréale puis laisser cuire à couvert pendant 20 mn. Ne jamais remuer une céréale qui cuit !
- 2) Couper les légumes en petits morceaux, puis les cuire **à l'étouffée**. Cuisson sans gras, ni eau (ou juste un fond de verre) dans une casserole bien pleine et à couvert. Possible de faire des couches de légumes en commençant par ceux qui sont plus longs à cuire. Saler les légumes au fur et à mesure qu'on remplit la casserole. Mettre à feu vif au début (5 à 7 min) puis baisser dès que le couvercle est bien chaud (signe que la casserole est plein de vapeur). Quand les légumes sont cuits, ajouter la crème fraîche.
- 3) Ecraser les pois chiches pour obtenir une sorte de pâte. Y ajouter le millet cuit, le fromage en petits morceaux et les amandes cassées grossièrement.
- 4) Dans un plat à gratin, mettre les légumes cuits puis émietter le mélange crumble dessus.
- 5) Gratiner à 200°C pendant 10 mn.



# Cuisson des légumes à l'étouffée

## Ingrédients

Légumes bulbes, racine, tige, feuille, tout ce que vous voulez.

Il faut choisir une casserole qui sera bien remplie par les légumes qui vous allez cuire.

Sel, aromates, épices – 1 cuillère à café de sel pour 1 kg de légumes (moins ou pas pour les bébés)

Un peu de corps gras (beurre, crème, beurre d'amande, etc.) – facultatif

## Etapas

1. Eplucher et/ou laver tous les légumes. Les couper en morceaux.
2. Déposer les légumes dans la casserole, de sorte à la remplir, dans l'ordre suivant et en ajoutant du sel à chaque couche.
  - a. Légumes bulbes : oignon, fenouil, poireau, échalote... A couper fin.
  - b. Légumes fruits : courgette, aubergine, tomate, poivron... à couper gros.
  - c. Légumes racines / tiges : carotte, navet, pomme de terre, céleri... à couper assez fin.
  - d. Légumes feuilles : épinard, blette, chou... à couper assez gros.
3. Vous pouvez ajouter des épices ou herbes aromatiques.
4. Fermer le couvercle (il ne faut pas que la vapeur sorte) et mettre à feu vif pendant 3 à 4 minutes, le temps de sentir un couvercle très chaud, indicatif que la casserole est pleine de vapeur. Puis baisser sur feu doux et laisser cuire environ 20 minutes, ou plus en fonction du type et de la quantité de légumes à cuire.

Les légumes vont cuire dans leur eau de végétation, que le sel aide à faire sortir. Vous pouvez ajouter 1/3 de verre d'eau, les premières fois, pour être sûr que ça ne va pas attacher.

Vous pouvez mixer les légumes pour les bébés ou les servir bien cuits, en morceaux fondants pour leur montrer de nouvelles textures.

Petit plus santé : après la cuisson, vous pouvez ajouter un peu de gras, pour agrémenter les légumes avant de les servir. Choisissez du gras riche en oméga 3 (huile de colza, de noix, de lin, beurre de pâturage) pour aider au développement du cerveau des enfants. Ne pas faire cuire ces gras.



# Hachis parmentier mixte

## Ingrédients pour 8 personnes :

- 120 g de carotte (ou céleri / patate douce)
- 120 g d'oignon (ou poireau / échalote)
- 2 gousses d'ail
- Epices au choix : herbes de Provence, graines d'anis vert...
- Huile de cuisson (2 à 3 cuillères à soupe)
- 3 kg de pommes de terre
- 300 g de lentilles vertes sèches
- 750 g coulis de tomate / tomates concassées
- Sel / poivre
- 500 g de bœuf haché
- 200 g de fromage râpé (facultatif)
- 60 g de concentré de tomate
- **Etapes :**
  - 1) Mettre à tremper les lentilles pendant 30 minutes.
  - 2) Eplucher et cuire les pommes de terre et faire une purée.
  - 3) Emincer les oignons et râper les carottes.
  - 4) Chauffer l'huile et y ajouter les graines d'anis. Cuire jusqu'à sentir leur odeur, puis ajouter les oignons. Les cuire jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Ajouter les carottes et cuire à feu doux pendant 5 minutes.
  - 5) Ajouter le concentré de tomate, les tomates concassées, l'ail écrasé et les herbes de Provence. Laisser mijoter 10 à 15 minutes. Puis ajouter les lentilles trempées et rincées. Ajouter de l'eau pour couvrir les lentilles. Assaisonner (sel et poivre).
  - 6) Ajouter le bœuf haché et verser la préparation au fond d'un plat. Ajouter une couche de purée par-dessus.
  - 7) Parsemer de fromage râpé et gratiner au four à 180°C.



# Cheese Cake au citron

## Ingrédients pour 8 personnes

- 150 g de biscuits type petit beurre / galette bretonne
- 50 g de beurre fondu
- 500 g de fromage blanc nature
- 100 g de sucre
- 4 œufs
- 30 g de farine
- Vanille
- 1 citron (zeste et jus) \*

Ustensiles : Un saladier et un fouet

Une petite casserole pour fondre le beurre

Un verre mesureur et une balance

Un moule à gâteau et feuille de cuisson

Un zesteur

## Étapes :

- 1) Ecraser les biscuits pour faire une poudre grossière et mélanger avec le beurre fondu. Disposer cette poudre dans le fond du moule à gâteau (chemisé avec du papier sulfurisé).
- 2) Mélanger les œufs, le sucre, le fromage blanc, la farine, la vanille et le zeste et jus de citron.
- 3) Verser ce mélange sur les biscuits et cuire 30 minutes au four à 160 °C.

\* Ce gâteau peut être fait avec une grande variété de parfums : au chocolat, à l'orange, à l'amande, etc. Vous pouvez aussi y ajouter des fruits cuits (pour qu'ils ne rendent pas trop d'eau), sur le gâteau par exemple.



# Crumble aux pommes

Ingrédients pour 8 personnes

- 6 grosses pommes
- 30 g de fécule (maïzena)
- 100 g de flocons d'avoine
- 100 g de farine T80
- 150 g de sucre roux
- 150 g de beurre (à température ambiante) ou d'huile
- Cannelle (optionnel)

Ustensiles

Planche et couteau

Un plat allant au four

Un saladier

Un verre mesureur et une balance

Etapes

- 1) Couper les pommes en morceaux et mélanger avec la maïzena. Ajouter la cannelle (optionnel). Déposer au fond du plat.
- 2) Mélanger la farine, les flocons d'avoine et le sucre. Y ajouter le beurre en petits morceaux et mélanger avec les doigts de manière à obtenir une sorte de sable.
- 3) Déposer le mélange sur les pommes et faire cuire à 180°C environ 40 minutes ou jusqu'à ce que le crumble soit un peu doré.



# Gâteau aux légumes secs

Ingrédients pour 6 à 8 personnes

- 250 g de légumineuses cuites \*
- 100 g de beurre fondu
- 120 g de sucre
- 4 œufs
- 1 sachet de levure
- 50 à 60 g de cacao

Ustensiles

Une passoire pour rincer les légumineuses

Un blender ou mixeur

Une petite casserole pour fondre le beurre

Un verre mesureur et une balance

Un moule à gâteau et feuille de cuisson

Etapas

- 1) Mettre tous les ingrédients dans un blender et mixer jusqu'à obtention d'une pâte lisse (sans grumeaux ou morceaux de légumes secs).
- 2) Chemiser le moule avec une feuille de papier cuisson. Verser la pâte dans le moule. Et faire cuire à 170°C pendant 20 à 30 min (dépendamment de la taille du moule et de l'épaisseur du gâteau).

\*Ce gâteau peut être fait avec une grande variété de légumes secs (haricots blancs, rouges), pois chiches, pois cassés, lentilles.

\*\* Et une grande variété de parfums : au citron, à l'orange, à l'amande, etc., en remplaçant le cacao par de la maïzena.

Il est aussi possible de ne pas utiliser de levure en séparant les œufs et en battant les blancs en neige avant de les incorporer au reste de la préparation mixée.

Petit plus santé : les légumineuses sont riches en fibres et en protéines. Elles favorisent le développement d'une flore intestinale saine, qui permet de bien digérer et de soutenir le système immunitaire des enfants.