



VISION GOURMANDE

# RECETTES VÉGÉTARIENNES

En restauration collective



*Reston's*  
• Cuisine & Générosité •



GROUPE  
**restalliance**  
VOUS SERVIR PAR CŒUR



# SOMMAIRE

---

<b>L'ÉQUIPE</b>	<b>4</b>
<b>LE PROJET</b>	<b>5</b>
<b>LES RECETTES</b>	<b>6-69</b>
PRINTEMPS	6-21
ÉTÉ	22-37
AUTOMNE	38-53
HIVER	54-69
<b>ANNEXES</b>	<b>70</b>



## L'ÉQUIPE



Le projet Vision Gourmande (V&G) est né de la volonté de démocratiser la cuisine végétarienne pour tous, en rassemblant les expertises Restonis et Restalliance.

nos sièges respectifs en charge de la RSE et de la communication. Ce livre de recettes est le résultat d'un travail de co-création qui aura duré plus d'un an.

Une équipe pluridisciplinaire a été formée, composée d'experts culinaires, de chefs gérants, de chefs ressources, de diététiciennes-nutritionnistes, mais aussi de quelques membres de



## LE PROJET



### Un partenariat en faveur d'une alimentation durable



#### L'objectif

Lutter contre les aprioris associés à la cuisine végétarienne avec des recettes :

- ✓ Gourmandes et de saison ;
- ✓ Prenant en compte les contraintes opérationnelles de la restauration collective ;
- ✓ Adaptées à tous les convives.

### Un travail main dans la main entre Restonis & Restalliance



- ✓ Construction d'un cahier des charges culinaire précis
- ✓ Choix du thème par les Chefs : les 4 saisons
- ✓ Définition des recettes et pré-test en cuisine
- ✓ Validation du respect du cahier des charges nutritionnel par les diététiciennes
- ✓ Réalisation de deux jours de tests culinaires et shooting photo





*Panna cotta chèvre et poivrons*



*Curry de haricots rouges*



*Halwa carottes*



## LES RECETTES **PRINTEMPS**

---

Les chefs Restonis et Restalliance s'associent pour vous présenter leurs meilleures recettes printanières, revisitant les goûts et couleurs de leurs plats pour le plus grand plaisir de vos convives.



# PANNA COTTA CHÈVRE POIVRONS



Entrée



Recette pour  
6 portions



80g / portion



## Ingrédients

- 48g de chèvre buchette
- 30cl de crème liquide
- 18cl de coulis de poivrons rouges (base)\*
- 6g de feuille de gélatine

## Mise en place

- Protocole de décontamination des emballages.
- Déconditionner selon protocole.
- Décontaminer, éplucher, laver les produits selon protocole.



## Étapes de préparation

- Mettre la crème à fondre avec le chèvre. Assaisonner.
- Mixer la crème de chèvre.
- Incorporer la gélatine ramollie à la crème.
- Verser dans un ramequin et refroidir en cellule.
- Réaliser le coulis de poivrons.

## Dressage

- Verser le coulis sur les panna cottas avant le service.



\*Base à retrouver en annexe p.70

# TORTILLA ET POÊLÉE FÈVES ARTICHAUTS



## Ingrédients

- 540g de pommes de terre
- 300g d'artichauts
- 300g de fèves
- 90g d'échalotes
- 36cl d'oeuf entier liquide
- 6g d'ail
- 3g de persil hâché
- 2,4cl d'huile de colza
- 1g de piment d'espelette

## Mise en place

- Protocole de décontamination des emballages.
- Déconditionner selon protocole.
- Laver et éplucher les légumes selon protocole.
- Réaliser les pesées.



Plat complet



Recette pour  
6 portions



250g / portion



## Étapes de préparation

- Cuire les pommes de terre à l'anglaise (départ eau froide salée). Refroidir les pommes de terre sous un filet d'eau froide et les couper en lamelles.
- Faire suer les échalotes avec la matière grasse.
- Ajouter les pommes de terre et les faire légèrement colorer.
- Battre les oeufs pour les émulsionner.
- Ajouter le persil haché et les œufs aux pommes de terre.
- Assaisonner.
- Mélanger en veillant à ne pas trop colorer l'omelette.

### Réaliser la poêlée de fèves :

- Cuire les fèves sans décongélation, sans sel, sans matière grasse, en bac gastro perforé avec couvercle, au four mixte à 145/175°C température stabilisée.
- Faire chauffer la matière grasse, faire revenir sans coloration l'ail puis ajouter les fèves et les artichauts et laisser colorer.

### Dressage

- Tailler la tortilla, disposer harmonieusement sur l'assiette et servir avec la poêlée.



# CAKE AUX BLETTES

## Ingrédients

600g de pâte à cake salée (base)\*

120g de blettes

120g de tomates

60g d'emmental râpé



## Mise en place

Protocole de décontamination des emballages.

Déconditionner selon protocole.

Réaliser les pesées.

Réaliser l'appareil à cake selon la fiche technique.



Plat complet



Recette pour  
6 portions



150g / portion

## Étapes de préparation

Cuire les blettes au four vapeur dans un bac gastro perforé.

Réaliser l'appareil à cake\*.

Mélanger les blettes, les tomates fraîches, l'emmental et l'appareil à cake.

Verser dans un moule à cake chemisé.

Cuire à four chaud 160° pendant 50 min.

## Dressage

Découper en tranches.



## Astuce du chef

Pour conserver le moelleux du cake, filmez le à la sortie du four après l'évacuation des buées et avant le refroidissement.

Remise en température : si le cake doit être réchauffé après refroidissement, enroulez le dans du papier aluminium pour éviter qu'il se dessèche et remontez en température au four sec à 160°C en moins d'1 heure selon le protocole du PMS.

\*Base à retrouver en annexe p.70

# GRATIN DE BROCOLIS AVOINE ET AMANDES



Plat complet



Recette pour  
6 portions



250g / portion



## Ingrédients

- 840g de brocolis
- 180g de flocons d'avoine
- 60g d'amandes effilées
- 60g de parmesan
- 36cl de sauce béchamel (base)\*

## Mise en place

- Protocole de décontamination des emballages.
- Déconditionner selon protocole.
- Réaliser les pesées des ingrédients.



## Étapes de préparation

Faites cuire le brocoli à la vapeur douce, de manière à ce qu'il reste croquant.

Préchauffez le four à 180°C.

Réalisez la béchamel.\*

Placez les bouquets de brocoli dans un plat à gratin.

Nappez avec la béchamel, saupoudrez de parmesan, de flocons d'avoine et d'amandes effilées.

Faites cuire à four sec à 180°C pendant 15 min, puis 5 min à 200°C.

## Dressage

Dresser harmonieusement en assiette.  
Décorer avec une feuille de persil.



## Astuce du chef

- Astuce de dressage : mixer le brocoli avec la béchamel.
- Réaliser une chapelure avec l'avoine et les amandes.
- Monter le gratin en millefeuilles en alternant les couches de brocolis et de chapelure.

\*Base à retrouver en annexe p.70

# POMMES DE TERRE FARCIES RICOTTA ET TOFU



## Ingrédients

720g de pommes de terre (6 pdt)  
240g de tofu nature  
90g de ricotta  
60g de poireaux  
60g de mozzarella  
30g d'oignons  
30g de beurre doux  
15cl de sauce au fromage blanc (base)\*  
12cl d'oeuf entier liquide  
3g de persil  
1g de piment d'espelette  
1g de thym

## Mise en place

Protocole de décontamination des emballages.  
Déconditionner selon protocole.  
Décontaminer, éplucher, laver selon protocole les légumes.  
Préchauffer le four à 180 °C.



\*Base à retrouver en annexe p.70



## Plat complet



## Recette pour 6 portions



## 250g / portion



## Étapes de préparation

Déposer les pommes de terre sur une plaque de cuisson et cuire au four avec la peau de 45 min à 1 heure, jusqu'à ce que les pommes de terre soient cuites.

Émincer les poireaux. Pendant ce temps, faire fondre le beurre à feu doux-moyen dans une poêle. Cuire les poireaux de 5 à 8 minutes.

Râper le tofu. Dans un bol, mélanger le tofu avec la ricotta, les poireaux, les fines herbes, l'oeuf préalablement battu, les oignons et la moitié du parmesan. Saler et poivrer.

Couper le dessus des pommes de terre, puis les évider en conservant environ 0,5 cm (à 1/4 de la hauteur) de chair et en prenant soin de ne pas abîmer la peau.

Ajouter la chair de pommes de terre à la préparation au tofu et remuer. Farcir les pommes de terre du mélange au tofu.

Déposer les pommes de terre sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin. Saupoudrer du reste du parmesan et couvrir de mozzarella

Cuire au four 15 à 20 minutes à 180 °C.

## Dressage

Disposer harmonieusement la pomme de terre dans l'assiette et accompagner d'un bouquet de salade. Servir avec la sauce fromage blanc.\*

# CURRY DE HARICOTS ROUGES ET ÉPINARDS



## Ingrédients

1050g de haricots rouges  
468g de pousses d'épinards  
150cl de bouillon de légumes  
150g de carottes  
150g d'oignons émincés  
6g d'ail  
6cl de lait de coco  
2g de coriandre  
2g de curry moulu  
0,6cl d'huile de colza

## Mise en place

Protocole de décontamination des emballages.  
Déconditionner selon protocole.  
Laver et éplucher les légumes selon protocole.  
Réaliser un bouillon de légumes.



Plat protidique



Recette pour  
6 portions



250g / portion



## Étapes de préparation

Hacher les oignons.  
Tailler les carottes en brunoise.  
Faire revenir les oignons et les carottes dans la matière grasse.  
Ajouter les haricots rouges, le bouillon de légumes, le curry.  
Cuire à feu doux jusqu'à obtenir la consistance voulue (comme un risotto).  
Ajouter le lait de coco en fin de cuisson.

## Dressage

Dresser harmonieusement sur assiette, déposer les pousses d'épinards dessus et accompagner de riz.

# HALWA CAROTTE



Dessert



Recette pour  
6 portions



100g / portion



## Ingrédients

- 180g de carottes
- 180g de sucre semoule
- 40g de semoule de blé fine
- 90g de mandarines
- 48cl de lait demi-écrémé UHT
- 18g de pistaches émondées
- 18g d'amandes effilées
- 12g de beurre doux
- 12cl de jus d'orange
- 1g d'épice badiane
- 1g d'épice mélange rizdor

## Mise en place

- Protocole de décontamination des emballages.
- Déconditionner selon protocole.



## Étapes de préparation

- Éplucher et râper les carottes.
- Mélanger le lait, sucre, rizdor, badiane.
- Ajouter les carottes râpées et cuire à feu doux environ 20 minutes, monter à ébullition.
- Ajouter la semoule fine et cuire.
- Dresser en ramequin ou mouler.
- Refroidir selon protocole.
- Réaliser le sirop (jus d'orange, sucre, badiane).
- Réaliser les quartiers de mandarines, verser le sirop sur les mandarines et refroidir selon protocole.

## Dressage

- Disposer les quartiers de mandarines et un peu de sirop sur les halwas.
- Dresser avec les amandes effilées et les pistachos.



*Taboulé de quinoa, concombre et avocat*



*Moussaka feta*



*Soupe de fruits*

## LES RECETTES

# ÉTÉ



---

Les chefs Restonis et Restalliance s'associent pour vous présenter leurs meilleures recettes estivales, revisitant les goûts et couleurs de leurs plats pour le plus grand plaisir de vos convives.



# TABOULÉ QUINOA CONCOMBRE AVOCAT



Entrée



Recette pour  
6 portions



100g / portion



## Ingrédients

120g de quinoa  
60g d'avocats  
60g de concombres  
60g de tomates  
24g de raisins secs  
3cl d'huile d'olive  
3cl d'huile de sésame  
3cl de jus de citron concentré  
3g de menthe

## Mise en place

Éplucher, laver, décontaminer les légumes.

Tailler les légumes en brunoise.



## Étapes de préparation

Cuire le quinoa dans un volume d'eau bouillante salée et refroidir selon protocole.

Ajouter les légumes coupés en brunoise.

Ajouter le reste des éléments.

Vérifier l'assaisonnement.

## Dressage

Sur assiette à l'aide d'un cercle. Ajouter une feuille de menthe et un quartier de tomate en décoration.





# MOUSSAKA FETA

## Ingrédients

- 600g de sauce lentilles façon bolognaise (base)\*
- 540g d'aubergines
- 180g de feta cube
- 30cl de sauce béchamel (base)\*
- 6g d'ail
- 2,4cl d'huile d'olive
- 2g d'herbes de provence



## Mise en place

- Protocole de décontamination des emballages.
- Déconditionner selon protocole.
- Décontaminer, éplucher, laver les ingrédients selon protocole.
- Réaliser les pesées.



Plat complet



Recette pour  
6 portions



250g / portion

## Étapes de préparation

Réaliser la sauce lentilles façon bolognaise et la sauce béchamel.\*

Tailler les aubergines en tranches fines. les réserver filmées selon le protocole.

Colorer les tranches d'aubergines au four avec la matière grasse, l'ail et les herbes de Provence.

## Dressage

- Aubergines rôties
- Lentilles sauce bolognaise
- Sauce béchamel

Recommencer cette opération 2 fois et parsemer le grammage de fromage.

Faire gratiner au four. Servir chaud et doré.



## Astuce du chef

La feta peut être remplacée par du gorgonzola et le fromage peut être intégré directement dans la béchamel pour plus d'onctuosité.

\*Base à retrouver en annexe p.70



# PÂTES SAUCE CHAMPIGNONS COURGETTES CRÈME PARMESAN



Plat complet



Recette pour  
6 portions



300g / portion



## Ingrédients

- 220g de pâtes
- 240g de courgettes
- 180g de champignons de Paris
- 90g d'oignons
- 48cl de sauce parmesan (base)\*
- 30g de parmesan
- 6 oeufs durs
- 3g de cerfeuil
- 2,4cl d'huile d'olive

-----  
Déconditionner les produits selon  
protocole.

Réaliser les pesées.



## Étapes de préparation

Faire cuire les pâtes dans une grande quantité d'eau bouillante salée pendant 8 à 10 min (suivre les indications du fournisseur) puis les égoutter.

Réaliser la sauce parmesan.\*

Faire chauffer la matière grasse, faire revenir les oignons sans coloration, ajouter les champignons émincés et les courgettes non épluchées coupées en petits cubes.

### **Dressage**

Dresser les pâtes au centre de l'assiette creuse.

Napper du grammage de sauce parmesan, ajouter les légumes et les quartiers d'oeufs durs.

Finaliser la décoration avec une pluche de cerfeuil et un copeau de parmesan.



# PIZZA TOMATES CERISES COURGETTES PESTO



Plat complet



Recette pour  
6 portions



250g / portion



## Ingrédients

- 540g de pâte à pizza
- 225g de courgettes
- 225g de tomates cerises
- 210g de mozzarella
- 30cl de sauce tomate (base)\*
- 9cl de pesto (base)\*
- 2g d'herbes de Provence

## Mise en place

- Protocole de décontamination des emballages.
- Déconditionner selon protocole.
- Décontaminer, éplucher, laver selon protocole les légumes.



## Étapes de préparation

Réaliser le pesto\* et la sauce tomate.\*

Réaliser, à l'aide d'une mandoline, des tranches de courgettes dans la longueur.

Mélanger les courgettes avec le pesto.

**Sur la pâte à pizza :** déposer la sauce tomate, ajouter les tomates cerises coupées en 2, les tranches de courgettes au pesto et finaliser avec le fromage mozzarella coupé en tranches.

Ajouter les herbes de Provence et mettre au four 20 minutes à 200°C.

## Dressage

Servir une portion et accompagner éventuellement d'une petite salade verte.



\*Base à retrouver en annexe p.70

# COURGETTE FARCIE BOULGOUR POIS CHICHE



## Ingrédients

200g de boulgour  
480g de courgettes  
210g de pois chiches  
90g de carottes  
90g d'échalotes  
60cl de sauce tomate (base\*)  
6g d'ail  
3g de persil haché  
2,4cl d'huile d'olive

## Mise en place

Protocole de décontamination des emballages.  
Déconditionner selon protocole.  
Décontaminer, éplucher, laver les produits selon protocole.  
Réaliser les pesées.



Plat complet



Recette pour  
6 portions



300g / portion



## Étapes de préparation

Couper la courgette en deux, creuser et assaisonner sel poivre. Cuire pendant 10 minutes au four à 180°C.

Faire cuire le boulgour à la créole. Faire cuire les pois chiches.

Réaliser la sauce tomate\* selon la fiche recette.

Faire chauffer la matière grasse, faire revenir sans coloration les échalotes, ajouter les carottes coupées en cubes, faire cuire et ajouter le boulgour, les pois chiches et la sauce tomate.

**À la sortie du four** : Farcir les courgettes avec le mélange et remettre au four pour faire gratiner pendant 10 minutes.

## Dressage

Sur une assiette servir une courgette farcie.

Décorer avec une pluche de persil et une louche de sauce tomate.

\*Base à retrouver en annexe p.70

# SOCCA GARNIE AUX LÉGUMES D'ÉTÉ



## Ingrédients

120cl de socca\*  
120g de tomates  
90g d'oignons  
60g de pois chiches  
60g de poivrons verts  
60g de poivrons rouges  
30g de graines de courge  
6g d'ail  
6g de gros sel  
3g de basilic  
2,4 cl d'huile d'olive  
2g d'herbes de Provence

## Mise en place

Protocole de décontamination des emballages.  
Déconditionner selon protocole.  
Décontaminer, éplucher, laver selon protocole les légumes.



\*Base à retrouver en annexe p.70



Plat complet



Recette pour  
6 portions



250g / portion



## Étapes de préparation

Réaliser la socca\*. Saler et poivrer.

Dans un bac gastro, déposer un papier sulfurisé, déposer une fine couche (1cm) de socca et faire cuire au four à 180°C pendant 10 minutes.

Faire revenir les oignons avec l'huile, ajouter les poivrons émincés. Laisser cuire.

Parfumer avec les herbes de Provence.

Faire griller les pois chiches entiers au four.

Trancher les tomates.

## Dressage

Découper la socca au grammage, ajouter les légumes cuisinés, puis des tranches de tomates, et les pois chiches grillés.

Finir avec une pluche de basilic.



# SOUPE DE FRUITS D'ÉTÉ ET BARRE GRANOLA



Dessert



Recette pour  
6 portions



100g / portion



## Ingrédients

- 240g de pastèque
- 240g de pêches
- 12 cl de sirop 70/30
- 9g de menthe
- 150g barre de granola (base)\*

### Mise en place

Protocole de décontamination des emballages.

Déconditionner selon protocole.

Décontaminer, éplucher, laver selon protocole le grammage de pastèque et de menthe.



## Étapes de préparation

Tailler la pastèque en dés.

Tailler les pêches.

Ajouter le sirop 70/30.

Ciseler la menthe.

Mélanger les dés de pastèque et les pêches avec le sirop et la menthe.

Réaliser les barres de granola.\*

### Dressage

Dresser en verrines.



## Astuce du chef

Râper à la microplane la peau du citron vert et l'ajouter au sirop pour plus de fraîcheur. Vous pouvez également ajouter du melon à la soupe de fruits.

\*Base à retrouver en annexe p.70





*Taboulé de chou-fleur*



*Wok de nouilles  
légumes fèves  
cacahuètes*



*Brioche perdue, poire et caramel beurre salé*



## LES RECETTES

# AUTOMNE

Les chefs Restonis et Restalliance s'associent pour vous présenter leurs meilleures recettes automnales, revisitant les goûts et couleurs de leurs plats pour le plus grand plaisir de vos convives.



# TABOULÉ DE CHOU-FLEUR



Entrée



Recette pour  
6 portions



80g / portion



## Ingrédients

- 300g de choux-fleurs
- 90g de pickles de chou-fleur (base)\*
- 60g de carottes
- 30g d'oignons rouges
- 30g de radis roses
- 30g de tomates
- 3cl d'huile d'olive
- 2g de ciboulette
- 2g de citron vert
- 2g d'épices mélange marocain
- 2g de menthe
- 2g de piment doux moulu

## Mise en place

- Protocole de décontamination des emballages.
- Déconditionner selon protocole.
- Réaliser les pickles de chou-fleur.
- Décontaminer, éplucher, laver selon protocole les produits.



## Étapes de préparation

Prélever toutes les sommités du chou-fleur.

Placer les sommités dans un blender et faites tourner 1 minute afin de faire de la semoule de chou-fleur.

Couper en brunoise les carottes, la tomate mondée et épépinée et l'oignon rouge.

Hacher finement la ciboulette et la menthe.

Incorporez la brunoise à la semoule de chou-fleur, puis ajoutez l'huile d'olive, les zestes de citron vert et les épices.

## Dressage

Dresser le taboulé de chou-fleur avec ses pickles.



\*Base à retrouver en annexe p.70



# TATIN D'ENDIVES AUX NOIX ET FETA



Plat complet



Recette pour  
6 portions



150g / portion



## Ingrédients

- 1 Kg d'endives
- 270g de pâte feuilletée
- 180g de fromage feta cube
- 75g de beurre doux
- 75g de sucre semoule
- 60g de cerneaux de noix
- 30g de salade mesclun
- 30g de graines de courge



## Étapes de préparation

Faire rôtir les endives dans une poêle ou au four. Réserver au chaud.

Faire un caramel avec le sucre et un peu d'eau puis en fin de cuisson le verser uniformément dans un plat à bord rond assez haut.

Disposer les endives en rosace sur le caramel refroidi.

Concasser les noix et parsemer les endives de noix et de dés de beurre puis couvrir avec la pâte feuilletée.

Pincer la pâte sur le côté du moule, piquer la pâte avec une fourchette.

Cuire à 180 °C pendant 35 à 40 minutes.



## Astuce du chef

**Vous pouvez facilement proposer cette recette en tartelette :**

Réaliser des cercles à l'aide d'un emporte pièce dans la pâte feuilletée et recouvrir les moules à tartelettes.

## Dressage

Couper la tarte tatin en 6 portions, déposer une part au centre de l'assiette, ajouter la salade mesclun, les cubes de feta et finir avec les graines de courge.

# WOK NOUILLES LÉGUMES FÈVES CACAHUÈTES



## Ingrédients

- 330g de nouilles de blé asiatiques
- 300g de fèves
- 180g de carottes cuites
- 180g de chou chinois
- 180g de pousses de soja
- 90g de cacahuètes salées
- 90g d'oignons blancs
- 6cl de sauce soja
- 3g de coriandre
- 2,4cl d'huile d'olive

## Mise en place

- Protocole de décontamination des emballages.
- Déconditionner selon protocole.
- Réaliser les pesées des ingrédients.



## Plat complet



## Recette pour 6 portions



## 250g / portion



## Étapes de préparation

Râper les carottes.  
Emincer finement les oignons blancs et le chou chinois.  
Faire cuire les fèves.  
Cuire les pousses de soja si nécessaire.

Faire chauffer la matière grasse, faire revenir sans coloration les oignons, ajouter les carottes râpées et le chou chinois émincé. Faire revenir et laisser cuire.

Ajouter les pousses de soja, les fèves et ajouter la sauce soja. Finaliser la cuisson.

Rectifier l'assaisonnement si besoin (ne pas resaler si les cacahuètes le sont déjà).

Cuire les nouilles asiatiques.

Ajouter les nouilles asiatiques à la garniture de légumes.

## Dressage

Dresser idéalement dans une assiette creuse, ajouter les pluches de coriandre et les cacahuètes avant de servir.

# RISOTTO COURGE GORGONZOLA



Plat complet



Recette pour  
6 portions



250g / portion



## Ingrédients

- 360g de riz à risotto
- 360g de potiron
- 120g de gorgonzola
- 100cl de bouillon de légumes
- 90g d'oignons
- 90g de copeaux de parmesan
- 30g de graines de courge
- 6cl de crème liquide
- 3cl de vin blanc (sec)
- 3g d'aneth
- 3g d'ail
- 2,4cl d'huile de colza

## Mise en place

- Protocole de décontamination des emballages.
- Déconditionner selon protocole.
- Réaliser les pesées.
- Décontaminer, éplucher, laver les légumes selon protocole.



## Étapes de préparation

Émincer l'oignon. Hacher l'ail.

Préparer le bouillon de légumes en suivant la fiche technique et le maintenir au chaud.

Cuire le potiron au four vapeur.

Dans une sauteuse, faire chauffer l'huile, et y faire suer les oignons et l'ail.

Ajouter ensuite le riz. Remuer quelques instants, jusqu'à ce qu'il nacre.

Mouiller avec le vin blanc. Remuer jusqu'à absorption, puis ajouter le fond bouillant par petites quantités en remuant très régulièrement.

Vérifier la cuisson du riz puis la stopper.

Ajouter le parmesan, de gorgonzola, les cubes de courge.

Vérifier et corriger l'assaisonnement.

## Dressage

Déposer une couche de risotto avec un cercle.

Décorer avec une pluche d'aneth, des cubes de courge et des graines de courge.

# PARMENTIER PATATES DOUCES BOLOGNAISE DE LENTILLES



## Ingrédients

870g de sauce lentilles façon bolognaise (base)\*

480g de purée de patates douces à la coco (base)\*

90g de parmesan

30g de poudre d'amande

30g de chapelure brune

## Mise en place

Déconditionner et décontaminer selon protocole.

Éplucher, laver selon protocole.

Réaliser la purée selon la fiche technique.



\*Base à retrouver en annexe p.70



Plat complet



Recette pour  
6 portions



250g / portion



## Étapes de préparation

Réaliser la sauce lentilles façon bolognaise\* ainsi que la purée de patates douces.\*

Dresser la purée sur la sauce lentilles façon bolognaise.

Mélanger la chapelure, la poudre d'amande, et le parmesan. Parsemer ce mélange sur le parmentier.

Gratiner le plat à four chaud.

## Dressage

Disposer harmonieusement le parmentier accompagné d'un bouquet de salade.



## Astuce du chef

Agrémentez la purée de patate douce avec de la muscade.

Vous pouvez également remplacer la patate douce par du panais.



# TAJINE LÉGUMES POIS CASSÉS SEMOULE



Plat complet



Recette pour  
6 portions



300g / portion



## Ingrédients

285g de semoule de blé  
340g de carottes  
150g de pois cassés  
100g de quinoa  
300g de navets  
90g d'oignons  
60g de raisins secs  
60cl de bouillon de légumes  
30g de miel  
3g de coriandre  
3g d'ail  
2,4cl d'huile de colza ou tournesol  
2g d'épices az El Hanout

## Mise en place

Déconditionner selon protocole.  
Décontaminer, éplucher, laver les légumes selon protocole.  
Réaliser les pesées.  
Couper les légumes si nécessaire.



## Étapes de préparation

Faire suer les oignons dans l'huile chaude.

Ajouter les légumes taillés et les épices.

Ajouter le mélange marocain, la coriandre ciselée et le miel.

Dresser en plaque à rôtir.

Mouiller à hauteur avec le fond de légumes, assaisonner et enfourner 40 minutes à 180°C.

Faire cuire le quinoa et la semoule, mélanger les deux céréales cuites.

## Dressage

Dresser harmonieusement sur assiette : déposer le mélange de céréales puis ajouter le tajine de légumes.

Parsemer d'un peu de coriandre ciselée.





# BRIOCHE PERDUE POIRE POCHÉE



Dessert



Recette pour  
6 portions



80g / portion



## Ingrédients

- 300g de poires
- 180g de brioche tranchée
- 60g de sucre semoule
- 30cl de sirop 70/30
- 24g de beurre doux
- 12cl de lait demi-écrémé UHT
- 9cl de caramel beurre salé (base\*)
- 6cl d'oeuf entier liquide
- 1g de cannelle moulue

## Mise en place

Protocole de décontamination des emballages.

Déconditionner selon protocole les tranches de brioche, filmer et réserver.

Réaliser les pesées.



## Étapes de préparation

Mélanger le lait avec la moitié du sucre, la cannelle et l'œuf.

Imbiber rapidement les tranches de brioche avec ce mélange.

Égoutter ensuite sur une plaque perforée si nécessaire.

Pocher les poires dans le sirop parfumé.

Faire chauffer le beurre et faire revenir les tranches des 2 côtés.

Débarrasser en plaque gastronorme et réserver au chaud ou dresser directement, saupoudrer de sucre avant dressage.

Réaliser le caramel au beurre salé.

## Dressage

Sur une assiette déposer une tranche de brioche, une demi poire pochée sur le côté, ajouter le caramel au beurre salé sur le dessus.

\*Base à retrouver en annexe p.70



*Tourte épinards boulgour cantal*



*Lasagnes  
chou vert et ricotta*



*Mousse au chocolat à l'aquafaba*

## LES RECETTES

# H I V E R



---

Les chefs Restonis et Restalliance s'associent pour vous présenter leurs meilleures recettes hivernales, revisitant les goûts et couleurs de leurs plats pour le plus grand plaisir de vos convives.



# SALADE DE CHOU CHINOIS POMMES VERTES RAISINS SECS



Entrée



Recette pour  
6 portions



80g / portion



## Ingrédients

- 360g de chou chinois
- 120g de pommes vertes Granny
- 30g de raisins secs
- 9cl de vinaigrette à la moutarde
- 2g de persil

### Mise en place

- Protocole de décontamination des emballages.
- Déconditionner selon protocole.
- Décontaminer, éplucher, laver les produits selon protocole.
- Réaliser les pesées.
- Confectionner la sauce vinaigrette.



## Étapes de préparation

- Émincer le chou chinois.
- Détailler en fines lamelles la pomme Granny.
- Dresser harmonieusement en assiette le mélange chou chinois et pomme.
- Parsemer les raisins secs.
- Napper du grammage de vinaigrette et décorer d'une pluche de persil.



## Astuce du chef

Vous pouvez rajouter du pesto dans la vinaigrette pour apporter plus de goût.

# GRATIN DE CROZETS POIREAUX ET TOMME



## Ingrédients

180g de crozets sarrasin  
540g de poireaux  
120g de tomme grise  
30cl de sauce béchamel (base)\*

## Mise en place

Protocole de décontamination des emballages.  
Déconditionner selon protocole.  
Décontaminer, éplucher, laver les ingrédients selon protocole.  
Réaliser les pesées.  
Réaliser la sauce béchamel.\*

\*Base à retrouver en annexe p.70



Plat complet



Recette pour  
6 portions



250g / portion



## Étapes de préparation

Cuire les crozets dans une grande quantité d'eau bouillante salée pendant 8 à 10 minutes selon indications, puis les égoutter et les refroidir selon le protocole.

Cuire les poireaux en bac gastronorme perforé au four en mixte. Assaisonner.

Mélanger les poireaux et les crozets.

## Dressage

Dresser dans des moules à gratin.  
Napper de sauce béchamel.  
Parsemer de fromage.  
Gratiner au four.  
Servir chaud et doré.



## Astuce du chef

Remplacer la tomme par du reblochon pour plus de gourmandise !



# FRITTATA VÉGÉTARIENNE D'HIVER



## Ingrédients

300g de courge  
300g de chou vert  
180g de champignons de Paris  
60g de fromage râpé italien  
60cl d'oeuf  
60g d'oignons blancs  
12g d'ail  
3g de romarin  
3g de thym  
1,8cl d'huile d'olive

## Mise en place

Protocole de décontamination des emballages.  
Déconditionner selon protocole.  
Nettoyer et couper les légumes en petits dés.



Plat complet



Recette pour  
6 portions



250g / portion



## Étapes de préparation

Préchauffer le four à 200°C.

Chauffer l'huile y faire sauter le chou vert, les champignons, la courge, l'oignon, en remuant fréquemment, jusqu'à ce que les légumes soient tendres (environ 10 minutes).

Ajouter l'ail, le sel, le romarin et le thym et mélanger 30 secondes.

Disposer les légumes uniformément dans une plaque graissée.

Pendant ce temps, fouetter les oeufs et le poivre dans un bol. Verser le mélange d'oeufs sur les légumes et agiter la plaque pour répartir uniformément.

Garnir de parmesan et placer au four. Laisser cuire environ 10 minutes.

Démouler, laisser refroidir à température ambiante et déguster.



# TOURTE ÉPINARDS BOULGOUR CANTAL



Plat complet



Recette pour  
6 portions



150g / portion



## Ingrédients

- 300g de pâte feuilletée plaque
- 75g de boulgour
- 120g d'épinards branche
- 90g de fromage cantal
- 60g d'échalotes
- 42cl de sauce béchamel (base\*)
- 5g d'ail
- 6cl de crème liquide cuisson
- 6cl d'oeuf entier liquide

### Mise en place

Protocole de décontamination des emballages.

Déconditionner selon protocole.

Décontaminer, éplucher, laver les produits selon protocole.



## Étapes de préparation

Faire cuire le boulgour pilaf avec les échalotes.

Faire revenir les épinards branche à la poêle avec un peu de matière grasse et l'ail. Quand l'eau est bien évaporée, ajouter la crème.

Enduire les bords de la pâte feuilletée d'œuf battu pour pouvoir venir coller le restant de pâte feuilletée.

Déposer le boulgour, puis la béchamel, les épinards et le cantal râpé. Recouvrir du restant de pâte feuilletée.

Préchauffez le four à 170 °C.

Badigeonner d'œuf, faire une décoration sur le dessus de la pâte à l'aide d'un couteau, faire une petite cheminée pour évacuer la vapeur intérieure et enfourner pour 30 minutes.

### Dressage

Découper au grammage et servir.

\*Base à retrouver en annexe p.70



# LASAGNES CHOU VERT RICOTTA



Plat complet



Recette pour  
6 portions



250g / portion



## Ingrédients

- 600g de chou vert
- 300g de ricotta
- 90g de pâte à lasagnes (sec)
- 120g d'emmental râpé
- 30cl de sauce béchamel (base\*)
- 1g d'épice muscade moulue



## Étapes de préparation

Enlever les feuilles abîmées du chou, puis détacher les grandes feuilles, les rincer et les émincer.

Dans une sauteuse avec un filet de matière grasse, laisser revenir 5 minutes à feu moyen en remuant régulièrement.

Rajouter le vin blanc, saler et poivrer puis couvrir et laisser mijoter 10 à 15 minutes jusqu'à ce que le chou soit tendre.

Rajouter alors la ricotta.

Réserver.

Réaliser la béchamel, parfumer avec la muscade.

Préchauffer le four à 180°C (chaleur tournante).

Dans un plat à four ou dans des plats individuels, alterner les couches de chou et de pâte à lasagnes.

Finaliser avec la béchamel et le fromage râpé.

Enfourner pendant 20 minutes, c'est prêt !

\*Base à retrouver en annexe p.70

# CRUMBLE DE BUTTERNUT NOISETTES CHATAIGNES



Plat complet



Recette pour  
6 portions



250g / portion



## Ingrédients

600g de butternut  
160g de lentilles vertes  
300g de pommes de terre  
180g de châtaignes épluchées  
120g de pâte à crumble noisette  
parmesan (base)\*  
30g de thym  
24g de beurre doux  
18g de miel  
3g de feuilles de laurier

## Mise en place

Protocole de décontamination des emballages.  
Déconditionner selon protocole.  
Décontaminer, éplucher, laver selon protocole les légumes.  
Réaliser les pesées.



## Étapes de préparation

Préparer le crumble de parmesan comme indiqué sur la fiche technique de l'appareil.\*

Éplucher et couper le butternut en morceaux puis le faire cuire au four vapeur pendant 20 minutes.

Faire cuire les lentilles si nécessaire.

Faire cuire les pommes de terre épluchées à l'eau avec le thym et le laurier.

Faire revenir les châtaignes dans le beurre et ajouter le butternut préalablement coupé en morceaux.

Écraser grossièrement le mélange de châtaignes et butternut et poursuivre la cuisson pour dessécher la préparation au maximum.

Ajouter le miel et assaisonner.

Ajouter les pommes de terre écrasées au mélange.

## Dressage

Utiliser un emporte pièce ou un ramequin, déposer les lentilles dans le fond et ajouter la purée butternut et finaliser avec le crumble sur le dessus.

\*Base à retrouver en annexe p.70



# MOUSSE AU CHOCOLAT (aquafaba)



Dessert



Recette pour  
6 portions



100g / portion



## Ingrédients

120g de jus de pois chiches (aquafaba)

120g de chocolat palet

120g de mascarpone

30g de sucre glace

0,9cl d'huile de colza

0,6cl d'arôme d'amande amer



## Étapes de préparation

Faire fondre le chocolat au bain marie avec l'huile.

Monter au batteur le jus d'aquafaba (bien froid) ferme (comme des blancs en neige).

Incorporer le jus monté au chocolat fondu progressivement (veiller à ce que le chocolat soit à température ambiante 30/35°C) en plusieurs fois à l'aide d'une maryse.

Monter le mascarpone et l'arôme d'amande amer au batteur, serrer avec le sucre glace.

Répartir la mousse au chocolat dans des verrines, puis faire une rosace de chantilly à l'amande et conserver au frais selon protocole, au minimum 6h avant de servir.

## Mise en place

Protocole de décontamination des emballages.

Déconditionner selon protocole.

Egoutter les pois chiches.



## Astuce du chef

Pour réussir cette recette, il faut impérativement la réaliser avec un tant-pour-tant de chocolat et de jus de pois chiche (50% jus pois chiche et 50% chocolat).

Recette à programmer uniquement lorsque les pois chiches sont prévus au menu.



## LES BASES

## COULIS DE POIVRONS ROUGES

### RECETTE POUR 18CL



#### Ingrédients

180g de poivrons rouges  
22g d'échalotes  
7g d'ail  
0,3cl d'huile d'olive  
Thym  
Laurier

#### Mise en place

Protocole de décontamination des emballages.  
Déconditionner, éplucher, laver selon protocole.  
Réaliser les pesées



#### Étapes de préparation

Couper les poivrons en lanières.  
Hacher les échalotes et l'ail et faire revenir dans l'huile d'olive.  
Assaisonner, ajouter le thym et le laurier, mouiller à hauteur.  
Mixer les poivrons pour obtenir un coulis et refroidir selon protocole.



**Base utilisée pour :**  
Panna cotta de poivrons p.8-9

## PÂTE À CAKE SALÉE

### RECETTE POUR 600G



#### Ingrédients

216g de farine  
16cl d'oeuf  
13,5cl de lait demi-écrémé  
9g de levure chimique  
8cl d'huile de colza

#### Mise en place

Protocole de décontamination des emballages.  
Déconditionner selon protocole.  
Réaliser les pesées



#### Étapes de préparation

Mélanger la farine avec la levure.  
Ajouter l'oeuf.  
Ajouter le lait.  
Incorporer l'huile.



**Base utilisée pour :**  
Cake aux blettes p.12-13

# BÉCHAMEL

## RECETTE POUR 100CL (1L)



### Ingrédients

90cl de lait demi-écrémé  
60g de beurre  
60g de farine  
3g de muscade moulue

### Mise en place

Protocole de décontamination des emballages.

Déconditionner selon protocole.



### Étapes de préparation

Faire fondre le beurre et ajouter la farine.  
Porter le lait à ébullition en vérifiant qu'il n'accroche pas au fond du récipient.  
Verser la moitié du lait sur le roux et remuer au fouet.  
Incorporer la 2ème partie du lait petit à petit tout en remuant.  
Chauffer l'ensemble à feu doux pour finaliser la liaison.  
Rectifier l'assaisonnement (sel, poivre, muscade).  
Vérifier l'onctuosité et l'assaisonnement de la béchamel.



### Base utilisée pour :

Gratin de brocolis avoine amandes p.14-15  
Moussaka feta p.26-27  
Gratin de crozets poireaux et tome p.58-59  
Tourte épinards boulgour cantal p.62-63  
Lasagnes chou vert ricotta p.64-65

# SAUCE AU FROMAGE BLANC

## RECETTE POUR 100CL (1L)



### Ingrédients

750g de fromage blanc nature  
70g de ciboulette  
70g d'échalotes  
30g de moutarde  
30g de persil  
5cl de jus de citron

### Mise en place

Protocole de décontamination des emballages.

Déconditionner, éplucher, laver, décontaminer selon protocole.

Hacher les échalotes et ciseler les herbes.



### Étapes de préparation

Mélanger la moutarde et le jus de citron, puis ajouter les autres ingrédients (fromage blanc, échalotes hachées, herbes ciselées, et assaisonnement).



### Base utilisée pour :

Pommes de terres farcies ricotta et tofu p.16-17

# SAUCE LENTILLES FAÇON BOLOGNAISE

## RECETTE POUR 1KG



### Ingrédients

565g de tomates pelées concassées  
400g de lentilles en boîte  
70g d'oignons  
70g de carottes  
35g de céleri branche  
2,5cl d'huile d'olive

### Mise en place

Protocole de décontamination des emballages.

Déconditionner, éplucher, laver selon protocole.

Réaliser les pesées.



### Étapes de préparation

Ciseler l'oignon puis coupez la carotte et le céleri en très petits dés. Dans une sauteuse, faire chauffer 2 cuillères à soupe d'huile d'olive. Ajouter l'oignon, les dés de carottes et de céleris et faire revenir pendant 5 minutes.

Rincer les lentilles, les ajouter dans la sauteuse et les recouvrir de bouillon. Ne pas saler. Porter à ébullition, baisser le feu et faire cuire à frémissements pendant une vingtaine de minutes.

Égoutter éventuellement les lentilles puis tout remettre dans la sauteuse. Ajouter la pulpe de tomate, saler et mélanger.

Laisser mijoter une dizaine de minutes puis poivrer.

Goûter et rectifier éventuellement l'assaisonnement.



### Base utilisée pour :

Moussaka feta p.26-27  
Parmentier de patates douces p.48-49

# SAUCE TOMATE

## RECETTE POUR 100CL (1L)



### Ingrédients

500g de tomates pelées concassées  
150g d'oignons  
80g de concentré de tomates  
50cl de bouillon de légumes  
30g d'ail  
1,5cl d'huile d'olive

### Mise en place

Protocole de décontamination des emballages.

Déconditionner, éplucher, laver selon protocole.



### Étapes de préparation

Confectionner le bouillon de légumes et réserver.

Suer l'ail et les oignons avec la matière grasse.

Ajouter le concentré, puis les tomates pelées.

Mouiller avec le bouillon de légumes.

Laisser cuire la sauce à couvert pendant environ 45 minutes.

Mixer la sauce et la passer au chinois si nécessaire.



### Base utilisée pour :

Courgette farcie p.32-33  
Pizza courgettes pesto p.30-31

# PESTO

## RECETTE POUR 100CL (1L)

### Ingrédients

100g de basilic  
100g de parmesan râpé  
70cl d'huile d'olive  
75g de pignons de pin  
25g d'ail

#### **Mise en place**

Déconditionner selon protocole.  
Éplucher, laver, et décontaminer le basilic et l'ail.  
Dégermer l'ail.  
Émincer grossièrement le basilic.

### Étapes de préparation

Mixer l'ail, les pignons de pin et le basilic.  
Ajouter le parmesan râpé.  
Émulsionner avec l'huile d'olive.  
Assaisonner.  
Filmer, réserver au froid.



**Base utilisée pour :**  
Pizza tomates cerises courgettes pesto  
p.30-31

# SOCCA

## RECETTE POUR 120CL (1,2L)

### Ingrédients

384g de farine de pois chiches  
76,8cl d'eau du robinet  
4,8cl d'huile d'olive

#### **Mise en place**

Protocole de décontamination des emballages.  
Déconditionner selon protocole.  
Réaliser les pesées.

### Étapes de préparation

Mélanger progressivement l'eau et l'huile d'olive avec la farine de pois chiche.  
Le mélange doit être homogène et sans grumeaux comme une pâte à crêpes.  
Saler et poivrer.



**Base utilisée pour :**  
Socca garnie p.34-35

# PICKLES DE CHOU-FLEUR

## RECETTE POUR 1KG

### Ingrédients

1 Kg de chou-fleur  
1 L d'eau du robinet  
60g d'oignons  
60g de sucre semoule  
14cl de vinaigre d'alcool blanc  
5g de coriandre  
5g de sel fin

#### **Mise en place**

Protocole de décontamination des emballages.  
Déconditionner, éplucher, laver selon protocole.

### Étapes de préparation

Faites chauffer le vinaigre, l'eau, le sucre, le sel et les épices.  
Émincer les oignons et ajouter à la préparation chaude.  
Réaliser de petites sommités avec le chou-fleur.  
Ajouter le chou-fleur à la saumure chaude et laisser quelques minutes hors du feu.  
Placer les pickles et la saumure dans un bocal ou une boîte.  
Refroidir.



**Base utilisée pour :**  
Taboulé de chou-fleur p.40-41

# PURÉE DE PATATES DOUCES À LA COCO

## RECETTE POUR 500G

### Ingrédients

318g de patates douces  
85g de pommes de terre  
15g de beurre doux  
6,8cl de lait demi-écrémé  
1,5cl de lait de coco

#### **Mise en place**

Protocole de décontamination des emballages.  
Déconditionner selon protocole.  
Couper les pommes de terre et les patates douces en dés.

### Étapes de préparation

Cuire les pommes de terre et patates douces au four vapeur.  
Mettre le lait et le lait de coco à bouillir à feu doux.  
Égoutter les pommes de terre et patates douces et les mettre dans la cuve du batteur muni de la feuille (faible vitesse).  
Incorporer le lait, le lait de coco et le beurre.



**Base utilisée pour :**  
Parmentier de patates douces p.48-49

# CARAMEL BEURRE SALÉ

RECETTE POUR 25CL



## Ingrédients

125g de sucre  
25g de beurre demi-sel  
10cl de crème liquide

### Mise en place

Protocole de décontamination des emballages.  
Déconditionner selon protocole.  
Réaliser les pesées.



## Étapes de préparation

Dans une poêle ou une casserole à fond épais, saupoudrer le sucre et laisser caraméliser sans mélanger.

Incliner le récipient pour bien faire fondre tout le sucre, puis le laisser se colorer jusqu'à obtenir une jolie couleur rousse.

À feu doux, incorporer le beurre et une fois fondu, ajouter la crème liquide petit à petit en mélangeant délicatement.

Laisser tiédir.



### Base utilisée pour :

Brioche perdue poire pochée p.52-53

# PÂTE À CRUMBLE NOISETTE PARMESAN

RECETTE POUR 120G



## Ingrédients

34g de beurre doux  
34g de farine  
34g de parmesan  
19g de noisettes hachées

### Mise en place

Protocole de décontamination des emballages.  
Déconditionner selon protocole.  
Réaliser les pesées.  
Tailler le beurre en dés.



## Étapes de préparation

Mélanger le beurre pommade avec le parmesan râpé, ajouter la farine et les noisettes hachées.

Étaler le crumble sur une plaque recouverte de papier cuisson et faire cuire à 180°C pendant 12 minutes.



### Base utilisée pour :

Crumble de butternut noisette chataigne p.66-67

# MINI BARRE DE GRANOLA

RECETTE POUR 150G



## Ingrédients

60g de pommes  
36g de flocons d'avoine  
30g de miel  
18g de graines de courge  
12g de sucre cassonade  
12g de graines de tournesol décortiquées  
4g de chocolat noir pépites

### Mise en place

Protocole de décontamination des emballages.  
Déconditionner, éplucher, laver selon protocole, réaliser les pesées.



## Étapes de préparation

Réaliser une compote de pommes avec le sucre et le miel.

Hors du feu, ajouter les céréales et les graines (tournesol et courge), puis les pépites de chocolat.

Déposer la préparation dans un moule préalablement graissé ou protégé d'un papier.

Enfourner 20 minutes à 180°C.

À la sortie du four, laisser refroidir et détailler en morceaux uniformes.



### Base utilisée pour :

Soupe de fruits d'été p.36-37

# SAUCE PARMESAN

RECETTE POUR 50CL (0,5L)



## Ingrédients

45cl de bouillon de légumes  
10cl de crème liquide  
100g de parmesan  
50g d'oignons  
15g de sucre  
15g de farine

### Mise en place

Protocole de décontamination des emballages.  
Déconditionner, éplucher, laver selon protocole, réaliser les pesées.



## Étapes de préparation

Réaliser le roux :

- Chauffer le beurre puis ajouter la farine.
- Cuire quelques instants sans coloration.

Émincer les oignons. Faire suer les oignons dans de la matière grasse. Mouiller avec le bouillon de légumes en remuant.

Ajouter la crème.  
Cuire la sauce environ 30 minutes à feu doux.  
Lier la sauce avec le roux.

Passer la sauce au chinois et vérifier l'onctuosité. Si elle est trop épaisse, la détendre avec un peu de bouillon de légumes.

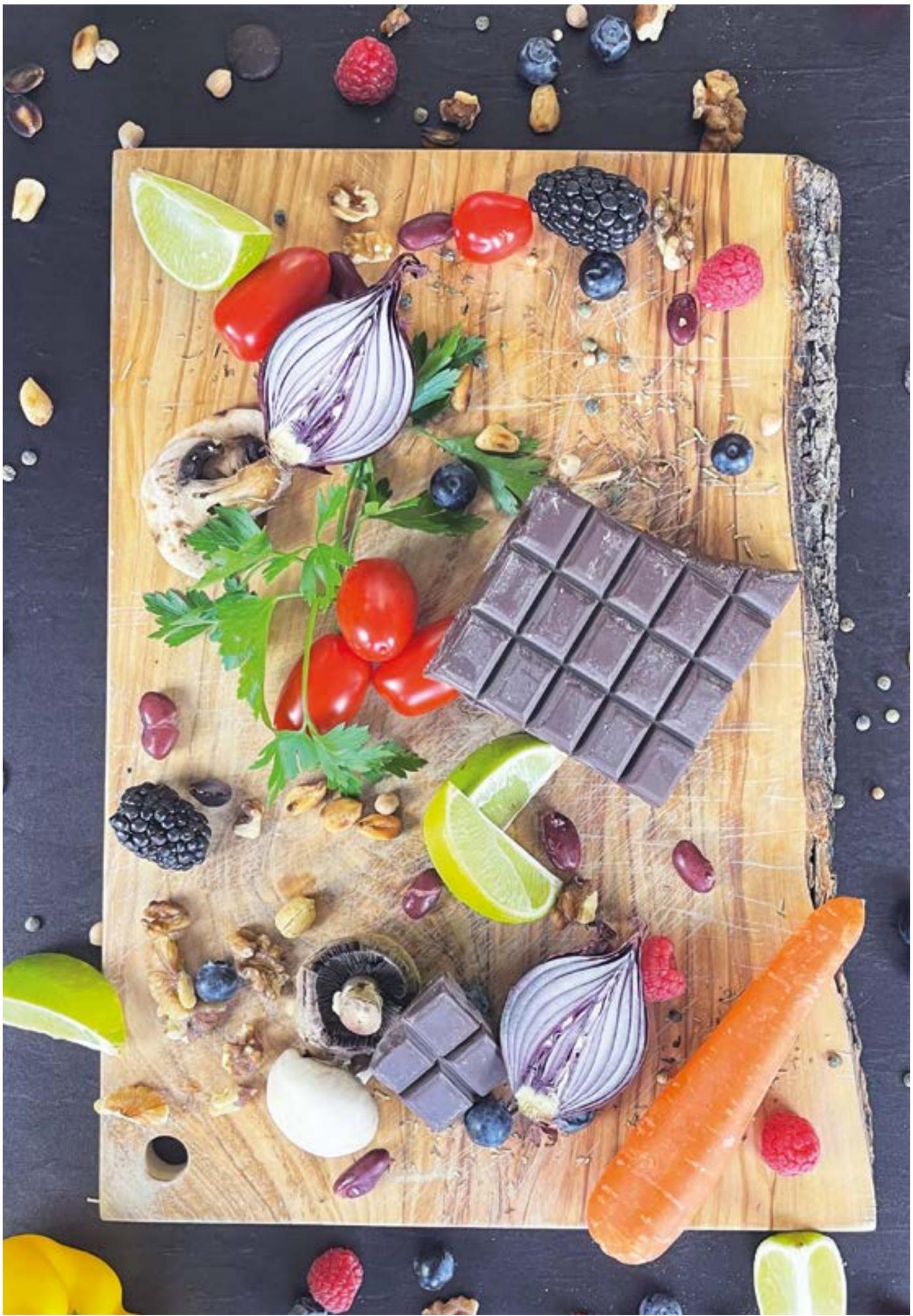
Ajouter le parmesan et finir de cuire la sauce 15 minutes à feu doux pour la faire réduire d'un tiers.

Rectifier l'assaisonnement si nécessaire.



### Base utilisée pour :

Pâtes sauce champignon courgettes crème parmesan p.28-29





[contact@restalliance.fr](mailto:contact@restalliance.fr)



04 72 76 50 40



213 RUE DE GERLAND  
69007 LYON



[contact@restonis.fr](mailto:contact@restonis.fr)



01 80 51 50 30



12 RUE JEAN-MARIE  
POULMARCH  
94200 IVRY-SUR-SEINE