

la cuisine de nos étudiant·es 2025-2026



Recettes élaborées par les étudiant·es en Bachelor
de la filière Nutrition et diététique de la Haute école de santé de Genève

h e d s

Haute école de santé
Genève
Filière Nutrition et diététique

Hes·so GENÈVE
Haute Ecole Spécialisée
de Suisse occidentale

Projet supervisé par Jérôme Hernot,
et Carolina Cerqueira Azevedo

LE CONCEPT Cook'eat

- Les étudiant·es de la filière Nutrition et diététique de la Haute école de santé de Genève vous ont imaginé **des recettes originales, saines et savoureuses sur la base d'aliments locaux et de saison.**
- Chacune d'entre elles a été réalisée sur la base de recommandations nutritionnelles reconnues en portant une attention particulière **au plaisir et à la gourmandise.**
- Pour correspondre à ces critères, **les étudiant·e·s ont apporté leur expertise en nutrition** afin de sélectionner et doser tous les ingrédients.
- Chaque recette a été testée, goûtée et validée par un panel de diététicien·nes et cuisinier·ères.

A vos fourneaux !

LES PICTOS



Nombre de
personnes



Temps de
réalisation
total



Temps
de cuisson



Temps
d'attente

LES RECETTES 2025-26

- 4 Nouilles Asiat'Choï
- 6 Bagel au curcuma, tofu croustillant,
sauce bbq et salade de concombre épicée
- 8 Bao poulet caramélisé & Rolls colorés
- 10 Bagel à l'oeuf, feta, concombre et roquette,
sauce aux poivrons et coleslaw
- 12 Bol épinards, betterave et oeufs mollets marinés
- 14 Tortiglioni roses et involtini de courgettes
- 16 La gaufre qui te met un CHOC en pleine POIRE !
- 18 Overnight Oats aux Framboises et Chocolat
- 20 Crackers à la betterave et son houmous aux radis
- 22 Pain Pita et sa sauce au poivron
- 24 Carotte framboisée
- 26 Solstice sucré



4 pers



30'



35'



Ingédients :

- Farine complète 500 g
- Carottes 300 g (380)
- Pak choï 240 g (280)
- Tofu 400g
- Piment 5 g (1pièce)
- Ail 2 gousses
- Cébette 30g soit 2 pièces
- Eau 530 ml
- Vinaigre 30 g soit 2 càs
- Huile colza HOLL 45 g soit 3 càs
- Bouillon 20g soit 250ml
- Sauce soja 90 ml 6 càs
- Huile de sésame 45 ml 3 càs
- Sucre 10g soit 2 càc
- Miel 15g soit 1 càc

Bon à Savoir

Excellente alternative végétarienne, assurant un apport suffisant en protéines

Bon apport en fibres, favorisant la digestion

Contient des graisses de qualité riche en AGPI, notamment en oméga 6

Nouilles Asiat'Choï

Pour les nouilles maison : (1)

- Faire bouillir de l'eau dans une casserole.
- Dans un grand récipient, mélanger la farine avec l'eau jusqu'à l'obtention d'une boule de pâte lisse.
- Réserver la pâte.
- Au-dessus de la casserole d'eau bouillante découper la boule de pâte à l'aide de ciseaux.
- Égoutter les nouilles dès qu'elles remontent à la surface.

Pour les carottes glacées au miel : (2)

- Couper les carottes en sifflet.
- Dans un récipient résistant à la chaleur, mélanger un cube de bouillon de 20g dans 250ml d'eau.
- Dans une poêle déposer les carottes et ajouter le bouillon.
- Couvrir et laisser cuire à feu doux pendant 15 minutes.
- Retirer le couvercle et laisser réduire à feu moyen pendant 5 minutes.
- Une fois le liquide réduit de moitié, ajouter 2 càs d'huile de colza HOLL et le miel.
- Mélanger délicatement pour ne pas casser les carottes fondantes.

Pour le tofu sauce teriyaki : (3)

- Couper le tofu en cube d'environ 1cm.
- Dans un bol, mélanger l'huile de sésame, la sauce soja, le vinaigre et le sucre.
- Réserver.
- Chauffer un peu d'huile de colza dans un poêle, presser les 2 gousses d'ails et faites dorer les morceaux de tofu à feu vif.
- Ajouter la marinade préalablement réservée.
- Laisser mijoter jusqu'à ce que la sauce devienne sirupeuse.

Préparation finale :

- Dans votre poêle, faire sauter l'ensemble des préparations (nouilles, carottes glacées, tofu teriyaki.)
- Couper le pak choï en lamelles et l'incorporer au mélange.
- Faire revenir le tout pendant 15 minutes.
- Napper de sauce teriyaki.

Dressage :

- Disposer la préparation dans votre tupperware.
- Ajouter en décoration, quelques lamelles de cébette et quelques rondelles de piment.

Bon appétit !

Bagel au curcuma, tofu croustillant, sauce bbq et salade de concombre épicée

Cook'eat



4 pers



90'



30'



30'

Ingédients :

PAIN BAGEL

- Levure fraîche 10g
- Eau 150ml
- Farine blanche 270g
- Jus de citron 1cc
- Bicarbonate de sodium 0.5 càc
- Jus de citron 1 càc
- Graines de sésame 1 càc

TOFU CROUSTILLANT

- Tofu nature 500g
- Chapelure 60g
- Œuf 1

TOPPING

- Chou rouge 160g
- Carotte 40g

SAUCE BBQ

- Ail 2 gousses
- Concentré de tomate 55g
- Moutarde 1càs
- Vinaigre 1càc
- Sauce soja 1càs
- Sucre 10g
- Huile de colza 15g

SALADE DE CONCOMBRE

- Concombre 1
- Ail 20g
- Sucre 15g
- Huile de sésame 15g
- Vinaigre de riz 60g
- Graines de sésame 5g
- Sauce soja 45g
- Betterave cuite 200g

AUTRES INGRÉDIENTS

- Curcuma
- Sel
- Paprika
- Oignon en poudre
- Piment de Cayenne
- Cumin

Bon à Savoir

Ce bagel apporte 1/3 de la quantité de fibres recommandée par jour, favorisant la digestion et la sensation de satiété. Un repas équilibré qui allie plaisir et maintien de l'énergie tout au long de la journée !

Bagel au curcuma, tofu croustillant,
sauce bbq et salade de concombre épicée

Pain bagel :

- Délayer la levure dans l'eau
- Mélanger la farine, 1cc sel, 1cc curcuma, 1cc jus de citron
- Ajouter l'eau levurée puis pétrir jusqu'à avoir une pâte lisse
- Couvrir et laisser lever 30 minutes
- Porter l'eau à ébullition avec le bicarbonate et pocher les bagels environ 1 minute puis les retourner et poursuivre la cuisson 1 minute, jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume
- Les égoutter et les poser sur un papier sulfurisé
- Parsemer les graines de sésames sur les bagels puis enfourner dans le four à 200°C pendant 30 minutes

Tofu pané :

- Couper le tofu dans l'épaisseur et tamponner avec un torchon pour enlever l'humidité
- Dans une assiette, verser la chapelure
- Dans une assiette creuse, battre un œuf
- Tremper le tofu dans l'œuf puis dans la chapelure, puis si besoin, répéter
- Déposez sur une plaque recouverte de papier sulfurisé puis enfourner à 200°C pendant 30 minutes

Salade de concombre :

- Peler le concombre et le couper en deux et couper les deux tronçons en quartier
- Couper la betterave déjà cuite en petits dés.
- Dans un bol, mélanger le vinaigre de riz, la sauce soja, l'huile de sésame, le piment de Cayenne, les graines de sésame et le sucre de canne
- Peler et hacher finement la gousse d'ail et mélanger à la marinade
- Verser la marinade sur les légumes et mélanger
- Mettre au frais

Sauce barbecue :

- Verser tous les ingrédients dans une petite casserole
- Faire mijoter à feu moyen
- Laisser cuire 30 minutes pour que la sauce réduise. Selon la texture souhaitée, ajouter de l'eau
- Laisser refroidir avant de déguster.

Assemblage :

- Garnir le bagel avec les ingrédients
- Le reste de légumes du bagel peuvent être ajoutés à la salade

Bon appétit !

Recette élaborée par : Ilan Da Fonseca, Léonie Schwab et Léane Zottich

Recette inspirée de :

-Migusto. Bagel au curcuma. <https://migusto.migros.ch/fr/recettes/bagels-au-curcuma#kommentare>
-Leculdepoule. Tofu pané express. <https://leculdepoule.co/2024/05/24/tofu-pane-express/>
-Foodspring. Sauce barbecue. <https://www.foodspring.fr/magazine/recettes-fitness/sauce-barbecue>
-Cuisineaz. Salade concombre façon asiatique. <https://www.cuisineaz.com/recettes/salade-de-concombres-facon-asiatique-60891.aspx>

Bao poulet caramélisé & Rolls colorés

Cook'eat

Ingédients :

8 Pains Bao

- Eau 54 ml
- Lait Bio entier 84 ml
- Poudre à lever 8 g
- Sucre poudre 20 g
- Huile colza Holl 3 càs (34 g)
- Vinaigre riz 4 g
- Farine Bio blanche 220 g
- Sel

Poulet Caramélisé

- Cuisse poulet 585 g
- Sauce Hoisin 5 càs
- Huile sésame 3 càs (27 g)
- Gousse ail Bio 2 gousses
- Gingembre poudre Bio 1 càc
- Coriandre fraîche Bio 1 bouquet
- Graine Chia 40 g

12 Rolls

- Feuille riz 120 g
- Carotte orange Bio 140 g
- Carotte jaune Bio 140 g
- Carotte rouge Bio 140 g
- Concombre Bio 130 g
- Sauce soja salée 12 càs



4 pers



60'



40'



Bon à Savoir

Concernant la sauce Hoisin, il est tout à fait possible de la faire soi-même.

Bao poulet caramélisé & Rolls colorés

Pain

1. Fouetter l'eau, le lait, la poudre à lever, la moitié du sucre, l'huile et le vinaigre.
2. Mélanger la farine, le sucre restant et le sel. Ajouter la préparation liquide et mélanger à la main jusqu'à obtention d'une pâte grossière.
3. Pétrir 10 minutes jusqu'à ce que la pâte soit lisse et élastique.
4. Pétrir 5 minutes sur un plan fariné. Abaisser à 5 mm d'épaisseur et découper des cercles de 8 cm.
5. Badigeonner d'huile, plier en deux, et poser sur du papier sulfurisé. Enfourner dans le four préchauffé à 40°C pendant 5 minutes pour laisser la pâte reposer.
6. Cuire à la vapeur pendant 10 minutes

Poulet

1. Préparer la marinade en mélangeant 2 cuillères à soupe de sauce Hoisin, l'huile de sésame, le gingembre et l'ail haché.
2. Enduire les cuisses de poulet avec la marinade à l'aide d'un pinceau.
3. Enfourner dans le four préchauffé à 190°C pendant 30 minutes, en retournant à mi-cuisson. En air-fryer, la cuisson est plus rapide (environ 20-25 min).
4. Récupérer la chair du poulet, la couper en petits morceaux.
5. Assaisonner avec sel et poivre, puis mélanger avec le reste de sauce Hoisin.
6. Rincer et émincer la coriandre.
7. Garnir les bao buns avec le poulet caramélisé, les graines de chia et les feuilles de coriandre

Rolls

1. Préparer tous les légumes (concombre, carotte lilas, carotte jaune et orange) en les coupant en fines lamelles (julienne).
2. Remplir un grand bol d'eau tiède. Tremper une feuille de riz pendant quelques secondes jusqu'à ce qu'elle devienne souple.
3. Déposer la feuille de riz sur un torchon humide.
4. Disposer au centre une petite portion de chaque légume et quelques herbes si désiré (p ex : 2 à 3 feuilles de menthe).
5. Replier les côtés, puis rouler fermement pour former un rouleau.
6. Répéter l'opération avec les autres feuilles de riz et les légumes.
7. Servir frais avec une sauce d'accompagnement (p ex : sauce soja)

Recette élaborée par : Pejic Océane, Sarquis Sarah et Klingele Chérine

Recette inspirée de :

Ma P'tite cuisine by audrey le blog culinaire d'une gourmande. Gua boa, ou bao buns au poulet caramélisé [En ligne]. 2024 [cité 12 mars 2025]. Disponible sur : <https://www.audreycuisine.fr/2024/02/21/gua-boa-ou-bao-buns-au-poulet-caramelise/>

Bon pour toi. Bao buns (petits pains vapeur) [En ligne]. 2025 [cité 12 mars 2025]. Disponible sur : <https://bonpourttoi.ca/recettes/bao-buns-petits-pains-%20vapeur/>

Bianca Zapatka. Vegan Summer Rolls with Peanut Sauce [En ligne]. 2020 [cité 12 mars 2025]. Disponible sur :

Vegan Summer Rolls with Peanut Sauce - Bianca Zapatka | Recipes

Bagel à l'oeuf, feta, concombre et roquette, sauce aux poivrons et coleslaw

Cook'eat



4 pers



35'



45'



35'

Ingédients :

- Farine Blanche 300g
- Levure sèche 7,5g
- Sel 4g
- Huile de Colza HOLL 1càs (14g) + 1càs (14g)
- Eau 120ml + 100ml
- Graines de sésame 20g
- Chou blanc 220g
- Chou rouge 220g
- Carottes 175g
- Yogourt nature 100g
- Moutarde 20g
- Miel liquide 30g
- Jus de citron 1càs
- Huile d'olive extra-vierge 1càs (14g)
- Poivre
- Poivron rouge 345g
- Ail 12g (3 gousses)
- Oignon 50g (1 pièce)
- Œufs 240g (4 pièces)
- Concombre 170g
- Feta 200g
- Roquette 50g

Bon à Savoir

Cette recette est riche en fibres grâce aux légumes et aux graines de sésames, ce qui contribue au sentiment de satiété et favorise le développement d'un microbiote équilibré.

Bagel à l'oeuf, feta, concombre et roquette,
sauce aux poivrons et coleslaw

Pain à bagels

1. Mélanger la farine, la levure et le sel.
2. Ajouter 15ml d'huile de colza et 120ml d'eau et pétrir jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse.
3. Diviser la pâte en 4, former chaque portion en boule et les aplatir légèrement. Du bout d'une spatule, faire un trou au milieu de chaque boule aplatie.
4. Disposer les anneaux formés sur la plaque préparée.
5. Parsemer de graines de sésame. Appuyer légèrement pour faire adhérer les graines. Laisser lever à couvert pendant environ 45 minutes.
6. Enfourner au milieu du four préchauffé à 220°C, pendant environ 15 minutes. Laisser refroidir les bagels.

Salade coleslaw et sauce à salade

1. Râper le chou blanc, le chou rouge et les carottes.
2. Mettre les légumes râpés dans un saladier.
3. Mélanger dans un bol : le yogourt nature, la moutarde, le miel, le jus de citron et l'huile d'olive.
4. Saler et poivrer.
5. Incorporer la sauce dans les légumes râpés.
6. Couvrir avec un film alimentaire et laisser reposer au frais environ 30 minutes.

Sauce à bagels

1. Enlever les pépins des poivrons et les couper grossièrement avec l'ail et l'oignon.
2. Faire revenir le tout à feu doux, dans l'huile de colza HOLL (1 càs), pendant 5 minutes.
3. Mouiller avec 100ml d'eau et cuire encore 5 minutes.
4. Saler et poivrer.
5. Mixer la préparation.

Garnitures à bagels

1. Cuire les œufs 10 minutes dans une casserole d'eau bouillante.
2. Couper le concombre en rondelle.
3. Enlever la coquille des œufs.
4. Ecraser, dans une assiette, les œufs et la feta grossièrement et y ajouter la sauce à bagels.

Montage des bagels

1. Couper le pain en deux.
2. Disposer le mélange œufs, feta et sauce à bagels.
3. Ajouter le concombre et la roquette par-dessus.
4. Mettre le pain par-dessus.

Savourer ce bon repas !!!

Recette élaborée par : Buchwalder Anouck, Forster Justine et Humair Fanny

Recette inspirée de :

1. Betty Bossi. Livret beignets : beignets, donuts & bagels réinventés [Brochure]. [Cité 12 mars 2025]
2. Fooby, Coleslaw [En ligne]. [Cité 12 mars 2025]. Disponible sur : <https://fooby.ch/fr/recettes/14198/coleslaw>
3. Migusto, Salsa aux poivrons [En ligne]. [Cité 12 mars 2025]. Disponible sur : <https://migusto.migros.ch/fr/recettes/salsa-aux-poivrons>

Bol épinards, betterave et oeufs mollets marinés

Cook'eat



4 pers



30'



40'



1 nuit

Ingédients :

- Grains de sarrasin 300 g
- Eau 450 ml
- Oeufs 400 g
- Oignon jaune 220 g (2 pièces)
- Ail 6(3+3) gousses
- Sauce soja 8 càs
- Miel 2 càs
- Eau 75 ml
- Graines de sésame 30 g
- Jus de citron 8 càs
- Coriandre Quelques feuilles
- Betteraves cuites 400 g
- Feuilles d'épinards 260 g
- Huile de colza HOLL 4 càs (2+2) = 40 g
- Sel QS
- Poivre QS

Bon à Savoir

Ce repas peut être consommé par les personnes ayant une intolérance au gluten et les personnes végétariennes.

Bol épinards, betterave et oeufs mollets marinés

Oeufs mollets marinés :

1. Faire bouillir de l'eau dans une casserole. Plonger les oeufs dans l'eau bouillante entre 6 et 7 minutes puis les transvaser dans un bain d'eau froide pour stopper la cuisson. Ecailler les oeufs délicatement et les déposer dans un tupperware.
2. Préparer la marinade. Pour cela, éplucher et couper en dés les oignons et l'ail (3 gousses) puis les déposer dans un saladier. Ajouter l'eau (75 ml), la sauce soja, le miel, le jus de citron, la coriandre et les graines de sésame. Mélanger.
3. Verser la marinade dans le tupperware contenant les œufs et fermer le tupperware. Laisser mariner une nuit.

Cuisson du sarrasin :

1. Rincer le sarrasin et le tremper dans l'eau 30 minutes.
2. Préparer 1,5 fois le volume du sarrasin avant rinçage en eau, soit 450 ml.
3. Faire bouillir l'eau à couvert. Quand l'eau bout, ajouter le sarrasin et le sel, remuer et couvrir.
4. Cuire 5 minutes à feu moyen. Retirer le couvercle, remuer puis remettre le couvercle et laisser hors du feu pendant 20 minutes.

Epinards sautés à l'ail :

1. Faire chauffer l'huile de colza (2 càs) sur feu moyen dans une poêle. Ajouter ensuite l'ail coupé en dés (3 gousses) et faire sauter pendant 1 minute.
2. Ajouter les épinards dans la poêle. Mélanger les épinards à quelques reprises afin de bien les enduire d'huile et d'ail. Couvrir la poêle et cuire pendant 1 minute.
3. Retirer le couvercle, brasser, saler et poivrer, couvrir à nouveau. Cuire pendant 1 minute.
4. Après 2 minutes de cuisson, les épinards devraient être fanés. Retirer du feu. Etancher autant que possible le surplus de liquide.

Betteraves sautées :

1. Couper la betterave en dés ou en rondelles. Faire chauffer une poêle avec l'huile de colza (2 càs) à feu moyen.
2. Ajouter les dés de betterave, saler et poivrer. Remuer et cuire pendant quelques minutes.
3. Réserver la préparation.

Dressage :

1. Dans un bol, verser le sarrasin.
2. Ajouter les épinards et les betteraves.
3. Récupérer le tupperware contenant les œufs et la marinade. Couper les œufs en 2 et les ajouter dans le même bol.
4. Verser $\frac{1}{4}$ de la marinade dans le bol.

Recette élaborée par : Johanna Mounier, Marco Ly Cuong et Léa Zbinden

Recette inspirée de :

Bord à bord. Comment cuire le sarrasin ? La méthode traditionnelle - Produits et recettes d'algues alimentaires bio de Bretagne [En ligne]. 2020 [cité 25 mars 2025]. Disponible sur: <https://www.bord-a-bord.fr/Comment-cuire-le-sarrasin.html#:~:text=La%20cuisson%20traditionnelle%20%C3%A0%20l'eau%20%3A&text=Pr%C3%A9parer%201%2C5%20fois%20le,hors%20du%20feu%2020%20minutes>.

Malika Black. Épinards frais sautés à l'ail [En ligne]. 2018 [cité 25 mars 2025]. Disponible sur: <https://www.cuisineculinaire.com/epinards-frais-sautes-a-l-ail/>

Matthew H. These Korean Mayak (drug) eggs are so addicting and easy to make ! [Vidéo en ligne]. 2025 [cité 25 mars 2025]. Disponible sur: <https://www.instagram.com/reel/DFydpeiy6GJ/>

Tortiglioni roses et involtini de courgettes

Cook'eat

Ingédients :

- Pâtes « Tortiglioni » complètes crues 300g
- Fêta de brebis et de chèvre 280g
- Yogourt nature 100g
- Betterave crue 400g
- Ail 4 gousses
- Jus de citron 3 càs
- Huile d'olive raffinée 3 càs ou 40g
- Courgettes crues 430g
- Séré maigre 160g
- Sel et poivre
- Pistaches 40g
- Basilic 8 feuilles



4 pers



50'



60'



10'

Bon à Savoir

Cette recette végétarienne, à la fois riche en protéines et en fibres, utilise principalement des ingrédients BIO et de saison. Elle permet une alimentation durable, équilibrée et économique en étant étudiant.

Tortiglioni roses et involtini de courgettes

Avant la préparation de la recette

Préchauffer le four à 220 degrés.

Tortiglioni roses

Éplucher la betterave.

Porter à ébullition de l'eau salée dans une casserole et placer la betterave dans celle-ci. Laisser cuire environ 40 minutes.

Couper la betterave grossièrement.

Presser les gousses d'ail et les faire revenir dans une poêle.

Mixer la betterave avec 120g de fêta, le yogourt, le jus de citron, l'ail, le sel et le poivre.

Si le mélange est trop épais, ajouter de l'eau de cuisson des pâtes jusqu'à obtention de la texture désirée.

Cuire les pâtes puis les mélanger à la sauce.

Concasser les pistaches.

Involtini de courgettes

Laver les courgettes puis les couper en fines tranches d'environ 4 mm (mandoline ou couteau).

Mettre les courgettes sur une plaque recouverte de papier cuisson.

Badigeonner les tranches des deux côtés avec l'huile d'olive. Assaisonner avec du sel.

Cuire durant 10 minutes au milieu du four.

Mélanger 80g de fêta et le séré maigre jusqu'à obtenir un mélange homogène.

Sortir les tranches de courgettes et les laisser refroidir.

Une fois refroidies, tartiner les tranches avec le mélange fêta-séré, les rouler et les fixer avec un cure-dent.

Présentation

Diviser les deux préparations en 4 portions.

Mettre les tortiglioni roses dans le contenant de votre choix et les décorer avec les pistaches concassées, le basilic et le reste de la fêta émiettée.

Placer à côté les involtinis de courgette.

La gaufre qui te met un CHOC en pleine POIRE !

Cook'eat



4 pers



20'



30'



Ingredients :

- Farine 200g
- Poudre à lever 6g
- Blanc battu ou fromage blanc 200g
- Œuf 4 pces
- Chocolat noir 80g
- Poire 700g
- Amandes éfilées 60g
- Cannelle
- Sel

Bon à Savoir

La compote de fruit et le fromage blanc aide à imiter au mieux la texture traditionnelle des gaufres contenant du lait et du beurre.

Avec la compote de fruit, le goût sucré est présent sans l'ajout de sucre.

La gaufre qui te met un CHOC en pleine POIRE !

Compote de poire :

- Peler 2 poires, les épépiner et les couper en cubes
- Cuire dans une casserole avec un fond d'eau et laisser cuire pendant environ 15 minutes tout en remuant
- Planter la pointe d'un couteau dans les cubes de poire. Si celui-ci s'enfonce très facilement et que les poires peuvent être écrasées, elles sont suffisamment cuites.
- Une fois celles-ci cuites, écraser-les à l'aide d'un presse-purée ou d'une fourchette.
- Possibilité d'y ajouter de la cannelle selon les goûts.

Gaufres :

- Avec 40g de chocolat, faire des pépites
- Séparer les blancs d'œufs des jaunes et monter les blancs en neige
- Dans un saladier, mélanger les jaunes d'œufs, la compote et le blanc battu (ou fromage blanc)
- Ajouter ensuite la farine, la poudre à lever et le sel puis mélanger énergiquement à l'aide d'un fouet
- Incorporer les blancs en neige délicatement
- Ajouter les pépites de chocolat et mélanger
- Verser la pâte dans le gaufrier préchauffé (possible de faire des pancakes) avec une cuillère à soupe (env. 2 par gaufre) et cuire pendant 2 à 3 minutes
- Pendant ce temps, couper les poires restantes en tranches fines.
- Faire fondre 40g de chocolat au micro-ondes* (ou au bain-marie) et verser en filet sur les gaufres.

Présentation :

- Mettre les gaufres dans une assiette, y déposer les tranches de poires harmonieusement.
- Verser un filet de chocolat fondu, puis les amandes effilées éparpillées au-dessus en décoration.

Overnight Oats aux Framboises et Chocolat

Cook'eat



Ingédients :

- Flocons d'avoine 200g
- Yogourt nature 720g
- Lait entier 80ml
- Framboises 400g
- Chocolat 70% 60g



4 pers



15'



8h

Bon à Savoir

La recette est conçue pour rester sous la limite recommandée en sucres. Sa richesse en fibres favorise la satiété. Pour limiter les graisses, optez pour du séré maigre.

- Faire fondre le chocolat au bain-marie.
- Optionnel : tremper un mousser à lait dans le chocolat fondu et l'activer dans un pot refermable pour créer des décorations sur les parois. Réfrigérer le pot
- Tremper les framboises dans le chocolat à l'aide de cures-dents jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de chocolat. Les déposer sur du papier cuisson et réfrigérer 10 minutes.
- Dans un bol, mélanger les flocons d'avoine, le yogourt nature et le lait.
- Sortir le pot du frigo et y verser environ 1/3 du mélange.
- Couper les framboises enrobées de chocolat ainsi que le reste des framboises en deux. Les disposer en alternance autour du pot, puis en ajouter au centre.
- Répéter l'opération pour les deux autres couches, en terminant par le reste du mélange.
- Laisser reposer au réfrigérateur toute la nuit.

Recette élaborée par : Ducceschi Jade et Silvestri Livia

Recette inspirée de :

- Breiner D. Chocolate peanut butter overnight oats [Internet]. danishealtheats.com. 2024 [cité 26 févr 2025]. Disponible sur: <https://danishealtheats.com/peanut-butter-overnight-oats/>
- FOOPY [Internet]. [cité 26 févr 2025]. Overnight oats aux framboises. Disponible sur: <https://fooby.ch/fr/recettes/25106/overnight-oats-aux-framboises>
- Instagram [Internet]. [cité 27 févr 2025]. Disponible sur: <https://www.instagram.com/reel/C-j1C6-Mzsi/?igsh=ZzBndm16dXgyczlp>

Crackers à la betterave et son houmous aux radis

Cook'eat

Ingédients :

- Farine de riz 170g
- Sel 3g
- Purée de betterave 200g
- Eau chaude 50ml
- Pois chiche 120g
- Radis rouge 120g
- Sel 1g
- Ciboulette 20 brains
- Poivre 1g
- Gousse d'ail 1
- Tahin 6g
- Huile d'olive ½ càc (2,5g)
- Jus de citron ¾ càs



4 pers



25'



30'



20'

Bon à Savoir

Cette recette est sans gluten, végan et composé de légumes qui sont des sources de vitamines et minéraux.

Pour les crackers :

- Mélanger tous les ingrédients.
- Étaler sur du papier cuisson la préparation à une épaisseur de 3-5 millimètre et mettre sur une grille.
- Enfourner pendant 40min à 180°C (chaleur tournante).
- À mi-cuisson tourner la préparation.
- Une fois cuit laisser refroidir puis couper les crackers.

Pour le houmous aux radis :

- Égoutter les pois chiches et les rincer.
- Éplucher et dégermer la gousse d'ail.
- Couper les radis en rondelle, réserver deux rondelles pour la décoration.
- Hacher la ciboulette.
- Dans un mixeur, verser les pois chiches, la moitié des radis, la ciboulette, l'huile d'olive, le Tahin, le jus de citron, l'ail, le sel et le poivre et mixer le tout.
- Décorer la préparation avec les deux rondelles de radis puis mettre le tout au frais.
- Servir le houmous avec les crackers.

Recette élaborée par : Léa Bobillier et Zoé Frey

Recette inspirée de :

<https://cuisine.journaldesfemmes.fr/recette/3100515-crackers-de-graines-aux-legumes#avis>

<https://saveurs-d-ici.blogspot.com/2020/04/houmous-radis-noir-ciboulette-un.html>

<https://gourmand.viepratique.fr/dossiers/astuces-coaching/10-aliments-plus-caloriques-lon-croit/reveillez-vos-papilles-avec-du-houmous-aux-radis-49520.html>



4 pers



2h



4'



1h

Ingédients :

- Farine 255g
- Sel 3,5g
- Sucre 3,5g
- Levure sèche 4g
- Eau 125ml
- Poivron 115g
- Ail 3g
- Piment 2g
- Feta 30g
- Yaourt nature 50g
- Huile d'olive ½ càs
- Carottes 200g

Bon à Savoir

Recette végétarienne équilibrée, pauvre en lipide

Pain Pita et sa sauce au poivron

Pain Pita :

- Mettre la farine et le sel dans un cul de poule.
- Mélanger l'eau tiède, la levure et le sucre dans un récipient, puis, ajouter le tout dans le cul de poule.
- Pétrir le tout jusqu'à l'obtention d'une boule de pâte homogène.
- Laisser reposer la pâte 1 heure (de préférence dans un endroit chaud).

Sauce Poivron :

- Épépiner le poivron, puis le faire griller au four environ 5 minutes afin d'enlever la peau
- Mixer le poivron cuit avec la feta, le yaourt nature, l'huile d'olive, l'ail et le piment afin d'obtenir une mousse onctueuse

Finalisation de la recette :

- Séparer la pâte qui a levé en plusieurs parts égales
- Saupoudrer de la farine sur un plan de travail, puis aplatir les boules, afin d'obtenir des disques de quelques millimètres.
- Faire Chauffer une poêle sans adjonction de matière grasse, puis cuire à feu vif, vos disques durant 2 minutes des deux côtés, vos pitas sont prêtes
- Couper les carottes ou autres légumes de votre choix
- Dresser votre collation et bon appétit

Ingédients :

Masse aux carottes

- Carottes 100g
- Pommes 150g
- Son d'avoine 50g
- Gingembre 2g
- Miel 10g
- Séré, maigre 150g
- Jus de citron 15g
- Framboises 50g
- Zestes de citron
- Téguments de psyllium 2g
- Dattes sèches et dénoyautés 60g
- Flocons d'avoine 30g

Purée de framboise & décoration

- Framboises 110g
- Jus de citron 5g

Purée de framboise & décoration

- Eau bouillante 50ml
- Agar agar 4g
- Miel 10g



4 pers



20'



10'



2h

Bon à Savoir

Nous en ingérons 21 g de fibres alimentaires par jour, alors que l'Organisation mondiale de la santé (OMS) recommande 30 g. Les fibres jouent un rôle clé dans notre bien-être : elles favorisent un bon transit intestinal, soutiennent la flore bactérienne, ralentissent la digestion et procurent une meilleure satiété. Notre recette contient déjà 8g de fibres !

Mise en place :

1. Peler des carottes et râper les jusqu'à en obtenir 100g, réserver.
2. Laver les pommes et conserver la peau puis couper en quartier et retirer le cœur. Mettre les pommes coupées en petits cubes ainsi que 30ml d'eau dans une poêle, laisser mijoter 10 minutes jusqu'à ce que les pommes soient molles.
3. Nettoyer le citron, prendre son zeste puis le presser pour obtenir 20g de jus de citron, conserver 5g de jus de citron pour la suite de la recette.
4. Peler le gingembre et réserver. Couper les dattes sèches en morceaux.

Masse carotte & framboise :

5. Une fois les pommes cuites. Mixer finement tous les ingrédients de la masse aux carottes (carottes râpées, pommes cuites, son d'avoine, gingembre, miel, séré, jus de citron, framboises, zestes de citron, téguments de psyllium, dattes) sauf les flocons d'avoine. Vous pouvez ajouter un peu d'eau à la masse si la consistance vous paraît trop épaisse.
6. Une fois mixé, ajouter les flocons d'avoine à la masse, bien mélanger et réserver au réfrigérateur.

Purée de framboise & décoration :

7. Couper 30g de framboises en 2 et déposer-les dans le fond des verrines choisies. Le côté coupé contre la paroi des verrines.
8. Écraser les framboises restantes, ajouter le jus de citron puis réserver.
9. Ajouter la masse aux carottes préalablement mixées, au-dessus des framboises qui sont dans la verrine, puis taper doucement le dessous de la verrine sur une surface plane afin de tasser la masse.
10. Ajouter la purée de framboise sur le dessus puis réserver au réfrigérateur.

Gelée de thé jasmin :

11. Faire infuser les 2 sachets de thé au jasmin dans l'eau bouillante (selon les consignes du sachet), retirer les sachets une fois infusés puis laisser refroidir au réfrigérateur.
12. Ajouter l'agar-agar et le miel au thé refroidi et mettre dans une casserole, faire bouillir 1-2 minutes afin d'activer le gélifiant.
13. Recouvrir la purée de framboise avec la gelée de thé jasmin et décorer avec le sommet d'une tige de mélisse ou de menthe si vous le souhaitez pour ajouter de la couleur.
14. Mettre au réfrigérateur pendant au moins 2h avant de consommer.



4 pers



15'



15'



Ingédients :

- Farine complète de seigle bio 150g
- Lait écrémé 0.1% UHT 60g
- Levure sèche 7g
- Œuf bio 60g (1 pièce)
- Banane bio 150g
- Sel 1 pincée
- Pêche bio 250g
- Pomme bio 250g
- Eau Qs

Préparation de la pâte à muffin :

1. Ecraser la banane et la mélanger dans un saladier avec les œufs et le lait.
2. Ajouter la farine et la levure tamisées ainsi que le sel.
3. Déposer la pâte dans des moules à muffin.
4. Enfourner 15 minutes à 180°C.

Compotée :

1. Éplucher et enlever les pépins et noyaux des pommes et des pêches, puis les découper en cubes.
2. Cuire à feu doux jusqu'à obtenir une texture fondante.
3. Ecraser pour obtenir une texture de purée.
4. Laisser refroidir.
5. Une fois les muffins et la compotée refroidis, fourrer les muffins à l'aide d'une poche à douille.

la cuisine

de nos étudiant·es

Haute école de santé de Genève
Filière Nutrition et diététique

Rue des Caroubiers 25
CH - 1227 Carouge

tél. 022 558 52 90
info.heds@hesge.ch

h e d s

Haute école de santé
Genève
Filière Nutrition et diététique

Hes·so  **GENÈVE**
Haute Ecole Spécialisée
de Suisse occidentale

COOK'EAT

www.hesge.ch/heds