

Recommandations nutritionnelles et recettes



L'étude nationale sur
l'alimentation des jeunes vous
sert les faits sur un plateau.

menuCH
KIDS

Table des matières

Recommandations nutritionnelles	4
L'eau.....	5
Les légumes et les fruits	6
Les féculents	7
Les protéines	8
Les matières grasses	9
Les sucreries et les snacks salés	10
Le savais-tu ?	11
Astuces pour un goûter équilibré.....	12
Recettes à tester!	13
PRINTEMPS.....	14
Tomme chaude avec pommes de terre et tomates au four	14
Pommes de terre au four au romarin.....	14
Tomme chaude au vinaigre balsamique.....	15
Tomates au four	16
Couscous oriental avec falafels et courgettes	17
Couscous oriental.....	17
Falafels.....	18
Courgettes sautées.....	19
ÉTÉ.....	20
Filet de féra neuchâteloise au riz complet et salade estivale.....	20
Riz complet aux petits légumes de saison	20
Filet de féra neuchâteloise	21
Salade estivale à l'avocat.....	22

Penne à l'italienne avec cuisse de poulet et salade 23

Penne aux câpres, olives et tomates cerises 23

Cuisse de poulet au four..... 24

Salade chicorée pain de sucre 25

AUTOMNE 26

Polenta tessinoise à la longe de porc et salade automnale 26

Polenta tessinoise..... 26

Longe de porc à la moutarde..... 27

Salade automnale 28

Gnocchis à la romaine et tofu pané avec poêlée de courgettes et poireau..... 29

Tofu pané..... 29

Gnocchis à la romaine 30

Méli-mélo de courge et poireau 31

HIVER 32

Roulé de poitrine de dinde avec quinoa et mijoté de légumes d'hiver 32

Quinoa 32

Roulé de poitrine de dinde au paprika 33

Mijoté de légumes d'hiver..... 34

Frittata aux épinards avec riz sauvage et brocolis aux amandes 35

Riz sauvage parfumé à la marjolaine 35

Frittata aux épinards 36

Brocolis aux amandes..... 37

Références 38

DÉCOUVRE ICI 

Recommandations nutritionnelles

Tu vois ici une pyramide alimentaire. Plus un aliment se trouve en bas de la pyramide, plus il est recommandé d'en manger ou d'en boire souvent et en quantité importante. Nous en parlerons plus en détail dans les pages suivantes. Tu y trouveras de nombreuses astuces* pour donner de l'énergie et des nutriments essentiels à ton corps.

Tu trouveras plus d'informations et des jeux sur ce thème ici : **sges-sn.ch** sous la rubrique **pyramide alimentaire**



POUR JOUER,
SCANNE LE CODE QR

*En se basant sur la pyramide alimentaire suisse de la Société Suisse de Nutrition et de l'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires, nos expert-e-s en nutrition et diététique ont résumé les points nécessaires à une alimentation équilibrée.

PYRAMIDE
ALIMENTAIRE



L'eau

est la boisson idéale. Chaque jour, il est recommandé d'en boire 4 à 5 verres (1 litre) pour les enfants et 1,5 à 2 litres pour les adolescents, bien répartis dans la journée.

- ✓ L'eau ne contient ni calorie, ni sucre, ni acide nocif pour les dents, et apporte des minéraux essentiels. En Suisse, l'eau du robinet est de bonne qualité, bon marché, sans emballage et partout à disposition.
- ✗ Les boissons sucrées (même light) ne sont pas recommandées et devraient uniquement être consommées occasionnellement: elles sont riches en sucres ou édulcorants et sont acides, ce qui abîme les dents et est néfaste pour ta santé.

ASTUCES

- ☐ Des herbes aromatiques ou des morceaux de fruits donnent un goût agréable à l'eau ou aux tisanes, sans ajouter de sucre.
- ☐ Pour arriver à boire assez: pense à prendre ta gourde avec toi!



Les légumes et les fruits

ont leur place à chaque repas et collation, en portions généreuses, car ils apportent des vitamines, des minéraux et des fibres, essentiels pour ton corps. Essaie de manger 3 portions de légumes et 2 portions de fruits chaque jour. Garde un fruit dans ton sac pour les petits creux!

✓ Les fruits et les légumes peuvent être mangés cuits ou crus: c'est important de varier les aliments et les modes de préparation. Essaie d'avoir toutes les couleurs de l'arc-en-ciel: chaque aliment fournit une palette spécifique de nutriments et tous sont importants! Privilégie les légumes et les fruits régionaux et de saison.

✗ Mangues, ananas, avocats, bananes ... viennent de loin.

ASTUCES

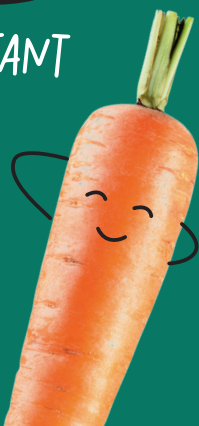
- ☐ Quelques batonnets de carottes ou des tomates cerises au goûter ou pour la récré
- ☐ Une portion de fruits et de légumes = autant que ta main peut en contenir.



ENFANT



ADULTE



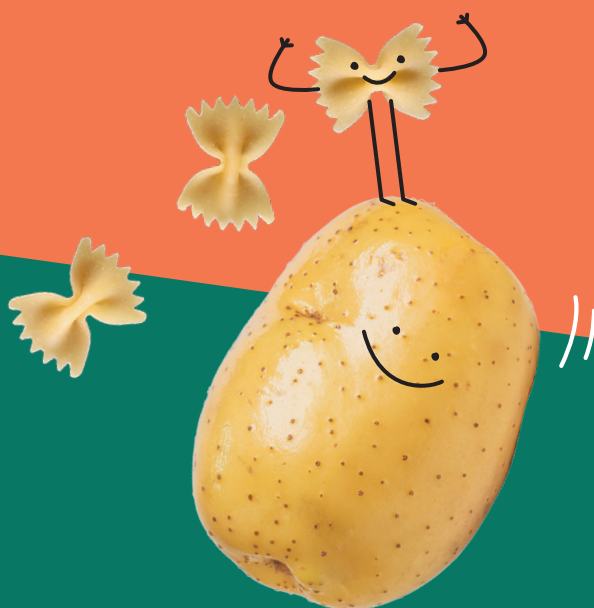
Les féculents

font partie de chaque repas principal. Mais attention, ils ne devraient pas représenter plus de la moitié d'une assiette pour laisser de la place aux légumes !

- ✓ Les produits fabriqués à partir de farines complètes (par ex. pain complet, pâtes complètes) contiennent plus de fibres alimentaires, ainsi que davantage de vitamines et de minéraux. Souvent, on ne sent pas la différence au goût et c'est bon pour ta santé !



Pour apporter les différents nutriments à ton corps et pour le plaisir des papilles, c'est bien de varier : pain, pâtes, riz, polenta, couscous, pommes de terre, quinoa, millet, flocons d'avoine, patates douces, manioc, farine de sarrasin, amarante... mais aussi des légumineuses : lentilles, pois chiches, haricots rouges ou blancs, qui sont, en plus, riches en protéines.



Les protéines

sont des éléments constitutifs essentiels de l'organisme, par exemple pour les muscles et le système immunitaire.

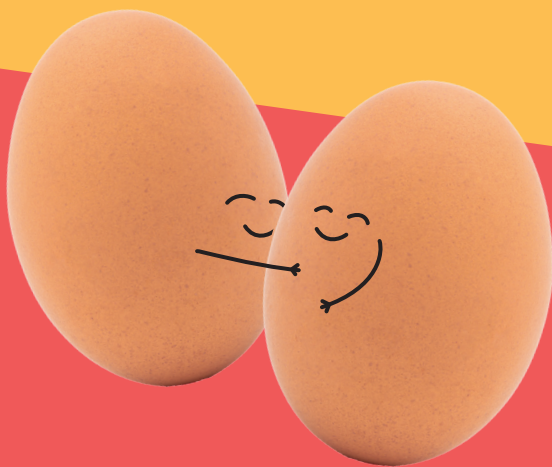
À chaque repas, un petit quart de l'assiette devrait être composé d'un aliment riche en protéines. Pense aussi aux protéines d'origine végétale (par ex. tofu, légumineuses) qui sont bonnes pour l'environnement en plus d'être bonnes pour ta santé!

✓ C'est important d'alterner les sources de protéines: viande ou volaille, poisson, œuf, fromage, yogourt, tofu, Quorn™, houmous ...
Maximum 3x/semaine de la viande, pour ta santé et la planète.

✗ Essaie de limiter la consommation de charcuterie et de saucisses qui sont des aliments très transformés (riches en graisses et en sel).

ASTUCES

- Les légumineuses sont une alternative succulente à la viande.
- Un produit laitier lors du souper, c'est aussi une bonne source de protéines et de calcium pour tes os.



Les matières grasses

sont importantes pour le bon fonctionnement du corps et apportent de l'énergie. Mais l'apport doit rester raisonnable pour maintenir un corps en bonne santé: 2-3 cuillères à soupe d'huile végétale et une poignée de noix (tous types) ou de graines (non salées, ni grillées, ni sucrées) par jour. Les différentes huiles apportent des nutriments spécifiques, donc c'est important de varier.

✓ Les huiles de colza, de noix et de lin sont particulièrement précieuses car elles sont riches en acides gras oméga-3 et peuvent être utilisées à froid (par ex. pour les salades).

✗ Le beurre, la margarine, la crème et la mayonnaise sont à utiliser avec modération. Limiter aussi les aliments frits.



Une petite poignée de fruits à coque (noix) pour le goûter.



Les sucreries et les snacks salés

ne sont pas nécessaires pour ton corps, car ils contiennent peu de nutriments.

- ✗ De nombreux aliments transformés tels que les yogourts aromatisés sucrés, les boissons lactées, les céréales pour petit déjeuner, les desserts, les pâtisseries, certaines sauces prêtes à l'emploi etc. contiennent beaucoup de sucre.
- ✗ Limite les fast foods, les plats tout prêts en supermarché et les snacks sucrés/salés pour une sortie occasionnelle. Ils sont souvent trop riches en sucre, en sel et en graisses, et pauvres en vitamines et en fibres essentielles, sans compter qu'ils manquent de nutriments bons pour le fonctionnement du corps.

ASTUCE ↘

Il est aussi possible de se faire plaisir avec des recettes moins sucrées et tout autant délicieuses ! Pourquoi ne pas cuisiner des biscuits, des pâtes de fruits ou encore des chips de légumes avec ou sans tes parents ?



Le savais-tu ?



Prendre le temps de manger permet de bien digérer et de ressentir quand on a assez mangé. Savoure avec les yeux, le nez et la bouche, sans être distrait-e par un écran. Tente de décrire les saveurs et les textures des aliments en mangeant.



Des repas répartis régulièrement (trois repas et deux collations) dans la journée **favorisent la performance et la concentration.** Au contraire, les grignotages répétés peuvent perturber la sensation de satiété. De même, mieux vaut éviter de manger trop sucré au petit déjeuner.



L'alimentation durable à garder en tête : la nourriture est un besoin de base pour nous, les humains. Ce que nous mangeons a une grande influence sur notre bien-être et notre santé. Mais nos choix impactent également l'environnement et l'utilisation des ressources.



Et n'oublie pas de bouger tous les jours au moins 1 heure!

Par exemple aller à l'école à pied, à vélo ou en trottinette, prendre les escaliers, jouer avec un ballon, une corde à sauter ou un frisbee, danser, ranger ta chambre, faire une balade ou une chasse aux trésors dans la forêt ...

Tu trouveras de nombreuses autres idées pour bouger davantage au quotidien dans la brochure ci-jointe « Sauter, danser, trouver son équilibre ».



Astuces pour un goûter équilibré

Un en-cas à dix heures ou au goûter permet d'apaiser les petites faims, de t'apporter de l'énergie pour bouger et jouer et de t'aider à te concentrer.

UN EN-CAS ÉQUILIBRÉ :

- ✓ contient de l'eau ou une infusion non sucrée d'herbes ou de fruits.
- ✓ est composé d'un fruit et/ou d'un légume.
Privilégie les produits régionaux et de saison



ICI, TU TROUVES DES IDÉES
DE PRODUITS RÉGIONAUX
POUR CHAQUE SAISON.

- ✓ peut être complété selon l'activité physique et la faim par :
 - ☐ un produit céréalier (pain complet, flocons de céréales non-sucrés, pain croustillant...)
 - ☐ **ou** un produit laitier (fromage, yogourt nature, lait...)
 - ☐ **ou** des fruits à coque nature (attention risque d'étouffement chez les tout-petits)

! Les produits à base de viande (jambon, viande séchée), les jus de fruits sans sucre et les fruits exotiques sont à consommer de manière occasionnelle.

- ☒ Les barres chocolatées/à base de lait/de céréales, les biscuits, les céréales sucrées, les boissons sucrées et light (soda ou à base de lait), les snacks salés (bâtonnets, chips, noix salées...) ne sont pas recommandés.

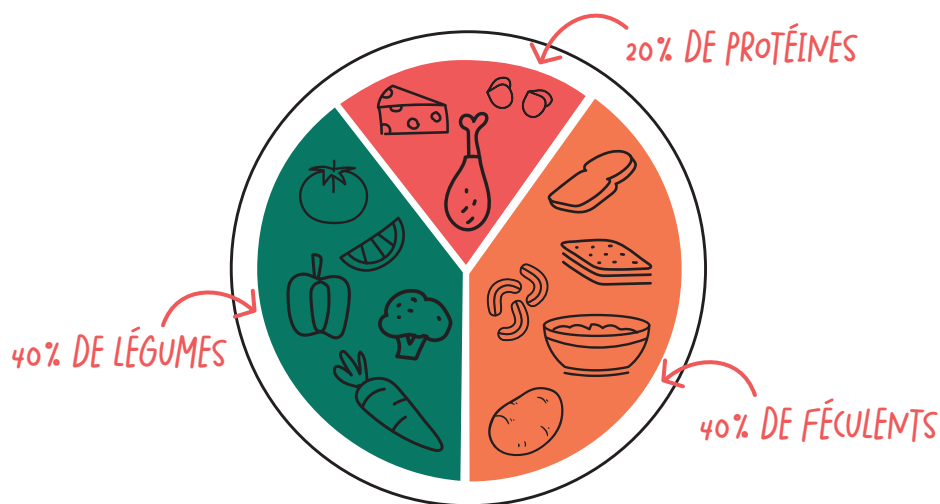
💡 Privilégie un emballage pratique, par exemple une boîte qui conserve les aliments au frais et permet d'éviter les déchets.

Recettes à tester!

Pour un repas principal, une recette équilibrée se compose des quatre éléments essentiels suivants:

- ☑ une boisson non sucrée,
- ☑ un légume ou salade ou fruit,
- ☑ un aliment farineux (féculents),
- ☑ un aliment avec des protéines.

Les recettes suivantes respectent également les proportions recommandées que tu peux voir dans cette assiette:



En plus, elles sont originales et vraiment bonnes!

3... 2... 1... **ET C'EST PARTI!**



Le smiley signale les étapes de préparation auxquelles même les plus jeunes peuvent participer!

Note: ces recettes permettent de faire 4 portions «adultes», ainsi la quantité doit être adaptée à ta faim d'enfant ou d'adolescent.

Ces propositions de recettes sont extraites du livre «1001 recettes équilibrées pour petits et grands gourmets» de la HEDS-GE (haute école de santé à Genève).

Printemps



TOMME CHAUDE AVEC POMMES DE TERRE ET TOMATES AU FOUR

Pour 4 adultes

Pommes de terre au four au romarin

- ☐ 800 g de pommes de terre à chair ferme
- ☐ 2 cuillères à soupe d'huile d'olive raffinée ou de colza HOLL
- ☐ Romarin séché
- ☐ Sel
- ☐ Papier sulfurisé

Préparation

40 min (10 min préparation + 30 min cuisson)

1. Préchauffer le four à 180 °C.
2. Peler et rincer les pommes de terre.
3. Les couper en dés.
4. Verser les pommes de terre dans un bol, ajouter l'huile et le romarin. Mélanger.
5. Répartir les pommes de terre sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé.
6. Les cuire au milieu du four pendant environ 30 minutes en les mélangeant régulièrement.
7. Une fois la cuisson terminée, assaisonner avec du sel.



ASTUCE: avec des dés plus petits, le temps de cuisson sera réduit.
Il est également possible de tailler les pommes de terre en frites.



Tomme chaude au vinaigre balsamique

- ☐ 4 tommes vaudoises (100 g chacune)
- ☐ 1 tomate (décoration)
- ☐ Vinaigre balsamique
- ☐ Herbes aromatiques (par ex. thym, basilic)
- ☐ Poivre
- ☐ Papier sulfurisé

Préparation

10 min (3 min au four à micro-ondes)

1. Préchauffer le four à 180 °C.
2. Laver et enlever le pédoncule de la tomate. La couper en tranches.
3. Déposer le fromage sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé et enfourner pendant environ 10 minutes. La tomme doit gonfler.
4. Servir chaque tomme sur les tranches de tomate, poivrer.
5. 😊 Assaisonner avec un filet de vinaigre balsamique et les herbes aromatiques.

ASTUCE: profiter de la chaleur du four à la fin de la cuisson des pommes de terre au romarin ou chauffer les tommes dans le four à micro-ondes pendant une minute.

Tomates au four



- ☐ 6–8 tomates
- ☐ 4 cuillères à soupe de chapelure
- ☐ 1 cuillère à soupe d'huile d'olive extra-vierge
- ☐ 1 gousse d'ail
- ☐ Origan et basilic frais (ou séchés)
- ☐ Sel et poivre
- ☐ Papier sulfurisé

Préparation

30 min (10 min préparation + 20 min cuisson)

1. Préchauffer le four à 180 °C.
- 😊 2. Laver les tomates.
3. Retirer les pédoncules. Couper les tomates en deux.
- 😊 4. Les disposer sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé, la partie plate tournée vers le haut.
5. Peler et hacher l'ail.
- 😊 6. Mélanger la chapelure, l'ail, l'origan, le basilic haché, du sel et du poivre. Parsemer les tomates de ce mélange.
7. Enfourner pendant 15–20 minutes à mi-hauteur.
8. Assaisonner avec l'huile.

ASTUCE profiter de la chaleur du four à la fin de la cuisson des pommes de terre au romarin.

Printemps



COUSCOUS ORIENTAL AVEC FALAFELS ET COURGETTES

Pour 4 adultes

Couscous oriental

- ☐ 180 g de semoule de couscous
- ☐ 2 tomates
- ☐ 2 tomates cerises (décoration, facultatif)
- ☐ 1 oignon
- ☐ 4 cuillères à soupe de raisins secs
- ☐ 1 citron
- ☐ 6 feuilles de menthe fraîche 
- ☐ Persil frais
- ☐ 1 cuillère à soupe d'huile d'olive raffinée ou de colza HOLL
- ☐ Sel et poivre

Préparation

15 min

1. Faire bouillir 2 dl d'eau.
2. Verser le couscous dans un saladier, saler et ajouter l'eau bouillante. Laisser reposer jusqu'à ce que l'eau soit absorbée.
3. Peler et hacher l'oignon. Laver les tomates, retirer les pédoncules et couper les tomates en petits dés.
4. Dans une casserole, faire revenir les oignons dans l'huile, à feu doux. Ajouter les tomates et cuire pendant environ 3 minutes.
5. Hacher le persil et ciseler la menthe.
6. Ajouter les tomates, l'oignon, le persil, la menthe et les raisins secs au couscous. Mélanger délicatement.
-  7. Assaisonner avec le jus de citron pressé, du sel et du poivre.
-  8. Servir et décorer avec une demi-tomate cerise (facultatif).



Falafels

- ☐ 200 g de pois chiches (astuce: 600 g de pois chiches en boîte)
- ☐ 1 oignon
- ☐ 1 œuf
- ☐ Persil frais
- ☐ 2 cuillères à café d'huile d'olive raffinée ou de colza HOLL
- ☐ Coriandre en poudre
- ☐ Sel et poivre

Préparation

1 h (15 min préparation + 45 min cuisson) + 12 h de trempage
ou 30 min au total avec les pois chiches en boîte

- 😊 1. Faire tremper les pois chiches pendant une nuit.
2. Les égoutter et les cuire dans une grande quantité d'eau froide non salée pendant 40 à 50 minutes. Ne pas réutiliser l'eau du trempage.
3. Mixer les pois chiches jusqu'à obtention d'une masse homogène.
4. Peler l'oignon. Hacher l'oignon et le persil.
5. Chauffer une cuillère à café d'huile dans une poêle antiadhésive et faire revenir les oignons.
6. Ajouter les oignons dans la purée de pois chiches.
- 😊 7. À l'aide d'une fourchette, battre l'œuf avec une pincée de sel et l'ajouter aux pois chiches.
- 😊 8. Ajouter le persil haché, la coriandre et assaisonner avec du sel et du poivre. Mélanger le tout.
- 😊 9. Former des boulettes de la taille d'une noix.
10. Chauffer une cuillère à café d'huile dans une poêle antiadhésive et dorer les falafels de chaque côté.

ASTUCE: avec des pois chiches en boîte: les égoutter, les rincer et commencer à partir du point 3.



Courgettes sautées

- ☐ 3–4 courgettes
- ☐ ½ oignon
- ☐ 1 gousse d'ail
- ☐ Persil frais
- ☐ 2 cuillères à soupe d'huile d'olive raffinée ou de colza HOLL
- ☐ Sel et poivre

Préparation

15 min (10 min préparation + 5 min cuisson)



- 😊 1. Laver les courgettes.
2. Les couper en deux dans le sens de la longueur puis en demi-lunes d'un demi-centimètre d'épaisseur.
3. Peler et hacher l'oignon. Hacher le persil.
4. Dans une poêle antiadhésive, faire revenir l'oignon dans l'huile à feu doux.
5. Ajouter les courgettes, l'ail pelé et écrasé et faire sauter pendant 5 minutes à feu vif.
- 😊 6. Ajouter le persil haché. Assaisonner avec du sel et du poivre.



Été



FILET DE FÉRA NEUCHATELOISE AU RIZ COMPLET ET SALADE ESTIVALE

Pour 4 adultes

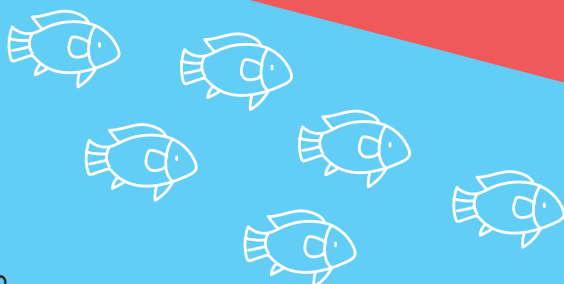
Riz complet aux petits légumes de saison

- ☐ 250–300 g de riz complet
- ☐ 1 carotte
- ☐ 1 courgette
- ☐ 1 poivron
- ☐ 1 cuillère à soupe d'huile d'olive raffinée ou de colza HOLL
- ☐ Sel

Préparation

45 min (20 min préparation + 25 min de cuisson)

1. Mettre le riz dans une casserole avec une grande quantité d'eau froide et porter le tout à ébullition. Ajouter du sel et cuire pendant 20 minutes.
-  2. Pendant ce temps, laver les légumes.
3. Retirer les graines et les parties blanches du poivron. Peler la carotte. Couper les légumes en dés.
4. Retirer la casserole du feu et laisser reposer pendant 20 minutes.
5. Dans une poêle antiadhésive, faire brièvement revenir les légumes dans l'huile à feu vif. Saler.
6. Égoutter le riz et le verser dans la poêle de légumes.
7. Faire sauter le tout quelques minutes.





Filet de féra neuchâteloise

- ☐ 4 filets de féra avec leur peau (400–500 g au total)
(dans le canton de Neuchâtel, la féra est nommée palée)
- ☐ 2 dl de vin rosé
- ☐ 1 dl de fumet de poisson ou bouillon de légumes
- ☐ ½ citron
- ☐ 2 cuillères à soupe de demi-crème (25 %)
- ☐ 1 cuillère à soupe d'huile de colza pressée à froid
- ☐ Herbes aromatiques fraîches ou séchées (par ex. ciboulette, cerfeuil)
- ☐ Sel et poivre
- ☐ Papier aluminium

Préparation

20 min (10 min préparation + 10 min cuisson)

1. Préchauffer le four à 180 °C.
- 😊 2. Bien laver le citron.
- 😊 3. Saler et poivrer les filets de féra.
- 😊 4. Huiler un plat à gratin et déposer les filets. Verser le vin et couvrir avec du papier aluminium.
5. Enfourner et cuire pendant 10 minutes environ.
6. Une fois la cuisson terminée, récupérer le jus de cuisson et le verser dans une poêle antiadhésive. Garder le poisson au chaud (dans le four éteint avec la porte ouverte).
7. Réduire le jus de moitié à feu vif. Ajouter la crème et le fumet de poisson ou un bouillon et cuire jusqu'à obtention d'une consistance crémeuse.
- 😊 8. Ajouter les herbes aromatiques, le jus et le zeste du citron.
9. Répartir la sauce dans les assiettes et déposer un filet de féra par-dessus.



Salade estivale à l'avocat

- ☐ ½ laitue pommée
- ☐ 2–3 poignées de roquette
- ☐ 1 avocat
- ☐ 1 cuillère à café de lait entier
- ☐ 1 cuillère à café de moutarde
- ☐ 3 cuillères à soupe de vinaigre balsamique
- ☐ 2 cuillères à soupe d'huile de colza pressée à froid
- ☐ Herbes aromatiques fraîches ou séchées (par ex. coriandre, menthe)
- ☐ Sel et poivre

Préparation

10 min

Sauce à salade

- 😊 1. Dans un bol, dissoudre du sel dans le vinaigre balsamique.
- 😊 2. Ajouter la moutarde, le lait et l'huile.
- 😊 3. Mélanger avec une fourchette jusqu'à obtention d'une sauce homogène.
- 😊 4. Ajouter du poivre et les herbes aromatiques.

Salade

1. Retirer les premières feuilles et le pied de la laitue et laver les feuilles de laitue et la roquette. Émincer grossièrement les feuilles de laitue.
2. Couper l'avocat en deux. Enlever le noyau. À l'aide d'une cuillère à soupe, retirer la chair et la couper en cubes.
- 😊 3. Mettre tous les légumes et l'avocat dans le saladier et mélanger.

ASTUCE: pour une cuisine plus régionale, l'avocat peut être remplacé par une petite poignée de noix et 2–3 tranches de tomates séchées.

ASTUCE: pour gagner du temps, préparer une plus grande quantité de sauce à salade et conserver le reste dans un récipient fermé au réfrigérateur pour de futures salades.

Été



PENNE À L'ITALIENNE AVEC CUISSE DE POULET ET SALADE

Pour 4 adultes

Penne aux câpres, olives et tomates cerises

- ☐ 250–300 g de penne complètes
- ☐ 160 g de tomates cerises
- ☐ 1 cuillère à soupe de câpres
- ☐ 8 olives noires ou vertes dénoyautées
- ☐ 1 cuillère à soupe d'huile d'olive raffinée ou de colza HOLL
- ☐ Origan séché
- ☐ Sel et poivre

Préparation

15 min (5 min préparation + 10 min cuisson)

1. Porter de l'eau salée à ébullition.
2. Ajouter les pâtes et les cuire selon l'indication sur le paquet.
Les égoutter.
3. Laver les tomates cerises.
4. Couper les tomates cerises en quatre et les olives en deux.
5. Dans une poêle antiadhésive, faire revenir pendant 2 minutes les câpres, les olives et les tomates avec l'huile à feu vif.
6. Ajouter les pâtes, assaisonner avec du sel, du poivre et l'origan puis faire sauter le tout quelques minutes.





Cuisse de poulet au four

- ☐ 4 cuisses de poulet (600–700 g, os compris)
- ☐ Romarin frais ou séché
- ☐ Paprika, sel et poivre
- ☐ Papier sulfurisé

Préparation

40 min (10 min préparation + 30 min cuisson)

1. Préchauffer le four à 180 °C.
2. Assaisonner les cuisses avec du paprika, le romarin et du poivre.
3. Disposer les cuisses sur la plaque du four recouverte de papier sulfurisé, puis les enfourner pendant 30 minutes environ. Les retourner à mi-cuisson. Le poulet doit être bien cuit. Vérifier la cuisson en réalisant une entaille dans la viande, elle ne doit pas être rosée!
4. Saler.

ASTUCE: préparer la salade puis les penne pendant la cuisson du poulet.





Salade chicorée pain de sucre

- ☐ 1-2 chicorées pain de sucre
- ☐ 2-3 tomates
- ☐ 1 cuillère à soupe de yogourt nature
- ☐ 2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre
- ☐ Basilic frais
- ☐ 2 cuillères à soupe d'huile de colza pressée à froid
- ☐ Sel et poivre

Préparation

10 min

Sauce à salade

- 😊 1. Dans un saladier, dissoudre du sel dans le vinaigre de cidre.
- 😊 2. Ajouter le yogourt et l'huile. Poivrer.
- 😊 3. Mélanger avec une fourchette jusqu'à obtention d'une sauce homogène.
4. Ciseler le basilic et l'ajouter à la sauce.

Salade

- 😊 1. Laver les chicorées et les tomates.
2. Retirer les pieds et émincer finement les chicorées.
3. Retirer les pédoncules des tomates. Couper les tomates en quartiers.
- 😊 4. Mettre tous les légumes dans le saladier.



ASTUCE: pour gagner du temps, préparer une plus grande quantité de sauce à salade et conserver le reste dans un récipient fermé au réfrigérateur pour de futures salades.

Automne



POLENTA TESSINOISE À LA LONGE DE PORC ET SALADE AUTOMNALE

Pour 4 adultes

Polenta tessinoise

- ☐ 180–200 g de semoule de maïs (polenta à cuisson rapide)
- ☐ 3 cuillères à soupe de Sbrinz (fromage) râpé
- ☐ Sel

Préparation

1 h (7 min avec polenta à cuisson rapide)

1. Faire bouillir 6 dl d'eau salée (≈ 3 fois la quantité de semoule)
2. Verser peu à peu la semoule en remuant sans cesse avec un fouet (pour éviter que des grumeaux ne se forment).
3. Cuire pendant environ 60 minutes à feu moyen en remuant fréquemment avec une spatule.
4. Si la polenta semble trop compacte, ajouter de l'eau bouillante jusqu'à obtention de la consistance désirée.
5. Parsemer la polenta de Sbrinz et mélanger.

ASTUCE : pour la polenta à cuisson rapide, suivre les indications sur l'emballage.



Longe de porc à la moutarde

- ☐ 4 tranches de longe de porc (400–500 g au total)
- ☐ 1 dl de vin blanc
- ☐ 1 cuillère à soupe de moutarde
- ☐ 3 cuillères à soupe de demi-crème (25 %)
- ☐ 1 cuillère à soupe de jus de citron
- ☐ Basilic frais (décoration, facultatif)
- ☐ 1 cuillère à soupe d'huile d'olive raffinée ou de colza HOLL
- ☐ Sel

Préparation

25 min (5 min préparation + 20 min cuisson) + 10 à 60 min de repos

- 😊 1. Badigeonner les tranches de porc avec la moutarde et laisser mariner au frigo (de 10 à 60 minutes).
2. Saler la viande. Chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive et colorer la viande à feu moyen de chaque côté.
3. Verser le vin et le laisser réduire.
4. Réduire le feu et cuire pendant 5 à 10 minutes supplémentaires, en fonction de l'épaisseur de la viande. Elle doit être bien cuite et non rosée!
5. Une fois la viande cuite, la conserver au chaud dans une assiette (par ex. au four à 70 °C).
6. Ajouter la crème et le jus de citron dans la poêle. Saler et mélanger. Servir.
- 😊 7. Décorer avec le basilic (facultatif).





Salade automnale

- ☐ ½ chicorée à feuilles rouges
- ☐ 2 endives
- ☐ 4 poignées de rampon
- ☐ 1 pomme
- ☐ 3 cuillères à soupe de vinaigre balsamique
- ☐ 1 cuillère à café de moutarde gros grains
- ☐ Herbes aromatiques fraîches ou séchées (par ex. ciboulette, persil)
- ☐ 2 cuillères à soupe d'huile de colza pressée à froid
- ☐ Sel et poivre

Préparation

15 min

Sauce à salade

- 😊 1. Dans un saladier, dissoudre du sel dans le vinaigre balsamique et la moutarde.
- 😊 2. Ajouter l'huile et mélanger énergiquement avec une fourchette jusqu'à obtention d'une sauce homogène.
- 😊 3. Poivrer et ajouter les herbes aromatiques hachées.

Salade

- 😊 1. Laver les différentes salades et la pomme.
2. Retirer la base et les premières feuilles de la chicorée.
3. Émincer la chicorée et les endives, couper la pomme en cubes.
- 😊 4. Tout mettre dans le saladier et mélanger.

ASTUCE : pour gagner du temps, préparer une plus grande quantité de sauce à salade et conserver le reste dans un récipient fermé au réfrigérateur pour de futures salades.

ASTUCE : la sauce à salade peut être préparée pendant la cuisson de la polenta.

Automne



GNOCCHIS À LA ROMAINE ET TOFU PANÉ AVEC POÊLÉE DE COURGETTES ET POIREAU

Pour 4 adultes

Tofu pané

- ☐ 400–500 g de tofu nature
- ☐ 5 cuillères à soupe de sauce soja
- ☐ 1 blanc d'œuf
- ☐ 2 cuillères à soupe de farine blanche
- ☐ 4 cuillères à soupe de chapelure
- ☐ 2 citrons
- ☐ 2 cuillères à soupe d'huile d'olive raffinée ou de colza HOLL
- ☐ Épices (par ex. paprika, curry)

Préparation

10 min (5 min préparation + 5 min cuisson) + 15 min de repos

1. Couper le tofu en tranches de 1 cm d'épaisseur.
- 😊 2. Dans un bol, mélanger 4 cuillères à soupe de sauce soja avec les épices. Badigeonner le tofu avec ce mélange à l'aide d'un pinceau ou d'une cuillère à soupe.
3. Laisser reposer pendant 15 minutes.
- 😊 4. Passer les tranches dans la farine, l'œuf puis la chapelure.
5. Chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive et dorer le tofu à feu moyen.
6. Ajouter le jus d'un citron pressé et le reste de sauce soja. Servir.
- 😊 7. Accompagner avec un quartier de citron.

ASTUCE: préparer les légumes pendant que les tranches de tofu sont en train de mariner.



Gnocchis à la romaine

- ☐ 2,5 dl de lait entier
- ☐ 180 g de semoule de blé fine
- ☐ 3 cuillères à soupe de parmesan râpé
- ☐ 1 jaune d'œuf
- ☐ Marjolaine fraîche (décoration, facultatif)
- ☐ Noix de muscade râpée
- ☐ 1 cuillère à café rase de sel
- ☐ Papier sulfurisé

Préparation: 35 min (15 min préparation + 20 min cuisson)

1. Préchauffer le four à 200 °C.
2. Dans une casserole, porter à ébullition 5 dl d'eau, le lait, du sel et de la noix de muscade. Ajouter peu à peu la semoule en mélangeant avec un fouet.
3. Cuire à feu doux pendant environ 10 minutes en mélangeant de temps en temps.
4. Retirer du feu et laisser légèrement refroidir.
5. Ajouter le jaune d'œuf et mélanger.
6. Sur du papier sulfurisé, étaler la semoule en une couche d'environ 2 cm. Laisser refroidir.
7. Couper la semoule avec un emporte-pièce en forme de cercle.
8. Disposer les gnocchis sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé.
9. Saupoudrer avec le parmesan.
10. Gratiner dans le haut du four pendant environ 10 minutes. Servir.
11. Décorer avec la marjolaine (facultatif).



ASTUCE : préparer une plus grande quantité et consommer les portions supplémentaires ultérieurement. À cet effet, préparer jusqu'au point 8 et cuire sans parmesan, laisser refroidir et congeler. Décongeler la quantité souhaitée, saupoudrer de parmesan et gratiner brièvement au four à 200 °C.

ASTUCE : utiliser le blanc d'œuf pour paner le tofu ou le congeler de suite dans un récipient fermé. Le décongeler ultérieurement au réfrigérateur pour réaliser une recette avec du blanc d'œuf.



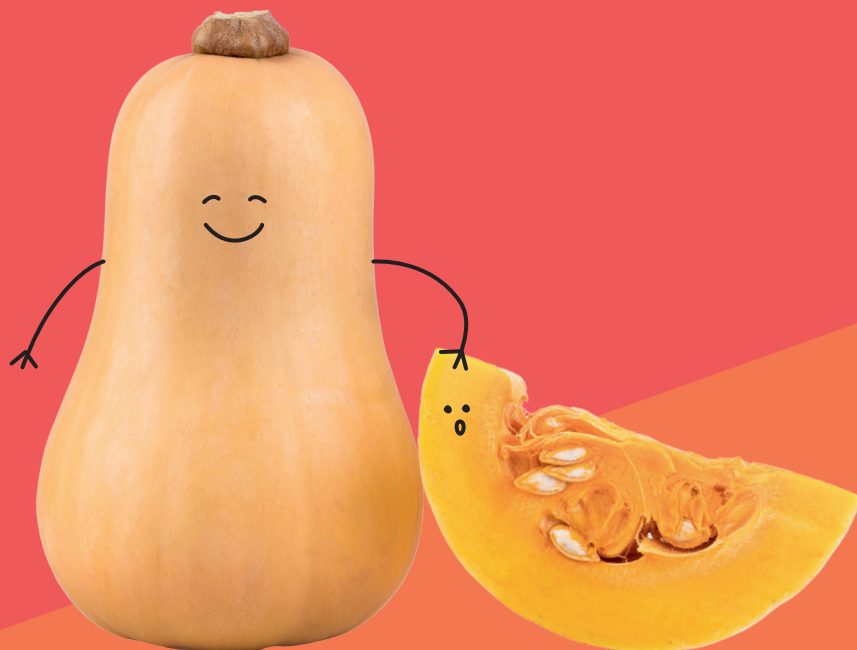
Méli-mélo de courge et poireau

- ☐ 500 g de courge
- ☐ 1 poireau
- ☐ Herbes aromatiques (par ex. marjolaine, estragon)
- ☐ 2 cuillères à soupe d'huile de colza pressée à froid
- ☐ Sel et poivre

Préparation

30 min (15 min préparation + 15 min cuisson)

1. Retirer les premières feuilles du poireau (si nécessaire), couper les racines, le laver et le couper en petites rondelles.
2. Éplucher la courge avec un couteau et ôter les pépins et la couper en petits dés.
3. Cuire le tout à la vapeur pendant 15 minutes.
4. 😊 Assaisonner avec l'huile, du sel, du poivre et les herbes aromatiques.



Hiver



ROULÉ DE POITRINE DE DINDE AVEC QUINOA ET MIJOTÉ DE LÉGUMES D'HIVER

Pour 4 adultes

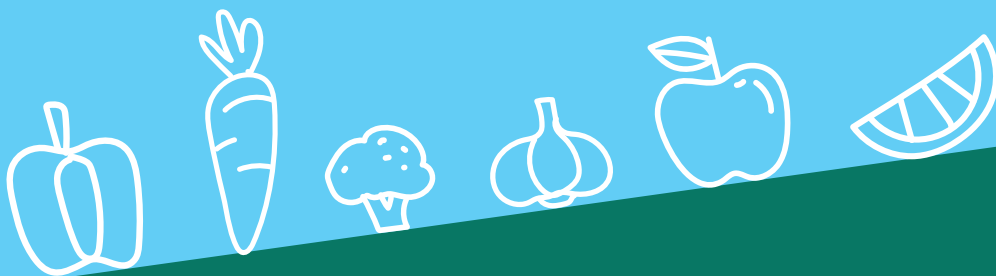
Quinoa

- ☐ 200 g de quinoa
- ☐ 1 oignon
- ☐ 1 cuillère à café de cumin en poudre
- ☐ 1 cuillère à soupe d'huile d'olive raffinée ou de colza HOLL
- ☐ Sel et poivre

Préparation

35 min (5 min préparation + 30 min cuisson)

1. Peler, hacher et faire revenir l'oignon à feu doux dans une casserole avec l'huile et le cumin.
2. Verser le quinoa, laisser revenir pendant 2 minutes.
3. Ajouter 4,5 dl d'eau froide et saler.
4. Cuire à feu moyen pendant 10 minutes.
5. Retirer la casserole du feu et laisser reposer pendant 15 minutes avec le couvercle. Servir.
- 😊 6. Poivrer selon les goûts.





Roulé de poitrine de dinde au paprika

- ☐ 4 fines tranches de poitrine de dinde ou poulet (400–500 g au total)
- ☐ 4 cuillères à café de Sbrinz (fromage) râpé
- ☐ 2 dl de bouillon de légumes
- ☐ 0,5 dl de vin blanc
- ☐ 4 feuilles de sauge fraîche
- ☐ 1 cuillère à soupe d'huile d'olive raffinée ou de colza HOLL
- ☐ Paprika
- ☐ Sel et poivre
- ☐ 4 cure-dents

Préparation

20 min (10 min préparation + 10 min cuisson)

- 😊 1. Saler et poivrer les tranches de dinde. Les saupoudrer de Sbrinz sur un des côtés et déposer une feuille de sauge.
- 😊 2. Rouler les tranches de dinde (côté fromage à l'intérieur) et les fixer avec un cure-dent.
- ↪ 3. Chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive et dorer les roulés de dinde à feu vif.
- ↪ 4. Continuer la cuisson à feu plus doux. La dinde doit être bien cuite et non rosée!
5. Retirer la viande et la garder au chaud (par ex. au four à 70 °C).
6. Verser dans la même poêle le vin blanc et le bouillon.
7. Réduire le jus à feu vif. Verser le jus sur les roulés de dinde. Servir.



Mijoté de légumes d'hiver

- ☐ 4 carottes
- ☐ 3 panais
- ☐ ½ chou chinois
- ☐ 1 oignon
- ☐ Herbes aromatiques et épices (par ex. coriandre, curry)
- ☐ 1 cuillère à soupe d'huile d'olive raffinée ou de colza HOLL
- ☐ Sel et poivre

Préparation

30 min (10 min préparation + 20 min cuisson)

- 😊 1. Laver les carottes et les panais.
2. Peler et tailler les carottes en rondelles.
3. Peler et couper les panais en bâtonnets.
4. Émincer et rincer le chou chinois.
5. Peler, hacher l'oignon et le faire revenir à feu doux dans une casserole avec l'huile.
6. Ajouter tous les légumes et 2 dl d'eau. Couvrir et cuire à feu doux pendant 15 à 20 minutes.
7. En fin de cuisson, réduire le liquide restant en retirant le couvercle et assaisonner avec du sel, du poivre et les herbes aromatiques.



Hiver



FRITTATA AUX ÉPINARDS AVEC RIZ SAUVAGE ET BROCOLIS AUX AMANDES

Pour 4 adultes

Riz sauvage parfumé à la marjolaine

- ☐ 250–300 g de riz sauvage (mélange de riz blanc et riz sauvage)
- ☐ Marjolaine fraîche (facultatif)
- ☐ 1 cuillère à soupe d'huile d'olive extra-vierge
- ☐ Sel

Préparation

15 min

1. Verser le riz dans une casserole d'eau froide et porter le tout à ébullition.
2. Saler. Adapter le temps de cuisson selon les indications de l'emballage. Il varie généralement entre 10 et 20 minutes.
3. Retirer du feu et égoutter le riz.
4. Ciseler la moitié des feuilles de marjolaine et les ajouter au riz.
5. Assaisonner avec l'huile, mélanger délicatement. Servir.
6. Décorer avec une branche de marjolaine (facultatif).





Frittata aux épinards

- ☐ 6 œufs
- ☐ 200 g d'épinards frais (astuce : épinards surgelés)
- ☐ 2 cuillères à soupe de fromage râpé
- ☐ 2 cuillères à soupe d'huile d'olive raffinée ou de colza HOLL
- ☐ Sel

Préparation

25 min (15 min préparation + 10 min cuisson)

- 😊 1. Laver les feuilles d'épinards et les équeuter à la main.
2. Préchauffer le four à 170 °C.
3. Cuire les épinards dans une poêle antiadhésive à couvert avec quelques gouttes d'eau pendant 5 minutes à feu doux.
- 😊 4. À l'aide d'une fourchette, battre les œufs avec du sel.
- 😊 5. Ajouter le fromage et les épinards. Bien mélanger le tout.
- 😊 6. Huiler un plat à gratin.
7. Verser la préparation aux œufs et enfourner pendant 10 minutes environ.
8. La frittata peut être servie chaude ou froide.



ASTUCE : pour réaliser la recette avec des épinards surgelés, commencer à partir du point 2 et ajouter 10 min de cuisson.



Brocolis aux amandes

- ❑ 2 brocolis
- ❑ 1 cuillère à soupe d'amandes effilées
- ❑ ½ citron
- ❑ 1 cuillère à soupe d'huile de colza pressée à froid
- ❑ Sel et poivre

Préparation

20 min (10 min préparation + 5 à 10 min cuisson)

- 😊 1. Laver les brocolis.
2. Séparer les fleurs du tronc des brocolis (le cœur du tronc peut aussi être consommé coupé en dés).
3. Bien laver le citron et râper le zeste.
4. Griller brièvement les amandes dans une poêle antiadhésive sans matière grasse à feu moyen.
5. Cuire les brocolis à la vapeur pendant environ 5 minutes.
6. Assaisonner avec l'huile, du sel et du poivre. Servir.
- 😊 7. Parsemer d'amandes et de zeste de citron.



Références

Recommandations nutritionnelles

Un guide complet sur la pyramide alimentaire suisse:

www.sge-ssn.ch/media/sge_pyramid_long_F_2020-1.pdf

Assiette optimale et menus:

www.sge-ssn.ch/media/Feuille_d_info_assiette_optimale-1.pdf

Recommandations spécifiques sur l'alimentation des enfants:

www.sge-ssn.ch/media/Feuille_d_info_alimentation_des_enfants-2019.pdf

Recommandations spécifiques sur l'alimentation des adolescents:

www.sge-ssn.ch/media/Feuille_d_info_alimentation_des_adolescents-1.pdf

Astuces pour l'alimentation et le mouvement des enfants:

www.a-dispo.ch/wp-content/uploads/flyer-trucs-et-astuces-4-8ans.pdf

Activité physique

Astuces pour l'alimentation et le mouvement des enfants:

www.a-dispo.ch/wp-content/uploads/flyer-trucs-et-astuces-4-8ans.pdf

Recommandations pour l'activité physique chez les enfants et les adolescents:

www.hepa.ch/fr/bewegungsempfehlungen.html

Recommandations de goûter

Basées sur les conseils de Promotion Santé Suisse et la Société Suisse de Nutrition: «Conseils pour des goûters et des collations équilibrés»

www.sge-ssn.ch/fr/ecole-et-formation/alimentation/dix-heures-et-gouters/

Recettes

Ces propositions de recettes sont extraites du livre «1001 recettes équilibrées pour petits et grands gourmets» de la HEdS-GE (haute école de santé à Genève). Pour en savoir plus, rendez-vous sur:

www.hesge.ch/heds/la-heds/actualites/1001-recettes-equilibrees-pour-petits-et-grands-gourmands-deja-un-best-seller-en

ou regardez la vidéo de présentation:

www.youtube.com/watch?v=gkmMPTBzEgk



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Département fédéral de l'intérieur DFI
**Office fédéral de la sécurité alimentaire et
des affaires vétérinaires OSAV**