

MON RESTAURANT
PASSE AU DURABLE
› Rejoignez le mouvement !



Rejoignez le mouvement !

NOUVELLE
ÉDITION
2025

17 RECETTES

saines,
simples,
gourmandes
et durables
à tester à
votre menu



Une coalition d'entreprises travaillant avec METRO pour une alimentation plaisir et plus durable

Ce guide répond aux attentes des consommateurs actuels qui sont de plus en plus attentifs et soucieux des enjeux environnementaux ainsi qu'à leur santé, sans oublier bien sûr la recherche du plaisir gustatif ! Conçu pour être sain, durable et simple à mettre en œuvre avec un coût portion faible, ce guide, accompagné de multiples astuces et conseils, vous offre l'opportunité de renouveler votre carte à travers de nouvelles propositions pour vos clients !



Notre mission

Favoriser un changement positif par l'action et la collaboration entre les acteurs du secteur alimentaire.

L'action

"Collaboration for Healthier Lives"* en France encourage **fournisseurs et distributeurs** à répondre aux attentes croissantes des consommateurs en termes de **santé et d'environnement**.

*Collaboration pour des vies plus saines



Les recettes ont été créées par l'outil **#PositiveFood**.

#PositiveFood lancé par Savencia, défend une transition alimentaire positive avec la conviction que l'on peut opter pour une alimentation saine et responsable sans pour autant renoncer au plaisir.



Avec METRO, plusieurs entreprises collaborent pour accompagner les restaurateurs dans leur volonté d'aller vers des cartes et pratiques plus durables à travers le développement de recettes "tendances", gourmandes et équilibrées avec un coût par portion intéressant.



SOMMAIRE



Les entrées

- Gaspacho tomates au tzatziki Inspire P 5
- Velouté de patates douces Bonduelle, champignons et cream cheese Elle & Vire P 6
- Champignons farcis au Boursin et Skyr P 7
- Tartelette tomates, courgettes, Boursin et Skyr P 8

Les plats

- Poke bowl patates douces, Violife et tzatziki P 10
- Gaufre de patates douces, Violife et tzatziki P 11
- Salade de trofie Barilla au tzatziki P 12
- Smash burger fraîcheur au Houmous de betterave Inspire, sauce soja Alpro et pain Harrys P 13
- Pomme de terre farcie, sauce Skyr et Boursin P 14
- Dahl de lentilles, patates douces et cream cheese Elle & Vire P 15
- Risotto crémeux aux légumes avec bouillon Maggi, Crème Elle&Vire et Boursini P 16
- Risotto de trofie Barilla aux poireaux et Boursin P 17
- Gratin de trofie végétan au Violife P 18
- Pizza végétarienne, cream cheese Elle & Vire et Violife P 19
- Tarte à la ratatouille et Violife P 20

Les desserts

- Carrot cake glaçage Skyr et cream cheese Elle & Vire P 22
- Tiramisu aux framboises, Skyr et cream cheese Elle & Vire P 23



Les entrées

4 RECETTES

saines,
simples,
gourmandes
et durables
pour votre
restaurant

Gaspacho tomates au tzatziki Inspire



4 personnes

Prix de revient par portion
estimé à moins de 2,50 €

Végétarien

Ingrédients

- Tomates : 700g
- Concombre : 1 (200g)
- Oignon rouge : 1 (100g)
- Tzatziki **Inspire** : 60g
- Huile d'olive : 2 cuillères à soupe (30g)
- Basilic : 15g
- Ail : 1 gousse (5g)
- Vinaigre de Xérès : 1 cuillère à café (5g)
- Poivre : 3g

Préparation

Peler et émincer l'oignon et l'ail. Peler le concombre, l'épépiner et le couper en morceaux. Ensuite, enlever la peau des tomates, les trancher et les émincer grossièrement.

Préparer ensuite le gaspacho : mettre dans le bol du mixeur la chair de tomates, la chair de concombre, l'ail, l'oignon et mixer. Quand le mélange est homogène (à la fois velouté et épais), ajouter l'huile, le vinaigre de xérès et du poivre. Mixer à nouveau puis réfrigérer.

Dressage : Verser le gaspacho dans des bols, assiettes creuses ou verrines. Ajouter une cuillère à soupe de Tzatziki et quelques feuilles de basilic.

L'astuce
de saison !

Cette soupe crue se décline également avec de la feuille de chêne en remplacement de la tomate!

Valeurs nutritionnelles, pour une portion (279,5g) : Energie : 151,3 Kcal / 632,2 kJ, Matières grasses : 11,2g dont Acides gras saturés : 1,4g ; Glucides : 10,1g dont Sucres 7,5g ; Protéines : 2,8g ; Fibres : 3,4g ; Sel : 0,3g **Valeurs nutritionnelles, pour 100g :** Energie : 54,1 Kcal / 226,2 ; Matières grasses : 4,0g dont Acides gras saturés : 0,5g ; Glucides : 3,6g dont Sucres : 2,7g ; Protéines : 1,0g ; Fibres : 1,2g ; Sel : 0,1g

MON RESTAURANT
PASSE AU DURABLE
> Rejoignez le mouvement !



Velouté de patates douces Bonduelle, champignons et cream cheese Elle & Vire



4 personnes

€ Prix de revient par portion
estimé à moins de 2,50 €

Végétarien

Ingrédients

- Champignons de Paris frais : 500g
- Patates douces rôties **Bonduelle** 200g
- Salade verte : 120g
- Oignon : 1 (100g)
- Pain aux céréales : 40g
- Cream Cheese **Elle & Vire** : 1 cuillère à soupe (15g)
- Bouillon de Légumes **MAGGI**® : 10g et 600ml d'eau
- Huile d'olive : 30g
- Vinaigre : 15g
- Persil : 15g
- Muscade : 1/2 cuillère à café (3g)
- Poivre : 3g

Préparation

Couper les pieds des champignons, les laver et les découper grossièrement.
Eplucher et couper grossièrement l'oignon.
Dans un faitout, faire revenir l'oignon avec un peu d'huile d'olive.
Lorsqu'il commence à dorer, ajouter les champignons.
Au bout de quelques minutes, ajouter les patates douces déjà cuites, le bouillon, la muscade et poivrer. Cuire à feu doux après l'ébullition pendant 10 / 15 minutes.

Eteindre le feu, ajouter le Cream Cheese et mixer au plongeur.
Rectifier l'assaisonnement si nécessaire. Réserver au chaud.
Couper le pain en petits cubes et le faire dorer dans une poêle avec un peu d'huile.

Servir le velouté avec des croustons et un peu de persil ciselé dessus.
Accompagner le velouté d'une salade verte assaisonnée au vinaigre et à l'huile d'olive.

Valeurs nutritionnelles, pour une portion (256g) : Energie : 211,6 Kcal ; 884,6 kJ, Matières grasses : 10,5g dont Acides gras saturés : 2,3g ; Glucides : 21,8g dont Sucres 13,3g ; Protéines : 5,1g ; Fibres : 6,1g ; Sel : 0,3g **Valeurs nutritionnelles, pour 100g :** Energie : 82,7 Kcal ; 345,6 kJ ; Matières grasses : 4,1g dont Acides gras saturés : 0,9g ; Glucides : 8,5g dont sucres : 5,2g ; Protéines : 2,0g ; Fibres : 2,4g ; Sel : 0,1g.

L'astuce 
anti-gaspi !

Vous pouvez utiliser toutes vos parures
(pieds de champignons, oignons...).



Champignons farcis au Boursin et Skyr



4 personnes

€ Prix de revient par portion
estimé à moins de 2,50 €

Végétarien

Ingrédients

- Champignons de Paris frais : 16 (160g)
- Poireau : 1 (150g)
- Roquette : 120g
- Skyr **Danone** : 40g
- **Boursin Cuisine**® : 60g
- Noix de pécan : 30g
- Huile d'olive : 2 cuillères à soupe (30g)
- Jus de citron : 1 cuillère à soupe (15g)

Préparation

Émincer finement le poireau.

Retirer le pied des champignons et les couper en petits morceaux.

Faire revenir pendant 15 minutes le poireau, les morceaux de champignons et une poignée de roquette dans un peu d'huile d'olive.

Verser le Boursin Cuisine® et le Skyr dans un saladier, mélanger puis et ajouter les légumes cuits.

Garnir les champignons de cette préparation.

Faire chauffer le four à 200°C en mode grill et enfourner pendant 15 minutes.

Pendant ce temps assaisonner le reste de roquette d'huile, de jus de citron et de noix de pécan. Servir avec les champignons.

Valeurs nutritionnelles, pour une portion (169,5g) : Energie : 185,8 Kcal ; 776,8 kJ, Matières grasses : 16,3g dont Acides gras saturés : 3,6g ; Glucides : 5,3g dont Sucres 2,9g ; Protéines : 5,1g ; Fibres : 3,6g ; Sel : 0,2g **Valeurs nutritionnelles, pour 100g :** Energie : 109,7 Kcal ; 458,4 kJ ; Matières grasses : 9,6g dont Acides gras saturés : 2,1g ; Glucides : 3,1g dont sucres : 1,7g ; Protéines : 3,0g ; Fibres : 2,1g ; Sel : 0,1g

L'astuce
anti-gaspi !

Le saviez-vous, si on trouve des champignons de Paris toute l'année, sa pleine saison est en fait d'octobre à novembre

Tartelette tomates, courgettes, Boursin et Skyr



4 personnes

€ Prix de revient par portion
estimé à moins de 2,50 €

Végétarien

Ingrédients

- Pâte brisée : 1 (230g)
- Courgette : 1 (200g)
- Roquette : 4 grosses poignées (200g)
- Tomates cerises : 12, soit 3 par personne (180g)
- Skyr **Danone** : 40g
- **Boursin Cuisine®** : 60g
- Jaune d'œuf : 1 (20g)
- Ciboulette : 4 brins (10g)
- Poivre : quelques tours de moulin (3g)

Préparation

Préchauffer le four à 210°C. Dans un récipient, mélanger le Boursin Cuisine® avec le Skyr et ajouter quelques tours de poivre.

Couper la courgette en très fines rondelles ainsi que les tomates cerises en deux, puis ciseler la ciboulette.

Dérouler la pâte brisée puis détailler 4 cercles à l'intérieur. Déposer la préparation Boursin Cuisine® et Skyr au milieu des carrés de pâte puis ajouter quelques rondelles de courgette. Ajouter ensuite les moitiés de tomates cerises sur chaque feuilleté. Parsemer d'un peu de ciboulette.

Rabattre les bords de pâte pour former des tartelettes. Les badigeonner avec le jaune d'œuf battu puis enfourner pour 10 minutes.

Déguster chaud ou froid. Et ajouter une poignée de roquette au moment de servir.

Valeurs nutritionnelles, pour une portion (229,2g) : Energie : 375,1 Kcal ; 1567,8 kJ, Matières grasses : 20,2g dont Acides gras saturés : 4,6g ; Glucides : 38,5g dont Sucres 4,1g ; Protéines : 9,4g ; Fibres : 2,8g ; Sel : 1,4g. **Valeurs nutritionnelles, pour 100g :** Energie : 163,6 Kcal ; 683,9 kJ ; Matières grasses : 8,8g dont Acides gras saturés : 2,0g ; Glucides : 16,8g dont sucres : 1,8g ; Protéines : 4,1g ; Fibres : 1,2g ; Sel : 0,6g.

L'astuce 
de saison !

Cette recette se décline parfaitement à l'automne avec des courges !



Les plats

11 RECETTES

saines,
simples,
gourmandes
et durables
pour votre
restaurant

Poke Bowl patates douces, Violife et tzatziki



6 personnes

€ Prix de revient par portion
estimé à moins de 2,50 €

Végétarien

Ingrédients

Préparation du poke bowl

- Mélange lentilles vertes et boulgour : 600g
- Patates douces rôties **Bonduelle** : 400g
- Betteraves : 3 (420g)
- Concombres : 2 (400g)
- Pommes : 2 (300g)
- **Violife** : 300g (1 tranche par personne)
- Tzatziki **Inspire** : 90g (1 cuillère à soupe par personne)
- Vinaigre : 30g
- Huile d'olive : 30g
- Moutarde : 15g
- Paprika : 5g

Préparation

Réchauffer les patates douces au four avec le paprika.

Faire cuire le mélange lentilles / boulgour.

Couper les concombres en rondelles, les pommes en lamelles et les betteraves en petits cubes.

Couper les tranches de Violife en petits carrés.

Préparer la vinaigrette (mélanger la moutarde, le vinaigre et l'huile d'olive).

Dresser en compartiment les ingrédients puis ajouter une cuillère de Tzatziki par bowl.

Souppoudrer d'une cuillère de vinaigrette.

Valeurs nutritionnelles, pour une portion (401,7g) : Energie : 425,7 Kcal ; 1779,4 kJ, Matières grasses : 15,3g dont Acides gras saturés : 5,6g ; Glucides : 55,4g dont Sucres 23,3g ; Protéines : 11,2g ; Fibres : 12,1g ; Sel : 1,2g
Valeurs nutritionnelles, pour 100g : Energie : 106,0 Kcal ; 443,0 kJ ; Matières grasses : 3,8g dont Acides gras saturés : 1,4g ; Glucides : 13,8g dont Sucres : 5,8g ; Protéines : 2,8g ; Fibres : 3,0g ; Sel : 0,3g

L'astuce
anti-gaspi !

Un plat complet et végétarien, vous permettant aussi de passer vos légumes cuits restant, au gré de vos envies.

Gaufre de patates douces, Violife et tzatziki



10 gaufres

€ Prix de revient par portion
estimé à moins de 2,50 €

Végétarien

Ingrédients

Préparation de la gaufre

- Patates douces rôties
- **Bonduelle** : 500g
- Farine : 250g
- Œufs : 4 (200g)
- Crème : 1 brique de 20cl
- Beurre : 80g
- Levure chimique : 1 sachet (11g)
- Noix de muscade : 5g
- Poivre : 3g

Garniture

- Avocat : 5
(1/2 par gaufre, soit 1500g)
- Tomates cerises :
4 par gaufre (4x15x10 = 600g)
- Concombre : 1 (200g)
- **Violife** : 10 tranches (200g)
- Tzatziki **Inspire** : 150g
(1 cuillère à soupe par gaufre)

Préparation

Réchauffer les patates douces puis les écraser en purée à la fourchette.
Verser la farine dans un saladier.
Faire un puits au centre et casser les œufs.
Ajouter la crème et le beurre fondu puis mélanger.
Ajouter les patates douces et fouetter le mélange.
Ajouter la levure.
Terminer par la noix de muscade et le poivre.
Possibilité de faire cuire les gaufres à l'avance.

Réchauffer les gaufres au four quelques minutes avec une tranche
de Violife.

Superposer une poignée de mâche sur chaque tranche de Violife, ajouter
les tomates cerises coupées en deux, des lamelles d'avocat
et quelques rondelles de concombre.

Terminer par une cuillère à soupe de Tzatziki.
Servir le reste de la mâche en accompagnement.

Valeurs nutritionnelles, pour une portion (441,4g) : Energie : 694,6 Kcal ; 2903,3 kJ, Matières grasses : 51,2g dont Acides gras saturés : 18,1g ; Glucides : 41,5g dont Sucres 13,7g ; Protéines : 11,9g ; Fibres : 11,5g ; Sel : 0,9g **Valeurs nutritionnelles, pour 100 g :** Energie : 157,4 Kcal ; 657,8 kJ ; Matières grasses : 11,6g dont Acides gras saturés : 4,1g ; Glucides : 9,4g dont Sucres : 3,1g ; Protéines : 2,7g ; Fibres : 2,6g ; Sel : 0,2g

L'astuce
de saison !

Variez la garniture en fonction de la saison.
Champignons et poireaux seront parfaits
en hiver, pousses de pois et navets au
printemps

Salade de trofie Barilla au tzatziki



4 personnes

€ Prix de revient par portion
estimé à moins de 2,50 €

Végétarien

Ingrédients

- Pâtes Trofie **Barilla** : 300g
- Avocat : 1 (300g)
- Tomates cerises : 240g
- Œuf dur : 4 (200g)
- Tzatziki **Inspire** : 150g
- Roquette Chef : 150g
- Oignon rouge : 1 (100g)
- Citron : jus d'un demi-citron : (25g)
- Ciboulette : 15g
- Poivre : 3g

Préparation

Faire cuire les pâtes Barilla selon le mode d'emploi.

Faire cuire les œufs pour qu'ils soient durs.

Éplucher l'avocat et le couper en cubes.

Couper les tomates cerises en deux.

Couper des lamelles d'oignon rouge.

Ciseler la ciboulette.

Couper les œufs cuits en petits cubes.

Mélanger les légumes, les pâtes et les œufs.

Ajouter le Tzatziki et le jus de citron puis mélanger à nouveau.

Ajouter la roquette.

Poivrer.

Valeurs nutritionnelles, pour une portion (444,4g) : Energie : 878,4 Kcal ; 3671,6 kJ, Matières grasses : 29,8g dont Acides gras saturés : 5,8g ; Glucides : 13,8g dont Sucres 12,0g ; Protéines : 33,8g ; Fibres : 9,8g ; Sel : 0,4g **Valeurs nutritionnelles, pour 100g :** Energie : 197,7 Kcal ; 826,2 kJ ; Matières grasses : 6,7g dont Acides gras saturés : 1,3g ; Glucides : 25,6g dont Sucres : 2,7g ; Protéines : 7,6g ; Fibres : 2,2g ; Sel : 0,1g

L'astuce
de saison !

Pour apporter de la rondeur, vous pouvez
remplacer l'avocat par un œuf mollet

Smash burger fraîcheur au Houmous de betterave Inspire, sauce soja Alpro et pain Harrys



10 personnes

€ Prix de revient par portion
estimé à moins de 2,50 €

Végétarien

Ingrédients

- Pains Burger Brillant **Harrys**
- Houmous de Betterave **Inspire** : 350g (environ 35g par burger)
- **Alpro** Cooking Soja **Danone** : 400g
- Roquette : 100g (environ 10g par burger)
- Concombre : 1/2 (250g)
- Champignons Porto Bello : 10 (1 par burger)
- Avocat : 2,5 (750g)
- Oignon rouge : 1,5 (150g)
- Huile d'olive : 5 cuillères à soupe (75g)
- Jus de citron : 2 cuillères à soupe (30g)
- Basilic & coriandre : 30g
- Assaisonnement : Selon le goût

Préparation

Préparation des légumes :

Émincez les concombres et les oignons rouges en tranches de 0,5. Écrasez les avocats (de préférence à maturité) à la fourchette.

Préparation de la sauce :

Mélangez Alpro Cooking Soja avec l'huile d'olive, le jus de citron, le basilic et les avocats. Assaisonnez selon vos goûts.

Fouettez jusqu'à obtenir une consistance homogène et légèrement crémeuse.

Préparation du Porto Bello :

Enlevez le pied, ne gardez que le chapeau, brossé. Smashez les 2 côtés sur une plancha bien chaude, assaisonnez et arrosez de jus de citron en cours de cuisson.

Assemblage du burger :

Coupez les pains burger en deux et faites-les légèrement griller (colorez la mie de chaque partie à plat dans une poêle ou sur plancha) avec une touche d'huile d'olive.

Étalez une couche généreuse de houmous de betterave sur la base de chaque pain.

Disposez les tranches de concombre par-dessus.

Ajoutez une couche de la sauce préparée précédemment.

Terminez avec le champignon, les oignons rouges émincés

et une poignée de roquette mélangée à la coriandre pour la fraîcheur.

Refermez les burgers avec l'autre moitié du pain et servez tiède.

Valeurs nutritionnelles, pour une portion (327,0g) : Energie : 577,5 Kcal ; 243,9 kJ, Matières grasses : 36,6g dont Acides gras saturés : 5,9g ; Glucides : 44,8g dont Sucres : 7,5g ; Protéines : 13,4g ; Fibres : 2,3g ; Sel : 1,3g. **Valeurs nutritionnelles, pour 100g :** Energie : 176,6 Kcal ; 738,3 kJ ; Matières grasses : 11,2g dont Acides gras saturés : 1,8g ; Glucides : 13,7g dont Sucres : 2,3g ; Protéines : 4,1g ; Fibres : 0,7g ; Sel : 0,4g

L'astuce 
gain de temps !

Préparez la sauce en grande quantité et conservez-la au réfrigérateur. Elle peut être utilisée pour d'autres plats comme des salades ou des wraps, ce qui évite le gaspillage et vous fait gagner du temps pour d'autres repas

Pomme de terre farcie, sauce Skyr et Boursin



4 personnes

€ Prix de revient par portion
estimé à moins de 2,50 €

Végétarien

Ingrédients

Pomme de terre farcie

- Pommes de terre : 4 (640g)
- Champignons de Paris frais : 800g
- Oignons : 2 (200g)
- Radis : 16 pièces (160g)
- Huile d'olive : 2 cuillères à soupe (30g)
- Thym : 1 cuillère à soupe (15g)
- Poivre : 5g

Sauce

- Skyr **Danone** : 300g
- **Boursin Cuisine**® : 150g
- Radis : 16 pièces (160g)
- Huile d'olive : 2 cuillères à soupe (30g)
- Thym : 1 cuillère à soupe (15g)
- Poivre : 5g

Préparation

Laver les pommes de terre et les faire précuire avec la peau environ 20 minutes dans l'eau. Préchauffer le four à 200° C (gaz : th. 3, four à air chaud : 180° C). Les égoutter, les envelopper dans du papier aluminium et les déposer sur une plaque. Faire cuire au four à mi-hauteur pendant environ 20 minutes.

Couper les champignons en quatre et les oignons en rondelles. Faire chauffer l'huile dans une poêle et y faire revenir les champignons. Ajouter les oignons et faire revenir brièvement. Poivrer et ajouter le thym.

Couper les radis en dés après les avoir rincés à l'eau et les mélanger au Skyr avec le Boursin Cuisine®.

Retirer les pommes de terre du four et l'inciser. Assouplir l'intérieur à l'aide d'une fourchette et déposer dessus un peu de sauce. Ajouter le mélange champignons et oignon. Servir avec le reste de sauce.

Valeurs nutritionnelles, pour une portion (504,0g) : Energie : 397,1 Kcal ; 1659,8 kJ, Matières grasses : 17,6g dont Acides gras saturés : 6,6g ; Glucides : 38,8g dont Sucres 7,6g ; Protéines : 19,2g ; Fibres : 6,0g ; Sel : 0,5g **Valeurs nutritionnelles, pour 100g :** Energie : 78,8 Kcal ; 329,3 ; Matières grasses : 3,5g dont Acides gras saturés : 1,3g ; Glucides : 7,7g dont Sucres : 1,5g ; Protéines : 3,8g ; Fibres : 1,2g ; Sel : 0,1g

L'astuce
de saison !

Déclinez cette recette au rythme des saisons avec du fenouil roti ou de l'aubergine pour remplacer les champignons

Dahl de lentilles, patates douces et cream cheese Elle & Vire



4 personnes

€ Prix de revient par portion
estimé à moins de 2,50 €

Végétarien

Ingrédients

- Lentilles Corail : 140g
- Epinards frais : 400g
- Lait de coco : 400ml (400g)
- Concentré de tomates : 2 pots (140g)
- Oignon : 1 (100g)
- Bouillon de Légumes **MAGGI**® 2 cubes (20g) et 1000 ml d'eau
- Pain : 4 tranches (80g)
- Patates douces rôties **Bonduelle** : 300g
- Cream Cheese **Elle&Vire** : 50g
- Citron vert : zeste (15g) + 2 cuillères à café de jus par personne (40g)
- Graines de courge : 40g
- Curry en poudre : 2 cuillères à soupe (30g)
- Huile d'olive : 2 cuillères à soupe (30g)
- Huile de tournesol : 2 cuillères à soupe (30g)
- Coriandre : 20g
- Poivre : 3g

Préparation

Préchauffer le four à 200 degrés.
Préparer le bouillon avec de l'eau chaude.
Emincer l'oignon.
Faire chauffer l'huile de tournesol à feu moyen vif dans une poêle et faire revenir l'oignon 3 à 4 minutes puis ajouter le curry et le concentré de tomates.
Remuer et poursuivre la cuisson 2 minutes.
Remuer le lait de coco puis l'ajouter avec le bouillon à la grande poêle et porter à ébullition.
Ajouter les lentilles corail, poivrer et faire cuire 18 à 20 minutes.
Pendant ce temps, réchauffer les patates douces au four et griller les graines de courge dans une poêle.
Hacher la coriandre, prélever le zeste du citron et presser le reste.
Mélanger le tout avec le Cream Cheese et poivrer.
Déposer les tranches de pain avec de l'huile d'olive sur une plaque et enfourner quelques minutes.
Lorsque le dahl est prêt, incorporer les patates douces, les épinards et les graines de courge. Servir chaque assiette avec une tranche de pain recouverte de sauce au Cream Cheese.

Valeurs nutritionnelles, pour une portion (524,4g) : Energie : 697,5 Kcal ; 2915,3 kJ, Matières grasses : 40,4g dont Acides gras saturés : 21g ; Glucides : 56,6g dont Sucres 22,0g ; Protéines : 21,5g ; Fibres : 21,5g ; Sel : 1,0g. **Valeurs nutritionnelles, pour 100g :** Energie : 133,0 Kcal ; 555,9 kJ ; Matières grasses : 7,7g dont Acides gras saturés : 4,0g ; Glucides : 10,8g dont Sucres : 4,2g ; Protéines : 4,1g ; Fibres : 4,1g ; Sel : 0,2g

L'astuce
anti-gaspi !

Un moyen idéal de passer vos légumes
à feuille défraîchis

Risotto crémeux aux légumes avec bouillon Maggi, Crème Elle&Vire et Boursin



10 personnes

€ Prix de revient par portion
estimé à moins de 2,50 €

Végétarien

Ingrédients

- Riz Arborio pour risotto : 500g
- Champignons : 700g
- Courgettes : 700g
- Chou Romanesco : 600g
- Crème Excellence 35%
Elle&Vire : 150g
- Dés de Boursin : 150g
(environ 5 cubes par personnes)
- Bouillon de Légumes **MAGGI**® :
1,5 L (soit 22,5g de bouillon
déshydraté à diluer)
- Oignons : 3 (environ 300g)
- Ail : 4 gousses
- Huile d'olive : 4 cuillères à soupe
- Assaisonnement : Selon le goût
- Basilic frais : Quelques feuilles pour
la garniture (30g)
- Roquette : 400g

Préparation

Décongélation du fromage :

Décongelez les dés de Boursin selon le mode d'emploi.

Préparation des légumes :

Prélevez les sommets du chou, les blanchir, rafraichir - mettre de côté
Emincez les champignons, taillez les courgettes en brunoise et
faites-les revenir avec un peu d'huile d'olive dans une poêle.
Epluchez et ciselez les oignons, réservez-les. Epluchez et hachez l'ail
en prenant soin de retirer le germe. Faites revenir (suer) l'ail jusqu'à ce
qu'elle soit translucide. Ajoutez les légumes (les champignons et les
courgettes) pour les faire suer, et laisser cuire jusqu'à tendreté.

Cuisson du risotto :

Diluez le bouillon de légumes selon les recommandations. Dans une
grande casserole, faites chauffer un peu d'huile d'olive puis ajoutez
les oignons ciselés. Ajoutez le riz Arborio et faites-le napper tout en
remuant. Ajoutez le bouillon progressivement sur le riz, une louche à la
fois, en remuant constamment. Lorsque le riz est presque cuit, incorpo-
rez la Crème Excellence pour obtenir une texture riche et crémeuse.

Finition :

Ajoutez les légumes cuits (champignons et courgettes) au risotto.
Rectifiez l'assaisonnement si besoin. Servez le riz crémeux chaud en
assiette creuse. Déposez les dés de Boursin, les sommets de chou
et quelques feuilles de basilic sur le dessus. Terminez par une petite
poignée de roquette.

Valeurs nutritionnelles, pour une portion (412,1g) : Energie : 658,5 Kcal ; 2752,7 kJ, Matières
grasses : 19,4g dont Acides gras saturés : 9,1g ; Glucides : 103,0g dont Sucres 4,5g ; Protéines : 15,7g ; Fibres :
4,9g ; Sel : 1,2g Valeurs nutritionnelles, pour 100g : Energie : 159,8 Kcal ; 667,9 kJ ; Matières grasses :
4,7g dont Acides gras saturés : 2,2g ; Glucides : 25,0g dont Sucres : 1,1g ; Protéines : 3,8g ; Fibres :
1,2g ; Sel : 0,3g

L'astuce
anti-gaspi !

Un moyen idéal de passer vos légumes
à feuille défraichis

Risotto de trofie Barilla aux poireaux et Boursin



4 personnes

€ Prix de revient par portion
estimé à moins de 2,50 €

Végétarien

Ingrédients

- Pâtes Trofie **Barilla** : 400g
- Poireaux : 4 (600g)
- **Boursin Cuisine**® : 120g
- Échalotes : 2 (50g)
- Bouillon de Légumes **MAGGI**® 10g
- Huile d'olive : 10g
- Coriandre : 10g
- Poivre : 3g

Préparation

Éplucher puis émincer finement les échalotes.
Couper les extrémités des poireaux pour ne garder que le blanc
puis émincer finement. Les placer dans une passoire et rincer
abondamment pour retirer les impuretés.

Dans une casserole, ajouter un filet d'huile d'olive puis faire revenir
les échalotes pendant 2 minutes.
Ajouter les Trofie et laisser dorer 2 minutes.
Ajouter les poireaux émincés et laisser cuire pendant 8 minutes.
Faire bouillir 25cl d'eau par personne et dissoudre le bouillon cube.
Ajouter l'équivalent d'une louche de bouillon et mélanger jusqu'à
absorption. Recommencer l'opération pendant 10 minutes.
Continuer la cuisson quelques minutes si les pâtes sont trop fermes.

Une fois les pâtes cuites, poivrer et ajouter le Boursin Cuisine®.
Bien mélanger et servir aussitôt avec quelques feuilles de coriandre.

Valeurs nutritionnelles, pour une portion (516,3g) : Energie : 865,0 Kcal ; 3615,8 kJ, Matières grasses : 12,9g dont Acides gras saturés : 5,2g ; Glucides : 150,8g dont Sucres 13,9g ; Protéines : 32,0g ; Fibres : 15,0g ; Sel : 0,5g **Valeurs nutritionnelles, pour 100g :** Energie : 167,5 Kcal ; 700,3 ; Matières grasses : 2,5g dont Acides gras saturés : 1,0g ; Glucides : 29,2g dont Sucres : 2,7g ; Protéines : 6,2g ; Fibres : 2,9g ; Sel : 0,1g

L'astuce
de saison !

La recette se décline en été avec des courgettes ou au printemps avec des petits pois !



Gratin de trofie végan au Violife



4 personnes

€ Prix de revient par portion
estimé à moins de 2,50 €

Végétarien

Ingrédients

- Courgette : 1 (200g)
- Poivrons : 2 (200g)
- Salade verte : 200ml
- Champignons : 12,
3 par personne (120g)
- Oignon : 1 (100g)
- Pâtes Trofie **Barilla** : 300g
- **Violife** : 4 tranches (80g)
- Farine : 3 cuillères à soupe (45g)
- Huile d'olive : 3 cuillères à soupe
(45g)
- Vinaigre : 1 cuillère à soupe (15g)
- Basilic : 15g
- Bouillon de Légumes **MAGGI**® 10g
- Matière grasse végétale : 10g
- Poivre : 3g
- Curry : 3g

Préparation

Laver les légumes, les couper et préchauffer le four à 180°.
Faire bouillir de l'eau avec un bouillon de légumes, verser la courgette
pour une cuisson de 15 minutes.

Pendant ce temps, faire cuire dans une poêle l'oignon
avec les poivrons et les champignons.

Enlever la courgette avec un écumoire et réserver.

Ajouter une pointe de poivre et de curry.

Prélever cinq à six louches de bouillon de légumes dans un bol
et réserver.

Plonger les pâtes dans le bouillon de légumes restant et faire cuire
tranquillement.

Pendant ce temps, préparer la sauce, faire fondre la matière grasse
végétale dans une casserole et ajouter la farine tout en mélangeant.
Une fois le mélange épaissi, ajouter le bouillon de légumes au fur et à
mesure pour qu'il puisse prendre une consistance assez épaisse.
Verser les pâtes et les légumes dans un plat, ajouter quelques feuilles
de basilic, la sauce et terminer par les tranches de Violife.
Enfourner 15 minutes et servir chaud accompagné d'une salade verte
assaisonnée au vinaigre et à l'huile d'olive.

Valeurs nutritionnelles, pour une portion (409,5g) : Energie : 817,0 Kcal ; 3414,9 kJ,
Matières grasses : 21,7g dont Acides gras saturés : 7,4g ; Glucides : 125,7g dont Sucres 11,5g ;
Protéines : 25,8g ; Fibres : 9,0g ; Sel : 0,8g **Valeurs nutritionnelles, pour 100g :** Energie : 199,5 Kcal ;
833,9 kJ ; Matière grasses : 5,3g dont Acides gras saturés : 1,8g ; Glucides : 30,7g dont Sucres :
2,8g ; Protéines : 6,3g ; Fibres : 2,2g ; Sel : 0,2g

L'astuce
de saison !

Remplacez le duo courgettes-poivrons par
le duo carottes-chataignes

Pizza végétarienne, cream cheese Elle & Vire et Violife



2 personnes

€ Prix de revient par portion
estimé à moins de 2,50 €

Végétarien

Ingrédients

- Pâte à pizza : 1 (250g)
- Tomates : 2 (260g)
- Tomates cerises rouges et jaunes : 12 (180g)
- Roquette : (100g)
- Champignons de Paris frais : 8 (80g)
- **Violife** : 2 tranches (40g)
- Cream Cheese **Elle & Vire** : 40g
- Vinaigre : 15g
- Huile d'olive : 15g
- Herbes de Provence : 1 pincée (3g)

Préparation

Dérouler la pâte à pizza et étaler par-dessus le Cream Cheese.

Laver les tomates et les couper en rondelles, détailler des fines tranches de champignons et disposer le tout sur la pizza.

Ajouter les tranches de Violife éventuellement coupées en morceaux.
Faire cuire 15 minutes à 200°C.

A la sortie du four, disposer sur la pizza les tomates cerises et une poignée de roquette.

Servir la pizza accompagnée du reste de roquette assaisonnée aux herbes de Provence, huile d'olive et vinaigre.

Valeurs nutritionnelles, pour une portion (453,9g) : Energie : 675,5 Kcal ; 2823,6 kJ, Matières grasses : 27,3g dont Acides gras saturés : 1,3g ; Glucides : 87,2g dont Sucres 15,0g ; Protéines : 16,8g ; Fibres : 7,7g ; Sel : 2,7g Valeurs nutritionnelles, pour 100g : Energie : 148,8 Kcal ; 622,0 kJ ; Matières grasses : 6,0g dont Acides gras saturés : 2,5g ; Glucides : 19,2g dont Sucres : 3,3g ; Protéines : 3,7g ; Fibres : 1,7g ; Sel : 0,6g

L'astuce 
anti-gaspi !

Une recette qui plaira autant aux enfants
qu'aux adultes ! A décliner en version bambins

Tarte à la ratatouille et Violife



4 personnes

€ Prix de revient par portion
estimé à moins de 2,50 €

Végétarien

Ingrédients

- Tomates : 2 (260g)
- Courgette : 1 (200g)
- Roquette : 4 grosses poignées (200g)
- Tomates cerises : 12, soit 3 par personne (180g)
- Poêlée ratatouille **Bonduelle** : 400g
- **Violife** : 2 tranches (40g)
- Pignons de pin : 150g
- Moutarde : 2 cuillères à soupe (30g)
- Ciboulette : 4 brins (10g)
- Poivre : quelques tours de moulin (3g)

Préparation

Préchauffer le four à 200°C. Étaler la pâte brisée dans un plat à tarte et la recouvrir de moutarde. Verser la ratatouille sur la tarte.

Couper la courgette et les tomates en très fines rondelles puis couper les tomates cerises en deux et ciseler la ciboulette.

Déposer les rondelles de tomates et de courgette sur le dessus de la tarte, en alternance. Ajouter les pignons, la ciboulette et poivre.

Terminer par les tranches de Violife préalablement coupées en morceaux. Faire cuire 30 min au four.

Déguster chaud ou froid, accompagné d'une salade de roquette et tomates cerises.

Valeurs nutritionnelles, pour une portion (415,6g) : Energie : 702,6 Kcal ; 2936,7 kJ, Matières grasses : 47,8g dont Acides gras saturés : 7,1g ; Glucides : 50,3g dont Sucres 10,8g ; Protéines : 15,8g ; Fibres : 9,1g ; Sel : 2,5g **Valeurs nutritionnelles, pour 100g :** Energie : 169,0 Kcal ; 702,6 ; Matières grasses : 11,5g dont Acides gras saturés : 1,7g ; Glucides : 12,1g dont Sucres : 2,6g ; Protéines : 3,8g ; Fibres : 2,2g ; Sel : 0,6g

L'astuce
anti-gaspi !

Pour éviter que la pâte ne ramolisse,
saupoudrez votre fond d'un peu de
poudre d'amandes



Les desserts

2 RECETTES

saines,
simples,
gourmandes
et durables
pour votre
restaurant

Carrot cake glaçage Skyr et cream cheese Elle & Vire



8 personnes

€ Prix de revient par portion
estimé à moins de 2,50 €

Végétarien

Ingrédients

- Carottes : 300g
- Œufs : 4 (200g)
- Poudre d'amande : 100g
- Sucre de canne : 80g
- Farine : 75g
- Noix de pécan : 80g
- Cannelle : 1 cuillère à café (5g)
- Cream Cheese **Elle & Vire** : 125g
- Skyr **Danone** : 50g
- Sucre glace : 1 cuillère à café (5g)

Préparation

Préchauffer le four à 180°. Séparer les blancs des jaunes.
Dans un récipient mélanger le sucre avec les jaunes d'œufs.
Laver, éplucher puis râper les carottes.
Incorporer progressivement dans le récipient la farine,
la poudre d'amandes et la cannelle.
Incorporer enfin les carottes râpées.
Battre les blancs en neige.
Incorporer les blancs en neige progressivement dans les jaunes.
Ajouter les noix concassées grossièrement (en garder
pour la décoration).

Dans un moule légèrement huilé, verser la pâte et enfourner à 180°
pendant 45 minutes.

Pendant ce temps, réaliser le glaçage en mélangeant délicatement
le Cream Cheese avec le Skyr et le sucre glace. Puis placer le tout au
frais. Sortir le gâteau une fois cuit, le laisser refroidir et ajouter le glaçage
au moment de servir avec quelques noix de pécan.

Valeurs nutritionnelles, pour une portion (171,6g) : Energie : 318,9 Kcal ; 1332,9 kJ, Matières grasses : 20,4g dont Acides gras saturés : 4,6g ; Glucides : 21,8g dont Sucres 13,2g ; Protéines : 10,0g ; Fibres : 5,3g ; Sel : 0,2g **Valeurs nutritionnelles, pour 100g :** Energie : 185,8 Kcal ; 776,8 ; Matières grasses : 11,9g dont Acides gras saturés : 2,7g ; Glucides : 12,7g dont Sucres : 7,7g ; Protéines : 5,8g ; Fibres : 3,1g ; Sel : 0,1g

L'astuce
anti-gaspi !

Ce gâteau dit « de voyage » se conserve
parfaitement durant 2 à 3 jours

Tiramisu aux framboises, Skyr et cream cheese Elle & Vire



4 personnes

€ Prix de revient par portion
estimé à moins de 2,50 €

Végétarien

Ingrédients

- Framboises : 500g
- Œufs : 3 (150g)
- Skyr **Danone** : 150g
- Biscuits à la cuillère : environ 80g
- Cream cheese **Elle & Vire** : 50g
- Sucre : 50g
- Menthe : 20g

Préparation

Couper les biscuits grossièrement.

Battre les jaunes d'œufs au fouet avec le sucre jusqu'à l'obtention d'une crème mousseuse puis ajouter peu à peu le Skyr et le cream cheese.

Fouetter les blancs d'œuf. Les mélanger délicatement à la précédente préparation.

Rincer rapidement les fruits sous l'eau et bien les égoutter.
Mixer la moitié afin d'obtenir un coulis.

Dans chaque verrine, disposer des biscuits dans le fond, puis une couche de coulis, une couche de crème, une couche de coulis et finir par une couche de crème. Décorer le dessus du dessert avec les framboises restantes et quelques feuilles de menthe puis laisser reposer minimum 3 heures.

Valeurs nutritionnelles, pour une portion (253,8g) : Energie : 302,0 Kcal ; 1262,4 kJ, Matières grasses : 8,9g dont Acides gras saturés : 3,3g ; Glucides : 38,3g dont Sucres 31,2g ; Protéines : 12,9g ; Fibres : 6,1g ; Sel : 0,3g **Valeurs nutritionnelles, pour 100g :** Energie : 119,0 Kcal ; 497,5 ; Matières grasses : 3,5g dont Acides gras saturés : 1,5g ; Glucides : 15,1g dont Sucres : 12,3g ; Protéines : 5,1g ; Fibres : 2,4g ; Sel : 0,1g

L'astuce 
de saison !

Une recette à décliner avec des agrumes
en hiver

DANONE

Elle & Vire[®]
PROFESSIONNEL

les
halles
METRO

MON RESTAURANT
PASSE AU DURABLE
➤ Rejoignez le mouvement !

