

# LES BONNES RECETTES DES CRÈCHES DE PARIS

---

Tome 1

Les recettes  
végétariennes







# AU MENU



L'INTÉRÊT DU BIO POUR LES TOUT-PETITS 9

L'ALTERNANCE DE RECETTES 100% VÉGÉTALES ET DE RECETTES  
À BASE D'ŒUF ET PRODUITS LAITIERS 10

ZOOM SUR QUELQUES ALIMENTS ESSENTIELS POUR  
UNE ALIMENTATION PLUS VÉGÉTALE ÉQUILIBRÉE 11

## POUR LES TOUT-PETITS (DÈS 4 MOIS)

### Les purées de légumes

- Purée de courgette et petits pois 16
- Purée de poireau, courgette et petits pois 17

### Les petits mixés d'accompagnement

- Mixé de boulgour aux champignons 18
- Mixé de champignons à la sauce tomate 19
- Mixé de lentilles vertes à la crème fraîche 20
- Mixé de poireaux et carottes à la sauce tomate 21
- Mixé de quinoa, butternut, basilic et échalote 22
- Mixé de riz, tomate et oignon 23

## À PARTIR DE 12 MOIS

### Végétales et gourmandes, des idées colorées

- Blanquette de légumes et riz 25
- Quinoa façon taboulé 27
- Quinoa façon tajine d'hiver 28

• Pâtes aux courgettes façon bolognaise	29
• Salade de pâtes, concombre et maïs	30
• Salade de riz, tomates, poivron vert et maïs	31

## Des saveurs à découvrir avec les légumineuses

• Chili sin carne	32
• Dahl de lentilles corail et courgette	33
• Lentilles et orge perlé à la provençale	34
• Orge perlé à la mexicaine	35

## L'œuf dans tous ses états

• Riz façon cantonais	36
• Tian pomme de terre et petits pois	37

## Douceurs fromagères

• Crumble aux légumes d'automne	38
• Lasagnes au poireau façon bolognaise	39
• Pâtes aux épinards et au chèvre	40
• Salade haricots verts, pomme de terre, tomate et brebis	41

## Le plein de calcium et de protéines

• Clafoutis brocoli, pomme de terre et bleu	42
• Flan de courgette et fromage	43
• Flan de légumes d'été au chèvre	44
• Flan d'épinards	45
• Hachis végétarien aux légumes gratiné	46
• Mijoté de légumes et purée de pomme de terre	47
• Cake sans oeuf à la courgette	48
• Quinoa façon couscous de légumes	49



# L'INTÉRÊT DU BIO POUR LES TOUT-PETITS

L'organisme en pleine croissance des tout-petits est plus sensible aux substances potentiellement toxiques présentes dans l'environnement. Privilégier des aliments issus de l'agriculture biologique permet de réduire leur exposition aux résidus de pesticides et aux additifs controversés, tout en favorisant une alimentation plus riche en micronutriments essentiels.

Mais le bio ne se limite pas à l'absence de pesticides : Les études montrent que certains aliments bio contiennent plus d'antioxydants, de polyphénols et parfois une meilleure teneur en acides gras essentiels, bénéfiques pour la santé des tout-petits (ANSES, 2017).

L'agriculture biologique s'inscrit dans une démarche durable, elle respecte la biodiversité et préserve les sols. En favorisant des pratiques agricoles sans engrais de synthèse ni OGM, elle contribue à maintenir un équilibre écologique essentiel pour les générations futures.

Dans les crèches parisiennes, l'intégration de produits bio dans les repas s'inscrit dans une volonté de garantir une alimentation saine pour tous les enfants, en soutenant une transition agroécologique bénéfique pour l'environnement.



# L'ALTERNANCE DE RECETTES 100% VÉGÉTALES ET DE RECETTES À BASE D'ŒUF ET PRODUITS LAITIERS

La diversification des sources végétales est une étape clé dans l'apprentissage alimentaire des tout-petits : pour garantir un apport équilibré en protéines, les recettes 100% végétales associent légumineuses et céréales (ex. : lentilles et riz, pois chiches et blé, haricots rouges et maïs...), une complémentarité bien connue des diététiciens et des cuisiniers. La découverte de nouvelles textures et saveurs dès le plus jeune âge favorise une meilleure acceptation des légumes et des légumineuses à long terme, réduisant ainsi le risque de sélectivité alimentaire. Proposées à une fréquence adaptée, elles éveillent la curiosité gustative.

Les repas végétariens peuvent aussi inclure des œufs et des produits laitiers, qui permettent d'assurer une transition en douceur vers une alimentation plus végétale tout en conservant des repères alimentaires familiers. Les œufs sont naturellement riches en protéines de haute qualité, le fromage et les produits laitiers apportent protéines, calcium et vitamine D. Ces plats enrichissent naturellement l'alimentation et facilitent l'atteinte de l'équilibre des menus. Grâce à cette alternance entre recettes 100% végétales et recettes à base d'œufs et produits laitiers, les repas servis en crèche permettent aux enfants de s'habituer progressivement à une alimentation diversifiée qui répond parfaitement à leurs besoins.



# ZOOM SUR QUELQUES ALIMENTS ESSENTIELS POUR UNE ALIMENTATION PLUS VÉGÉTALE ÉQUILIBRÉE

L'équilibre des repas végétariens repose sur une combinaison d'aliments variés et complémentaires, garantissant les apports nécessaires (ANSES, 2025\*). En crèche, ces groupes d'aliments sont soigneusement sélectionnés pour assurer des recettes adaptées.

## LES FRUIT ET LÉGUMES REGORGENT DE FIBRES ET DE VITAMINES

Les légumes apportent des fibres, des vitamines A, C, K1, B9, et du potassium. Il est d'autant plus intéressant de les choisir bio, car ils présentent ainsi tous les avantages nutritionnels pour les tout-petits, en réduisant l'exposition aux contaminants.

## LES LÉGUMINEUSES : UNE SOURCE PRÉCIEUSE DE PROTÉINES ET DE FIBRES

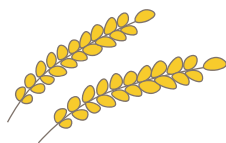
Les légumineuses ou « légumes secs » sont de forts contributeurs aux apports en protéines, en fibres et en vitamine B9. Les légumineuses sont intégrées sous différentes formes et recettes (petits mixés, purées, soupes, houmous, gâteaux à la farine de pois-chiche...). Cela permet de les proposer par petites touches et régulièrement, tout en facilitant leur acceptation par enfants.

\*Avis de l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail relatif à l'établissement de repères alimentaires destinés aux personnes suivant un régime d'exclusion de tout ou partie des aliments d'origine animale. Saisine 2019-SA-0118. Maisons-Alfort.



## LES FÉCULENTS ET LE PAIN

Ils contribuent aux apports en magnésium, manganèse, zinc, et vitamine B1, en particulier lorsqu'ils sont complets. Pour respecter les capacités digestives des tout-petits, l'introduction des céréales complètes est néanmoins prudente et progressive en crèche.



## LES ŒUFS, LES FROMAGES ET LES HUILES : CONCENTRÉS DE NUTRIMENTS

Les œufs et le fromage sont sources de protéines de haute qualité et d'acides gras essentiels et de la vitamine D, qui sont des éléments essentiels à la croissance. Les fromages contribuent aux apports en calcium, iode, vitamine B12, B2 et zinc. Les huiles apportent quant à elles de l'acide alpha-linolénique, et contribuent aux apports en vitamine E.

Servi tous les jours au déjeuner, les fromages sont essentiels à un repas équilibré.

Faciles à intégrer dans les plats, les œufs et les huiles finement sélectionnées permettent d'équilibrer simplement l'alimentation des enfants.



## LE LAIT MATERNEL : LA RÉFÉRENCE POUR LES TOUT-PETITS

Le lait maternel est l'aliment de référence pour les nourrissons. Il répond parfaitement aux besoins du tout-petit et peut tout à fait être donné en crèche : les équipes sont formées à sa conservation et à son administration dans le respect des règles d'hygiène.

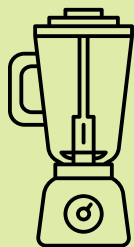
Lorsque l'allaitement n'est pas possible ou souhaité, les laits infantiles prennent le relais. Les laits 1er âge, puis les laits 2e âge et de croissance sont formulés pour couvrir les besoins spécifiques des jeunes enfants en fer, acides gras essentiels, vitamines et minéraux, tout en apportant des protéines adaptées.

Jusqu'à 3 ans, un apport quotidien d'environ 500 mL est recommandé, en complément de l'alimentation diversifiée. Les laitages classiques (yaourts, petits suisses...) peuvent compléter les repas mais ne remplacent pas la qualité nutritionnelle d'un lait infantile.









## POUR LES PLUS PETITS (DÈS 4 MOIS)

Les repas végétariens servis aux plus petits mangeant mixé, comprennent une purée de base et un petit mixé végétal.

### PURÉE DE BASE

C'est l'élément central du repas qui se compose de :

**Pomme de terre**, source d'énergie et d'onctuosité,

**Légumes**, dont la large palette permet une découverte des goûts et des couleurs et favorise l'acceptation progressive de la variété,

**Matière grasse, lait de suite**, qui assurent un enrichissement essentiel à la recette de base.

Une portion pèse environ 250g, mais c'est l'appétit et le rythme de chacun qui guide la quantité qu'il consomme.

En associant ces préparations, le repas végétarien des tout-petits favorise une transition douce vers une alimentation diversifiée et durable.

### PETIT MIXÉ VÉGÉTAL

un mixé de 30-40g qui permet :

**De diversifier les groupes d'aliments**, en incorporant des légumineuses et des céréales en petites quantités,

**D'introduire de nouvelles textures**, passant du lisse au mouliné, puis au haché.

Cette progression permet de développer les compétences orales et de prévenir les refus lors de l'apparition des morceaux. En stimulant la mastication, ces textures évolutives fortifient la mâchoire.

## PURÉE DE COURGETTE ET PETITS POIS

### Ingrédients

70g de courgette fraîche  
50g de petits pois  
90g de pommes de terre  
5 mL d'huile de colza  
Lait 2ème âge (env. 60 mL)

1 portion - 192 kcal

Protéines  
6g

Lipides  
8g

Glucides  
24g

Fibres  
6g

2

Cuire les pommes de terre, les courgettes et les petits pois à la vapeur.

1

Laver soigneusement et éplucher les courgettes. Les couper en gros morceaux.

3

Mixer les légumes, le lait infantile et l'huile de colza.

4

Maintenir à +63°C jusqu'au service.

## PURÉE DE POIREAU, COURGETTE ET PETITS POIS

1 portion - 187 kcal

### Ingrédients

80g de poireau frais  
50g de courgette fraîche  
20g de petits pois  
90g de pomme de terre  
5 ml d'huile de colza  
Lait 2ème âge (env. 60 ml)

Protéines  
6g

Lipides  
7g

Glucides  
25g

Fibres  
5g

1

Laver soigneusement et éplucher les pommes de terre, les poireaux et les courgettes. Les couper en gros morceaux.

2

Cuire tous les légumes et les pommes de terre à la vapeur.

3

Mixer ensemble les légumes, les pommes de terre et le lait infantile et l'huile.

4

Maintenir à +63°C jusqu'au service.

## MIXÉ DE BOULGOUR AUX CHAMPIGNONS

1 portion - 70 kcal

### Ingrédients

15g de champignons de Paris  
5g de boulgour  
5g d'huile de tournesol  
5g d'oignon

Protéines  
1g

Lipides  
5g

Glucides  
4g

Fibres  
1g

1

Laver, éplucher et émincer les oignons.

2

Faire suer les oignons et les champignons dans l'huile de tournesol. Ajouter un peu d'eau. Cuire à feu doux.

3

Cuire le boulgour dans un grand volume d'eau légèrement salée. Laisser reposer 5-10 minutes jusqu'à que le liquide soit absorbé. Egoutter dans une passoire propre.

4

Mixer le boulgour, les champignons et les oignons. Maintenir à +63°C jusqu'au service.

## MIXÉ DE CHAMPIGNONS À LA SAUCE TOMATE

1 portion - 10 kcal

### Ingédients

40g de champignons de Paris  
5g de tomate concassée  
3g d'oignon  
Huile de tournesol  
Herbes de Provence

Protéines  
1g

Lipides  
0.2g

Glucides  
1g

Fibres  
0.5g

1

Laver, éplucher et émincer les oignons. Laver soigneusement les champignons et les émincer.

2

Faire suer les oignons et les champignons dans l'huile de tournesol.

3

Ajouter les tomates concassées, les herbes de Provence et au besoin un peu d'eau.

4

Cuire à feu doux.

5

Mixer avant de servir. Maintenir à +63°C.

## MIXÉ DE LENTILLES VERTES À LA CRÈME FRAÎCHE

1 portion - 33 kcal

### Ingédients

10g de carotte fraîche  
6g de lentilles vertes  
3g de crème fraîche épaisse  
3g d'oignon

Protéines  
2g

Lipides  
1g

Glucides  
4g

Fibres  
1g

1

Laver, éplucher les oignons et les carottes. Emincer les oignons et couper les carottes en dés.

2

Rincer les lentilles. Cuire les lentilles avec les oignons et les carottes 40-50 minutes, couvertes d'eau non salée.

3

Egoutter.

4

Mixer le tout et crémer.  
Maintenir à +63°C jusqu'au service.

## MIXÉ DE POIREAUX ET CAROTTES À LA SAUCE TOMATE

1 portion - 55 kcal

### Ingédients

20g de carotte  
15g de poireau  
5mL d'huile de tournesol  
5g de tomate concassée

Protéines  
0.4g

Lipides  
5g

Glucides  
2g

Fibres  
1g

1

Laver, éplucher et couper les carottes en rondelles.

2

Faire suer les légumes dans l'huile de tournesol.

3

Ajouter les tomates concassées et un peu d'eau.

4

Cuire à feu doux.

5

Mixer avant de servir. Maintenir à +63°C jusqu'au service



## MIXÉ DE QUINOA, BUTTERNUT, BASILIC ET ÉCHALOTE

1 portion - 65 kcal

Protéines  
1g

Lipides  
5g

Glucides  
4g

Fibres  
0.5g

### Ingédients

10 g de butternut épluchée  
10g de quinoa  
5mL d'huile de tournesol  
Echalote, basilic

1

Bien laver le basilic et l'échalote. Eplucher et couper l'échalote. Rincer le quinoa à l'eau claire.

2

Faire suer l'échalote dans l'huile de tournesol. Ajouter le butternut et le basilic, et un peu d'eau. Réchauffer à feu doux.

3

Pendant ce temps, cuire le quinoa à feu doux, dans 2 fois son volume d'eau pendant 15 min, jusqu'à ce que le petit germe blanc se détache de la graine. Couvrir, laisser gonfler hors du feu.

4

Mixer le quinoa et le butternut. Maintenir à +63°C jusqu'au service

## MIXÉ DE RIZ, TOMATE ET OIGNON

1 portion - 73 kcal

Protéines  
1g

Lipides  
5g

Gluces  
6g

Fibres  
0.2g

### Ingrédients

10g de riz  
10g de tomates concassées  
5mL d'huile de tournesol  
Oignon

1

Laver, éplucher et couper les oignons.

2

Faire suer les oignons dans l'huile de tournesol. Ajouter les tomates concassées et un peu d'eau. Cuire à feu doux. Mixer la sauce tomate.

3

Cuire le riz dans un grand volume d'eau légèrement salée. Egoutter dans une passoire propre.

4

Mixer le riz et la sauce tomate.  
Maintenir à +63°C jusqu'au service.





## A PARTIR DE 12 MOIS

### EN ROUTE VERS UNE ALIMENTATION VARIÉE ET ÉQUILBRÉE

À partir de 12 mois, les enfants développent progressivement leurs capacités masticatoires et leur goût pour une variété d'aliments.

Il est important de continuer à leur proposer des repas adaptés à leurs besoins spécifiques, pour soutenir leur croissance et leur développement.

Les principes clés de l'alimentation pour les 12-36 mois :

- **Diversification alimentaire** : Introduire une large gamme de fruits, légumes, céréales, légumineuses, produits laitiers et sources de protéines, en veillant à varier les textures et les saveurs.
- **Adaptation des portions** : Proposer des quantités appropriées à l'âge et à l'appétit de l'enfant, en respectant ses signaux de satiété.
- **Encouragement à l'autonomie** : Favoriser l'apprentissage de l'enfant à manger seul, en lui offrant des aliments faciles à saisir et à mastiquer.

Les recettes présentées dans cette section sont conçues pour répondre à ces principes, en offrant des options savoureuses et nutritives qui accompagnent les tout-petits dans leur découverte culinaire.



30-40 minutes

## BLANQUETTE DE LÉGUMES ET RIZ

1 portion = 142g = 226 kcal

 Protéines  
4g

 Lipides  
10g

 Glucides  
30g

 Fibres  
3g

### Ingrédients

25g de riz long  
95g de légumes de saison (patate douce, carottes, navet, champignon)  
10g de crème fraîche épaisse  
5g de beurre doux  
Farine T55, citron  
2g d'huile de tournesol  
Herbes de Provence

2

Faire chauffer la moitié du beurre et de l'huile dans un fait-tout. Ajouter les légumes et les faire dorer puis ajouter l'herbes de provence et couvrir d'eau. Cuire à couvert.

4

Ajouter la farine délayée, le jus de citron aux légumes lorsqu'ils sont cuits et laisser épaissir sur feu doux. en remuant. Ajouter la crème fraîche.

6

Servir la blanquette de légumes accompagnée du riz et maintenir à +63°C jusqu'au service.

1

Laver soigneusement et éplucher les légumes et le citron. Couper les légumes en cubes. presser le jus de citron.

3

Délayer la farine dans un peu d'eau.

5

Pendant ce temps préparer le riz avec de l'eau légèrement salée. Egoutter dans une passoire et ajouter le reste du beurre



30-40 minutes

## QUINOA FAÇON TABOULÉ

1 portion = 100g = 106 kcal

### Ingrédients

50g de quinoa  
15g de petits pois extra fins cuits  
15g de tomate fraîche  
10g de poivron vert  
5ml d'huile de colza  
5g de citron

protéines  
3glipides  
6gglucides  
10gfibres  
2g

1

Laver soigneusement puis couper les tomates et les poivrons en dés. Rincer le quinoa à l'eau claire.

2

Egoutter les petits pois dans une passoire propre.

3

Cuire le quinoa à feu doux, dans 2 fois son volume d'eau, pendant 10 minutes, jusqu'à ce que le petit germe blanc se détache de la graine. Couvrir, laisser gonfler hors du feu.

4

Mélanger le quinoa, les tomates, les petits pois et les poivrons.

5

Assaisonner : huile de colza, citron.

6

Maintenir à +3°C jusqu'au service.



30-40 minutes

## QUINOA FAÇON TAJINE D'HIVER

1 portion = 115g = 199 kcal

### Ingrédients

30g de quinoa  
55g de légumes de saison (carotte, navet, patate douce)  
10g de pruneaux secs dénoyautés  
10g d'oignon  
5g de tomate pelée  
5ml d'huile d'olive  
Cannelle moulue, curcuma, coriandre

protéines  
5g

lipides  
7g

glucides  
29g

fibres  
4g

2

Mélanger les légumes, l'huile, les oignons, les poivrons, l'ail, la coriandre et les épices. Faire revenir.

4

Cuire le quinoa à feu doux, dans 2 fois son volume d'eau pendant 10 min, jusqu'à ce que le petit germe blanc se détache de la graine. Couvrir, laisser gonfler hors du feu.

6

Maintenir à +63°C jusqu'au service.

1

Laver soigneusement puis éplucher les légumes et la coriandre. Rincer le quinoa à l'eau claire. Couper les carottes, navets et patates douce en rondelles, émincer les oignons, ciseler la coriandre.

3

Ajouter les tomates pelées, les pruneaux dénoyautés et mouiller à hauteur.

5

Servir le quinoa arrosé de jus et accompagné des légumes.



30-40 minutes

## PÂTES AUX COURGETTES FAÇON BOLOGNAISE

### Ingrédients

#### Sauce :

60g de champignons de Paris  
10g de tomate pelée  
5ml d'huile de tournesol  
3g d'oignon  
Herbes de Provence

#### Pâtes aux courgettes

30g de pâtes torsades  
50g de courgette

1 portion = 158g = 166 kcal

Protéines  
6gLipides  
6gGlucides  
22gFibres  
2g

1

Préparer le mixé de champignons à la sauce tomate (voir rubrique moins de 12 mois).

Laver la courgette et la couper en fines rondelles.

2

Cuire la courgette à la vapeur.

3

Pendant ce temps, cuire les pâtes dans un grand volume d'eau bouillante légèrement salée. Egoutter dans une passoire propre.

4

Mélanger les pâtes accompagnées des légumes avec la sauce façon bolognaise.

5

Maintenir à +63°C jusqu'au service.





30-40 minutes

## SALADE DE PÂTES, CONCOMBRE ET MAÏS

### Ingrédients

40g de concombre  
30g de pâtes torsades  
30g de maïs doux appertisé  
5g d'oignon sec moyen  
5g d'huile d'olive  
5g de citron

1 portion = 115g = 182kcal

Protéines  
5g

Lipides  
6g

Glucides  
27g

Fibres  
2g

2

Égoutter le maïs dans une passoire propre.

4

Mélanger les pâtes et les légumes.  
Assaisonner : jus de citron, huile d'olive.

1

Laver soigneusement les légumes, éplucher les oignons, émincer les oignons, couper les concombres en dés.

3

Cuire les pâtes dans un grand volume d'eau légèrement salée. Egoutter dans une passoire propre et refroidir rapidement.

5

Maintenir à +3°C jusqu'au service



30-40 minutes

## SALADE DE RIZ, TOMATES, POIVRON VERT, MAÏS

1 portion = 110g = 100 kcal

Protéines  
3gLipides  
6gGlucides  
30gFibres  
2g

### Ingrédients

30g de riz  
30g de maïs doux appertisé  
20g de tomate fraîche  
15g de poivron vert  
5g d'oignon sec moyen  
5ml d'huile de colza  
5g de citron

1

Laver soigneusement les légumes, éplucher les oignons, émincer les oignons, couper les tomates et les poivrons en dés.

2

Égoutter le maïs dans une passoire propre.

3

Cuire le riz dans un grand volume d'eau légèrement salée. Egoutter dans une passoire propre et refroidir rapidement.

4

Mélanger le riz et les légumes. Assaisonner : citron, huile d'olive.

5

Maintenir à +3°C jusqu'au service



30-40 minutes

## CHILI SIN CARNE

1 portion = 165g = 233kcal

### Ingrédients

40g d'haricot rouge appertisés  
 55g de carotte fraîche  
 20g de maïs doux  
 20g de riz long étuvé  
 10g d'emmental râpé  
 5g de poivron rouge, 5g d'oignon  
 5g de tomate pelée  
 5ml d'huile de tournesol  
 Paprika, cumin, ail, concentré de tomate

Protéines  
9g

Lipides  
9g

Glucides  
29g

Fibres  
5g

1

Laver puis éplucher les légumes.  
 Râper les carottes et les poivrons,  
 émincer l'oignon.

2

Faire revenir les oignons, puis ajouter  
 le riz et faire revenir encore 5 min.  
 Couvrir le riz d'eau bouillante  
 légèrement salée.

3

Mixer les tomates pelées. Ajouter les  
 carottes et les poivrons râpés, et les  
 tomates mixées au riz.

4

Cuire à feu moyen tout en vérifiant  
 que le riz ne colle pas et qu'il y a  
 suffisamment d'eau.

5

Egoutter le maïs dans une passoire  
 propre, et cuire encore quelques  
 minutes à feu très doux.

6

Servir le riz, accompagné du mélange  
 de légumes et parsemer le tout  
 d'emmental râpé. Maintenir à +63°C  
 jusqu'au service.



30-40 minutes

## DAHL DE LENTILLES CORAIL ET COURGETTE

1 portion = 110g = 153 kcal

### Ingédients

40g de courgette fraîche  
20g de lentilles corail  
20g de tomate pelée  
20g de lait de coco  
5ml d'huile de tournesol  
5g d'oignon  
Curcuma et ail

Protéines  
7gLipides  
9gGlucides  
11gFibres  
4g

1

Laver puis éplucher et couper en dés les courgettes. Éplucher puis émincer les oignons. Éplucher et écraser l'ail.

2

Dans une cocotte, chauffer l'huile de tournesol et faire revenir les oignons émincés.

3

Ajouter le lait de coco et le même volume d'eau. Porter à ébullition puis ajouter les courgettes, les lentilles corail, l'ail et le curcuma.

4

Cuire 25-30 minutes.

5

Maintenir à +63°C jusqu'au service



50-60 minutes

## LENTILLES ET ORGE PERLÉ À LA PROVENÇALE

1 portion = 115g = 166 kcal

### Ingrédients

40g de courgette fraîche  
30g de tomate pelée  
25g de lentilles vertes  
10g d'orge perlé  
5ml d'huile d'olive  
5g d'oignon  
Ail, herbes de Provence

Protéines  
8g

Lipides  
6g

Glucides  
20g

Fibres  
6g

1

Laver et éplucher la courgette et l'oignon. Emincer l'oignon, couper la courgette en dés.

Préparer une ratatouille courgette, oignon, ail, tomate pelée et herbes de Provence.

2

Pendant ce temps, cuire les lentilles (départ à l'eau froide, non salée) et à feu doux 40 minutes, en vérifiant le niveau d'eau. Egoutter dans une passoire propre.

3

Rincer et cuire un volume d'orge dans 2 volumes d'eau pendant 30 à 35 minutes

4

Mélanger les lentilles avec la ratatouille.

5

Servir l'orge accompagné du mélange précédent.  
Maintenir à +63°C jusqu'au service.



30-40 minutes

## ORGE PERLÉ À LA MEXICAINE

1 portion = 125g = 242 kcal

### Ingrédients

40g de lentilles cuites  
30g de courgette fraîche  
20g d'orge perlé  
15g de tomate pelée  
10g de maïs doux appertisé  
5ml d'huile d'olive  
5g d'oignon sec

Protéines  
13gLipides  
6gGlucides  
34gFibres  
10g

1

Laver et éplucher la courgette et l'oignon. Émincer l'oignon, couper la courgette en dés. Préparer une ratatouille avec courgette, oignon et tomate pelée.

2

Egoutter les lentilles et le maïs dans une passoire propre. Ajouter les lentilles et le maïs au mélange précédent en fin de cuisson.

3

Rincer et cuire 1 volume d'orge dans 2 volumes d'eau pendant 30 à 35 minutes.

4

Servir l'orge accompagnée du mélange précédent.

5

Maintenir à +63°C jusqu'au service.



30-40 minutes

## RIZ FAÇON CANTONNAIS

### Ingrédients

35g de riz long blanc  
25g de carotte  
20g de petits pois  
15g d'œuf entier  
5ml d'huile de tournesol  
3g d'oignon

1 portion = 180g = 211 kcal

Protéines  
6g

Lipides  
7g

Glucides  
31g

Fibres  
2g

2

Cuire les petits pois et les carottes dans de l'eau bouillante ou à la vapeur. Egoutter si besoin dans une passoire propre.

4

Faire revenir les oignons avec l'huile d'olive, cuire les œufs en remuant, puis couper l'omelette en lanières.

1

Laver et éplucher les carottes et l'oignon. Hacher les oignons et couper les carottes en julienne.

3

Cuire le riz dans un grand volume d'eau légèrement salée. Egoutter dans une passoire propre.

5

Servir le riz, accompagné du mélange de légumes. Maintenir à +63°C jusqu'au service.



20-30 minutes

## TIAN POMME DE TERRE ET PETITS POIS

1 portion = 161g = 177 kcal

### Ingrédients

85g de pomme de terre épluchée  
 35g de petits pois  
 30g d'œuf entier  
 5g d'huile de tournesol  
 3g d'oignon  
 3g de crème fraîche épaisse

Protéines  
8g

Lipides  
9g

Glucides  
16g

Fibres  
2g

2

Faire revenir l'oignon émincé dans l'huile de tournesol.

4

Préchauffer le four à 210°C.

6

Mettre le tout dans un plat allant au four et cuire 20 minutes environ.

1

Laver, éplucher et émincer les oignons.

3

Pendant ce temps, cuire les petits pois et les pommes de terre dans de l'eau bouillante puis égoutter dans une passoire propre.

5

Mélanger les œufs et la crème fraîche. Ajouter les pommes de terre et les petits pois cuits et égouttés.

7

Maintenir à +63°C jusqu'au service.





40-50 minutes

## CRUMBLE AUX LÉGUMES D'AUTOMNE

1 portion = 175g = 151 kcal

 Protéines  
4g

 Lipides  
11g

 Glucides  
9g

 Fibres  
3g

### Ingrédients

120g de courgette et de carotte  
30g tomate pelée  
5g d'oignon  
5g d'emmental râpé  
5g de farine T55  
5g beurre doux  
5ml d'huile d'olive  
Herbes de Provence

2

Faire suer les oignons dans une sauteuse dans l'huile d'olive, ajouter les légumes et faire sauter quelques minutes.

4

Pâte à crumble : Mélanger la farine et l'emmental, puis incorporez le beurre en émiettant pour obtenir une pâte sableuse.

6

Disposer les légumes, ajouter la pâte à crumble et enfourner 25 min jusqu'à doreur.

1

Laver et éplucher les carottes, les courgettes et les oignons. Couper les carottes en rondelles, les courgettes en dés et émincer les oignons.

3

Ajouter les tomates concassées et les herbes de Provence, réduire le feu et cuire une vingtaine de minutes.

5

Préchauffer le four à 180°C.

7

Maintenir à +63°C jusqu'au service.



40-45 minutes

## LASAGNES AU POIREAU FAÇON BOLOGNAISE

1 portion = 153g = 227 kcal

### Ingrédients

50g de poireau frais  
 40g de champignons de Paris  
 30g de pâtes à lasagnes  
 15g d'emmental râpé  
 10g de tomate pelée  
 5g d'huile de tournesol  
 3g d'oignon

Protéines  
10g

Lipides  
11g

Glucides  
22g

Fibres  
3g

1

Laver les poireaux et les oignons, éplucher les oignons, émincer les oignons et les poireaux. Les faire suer dans l'huile de tournesol.

2

Ajouter les tomates pelées, les herbes de Provence et au besoin un peu d'eau.

3

Cuire à feu doux puis mixer la sauce.

4

Dans un plat graissé allant au four, alterner une couche de pâte à lasagne, une couche de sauce et de l'emmental râpé. Terminer par une couche de pâte à lasagne recouverte de sauce et d'emmental râpé.

5

Enfourner 30 minutes à 200°C. Maintenir à +63°C jusqu'au service.



25-30 minutes

## PÂTES AUX ÉPINARDS ET AU CHÈVRE

### Ingrédients

35g d'épinards  
30g de pâtes torsades  
20g de fromage de chèvre  
5g d'oignon  
5ml d'huile de tournesol  
Ail et herbes de Provence

1 portion = 95g = 215 kcal

Protéines  
9g

Lipides  
11g

Glucides  
20g

Fibres  
2g

1

Laver, éplucher et émincer les oignons. Faire revenir les oignons dans l'huile de tournesol, ajouter les épinards et cuire à couvert.

2

Pendant ce temps, cuire les pâtes dans un grand volume d'eau bouillante peu salée. Egoutter dans une passoire propre.

3

Servir les pâtes accompagnées des légumes, et ajouter les dés de fromage de chèvre.

4

Maintenir à +63°C jusqu'au service.



15-20 minutes

## SALADE HARICOTS VERTS, POMME DE TERRE, TOMATE ET BREBIS

1 portion = 150g = 124 kcal

### Ingrédients

85g de haricots verts très fins  
35g de pomme de terre épluchée  
10g de tomate fraîche  
10g fromage de brebis  
5ml d'huile de tournesol  
5g de citron

Protéines  
4gLipides  
8gGlucides  
9gFibres  
4g

1

Cuire les haricots verts et les pommes de terre à la vapeur puis les égoutter dans une passoire propre.

2

Laver la tomate. Couper la tomate et la pomme de terre en dés, les haricots verts en petits morceaux.

3

Presser le citron.

4

Mélanger les pommes de terre, les haricots verts, les dés de tomate et le fromage.

5

Assaisonner : huile de tournesol, jus de citron.



30-40 minutes

## CLAFOUTIS BROCOLI, POMME DE TERRE ET BLEU

## Ingrédients

85 g de pomme de terre épluchée  
 35g de brocoli  
 25ml de lait UHT  
 20g d'œuf entier  
 15g de bleu tendre  
 10g de fécule de maïs  
 5g d'oignon  
 5g de crème fraîche épaisse  
 5ml d'huile de tournesol

1 portion = 205g = 258 kcal

Protéines  
10gLipides  
14gGlucides  
23gFibres  
3g

2

Laver et émincer les oignons, puis faire revenir avec le brocoli dans l'huile.

4

Rincer et égoutter la pomme de terre, puis mélanger avec le brocoli et le bleu.

6

Déposer les légumes et le bleu dans un plat, ajoutez le mélange avec les œufs et enfourner 30 min.

1

Laver puis cuire le brocoli à la vapeur.

3

Couper le bleu en dés. Préchauffer le four à 180°C.

5

Dans un récipient, verser l'œuf entier, la crème fraîche, le lait et la farine. Mélanger.

7

Maintenir à +63°C jusqu'au service.



40-45 minutes

## FLAN DE COURGETTE ET FROMAGE

1 portion = 185g = 212 kcal

Protéines  
6gLipides  
12gGlucides  
20gFibres  
2g

### Ingrédients

20g d'œuf entier  
70g de courgette fraîche  
60g de pomme de terre épluchée  
5 g d'oignon  
5ml d'huile d'olive extra vierge  
10g de fécule de maïs  
15g de fromage ½ sel  
Basilic et thym

2

Faire revenir les oignons et les courgettes dans l'huile d'olive avec le basilic ciselé et le thym.

4

Dans un récipient, verser les œufs et la farine. Mélanger.

6

Déposer les légumes dans un plat, ajoutez le fromage, versez le mélange avec les œufs et enfournez 30 min

1

Laver et éplucher les courgettes et les oignons, le basilic. Emincer les oignons et couper les courgettes en cubes.

3

Cuire les pommes de terre à l'eau puis les égoutter dans une passoire propre. Mélanger les légumes cuits, les pommes de terre et le fromage.

5

Préchauffer le four à 170°C

7

Maintenir à +63°C jusqu'au service.



40-45 minutes

## FLAN DE LÉGUMES D'ÉTÉ AU CHÈVRE

### Ingédients

20g d'œuf entier  
110g de courgette fraîche  
25g de tomate fraîche  
5 g d'oignon  
5ml d'huile d'olive  
10g de fécule de maïs  
15g de fromage de chèvre  
Basilic et thym

1 portion = 195g = 197 kcal

Protéines  
9g

Lipides  
13g

Glucides  
11g

Fibres  
2g

2

Faire revenir les oignons et les courgettes dans l'huile d'olive avec les herbes.

4

Dans un récipient, verser les œufs et la farine. Mélanger.

6

Maintenir à +63°C jusqu'au service.

1

Laver et éplucher les courgettes, le basilic et les oignons. Emincer les oignons et couper les courgettes et les tomates en cubes.

3

Couper le fromage en rondelles. Préchauffer le four à 170°C

5

Déposer les légumes dans un plat, ajoutez le fromage, versez le mélange avec les œufs et enfournez 30 min.



40-45 minutes

## FLAN D'ÉPINARDS

1 portion = 150g = 171 kcal

### Ingrédients

100g d'épinards  
15g d'œuf entier  
15g de fromage de chèvre  
10g de farine de maïs  
5g d'oignon  
5ml d'huile d'olive extra vierge  
Muscade

Protéines  
8gLipides  
11gGlucides  
10gFibres  
3g

1

Laver, éplucher et émincer les oignons.

2

Faire revenir les oignons émincés et épinards dans l'huile d'olive avec une pincée de noix de muscade.

3

Couper le fromage en rondelles.

4

Dans un récipient, verser les œufs et la farine de maïs. Mélanger.

5

Préchauffer le four à 180°C

6

Déposer les légumes dans un plat, ajoutez le fromage, versez le mélange avec les œufs et enfournez 30 min.

7

Maintenir à +63°C jusqu'au service.





50-60 minutes

## HACHIS VÉGÉTARIEN AUX LÉGUMES GRATINÉ

1 portion = 180g = 179 kcal

### Ingrédients

60g de pomme de terre épluchée  
 60g de légumes (poireau, petits pois, champignons de Paris)  
 20g de tomates pelées  
 20ml de lait UHT  
 5g d'oignon  
 5g d'emmental râpé  
 5g de beurre doux  
 5ml d'huile d'olive extra vierge

Protéines  
6g

Lipides  
11g

Glucides  
14g

Fibres  
4g

2

Faire revenir oignons et poireaux, dans l'huile d'olive ajouter petits pois, champignons et tomates, puis laisser mijoter à feu doux.

4

Hacher les légumes cuits dans le coulis de tomate.

6

Dans un plat, alterner purée, haché de légumes, puis purée. Ajouter l'emmental et gratinez à 200°C.

1

Laver les légumes frais, éplucher les oignons, émincer les oignons et le poireau.

3

Cuire les pommes de terre dans de l'eau bouillante une dizaine de minutes. Préchauffer le four.

5

Réduire en purée les pommes de terre avec le lait, ajouter le beurre.

7

Maintenir à +63°C jusqu'au service.



50-60 minutes

## MIJOTÉ DE LÉGUMES ET PURÉE DE POMME DE TERRE

1 portion = 175g = 162 kcal

### Ingrédients

60g de pomme de terre épluchée  
60g de légumes (poireau, petits pois,  
champignons de Paris)  
20g de tomate pelée  
20ml de lait UHT  
5g d'oignon  
5g de beurre doux  
5ml d'huile d'olive extra vierge

Protéines  
4gLipides  
10gGlucides  
14gFibres  
4g

1

Laver les légumes frais, éplucher les  
oignons, émincer tous les légumes.

2

Faire revenir oignons et poireaux,  
avec l'huile d'olive ajouter petits  
pois, champignons et tomates,  
puis laisser cuire à feu doux  
couvert.

3

Cuire les pommes de terre dans de  
l'eau bouillante une dizaine de  
minutes.

4

Réduire en purée les pommes de  
terre avec le lait, ajouter le beurre.

5

Servir le mijoté de légumes  
accompagné de purée de pommes  
de terre.

6

Maintenir à +63°C jusqu'au service.



30-40 minutes

## CAKE SANS ŒUF A LA COURGETTE

### Ingrédients

35g de courgette fraîche  
 10g de farine T55  
 5g d'emmental râpé  
 5g de yaourt nature  
 5g de beurre doux  
 5g d'amidon de maïs  
 5g d'oignon  
 5ml de lait UHT  
 Basilic, curcuma, levure chimique

1 portion = 80g = 183 kcal

Protéines  
6g

Lipides  
11g

Glucides  
15g

Fibres  
4g

1

Préchauffer le four à 180°C.

2

Laver, éplucher et râper les oignons et la courgette. Les faire revenir dans un peu d'huile, puis réserver.

3

Mélanger farine, maïzena, curcuma et levure. Ajouter le beurre fondu, le yaourt et le lait, puis bien mélanger.

4

Ajouter le fromage râpé, les légumes et le basilic.

5

Beurrer un moule, verser la pâte et enfourner. Laisser refroidir pour faciliter la découpe.

6

Couvrir jusqu'au et réserver immédiatement au frais en cas de consommation différée.



15-20 minutes

## QUINOA FAÇON COUSCOUS DE LÉGUMES

1 portion = 120g = 175 kcal

### Ingrédients

30g de quinoa blanc  
 70g de légumes de saisons (courgette,  
 carotte, navet, patate douce, poivron)  
 10g d'oignon  
 5g de tomate pelée  
 5ml d'huile d'olive  
 Cannelle, curcuma et coriandre

Protéines  
5g

Lipides  
7g

Glucides  
23g

Fibres  
4g

2

Mélanger les légumes, l'huile, les oignons, les poivrons, l'ail, la coriandre et les épices. Faire revenir.

1

Laver puis éplucher les légumes et la coriandre. Couper les légumes en rondelles, émincer les poivrons et oignons, ciseler la coriandre.

3

Ajouter les tomates pelées et mouiller à hauteur.

4

Faire cuire le quinoa à feu doux dans deux fois son volume d'eau pendant 10 min. Hors du feu, couvrir et laisser gonfler.

5

Servir le quinoa arrosé de jus et accompagné des légumes.

6

Maintenir à +63°C jusqu'au service.

**Ce livret a été conçu et élaboré par la Direction des familles et de la petite enfance de la Ville de Paris**

Zayneb Tahari et Noura Abboud - Etudiantes en diététique  
Asma Bennour - Directrice d'exploitation, diététicienne  
Sandra Merle - Cadre de santé, diététicienne

Photo : Laurent Bourgogne / Ville de Paris  
Impression : Ville de Paris - Juin 2025

