

Carnet de recettes Netfami

ناك
Mitmischen und
(etwas) bewegen

Structure du carnet de recettes :

1. Concept & conseils
2. Ustensiles & matériel
3. Ingrédients
4. Recettes



Chers professionnels de l'enfance, chers parents,

Nous avons rédigé pour vous un petit guide pratique qui vous permettra de passer des moments agréables et gourmands.

Notre objectif commun est d'impliquer tous les participants dans l'achat, la préparation et le service du repas de fête. Les parents et les enfants doivent découvrir à quel point il est enrichissant de participer à l'organisation et à la réalisation d'une telle fête.

En outre, pour une centaine de participants, il est possible de recourir à cinq ou six „assistants“ qui, par le biais de la communication, proposent un concept de repas équilibré et sain pour hommes, femmes et enfants.

Pour un nombre d'environ 10 personnes, une personne suffit amplement en tant qu'„assistant.e“.

Le choix des plats est conçu de manière à ce que tout soit facile à cuisiner et à réaliser soi-même. En effet, il convient de veiller à une alimentation saine et équilibrée.

Une alimentation équilibrée et saine signifie pour nous une offre d'aliments colorés. La diversité des couleurs indique, conformément à la devise „On mange avec les yeux“, que ceux-ci sont riches en vitamines et en nutriments.

Une alimentation équilibrée et saine est pauvre en viande et évite autant que possible le sucre industriel. Un choix de protéines, de glucides et de bonnes graisses, par exemple de l'huile de colza et d'olive. Par ailleurs, il est indispensable de boire 1,5 litre de boissons sans sucre par jour. Prendre le temps de manger ensemble en fait également partie.

Ustensiles & matériel, vue d'ensemble

En général, le matériel mais aussi les recettes sont prévues pour environ 10 personnes pour un repas de fête en commun. Ainsi il est plus facile d'ajuster les quantités en fonction du nombre de participants.

Remarque importante : lors des courses, il faut tenir compte du fait qu'il faut acheter environ 10% de plus.

Lors de la préparation de nos plats, il y a constamment une perte de nettoyage d'environ 10%.

1 cuillère à soupe (c à s) correspond à environ 15 ml, une cuillère à café (c à c) à environ 5 ml.

15x Cuillère en bois

15x Fourchette en bois

15x Couteau en bois

15x Barquettes en carton

15x Assiette en carton

25x Serviettes de table

15x Gobelet

1x Barbecue à charbon/électrique/une poêle

1x Allume-barbecue

5x Économe

5x Planches

4 rouleaux Essuie-tout

1x Trousse de secours



Liste des plats proposés :

- Salade de couscous nappée
- Salade grecque de kritharaki adaptée aux enfants
- Salade de concombre
- Salade de pâtes
- Brochettes de légumes
- Dip de fromage blanc aux herbes
- Bâtonnets de légumes
- Papillotes de légumes
- Choix de variétés de fruits
- Eau infusée



salade de couscous

Ingrédients pour une salade de couscous :

- o 375 g de couscous
- o 3 poivrons rouges
- o 1 bouquet de persil plat
- o 1 concombre
- o 3 tomates
- o 6 cuillères à soupe d'huile de colza
- o 1 cuillère à soupe de bouillon de légumes
- o Une pincée de sel/poivre/curry en poudre/cannelle (plus si nécessaire)
- o Jus de citron d'un citron

Matériel :

- 1x Saladier
- 1x Casserole
- 1x Passoire
- 1x Couverts à salade
- 1x Fouet
- 1x Couteau
- 1x Économe
- 1x Râpe à main
- 1x Planche à découper



salade de couscous

Préparation :

Dans la casserole, recouvrir le couscous d'eau de la largeur d'un doigt et ajouter le bouillon de légumes. Laisser mijoter à feu doux pour que le couscous gonfle lentement.

Hacher le persil, couper le poivron en fines lamelles, éplucher le concombre dans le sens de la longueur et le couper en gros cubes, tout comme les tomates.

Égoutter le couscous dans la passoire, le laisser refroidir et y incorporer les légumes coupés et une partie du persil, puis ajouter le zeste de citron. Mélangez ensuite les épices avec l'huile et le jus de citron et ajoutez le tout.

Mélanger une fois vigoureusement et bien présenter de manière à faire ressortir les diverses couleurs avec le reste du persil.



salade de kritharakis

Ingrédients pour une salade de kritharaki :

- o 500 g de nouilles kritharaki (nouilles en forme de riz)
- o 200 g de feta
- o 3 poivrons rouges
- o 1 bouquet de persil plat
- o 2 oignons blancs
- o 100 g d'olives noires (dénoyautées)
- o 3 c. à s. de graines de tournesol
- o 100 ml d'huile d'olive
- o Une pincée de sel/poivre/origan (plus si nécessaire)
- o jus d'un citron, moutarde et un peu de vinaigre

Matériel :

- 1x Bol
- 1x Casserole
- 1x Passoire
- 1x Couverts à salade
- 1x Fouet
- 1x Couteau
- 1x Économe
- 1x Râpe à main
- 1x Planche à découper
- 1x Saladier



salade de kritharakis

Préparation :

Faire cuire les pâtes al dente dans une grande quantité d'eau bouillante salée, les égoutter et les mettre dans un grand saladier avec un peu d'huile d'olive. Mélanger aux pâtes la feta émiettée et les poivrons coupés en bouchées, les olives et les oignons blancs.

Pour la vinaigrette, mélanger dans un petit bol le jus de citron, un peu de zeste râpé, le vinaigre, l'origan et la moutarde. Ajouter peu à peu l'huile d'olive. Saler et poivrer, puis laisser reposer. Ajouter éventuellement un peu de sucre.



salade de concombres

Ingrédients pour une salade de concombres :

- o 2 gros concombres
- o 1 bouquet/paquet d'aneth
- o 2 oignons de printemps
- o 120 ml d'huile d'olive
- o 2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique
- o ½ citron
- o Une pincée de sel/poivre (plus si nécessaire)

Matériel :

- 1x Saladier
- 1x Coupe-légumes
- 1x Râpe à main
- 1x Couverts à salade
- 1x Couteau
- 1x Économe
- 1x Planche à découper



salade de concombres

Préparation :

Laver les concombres sans les éplucher, car les vitamines et les nutriments se trouvent dans la peau. Râper finement les concombres. Couper les oignons en petits dés et hacher l'aneth. Mettre le tout dans un saladier, y ajouter le zeste d'un demi-citron, le jus de citron et tous les autres ingrédients et laisser reposer pendant environ 15 minutes.



brochettes de légumes

Zutaten für Gemüsespieße

- o 1 aubergine
- o 2 poivrons (jaune et rouge)
- o 1 courgette
- o 2 oignons blancs
- o Une pincée de paprika/sel/poivre/sucre (plus si nécessaire)
- o Huile d'olive

Matériel :

- 10x Pics à brochettes
- 1x Saladier
- 1x Couverts pour servir
- 1x Couteau
- 1x Économe
- 1x Planche à découper
- 1x Pinceau
- 1x Grill ou poêle à griller



brochettes de légumes

Préparation :

Couper les légumes en morceaux de la taille d'une bouchée. Mettre tous les ingrédients dans le bol, mélanger avec du sel, du poivre, du paprika en poudre et du sucre et laisser reposer pendant environ 10 minutes. Embrocher les légumes et les badigeonner d'un peu d'huile d'olive, puis les griller ou les faire cuire dans une poêle à griller.



salade de pâtes italienne

Ingrédients pour une salade de pâtes italienne :

- o 500 g de penne/fusilli (pâtes au blé complet ou aux lentilles)
- o 200 g de tomates cerises
- o 50 g de tomates séchées
- o 1 cuillère à soupe de graines de tournesol
- o 1 poivron (jaune)
- o 1 botte de basilic
- o 1 pot de pesto vert (190g)
- o 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- o 2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique
- o Une pincée de sel/poivre/sucre/paprika (plus si nécessaire)

Matériel :

- 1x Saladier
- 1x Saladier Casserole
- 1x Saladier Passoire
- 1x Saladier Couverts à salade
- 1x Saladier Couteau
- 1x Saladier Économe
- 1x Planche à découper



salade de pâtes italienne

Préparation :

Cuire les pâtes „al dente“ dans de l’eau salée, les égoutter et les laisser refroidir. Couper les tomates cerises en quatre, couper le poivron en fines lamelles et hacher finement les tomates séchées et le basilic. Incorporer lentement le pesto ainsi que l’huile, le vinaigre et les épices. Ajouter les graines de tournesol pour décorer le dessus comme touche finale.



fromage blanc aux herbes

Ingrédients pour un fromage blanc aux herbes :

- o 750 g de fromage blanc maigre
- o 150 g de yaourt (1,5 %)
- o Gousse d'ail
- o 1 bouquet de persil plat
- o ½ bouquet d'aneth
- o Une pincée de paprika/sel/poivre/sucre (plus si nécessaire)
- o Jus de citron

Matériel :

- 1x Saladier
- 1x Couverts pour servir
- 1x Couteau
- 1x Économe
- 1x Planche à découper



fromage blanc aux herbes

Préparation :

Mélangez bien le yaourt et le fromage blanc.
Masser le citron en le faisant rouler sur le plan de travail pour qu'il donne plus de jus, le presser et ajouter le jus au fromage blanc. Ajouter l'ail finement haché et les herbes et bien mélanger le tout. Assaisonnez avec du sel, du poivre ou du piment.

Mettre le fromage blanc au réfrigérateur pendant au moins une heure pour qu'il s'imprègne. Avant de servir, mélanger à nouveau et assaisonner.



bâtonnets de légumes

Ingrédients pour les bâtonnets de légumes :

- o 4 carottes
- o 2 poivrons (jaune et rouge)
- o 1 chou-rave
- o 1 concombre

Matériel :

- 1x Grande assiette
- 1x Couverts pour servir
- 1x Couteau
- 1x Économe
- 1x Planche à découper
- 1 paquet Cure-dents



bâtonnets de légumes

Préparation :

Coupez le bas et le haut du chou-rave et enlevez la peau. Laver les légumes et les couper en lanières de la taille d'une bouchée. Grattez les graines de concombre à l'aide d'une cuillère, car elles sont sinon trop molles et trop friables.



papillotes de légumes

Ingrédients pour les papillotes de légumes :

- o 1 courgette
- o 1 poivron (rouge)
- o 1 aubergine
- o 250 g de fromage feta
- o Romarin
- o 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- o Une pincée de poivre/sel/paprika en poudre (plus si nécessaire)

Matériel :

- 1x Cuillère
- 1x Planche à découper
- 1x Saladier
- 1x Couteau
- Gril/poêle à griller
- Feuille d'aluminium



papillotes de légumes

Zubereitung

Das Gemüse in grobe, aber mundgerechte Stücke schneiden und in die Schüssel geben. Den Fetakäse mit den Händen über das Gemüse reiben. Die Gewürze unterheben und den Rosmarin zupfen und samt dem Öl unterheben. Eine große Pfanne oder kleine Pfannen mit dem Gemüse befüllen. Entweder auf dem Grill oder in einer Pfanne garen.



ketchup au curry

Ingrédients pour le ketchup au curry :

- o 2 échalotes
- o 0,33 L de jus d'orange
- o 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- o 1 cuillère à soupe de sauce soja
- o 250 g de tomates passées
- o Une pincée de sel/poivre/chili en poudre (plus si nécessaire)
- o 2 cc de curry en poudre
- o 100 g de sucre

Matériel :

- 1x Casserole
- 1x Cuillère en bois
- 1x Mixeur plongeant
- 1x Couteau
- 1x Planche à découper



ketchup au curry

Préparation :

Couper les échalotes en petits dés et les faire suer dans l'huile d'olive. Ajoutez ensuite le concentré de tomates et laissez mijoter. Ajouter la sauce soja et le jus d'orange ainsi que le sel/poivre et le curry en poudre et continuer à faire mijoter à feu doux pendant 45 minutes. Réduire le tout en purée et assaisonner si nécessaire avec un peu de piment en poudre pour finir.



l'eau infusée

Ingrédients pour l'eau infusée :

- o Concombre
- o Menthe
- o citron/orange
- o framboise/bleuet

Matériel :

- 4x Carafes d'eau
- 1x Économe
- 1x Planche à découper



l'eau infusée

Préparation :

Couper l'orange et le citron en deux. La menthe peut être utilisée entière. Couper les concombres en plus grosses tranches. Laisser les myrtilles et les framboises entières et remplir chaque carafe avec les différents ingrédients.



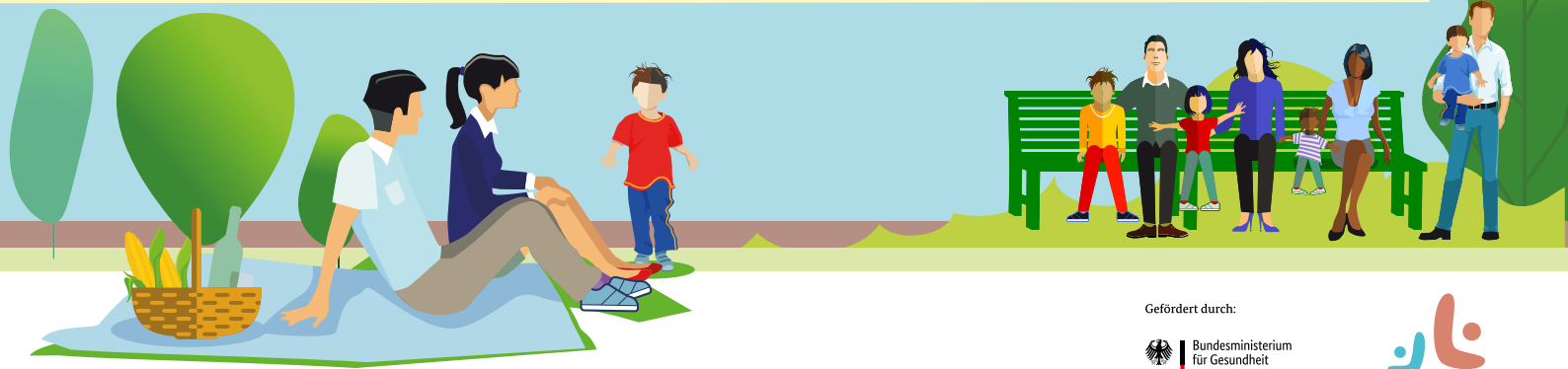
Impressum, Herausgeber:

transfer e.V.
Buchheimer Str. 64
51063 Köln

Tel.: 0221 / 9592192
Fax: 0221 / 9592193

E-Mail: service@transfer-ev.de
Homepage: <https://www.transfer-ev.de>

Das Projekt NetFami gestaltet in Kindertagesstätten und Familienzentren unter dem Slogan „Mitmischen und (etwas) bewegen“ partizipative Angebote zur Gesundheitsförderung gemeinsam mit Familien im Sozialraum.



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages





Mitmischen und
(etwas) bewegen

Ratgeber für schöne und
kulinarische Stunden

Net Fami Rezeptheft