

ÉTU CHEF ?

DES PROTÉINES POUR TOUS LES GOÛTS & POUR LA FORME !

LIVRE DE RECETTES 2025



Ces recettes ont été conçues
par les élèves STHR du lycée François Rabelais
dans le cadre du forum « étu chef ? » du 19 novembre 2025

ÉTU CHEF ?

VELOUTÉ DE LENTILLES CORAIL ET CAROTTES, LAIT DE COCO PARFUMÉ AU CURRY

REMARQUE NUTRITIONNELLE

 4 PERSONNES

 10 À 20 MIN

 0 À 4 €



INGRÉDIENTS

- 200g de lentilles corails
- 3 carottes (moyenne)
- 1 oignon
- 1L de bouillons (70g de bouillon de volaille, ou 1 cube)
- 20cl de lait de coco
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 3 cuillères à café de curry
- Sel & Poivre

Finition

- 1 cuillère à soupe de crème de vinaigre balsamique
- Quelques feuilles de basilic entières

PRÉPARATION

1. Éplucher et émincer l'oignon.
2. Éplucher et couper les carottes en rondelles finement.
3. Rincer les lentilles sous l'eau froide.
4. Dans une casserole, faire suer les oignons dans l'huile d'olive avec une pincée de sel.
5. Ajouter les carottes, les lentilles et le curry.
6. Verser le bouillon de volaille, porter à ébullition.
7. Laisser mijoter 20 minutes.
8. Ajouter le lait de coco.
9. Mixer l'ensemble jusqu'à l'obtention d'une texture lisse et crémeuse.

Finition

10. Servir avec quelques feuilles de basilic entière, et un filet de crème de vinaigre balsamique.

SUGGESTION

Remplacer la carotte par du butternut. Servir avec un peu de gruyère.

ALLERGÈNES

Légumineuses, fruits à coque



ÉTU CHEF ?

SALADE DE LENTILLES, FENOUIL ET SUPRÊMES D'ORANGE

REMARQUE NUTRITIONNELLE

Comment optimiser l'assimilation du fer ?
En ajoutant des agrumes aux préparations pour leurs teneurs en vitamine C.

 **4 PERSONNES**

 **10 À 20 MIN**

 **0 À 4 €**



INGRÉDIENTS

- 200g de lentilles roses
- 1 fenouil
- 2 oranges
- 4cl de vinaigre balsamique
- 10cl d'huile d'olive ou de tournesol
- 1 cuillère à soupe de miel
- 1 cuillère à soupe de curcuma
- Quelques feuilles de persil frais
- Sel & poivre

Finition

- Quelques feuilles de roquette
- Quelques suprêmes d'orange

PRÉPARATION

1. Mettre les lentilles dans une casserole avec de l'eau froide et une pincée de gros sel. Les mettre à cuire 10 à 15 minutes avec un couvercle.
2. Émincer le fenouil et le réserver dans un saladier.
3. Zester les 2 oranges.
4. Confectionner la vinaigrette, dans un bol :
 - Presser 1 oranges.
 - Ajouter le miel, le vinaigre.
 - Fouetter et ajouter l'huile progressivement.
 - Ajouter le curcuma, sel et poivre selon vos préférences.
5. Peler la 2ème orange et détailler les quartiers (suprêmes) et les tailler en gros cubes.
6. Hacher le persil.
7. Ajouter dans le saladier la vinaigrette, les cubes d'orange, le persil et vos lentilles une fois cuites. Mélanger bien le tout.
8. Dans l'assiette, dresser la salade avec un peu de roquette, quelques suprêmes d'orange et un trait de vinaigrette restant.

SUGGESTION

Vous pouvez presser les restes de la 2^{ème} orange pour tirer plus de jus.

ALLERGÈNES

Lupin



ÉTU CHEF ?

COCKTAILS

TWIST TONIC

INGRÉDIENTS

- 4cl gin SOBER SPIRITS 0°0
- 8cl Tonic
- Tranche de citron jaune



SUGGESTION : À associer à la recette de salade de lentilles, fenouil et suprêmes d'orange

GREEN MOJITO

INGRÉDIENTS

- 1 cuillère à café de sucre
- 1/4 citron vert
- 10 feuilles de menthe
- 5cl de rhum SOBER SPIRITS 0°0
- 5 cl de soda water



SUGGESTION : À associer à la recette de mousse au chocolat au lait

ÉTU CHEF ?

MOUSSE AU CHOCOLAT AU LAIT, POIS CHICHES ET TUILE CACAO

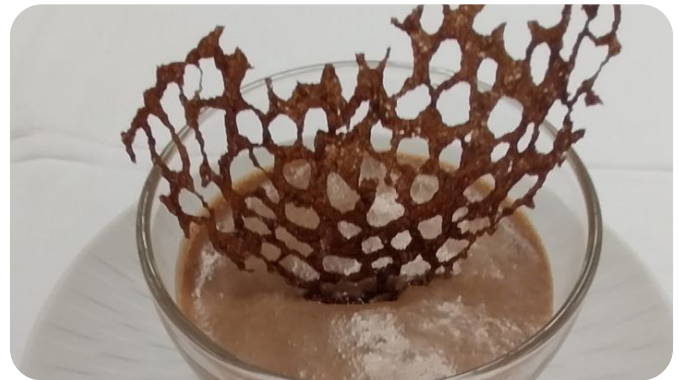
REMARQUE NUTRITIONNELLE

Pas d'œufs et pourtant une mousse au chocolat !
Magnifique !

 **4 PERSONNES**

 **10 À 20 MIN**

 **0 À 4 €**



INGRÉDIENTS

- 150g de chocolat au lait
- 15cl de jus de pois chiches

Tuile cacao

- 30g d'huile
- 50g d'eau
- 8g de farine
- 2g de cacao

PRÉPARATION

1. Faire fondre le chocolat au micro-ondes (en 2 ou 3 fois maximum) ou au bain marie : le chocolat doit être lisse et juste tiède.
2. Monter le jus de pois chiches à l'aide d'un fouet électrique.
3. Une fois que le jus a la texture de blancs en neige, le séparer dans 2 récipients.
4. Lorsque le chocolat est bien fondu, le verser dans la 1ère moitié du jus de pois chiches monté. Mélanger, avec une spatule en caoutchouc, pendant une quinzaine de secondes : attention à ne pas trop mélanger la mousse, elle risque de devenir granuleuse. Le mélange doit être homogène.
5. Ajouter délicatement le restes des blancs en neige à la mousse.
6. Dresser les mousses au chocolat dans le contenant de votre choix et les réserver au moins 30 minutes au frigo.

Tuile cacao

7. Mixer la totalité des ingrédients ensemble.
8. Dans une poêle anti-adhésive bien chaude et légèrement huilée, déposer une cuillère du mélange.
9. Lorsque la tuile ne fait plus de bulles ou du moins très peu, qu'elle se décolle facilement, alors, la déposer sur un papier absorbant et attendre qu'elle refroidisse.

SUGGESTION

Vous pouvez ajuster à votre goût, la mousse au chocolat, en y ajoutant une pincée de cannelle, un peu d'extrait de vanille...

ALLERGÈNES

Gluten



ÉTU CHEF ?

BOULETTES DE LENTILLES AU CURRY, PETITS LÉGUMES

REMARQUE NUTRITIONNELLE

Un concentré de protéines dans un petit volume.

 **4 PERSONNES**

 **20 À 30 MIN**

 **0 À 4 €**



INGRÉDIENTS

- 200g de lentilles de corail
- 1 échalote
- 2 gousses d'ail
- 1 œuf
- 50g de féculles de maïs

Sauce

- 20cl de lait de coco
- 1 cuillère à soupe de curry

Garniture

- 1 carotte
- 1 échalote
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive pour la cuisson

PRÉPARATION

1. Cuire les lentilles dans de l'eau froide non salée. À partir de l'ébullition, cuire à feu moyen pendant 10 minutes.
2. Mélanger les lentilles égouttées avec 30g de fécule.
3. Ajouter une échalote émincée, l'ail râpé, le curry et l'œuf.
4. Former des boulettes, les paner légèrement à la fécule.
5. Sauter dans une poêle les boulettes, environ 3 minutes jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.

Sauce

6. Chauffer le lait de coco avec du curry, lier avec un peu de fécule diluée à l'eau froide.

Garniture

7. Éplucher, laver et émincer l'échalote et la carotte.
8. Dans un wok, cuire doucement les légumes avec un peu d'huile d'olive (garder croquant).

Dressage

9. Servir les boulettes chaudes avec les légumes et la sauce curry.

SUGGESTION

Adapter la garniture selon les disponibilités saisonnières.

ALLERGÈNES

Coco, et Curry



ÉTU CHEF ?

BLINIS DE POIS CHICHES FAÇON MÉDITERRANÉENNE

REMARQUE NUTRITIONNELLE

Si petits et pourtant si bien équilibrés en protéines animales et végétales !

 **4 PERSONNES**

 **20 À 30 MIN**

 **4 À 8 €**



INGRÉDIENTS

- 300g de pois chiches en boîte
- 30g d'eau
- 1 œuf
- 30g maïzena
- 2g de sel

Tartare de tomates

- 2 tomates
- 1/2 échalote
- 1/2 gousse d'ail
- Quelques feuilles de basilic frais
- Sel & poivre

Crème de fromage blanc

- 1 petit pot de fromage blanc
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Herbe de Provence

Finition

- 100g de Feta

PRÉPARATION

1. Mixer les pois chiches avec l'eau, l'œuf et la maïzena jusqu'à l'obtention d'une pâte bien lisse avec une consistance assez épaisse.
2. Faire chauffer une poêle à feu moyen avec un peu d'huile d'olive.
3. Mettre 2 cuillères de pâte en formant des ronds.
4. Faire cuire les 2 faces quelques minutes.
5. Réserver les blinis

Tartare de tomates

6. Couper les tomates en petits dés sans les pépins
7. Ciseler l'échalote
8. Hacher l'ail et le basilic
9. Assaisonner, mélanger le tout et réserver.

Crème de fromage blanc

10. Mélanger fromage blanc, huile d'olive, herbe de Provence et assaisonner.

Dressage

11. Garnir le blini en commençant par le fromage blanc puis le tartare de tomates
12. Finir par émietter un peu de feta

SUGGESTION

Servir les blinis avec une salade de roquette. Ajouter un trait de vinaigre balsamique.

ALLERGÈNES

Légumineuses,
lactose



ÉTU CHEF ?

COCKTAILS

SWEET SPIRIT

INGRÉDIENTS

- 5 cl de bitter SOBER SPIRITS
- 6 cl de vin effervescent
- 2cl de soda water
- Tranche d'orange



SUGGESTION : À associer à la recette de blinis de pois chiches façon méditerranéenne

COCKTAIL DU VERGER

INGRÉDIENTS

- 5cl de jus de pomme
- 5cl de jus de poire
- 1cl de sirop de vanille
- 1cl de jus de citron



ÉTU CHEF ?

MUGCAKE CHOCOLAT ET CRÈME HARICOTS ROUGES

REMARQUE NUTRITIONNELLE

Des fibres, des minéraux, des protéines végétales...
tout ça dans un mugcake !

 **4 PERSONNES**

 **20 À 30 MIN**

 **0 À 4 €**



INGRÉDIENTS

- 25g de beurre
- 50g de chocolat noir
- 25g de sucre
- 1 œuf
- 2,5g de levure chimique
- 50g de haricots rouges (+25g de jus)

Crème de haricots rouges

- 100g de crème entière liquide (UHT)
- 100g de haricots rouges (sans jus)
- 5g de sucre glace

PRÉPARATION

1. Mixer les haricots rouges avec le jus
2. Dans un bol mettre le chocolat et le beurre, puis faire fondre 1 minute et 30 secondes au micro-onde.
3. Dans un bol mélanger le sucre, la farine, la levure, et l'œuf, ajouter le chocolat et le beurre fondu à votre préparation.
4. Répartir dans 4 ramequins beurrés, puis faire cuire environ 45 secondes au micro-onde (puissance max).
5. Laisser refroidir un peu et démouler.

Crème de haricots rouges

6. Écraser et passer au tamis les haricots.
7. Monter la crème puis ajouter le sucre glace.
8. Incorporer délicatement la crème petit à petit à la purée de haricots.

Finition

9. Déposer une quenelle de crème de haricots rouges sur chaque mugcake.

SUGGESTION

Le mugcake peut se déguster chaud ou froid. Soudr quelques copaux de haricots rouges avant dégustation.

ALLERGÈNES

Légumineuses,
fruits à coque



ÉTU CHEF ?

RISOTTO DE LENTILLES NOIRES ET CHAMPIGNONS DE PARIS

REMARQUE NUTRITIONNELLE

Quand trois aliments intéressants pour leur teneur en protéines se rencontrent autour d'un plat chaud.

 **4 PERSONNES**

 **10 À 20 MIN**

 **0 À 4 €**



INGRÉDIENTS

- 400g de lentilles
- 200g de champignons
- 60g d'échalotes
- 10g d'ail
- 50g de persil
- 50g de beurre
- 20g d'huile
- 10cl de vin blanc
- 15cl de crème
- Sel et poivre

Tuile

- 50g de parmesan

PRÉPARATION

Rissoto

1. Cuire les lentilles départ eau froide, porter à ébullition, saler légèrement, cuire environ 30 minutes à feu moyen. Les égoutter (réserver l'eau de cuisson pour mouiller le risotto).
2. Éplucher les légumes.
3. Émincer les champignons et l'échalote, ajouter les lentilles cuites, le vin blanc et l'ail, réduire de moitié.
4. Ajouter en 2 ou 3 fois le liquide de cuisson des lentilles, réduire un peu à chaque fois.
5. Ajouter la crème, réduire jusqu'à l'obtention d'un ensemble crémeux.
6. Ajouter le parmesan et le persil.
7. Rectifier l'assaisonnement si besoin.

Tuile au parmesan

8. Râper le parmesan dans une poêle anti adhésive, chauffer doucement jusqu'à obtenir une tuile fine et sèche.
9. Décoller et réserver sur un papier absorbant.

SUGGESTION

Vous pouvez remplacer les lentilles noires par des lentilles vertes, cependant n'utilisez pas de lentilles corail, qui ne se tiennent pas après cuisson.

ALLERGÈNES

Lactose, Sulfites



ÉTU CHEF ?

SMOOTHIE

HAPPY SMOOTH

INGRÉDIENTS

- 1 pomme
- 1 poire
- ½ citron jaune
- 1 cuillère à café de cannelle
- ½ yaourt



PRÉPARATION

1. Éplucher les fruits
2. Découpez en morceaux
3. Mettez le yaourt
4. Mixer
5. Versez dans des verres



FRUCT'OSE

INGRÉDIENTS

- 2 clémentines
- ½ citron vert
- ½ kiwi
- ½ yaourt

ALLERGÈNES

Lactose

