

[Recettes]

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Inform'elles : bulletin d'information du Bureau de la condition féminine de la République et Canton du Jura**

Band (Jahr): - **(1998)**

Heft [31]: **Femmes et prévention santé : campagne alimentation**

PDF erstellt am: **31.08.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ravioli avec sauce aux légumes pour 4 enfants de 4 à 10 ans

Sauce:

- 1 cs d'huile d'olive
- 1 petit oignon haché
- 1 bouquet de persil haché
- 1 poivron rouge épépiné taillé en fine julienne
- 3 carottes pelées taillées en fine julienne
- 2 courgettes taillées en fine julienne
- 1 boîte moyenne de tomates concassées (280 g)
- sel aux herbes aromatiques, poivre
- un peu de poivre de cayenne
- 500 g de pâtes fraîches (ravioli quattro formaggi ou tortellini à la ricotta et aux épinards)

Faire suer les oignons dans l'huile d'olive, ajouter le persil et les légumes et les cuire juste à point. Ajouter les tomates, les faire revenir rapidement avec le reste, assaisonner et garder au chaud.



Cuire les pâtes «al dente» selon les instructions sur l'emballage, les égoutter dans une passoire. Les dresser sur des assiettes chauffées et les napper de sauce.

Chicken burger à la sauce au fromage pour 4 enfants de 6-10 ans

- 1 cs d'huile d'olive
- 1 oignon haché
- 1/2 bouquet de persil haché
- 1 courgette hachée grossièrement
- 1 petit poivron jaune épépiné et coupé en petits dés
- sel, poivre

- 400 g de viande de poulet hachée
- 100 g de viande de veau hachée
- 3 cs de panure
- 1 cs de noix râpées
- 1 gros oeuf battu à la fourchette
- sel aux herbes aromatiques, poivre, un peu de paprika
- un peu de farine pour le modelage

huile ou beurre à rôtir pour le rôtissage

Sauce au fromage

- 2 petits suisses naturels
- 1 cc de miel
- 2 cc de ketchup
- un peu de condiment en poudre

- 4 petits pains complets au sésame ou aux noix
- 4 feuilles de chou chinois coupées en lanières
- 8-16 rondelles de concombre ou
- 4 tomates-cerises au choix

Faire revenir l'oignon et le persil dans l'huile d'olive, ajouter les légumes et cuire le tout à point, assaisonner et laisser refroidir.

Pétrir soigneusement le mélange de légumes avec la viande hachée, la panure, les noix, l'oeuf et les épices.

Fariner légèrement une planche à découper et former quatre ou huit hamburgers avec la masse obtenue. Dorer les hamburgers dans de l'huile chaude à feu moyen pendant 3-4 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient bien cuits des deux côtés. Sauce: bien mélanger tous les ingrédients, couper les petits pains en deux, disposer les lanières de chou chinois sur la partie inférieure, y poser le hamburger et napper d'un peu de sauce. Garnir à volonté avec des rondelles de concombre ou de tomates-cerises. Fermer éventuellement avec la seconde moitié du petit pain.

