

# Saveurs vertes

végétarien  
végan  
varié



# Saveurs

# vertes

végétarien  
végan  
varié

## Impressum

### Direction de projet

Schulverlag plus SA

### Équipe de projet

Franziska Stöckli, Wil

Rolf Hiltl et l'équipe de l'Académie Hiltl, Zurich

Christian Graf, Bettina Biedermann, Schulverlag plus SA, Berne

### Encadrement professionnel

Équipe de projet « Das WAH-Buch » (Claudia Wespi, Corinne Senn, Zora Schelbert),  
Aline Seebacher, Mirjam Wetli-Kull

### Élèves

Aylin Akbeyik, Mohammed Ali, Marsola Belay, Nicolas Bize,

Melissa Ehrensperger, Yanis Fehr, Shania Golomb, Joël Kölliker,

Gian-Marco Mantoan, Zoja Martini, Nils Zangerl

### Recettes

© Hiltl SA, Zurich

### Conception graphique

Beling Thoenen Design, Zurich

### Prémédia, corrections

Stämpfli SA, Berne

### Photographies

Martin Hemmi

### Matériel, foodstyling

Linda Hemmi

© 2021

Schulverlag plus SA

1<sup>re</sup> édition 2021

Art. n° 89878

ISBN 978-3-292-008930

[www.saveurs-vertes.ch](http://www.saveurs-vertes.ch)

L'ouvrage et ses parties sont protégés par des droits d'auteur. Toute réimpression, reproduction de toute sorte ou diffusion – même partielle – requiert l'autorisation par écrit de l'éditeur.

**HILTL**  
AKADEMIE



# L'histoire de Saveurs vertes

En tant que maîtresse de classe, j'ai été responsable d'un groupe de jeunes du secondaire au cours des dernières années. Dans le cadre d'une école de jour, ces jeunes ont eu l'opportunité de faire un break et de prendre un nouveau départ. Ils ont ainsi eu l'occasion d'analyser ce qui n'avait pas marché et se sont consacrés intensément à des contenus scolaires mais aussi à des projets créatifs ([www.kunst-statt-krawall.ch](http://www.kunst-statt-krawall.ch)).

L'idée de publier un livre de cuisine par des jeunes pour les jeunes nous a conduits dans une direction quelque peu différente mais aussi très créative. Le point de départ était de préparer chaque jour avec les élèves une collation de milieu de matinée, un déjeuner et un goûter. Ce faisant, nous avons constaté à maintes reprises que les jeunes ne se sont pas contentés de cuisiner et de préparer de nouveaux plats. Leurs origines respectives parfois multiculturelles et les histoires relatives à la nourriture dans leurs pays d'origine ont également joué un rôle. De plus, tous ont montré un vif intérêt pour une alimentation variée et équilibrée.

Avec cette vision à l'esprit, nous avons commencé à rechercher le partenaire de coopération idéal. Dans un premier temps, nous avons pu obtenir l'accord de l'Académie Hiltl de Zurich. Le centre de compétence pour la cuisine végétarienne et végane est associé à une image de plaisir contemporain et sain, ce qui était particulièrement important pour les jeunes. La maison Hiltl a mis à la disposition des élèves 200 recettes en plus des leurs, ainsi que son savoir-faire vieux de plus de 120 ans en matière d'alimentation végétarienne pour la section information.

Les Éditions scolaires – Schulverlag plus – ont cru en ce projet dès le début, complété l'équipe de projet et apporté leurs longues années d'expérience dans le développement et la production de matériel didactique.

Vous avez devant vous le résultat de notre préparation soigneuse : un livre de cuisine écrit par des élèves pour leurs semblables dans le but de les inciter à cuisiner et à diversifier les plats, à manger et savourer ensemble.

Nous vous souhaitons bien du plaisir et bon appétit !  
Franziska Stöckli, initiatrice du projet

# Sommaire

## 6 Infos

---

- 7 Alimentation végétarienne
- 8 Histoire de l'alimentation végétarienne
- 10 Formes d'alimentation végétarienne
- 12 Conseils pour une alimentation durable
- 14 Alimentation végétarienne et santé
- 16 Alimentation végétarienne équilibrée
- 20 Aliments importants
- 26 Tofu
- 28 Seitan
- 30 Ingrédients spéciaux
- 34 Fines herbes et épices
- 40 Modes de préparation
- 43 Dresser et décorer
- 44 Allergies et intolérances
- 46 Légumes et fruits de saison
- 47 Calendrier saisonnier des fruits
- 48 Calendrier saisonnier des légumes
- 50 Documentation

## 52 Recettes

---

- 53 Élaboration des recettes
- 54 Boissons
- 73 Petit-déjeuner
- 91 Snacks, fingerfood
- 135 Sauces, dips, chutneys, marinades
- 155 Soupes
- 172 Salades
- 209 Tofu, seitan, Quorn, Planted, tempeh, paneer
- 238 Légumes
- 269 Céréales, alternatives aux céréales, riz, légumineuses
- 293 Pâtes
- 318 Gril
- 333 Boulangerie et pâtisserie
- 366 Desserts

## Portraits

---

- 68 Nils
- 80 Joël
- 108 Zoja
- 144 Mohammed
- 194 Yanis
- 248 Melissa
- 280 Gian-Marco
- 300 Nicolas
- 340 Marsola
- 354 Shania
- 386 Aylin

## 397 Index

---

- 398 Liste des recettes
- 402 Liste des ingrédients

# Infos

# Alimentation végétarienne

Manger végétarien signifie vivre en toute conscience. Être végétarien signifie renoncer complètement ou partiellement aux aliments d'origine animale. Dans l'alimentation végane, les aliments d'origine animale sont totalement exclus. De plus en plus de personnes adoptent une alimentation végétarienne ou végane pour les raisons les plus diverses. Selon un sondage représentatif (Swissveg), en 2017 en Suisse, 11 % de la population adulte avait adopté une alimentation végétarienne et 3 % une alimentation végane. S'y ajoutent 17 % d'adeptes de flexitarisme. Il s'agit de personnes qui se nourrissent principalement de manière végétarienne. Les produits d'origine végétale tels que céréales, pommes de terre, légumineuses, légumes, salades, fruits, fruits à coque et graines permettent de varier les plaisirs et de se nourrir sainement.

# Histoire de l'alimentation végétarienne

«Je suis de ceux qui sont convaincus que les légumes, fruits et produits laitiers restent l'alimentation la plus saine et la plus naturelle pour l'être humain et que la nourriture végétarienne garantit une vie simple et permet d'élever la pensée.»

Johann Wolfgang von Goethe (1749-1832)

L'histoire du végétarisme en Europe remonte à l'antiquité grecque et romaine. Le philosophe et mathématicien grec Pythagore fut le premier à faire connaître cette forme d'alimentation en Europe vers 500 avant J.-C. Il la décrivait comme « une forme vivante de l'être et de nutrition dans laquelle, en plus des aliments d'origine végétale, seuls des aliments d'origine animale provenant d'animaux vivants étaient consommés ». Ce « mode de vie pythagoricien » a marqué le régime végétarien européen jusqu'au XIX<sup>e</sup> siècle.

Dans d'autres parties du monde, les religions – en particulier l'hindouisme et le bouddhisme – étaient la motivation principale d'un régime végétarien. En Asie, des modèles comme Bouddha, Lao Tseu (VI<sup>e</sup> siècle avant J.-C.) et Confucius (env. 500 avant J.-C.) posèrent les bases du mode de vie végétarien. Au sein de l'ensemble de la population, il n'y avait probablement que peu de personnes qui barraient les aliments d'origine animale de leur alimentation, mais au cours des millénaires, des célébrités se firent connaître comme végétariennes, par exemple Plutarque (46-120 après J.-C.), Porphyre (233-304 après J.-C.), Leonard de Vinci (1452-1519) ou encore Jean-Jacques Rousseau (1712-1778).

## Retour à la nature

La première organisation végétarienne a été l'English Vegetarian Society, en 1847. Aux États-Unis, le pasteur Sylvester Graham (inventeur du pain Graham, 1794-1851) et la réformatrice militant pour la vie Ellen White (cofondatrice de l'Église adventiste du septième jour, 1827-1915) ont façonné le mode de vie végétarien moderne. Grâce à une rapide industrialisation et au contre-mouvement au credo « Retour à la nature » qui en résulte, le régime basé sur le végétal trouve de plus en plus d'adeptes au sein de la société.

## Manger « bien vivant »

Le terme « végétarien » est décrit pour la première fois dans l'Oxford English Dictionary au milieu du XIX<sup>e</sup> siècle et est dérivé du mot latin « *vegetare* », qui signifie « bien vivant, vif ». Le régime végan a été défini pour la première fois en 1944 par Donald Watson, qui, avec Elsie Shrigley, a fondé la British Vegan Society la même année. Le terme « végan » est dérivé du terme « végétarien ».

### **Nourriture curative à base de plantes**

En naturopathie, la nutrition à base de plantes a longtemps été un élément important dans le processus de guérison de diverses maladies et a également été utilisée pour prévenir diverses affections; Hippocrate (460-370 avant J.-C.) avait déjà souligné les risques pour la santé d'une consommation importante de viande. Theodor Hahn (1824-1883) est considéré en Allemagne comme le premier végétarien en naturopathie; en Suisse, Max Bircher-Benner (1867-1939) prescrivait à ses patients un régime alimentaire dit complet composé principalement de fruits et légumes crus et de céréales complètes.

En plus des bienfaits pour la santé, les avantages écologiques d'une consommation réduite de viande ont été reconnus très tôt. Ainsi disait Albert Einstein (1879-1955): « Rien ne peut être plus bénéfique à la santé humaine ni accroître les chances de survie de la vie sur Terre qu'une évolution vers un régime végétarien. » L'organisation d'utilité publique « Club of Rome », qui se compose d'experts de plus de 30 pays et s'engage pour l'avenir durable de l'humanité, a publié le rapport « Les limites à la croissance » en 1972, dans lequel elle attirait l'attention sur le gaspillage des ressources dans la production de viande.

# Formes d'alimentation végétarienne

**« Nous pouvons changer le monde avec une fourchette. Nous avons la possibilité de voter trois fois par jour. »**

Michael Pollan, professeur de journalisme

Il existe différentes formes de régime végétarien qui excluent différentes sources de nourriture animale (voir illustration à la page 11). Les motivations d'un régime végétarien ou végétal sont variées et il n'est pas rare que plusieurs raisons se combinent. La décision est souvent basée sur des considérations éthiques, religieuses, écologiques, socioéconomiques et/ou sanitaires.

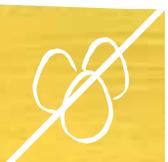
Les aspects de développement durable sont l'un des principaux moteurs d'un régime végétarien. La production et la consommation de viande et de poisson ont de graves conséquences écologiques, sociales et économiques dans le monde entier. Les relations de cause à effet et les interactions sont complexes. Les problèmes centraux comprennent notamment la destruction des forêts tropicales, les émissions de gaz à effet de serre, l'exploitation de terres arables et d'eau, la surpêche dans les océans et lacs et les coûts économiques élevés.

## Labels

Les labels fournissent des conseils aux consommateurs pour identifier les produits végétariens et végétal. Le « V-Label » est le label le plus répandu en Europe pour les produits végétariens et végétal. Il comprend tous les types de produits végétariens, la catégorie végétarienne étant précisée sous forme de texte sous le logo. Les produits sans informations peuvent également convenir aux végétariens. La liste des ingrédients fournit l'explication à ce sujet.



## Formes d'alimentation végétarienne

Aliments mangés/pas mangés					
Alimentation végétale	Viande	Poisson	Œufs	Produits laitiers	Miel
<b>ovo-lacto-végétarien</b>					
					
<b>ovo-végétarien</b>					
					
<b>lacto-végétarien</b>					
					
<b>végan</b>					
					

# Conseils pour une alimentation durable

Nous pouvons avoir une influence indirecte sur les conditions de vie et environnementales mondiales par nos décisions de consommation. D'un point de vue écologique, social et économique, les principes alimentaires et comportementaux suivants sont particulièrement recommandés.

## Aliments issus de la production écologique

Attention consciente à la qualité et à l'origine des produits. Dans la production biologique d'aliments, on veille à ce que la terre, l'eau et l'air soient pollués et gaspillés le moins possible. Des lois plus strictes pour l'élevage y sont de rigueur pour le bien-être animal.

## Aliments régionaux et de saison

Dans la nature, fruits et légumes poussent à une saison donnée. C'est au cours de celle-ci qu'ils ont le plus de goût. Pour les denrées alimentaires régionales et de saison, le prix est moins cher, on évite les serres chauffées, les transports sont plus courts et on produit moins de CO<sub>2</sub> nuisible au climat.

## Aliments moins transformés

Les aliments frais et non transformés regorgent de substances essentielles et bénéfiques pour la santé telles que les vitamines, les minéraux, les fibres et les substances végétales secondaires. En cuisinant avec des aliments frais nous n'ingérons pas de colorants industriels, de conservateurs ou d'arômes artificiels issus de produits hautement transformés. De plus, les effets écologiques néfastes d'une production alimentaire industrielle disparaissent.



## Privilégier les aliments d'origine végétale

La production de denrées d'origine animale a des conséquences directes sur les personnes, les animaux et la nature dans le monde entier. En privilégiant les denrées alimentaires d'origine végétale plutôt qu'animale, nous pouvons réduire notre empreinte écologique de plus de la moitié.

### Aliments équitables

Fair Trade signifie commerce équitable. Avec l'achat de produits issus du commerce équitable, les petites entreprises des pays en développement et émergents sont soutenues durablement dans leurs efforts pour une vie meilleure.

### Shopping respectueux de l'environnement

Faire ses courses à pied ou à vélo est bon pour l'environnement et pour notre santé. Pour des trajets plus longs, les transports publics constituent une bonne possibilité.

### Emballage respectueux de l'environnement

Éviter si possible les emballages ou exploiter des alternatives écologiques sans plastique. Utiliser ses propres sacs de course, bouteilles ou récipients et remettre en question les produits à porter.

### Éviter le gaspillage alimentaire (Food Waste)

En Suisse, plus d'un tiers de la nourriture se perd quelque part entre le champ et l'assiette et est jeté, également dans les ménages privés. Ce gaspillage peut être considérablement réduit par des achats soigneusement réfléchis (p. ex. liste de courses, planification des menus, calcul de la quantité), un stockage correct et une utilisation judicieuse des restes.

# Assiette végétarienne



L'assiette végétarienne illustre quels sont les aliments qui composent idéalement un repas équilibré. Les proportions optimales des groupes d'aliments sont les suivantes :

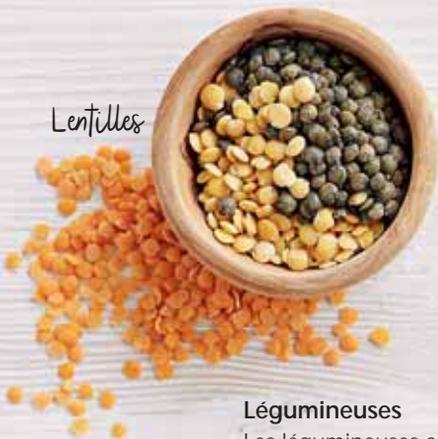
- $\frac{2}{5}$  de l'assiette de légumes et/ou fruits
- $\frac{2}{5}$  de l'assiette de féculents
- $\frac{1}{5}$  de l'assiette de produits laitiers ou de protéines

Il est conseillé de prendre trois repas principaux par jour selon ce principe qui se base sur les recommandations de la pyramide alimentaire. Vous pouvez accompagner cette assiette d'une boisson non sucrée et manger, si nécessaire, un dessert (de préférence à base de produits laitiers et fruits).

Pour des exemples de planification de menus, voir [www.saveurs-vertes.ch](http://www.saveurs-vertes.ch)

# Aliments importants dans l'alimentation végétarienne/végane

Lentilles



Haricots



Petits pois



## Légumineuses

Les légumineuses comme les haricots, les fèves de soja, les petits pois, les pois chiches, les lentilles et les lupins ont la teneur en protéines la plus élevée de tous les aliments d'origine végétale (environ 20 à 40%) et constituent donc une source importante de protéines d'origine végétale. La qualité de ces protéines est plus faible que celles des protéines animales (à l'exception du soja), mais si on combine les légumineuses avec des céréales, un apport optimal en protéines est garanti. Contrairement aux autres légumineuses, les fèves de soja sont uniquement consommées directement sous forme d'edamame ou transformées de diverses manières, par exemple en boisson de soja, tofu ou tempeh. Les produits à base de soja sont particulièrement importants en Asie.

Pois chiches



Fèves de soja



Edamames



Graines de courge

Amarante



Sarrasin

Pignons de pin



### Amarante, sarrasin et quinoa

L'amarante, le sarrasin et le quinoa font partie de ce qu'on appelle les pseudocéréales. Il s'agit de graines de plantes qui, bien que souvent utilisées comme des céréales, n'en sont pas véritablement. Pour le régime végétarien, sans gluten et végan, ces plantes présentent l'avantage par rapport aux « vraies » céréales de toujours être complètes et donc de présenter une teneur plus élevée en protéines, minéraux et vitamines.



Quinoa



Noix



Noisettes

### Fruits à coque et graines

Pour les personnes suivant un régime végétarien ou végan, les noix et les graines sont des aliments particulièrement précieux. Ils contiennent de nombreux ingrédients bénéfiques pour la santé tels que de précieux acides gras et des protéines de haute qualité, des substances végétales secondaires, des fibres alimentaires et de nombreuses vitamines et minéraux. Dans le même temps, il ne faut pas sous-estimer leur teneur énergétique relativement élevée. Ils sont bons natures, grillés ou sous forme de purée.

Graines de lin



Graines de tournesol



Amandes



# Tofu



Pour env. 700 g de tofu ferme et 900 g d'okara  
Ingrédients : 500 g de fèves de soja, secs, 2 cc de nigari

**1** Faire tremper les fèves de soja dans beaucoup d'eau pendant la nuit. Le lendemain, égoutter les fèves de soja et les passer au mixeur plongeant avec 3 l d'eau. Mettre la masse au soja dans une casserole, porter à ébullition et laisser mijoter à feu moyen env. 20 minutes en remuant constamment. Attention : si le feu est trop fort, la préparation pourrait déborder. Dans ce cas, retirer brièvement la casserole du feu.

**2** Placer une passoire au-dessus d'un saladier en acier inoxydable grand et profond (pour récupérer la boisson de soja). Humidifier l'étamine et en habiller la passoire. Verser la masse au soja encore chaude petit à petit dans l'étamine.

**3** Retirer l'étamine de la passoire, la tordre (attention : chaud) et presser la boisson de soja. Remettre l'étamine dépliée dans la passoire et presser avec une cuillère en bois pour extraire un maximum de boisson de soja. Utiliser le résidu de presse (l'okara), p. ex. pour un tartare végétan (page 226), les köttbullar végétariennes (page 230), le rôti de hachis végétarien (page 232) ou le burger végétarien (page 322).



**4** Diluer le nigari dans 2,5 dl d'eau. Faire chauffer brièvement la boisson de soja, le retirer du feu et verser env. un quart de l'eau de nigari dans la boisson de soja en remuant vigoureusement. Ajouter l'eau de nigari restante à la boisson de soja en mélangeant soigneusement en surface et laisser reposer le tout 8 à 10 minutes. Placer à nouveau une passoire au-dessus d'un saladier en acier inoxydable grand et profond (pour récupérer le petit-lait de soja). Humidifier l'étamine et en habiller la passoire.



**5** Verser précautionneusement la boisson de soja caillée dans l'étamine et plier celle-ci par-dessus la masse au soja. Couvrir avec le couvercle d'une casserole et mettre un poids de 2 kg (p. ex. boîte de conserve, casserole remplie) puis laisser reposer 10 à 15 minutes. Utiliser le petit-lait de soja récupéré, p. ex. comme ingrédient pour des soupes, smoothies ou jus.



**6** Remplir un grand saladier d'eau glacée. Retirer le tofu de l'étamine et le mettre dans l'eau. Il peut être utilisé immédiatement.

---

### Conseil

Si vous ne voulez pas utiliser le tofu tout de suite, il se conserve jusqu'à 3 jours dans un saladier rempli d'eau au réfrigérateur.

Une marinade donne le goût déterminant au tofu.

---



# Fines herbes et épices



Les fines herbes et les épices donnent un petit quelque chose en plus à chaque plat. Toujours privilégier les épices entières, car elles conservent plus longtemps leur goût et leur arôme que lorsqu'elles sont moulues. Elles peuvent être moulues ou broyées à tout moment. Lors de l'achat d'épices séchées, veillez à ce qu'elles soient d'une couleur vive et aient un arôme intense.

Les épices et fines herbes fraîches se gardent environ une semaine dans le bac à légumes du réfrigérateur. Les emballer de préférence séparément dans des sachets en plastique ou les envelopper dans du papier absorbant humidifié. Les herbes et les épices comme le piment et le gingembre peuvent se congeler finement

hachées dans des bacs à glaçons couverts d'un peu d'eau. Stocker les épices séchées dans des boîtes opaques, étanches dans un placard frais et sec, car la lumière directe, la chaleur et l'humidité nuisent aux épices. Les épices entières se gardent de cette manière jusqu'à deux ans.

Avant utilisation, on broie ou moule les épices pour libérer les huiles essentielles.

On peut utiliser un mortier et un pilon, un rouleau à pâtisserie, un moulin à poivre ou un moulin à café électrique. Pour qu'elles puissent développer tout leur arôme, elles doivent être préalablement grillées. Pour cela, faire chauffer une poêle à feu moyen et y faire revenir les épices entières avec ou sans huile pendant cinq



minutes en remuant régulièrement, jusqu'à ce qu'elles brunissent légèrement et dégagent un parfum aromatique. Attention : la poêle ne doit pas être trop chaude. Pour des épices entières qui ne seront moulues que plus tard, les faire revenir sans huile. Cette méthode fonctionne également pour des épices déjà moulues ou plus anciennes car elles retrouvent davantage d'arôme. Si la recette nécessite des épices entières et moulues, faire revenir en premier les épices entières et ensuite les épices moulues.

Font également partie des herbes les feuilles et les fleurs, fraîches ou séchées, qui sont utilisées pour l'assaisonnement. Les herbes sont par conséquent aussi des épices.

**Pour les plats méditerranéens :**

Basilic, romarin, thym, origan, marjolaine, sauge, persil, estragon

**Pour les plats orientaux :**

Persil, menthe, coriandre

**Pour les plats asiatiques :**

Coriandre, basilic thaï, menthe

**Pour les plats classiques/suisses :**

Ciboulette, persil, aneth, cerfeuil, ail des ours, sarriette, mélisse citronnée, cresson

### Asafoetida/Hing

Cette épice perse se caractérise par son arôme intense qui rappelle l'ail. Traduit littéralement, le mot signifie « résine puante », mais l'odeur sulfurée disparaît quand on la chauffe. Convient comme alternative à l'ail.

### Chili/poivre de Cayenne

La force réside dans les graines des piments et leur enveloppe, c'est pourquoi il faut les retirer pour atténuer la force. Il existe des piments frais, séchés, moulus et aussi en filaments. Le poivre de Cayenne est une poudre de piments oiseaux moulus. Il peut être remplacé par un chili en poudre classique. Convient à tout ce qui supporte un assaisonnement piquant.

### Feuilles de curry

Disponibles le plus souvent séchées ou surgelées dans les supermarchés indiens. Comme elles sont très fines, elles peuvent se manger. Elles ont un arôme légèrement fruité et sont surtout utilisées dans le sud de l'Inde et au Sri Lanka. Conviennent aux currys, chutneys et raitas.

### Graines de fenouil

Le fenouil est apprécié depuis des millénaires comme plante médicinale et comme épice. Les huiles essentielles qu'il contient stimulent l'appétit et favorisent la digestion. Son arôme est douceâtre et rappelle l'anis et la réglisse. Idéal avec : thé, pain, plats de légumes et comme épice pour marinade.

### Mélange 5 épices

Un mélange d'épices répandu dans le sud de la Chine et au Vietnam, composé d'anis étoilé, graines de fenouil, poivre du Sichuan, cannelle et clous de girofle. Convient aux plats asiatiques, pâtisseries, desserts, alternative aux épices pour pain d'épices.

### Galanga

La racine de galanga s'apparente au gingembre et a un goût de citron aromatique, légèrement amer, fort et brûlant. Le galanga est un ingrédient important de la pâte de curry thaï classique. Convient aux plats thaïlandais.

### Garam masala

Le mélange d'épices le plus utilisé dans le nord de l'Inde. Librement traduit, garam masala signifie « épice chaude/forte ». Il est surtout composé de cumin, coriandre, poivre, noix de muscade, cardamome, cannelle et clous de girofle. Il peut y avoir des épices supplémentaires selon sa provenance. Convient aux plats indiens et orientaux.



### Curry indien en poudre

En Inde, curry signifie « sauce » et le terme est généralement attribué au mot tamoul pour sauce, le « cari ». La couleur d'un curry est déterminée par la quantité d'épices utilisées, les jaunes telles que le curcuma et le gingembre, les brunes telles que la coriandre, la cardamome et le cumin, et par les piments rouges. Le curry comme mélange d'épices comme nous le connaissons n'existe pas en Inde. Les mélanges d'épices sont appelés masalas et élaborés différemment selon les régions. Le curry en poudre, disponible en dehors de l'Inde, est une invention de Chennai (Inde du Sud) et était fabriqué à l'origine pour l'exportation vers l'Angleterre. Ceci pour faire revivre chez les Britanniques le goût de l'Inde qu'ils avaient appris à apprécier pendant la période coloniale (voir curry de Madras).

### Gingembre

Est utilisé en Asie comme épice et remède. Il stimule l'appétit, favorise la digestion, il est antibactérien et calme l'estomac. Le gingembre a une saveur citronnée et un goût piquant, il est utilisé comme racine, séché ou en marinade (avec les sushis). Convient aux plats asiatiques, boissons, soupes, marinades, pâtisserie.

### Curry de Jaffna

Ce mélange piquant d'épices du Sri Lanka est composé de cumin, de graines de fenouil, de fenugrec, de coriandre, de cannelle, de cardamome, de girofle, de piments et de feuilles de curry. Convient aux soupes asiatiques et aux currys.

### Feuilles de lime kaffir

Les feuilles de lime kaffir sont principalement utilisées dans la cuisine d'Asie du Sud-Est et donnent aux plats un arôme frais et citronné. Convient aux plats thaïlandais, pâtes de curry, marinades.

### Cardamome

L'épice proprement dite, ce sont les graines contenues dans les capsules. Elles ont un arôme délicat, sucré et piquant et contiennent des huiles essentielles avec des notes de citron, de camphre et de bergamote. La cardamome est un ingrédient important de nombreux mélanges de currys indiens. Convient aux currys, thé chai, pâtisseries, desserts.

### Coriandre

On utilise les graines séchées, les feuilles et les racines. Les feuilles et les racines ont un goût intense et particulier que beaucoup de personnes n'aiment pas à cause d'un facteur génétique. Les graines moulues ont un arôme complètement différent, doux, épice-boisé avec une note de poivre. Elles font partie de nombreux mélanges d'épices. La coriandre convient aux ragoûts, currys, pickles, pâtisserie et comme épice pour marinade.



# Recettes

Jus tutti frutti  
page 56



Jus d'automne  
page 56



Golden Smoothie  
page 57



Green Smoothie  
page 57



# Jus d'automne

4 portions



Photo p. 55

1 pomme  
800 g de raisin sans pépins  
120 g de myrtilles

Retirer le trognon de la pomme, la couper en gros morceaux, les mettre dans un récipient haut avec le raisin et les myrtilles.

1 citron, jus  
fraîchement pressé  
4 dl d'eau

Ajouter le jus de citron et l'eau aux fruits et passer au mixeur plongeant. Passer au tamis.

## Conseil

Le jus peut également être préparé dans un blender haute vitesse. Mixer 1 minute au maximum, sinon le jus deviendra chaud.

# Jus tutti frutti

4 portions



Photo p. 55

6 oranges (5 dl de jus)

Couper les oranges en deux et les presser, mettre le jus dans un récipient haut.

1 banane  
1 kiwi  
1 pomme  
1 poire  
2 dl d'eau

Peler la banane et le kiwi, enlever le trognon de la pomme et de la poire. Couper tous les fruits en gros morceaux, les ajouter au jus d'orange.

Compléter avec l'eau. Passer au mixeur plongeant puis au tamis.

## Conseil

Le jus peut également être préparé dans un blender haute vitesse. Mixer 1 minute au maximum, sinon le jus deviendra chaud.

# Green Smoothie

4 portions



Photo p. 55

---

½ banane	Peler la banane, la mangue et les oranges. Enlever le trognon de la pomme et le noyau de la mangue. Couper tous les ingrédients en gros morceaux.
½ mangue	
2 oranges	
½ pomme	
½ concombre	Couper le concombre en gros morceaux avec sa peau.
80 g d'épinards en branches	Laver les épinards en branches et enlever la nervure centrale.
4 cs de jus de citron, fraîchement pressé	Mettre tous les ingrédients dans un récipient haut et passer au mixeur plongeant.
4 dl d'eau	

## Conseil

---

Le jus peut également être préparé dans un blender haute vitesse. Mixer 1 minute au maximum, sinon le jus deviendra chaud.

# Golden Smoothie

4 portions



Photo p. 55

---

1 papaye	Peler la papaye, la couper en deux, en enlever les graines. Couper la chair en gros cubes.
4 oranges	Peler les oranges et la lime. Enlever les pépins. Mettre tous les ingrédients dans un récipient haut et passer au mixeur plongeant.
1 lime	
½ cc de mélange 5 épices	
2,5 dl d'eau	

## Conseil

---

Vous pouvez aussi utiliser de la cannelle à la place du mélange 5 épices.

# Tarte aux pommes de mon arrière-grand-mère

« Cette recette de tarte aux pommes est dans notre famille depuis plus de cinq générations, mais jusqu'à aujourd'hui, c'est mon arrière-grand-mère qui la fait le mieux. Sa mère la préparait avec du sucre blanc normal jusqu'à ce que mon arrière-grand-mère ait l'idée d'utiliser du sucre roux. C'est ce qui donne à la tarte un goût complètement différent. Mon arrière-grand-mère a déjà transmis sa recette d'innombrables fois et a fait ce dessert pour autant d'amis et de parents.

Bien sûr, je connais aussi la recette de tarte aux pommes de la famille Kölliker. D'abord, on étale la pâte, puis on y répartit des tranches de pommes que l'on saupoudre de sucre roux. On la met ensuite au four pour réchauffer le tout. En attendant, il faut préparer le flan, car on ne le verse sur la tarte qu'après un certain temps. On saupoudre encore une fois de sucre roux. La tarte est prête après encore une petite demi-heure au four. »



*Photos de vacances  
en famille*





Joël  
14 ans

Taste aux pommes  
page 361

# Crispy tofu

8 pièces



Photo p. 95

- 2 cs de ketchup
- 1 cc de moutarde
- 1 cs de sauce soja tamari
- ½ cc de curry de Madras
- 1 cc de sel
- 1 cc de sucre roux
- 360 g de tofu
  
- 3 cs de farine
- 4 cs de boisson de soja
- 1 cc de maïzena
- 240 g de cornflakes, écrasés
  
- 3 cs d'huile

**Marinade de base :** mélanger soigneusement tous les ingrédients dans un petit saladier. Couper le tofu en tranches de 1 cm d'épaisseur, bien les badigeonner de marinade et laisser reposer 30 minutes.

**Panure :** préparer 3 assiettes creuses : la première avec la farine, la deuxième avec le mélange boisson de soja-maïzena, la troisième avec les cornflakes.

Paner les tranches de tofu marinées dans l'ordre établi précédemment, faire bien adhérer les cornflakes.

Faire chauffer l'huile dans une poêle. Faire dorer les tranches de tofu sur toutes les faces. Les déposer brièvement sur du papier ménage pour enlever l'excédent d'huile.

## Conseil

Le tofu a un goût encore plus intense s'il a été mis à mariner la veille. Afin d'obtenir une meilleure consistance, il est conseillé de congeler le Crispy tofu pané et de le faire revenir congelé à la poêle en cas de besoin. S'accompagne d'une bonne salade croquante et de chutneys aux fruits, p. ex. chutney à la mangue et à la pomme (page 141).





*Crispy Tofu  
page 94*

*Salade de concombre  
à la mode thaïe  
page 207*

# Crostinis aux dattes et au brie

20 pièces



Photo p. 97

---

		Préchauffer le four à 180 °C (voûte et sole).
1	baguette	Couper la baguette en tranches d'env. 2 cm, les poser sur une plaque chemisée de papier sulfurisé. Mettre au four à 180 °C pendant 10 à 15 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient légèrement croustillantes.
½	oignon	Éplucher l'oignon et le hacher finement avec les dattes, les raisins secs et la coriandre et mettre le tout dans un saladier. Râper le gingembre et l'ajouter. Mélanger le tout avec la purée de tomates, le jus de citron, le cumin et le sel.
100 g	de dattes dénoyautées	
2 cs	de raisins secs	
½ bouquet	de coriandre	
1	morceau de gingembre frais de la taille d'une noix	
2 cs	de purée de tomates	
3 cs	de jus de citron, fraîchement pressé	
½	cc de cumin, moulu	
½	cc de sel	
250 g	de brie	Enlever la fine croûte du brie, hacher grossièrement le brie et le mélanger soigneusement avec le fromage frais, ajouter le tout à l'appareil aux dattes.
150 g	de fromage frais double crème	
	coriandre pour décorer	Répartir la mousse aux dattes et au brie sur les crostinis grillés et les garnir d'une feuille de coriandre.

## Conseil

---

Les crostinis sont des hors-d'œuvre typiques de la cuisine italienne et se déclinent à l'infini. Des classiques : un mélange de tomates hachées, basilic, huile d'olive, sel et poivre ou des champignons revenus dans de l'huile d'olive mélangés avec du persil haché et assaisonnés de sel, poivre et jus de citron fraîchement pressé.





Galettes de pommes  
de terre au halloumi  
page 98

Tzatziki  
page 138

# Jeûne, fête et saveurs chez nous à la maison

« Toujours sept semaines avant Pâques, nous jeûnons dans notre famille, dans la mesure où nous ne mangeons qu'à une heure précise de la journée. Tout le monde n'est pas obligé de le faire, c'est facultatif. Pendant ces semaines de jeûne, nous allons toujours à l'église le dimanche et nous y rencontrons l'ensemble de notre famille. Nous passons les dimanches du carême ensemble. Nous mangeons toujours quelque chose de très spécial que tout le monde aime: des mezze. Ce sont de très nombreux plats différents disposés sur différentes coupelles et assiettes. Il y a par exemple le pite, une sorte de feuilleté farci avec tout ce qu'on aime. Le börek est aussi populaire, est farci de fromage ou d'autres ingrédients. Le dernier jour de ces sept semaines, on ne peut rien manger de la journée. Après avoir été à l'église, nous pouvons à nouveau manger à minuit pile. Quel festin avec des mezze et de nombreuses douceurs! On s'assoit tous ensemble, on mange et on boit, on écoute de la musique et on danse. »



*Repas d'anniversaire avec ma famille*



*Des mezze comme chez nous à la maison*



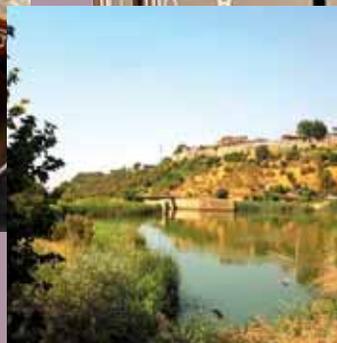
Zoja  
16 ans



Baba ganoush  
page 147



Börek Typique



## Notre repas de fête du Bayram en Irak

« Le souvenir de ce repas en famille est la plus belle chose qui soit pour moi ! Ce que je préfère, c'est la nourriture préparée par ma mère, surtout quand elle est fraîchement servie, comme le repas de fête du Bayram. Ce repas est la spécialité de ma mère. Comme ma famille fait le ramadan, nous mangeons très peu pendant un mois, nous jeûnons la plupart du temps. Bayram clôture la période de jeûne et cette fête récompense nos privations. Ce jour-là, toute la famille prépare le repas pendant des heures. Quand j'étais petit, je me faufilais dans la cuisine, je regardais dans les casseroles et reniflais les merveilleuses odeurs. Bien sûr, j'étais renvoyée quand on me surprenait. Mais, de fait, j'étais le premier à goûter la nourriture. Dès que le repas était prêt, nous mettions tout dans la voiture et allions au bord de la rivière qui traverse notre petit village près de Bagdad. Une fois là-bas, nous préparions tout et attendions les autres habitants du village. Mon village est très petit, c'est pour ça qu'on se connaissait tous. Et tout le monde, vraiment tout le monde, venait à la rivière à la même heure en ce jour de fête. Chaque famille s'était préparée comme nous et apportait des plats spéciaux confectionnés selon d'anciennes recettes. On mangeait, on dansait et on jouait toute la nuit. J'ai mangé et mangé encore, je ne pouvais pas m'arrêter, tous ces plats délicieux offraient un si beau spectacle. Les meilleurs plats étaient les böreks, dolmas, pite, kubbes, falafels, le biryani, le tepsi et le couscous. Presque chaque année, je m'endormais sous les étoiles juste avant la fin de la fête, heureux d'avoir passé une merveilleuse soirée avec ma famille, mes proches, des connaissances – et, honnêtement, simplement parce que j'avais le ventre plein de toutes ces bonnes choses... »



arische Erfahrung

Mohammed

14 ans

Falafels  
page 125





Salade au Quorn  
page 184



Sauce pour salade  
aux cacahuètes  
page 175



Salade indonésienne  
page 183

# Salade indonésienne

4 portions



Photo p. 182

- 180 g de papaye  
200 g d'ananas  
½ concombre, épépiné  
120 g de tempeh  
1 cs d'huile  
140 g de salade à feuilles de saison  
30 g de cacahuètes salées, grossièrement hachées  
⅓ de la quantité de la recette de sauce pour salade aux cacahuètes (page 175)

Éplucher la papaye et l'ananas, les préparer, les couper en gros morceaux de 2 cm avec le concombre et le tempeh.

Faire chauffer l'huile dans une poêle, y faire dorer le tempeh, le déposer sur du papier ménager pour enlever l'excédent d'huile.

Mélanger la salade à feuilles, les fruits, le concombre et le tempeh avec la sauce pour salade, saupoudrer de cacahuètes.

## Conseil

En Indonésie, cette salade est également garnie de pousses de haricots mungos.





*Au milieu de  
mes amis  
sud-africains*



## Dad's Bunny chow

« Les parents de mon père sont originaires du Pays de Galles et d'Italie, mais ils ont déménagé en Afrique du Sud, où mon père a grandi. Un plat spécial, le Bunny chow, vient d'Afrique du Sud et mon père l'a régulièrement cuisiné pour nous avec son frère. Il s'agit d'un curry indien qui est versé dans un demi-pain blanc. Le pain absorbe bien sûr la sauce, ce qui le rend vraiment délicieux. Le nom « Bunny chow » semble dériver du mot « Bania », le nom d'une caste indienne. Pendant l'Apartheid (époque de la ségrégation raciale) en Afrique du Sud, les membres de cette caste vendaient ce plat par la fenêtre de leurs restaurants, car il était interdit à de nombreux Sud-Africains et Sud-Africaines d'entrer dans certains restaurants et bars. Mais beaucoup étaient tout simplement trop pauvres pour se permettre d'autres plats. Pour faciliter le transport, on farcisait de curry les pains évidés. »

Gian-Marco

15 ans



Bunny chow  
page 271

Manger a été un plaisir  
pour moi très tôt



Mes cookies  
légendaires



## Je suis végétarienne...

«... et ce depuis que j'ai 8 ans. Ainsi, je me suis intéressée très tôt à cette cuisine, entre-temps je me suis même mise au véganisme pendant quelques mois. Je pense qu'il est important de se nourrir en toute connaissance de cause. Il faut avoir assez d'énergie pour la journée, mais aussi savoir quand ça suffit. Personnellement, j'essaie de manger autant de légumes que possible, ainsi que des pâtes sans farine de blé, car je ne la supporte pas. Je renonce totalement au sucre, je le remplace par la stévia. Cuisiner et manger avec mes amis et ma famille m'amuse beaucoup. J'aime essayer des plats que tout le monde ne connaît pas déjà et que tout le monde ne choisirait peut-être pas d'emblée. Mes propres cookies végans, sans lactose ni fructose, sont indétrônables.»





Shania  
13 ans

Cookies végans  
page 357



vegetarische Erfahrung

Aylin

15 ans

Baklava  
page 389

# Index

# Liste des recettes

## 54 Boissons

- 72 Breakfast Smoothie
- 60 Caïpirinha à la fraise et au basilic
- 66 Chocolat chaud
- 64 Eau de concombre au gingembre
- 57 Golden Smoothie
- 57 Green Smoothie
- 56 Jus d'automne
- 56 Jus tutti frutti
- 71 Lassi à la mangue
- 62 Limonade à la framboise et à la lime
- 62 Limonade aux fruits de la passion
- 66 Masala chai
- 71 Milk-shake à la banane et au chocolat
- 72 Milk-shake à la framboise
- 60 Mojito à la citronnelle et au gingembre
- 58 Thé glacé à l'orange
- 58 Thé glacé au rooibos

## 73 Petit-déjeuner

- 84 Barres granola
- 75 Birchermuesli
- 86 Croissants au chocolat
- 89 Granola aux canneberges
- 76 Muesli aux graines de chia
- 78 Pancakes
- 77 Porridge
- 82 Röstli
- 90 Séré aux framboises
- 90 Yaourt à la fraise et à la banane

## 91 Snacks, Fingerfood

- 100 Chips de légumes
- 115 Club sandwich
- 94 Crispy tofu
- 104 Croissants apéritifs
- 121 Croquettes de betterave
- 96 Crostinis aux champignons
- 96 Crostinis aux dattes et au brie

- 96 Crostinis aux tomates
- 124 Dushin rothli
- 125 Falafels
- 102 Frites de patate douce
- 98 Galettes de pommes de terre au halloumi
- 134 Hosomaki
- 118 Kebab
- 100 Mélange apéritif épicé
- 117 Onion Rings
- 122 Pakoras
- 112 Pide
- 111 Pizza Margherita
- 102 Pommes de terre en quartiers/Wedges
- 127 Quiche lorraine
- 131 Riz pour sushis
- 128 Rouleaux de printemps vietnamiens
- 123 Samosas
- 116 Sandwich tandoori
- 113 Sandwich végétarien
- 92 Sticks panés au panko
- 106 Tarte flambée
- 132 Uramaki

## 135 Sauces, Dips, Chutneys, Marinades

- 147 Baba ganoush
- 141 Chutney à la mangue et à la pomme
- 142 Chutney de dattes
- 143 Chutney de noix de coco
- 148 Crème d'aubergine à la menthe
- 139 Curry de Madras
- 150 Dip pour rouleaux de printemps
- 149 Houmous
- 149 Houmous aux betteraves rouges
- 149 Houmous aux petits pois
- 154 Margarine aux herbes
- 211 Marinade aigre-douce
- 331 Marinade à la citronnelle
- 325 Marinade au satay
- 321 Marinade au yaourt

- 92 Marinade de base
- 320 Marinade de légumes
- 327 Marinade miso
- 314 Marinade Stir-Fry
- 116 Marinade tandoori
- 326 Marinade teriyaki
- 217 Marinade thaïe
- 212 Marinade tikka masala
- 154 Mayonnaise végane
- 136 Pâte de curry thaï rouge
- 136 Pâte de curry thaï vert
- 138 Purée de fèves
- 141 Raïta au gingembre
- 278 Sauce à la moutarde
- 139 Sauce au curry
- 153 Sauce balsamique
- 302 Sauce béchamel
- 307 Sauce bolognaise
- 140 Sauce chili douce
- 151 Sauce cocktail
- 316 Sauce marinara
- 325 Sauce satay
- 152 Sauce tomate
- 138 Tzatziki

### **155 Soupes**

- 171 Bouillon de légumes
- 165 Gaspacho
- 169 Minestrone
- 167 Soupe à l'orge des Grisons
- 158 Soupe à la banane et au curry
- 160 Soupe à la tomate et à l'orange
- 163 Soupe au safran
- 157 Soupe de courge à la noix de coco
- 168 Soupe de lentilles et châtaignes
- 162 Soupe harira
- 159 Soupe Tom Kha

### **172 Salades**

- 179 Ceviche de tofu
- 208 Coleslaw
- 184 Salade au Quorn
- 192 Salade César
- 180 Salade d'edamames

- 177 Salade d'endives aux châtaignes
- 205 Salade d'orecchiette à la roquette
- 198 Salade de chou kale à la pomme
- 197 Salade de chou-fleur aux canneberges
- 207 Salade de concombre à la mode thaïe
- 203 Salade de doucette
- 186 Salade de lentilles aux pommes
- 196 Salade de mangue et d'asperge
- 190 Salade de pois chiches au harissa
- 201 Salade de pommes de terre
- 178 Salade de potimarron à la pomme
- 185 Salade de quinoa verte
- 206 Salade de riz
- 202 Salade de saucisse et fromage végétarienne
- 191 Salade de tomates à la grenade
- 183 Salade indonésienne
- 174 Sauce pour salade au yaourt et aux fines herbes
- 175 Sauce pour salade aux cacahuètes
- 189 Taboulé
- 174 Vinaigrette à l'italienne
- 175 Vinaigrette à la moutarde et à la poire

### **209 Tofu, Seitan, Quorn, Planted, Tempeh, Paneer**

- 228 Chili sin carne
- 234 Cordon-bleu végétarien
- 217 Curry panang
- 218 Curry thaï rouge
- 219 Curry thaï vert
- 224 Émincé à la zurichoise végan
- 223 Émincé au paprika
- 213 Émincé façon casimir
- 307 Hachis végan aux cornettes
- 230 Köttbullar végétariennes
- 222 Matar paneer
- 214 Nasi goreng
- 221 Palak paneer
- 232 Rôti de hachis végétarien
- 236 Shepherd's Pie
- 226 Tartare végan
- 211 Tofu aigre-doux
- 212 Tofu tikka masala

## **238 Légumes**

- 243 Avial du sud de l'Inde
- 246 Chakchouka
- 255 Champignons Stroganoff
- 241 Curry thaï massaman
- 262 Escalopes de courgette
- 268 Fricassée d'asperges
- 267 Goulache de poivrons et pommes
- 253 Gratin de pommes de terre
- 244 Jalfrezi indien
- 245 Latkes
- 250 Légumes au four
- 252 Piccata de légumes
- 259 Pommes de terre aux poireaux
- 264 Purée de patates douces
- 264 Purée de pommes de terre
- 264 Purée de pommes de terre aux petits pois
- 257 Ratatouille
- 240 Rendang malaisien
- 82 Rösti
- 261 Vol-au-vent au ragoût de champignons

## **269 Céréales, Alternatives aux céréales, Riz, Légumineuses**

- 271 Bunny chow
- 275 Couscous
- 272 Curry de patate douce et papaye
- 273 Dal
- 278 Galettes de maïs au poireau
- 276 Légumes à la mode de Marrakech
- 284 Paella aux légumes
- 282 Polenta
- 288 Potée de lentilles
- 286 Risotto
- 292 Riz à l'ananas et aux noix de cajou
- 291 Riz cantonnais
- 277 Riz pilaf à la mode de Kaboul

## **293 Pâtes**

- 304 Gnocchis
- 307 Hachis végétan aux cornettes
- 302 Lasagnes
- 308 Macaronis alpestres
- 313 Nouilles à la noix de coco du sud de l'Inde

- 297 Nouilles au safran
- 312 Nouilles aux agrumes
- 311 Pad thaï
- 298 Penne siciliana
- 296 Pesto vert
- 296 Pesto vert végétan
- 295 Spaghettis carbonara
- 316 Spaghettis de courgette
- 309 Spätzlis d'épeautre
- 314 Tofu teriyaki et nouilles udon

## **318 Gril**

- 320 Brochettes de légumes
- 321 Brochettes de paneer
- 325 Brochettes de satay
- 326 Brochettes de tofu teriyaki
- 322 Burgers végétariens
- 327 Champignons teriyaki
- 329 Légumes au sésame et au gingembre
- 331 Tempeh à la citronnelle
- 332 Tod Man

## **333 Boulangerie et pâtisserie**

- 344 Blackies
- 347 Blondies
- 342 Brioches complètes
- 346 Brownies
- 364 Cake au citron
- 362 Cake aux carottes
- 350 Cheese-cake au citron
- 339 Ciabatta aux olives
- 358 Cookies au chai
- 357 Cookies végétans
- 349 Gâteau au chocolat
- 359 Gâteau au chocolat aux épices
- 353 Muffins aux baies et aux graines de chia
- 365 Pain à la banane
- 343 Pain aux noix, aux noisettes et aux fruits
- 335 Pain croustillant
- 338 Pains galettes
- 337 Petits pains express
- 361 Tarte aux pommes
- 351 Tranches aux noisettes
- 336 Tresse végétan

## **366 Desserts**

- 389 Baklava
- 375 Beignets de pommes
- 381 Bread and Butter Pudding
- 377 Compote de fraises et rhubarbe
- 390 Compote de pommes
- 383 Crumble aux myrtilles et aux noisettes
- 371 Flan caramel
- 385 Glace à la mangue express
- 385 Granité de grenade
- 369 Mousse à la mangue
- 368 Mousse au chocolat
- 370 Mousse au chocolat au soja
- 373 Panna cotta végétane
- 391 Pudding à la noix de coco et aux graines de chia
- 391 Riz au lait aux mûres
- 393 Riz gluant
- 394 Rouleaux de printemps exotiques
- 376 Tartelettes aux vermicelles
- 379 Tiramisu
- 380 Tofu soyeux aux baies

# Comment est né « Saveurs vertes » ? Existe-t-il des offres supplémentaires ?



Lors de la clôture du livre, Gian-Marco, Aylin, Marsola, Melissa, Shania, Zoja et Joël (depuis la gauche) représentent aussi tous les élèves qui se sont engagés avec beaucoup d'enthousiasme pour ce projet phare aux cours des dernières années.

Sur le site [www.saveurs-vertes.ch](http://www.saveurs-vertes.ch), vous pouvez avoir un aperçu de tous les autres jeunes impliqués, des différentes phases de développement, des partenaires engagés, des offres supplémentaires ainsi que des nouveautés liés à cet ouvrage.

L'idée « Greentopf Projects » se base sur l'ouvrage original. Dans ces projets, les idées et offres supplémentaires autour du livre sont présentées et proposées dans des écoles. Découvrez des informations plus détaillées sur [www.greentopfprojects.ch](http://www.greentopfprojects.ch).

**saveurs-vertes.ch**  
**greentopfprojects.ch**



#saveursvertes

#greentopfprojects