



IDEES DE
RECETTES
0 DÉCHET

Ecole Rosa Parks
Schiltigheim

BOISSON : EAUX FRUITÉES

AVANTAGES DES EAUX FRUITÉES :

- BON POUR LA SANTE : VITAMINE, SANS SUCRÉS AJOUTÉS...
- BON POUR LA PLANÈTE
- MOINS CHER

INGRÉDIENTS ESSENTIELS POUR DES EAUX FRUITÉES RÉUSSIES :

- FRUITS FRAIS :
 - AGRUMÉS (CITRON, ORANGE, PAMPLEMOUSSE)
 - FRUITS ROUGES (FRAISES, FRAMBOISÉS, MYRTILLES)
- HERBES AROMATIQUES :
 - MENTHE FRAÎCHE
 - BASILIC
 - ROMARIN
- ÉPICES :
 - GINGEMBRE FRAIS
 - CANNELLE EN BÂTON
 - CARDAMOME

TEMPS D'INFUSION RECOMMANDÉ

- FRUITS FRAIS : 2-4 HEURES
- HERBES FRAÎCHES : 30 MINUTES À 1 HEURE
- ÉPICES : 15-30 MINUTES

CONSERVATION ET STOCKAGE

1. UTILISEZ DES CONTENANTS EN VERRE HERMÉTIQUES
2. CONSERVEZ AU RÉFRIGÉRATEUR
3. CONSOMMEZ DANS LES 48-72 HEURES

VOICI 2 RECETTES CHOISIES PAR LES ÉLÈVES !

EAU CITRONNÉE AUX HERBES FRAÎCHES



INGRÉDIENTS :

- 1 CITRON FRAIS
- QUELQUES BRINS DE MENTHE FRAÎCHE
- 2-3 FEUILLES DE BASILIC
- 1 LITRE D'EAU
- GLAÇONS (OPTIONNEL)

ÉTAPES :

1. LAVEZ SOIGNEUSEMENT LE CITRON ET LES HERBES
2. COUPEZ LE CITRON EN TRANCHES FINES
3. EFFEUILLEZ DOUCEMENT LA MENTHE ET LE BASILIC
4. PLACEZ LES INGRÉDIENTS DANS UNE CARAFE EN VERRE
5. VERSEZ L'EAU FRAÎCHE
6. LAISSEZ INFUSER AU RÉFRIGÉRATEUR PENDANT 1-2 HEURES

VOTRE EAU CITRONNÉE EST PRÊTE À ÊTRE DÉGUSTÉE !
CONSERVEZ-LA AU RÉFRIGÉRATEUR. CONSOMMEZ-LA DANS
LES 24-48 HEURES POUR PRÉSERVER SES QUALITÉS
NUTRITIONNELLES.

EAU PÉTILLANTE AUX FRUITS ROUGES ET MENTHE

INGRÉDIENTS ESSENTIELS

- 250 ML D'EAU PÉTILLANTE
- 5-6 FRAISES FRAÎCHES
- QUELQUES FEUILLES DE MENTHE FRAÎCHE
- GLAÇONS (FACULTATIFS)

VARIATIONS SAISONNIÈRES

CHANGEZ VOTRE EAU PÉTILLANTE SELON LA SAISON POUR PLUS DE PLAISIR :

| Saison | Fruits Recommandés |
|-----------|---------------------|
| Printemps | Fraises, framboises |
| Été | Myrtilles, pêches |
| Automne | Pommes, coings |
| Hiver | Agrumes, grenade |

OPTIONS DE PERSONNALISATION

PERSONNALISEZ VOTRE BOISSON AVEC CES ASTUCES :

1. AJOUTEZ UN FILET DE MIEL POUR PLUS DE DOUCEUR
2. INCORPOREZ DU JUS DE CITRON POUR PLUS DE PEPS
3. EXPÉRIMENTEZ AVEC DIFFÉRENTES HERBES AROMATIQUES

VOTRE EAU PÉTILLANTE AUX FRUITS ROUGES ET MENTHE EST PRÊTE ! ESSAYEZ DE NOUVELLES COMBINAISONS POUR CRÉER VOTRE BOISSON FAVORITE.

RÉPAS

LES ÉLÈVES VOUS ONT SÉLECTIONNÉ 2 IDÉES DE RECETTES !

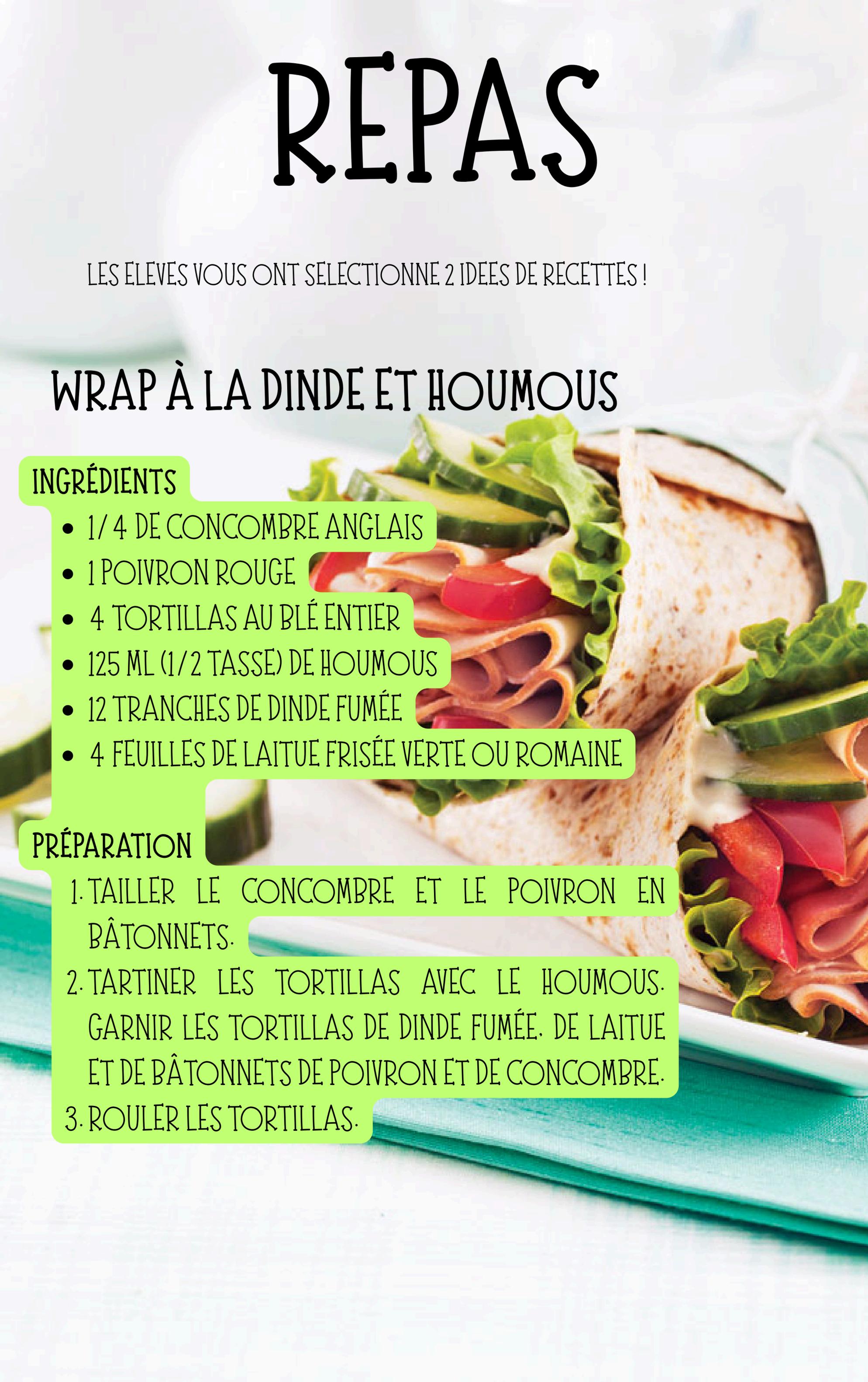
WRAP À LA DINDE ET HOUMOUS

INGRÉDIENTS

- 1/4 DE CONCOMBRE ANGLAIS
- 1 POIVRON ROUGE
- 4 TORTILLAS AU BLÉ ENTIER
- 125 ML (1/2 TASSE) DE HOUMOUS
- 12 TRANCHES DE DINDE FUMÉE
- 4 FEUILLES DE LAITUE FRISÉE VERTE OU ROMAINE

PRÉPARATION

1. TAILLER LE CONCOMBRE ET LE POIVRON EN BÂTONNETS.
2. TARTINER LES TORTILLAS AVEC LE HOUMOUS. GARNIR LES TORTILLAS DE DINDE FUMÉE, DE LAITUE ET DE BÂTONNETS DE POIVRON ET DE CONCOMBRE.
3. ROULER LES TORTILLAS.



BOREK TURC ROULÉ AU FROMAGE

INGRÉDIENTS

POUR LA PÂTE YUFKA

- 100 ML D'EAU TIÈDE
- 1 C À SOUPE D'HUILE
- 1 PINCÉE DE SEL
- 250 G DE FARINE ENVIRON

POUR LA GARNITURE

- 1 FROMAGE TURC OU BIEN DE LA FÊTA
- DU PERSIL
- DU PIMENT

POUR LA DORURE

- 2 C À SOUPE DE YAOURT NATURE
- 1 JAUNE D'OEUF
- DES GRAINES DE NIGELLE OU AUTRE

INSTRUCTIONS

- DANS LE BOL DE VOTRE ROBOT. VERSEZ L'EAU TIÈDE + SEL + HUILE
- AJOUTEZ LA MOITIÉ DE LA FARINE ET ALLUMEZ LE ROBOT
- VERSEZ LE RESTE DE FARINE AU FUR ET À MESURE JUSQU'À OBTENIR UNE PÂTE SOUPLE QUI NE COLLE PAS.
- SÉPAREZ LA PÂTE EN 2 BOULES
- PRENEZ UNE BOULE. FARINEZ BIEN LE PLAN DE TRAVAIL ET ÉTALEZ LA PÂTE LE PLUS FINEMENT POSSIBLE.
- RETOURNEZ LA PÂTE DE TEMPS EN TEMPS TOUT EN FARINANT LES 2 FACÈS POUR QU'ELLE S'ÉTALE PLUS FACILEMENT.
- PRENEZ LA MOITIÉ DU FROMAGE ÉCRASÉ ET MÉLANGÉ AVEC DU PERSIL ET DU PIMENT ET DÉPOSEZ SUR LE REBORD DE LA PÂTE
- ROULEZ EN SERRANT BIEN. PUIS FAIRE UN ESCARGOT QUE VOUS DÉPOSEZ DANS UN PETIT PLAT ROND.
- FAÎTES DE MÊME AVEC LA SECONDE BOULE ET UNE FOIS ROULÉE CONTINUEZ L'ESCARGOT DE MANIÈRE À REMPLIR LE PLAT.
- DANS UN BOL. MÉLANGEZ LE JAUNE D'OEUF ET LE YAOURT NATURE
- BADIGEONNEZ LE BOREK AVEC UN PINCEAU ET AJOUTER QUELQUES GRAINES SUR LE DESSUS
- ENFOURNEZ À 180°C DURANT 15 MINUTES