

# Des en-cas sains pour le Mondial 2010.

[www.5parjour.ch](http://www.5parjour.ch)



## DES EN-CAS SAINS DES QUATRE COINS DU MONDE

La Coupe du monde de football nous promet quatre semaines riches en émotions. Si les footballeurs se doivent d'être au sommet de leur forme, les spectateurs auront eux aussi besoin de tenir la distance. En collaboration avec différentes organisations actives dans le domaine de la santé en Suisse, la campagne «5 par jour» a réuni 32 recettes pour leur permettre de savourer les matchs sur toute la ligne. Fini les chips et les canettes de bière: vous trouverez dans cette brochure des idées d'en-cas frais et sains pour mettre de la couleur et de la variété au programme. Provenant de toutes les nations qui participent à la grande fête du football en Afrique du Sud, ces recettes devraient séduire votre famille et vos invités.

### Un planning impeccable

#### Coupe du monde de football 2010: calendrier des matchs

Pour que vous puissiez prévoir vos menus et faire vos courses à l'avance, nous avons imprimé le calendrier des matchs à la page suivante. Vous trouverez ensuite les 32 recettes des nations participantes – un vaste choix pour varier les menus sans stress durant les soirées dédiées au ballon rond!

Toutes les recettes sont prévues pour 4 personnes.  
**Bon appétit et bons matchs!**

#### Les recettes ont été réunies par les organisations suivantes:

- **action d** ([www.actiond.ch](http://www.actiond.ch))
- **Association suisse des diététicien-ne-s diplômé-e-s** ([www.svde-asdd.ch](http://www.svde-asdd.ch))

- **Association suisse du diabète** ([www.diabetesgesellschaft.ch](http://www.diabetesgesellschaft.ch))
- **Campagne «5 par jour»** ([www.5parjour.ch](http://www.5parjour.ch))
- **Fondation suisse de cardiologie** ([www.swissheart.ch](http://www.swissheart.ch))
- **Fondation suisse de l'obésité** ([www.saps.ch](http://www.saps.ch))
- **Fondation suisse pour la promotion de l'allaitement maternel** ([www.allaiter.ch](http://www.allaiter.ch))
- **Fourchette verte Suisse** ([www.fourchetteverte.ch](http://www.fourchetteverte.ch))
- **Fruit-Union Suisse** ([www.swissfruit.ch](http://www.swissfruit.ch))
- **Gsünder Basel** ([www.gsuenderbasel.ch](http://www.gsuenderbasel.ch))
- **IG Zöliakie der Deutschen Schweiz** ([www.zoeliakie.ch](http://www.zoeliakie.ch))
- **Ligue suisse contre le cancer** ([liguecancer.ch](http://liguecancer.ch))
- **Santé publique Suisse** ([www.public-health.ch](http://www.public-health.ch))
- **Société suisse de nutrition** ([www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch))
- **Suisse Balance** ([www.suissebalance.ch](http://www.suissebalance.ch))
- **Union maraîchère suisse** ([www.swissveg.ch](http://www.swissveg.ch))

Coordination: campagne «5 par jour»

«5 par jour» est une campagne nationale destinée à encourager la consommation de fruits et de légumes  
[www.5parjour.ch](http://www.5parjour.ch), [www.flipthefruit.ch](http://www.flipthefruit.ch)

[www.5parjour.ch](http://www.5parjour.ch)



# MONDIAL 2010 CALENDRIER DES MATCHS

## PHASE ELIMINATOIRE

### GROUPE A

1	11.6. 16:00	Johannesburg – JSC	Afrique du Sud : Mexique	<input type="checkbox"/>	:	<input type="checkbox"/>
2	11.6. 20:30	Le Cap	Uruguay : France	<input type="checkbox"/>	:	<input type="checkbox"/>
17	16.6. 20:30	Tshwane / Pretoria	Afrique du Sud : Uruguay	<input type="checkbox"/>	:	<input type="checkbox"/>
18	17.6. 20:30	Polokwane	France : Mexique	<input type="checkbox"/>	:	<input type="checkbox"/>
33	22.6. 16:00	Rustenburg	Mexique : Uruguay	<input type="checkbox"/>	:	<input type="checkbox"/>
34	22.6. 16:00	Mangaung / Bloemfontein	France : Afrique du Sud	<input type="checkbox"/>	:	<input type="checkbox"/>

### GROUPE B

3	12.6. 13:30	Port Elizabeth	Corée du Sud : Grèce	<input type="checkbox"/>	:	<input type="checkbox"/>
4	12.6. 16:00	Johannesburg – JEP	Argentine : Nigeria	<input type="checkbox"/>	:	<input type="checkbox"/>
19	17.6. 13:30	Johannesburg – JSC	Argentine : Corée du Sud	<input type="checkbox"/>	:	<input type="checkbox"/>
20	17.6. 16:00	Mangaung / Bloemfontein	Grèce : Nigeria	<input type="checkbox"/>	:	<input type="checkbox"/>
35	22.6. 20:30	Durban	Nigeria : Corée du Sud	<input type="checkbox"/>	:	<input type="checkbox"/>
36	22.6. 20:30	Polokwane	Grèce : Argentine	<input type="checkbox"/>	:	<input type="checkbox"/>

### GROUPE C

5	12.6. 20:30	Rustenburg	Angleterre : Etats-Unis	<input type="checkbox"/>	:	<input type="checkbox"/>
6	13.6. 13:30	Polokwane	Algérie : Slovaquie	<input type="checkbox"/>	:	<input type="checkbox"/>
22	18.6. 16:00	Johannesburg – JEP	Slovaquie : Etats-Unis	<input type="checkbox"/>	:	<input type="checkbox"/>
23	18.6. 20:30	Le Cap	Angleterre : Algérie	<input type="checkbox"/>	:	<input type="checkbox"/>
37	23.6. 16:00	Port Elizabeth	Slovaquie : Angleterre	<input type="checkbox"/>	:	<input type="checkbox"/>
38	23.6. 16:00	Tshwane / Pretoria	Etats-Unis : Algérie	<input type="checkbox"/>	:	<input type="checkbox"/>

### GROUPE D

7	13.6. 16:00	Tshwane / Pretoria	Serbie : Ghana	<input type="checkbox"/>	:	<input type="checkbox"/>
8	13.6. 20:30	Durban	Allemagne : Australie	<input type="checkbox"/>	:	<input type="checkbox"/>
21	18.6. 13:30	Port Elizabeth	Allemagne : Serbie	<input type="checkbox"/>	:	<input type="checkbox"/>
24	19.6. 16:00	Rustenburg	Ghana : Australie	<input type="checkbox"/>	:	<input type="checkbox"/>
39	23.6. 20:30	Johannesburg – JSC	Ghana : Allemagne	<input type="checkbox"/>	:	<input type="checkbox"/>
40	23.6. 20:30	Nelspruit	Australie : Serbie	<input type="checkbox"/>	:	<input type="checkbox"/>

### GROUPE E

9	14.6. 13:30	Johannesburg – JSC	Hollande : Danemark	<input type="checkbox"/>	:	<input type="checkbox"/>
10	14.6. 16:00	Mangaung / Bloemfontein	Japon : Cameroun	<input type="checkbox"/>	:	<input type="checkbox"/>
25	19.6. 13:30	Durban	Hollande : Japon	<input type="checkbox"/>	:	<input type="checkbox"/>
26	19.6. 20:30	Tshwane / Pretoria	Cameroun : Danemark	<input type="checkbox"/>	:	<input type="checkbox"/>
43	24.6. 20:30	Rustenburg	Danemark : Japon	<input type="checkbox"/>	:	<input type="checkbox"/>
44	24.6. 20:30	Le Cap	Cameroun : Hollande	<input type="checkbox"/>	:	<input type="checkbox"/>

### GROUPE F

11	14.6. 20:30	Le Cap	Italie : Paraguay	<input type="checkbox"/>	:	<input type="checkbox"/>
12	15.6. 13:30	Rustenburg	Nouvelle-Zélande : Slovaquie	<input type="checkbox"/>	:	<input type="checkbox"/>
27	20.6. 13:30	Mangaung / Bloemfontein	Slovaquie : Paraguay	<input type="checkbox"/>	:	<input type="checkbox"/>
28	20.6. 16:00	Nelspruit	Italie : Nouvelle-Zélande	<input type="checkbox"/>	:	<input type="checkbox"/>
41	24.6. 16:00	Johannesburg – JEP	Slovaquie : Italie	<input type="checkbox"/>	:	<input type="checkbox"/>
42	24.6. 16:00	Polokwane	Paraguay : Nouvelle-Zélande	<input type="checkbox"/>	:	<input type="checkbox"/>

### GROUPE G

13	15.6. 16:00	Port Elizabeth	Côte d'Ivoire : Portugal	<input type="checkbox"/>	:	<input type="checkbox"/>
14	15.6. 20:30	Johannesburg – JEP	Brésil : Corée du Nord	<input type="checkbox"/>	:	<input type="checkbox"/>
29	20.6. 20:30	Johannesburg – JSC	Brésil : Côte d'Ivoire	<input type="checkbox"/>	:	<input type="checkbox"/>
30	21.6. 13:30	Le Cap	Portugal : Corée du Nord	<input type="checkbox"/>	:	<input type="checkbox"/>
45	25.6. 16:00	Durban	Portugal : Brésil	<input type="checkbox"/>	:	<input type="checkbox"/>
46	25.6. 16:00	Nelspruit	Corée du Nord : Côte d'Ivoire	<input type="checkbox"/>	:	<input type="checkbox"/>

### GROUPE H

15	16.6. 13:30	Nelspruit	Honduras : Chili	<input type="checkbox"/>	:	<input type="checkbox"/>
16	16.6. 16:00	Durban	Espagne : Suisse	<input type="checkbox"/>	:	<input type="checkbox"/>
31	21.6. 16:00	Port Elizabeth	Chili : Suisse	<input type="checkbox"/>	:	<input type="checkbox"/>
32	21.6. 20:30	Johannesburg – JEP	Espagne : Honduras	<input type="checkbox"/>	:	<input type="checkbox"/>
47	25.6. 20:30	Tshwane / Pretoria	Chili : Espagne	<input type="checkbox"/>	:	<input type="checkbox"/>
48	25.6. 20:30	Mangaung / Bloemfontein	Suisse : Honduras	<input type="checkbox"/>	:	<input type="checkbox"/>

# MONDIAL 2010 CALENDRIER DES MATCHS

## TOUR FINAL

### HUITIÈME DE FINALE

**1** 26.6. 16:00 1<sup>er</sup> du groupe A – 2<sup>e</sup> du groupe B  
Port Elizabeth

**2** 26.6. 20:30 1<sup>er</sup> du groupe C – 2<sup>e</sup> du groupe D  
Rustenburg

**3** 27.6. 16:00 1<sup>er</sup> du groupe D – 2<sup>e</sup> du groupe C  
Mangaung/Bloemfontein

**4** 27.6. 20:30 1<sup>er</sup> du groupe B – 2<sup>e</sup> du groupe A  
Johannesburg – JSC

**5** 28.6. 16:00 1<sup>er</sup> du groupe E – 2<sup>e</sup> du groupe F  
Durban

**6** 28.6. 20:30 1<sup>er</sup> du groupe G – 2<sup>e</sup> du groupe H  
Johannesburg – JEP

**7** 29.6. 16:00 1<sup>er</sup> du groupe F – 2<sup>e</sup> du groupe E  
Tshwane/Pretoria

**8** 29.6. 20:30 1<sup>er</sup> du groupe H – 2<sup>e</sup> du groupe G  
Le Cap

### QUARTS DE FINALE

**A** 2.7. 16:00 Vainqueur 5 – Vainqueur 6  
Port Elizabeth

**B** 2.7. 20:30 Vainqueur 1 – Vainqueur 2  
Johannesburg – JSC

**C** 3.7. 16:00 Vainqueur 4 – Vainqueur 3  
Le Cap

**D** 3.7. 20:30 Vainqueur 7 – Vainqueur 8  
Johannesburg – JEP

### DEMI-FINALES

**I** 6.7. 20:30 Vainqueur B – Vainqueur A  
Le Cap

**II** 7.7. 20:30 Vainqueur C – Vainqueur D  
Durban

### MATCH POUR LA 3<sup>e</sup> PLACE

10.7. 20:30 Perdant I – Perdant II  
Port Elizabeth

### FINALE

11.7. 20:30 Vainqueur I – Vainqueur II  
Johannesburg – JSC

## AFRIQUE DU SUD

Fourchette verte Suisse



### Terrine aux noix de cajou

2 petits oignons | 2 cs d'huile d'olive | 3 œufs durs | 100 g de noix de cajou | sel | poivre noir | persil frais | 500 g de tomates cerises

- 1 Peler et hacher les oignons.
- 2 Chauffer l'huile dans une poêle; faire revenir les oignons.
- 3 Déposer les oignons, les œufs durs, les noix de cajou, le sel et le poivre dans le bol du mixer. Broyer finement.
- 4 Verser la préparation dans un plat creux et mettre au réfrigérateur pendant une heure.
- 5 Prélever des boulettes, les rouler dans le persil haché et remettre au frais.
- 6 Servir avec les tomates cerises et du pain aux herbes (ou autre).

## ALGERIE

Fondation suisse de l'obésité



### Carottes piquantes

500 g de carottes | 2 piments | 1 gousse d'ail | 2 cc de cumin | 2 cs de paprika | 6 cs de vinaigre de vin | 4 cs d'huile de tournesol

- 1 Cuire les carottes à la vapeur en les gardant croquantes; laisser refroidir, puis les débiter en rondelles de ½ cm d'épaisseur.
- 2 Broyer les piments, l'ail et le cumin.
- 3 Incorporer les épices aux carottes avec le vinaigre et l'huile; mélanger soigneusement.
- 4 Laisser macérer une nuit à couvert au réfrigérateur.

Servir avec une galette de pain.

## ALLEMAGNE

Santé publique Suisse



### Brochettes tricolores

4 tranches de pumpernickel (pain de seigle allemand) |  
environ 60 g de gruyère, d'édam ou de fromage de montagne |  
tomates cerises

- 1 Couper le pumpernickel et le fromage en morceaux pas trop gros.
- 2 Laver les tomates cerises. Sur un cure-dent, piquer alternativement une tomate, un bout de fromage et un morceau de pumpernickel.

4 tranches de pumpernickel | environ 60 g de cervelas |  
1 poivron jaune

- 1 Couper le pumpernickel, le cervelas et le poivron en morceaux pas trop gros.
- 2 Sur un cure-dents, piquer alternativement un morceau de poivron, un bout de cervelas et un morceau de pumpernickel.

## ANGLETERRE

Santé publique Suisse



### Scones aux légumes

500 g de farine complète | 1 sachet de poudre à lever | 1 gros oignon |  
80 g de fromage (p. ex. cheddar) | 1 carotte | 1 petite courgette |  
50 g de beurre | 1,5 dl de lait drink | sel

- 1 Hacher finement l'oignon; râper la carotte, la courgette et le fromage.
- 2 Mélanger la farine avec la poudre à lever; incorporer aux légumes et au fromage râpé.
- 3 Incorporer le beurre en flocons, saler et ajouter le lait pour obtenir une pâte lisse.
- 4 Saupoudrer la surface de travail et le rouleau à pâte de farine, puis abaisser la pâte sur 2 cm d'épaisseur.
- 5 Découper des cercles de 5 cm et les disposer sur une plaque à gâteau. Faire cuire 7 à 10 minutes au four à 200 °C.

## ARGENTINE

Union maraîchère suisse



### Salade russe et anticuchos

#### Salade russe

450 g de pommes de terre | 1–2 grosses carottes | 50 g de petits pois | ½ oignon | 4 cs de mayonnaise | 4 cs de yoghurt nature | poivre noir | sel

- 1 Cuire les pommes de terre en robe des champs. Laisser tiédir, puis les peler et les déliter en rondelles.
- 2 Couper les carottes en petits dés; les faire cuire avec les petits pois dans un peu d'eau salée. Egoutter.
- 3 Mélanger les légumes avec l'oignon finement haché dans un plat creux.
- 4 Incorporer la mayonnaise et le yoghurt sans attendre; saler et poivrer.

#### Anticuchos

200 g de morceaux de bœuf | 1 poivron rouge | 1 poivron jaune | 1 poivron vert | 3–4 champignons | 1 oignon | 8 tomates cerises

- 1 Couper la viande, les légumes et les champignons en morceaux pas trop gros.
- 2 Les piquer alternativement sur une brochette en bois et faire griller une quinzaine de minutes.

## AUSTRALIE

Gsünder Basel



### Dips carottes-gingembre et patates douces-miel

500 g de carottes | 2 branches de menthe | 2 cm de gingembre | 1 cs de jus de citron | 1 cc d'huile d'olive | sel | sucre | 500 g de patates douces | 1 cs de miel | 2 cs d'amandes moulues | poivre

- 1 Couper les carottes en dés et les cuire à l'eau. Egoutter, ajouter la menthe effeuillée et le gingembre finement râpé.
- 2 Incorporer le jus de citron et réduire en purée avec le mixer plongeant. Ajouter un peu de sel et de sucre; réserver au frais.
- 3 Eplucher les patates douces et les couper en petits dés; les cuire à l'eau pour qu'elles soient tendres; égoutter soigneusement.
- 4 Ajouter le miel et les amandes et réduire en purée avec le mixer plongeant; saler et poivrer; réserver au frais.

Servir avec une galette de pain.

## BRESIL

IG Zöliakie der Deutschen Schweiz



### Bâtonnets de légumes au guacamole

3 avocats mûrs | 1 lime, jus | 5 tomates cerises | ½ oignon rouge | 1 gousse d'ail | 1 bouquet de coriandre | persil | ½ cc de sel | poivre noir | 1 pincée de cumin | 800 g de légumes frais (concombre, carottes, poivrons, endives, céleri-branche, p. ex.)

- 1 Ecraser les avocats à la fourchette dans un plat creux.
- 2 Couper les tomates cerises et l'oignon en petits dés; incorporer à l'avocat avec le jus de lime.
- 3 Ajouter la gousse d'ail pressée et le persil finement haché.
- 4 Saler, poivrer et mélanger soigneusement le tout.
- 5 Couper les légumes en bâtonnets et servir dans un plat à part.

## CAMEROUN

5 par jour



### Galettes de bananes plantain

2 bananes à cuire bien mûres | 3 cs de maïzena | 1 gousse d'ail | 1 oignon | 2 cm de gingembre frais | 1 poivron rouge | 2 cs d'huile de colza | sel

- 1 Presser la gousse d'ail et le gingembre; hacher l'oignon et le poivron.
- 2 Mélanger l'ail avec du sel, le poivron, l'oignon et gingembre et réduire en purée.
- 3 Réduire les bananes plantain en purée, ajouter le reste des ingrédients, sauf l'huile; mélanger soigneusement.
- 4 Chauffer l'huile de colza dans une poêle et faire cuire de petites galettes rondes.
- 5 Egoutter les galettes sur du papier ménage et servir chaud.

## CHILI

Association suisse du diabète



### Empanadas

1 cs d'huile d'olive | 250 g de viande hachée de bœuf maigre |  
1 oignon-légume | 2 gousses d'ail | 1 poivron rouge | quelques  
raisins secs et olives | sel, poivre, cumin, poivre de Cayenne |  
2 œufs durs | 1 abaisse de pâte à gâteau rectangulaire |  
1 œuf pour badigeonner

- 1 Chauffer l'huile dans une poêle et faire revenir la viande. Ajouter l'oignon haché, l'ail pressé et le poivron coupé en petits dés. Étuver quelques minutes.
- 2 Hacher finement les raisins secs et les olives; ajouter et laisser mijoter deux minutes, puis épicer.
- 3 Découper huit ronds de 12 cm de diamètre dans la pâte. Répartir la farce au milieu et déposer un quartier d'œuf par dessus.
- 4 Mouiller les bords, replier les chaussons en deux en pressant bien.
- 5 Déposer les empanadas sur une plaque chemisée de papier pâtisserie, badigeonner à l'œuf. Faire dorer une quinzaine de minutes au four à 200°C.

Servir avec une salade croquante.

## COREE DU NORD

Ligue suisse contre le cancer



### Bok Kum Na Mool (salade de concombre cuit)

2 gros concombres | 2 cs de sel | 3 cs d'huile de sésame | 4 oignons  
de printemps | 3 cs de sauce soja claire | 3 cs de sucre | 4 piments |  
2 cs de graines de sésame blanc grillées, moulues

- 1 Couper les concombres en fines lanières ou en rondelles; saler et laisser dégorger 10 à 15 minutes, puis égoutter en pressant légèrement.
- 2 Faire revenir les oignons hachés dans l'huile de sésame jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Ajouter les concombres et étuver environ 7 minutes en remuant.
- 3 Assaisonner avec la sauce soja, le sucre et le piment.
- 4 Saupoudrer de graines de sésame.

## COREE DU SUD

Fondation suisse de l'obésité



### **Kimbap** (sushis à la coréenne)

300 g de riz à grain rond ou de riz gluant | 2 cs de sésame | 2 œufs | sel | poivre noir | 1 grosse carotte | ½ concombre non pelé | 1 cs de vinaigre | 1 radis en saumure | 1 cs de sauce soja | 8 feuilles de nori | wasabi, selon les goûts

- 1** Cuire le riz avec un peu moins d'eau que d'habitude. Faire griller le sésame à part dans une poêle.
- 2** Battre les œufs avec le sel et le poivre et les cuire en omelettes. Couper en lanières de 1 cm.
- 3** Couper le radis et la carotte en lanières; les faire revenir en les gardant croquants. Couper le concombre en deux, l'épépiner et le tailler en lanières. Saler, arroser de vinaigre, laisser égoutter et faire revenir rapidement.
- 4** Déposer ⅓ du riz dans un plat avec une pincée de sel et le sésame. Ajouter le vinaigre et la sauce soja, mélanger soigneusement.
- 5** Etaler une feuille de nori sur une natte de bambou. Répartir le riz dessus en laissant 5 cm en haut et 1 cm sur les côtés. Déposer 1 lanière de chaque légume et d'omelette sur le riz et enrouler bien serré; humidifier le bord supérieur et coller.
- 6** Avec un couteau pointu, couper les extrémités des rouleaux et détailler le reste en rondelles de 1,5 cm d'épaisseur.

## COTE D'IVOIRE

Suisse Balance



### **Jus de gingembre rafraîchissant**

250 g de gingembre frais | 25 g de menthe | 1 l d'eau | ½ ananas de taille moyenne | 2 oranges | 1 citron | sucre de canne

- 1** Peler le gingembre et le passer au mixer avec la menthe.
- 2** Mélanger la purée avec l'eau dans un plat et laisser macérer toute la nuit au réfrigérateur. Passer à l'étamine.
- 3** Passer l'ananas à la centrifugeuse; presser les oranges et le citron.
- 4** Mélanger le tout et rajouter un litre d'eau.
- 5** Sucrez selon les goûts et servir glacé.

## DANEMARK

Fruit-Union Suisse



### Salade de pommes épicée

6 pommes | 1 piment rouge | 1 citron vert, zeste râpé |  
5 cs de concentré de poire | 2 pincées de poudre de girofle |  
½ cc. de piment | 8 abricots secs

- 1 Couper les pommes en deux, les évider et débiter les moitiés en lamelles.
- 2 Epépiner le piment et le couper en rondelles.
- 3 Mélanger tous les ingrédients et laisser macérer 30 minutes.

## ESPAGNE

Fourchette verte Suisse



### Tortilla aux poivrons

1 poivron rouge | 1 poivron vert | 2 gros oignons | 2 gousses d'ail |  
4 pommes de terre moyennes | 2 cs d'huile d'olive | 4 gros œufs | sel |  
poivre noir | piment doux ou fort | persil

- 1 Laver, épépiner et couper les poivrons en morceaux. Hacher finement l'ail et les oignons. Eplucher les pommes de terre, les couper en petits dés ou en quartiers et les sécher à l'aide d'un torchon.
- 2 Chauffer l'huile dans une poêle; faire revenir l'oignon, l'ail, les pommes de terre et les poivrons 20 minutes sans cesser de remuer.
- 3 Battre les œufs dans un plat creux et les assaisonner légèrement. Ajouter les pommes de terre et les poivrons.
- 4 Verser le mélange dans la poêle et cuire 3–5 minutes jusqu'à ce que le dessous soit pris. Lisser la surface à l'aide d'une spatule. Tourner la tortilla et faire dorer 3–5 minutes de l'autre côté.
- 4 Faire glisser la tortilla sur le plat de service; elle doit être ferme et croustillante en surface, mais encore baveuse à l'intérieur. Couper en petites parts et garnir de persil.

Servir tiède ou froid.

## ETATS-UNIS

Gsünder Basel



### Burgers de maïs à l'indienne

2 œufs | 4 cs de farine complète d'épeautre | 1 boîte de maïs en grains (225 g) | 1 botte de ciboulette | 4 oignons de printemps ou 1 petit poireau | sel | poivre noir | 1 cs d'huile de colza

- 1 Batre les œufs, ajouter la farine et fouetter pour obtenir une pâte lisse.
- 2 Ciseler la ciboulette et hacher l'oignon de printemps. Egoutter le maïs.
- 3 Mélanger le tout; saler et poivrer.
- 4 A l'aide d'une cuillère à glace, former des portions et aplatir à la spatule. Faire dorer les burgers de maïs des deux côtés à feu moyen dans l'huile de colza environ 5 minutes.

#### Sauce:

180 g de demi-crème acidulée ou de yoghourt nature | 1 botte de ciboulette | sel aux herbes | poivre noir

- 1 Mélanger la ciboulette ciselée avec la crème ou le yoghourt.
- 2 Saler et poivrer; bien mélanger.

## FRANCE

Fondation suisse de cardiologie



### Tartare de légumes

100 g de poivrons | 100 g de courgettes | 100 g de fenouil | 100 g de carottes | 100 g de chou-rave | 100 g de radis blanc | 2 cs de persil haché ou de basilic finement ciselé | 2 pointes de couteau de raifort fraîchement râpé | 2 cs d'huile de colza | 2 cs de moutarde, éventuellement au raifort | 2 cs de mayonnaise | poivre noir | 1 pincée de sel marin

- 1 Couper les poivrons en deux; retirer la tige, les graines et les côtes blanches.
- 2 Couper les bouts de la courgette, retirer les morceaux fibreux du fenouil et peler les carottes, le chou-rave et le radis blanc.
- 3 Couper le tout en morceaux et hacher au robot ménager.
- 4 Ajouter les épices et mélanger soigneusement.

Tartiner sur des tranches de pain grillé et saupoudrer d'oignon rouge finement haché.

## GHANA

action d



### Boulettes à l'avocat

2 avocats | 3 carottes | 2 oignons | 1 gousse d'ail | 1 cc de paprika |  
2 cs de jus de citron | sel | quelques grosses feuilles de salade  
pommée

- 1 Peler et dénoyauter les avocats; les écraser à la fourchette.  
Peler et râper les carottes; hacher les oignons.
- 2 Réserver un peu de carottes râpées.
- 3 Ajouter l'ail haché aux légumes avec le paprika, le jus de citron  
et le sel.
- 4 Former des boulettes avec le mélange aux légumes et les rouler  
dans les carottes râpées.
- 5 Dresser les boulettes sur les feuilles de salade et servir.

Servir avec des crackers ou des grissinis.

## GRÈCE

action d



### Gratin de tomates à la grecque

4 tomates | 4 oignons | 4 peperoncini (ou 16 piments allongés  
mi-forts) | 4 gousses d'ail | sel | poivre noir | origan | 200 g de  
fromage de brebis | 1 cs d'huile d'olive

- 1 Couper menu les légumes et l'ail; répartir le mélange dans un plat  
à gratin graissé et assaisonner avec le sel, le poivre et l'origan.
- 2 Emietter le fromage de brebis par dessus.
- 3 Arroser avec l'huile d'olive et glisser une vingtaine de minutes au  
four à 180 °C.

Servir avec du pain.

## HOLLANDE

Suisse Balance

### Barquettes au gouda et aux endives

(environ 15 pièces)

1 pomme | 100 g de gouda | 100 g de céleri-rave | 20 g de noixettes |  
2-3 cs de crème fraîche | sel | poivre noir | 2 endives

- 1 Couper la pomme, le gouda et le céleri en petits dés.
- 2 Hacher grossièrement les noixettes et les incorporer à l'appareil avec la crème fraîche.
- 3 Saler et poivrer.
- 7 Répartir l'appareil sur les feuilles d'endives (1 cs bombée par feuille).

Astuce: Pour supprimer l'amertume des endives, les laver rapidement à l'eau chaude après les avoir coupées.



## HONDURAS

Fondation suisse pour la promotion de l'allaitement maternel

### Chimol

5 tomates Roma | 2 poivrons verts | 2 gros oignons | ½ bouquet de coriandre | 2 limes, le jus | 2 cc de vinaigre | sel | poivre noir

- 1 Couper les tomates, les poivrons et les oignons en dés aussi petits que possible.
- 2 Hacher finement la coriandre.
- 3 Mélanger tous les ingrédients dans un plat creux.
- 4 Ajouter le jus de lime, le vinaigre, le sel et le poivre.

Servir avec une galette de pain.



## ITALIE

Association suisse des diététicien-ne-s  
diplômé-e-s

### Roulades de jambon cru aux poivrons

(environ 40 pièces)

1 poivron rouge | 1 poivron jaune | 1 poivron vert | 2 oignons de printemps | 1 cs de câpres | 1.5 cs de pignons | 125 g de fromage frais | origan | poivre | 12 tranches de jambon cru

- 1 Couper les poivrons en quatre; les épépiner et les passer au grill du four, partie coupée contre le bas, jusqu'à ce que la peau noircisse. Laisser refroidir dans un sachet de congélation et retirer la peau.
- 2 Hacher les oignons et les câpres. Griller les pignons dans une poêle sèche et mélanger le tout avec le fromage frais. Assaisonner avec l'origan et le poivre.
- 3 Couper les tranches de jambon cru à la taille des morceaux de poivron.
- 4 Tartiner une fine couche de fromage frais sur le jambon, poser un morceau de poivron, puis encore un peu de fromage frais par dessus. Rouler bien serré et mettre une heure au frais.
- 5 A l'aide d'un couteau pointu, détailler en rondelles de 1 cm et fixer avec un cure-dents.



## JAPON

Association suisse du diabète

### Omelette aux légumes à la japonaise

1 œuf | ½ litre d'eau | 250 g de farine | 2 cs de sauce soja | 2 cs d'huile d'arachides | ½ chou chinois (petit) | 1 botte d'oignons de printemps | 80 g de pousses de soja | 2 cs de mayonnaise légère | 3 cs de séré maigre | 1 cs de ketchup | 1 cc de sauce soja

- 1 Battre l'œuf avec l'eau; tamiser la farine par dessus et ajouter la sauce soja. Travailler rapidement au fouet pour obtenir une pâte épaisse.
- 2 Chauffer 1 cs d'huile d'arachides dans une poêle.
- 3 Détailler le chou chinois en lanières et hacher grossièrement les oignons de printemps. Faire revenir trois minutes avec les pousses de soja en remuant, puis incorporer à la pâte.
- 4 Chauffer 1 cs d'huile d'arachides dans la poêle et faire dorer les omelettes par petites portions.
- 5 Pour la sauce, mélanger intimement la mayonnaise, le séré, le ketchup et la sauce soja.



## MEXIQUE

Société suisse de nutrition



### Salade mexicaine

1 poivron | 2 tomates | ¼ de salade iceberg | 1 avocat | 1 petite boîte de maïs | ½ oignon | 1 piment | 3 cs d'huile d'olive ou de colza | 4-6 cs de vinaigre | sel | poivre noir

- 1 Laver le poivron, les tomates et la salade; couper le tout en petits dés.
- 2 Peler l'avocat et couper la chair en dés; couper l'oignon en rouelles.
- 3 Pour la sauce, épépiner le piment et le couper menu. Mélanger avec l'huile, le vinaigre, le sel et le poivre.
- 4 Mélanger les légumes et la sauce dans un plat à salade.

## NIGERIA

Ligue suisse contre le cancer



### Salade de riz

250 g de riz à long grain | 2 poitrines de poulet | 2 nectarines | 1 kiwi | 100 g de raisins secs | 50 g de cacahuètes hachées | 50 g de beurre | un peu de sel | curry

- 1 Mettre le riz dans une casserole, couvrir avec de l'eau froide et saler. Poser un couvercle et porter rapidement à ébullition. Laisser mijoter une vingtaine de minutes à petit feu, jusqu'à évaporation du liquide; le riz doit être sec. Ajouter le beurre et réserver au frais.
- 2 Pendant ce temps, cuire les poitrines de poulet une demi-heure dans du bouillon chaud. Retirer et laisser refroidir, puis couper en petits dés.
- 3 Peler les nectarines et le kiwi. Couper les nectarines en petits morceaux et le kiwi en rondelles.
- 4 Mélanger le poulet et les fruits au riz froid; assaisonner avec le sel et le curry.

A volonté, ajouter un avocat coupé en petits dés.

## NOUVELLE-ZÉLANDE

Société suisse de nutrition



### Smoothie aux kiwis

4 kiwis | 1 banane | 4 dl de jus de pommes

- 1 Peler les kiwis et la banane; les couper en morceaux.
- 2 Ajouter le jus de pommes et passer le tout au mixer.

## PARAGUAY

Union maraîchère suisse



### Potée à l'agneau, au maïs et aux poivrons

1 gousse d'ail | 1 oignon | 50 g de lardons | 2 cs d'huile de colza |  
1 cs de paprika | 500 g d'agneau maigre | sel | poivre noir | 1 branche  
de thym | 1 poivron jaune | 1 poivron rouge | 1 poivron vert |  
3 épis de maïs ou une boîte de maïs

- 1 Couper la gousse d'ail en deux et hacher l'oignon finement.  
Faire revenir avec les lardons dans l'huile chaude.
- 2 Ajouter le paprika, puis les morceaux de viande et faire revenir  
de toutes parts. Couvrir avec de l'eau. Ajouter le sel, le poivre  
et le thym et laisser mijoter une heure à couvert.
- 3 Ajouter les poivrons coupés en deux et laisser mijoter encore  
10 minutes à couvert.
- 4 Dix minutes avant de servir, ajouter les épis de maïs cuits coupés  
en deux ou le maïs égoutté.

Servir avec des pommes de terre à l'eau.

## PORTUGAL

Fondation suisse de cardiologie



### Salade de fruits de mer

600–800 g de fruits de mer et poisson frais assortis | 4 tomates | 2 poivrons verts | 2 bottes de roquette | 20 olives noires | 3 cs de jus de citron | sel marin aux herbes | poivre noir | 6–8 cs d'huile d'olive extra vierge | 2 gousses d'ail

- 1 Faire cuire les fruits de mer et le poisson 4 minutes à la vapeur ou les faire sauter rapidement dans un peu d'huile d'olive.
- 2 Couper les tomates en quartiers. Retirer la tige et les graines des poivrons, les couper en morceaux de 1 cm.
- 3 Couper la roquette en lanières. En réserver quelques-unes pour la décoration. Réserver 5 olives pour la décoration, couper le reste.
- 4 Pour la sauce, mélanger le jus de citron, le sel marin, le poivre, l'huile d'olive et l'ail pressé.
- 5 Mélanger le tout et laisser mariner 15 minutes. Décorer avec la roquette réservée et les olives.

Servir avec des tranches de pain grillées ou des toasts.

## SERBIE

5 par jour



### Pita aux champignons

500 g de champignons | 1 oignon | 1 cs d'huile de colza | 4 œufs | 250 ml de yoghourt nature | 10 cs de farine | 1 sachet de poudre à lever | 1 bouquet de persil | sel | poivre noir | paprika

- 1 Emincer finement les champignons et l'oignon; les faire revenir dans l'huile et assaisonner. Laisser refroidir.
- 2 Mélanger les œufs, la farine et le yoghourt; ajouter la poudre à lever et le persil haché.
- 3 Incorporer les champignons froids à l'appareil.
- 4 Répartir l'appareil sur une plaque avec un bord haut et cuire une quarantaine de minutes à 175 °C.

## SLOVAQUIE

Fondation suisse pour la promotion de l'allaitement maternel

### Concombre à la slovaque

1 kg de concombres | 50 g de lard | 1 oignon | 2 cs de jus de citron | sel | 1 bouquet de persil

- 1 Laver les concombres, les peler, les couper en deux, les épépiner et les couper en morceaux de la taille du petit doigt.
- 2 Couper le lard en dés et le faire revenir dans une casserole.
- 3 Hacher l'oignon et le faire dorer dans la graisse du lard. Ajouter le concombre et étuver jusqu'à ce qu'il soit translucide.
- 4 Assaisonner avec le jus de citron et le sel. Saupoudrer de persil haché.



## SLOVENIE

Fruit-Union Suisse

### Séré à la fraise

200 g de séré mi-gras | 1 dl de jus d'orange | 2 cs de sucre | 400 g de fraises

- 1 Mélanger le séré avec le jus d'orange et le sucre.
- 2 Couper les fraises en quatre et ajouter.

On peut remplacer les fraises par des framboises ou des mûres.



## SUISSE

Association suisse des diététicien-ne-s  
diplômé-e-s



### Roulades de rôti de veau (environ 20 pièces)

1 courgette | 1 carotte | 1 poivron rouge | 60 g de pois mange-tout |  
un peu d'huile | 20 tranches de rôti de veau froid | 1.5 cs de mousse  
de raifort | 1.5 cs de moutarde

- 1 Laver la carotte, la courgette et le poivron; les couper en fins bâtonnets d'une dizaine de centimètres; laver les pois mange-tout.
- 2 Chauffer l'huile dans une poêle et faire revenir les légumes en les gardant croquants.
- 3 Tartiner les tranches de rôti avec une fine couche de mousse de raifort et de moutarde. Ajouter les légumes froids et enrouler.
- 4 Disposer les roulades sur une assiette et servir.

## URUGUAY

Santé publique Suisse



### Papas a la Huancaína

1 kg de pommes de terre | 3 piments frais jaune/vert/rouge |  
100 g de queso blanco ou de fromage frais | environ ½ l. de lait |  
½ tasse d'huile d'olive | ½ à 1 paquet de crackers salés |  
1 cc de curcuma | sel et poivre | feuilles de salade pommée |  
4 œufs durs | 8 olives noires | 4 tomates

- 1 Cuire les pommes de terre pelées dans de l'eau légèrement salée. Laisser tiédir et couper en rondelles.
- 2 Pour la sauce, hacher les piments épépinés et les déposer dans le bol du mixer avec le queso blanco, le lait, l'huile, les crackers, le curcuma, le sel et le poivre. Mixer très finement. Doser la quantité de lait et de crackers en fonction de la consistance souhaitée.
- 3 Répartir les pommes de terre sur les assiettes et napper de sauce. Décorer avec des feuilles de salade, des moitiés d'œufs, des olives et des quartiers de tomates.

**Bon appétit  
et bons matchs!**

[www.5parjour.ch](http://www.5parjour.ch)

