



Les
TOQUES
BLANCHES
LYONNAISES



Du bon goût pour les P'tits Gones

Recettes
des Toques Blanches
et des Cuisinier-e-s des
crèches municipales



Du bon goût pour les p'tits gones

À la Ville de Lyon, nous sommes persuadés que le " bien manger " tient un rôle important dans le développement équilibré de l'enfant. Cela lui permet de découvrir la diversité des goûts et des saveurs, mais aussi de construire son capital santé...

C'est pour cela que je soutiens une politique forte en matière de nutrition pour les petits Lyonnais : chaque crèche municipale a sa propre cuisine, les repas sont préparés sur place, à base de produits frais, dont du bio et du local.

Dans une ville comme Lyon, capitale de la gastronomie, il semblait évident de faire se rencontrer les grands chefs cuisiniers et les jeunes enfants ! C'est sur cette idée qu'est né le partenariat entre les crèches municipales et les Toques Blanches lyonnaises.

Cette collaboration, enrichissante pour chacune et chacun, a été une très belle opportunité pour mettre en valeur la qualité du travail des cuisiniers et cuisinières de nos crèches.

Cinq sessions du partenariat avec les Toques Blanches sont désormais derrière nous... et nous inspirent d'autant plus pour proposer, au quotidien, une cuisine de qualité dans l'assiette des petits lyonnais !

Blandine Reynaud

Adjointe au Maire de Lyon en charge de la Petite Enfance

" La découverte d'un mets nouveau fait plus pour le bonheur du genre humain que la découverte d'une étoile ". *Brillat-Savarin*

Depuis 1936, le partage, l'échange et la passion sont les moteurs de l'Association des Toques Blanches Lyonnaises.

Garante d'une histoire, l'association se doit de transmettre les traditions de la cuisine lyonnaise aux nouvelles générations car à Lyon, la gastronomie est comme une seconde nature, un trait de caractère, une identité.

C'est la raison pour laquelle nous nous sommes associés aux Crèches de la Ville de Lyon : partager notre savoir et notre culture avec les professionnels, donner envie aux plus petits de manger de tout, d'apprendre les bases d'une alimentation saine et équilibrée, c'est notre avenir.

Proposer des produits frais et régionaux aussi variés que généreux dans l'assiette des enfants et les voir se régaler est un véritable accomplissement.

Christophe MARGUIN

Président des Toques Blanches lyonnaises

Des gastronomes en herbe

La richesse des métiers au service de la petite enfance est une force à la Ville de Lyon. Nos cuisiniers et cuisinières ne dérogent pas à la règle.

Leur talent se déploie chaque jour dans les 52 crèches municipales Lyonnaises.

A l'heure où la ville met à l'honneur les plaisirs de la table en créant une Cité Internationale de la Gastronomie, quoi de plus naturel que de mettre en avant l'excellence du travail réalisé au quotidien dans nos établissements.

Le travail des cuisiniers et cuisinières permet aux jeunes enfants de déguster une cuisine saine et inventive, source de santé, de plaisir et de partage. Ce livre de recettes est le reflet de leur engagement.

Je salue ce projet et remercie vivement les Chefs impliqués et généreux. Ils se sont mobilisés dans cette aventure pour transmettre les valeurs de la gastronomie Lyonnaise et leur passion.

Claire TOPENOT

Directrice de l'Enfance

Informations et lexique

- Les quantités sont données pour 10 enfants de 2 à 3 ans.
- Le déroulé de la recette inclut les étapes de lavage et de décontamination habituelles des fruits et légumes.
- Le sel est à utiliser avec modération.
- Mirepoix : petits dés.
- Monder : retirer la peau.
- Suprême : quartier pelé à vif.
- Singer : poudrer.
- Sifflet : biseau.
- Cs : Cuillère à soupe.
- Cc : Cuillère à café.
- ml : millilitre.

Crèche Simone de Beauvoir

*Catherine PENALVA, Nabila MOHAMED, Béatrice ZARRAGOZA,
Houssna CAMARA, Myriam CIMINO, Marie ACCARY, Jeanine GUDEFIN*



avec le chef Williams JACQUIER

MENU DU JOUR

- ❖ Verrines 4 couleurs : Guacamole d'avocats, rémoulade de radis, mignonette de fenouil et son jus de betterave.
- ❖ Tournedos de volaille et crêpes parmentières.
- ❖ Tarte aux pommes.



Verrines 4 couleurs

Ingrédients

- Avocats : 100 g
- Radis : 100 g
- Betterave : 50 g
- Fenouil : 100 g
- Citron : ¼
- Fromage blanc : 25 g
- Vinaigre balsamique : ½ Cc
- Huile d'olive : 30 g
- Poivre



Préparation

Dans un premier temps cuisiner le guacamole : éplucher les avocats et les mixer pour obtenir une **texture lisse**. Ajouter le jus de citron, l'huile d'olive et une petite pincée de poivre.

Couper en **rondelles très fines** les radis. Préparer une sauce avec le fromage blanc, quelques gouttes de vinaigre balsamique, un filet d'huile d'olive et ajouter le jus de citron en dernier. Incorporer les radis dans la sauce.

Cuire à l'eau les **fenouils émincés**.



Préparer le jus de betteraves : mixer les betteraves coupées en **petits dés**, ajouter un filet d'huile d'olive et quelques gouttes de vinaigre balsamique.

Pour finir, remplir **les verrines** en commençant par le guacamole, ajouter le fromage blanc au radis puis le fenouil. Terminer le dressage avec le jus de betteraves.



Tournedos de volaille

Ingrédients

- Filets de volaille : 300 g
- Echalote : 1
- Sel
- Poivre



Préparation

Couper le filet de volaille de manière à ce que les morceaux soient **plats**. Assaisonner avec très peu de sel et de poivre. Enrouler dans du **papier film** en serrant bien (au moins trois tours). Fermer les extrémités du rouleau en " tortillant " le film.

Cuire les rouleaux dans l'eau bouillante pendant **45 minutes**.

Enlever le film et couper les morceaux de volaille **en tronçon de 2 cm** puis les poêler. Déglacer avec l'échalote et de l'eau.



Crêpes parmentières

Ingrédients

- Pommes de terre : 1,2 kg
- Farine : 90 g
- Œufs : 4
- Sel
- Poivre



Préparation



Faire cuire les pommes de terre et les **écraser en purée**. Ajouter la farine et les jaunes d'œufs. Mélanger. Saler, poivrer. Monter les blancs en neige et les incorporer à la préparation.

Prendre une cuillère à soupe de la préparation, la disposer dans la poêle, la faire **dorer** en la retournant à **mi-cuisson**.

Tarte aux pommes

Ingrédients

- Pommes : 600 g
- Farine : 200 g
- Œuf : 1
- Beurre : 100 g
- Sel : 1 pincée
- Eau : 1/3 de verre





Préparation

Dans un saladier, mettre la farine puis le beurre. Pétrir jusqu'à obtenir **une poudre**. Faire un puits pour y ajouter le jaune d'œuf. Mélanger de nouveau en rabattant la farine sur les œufs. Ajouter 1/3 de verre d'eau, finir de pétrir et faire une boule. **Laisser reposer** au frais pendant 30 minutes.

En attendant, éplucher les pommes et les couper en **fines lamelles**.

Astuces du chef : éplucher la pomme, la couper en deux et enlever les pépins. Couper des lamelles à partir de la demi-pomme.

Fariner le plan de travail et étaler la pâte à l'aide d'un rouleau à pâtisserie. Mettre la pâte dans un moule adéquat. Couvrir cette dernière " généreusement " de lamelles de pommes. **Saupoudrer** les pommes de sucre.

Pour terminer, mettre au four pendant **30 minutes à 180°C**.



Crèche Viviani

Maryse MUTHUON, Corinne JOURNAUX, Brigitte VINCENT, Béatrice ZARRAGOZA, Chantal LOPEZ, Edith GARCIA, Patrice CALLIZ



avec le chef David CANO

MENU DU JOUR

- ❖ Salade verte aux croûtons.
- ❖ Escalope de poulet à la crème au bleu, pâtes nature ou pâtes à la sauce tomate faite maison !
- ❖ Gaspacho de pastèque à la menthe et au citron façon cocktail.



Salade verte aux croûtons

Ingrédients

- Salade verte : ½ batavia
- Pain : ½ baguette
- Huile de tournesol : 2 Cs
- Moutarde : 1 Cc
- Vinaigre à l'échalote : 1 Cs
- Vinaigre balsamique : ½ Cc
- Eau : ½ Cs



Préparation

Laver la salade et la **ciseler**.

Préparer des **cubes de pain** pour faire les croûtons. Les faire revenir à feu moyen avec de l'huile de tournesol dans une poêle en les remuant constamment.

Pour la sauce salade, mettre dans un saladier la moutarde, le vinaigre à l'échalote, un filet d'huile de tournesol, le vinaigre balsamique et pour finir l'eau pour « tenir » la sauce.



Sauce tomate

Ingrédients

- Pulpe de tomates concassées : 400 g
- Concentré de tomates : 70 g
- Ail : ½ gousse
- Oignon paille : ½
- Sucre : 1 pincée
- Thym
- Basilic frais
- Sel



Préparation

Couper les oignons et l'ail en **mirepoix** (petits carrés). Les faire revenir dans de l'huile d'olive. La cuisson doit être forte au début pour les dorer puis baisser le feu.

Ajouter le concentré de tomates et faire revenir.

En dernier, incorporer les **tomates concassées**, un peu d'eau, le sucre, le thym et le basilic frais. Laisser mijoter au moins une heure.



Escalope de poulet à la crème au bleu

Ingrédients

- Escalope de poulet : 300 g
- Ingrédients pour court bouillon
- Crème : 120 ml
- Fromage bleu : 100 g



Préparation

Couper la viande en petits morceaux. **Immerger la volaille** dans un bain marie avec les ingrédients pour court bouillon (départ cuisson température ambiante) et **laisser mijoter** pendant 15 minutes.

Mélanger la crème avec le bleu (sans croûte) coupé en petits dés. Faire mijoter dans la crème jusqu'à ce que le **fromage fonde** et si besoin utiliser un mixeur. Ajouter la viande dans la sauce et laisser mijoter.



Gaspacho de pastèque façon cocktail

Ingrédients

- Pastèque : 1,5 kg
- Feuilles de menthe : 2
- Sucre : 3 Cs
- Citron : ¼



Préparation

Mixer la pastèque avec les feuilles de menthe puis ajouter le citron et le sucre. **Laisser reposer** au réfrigérateur.



Prendre un verre, le retourner et plonger le bord du verre dans du jus de citron puis dans du sucre en poudre.



Servir le **gaspacho** dans ce verre avec une paille.





Crèche La Sauvagère

*Agnès CHAABI, Marie Pierre OLAGNON, Nicole CHAUFFRAY,
Martine GIVREL, Béatrice ZARRAGOZA, Annie MULATIER*



avec le chef Maurizio BULLANO

MENU DU JOUR

- ❖ Salade de concombre accompagnée d'une sauce façon canuts.
- ❖ Lasagnes Napolitaines du chef.
- ❖ Gaspacho de pastèque, menthe et citron.



Sauce façon Canuts

Ingrédients

- Fromage blanc battu : 500 g
- Echalote : ½
- Ciboulette : 4 Cs
- Ail : ½ gousse
- Huile d'olive : 3 Cs
- Vinaigre de cidre : 1 Cs
- Concombre : 1



Préparation

Mettre le **fromage blanc battu** dans un saladier puis ajouter l'huile d'olive, la ciboulette, l'échalote, l'ail et pour finir le vinaigre.

Mélanger le tout. Couper le concombre en bâtonnets et les servir accompagnés de cette sauce.



Lasagnes napolitaines du chef

Ingrédients

- Pâtes à lasagnes : 350 g
- Viande hachée : 100 g
- Tomates pelées : 400 g
- Farine : 1 Cs
- Beurre : 1 noisette
- Lait : 50 ml
- Mozzarella : 50 g
- Parmesan : 50 g
- Œufs : 2
- Jambon : 100 g
- Oignon : 1
- Ail : ½ gousse
- Echalote : 1
- Basilic : 1 branche
- Huile d'olive : 3 Cs



Préparation

Dans une casserole, faire revenir les oignons émincés dans l'huile d'olive puis ajouter la viande hachée et **cuire 20 minutes**. Maintenir au chaud (thermostat 1).



Mettre les tomates entières pelées, l'ail et l'échalote émincés et le basilic dans une casserole et **laisser mijoter** une heure, puis **mixer** le tout.



Variante sauce tomate du chef

Faire revenir des oignons, des gousses d'ail non épluchées et une branche de céleri dans de l'huile d'olive puis ajouter des petits dés de carottes.

Ajouter les tomates pelées, une pincée de sel, une pincée de poivre. Laisser mijoter une heure.

Mixer alors l'ensemble avec une noisette de beurre et du basilic frais haché afin d'obtenir une consistance liquide.

La béchamel

Faire fondre le beurre et ajouter la farine jusqu'à obtenir une forme de **pâte**.

A part, chauffer du lait jusqu'au début de l'ébullition.

Ajouter en plusieurs étapes le mélange farine / beurre à cette dernière préparation. Incorporer progressivement la sauce tomate dans **la béchamel**.

Veiller à ce que la consistance ne soit pas trop liquide.

Couper la mozzarella en **petits dés** et les œufs durs **en lamelles**.



Dressage des lasagnes sans viande

(1) Mettre une petite quantité de sauce tomate / béchamel dans le fond du plat.

(2) Poser les plaques de pâtes dans un sens puis les recouvrir de sauce tomate / béchamel.

(3) Parsemer de parmesan afin de coller les plaques de pâtes entre elles.

(4) Ajouter la mozzarella et les œufs

(5) recouvrir de sauce tomate / béchamel.

(6) Mettre des plaques de pâtes dans le sens opposé à la première couche. Recommencer jusqu'à obtenir 3 couches. Finir par la sauce tomate, le parmesan, la mozzarella et l'œuf.

Verser un verre d'eau dans les quatre coins du plat pour que la vapeur de l'eau cuise les pâtes.

1



2



3



4



5



6



Dressage des lasagnes à la viande

Mettre la viande hachée dans le mélange sauce tomate / béchamel.

Dresser le plat comme précédemment en ajoutant les tranches de jambon avant la mozzarella et les œufs.

Enfourner le plat, d'abord une cuisson forte (180°C - 200°C) à couvert afin de **dorer les lasagnes** pendant 35 min.

Ensuite, baisser à 150°C - 160°C et ajouter de l'eau si besoin.



Gaspacho de pastèque, menthe et citron

Ingrédients

- Pastèque : 1,5 kg
- Menthe : ½ botte
- Sucre : 50 g
- Citron : ¼



Préparation

Couper la pastèque en plusieurs morceaux, l'éplucher et enlever les pépins si besoin.

Mettre la menthe préalablement nettoyée, dans de l'eau avec le sucre. **Laisser infuser** en chauffant pendant 10 minutes.

Mixer la pastèque avec le citron à l'aide d'un mixeur plongeant puis ajouter l'infusion progressivement en remuant au fouet.

Goûter au fur et à mesure pour doser la quantité d'infusion de menthe à verser.





Crèche Rochaix

Prescylia RAFIOU, Marie-Claude DUSSOUILLEZ, Josette DORMOY, Martine JARRIER, Samuel LITAUDON, Rachel GUEDOU, Béatrice ZARRAGOZA



avec le chef Alain Le COSSEC

MENU DU JOUR

❖ Houmous.



❖ Provençal de veau aux olives.



❖ Carottes bio à la maltaise.

❖ Bâtonnets de tomme et ses lamelles de pommes bio.



❖ Duo de pêches blanches rafraîchies à la menthe.



Houmous



Ingrédients

L'houmous

- Pois chiches : 1 boîte de 400 g
- Persil frais : 1 branche
- Ail : $\frac{1}{4}$ gousse
- Huile d'olive : 15 g
- Citron non traité : $\frac{1}{4}$
- Eau : $\frac{1}{4}$ de bol

Les tartines

- Pain : $\frac{1}{2}$ baguette
- Huile d'olive
- Herbes de Provence

La décoration

- Tomates : 1 par plat

Préparation

L'houmous

Mettre tous les ingrédients dans le robot et **mixer**.
Conserver au frais dans un saladier.



Les tartines

Mettre les tartines dans un saladier, verser les herbes de Provence et l'huile d'olive. Mélanger pour répartir l'huile et les herbes sur les tartines. **Les faire dorer** au four à 150°C sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.

La tomate en décoration

Peler très finement une tomate sur une largeur de 2 cm en tournant.



Provençal de veau aux olives

Ingrédients

- Epaule de veau : 300 g
- Tomate fraîche bien mûre : 1
- Carotte : ½
- Oignon : ½
- Échalote : ½
- Ail : ½ gousse
- Olives vertes dénoyautées : 50 g
- Huile d'olive : 3 Cs



Préparation

Couper les **oignons** et **échalotes** en mirepoix.

Couper l'**ail** très fin et l'écraser.

Préparer des petits dés de **carottes**.

Monder la **tomate** et la couper en petits dés.



Faire revenir le veau coupé en morceaux à feu vif dans une cocotte.

Ajouter l'oignon, les cubes de carottes et l'échalote.

Faire revenir encore et ajouter l'ail en dernier pour ne pas le brûler.

Singer à la farine, la faire sécher jusqu'à ce qu'elle accroche un peu mais pas trop !

Ajouter les dés de tomates et **le jus déglacé**.



Ecumer si besoin.

Laisser mijoter pendant 1h30.

Si la sauce est trop liquide, à part, délayer un peu de farine avec la sauce et incorporer ce mélange progressivement dans la cocotte.

Ajouter **les olives** en rondelles et le persil finement coupé en dernier.



Carottes bio à la maltaise

Ingrédients

- Carottes bio : 1,3 kg
- Orange à jus : 1
- Huile ou beurre : 3 Cs
- Quelques branches de persil

Préparation

Couper **les carottes en sifflet**.

Les précuire à l'eau à couvert 6 à 7 mn à la reprise de l'ébullition et les égoutter.

Presser **l'orange**, filtrer le jus et le faire réduire à feu moyen.

Remettre les carottes en cuisson dans le jus d'orange et les faire mijoter. Laisser réduire à couvert.

Ajouter un peu d'eau si besoin en cours de cuisson. $\frac{1}{4}$ d'heure avant la fin de la cuisson, ajouter un peu de beurre ou d'huile.

Parsemer de **persil haché** au moment de servir.



Bâtonnets de tomme et ses lamelles de pomme bio

Ingrédients

- Tomme : 200 g
- Pommes bio : 3

Préparation

Enlever la croûte du fromage.

Couper des bâtonnets.

Couper les pommes en lamelles très fines.

Répartir sur un plat. Libre cours à la décoration avec les bâtonnets et les pommes.



Duo de pêches blanches rafraîchies à la menthe

Ingrédients

- Pêches blanches : 1 kg
- Menthe fraîche : 1 branche + pour la décoration
- Sucre : 3 Cs



Préparation

Préparer une **infusion de menthe** en faisant chauffer la menthe à feu moyen dans le sucre et l'eau pendant 10 minutes.

Eplucher une partie des pêches et les mettre à cuire à feu doux. Ajouter au fur et à mesure un peu d'infusion de menthe.

Donner un petit coup de mixeur pour obtenir une texture hachée. Faire refroidir. Couper les pêches restantes en 4 et couper des **lamelles très fines**.

Dresser dans des coupelles en mettant au fond un peu de **compotée de pêches**, puis les **lamelles** de pêche. Finir par une petite **feuille de menthe**.



Crèche Belfort

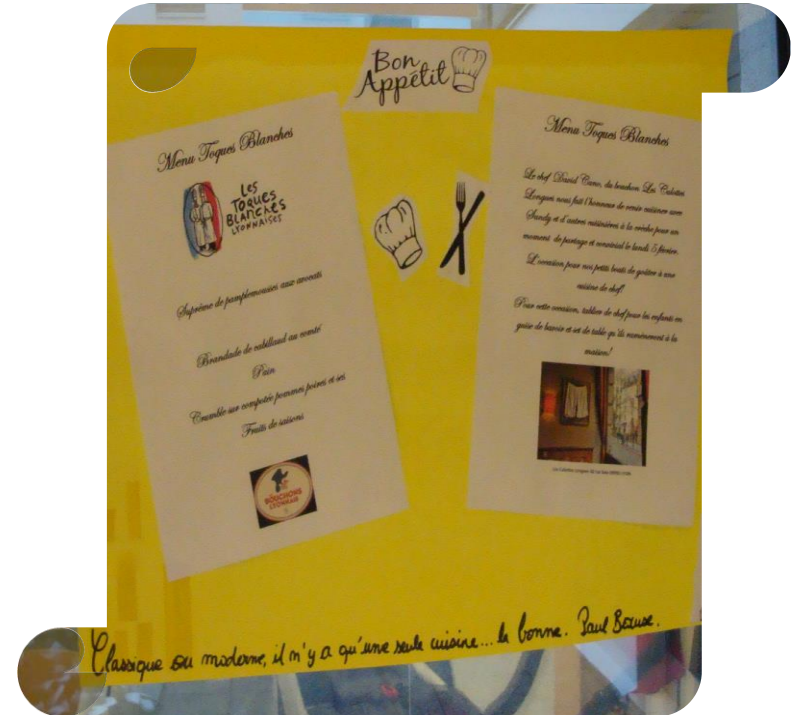
*Roseline ANNICETTE, Chantal GERMANI, Oumou SOW,
Nhu NGUYEN , Sandy FOURNIER , Karine ALESSI*



avec le chef David CANO

MENU DU JOUR

- ❖ Suprême de pamplemousse aux avocats.
- ❖ Brandade de cabillaud au comté.
- ❖ Crumble sur compotée pommes poires bio et mirepoix de fruits de saison .



Suprême de pamplemousse aux avocats

Ingrédients

- Avocats : 3 à 4 selon la taille
- Huile d'olive : 1 Cs
- Crème fraîche : 50 ml
- Citron : 1
- Pamplemousse : 2 à 3 selon la taille
- Pain : ½ baguette



Préparation



Découper **les pamplemousses en suprême**, les réserver.

Découper **les avocats en petits morceaux**. Ajouter un filet d'huile d'olive et le jus de citron pressé. Mixer en ajoutant un filet de crème fraîche liquide.

Préparer **les mouillettes de pain** et les faire dorer au four.

Faire le dressage en commençant par le suprême de pamplemousse, la crème d'avocat et terminer par quelques morceaux de suprême de pamplemousse.

Déposer la mouillette au bord du ramequin.

Brandade de cabillaud au comté



Ingrédients

- Pommes de terre : 1,5 kg
- Cabillaud surgelé : 300 g
- Oignons frais : ½
- Ail : 1 gousse
- Persil frais : 1/3 botte
- Comté ou emmenthal râpé : 100 g
- Crème fraiche : 100 ml
- Beurre : 100 g

Préparation

Emincer l'oignon et hacher l'ail en petits morceaux.

Ciseler le **persil**.

Couper les **pommes de terre en petits morceaux**.

Dans une casserole mettre les pommes de terre, le cabillaud, l'ail, l'oignon, le persil et couvrir d'eau.

Cuire à gros bouillon pendant une heure.

Egoutter le tout.



Préparation

Ecraser avec un presse-purée manuel.

Ajouter crème et beurre.

Vérifier l'assaisonnement.

Mettre dans un plat à gratin. Parsemer de fromage râpé.

Mettre au four à 180° C pour gratiner puis baisser le four pour maintenir au chaud.

Parole du chef :

« Plus c'est cuit, meilleur c'est ! »



Crumble sur compotée pommes poires bio et mirepoix de fruits de saison

Ingrédients

- Compote de poires : 400 g
- Pomme : 1
- Orange : 1
- Kiwis : 3
- Banane : 1
- Citron : 1
- Farine : 100 g
- Beurre : 50 g
- Sucre : 20 g



Préparation

Des fruits

Couper les oranges en **petits morceaux de suprêmes** et les réserver.

Couper les pommes et les bananes en petits morceaux et les citronner en pressant un citron dessus.

Couper les kiwis en petits morceaux et les réserver.



Préparation

Du crumble



Dans un saladier, mélanger la farine et le sucre.

Incorporer le beurre en morceaux. Mélanger et malaxer pour obtenir une pâte sableuse.

Répartir sur une plaque de cuisson et faire cuire au four à 180°C pendant 15 à 20 minutes.

Dressage

Dans un ramequin, mettre la compote, les fruits coupés en petits morceaux et recouvrir de crumble doré.





Découvrez dans ce livret les recettes élaborées et partagées entre les chefs des Toques Blanches lyonnaises et les cuisiniers et cuisinières des crèches de la Ville de Lyon lors d'un partenariat inédit qui s'est organisé entre l'été 2017 et l'hiver 2018...

Crêpe parmentière, carottes à la maltaise, suprême de pamplemousse aux avocats, ou encore gaspacho de pastèque à la menthe et au citron... Autant de recettes que de saveurs différentes pour aiguïser les papilles des plus jeunes et leur transmettre des valeurs saines !

