

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

Herausgeber: Bureau de la condition féminine de la République et Canton du Jura

Band: - (1998)

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

Rubrik: [Recettes]

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 23.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Ravioli avec sauce aux légumes

pour 4 enfants de 4 à 10 ans

Sauce:

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

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



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

Chicken burger à la sauce au fromage

pour 4 enfants de 6-10 ans

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

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

huile ou beurre à rôtir pour le rôtissage

Sauce au fromage

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

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

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

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

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

