

SDD 2026

Semaine De la Durabilité
Faculté de médecine X EDD

Recettes

Lors de la Semaine De la Durabilité 2026, la Faculté de Médecine et l'association des Etudiant-e-s pour le Développement Durable ont lancé un concours de recettes. Ce livret rassemble cinq recettes proposées par des membres de la communauté universitaire, respectant des critères précis : de saison, locales, végétariennes et apportant tous les nutriments essentiels à une alimentation saine.



Étudiant.e.s pour le
Développement
Durable



SEMAINE DE
LA DURABILITÉ
Université de Genève

CHEMINS DURABLES
#UNIGE



Sustainability
Week Switzerland



UNIVERSITÉ
DE GENÈVE
FACULTÉ DE MÉDECINE

Avant-propos

En Suisse, l'alimentation représente à elle seule **28 % de l'empreinte environnementale** des habitant-es, davantage que le logement ou la mobilité¹. La production de viande et de produits laitiers est responsable de près de **14,6 % des émissions nationales de gaz à effet de serre²**, et 48 % des émissions liées à l'alimentation proviennent de produits d'origine animale. À cela s'ajoute le gaspillage alimentaire, qui contribue à lui seul à **25 % de l'impact environnemental** lié à notre façon de nous nourrir.

Pourtant, des gestes simples peuvent changer la donne. Manger de la viande seulement deux fois par semaine suffirait à réduire de **12 % la charge environnementale** de la Suisse. Privilégier les produits locaux et de saison, cuisiner les restes, limiter les emballages : chaque choix compte. Ce constat rejoint les recommandations de la commission **EAT-Lancet³**, qui a défini un régime alimentaire planétaire de référence : une alimentation majoritairement végétale, riche en légumineuses, céréales complètes, fruits, légumes et noix, avec une place très limitée pour les produits carnés. Adopté à l'échelle mondiale, ce régime permettrait de nourrir durablement 10 milliards d'humains d'ici 2050, tout en réduisant drastiquement les émissions agricoles, en préservant la biodiversité et en limitant l'usage des terres et de l'eau.

Les bénéfices d'une alimentation végétarienne ne sont cependant pas seulement planétaires, ils sont aussi profondément humains. Une alimentation riche en végétaux est associée à une réduction du risque de maladies cardiovasculaires, de diabète de type 2 et de certains cancers, ainsi qu'à une meilleure longévité. Manger végétarien, c'est prendre soin de soi autant que de la planète.

C'est dans cet esprit qu'est né ce petit livre de recettes. À l'occasion de la **Semaine de la durabilité de l'Université de Genève**, nous avons lancé un appel à toute la communauté universitaire pour partager leurs meilleures recettes végétariennes.

Pour la Semaine de la durabilité de l'Université de Genève, nous avons invité toute la communauté universitaire à partager ses meilleures recettes végétariennes. Nos chefs ont sélectionné les meilleures d'entre elles à retrouver au menu des cafétérias et dans ce livret. Régalez-vous ! Parce que manger durablement ne devrait pas être un effort, mais un plaisir partagé, accessible à toutes et à tous, au quotidien.

Bon appétit !

¹ meschoixenvironnement.ch

² Office fédéral de l'environnement, OFEV

³ Willett et al., 2019, *The Lancet*

LU : Risotto aux champignons (*Kranjani Mario*)

Un risotto crémeux et onctueux, parfumé aux champignons et au parmesan, à servir bien chaud

Temps de préparation	Temps de cuisson	Temps total
10 min	25 min	~35 min

Type de plat : Plat principal **Cuisine :** Végétarienne **Portions :** 4 personnes

Ingrédients

- 300 g de riz arborio ou riz à risotto
- 300–350 g de champignons (champignons de Paris ou mélange)
- 1 litre de bouillon de légumes ou de volaille
- 1 échalote
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 30 g de beurre
- 60 g de parmesan râpé
- Sel et poivre

Préparation

1. Nettoyer et trancher les champignons. Émincer finement l'échalote.
2. Dans une grande poêle ou casserole, faire revenir l'échalote dans l'huile d'olive à feu moyen jusqu'à ce qu'elle soit translucide. Ajouter les champignons et cuire quelques minutes jusqu'à ce qu'ils rendent leur eau et commencent à dorer. Réserver.
3. Dans la même casserole, faire revenir le riz 1 à 2 minutes en remuant pour bien enrober les grains d'huile.
4. Ajouter une louche de bouillon chaud et remuer régulièrement jusqu'à absorption. Continuer à ajouter le bouillon louche par louche, en remuant souvent et en attendant l'absorption avant chaque ajout. Ce processus dure environ 18 à 20 minutes.
5. Lorsque le riz est presque cuit et crémeux, incorporer les champignons réservés, puis le beurre et le parmesan râpé. Mélanger délicatement pour obtenir une texture onctueuse. Saler et poivrer.
6. Servir immédiatement : le risotto doit être crémeux et légèrement coulant.

MA : OnePot nouilles coco épicées aux légumes et tofu (*Tornare Raphaël*)

Un plat complet et coloré en arc-en-ciel, mijoté dans un bouillon crémeux au lait de coco et relevé de gingembre et piment

Temps de préparation	Temps de cuisson	Temps total
15 min	10–12 min	~30 min

Type de plat : Plat principal **Cuisine :** Végétalienne / Asiatique **Portions :** 4 personnes

Ingrédients — Base & protéines

- 400 g de nouilles chinoises (type blé ou riz)
- 2 blocs de tofu ferme (~400 g), coupés en cubes

Ingrédients — Légumes

- 1 grosse poignée d'edamames
- 2 poivrons (1 rouge + 1 jaune), en dés
- 3 carottes moyennes, taillées en bâtonnets fins
- 1 brocoli, détaillé en petites fleurettes

💡 *Les légumes doivent représenter la moitié de la casserole.*

Ingrédients — Bouillon onctueux

- 400 ml de lait de coco
- 600 ml d'eau bouillante (à ajuster selon l'absorption des nouilles)
- 1 cube de bouillon de légumes
- 3–4 c. à s. de sauce soja
- 1 c. à c. de gingembre frais râpé ou en poudre
- ½ c. à c. de flocons de piment ou une pointe de pâte de curry rouge
- 1 gousse d'ail pressée

Préparation

1. Dans une grande sauteuse, déposer les nouilles au centre. Disposer tout autour, de manière circulaire, les légumes et le tofu.
2. Émietter le cube de bouillon sur le dessus. Ajouter l'ail, le gingembre et le piment. Verser la sauce soja et le lait de coco.
3. Verser l'eau bouillante par-dessus. Couvrir et laisser mijoter à feu moyen pendant 10 à 12 minutes.
4. Mélanger délicatement pour que la sauce nappe bien toutes les nouilles avant de servir.

💡 *Pour le croquant : parsemer de cacahuètes concassées ou de graines de sésame au moment de servir.*

ME : Rigatoni aux pleurotes, haricots blancs, citron et épinards (*Da Veiga Alves Aloysio*)

Des pâtes crémeuses à base de lait d'avoine, parfumées au citron, avec des pleurotes colorées et des haricots blancs fondants

Temps de préparation	Temps de cuisson	Temps total
20 min	35 min	~55 min

Type de plat : Plat principal **Cuisine :** Végétalienne **Portions :** 8 personnes

Mise en place

- Émincer les pleurotes
- Émincer l'oignon jaune
- Hacher l'ail
- Râper le gingembre frais
- Ciseler le persil plat
- Zester et presser le citron
- Égoutter les haricots blancs
- Laver les épinards frais

Ingrédients

- 1 000 g de rigatoni
- 1 000 g de haricots blancs en conserve (égouttés)
- 500 g de pleurotes
- 375 g d'oignon jaune
- 50 g d'ail
- 12 g de gingembre frais
- 250 g d'épinards frais
- 250 g de bouillon de légumes
- 500 g de lait d'avoine
- 100 g d'huile d'olive
- 40 g de levure fraîche
- 12 g de zeste de citron
- 40 g de jus de citron
- 25 g de persil plat
- 12 g de maïzena
- 20 g de sel fin
- 4 g de poivre noir moulu

Préparation

1. Coloration des pleurotes

1. Chauffer 50 g d'huile d'olive dans une grande sauteuse à feu moyen-vif.
2. Ajouter les pleurotes et laisser colorer 2–3 minutes sans remuer pour favoriser la réaction de Maillard.
3. Remuer puis poursuivre la cuisson 5–6 minutes jusqu'à belle coloration.

4. Assaisonner avec 5 g de sel et 2 g de poivre. Réserver.

2. Base aromatique

1. Dans la même poêle, ajouter 50 g d'huile d'olive.
2. Faire suer les oignons émincés avec 10 g de sel pendant 5 minutes jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides.
3. Ajouter l'ail, le gingembre et la levure fraîche émiettée. Faire revenir 2–3 minutes jusqu'à légère coloration.

3. Déglacer et sauce

1. Remettre les pleurotes dans la poêle. Déglacer avec le bouillon de légumes et laisser réduire 2 minutes.
2. Ajouter le lait d'avoine et porter à légère ébullition.
3. Délayer la maïzena dans 60 g de lait d'avoine froid, puis incorporer. Cuire 2–3 minutes jusqu'à épaississement.

4. Finition

1. Ajouter les haricots blancs et chauffer 3 minutes.
2. Cuire les rigatoni al dente dans une eau bien salée. Réserver 250 g d'eau de cuisson.
3. Hors du feu, incorporer le zeste et le jus de citron, les épinards et le persil.
4. Ajouter les pâtes et détendre la sauce avec l'eau de cuisson si nécessaire. Rectifier l'assaisonnement.

JE : Lasagnes épinards et ricotta (*Lander Oriane*)

Des lasagnes généreuses et fondantes, garnies d'un mélange épinards-ricotta et nappées d'une béchamel maison

Temps de préparation	Temps de cuisson	Temps total
20 min	30–35 min	~55 min

Type de plat : Plat principal **Cuisine :** Végétarienne **Portions :** 4 personnes

Ingrédients

- 12 feuilles de lasagnes
- 400–450 g d'épinards frais ou surgelés
- 250 g de ricotta
- 150 g de gruyère râpé
- 40 g de beurre
- 40 g de farine
- 50 cl de lait
- 1 gousse d'ail
- Sel et poivre
- Noix de muscade (facultatif)

Préparation

1. Préparer les épinards : s'ils sont frais, les laver et les faire revenir dans une poêle avec l'ail haché jusqu'à ce qu'ils soient bien réduits. S'ils sont surgelés, les décongeler et bien les égoutter. Saler et poivrer.
2. Préparer la béchamel : faire fondre le beurre dans une casserole, ajouter la farine et mélanger pour former un roux. Verser progressivement le lait tout en fouettant pour éviter les grumeaux. Laisser épaissir quelques minutes puis assaisonner avec du sel, du poivre et éventuellement une pincée de muscade.
3. Dans un saladier, mélanger les épinards cuits avec la ricotta jusqu'à obtenir une préparation homogène.
4. Préchauffer le four à 180 °C.
5. Dans un plat à gratin, déposer une première couche de béchamel, puis des feuilles de lasagnes. Ajouter le mélange ricotta-épinards, un peu de béchamel et une poignée de gruyère râpé. Répéter en alternant les couches, en terminant par de la béchamel et du fromage.
6. Enfourner 30 à 35 minutes jusqu'à ce que le dessus soit bien doré. Laisser reposer quelques minutes avant de servir.

VE : Curry végétarien pois chiches et épinards (*Lignonnet Maude*)

Un curry doux et parfumé au lait de coco, riche en protéines végétales, encore meilleur réchauffé le lendemain

Temps de préparation	Temps de cuisson	Temps total
10 min	25–30 min	~40 min

Type de plat : Plat principal **Cuisine :** Végétalienne **Portions :** 4 personnes

Ingrédients

- 500 g de pois chiches cuits en conserve (égouttés)
- 400 g de tomates concassées en conserve
- 40 cl de lait ou crème de coco
- 300 g d'épinards surgelés ou frais
- 2 cm de gingembre frais (facultatif)
- 2 gousses d'ail frais ou 1 c. à s. d'ail en poudre
- 1 oignon
- 2 c. à s. de curry en poudre
- 1 c. à s. de gingembre en poudre
- 1 c. à c. de cardamome en poudre
- 1 c. à c. de cumin en poudre
- 1 c. à s. de coriandre en poudre
- 3 c. à s. d'huile végétale
- Sel
- Basilic, coriandre ou persil frais pour servir (facultatif)
- Riz ou autre céréale en accompagnement

Préparation

1. Dans une casserole à fond épais, faire chauffer l'huile puis ajouter toutes les épices. Mélanger et laisser légèrement torréfier 1 à 2 minutes.
2. Ajouter le gingembre frais (si disponible), l'ail et l'oignon émincé. Mélanger et laisser colorer.
3. Ajouter les tomates concassées, mélanger et laisser mijoter à feu moyen-doux pendant environ 15 minutes pour que la sauce épaississe.
4. Ajouter les pois chiches égouttés et le lait de coco. Saler légèrement et mélanger.
5. Si les épinards sont surgelés, les faire décongeler à part dans une casserole avant de les incorporer. Ajouter les épinards et laisser mijoter 5 à 10 minutes.
6. Servir sur du riz cuit, et garnir de basilic, coriandre ou persil frais.

💡 *Ce curry se conserve 3 jours au réfrigérateur et se congèle très bien. Il est encore meilleur réchauffé le lendemain, une fois tous les arômes bien diffusés.*