

# Dossier colza : Trois recettes

---

## Contenu

Recette 1: Le gâteau express en 3 variations

Recette 2: Surprendre ses invités avec des sauces faites maison

Recette 3: Apéritif: bâtonnet au fromage et colza

## 1. Le gâteau express en 3 variations

Adapté au travail en cuisine avec des enfants

### Ingrédients

4 œufs

2 tasses de sucre

2 tasses d'huile de colza

1 tasse de yaourt

4 tasses de farine

1 paquet de levure



### Préparation

Verser tous les ingrédients dans un bol et bien mélanger. Mettre la pâte dans un moule pour la cuisson. Pour obtenir une pâte fine, il faut précédemment battre les œufs avec le sucre.

Cuire au four préchauffé à 180°C durant 60 minutes.

### Variantes

- De saison: baies ou fruits de saison coupés en morceaux
- Pépites: environ 100 g de graines de colza ou de pavot, du citron râpé et jus de citron
- Chocolat: petits morceaux de votre chocolat préféré
- Exclusif: tranches de pommes séchées trempées dans le calvados
- Banane et chocolat: deux bananes mélangées avec du chocolat noir
- Pique-nique: arôme au rhum, raisins secs, noix et orangeat
- Enfants: en décoration M&M's, bâton au choc et autres sucreries

**En tourte:** Cuire dans un moule démontable, toutes les variantes possibles

**Sur plaque à gâteau:** doubler les ingrédients, raccourcir le temps de cuisson

# Dossier colza : Trois recettes

---

## 2. Surprendre ses invités avec des sauces faites maison

Recette de base sauces pour grillades et légumes (mayonnaise, sans œufs)

### Ingrédients

150 ml de lait  
250 ml d'huile de colza  
1 ½ cuillère à café de moutarde  
1 cuillère à soupe de jus de citron  
Sel de cuisine



### Préparation

Mélanger lentement le lait avec le jus de citron. Continuer avec le mixeur en rajoutant l'huile de colza. Ajouter ensuite la moutarde et mixer jusqu'à ce que la masse se forme. (Le cas échéant laisser reposer au frigo.) Saler à volonté. La mayonnaise devient plus ferme en ajoutant une proportion d'huile plus élevée ou éventuellement un peu plus de jus de citron.

### Variantes d'assaisonnement (½ portion)

- Au moins deux gousses d'ail finement hachées, ou deux cuillères à café de poudre d'ail
- 1-2 cuillères à soupe de curry et éventuellement deux cuillères à café de miel ou de confiture d'abricots
- 1-2 cuillères à soupe de poivre vert (en grain)
- 2 cuillères à soupe d'herbes de cuisine finement hachées (aneth, thym, romarin, basilic, persil)
- 1 cuillère à soupe de purée de tomates et 1-2 cuillères à soupe de ketchup avec 1 cuillère à café de paprika doux. Éventuellement 2 cuillères à soupe de cognac ou martini

**En sauce cocktail:** selon goût, mélanger avec 200 g de séré semi-maigre, ou maigre.  
Assaisonner à volonté

# Dossier colza : Trois recettes

---

## 3. Apéritif: bâtonnet au fromage et colza

### Ingrédients

300 g de farine  
50 g de graines de colza ou de sésame (facultatif)  
150 g de fromage dur râpé (par ex. Sbrinz)  
1/2 cuillère à café de sel  
150 ml d'huile de colza  
6-10 cuillères à soupe d'eau

### Préparation

Mélanger tous les ingrédients en ajoutant de l'eau pour obtenir une pâte. Abaisser la pâte à 1 cm d'épaisseur avec le rouleau à pâtisserie. Découper des bâtonnets de 1 cm par 2 cm et les disposer sur une plaque à gâteau graissée préalablement. Cuire au four préchauffé à 180°C durant 20 à 30 minutes.

**Variantes** Au lieu des graines de colza utiliser des épices ou fines herbes, par exemple curry, curcuma, paprika, thym, romarin, ail, etc.

**Servir** pour l'apéritif comme des chips ou comme décoration pour une entrée.

# Dossier colza : Trois recettes

---

**Contacts:**

Fédération suisse des producteurs de céréales  
(FSPC)  
3007 Bern  
Tel: 031 381 72 13  
[info@fspc.ch](mailto:info@fspc.ch)  
[www.fspc.ch](http://www.fspc.ch)

ASSAF-Suisse c/o AGORA  
1006 Lausanne  
Tel: 021 614 04 79  
[info@assaf-suisse.ch](mailto:info@assaf-suisse.ch)  
[www.assaf-suisse.ch](http://www.assaf-suisse.ch)