

Manger de saison, bon et pas cher

par des chefs belges et pour 2 € par personne!

Tous les plats
sont prévus pour
4 personnes.

ecolo 
des **SOLUTIONS**
pour chacun



Le printemps, jeunes légumes et amour

Dans notre panier,
privilegions les poireaux,
oignons, choux, carottes,
pommes de terre, betteraves,
bettes, épinards, asperges,
fenouils, courgettes,
petits pois et concombres.

Seize recettes pour quatre saisons. Appétissantes et faciles à réaliser, à base de produits locaux, frais et de saison. Pour 2 ou 3€ par repas et par personne, on diminue son empreinte écologique en se faisant plaisir. Cuisiner saisonnier et terroir peut être novateur et tendance. Outre la saveur des plats traditionnels et des marchés où se retrouver, les commerçants de quartier et les producteurs régionaux garantissent un goût incomparable pour les légumes et les fruits.

Lasagne végétale

Recette de Laurent Fourny, de Cookitude

DURÉE 40 min.

INGRÉDIENTS

- > 2 bettes
- > 4 courgettes
- > jeunes oignons
- > 400 g de pommes de terre
- > 1 branche de thym
- > 4 tomates
- > fromage râpé
- > 1 gousse d'ail
- > 1 cube de bouillon de légumes
- > huile d'olive
- > beurre
- > épices

PRÉPARATION

- > Préchauffez le four à 180 °C.
- > Lavez et épluchez les pommes de terre, l'ail et les légumes.
- > Délayez le cube de bouillon de légumes dans un verre d'eau chaude. Laissez-y infuser le thym.
- > Coupez les courgettes, les pommes de terre, les tomates et les oignons en tranches.
- > Faites-les griller dans un peu d'huile d'olive. Assaisonnez.
- > Beurrez un plat à gratin. Placez-y quelques tranches de courgette grillées, puis un peu d'oignon, puis une feuille de bette, puis quelques tranches de pomme de terre, puis quelques tranches de tomate. Recommencez en terminant par les tranches de pomme de terre.
- > Écrasez l'ail. Mélangez avec le bouillon et versez sur la lasagne.
- > Étalez le fromage râpé sur le dessus et placez au four pendant 20 min.

Cookitude, c'est quoi ?

Ça n'a jamais été aussi facile de bien cuisiner ! Une jeune entreprise bruxelloise fait le marché à votre place. Cookitude livre en région bruxelloise des paniers gourmands avec une recette originale et les ingrédients nécessaires pour la préparer. www.cookitude.com

Évitons aussi les produits suremballés (barquettes, sachets individuels...) et diminuons le gaspillage alimentaire.

Semoule de chou-fleur, noix et gouda vieux

Recette de Trop Bon

Marre du chou-fleur au gratin ? Marre des bouquets à tremper dans la sauce cocktail ?

DURÉE 30 min.

INGRÉDIENTS

- > 1 petit chou-fleur
- > 100 g de gouda vieux
- > cerneaux de noix (+/- 3 noix pp)
- > 2 c. à soupe de graines de tournesol
- > 2 c. à soupe de graines de sésame
- > 1 citron
- > sel, poivre du moulin
- > huile d'olive

PRÉPARATION

- > Après avoir détaillé le chou-fleur en bouquets, mixez jusqu'à l'obtention d'une semoule fine.
- > Versez la semoule dans un bol. Ajoutez le jus de citron, l'huile d'olive, le sel, le poivre et mélangez.
- > Râpez le fromage (ou détaillez-le en petits cubes) et ajoutez-le à la semoule, ainsi que les noix et les graines.
- > Versez le tout dans un joli verre. À déguster avec des tranches de pain grillées tartinées de beurre cru.



Trop bon, Trop Bon!

Des soupes, des jus frais, des salades, des tartines et des plats du jour préparés avec des produits de saison, savoureux et locaux... La pause de midi idéale, c'est chez Trop Bon. 1, chée de Vleurgat à 1050 Bruxelles, 02/640 40 57, www.tropbon.be



Bon et bien !

Nos choix alimentaires ont une grande incidence sur l'environnement, mais aussi sur le modèle agricole chez nous et partout sur la planète. Les pommes et poires de Nouvelle-Zélande ou les haricots du Kenya ont parcouru des milliers de kilomètres, le plus souvent en avion, avant d'atteindre notre assiette. Certains n'ont jamais vu le soleil, étant produits sous serres chauffées et irriguées. Toute l'année, nous trouvons des tomates... mais sans goût.

Filets de truite avec pommes et pommes de terre

Recette d'Amor Amore

DURÉE 35 min.

INGRÉDIENTS

- > 2 truites de 350 g
- > 450 g de pommes de terre pelées
- > 1 pomme
- > 10 cl de vinaigre de vin blanc
- > romarin
- > huile d'olive
- > beurre
- > sel, poivre

PRÉPARATION

- > Coupez la pomme en deux puis en fines tranches.
- > Tranchez les pommes de terre en lamelles de 3-4 mm et trempez-les pendant 5 min. dans de l'eau avec le vinaigre de vin blanc, du sel et un brin de romarin.
- > Égouttez-les et disposez-les en quatre files, en alternant avec une tranche de pomme, sur un papier beurré.
- > Salez, poivrez et enfouez à 180 °C pendant 15 à 18 min.
- > Levez les filets de truite et cuisez-les dans une poêle avec 20 cl d'huile, une noix de beurre et quelques brins de romarin, 2 à 3 min. par côté en commençant par l'« intérieur ».
- > Servez chaud avec les pommes de terre et les pommes.

Amor Amore, on aime !

Elle (Carole) est d'origine espagnole. Lui (Stéphane) est d'origine italienne. Ensemble, ils marient les plaisirs gustatifs en faisant honneur à leur héritage culinaire : les tapas et les bruschette. Autour de ce concept de « plaisirs portionnés » qui invitent au partage, ils étonnent souvent avec des produits pourtant traditionnels. 18, bd Devreux à 6000 Charleroi, 071/70 03 09, www.amoramore.be

D'autres façons d'équilibrer les repas

Privilegions les céréales et les légumineuses et diminuons les protéines animales (viande). Choisissons des produits issus de l'agriculture biologique.



Tajine de haricots

Recette de Daniel Cauchy

DURÉE 1 nuit de trempage, 1 heure de préparation

INGRÉDIENTS

- > 120 g de haricots rouges
- > 800 g de pommes de terre
- > 1 botte de coriandre fraîche
- > 1 mélange de 1 kg d'oignons, tomates, carottes, chou-fleur
- > ras-el-hanout
- > huile d'olive, sel, thym

PRÉPARATION

- > Faites tremper les haricots 8 à 12 heures.
- > Faites-les cuire une demi-heure en les couvrant d'eau. Ne salez pas. Ajoutez quelques tomates, du thym et le ras-el-hanout.
- > Ajoutez les carottes et les oignons.
- > Après un quart d'heure, ajoutez les pommes de terre, le chou-fleur et la botte de coriandre fraîche hachée.
- > Quand le chou-fleur est cuit, salez et ajoutez quelques cuillères d'huile d'olive.



Ras-el-hanout :
mélange de coriandre,
cumin, paprika doux,
gingembre, curcuma
et poivre noir.





L'été, la saison des saveurs

Trop facile, le goût en été, on n'a qu'à se pencher pour cueillir les légumes à pleine maturité. Choux, brocolis, radis, navets, céleris, tomates, chicorées, potirons, poivrons ou aubergines, mais aussi de la mâche, des haricots, et... du tétragone !

Crêpe pizza

Recette de Daniel Cauchy

DURÉE 90 min.

INGRÉDIENTS

- > 200 g de farine
- > 4 œufs
- > 600 ml de lait
- > 100 g de flocons d'avoine, de seigle, de maïs ou de millet
- > 400 g d'oignons et de brocolis
- > 4 tomates
- > 200 g de fromage râpé
- > quelques olives
- > huile de colza, persil

Daniel Cauchy

Formateur en éducation au développement et à l'environnement et membre de l'ONG Quinoa, il anime de nombreux ateliers cuisine dans les associations qui promeuvent une alimentation respectueuse de notre santé et de la planète.

L'huile de colza

Le colza est actuellement considéré comme fournissant une des meilleures huiles de table. Particulièrement équilibrée (60 % d'acides gras monoinsaturés, 30 % de polyinsaturés et un bon rapport oméga 6 et oméga 3), cette huile est la plus recommandée pour la protection cardio-vasculaire. Elle peut être utilisée crue ou cuite (- de 170 °C).

PRÉPARATION

- > Préparez une pâte à crêpe fluide en mélangeant la farine, les œufs et le lait. Ajoutez-y les flocons. Laissez reposer 1 heure.
- > Cuisez les brocolis à l'étouffée, faites rissoler les oignons, découpez les tomates, hachez le persil.
- > Dans une poêle chaude et huilée, versez la pâte, puis déposez-y immédiatement des morceaux de tomate, du brocoli, des oignons, quelques olives, disposez le fromage râpé sur toute la crêpe. Ne la retournez pas mais couvrez la poêle et baissez le feu. Laissez cuire 15 min. très doucement.
- > Décorez avec le persil ou de la ciboulette.



Galettes de fleurs de courgette

Recette de David Duvivier

DURÉE 30 min.

INGRÉDIENTS

- > 4 fleurs de courgette lavées, égouttées et hachées grossièrement
- > 1 courgette râpée
- > 100 g de farine de sarrasin
- > 50 g de parmesan râpé
- > 1 botte de persil haché
- > 1 gousse d'ail hachée
- > 1 œuf
- > sel, poivre

PRÉPARATION

- > Mélangez délicatement avec vos doigts tous les ingrédients en respectant l'ordre de la liste.
- > Faites cuire dans une poêle antiadhésive de petites galettes dans de l'huile d'olive.

La fleur de courgette est la perle du légume et vous pouvez l'utiliser de mille façons, farcie ou non, ou comme ici en galettes.

David Duvivier, aventurier de la restauration

Pionnier de la fusion food, d'abord avec Du Bruit dans la Cuisine, ensuite avec The Lodge. Sa signature est reconnaissable entre mille avec cette façon toute personnelle qu'il a de travailler les saveurs et les épices. *The Lodge, 2, rue des Pêcheries à 1170 Bruxelles, 02/662 26 66, www.the-lodge.be*

Millefeuille de courgette à la crème d'aubergine et sardines, salade d'oignons au citron et persil

Recette de Trop Bon

DURÉE 1 heure

INGRÉDIENTS

- > 2 courgettes de +/- 15 cm
- > 2 aubergines (300 g)
- > 1 boîte de sardines à l'huile d'olive
- > 4 oignons
- > 4 brins de persil
- > 1 citron
- > 2 éclats d'ail
- > poivre de Cayenne

PRÉPARATION

- > Coupez les aubergines en deux dans le sens de la longueur. Incisez la chair sans abîmer la peau. Posez-les sur une plaque huilée, peau sur le dessus. Cuissez 25 min. au four à 210 °C.
- > Lavez les courgettes. Coupez-les en fines tranches dans la longueur, de manière à obtenir au moins quatre ou cinq fines tranches de +/- 6 cm.
- > Ouvrez la boîte de sardines, videz l'huile et écrasez les sardines à la fourchette.
- > Un quart d'heure avant la fin de la cuisson des aubergines, ajoutez les éclats d'ail entiers non épluchés. Ils seront plus faciles à mixer.
- > Retirez l'ail et les aubergines du four et laissez-les refroidir.
- > Épluchez les gousses d'ail.
- > Coupez les oignons en tranches fines (les anneaux doivent se détacher). Ajoutez-y le jus de 1/2 citron. Grâce à celui-ci, les oignons ne piqueront pas du tout !
- > Hachez le persil et ajoutez-le aux oignons.
- > Récupérez la chair des aubergines à l'aide d'une petite cuillère et mélangez-la aux sardines et aux éclats d'ail épluchés. Ajoutez le jus de 1/2 citron.
 - > Goûtez et rectifiez l'assaisonnement en sel et poivre si nécessaire.
 - > Sur une assiette, déposez d'abord une tranche de courgette, garnissez de crème d'aubergine, et ainsi de suite en terminant par la dernière tranche. Garnissez l'assiette avec la salade d'oignons au citron et persil.

Les courgettes sont en vente toute l'année. Mais c'est de juillet à octobre qu'elles viennent à maturité sur notre sol. Si elles sont bio, vous ne devez pas les peler et vous bénéficierez d'un maximum de nutriments. Choisissez-les petites et à la peau fine, vous pourrez les manger crues.



Minestrone de légumes

Recette d'Amor Amore

DURÉE 35 min.

INGRÉDIENTS

- > 2 courgettes
- > 2 carottes
- > 1 céleri
- > 2 tomates
- > 1 légume de saison (brocoli, chou-fleur, petits pois...)
- > 2 cubes de bouillon de poule
ou une belle cuisse de poulet
- > 200 g de petites pâtes ou de spaghettis
cassés en morceaux de 2 à 3 cm
- > 1,5 l d'eau
- > sel, poivre, huile d'olive
- > parmesan, grana padano râpé ou ricotta

PRÉPARATION

- > Faites revenir les légumes lavés, épluchés et coupés en petits morceaux dans une grande casserole avec de l'huile d'olive, du sel et du poivre (et la cuisse de poulet si vous avez opté pour cette option).
- > Ajoutez l'eau et les cubes de bouillon de poule (si vous n'avez pas de poulet), salez et poivrez légèrement.
- > Laissez mijoter 20 min.
- > Ajoutez les pâtes et laissez cuire 5 à 8 min.
- > Servez et ajoutez le fromage choisi.







L'automne, promenez-vous dans les bois

14

Si vous avez un connaisseur de champignons dans votre entourage, c'est le moment de faire une balade et de ramener quelques trésors. Même quelques pièces mêlées à vos agarics des prés (le « simple » champignon blanc) vous donneront un plat savoureux et un peu sauvage...

Poêlée de champignons aux boulettes de lentilles corail

Recette de Trop Bon

DURÉE 30 min.

INGRÉDIENTS

- > 200 g de lentilles roses (ou corail)
- > 60 g de farine
- > 4 pincées de piment fort en poudre
- > 2 raviols de champignons
- > 2 éclats d'ail
- > sel, poivre
- > huile

PRÉPARATION

- > Faites cuire les lentilles comme indiqué sur le paquet (max 15 min.).
- > Après cuisson, ajoutez la farine, le piment en poudre et le sel. Formez des boulettes à la main dès que ce n'est plus trop chaud. Vous devez arriver à faire une dizaine de boulettes, légèrement aplaties.
- > Faites chauffer doucement l'huile dans une poêle et faites dorer vos boulettes, 7 min. de chaque côté, à feu doux.
- > Pendant que les boulettes cuisent, brossez les champignons (il n'est pas conseillé de les laisser tremper dans l'eau, car les champignons l'absorbent comme une éponge), enlevez la terre, coupez les bouts terreux.
- > Faites-les revenir quelques minutes à la poêle dans de l'huile en remuant constamment. Ajoutez-y l'éclat d'ail haché, couvrez et laissez cuire à feu très doux.
- > Servez les boulettes sur une assiette, accompagnées de cette poêlée.

Suggestion

Ces boulettes sont idéales comme accompagnement de légumes. Nourissantes, elles peuvent vous rassasier autant qu'un morceau de viande. Mais vous pouvez aussi ajouter 60 g de lardons revenus dans la poêlée de champignons !



Pâtes sautées à la chinoise

Recette de Daniel Cauchy

DURÉE 30 min.

INGRÉDIENTS

- > 400 g de pâtes (type tagliatelles ou vermicelles)
- > 1 mélange de 600 g de carottes, navets et chou blanc émincés
- > 4 gros oignons
- > ail, persil, huile de colza
- > germes de poireau et de radis
- > 4 œufs
- > 200 g de lard tranché (facultatif)

PRÉPARATION

- > Cuisez les pâtes.
- > Émincez les oignons et hachez finement le mélange de légumes.
- > Dans un wok ou une poêle huilée, faites cuire le lard émincé, puis ajoutez les oignons et les autres légumes.
- > Battez les œufs, cuisez-les en une omelette fine et découpez celle-ci en lanières.
- > Mélangez les divers ingrédients et ajoutez-y les graines germées, le persil et l'ail.



Le navet est une racine qui appartient à la famille du chou. Il s'agit d'un légume très ancien que l'on cultivait bien avant l'arrivée de la pomme de terre. Il existe une trentaine de variétés de navets, dont la couleur diffère suivant la variété.

Si la racine peut être utilisée dans de nombreux plats (pot-au-feu, couscous...), le feuillage peut aussi être cuit ou réduit en soupe.

Saviez-vous que le rutabaga, encore appelé navet jaune ou chou-navet, est une variété de navet ?





Suggestion

Le lard peut être remplacé par des cuisses de poulet et les chorizos par une merguez de volaille.



Soupe de lentilles au chorizo

Recette d'Amor Amore

DURÉE 35 min.

INGRÉDIENTS

- > 500 g de lentilles sèches
- > 2 tomates
- > 2 gousses d'ail
- > 2 poivrons
- > 1 oignon (espagnol)
- > 150 g de lard
- > 2 chorizos à cuire (env. 200 g)
- > 1 morcilla (ou saucisse de volaille marinée)
- > huile d'olive
- > 1 l d'eau

PRÉPARATION

- > Faites tremper les lentilles une nuit (ou une journée) dans l'eau.
- > Rissolez à feu doux les tomates, les poivrons pelés auparavant, l'ail et l'oignon émincés.
- > Ajoutez les lentilles et les viandes dans une marmite ou une grande casserole.
- > Faites mijoter le tout durant une demi-heure.
- > Servez avec du pain.

Tataki de saumon, sauce yaourt

Recette de David Duvivier

DURÉE 30 min.

INGRÉDIENTS

- > 300 g de saumon frais coupé en 8 tronçons identiques
- > 4 c. à soupe de graines de sésame
- > 1/2 concombre épluché
- > 1 yaourt
- > fleur de sel, poivre noir, quelques feuilles de coriandre



PRÉPARATION

- > Épluchez le concombre, coupez-le en quatre dans le sens de la longueur, épépinez-le et coupez-le en morceaux que vous salerez.
- > Mélangez le yaourt avec une pincée de fleur de sel et de poivre noir moulu.
- > Panez les tronçons de saumon dans les graines de sésame et cuisez-les avec un peu d'huile dans une poêle antiadhésive très chaude.
- > Servez avec le concombre, la sauce au yaourt et quelques feuilles de coriandre.

Évitons le saumon d'élevage de l'Atlantique (voir liste rouge de Greenpeace et du WWF).



Calendrier des fruits (production belge)

Détachez-moi

FRUITS

	Janv	Fév	Mars	Avril	Mai	Juin	Juil	Août	Sept	Oct	Nov	Déc
cassis							■	■				
cerise							■	■				
fraise				■	■	■	■	■	■			
framboise						■	■	■	■	■		
griotte						■	■					
groseille à maquereau						■	■					
groseille rouge						■	■					
melon								■	■	■		
mûre							■	■				
myrtille							■	■				
poire	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
pomme	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
prune							■	■	■			
raisin									■	■	■	■

Calendrier des légumes (production belge)

LÉGUMES

	Janv	Fév	Mars	Avril	Mai	Juin	Juil	Août	Sept	Oct	Nov	Déc
asperge					■	■						
aubergine					■	■	■	■	■	■	■	■
bette					■	■	■	■	■	■		
betterave rouge	■	■	■	■			■	■	■	■	■	■
brocoli						■	■	■	■	■	■	
carotte à conserver	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
carotte en botte						■	■	■	■	■		
céleri blanc							■	■	■	■		
céleri-rave	■	■	■					■	■	■	■	■
céleri vert			■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
champignon	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
chicorée verte							■	■	■	■	■	
chou blanc	■	■	■				■	■	■	■	■	■
chou-fleur				■	■	■	■	■	■	■	■	

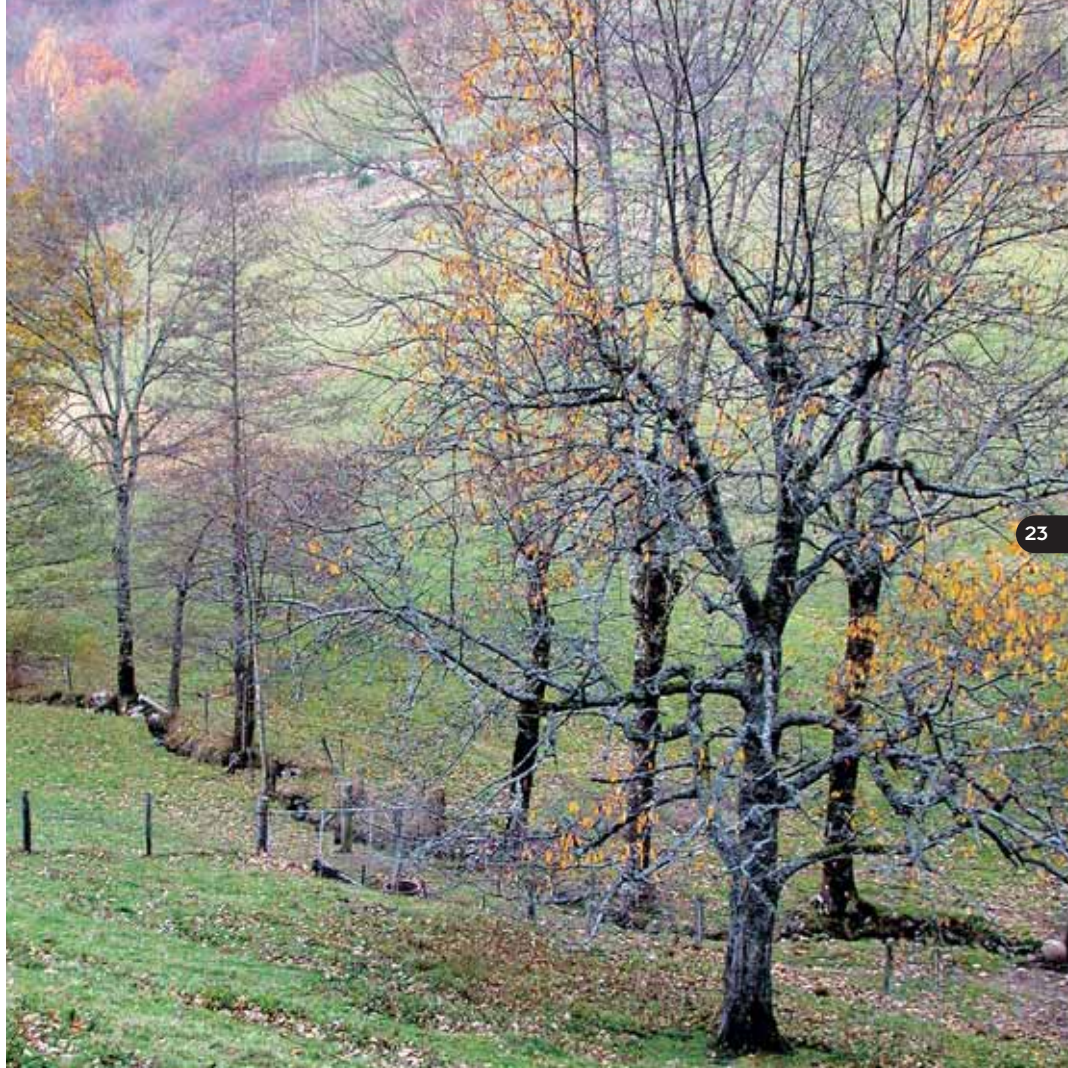
	Janv	Fév	Mars	Avril	Mai	Juin	Juil	Août	Sept	Oct	Nov	Déc
chou frisé	■									■		
chou chinois						■						
chou de Bruxelles	■									■		
chou de Milan	■					■						
chou-rave					■							
chou rouge	■					■						
concombre			■			■			■			
courgette		■			■							
cresson				■								
épinard		■										
fenouil					■							
germe de soja	■											
haricot à couper				■			■					
haricot vert					■							
laitue	■											
mâche	■									■		
maïs						■						
navet	■									■		

LÉGUMES

	Janv	Fév	Mars	Avril	Mai	Jun	Juil	Août	Sept	Oct	Nov	Déc
oignon	[saison originelle]											
panais	[saison originelle]										[saison originelle]	
petit pois						[saison originelle]						
pleurote	[saison originelle]											
poireau	[saison originelle]						[saison originelle]					
poivron			[saison originelle]		[saison prolongée]							
pomme de terre	[saison originelle]											
potiron	[saison originelle]							[saison prolongée]				
pourpier	[saison originelle]											
pousses de navet			[saison originelle]									
radis noir	[saison originelle]								[saison prolongée]			
radis rose				[saison originelle]								
rhubarbe				[saison originelle]								
rutabaga	[saison originelle]									[saison prolongée]		
salsifis	[saison originelle]									[saison prolongée]		
tomate	[saison prolongée]				[saison originelle]							
topinambour	[saison originelle]										[saison prolongée]	

[saison originelle] = saison originelle

[saison prolongée] = saison prolongée



L'hiver, pas le désert !

Carottes, céleris-raves, panais, topinambours, betteraves rouges, navets... Même dans le froid, les couleurs sont au rendez-vous.

Œufs pochés accompagnés d'une étuvée de poireaux parfumée à la réglisse et d'une purée de pommes de terre

Recette d'Armand Bollingh

DURÉE 40 min.

INGRÉDIENTS

- > 4 belles pommes de terre
- > 2 beaux poireaux
- > 4 œufs
- > 150 g de beurre
- > 1 c. à café de bâton de réglisse râpé
(en vente notamment en pharmacie)
- > sel, poivre, noix de muscade, ciboulette et/ou persil frais
- > 3 c. à soupe de vinaigre blanc

PRÉPARATION

- > Lavez et coupez les poireaux en rondelles de 1 cm.
- > Faites fondre à feu doux dans 75 g de beurre les poireaux et la réglisse râpée.
- > Préparez la purée de pommes de terre avec 75 g de beurre, le sel, le poivre et la noix de muscade (dosage laissé à l'appréciation de chacun).
- > Faites frémir une grande quantité d'eau et le vinaigre blanc.
- > Cassez séparément les 4 œufs dans 4 tasses et retournez-les un à un, d'un coup, dans l'eau frémissante.
- > Laissez pocher les œufs durant 3 min.
- > Placez la purée et les poireaux dans 4 assiettes et déposez ensuite les œufs pochés.
- > Décorez chaque assiette de ciboulette et/ou de persil frais et haché.

Suggestion

Éventuellement, ajoutez du lard maigre poêlé en petits dés. Dans ce cas, les poireaux peuvent être fondus dans la graisse du lard poêlé (à la place du beurre).



25

Armand Bollingh

Ce vieux routier de l'art culinaire aime la cuisine de notre terroir, celle qui met en valeur les bons produits de chez nous. À travers cette recette, il nous rappelle que simplicité et rapidité peuvent aussi être les alliées des plaisirs de la bouche.



Salade de boulghour

26

Recette de Daniel Cauchy

DURÉE 40 min.

INGRÉDIENTS

- > 200 g de boulghour
- > 1 mélange de 800 g de carottes, chou et oignons
- > 80 g de pois chiches
- > olives noires
- > sel, poivre, cumin, huile d'olive, persil, cresson, ciboulette

PRÉPARATION

- > Faites cuire une tasse de boulghour dans deux tasses d'eau bouillante pendant 20 min.
- > Hachez finement le chou, les carottes et les oignons et cuisez-les à l'étouffée.
- > Après avoir cuit les pois chiches, égouttez-les puis rissolez-les légèrement. Ajoutez 1 c. à café de cumin en poudre.
- > Mélangez les trois préparations, salez et poivrez.
- > Ajoutez-y 2 c. à soupe d'huile d'olive, le persil et le cresson hachés, la ciboulette et quelques olives noires.

Le boulghour est un blé germé, précuit à la vapeur, séché et concassé. On le trouve en grande surface, dans les magasins du monde Oxfam ou dans les magasins spécialisés en alimentation biologique. Il se cuit comme le riz, dans deux fois son volume d'eau, jusqu'à ce que celle-ci soit évaporée.

Chèvre rôti sur pommes, salade de racines

Recette de Trop Bon

DURÉE 45 min.

INGRÉDIENTS

- > 2 chèvres type Chavignol (pas un chèvre frais)
- > 4 pommes
- > 2 carottes
- > 1/2 céleri-rave
- > 2 betteraves rouges
- > citron
- > sel, poivre, graines de cumin, cannelle en poudre, paprika
- > huile

PRÉPARATION

- > Coupez les pommes en fines tranches.
- > Déposez-les dans un plat allant au four de manière à former quatre portions égales et uniformes.
- > Faites cuire pendant 10 min. à 150 °C.
- > Coupez horizontalement les fromages en deux moitiés égales.
- > Pelez et râpez séparément les carottes, le céleri et les betteraves rouges. Attention avec ces dernières, qui tachent mains et vêtements !
- > Préparez votre vinaigrette: citron, sel, huile, cumin et cannelle. Mélangez bien ! Versez sur les légumes râpés.
- > Posez le fromage de chèvre sur chaque portion de pommes.
- > Saupoudrez-le de paprika. Mettez au grill 5 min., pas plus.
- > Servez avec les crudités.



Nems de crabe et volaille parfumés au curry rouge

Recette de David Duvivier

DURÉE 40 min.

INGRÉDIENTS

- > 1 boîte de chair de crabe égouttée
- > 200 g de chair de volaille hachée
- > 50 ml de lait de coco
- > 1 c. à soupe de pâte de curry rouge
- > 1 c. à café de nam pla (sauce poisson)
- > 1 c. à café de graines de coriandre moulues
- > 2 pincées de cardamome
- > 1 œuf
- > 4 feuilles de pâte à brick

PRÉPARATION

- > Mélangez tous les ingrédients en suivant la liste.
- > Coupez les pâtes à brick en deux horizontalement.
- > Disposez au centre de celles-ci la préparation façonnée en forme de boudin.
- > Dorez à l'aide d'un peu d'œuf battu les extrémités de la pâte.
- > Repliez trois extrémités vers le centre en commençant par celle du bas, ensuite les latérales, et roulez le boudin vers le haut.
- > Cuisez les nems dans une huile à 180 °C.
- > Servez avec un vinaigre aigre-doux.

Vinaigre aigre-doux

Faites bouillir 100 g de sucre et 50 g de vinaigre de framboise pendant 10 min.





À vous de jouer!

Notez vos légumes préférés, vos recettes favorites, vos impressions saison après saison . . .

Votre petit carnet de recettes est une invitation à découvrir ou redécouvrir des saveurs de saison, parfumées selon votre imagination. Maintenant, c'est à vous de le vivre : partez à l'aventure sur les marchés, dans les épiceries biologiques, ou faites connaissance avec les nouveaux réseaux coopératifs de production de fruits et légumes bio, vous ne serez pas déçu(e)s du voyage culinaire. Imaginez une assiette pleine de goûts, saine et variée pour deux ou trois euros . . . ça ouvre de joyeuses perspectives gustatives !

30

En plus, les choix de notre alimentation ont une grande incidence sur l'environnement, mais aussi sur le modèle agricole chez nous et partout sur la planète. Bon nombre d'aliments ont parfois parcouru des milliers de kilomètres, le plus souvent en avion, avant de se retrouver dans notre assiette, comme les pommes et poires venues de Nouvelle-Zélande ou les haricots du Kenya. Certains fruits et légumes n'ont jamais vu les rayons du soleil, étant produits sous serres chauffées et irriguées. Toute l'année, nous trouvons des tomates . . . sans goût.

Manger sainement des produits de qualité au fil des saisons est une alternative gastronomique à la débauche de moyens générés pour obtenir un fruit ou un légume sans intérêt gustatif. C'est aussi reconnaître le savoir-faire de nos agriculteurs, horticulteurs, maraîchers, éleveurs . . .

Joyeuses balades culinaires et bon appétit !

Pour avoir des couleurs et des saveurs dans votre assiette, pensez à :

- privilégier les produits frais, locaux et de saison ;
- privilégier les produits issus de l'agriculture biologique ;
- diminuer la consommation de viande et la préférer biologique.





Conseil de Catherine Piette, cuisinière de Trop Bon

Pour manger sain à un prix raisonnable, on fait l'impasse sur les plats tout préparés. Outre leur prix élevé, ces derniers sont bourrés d'additifs, de sucres ajoutés et de graisses hydrogénées. On focse sur les produits de saison (voir le calendrier des légumes de saison en page centrale de ce livret – très pratique pour réapprendre la pleine maturité des fruits et légumes). On achète des paniers bio chez le producteur ou chez l'épicier qui fait dépôt. Moins d'intermédiaires = - cher et + de fraîcheur ! On va au marché, aussi, dénicher les producteurs fermiers qui vendent directement leur fabrication. On peut poser des questions sur ce qu'on achète, les produits utilisés dans l'agriculture et l'élevage...



Notes de printemps

Notes d'été





Notes d'automne

Notes d'hiver



Table des matières

Les recettes du printemps

- Lasagne végétale
- Semoule de chou-fleur, noix et gouda vieux
- Filets de truite avec pommes et pommes de terre
- Tajine de haricots

Les recettes de l'été

- Crêpe pizza
- Galettes de fleurs de courgette
- Millefeuille de courgette à la crème d'aubergine et sardines, salade d'oignons au citron et persil
- Minestrone de légumes

Les recettes de l'automne

- p. 3 Poêlée de champignons aux boulettes de lentilles corail
- p. 4 Pâtes sautées à la chinoise
- p. 5 Soupe de lentilles au chorizo
- p. 6 Tataki de saumon, sauce yaourt

Les recettes de l'hiver

- p. 9 Œufs pochés, étuvée de poireaux à la réglisse
- p. 10 et purée de pommes de terre
- p. 11 Salade de boulgour
- p. 12 Chèvre rôti sur pommes, salade de racines
- p. 25 Nems de crabe et volaille parfumés au curry rouge
- p. 26
- p. 27
- p. 28



www.ecolo.be — info@ecolo.be

Tél. : 081/24 23 11

Av. de Marlagne, 52 à 5000 Namur

www.etopia.be

Ces recettes ont été inventées et préparées par Daniel Cauchy, Catherine Piette, Christine Lefebvre, Laurent Fourny, Armand Bollingh, David Duvivier, Stéphane Pellegrino et Carole Messina.

Crédit photos : ©metadesign.be, Malika Hamza et Nanou Carels.

Ecolo, octobre 2008.

Imprimé sur du papier 100 % recyclé — Ne pas jeter sur la voie publique — Ne peut être vendu

Editeur responsable: Isabelle Durant, Avenue de Marlagne, 52 à 5000 Namur, mise en pages : Stéphanie D'Haeseleer

Découvrez d'autres recettes de saison sur le site www.ecolo.be.