



Ce livre est une initiative de GoodPlanet Belgium, soutenue par la Wallonie.
Il est une proposition de l'Assemblée des Jeunes Wallons pour l'Environnement.

Depuis 1997, GoodPlanet Belgium, anciennement Green asbl, apprend aux jeunes et aux adultes à vivre durablement. 50 collaborateurs et des dizaines de bénévoles s'y engagent avec passion, aux quatre coins du pays, pour transmettre leurs savoir-faire dans le domaine du développement durable.

GoodPlanet développe des animations, des outils et accompagne des projets pédagogiques sur les thèmes liés à l'environnement (eau, énergie, mobilité, consommation, métiers verts, ...). Dans notre société complexe, GoodPlanet se questionne et vous accompagne pour opérer des choix responsables, vers un monde que nous voulons plus durable.

Notre organisation s'adresse en première ligne aux jeunes. Chaque année, nos animateurs visitent plus de 8.000 écoles et

rencontrent plus de 200.000 jeunes. GoodPlanet est aussi désormais partenaire des entreprises défendant une réelle responsabilité sociétale. Nous sommes, par ailleurs, partenaire de services publics et organisations souhaitant développer des projets environnementaux. Globalement, ce sont 20.000 personnes adultes avec qui nous entrons en contact annuellement.

En 2013, Green asbl a changé de nom pour adopter celui de GoodPlanet Belgium et devenir le partenaire belge au sein du réseau international GoodPlanet fondé par Yann Arthus-Bertrand, célèbre photographe engagé pour l'environnement. De cette collaboration émerge une nouvelle synergie : véhiculer un message fort, illustré par les images de Yann Arthus-Bertrand, pour apprendre à un maximum de monde à vivre durablement.

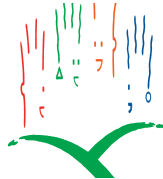


TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION	4	
UN LIVRE DE RECETTES PAS COMME LES AUTRES	4	
DES RECETTES BONNES POUR LA PLANÈTE	5	
COMMENT LIRE CE LIVRE ?	7	
PRINCIPES D'UNE CUISINE BONNE POUR LA SANTÉ ET LA PLANÈTE	8	
Nos variations et recettes autour des...		
COLLATIONS		
CAKE À LA FARINE DE CHATAIGNE ET AUX NOISETTES	16	
CAKE AUX POIRES ET À LA FARINE DE RIZ	18	
BARRES DE CÉRÉALES AUX POMMES SÉCHÉES ET NOISETTES	20	
COOKIES AUX FLOCONS D'AVOINE ET GRAINES DE COURGE	22	
TARTE AUX NOIX ET SUCRE DE CANNE	24	
PANNA COTTA AUX POIRES	26	
REPAS DE MIDI		
CRÊPES AUX POIREAUX ET CAROTTES	30	
CAKE AU FROMAGE DE HERVE	32	
LASAGNE AU TOFU	34	
DÜRÜM ET WRAP AUX LÉGUMES DE SAISON	36	
SALADE-BAR	38	
SALADE HIVERNALE AUX GRENAILLES	40	
FALAFEL	42	
POÊLÉE DE POMMES DE TERRE AUX LÉGUMES DE SAISON	44	
PIZZA AUX POIREAUX ET AU QUORN	46	
POTÉE AUX LÉGUMES ANCIENS	48	
CHOUX FARCIS AUX PETITS LÉGUMES, CHÈVRE ET LARDONS	50	
TOAST AU BOUQUET DES MOINES ET AU SIROP	52	
GRATIN D'HIVER VÉGÉTARIEN	54	
COUSCOUS D'HIVER AUX POIS CHICHES	56	
WATERZOOI DE POULET	58	
PAÏN AUX CÉRÉALES	60	
CHÈVRE FRAIS AU CERFEUIL	62	
QUICHE AUX NAVETS ET POTIMARRON	64	
TARTINE SUPRÊME DÉLICE À LA TAPENADE D'OLIVES	66	
GÂTEAU AUX 5 OMELETTES	68	
CHILI SIN CARNE AUX LÉGUMES D'HIVER	70	
PATES MAISON ET TAGLIATELLES DE LÉGUMES AU PESTO	72	
RÉCIT D'EXPÉRIENCES		75
LISTE DES ÉCOLES PARTICIPANTES		79



INTRODUCTION

Un livre de recettes pas comme les autres

POURQUOI CE LIVRE ?

Ce livre de recettes est une idée de l'Assemblée des Jeunes Wallons pour l'Environnement 2011. L'objectif de l'ouvrage est de sensibiliser à l'alimentation durable en proposant une cuisine écologique, saine et savoureuse. Il s'adresse à tous et, plus particulièrement, aux adultes - parents, enseignants, animateurs, cuisiniers d'école - en contact régulier avec des jeunes et des enfants, à qui ils pourront initier une façon de manger respectueuse de l'homme et de la nature.

Son originalité tient au fait qu'il a été réalisé avec des jeunes entre 10 et 18 ans. Ils ont imaginé, cuisiné et testé les recettes présentes dans cet ouvrage.

DÉMARCHE PROPOSÉE AUX ÉCOLES

Encadrées par GoodPlanet Belgium, une trentaine de classes, de la 5e primaire à la 6e secondaire, ont participé à la construction collaborative de ce livre de recettes durant les années scolaires 2011-2012 et 2012-2013.

Tout d'abord, GoodPlanet leur a proposé une animation pour comprendre les dessous de nos assiettes. Au terme de cette animation, les classes ont tiré au sort un plat. Ensuite, les jeunes ont dû imaginer des variantes bonnes et « écologiques » autour de ce plat. Ils les ont pour finir cuisinées à l'école afin de les déguster et de donner leur avis.

Les élèves ont cuisiné plusieurs variantes de leur plat, par exemple, des barres de céréales à base de flocons d'avoine ou de seigle, avec des pommes ou des abricots secs... La recette ayant récolté le plus d'échos favorables auprès des jeunes a été retranscrite de manière détaillée dans le livre, les autres de manière

succincte.

Tout au long de l'année, il y a eu des contacts réguliers entre GoodPlanet et les classes pour donner des orientations spécifiques à certaines recettes, assurer le respect des critères de l'alimentation durable, connaître les lieux d'approvisionnement, découvrir comment se sont déroulés les ateliers cuisine, outiller les classes pour l'écriture de leur recette... Au final, GoodPlanet a ajusté les recettes pour qu'elles soient le plus durable possible et elles ont été relues par une nutritionniste de manière à leur assurer un bon équilibre alimentaire.

LES LÉGUMES D'HIVER MIS À L'HONNEUR !

Les recettes proposées dans ce livre font une large place aux légumes d'hiver. En effet, les ateliers culinaires se sont déroulés dans les écoles durant cette période. Il s'agissait là d'un parti pris de la part de GoodPlanet puisque la majorité des jeunes et des adultes ne connaissent plus la saisonnalité des fruits et légumes et encore moins la grande variété des légumes hivernaux. Les nombreuses façons de les accommoder sont aussi souvent tombées dans l'oubli. Ce livre donne donc des idées pour les préparer et leur redonner une place centrale dans l'assiette.

Des recettes bonnes pour la planète

Se nourrir est un acte quotidien essentiel. Chez nous, il est souvent synonyme de plaisir et de convivialité, cependant, en fonction de nos choix alimentaires, il peut avoir des répercussions négatives sur l'environnement ! Acheter de la nourriture n'est donc pas un geste anodin. Nous pouvons contribuer à réduire cet impact environnemental par des choix simples et accessibles. Nous détaillons ci-dessous les critères d'une alimentation favorable à la planète.

LES CRITÈRES POUR NOTRE TERRE

Local et de saison

De nos jours, il est parfois difficile de savoir ce qui est de saison, tant les étals des magasins regorgent des mêmes aliments toute l'année.

Pourquoi privilégier les fruits et légumes de saison ?

- ♦ Fraichement cueillis et à maturité, ils sont **plus savoureux et plus riches en vitamines** que des produits venant de loin ou cultivés sous serres chauffées ;
- ♦ Nécessitant peu de transport et zéro chauffage, ils ne contribuent **pas à l'effet de serre** et au gaspillage des ressources ;
- ♦ Ce sont souvent les produits **les moins chers** ;
- ♦ En les achetant locaux, on **soutient nos agriculteurs**.

Moins d'emballages

Privilégier des aliments peu emballés et en grand conditionnement permet de diminuer les déchets d'emballages et d'économiser l'énergie nécessaire à les fabriquer, les transporter et les détruire.

Peu transformé

Choisir des aliments naturels et non transformés évite l'absorption de produits énergivores, d'additifs chimiques, de sucres, de graisses saturées... Les produits frais et complets apportent plus de vitamines, de fibres et de minéraux, essentiels au maintien de la santé.

Biologique

Orienter ses choix vers des aliments issus de l'agriculture biologique, c'est d'une part meilleur pour sa santé et celles des agriculteurs car c'est ingurgiter et être moins en contact avec des pesticides reconnus pour accroître certains cancers et perturber l'équilibre hormonal... C'est d'autre part, permettre une agriculture moins consommatrice d'énergies fossiles sous forme d'engrais et pesticides, et donc aussi plus respectueuses de nos sols et de nos nappes phréatiques. En refusant l'utilisation de pesticides, l'agriculture biologique préserve également de nombreuses espèces sauvages, comme les abeilles, indispensables à la pollinisation.



Equité sociale

Favoriser les produits issus du commerce équitable pour les aliments qui ne se cultivent pas dans nos pays (café, thé, chocolat, bananes...), c'est assurer une rémunération juste aux producteurs du Sud.

Moins de gaspillage alimentaire

Prévoir des quantités raisonnables et accommoder les restes permet d'éviter de jeter de la nourriture à la poubelle. Par exemple, vous pouvez utiliser les fanes de certains légumes pour des sauces ou des soupes ou imaginer des recettes avec du pain sec... En plus, c'est bon pour le portefeuille.

Moins de viande, mais de meilleure qualité

Consommer des protéines animales implique une empreinte écologique bien plus grande que de consommer des protéines végétales. Pour produire un kilo de viande, il faut entre 3 et 15 kilos (selon le contexte, le type d'animaux...) de protéines végétales: orge, blé, maïs, colza.... Pour diminuer notre impact alimentaire, il ne s'agit pas de devenir végétarien, mais de diminuer la consommation de viande et de varier les sources de protéines (œufs, fromage, soja, légumineuses, poisson). La diminution des grammages et de fréquence de consommation de viande permet de privilégier une viande locale et bio.

COMMENT LES CLASSES ONT-ELLES RELEVÉ LE DÉFI ?

Les classes en projet ont eu pour mission de concevoir et de cuisiner des recettes ayant une empreinte alimentaire basse en respectant les différents critères de l'alimentation durable. Voici un bref tour d'horizon des résultats auxquels les élèves sont arrivés.

LOCAL ET DE SAISON

Quelques classes ont eu des difficultés à respecter ce critère car il demande une nouvelle attention lors des achats. Un truc pour s'aider? Utilisez un calendrier des fruits et légumes de saison.

MOINS D'EMBALLAGES

Les classes ont facilement respecté ce point. L'avantage? Moins de déchets dans les poubelles et moins d'argent dépensé... En effet, les emballages se payent au magasin et en fin de vie pour les évacuer!

PEU TRANSFORMÉ

Les classes ont relevé le challenge puisque tout a été préparé par eux! Certains ont donc appris à confectionner une pâte à tarte, du pain, une mayonnaise... Leur avis est clair: «C'est tellement meilleur que le prêt à l'emploi.»

BIOLOGIQUE

Toutes les classes n'ont pas privilégié cet aspect. Cependant, beaucoup d'entre elles en ont profité pour découvrir le magasin bio proche de l'école et ont testé des aliments de ce type. Certaines ont également analysé les produits biologiques disponibles en supermarché, comparé les prix...

EQUITÉ SOCIALE

Les écoles, utilisant des ingrédients qui ne poussent pas chez nous, se sont tournées vers les produits du commerce équitable, Max Havelaar et Oxfam.

MOINS DE VIANDE

Toutes les classes ont diminué les quantités de viande. Certaines d'entre elles ont imaginé des recettes végétariennes et ont découvert des aliments originaux tels que le tofu, le quorn ou les pois-chiche.

Comment lire ce livre ?

Le livre propose des idées de recettes pour les collations et les repas de midi que vous pourrez reproduire à votre sauce.

Une partie intitulée « Récits d'expériences » explique ce que les classes participantes ont développé comme projets autour de la réalisation des recettes. Des activités sont donc à y piocher pour les enseignants et éducateurs qui travaillent sur le thème de l'alimentation avec des jeunes.

Chaque fiche recette est présentée de la manière suivante :

1

DES PRINCIPES PLUS QUE DES RECETTES

Chaque plat est introduit par le principe culinaire permettant de le réaliser. L'objectif étant de démontrer qu'à partir d'un principe de base, plusieurs variantes peuvent être créées en fonction des ingrédients dont on dispose et suivant son inspiration. Ceci permet donc de respecter les saisons, d'essayer un plat avec ou sans viande, de tester diverses céréales, de remplacer une épice par une autre...

2

VARIANTES TESTÉES

Les variantes testées par les écoles sont indiquées pour donner quelques idées.

3

"AU FIL DES SAISONS"

Des idées de fruits et légumes à cuisiner pour ce plat en fonction des saisons.

4

"TRUCS ET ASTUCES"

Des tuyaux pour réussir votre recette, pour changer les goûts, pour faire apprécier le plat aux jeunes...

5

"LE SAVIEZ-VOUS ?"

Une info culturelle ou santé sur le plat ou sur un des ingrédients de la recette.

6

"LA TROUVAILLE POUR NOTRE APPROVISIONNEMENT"

Des infos et des pistes pour s'approvisionner en respectant les critères de l'alimentation durable.

7

L'AVIS DE NOTRE DIÉTÉTICIENNE

Remarque ou conseil de notre diététicienne sur cette recette.

Variations autour du...

Cake

1

1ère étape : préparer la pâte à base de farine, sucre, huile, levure, etc. (à adapter selon les ingrédients disponibles).

2

2ème étape : ajouter les fruits et légumes (à adapter selon les ingrédients disponibles).

3

3ème étape : cuire le cake dans un moule à cake pendant 30 minutes à 180°C.

4

4ème étape : laisser refroidir le cake avant de le servir.

5

5ème étape : servir le cake avec une sauce à base de yaourt et de miel.

6

6ème étape : servir le cake avec une sauce à base de vinaigre et de sucre.

7

7ème étape : servir le cake avec une sauce à base de miel et de citron.

2

VARIANTES TESTÉES

• Variante sans viande : remplacer la viande par des légumes (courgettes, aubergines, etc.).

• Variante sans gluten : remplacer la farine de blé par de la farine de riz ou de maïs.

• Variante sans lactose : remplacer le yaourt par du lait végétal.

3

"AU FIL DES SAISONS"

• Fruits et légumes de saison : fraises, framboises, kiwi, etc.

• Fruits et légumes de saison : courgettes, aubergines, etc.

• Fruits et légumes de saison : tomates, courbises, etc.

4

"TRUCS ET ASTUCES"

• Pour réussir le cake, il est important de bien mélanger les ingrédients.

• Pour éviter que le cake ne soit trop sec, il est recommandé de le cuire à 180°C pendant 30 minutes.

• Pour éviter que le cake ne soit trop sucré, il est recommandé de réduire la quantité de sucre.

5

"LE SAVIEZ-VOUS ?"

Le cake est un plat très ancien, qui remonte à l'époque romaine.

Il est très populaire en France, où il est souvent servi avec du café ou du thé.

6

"LA TROUVAILLE POUR NOTRE APPROVISIONNEMENT"

Il est recommandé de choisir des ingrédients de qualité, biologiques de préférence.

Il est également important de varier les ingrédients pour éviter l'ennui.

7

L'AVIS DE NOTRE DIÉTÉTICIENNE

Le cake est un plat très riche en calories, il est donc recommandé de le consommer avec modération.

Il est également important de varier les plats pour avoir une alimentation équilibrée.

6

7

Principes d'une cuisine bonne pour la santé et la planète

LES LÉGUMES

ASPECTS NUTRITIONNELS

Sources indispensables de vitamines, minéraux et fibres, ils apportent également des substances protectrices contre, par exemple, les cancers avec leurs précieux polyphénols.

Notez que les fruits et légumes vendus dans les grandes surfaces sont souvent des aliments issus d'une agriculture intensive, cultivés sur des terres appauvries et parfois cueillis avant maturité. Ils subissent beaucoup de traitements chimiques, de transformations, d'étapes intermédiaires de transport et d'entreposage entre le champ et l'assiette. Pour toutes ces raisons, ils voient leur composition nutritionnelle s'affaiblir. Mieux vaut privilégier les fruits et légumes issus d'une agriculture bio et au circuit de distribution le plus court possible.

VARIÉTÉS AU FIL DES SAISONS

Tout le monde connaît la tomate, la courgette et la salade, mais avez-vous déjà goûté du panais, du topinambour ou du chou rave ? En respectant la saisonnalité des légumes qui poussent chez nous en hiver, vous ouvrirez, d'une part, vos connaissances aux légumes anciens et, d'autre part, vous respecterez davantage votre organisme ; il vit lui aussi au rythme de la nature et a besoin d'une alimentation adaptée aux saisons. Pensez, par exemple, aux fruits et légumes juteux en été (tomate, concombre, pêche...) quand il fait chaud et aux légumes racines qui tiennent bien au corps lors des hivers froids.













































































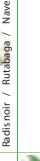






























































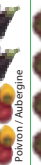














































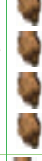

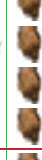
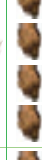
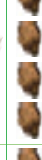



































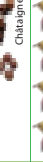














Nous vous invitons à vous référer au calendrier des fruits et légumes lors de vos achats. Celui présent dans le livre peut-être commandé chez Nature & Progrès.

MÉTHODES DE CUISSON

Les légumes peuvent être préparés de nombreuses manières. Certaines techniques ont l'avantage de préserver au mieux les vitamines, les minéraux et les goûts des légumes, les voici : en crudités, cuits à la vapeur, à l'étouffée (avec juste un fond d'eau), au four et sautés à la poêle ou au wok.

TRUC

Les légumes bios ne doivent pas être épluchés ! Tant mieux puisque la majorité des vitamines sont contenues dans les épluchures. En plus, c'est un bon gain de temps !

printemps			été			automne			hiver		
AVRIL	MAI	JUN	JUILLET	AOÛT	SEPTEMBRE	OCTOBRE	NOVEMBRE	DECEMBRE	JANVIER	FEBVRIER	MARS
											
											
											
											
											
											
											
											
											
											
											
											
											
											
											
											
											
											
											
											
											
											
											
											

LES CÉRÉALES

ASPECTS NUTRITIONNELS

Ces aliments riches en amidon sont la principale source d'énergie de nos muscles et organes. Les céréales complètes possèdent plus de nutriments (fibres, minéraux, oligo-éléments et vitamines) que les céréales raffinées (pain et pâtes blanches). Elles ont également un index glycémique inférieur à leur équivalent raffiné, ce qui est meilleur pour la santé. Cependant, il vaut mieux les choisir bio car c'est l'enveloppe des céréales qui contient le plus de pesticides...

VARIÉTÉS ET FORMES

Il existe quantité de céréales qui se préparent de diverses formes :

- ♦ **Blé** : entiers, grains (couscous et boulgour), pâtes et farines.
- ♦ **Riz** : grains, pâtes, farine et flocons.
- ♦ **Maïs** : grains, semoules (polenta) et flocons.
- ♦ **Sarrasin** : grains, farine et flocons.
- ♦ **Millet** : grains.
- ♦ **Quinoa** : grains, flocons, farine.
- ♦ **Épeautre et petit épeautre** : grains, farine.
- ♦ **Seigle** : grains, farine.
- ♦ **Orge** : grains, farine.
- ♦ **Avoine** : grains, flocons.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Les farines sont classées selon la part de son (enveloppe du grain) qui y est incorporé : de la farine la plus blanche (T 45) à la farine la plus complète (T 150).

MÉTHODES DE CUISSON

Généralement, il faut ajouter deux volumes d'eau pour un volume de céréales, ensuite, quand l'eau bout, laisser cuire à feu doux, sans mélanger, jusqu'à absorption. Pas besoin d'égoutter ! Seule exception bien sûr : les pâtes !

LES PROTÉINES

ASPECTS NUTRITIONNELS

Les produits animaux (viande, poisson, produits laitiers, œufs) et les légumineuses (légumes secs) sont la source des protéines de notre organisme, à la base de sa constitution. Les protéines sont composées d'un assemblage d'acides aminés. Huit d'entre eux sont dits « essentiels » car ils ne peuvent être synthétisés par notre corps ; ils doivent donc provenir de notre alimentation. On les trouve dans les produits animaux ainsi que dans l'association légumineuses et céréales.

Il faut savoir que les céréales et les légumineuses contiennent les acides aminés essentiels, mais jamais les 8 en même temps. Les céréales manquent de lysine et les légumineuses de méthionine. C'est pourquoi, il est important d'associer céréales et légumineuses dans un même repas pour obtenir une protéine complète.

VARIÉTÉS ET POINTS D'ATTENTION

Viandes

- ♦ Prévoir des grammages précis et privilégier une viande de qualité.
- ♦ Privilégier des viandes issues d'élevage respectueux des conditions de vie des animaux. En bio, l'élevage en batterie, par exemple, est interdit.
- ♦ Privilégier des viandes produites localement.

Poissons

Eviter les poissons surpêchés comme le thon rouge ou le cabillaud et ceux d'élevages intensifs et polluants comme le saumon et les scampis. Tournez-vous vers des poissons dont les populations ne sont pas en danger : maquereau, sardine, lieu noir, hareng, anchois... Par chance, ils sont également plus économiques ! De plus, plus petits que le thon ou le saumon, ils sont moins contaminés par les polluants, tels que les métaux lourds !

Le WWF a élaboré un guide pour aider le consommateur à choisir les poissons à privilégier.

Produits laitiers

Privilégier les productions locales et biologiques, les fromages au lait cru. Choisir les produits les moins transformés par l'industrie agro-alimentaire.

Œufs

Compte tenu des conditions d'élevage en batterie, il est particulièrement important d'acheter des œufs bio ou à défaut provenant d'élevage en plein air. Référez-vous au numéro sur l'emballage ou l'œuf pour connaître les conditions d'élevage.

Explication de la signification des numéros :

N° IMPRIMÉ SUR L'ŒUF	SIGNIFICATION
0	Œufs de poules élevées en plein air et nourries avec des aliments issus de l'agriculture biologique.
1	Œufs de poules élevées en plein air.
2	Œufs de poules élevées au sol.
3	Œufs de poules élevées en batterie, en cage.

Légumineuses

Appelées aussi légumes secs, la famille des légumineuses englobe les lentilles (blondes, vertes, corail...), haricots secs (blancs, rouges, géants, mungo, azuki...), fèves, pois cassés, pois-chiches et le soja.

Nous avons perdu l'habitude de les cuisiner dans nos pays... Souvent, on ne sait même plus ce que c'est : quel est leur goût, comment les cuire et les cuisiner ? Or, les légumineuses ont été cultivées et consommées partout en Europe jusque dans les années 50' : lentilles, fèves, haricots et pois secs se retrouvaient dans nos champs. En 60 ans, nos habitudes alimentaires ont très fort changé.

Les légumineuses sont intéressantes associées à une céréale car elles peuvent remplacer la viande sans graisses saturées ni risques de carences nutritionnelles. Elles sont, en plus, beaucoup plus économiques. Pour information, les céréales et les légumineuses sont traditionnellement à la base de l'alimentation en Afrique, Asie et Amérique latine. Associées l'une à l'autre, elles permettent au corps de synthétiser une protéine complète, comme la viande ! Beaucoup d'habitudes alimentaires en sont le reflet :

couscous et pois chiche au Maroc, lentilles et riz en Inde, riz et soja en Chine, maïs et haricots en Amérique latine... Historiquement, la viande était réservée aux jours de fête.

OÙ LES ACHETER ?

Il existe une grande diversité de ces produits dans tous les magasins d'alimentation biologique. Les épiceries de type « marocaines » ou « indiennes » proposent aussi de nombreuses légumineuses. En grandes surfaces, vous pourrez facilement y trouver lentilles blondes ou vertes, pois cassés et pois chiches.

COMMENT LES CUISINER ?

Excepté les lentilles et pois-cassés, il faut les faire tremper 12h dans de l'eau froide. Jetez ensuite l'eau de trempage, recouvrez-les d'eau fraîche et portez à ébullition. Laissez cuire jusqu'à ce qu'elles deviennent tendres (en fonction des légumineuses cela peut aller de 20 minutes à 1 heure). Salez en fin de cuisson.



AUTRES FAMILLES ALIMENTAIRES

HUILES, BEURRE ET AUTRES MATIÈRES GRASSES

Un repas équilibré doit apporter des matières grasses, mais elles doivent être utilisées avec parcimonie car la part des matières grasses dans l'alimentation de la plupart des consommateurs est largement supérieure, et de mauvaise qualité, à celle recommandée par les nutritionnistes.

Il est donc préférable de privilégier les huiles végétales comme celles d'olive ou de colza, riches en acides gras mono-insaturés et ayant un impact modéré sur le cholestérol.

CONDIMENTS, ÉPICES ET AROMATES

Les herbes (persil, basilic, ciboulette, thym, romarin...) et les épices (curry, cannelle, curcuma, paprika...) jouent un rôle important dans toutes les cuisines du monde car elles contribuent fortement au plaisir de la table. Épices et aromates ont également des vertus thérapeutiques comme l'amélioration de la digestion. N'hésitons donc pas à les utiliser !

GRAINES ET FRUITS OLÉAGINEUX

Le choix est vaste : noix, amandes, noisettes, noix de cajou, noix de pécan, noix du Brésil, pistaches, pignons de pin... Mais aussi les graines de tournesol, de courge, de pavot, de lin et de sésame. Les graines et fruits oléagineux apportent des graisses d'excellentes qualités comme les Oméga 3 et d'autres nutriments importants comme des protéines, du phosphore, du calcium, du fer, du zinc et autres oligo-éléments. Ils peuvent être utilisés dans des recettes sucrées ou salées : salades, biscuits, pains...

SUCRE

Les sucres rapides, tels que le saccharose ou le glucose, créent bien souvent une addiction. En effet, ces sucres provoquent une hyperglycémie suivie d'une forte hypoglycémie. Notre corps ayant besoin d'un taux de glucose constant dans le corps, ils incitent à remanger un aliment sucré et ainsi de suite. La surconsommation de sucres entraîne donc prise de poids, dépendance, fatigue et excitation. Les sucres rapides se retrouvent partout : confiseries, biscuits, chocolats, jus de fruits, pains blancs, céréales « petit déjeuner » ...

C'est pourquoi, il faut minimiser les quantités de sucre dans les pâtisseries ou utiliser d'autres agents sucrants comme le sirop d'agave ou la stévia... Ceux-ci ne provoquent pas de sauts de glycémie.

Pour info, la stévia est une plante originaire d'Amérique du Sud qui a un pouvoir sucrant exceptionnel. Elle n'apporte aucune calorie et aucun glucide.



LES COLLATIONS

Célèbre gâteau moelleux fait à base de farine, œufs, sucre et matière grasse. Il peut être agrémenté de fruits frais ou secs, graines oléagineuses, chocolat... De plus, la diversité des farines et agents sucrants permet également de nombreuses variations.

Cake à la farine de châtaigne et aux noisettes

ECOLE PRIMAIRE DU BERLAYMONT DE WATERLOO

INGRÉDIENTS

POUR 1 CAKE

- ♦ 70 g de farine de châtaigne
- ♦ 130 g de farine de blé
- ♦ 80 g de sucre de canne
- ♦ 4 œufs
- ♦ 1 sachet de levure
- ♦ 1 c. à c. de vanille en poudre
- ♦ 100 g de beurre
- ♦ 150 g de noisettes

ÉTAPES

1. Mélanger les deux farines et 70 g de sucre de canne. Puis ajouter les œufs, la levure et la vanille.
2. Faire fondre le beurre, l'ajouter à la préparation et mélanger jusqu'à ce que cela soit homogène.
3. Préparer les noisettes caramélisées : les concasser grossièrement en les mettant dans un sac et en les écrasant avec un rouleau à pâtisserie. Dans une poêle, faire fondre un peu de beurre, verser les noisettes et ajouter les 10 g de sucre restant. Mélanger jusqu'à ce que les noisettes se caramélisent.
4. Mélanger 2/3 des noisettes à la pâte.
5. Verser le tout dans un grand moule ou dans des petits moules individuels en papier et ajouter les noisettes restantes au-dessus de la pâte pour la décoration.
6. Faire cuire au four pendant 40 minutes à 180°.

PROPOSITIONS AU FIL DES SAISONS

- ★ **Des idées pour le printemps :** rhubarbe, fraises
- ★ **Des idées pour l'été :** mûres, framboises, cerises
- ★ **Des idées pour l'automne :** pommes, poires, mélange de fruits secs

Trouvaille pour notre approvisionnement

Les élèves du Berlaymont ont fait les courses avec leur enseignante. Les produits laitiers et les œufs ont été achetés dans une ferme. Les autres ingrédients proviennent d'un magasin bio.

Le saviez-vous ?

Les farines de châtaigne et de riz sont sans gluten

L'AVIS DE NOTRE DIÉTÉTICIENNE

Le beurre peut être remplacé, en même quantité, par de la pâte de noix de cajou, d'amande, ... ou par de l'huile de tournesol

L'AVIS DES ÉLÈVES

« Délicieux, on goûtait bien les noisettes ! »

Célèbre gâteau moelleux fait à base de farine, œufs, sucre et matière grasse. Il peut être agrémenté de fruits frais ou secs, graines oléagineuses, chocolat... De plus, la diversité des farines et agents sucrants permet également de nombreuses variations.

Cake aux poires et à la farine de riz

ETABLISSEMENT HENRY RIKIR DE MILMORT

INGRÉDIENTS

POUR 1 CAKE

- ♦ 200 g de farine de riz
- ♦ 80 g cassonade
- ♦ 3 œufs
- ♦ 100 g de beurre demi-sel
- ♦ 2 c. à c. de levure
- ♦ 2 poires
- ♦ Pour le sirop : 100 g de confiture de coing et 10 cl d'eau

ÉTAPES

1. Éplucher les poires, les couper en deux et les faire pocher dans le sirop frémissant durant 15 minutes. Les égoutter et les couper en gros dés.
2. Pendant ce temps, dans un saladier, fouetter les œufs et le sucre. Incorporer la farine. Faire fondre le beurre et le mélanger à la pâte. Incorporer les poires au mélange.
3. Graisser et fariner un moule à cake. Verser le tout et mettre au four pendant 40 minutes à 180°.

VARIANTES TESTÉES

- ★ Cake à la farine de blé semi-complète et aux graines de courge et de tournesol.
- ★ Cake aux pommes caramélisées.
- ★ Cake à la farine complète marbré au chocolat, lait de soja et huile de colza.



Le saviez-vous ?

Au 19^e siècle, on dénombrait dans nos régions des centaines de variétés de pommes alors qu'aujourd'hui on en trouve plus qu'une dizaine ! Si vous avez l'oc casion de goûter des variétés anciennes (magasins bio, marchés, petits producteurs ou vieux vergers), vous découvrirez de nouveaux goûts, textures et couleurs. Choisissez-les selon vos goûts et utilisation !



Truc et astuces

Ne jetez plus jamais vos fruits défraîchis ! Ils sont parfaits à cuisiner dans les cakes !
Un cake préparé avec de la farine semi complète remplira plus vite les estomacs des gourmands.

PROPOSITIONS AU FIL DES SAISONS

- ★ **Des idées pour le printemps :** rhubarbe, fraise
- ★ **Des idées pour l'été :** mûre, framboise, cerise
- ★ **Des idées pour l'automne :** pommes, poires, mélange de fruits secs

L'AVIS DE NOTRE DIÉTÉTICIENNE

Varier les farines en utilisant, par exemple, celle de riz est une bonne idée car elle donne des cakes délicieux, légers et plus digestes.



La parole aux jeunes



« Il existe beaucoup de farines différentes et, selon la farine utilisée, le goût, la couleur et l'aspect changent. »

« Nous étions étonnés de découvrir que les fruits et légumes poussent à des saisons particulières chez nous. Nous ne connaissions donc pas toujours le moment de l'année de leur récolte ! »

« C'est mieux d'acheter des produits bios parce qu'ils n'utilisent pas de pesticides et le goût est meilleur. »

« Il faut acheter des œufs dont le code commence par 0 ou 1 (bio ou élevé en plein air) pour garantir le bien-être des poules. »

« On peut faire des cakes avec un peu de tout. »

« Nous avons tous cuisiné en classe. C'était chouette parce qu'on a pu cuisiner entre amis. »

Enfants de l'école primaire du Berlaymont de Waterloo.

La barre de céréales est une collation facile à cuisiner à base de flocons de céréales, de matière grasse et de sucre. Faire maison, elle sera moins grasse et moins sucrée que celle du commerce et en plus, sans conservateurs ! Selon nos goûts, agrémentons la barre de graines de sésame, de courge, noix, noisettes, amandes, raisins secs, figues séchées, pépites de chocolat...

Barres de céréales aux pommes séchées et noisettes

ÉCOLE PRIMAIRE DE BERLAYMONT DE WATERLOO

INGRÉDIENTS

POUR ENVIRON 5 BARRES DE CÉRÉALES

- ♦ 150 g de flocons d'avoine
- ♦ 50 g de cassonade blonde
- ♦ 75 g de beurre
- ♦ 6 morceaux de pommes séchées
- ♦ 40 g de noisettes
- ♦ 2 c. à soupe de raisins secs
- ♦ 1 c. à soupe de miel



Trouvaille pour notre approvisionnement

Le sirop de Liège a été acheté à Aubel lors d'un voyage scolaire ; il est fabriqué artisanalement. Les autres ingrédients proviennent d'un magasin bio.



Le saviez-vous ?

Les flocons d'avoine proviennent des graines de l'avoine décor-tiquées, humidifiées, aplaties et pré-cuites à la vapeur puis séchées. Ils recèlent de multiples qualités nutritionnelles et sont bons pour le cœur car ils font baisser le cholestérol et régulent la glycémie. On les trouve facilement en supermarché et dans les épiceries bios.

ÉTAPES

1. Casser les pommes séchées en petits morceaux.
2. Ecraser les noisettes en petits morceaux.
3. Fondre le beurre et le miel.
4. Mélanger l'ensemble des ingrédients dans un grand plat.
5. Les barres peuvent être cuites dans un moule flexible à portions individuelles ou dans un plat rectangulaire. Dans ce cas, beurrer le plat et y placer le mélange. A la fin de la cuisson, couper les barres afin de faire des portions individuelles.
6. Cuire au four à 180°C durant 20 minutes environ.



Truc et astuces

- * Se conserve plusieurs jours dans une boîte.
- * Variez les flocons : riz, quinoa... et les textures avec des flocons soufflés
- * Pour varier les goûts : zeste de citron ou d'orange, épices, fruits secs...

VARIANTES TESTÉES

- ★ Flocons de seigle, cannelle, noisettes, lait et pépites de chocolat.
- ★ Flocons de seigle et d'avoine, riz soufflé complet, raisins secs, beurre, sirop de Liège, miel.
- ★ Flocons d'avoine, beurre, cassonade, miel et chocolat fondu.
- ★ Riz soufflé, chocolat, beurre, miel et lait (à faire refroidir au frigo, sans cuisson au four !)

PROPOSITIONS AU FIL DES SAISONS

- ★ **Des idées pour le printemps :** fruits de conservation (noisettes, noix, amandes, ...)
- ★ **Des idées pour l'été :** fraises, cerises, framboises.
- ★ **Des idées pour l'automne :** pommes, poires, noix et noisettes.

L'AVIS DES ÉLÈVES

«Mmmhh, ça sent bon quand ça cuit et c'est super bon ! »



La parole aux jeunes

« Lors de la préparation, le mélange des barres de céréales ne semblaient pas très appétissant, mais après la cuisson, nous sentions de bonnes odeurs dans l'école et les barres de céréales belles et dorées semblaient délicieuses. »

« C'était un peu difficile pour nous d'inventer des recettes car nous ne savions pas si elles allaient être bonnes. »

« Je me rends compte que si je veux manger des fruits de saisons tout au long de l'année, c'est plus compliqué de varier en hiver. »

« Nous sommes contents d'avoir vécu cette activité ! C'était très différent de notre quotidien. »

Petits gâteaux secs et croustillants, faits à base de farine, beurre et sucre. Ils sont faciles à mettre dans une boîte à collation ! Croquants sous la dent, ils sont tellement meilleurs faits maison ! A nouveau, selon les goûts et les ingrédients disponibles, les combinaisons sont infinies. Ici une touche de cannelle donne une note originale.

Cookies aux flocons d'avoine et graines de courge

INSTITUT PROVINCIAL SECONDAIRE DE SEILLES

INGRÉDIENTS

POUR +/- 12 COOKIES

- ◆ 60 g de farine semi complète
- ◆ 40 g de flocons d'avoine
- ◆ 1 œuf
- ◆ 50 g de beurre
- ◆ 40 g de sucre
- ◆ 1 c. à c. de levure
- ◆ 1 c. à c. de cannelle en poudre
- ◆ 1 c. à s. de miel
- ◆ 6 c. à c. de graines de courge

ÉTAPES

1. Dans un saladier, battre le beurre ramolli avec le sucre jusqu'à ce que l'ensemble blanchisse.
2. Ajouter la farine tamisée, la levure, la cannelle en poudre et l'œuf entier. Bien mélanger.
3. Ajouter ensuite le miel, les graines de courge et les flocons d'avoine. Mélanger pour obtenir une pâte bien homogène.
4. Couvrir une plaque de cuisson d'une feuille de papier sulfurisé et disposer des petites boules de pâte sur la plaque de four à l'aide d'une cuillère à soupe. Placer quelques graines de courges sur chaque biscuit.
5. Cuisson au four pendant 15 minutes à 180°.

VARIANTES TESTÉES

- ★ Cookies aux noisettes et aux pépites de chocolat.
- ★ Cookies à la poudre d'amande.

Trouvaille pour notre approvisionnement

- * Œufs du poulailler. La couleur du jaune est plus intense que celle des œufs de supermarchés !
- * Lait d'une ferme à Perwez. Le prix d'1 L est moindre que celui des supermarchés.

Le saviez vous ?

Les graines de courge viennent des potirons. Elles sont séchées et décortiquées de leur enveloppe blanche. Elles sont pleines de bonnes vertus : riches en magnésium, en fer, en phosphore et en vitamines. On peut les acheter en grande surface. Dans certains magasins bios, on les trouve en vrac et donc moins chères.

Truc et astuces

- * Concasser les graines de courges, moins connues du grand public, pour que sceptiques et réticents les mangent sans les voir.
- * Pour des cookies plus moelleux, les sortir une minute avant la fin de la cuisson.
- * A la place du beurre : mélanger 2 c. à s. d'huile végétale (olive, tournesol, colza) et 4 c. à s. de purée d'oléagineux (cacahuète, noix de cajou, amande...)
- * Pour varier les goûts : zeste de citron ou d'orange, épices pour pain d'épices, fruits secs...
- * Remplacer par des graines de tournesol, de pavot, des pignons de pin ou par des fruits oléagineux : noix, amandes, noisettes, noix de cajou

PROPOSITIONS AU FIL DES SAISONS

- ★ **Des idées pour le printemps :** Cookies au beurre de cacahuètes.
- ★ **Des idées pour l'été :** Cookies aux framboises.
- ★ **Des idées pour l'automne :** Cookies aux noix et pommes séchées.

L'AVIS DE NOTRE DIÉTÉTICIENNE

Les graines de courge méritent d'être connues par les jeunes pour leur large vertu nutritionnelle ! Cette recette offre donc une agréable façon de les manger.

La parole aux jeunes

« C'était chouette d'apprendre à réaliser des variantes de cookies d'après une seule et même recette juste en changeant quelques ingrédients. En plus, c'était nouveau pour nous, de préparer des biscuits avec des ingrédients sains et différents de ce que l'on trouve habituellement, comme le chocolat. »

« Respecter l'environnement en mangeant, c'est diminuer le transport des ingrédients et choisir des produits bios. »

« Faites comme nous, choisissez des œufs bios pour respecter les conditions de vie des poules. »

L'AVIS DES ÉLÈVES

« C'était bon avec les graines dedans »

La tarte est composée d'un fond de pâte avec rebord rempli de divers ingrédients comme des fruits, du chocolat, de la crème... Ici, c'est la tarte aux noix qui est mise à l'honneur car elle est celle à déguster, par excellence, en automne et en hiver !

Tarte aux noix et sucre de canne

ÉCOLE LIBRE DE LOBBES

INGRÉDIENTS

POUR LA PÂTE BRISÉE

- ♦ 250 g de farine de froment
- ♦ 125 g de beurre doux de ferme
- ♦ 10 c. à s. de sucre de canne
- ♦ 1 pincée de sel
- ♦ 1/2 verre d'eau

POUR LE MÉLANGE AUX NOIX

- ♦ 120 g de noix râpées
- ♦ 250 g de crème fraîche
- ♦ 50 g de sucre de canne
- ♦ 1 c. à c. de cannelle
- ♦ quelques cerneaux de noix

ÉTAPES

1. Mélanger la farine, le sel et le sucre.
2. Ajouter le beurre coupé en petits morceaux.
3. Pétrir entre le bout des doigts et ajouter l'eau pour obtenir une pâte souple.
4. Rouler en boule et laisser reposer au moins 30 minutes.
5. Abaisser la pâte dans un moule beurré et piquer le fond avec une fourchette.
6. Mélanger la crème fraîche, le sucre, les noix et la cannelle.
7. Répartir le mélange sur la tarte et cuire au four à 180°C pendant 40 min.
8. A la sortie du four, décorer de cerneaux de noix.

VARIANTES TESTÉES

- ★ Tarte aux noix et aux pommes ou poires
 - Ajouter les fruits coupés en lamelles juste au-dessus de la pâte, compléter par le mélange noix-crème fraîche.
- ★ Tarte aux noix et au chocolat

Trouvaille pour notre approvisionnement

- * Beurre et crème fraîche : ferme située près de notre école
- * Sucre de canne : Oxfam
- * Noix : récoltes de nos jardins.



Le saviez-vous ?

Les noix sont des trésors de santé ! De tous les fruits à écales, les noix sont les plus riches en Oméga 3, le « ciment » des cellules du cerveau. Elles sont, en outre, excellentes pour les artères et réduisent le taux de « mauvais » cholestérol. (Source : Plus magazine, janvier 2012)

L'AVIS DE NOTRE DIÉTÉTICIENNE

La crème fraîche peut être remplacée par les délicieuses crèmes d'avoine ou d'amande, qui contiennent des graisses de meilleures qualités. Gardez la crème fraîche, uniquement si cette collation est exceptionnelle.

L'AVIS DES ÉLÈVES

« Une vraie réussite ! »

La parole aux jeunes

« C'était un beau défi de trouver des recettes qui pourraient faire office de collation et qui utilisent des produits de saison ! »

« Nous avons adoré vivre les ateliers cuisine avec notre institutrice et sa maman qui nous ont appris plusieurs techniques ainsi que la joie de cuisiner ! »

« C'était trop bon de goûter les différentes tartes réalisées ! Miam ! Notre palais a découvert de nouvelles saveurs. C'était difficile de voter pour celle qu'on préférerait...elles étaient toutes délicieuses ! »

« Nous sommes fiers d'avoir participé à ce projet ! »

Le panna cotta est à l'origine un dessert italien. Il est fabriqué à partir de produits laitiers auxquels on ajoute un gélifiant pour obtenir une consistance ferme. Le Panna Cotta s'accompagne généralement d'un coulis, de fruits, de chocolat, de caramel... Il n'y a pas de limite à la créativité des accompagnements !

Panna cotta aux poires

ÉCOLE LIBRE DE LOBBES

INGRÉDIENTS

POUR 6 PERSONNES

- ◆ 45 cl de lait
- ◆ 10 cl de crème fraîche liquide
- ◆ 1 gousse de vanille
- ◆ 1 petit sachet d'agar-agar de 2 g
- ◆ 3 c. à s. d'édulcorant à la stévia
- ◆ 6 c. à s. de sirop d'agave
- ◆ 3 poires

Trouvaille pour notre approvisionnement

- * **Agar-agar** : en magasin bio et en grande surface
- * **Crème fraîche** : ferme située près de notre école
- * **Stévia et sirop d'agave** : en magasin bio et en grande surface

Le saviez-vous ?

L'agar-agar est utilisé comme gélatine d'origine végétale. C'est un extrait d'algues rouges qui se présente sous forme de paillettes, de barres ou de poudre blanche.

Le sirop d'Agave, appelé eau de miel par les Aztèques, a un pouvoir sucrant supérieur à celui du sucre, mais son index glycémique est bas. Ce dernier permet donc une absorption plus lente par l'organisme et donc une montée de la glycémie plus faible et plus prolongée. Ce qui est préférable.

ÉTAPES

1. Fendre la gousse de vanille dans la longueur et gratter les graines avec la pointe d'un petit couteau.
2. Mélanger les graines et la gousse avec le lait et la crème dans une grande casserole.
3. Chauffer à feu moyen sans bouillir puis retirer du feu. Laisser infuser 30 minutes.
4. Retirer la gousse de vanille, réchauffer le liquide à feu doux. Ajouter l'agar-agar. Mélanger bien et laisser cuire durant 2 minutes sans cesser de remuer.
5. Ajouter l'édulcorant à la stévia en mélangeant bien.
6. Répartir la crème dans des verres ou ramequins individuels rincés à l'eau froide et non essuyés.
7. Faire prendre au moins 6 heures au réfrigérateur. Une nuit, c'est l'idéal.
8. Démouler avant de servir sur de petites assiettes.
9. Décorer de petits cubes de poires et verser une c. à s. de sirop d'Agave sur les poires.

Truc et astuces

- * A la place de la gousse de vanille : quelques gouttes d'arôme naturel de vanille / Fleur d'oranger / Zestes de citron / Cannelle.
- * Nous avons choisi des édulcorants naturels, la stévia et le sirop d'agave, pour remplacer le sucre raffiné qui contient beaucoup de calories.

VARIANTES TESTÉES

- ★ Panna cotta à la confiture
 - Déposer une cuillère de confiture de groseilles ou de fruits rouges sur le panna cotta.
- ★ Panna cotta aux pommes et chocolat chaud.

PROPOSITIONS AU FIL DES SAISONS

Tous les fruits de saison peuvent se marier avec cet excellent dessert !

- ★ **Des idées pour le printemps** : rhubarbe, fraises...
- ★ **Des idées pour l'été** : fruits rouges, abricots, pêches...
- ★ **Des idées pour l'automne** : pommes, poires, noisettes...

L'AVIS DES ÉLÈVES

« Dessert très frais et onctueux »



LES REPAS DE MIDI

La crêpe est une fine galette cuite, faite à partir de farine, œufs et lait (ou eau). Les crêpes salées, à la farine de sarrasin, sont une spécialité bretonne, mais la farine de blé peut également convenir ! Elles peuvent être accommodées de différentes façons : légumes cuits, fromage, jambon, œuf.... Les crêpes salées permettent de nombreuses variations. Chaque convive peut déguster plusieurs crêpes de son choix.

Crêpes aux poireaux et carottes

ÉCOLE SAINT-FRANÇOIS DE COUTHUIN

INGRÉDIENTS

POUR LA PÂTE (POUR 15 CRÊPES)

- ♦ 250 g de farine de sarrasin
- ♦ 3 œufs
- ♦ 1/2 litre de lait ou d'eau
- ♦ 1 pincée de sel
- ♦ 1 cuillerée à soupe d'huile

POUR LA SAUCE BÉCHAMEL

- ♦ 35 g de beurre salé
- ♦ 35 g de farine
- ♦ 1/2 litre de lait
- ♦ Épices : sel, poivre, muscade

POUR LA GARNITURE

- ♦ 6 poireaux en lamelles
- ♦ 8 carottes en rondelles
- ♦ Echalotes hachées
- ♦ 150 g de fromage râpé
- ♦ 200 g de lardons
- ♦ Sel, ail et poivre

ÉTAPES

POUR LA PÂTE

1. Verser la farine dans un plat et y ajouter en mélangeant les œufs entiers, le sel et l'huile.

2. Ajouter la moitié du lait et fouetter le tout jusqu'à obtention d'une pâte bien homogène.

3. Ajouter petit à petit le reste de lait.

POUR LES GARNITURES

1. Sauce béchamel : Faire fondre le beurre à feu doux dans une casserole, y ajouter la farine et tourner jusqu'à ce que le mélange soit bien lisse. Ne pas laisser prendre couleur. Hors du feu, ajouter le lait, le sel et le poivre. Remettre la casserole sur le feu et porter la sauce à ébullition en tournant sans arrêt. Ajouter les épices.

2. Légumes : découper ces garnitures en lamelles et les cuire séparément à l'étouffée avec de l'ail, du poivre et un peu de sel. Bien égoutter.

3. Rissoler les lardons à la poêle.

4. Mélanger la sauce béchamel, les légumes et les lardons.

5. Garnir chaque crêpe de ce mélange en saupoudrant de fromage râpé avant de la rouler. Servir les crêpes avec une salade de légumes frais : betteraves rouges, carottes râpées, chicons crus, germes de radis.

VARIANTES TESTÉES

- ★ Crêpes au chou vert et jambon.
- ★ Crêpes aux chicons caramélisés et fromage de chèvre.
- ★ Crêpes à partir de farine de blé semi-complète.

PROPOSITIONS AU FIL DES SAISONS

- ★ **Des idées pour le printemps :** épinards, chicons, asperges, cerfeuil...
- ★ **Des idées pour l'été :** tomates, aubergines, poivrons rissolés en fines tranches...
- ★ **Des idées pour l'automne :** potimarrons, poireaux, champignons...

Trouvaille pour notre approvisionnement

- * **Lait et œufs :** ferme de notre région.
- * **Chou vert :** potager d'un élève.
- * **Farine de sarrasin :** supermarché.

Le saviez-vous ?

La farine de sarrasin est sans gluten et donc idéale pour les personnes intolérantes au gluten.

Truc et astuces

- * Si la pâte est trop épaisse, vous pouvez ajouter du lait ou de l'eau.
- * Le lait peut facilement être remplacé par du lait de soja ou des laits végétaux (riz, avoine, épeautre...).
- * Vous pouvez faire vous-même les germes de radis, il faut tremper les graines une nuit puis les égoutter et les rincer tous les jours pendant 4 à 6 jours. Ces germes sont piquants, la plupart des enfants aiment beaucoup... D'autres pas du tout !

L'AVIS DES ÉLÈVES

« Chacun met ce qu'il veut dans sa crêpe, c'est chouette ! »

La parole aux jeunes

« Le fait d'habiter à la campagne, nous permet de facilement trouver du lait, du beurre et des œufs de ferme. »

« Certains d'entre nous n'avaient jamais mangé de crêpes salées : ce fut donc là une bonne découverte ! Beaucoup ne connaissaient pas le sarrasin. »

« Ensemble, nous avons réfléchi à une consommation plus durable : fruits et légumes de saison... Nous avons demandé à nos grands-parents voire arrière-grands-parents des recettes de leur enfance ; on a découvert qu'à l'époque, on mangeait souvent des soupes-repas et que les restes étaient toujours réaménagés/réutilisés. »

« Grâce à Nour, dont le papa est jardinier professionnel, on a découvert des noms de tomates rigolos : Téton de vénus, Cœur de bœuf, Cornue des Andes, Petite poire jaune, Green zebra... »

« On s'est rendu compte qu'en faisant ses achats, chacun peut agir pour un monde plus vert : choisir des produits plus sains, provenant de moins loin et pas suremballés. »

Le célèbre gâteau moelleux sucré peut être adapté en version salée. Toujours à base de farine, œuf et levure, il est mélangé avec des légumes, du fromage, des graines, ... pour en faire un en-cas ou un repas simple et original. Ici, l'école propose une version archi locale avec du fromage de Herve !

Cake au fromage de herve

INSTITUT SAINTE-MARIE INDUSTRIEL DE SERAING

INGRÉDIENTS

- ◇ 200 g de farine
- ◇ 4 œufs
- ◇ 200 ml de lait
- ◇ 1 sachet de levure
- ◇ 200 g de fromage de Herve
- ◇ 3 poireaux
- ◇ 3 échalotes
- ◇ 100 g de noisettes
- ◇ Huile d'olive
- ◇ Sel et poivre

ÉTAPES

1. Couper en julienne les poireaux et les faire rissoler dans un peu d'huile d'olive.
2. Dans un plat, mélanger la farine, le lait, les œufs, la levure, le sel et le poivre. Ajouter le fromage coupé en dés, les poireaux, les noisettes et les échalotes hachées.
3. Bien mélanger le tout et mettre la pâte dans un ou plusieurs moules.
4. Préchauffer le four à 180°, cuire 20 minutes si moules individuels et 40 minutes si grand moule.
5. Servir froid ou chaud accompagné de crudités : carottes râpées, choux émincés...

VARIANTES TESTÉES

- ★ Cake au fromage de Herve à la farine complète.
- ★ Cake aux poireaux et jeunes orties.

Trouvaille pour notre approvisionnement

- * **Fromage :** fromagerie artisanale à Herve.
- * Le reste de nos ingrédients, sous le label BIO, dans une grande surface.

Le saviez vous ?

- * Après la guerre, il restait encore 500 fermes qui fabriquaient du fromage de Herve. Aujourd'hui, il n'en reste plus que quelques productions artisanales, dont une seule est d'Appellation d'Origine Protégée et biologique !
- * Le fromage de Herve perd de son agressivité quand il est cuit. Ne craignez donc ni le goût ni l'odeur !

Trucs et astuces

- * Il existe beaucoup de fromages régionaux méconnus, allez à la découverte de ceux de votre région, ils agrémenteront votre cake salé.
- * Le cake salé s'accommode avec de nombreux ingrédients, c'est la recette idéale pour utiliser les restes du frigo !
- * Par ailleurs, les variations sont multiples en fonction du choix des farines (blé, épeautre, riz... raffiné ou semi-complet), du fromage (gruyère râpé, feta, mozzarella...), des graines (noix, noisettes, graines de courge...), épices (curry, noix de muscade, curcuma...), olives, tomates séchées, matière grasse (beurre, huile d'olive...) et des légumes de saison.

PROPOSITIONS AU FIL DES SAISONS

- ★ **Des idées pour le printemps :** épinards, asperges, cerfeuil, carottes...
- ★ **Des idées pour l'été :** courgettes, tomates, poivrons...
- ★ **Des idées pour l'automne :** potiron, panais, poireaux, brocolis...

La parole aux jeunes

« Nous avons trouvé de nouvelles recettes et les avons faites découvrir au reste de l'école lors des récréations de 10h et de midi. Grâce à ce projet et aux découvertes que nous avons faites, nous avons appris à respecter et à apprécier le rythme de la nature et appréhender des produits qui font peur comme le fromage de Herve ou les orties ! »

L'AVIS DES ÉLÈVES

« Waouh, le fromage de Herve devient plus doux en cuisant. »

La lasagne est un plat d'origine italienne généralement composé d'une succession de feuilles de pâtes et d'un mélange de légumes, viande hachée et sauce tomates. Les protéines, les légumes et la sauce peuvent varier. L'originalité de la lasagne proposée ici est l'utilisation de tofu à la place de la viande.

Lasagne au tofu

ATHÉNÉE ROYAL CHARLES ROGIER DE LIÈGE

INGRÉDIENTS

POUR 6 PERSONNES

- ♦ 400 g de feuilles de lasagne
- ♦ 250 g de tofu
- ♦ 3 boîtes de tomates
- ♦ 4 carottes
- ♦ 2 oignons
- ♦ 50 cl de crème d'avoine
- ♦ 200 g de fromage râpé bio
- ♦ Epices : sel, poivre, basilic, ail, herbes de Provence...



Trouvaille pour notre approvisionnement

On a découvert un producteur local qui peut fournir à l'école des produits laitiers et une grande supérette bio qui nous a permis d'acheter tous les ingrédients de nos lasagnes.



Le saviez-vous ?

- * Le tofu, riche en protéines, est obtenu par le caillage puis le pressage du lait de soja. Le tofu est fade, mais il prend la saveur des aliments ou sauces avec lesquels il est cuit ou mariné.
- * La crème d'avoine peut être une alternative à la crème fraîche et convenir aux intolérants au lactose.
- * On peut faire une lasagne végétarienne sans complément protéiné puisque le fromage et les pâtes forment également une protéine complète.

ÉTAPES

1. Emincer les oignons et couper les carottes en fins morceaux. Les faire revenir dans un peu d'huile d'olive 7 à 10 minutes.
2. Ajouter les tomates et les épices. Laisser mijoter jusqu'à ce que les carottes soient tendres. Puis ajouter le tofu coupé en petits morceaux.
3. Mettre dans le plat à lasagne un fond de crème d'avoine et placer au-dessus une première couche de pâtes, verser ensuite les légumes à la sauce tomate, mettre un peu de crème d'avoine au-dessus pour le moelleux, et alterner ainsi de suite les couches de pâte et de sauce de votre lasagne.
4. Parsemer finalement la dernière couche de sauce de fromage râpé.
5. Faire cuire dans un four préchauffé à 180°C durant 30 minutes.



Trucs et astuces

- * Pour donner une touche d'originalité à leur plat, l'école a mis un peu de gingembre dans la sauce tomate.
- * On peut insérer toute sorte de légumes d'hiver dans la sauce tomate : potimarron, panais, céleri-rave...
- * Le haché de Quorn ou de soja déshydraté peut remplacer le tofu et fera encore mieux l'illusion « viande ».

VARIANTES TESTÉES

- ★ Lasagne aux poireaux, topinambours, sauce béchamel et lardons.
- ★ Lasagne aux poireaux, poulet et sauce tomate au curry.
- ★ Lasagne aux potimarrons, carottes et sauce tomate.

PROPOSITIONS AU FIL DES SAISONS

- ★ **Des idées pour le printemps :** asperges, épinards, choux-fleur...
- ★ **Des idées pour l'été :** courgettes, poivrons, aubergines, tomates fraîches...
- ★ **Des idées pour l'automne :** panais, carottes, poireaux, topinambours, céleris...

L'AVIS DE NOTRE DIÉTÉTICIENNE

Cette recette permet de remplacer la viande presque sans s'en rendre compte. En plus, intégrer le tofu dans ce plat apprécié de tous est une très bonne idée pour s'habituer petit à petit au goût de ce nouvel aliment.

L'AVIS DES ÉLÈVES

« La viande ne manque pas à cette lasagne. »

La parole aux jeunes

« Avec ce projet, nous avons découvert qu'il y a une assez grande variété de légumes en hiver : carotte, poireau, céleri-rave, choux blanc, rouge, vert, de Bruxelles, potimarron... Mais aussi topinambour ou panais que nous ne connaissons pas ! De plus, pour beaucoup d'entre nous, nous avons mangé pour la première fois du tofu et de la crème d'avoine. »

« Le fait d'avoir regardé des vidéos parlant de l'élevage en batterie nous a fait réagir, nous avons trouvé ça honteux. Nous avons décidé d'y faire attention, mais nous pensons également que chacun devrait y mettre du sien. »

« Je suis heureuse d'avoir découvert des produits locaux souvent nettement meilleurs que ceux qui sont importés. »

Les jeunes aiment le fast-food : mitraillette, hamburger, dürüm... L'école s'est ici attelée à réfléchir à des fast-foods funs, qui pourraient attirer les jeunes, mais bons pour la santé et avec des légumes de saison. Les wraps et les dürüms sont des galettes de blé garnies de crudités, de viande et d'une sauce. Le tout est enroulé et mangé à la main. Le wrap se mange plutôt froid tandis que le dürüm est généralement chaud.

Dürüm et wrap aux légumes de saison

ATHÉNÉE ROYAL DE HERSTAL

INGRÉDIENTS

POUR 100 PERSONNES

- ◆ 6 kg de viande (hachis ou blanc de poulet par exemple) ou alternatives végétariennes (falafel, burgers végétariens...).
- ◆ 5 kg de carottes
- ◆ 3 choux blancs
- ◆ 3 kg d'oignons ou échalotes
- ◆ 3 kg de feta ou fromage de ce type (facultatif)

ÉTAPES

1. Émincer le chou et les oignons. Râper les carottes.
2. Cuire la viande et en retirer la graisse après cuisson.
3. Couper la feta en petit dés.
4. Déposer au milieu de la galette un peu de viande et des crudités. La feta est en option. La sauce est servie à part.

Mélange dürüm : hachis (bœuf-agneau) chauds, crudités, sauce yaourt.

Mélange Wrap : poulet froid, feta, crudités et morceaux de pomme, un peu de mayonnaise ou sauce curry.

SAUCES AU CHOIX :

- ◆ Sauce fraîcheur : yaourt, jus de citron, herbes fraîches ciselées (persil, ciboulette...), sel et poivre.
- ◆ Mayonnaise maison : jaune d'œufs, huile, moutarde, vinaigre, sel, poivre, ciboulette, persil.
- ◆ Sauce curry : fromage blanc, un peu de crème pour le moelleux, moutarde à l'ancienne, poudre de curry et un peu de cannelle. Facultatif : 3 pommes râpées.

PROPOSITIONS AU FIL DES SAISONS

- ★ **Des idées pour le printemps :** radis, épinards crus, céleri rave, mâche, carottes...
- ★ **Des idées pour l'été :** tomates, concombres, salade verte...
- ★ **Des idées pour l'automne :** chou blanc, carottes...

Trouvaille pour notre approvisionnement

Nous avons découvert une ferme, située à 5 km de l'école, grâce à un élève. Elle produit du poulet fermier et des légumes. Nous avons donc acheté la majorité des ingrédients de manière très locale.

Le saviez-vous ?

Le wrap signifie roulade en anglais et serait originaire de Californie. Le dürüm est un plat d'origine turque qui signifie enroulade.

Trucs et astuces

- * Mettre suffisamment de crudité pour un repas équilibré et riche en légumes.
- * Pour un menu à la cantine, enrouler les dürüm et wrap avant le service.
- * Les sauces apportent une touche d'originalité. Les servir à part permet à chacun de les manger selon ses goûts. De plus, beaucoup de jeunes se sont rendu compte que c'était aussi bon sans sauce. La sauce yaourt est particulièrement rafraichissante.
- * L'ajout de pommes (locales !) ajoute fraîcheur et originalité au wrap.
- * On a acheté des pochettes en papier recyclé pour ne pas utiliser de papier aluminium. Cependant, on s'est rendu compte qu'on pouvait directement servir le dürüm ou le wrap sur une assiette, c'est alors zéro déchet !

L'AVIS DE NOTRE DIÉTÉTICIENNE

Coup de cœur pour ce repas de qualité, composé d'aliments frais, sains, plein de surprises et de couleurs ! Sa forme attrayante pour les jeunes convient parfaitement pour un bon repas servi à la cantine !

L'AVIS DES ÉLÈVES

« C'est cool de manger un fast-food sain. »

La parole aux jeunes

« Les deux recettes, wrap et dürüm, ont vraiment bien plu aux autres élèves de l'école. La cantine a eu plus de succès que d'habitude les jours de wrap et dürüm. On est fier de pouvoir proposer ce type de repas à la cantine de l'école »

« Nous avons pris conscience qu'il y a des saisons spéciales pour manger les fruits et les légumes. Nous avons senti que notre travail était utile pour l'école. »

« On a pu faire changer les mentalités, faire manger des choses plus saines aux élèves en gardant un côté attractif et gourmand. »

« Ça m'a plu de sensibiliser les autres élèves à manger mieux, plus sainement avec des produits d'ici. »

Le salade-bar est un self-service qui propose une variété de crudités et de sauces, mais également des céréales, accompagnées de quelques protéines (fromage, jambon, légumineuses, œufs), afin d'en faire un repas sain et complet. Ici, les légumes d'hiver, souvent boudés dans les cantines et par les jeunes, sont mis à l'honneur et montrent leurs richesses gustatives.

Salade-bar

ATHÉNÉE ROYAL DE HERSTAL

INGRÉDIENTS

**POUR 5 SALADES DIFFÉRENTES
ET 100 PERSONNES**

- ❖ 3 kg de chicons, ½ kg de betteraves cuites, 25 œufs, 450 g de mayonnaise
- ❖ 3 kilo de carottes, 400 ml de vinaigrette classique.
- ❖ 2 choux blancs, 1 kg de pommes, 400 ml de vinaigrette miel moutarde.
- ❖ 200 g de céleri rave sauce rémoulade: 450 g de mayonnaise, herbes fraîches, persil et jus de citron.
- ❖ 2 kg de pâtes cuites, 1,5 kg de fromage bio fermier, 2 kg de jambon, 3 paquets de tomates confites, 400 ml de vinaigrette, 2 bouquets de fines herbes

ÉTAPES

1. Émincer les chicons, les arroser de jus de citron, couper les betteraves en dés, les œufs durs en rondelles, mélanger le tout avec la mayonnaise.
2. Râper les carottes, ajouter la vinaigrette à base de moutarde, vinaigre, sel, épices et huile d'olive, mélanger.
3. Emincer finement le chou blanc, peller et couper les pommes en dés, faire une vinaigrette à base de miel, vinaigre, moutarde, huile d'olive ou de colza, sel et poivre.
4. Râper le céleri rave et réaliser une sauce rémoulade en mélangeant la mayonnaise avec les herbes fraîches, le persil et le jus de citron.
5. Faire cuire les pâtes. Une fois cuites, les passer sous l'eau froide (cela accélère le refroidissement et enlève l'amidon qui fait coller les pâtes) et les laisser refroidir. Pendant ce temps, coupez en petits morceaux ou dés le fromage, le jambon, les tomates confites et les fines herbes. Mélangez l'ensemble.
6. Accompagner éventuellement d'un petit pain.

PROPOSITIONS AU FIL DES SAISONS

- ★ **Des idées pour le printemps :** radis, épinards crus, céleri rave, mâche, chicons, carottes, navets ou radis noirs râpés...
- ★ **Des idées pour l'été :** tomates, concombres, céleris en branche, roquette, courgettes froides, poivrons (crus ou cuits au four), salade de haricots verts...
- ★ **Des idées pour l'automne :** chou blanc ou chou rouge aux raisins secs, carottes, betteraves...



Trouaille pour notre approvisionnement

On a de nouveau été chercher la plupart des produits dans une ferme près de chez nous.



Le saviez vous ?

De plus en plus d'écoles développent le concept de salade bar pour permettre d'accroître la disponibilité et l'accessibilité des jeunes à des aliments sains de manière répétée. Ce self-service bon pour la santé fonctionne bien auprès des jeunes.



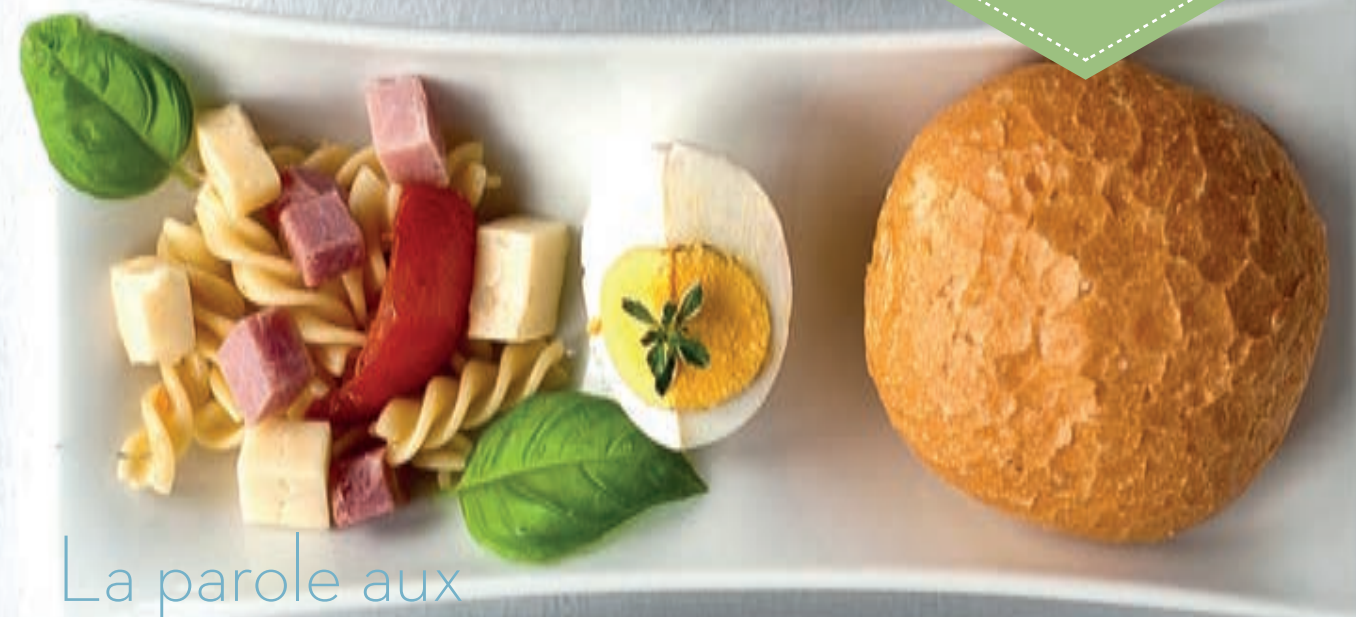
Trucs et astuces

- * Ce type de repas a plus de succès lorsqu'il fait chaud.
- * Il est préférable qu'un adulte s'occupe du service par mesure d'hygiène et de rapidité. De plus, l'adulte peut valoriser les plats et légumes proposés.
- * Pour diminuer l'amertume des chicons, il faut les couper en fines lamelles et mettre, à la place de la mayonnaise, une vinaigrette, éventuellement, agrémentée d'un peu de confiture ou de miel.



L'AVIS DES ÉLÈVES

« On a plein de choses sur notre assiette. »



La parole aux jeunes

« C'est coloré, c'est beau. Le salade-bar est suffisamment copieux comme repas complet. Ça permet de manger plus de légumes et d'avoir l'estomac bien rempli ! »

« On a découvert les betteraves, le chou blanc et le mélange sucré-salé. »



La salade et les crudités sont généralement envisagées comme accompagnement, mais on peut aussi en faire un repas complet en y ajoutant des féculents et des protéines. Pommes de terre, riz et pâtes peuvent enrichir la salade, ainsi qu'œufs, fromage, viande ou légumineuses. Ici, la mâche, une des seules salades qui poussent en hiver, le chou blanc, symbole également des périodes froides, et les pommes de terre grenailles sont de la partie.

Salade hivernale aux grenailles

ÉCOLE SAINTE-REINE DE TINLOT

INGRÉDIENTS

POUR 4 PERSONNES

- ♦ 300 g de mâche
- ♦ 200 g chou blanc émincé
- ♦ 12 pommes de terre grenailles cuites avec la peau
- ♦ 2 œufs
- ♦ 10 cerneaux de noix
- ♦ Graines de tournesol grillées
- ♦ Dés de fromage à pâte dure (facultatif)
- ♦ Croutons : une grande tranche de pain coupée en dés
- ♦ Assaisonnements : sel, poivre, huile végétale, vinaigre de vin, jus de citron

ÉTAPES

1. Cuire les pommes de terre grenaille entières et non épluchées (+/- 15 min.) et, à côté, les œufs durs (10 min.), les réserver.
2. Rôtir les croûtons dans une poêle avec un peu d'huile.
3. Émincer le chou blanc et nettoyer la mâche. Couper en tranches les pommes de terre et les œufs.
4. Dans un saladier, mélanger la mâche et le chou blanc finement émincé, les cerneaux de noix, les graines grillées, les croutons, les œufs durs et les pommes de terre, le persil haché grossièrement.
5. Assaisonner avec le sel, le poivre, l'huile et le vinaigre. Bien fatiguer la salade. Servir sur une assiette avec trois pommes de terre bien chaudes.
6. On peut mettre un peu de beurre salé sur les pommes de terre et les mélanger à la salade.

VARIANTES TESTÉES

- ★ Salade de chicons, betterave, feta et poulet épicé à la cannelle et cardamome.
- ★ Salade de céleri rave, betterave, pommes avec lardons rissolés et sauce au yaourt.
- ★ Salade de céréales (couscous, quinoa froid, pâtes...) mélangées avec de la mâche, du fromage de chèvre et une vinaigrette au miel.

Trouvaille pour notre approvisionnement

Nous avons acheté nos légumes dans une ferme locale et le reste des produits dans la grande surface de notre village, si possible en bio. Le fermier était très sympathique.

Le saviez vous ?

La mâche est, en Belgique, nommée « salade de blé ». Ses feuilles vertes et arrondies sont en rosette et forment de petits bouquets.

La parole aux jeunes

« Le projet était intéressant et nous avons appris à manger des légumes de saison »

« J'ai découvert de nouvelles saveurs. »

« Nous avons un poulailler à l'école. »

PROPOSITIONS AU FIL DES SAISONS

- ★ **Des idées pour le printemps :** épinards, chicons
- ★ **Des idées pour l'été :** tomates, concombres, céleris en branche, roquette, courgettes froides, poivrons (cru ou cuits au four), salade de haricots
- ★ **Des idées pour l'automne :** potimarron, poireaux, champignons

L'AVIS DES ÉLÈVES

« Un coup de froid ? Une petite salade chaleureuse ! »

Le falafel est une boulette à base de pois chiches mixés frite dans l'huile. Elle est originaire du Moyen-Orient. Mangée traditionnellement avec une sauce au yaourt ou à la crème de sésame, elle est accompagnée de crudités et de pain pita ou dürüm. Cette boulette est une belle alternative végétarienne.

Falafel

ÉCOLE COMMUNALE DE BOVIGNY

INGRÉDIENTS

POUR 4 PERSONNES

- ♦ 200 g de pois chiches crus
- ♦ 4 échalotes
- ♦ 4 gousses d'ail
- ♦ 1 jus de citron
- ♦ 1 bouquet de persil et coriandre
- ♦ 6 c. à s. de farine
- ♦ Sel et poivre
- ♦ Épices : cumin, curcuma, cannelle, coriandre...
- ♦ Huile de colza ou d'olive
- ♦ Pain : pita, dürüm ou tortilla...
- ♦ Chou blanc, carotte...
- ♦ Sauces : yaourt, mayonnaise ou ketchup...



Trouvaille pour notre approvisionnement

Nous avons trouvé les pois chiches secs et en boîte en supermarché ainsi que les pains et les tortillas. Quant aux autres ingrédients, nous les avons apportés de nos potagers.



Le saviez-vous ?

Les falafels sont traditionnellement accompagnés d'une sauce à base de yaourt et d'herbes diverses ou d'une sauce tahini composée d'un mélange de pâte de sésame, d'eau, de citron et de persil.

ÉTAPES

1. Tremper les pois chiches crus dans de l'eau pendant une nuit.
2. Les égoutter et les passer au mixeur, type mix-soupe ou hachoir. Hacher également les oignons.
3. Une fois que les pois chiches sont bien hachés, les mélanger avec l'oignon, l'ail écrasé, le sel et des épices (cumin, cannelle, curry, coriandre, paprika...) et des herbes, type coriandre fraîche, persil...
4. Laisser reposer 30 minutes au réfrigérateur pour que la pâte se durcisse.
5. Former des boules en tassant la pâte avec une cuillère (pas trop grosses, un peu plus petites qu'une balle de golf) et les enrober dans un peu de farine.
6. Les faire frire dans une friteuse ou une poêle.
7. Servir dans du pain pita ou dürüm réchauffé au grille-pain avec de la salade de chou blanc, des carottes râpées et une sauce au choix (sauce yaourt, mayonnaise, ketchup...)



Trucs et astuces

- * La sauce est réellement un plus pour ne pas que ce soit trop sec !
- * Il ne faut pas cuire les pois chiches avant, sinon les falafels vont se désagréger à la friture.
- * Pour des boulettes moins grasses, les falafels peuvent être légèrement badigeonnés d'huile d'olive et cuits au four.
- * Si vous voulez utiliser des pois chiches en boîte (ou déjà cuits), il faut alors tremper les boulettes dans de l'œuf battu puis de la chapelure avant de les passer à la friture ou à la poêle.

VARIANTES TESTÉES

- ★ Nous en avons fait en forme de saucisses.
- ★ Falafels à base de lentilles
- ➔ même recette, les pois chiches sont remplacés par des lentilles.

PROPOSITIONS AU FIL DES SAISONS

- ★ **Des idées pour le printemps :** épinards, radis, chicons,...
- ★ **Des idées pour l'été :** tomates, poivrons, concombres...
- ★ **Des idées pour l'automne :** carottes, choux blanc et rouge, chou pointu...

La parole aux jeunes

« On a bien aimé manger les falafels dehors, dans la cour de récréation, dans un pain pita et avec les doigts ! »

« Au fur et à mesure qu'on a dégusté et mangé les falafels, on les a de mieux en mieux appréciés. Certains d'entre nous ont même dit « c'est génial : j'aime ». »

« Maman, papa, auriez-vous imaginé nous faire manger des pois chiches, des navets et du persil ? »

L'AVIS DES ÉLÈVES

« Super sympa dans un pain pita ! »

La poêlée de légumes est un mélange de légumes cuits à la poêle à laquelle on ajoute féculents (céréales, pommes de terre) et protéines (légumineuses, jambon, fromage, œuf). Les légumes sont généralement coupés en petits pour accélérer leur cuisson et leur donner la saveur des épices. Ici, une variante belge est proposée à base de pommes de terre et de fromage.

Poêlée de pommes de terre aux légumes de saison

ETABLISSEMENT HENRY RIKIR DE MILMORT

INGRÉDIENTS

POUR 4 PERSONNES

- 800 g de pommes de terre
- 4 carottes
- 100 g de céleri rave
- 1 oignon
- 100 g de champignons de Paris
- Feuilles de chou vert (facultatif)
- 8 « bouquets » de mâche
- 120 g de lard
- 1 noix de beurre
- 160 g de fromage « Val-Dieu »

ÉTAPES

- Eplucher les pommes de terre et le céleri rave. Les couper avec les autres légumes en cube de 1 cm.
- Laver la mâche et réserver.
- Détailler le lard en lardons et les rissoler sans matière grasse.
- Ajouter l'oignon, les pommes de terre, le céleri et les carottes. Laisser cuire jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres.
- Ajouter les champignons. Assaisonner de sel et poivre. Terminer la cuisson.
- Pendant ce temps couper le fromage en deux horizontalement et le faire fondre au four.
- Servir la poêlée de légumes dans une feuille de chou. Dresser le fromage fondu sur les légumes et décorer de quelques bouquets de mâche.

VARIANTES TESTÉES

- Remplacer le fromage par un œuf poché.
- Pour une version végétarienne, supprimer les lardons et ajouter des graines de tournesol sautées dans de la sauce soja.

La parole aux jeunes

« Nous avons aimé rechercher des produits locaux et découvert la richesse des produits belges mais aussi l'origine des produits courants. Nous ne nous rendions pas compte du chemin parcourus par nos aliments. »

« Je ne savais même pas qu'il y avait une telle variété de fromages belges »

« Nous étions étonnés de goûter quelque chose de si bon avec des produits simples. »

Trouvaille pour notre approvisionnement

Les produits sont du terroir donc peu de transport ! Les légumes ont été achetés à la ferme et le fromage dans une épicerie de la région.

Le saviez vous ?

Le Val-dieu est un fromage d'abbaye à pâte mi-dure bien de chez nous puisque originaire du pays de Herve.

Trucs et astuces

- La découpe des légumes en petits morceaux de même taille est importante pour permettre une cuisson homogène et plus rapide. On peut couvrir la poêle pour accélérer la cuisson et garder plus d'humidité.
- Les ingrédients peuvent varier selon la saison, la créativité et les goûts de chacun. Cette recette est une « idée » et peut être variée à l'infini : panais, topinambour, potimarron peuvent y être mis en valeur. A vous de voir ce que vous avez dans le frigo.
- Si vous ne souhaitez pas de pommes de terre, il suffit d'augmenter la quantité de légumes et d'accompagner la poêlée de légumes de riz ou de pâtes, par exemple.

PROPOSITIONS AU FIL DES SAISONS

- Des idées pour le printemps :** chou-fleur, asperges, épinards, chicons, ...
- Des idées pour l'été :** tomates, poivrons, aubergines, courgettes...
- Des idées pour l'automne :** carottes, choux blanc, choux pointus, choux chinois, poireaux, topinambours, potimarrons...

L'AVIS DES ÉLÈVES

« Trop bon et fastoche à réaliser ! Merveilleux dans la bouche ce fromage chaud coulant ! »

Plat d'origine italienne composé de pâte à pain étalée, garnie de légumes et de protéines (fromage, charcuterie, œuf, poisson) cuite au four. Traditionnellement, la pizza est composée de sauce tomate. Il serait dommage de se limiter à cette variante ! Voyez plutôt !

Pizza aux poireaux et au quorn

CENTRE ASTY MOULIN DE NAMUR

INGRÉDIENTS

POUR 2 PERSONNES

PÂTE :

- ♦ 160 g de farine complète
- ♦ 12 g de levure fraîche biologique
- ♦ 11 cl d'eau tiède
- ♦ ½ c. à c. de sel
- ♦ 1 c. à c. de miel (facultatif)

GARNITURE :

- ♦ 250 g de poireaux
- ♦ 140 g de Quorn en dés
- ♦ Une gousse d'ail
- ♦ Huile d'olive biologique
- ♦ Fromage de nos régions
- ♦ Epices / sel / poivre

ÉTAPES

POUR LA PÂTE À PIZZA

1. Dans un bol, dissoudre la levure dans de l'eau tiède. Laisser reposer 10 minutes jusqu'à ce que le mélange mousse.

2. Sur un plan de travail, disposer la farine en fontaine, placer le miel et le mélange à base de levure au centre. Lier l'ensemble et terminer par le sel.

3. Pétrir. La pâte est assez collante à cause du miel.

4. Couvrir et placer dans un endroit chaud, laisser lever pendant quelques minutes.

5. Étaler la pâte en forme de disque sur un plan de travail légèrement fariné.

6. Cuire le fond de pizza dans le four préchauffé à 180° pendant 5 à 10 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit assez croustillante.

7. Recouvrir de vos ingrédients préférés et remettre au four jusqu'à ce que le fromage soit doré.

GARNITURE

1. Emincer les poireaux en fines rondelles. Les cuire à l'étouffée dans une casserole c'est à dire les faire revenir dans un peu d'huile, ajouter un fond d'eau, couvrir la casserole et cuire à feu doux jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

2. Faire revenir le quorn et l'ail détaillé dans une poêle avec un filet d'huile d'olives.

3. Mélanger les poireaux bien égouttés (pour ne pas ramollir la pizza), le quorn et la crème fraîche. Assaisonner.

VARIANTES TESTÉES

★ Pizza tartiflette aux légumes, composée de pommes de terre, navets, échalotes, panais, carottes, gousse d'ail, crème fraîche et fromage à pâte molle.

PROPOSITIONS AU FIL DES SAISONS

★ **Des idées pour le printemps :** carottes râpées, cumin, ail, fromage frais, crème fraîche, œufs

★ **Des idées pour l'été :** pesto, poivrons, courgettes, tomates fraîches, oignons, fromage type mozzarella

★ **Des idées pour l'automne :** champignons, céleri-rave, poireaux, crème fraîche, fromage de Maredsous

La parole aux jeunes

« C'était un super challenge pour notre section boulangerie/pâtisserie de se lancer dans la préparation de pizzas de saison. Ça nous a changé des recettes sucrées. »

« Nous sommes fiers d'avoir réussi à réaliser des recettes durables, originales et bonnes ! ».

« Une belle expérience de travail en équipe »



Trouvaille pour notre approvisionnement

- * Producteurs locaux de fromages.
- * Farine d'une coopérative belge de céréales biologiques.

Le saviez vous ?

La farine complète est meilleure pour la santé car c'est dans l'enveloppe du grain que se trouvent les nutriments et vitamines. Elle rassasie plus vite que la farine raffinée.

Trucs et astuces

- * Au printemps, ajoutez de l'ail des ours (une plante des sous-bois) dans la cuisson.
- * Les pizzas peuvent se faire avec toutes sortes de légumes et en hiver avec des légumes racines et tubercules. Sortez donc des traditionnels légumes d'été proposés dans les pizzerias et qui ne respectent pas la saisonnalité !

L'AVIS DES ÉLÈVES

« Facile de manger des légumes sous cette forme ! »

La potée est un plat populaire simple. Il est composé d'un mélange de pommes de terre accompagné d'un ou plusieurs légumes et aromatisé d'épices comme le thym, le laurier, la noix de muscade... Il est traditionnellement servi avec des viandes ou des œufs sur le plat ou encore du fromage ou des légumineuses.

Potée aux légumes anciens

ECOLE COMMUNALE DE L'ENVOL À FAULX-LES-TOMBES

INGRÉDIENTS

POUR 6 PERSONNES

- ♦ 1 kg de légumes racines et tubercules : navets, céleri-rave, carottes, panais, topinambours, cerfeuil tubéreux.
- ♦ 1 kg de pommes de terre
- ♦ 2 gros oignons
- ♦ 2 c. à s. d'huile d'olive
- ♦ 1 cube de bouillon de légumes
- ♦ 500 ml d'eau
- ♦ 180 g de lard salé

Trouvaille pour notre approvisionnement

Nous avons fait plusieurs grandes surfaces où nous avons chaque fois pu trouver des panais et des topinambours.

Le saviez-vous ?

Panais, topinambour, chou-rave, betterave rouge, carotte violette, rutabaga... sont les noms de quelques légumes dit oubliés ou anciens. Pourquoi ? Durant des siècles, ils faisaient partie du quotidien puis ils sont passés de mode après la guerre 40-45 quand les produits d'importation ont envahis le marché. C'est la raison pour laquelle les légumes oubliés ne se trouvent que très rarement dans l'étal du supermarché. On les trouve plus facilement dans les magasins bios et directement chez les producteurs.

ÉTAPES

1. Couper tous les légumes en dés de taille à peu près identique.
2. Faire revenir le lard dans une cocotte avec l'huile d'olive pendant 2 minutes.
3. Ajouter les oignons et les faire revenir jusqu'à ce qu'ils soient transparents.
4. Ajouter les légumes en mélangeant bien le tout.
5. Verser 500 ml d'eau et émietter le cube de bouillon.
6. Faire cuire les légumes environ 30 minutes en couvrant à demi la cocotte jusqu'à ce que les légumes soient encore fermes mais tendres.

Trucs et astuces

- * Les légumes bios ne doivent pas être épluchés. On gagne du temps et on garde toutes les vitamines contenues dans les épluchures.
- * Les tubercules peuvent se cuisiner de diverses façons : sautés, à la vapeur, en gratin, en purée, en soupe et également crus râpés avec une vinaigrette.
- * Le sirop d'érable rend la recette plus sucrée.
- * La chapelure se réalise en mixant du pain rassis. Une bonne idée pour éviter de jeter des restes de pain à la poubelle !

VARIANTES TESTÉES

- ★ Potée sucrée aux légumes anciens
 - verser du sirop d'érable sur les légumes.
- ★ Version végétarienne
 - remplacer le lard par 250 g de haricots blancs.
- ★ Potée aux légumes anciens, version restes
 - Passer les restes de la potée au mixer, saupoudrer de chapelure et passer une dizaine de minutes au four. Cela fait une bonne purée pour accompagner une salade variée de crudités vinaigrette.

PROPOSITIONS AU FIL DES SAISONS

Notre recette se prépare de l'automne au printemps car les légumes tubercules et racines peuvent se consommer jeunes (à l'automne), dans la fleur de l'âge (en hiver) ou en conservation (au printemps).

L'AVIS DE NOTRE DIÉTÉTICIENNE

Préférez un bouillon de légumes sans huile de palme ni extrait de levure (glutamate de sodium : E621, un additif exhausteur de goût très nocif pour la santé). Ou le réaliser soi-même : faire suer et légèrement brunir des oignons dans de l'huile d'olive, ajouter un peu de sel, du poivre et des herbes de Provence.

L'AVIS DES ÉLÈVES

« On n'a pas l'habitude de manger les restes... c'était bon ! On n'a pas l'impression de manger la même chose que la veille. »

La parole aux jeunes

« C'était très gai de cuisiner ensemble. »

« Nous avons été surpris qu'il y ait des différences de goût entre un même légume quand il est cru ou cuit. »

« Nous avons eu un bel échange avec les dames de la cuisine à l'école qui étaient contentes que, depuis notre recette, nous apprécions autrement les potées qu'elles nous préparent. »

« Ça donne un goût différent quand on mange ce qu'on a préparé soi-même. »

« Nous avons été surpris de pouvoir préparer un repas, avec petit dessert, pour 2 € par personne, grâce à la potée. »

Toutes sortes de légumes peuvent être évidés et farcis d'une préparation à base de viande ou de céréales comme le riz, le couscous et des légumineuses. Ici, ce sont des feuilles de chou qui ont été farcies de diverses préparations.

Choux farcis aux petits légumes, chèvre et lardons

INSTITUT SAINTE-MARIE DE CHÂTELINEAU

INGRÉDIENTS

POUR 4 PERSONNES

- ◆ 1 chou vert
- ◆ 300 g de chèvre frais
- ◆ 200 g de lardons fumé
- ◆ 8 échalotes
- ◆ 2 panais
- ◆ 2 carottes
- ◆ 2 oignons
- ◆ Huile d'olive
- ◆ Thym

SAUCE

- ◆ 1 oignon
- ◆ 150 g de sirop de Liège
- ◆ 50 cl de bouillon
- ◆ 10 cl de vinaigre balsamique
- ◆ 50 g de beurre
- ◆ Sucre, sel, poivre

ÉTAPES

1. Effeuiller le chou. Retirer la nervure centrale des feuilles extérieures. Plonger les feuilles 5 minutes dans de l'eau bouillante.

2. Faire revenir les lardons dans une poêle avec les échalotes hachées.

3. Ajouter le fromage de chèvre, le sel, le poivre et le thym.

4. Tailler en petits dés les carottes, les panais, les oignons et les nervures de choux.

5. Poêler les dés de légumes 10 minutes dans un peu d'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

6. Mélanger la poêlée de légumes à la préparation chèvre, lardons, échalotes et farcir les feuilles de chou

bien séchées (afin de ne pas mouiller la préparation) avec ce mélange. Eventuellement les passer un peu au four pour les maintenir chauds.

SAUCE AU SIROP DE LIÈGE

1. Emincer finement l'oignon et le faire revenir dans une poêle avec du beurre et du sucre, à feu vif.

2. Déglacer au vinaigre balsamique et réduire au $\frac{3}{4}$. Ajouter le bouillon et faire réduire. Mixer la sauce et rectifier l'assaisonnement.

3. Ajouter le sirop de liège.

A accompagner de céréales comme du riz, du couscous, du boulgour, des pâtes, ... ou d'une pomme de terre pour avoir un repas complet.

VARIANTES TESTÉES

- ★ Choux farcis à la volaille et aux champignons.
- ★ Choux farcis au riz et lentilles mixées, accompagnés d'une sauce curry.

PROPOSITIONS AU FIL DES SAISONS

- ★ **Des idées pour le printemps :** pommes de terre farcies au fromage et aux jeunes oignons
- ★ **Des idées pour l'été :** tomate, poivron, courgette, aubergine farcie de viande ou d'un mélange de céréales et légumineuses.
- ★ **Des idées pour l'automne :** betterave rouge, potimarron, chou rave farcis de viande ou d'un mélange de céréales et légumineuses

Trouvaille pour notre approvisionnement

La majorité des produits ont été achetés dans un magasin bio par notre enseignante. La viande et le beurre viennent d'une ferme.

Le saviez-vous ?

Le sirop de Liège est une sorte de mélasse issue de la cuisson de jus de pommes et de poires, principalement fabriquée dans le Pays de Herve, à l'est de la province de Liège.

Trucs et astuces

- * La nervure centrale de la feuille de chou n'est pas à jeter ! Elle peut servir pour une poêlée de légumes.
- * N'hésitez pas à utiliser des épices et des aromates pour assaisonner les farces.
- * Les tomates, courgettes et poivrons farcis à la viande sont connus, mais testez également le potimarron, la betterave rouge et le chou-rave évidé et farci. C'est original, permet de faire découvrir des légumes hivernaux moins connus et c'est délicieux !

L'AVIS DES ÉLÈVES

« Moi qui n'aime pas les choux, j'ai adoré ce plat ! »

La parole aux jeunes

« Ce projet nous a permis de découvrir et de cuisiner les légumes anciens. Une belle expérience pour nous et nos enseignants de cuisine ! Nous avons également appris à monter un projet en groupe et à tisser des liens plus forts entre nous. »

Pour changer du repas tartine et se mettre sous la dent un plat complet, rien de tel qu'une tartine grillée ou un croque garni de bonnes préparations de légumes variés et de protéines.

Toast au bouquet des moines et au sirop

ÉCOLE SAINT-CŒUR DE MARIE À HANNUT

INGRÉDIENTS

POUR 6 PERSONNES

- ♦ 2 tranches de pain par personne
- ♦ Fromage : 2 bouquets des moines
- ♦ Sirop de Liège du pays d'Aubel
- ♦ 6 fines tranches de lard

ACCOMPAGNEMENT

- ♦ Mâche
- ♦ 2 pommes
- ♦ 2 poires
- ♦ Beurre
- ♦ Noix

ÉTAPES

1. Cuire le lard dans une poêle pour le rendre croquant.
2. Griller 6 tranches de pain.
3. Couper chaque bouquet des moines en 3 et les faire fondre au four.
4. Tartiner les tranches de pain grillées avec le sirop de Liège et poser une tranche de fromage fondu sur la tartine.
5. En finition, placer le toast au centre de l'assiette, poser au-dessus une tranche de lard croquant et enfin placer autour de celui-ci l'accompagnement constitué de mâche, de pommes et de poires caramélisées. Parsemer l'accompagnement de petits cerneaux de noix.

VARIANTES TESTÉES

- ★ Toast aux lardons et potimarron, accompagné de trois purées colorées : panais, pommes de terre vitelotte et chouvert.
- ★ Toast à la truite fumée sur lit de poireaux et salade fraîche : pommes, poires, chicons, vinaigrette.
- ★ Feuilleté de dés de poulet sur lit de carottes et sauce aux champignons.

Trouvaille pour notre approvisionnement

- * Tous les ingrédients ont été achetés en magasin bio.
- * Le sirop de Liège est originaire du pays d'Aubel.

Le saviez-vous ?

Le pain rassis peut être utilisé pour une multitude de recettes salées et sucrées : croutons pour la soupe et les salades, tartines au four, mixé pour faire sa chapelure maison, pour farcir des légumes avec un mélange de viande, pour le fameux pain perdu, pour des gâteaux type pudding... Plein d'idées dans la livre d'Alessandra Moro Buronzo « A la recherche du pain perdu » !

Trucs et astuces

- * Utiliser du pain rassis pour préparer les toasts, une bonne manière d'éviter le gaspillage alimentaire !
- * Tester différents pains : blanc, complet, morceaux de baguette...
- * « Beaucoup d'entre nous détestaient les poireaux, mais madame nous a proposé de les couper très finement et de les poêler, ... un vrai régal ! »
- * Varier les garnitures : mettre des tranches de légumes crus ou cuits, tester différents fromages (à pâte dure, à pâte molle) et jambon (blanc, fumé), ajouter une tranche de fruit, avec un œuf, avec du poisson...

PROPOSITIONS AU FIL DES SAISONS

- ★ **Des idées pour le printemps :** Pain grillé au jambon fumé, asperges froides et noisettes grillées.
- ★ **Des idées pour l'été :** Pain grillé garni d'une ratatouille d'aubergines, tomates et poivrons.
- ★ **Des idées pour l'automne :** Pain grillé tartiné de purée de topinambours et fromage grillé.

La parole aux jeunes

« La grande découverte dans ce projet a été de cuisiner et de découvrir de nouveaux goûts. Beaucoup d'entre nous ne mangeaient que très peu de légumes à la maison, mais grâce à l'enthousiasme de notre enseignante, nous nous sommes laissés tenter et avons dévoré tous les légumes des différentes variantes testées ! »

« Nous avons dû gérer l'espace de la cuisine et le rôle de chacun. Pour arriver à cuisiner, nous avons pris conscience que la solidarité d'un groupe de travail était essentielle. Cuisiner nous a aussi appris les temps de cuisson, à calculer les proportions... »

L'AVIS DES ÉLÈVES

« Le plaisir des yeux invite au plaisir du palais ! »

Plat complet gratiné au four associant un mélange de légumes, de protéines et de féculents (céréales ou pommes de terre).

Gratin d'hiver végétarien

INSTITUT DU SACRÉ CŒUR DE NIVELLES

INGRÉDIENTS

POUR 6 PERSONNES

- ◆ 600 g de quorn
- ◆ 150 g d'oignons
- ◆ 1 éclat d'ail
- ◆ 1 kg de pommes de terre à chair ferme
- ◆ 1, 2 kg de carottes, rutabaga, céleri-rave, poireaux
- ◆ Huile d'olive
- ◆ 1250 ml de lait (ou lait de riz)
- ◆ 250 ml de crème fraîche
- ◆ 200 g de fromage à pâte mi-dure
- ◆ Sel-poivre-muscade
- ◆ Thym
- ◆ En décoration : germes de betteraves rouges et quelques brins de ciboulette ou de persil du jardin

ÉTAPES

- 1.** Nettoyer et couper les légumes : carottes, rutabaga et céleri-rave taillés en grosse julienne, oignons et poireaux émincés, pommes de terre taillées en grosses tranches et ail pressé.
- 2.** Dans une casserole, faire suer dans un peu d'huile d'olive les oignons et l'ail. Ajouter les poireaux, carottes, rutabaga, céleri-rave et pommes de terre. Bien mélanger.
- 3.** Ajouter le lait et la crème jusqu'à hauteur des légumes et laisser mijoter, assaisonner de sel, poivre et muscade.
- 4.** Colorer le Quorn dans un peu d'huile et assaisonner.
- 5.** Mettre dans un plat allant au four une couche du mélange de légumes et pommes de terre, une couche de Quorn et terminer par une couche de légumes et saupoudrer de thym et de fromage râpé.
- 6.** Cuire au four à 175°C durant environ 30 à 40 minutes.

VARIANTES TESTÉES

- ★ Gratin de potiron/panais/rutabaga/poireaux, lait de coco, curry, gingembre, viande hachée et quinoa.
- ★ Tortilla pommes de terre /carottes/chou-rave version gratinée.

Trouvaille pour notre approvisionnement

Les légumes, les œufs, le lait et le fromage viennent de deux fermes proches de l'école. Le haché vient d'un petit boucher d'une coopérative qui garantit une viande wallonne avec un cahier des charges proche du bio.

Le saviez-vous ?

Le Quorn est une préparation à base de protéines produites à partir d'un champignon microscopique fermenté. Le Quorn est peu calorique, pauvre en graisses, mais riche en fibres. Il a la texture de la volaille et se cuisine comme elle. On le vend sous plusieurs formes : haché, en dés ou en filets.

Trucs et astuces

- * Nous avons choisi plusieurs légumes colorés pour rendre le plat plus joli et pour attirer l'attention des enfants. Le quorn dans les gratins est très apprécié par les enfants car il reste bien moelleux. Il n'est pas fibreux comme le poulet et s'approprie les saveurs du plat. Il est, de plus, très pratique et facile à cuire.
- * Ce plat peut être préparé la veille en attendant sa cuisson au four pour le repas.

PROPOSITIONS AU FIL DES SAISONS

- ★ **Des idées pour le printemps :** asperges, jeunes carottes, jeunes navets, radis, cerfeuil.
- ★ **Des idées pour l'été :** bettes, mange-tout, brocolis, radis, maïs, courgettes, poivrons, fenouils.
- ★ **Des idées pour l'automne :** panais, chou-rave, topinambours, chou blanc, salsifis.

L'AVIS DES ÉLÈVES

« Ohhhh il n'y en a plus!!! »

La parole aux jeunes

« C'était une chouette expérience à vivre et nous avons la chance d'avoir pu faire goûter nos expérimentations aux élèves de l'école primaire attenante à la nôtre, à qui nous préparons les repas chauds. Nous avons donc eu un retour direct de leur part ! »

« Certains enfants laissaient les morceaux jaunes de rutabaga de côté, ce qui nous a permis de leur expliquer quel était ce légume et pourquoi il était considéré comme un légume oublié. Après cet échange, beaucoup d'entre eux ont osé goûter ! L'un d'entre eux a même dit : « Je ne savais pas que dans le temps on mangeait aussi bien ! ».

Plat d'origine nord-africaine à base de semoule de blé servie avec un bouillon plein de légumes et des protéines. Ce plat très complet permet de nombreuses variations en fonction du choix des légumes, des protéines (viandes, poissons, légumineuses) et de la semoule (blé, boulgour, quinoa). Les épices et les aromates donnent également une variété de goûts infinie !

Couscous d'hiver aux pois chiches

ECOLE COMMUNALE DE MARBAIX-LVA-TOUR

INGRÉDIENTS

POUR 6 PERSONNES

- ♦ 2 carottes
- ♦ 1 rutabaga ou 2 navets
- ♦ 1 potimarron
- ♦ 2 panais
- ♦ 1 oignon
- ♦ 360 g de couscous
- ♦ 250 g de pois chiches cuits
- ♦ Ail
- ♦ 1 cube de bouillon
- ♦ 1 c. à c. de ras-el-Hanout
- ♦ 1 c. à c. de cumin
- ♦ 1 c. à c. de coriandre
- ♦ Huile d'olive
- ♦ Sel – poivre

ÉTAPES

1. Laver et couper les légumes en gros morceaux de même taille.
2. Rissoler les oignons dans un peu d'huile d'olive avec les épices. Ajouter les légumes en les mélangeant bien pour les enrober des épices.
3. Mouiller avec le bouillon, 1 cm au-dessus du niveau des légumes. Couvrir et laisser cuire 25 minutes.
4. Pendant ce temps, faire bouillir de l'eau salée et verser sur le couscous (une mesure d'eau pour une mesure de couscous). Laisser gonfler à couvert pendant 10 minutes. Egrainer la semoule à la fourchette.
5. Quand les légumes sont cuits, ajouter les pois chiche cuits, mélanger et rectifier l'assaisonnement.

VARIANTES TESTÉES

- ★ Couscous avec des grains de blé.
- ★ Couscous aux légumes et au poulet.

Trouvaille pour notre approvisionnement

Nous avons acheté les produits frais dans des fermes proches de l'école et la semoule dans un supermarché.

Le saviez-vous ?

- * A l'origine, au Maghreb, le couscous de tous les jours était végétarien. On l'agrémentait de viande seulement lors des jours de fête.
- * Le ras-el-hanout est un mélange d'épices du Maghreb tels que le curcuma, la cannelle, la cardamome, le curcuma, les boutons de roses, le poivre...

Trucs et astuces

- * Le potimarron ne doit pas s'éplucher, contrairement au potiron qui lui a une peau plus coriace.
- * Cuisson des pois chiche : les faire tremper dans de l'eau pendant une nuit. Vider l'eau de trempage. Cuire les pois chiche dans une casserole d'eau pendant 30 à 45 minutes jusqu'à ce qu'ils soient bien tendres.
- * Faire revenir les épices en début de cuisson avec un oignon et un peu d'huile permet de faire ressortir toute la saveur des épices.

PROPOSITIONS AU FIL DES SAISONS

- ★ **Des idées pour le printemps :** poireaux, pommes de terre, carottes, navets...
- ★ **Des idées pour l'été :** courgettes, poivrons, aubergines, tomates fraîches...
- ★ **Des idées pour l'automne :** potimarron, panais, céleri rave, topinambours...

L'AVIS DE NOTRE DIÉTÉTICIENNE

Excellente idée de voyager dans d'autres cultures alimentaires pour découvrir de nouvelles variétés de goûts et de parfums ! Ce couscous permet d'introduire les pois-chiches, aliment nutritionnellement très intéressant comme les autres légumineuses car riches en protéines végétales, glucides, fibres, sels minéraux, ... Les légumineuses ont des vertus protectrices contre les maladies cardio-vasculaires et certains cancers.

L'AVIS DES ÉLÈVES

« Belle découverte dans la culture des milles et une nuit »

La parole aux jeunes

« On était content de travailler sur un plat d'ailleurs avec le défi de le cuisiner avec des légumes de chez nous ! »

« Comme nous habitons à la campagne, c'était facile d'aller dans des fermes et de visiter des potagers pour nous fournir en légumes de saison. »

« Cuisiner nous a permis d'apprendre à bien couper les légumes, à prévoir une poubelle compost pour les déchets organiques, à découvrir les techniques de cuisson, à composer de belles assiettes pour donner envie de manger avec les yeux avant que ça passe par la bouche. »

Le waterzooi est un plat bien de chez nous, originaire de Gand, qui signifie « eau qui bout ». C’est un plat unique de poulet ou de poisson servi dans une soupière, dont le bouillon de bons légumes de saison est agrémenté de crème. Les variations en fonction du choix des légumes et des protéines peuvent multiplier les recettes.

Waterzooi de poulet

ECOLE COMMUNALE DE LIGNY

INGRÉDIENTS

POUR 6 PERSONNES

- ◆ 3 navets
- ◆ 1 chou-fleur
- ◆ 1 botte de carottes
- ◆ 3 poireaux
- ◆ 250 g de champignons
- ◆ 1 oignon
- ◆ 18 pommes de terre fermes
- ◆ 600 g de poulet bio
- ◆ 1 bouquet garni
- ◆ 2, 5 L de bouillon
- ◆ 40 cl de crème fraîche
- ◆ 4 jaunes d’œufs
- ◆ 250 g de beurre
- ◆ Sel et poivre

ÉTAPES

1. Couper les légumes en morceaux.
2. Faire bouillir de l’eau, y jeter 2 cubes de bouillon et ajouter les légumes.
3. Couper le poulet en morceaux et les ajouter au bouillon de légumes.
4. Entre temps, laver et cuire les pommes de terre en robe des champs.
5. Prélever quelques cuillères à soupe de bouillon pour délayer les jaunes d’œufs, la crème, le sel et le poivre en tournant vivement.
6. Retirer le waterzooi du feu et ajouter la crème en tournant. Le waterzooi ne peut plus bouillir pour éviter que la sauce ne tourne.
7. Dans une assiette creuse, dresser un morceau de poulet, une louche de sauce avec les différents légumes et 2 pommes de terre.

VARIANTES TESTÉES

- ★ Waterzooi de poulet aux 4 épices.
- ★ Waterzooi végétarien avec du tofu grillé au beurre.

PROPOSITIONS AU FIL DES SAISONS

- ★ **Des idées pour le printemps :** asperges, brocolis, choux fleur
- ★ **Des idées pour l’été :** courgettes, tomates, aubergines
- ★ **Des idées pour l’automne :** céleris, choux fleur, topinambours



Le saviez vous ?

La cuisson en robe des champs se dit de la cuisson des pommes de terre avec leur peau dans de l’eau salée portée à ébullition.



Trouvaille pour notre approvisionnement

Les légumes et le poulet ont été achetés sur le marché bio de la commune.

L’AVIS DES ÉLÈVES

« Qu’est-ce qu’on mange bien en Belgique ! »

La parole aux jeunes

“C’était super car nous avons eu la chance de cuisiner nos plats avec l’aide de deux chefs cuisiniers que Madame connaît bien. On s’est donc senti bien encadré et entre de bonnes mains ! »

« Nous avons cuisiné notre waterzooi pour le souper de la fancy fair. On avait donc une grosse responsabilité sur les épaules. Heureusement, nous avons reçu des avis très positifs et les félicitations des invités. »

Fabriqué à partir de farine, d'eau, de sel et de levure ; faire son pain soi-même à la main ou dans une machine permet de varier à l'infini les goûts : pain gris, pain aux noix et autres graines, aux herbes, aux tomates séchées, aux olives, aux lardons, aux oignons... Et puis, quel plaisir pour les jeunes et les moins jeunes de confectionner cet aliment à l'odeur entêtante pendant la cuisson ! Impossible de résister !

Pain aux céréales

ÉCOLE DE VIEUX-GENAPPE

INGRÉDIENTS

- ◇ 500 g de farine complète
- ◇ 20 g de levure
- ◇ 3 c. à s. d'huile
- ◇ 40 cl d'eau
- ◇ Sel

ÉTAPES

1. Verser la farine dans une terrine.
2. Diluer la levure dans un peu d'eau tiède.
3. Ajouter la levure montée à la farine ainsi qu'un peu d'huile.
4. Mélanger le tout en ajoutant de l'eau.
5. Laisser monter la pâte pendant une heure.
6. Cuire dans un moule au four à 180° pendant 30 minutes. Le pain doit sonner creux.

VARIANTES TESTÉES

- ★ Pain au cerfeuil et fromage blanc.
- ★ Pain aux graines de courge et de tournesol.

Trouvaille pour notre approvisionnement

Nous avons choisi des ingrédients bios dans un supermarché.

Le saviez-vous ?

Les farines blanches raffinées (type 45, type 55) sont très pauvres nutritionnellement car les grains de blé sont débarrassés de leur enveloppe qui contient tous les nutriments : vitamines, oligo-éléments et fibres. Préférez donc les farines bisées (type 80), complètes (type 110) ou intégrales (type 150).

Trucs et astuces

Pour d'autres options que la tartine, pensez à la baguette, au pistolet, au pain pita ou au wrap. Un pain gris à la farine complète passe mieux quand il est préparé par les enfants et les jeunes.

PROPOSITIONS AU FIL DES SAISONS

- ★ **Des idées pour le printemps :** pain aux oignons
- ★ **Des idées pour l'été :** pain au basilic, au romarin
- ★ **Des idées pour l'automne :** pain aux noix, aux noisettes, aux raisins secs

L'AVIS DES ÉLÈVES

« C'est bien meilleur que les pains industriels ! »

La parole aux jeunes

« Lors des courses au supermarché avec notre institutrice, nous avons chacun en charge l'achat d'un ingrédient. Nous devons être vigilant à respecter les différents critères de l'alimentation durable : favoriser les produits biologiques et éviter le suremballage, choisir des produits de saison et locaux, veiller au bien-être animal en choisissant des œufs avec le numéro 0 ou 1 pour garantir un élevage en plein air...

Quand nous avons trouvé et pensions avoir fait le bon choix, nous devons montrer et expliquer aux autres pourquoi nous avons choisi tel produit. Après l'accord de nos camarades et de notre institutrice, nous pouvions le déposer dans le panier. C'était une super activité et nous avons bien retenu comment choisir nos aliments au magasin pour respecter l'environnement ! »

Mélanger un fromage frais de vache ou de chèvre à des herbes fraîches, des épices et/ou des crudités en petits morceaux pour donner plus de goût. Une bonne idée pour faire manger des légumes et un produit laitier au pique-nique.

Chèvre frais au cerfeuil

ÉCOLE DE VIEUX-GENAPPE

INGRÉDIENTS

- ◆ 1 fromage de chèvre frais
- ◆ 1 bouquet de cerfeuil
- ◆ 2 fines carottes

ÉTAPES

1. Ciseler le cerfeuil et l'ajouter au fromage.
2. Couper les carottes en très fin dés et les ajouter au fromage.

VARIANTES TESTÉES

- ★ Fromage de chèvre aux noisettes grillées.
- ★ Fromage blanc aux tomates séchées.
- ★ Fromage blanc au curry.

Trouvaille pour notre approvisionnement

Nous avons choisi des ingrédients bios et d'origine belge dans un supermarché. Le Fromage est produit chez un fermier de Genappe.

Trucs et astuces

Bien ciseler les herbes fraîches et couper en tous petits morceaux ou en fines lamelles les crudités ajoutées au fromage.

Pour varier les goûts : ajouter des épices dans le fromage frais comme du curry ou du paprika

Trucs et astuces

Les produits laitiers à base de lait cru ont de meilleures vertus pour la santé et sont plus indiqués pour les intolérants au lactose qui semblent capables de les digérer. Aussi appelé lait de ferme, c'est un lait non transformé et simplement filtré qui conserve toutes ses propriétés nutritives.

➔ Pour trouver les points de vente, consultez la brochure « Lait cru bio : où le trouver et comment le préparer » de Nature & Progrès.

L'AVIS DE NOTRE DIÉTÉTICIENNE

Excellente idée de réaliser soi-même son fromage à tartiner ! Un fromage frais mélangé à des accompagnements alléchants permet de varier les plaisirs et l'apport nutritionnel du repas. Des crudités en été, des légumes cuits vapeur en hiver. Osez et abusez également d'arômes frais (thym, basilic, estragon, origan, ciboulette, ...) : du bonheur pour les yeux, pour les papilles, de véritables bombes nutritionnelles et plein d'atouts-santé.

L'AVIS DES ÉLÈVES

« Trop bon, pas d'autres commentaires. »

Les quiches sont des tartes salées réalisées à partir d'une pâte garnie d'un mélange de légumes, de crème et d'œufs. Les variations sont multiples aussi bien pour la création de la pâte (farine de blé, d'épeautre, de riz, raffinée ou complète, au beurre ou à l'huile d'olive) que de la garniture (légumes de saison avec ou sans épices, fromages ...). Tous les légumes peuvent se préparer dans cette recette ; une bonne manière de les faire apprécier aux jeunes !

Quiche aux navets et potimarron

INSTITUT SAINTE-ANNE DE GOSSELIES

INGRÉDIENTS

POUR 4 À 6 PERSONNES

POUR LA PÂTE BRISÉE

- ♦ 200 g de farine
- ♦ 100 g de beurre
- ♦ Une pincée de sel
- ♦ Un peu d'eau

POUR LE MÉLANGE

- ♦ 2 navets coupés en dés
- ♦ 1 potimarron coupé en dés
- ♦ 150 g de lardons fumés
- ♦ 1 échalote hachée
- ♦ 2 œufs entiers
- ♦ 1 dl de crème fraîche
- ♦ Sel, poivre, muscade
- ♦ 50 g de fromage râpé

Trouvaille pour notre approvisionnement

Le potimarron vient du potager de notre professeur et les navets ont été achetés dans un magasin d'alimentation biologique à 2 minutes de l'école. Le brie est fabriqué dans la ferme voisine de notre professeur.

Le saviez-vous ?

- * Le navet tint une place de base dans l'alimentation européenne jusqu'à la venue de la pomme de terre qui le détrôna au 19^e siècle.
- * Le potimarron est pauvre en calories, riche en eau et contient, comme tous les légumes, beaucoup de fibres et de sels minéraux. Il est riche en beta-carotène qui joue un rôle important notamment dans la vision et les défenses immunitaires.

ÉTAPES

POUR LA PÂTE

1. Travailler ensemble la farine, le sel et le beurre du bout des doigts pour obtenir un mélange sablonneux.

2. Ajouter un peu d'eau et mélanger la pâte avec les mains pour former une boule homogène.

3. Laisser reposer 30 minutes.

4. Abaisser la pâte dans un moule beurré et piquer le fond avec une fourchette.

POUR LE MÉLANGE

1. Nettoyer et découper en petits dés les navets et le potimarron, puis les cuire à la vapeur durant 15 minutes.

2. Cuire les lardons dans une poêle bien chaude sans mettre de matière grasse et ajouter l'échalote hachée.

3. Battre les œufs entiers avec la crème et assaisonner de sel, poivre et noix de muscade.

4. Mélanger cette préparation aux légumes cuits et au mix lardons échalotes.

5. Répartir sur le fond de la pâte.

6. Parsemer de fromage râpé et cuire à 180° C durant 30 minutes.

VARIANTES TESTÉES

- ★ Quiche aux navets et lardons.
- ★ Tarte aux chicons caramélisés et au brie de ferme.
- ★ Tarte aux oignons et carottes.

PROPOSITIONS AU FIL DES SAISONS

- ★ **Des idées pour le printemps :** asperges, épinards/ricotta, chou-fleur/jambon/fromage...
- ★ **Des idées pour l'été :** aubergines, courgettes, tomates/basilic, poivrons/fromage de chèvre...
- ★ **Des idées pour l'automne :** topinambours/poireaux/lardons, céleri rave au fromage bleu, champignons/fromage...

La parole aux jeunes

« Nous avons osé cuisiner différemment des légumes souvent utilisés pour les potages et avons été surpris de les apprécier sous la forme de quiche. »

« La quiche est un plat facile à réaliser soi-même et apprécié par tous. »

« Lors des achats, c'était intéressant d'enquêter sur la provenance des aliments. »

L'AVIS DES ÉLÈVES

« Quelle saveur ; on en veut encore ! »

Pour faire de bonnes tartines, il faut un pain de qualité et des garnitures saines et goûteuses. Ici, les élèves ont opté pour du fromage de chèvre accompagné d’une tapenade d’olives faite maison. D’après eux, l’essayer c’est l’adopter !

Suprême délice à la tapenade d’olives

ECOLE COMMUNALE DE MEUX

INGRÉDIENTS

- POUR 4 PERSONNES**
- ♦ Tranches de pain
 - ♦ Fromage de chèvre
 - ♦ Crudités de saison : carottes râpées, mâche, graines germées d’alfalfa
 - ♦ 1 pomme
 - ♦ Miel

POUR LA TAPENADE D’OLIVES

- ♦ 180 ml d’olives dénoyautées (= 3/4 tasse)
- ♦ 45 ml de câpres égouttées (= 3 c. à s.)
- ♦ 80 ml de filets d’anchois (= 1/4 tasse)
- ♦ 2 gousses d’ail
- ♦ 125 ml d’huile d’olive (= 1/2 tasse)

ÉTAPES

1. Etaler le fromage de chèvre sur les tranches de pain et garnir de crudités.
2. Couper la pomme en tranches et en mettre quelques-unes sur la tartine.
3. Arroser d’un peu de miel.

TAPENADE D’OLIVES EN ACCOMPAGNEMENT :

1. Mixer les olives, les câpres, les filets d’anchois et l’ail épluché.
2. Incorporer petit à petit l’huile en filet (comme pour une mayonnaise). La tapenade doit être épaisse et lisse.
3. Ajouter le jus de citron, le poivre et bien mélanger.

VARIANTES TESTÉES

- ★ Pain d’épeautre, fromage à pâte molle, salade de céleri rave râpé.
- ★ Pain d’épeautre, fromage à pâte dure , salade de chou blanc râpé.
- ★ Pain aux noix, fromage de chèvre, miel, salade de panais râpé.

L’AVIS DES ÉLÈVES
Le nom « Suprême délice », choisi par les enfants, en dit long !

Trouvaille pour notre approvisionnement

Les pains viennent de la boulangerie de notre village. Les légumes viennent du magasin bio et les pommes d’un magasin de vente directe d’un verger à La Bruyère. Tous les fromages étaient belges. Celui de chèvre vient d’un producteur local de la commune.

Le saviez vous ?

- * La germination augmente les teneurs en vitamines. Les graines germées sont une bonne source de fibres.
- * L’alfalfa porte aussi le nom de luzerne cultivée.

Trucs et astuces

- * Il est facile de faire germer soi-même des graines d’alfalfa. Les enfants en raffolent lorsqu’ils ont pu faire l’expérience en classe et voir les graines se transformer en germes et pousser de jour en jour.

PROPOSITIONS AU FIL DES SAISONS

- ★ **Des idées pour le printemps :** feuilles d’épinard frais, chicons crus, radis, oignons jeunes...
- ★ **Des idées pour l’été :** tomates, concombres...
- ★ **Des idées pour l’automne :** panais, céleri-rave, chou-blanc, salade de blé...

La parole aux jeunes

“ J’ai aimé ce projet car j’ai goûté de nouvelles saveurs et de nouveaux ingrédients. » — Coline

« J’ai aimé ce projet car j’ai appris à manger équilibré et j’ai adoré. » — Coralie

« J’ai aimé ce projet car j’ai mangé des légumes. » — Théo

« J’ai aimé ce projet car il m’a appris à manger autre chose que du choco. » — Joachim

L'omelette est un plat à base d'œufs battus cuits à la poêle. Ici, l'omelette a été mise à l'honneur sous la forme d'un gâteau multicolore. Cinq omelettes aux légumes différents sont superposées pour former ce mets qui permet de manger des légumes sans s'en rendre compte. Accompagné d'une crudité et de pain, ce plat est tout à fait complet.

Gâteau aux 5 omelettes

INSTITUT MARIE-THÉRÈSE DE LIÈGE

INGRÉDIENTS

POUR 8 PERSONNES

- ♦ 15 œufs
- ♦ 1 botte de persil
- ♦ 3 échalotes
- ♦ 2 carottes
- ♦ 1 demi-brocoli
- ♦ 2 poireaux
- ♦ 1 panais
- ♦ Huile d'olive
- ♦ Sel, poivre, herbes de Provence

ÉTAPES

1. Pour chacune des omelettes battre dans 5 bols, 3 œufs et assaisonner de sel et de poivre.
2. Laver et émincer les légumes.
3. **Bol 1 - poireaux** : Cuire à la vapeur puis les ajouter aux œufs battus et cuire le mélange à la poêle.
4. **Bol 2 - panais** : Râper, rissoler dans la poêle et ensuite verser les œufs battus. Cuire le mélange à la poêle.
5. **Bol 3 - brocoli** : Cuire à la vapeur, ensuite l'écraser et l'ajouter aux œufs battus. Cuire le mélange à la poêle.
6. **Bol 4 - carottes** : Cuire à la vapeur, ensuite les réduire en purée et les ajouter aux œufs battus. Cuire le mélange à la poêle.
7. **Bol 5 - persil/échalotes** : Ajouter le persil haché aux œufs. Faire revenir les échalotes dans la matière grasse et quand ils sont dorés, y ajouter les œufs avec le persil et laisser cuire.
8. Superposer les omelettes l'une au-dessus de l'autre.

VARIANTES TESTÉES

- ★ Intégrer une omelette aux pommes râpées dans le gâteau pour une touche douce et sucrée.

Trouvaille pour notre approvisionnement

Nous avons fait nos achats dans deux magasins d'alimentation biologique.

Le saviez-vous ?

- * La cuisson à la vapeur préserve les minéraux et certaines vitamines car elle empêche que ceux-ci ne « s'échappent » dans l'eau. Elle évite, en outre, l'ajout de matières grasses et de sel lors de la cuisson.

Trucs et astuces

- * L'alternance des omelettes crée un plat coloré qui donne envie d'être goûté.
- * Accompagner ce gâteau de pain ou de pomme de terre et de crudités. Les élèves ont testé une salade de chicons avec des morceaux de pomme et une vinaigrette au miel ; qui a été fort appréciée.

PROPOSITIONS AU FIL DES SAISONS

- ★ **Des idées pour le printemps** : omelette aux épinards frais légèrement cuits dans un peu de matière grasse.
- ★ **Des idées pour l'été** : omelette aux tomates émondées, épépinées et cuites.
- ★ **Des idées pour l'automne** : omelette à la purée de potiron, aux champignons/fromage

La parole aux jeunes

« J'ai beaucoup aimé apprendre de nouvelles choses. Ce projet nous a permis de sortir de l'école, de nous sentir utile et de se prouver qu'on sait faire des choses ! »

« Ce projet nous a permis de tester le travail en groupe, une compétence indispensable dans notre futur métier d'aide familiale. »

L'AVIS DES ÉLÈVES

« J'ai beaucoup aimé le fait de goûter des légumes présentés autrement »

Les haricots rouges sont mis à l'honneur dans un chili sin carne, qui est une variante végétarienne du plat traditionnel chili con carne (chili à la viande). Il s'agit d'un plat épicé originaire du Mexique. L'école a relevé le défi en proposant un chili sans viande et avec des légumes d'hiver. Le résultat est savoureux !

Chili sin carne aux légumes d'hiver

ÉCOLE COMMUNALE DE JASSARS À LIMELETTES

INGRÉDIENTS

POUR 6 À 8 PERSONNES

- ♦ 1 gros oignon
- ♦ 1 gousse d'ail
- ♦ 5 carottes
- ♦ 1 branche de céleri
- ♦ 1 poireau
- ♦ 1 demi-potimarron
- ♦ 3 c. à s. d'huile d'olive
- ♦ 1 c. à s. de cumin moulu
- ♦ 1 c. à s. de paprika
- ♦ 1 c. à s. d'origan
- ♦ 3 boîtes de tomates pelées
- ♦ 100 g de concentré de tomates
- ♦ 1 kg de haricots rouges cuits
- ♦ Sel et poivre
- ♦ 500 g de riz rouge

Trouvaille pour notre approvisionnement

Nous avons choisi de nous approvisionner dans un magasin bio proche de notre école car ils ont fait le choix, dans la mesure du possible, de privilégier les producteurs belges. Les oignons, carottes, poireaux et potimarrons ont été fournis par des élèves qui possèdent un potager.

Le saviez-vous ?

- * Les haricots rouges, comme tous les légumes secs, sont riches en protéines végétales, pauvres en graisses. C'est en Amérique latine qu'il est traditionnellement le plus consommé en association avec des galettes de maïs, les tortillas.

ÉTAPES

1. Faire tremper les haricots rouges dans une grande quantité d'eau la veille pendant 8 heures puis les égoutter.
2. Emincer l'oignon, la carotte, le poireau et la branche de céleri.
3. Faire chauffer l'huile d'olive dans une cocotte. Faire suer l'oignon et ajouter l'ail et les épices.
4. Ajouter les légumes, puis faire revenir l'ensemble sur feu moyen pendant 5 minutes.
5. Ajouter les tomates en boîte avec leur jus, le concentré de tomates et les haricots rouges puis mélanger.
6. Porter à ébullition, baisser à feu doux, puis laisser mijoter pendant 1h30, en couvrant la casserole. Mélanger de temps en temps. Saler et poivrer quand les haricots sont devenus tendres.
7. Pendant ce temps, couper le potimarron en gros dés et le cuire à la vapeur pendant 10 minutes. L'ajouter au reste de la préparation (après l'heure et demie de cuisson) et rectifier l'assaisonnement.
8. Servir avec du riz rouge.

Trucs et astuces

- * Saler les légumineuses en fin de cuisson pour éviter qu'elles ne restent dures.

VARIANTES TESTÉES

- ★ Chili sin carne en tortillas, accompagné de guacamole et salade croquante.
- ★ Chili con carne.

PROPOSITIONS AU FIL DES SAISONS

- ★ **Des idées pour le printemps** : remplacer les carottes par des panais, dont le goût est assez proche.
- ★ **Des idées pour l'été** : recette traditionnelle à base de tomates, poivrons et maïs.
- ★ **Des idées pour l'automne** : rutabaga.

L'AVIS DE NOTRE DIÉTÉTICIENNE

L'association des protéines des légumineuses et des céréales permet de remplacer la viande sans carences. La complémentarité de ces protéines est essentielle à respecter lors d'une alimentation végétarienne ou végétalienne.

L'AVIS DES ÉLÈVES

« De toutes les associations légumineuses/céréales que nous avons testées, c'était notre préférée »

La parole aux jeunes

« C'était chouette car on a appris à mieux se nourrir en polluant moins » — Marie

« J'ai apprécié ce projet car il m'a donné le goût de cuisiner » — Florian

« Au début, je n'étais pas emballée par le thème des légumineuses, mais en cuisinant, j'ai trouvé ça bon » — Dounia

« J'ai trouvé ça rigolo de partir d'un plat traditionnel (le chili con carne) pour en faire une variante végétarienne » — Mathias

« J'ai appris que l'association légumineuses/céréales pouvait remplacer les protéines de la viande » — Odin

Des pâtes, il en existe de toutes sortes. Le défi était de partir de cet ingrédient pour en faire un plat complet tout en donnant de la place aux légumes de saison. Le pari a été tenu par l'école, qui en plus a réalisé des pâtes maison en testant différentes farines pour les confectionner !

Pâtes maison et tagliatelles de légumes au pesto

COLLÈGE DU SARTAY D'EMBOURG

INGRÉDIENTS

POUR 6 À 8 PERSONNES

POUR LES PÂTES FRAÎCHES

- ♦ 400 g de farine de sarrasin
- ♦ 4 œufs
- ♦ 2 pincées de sel

POUR LES TAGLIATELLES DE LÉGUMES

- ♦ 3 carottes
- ♦ 2 navets
- ♦ 1 panais

POUR LE PESTO

- ♦ 100 g de pignons de pin
- ♦ 100 g de parmesan
- ♦ 50 g de basilic frais
- ♦ 2 gousses d'ail
- ♦ Huile d'olive

Trouvaille pour notre approvisionnement

Les œufs et le poulet viennent d'un éleveur bio de la région et les légumes d'un producteur à FLéron. Les autres ingrédients ont été achetés au supermarché.

Le saviez vous ?

- * Les pâtes n'ont pas été inventées par les Italiens, mais bien par les Chinois au II^e siècle avant J.C. Une légende raconte que, de retour de son voyage en Chine en 1295, Marco Polo en rapporta à Venise et leur donna une nouvelle notoriété.

ÉTAPES

POUR LES PÂTES FRAÎCHES

1. Dans un saladier, verser la farine et le sel puis mélanger avec les œufs. Ajouter un peu d'eau au besoin pour pouvoir former une boule de pâte. Laisser reposer dans un essuie à température ambiante pendant 30 minutes.

2. Diviser la pâte en 4 boules égales. Fariner les boules et les aplatir légèrement. Les passer dans la machine à pâtes.

3. Pour la cuisson, porter à ébullition un grand volume d'eau salée et y faire cuire les pâtes environ 3 à 5 minutes.

POUR LES TAGLIATELLES DE LÉGUMES

1. Laver les légumes et les couper grâce à un épluche légume pour former des tagliatelles.

2. Les cuire à la vapeur pendant 2 minutes.

POUR LE PESTO

1. Torrifier légèrement les pignons de pin dans une poêle à feu moyen jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés.

2. Mixer tous les ingrédients ensemble jusqu'à obtention d'une pâte homogène.

Trucs et astuces

- * La farine de sarrasin donne une pâte plus épaisse. Elle est donc plus difficile à manipuler et les tagliatelles plus difficiles à réaliser, mais le goût en vaut la peine !
- * Pour la recette du pesto, remplacer les pignons par des graines de courge qui sont meilleur marché.

VARIANTES TESTÉES

- ★ Pâtes au poulet fermier et aux champignons
- ★ Pâtes maison à la farine de blé

PROPOSITIONS AU FIL DES SAISONS

- ★ **Des idées pour le printemps :** Pâtes aux épinards/ricotta, pâtes aux asperges et jambon.
- ★ **Des idées pour l'été :** Pâtes aux courgettes et tomates, spaghetti bolognaise aux poivrons.
- ★ **Des idées pour l'automne :** Pâtes aux choux fleur/jambon/fromage, aux poireaux/sauce blanche.

L'AVIS DE NOTRE DIÉTÉTICIENNE

Recette très appétissante qui explore une façon originale de préparer les légumes, en forme de tagliatelles !

L'AVIS DES ÉLÈVES

« Manger des pâtes faites par nous-mêmes, quel régal ! »

La parole aux jeunes

« C'était un plaisir de faire quelque chose de différent ensemble : cuisiner, goûter ce que l'on a préparé et passer le temps de midi autrement. A refaire. »

« Trop cool la cuisine ... Des pâtes fraîches, j'en referai à la maison, c'est certain ! »

« J'ai aimé avoir la responsabilité de la cuisson du poulet et des champignons... et après, même faire la vaisselle tous ensemble c'était marrant. »

« C'était trop fort de voir notre prof un peu perdu et qui écoute nos conseils. »

« Je pensais que cuisiner c'était difficile et que faire des pâtes c'était très compliqué, mais en fait, non ! »



RÉCIT D'EXPÉRIENCES

Plusieurs écoles ont profité de leur implication dans la réalisation de ce livre de recettes pour mener d'autres expériences en lien avec l'alimentation. Si vous êtes enseignant ou animateur, vous trouverez des idées à piocher pour mener des projets similaires avec vos élèves et vos jeunes. Les classes relatent leurs récits ci-après.

VISITES ET RENCONTRES : Chez le producteur

Nous avons rencontré plusieurs producteurs : un maraîcher, des fermiers et un boucher. Ils étaient passionnés par leur métier et convaincus de la qualité de leurs produits. Ils ont un regard plutôt amer sur les stratégies commerciales des grandes surfaces qui les mettent souvent en difficulté. Notre conclusion : les consommateurs sont souvent séduits lors de visites de terrain, comme « week-end fermes ouvertes », par le travail artisanal mais ils cèdent vite, par la suite, à l'abondance, la proximité et les bas prix des grands magasins. Les priorités sont bien différentes d'un consommateur à l'autre.

Institut du Sacré cœur de Nivelles

VISITES ET RENCONTRES : A la ferme !

Nous avons été à pied visiter une ferme pratiquant l'agriculture biologique pour mieux comprendre de quoi il s'agit. Nous avons observé et découvert le contenu d'un compost, planté des carottes et des salades, appris à manier différents outils pour retirer les mauvaises herbes, observé un hôtel à insectes, fabriqué des abris pour quelques animaux (pucerons, hérissons...), découvert un jardin d'herbes aromatiques, ... Nous avons ainsi pu découvrir et comprendre tous les bienfaits de ce type de culture. Cela nous a vraiment donné envie de rester sensibles et de soutenir ce type de culture respectueuse de la planète. Quelle chouette journée à l'extérieur !

École de Lobbes

Activité artistique

Nous avons imité le peintre Arcimboldo qui fait des visages à partir d'aliments. C'est impressionnant de voir tout ce qu'un peintre peut faire avec des fruits et légumes, mais pas facile de l'imiter !

École du Berlaymont

Découverte du commerce équitable

Puisque nous avons choisi d'utiliser du sucre de canne dans notre recette, nous avons creusé le thème du commerce équitable grâce à une matinée d'animation donnée par OXFAM. Nous avons appris qu'en choisissant des produits du commerce équitable, nous aidons les producteurs du Sud car ils sont payés au prix juste pour leur travail avec cette filière.

École de Lobbes

VISITES ET RENCONTRES : un producteur de semences

Nous sommes partis à pied à la rencontre de la société Semailles, située dans notre village à Faulx-les-Tombes, qui commercialise des semences d'anciennes variétés potagères bio. Leur travail de conservation et de multiplication de variétés régionales permet de sauvegarder le patrimoine génétique des légumes de chez nous, en danger d'extinction. Semailles évite, en effet, que certaines variétés ne tombent dans l'oubli ou ne disparaissent car ils privilégient les variétés savoureuses, très rustiques et adaptées à notre terroir plutôt que celles dédiées à la productivité et à la standardisation que l'on retrouve dans les supermarchés du monde entier. Nous y avons découvert un légume vraiment peu connu : l'héliantis ! Ça ressemble au topinambour en plus gros et long. Nous sommes ressortis de cette rencontre en ayant appris plein de choses et en ayant reçu de bons conseils pour le lancement de notre prochain potager dans l'école !

École de l'Envol

Regarder un documentaire

Nous avons découvert la farine de sarrasin avec nos recettes de crêpes salées. Pour mieux connaître cet ingrédient, nous avons regardé et analysé en classe un reportage sur la culture biologique du sarrasin. Nous avons découvert que l'agriculture biologique est bien meilleure pour le sol, pour notre santé, celle des agriculteurs et celle des abeilles. Bref, ça respecte la terre, les hommes et la nature. C'est important de la faire connaître et de la privilégier dans ses choix d'achat !

École Saint-François de Couthuin

Visite d'expo

Nous avons été visité l'exposition « A table ! Du champ à l'assiette » à Bruxelles où nous avons appris plein de choses sur l'envers de nos assiettes.

École de Lobbes

Cuisine, saveurs et cultures d'ailleurs

La préparation du couscous a été l'occasion de mener des activités de découverte des saveurs : à l'aveugle, nous avons découvert par l'odorat les épices et les légumes ; par le toucher, les grains de sel, les fils de safran, la moulure du poivre et du cumin, les grains de la semoule de blé et puis par le goût. Via le travail sur le couscous, nous en avons profité pour découvrir la culture arabe par la lecture de documents et par l'écoute de leur musique.

École communale de Marbaix-la-Tour

Découverte de la cuisine des plantes sauvages

Dans le cadre du projet, nous avons passé une journée à la campagne. Nous avons eu l'occasion de faire une balade de cuisine nature avec un guide. Nous avons découvert que nos campagnes regorgeaient de produits comestibles et gratuits. Nous avons, par exemple, cuisinés et dégustés des orties sous la forme de soupe, de chips et de houmous. C'était délicieux !

Institut Sainte-Marie industriel de Seraing

VISITES ET RENCONTRES : une fromagerie

Notre recette de cake salé est à base d'un fromage bien de notre région, le pays de Herve. Nous avons donc décidé de visiter sa dernière fromagerie bio et artisanale, à la ferme du Vieux Moulin. Nous avons vu la fabrication du fromage et partagé le quotidien de ces artisans si fiers de leur travail et heureux de leur mode de vie. Une journée riche en découvertes !

Institut du Sacré Cœur de Nivelles

Cuisine, saveurs et cultures d'ailleurs

En partant du waterzooi, nous avons fait des recherches sur les autres spécialités culinaires des différentes provinces belges : asperges à la flamande, anguille escavèche de Chimay, boulettes à la sauce tomate et boulet à la liégeoise à base de sirop de Liège, chicons au gratin, carbonnade flamande, croquette aux crevettes, couque de Dinant, spéculoos... On ne savait pas qu'il y avait autant de plats typiques de chez nous !

École communale de Ligny

Divers

Depuis 2 ans, nous avons fait pas mal d'expériences culinaires originales : gaufres aux légumes, potages variés, cuisine à la méthode préhistorique, cuisine avec des plantes sauvages comestibles. Nous avons notamment fait déguster aux autres élèves de l'école des toasts au fromage frais accompagnés de plantes comestibles. On a aussi organisé en automne, en collaboration avec le club nature de notre région, une exposition sur les champignons des bois où nous avons appris à reconnaître certains comestibles. Nous avons aussi participé à une bourse aux plantes indigènes. Plusieurs d'entre nous avaient amené des plantes aromatiques qui venaient de leur jardin.

École Sainte-Reine de Tinlot

Des cours de cuisine végétarienne

Grâce à ce projet, nous avons voulu en savoir plus sur la manière de cuisiner en respectant les critères de l'alimentation durable. Nous avons donc suivi une formation culinaire chez Epicuris, centre de formation des métiers de la bouche ouvert aux écoles avec option cuisine, auprès d'un cuisinier professionnel qui nous a enseigné des techniques pour cuisiner des recettes végétariennes et de saison. Des habitudes et des méthodes forts peu connues dans les écoles d'hôtellerie, mais qui méritent d'être développées !

Institut Sainte-Marie de Châtelineau

Les délégués en action

Nous sommes un groupe de délégués. Avec l'aide de nos professeurs, nous essayons d'améliorer l'offre alimentaire dans notre cantine. Il y a peu, on y servait tous les jours des « routiers » (sandwich fricadelle-frites). Dès lors, le challenge était grand de faire changer les habitudes et mentalités. Depuis deux ans, nous collaborons avec les cuisiniers et l'économe pour proposer plusieurs fois par an des repas sains avec des légumes de saison. Les plats que nous proposons ont donc été testés par les cuisiniers de de l'école et mangés par les élèves à la cantine. Nous sommes fiers de faire partie de ce groupe et d'être à la base des changements de fonctionnement de notre école !

Athénée Royal de Herstal

Projet d'établissement

« L'art culinaire pour se découvrir à travers toutes les disciplines » est le thème porté par notre école dans son projet d'établissement. Nous avons réalisé de nombreuses activités et tissé des liens avec le Centre de réfugiés de la Croix Rouge de Beho dans notre village : création d'un potager, fabrication d'épouvantails, lecture et analyse d'étiquettes, ateliers culinaires réalisés en classe chaque semaine, partage de recettes avec les résidents du centre pour réfugiés et création d'un spectacle d'école sur l'art culinaire.

École communale de Bovigny

LISTE DES ÉCOLES PARTICIPANTES

écoles primaires

- ★ Ecole libre de Lobbes, 2 classes de 5^e
- ★ Institut Sainte-Cœur de Marie de Hannut, la classe de 5^e
- ★ Ecole communale de Genappe, la classe de 5^e et 6^e
- ★ Ecole communale de l'Envol de Faulx-les-Tombes, la classe de 3^e, 4^e, 5^e et 6^e
- ★ Ecole communale de Ligny, la classe de 5^e et 6^e
- ★ Ecole Primaire de Berlaymont, 2 classes de 5^e
- ★ Ecole communale de Marbaix-la-Tour, la classe de 5^e et 6^e
- ★ Ecole Saint-François de Couthuin, la classe de 5^e
- ★ Ecole communale de Bovigny, la classe de 5^e et 6^e
- ★ Ecole libre Sainte Reine de Tinlot, la classe de 5^e et 6^e
- ★ Ecole communale de Meux, la classe de 5^e et 6^e
- ★ Ecole communale de Jassans à Limelettes, la classe de 5^e et 6^e

écoles secondaires

- ★ Institut Saint-Marie de Châtelineau, 6^e section hôtellerie
- ★ Institut du Sacré-Cœur de Nivelles, 6^e section cuisine de collectivité
- ★ Centre Asty Moulin de Namur, 5^e section boulangerie/pâtisserie
- ★ Institut Provincial de Seilles, une classe de 1^{ère}
- ★ Athénée Royal Charles Rogier de Liège, une classe de 4^e
- ★ Athénée Royal de Herstal, délégués de l'école
- ★ Etablissement Henry Rikir de Milmort, 5^e section hôtellerie
- ★ Institut Sainte Marie industriel de Seraing, une classe de 3^e
- ★ Institut Sainte-Anne de Gosselies, 7^e section cuisine de collectivité
- ★ Institut Marie Thérèse de Liège, 6^e section aide-ménagère
- ★ Collège du Sartay d'Embourg, délégués de l'école

Réalisation : GoodPlanetBelgium
Rédaction et coordination : Caroline de Roos
Conseils et relecture : Coline Duschene et Xavier Dallenogare
Diététitiennes : Pauline De Voghel - www.kidsincuisine.be
et Charlotte Nicolas de la Haute Ecole de Brouckère
Graphisme & mise en page : Sébastien Monnoye - www.thisishomemade.be
Photographies : Dorine Van Ophalvens. (excepté p. 37 & 39 : Luc Garnier).
Photos p.43,49,57,49 Foter.com / cc by-sa
Éditeur responsable : Luc Michiels - rue d'Edimbourg 26, 1050 Bruxelles
N° de dépôt : D/2013/11.632/3

