

# DEUX SEMAINES DE MENUS AUTOUR DE L'ASSIETTE SAINNE PLANÉTAIRE DE EAT-LANCET

(SAISON AUTOMNE - HIVER)

Année académique

2021  
2022

Haute École Léonard de Vinci  
Par Hélène Mambourg

# SOMMAIRE

**01** PRÉFACE (p.05)

---

**02** INTRODUCTION (p.07)

---

**03** SEMAINE 1 : PLANNING ET RECETTES (p.13)

---

**04** SEMAINE 2 : PLANNING ET RECETTES (p.31)

---

**05** BIBLIOGRAPHIE (p.49)

---

**06** PARTENAIRES (p.52)

01

# PRÉFACE

# — PRÉFACE

Bonjour à Toutes et Tous,

Bienvenue dans cet e-book qui a été réalisé dans le cadre de mon travail de fin d'études à la Haute École Léonard de Vinci - Département diététique, encadré par ma promotrice, Mme Alexandra Gatel, Diététicienne-nutritionniste.

Ce projet est une initiative du **Groupe des Diététiciens pour l'Écologie Alimentaire (GDEA)** qui dépend de l'Union Professionnelle des Diététiciens de Langue Française, **Les diététicien·ne·s**, avec l'asbl **AKTINA** soutenue par l'**AViQ** (Agence pour une Vie de Qualité) pour son application **Batra** "Comprendre pour manger en paix" et pour la campagne "**C'est trop Bon ! - Bon à manger, Bon pour mon corps, Bon pour la planète**" avec Pascale Marcoux, Diététicienne certifiée G.R.O.S.

Nous tenions à remercier chaleureusement toutes les personnes qui ont contribué à la réalisation de cet e-book et en particulier, nos dégustateurs et nos partenaires.

C'est simple, sain, bon, durable et c'est indispensable ! Les savoureuses recettes de cet e-book vous initient à la gastronomie qui respecte la planète et ses habitants.

Excellente dégustation !

Hélène Mambourg

Photos et design graphique : © Caroline Willaert

02

# INTRODUCTION

# INTRODUCTION

## A. PRÉSENTATION DE EAT-LANCET

Fondation internationale à but non lucratif, EAT-Lancet est une plateforme mondiale scientifique qui réunit 37 experts de différents domaines (santé publique, agriculture, sciences politiques, durabilité environnementale, ...) provenant de 16 pays. Elle œuvre pour transformer le système alimentaire actuel en un système juste et durable au service de l'humanité et de la planète. EAT-Lancet a défini des objectifs mondiaux traduits en actions concrètes afin d'atteindre d'ici 2050 une production alimentaire durable et une alimentation saine pour une population mondiale de 10 milliards d'habitants en poursuivant les objectifs de développement durable (ODD) des Nations Unies et l'Accord de Paris pour le Climat. C'est un défi de taille surtout que 820 millions de personnes n'ont pas accès à suffisamment de nourriture tandis que 2,4 milliards surconsomment.

### Un objectif : nourrir de manière saine et durable 10 milliards d'humains en 2050

La plupart des études qui analysent les impacts environnementaux de l'alimentation concluent qu'une **ALIMENTATION RICHE EN PLANTES** (fruits, légumes, noix, céréales complètes) et qui contient une **PETITE PROPORTION D'ALIMENTS D'ORIGINE ANIMALE PRÉSENTE DES AVANTAGES À LA FOIS EN TERMES DE SANTE ET D'ENVIRONNEMENT**.

En effet, l'adoption d'une alimentation saine permettrait d'épargner environ **11 MILLIONS DE DÉCÈS PRÉMATURÉS PAR AN**.

### Deux cibles : alimentation saine et production alimentaire durable

La Commission EAT-Lancet a concentré ses efforts sur deux cibles majeures pour un système alimentaire mondial : la **CONSOMMATION** (alimentation saine) et la **PRODUCTION** (production alimentaire durable).

Trois axes primordiaux ont été déterminés :

- Modifier notre alimentation pour arriver à une alimentation flexitarienne (pratique alimentaire dont la base quotidienne est végétarienne, mais qui autorise une consommation occasionnelle et limitée de produits alimentaires d'origine animale)
- Réduire de moitié le gaspillage alimentaire
- Modifier les pratiques agricoles (qualité plutôt que quantité et production durable)

Dans cet e-book, nous nous sommes concentrés sur l'alimentation flexitarienne.

# INTRODUCTION

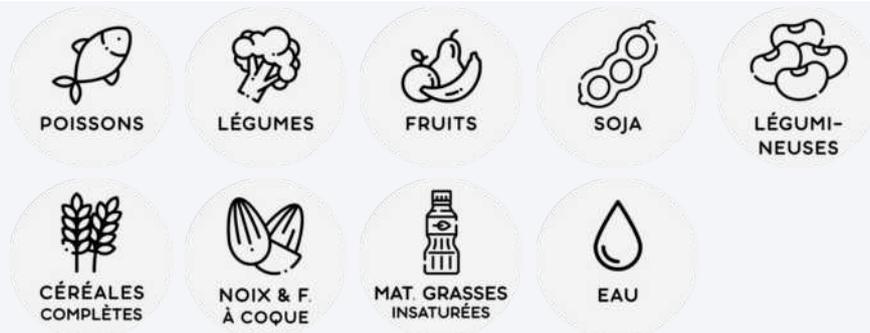
## B. PRÉSENTATION DE L'ASSIETTE SAIN PLANÉTAIRE ADAPTÉE À LA BELGIQUE

L'assiette de santé planétaire fournit par catégorie d'aliments la quantité moyenne à consommer. Cette quantité a été ajustée en fonction des habitudes alimentaires des Belges et des recommandations du Conseil Supérieur de la Santé sur base d'un apport énergétique moyen de 2000kcal par jour pour un adulte (18-64 ans) en bonne santé ayant une activité physique modérée.

### Une alimentation saine : moins de viande et plus de fruits, de légumes et de légumineuses

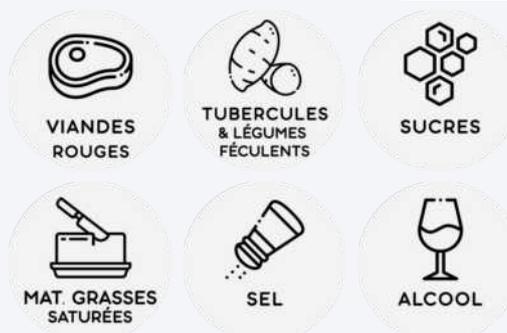
Le nouveau système alimentaire durable prévoit de doubler la consommation mondiale de fruits, légumes, noix et légumineuses et de diminuer de moitié la consommation de viande rouge et de sucre. L'assiette saine planétaire sera composée d'une demi-assiette de fruits et légumes tandis que la deuxième moitié sera composée principalement de céréales complètes, de protéines végétales, de matières grasses insaturées et de quantités limitées de protéines animales, de céréales raffinées, d'aliments hautement transformés et de sucres ajoutés.

### ALIMENTS À FAVORISER



### ALIMENTS OPTIONNELS

### ALIMENTS À LIMITER



# ALIMENTS À FAVORISER



2x / semaine dont  
1x du poisson gras



Minimum 2x / jour



+/- 2 fruits / jour



2x / semaine (tofu soyeux/haché/  
mariné, protéines de soja, ...)



Poids cru



125 à 230g (poids cuit) de céréales  
et pseudo-céréales complètes



Sans enrobage salé ou sucré



Privilégiez les huiles locales pour  
l'assaisonnement



Eau et boissons non sucrées

# ALIMENTS OPTIONNELS



# ALIMENTS À LIMITER



# INTRODUCTION

## C. PRÉSENTATION DES DEUX SEMAINES DE MENUS

Les repas ont été élaborés avec des **INGRÉDIENTS LOCAUX, DE SAISON** (automne-hiver), majoritairement **BRUTS** (aucun produit ultra-transformé) et **ISSUS DE L'AGRICULTURE BIOLOGIQUE**. Les quelques produits n'entrant pas dans cette catégorie ont été sélectionnés en fonction de leur caractère équitable et selon leur moyen de transport à faible impact en carbone.

Dans la liste des ingrédients, vous retrouverez leur **PROVENANCE** (pays où ils sont cultivés) ainsi qu'à titre indicatif, le nom de leurs **FOURNISSEURS**, facilement accessibles en magasin bio. Le poids indiqué correspond au poids net (épluché).

Chaque recette coûte en moyenne 5€ par personne. Pour les matières grasses insaturées, nous avons privilégié l'huile d'olive et les huiles belges de colza et caméline. Vous pouvez remplacer facilement l'huile de caméline par l'huile de colza. Privilégiez l'usage des herbes fraîches et des épices pour agrémenter vos plats, utilisez peu de sel et choisissez-le enrichi en iode.

Pour rappel, les recettes se basent sur un apport énergétique moyen de 2000kcal par jour pour un adulte en bonne santé. Les quantités des ingrédients sont donc à adapter en fonction de chacun (sexe, âge, activité physique, état physiologique, ...). Pour le petit-déjeuner, nous vous proposons, par exemple, un petit-déjeuner avec deux tartines de pain complet accompagnées d'un peu de beurre et de la confiture, un fruit et un yaourt sucré avec une pointe de miel. Pour le goûter, optez pour un fruit avec une petite poignée de noix ou de fruits à coques européens (noisettes, pistaches ou amandes). Et pour le dessert, nous vous avons mis une idée par semaine (page 29 et 46) mais libre à vous de manger un fruit, un yaourt, une petite douceur, ...

Pour les lentilles et les haricots, nous vous conseillons de les utiliser sous forme déshydratée et de bien les cuire. Quant aux pois chiches, privilégiez de préférence les pois chiches cuits en bocaux ou conserves et cultivés en France. 150g de pois chiches cuits équivaut à 60g de pois chiches secs.

### LÉGENDE

1 càc = 1 cuillère à café

1 càs = 1 cuillère à soupe

\* = allergène

03

# SEMAINE 1

PLANNING ET RECETTES

# SEMAINE 1

LUN

DINER Buddha Bowl automnal : quinoa, poulet & petits légumes (p. 14)

SOUPER Risotto de petit épeautre aux champignons & persil tubéreux (p. 15)

MAR

DINER Houmous de pois chiches, pain complet & légumes de saison (p. 16)

SOUPER Potée de lentilles blondes aux choux de Bruxelles & lardons (p. 17)

MER

DINER Mayonnaise végétale, chou-fleur rôti & quinoa aux herbes (p. 18)

SOUPER Berloumi grillé & petit épeautre aux légumes rôtis (p. 19)

JEU

DINER Velouté de betterave, tartinade aux lentilles corail & raddichio (p. 20)

SOUPER Couscous au poulet, butternut & fruits secs (p. 22)

VEN

DINER Lentilles vertes, potimarron, chèvre & tofu fumé (p. 23)

SOUPER Truite de Bruxelles au fenouil & pamplemousse, pommes de terre (p. 24)

SAM

DINER Patate douce rôtie au chèvre, épinards & pois chiches (p. 25)

SOUPER Pizza blanche : jambon d'Ardennes, chicons & Bufala belge (p. 26)

DIM

DINER Poêlée de champignons, œufs pochés & chicons (p. 27)

SOUPER Pâtes à la ricotta, saumon fumé, citron & chou kale (p. 28)



## BUDDHA BOWL AUTOMNAL : QUINOA, POULET & PETITS LÉGUMES

PRÉPARATION : 20 MIN. | CUISSON : 20 MIN.



### INGRÉDIENTS

	2 PERS.	4 PERS.
Quinoa (Belgique - Graines de curieux)	80g	160g
Eau pour le quinoa (Belgique)	125mL	250mL
Persil plat frais (Belgique - Herbio)	1 poignée	2 poignées
Menthe fraîche (Belgique - Le Jardin de Bellecourt)	1 poignée	2 poignées
Jeunes oignons (Belgique)	25g	50g
Jus de citron (Espagne)		
Blanc de poulet (Belgique - Boucherie locale)	200g	400g
Paprika fumé (Hors Europe - Le Comptoir Africain)		
Huile d'olive (Grèce - Eleos)	1 càs	2 càs
Piment d'Espelette (France - BiPia)		
Chou rave (Belgique)	100g	200g
Carottes (Belgique)	100g	200g
Radis (Belgique)	100g	200g
Huile de caméline (Belgique - Graines de curieux)	2 càs	4 càs
Vinaigre balsamique (Italie - Terra Verde)	2 càs	4 càs
Miel (Belgique - Beelgium)	2 càc	4 càc
Noisettes* (France)	25g	50g
Poivre (Hors Europe - Cook)		

Pour 1 pers		
Energie	589 kcal/ 2,5kJ	
Graisses	dont acides gras saturés	
32g	4,3g	
Glucides	dont sucres	
42g	17,5g	
Fibres	Protéines	Sel
8,4g	29g	0,3g

### ÉTAPES

- Rincez le quinoa à plusieurs reprises, mettez l'eau à chauffer dans un petit poêlon avec une pincée de sel. Dès que l'eau frémit, ajoutez le quinoa et laissez cuire à faible ébullition sans couvercle pendant 15 minutes. Arrêtez la cuisson lorsque le quinoa est cuit mais encore ferme (l'eau est totalement absorbée) et mettez-le à refroidir au réfrigérateur.
- Lavez les herbes fraîches (menthe et persil plat) et les jeunes oignons, séchez-les, ciselez-les et mélangez-les au quinoa avec un filet de jus de citron.
- Coupez les légumes (chou rave, carotte et radis) en petits dés (+/- 1 cm) ou en brunoise (petits dés de 1 mm sur 1 mm).
- Préparez la vinaigrette : mélangez l'huile de caméline, le vinaigre balsamique et le miel.
- Hachez et torréfiez les noisettes.
- Coupez le poulet en aiguillettes, massez-les dans du paprika fumé et faites-les cuire à la poêle avec un filet d'huile d'olive et un peu de piment d'Espelette.
- Pour le dressage : disposez le quinoa dans le fond de l'assiette, ensuite ajoutez les légumes crus coupés en brunoise, le poulet et les noisettes torréfiées. Poivrez.



## RISOTTO DE PETIT ÉPEAUTRE AUX CHAMPIGNONS & PERSIL TUBÉREUX

PRÉPARATION : 15 MIN. | CUISSON : 30 MIN.



### INGRÉDIENTS

	2 PERS.	4 PERS.
Petit épeautre* en grains (Italie - Markal)	160g	320g
Bouillon de légumes sans sel (Belgique)	1L	2L
Champignons (Belgique)	150g	300g
Persil tubéreux (Belgique)	100g	200g
Oignons (Belgique)	40g	80g
Ail frais (Belgique)	1 gousse	2 gousses
Huile d'olive (Grèce - Eleos)	1 càs	2 càs
Vin blanc sec (France - Montmija)	100mL	200mL
Beurre* (Belgique)	20g	40g
Estragon frais (Belgique - Herbio)	1 poignée	2 poignées
Fromage à pâte cuite, le Staubut* (Be - La ferme de Stée)	60g	120g
Noix* (Belgique)	25g	50g
Poivre (Hors Europe - Cook)		

Pour 1 pers		
Energie	636 kcal/ 2,7kJ	
Graisses	dont acides gras saturés	
34g	13,1g	
Glucides	dont sucres	
55g	8,4g	
Fibres	Protéines	Sel
11,2g	22g	0,9g

### ÉTAPES

- La veille, faites tremper l'épeautre dans un grand volume d'eau. Cela permet de réduire le temps de cuisson et d'attendrir la graine. Le lendemain, rincez-le et laissez égoutter.
- Préparez un bouillon de légumes sans sel avec des restes de légumes de la semaine ou avec notre recette dans l'e-book (cfr page 47).
- Brossez la terre des champignons et coupez-les en 4. Epluchez le persil tubéreux et coupez-le en petits dés (+/- 1 cm). Hachez l'oignon et l'ail.
- Faites cuire le persil tubéreux 10 minutes dans le bouillon de légumes filtré.
- Faites chauffer une cocotte, ajoutez l'huile puis l'oignon. Faites-le suer puis ajoutez l'épeautre et l'ail haché, remuez 2-3 minutes à feu vif. Déglacez avec le vin blanc sec.
- Quand le vin blanc est évaporé, ajoutez le bouillon de légumes avec le persil tubéreux. Mélangez. Faites cuire à couvert et à feu moyen jusqu'à ce que le liquide soit quasiment absorbé (la cuisson dure une trentaine de minutes). 10 minutes avant la fin de cuisson, ajoutez les champignons.
- Hors du feu, ajoutez le beurre et l'estragon. Couvrez, remuez rapidement et laissez reposer 5 minutes. Ajoutez le fromage à pâte cuite type "Staubut" et servez alors le "risotto" parsemé de noix concassées. Poivrez.



## HOUMOUS DE POIS CHICHES, PAIN COMPLET & LÉGUMES DE SAISON

PRÉPARATION : 10 MIN. | CUISSON : -



### INGRÉDIENTS

	2 PERS.	4 PERS.
Pois chiche cuits (France - Saint Eloi)	300g	600g
Purée de sésame/tahin* (Hors Europe - Jean Hervé)	2 càs	4 càs
Huile de caméline (Belgique - Graines de curieux)	2 càs	4 càs
Cumin (Hors Europe - Cook)		
Paprika (Hors Europe - Cook)		
Ail frais (Belgique)	2 gousses	4 gousses
Coriandre fraîche (Belgique - Le Jardin de Bellecourt)	1 poignée	2 poignées
Citron vert (Espagne)	1 citron	2 citrons
Citron jaune (Espagne)	1 citron	2 citrons
Carottes (Belgique)	100g	200g
Chou rave (Belgique)	100g	200g
Pain complet* (Belgique)	4 tranches	8 tranches
Salade pain de sucre (Belgique)	80g	160g
Huile de colza (Belgique - Graines de curieux)	2 càs	4 càs
Poivre (Hors Europe - Cook)		

Pour 1 pers		
Energie	635 kcal/ 2,7kJ	
Graisses	dont acides gras saturés	
34g	3,4g	
Glucides	dont sucres	
53g	7,7g	
Fibres	Protéines	Sel
14,7g	22g	1,3g

### ÉTAPES

- Egouttez et rincez les pois chiches.
- Mixez avec le reste des ingrédients (purée de sésame, huile de caméline, cumin, paprika, ail frais, coriandre fraîche et jus des citrons), ajoutez un peu d'eau si nécessaire. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement (conservation 3-4 jours au réfrigérateur).
- Epluchez et coupez les carottes et les choux raves en petits bâtonnets pour faire des trempettes de légumes pour l'humus ou râpez-les et ajoutez-les dans la salade.
- Tartinez votre pain d'houmous et préparez une petite salade assaisonnée de jus de citron et d'un filet d'huile de colza. Poivrez.
- NB : Si vous avez trop d'houmous, profitez-en pour un apéro...



## POTÉE DE LENTILLES BLONDES AUX CHOUX DE BRUXELLES & LARDONS

PRÉPARATION : 15 MIN. | CUISSON : 30 MIN.

### INGRÉDIENTS

	2 PERS.	4 PERS.
Lentilles blondes (Belgique - Graines de curieux)	120g	240g
Laurier frais (Belgique - Vegobel)	1 feuille	2 feuilles
Choux de Bruxelles (Belgique)	240g	480g
Lard (Belgique - Boucherie locale)	140g	280g
Oignons (Belgique)	60g	120g
Ail frais (Belgique)	1/2 gousse	1 gousse
Bouquet garni (Belgique)		
Poivre (Hors Europe - Cook)		
Muscade (Hors Europe - Cook)		
Persil plat frais (Belgique - Herbio)	1 poignée	2 poignées
Huile d'olive (Grèce - Eleos)	1 càs	2 càs

Pour 1 pers		
Energie	464 kcal/ 1,9kJ	
Graisses	dont acides gras saturés	
18g	4,8g	
Glucides	dont sucres	
33g	7,0g	
Fibres	Protéines	Sel
18,9g	33g	1,7g

### ÉTAPES

- La veille ou le matin, faites tremper les lentilles blondes dans un grand volume d'eau.
- Egouttez les lentilles et cuisez-les dans une casserole d'eau bouillante pendant 20-25 minutes, avec une feuille de laurier. Une fois cuites, égouttez-les.
- Enlevez les feuilles abîmées et lavez les choux de Bruxelles à grande eau. Faites une incision en croix à la base de chaque chou. Faites-les cuire à découvert dans une grande quantité d'eau bouillante salée environ 10 minutes ou au cuit-vapeur durant 15 minutes. Egouttez-les de façon à évacuer un maximum d'eau.
- Coupez le lard en lamelles (comme des petits lardons). Dans une casserole, faites-les fondre et laissez suer les oignons émincés.
- Ajoutez les choux de Bruxelles coupés en 4, un peu d'eau, l'ail haché et le bouquet garni (composé d'une branche de thym, d'une feuille de laurier et de quelques tiges de persil). Laissez étuver 5 minutes.
- Assaisonnez de poivre et de noix de muscade. Ajoutez les lentilles cuites.
- Au moment de servir : ajoutez du persil ciselé et un filet d'huile d'olive.



## MAYONNAISE VÉGÉTALE, CHOU-FLEUR RÔTI & QUINOA AUX HERBES FRAÎCHES

PRÉPARATION : 20 MIN. | CUISSON : 30 MIN.



### INGRÉDIENTS

	2 PERS.	4 PERS.
Haricots blancs (France - Celnat)	250g	500g
Laurier frais (Belgique - Vegobel)	2 feuilles	4 feuilles
Moutarde* (Belgique - Bister)	4 càc	8 càc
Huile de caméline (Belgique - Graines de curieux)	1 càs	2 càs
Jus de citron (Espagne)	1 càs	2 càs
Sel iodé (Belgique - Zoutman)	2g	4g
Vinaigre de cidre (France - Côteaux Nantais)	2 càs	4 càs
Ciboulette fraîche (Belgique - Vegobel)	quelques brins	quelques brins
Poivre (Hors Europe - Cook)		
Chou-fleur (Belgique)	300g	600g
Huile d'olive (Grèce - Eleos)	1 càs	2 càs
Muscade (Hors Europe - Cook)		
Quinoa (Belgique - Graines de curieux)	80g	160g
Eau pour le quinoa (Belgique)	125mL	250mL
Persil plat frais (Belgique - Herbio)	1 poignée	2 poignées
Menthe fraîche (Belgique - Le Jardin de Bellecourt)	1 poignée	2 poignées
Jeunes oignons (Belgique)	25g	50g
Huile colza (Belgique - Graines de curieux)	1 càs	2 càs

Pour 1 pers		
Energie	474 kcal/ 2,0kJ	
Graisses	dont acides gras saturés	
20g	1,8g	
Glucides	dont sucres	
50g	5,6g	
Fibres	Protéines	Sel
11,2g	18g	1,5g

### ÉTAPES

- La veille, faites tremper les haricots blancs 1 nuit dans de l'eau froide. Cuisez-les dans l'eau bouillante non salée (sinon, ils vont durcir) avec des feuilles de laurier 45 minutes. Egouttez-les.
- Mixez les haricots avec le reste des ingrédients (moutarde, huile de caméline, jus de citron, sel et vinaigre de cidre), ajoutez un peu d'eau si nécessaire. Hachez de la ciboulette fraîche et ajoutez-la à la préparation. Poivrez et mélangez. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement (conservation 3-4 jours au réfrigérateur).
- Préchauffez le four à 180°C. Taillez le chou en gros bouquets et mettez-le dans un plat allant au four avec un peu d'huile d'olive et de muscade. Enfourez pendant 20 minutes en remuant de temps en temps. Il doit être bien rôti.
- Rincez le quinoa à plusieurs reprises, mettez l'eau à chauffer dans un petit poêlon avec une pincée de sel. Dès que l'eau frémit, ajoutez le quinoa et laissez cuire à faible ébullition sans couvercle pendant 15 minutes. Arrêtez la cuisson lorsque le quinoa est cuit mais encore ferme (l'eau est totalement absorbée) et mettez-le à refroidir au réfrigérateur. Lavez les herbes fraîches (menthe et persil plat) et les jeunes oignons, séchez-les, ciselez-les et mélangez-les au quinoa avec un filet de jus de citron.
- Dressez l'assiette avec le quinoa dans le fond, la mayonnaise végétale au centre et le chou-fleur rôti autour. Ajoutez un filet d'huile de colza. Poivrez.



## BERLOUMI (HALLOUMI BELGE) GRILLÉ & PETIT ÉPEAUTRE AUX LÉGUMES RÔTIS

PRÉPARATION : 10 MIN. | CUISSON : 40 MIN.



### INGRÉDIENTS

	2 PERS.	4 PERS.
Petit épeautre* en grains (Italie - Markal)	160g	320g
Panais (Belgique)	100g	200g
Betteraves (Belgique)	100g	200g
Carottes (Belgique)	100g	200g
Ail frais (Belgique)	1 gousse	2 gousses
Oignons rouges (Belgique)	40g	80g
Noix* (Belgique)	25g	50g
Berloumi * (Belgique - Berloumi)	125g	250g
Huile d'olive (Grèce - Eleos)	2 càs	4 càs
Miel (Belgique - Beelgium)	2 càc	4 càc
Romarin frais (Belgique - Vegobel)	quelques brins	quelques brins
Vinaigre de cidre (France - Côteaux Nantais)	2 càs	4 càs
Moutarde* (Belgique - Bister)	2 càc	4 càc
Huile de caméline (Belgique - Graines de curieux)	2 càs	4 càs
Poivre (Hors Europe - Cook)		
Persil plat frais (Belgique - Herbio)	1 poignée	2 poignées

Pour 1 pers		
Energie	789 kcal/ 3,3kJ	
Graisses	dont acides gras saturés	
42g	12,2g	
Glucides	dont sucres	
69g	20,3g	
Fibres	Protéines	Sel
13,3g	27g	2,3g

### ÉTAPES

- La veille, faites tremper l'épeautre dans un grand volume d'eau. Cela permet de réduire le temps de cuisson et d'attendrir la graine.
- Préchauffez le four à 180°C.
- Lavez les légumes (panais, betterave et carotte), épluchez-les et coupez-les en dés de (+/- 1 cm). Epluchez l'ail, dégermez-le et écrasez-le, épluchez l'oignon et émincez-le. Emiettez grossièrement les cerneaux de noix. Coupez le berloumi en tranches.
- Rincez et laissez égoutter le petit épeautre. Portez une grande quantité d'eau salée à ébullition dans une casserole. Versez les grains de petit épeautre et laissez cuire 30 minutes. Egouttez et réservez.
- Dans un plat, mélangez les légumes, l'ail et l'oignon puis arrosez le tout d'un filet d'huile d'olive. Ajoutez le miel et le romarin.
- Répartissez le tout dans le plat en essayant de ne pas chevaucher les morceaux. Enfourez pendant 30 à 40 minutes.
- Dans une poêle, toastiez légèrement les cerneaux de noix. Réservez.
- Dans cette même poêle bien chaude, faites griller le berloumi avec un filet d'huile d'olive.
- Préparez la vinaigrette en mélangeant le vinaigre, la moutarde, l'huile de caméline et du poivre. Ciselez le persil plat.
- Dressez dans l'assiette un lit de petit épeautre. Ajoutez par-dessus les dés de légumes et les cerneaux de noix. Arrosez de vinaigrette puis ajoutez le berloumi et le persil plat.



## VELOUTÉ DE BETTERAVE & TARTINADE AUX LENTILLES CORAIL

PRÉPARATION : 10 MIN. | CUISSON : 30 MIN.



### INGRÉDIENTS VELOUTÉ

	2 PERS.	4 PERS.
Betteraves cuites (Pays-Bas - Beetz)	250g	500g
Oignons (Belgique)	60g	120g
Pomme (Belgique)	1/2 pomme	1 pomme
Huile d'olive (Grèce - Eleos)	1 càc	2 càc
Bouquet garni (Belgique)		
Crème soja* (Europe - Lima)	25g	50g
Thym frais (Belgique - Herbio)	quelques brins	quelques brins
Chèvre frais* (Belgique - De Volle Maan)	25g	50g

Pour 1 pers		
Energie	863 kcal/ 3,6kJ	
Graisses	dont acides gras saturés	
41g	5,9g	
Glucides	dont sucres	
78g	23,1g	
Fibres	Protéines	Sel
21,0g	35g	2,6g

### ÉTAPES VELOUTÉ

- Si vous n'avez pas de betteraves cuites, prenez des betteraves fermes et lisses et lavez-les à l'eau courante sans les meurtrir. Cuisez les betteraves entières, sans les peler ; selon la taille, prévoir de 30 à 60 minutes pour la cuisson à l'eau ou à la vapeur. Passez le légume sous un filet d'eau froide, la pelure s'enlèvera facilement si elle est bien cuite.
- Coupez l'oignon, les betteraves et les pommes en gros morceaux.
- Faites revenir l'oignon dans une marmite avec un peu d'huile d'olive jusqu'à ce qu'il soit translucide. Ajoutez les betteraves et les pommes. Faire revenir jusqu'à ce que les morceaux de pommes commencent à dorer légèrement.
- Couvrez à hauteur avec de l'eau bouillante. Laissez mijoter à feu moyen environ 30 minutes avec un bouquet garni (composé d'une branche de thym, d'une feuille de laurier et de quelques tiges de persil).
- Retirez la casserole du feu. Ajoutez la crème de soja et mixez. Ajoutez de l'eau selon la consistance désirée (lisse). Assaisonnez avec un peu de thym frais.
- Pour le service, ajoutez le chèvre émietté sur le dessus. Vous pouvez aussi ajouter quelques dés de pomme fraîche !



## TARTINADE AUX LENTILLES CORAIL & SALADE DE SAISON

PRÉPARATION : 10 MIN. | CUISSON : 30 MIN.



PLAT FROID

### INGRÉDIENTS TARTINADE

2 PERS.

4 PERS.

Tomates séchées (Grèce - BioAgros)	50g	100g
Lentilles corail (Belgique - Graines de curieux)	120g	240g
Purée de sésame/tahin* (Hors Europe - Jean Hervé)	2 càs	4 càs
Huile de caméline (Belgique - Graines de curieux)	2 càs	4 càs
Ail frais (Belgique)	1 gousse	2 gousses
Cumin (Hors Europe - Cook)		
Piment d'Espelette (France - BiPia)		
Citron (Espagne)	1 citron	2 citrons
Coriandre fraîche (Belgique - Le Jardin de Bellecourt)	1 poignée	2 poignées
Sel iodé (Belgique - Zoutman)	1g	2g
Pain complet* (Belgique)	4 tranches	8 tranches
Salade raddichio (Belgique)	60g	120g
Vinaigre de framboise (France - Emile Noël)	1 càs	2 càs
Huile de noix* (France - Vigean)	2 càs	4 càs
Poivre (Hors Europe - Cook)		

### ÉTAPES TARTINADE

- Faites tremper les tomates séchées dans l'eau bouillante 30 minutes.
- Pour cuire les lentilles corail, faites bouillir une casserole d'eau, ajoutez-y les lentilles et faites-les cuire 10 min, égouttez-les et rincez-les à l'eau froide.
- Mettez tous les ingrédients ensemble (lentilles, tomates séchées, purée de sésame, huile de caméline, ail frais, cumin, piment, jus de citron, coriandre fraîche et sel) avec un peu d'eau de trempage des tomates séchées et mixez-les jusqu'à obtenir une consistance crémeuse. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement (conservation 3-4 jours au réfrigérateur).
- Tartinez votre pain et préparez une petite salade assaisonnée de vinaigre de framboise et d'huile de noix. Poivrez.
- NB : Si vous avez trop de tartinaide, profitez-en pour un apéro...



## COUSCOUS AU POULET, BUTTERNUT & FRUITS SECS

PRÉPARATION : 30 MIN. | CUISSON : 30 MIN.



### INGRÉDIENTS

	2 PERS.	4 PERS.
Blanc de poulet (Belgique - Boucherie locale)	200g	400g
Cannelle (Hors Europe - Cook)		
Coriandre moulue (France - Cook)		
Huile d'olive (Grèce - Eleos)	2 càs	4 càs
Miel (Belgique - Beelgium)	2 càc	4 càc
Vinaigre de cidre (France - Côteaux Nantais)	2 càs	4 càs
Ail frais (Belgique)	1 gousse	2 gousses
Oignons rouges (Belgique)	40g	80g
Butternut (Belgique)	260g	520g
Pruneau d'Agen (France - Lou Prunel)	25g	50g
Figues sèches (Italie - Ana Love)	25g	50g
Eau bouillante pour le poulet (Belgique)	150mL	300mL
Ras El-Hanout (Hors Europe - Cook)		
Couscous complet* (Italie - Markal)	120g	240g
Eau bouillante pour le couscous (Belgique)	200mL	400mL
Coriandre fraîche (Belgique - Le Jardin de Bellecourt)	1 poignée	2 poignées
Poivre (Hors Europe - Cook)		

Pour 1 pers		
Energie	617 kcal/ 2,6kJ	
Graisses	dont acides gras saturés	
18g	3,2g	
Glucides	dont sucres	
78g	28,7g	
Fibres	Protéines	Sel
7,7g	32g	0,2g

### ÉTAPES

- Coupez le poulet en morceaux (environ 3 cm de longueur) et mettez-les dans un saladier. Frottez-les avec le mélange d'épices (cannelle et coriandre).
- Faites chauffer l'huile dans une casserole avec couvercle et faites-y dorer les morceaux de poulet avec la moitié du miel et la moitié du vinaigre de cidre. Retirez-les de la casserole et réservez-les.
- Emincez l'ail et l'oignon. Versez-les dans la casserole. Faites cuire le mélange 5 minutes à feu doux.
- Pelez la courge butternut et coupez-la en dés. Coupez les pruneaux et les figues en petits morceaux et ajoutez tous ces ingrédients dans la casserole avec le restant du miel et du vinaigre, puis remettez le poulet dans la casserole.
- Mouillez avec de l'eau bouillante, le reste du vinaigre de cidre et du Ras El-Hanout. Couvrez et laissez mijoter 25 minutes.
- En fin de cuisson, vérifiez qu'il y a assez de jus, ajoutez de l'eau si nécessaire.
- Dans une autre casserole, versez le couscous et 200mL d'eau bouillante, mélangez bien le tout, couvrez la casserole et laissez gonfler le couscous 10 minutes. Arrosez d'un filet d'huile d'olive.
- Ciselez la coriandre fraîche. Dressez les assiettes avec le couscous, puis le poulet, la coriandre et poivrez avant de servir.



## LENTILLES VERTES, POTIMARRON, CHÈVRE & TOFU FUMÉ

PRÉPARATION : 15 MIN. | CUISSON : 30 MIN.



PLAT FROID

### INGRÉDIENTS

Lentilles vertes (Belgique - Graines de curieux)  
 Laurier frais (Belgique - Vegobel)  
 Potimarron (Belgique)  
 Huile d'olive (Grèce - Eleos)  
 Piment d'Espelette (France - BiPia)  
 Oignons (Belgique)  
 Tofu fumé\* (Europe (soja)/Hors Eu (épices) - Taifun)  
 Pomme (Belgique)  
 Chèvre cendré\* (Belgique - Le Gros Chêne)  
 Persil plat frais (Belgique - Herbio)  
 Vinaigre de framboise (France - Emile Noël)  
 Poivre (Hors Europe - Cook)

### 2 PERS.

120g  
 1 feuille  
 240g  
 2 càs  
 60g  
 100g  
 80g  
 70g  
 1 poignée  
 1 càs

### 4 PERS.

240g  
 2 feuilles  
 480g  
 4 càs  
 120g  
 200g  
 160g  
 140g  
 2 poignées  
 2 càs

Pour 1 pers

Energie

520 kcal/ 2,2kJ

Graisses

dont acides gras saturés

23g

7,8g

Glucides

dont sucres

39g

8,4g

Fibres

Protéines

Sel

14,7g

32g

1,0g

### ÉTAPES

- La veille ou le matin, faites tremper les lentilles vertes dans un grand volume d'eau.
- Préchauffez le four à 180°C.
- Cuisez les lentilles (pré-trempées) dans une casserole d'eau bouillante pendant 20-25 minutes, avec une feuille de laurier. Elles doivent être tendres mais encore fermes sous la dent. Une fois cuites, égouttez-les et laissez-les refroidir.
- Epluchez et détaillez le potimarron, coupez-le en dés d'1 cm. Enfouez sur une plaque de four avec l'huile d'olive et un peu de piment d'Espelette pour 15-20 minutes. Il doit être fondant.
- Pendant ce temps, épluchez l'oignon, coupez-le en dés, découpez le tofu fumé en lamelles (comme des petits lardons). Rissolez l'oignon dans une poêle.
- Une fois les oignons translucides, ajoutez les lamelles de tofu fumé et rissolez jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Réservez.
- Epluchez et coupez la pomme en petits dés. Emiettez le chèvre.
- Versez les lentilles cuites et égouttées dans la poêle avec les oignons et le tofu. Ajoutez-y les dés de potimarron cuit, le chèvre émietté, les morceaux de pomme et mélangez le tout en remuant délicatement à feu doux.
- Servez avec du persil haché et du vinaigre de framboise selon votre goût. Poivrez.



## TRUITE DE BRUXELLES AU FENOUIL & PAMPLEMOUSSE, POMMES DE TERRE

PRÉPARATION : 20 MIN. | CUISSON : 30 MIN.



### INGRÉDIENTS

	2 PERS.	4 PERS.
Pamplemousse (Espagne)	100g	200g
Aneth fraîche (Belgique - Herbio)	2 poignées	4 poignées
Persil plat frais (Belgique - Herbio)	2 poignées	4 poignées
Baies roses en grains (Hors Europe - Cook)	qqes grains	qqes grains
Fenouil (Belgique)	200g	400g
Huile d'olive (Grèce - Eleos)	2 càs	4 càs
Oignons (Belgique)	40g	80g
Ail frais (Belgique)	1 gousse	2 gousses
Paprika fumé (Hors Europe - Le Comptoir Africain)		
Piment d'Espelette (France - BiPia)		
Vin blanc sec (France - Montmija)	100mL	200mL
Pommes de terre (Belgique)	400g	800g
Beurre* pour les pdt (Belgique)	5g	10g
Bouillon de légumes sans sel (Belgique)	12,5mL	25mL
Huile de caméline (Belgique - Graines de curieux)	2 càs	4 càs
Sel iodé (Belgique - Zoutman)	2g	4g
Beurre* pour la truite (Belgique)	20g	40g
Truite saumonée* (Belgique - BIGH)	260g	520g
Poivre (Hors Europe - Cook)		

Pour 1 pers		
Energie	634 kcal/ 2,6kJ	
Graisses	dont acides gras saturés	
37g	11,6g	
Glucides	dont sucres	
37g	7,0g	
Fibres	Protéines	Sel
8,4g	34g	0,9g

### ÉTAPES

- Pressez le pamplemousse et conservez le jus.
- Ciselez l'aneth et le persil plat. Ecrasez au pilon ou hachez les baies roses.
- Tranchez le fenouil en fines lamelles. Faites chauffer l'huile d'olive dans une cocotte et dorez l'oignon, l'ail, le paprika fumé et le piment. Ajoutez le fenouil et la moitié de l'aneth : mélangez à feu vif pendant 5 minutes. Versez le jus de pamplemousse, le vin blanc sec et amenez le tout à ébullition. Couvrez et laissez mijoter à feu doux pendant 15 à 20 minutes. Enlevez le couvercle et donnez un dernier coup d'évaporation pour enlever le liquide restant. Le fenouil doit être bien braisé.
- Pendant ce temps, épluchez et lavez les pommes de terre. Les couper en 2 ou 4 dans le sens de la longueur, suivant la grosseur.
- Cuisez-les dans un grand volume d'eau bouillante salée 15 minutes dans une casserole fermée. Une fois cuites, égouttez et séchez-les. Chauffez une noisette de beurre dans la casserole, ajoutez le bouillon (cfr recette page 47) et le persil dans cet ordre. Y roulez les pommes de terre et poivrez.
- Réalisez la sauce crue avec l'huile de caméline, le sel, le reste de l'aneth et un filet de jus de pamplemousse.
- Chauffez une poêle à feu vif. Ajoutez le reste du beurre dans la poêle et déposez les filets de truite. Cuisez-les 2-3min de chaque côté en les retournant délicatement. Poivrez avant de servir
- Dressez l'assiette en mettant les pommes de terre d'un côté, ensuite le fenouil et le poisson. Versez la sauce crue sur le poisson et les pommes de terre. Parsemez de baies roses.



## PATATE DOUCE RÔTIE AU CHÈVRE, ÉPINARDS & POIS CHICHES

PRÉPARATION : 15 MIN. | CUISSON : 1 H. 10 MIN.



### INGRÉDIENTS

	2 PERS.	4 PERS.
Patate douce (Belgique)	400g	800g
Pois chiche cuits (France - Saint Eloi)	300g	600g
Huile d'olive (Grèce - Eleos)	4 càs	8 càs
Origan (Hors Europe - Cook)		
Cumin (Hors Europe - Cook)		
Piment d'Espelette (Hors Europe - BiPia)		
Paprika fumé (Hors Europe - Le Comptoir Africain)		
Epinards (Belgique)	200g	400g
Ail frais (Belgique)	1 gousse	2 gousses
Muscade (Hors Europe - Cook)		
Chèvre cendré* (Belgique - Le Gros Chêne)	30g	60g
Poivre (Hors Europe - Cook)		

Pour 1 pers		
Energie	541 kcal/ 2,3kJ	
Graisses	dont acides gras saturés	
29g	4,8g	
Glucides	dont sucres	
45g	9,8g	
Fibres	Protéines	Sel
14,0g	18g	0,6g

### ÉTAPES

- Coupez la patate douce en 2 dans sa longueur. Avec la pointe d'un couteau, réalisez un quadrillage sur la surface coupée de la patate douce.
- Dans un plat qui va au four, d'un côté du plat mettez les pois chiches, de l'autre posez les morceaux de patate douce sur la partie ronde.
- Dans un petit bol, mélangez l'huile d'olive, l'origan, le cumin, le piment d'Espelette, le paprika fumé et du poivre. Versez le tout sur les pois chiches et sur les faces lisses de la patate douce (étalez si besoin avec le dos d'une cuillère ou un pinceau).
- Enfourez la patate douce et les pois chiches pendant environ 45min à 1h à 180°C (à adapter selon votre four). Pour savoir si votre patate douce est cuite, piquez-la avec la pointe d'un couteau pour vérifier qu'elle s'enfonce facilement. Les pois chiches sont cuits lorsqu'ils sont légèrement croquants.
- Pendant ce temps, faites revenir très rapidement dans une casserole les pousses d'épinards avec un petit fond d'eau et de l'ail. Ajoutez de la muscade.
- Coupez le chèvre en petits cubes.
- Une fois la cuisson terminée, disposez la patate douce dans une assiette, ajoutez les épinards, les pois chiches et les petits cubes de chèvre. Poivrez.



## PIZZA BLANCHE : JAMBON D'ARDENNES, CHICONS, CHAMPIGNONS & BUFALA BELGE

REPOS : 30 MIN. | PRÉPARATION : 15 MIN. | CUISSON : 15 MIN.



### INGRÉDIENTS

Levure boulangère (Allemagne - Bio Real)	4,5g	9g
Eau (Belgique)	125mL	250mL
Farine de blé blanche* (Belgique - Ferme de l'Escaille)	250g	500g
Sel iodé (Belgique - Zoutman)	1g	2g
Huile d'olive (Grèce - Eleos)	2 càs	4 càs
Chicons (Belgique)	200g	400g
Champignons (Belgique)	100g	200g
Oignons rouges (Belgique)	40g	80g
Mozzarella di Bufala* (Belgique - Bufflardenne)	125g	250g
Jambon d'Ardennes (Belgique - Boucherie locale)	60g	120g
Origan frais (Belgique - Vegobel)		
Huile d'olive à la fin (Grèce- Eleos)	1 càs	2 càs
Poivre (Hors Europe - Cook)		

### 2 PERS.

### 4 PERS.

Pour 1 pers		
Energie	708 kcal/ 3,0kJ	
Graisses	dont acides gras saturés	
34g	14,6g	
Glucides	dont sucres	
64g	4,9g	
Fibres	Protéines	Sel
9,1g	32g	3,9g

### ÉTAPES

- Délayez la levure dans l'eau tiède et laissez-la travailler 5 à 10 minutes.
- Mélangez ensemble la farine, la levure diluée, le sel et l'huile d'olive. Pétrissez à la main pour obtenir une pâte souple et élastique. Formez une boule, couvrez d'un essuie et laissez reposer au moins 30 minutes dans un endroit plutôt chaud (près d'un radiateur en hiver). La pâte doit gonfler. Si vous décidez de la faire à l'avance, une fois levée, vous pouvez la conserver 3 jours au réfrigérateur.
- Préparez la garniture : les chicons, champignons et oignons rouges coupés en rondelles, la mozzarella en morceaux et le jambon d'Ardennes.
- Préchauffez le four à 200°C. Abaissez finement la pâte avec un rouleau pâtisserie sur un plan de travail fariné, ajoutez la garniture et l'origan frais haché. Enfournez pour 12-15 minutes environ (le temps de cuisson dépend de l'épaisseur de votre pâte, de la garniture choisie et de la puissance de votre four).
- Avant de servir, versez un filet d'huile d'olive et poivrez.



## POÊLÉE DE CHAMPIGNONS, ŒUFS POCHÉS & CHICONS

PRÉPARATION : 15 MIN. | CUISSON : 6 MIN.



### INGRÉDIENTS

Anis vert moulu (Hors Europe - Cook)  
 Baies roses en grains (Hors Europe - Cook)  
 Pleurotes (Belgique)  
 Persil plat frais (Belgique - Herbio)  
 Eau pour les œufs pochés (Belgique)  
 Vinaigre de cidre (France - Côteaux Nantais)  
 Œufs\* (Belgique)  
 Huile d'olive (Grèce - Eleos)  
 Ail frais (Belgique)  
 Poivre (Hors Europe - Cook)  
 Pain complet\* (Belgique)  
 Chicons (Belgique)  
 Huile de noix\* (France - Vigean)  
 Vinaigre balsamique (Italie - Terra Verde)  
 Noix\* (Belgique)

### 2 PERS.

qqes grains  
 200g  
 1 poignée  
 2L  
 1 càs  
 4 œufs  
 1 càs  
 1 gousse  
 4 tranches  
 200g  
 2 càs  
 2 càs  
 25g

### 4 PERS.

qqes grains  
 400g  
 2 poignées  
 4L  
 2 càs  
 8 œufs  
 2 càs  
 2 gousses  
 8 tranches  
 400g  
 4 càs  
 4 càs  
 50g

Pour 1 pers

Energie	542 kcal/ 2,3kJ	
Graisses	dont acides gras saturés	
33g	4,8g	
Glucides	dont sucres	
34g	5,6g	
Fibres	Protéines	Sel
8,4g	23g	1,6g

### ÉTAPES

- Ecrasez au pilon ou hachez l'anis et les baies roses.
- Brossez la terre des pleurotes et coupez les plus grands dans le sens de la longueur.
- Ciselez grossièrement le persil plat.
- Dans une petite casserole, amenez l'eau à ébullition et rajoutez le vinaigre de cidre. Cassez les œufs dans des petits bols distincts. Réduisez ensuite le feu au minimum et versez-y les œufs délicatement, un à un. Laissez cuire 3 minutes puis sortez-les avec une écumoire et placez-les dans un bol d'eau chaude.
- Pendant la cuisson des œufs, faites revenir les pleurotes pendant 5 minutes dans un filet d'huile avec l'ail émincé et du poivre. Déposez les champignons et le persil plat sur assiette.
- Epongez les œufs pochés avec du papier absorbant (ou une étamine), puis placez-les au centre. Saupoudrez du mélange d'épices.
- En accompagnement : pain et petite salade de chicons (coupez les chicons en rondelles) parfumée d'une vinaigrette à l'huile de noix et au vinaigre balsamique. Parsemez de noix concassées. Poivrez.



## PÂTES À LA RICOTTA, SAUMON FUMÉ, CITRON & CHOU KALE

PRÉPARATION : 15 MIN. | CUISSON : 30 MIN.



### INGRÉDIENTS

	2 PERS.	4 PERS.
Ricotta* (Belgique - Berloumi)	125g	250g
Chou kale ou chou frisé (Belgique)	300g	600g
Huile d'olive (Grèce - Eleos)	1 càs	2 càs
Muscade (Hors Europe - Cook)		
Fromage râpé* (Belgique - Bio Ardenner)	70g	140g
Citron (Espagne)		
Poivre (Hors Europe - Cook)		
Farfalles* (Italie - Bio de granoduro)	160g	320g
Saumon fumé au bois de hêtre* (Norvège - Sodial)	140g	280g
Piment d'Espelette (France - BiPia)		

Pour 1 pers		
Energie	793 kcal/ 3,3kJ	
Graisses	dont acides gras saturés	
33g	14,7g	
Glucides	dont sucres	
73g	7,7g	
Fibres	Protéines	Sel
7,7g	47g	3,1g

### ÉTAPES

- Sortez la ricotta du frigo quelques minutes à l'avance pour la ramener à température ambiante.
- Rincez le chou kale, séparez les tiges des feuilles puis coupez ces dernières finement. Faites-les revenir dans une poêle avec un filet d'huile d'olive jusqu'à ce qu'elles soient fondantes. Ajoutez de la muscade.
- Râpez le zeste de la moitié des citrons et pressez l'autre moitié.
- Dans un bol, mélangez la ricotta avec la moitié du fromage râpé, le zeste des citrons et le jus. Poivrez.
- Portez une grande quantité d'eau salée à ébullition pour y faire cuire les pâtes jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Avant d'égoutter les pâtes, récupérez un peu d'eau de cuisson.
- Découpez le saumon en petites tranches.
- Remettez les pâtes dans la casserole et mélangez-les avec la ricotta. Versez un peu d'eau de cuisson pour détendre les pâtes. Ajoutez le chou kale cuit, le saumon et mélangez.
- Dressez dans les assiettes en parsemant avec le reste de fromage râpé et quelques pincées de piment d'Espelette.



## MOUSSE AU TOFU SOYEUX, CACAO & POIRES CARAMÉLISÉES

PRÉPARATION : 20 MIN. | CUISSON : -



### INGRÉDIENTS

	2 PERS.	4 PERS.
Tofu soyeux* (Europe - Taifun)	125g	250g
Cacao cru (Hors Europe - Ethiquable)	2 càs	4 càs
Sel (Belgique - Zoutman)		
Miel (Belgique - Beelgium)	4 càc	8 càc
Agar-agar (France - Nat ali)	1g	2g
Poire (Belgique)	60g	120g
Beurre* (Belgique)	5g	10g
Noisettes* (France)	12,5g	25g

Pour 1 pers		
Energie	195 kcal/ 0,8kJ	
Graisses	dont acides gras saturés	
9g	2,6g	
Glucides	dont sucres	
21g	19,6g	
Fibres	Protéines	Sel
3,2g	6g	0,0g

### ÉTAPES

- Mixez le tofu soyeux avec la poudre de cacao cru, une pincée de sel et la moitié du miel pour "sucrer".
- Diluez l'agar-agar dans un peu d'eau froide, portez à ébullition dans un petit poêlon pendant environ 30 secondes. Ajoutez-le à la préparation et bien mélangez. Laissez refroidir au frigo minimum 4h.
- Avant de servir, épluchez les poires et coupez-les en morceaux. Dans une poêle à feu vif, faites-les revenir avec le beurre et le reste du miel jusqu'à ce qu'elles caramélisent. Ajoutez les noisettes concassées en fin de cuisson.
- Dressez dans des petites verrines, parsemez de morceaux de poires caramélisées et de noisettes concassées.
- NB : N'hésitez pas à doubler les proportions par personne car nous avons prévu que vous mangiez ce dessert deux fois sur votre semaine pour atteindre les 175g de soja par personne par semaine.

0

4

SEMAINE 2

PLANNING ET RECETTES

# SEMAINE 2

LUN

DINER Salade de blé, chèvre, petit épeautre & légumes racines (p. 32)

SOUPER Wok de tofu mariné, légumes sautés & riz rouge (p. 33)

MAR

DINER Potiron confit, Bufala belge, pâtes, poulet & vinaigrette balsamique (p. 34)

SOUPER Stoemp de scaroles & cabillaud (p. 35)

MER

DINER Velouté de butternut & carottes, pois chiches rôtis, pain complet (p. 36)

SOUPER Boulettes de poulet, carottes rôties, riz noir & sauce Tahini (p. 37)

JEU

DINER Lentilles blondes, rillettes de maquereau & salade de chicons (p. 38)

SOUPER Ramen de porc aux petits légumes & vermicelles (p. 39)

VEN

DINER Galettes de lentilles corail, salade de saison & quinoa (p. 40)

SOUPER Pâtes aux haricots Borlotti & lardons (p. 41)

SAM

DINER Crêpes au sarrasin farcies aux poireaux & chèvre (p. 42)

SOUPER Hachis végétarien, bettes & patate douce (p. 43)

DIM

DINER Lentilles vertes aux épinards, persil tubéreux & labneh (p. 44)

SOUPER Berloumi (halloumi belge) grillé, orzo, chou kale & pois chiches (p. 45)



## SALADE DE BLÉ, CHÈVRE, PETIT ÉPEAUTRE & LÉGUMES RACINES

PRÉPARATION : 20 MIN. | CUISSON : 20 MIN.



### INGRÉDIENTS

Petit épeautre\* en grains (Italie - Markal)  
 Miel (Belgique - Beelgium)  
 Huile d'olive (Grèce - Eleos)  
 Vinaigre balsamique (Italie - Terra Verde)  
 Thym frais (Belgique - Herbio)  
 Romarin frais (Belgique - Vegobel)  
 Panais (Belgique)  
 Betterave chioggia (Belgique)  
 Chou rave (Belgique)  
 Pomme (Belgique)  
 Oignons rouge (Belgique)  
 Ail frais (Belgique)  
 Salade de blé (Belgique)  
 Chèvre frais\* (Belgique - Le Gros Chêne)  
 Noix\* (Belgique)  
 Huile de noix\* (France - Vigean)  
 Vinaigre balsamique (Italie - Terra Verde)  
 Poivre (Hors Europe - Cook)

### 2 PERS.

160g  
 2 càc  
 2 càs  
 2 càs  
 qqes brins  
 qqes brins  
 100g  
 100g  
 100g  
 1/2 pomme  
 40g  
 1 gousse  
 40g  
 70g  
 25g  
 2 càs  
 2 càs

### 4 PERS.

320g  
 4 càc  
 4 càs  
 4 càs  
 qqes brins  
 qqes brins  
 200g  
 200g  
 200g  
 1 pomme  
 80g  
 2 gousses  
 80g  
 140g  
 50g  
 4 càs  
 4 càs

Pour 1 pers

Energie	748 kcal / 3,1kJ	
Graisses	dont acides gras saturés	
37g	7,2g	
Glucides	dont sucres	
76g	24,5g	
Fibres	Protéines	Sel
15,4g	20g	0,2g

### ÉTAPES

- La veille, faites tremper l'épeautre dans un grand volume d'eau. Cela permet de réduire le temps de cuisson et d'attendrir la graine.
- Rincez et laissez égoutter le petit épeautre. Portez une grande quantité d'eau salée à ébullition dans une casserole. Versez les grains de petit épeautre et laissez cuire 30 minutes. Egouttez et réservez.
- Préparez la marinade en mélangeant le miel, l'huile d'olive, le vinaigre balsamique, le thym et romarin frais.
- Epluchez et coupez les légumes (panais, betterave, chou rave) en bâtonnets ou en tronçons. Coupez les pommes (non épluchées) en gros cubes et les oignons en 8 quartiers. Écrasez les gousses d'ail, coupez-les en deux et enlevez le germe.
- Placez le tout dans un saladier et versez la marinade par-dessus ; si vous avez le temps, laissez mariner une heure.
- Préchauffez le four à 180°C. Ensuite, enfournez les légumes marinés à 180 °C pendant 10 minutes.
- Lavez et essorez la salade de blé. Coupez le chèvre en petits cubes.
- Placez dans une assiette creuse le petit épeautre, la salade de blé parfumée d'une vinaigrette à l'huile de noix et au vinaigre balsamique, déposez-y les légumes. Parsemez de cubes de chèvre et de quelques noix. Poivrez.



## WOK DE TOFU MARINÉ, LÉGUMES SAUTÉS & RIZ ROUGE

PRÉPARATION : 20 MIN. | CUISSON : 40 MIN.

### INGRÉDIENTS

Riz rouge de Camargue (France - Priméal)  
 Tofu\* (Europe - Taifun)  
 Huile d'olive (Grèce - Eleos)  
 Citron vert (Espagne)  
 Gingembre sec (Hors Europe - Cook)  
 Betterave (Belgique)  
 Céleri rave (Belgique)  
 Poireau (Belgique)  
 Oignons rouge (Belgique)  
 Poivre (Hors Europe - Cook)  
 Sauce soja japonaise\* (Hors Europe - Autour du Riz)  
 Coriandre fraîche (Belgique - Le Jardin de Bellecourt)

### 2 PERS.

120g  
 180g  
 2 càs  
 1/2 citron  
 100g  
 100g  
 100g  
 40g  
 4 càs  
 1 poignée

### 4 PERS.

240g  
 360g  
 4 càs  
 1 citron  
 200g  
 200g  
 200g  
 80g  
 8 càs  
 2 poignées

Pour 1 pers		
Energie	520 kcal / 2,2kJ	
Graisses	dont acides gras saturés	
18g	1,5g	
Glucides	dont sucres	
63g	10,5g	
Fibres	Protéines	Sel
9,1g	22g	4,6g

### ÉTAPES

- Portez une grande quantité d'eau salée à ébullition pour y faire cuire le riz rouge 45 minutes. Egouttez-le et réservez.
- Coupez le tofu en cubes.
- Mélangez le tofu avec l'huile d'olive, le jus de citron vert et le gingembre sec.
- Laissez mariner 30 minutes.
- Epluchez et lavez la betterave, le céleri et le poireau.
- Détaillez les légumes en julienne et émincez finement les oignons.
- Chauffez une grande poêle antiadhésive, saisissez le tofu (sans la marinade) sans cesser de remuer.
- Ajoutez les lanières de légumes, puis faites sauter le tout 8-10 minutes à feu moyen. Ajoutez la marinade et la sauce soja. Poivrez.
- Pour le dressage, mettez le riz rouge dans le fond de l'assiette, ensuite les légumes et le tofu, et parsemez de coriandre ciselée.



## POTIRON CONFIT, BUFALA BELGE, PÂTES, POULET & VINAIGRETTE BALSAMIQUE

PRÉPARATION : 20 MIN. | CUISSON : 30 MIN.



### INGRÉDIENTS

	2 PERS.	4 PERS.
Potiron (Belgique)	300g	600g
Miel (Belgique - Beelgium)	4 càc	8 càc
Huile d'olive (Grèce - Eleos)	4 càs	8 càs
Herbes de Provence (France - Provence d'Antan)		
Farfalles* (Italie - Bio de granoduro)	120g	240g
Blanc de poulet (Belgique - Boucherie locale)	200g	400g
Vinaigre de cidre (France - Côteaux Nantais)	1 càs	2 càs
Piment d'Espelette (France - BiPia)		
Mozzarella di Bufala* (Belgique - Bufflardenne)	125g	250g
Vinaigre balsamique (Italie - Terra Verde)	2 càs	4 càs
Persil plat frais (Belgique - Herbio)	1 poignée	2 poignées
Poivre (Hors Europe - Cook)		

Pour 1 pers		
Energie	803 kcal / 3,4kJ	
Graisses	dont acides gras saturés	
43g	15,9g	
Glucides	dont sucres	
66g	22,4g	
Fibres	Protéines	Sel
2,1g	37g	0,6g

### ÉTAPES

- Préchauffez le four à 180°C.
- Découpez le potiron en cubes en lui ôtant sa peau. Placez le tout sur une plaque allant au four et recouverte de papier sulfurisé. Mélangez ensemble le miel et l'huile d'olive. Versez le tout sur les cubes de potiron. Bien mélangez le tout. Assaisonnez d'herbes de Provence et enfournez pour une durée de 20-25 minutes. Pensez à remuer de temps à autre en cours de cuisson en évitant qu'ils se superposent.
- Pendant ce temps, faites bouillir de l'eau et cuisez les pâtes.
- Coupez le poulet en aiguillettes, faites-le dorer à la poêle avec un filet d'huile d'olive, un peu de vinaigre de cidre et de piment.
- Découpez la Bufala en dés.
- Préparez la vinaigrette en mélangeant les trois ingrédients (huile d'olive, miel et vinaigre balsamique).
- Sortez les cubes de potiron du four, disposez-les sur une assiette avec les pâtes, le poulet, la Bufala, la vinaigrette, parsemez de persil ciselé et assaisonnez d'un tour de moulin à poivre.



## STOEMP DE SCAROLE & CABILLAUD

PRÉPARATION : 20 MIN. | CUISSON : 30 MIN.



### INGRÉDIENTS

	2 PERS.	4 PERS.
Pommes de terre à chair farineuse (Belgique)	400g	800g
Scaroles (Belgique)	200g	400g
Huile d'olive (Grèce - Eleos)	2 càs	4 càs
Dos de cabillaud* (Islande - Pure & Prime)	260g	520g
Poivre (Hors Europe - Cook)		
Crème fraîche fleurette 30%* (France - Grandeur Nature)	25g	50g
Beurre* (Belgique)	10g	20g
Muscade (Hors Europe - Cook)		
Citron (Espagne)		
Sel iodé (Belgique - Zoutman)	2g	4g
Ciboulette fraîche (Belgique - Vegobel)	qqes brins	qqes brins

Pour 1 pers		
Energie	421 kcal/ 1,8kJ	
Graisses	dont acides gras saturés	
19g	6,7g	
Glucides	dont sucres	
32g	2,8g	
Fibres	Protéines	Sel
4,9g	28g	1,0g

### ÉTAPES

- Préchauffez le four à 120°C.
- Epluchez et lavez les pommes de terre. Les cuire dans un grand volume d'eau bouillante salée 15 minutes dans une casserole fermée. Une fois cuites, égouttez-les.
- Nettoyez la scarole et hachez-la finement. Faites-la revenir quelques minutes dans une poêle avec un filet d'huile.
- Mettez le poisson dans un plat au four à 120°C. Laissez-le cuire 10 à 15 minutes selon l'épaisseur du filet. Poivrez avant de servir.
- Egouttez les pommes de terre et écrasez-les en purée grossière avec un presse-purée. Ajoutez-y un peu de crème et une noix de beurre, du poivre et de la noix de muscade. Incorporez la scarole à la purée et réchauffez le tout pendant quelques minutes à feu doux.
- Réalisez la sauce crue avec l'huile d'olive, le jus de citron, le sel et la ciboulette hachée
- Répartissez le stoemp sur les assiettes. Posez ensuite le filet de poisson. Versez la sauce crue sur le poisson.



## VELOUTÉ DE BUTTERNUT & CAROTTES, POIS CHICHES RÔTIS, PAIN COMPLET

PRÉPARATION : 20 MIN. | CUISSON : 30 MIN.



### INGRÉDIENTS

	2 PERS.	4 PERS.
Butternut (Belgique)	200g	400g
Carottes (Belgique)	100g	200g
Oignons (Belgique)	60g	120g
Bouillon maison sans sel (Belgique)	500mL	1L
Pois chiches cuits (France - Saint Eloi)	300g	600g
Huile d'olive (Grèce - Eleos)	2 càs	4 càs
Paprika fumé (Hors Europe - Le Comptoir Africain)		
Coriandre fraîche (Belgique - Le Jardin de Bellecourt)	1 poignée	2 poignées
Curry (Hors Europe - Cook)		
Piment d'Espelette (France - BiPia)		
Poivre (Hors Europe - Cook)		
Pain complet* (Belgique)	4 tranches	8 tranches

Pour 1 pers		
Energie	488 kcal/ 2,0kJ	
Graisses	dont acides gras saturés	
15g	1,7g	
Glucides	dont sucres	
62g	9,8g	
Fibres	Protéines	Sel
14,7g	19g	1,3g

### ÉTAPES

- Pelez et coupez en dés le butternut et les carottes.
- Émincez l'oignon et faites-le dorer dans une casserole avec un filet d'huile d'olive.
- Ajoutez les dés de butternut, de carottes et recouvrez de bouillon de légumes maison (cfr recette page 47).
- Laissez mijoter sur feu doux 25/30 minutes jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
- Pendant ce temps, faites dorer à la poêle les pois chiches avec un filet d'huile d'olive et du paprika fumé quelques minutes.
- Mixez hors du feu avec la moitié des pois chiches et de la coriandre fraîche, ajoutez le curry, le piment, poivrez et mélangez bien. Ajoutez de l'eau selon la consistance désirée (semi-épais). Assaisonnez avec le reste de la coriandre fraîche.
- Servez avec les pois chiches croustillants et du pain.



## BOULETTES DE POULET, CAROTTES RÔTIES, RIZ NOIR & SAUCE TAHINI

PRÉPARATION : 20 MIN. | CUISSON : 40 MIN.



### INGRÉDIENTS

	2 PERS.	4 PERS.
Coriandre fraîche (Belgique - Le Jardin de Bellecourt)	1 poignée	2 poignées
Citron (Espagne)	1 citron	2 citrons
Oignons (Belgique)	20g	40g
Œufs* (Belgique)	1 œuf	2 œufs
Haché de poulet (Belgique - Boucherie locale)	200g	400g
Chapelure* (Pays-Bas - Vajra)	2 càs	4 càs
Huile d'olive pour cuire les boulettes (Grèce - Eleos)	1 càs	2 càs
Carottes en bottes (Belgique)	300g	600g
Miel (Belgique - Beelgium)	2 càc	4 càc
Huile d'olive (Belgique)	2 càs	4 càs
Thym frais (Belgique - Herbio)	qqes brins	qqes brins
Riz noir (Italie - Cascina Belvedere)	120g	240g
Purée de sésame/tahin* (Hors Europe - Jean Hervé)	4 càs	8 càs
Poivre (Hors Europe - Cook)		
Persil plat frais (Belgique - Herbio)	1 poignée	2 poignées
Grenade (Espagne)	30g	60g

Pour 1 pers		
Energie	858 kcal/ 3,6kJ	
Graisses	dont acides gras saturés	
43g	7,6g	
Glucides	dont sucres	
71g	23,1g	
Fibres	Protéines	Sel
17,5g	38g	1,4g

### ÉTAPES

- Préchauffez le four à 180°C.
- Pour les boulettes : Lavez et ciselez la coriandre. Pressez le jus de citron. Emincez les oignons. Mélangez les oignons, la coriandre, la moitié du jus de citron, l'œuf avec le haché et la chapelure jusqu'à obtenir une pâte homogène. Formez des boulettes, cuisez-les à la poêle avec un filet d'huile d'olive.
- Pour les carottes : Lavez et pelez les carottes. Placez les carottes sur du papier cuisson ou dans un plat allant au four. Mélangez dans un bol le miel, l'huile d'olive et le thym frais. Badigeonnez les carottes avec cette sauce.
- Répartissez les boulettes et les carottes dans un plat et enfournez le dans le four pendant 20 à 25 minutes à 180°C.
- Pendant ce temps, portez une grande quantité d'eau salée à ébullition pour y faire cuire le riz noir 35-40 minutes. Egouttez-le et réservez.
- Préparez la sauce Tahini : délayez au fouet la purée de sésame avec le jus de citron, ajoutez un peu d'eau (mieux vaut ajouter l'eau petit à petit - la sauce ne doit pas être trop liquide) et poivrez. Ciselez le persil et ajoutez-le à la sauce (conservation 3 jours au réfrigérateur). Egrainez la grenade.
- Dressez les assiettes avec les carottes, le riz noir et les boulettes de poulet, versez par-dessus la sauce Tahini avec la grenade et saupoudrez de quelques feuilles de persil. Poivrez.



## LENTILLES BLONDES, RILLETTES DE MAQUEREAU & SALADE DE CHICONS

PRÉPARATION : 20 MIN. | CUISSON : 30 MIN.



### INGRÉDIENTS

	2 PERS.	4 PERS.
Lentilles blondes (Belgique - Graines de curieux)	120g	240g
Maquereau fumé au bois de hêtre* (Belgique - SeaQueen)	140g	280g
Ricotta* (Belgique - Berloumi)	125g	250g
Persil plat frais (Belgique - Herbio)	1 poignée	2 poignées
Aneth fraîche (Belgique - Herbio)	1 poignée	2 poignées
Poivre (Hors Europe - Cook)		
Citron (Espagne)	1 citron	2 citrons
Huile d'olive (Grèce - Eleos)	1 càs	2 càs
Piment d'Espelette (France - BiPia)		
Laurier frais (Belgique - Vegobel)	1 feuille	2 feuilles
Chicons (Belgique)	240g	480g
Huile de noix* (France - Vigean)	2 càs	4 càs
Vinaigre balsamique (Italie - Terra Verde)	2 càs	4 càs
Noix* (Belgique)	25g	50g

Pour 1 pers		
Energie	748 kcal/ 3,1kJ	
Graisses	dont acides gras saturés	
48g	10,5g	
Glucides	dont sucres	
33g	7,0g	
Fibres	Protéines	Sel
14,0g	39g	1,0g

### ÉTAPES

- La veille ou le matin, faites tremper les lentilles blondes dans un grand volume d'eau.
- Deux heures avant, préparez les rillettes. Faites bien égoutter le maquereau et écrasez-le avec une fourchette. Mélangez le maquereau avec la ricotta. Ajoutez le persil et l'aneth ciselé. Mélangez le tout. Assaisonnez avec du poivre, le jus de citron, un filet d'huile d'olive et du piment d'Espelette. Réservez au frigo pendant 2 heures.
- Egouttez les lentilles et cuisez-les dans une casserole d'eau bouillante pendant 20-25 minutes, avec une feuille de laurier. Elles doivent être tendres mais encore fermes sous la dent. Une fois cuites, égouttez-les et laissez-les refroidir.
- Préparez une petite salade de chicons parfumée d'une vinaigrette à l'huile de noix et au vinaigre balsamique.
- Dressez les assiettes en mettant d'abord la salade de chicons, ensuite les lentilles et les rillettes au-dessus. Parsemez de noix concassées.



## RAMEN DE PORC AUX PETITS LÉGUMES & VERMICELLES

PRÉPARATION : 20 MIN. | CUISSON : 30 MIN.



### INGRÉDIENTS

	2 PERS.	4 PERS.
Brocolis (Belgique)	100g	200g
Paksoy (Belgique)	100g	200g
Oignons rouges (Belgique)	40g	80g
Ail frais (Belgique)	1 gousse	2 gousses
Champignons (Belgique)	100g	200g
Filet mignon de porc (Belgique - Boucherie locale)	140g	280g
Huile d'olive (Grèce - Eleos)	2 càs	4 càs
Poivre (Hors Europe - Cook)		
Gingembre sec (Hors Europe - Cook)		
Piment d'Espelette (France - BiPia)		
Sauce soja japonaise* (Hors Europe - Autour du Riz)	2 càs	4 càs
Eau bouillante (Belgique)	200mL	400mL
Bouillon maison sans sel (Belgique)	500mL	1L
Vermicelles* (France - Bonneterre)	120g	240g
Jeunes oignons (Belgique)	25g	50g
Coriandre fraîche (Belgique - Le Jardin de Bellecourt)	1 poignée	2 poignées

Pour 1 pers		
Energie	486 kcal / 2,0kJ	
Graisses	dont acides gras saturés	
13g	2,0g	
Glucides	dont sucres	
60g	4,2g	
Fibres	Protéines	Sel
6,3g	29g	2,4g

### ÉTAPES

- Lavez le brocoli et le paksoy, coupez le brocoli en bouquet et le paksoy en morceaux.
- Épluchez et émincez les oignons et l'ail.
- Brossez les champignons et coupez-le en fines lamelles.
- Taillez le filet mignon de porc en tranches fines.
- Dans une poêle chaude, versez un filet d'huile d'olive et grillez rapidement les tranches de porc, puis réservez-les et assaisonnez de poivre.
- Dans la même poêle chaude, versez de nouveau un trait d'huile et faites suer les oignons et l'ail pendant 3 minutes. Ajoutez les paksoy et brocolis, faites cuire 5 minutes, puis ajoutez les champignons, puis faites cuire durant 1 minute.
- Assaisonnez avec du gingembre sec et du piment d'Espelette. Ajoutez la sauce soja.
- Ajoutez le bouillon de légumes maison bien chaud (cfr recette page 47) et poivrez. Laissez mijoter 10 minutes. Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.
- Au moment de la dégustation, cuisez les vermicelles dans de l'eau bouillante salée pendant 3-4 minutes, puis égouttez-les et répartissez-les dans des bols individuels. Ajoutez dessus les légumes avec le bouillon et puis les tranches de porc. Parsemez de jeunes oignons et de coriandre ciselée.



## GALETTES DE LENTILLES CORAIL, SALADE DE SAISON & QUINOA

PRÉPARATION : 20 MIN. | CUISSON : 30 MIN.



### INGRÉDIENTS

Lentilles corail (Belgique - Graines de curieux)  
 Eau pour les galettes (Belgique)  
 Sel iodé (Belgique - Zoutman)  
 Piment d'Espelette (France - BiPia)  
 Œufs\* (Belgique)  
 Oignons rouge (Belgique)  
 Huile d'olive (Grèce - Eleos)  
 Maquée de chèvre\* (Belgique - Bioferme)  
 Jeunes oignons (Belgique)  
 Radis (Belgique)  
 Noisettes\* (France)  
 Quinoa (Belgique - Graines de curieux)  
 Eau pour le quinoa (Belgique)  
 Menthe fraîche (Belgique - Le Jardin de Bellecourt)  
 Persil plat frais (Belgique - Herbio)  
 Jus de citron (Espagne)  
 Claytone de Cuba/pourpier (Belgique)  
 Yaourt maigre\* (Belgique - Bioferme)  
 Huile de colza (France - Vigean)  
 Moutarde\* (Belgique - Bister)  
 Poivre (Hors Europe - Cook)

### 2 PERS.

120g  
 125mL  
 2g  
 1 œuf  
 40g  
 1 càs  
 70g  
 25g  
 100g  
 25g  
 80g  
 125mL  
 1 poignée  
 1 poignée  
 2 càs  
 60g  
 125g  
 1 càs  
 4 càc

### 4 PERS.

240g  
 250mL  
 4g  
 2 œufs  
 80g  
 2 càs  
 140g  
 50g  
 200g  
 50g  
 160g  
 250mL  
 2 poignées  
 2 poignées  
 4 càs  
 120g  
 250g  
 2 càs  
 8 càc

Pour 1 pers

Energie	688 kcal/ 2,9kJ	
Graisses	dont acides gras saturés	
30g	5,3g	
Glucides	dont sucres	
60g	11,2g	
Fibres	Protéines	Sel
16,8g	36g	1,9g

### ÉTAPES

- Mixez les lentilles corail crues jusqu'à ce qu'elles se réduisent en farine. Versez la farine de lentilles dans un saladier et ajoutez l'eau, le sel et le piment d'Espelette. Mélangez et laissez reposer 15 minutes afin que la farine absorbe bien l'eau.
- Après 15 minutes, ajoutez l'œuf (entier) et l'oignon rouge émincé. Faites chauffer une poêle et ajoutez un filet d'huile d'olive. Versez une demi-louche de pâte et laissez cuire jusqu'à l'apparition de bulles à la surface. Retournez et faites cuire l'autre côté.
- Pour le quinoa : rincez-le à plusieurs reprises, mettez l'eau à chauffer dans un petit poêlon avec une pincée de sel. Dès que l'eau frémit, ajoutez le quinoa et laissez cuire à faible ébullition sans couvercle pendant 15 minutes.
- Arrêtez la cuisson lorsque le quinoa est cuit mais encore ferme (l'eau est totalement absorbée) et mettez-le à refroidir au réfrigérateur. Lavez les herbes fraîches (menthe et persil plat), séchez-les, ciselez-les et mélangez-les au quinoa avec un filet de jus de citron.
- Préparez une salade de claytonne de Cuba. Pour la vinaigrette, mélangez le yaourt avec l'huile de colza, la moutarde et un peu de jus de citron. Poivrez.
- Au moment de manger, mettez le quinoa, la salade et les galettes dans l'assiette. Servez les galettes avec le fromage à tartiner, des jeunes oignons et des radis. Parsemez de noisettes concassées et grillées. Poivrez.



## PÂTES AUX HARICOTS BORLOTTI & LARDONS

PRÉPARATION : 20 MIN. | CUISSON : 45 MIN. + 30 MIN.



### INGRÉDIENTS

	2 PERS.	4 PERS.
Haricots borlotti (Italie - Greeny)	100g	200g
Laurier frais (Belgique - Vegobel)	1 feuille	2 feuilles
Oignons (Belgique)	40g	80g
Ail frais (Belgique)	1 gousse	2 gousses
Carottes (Belgique)	50g	100g
Céleri* (Belgique)	50g	100g
Huile d'olive (Grèce - Eleos)	2 càs	4 càs
Lard (Belgique - Boucherie locale)	60g	120g
Tomates concassées (Italie - La Bio Idea)	200g	400g
Clou de girofle (Hors Europe - Cook)		
Piment d'Espelette (France - BiPia)		
Romarin frais (Belgique - Vegobel)	qqes brins	qqes brins
Thym frais (Belgique - Herbio)	qqes brins	qqes brins
Sauge fraîche (Belgique - Herbio)	qqes feuilles	qqes feuilles
Pâtes* (Italie - La Bio Idea)	200g	400g
Poivre (Hors Europe - Cook)		
Fromage râpé* (Belgique - Bio Ardenner)	70g	140g

Pour 1 pers		
Energie	733 kcal/ 3,1kJ	
Graisses	dont acides gras saturés	
27g	10,6g	
Glucides	dont sucres	
87g	9,8g	
Fibres	Protéines	Sel
7,0g	32g	1,6g

### ÉTAPES

- La veille, faites tremper les haricots Borlotti 1 nuit dans de l'eau froide. Egouttez les haricots et cuisez-les dans l'eau bouillante non salée (sinon, ils vont durcir) avec 2 feuilles de laurier, 35 à 45 minutes. Égouttez-les.
- Pelez et émincez l'oignon. Pelez et écrasez l'ail. Pelez la carotte. Lavez le céleri. Coupez la carotte et le céleri en petits cubes.
- Faites chauffer un filet d'huile d'olive et faites-y revenir l'oignon, l'ail et les lardons. Ajoutez-y les tomates concassées, la carotte, le céleri, le clou de girofle. Ajoutez un peu d'eau (l'équivalent de la quantité des tomates concassées) et faites cuire à feu doux, 20 minutes.
- Ajoutez les haricots Borlotti, du piment, le romarin, le thym et la sauge fraîche. Poursuivez la cuisson, 10 minutes, à feu doux.
- Portez une grande quantité d'eau salée à ébullition pour y faire cuire les pâtes jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Avant d'égoutter les pâtes, récupérez un peu d'eau de cuisson.
- Mettez les pâtes avec la sauce. Versez un peu d'eau de cuisson pour détendre les pâtes. Poivrez et mélangez. Servez avec le fromage râpé.



## CRÊPES AU SARRASIN FARCIES AUX POIREAUX & CHÈVRE

PRÉPARATION : 20 MIN. | CUISSON : 20 MIN.



### INGRÉDIENTS

	2 PERS.	4 PERS.
Farine de sarrasin (France - Ma Vie Sans Gluten)	160g	320g
Œufs* (Belgique)	2 œufs	4 œufs
Sel iodé (Belgique - Zoutman)	2g	4g
Eau (Belgique)	350mL	700mL
Poireaux (Belgique)	300g	600g
Echalotes (Belgique)	60g	120g
Huile d'olive (Grèce - Eleos)	2 càs	4 càs
Crottin de chèvre* (Belgique)	80g	160g
Poivre (Hors Europe - Cook)		
Persil plat frais (Belgique - Herbio)	1 poignée	2 poignées

Pour 1 pers		
Energie	616 kcal/ 2,6kJ	
Graisses	dont acides gras saturés	
23g	7,5g	
Glucides	dont sucres	
76g	14,7g	
Fibres	Protéines	Sel
10,5g	21g	1,3g

### ÉTAPES

- Dans un saladier, mettez la farine, les œufs et le sel. Versez l'eau au fur et à mesure en mélangeant énergiquement. Laissez la pâte reposer (si possible) au frigo durant 1 à 2h.
- Lavez et émincez finement le poireau aux 3/4 (le blanc du poireau et 1/3 de vert). Épluchez et ciselez l'échalote.
- Dans une poêle, mettez un filet d'huile d'olive. Ajoutez les échalotes et une fois translucides, les poireaux et laissez cuire à feu doux durant 15 à 20 minutes. Ils doivent être fondants ! Réservez.
- Huilez votre poêle ou crêpière avec un peu d'huile d'olive. Faites chauffer à feu moyen/doux. Versez une louche de pâte, formez votre galette et laissez cuire 3 à 4 minutes sans la retourner.
- Coupez le fromage de chèvre en fines rondelles. Disposez un peu de fondue de poireaux sur la galette avec une rondelle de fromage de chèvre. Mettez à feu doux et couvrez afin de faire fondre le fromage.
- Retirez le couvercle puis repliez les bords de la galette afin de former un carré en laissant apparaître la garniture au centre. Attention : repliez les bords avant qu'elle ne croustille de trop sinon la galette va être cassante. Parsemez de persil ciselé et poivrez.



## HACHIS VÉGÉTARIEN, BETTES & PATATE DOUCE

PRÉPARATION : 20 MIN. | CUISSON : 1 H.



### INGRÉDIENTS

	2 PERS.	4 PERS.
Tofu haché* (Europe (soja)/Hors Eu (épices) - ProLaTerre)	180g	360g
Huile d'olive (Grèce - Eleos)	2 càs	4 càs
Sel iodé (Belgique - Zoutman)	2g	4g
Poivre (Hors Europe - Cook)		
Piment d'Espelette (France - BiPia)		
Paprika fumé (Hors Europe - Le Comptoir Africain)		
Vinaigre de cidre (France - Côteaux Nantais)	1 càs	2 càs
Bettes (Belgique)	300g	600g
Ail frais (Belgique)	1 gousse	2 gousses
Crème fraîche fleurette 30%* (France - Grandeur Nature)	60g	120g
Sauge fraîche (Belgique - Herbio)	qqes feuilles	qqes feuilles
Patates douce (Belgique)	400g	800g
Fromage râpé* (Belgique - Bio Ardenner)	70g	140g

Pour 1 pers		
Energie	553 kcal/ 2,3kJ	
Graisses	dont acides gras saturés	
31g	11,3g	
Glucides	dont sucres	
38g	11,2g	
Fibres	Protéines	Sel
9,1g	26g	3,5g

### ÉTAPES

- Préchauffez le four à 180°C.
- Faites revenir le tofu haché dans une poêle avec un filet d'huile d'olive. Salez, poivrez et ajoutez un peu de piment d'Espelette et de paprika fumé. Ajoutez ensuite un peu de vinaigre de cidre et laissez mijoter 10 à 15 minutes.
- Pendant ce temps, lavez les bettes, séparez les feuilles des côtes. Faites cuire les feuilles dans un fond d'eau avec un peu d'ail haché 5 minutes. Réservez.
- Dans une autre casserole ou à la vapeur, faites cuire les côtes coupées grossièrement avec un filet d'huile d'olive et un fond d'eau durant 10-15 minutes. Mixez-les avec la crème et la sauge fraîche.
- Pelez et coupez les patates douces en fines lamelles à l'aide d'un économe ou d'une mandoline.
- Placez le tofu haché dans un plat allant au four. Ajoutez une couche de bettes de manière uniforme. Ajoutez le jus de cuisson des bettes. Répartissez ensuite les lamelles de patates douces par-dessus, la sauce et le fromage râpé tout au-dessus.
- Faites cuire au four pendant 40-45 minutes.



## LENTILLES VERTES AUX ÉPINARDS, PERSIL TUBÉREUX & LABNEH

PRÉPARATION : 15 MIN. | CUISSON : 30 MIN.

### INGRÉDIENTS

	2 PERS.	4 PERS.
Lentilles vertes (Belgique - Graines de curieux)	120g	240g
Laurier frais (Belgique - Vegobel)	1 feuille	2 feuilles
Epinards (Belgique)	200g	400g
Oignons (Belgique)	60g	120g
Persil tubéreux (Belgique)	200g	400g
Huile d'olive (Grèce - Eleos)	1 càs	2 càs
Ail frais (Belgique)	1 gousse	2 gousses
Vinaigre balsamique (Italie - Terra Verde)	2 càs	4 càs
Muscade (Hors Europe - Cook)		
Poivre (Hors Europe - Cook)		
Labneh (Belgique - Lacia)	100g	200g
Zaatar* (Hors Europe - Le Comptoir Africain)		
Huile de caméline (Belgique - Graines de curieux)	1 càs	2 càs
Pistaches* (Espagne - Jean Hervé)	25g	50g

Pour 1 pers		
Energie	576 kcal/ 2,4kJ	
Graisses	dont acides gras saturés	
29g	10,1g	
Glucides	dont sucres	
40g	12,2g	
Fibres	Protéines	Sel
19,6g	29g	0,8g

### ÉTAPES

- La veille ou le matin, faites tremper les lentilles vertes dans un grand volume d'eau.
- Egouttez les lentilles et cuisez-les dans une casserole d'eau bouillante pendant 20-25 minutes, avec une feuille de laurier. Elles doivent être tendres mais encore fermes sous la dent. Une fois cuites, égouttez-les et réservez.
- Rincez abondamment les épinards et égouttez-les. Epluchez les oignons et l'ail, puis émincez-les et épluchez le persil tubéreux avant de le couper en petits cubes.
- Faites chauffer un filet d'huile d'olive dans une casserole, ajoutez les oignons, l'ail, le persil tubéreux et faites caraméliser pendant une dizaine de minutes. Ils doivent être joliment colorés. Ajoutez le vinaigre balsamique et laissez réduire presque à sec.
- Ajoutez les lentilles dans la même casserole, puis versez les épinards et remuez. Laissez cuire à feu doux et couvert jusqu'à ce que les épinards soient tombés. Ajoutez de la muscade et poivrez.
- Poivrez le labneh, parsemez-le de zaatar avant de l'étaler sur une grande assiette ou un grand plat. Répartissez les lentilles aux épinards sur le labneh. Arrosez avec un filet d'huile de caméline. Ajoutez les éclats de pistaches concassées.



## BERLOUMI (HALLOUMI BELGE) GRILLÉ, ORZO, CHOU KALE & POIS CHICHES

PRÉPARATION : 30 MIN. | CUISSON : 30 MIN.



### INGRÉDIENTS

	2 PERS.	4 PERS.
Chou kale ou chou frisé (Belgique)	200g	400g
Pois chiches cuits (France - Saint Eloi)	300g	600g
Ail frais (Belgique)	1 gousse	2 gousses
Yaourt grec* (France - Bergerie)	125g	250g
Citron (Espagne)	1/2 citron	1 citron
Poivre (Hors Europe - Cook)		
Orzo*/pâtes grecques (Grèce - Helios)	160g	320g
Berloumi* (Belgique - Berloumi)	125g	250g
Huile d'olive (Grèce - Eleos)	2 càs	4 càs
Paprika (Hors Europe - Cook)		
Muscade (Hors Europe - Cook)		
Persil plat frais (Belgique - Herbio)	1 poignée	2 poignées

Pour 1 pers		
Energie	818 kcal/ 3,4kJ	
Graisses	dont acides gras saturés	
33g	13,9g	
Glucides	dont sucres	
84g	7,7g	
Fibres	Protéines	Sel
12,6g	40g	2,2g

### ÉTAPES

- Rincez le chou kale, séparez les tiges des feuilles puis coupez ces dernières en gros morceaux.
- Egouttez les pois chiches et rincez-les sous l'eau froide. Epluchez l'ail et émincez-le.
- Mélangez le yaourt avec un peu de jus de citron et un tour de poivre. Réservez.
- Portez une grande quantité d'eau salée à ébullition. Faites-y cuire l'orzo jusqu'à ce qu'il soit tendre (environ 8 minutes). Egouttez-le puis replacez-le dans la casserole avec un filet d'huile d'olive. Conservez l'orzo à chaud, couvert.
- Coupez le berloumi en tranches et faites-le griller avec un filet d'huile d'olive. Réservez.
- Mettez un nouveau filet d'huile dans la poêle, puis ajoutez les pois chiches, le paprika et l'ail. Laissez cuire jusqu'à ce que les pois chiches soient dorés et croustillants. Réservez sur une assiette. Faites rapidement revenir les feuilles de chou kale dans la poêle avec un peu d'eau puis reversez les pois chiches pour mélanger le tout.
- Dressez vos assiettes en commençant par la sauce au yaourt, puis quelques cuillères d'orzo, des pois chiches au kale et terminez par le berloumi grillé. Parsemez de persil ciselé.



## RIZ AU LAIT & CLÉMENTINES CARAMELISÉES

PRÉPARATION : 15 MIN. | CUISSON : 45 MIN.

### INGRÉDIENTS

	2 PERS.	4 PERS.
Riz rond (Italie - Markal)	30g	60g
Lait entier* (Belgique - Laiterie des Ardennes)	150mL	300mL
Vanille (Hors Europe - Cook)		
Clémentines (Espagne)	50g	100g
Huile d'olive (Grèce - Eleos)	1 càc	2 càc
Miel (Belgique - Beelgium)	4 càc	8 càc
Noisettes* (France)	12,5g	25g
Cardamome (Hors Europe - Cook)		
Cannelle (Hors Europe - Cook)		

Pour 1 pers		
Energie	245 kcal/ 1,0kJ	
Graisses	dont acides gras saturés	
10g	2,1g	
Glucides	dont sucres	
33g	21,0g	
Fibres	Protéines	Sel
1,4g	5g	0,1g

### ÉTAPES

- Rincez le riz. Dans une casserole, faites cuire à feu doux le riz dans le lait avec la vanille égrainée pendant environ 25 minutes. Remuez régulièrement.
- Pendant ce temps, épluchez les clémentines et séparez-les en quartiers. Dans une poêle, faites-les revenir avec de l'huile et la moitié du miel jusqu'à ce qu'elles caramélisent. Ajoutez les noisettes concassées en fin de cuisson.
- Le mélange riz et lait est prêt lorsque le riz est cuit et que la texture est bien crémeuse. Le riz continuera à s'imbiber de lait même après la cuisson. Ajoutez le reste du miel, un peu de cannelle et de cardamome.
- Laissez le riz tiédir puis dressez votre riz au lait dans un ramequin avec quelques quartiers de clémentines et de noisettes concassées.

# ★ RECETTE BOUILLON ★



## BOUILLON DE LÉGUMES MAISON SANS SEL AJOUTÉ

PRÉPARATION : 15 MIN. | CUISSON : 1 H. 30 MIN.

### INGRÉDIENTS

- 2,8L d'eau
- 2 càs de vinaigre
- 3 carottes bien nettoyées et coupées en petits morceaux
- 3 tiges de céleri coupées en petits morceaux
- 2 oignons blancs coupés en petits morceaux
- 1 bulbe de fenouil coupé en petits morceaux
- 12 brins de thym frais
- 3 feuilles de laurier
- 1 càs de graines de coriandre

### ÉTAPES

- Ce bouillon se prête à toutes sortes de préparations. Vous pouvez suivre la liste des ingrédients, ou mettre à peu près tout ce que vous voulez. Il doit surtout être le plus limpide et le plus neutre possible en goût. Evitez par conséquent les peaux d'oignon, les restes de chou ou tout légume qui risquerait de prendre le dessus, comme le navet ou le radis.
- Dans une marmite, portez l'eau à ébullition à feu moyen à vif. Laissez bouillir 1 minute et ajoutez tous les ingrédients. Portez de nouveau à ébullition, réduire à feu doux et laissez mijoter 1h30 à découvert. Filtrez le bouillon, laissez refroidir puis le verser dans des récipients hermétiques et fermer. Il se conserve 1 semaine au réfrigérateur.

# BIBLIOGRAPHIE

# BIBLIOGRAPHIE

- Conseil Supérieur de la Santé. (2016). Recommandations nutritionnelles pour la Belgique - 2016 (CSS n° 9285). [https://www.health.belgium.be/sites/default/files/uploads/fields/fpshealth\\_theme\\_file/9285\\_avis\\_rec\\_nutr\\_corr\\_170105\\_o.pdf](https://www.health.belgium.be/sites/default/files/uploads/fields/fpshealth_theme_file/9285_avis_rec_nutr_corr_170105_o.pdf)
- Conseil Supérieur de la Santé. (2019). Recommandations alimentaires pour la population Belge adulte - 2019 (CSS n°9284). [https://www.health.belgium.be/sites/default/files/uploads/fields/fpshealth\\_theme\\_file/20190902\\_css-9284\\_fbdg\\_vweb\\_o.pdf](https://www.health.belgium.be/sites/default/files/uploads/fields/fpshealth_theme_file/20190902_css-9284_fbdg_vweb_o.pdf)
- Conseil Supérieur de la Santé. (2021). Alimentation végétarienne - 2021 (CSS n° 9445). [https://www.health.belgium.be/sites/default/files/uploads/fields/fpshealth\\_theme\\_file/210409\\_css-9445\\_alimentation\\_vegetarienne\\_vweb\\_o\\_2.pdf](https://www.health.belgium.be/sites/default/files/uploads/fields/fpshealth_theme_file/210409_css-9445_alimentation_vegetarienne_vweb_o_2.pdf)
- Food in Action (2019). L'Épi Alimentaire, 5 priorités pour mieux manger. Food in Action. <https://www.foodinaction.com/epi-alimentaire-priorites-mieux-manger/>
- De Ridder, K., Bel, S., Brocatus, L., Lebacqz, T., Ost, C. & Teppers, E. (2016). Enquête de consommation alimentaire 2014-2015. Institut Scientifique de Santé Publique. [https://fcs.wiv-isp.be/nl/Gedeelde%20%20documenten/FRANS/Resume\\_FR\\_finaal\\_web.pdf](https://fcs.wiv-isp.be/nl/Gedeelde%20%20documenten/FRANS/Resume_FR_finaal_web.pdf)
- Willett, W., Rockström, J., Loken, B., Springmann, M., Lang, T., Vermeulen, S., Garnett, T., Tilman, D., DeClerck, F., Wood, A., Jonell, M., Clark, M., Gordon, L. J., Fanzo, J., Hawkes, C., Zurayk, R., Rivera, J. A., de Vries, W., Majele Sibanda, L., Murray, C. J. L. (2019). Food in the Anthropocene : the EAT–Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. The Lancet, 393(10170), 447-492. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)31788-4](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)31788-4)

## INSPIRATION RECETTES

- Recette "Buddha Bowl automnal : quinoa, poulet & petits légumes" inspirée par Virginie Timmermans de Weshfood
- Recette "Risotto de petit épeautre aux champignons & persil tubéreux" inspirée par La cuisine du Corti
- Recette "Houmous de pois chiches, pain complet & légumes de saison" inspirée par Valérie Mostert
- Recette "Potée de lentilles blondes aux choux de Bruxelles & lardons" inspirée par la Haute École Léonard de Vinci - Département Diététique
- Recette "Mayonnaise végétale, chou-fleur rôti & quinoa aux herbes fraîches" inspirée par Hélène Schernberg et Louise Browaeys pour la mayonnaise
- Recette "Berlouni (halloumi belge) grillé & petit épeautre aux légumes rôtis" inspirée par Efarmz
- Recette "Velouté de betterave, tartinade aux lentilles corail & salade de saison" inspirées par Marmiton pour le velouté et par Kosan pour la tartinade
- Recette "Couscous au poulet, butternut & fruits secs" inspirée par Test Achats
- Recette "Lentilles vertes, potimarron, chèvre & tofu fumé" inspirée par Audrey Elsen de Cuisine vivante
- Recette "Truite de Bruxelles au fenouil & pamplemousse, pommes de terre" inspirée par My Okinawa pour le fenouil braisé
- Recette "Patate douce rôtie au chèvre, épinards & pois chiches" inspirée par Les Délices De Marina
- Recette "Pizza blanche : jambon d'Ardennes, chicons, champignons & Bufala belge" inspirée par Hélène Schernberg et Louise Browaeys pour la pâte à pizza
- Recette "Poêlée de champignons, œufs pochés & chicons" inspirée par Valérie Mostert
- Recette "Pâtes à la ricotta, saumon fumé, citron & chou kale" inspirée par Efarmz
- Recette "Mousse au tofu soyeux, cacao & poires caramélisées" inspirée par A Prendre Sans Faim

# BIBLIOGRAPHIE

- Recette "Salade de blé, chèvre, petit épeautre & légumes racines" inspirée par Valérie Mostert
- Recette "Wok de tofu mariné, légumes sautés & riz rouge" inspirée par la Haute École Léonard de Vinci - Département Diététique
- Recette "Potiron confit, Bufala belge, pâtes, poulet & vinaigrette balsamique" inspirée par Potimanon
- Recette "Stoemp de scaroles & cabillaud" inspirée par Test Achats
- Recette "Velouté de butternut & carottes, pois chiches rôtis, pain complet" inspirée par Edyllice
- Recette "Boulettes de poulet, carottes rôties, riz noir & sauce Tahini " inspirées par Caroline Scarcez pour les boulettes et par Kosan pour les carottes
- Recette "Lentilles blondes, rillettes de maquereau & salade de chicons" inspirée par Test Achats
- Recette "Ramen de porc aux petits légumes & vermicelles" inspirée par l'Atelier des chefs
- Recette "Galettes de lentilles corail, salade de saison & quinoa" inspirée par Edyllice
- Recette "Pâtes aux haricots Borlotti & lardons" inspirée par Femmes d'aujourd'hui
- Recette "Crêpes au sarrasin farcies aux poireaux & chèvre" inspirée par Adeline Cuisine
- Recette "Hachis végétarien, bettes & patate douce" inspirée par Christophe en cuisine
- Recette "Lentilles vertes aux épinards, persil tubéreux & labneh" inspirée par Efarmz
- Recette "Berlouni (halloumi belge) grillé, orzo, chou kale & pois chiches" inspirée par Efarmz
- Recette "Riz au lait & clémentines caramélisées" inspirée par CuisineAZ
- Recette "Bouillon de légumes maison sans sel ajouté" inspirée par Jeremy Fox

## PHOTOS LIBRES DE DROIT (pages 9 et 10).

- Canva. (s.d.). Découvrez des photos. Canva. <https://www.canva.com>
- Unsplash. (s.d.). Free usable images. Unsplash. <https://unsplash.com/>

06 PARTENAIRES

## PARTENAIRES



[vinci.be](http://vinci.be)

Les diététicien·ne·s  
Union Professionnelle des Diététiciens de Langue Française 

[lesdieteticiens.be](http://lesdieteticiens.be)



[lesdieteticiens.be/groupements-gdea](http://lesdieteticiens.be/groupements-gdea)



[aktina.be](http://aktina.be)



[batra.be](http://batra.be)



[ctropbon.be](http://ctropbon.be)



[aviq.be](http://aviq.be)

### CONTACT E-BOOK

Hélène Mambourg

[helene.mambourg@student.vinci.be](mailto:helene.mambourg@student.vinci.be)