# DES RECETTES

## SAINES & DURABLES POUR TOUTE LA FAMILLE

# TABLE DES

Introduction ..... P. 04

Recettes de printemps ..... P. 08

Recettes d'été ..... P. 16

Recettes d'automne ..... P. 22

Recettes d'hiver..... P. 28

Calendrier des fruits
et légumes de saison
en Wallonie ..... P. 34

Le système
alimentaire durable ..... P. 35

# MATIÈRES

Une alimentation équilibrée et variée est essentielle pour permettre à votre enfant de grandir, se développer et rester en bonne santé. À cela s'ajoute les préoccupations environnementales, qui prennent une place grandissante dans nos choix alimentaires. Enfin, le plaisir de partager des repas savoureux en famille dans une ambiance apaisée est particulièrement important. Pour concilier tous ces aspects, nous vous avons concocté un livret de recettes à la fois saines, durables et délicieuses à réaliser à la maison, avec votre enfant.

**BON APPÉTIT !**

# Intro-duction

**Comment assurer une alimentation équilibrée pour votre enfant ?**
Une alimentation équilibrée s'élabore avec des aliments issus de différentes familles alimentaires, représentées dans la Pyramide Alimentaire. Chacun de ces groupes d'aliments apporte les différents éléments dont votre enfant a besoin. C'est pourquoi, chaque jour, chaque famille alimentaire doit être présente dans son assiette.

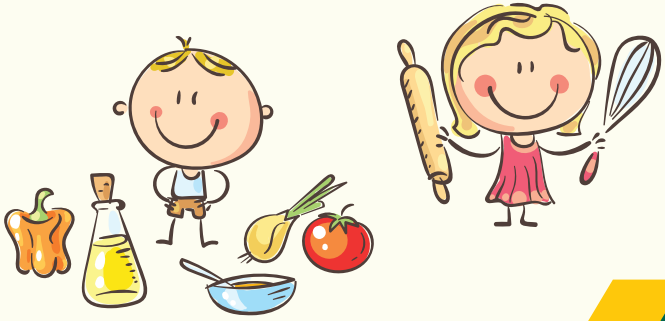
**Comment interpréter la Pyramide Alimentaire ?**
À la base de la Pyramide Alimentaire, nous trouvons les aliments que nous devons manger le plus souvent et en plus grande quantité. Plus nous remontons vers la pointe de la Pyramide, plus nous retrouvons des aliments à consommer en moins grande quantité et moins souvent.

**Que nous montre la Pyramide Alimentaire ?**
Que les fruits et les légumes sont les aliments qui représentent la part la plus importante nos assiettes ! Ils ont des effets prodigieux sur la santé et offrent une grande variété de saveurs, de couleurs et de goûts !

# BON POUR MOI

graines d'AGRI — DÉCOUVRONS L'AGRICULTURE

Apaq-W



## MATIÈRES GRASSES AJOUTÉES

Peu et varier les sources

## PRODUITS LAITIERS

2 à 3 fois par jour

## FÉCULENTS

À chaque repas,
dont un goûter l'après-midi

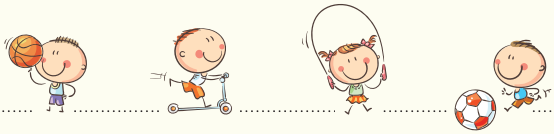
## FRUITS ET LÉGUMES

5 portions par jour,
dont min. 2 de légumes

## EAU

Min. 6 à 8 verres par jour
tout au long de la journée

## ACTIVITÉ PHYSIQUE



# BON POUR MA PLANÈTE

## PYRAMIDE ALIMENTAIRE DES KIDS

### NON-INDISPENSABLES

Produits gras, sucrés et/ou salés, viandes transformées, boissons sucrées

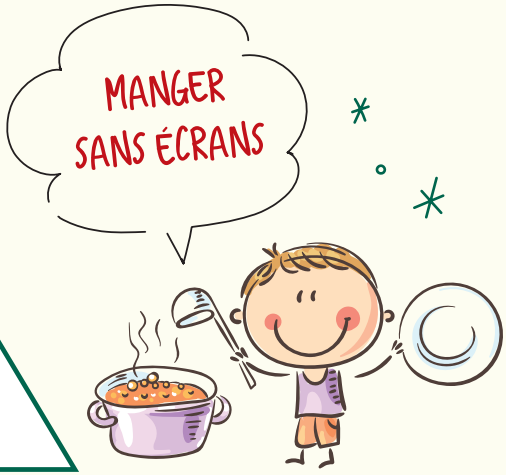
En petites quantités

### FRUITS À COQUE ET GRAINES

Le creux d'une main par jour

### VIANDES, VOLAILLES, POISSONS, ŒUFS, LÉGUMINEUSES, ALTERNATIVES VÉGÉTALES

10 g par année d'âge par jour (ex. 100 g à 10 ans)



Min. 60 minutes d'activité modérée à soutenue par jour, dont min. 3 fois/semaine une activité d'intensité soutenue

DÉCOUVREZ NOS

# RECETTES

DE PRINTEMPS

# POTAGE

## AUX ÉPINARDS RICOTTA ET CIBOULETTE

VÉGÉ

**Ingrédients**
pour 6 personnes :

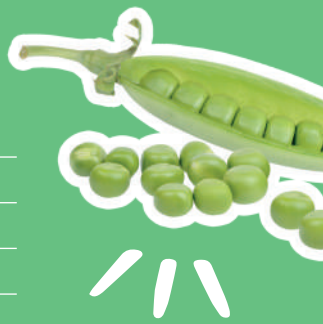
| | |
|---|---|
| **1L** | Eau |
| **400g** | Épinards frais |
| **100g** | Ricotta |
| **1** | Oignon |
| **1** | Pomme de terre |
| **1/2** | Botte de ciboulette fraîche |
| **1** | Cube de bouillon de légumes |
| **1 càc** | Huile d'olive |

1. Éplucher et couper l'oignon.
2. Faire revenir l'oignon dans l'huile d'olive.
3. Ajouter les épinards et la pomme de terre. Couvrir d'eau, ajouter le cube de bouillon et laisser cuire 30 minutes.
4. Ajouter la ricotta et la ciboulette et mixer.
5. Goûter et rectifier l'assaisonnement.

# LINGUINE P

## ET ŒUF POCHÉ

# PRIMAVERA



**Ingrédients** pour 6 personnes :

| | |
|---|---|
| **700g** | Linguine |
| **6** | Œufs |
| **200g** | Fèves de marais (cuites) |
| **200g** | Asperges vertes |
| **120g** | Petits pois |

| | |
|---|---|
| **100g** | Parmesan |
| **4 càs** | Huile d'olive |
| **30g** | Cerfeuil |
| **2** | Gousses d'ail |
| **1 càs** | Vinaigre blanc |

1. Blanchir les fèves deux minutes dans l'eau bouillante salée, plonger ensuite dans l'eau froide et égoutter.
2. Dans la même eau, blanchir les petits pois 1 minute, plonger ensuite dans l'eau froide et égoutter.
3. Cuire les linguine «al dente» et tenir au chaud.
4. Faire revenir l'ail haché et les asperges coupées en tronçon de 5 cm dans l'huile d'olive à feu vif jusqu'à ce que les asperges soient fondantes, ajouter les fèves et les petits pois et retirer du feu.
5. Faire chauffer de l'eau dans une casserole. Lorsque l'eau arrive à ébullition, ajouter une cuillère à soupe de vinaigre et créer un tourbillon à l'aide d'une cuillère. Casser ensuite délicatement les œufs dans le tourbillon et laisser cuire 3 minutes. Sortir les œufs à l'aide d'un écumoire et réserver sur du papier absorbant.
6. Mélanger et réchauffer les linguine et les légumes.
7. Dresser le mélange de pâtes, déposer l'œuf poché, le parmesan râpé et les feuilles de cerfeuil.
8. Terminer par de la fleur de sel et du poivre.

**Pour apporter une plus-value nutritionnelle à ce plat, choisissez des pâtes complètes qui vous apporteront encore plus de fibres alimentaires !**

# FALAFELS

## AU FOUR ET SAUCE TZATZIKI AU CHOU-RAVE

VÉGÉ

### LES FALAFELS

**Ingrédients** pour 6 personnes :

| | |
|---|---|
| **500g** | Pois chiches (secs) |
| **1** | Oignon |
| **1/2** | Bouquet de persil frais |
| **3 càs** | Huile d'olive |
| **5** | Gousses d'ail |
| **3 càs** | Menthe fraîche |
| **1 càs** | Coriandre fraîche |
| **1 càs** | Graines de sésame grillées |
| **1 càc** | Paprika en poudre |
| **1 càc** | Bicarbonate de soude |
| **1 càc** | Cumin en poudre |
| **1 càc** | Graines de coriandre |

1. Faire tremper les pois chiches dans l'eau pendant minimum 8 heures, en vous assurant que les pois chiches sont complètement immergés.
2. Égoutter les pois chiches dans une passoire, les éponger et laisser sécher.
3. Préchauffer le four à 180°C.
4. Dans le blender, placer les pois chiches, les herbes aromatiques, l'ail, l'oignon, les épices, le bicarbonate de soude, les graines de sésame grillées et mixer jusqu'à consistance lisse.
5. Façonner avec vos mains des falafels de la taille d'une balle de ping-pong.
6. Les placer sur une plaque avec du papier-cuisson (réutilisable de préférence).
7. Badigeonner les falafels d'huile d'olive.
8. Cuire au four pendant environ 25-30 minutes.

NUTRI-SCORE

A B C D E

**Trop de falafels ? Garnissez du pain avec les falafels coupés en deux et des crudités de saison, et glissez-le dans la boîte à tartine de votre enfant !**

## LA SAUCE

**Ingrédients** pour 6 personnes :

| | |
|---|---|
| **1/2** | Chou-rave |
| **200g** | Yaourt grec |
| **6** | Cornichons |
| **2 càs** | Menthe fraîche |

| | |
|---|---|
| **1 càs** | Coriandre fraîche |
| **1 càs** | Huile d'olive |
| **1 càs** | Jus de citron |
| **2** | Gousses d'ail |

1. Éplucher le chou-rave.
2. Râper le chou-rave dans un bol, saler et laisser reposer 5 minutes.
3. Placer le chou-rave dans un tamis et appuyer avec une spatule pour éliminer l'excès de liquide.
4. Mélanger avec le yaourt grec, la menthe, les gousses d'ail émincées, les cornichons hachés, l'huile d'olive, le jus de citron, le sel et le poivre.

# CLAFOUTIS

## POMME ET RHUBARBE

**Ingrédients** pour 6 personnes :

| | | | |
|---|---|---|---|
| **1** | Pomme | **40g** | Farine |
| **2** | Œufs | **20g** | Sucre |
| **2** | Tiges de rhubarbe | **15g** | Beurre |
| **80g** | Lait entier | **1** | Sachet de sucre vanillé |

1. Préchauffer le four à 210°C.
2. Laver et découper la pomme en morceaux.
3. Éplucher et découper les tiges de rhubarbe.
4. Mélanger les œufs avec le sucre et ajouter le beurre fondu.
5. Ajouter le lait et ensuite la farine. Mélanger énergiquement.
6. Ajouter les morceaux de pomme et de rhubarbe.
7. Mettre un papier sulfurisé au fond d'un moule.
8. Verser l'appareil dans un moule.
9. Cuire environ 30 minutes.

**Voilà un chouette goûter à apporter à l'école !**

NUTRI-SCORE
A B C D E

DÉCOUVREZ NOS
RECETTES
D'ÉTÉ

# POTAGE ANDALOU

VÉGAN

**Ingrédients** pour 6 personnes :

| | | | |
|---|---|---|---|
| **1L** | Eau | **1 càc** | Paprika |
| **400g** | Coulis de tomate | **1 càc** | Huile d'olive |
| **2** | Poivrons rouges | **1** | Cube de bouillon de légumes |
| **1** | Oignon | | |

**1.** Laver et couper grossièrement les légumes.
**2.** Faire revenir l'oignon dans l'huile d'olive.
**3.** Ajouter les poivrons, le coulis de tomate et le paprika.
**4.** Couvrir d'eau, ajouter le cube de bouillon et laisser cuire 30 minutes.
**5.** Mixer.
**6.** Goûter et rectifier l'assaisonnement.

# GALETTES

## AUX LÉGUMES & SALADE DE LENTILLES ET QUINOA

VÉGÉ

### LES GALETTES

**Ingrédients** pour 6 personnes :

| | |
|---|---|
| **100g** | Flocons d'avoine |
| **200ml** | Lait végétal de soja (non sucré) |
| **30g** | Graines de tournesol |
| **1** | Carotte |
| **1** | Œuf |
| **30g** | Parmesan |
| **20g** | Courgette |
| **1 càc** | Huile d'olive |
| **1 càc** | Cumin en poudre |

1. Faire tremper les flocons d'avoine dans le lait végétal durant 20 minutes.
2. Nettoyer et râper la carotte et la courgette.
3. Réaliser l'appareil à galette en mélangeant les légumes râpés avec les flocons d'avoine et le lait végétal. Ajouter l'œuf, le cumin, les graines de tournesol, le parmesan râpé et assaisonner de sel et poivre. Mélanger jusqu'à obtenir un appareil homogène.
4. Pour une cuisson à la poêle : verser un filet d'huile d'olive et faire cuire à feu doux une louche du mélange durant 5 minutes sur chaque face.
5. Pour une cuisson au four : déposer une feuille de papier cuisson dans un moule ou sur la plaque du four, verser le mélange et le cuire 10 minutes à 180°C. Laisser refroidir et découper dans le format souhaité.

# LA SALADE

**Ingrédients** pour 6 personnes :

| | |
|---|---|
| **120g** | Quinoa sec |
| **1/2** | Concombre |
| **200g** | Chou-fleur |
| **120g** | Radis rouges |

| | |
|---|---|
| **45g** | Jus de citron |
| **2** | Oignons nouveaux |
| **1 càs** | Vinaigre de cidre |
| **2 càc** | Germes de blé |

| | |
|---|---|
| **120g** | Lentilles vertes sèches |
| **120g** | Feta |
| **4 càs** | Huile d'olive |

1. Rincer les lentilles vertes, les déposer dans une casserole et couvrir d'eau froide (5 cm au-dessus du niveau des lentilles). Porter à ébullition et ensuite cuire 25 minutes à feu doux.
2. Rincer le quinoa, le déposer dans une casserole et ajouter 1,5 x le volume du quinoa en eau froide. Porter à ébullition, faire cuire 15 minutes avec le couvercle. Saler, laisser reposer 10 minutes hors du feu avec le couvercle.
3. Pendant ce temps, détacher les fleurettes du chou-fleur et les cuire 5 minutes à la vapeur.
4. Laver les radis et les détailler en fines rondelles.
5. Laver et émincer les oignons nouveaux puis émietter la feta.
6. Laver le concombre et le détailler en petits cubes.
7. Dans un saladier mélanger les lentilles (tièdes ou froides) avec le quinoa et le reste des ingrédients (jus de citron compris).
8. Préparer la vinaigrette séparement avec l'huile d'olive, le vinaigre de cidre, le sel et le poivre et arroser la salade avec votre mélange.
9. Servir avec des graines germées déposées au-dessus.

**Un repas végétarien complet riche en goût. Vous pouvez aussi utiliser du quinoa tricolore pour encore plus de couleurs ! Préférez le quinoa et les lentilles cultivés en Belgique.**

# PAD THAÏ

## aux légumes

VÉGÉ

**Ingrédients** pour 6 personnes :

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **300g** | Nouilles de riz | **75g** | Céleri branche | **30ml** | Sauce soja |
| **75g** | Haricots verts | **75g** | Carotte | **30g** | Jus de citron vert |
| **75g** | Poivron rouge | **3 càs** | Huile de sésame | **25g** | Coriandre fraîche |
| **75g** | Oignon rouge | **30g** | Cacahuètes | **5g** | Sucre de canne |

1. Faire cuire les nouilles dans de l'eau bouillante salée.
2. Après cuisson, laisser tremper les nouilles quelques minutes dans l'eau froide.
3. Laver les légumes et la coriandre. Couper les légumes en bâtonnets et émincer la coriandre fraîche. Concasser ensuite les cacahuètes.
4. Faire revenir l'oignon dans 1 càc d'huile de sésame.
5. Ajouter un fond d'eau et faire revenir les carottes, le poivron, puis les haricots et en dernier, le céleri. Le fond d'eau va s'évaporer durant la cuisson (10 minutes).
6. Débarrasser les légumes cuits mais toujours croquants.
7. Essuyer la poêle avec du papier absorbant.
8. Mettre l'huile de sésame à chauffer sur feu vif.
9. Presser le citron vert et le mélanger avec la sauce soja et le sucre.
10. Remettre les légumes dans l'huile de sésame chaude.
11. Ajouter les nouilles, la sauce et mélanger sans écraser. Servir les cacahuètes à côté.

**Concoctez cette recette toute l'année en faisant varier les légumes en fonction des saisons !**

# FLAN DE RIZ AU COULIS DE FRAMBOISE

**Ingrédients** pour 6 personnes :

| | |
|---|---|
| **260g** | Lait végétal de riz |
| **150g** | Framboises |
| **3** | Blancs d'œuf |
| **80g** | Sucre blanc |
| **1 càs** | Eau |

1. Faire chauffer le lait, verser sur les blancs légèrement battus avec 50 grammes de sucre.
2. Faire chauffer le four à 165°C. Mettre le mélange dans des ramequins et les cuire au bain-marie dans le four pendant 35 minutes.
3. Préparer le coulis, laver les framboises.
4. Faire bouillir 30 grammes de sucre mouillé d'eau.
5. Mettre la moitié des framboises, amener à ébulition, retirer du feu.
6. Mettre le reste des framboises, mélanger et mixer rapidement.
7. Garder au frais. Se conserve deux à trois jours.

**Choisissez des œufs avec un code «1» ou «0» (premier chiffre à gauche). Cela vous indique que les poules sont élevées en plein air ou suivant les critères biologiques. Pensez aussi à réutiliser les jaunes d'œufs dans une autre recette (mayonnaise, pâtes carbonara, pâte brisée...).**

DÉCOUVREZ NOS

# RECETTES

D'AUTOMNE

# POTAGE

VÉGÉ

## AUX LENTILLES CORAIL

**Ingrédients**
pour 6 personnes :

| | |
|---|---|
| **1L** | Eau |
| **200g** | Lentilles corail sèches |
| **250ml** | Lait de coco |
| **2** | Oignons |
| **2 càs** | Huile d'olive |
| **1 càs** | Curcuma en poudre |
| **1 càs** | Curry en poudre |
| **1** | Feuille de laurier |
| **1 càs** | Coriandre fraîche |
| **1** | Cube de bouillon de légumes |

1. Émincer l'oignon et faire suer dans un peu d'huile d'olive dans une casserole.
2. Bien rincer les lentilles corail et les égoutter.
3. Ajouter à l'oignon émincé : les lentilles, les épices et la feuille de laurier, puis l'eau et le cube de bouillon.
4. Porter à ébullition et cuire doucement 25 à 30 minutes.
5. Mélanger de temps en temps pour ne pas que les lentilles accrochent le fond et stopper la cuisson lorsqu'elles tombent en purée.
6. Retirer la feuille de laurier, ajouter le lait de coco, mixer et rectifier l'assaisonnement.
7. Servir avec de la coriandre fraîche ciselée.

# LASAGNE

## DE POULET À LA SAUCE BLANCHE AU BUTTERNUT

### LA LASAGNE

**Ingrédients** pour 6 personnes :

| | |
|---|---|
| **15** | Feuilles de lasagne (sèches) |
| **600g** | Coulis de tomate |
| **300g** | Blanc de poulet |
| **100g** | Gruyère râpé |
| **1 càc** | Huile d'olive |

1. Préparer la sauce (voir page de droite).
2. Découper le poulet en petits morceaux et le cuire dans un filet d'huile d'olive.
3. Dans le fond d'un plat, répartir une louche de coulis de tomate et disposer une première couche de feuilles de lasagne.
4. Ajouter une couche de coulis de tomate, une couche de morceaux de poulet, une couche de sauce blanche au butternut et une couche de feuilles de lasagne.
5. Répéter l'opération jusqu'à épuisement des différents éléments.
6. Terminer par le gruyère râpé.
7. Cuire au four à 180°C pendant 30 à 40 minutes.

# LA SAUCE

**Ingrédients** pour 6 personnes :

| | |
|---|---|
| **500ml** | Lait demi-écrémé |
| **450g** | Butternut |
| **1 càc** | Noix de muscade en poudre |

| | |
|---|---|
| **50g** | Beurre |
| **40g** | Farine |

1. Découper le butternut en cubes, cuire à la vapeur et mixer pour obtenir une purée fine.
2. Faire fondre le beurre dans une casserole et y ajouter la farine.
3. Ajouter le lait et la purée de butternut. Cuire à feu doux en mélangeant sans arrêt pour amener à consistance lisse et épaisse.

**Une alternative originale et gourmande à la lasagne classique.**

# FILET DE COLIN EN CROÛTE DE POTIMARRON

**Ingrédients** pour 6 personnes :

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **800g** | Filet de colin | **1** | Oignon | **1** | Gousse d'ail |
| **600g** | Potimarron | **1** | Œuf | **1** | Feuille de laurier |
| **60ml** | Huile d'olive | **3** | Pommes de terre | **1 càc** | Thym |

**1.** Laver les pommes de terres et le potimarron. Les couper en gros morceaux.

**2.** Cuire les pommes de terre et le potimarron à l'eau pendant environ 15 minutes et ajouter les épices, le laurier et le thym dans l'eau de cuisson.

**3.** Dans une casserole, faire suer l'oignon et l'ail émincés dans une cuillère à café d'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient translucides.

**4.** Après cuisson, retirer la feuille de laurier et mettre les légumes dans un récipient haut, ajouter l'œuf entier, l'oignon et l'ail cuits. Mixer le mélange à l'aide d'un mixeur plongeur, en ajoutant progressivement le reste de l'huile d'olive (un peu comme une mayonnaise). Rectifier l'assaisonnement.

**5.** Mettre le poisson dans un plat et assaisonner.

**6.** À l'aide d'une poche à douille, garnir les filets de colin de purée de potimarron.

**7.** Cuire au four à 180°C pendant 10 minutes.

**8.** Servir avec des légumes de saison.

**Lors de votre achat, vérifiez sur l'emballage la présence du label MSC. Celui-ci vous garantit que le poisson a été pêché dans des conditions respectueuses de l'écosystème marin.**

NUTRI-SCORE

A B C D E

# BISCUITS

## À LA FARINE DE POIS CHICHES

**Ingrédients** pour 6 personnes :

| | |
|---|---|
| **150g** | Farine de pois chiches |
| **75g** | Beurre |
| **75g** | Sucre impalpable |
| **1** | Pincée de cardamome en poudre |

1. Mélanger tous les ingrédients.
2. Rouler la pâte en un gros boudin, couvrir et réserver pendant 30 minutes.
3. Placer ensuite la pâte dans un congélateur, au minimum une heure.
4. Couper la pâte en fines tranches de moins d'un cm à l'aide d'un couteau.
5. Disposer les biscuits en les espaçant bien sur une plaque avec papier-cuisson (réutilisable de préférence).
6. Cuire à 160°C pendant 7 minutes.

**Une collation protéinée et sans gluten.**

DÉCOUVREZ NOS
RECETTES
D'HIVER

# POTAGE

VÉGÉ

## AUX CHAMPIGNONS, NOISETTES ET PERSIL

**Ingrédients**
pour 6 personnes :

| | |
|---|---|
| **1L** | Eau |
| **500g** | Champignons |
| **1** | Oignon |
| **1/2** | Botte de persil frais |
| **1** | Pomme de terre |
| **15g** | Noisettes |
| **1** | Gousse d'ail |
| **1 càc** | Huile d'olive |
| **1** | Cube de bouillon de légumes |

1. Frotter et couper grossièrement les champignons.
2. Émincer et faire revenir l'oignon dans l'huile d'olive.
3. Ajouter les champignons et la pomme de terre, couvrir d'eau. Ajouter le cube de bouillon et laisser cuire 30 minutes.
4. Ajouter le persil et mixer.
5. Goûter et rectifier l'assaisonnement.
6. Faire torréfier à sec les noisettes dans une poêle. Les couper en morceaux et les ajouter lorsque les bols sont servis.

CUBES DE

# POLENTA

VÉGÉ

## RÔTIS AUX OLIVES ET RÂPÉ DE LÉGUMES D'HIVER À LA MAYONNAISE DE PANAIS

### LA POLENTA

**Ingrédients** pour 6 personnes :

| | |
|---|---|
| **350g** | Polenta (semoule de maïs) |
| **150g** | Olives noires (sans noyau) |
| **1 càs** | Huile d'olive |
| **1 càc** | Herbes de provence |

**La veille :**
Porter l'eau à ébullition. Verser la polenta en pluie dans le liquide et mélanger énergiquement au fouet. Baisser le feu et poursuivre la cuisson pendant 10 à 15 minutes en remuant de temps en temps. Ajouter 1 càs d'huile d'olive, mélanger à nouveau. Incorporer ensuite les olives et les herbes de Provence. Verser dans un moule huilé (cette quantité convient pour un moule de 23 cm de côté) et tasser avec le dos d'une cuillère à soupe. Laisser refroidir.

**Le lendemain :**
Couper en cubes de 2 cm sur 2 cm. Badigeonner les cubes avec 1 càs d'huile d'olive à l'aide d'un pinceau et faire dorer au four 5 à 10 minutes à 180°C.

NUTRI-SCORE
A B C D E

# LES LÉGUMES

**Ingrédients** pour 6 personnes :

| | |
|---|---|
| **1/2** | Céleri-rave |
| **5** | Carottes |
| **1** | Chou-rave |
| **1** | Panais |
| **2 càc** | Moutarde |

| | |
|---|---|
| **200ml** | Jus de citron |
| **1** | Radis noir |
| **1/2** | Botte de persil frais |
| **1** | Jaune d'œuf |
| **1 càc** | Vinaigre de cidre |

1. Laver les légumes.
2. Hacher le persil.
3. Couper le panais et cuire à la vapeur. Mixer et laisser refroidir.
4. Râper le céleri, les carottes, le radis noir.
5. Dans un récipient haut, mixer la purée de panais, le jaune d'œuf, la moutarde en ajoutant l'huile au fur et à mesure (comme une mayonnaise).
6. Terminer avec le sel et le vinaigre de cidre.
7. Mélanger la mayonnaise avec les légumes râpés et le persil.
8. Rectifier l'assaisonnement.

**Si vous achetez des légumes bio, vous n'aurez pas besoin de les éplucher et vous pourrez ainsi profiter de tous leurs bienfaits nutritionnels !**

# ROULÉ DE VIANDE AUX DEUX CHOUX

**Ingrédients** pour 6 personnes :

| | |
|---|---|
| **1/2** | Chou vert |
| **1/2** | Chou pointu |
| **500g** | Haché porc et bœuf |
| **250g** | Carottes |
| **2** | Oignons |
| **125g** | Flocons de sarrasin |
| **1** | Œuf |
| **2 càc** | Huile d'olive |
| **1** | Pincée de noix de muscade en poudre |
| **1 càc** | Thym |

1. Blanchir les feuilles de chou vert et les rafraîchir sous l'eau froide jusqu'à complet refroidissement (blanchir = plonger pendant quelques minutes dans l'eau bouillante salée).
2. Émincer et faire suer les oignons dans 1 càc d'huile d'olive, ajouter le chou vert et le thym.
3. Cuire les feuilles du chou pointu à la vapeur.
4. Couper les carottes en petits dés et les cuire à la vapeur.
5. Mélanger le haché, les carottes cuites, l'œuf, les flocons de sarrasin, le sel, le poivre et la noix de muscade.
6. Placer les feuilles de chou pointu côte à côte sur du papier-cuisson huilé (réutilisable de préférence).
7. Disposer le mélange de haché et terminer par la couche de chou vert.
8. Fermer en formant un boudin serré.
9. Cuire au four 170°C entre 30 à 40 minutes.

**Cette technique permet de manger des légumes de manière créative et ludique.**

NUTRI-SCORE

# BROWNIE

## CHOCOLAT ET BETTERAVE ROUGE

**Ingrédients** pour 6 personnes :

| | |
|---|---|
| **400g** | Betteraves rouges |
| **250g** | Sucre impalpable |
| **220g** | Chocolat noir |
| **130g** | Beurre |
| **2** | Œufs |
| **100g** | Farine |

1. Préchauffer le four à 180 °.
2. Cuire 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.
3. Passer les betteraves sous un filet d'eau froide, la pelure s'enlèvera facilement si elles sont bien cuites. À l'aide d'une fourchette ou d'un mixer, les écraser afin d'obtenir une purée et laisser refroidir.
4. Faire fondre le chocolat et le beurre au bain-marie.
5. Fouetter le sucre et les œufs jusqu'à l'obtention d'une consistance épaisse (formation d'un «ruban»). Y ajouter la purée de betterave.
6. Mélanger les 2 préparations ensemble et ajouter délicatement la farine.
7. Verser la préparation finale dans un plat ou moule beurré d'environ 5 cm de profondeur, de préférence rectangulaire.
8. Cuire 25 à 30 minutes. Surveiller la cuisson en insérant une lame de couteau dans le brownie : si elle en ressort sèche, le brownie est prêt. Laisser refroidir 30 minutes avant de servir.

**L'utilisation des betteraves rouges permet de réduire la quantité de sucre tout en apportant des vitamines et minéraux essentiels à la bonne santé !**

# CALENDRIER DES FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON EN WALLONIE

## – ÉDITION 2020 –

### JANVIER

**FRUITS**

**En conservation :**
châtaigne • noisette
noix • poire • pomme

**LÉGUMES**

**En récolte :**
champignon de Paris • chicorée pain de sucre
chou de Bruxelles • chou vert • chou frisé
claytone de Cuba • épinard
mâche (= salade de blé) • panais • pleurote
poireau • radicchio • radis noir • topinambour

**En conservation :**
ail • betterave rouge • carotte • céleri rave
chou blanc • chou rouge • échalote • navet
oignon • potimarron • potiron • radis noir

### FÉVRIER

**FRUITS**

**En conservation :**
châtaigne • noisette • noix
poire • pomme

**LÉGUMES**

**En récolte :**
champignon de Paris • chicon non forcé
chicorée pain de sucre • chou de Bruxelles
chou vert • chou frisé • claytone de Cuba • cresson
épinard • mâche (= salade de blé) • mizuna • panais
pleurote • poireau • topinambour • radicchio • roquette

**En conservation :**
ail • betterave rouge • carotte • céleri rave
chou blanc • chou rouge • échalote • navet
oignon • potimarron • potiron • radis noir

### MARS

**FRUITS**

**En conservation :**
noisette • noix • poire • pomme

**LÉGUMES**

**En récolte :**
champignon de Paris • chicon non forcé
chou de Bruxelles • chou frisé • chou vert
claytone de Cuba • cresson • épinard • germe de soja
mâche (= salade de blé) • mizuna • pleurote
poireau • topinambour • roquette

**En conservation :**
betterave rouge • carotte • céleri rave
chou blanc • chou rouge • échalote
navet • oignon • panais • potimarron
potiron • radis noir

### AVRIL

**FRUITS**

**En récolte :**
rhubarbe

**En conservation :**
noisette • noix • poire • pomme

**LÉGUMES**

**En récolte :**
asperge • cerfeuil • champignon de Paris • chicon non forcé
claytone de Cuba • cresson • épinard • laitue pommée
mâche (= salade de blé) • mizuna • moutarde • navet • oignon
ciboule • pleurote • poireau • radis • roquette

**En conservation :**
potiron

### MAI

**FRUITS**

**En récolte :**
fraise • rhubarbe

**En conservation :**
noisette • noix

**LÉGUMES**

**En récolte :**
asperge • bette • brocoli
carotte primeur • céleri vert • cerfeuil
champignon de Paris • chicorée scarole et frisée
chou fleur • chou rave • cresson • épinard
germe de soja • laitue pommée • mizuna
navet • oignon ciboule • pleurotte
radis • roquette

### JUIN

**FRUITS**

**En récolte :**
cassis • cerise • fraise • framboise
groseille • rhubarbe

**En conservation :**
noisette • noix

**LÉGUMES**

**En récolte :**
asperge • bette • betterave rouge
brocoli • carotte primeur • céleri vert
champignon de Paris • chicorée pain de sucre
chicorée scarole et frisée • chou fleur • chou rave
courgette • cresson • épinard • fenouil • laitue pommée
mizuna • navet • oignon botte • petit pois
radicchio • radis • roquette

### JUILLET

**FRUITS**

**En récolte :**
cassis • cerise • fraise • framboise
groseille • melon • mûre • myrtille
rhubarbe

**En conservation :**
noisette • noix

**LÉGUMES**

**En récolte :**
ail • aubergine • bette • betterave rouge
brocoli • carotte • céleri branche (vert et blanc)
champignon de Paris • chicorée pain de sucre
chicorée scarole et frisée • chou fleur • chou rave • concombre
courgette • cresson • échalote • fenouil • haricot • laitue pommée
mizuna • navet • oignon • petit pois • pleurote • poireau • poivron
radicchio • radis • roquette • tomate

### AOÛT

**FRUITS**

**En récolte :**
fraise • framboise • melon • mirabelle
mûre • myrtille • poire • pomme • prune

**En conservation :**
noisette • noix

**LÉGUMES**

**En récolte :**
ail • aubergine • bette • betterave rouge
brocoli • carotte • céleri branche (vert et blanc)
champignon de Paris • chicorée pain de sucre
chicorée scarole et frisée • chou fleur • chou frisé
chou pommé • chou rave • concombre • courgette
cresson • fenouil • haricot • laitue pommée • mizuna
oignon • pleurote • poireau • poivron • potimarron
radicchio • radis • roquette • tomate

### SEPTEMBRE

**FRUITS**

**En récolte :**
châtaigne • fraise • framboise • melon
mirabelle • noisette • noix • poire
pomme • prune

**LÉGUMES**

**En récolte :**
ail • aubergine • bette • betterave rouge • brocoli • carotte
céleri branche (vert et blanc) • céleri rave • cerfeuil • champignon de Paris
chicorée pain de sucre • chicorée scarole et frisée • chou chinois
chou fleur • chou frisé • chou pommé • chou rave • chou rouge
concombre • courgette • cresson fenouil • haricot • laitue pommée
mizuna • navet • panais • pleurote poireau • potimarron • potiron
radicchio • radis noir • radis • roquette • tomate

**En conservation :**
oignon

### OCTOBRE

**FRUITS**

**En récolte :**
châtaigne • framboise • melon • noisette
noix • poire • pomme • prune

**LÉGUMES**

**En récolte :**
ail • aubergine • bette • betterave rouge
brocoli • carotte • céleri blanc
céleri branche (vert et blanc) • céleri rave
cerfeuil • champignon de Paris • chicorée pain de sucre
chicorée scarole et frisée • chou chinois • chou de Bruxelles
chou fleur • chou frisé • chou pommé • chou rave • chou rouge
claytone de Cuba • concombre • courgette • cresson • épinard • fenouil
haricot • laitue pommée • mâche (= salade de blé) • mizuna • navet
panais • patate douce • pleurote • poireau • poivron • potimarron
potiron • radicchio • radis • roquette • tomate • topinambour

**En conservation :**
oignon

### NOVEMBRE

**FRUITS**

**En conservation :**
châtaigne • noisette • noix
poire • pomme

**LÉGUMES**

**En récolte :**
ail • bette • betterave rouge • brocoli
carotte • céleri branche (vert et blanc)
céleri rave • cerfeuil • champignon de Paris
chicorée pain de sucre • chicorée scarole et frisée • chou chinois
chou de Bruxelles • chou fleur • chou frisé
chou pommé • chou rave • chou rouge • claytone de Cuba
cresson • échalote • épinard • fenouil • laitue pommée
mâche (= salade de blé) • mizuna • navet • panais • patate douce
pleurote • poireau • radicchio • radis noir • roquette • topinambour

**En conservation :**
oignon • potiron • potimarron

### DÉCEMBRE

**FRUITS**

**En conservation :**
châtaigne • noisette • noix
poire • pomme

**LÉGUMES**

**En récolte :**
céleri branche (vert et blanc) • cerfeuil
champignon de Paris • chicorée pain de sucre
chicorée scarole et frisée
chou de Bruxelles • chou frisé
chou vert • claytone de Cuba
échalote • épinard • mâche (= salade de blé)
panais • poireau • radicchio

**En conservation :**
ail • betterave rouge • carotte • céleri rave
chou blanc • chou rave • chou rouge • navet
oignon • potimarron

Wallonie · BIOWALLONIE · Apaq-W · MANGER DEMAIN

Ce calendrier répertorie les fruits et les légumes disponibles dans le respect des cycles saisonniers, c'est-à-dire sans recours à une serre chauffée et sans conservation en frigo exagérément longue.

C'est un outil pratique pour l'établissement de vos menus et la réalisation de vos achats.

# Le système alimentaire durable

et ses trois piliers

BIOWALLONIE
Le bio aujourd'hui demain

FÉDÉRATION WALLONIE-BRUXELLES

Ce livret a été réalisé par Biowallonie dans le cadre du projet « Alimentation équilibrée dans les écoles fondamentales » de la Fédération Wallonie-Bruxelles.
**Mai 2022.**