



Livret de recettes Wall'Oh Bio 2025 édition Horeca



BIOWALLONIE

Le bio aujourd'hui  demain

HORECA





Le coucou de Malines en 3 façons

Recette réalisée par le chef
Stefan Jacobs
Hors-Champs
Gembloux (Namur)



4 portions



10,20 € par personne

HORS
CHAMPS

Tartelettes de cuisses de volaille

1. Tartelettes

INGRÉDIENTS

150 g Farine
100 g Malt d'orge
70 g Beurre doux
140 g Lait
10 g Sel

MODE OPÉRATOIRE

La veille

1. Tamiser la farine, mixer le malt en poudre fine.
2. Mélanger la farine, le malt et le sel. Ajouter le beurre froid en dés, sabler du bout des doigts.
3. Incorporer le lait progressivement.
4. Former une boule, filmer et laisser reposer une nuit au frais.

Le lendemain :

1. Étaler la pâte finement, détailler des cercles.
2. Déposer les cercles de pâte sur l'envers des moules à tartelettes.
3. Cuire 10 min à 170°C en chaleur sèche jusqu'à obtenir une coloration dorée.



BIO WALLONIE

Le bio aujourd'hui & demain

HORICA





2. Cuisses de volaille confites

INGRÉDIENTS

Cuisses de coucou de Malines
Huile de tournesol
Sauge, lavande, thym, laurier
Oignons
Carottes
Céleri
Agastache
Oxalis
Noix
Eau

MODE OPÉRATOIRE

1. Désosser les cuisses en gardant la peau.
2. Les colorer dans l'huile.
3. Ajouter les aromates, mouiller à hauteur avec l'eau + la garniture aromatique.
4. Confire à feu doux pendant 2 heures.
5. Effiloche la viande, garder la peau.
6. Réduire le jus de cuisson, le mélanger à la viande.
7. Ajouter l'agastache et l'oxalis ciselés.
8. Garnir les fonds de tartelettes, parsemer de brisures de noix.

3. Oignons caramélisés

INGRÉDIENTS

Oignons nouveaux
Huile ou beurre
Sirop de betterave
Sel
Herbes

MODE OPÉRATOIRE

1. Séparer les bulbes des verdure.
2. Faire revenir les bulbes émincés finement.
3. Ajouter le sirop, caraméliser et assaisonner.
4. Déposer la compotée sur les cuisses confites.
5. Ajouter un peu de verdure ciselées.

4. Pickles d'oignons rouges

INGRÉDIENTS

2 Oignons rouges
100 g Sucre
350 g Vinaigre blanc
700 g Eau

MODE OPÉRATOIRE

1. Couper les oignons en pétales puis les saler.
2. Faire bouillir sucre, vinaigre et eau.
3. Verser le liquide chaud sur les oignons.
4. Laisser mariner quelques minutes (ou préparer la veille).
5. Finition : Disposer quelques pétales sur chaque tartelette garnie avec oxalis et agastache.





Croquettes de volaille à l'agastache

1. Croquettes croustillantes de volaille

MODE OPÉRATEUR

La veille

1. Colorer les ailerons assaisonnés.
2. Déglicer et réserver le jus.
3. Placer les ailerons avec le jus et les aromates.
4. Cuire sous vide pendant 3 heures à 80°C.
5. Effiloche, assaisonner et mettre sous presse 1 nuit.

Le Lendemain

1. Détailler en bâtonnets et les paner à l'anglaise.
2. Frire jusqu'à obtenir une croquette croustillante et dorée.

INGRÉDIENTS

Ailerons de coucou de Malines

Sel, poivre
Sauge, lavande
Agastache
Huile
Farine
Œufs
Chapelure

2. Mayonnaise à l'agastache

MODE OPÉRATEUR

1. Monter le blanc d'œuf en incorporant les huiles ainsi que le jus de citron.
2. Ajouter l'agastache, mixez.
3. Rectifier l'assaisonnement et l'acidité.

INGRÉDIENTS

100 ml Huile de noix
100 ml Huile tournesol
1 Blanc d'œuf
Jus de citron
Agastache
Sel, poivre

Dressage par portion :

1. Servir les croquettes bien chaudes avec la mayonnaise.
2. Ajouter quelques pousses d'agastache et rondelles d'oignons frais.





Blanc de coucou de Malines, betteraves, échalotes, jus miso et sauge-lavande

1. Jus corsé au miso & sauge-lavande

INGRÉDIENTS

Carcasses de coucou de Malines
Oignons
Carottes
Ail, thym
Eau
Sauge-lavande
Miso
Beurre

MODE OPÉRATEOIRE

1. Réaliser un jus brun en colorant vivement les carcasses, moullier et réduire.
2. Répéter l'opération pour concentrer / filtrer.
3. Ajouter la sauge-lavande et le miso
4. Poursuivre la réduction.
5. Monter au beurre.

2. Blanc de coucou cuit sur coffre

INGRÉDIENTS

Blancs de coucou de Malines
Beurre
Ail
Sauge
Laurier
Sel, poivre

MODE OPÉRATEOIRE

1. Réaliser une découpe en "bateau" pour une cuisson sur coffre.
2. Colorer les blancs.
3. Cuire au four à 140°C avec la garniture aromatique en arrosant de beurre.
4. Laisser reposer avant de lever les blancs.





3. Déclinaison de betteraves

INGRÉDIENTS

Betteraves
Fond blanc
Sel
Beurre
Sauge-lavande

MODE OPÉRATOIRE

1. Cuire les betteraves dans fond blanc salé et ajouter la sauge-lavande en fin de cuisson.
2. Mixer une partie des betteraves en purée et ajouter du beurre.
3. Détailler l'autre partie des betteraves en tranches.

4. Échalotes confites

INGRÉDIENTS

Échalotes
Beurre
Thym
Agastache
Sauge-lavande
Sucre
Sel, poivre

MODE OPÉRATOIRE

1. Cuire les échalotes dans le beurre avec les aromates.
2. Confire à feu doux (caraméliser).

Dressage par portion :

1. Disposer la purée, les betteraves et les échalotes glacées.
2. Ajouter des herbes fraîches sautées : pousses de betteraves, agastache, arroche et oxalis.
3. Lever et placer le blanc de volaille.
4. Napper avec le jus corsé.





Tartare de lentilles noires 100% bio

Recette réalisée par le chef
Sebath Capela
Maison – Lieu de Partage
Mélin (Brabant Wallon)



4 portions



3,58 € par personne



1. Lentilles noires

INGRÉDIENTS

350 g Lentilles noires
100 g Céleri branche
120 g Oignons
120 g Échalotes
120 g Poireaux
5 g Ail
Thym
Laurier
250 g Eau
15 ml Huile de noix

MODE OPÉATOIRE

1. Tailler les légumes en brunoise.
2. Dans un sac de cuisson sous-vide, placer la brunoise de légumes, l'eau, l'huile de noix, les aromates et les lentilles noires (sans les rincer).
3. Tirer sous-vide et cuire au four vapeur à 85°C pendant 45 minutes.
4. Laisser refroidir la poche de lentilles fermée.
5. Égoutter les lentilles et conserver le jus.
6. Faire réduire une partie du jus et ajouter au tartare au moment du dressage.



BIO WALLONIE

Le bio aujourd'hui & demain

HORECA





2. Jus corsé de légumes

INGRÉDIENTS

- 1 L Fond de légumes
- 120 g Carottes
- 120 g Céleri vert
- 120 g Oignons
- 3 Gousses Ail
- 30 cl Vin blanc sec
- 40 g Beurre
- Tiges d'agastache
- 15 g Mayonnaise maison
- Huile de pépins de raisins

MODE OPÉRATOIRE

1. Faire colorer les légumes dans l'huile de pépins de raisins.
2. Ajouter l'ail, le thym et le vin blanc (sans réduction) et mouiller avec le bouillon de légumes.
3. Ajouter le beurre.
4. Cuire le jus à feu doux jusqu'à l'obtention d'une consistance sirupeuse (réduction de environ 80% du liquide).
5. Filtrer le jus, rectifier l'assaisonnement, ajouter une cuillère de mayonnaise maison et émulsionner.

3. Mayonnaise aux feuilles de céleri

INGRÉDIENTS

- 30 g Feuilles de céleri branche
- 65 g Blancs d'œufs
- 100 g + 65 g Huile de pépins de raisins
- Jus de citron
- Sel
- Poivre

MODE OPÉRATOIRE

1. Réaliser l'huile de feuilles de céleri en montant 100 g d'huile de pépins de raisins à 110°C et en y plongeant quelques secondes les feuilles de céleri.
2. Débarrasser l'huile et les feuilles de la casserole et faire refroidir rapidement.
3. Mixer finement l'huile et les feuilles refroidies et filtrer l'huile sans la fouler.
4. Dans un bol, placer 65 g d'huile de pépins de raisins, les blancs d'œufs, 120 g d'huile de feuille de céleri, du jus de citron, sel et poivre et monter la mayonnaise à l'aide du mixer plongeant.
5. Réserver en poche pour le dressage.





4. Chips de pain

INGRÉDIENTS

Pain
Beurre

MODE OPÉRATEIRE

1. Réaliser de fines tranches de pain (1 à 2 mm).
2. Sur une feuille de cuisson, étaler du beurre fondu au pinceau.
3. Déposer les fines tranches de pain sur le beurre.
4. Imbiber légèrement l'autre face des tranches de pain.
5. Couvrir avec une nouvelle feuille de cuisson et d'une seconde plaque sur la feuille de cuisson.
6. Cuire au four pendant 10 minutes à 175°C.

5. Feuilles croustillantes d'agastache

INGRÉDIENTS

Feuilles d'agastache
Huile neutre

MODE OPÉRATEIRE

1. Tendre un papier film sur une assiette creuse, huiler légèrement le film et déposer les feuilles d'agastache dessus.
2. Cuire au four à micro-ondes 2'30 à 900 W.





Dressage par portion :

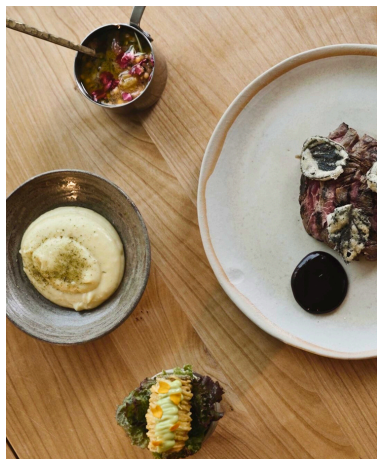
INGRÉDIENTS

- 100 g Lentilles noire cuites
- 5 g Pickles d'oignons
- 5 g Escabèche de poivrons rouges
- 5 g Tiges d'ail confites
- 10 g Rondelles de jeunes carottes cuites
- 2 Feuilles de sucrine
- Moutarde
- Sirop d'anis
- Vinaigre balsamique blanc
- 1 càs Mayonnaise aux feuilles de céleri
- 1 Chips de pain
- 5 Feuilles croustillantes d'agastache

MODE OPÉRATEIRE

1. Mélanger lentilles, poivrons, oignons pickles, tiges d'ail confites et rondelles de carottes et le jus réduit de la cuisson des lentilles.
2. Dresser le mélange au centre de l'assiette.
3. Disposer des pointes de mayonnaise aux feuilles de céleri sur le tartare.
4. Réaliser une vinaigrette à base de moutarde, sirop d'anis et vinaigre balsamique blanc.
5. Déposer à côté du tatare, les feuilles de sucrine avec la vinaigrette et un peu de feuille d'agastache ciselées.
6. Ajouter deux cuillères généreuses de jus de légume corsé de part et d'autre du tartare.
7. Disposer les feuilles d'agastache croustillantes autour du tartare et placer harmonieusement la chips de pain.





Déclinaison de bœuf et pomme de terre

Recette réalisée par le chef
Clément Petitjean
La Grappe d'Or
Arlon (Luxembourg)

 4 portions

€ 4,72 € par personne

LA
GRAPPE
D'OR

Assiette chaude

1. Araignée de bœuf marinée

INGRÉDIENTS

400 g Araignée de bœuf
1 càs Shio koji

MODE OPÉRA TOIRE

1. Badigeonner l'araignée de bœuf sur toutes ses faces avec le shio koji et laisser mariner au frais environ 12h afin d'attendrir la viande et lui apporter une saveur umami.
2. Marquer la pièce de bœuf des deux côtés sur le grill et laisser reposer.



BIO WALLONIE
Le bio aujourd'hui & demain
HORECA





2. Sauce vierge

INGRÉDIENTS

140 g Tomates-cerises
50 g Lentilles corail cuites
Huile de colza
2 g Shiso
7 g Jeune oignon
15 g Oignon rouge
8 g Miso de lentilles
Shio koji

MODE OPÉRATEIRE

1. Monder les tomates-cerises et les couper en 4 ou en 2 suivant leur taille.
2. Ciseler le shiso et hacher le jeune oignon et l'oignon rouge.
3. Mélanger l'ensemble.
4. Tiédir légèrement.
5. Assaisonner selon votre goût avec le shio koji.

3. Moutarde de cerise

INGRÉDIENTS

370 g Cerises dénoyautées
4 g Sel
110 g Vinaigre de vin
45 g Porto rouge
50 g Sucre
Poudre de moutarde
Eau

MODE OPÉRATEIRE

1. Mélanger les ingrédients dans une casserole et cuire jusqu'à évaporation complète du liquide.
2. Mixer au blender pour obtenir une préparation bien homogène.
3. Réaliser une pâte de moutarde en mélangeant la poudre avec de l'eau.
4. Assaisonner avec la pâte de moutarde selon votre goût.



BIO WALLONIE

Le bio aujourd'hui & demain

HORECA





4. Purée

INGRÉDIENTS

800 g Pommes de terre
150 ml Boisson végétale d'avoine et
quinoa
50 g Beurre de ferme
Sel

MODE OPÉRATOIRE

1. Cuire les pommes de terre dans une eau salée, départ à froid.
2. Passer au moulin à légumes pour obtenir une pulpe bien fine.
3. Sur le feu, incorporer la boisson végétale et le beurre et fouetter jusqu'à obtention d'une texture bien lisse.
4. Saler.

5. Tempura de shiso

INGRÉDIENTS

50 g Farine
50 g Féculé de pomme de terre
12 g Levure chimique
Feuilles de shiso

MODE OPÉRATOIRE

1. Mélanger l'ensemble puis diluer avec de l'eau froide afin d'obtenir une texture de pâte à crêpe.
2. Badigeonner les feuilles de shiso puis frire à 160°C jusqu'à ce que les feuilles soient bien sèches.

Dressage par portion :

1. Terminer la cuisson de l'araignée de bœuf dans un beurre bien chaud.
2. Déposer une cuillère de moutarde de cerise sur l'assiette.
3. À côté, disposer la pièce de bœuf et quelques tempuras de shiso.
4. Servir la sauce vierge tiédie et la purée de pomme de terre dans des contenants séparés.





Assiette froide

1. Croustillant de pomme de terre

MODE OPÉRATOIRE

1. Réaliser de fins spaghettis de pomme de terre et les enrouler autour d'un tube en inox recouvert de papier sulfurisé.
2. Frire dans une huile à 160°C jusqu'à obtention d'une belle coloration et une parure bien croustillante.

INGRÉDIENTS

Pommes de terre à chair farineuse
Huile de friture

2. Huile de laitue

MODE OPÉRATOIRE

1. Blanchir les premières feuilles de la laitue ou les parures dans de l'eau bouillante salée pendant 3 minutes.
2. Refroidir rapidement dans une eau glacée.
3. Bien égoutter en pressant très fort afin d'enlever toute l'eau.
4. Mixer la laitue blanchie avec l'huile de colza.
5. Filtrer dans une étamine pour récupérer l'huile sans résidu.

INGRÉDIENTS

85 g Feuilles de laitue
150 g Huile de colza



BIO WALLONIE

Le bio aujourd'hui  demain

BORICA





3. Mayonnaise

MODE OPÉRATOIRE

1. Mélanger les ingrédients.
2. Mixer le tout à l'aide d'un mixeur plongeant.

INGRÉDIENTS

200 g Huile de laitue
60 g Blancs d'œufs
40 g Vinaigre de sushi

4. Américain préparé

MODE OPÉRATOIRE

1. Ciseler l'oignon rouge.
2. Mélanger l'ensemble des ingrédients.
3. Réserver au frais.

INGRÉDIENTS

80 g Américain nature
60 g Oignon rouge
40 g Pickles de groseilles
160 g Mayonnaise de laitue
20 g Herbes aromatiques

Dressage par portion :

1. Farcir un croustillant de pomme de terre avec l'américain à l'aide d'une poche à douille.
2. Disposer une belle feuille de laitue dans le fond d'un petit bol et déposer la croquette de croustillant à l'américain sur la feuille de laitue.
3. Garnir la croquette avec la mayonnaise à la laitue et une feuille de shiso.



BIO WALLONIE

Le bio aujourd'hui & demain

HORECA





Wall'Oh Bio 2025 – 4e édition

Wall'Oh Bio, c'est l'évènement de la restauration engagée organisé par l'ASBL Biowallonie depuis 2022.

Les objectifs de cet évènement, destiné aux professionnel·le·s de l'Horeca sont :

- Être un évènement rassembleur en faveur du bio dans la restauration
- Mettre en évidence l'offre en produits bio wallons auprès du secteur Horeca
- Briser les idées reçues sur le bio
- Transmettre et valoriser le savoir-faire de chef·fe·s engagé·e·s

Pour plus d'informations sur le défi culinaire et les conférences de Biowallonie, scannez le QR Code :



MERCI À NOS PARTENAIRES PUBLICS ET PRIVÉS :



EN COLLABORATION AVEC :

