



**MANGER
DEMAIN**

L'alimentation durable en **Wallonie**



BIO WALLONIE

Le bio aujourd'hui & demain

Livret des recettes



Avec le soutien de
la



Wallonie

1

Boulettes de volaille au chou-fleur et pois chiche

Nombre de
couverts



8 pers.

Poids de
la portion



110g

Prix par
portion



1,52€

Temps de
préparation



30 min

INGRÉDIENTS

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PRIX €/kg/	Coût	Origine
Chou-fleur cuit	330g	3,40	1,12	BE
Filet de haut de cuisse de poulet	340g	18,23	6,12	BE
Pois chiches (cuits)	130g	2,17	0,28	IT
Oignon rouge	160g	1,44	0,23	BE
Gousse d'ail	1 pièce	7,2	0,07	BE
Gingembre	10g	4,79	0,05	Pérou
Farine	20g	1,15	0,02	BE
Fromage à pâte dure rapé	50g	27	1,35	BE
Chapelure	100g	3,82	0,38	NED
Beurre	20g	12,14	0,24	BE
Sucre	15g	1,78	0,03	-
Coriandre moulue	-	-	-	-
Sel	-	-	-	-
Poivre	-	-	-	-
Huile d'olive	-	-	-	-
Forfait épices/ condiments	-	-	0,35	-
Total	-	-	10,24	-

MODE DE PRÉPARATION :

- 1) Préchauffer le four à 200°;
- 2) Pocher les filets de haut de cuisse de poulet dans un bouillon aromatique 15 minutes (garder le bouillon pour la sauce);
- 3) Effiloche le poulet et laisser refroidir;
- 4) Laver et couper le chou-fleur en bouquets, cuire à la vapeur 10 minutes et laisser égoutter;
- 5) Écraser grossièrement le chou-fleur et les pois chiches;
- 6) Hacher finement l'ail, le gingembre et émincer l'oignon finement;
- 7) Faire caraméliser les oignons, l'ail et le gingembre dans le beurre en ajoutant le sucre à mi-cuisson et un fond d'eau si nécessaire. Laisser refroidir;
- 8) Incorporer la farine, la chapelure, le fromage râpé et les épices;
- 9) Ajouter la volaille effilochée à la préparation et mélanger;
- 10) Former des boulettes de 60 gr avec le mélange;
- 11) Colorer les boulettes à la poêle dans une huile bien chaude et disposer sur une plaque de cuisson;
- 12) Enfourner 15 minutes.

Servir avec une sauce tomate (utiliser le bouillon de de volaille et les cardes du chou-fleur pour la sauce).



Burgers d'épeautre et truite fumée

Nombre de
couverts



8 pers.

Poids de
la portion



110g

Prix par
portion



1,52€

Temps de
préparation



30 min

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PRIX €/kg/	Coût	Origine
Panais	100g	2,19	0,22	BE
Navet	150g	1,78	0,27	BE
Carotte	150g	1	0,15	BE
OÛfs	2 pièces	0,35	0,7	BE
Fromage à pâte dure rapé	50g	27	0,35	BE
Grain d'épeautre	100g	5,1	0,51	BE
Farine	150g	1,15	0,17	BE
Citron	1 pièce	2,54	0,42	IT
Oignon	50g	1,05	0,08	BE
Persil	0,5g	1,29	0,05	BE
Truite fumée bio	160g	57,4	9,18	BE
Poivre de cayenne	1 pincée	-	-	-
Sel et poivre	-	-	-	-
Huile olive	-	-	-	-
Forfait épices/ condiments	-	-	0,1	-
Total	-	-	12,20	-



MODE DE PRÉPARATION :

- 1) Faire tremper l'épeautre durant 4h, rincer et égoutter ;
- 2) Cuire le petit épeautre dans une eau bouillante salée durant 15 à 20 minutes (les grains doivent être tendres) ;
- 3) Tailler les légumes en fine brunoise (ou mixer grossièrement au cutter) ;
- 4) Mélanger le petit épeautre avec les légumes, les œufs, la farine, le persil haché, le fromage râpé, le sel, le poivre de cayenne, les zestes d'un citron et la truite fumée émiettée ;
- 5) Former des burgers (si la pâte est trop molle, ajouter de la farine) ;
- 6) Faire chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle et colorer les burgers pendant 5 minutes sur chacune des faces ;
- 7) Terminer la cuisson au four à 180° pendant 10 à 15 minutes.

Kefta de bœuf boulgour-pois chiches

Nombre de
couverts



5 pers.

Poids de
la portion



115g

Prix par
portion



0,87€

Temps de
préparation



40 min

INGRÉDIENTS

Haché de bœuf (limousin)
Boulghour
Pois chiche (cuits)
Oignon
Ail
Œuf
Chapelure
Coriandre
Harissa
Parika fumé
Épices cajun
poivre
Ras el-hanout
Sel
Forfait épices/ condiments

QUANTITÉ

170g
20g
100g
100g
1 gousse
1 pièce
25g
5 feuilles
1 càc
1 càc
1 càc
-
-
0,5 càc
-
-

PRIX €/kg/

18,14
2,36
2,17
1,05
7,21
0,35
3,82
-
-
-
-
-
-
-

Coût

3,08
0,04
0,21
0,1
0,06
0,35
0,09
-
-
-
-
-
-
-

Origine

BE
TUR
IT
BE
BE
BE
NED
-
-
-
-
-
-
-

Total

-

35,10

4,33

-



MODE DE PRÉPARATION :

- 1) Cuire le boulghour et faire refroidir sans rafraichir à l'eau ;
- 2) Rincer les pois chiches cuits et écraser grossièrement ;
- 3) Mélanger le boulghour cuit, les pois chiches, le haché de bœuf, l'œuf, la chapelure, l'harissa et les épices ;
- 4) Former les keftas autour d'une pique à brochette ;
- 5) Lustre légèrement à l'huile épicée avant de les faire griller.

CUISSON

À la poêle (sauteuse), d'abord sur feu vif pour colorer toutes les faces et poursuivre la cuisson 5 à 10 minutes à feu doux. OU

Sur une plaque de cuisson légèrement huilée, cuire 15 minutes dans un four préchauffé à 200°.

4

Polpette à l'agneau et tome de chèvre

Nombre de
couverts



5 pers.

Poids de
la portion



100g

Prix par
portion



2,39€

Temps de
préparation



30 min

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PRIX €/kg/	Coût	Origine
Aubergine	1	3,25	3,25	ESP
Chapelure	75	3,82	0,29	NED
Farine	75	1,15	0,08	BE
Tome de chèvre	100	2,5	2,5	BE
Oeuf	1	0,35	0,35	BE
Haché d'agneau	250	18,96	4,74	BE
Oignons	100	1,05	0,1	BE
Gousse d'ail	2	7,21	0,15	BE
Zaatar rouge	0,5	-	-	-
Paprika fumé	-	-	-	-
Coriandre ciselée	-	-	-	-
Sel	-	-	-	-
Poivre	-	-	-	-
Huile neutre	-	-	-	-
Forfait épices/ condiments	-	-	0,5	-
Total	-	-	11,96	-



MODE DE PRÉPARATION :

- 1) Préchauffer le four à 230° ;
- 2) Cuire les aubergines entières pendant 40 minutes et laisser refroidir ;
- 3) Extraire la pulpe de l'aubergine et concasser la chair au couteau ;
- 4) Faire fondre l'oignon et l'ail haché dans un peu de matière grasse ;
- 5) Une fois l'aubergine et les oignons refroidis, mélanger avec le haché d'agneau, l'œuf, la tome de chèvre râpée, la chapelure, la farine, la coriandre et les épices ;
- 6) Façonner des quenelles d'environ 50g et faire cuire dans une huile neutre en colorant bien chaque face.

Steak de quinoa ardennais

Nombre de
couverts



4 pers.

Poids de
la portion



110g

Prix par
portion



1,14€

Temps de
préparation



30 min

INGRÉDIENTS

QUANTITÉ

PRIX €/kg/

Coût

Origine

Quinoa	70	7,92	0,55	BE
Épinards frais	200	4,46	0,89	FR
Oignon	150	1,05	0,16	BE
Gousse d'ail	2	7,21	0,11	BE
OEufs	2	0,35	0,35	BE
Chapelure	50	3,82	0,19	NED
Lard fumé	150	13,34	2	BE
Curry	1	-	-	-
Huile d'olive	-	-	-	-
Sel	-	-	-	-
Poivre	-	-	-	-
Forfait épices/ condiments	-	-	0,3	-

Total

-

-

4,55

-

MODE DE PRÉPARATION :

- 1) Cuire le quinoa ;
- 2) Laver et hacher grossièrement les épinards ;
- 3) Dans une poêle, faire chauffer un filet d'huile d'olive et faites revenir l'oignon et l'ail jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Ajouter les épinards et laissez cuire 2-3 minutes jusqu'à ce qu'ils soient fondants ;
- 4) Étaler les tranches fines de lard fumé sur une plaque de cuisson et cuire au four à 180° pendant 8 à 10 minutes et laisser reposer sur du papier absorbant pendant 10 minutes et écraser grossièrement les chips de lard ;
- 5) Dans un grand bol, mélanger le quinoa cuit, les épinards, le curry, les œufs, la chapelure, les chips de lard concassés, le sel et le poivre. Formez une pâte homogène ;
- 6) Façonner des galettes avec vos mains ou à l'aide d'un emporte-pièce ;

Cuisson des steaks de quinoa :

Faire chauffer une poêle avec un peu d'huile d'olive. Déposer les galettes et faire cuire 3-4 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes.

