

Vous tenez entre vos mains, le premier livret de recettes 100% imagées issu des ateliers cuisine organisés par l'Espace libellule du CPAS d'Etterbeek, en collaboration avec le service communal du Développement durable.

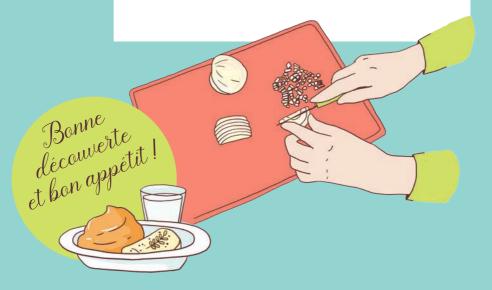
L'objectif de ces ateliers est de faire découvrir les produits de l'épicerie sociale afin de les mettre en valeur et de susciter la créativité des participant es lors de la préparation des repas.

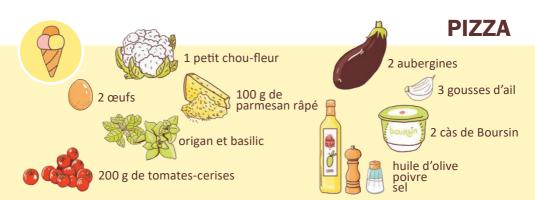
Ce livret a aussi pour but de faire découvrir les fruits et légumes de saison et de donner des idées pour cuisiner davantage de protéines végétales, pour toute la famille, du petit-déjeuner au repas de midi et du soir, grâce à des recettes simples, rapides et réalisées avec peu de matériel.

La volonté de créer ce livret avec des recettes entièrement imagées est de permettre aux nombreuses nationalités qui fréquentent l'Espace Libellule, de reproduire les recettes grâce à des images.

Les recettes proviennent des ateliers hebdomadaires organisés à la maison de jeunes « Face B », en compagnie de Marino (« Qu'est-ce qu'on mange ? »), Sylvie (Nutri-challenge) et des usager·ère·s de l'épicerie sociale.

La plupart des ingrédients proposés dans les recettes peuvent être remplacés par d'autres ingrédients. Soyez créatifs et réalisez vos propres recettes!









Couper le chou-fleur le plus finement possible.



Couper les aubergines en rondelles.



Couper les tomates en 2.



Faire revenir les aubergines avec l'ail pressé dans de l'huile d'olive.



Mélanger le chou-fleur avec les œufs, le fromage râpé, l'origan et le basilic hachés.



Couvrir une taque de four avec du papier sulfurisé.



Répartir la pâte au chou-fleur avec le dos d'une cuillère ou la main.



Faire cuire.





Répartir sur la pizza les tranches d'aubergine et les tomates.





CONFITURE DE FRUITS ROUGES







le jus d'1/2 citron



1 kg de fruits rouges frais ou surgelés

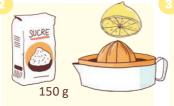


4 pots en verre avec couvercle

6 g d'agar-agar (en vente en magasin bio)



Mixer les fruits.



Ajouter le jus de citron et 150 g de sucre.



Faire chauffer jusqu'à ébullition en tournant.



Mélanger le reste du sucre avec l'agar-agar (pour éviter les grumeaux).



Verser dans les fruits.





Verser dans des pots en verre bien lavés.



Visser les couvercles et retourner les pots.



Laisser refroidir.



Conserver au frigo.















avec la préparation.

de couleur.

Écraser à la fourchette.

QUICHE CHAMPIGNONS/POULET 2 gousses d'ail 1 oignon persil 1 pâte feuilletée 250 ml de crème fraîche 200 g de filet poignée de poulet de fromage râpé 500 g de champignons huile d'olive 3 œufs poivre sel







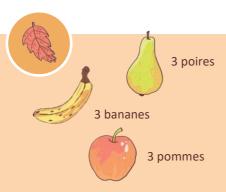


SOUPE DE PANAIS & POMMES



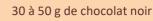


SALADE DE FRUITS





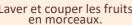
1 à 2 cm de gingembre frais





1 orange bio (attention on ne peut pas zester une orange non-bio)







Zester l'orange à l'aide d'un zesteur ou d'un petit couteau.



Râper le chocolat ou le couper en morceaux avec un grand couteau.



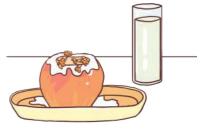




POMMES AU FOUR BELGO-BELGES 8 càc de sirop de Liège 8 pommes cannelle en poudre 2 tranches de pain d'épice 1 càs de beurre 25 cl de crème fraîche ou de crème végétale 1 petite tasse de graines de tournesol ou de noix 00 0000 Placer dans un plat à four. Préchauffer Saupoudrer de le four à 160°C. cannelle. Retirer le cœur. Déposer 1 càc de sirop de Liège dans le cœur de chaque pomme. Répartir les graines et Y enfoncer un morceau ajouter le beurre en petits de pain d'épice. morceaux.







Déguster chaud ou froid.

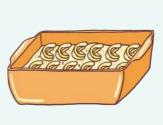
GRATIN DE LÉGUMES







Ajouter la crème de roquefort sur les pommes de terre.



Couvrir avec les chicons.





Enfourner et servir chaud.













Mélanger tous les ingrédients.











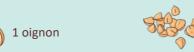


SALADE DE CHOU ROUGE AU SARRASIN jus de citron ou vinaigre 1/4 de chou rouge





huile d'olive, de sésame ou de noix



1 tasse de graines de sarrasin (trempées)



1 pomme

Faire tremper le sarrasin minimum 1/2 heure.



Hacher finement le chou.



Hacher finement l'oignon.



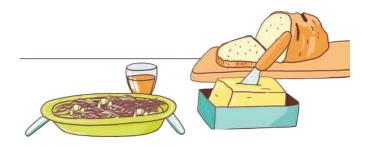
Couper la pomme en petits dés.



Mélanger tous les ingrédients dans un plat.



Laisser refroidir au frigo.















Hacher l'ail et le faire cuire dans une poêle avec de l'huile.



Ajouter les champignons et faire cuire quelques minutes.





Saler, poivrer et ajouter quelques herbes fraîches.





LENTILLES VERTES AU FENOUIL





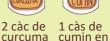
2 fenouils



250 g de lentilles vertes sèches (à tremper la veille)



2 càc de



poudre









huile d'olive poivre sel



Faire tremper les lentilles la veille.



Rincer.





Dans une casserole, faire revenir l'huile d'olive, l'ail, l'oignon et les épices.



Ajouter les fenouils.



de temps en temps.





Laisser cuire à découvert.



Saler et poivrer.

GUINOA

QUINOA AUX ASPERGES VERTES ET AUX TOMATES CERISES

100 g de quinoa cru

1 botte d'asperges vertes



tomates cerises





huile d'olive



Rincer le quinoa à l'eau froide.





Laver les asperges et les couper en tronçons d'1 cm.



Faire revenir dans une poêle avec de l'huile d'olive.



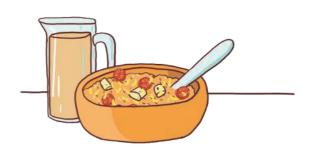
Couper les tomates cerises en deux.



Mélanger les asperges, le quinoa, les tomates cerises et le persil haché.

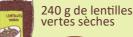


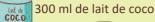
Râper ou couper des lamelles de parmesan.



CURRY INDIEN









2 patates douces





8 càc de curry doux en poudre

1 piment rouge



huile d'olive poivre



coriande fraîche



Faire tremper les lentilles vertes (24 h avant) puis rincer.



Couper, éplucher, hacher les légumes.



Faire revenir l'ail dans de l'huile d'olive avec le curry et le piment.



Ajouter le lait de coco, les lentilles et une tasse d'eau.



Couvrir et laisser mijoter à feu doux.



Ajouter les patates douces, cuire.



Ajouter le chou, cuire.



Saler et poivrer. Hacher la coriande et parsemer avant de servir.





BURGER VEGGIE 2 gousses d'ail 1 boîte de haricots rouges 2 œufs 1 càs de cumin 1 bouquet de coriandre fraiche 70 g de chapelure 1 oignon huile d'olive poivre sel 1 carotte râpée 1



Égoutter et rincer les haricots rouges.



Les écraser à la fourchette.



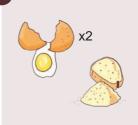
Râper la carotte.



Émincer l'oignon et l'ail finement.



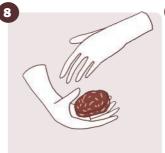
Mélanger tous les ingrédients avec le cumin en poudre.



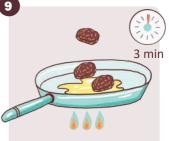
Ajouter les œufs et la chapelure.



Saler, poivrer, bien mélanger.



Faire de petits steaks avec les mains.



Les faire revenir 3 minutes de chaque côté dans une poêle huilée.

HOUMOUS DE BETTERAVES



300 g de betteraves cuites







1 càc de curcuma

1 càs de cumin

coriandre



1 gousse d'ail

1 citron



huile d'olive ou de colza poivre sel



Couper les betteraves en petits dés.



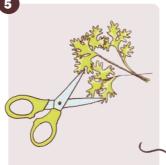
Rincer et égoutter les pois chiches.



Presser le citron.



Couper l'ail.



Ciseler la coriandre.



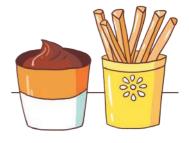
avec les pois chiches.



Ajouter les épices, le jus de citron, l'ail, le sel, le poivre, l'huile d'olive et la coriandre.



Bien mixer le tout pour avoir une texture lisse.





Verser la préparation dans un moule beurré.

Mettre au four.

L'ajouter au mélange.

LÉGENDE



càs : cuillère à soupe



Feu doux

Feu fort



Éplucher



Laver



Râper



Mélanger

Mixer



Été



Automne



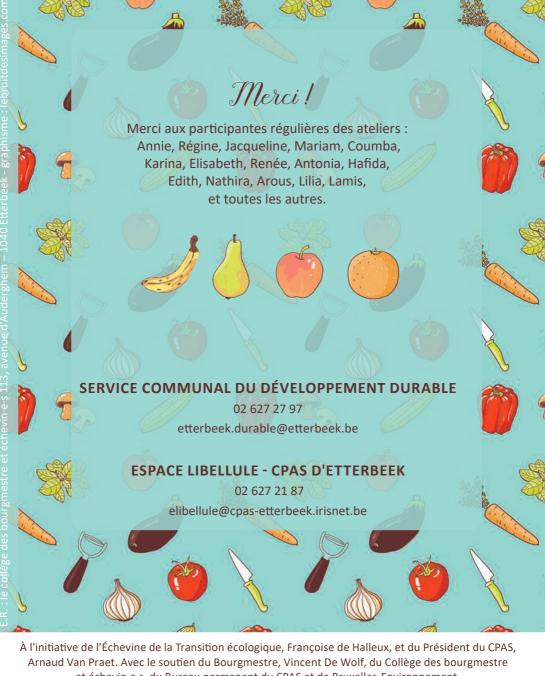
Hiver



Printemps



Toutes saisons



et échevin·e·s, du Bureau permanent du CPAS et de Bruxelles-Environnement.









