

De “Libellule” - keuken

Samen kokkerellen



Je hebt het allereerste receptenboekje dat voor 100% uit beelden bestaat in je handen. Dat is het resultaat van de kookworkshops die de “Espace Libellule” van het OCMW van Etterbeek heeft georganiseerd in samenwerking met de gemeentedienst Duurzame Ontwikkeling.

Het doel van die workshops was om de producten van de sociale kruidenierswinkel te laten ontdekken en in de kijker te zetten en creativiteit op te roepen bij de deelnemers tijdens de bereiding van de maaltijden.

Dit boekje wil de lezers laten kennismaken met seizoensgebonden groenten en fruit en hen ideetjes geven om meer met plantaardige eiwitten te koken voor het hele gezin, van het ontbijt tot de lunch en het avondmaal dankzij eenvoudige, snelle recepten die bereid worden met weinig materiaal.

We wilden dit receptenboekje volledig met beelden ontwerpen zodat ook de vele nationaliteiten die naar de Espace Libellule komen de recepten kunnen bereiden aan de hand van de tekeningen.

De recepten zijn afkomstig van de wekelijkse workshops die in het jeugdhuis “Face B” worden georganiseerd onder leiding van Marino (“Qu'est-ce qu'on mange ?”), Sylvie (Nutri-challenge) en gebruikers van de sociale kruidenierszaak.

De meeste ingrediënten uit de recepten kunnen vervangen worden door andere ingrediënten.

Wees creatief en maak je eigen recepten!



PIZZA



1 kleine bloemkool



2 aubergines



2 eieren



100 g geraspte
Parmezaanse kaas



3 teentjes
look



oregano
en basilicum



2 el Boursin



200 g kerstomaten

olijfolie
peper
zout

1



Verwarm de oven
voor op 180°C.

2



Snijd de bloemkool
zo fijn mogelijk.



Snijd de aubergines
in schijfjes.



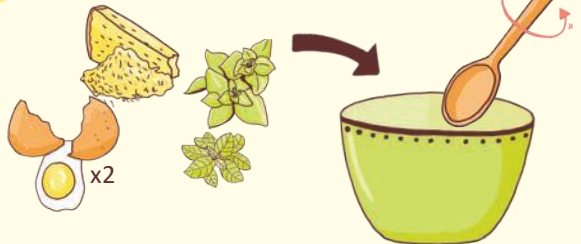
Snijd de tomaten
in twee.

3



Bak de aubergines met de
geperste look in de olijfolie.

4



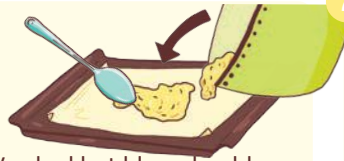
Meng de bloemkool met de eieren, de geraspte kaas
en de gehakte oregano en basilicum.

5



Bedek een bakplaat met
bakpapier.

6



Verdeel het bloemkooldeeg
erover met de achterkant van
een lepel of met je hand.

7



Laat bakken.



15 min

8



Verdeel de schijfjes aubergine
en de tomaten over de pizza.

9



Voeg de
Boursin toe.
Kruid met
peper en
zout.

10



Laat bakken.



10 min



CONFITUUR VAN ROOD FRUIT



200 g biologisch
(riet)suiker



het sap
van 1/2 citroen



4 glazen potten
met deksel



1 kg rood fruit
(vers of diepvries)



6 g agaragar
(te koop in biowinkels)

1



Mix het fruit.

2



150 g

Voet het citroensap
en 150 g suiker toe.

3



Breng al roerend
aan de kook.

4



50 g

Meng de rest van de suiker
met de agaragar
(om klonters te vermijden).

5



Giet bij het fruit.

6



1 min

Laat zachtjes koken.

7



Giet alles in de
goed uitgewassen
potten.

8



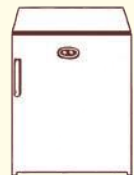
Draai de deksels
erop en draai
de potten om.

9



Laat afkoelen.

10



Bewaar
in de koelkast.

GAZPACHO



5 rode paprika's



5 el olijfolie



8 tomaten



3 teentjes look



1 ajuin



zout
peper



2 el balsamicoazijn

1



Was alle groenten.

2



Snijd ze in stukken.

3



Doe alle groenten,
de olijfolie
en de balsamicoazijn
in een grote schaal.

4



Kruid met peper
en zout.

5



Mix alles.

6



Giet in een glazen fles en
serveer goed koud.



GEVULDE GROENTEN



2 komkommers



2 doosjes sardines
of makreel in olie



2 el Boursin
of andere verse kaas



1 kl mosterd

het sap van 1/2 citroen



1 geraspte wortel

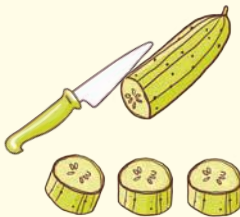


1 el geraspte
gember



zout of 2 el sojasaus

1



Was de komkommers.
Snijd ze in schijfjes van 1 of 2 cm.

2



Haal het hart eruit
zonder de bodem
te doorprikken.

3



Leg de sardines in een schaal.

4



Voeg de Boursin, de mosterd, de geraspte wortel,
het citroensap, de gember en de sojasaus toe.

5



Plet met een vork.

6



Vul de komkommers
met de bereiding.



Versier met
een vleugje kleur.

QUICHE CHAMPIGNONS/KIP



1 bladerdeeg



200 gram kipfilet



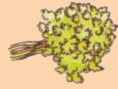
500 g champignons



2 teentjes look



1 handvol geraspte kaas



peterselie



1 ajuin



250 ml room



olijfolie
peper
zout



3 eieren

1



Verwarm de oven voor op 180°C.

2



Leg het bladerdeeg in een bakvorm zonder het bakpapier te verwijderen.

3



Snij de kip in kleine stukjes.

4



Snij de champignons in plakjes.

5



Doe de olijfolie in een pan en bak de look en de ajuin.

6



Bak de kip en de champignons apart en doe daarna alles samen.

7



Meng de eieren met de room en de peterselie in een kom. Kruid met peper en zout.

8



Giet de kip en de champignons op het deeg.

9



Voeg het mengsel van de eieren en de room toe en doe een beetje geraspte kaas op de quiche.

10



30 min

Laat bakken.



SOEP VAN PASTINAAK EN APPEL



3 pastinaken



2 appelen



2 ajuinen



2 kl curry

olijfolie
peper
zout



1 Schil de appels en de pastinaak en snijd ze in kleine stukjes.



2 Snijd de ajuinen.



3 Bak de ajuinen in de olijfolie in een grote kookpan.



4 Voeg de pastinaak toe, kruid met peper en zout.



5 Giet er water over.



6 Breng aan de kook.



7 Voeg de appels toe. Laat koken.



8 Voeg de curry toe.



9 Mix de soep. Breng aan de kook.

FRUITSALADE



3 bananen

3 peren



3 appels



1 tot 2 centimeter
verse gember



30 tot 50 g
zwarte chocolade



1 bio sinaasappel
(opgelet, van niet-bio sinaasappels
mag je geen zeste maken)

1



Was het fruit en snijd
het in stukken.

2



Maak zeste van de
sinaasappel met behulp
van een zester
of een klein mesje.

3



Rasp de chocolade
of snijd hem in stukken
met een groot mes.

4



Meng alle ingrediënten.

5



Pers de sinaasappel en giet
het sap over het fruit.



APPELEN IN DE OVEN



8 appelen



2 sneetjes peperkoek



25 cl room
of plantaardige room



8 kl Luikse stroop



kaneelpoeder



1 el boter



1 kleine tas
zonnebloempitten of noten

1



Verwarm de oven
voor op 160°C.

2



Haal
het klokhuis eruit.

3



Leg in een
ovenschaal.

4



Bestrooi
met kaneel.

5



Doe 1 kl Luikse stroop
in elke appel.

6



Doe er een stuk
peperkoek in.

7



Verdeel
de zonnebloempitten
of noten en voeg kleine
stukjes boter toe.

8

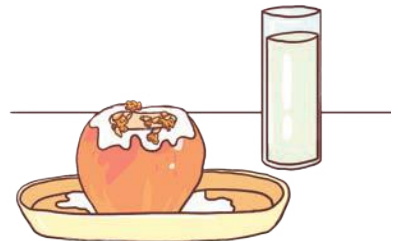


Bak
15 tot 30 minuten.

9

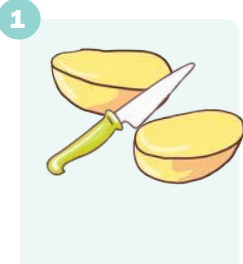
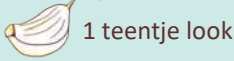


Giet de room op de appels.

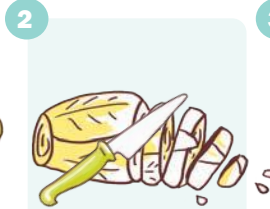


Proef warm of koud.

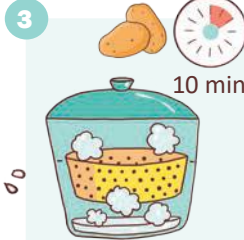
GROENTENGRATIN



Snijd de aardappels in 2 over de lengte.



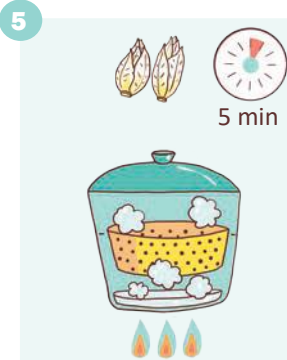
Snijd het witloof in stukken van 1 cm.



Stoom de aardappels.



Verwarm de oven voor op 180°C.



Stoom het witloof.



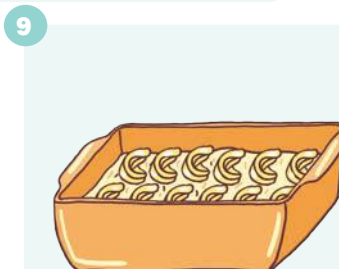
Olie een ovenschaal in. Snijd de aardappels in schijfjes en leg ze op de bodem van de schaal.



Plet de roquefort in een kom en meng de yoghurt, de geperste look en de peper.



Voeg de roquefort toe aan de aardappels.



Bedek met het witloof.



Zet in de oven en serveer warm.

GUACAMOLE



3 avocado's



4 el olijfolie



1 zoete aardappel



1 kleine rode peper
zeer fijn gesneden



2 teentjes look



peper



het sap van 1 citroen



2 el sojasaus

1



Schil de zoete aardappel en
snijd in kleine stukken.

2



10 min

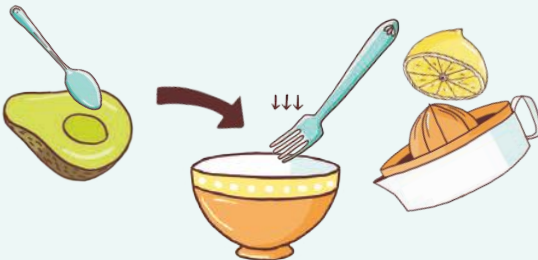
Stoom ze.

3



Hak de look.

4



Lepel de avocado's leeg en plet
met een vork samen met het citroensap.

5



Meng alle ingrediënten.





WORTELCREME MET SINAASAPPEL



2 sjalotten



1 teentje look



8 kl olijfolie



zwarte peper



1 el tijm



8 wortelen



het sap van een grote sinaasappel



1 el kurkumapoeder



1 kl verse geraspte gember



1 el of 1 blokje bouillon

1



Bak de sjalotten en de look in een beetje olie.

2



Voeg een kopje water, het bouillonblokje, de kurkuma, de peper en de tijm toe.

3



5 min



Laat koken.

4



Schil de wortelen en snij ze in stukken.

5



15 min

Kook of stoom de wortel.

6



Giet de gekookte wortelen en de sjalotten in de bouillon in een kom.

7

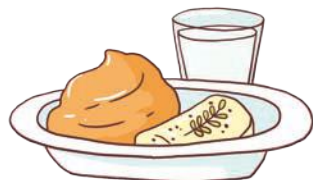


Plet met een pureestamper en voeg de olijfolie toe.

8



Pers de sinaasappel en voeg het sap toe alvorens te serveren.





SALADE VAN RODEKOOL MET BOEKWEIT



1/4 rodekool



1 appel



1 ajuin



olijfolie, sesamolie of notenolie

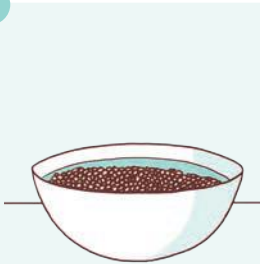


citroensap of azijn



1 kopje boekweitzaden
(geweekt)

1



Laat de boekweit minstens
 $\frac{1}{2}$ uur weken.

2



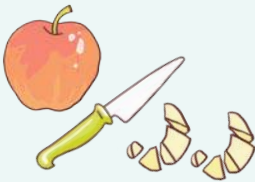
Hak de kool fijn.

3



Haak de ajuin fijn.

4



Snij de appel
in kleine blokjes.

5

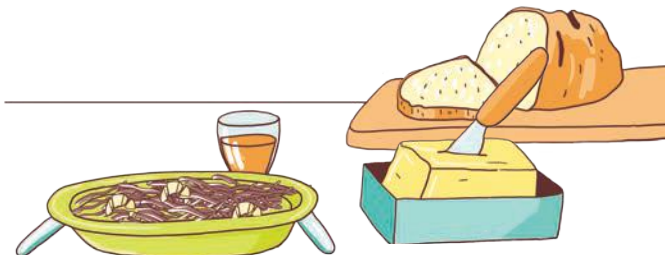


Meng alle ingrediënten
in een schaal.

6



Laat afkoelen
in de koelkast.



BOEKWEIT MET KURKUMA EN CHAMPIGNONS



250 g boekweit



1 el kurkuma



500 g champignons



5 teentjes look



peper en zout



½ kopje olijfolie



4 el balsamicoazijn



kruiden
(bieslook, koriander...)

1



Verwarm de olijfolie met de kurkuma in een kookpot.

2



Voeg de boekweit toe en roer.

3



Overgiet de boekweit met water en laat koken.

4



Hak de look en laat bakken in een pan met olijfolie.

5



Was de champignons en snijd ze in schijfjes.

6



Voeg de champignons toe en laat enkele minuten bakken.

7



Meng de boekweit, de champignons en de balsamicoazijn in een schaal.

8



Kruid met peper en zout en voeg enkele verse kruiden toe.



GROENE LINZEN MET VENKEL



2 venkels



1 blik gepelde tomaten



1 ajuin



250 gram gedroogde groene linzen (avond voordien laten weken)



2 kl kurkuma

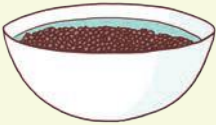


1 el komijnpoeder



olijfolie
peper
zout

1



Laat de linzen de avond voordien weken.

2



Spoel ze.

3



Snij de look, de ajuin en de linzen.

4



Bak de olijfolie, de look, de ajuin en de kruiden in een kookpot.

5



Voeg de linzen toe.

6



10 min



Laat sudderen. Roer af en toe.

7



Voeg de gepelde tomaten en de linzen toe.

8



30 min



Laat koken zonder deksel.

9



Kruid met peper en zout.

QUINOA MET GROENE ASPERGES EN KERSTOMATEN



100 g ongekookte quinoa



1 bot groene asperges



peterselie



Parmezaanse kaas



kerstomaten



olijfolie

1



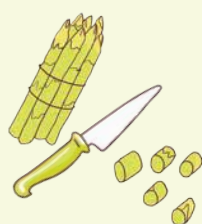
Spoel de quinoa met koud water.

2



Kook quinoa en laat vervolgens uitlekken.

3



Was de asperges en snijd ze in schijfjes van 1 cm.

4



Bak in een pan met de olijfolie.

5



Snijd de kerstomaten in twee.

6

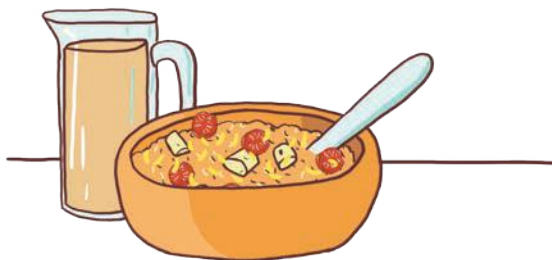


Meng de asperges, de quinoa, de kerstomaten en de gehakte peterselie.

7



Rasp of snijd plakjes Parmezaanse kaas.



INDISCHE CURRY



3 teentjes look



240 gram gedroogde groene linzen



300 ml kokosmelk



8 kl zacht currypoeder



2 zoete aardappelen



1 Chinese kool



1 rode peper

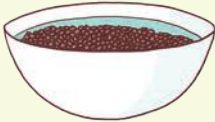


verse koriander



olijfolie
peper
zout

1



Laat de groene linzen weken (24 uur op voorhand) en spoel ze daarna.

2



Schil, snijd en hak de groenten.

3



Bak de look met de curry en de peper in olijfolie.

4



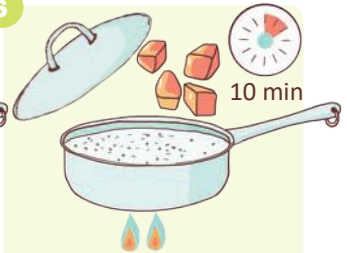
Voeg de kokosmelk, de linzen en een kopje water toe.

5



Laat sudderen op een zacht vuurtje.

6



Voeg de zoete aardappelen toe en laat koken.

7



Voeg de kool toe en laat koken.

8



Kruid met peper en zout. Hak de koriander en strooi over het gerecht alvorens te serveren.



HUISBEREIDE MUESLI



1 kleine banaan



1 kl kaneelpoeder



het sap
van 1 citroen



1 kopje yoghurt



1 kopje
seizoensfruit



1 kopje havervlokken



1 el koolzaadolie of
lijnzaadolie



2 el zaden
(zonnebloem, noten...)



Plet de banaan.



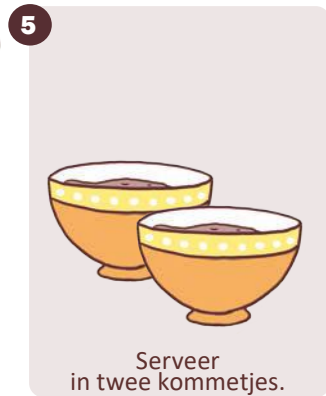
Voeg de kaneel
en het citroensap toe.



Klop op met de yoghurt
en de olie.



Voeg de havervlokken
toe en meng.



Serveer
in twee kommetjes.



Voeg de zaden
en het vers fruit toe.

VEGGIEBURGER



1 blik rode bonen



1 el komijn



1 bosje verse koriander



1 ajuin



1 geraspte wortel



2 teentjes look



2 eieren



70 g paneermeel



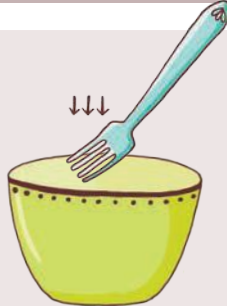
olijfolie
peper
zout

1



Spoel de rode bonen en laat ze uitlekken.

2



Plet ze met een vork.

3



Rasp de wortel.

4



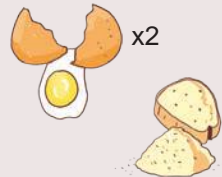
Snijd de ajuin en de look fijn.

5



Meng alle ingrediënten met het komijnpoeder.

6



Voeg de eieren en het paneermeel toe.

7



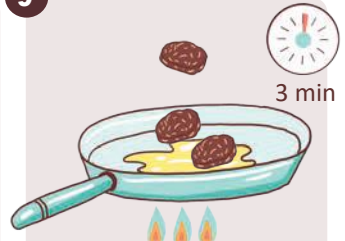
Kruid met peper en zout en meng goed.

8



Maak kleine steaks met je handen.

9



Bak ze langs elke kant 3 minuten in een pan met olie.

HUMUS VAN BIET



300 gram gekookte biet



100 g kikkererwten
in blik



1 citroen



1 teentje look



olijfolie of koolzaadolie
peper
zout



1 kl
kurkuma



1 el
komijn



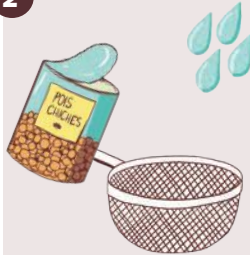
koriander

1



Snijd de bieten
in kleine blokjes.

2



Spoel de kikkererwten
en laat ze uitlekken.

3



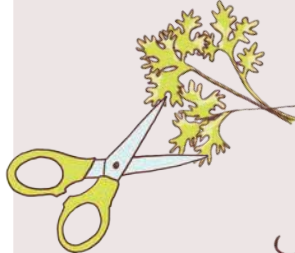
Pers de citroen.

4



Snijd de look.

5



Knip de koriander fijn.

6



Mix de bieten
met de kikkererwten.

7



Voeg de kruiden,
het citroensap, de look,
het zout, de peper, de
olijfolie
en de koriander toe.

8



Meng alles goed zodat
je een gladde textuur
bekomt.

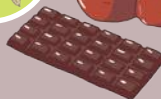




MOELLEUX VAN CHOCOLADE EN BIET



200 g gekookte biet



200 g zwarte chocolade



80 g bloem



80 g suiker



3 eieren



½ zakje gist



40 g boter



1



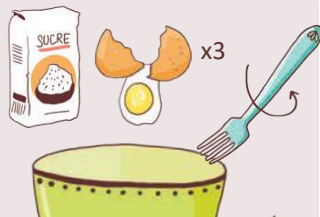
Verwarm de oven voor op 180°C.

2



Laat de chocolade en de boter au bain-marie smelten.

3



Klop de eieren samen met de suiker op in een kom.

4



Voeg de bloem en de gist toe.

5



Meng goed zodat je een gladde en homogene textuur bekomt.

6



Voeg de gesmolten chocolade toe. Meng goed.

7



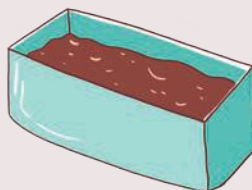
Mix de bieten.

8



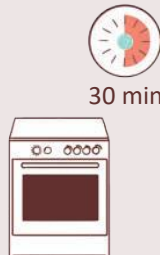
Voeg toe aan de mengeling.

9



Giet het deeg in een ingevette bakvorm.

10



30 min

Zet in de oven.

LEGENDE



kl : koffielepel



el : eetlepel



Zacht vuur



Hard vuur



Schillen



Wassen



Snijden



Raspen



Pletten



Mengen



Mixen



Zomer



Herfst



Winter



Lente



Alle
seizoenen

V.U.: het college van burgemeester en schepenen – Oudergemilaan 113 – 1040 Etterbeek
grafische vormgeving: lebruitdesimages.com

Bedankt!

Bedankt aan iedereen die regelmatig aanwezig was op de workshops :

Annie, Régine, Jacqueline, Mariam, Coumba,
Karina, Elisabeth, Renée, Antonia,
Hafida, Edith, Nathira, Arous, Lilia, Lamis, en alle anderen!



GEMEENTEDIENST DUURZAME ONTWIKKELING

02 627 27 97

duurzaam.etterbeek@etterbeek.be

ESPACE LIBELLULE - OCMW ETTERBEEK

02 627 21 87

elibellule@cpas-etterbeek.irisnet.be

Op initiatief van de schepenen van Ecologische Transitie, Françoise de Halleux, en van de voorzitter van het OCMW, Arnaud Van Praet. Met de steun van burgemeester Vincent De Wolf, het college van burgemeester en schepenen, het vast bureau van het OCMW en Brussel Leefmilieu.