



Commune de Forest
Gemeente Vorst

**Milieux d'accueil
de la petite enfance de la
commune de Forest
- Livret de recettes -**



Édition 2019



Chers parents,

Après avoir suivi en 2016 une formation à l'alimentation saine, équilibrée et durable, les cuisinier.e.s des milieux d'accueil communaux ont approfondi leur savoir-faire et renforcé l'application des règles de la durabilité à leur cuisine : respecter la saisonnalité des fruits et légumes, augmenter la variété des produits dans l'assiette, diminuer les protéines animales, diminuer les sucres industriels...

Ils/Elles ont ensuite candidaté et obtenu le Label Good Food de Bruxelles Environnement en 2018, qui valorise les efforts mis en place dans les cantines durables.

Soucieux.ses de parfaire leurs connaissances, c'est ensuite vers une formation en alimentation végétarienne qu'ils/elles se sont engagé.e.s.

Dans ce cadre, ce livre de recettes de saison concoctées par les cuisinier.e.s, vous est proposé. Vous y trouverez également le calendrier des fruits et légumes, saison par saison, de Bruxelles Environnement, ainsi que la liste des potagers et composts collectifs de Forest.

Nous vous souhaitons d'agréables moments partagés en famille autour de ces repas, et un très bon appétit !

Le Bourgmestre

Stéphane ROBERTI

L'Échevine de la petite enfance

Françoise PÈRE

Table des matières

Afin de prévoir au mieux les quantités qui concernent votre famille, nous vous rappelons que l'O.N.E. recommande les grammages suivants pour les enfants de 0 à 3 ans :

- Environ 10 grammes de protéines (maximum) par année d'âge, 100 à 125 grammes de légumes (minimum), et 100 à 125 grammes de féculents.
- **Les sucres ajoutés et le sel sont fortement déconseillés dans l'alimentation des enfants de 0 à 3 ans.**



Recettes de printemps

1. Poulet au lait de coco, pommes de terre, carottes...p.8
2. Soupe aux poireaux.....p.9
3. Cannelloni à la ricotta, épinards, béchamel et sauce tomate.....p.10
4. Salade de riz rouge.....p.11
5. Hachis Parmentier végétarien.....p.12
6. Chili sen carne.....p.13
7. Parmentier de poissons aux épinards.....p.14
8. Hachis parmentier de veau.....p.15



Recettes d'été

1. Ratatouille maison.....p.18
2. Salade fraîche au quinoa.....p.19
3. Gratin d'aubergines et courgettes.....p.20
4. Poulet à la sauce provençale et au quinoa.....p.21
5. Potage de concombres au curry.....p.22
6. Pasta poulet-mascarpone.....p.23
7. Salade de légumes tièdes.....p.24
8. Plat au quinoa et légumes.....p.25



Recettes d'automne

1. Plat végétarien d'automne.....p.28
2. Boulghour au potiron et champignons.....p.29
3. Tomates farcies.....p.30
4. Tortillas aux champignons.....p.31
5. Lentilles aux petits légumes et riz.....p.32
6. Lasagnes d'Halloween.....p.33
7. Cabillaud et purée d'aubergines.....p.34
8. Lasagnes au brocoli et aux 4 fromages.....p.35







Recettes d'hiver

1. Polenta aux champignons et saucisson.....p.38
2. Crêpes aux poireaux.....p.39
3. Boulettes de viande et stoemp au potimarron.....p.40
4. Risotto della nonna.....p.41
5. Grosse soupe.....p.42
6. Filet de colin poêlé et purée de choux.....p.43
7. Bolognaise végétarienne.....p.44
8. Potage de patates douces et poires.....p.45

Potagers et composts collectifs de Forest.....p.46



FRUITS		MARS	AVRIL	MAI
	Noisette	CONSERVATION	CONSERVATION	CONSERVATION
	Noix	CONSERVATION	CONSERVATION	CONSERVATION
	Poire	CONSERVATION		
	Pomme	CONSERVATION		

LÉGUMES	
	Asperge
	Betterave rouge
	Carotte
	Céleri rave
	Cerfeuil
	Champignon
	Chicon
	Chou blanc
	Chou de Bruxelles
	Chou frisé
	Chou rouge
	Chou vert
	Cresson
	Épinard
	Germes de soja
	Mâche
	Navet
	Oignon
	Panais
	Pleurote
	Poireau
	Pomme de terre
	Radis noir
	Radis rose
	Rhubarbe
	Rutabaga
	Salade
	Salsifis
	Scorsonère
	Topinambour



FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON

PRINTEMPS

MARS	AVRIL	MAI
CONSERVATION		
CONSERVATION		
CONSERVATION		
CONSERVATION		
CONSERVATION		
CONSERVATION		
CONSERVATION		
CONSERVATION	CONSERVATION	
CONSERVATION		
CONSERVATION		

QU'EST-CE QUE LA CONSERVATION ?

C'est le stockage (dans des caves, des greniers ou des frigos) des fruits et légumes afin de conserver leur saveur et d'éviter leur dégradation. La conservation ne concerne donc pas la mise en pot ou la surgélation.

A noter : la conservation en frigo est moins économe que le transport par bateau ou par avion.

A titre d'exemple :

- 1 kg de pommes belges mangées en avril (après avoir été conservées) = 0,15 kg de CO₂
- 1 kg de pommes chiliennes importées par bateau = 0,55 kg de CO₂

Préférez donc des fruits et légumes frais et/ou conservés en Belgique. L'impact écologique de votre alimentation en sera fortement réduit.





Recettes de Printemps

Poulet au lait de coco, pommes de terre, carottes

Temps de préparation : 45 min.

Temps de cuisson : 1h30

Ingrédients pour 4 personnes :

- 500g de pommes de terre
- 500g de carottes
- 1 gousse d'ail
- Huile d'olive
- Thym
- 1 oignon
- 1/2 ananas
- 1 c. à c. de farine
- 1 l de lait de coco
- 250g de blanc de poulet

Préparation :

1. Peler les pommes de terre et les couper en morceaux, les laver et les placer dans une casserole d'eau bouillante. Faire cuire pendant 30 min. puis égoutter. Garder au chaud.
2. Laver les carottes et les couper en petits dés. Peler et couper très finement la gousse d'ail. La faire revenir dans l'huile d'olive avec les carottes, laisser suer avant de recouvrir d'eau, ajouter le thym et remuer le tout, laisser cuire sous couvercle pendant 45 min.
3. Couper l'oignon et l'ananas en brunoise et faire suer 10 min. dans la casserole, rajouter une cuillère à café de farine et mélanger hors du feu afin que la farine ne brûle pas, rajouter le lait de coco ainsi que le poulet coupé en dés.
4. Laisser mijoter le temps que le poulet cuise. Si la sauce devient trop épaisse en fin de cuisson, ajouter un peu d'eau.

Soupe aux poireaux

Temps de préparation : 20 min.

Temps de cuisson : 30 min.

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 oignon
- Huile d'olive
- 10g de thym
- 1 feuille de laurier
- 1 kg de poireaux
- 1,5 l d'eau
- 1 noix de beurre (ou de la crème)

Préparation :

1. Eplucher, nettoyer et couper l'oignon en gros morceaux, puis le faire revenir, dans un peu d'huile d'olive.
2. Ajouter de l'eau bouillante dans la casserole, puis le thym et la feuille de laurier.
3. Rincer et découper les poireaux jusqu'à conserver environ deux tiers de blanc et un tiers de vert. Les plonger dans la casserole d'eau bouillante et laisser cuire 30 min.
4. Une fois les poireaux bien cuits, retirer la feuille de laurier puis mixer le tout. Ajouter une noix de beurre ou une pointe de crème.





Recettes de Printemps

Cannelloni à la ricotta, épinards, béchamel et sauce tomate

Temps de préparation : 30 min.

Temps de cuisson : 40 min.

Ingrédients pour 4 personnes :

- 200g d'épinards
- 3 ricotta de 250g
- 2 œufs entiers
- Noix de muscade
- Poivre
- 5 c. à s. de farine
- 500g de feuilles de lasagnes ou de cannelloni
- 800g de sauce tomate
- 500g de béchamel
- 200g de fromage râpé

Préparation :

1. Préchauffer le four à 190-200°C.
2. Faire cuire les épinards dans l'eau bouillante, puis les égoutter.
3. Dans un grand bol, mettre la ricotta, les épinards, les deux œufs, un peu de noix de muscade et de poivre. Mélanger le tout. Ajouter la farine et mélanger à nouveau.
4. Si vous utilisez les feuilles de lasagnes : les faire cuire dans l'eau bouillante puis les déposer sur un essuie de cuisine. Étaler la préparation sur chaque feuille pour ensuite les rouler. Si vous utilisez les cannelloni : ils n'ont pas besoin d'être pré-cuits et peuvent être directement remplis de la préparation, notamment à l'aide d'un sac à poche.
5. Sur une plaque de four, étaler un peu de sauce tomate et disposer les rouleaux par-dessus. Recouvrir ensuite de béchamel, de sauce tomate à nouveau, puis de fromage râpé.
6. Les mettre au four plus ou moins 20 min, à 190-200°C.

Salade de riz rouge

Temps de préparation : 20 min.

Temps de cuisson : 60 min.

Ingrédients pour 4 personnes :

- 150g de riz rouge
- 50g de petit pois
- 50g de carottes
- 200g de tomates cerises
- 150g de tofu
- 50g de maïs
- Persil
- 1 bouquet de menthe fraîche
- Vinaigre balsamique
- Poivre

Préparation :

1. Cuire le riz dans l'eau bouillante pendant environ 45 min., puis laisser refroidir.
2. Cuire les petits pois et les carottes dans l'eau bouillante pendant environ 30 min., puis laisser refroidir.
3. Couper les tomates cerises en deux, ainsi que le tofu en petits morceaux.
4. Dans un grand saladier, mélanger le tout puis ajouter le maïs, le persil, la menthe fraîche, le vinaigre balsamique et le poivre.





Recettes de Printemps

Hachis parmentier végétarien

Temps de préparation : 30 min.

Temps de cuisson : 60 min.

Ingrédients pour 4 personnes :

- 100g de panais
- 150g de carottes
- 1 branche de céleri vert
- 1 oignon
- 400g de pois chiches en conserve
- Huile d'olive
- Une pincée de cumin
- 400g de pommes de terre
- 2 blancs de poireaux
- Une pincée de thym
- 2 gousses d'ail
- Quelques branches de persil frais

Préparation :

1. Cuire les légumes (panais, carotte, céleri, oignons) à la vapeur pendant 15 min. Mixer en hachis moyen.
2. Mixer les pois chiches, détendre avec de l'huile d'olive et un peu d'eau. Ajouter le cumin aux pois chiches.
3. Préchauffer le four à 220°C.
4. Peler les pommes de terre, les laisser cuire 20 min. à la vapeur.
5. Faire cuire à la vapeur les blancs de poireaux émincés.
6. Dans un faitout, faire revenir le hachis de légumes pendant 5 min. avec de l'huile d'olive, ajouter le thym. Ajouter un peu d'eau.
7. Mixer l'ail et le persil, et ajouter à la préparation de légumes.
8. Réduire les pommes de terre et les poireaux en purée.
9. Disposer en couches successives dans un plat allant au four, la purée de pois chiches, puis le hachis de légumes. Terminer par les poireaux et pommes de terre.

Chili sin carne

Temps de préparation : 30 min.

Temps de cuisson : 30 min.

Ingrédients pour 4 personnes :

- 120g de tofu
- Huile d'olive
- 1 oignon rouge
- 2 gousses d'ail
- 1 poivron jaune ou rouge
- 10g de coriandre
- 1 pincée de thym
- 1 pincée de cumin
- 400g de tomates concassées
- 400g de haricots rouges en conserve
- 50g de riz basmati

Préparation :

1. Concasser le tofu, le faire revenir avec l'huile d'olive et réserver. Emincer l'oignon et hacher l'ail finement. Laver et couper le poivron en petits morceaux (sans oublier de retirer les graines à l'intérieur). Hacher la coriandre et réserver.
2. Faire revenir dans une casserole avec de l'huile d'olive les oignons, l'ail et le poivron. Ajouter le thym et le cumin. Ajouter les tomates concassées. Bien mélanger le tout et laisser mijoter la sauce.
3. Rincer les haricots rouges et les ajouter à la sauce. Mélanger les haricots grossièrement hachés à la sauce tomate.
4. Laisser mijoter environ 15 min.
Ajouter le tofu.
5. Servir avec du riz basmati.





Recettes de Printemps

Parmentier de poissons aux épinards

Temps de préparation : 30 min.

Temps de cuisson : 60 min.

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 kg de pommes de terre farineuses
- 2 échalotes
- 3 c. à s. d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail
- 1/2 c. à c. de noix de muscade
- 1 kg d'épinards frais
- 1 c. à c. d'origan
- 10 c. à c. de cumin
- 1 citron
- 1 c. à c. de paprika
- 400g de plusieurs poissons (colin, saumon, cabillaud...)
- 500 ml de lait

Préparation :

1. Peler et couper les pommes de terre. Les cuire à l'eau bouillante environ 20 min, puis les réserver.
2. Emincer les échalotes et les faire revenir dans une poêle avec une cuillère à soupe d'huile d'olive et l'ail émincé, pendant 3 min.
3. Ajouter les épinards, les laisser fondre pendant 10 min. Réserver.
4. Mettre dans un saladier : origan, cumin, jus de citron, paprika. Ajouter une cuillère à soupe d'huile d'olive. Ajouter le poisson, et le mélanger dans la marinade.
5. Réduire les pommes de terre en purée et ajouter la noix de muscade, le lait et l'huile d'olive jusqu'à ce que la purée soit lisse.
6. Préchauffer le four à 180°C . Huiler un plat allant au four.
7. Disposer tous les poissons dans le fond du plat. Ajouter les épinards et les recouvrir de purée bien lissée.
8. Mettre au four 25 min.

Hachis parmentier de veau

Temps de préparation : 30 min.

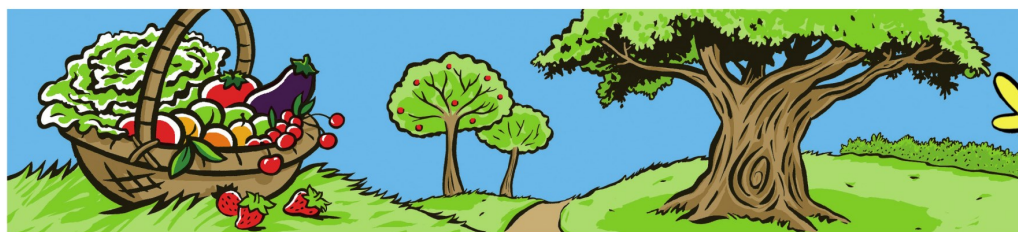
Temps de cuisson : 1h45 min.

Ingrédients pour 4 personnes :

- 350g de haché de veau
- 1 c. à c. d'origan séché
- Poivre
- 350g d'aubergine
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- Huile d'olive
- 1 boîte de tomates concassées
- Bouquet garni thym et laurier
- 750g de pommes de terre
- Une noix de beurre
- Un peu de lait
- 50g de parmesan fraîchement râpé

Préparation :

1. Faire revenir la viande sans matière grasse dans une poêle anti-adhésive, en l'écrasant à la fourchette, avec du poivre et une pincée d'origan séché, réserver.
2. Laver l'aubergine, et la couper en dés sans l'éplucher. Eplucher et hacher l'oignon et la gousse d'ail. Mettre une cuillère à soupe d'huile d'olive dans une casserole et y faire revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il soit transparent. Ajouter l'aubergine en dés, faire revenir le tout 5 minutes en remuant. Ajouter les tomates concassées, l'ail, le poivre, le bouquet garni et une bonne pincée d'origan séché.
3. Mélanger et laisser mijoter à couvert (couvercle entrouvert) pendant 20 min. S'il reste trop de jus au bout de la cuisson, laisser réduire un peu sans couvercle, enlever le bouquet garni. Mélanger la viande hachée aux légumes.
4. Pour la purée de pommes de terre : éplucher les pommes de terres et les faire cuire à l'eau environ 20 min. Les égoutter et les écraser à l'aide d'un presse-purée. Ajouter une noix de beurre, du lait, du poivre et un bon filet d'huile d'olive. Bien mélanger, ajouter le parmesan et mélanger.
5. Dans un plat à four, disposer une couche de purée, puis le mélange légumes et viande, et finir par une couche de purée. Parsemer de parmesan râpé.
6. Préchauffer le four à 180°C, y déposer le plat, et laisser cuire pendant 25 min.
7. Passer ensuite le four en position grill et laisser gratiner pendant 25 minutes.



FRUITS	JUIN	JUILLET	AOÛT
Cassis			
Cerise			
Fraise			
Framboise			
Griotte			
Groseille			
Mirabelle			
Mûre			
Myrtille			
Noisette	CONSERVATION	CONSERVATION	CONSERVATION
Noix	CONSERVATION	CONSERVATION	CONSERVATION
Poire			
Pomme			
Prune			
Raisin			

LÉGUMES	JUIN	JUILLET	AOÛT
Chou chinois			
Chou fleur			
Chou frisé			
Chou rave			
Chou rouge			
Chou vert			
Concombre			
Courgette			
Epinard			
Fenouil			
Haricot			
Maïs			
Navet			
Oignon			
Petit pois			
Pleurote			
Poireau			
Poivron			
Pomme de terre			
Potimarron			
Potiron			
Pourpier			
Radis rose			
Rhubarbe			
Rutabaga			
Salade			
Tétragone			
Tomate			

LÉGUMES	JUIN	JUILLET	AOÛT
Artichaut			
Asperge			
Aubergine			
Bette			
Betterave rouge			
Brocoli			
Carotte			
Céleri branche			
Céleri rave			
Champignon			
Chicorée			
Chou blanc			



Recettes d'Été

Ratatouille maison

Temps de préparation : 20 min.

Temps de cuisson : 30 min.

Ingrédients pour 4 personnes :

- 2 courgettes
- 2 aubergines
- 4 tomates fraîches
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail frais
- Huile d'olive
- 1 feuille de laurier
- 10g de thym
- 10g d'origan
- 50 cl d'eau
- 400g de blé

Préparation :

1. Laver les légumes, les éplucher et les couper en petits dés. Faire de même pour les oignons et l'ail.

Astuce : la peau des tomates peut s'enlever plus facilement si on les plonge dans l'eau bouillante.

2. Dans une poêle, faire revenir les oignons dans l'huile d'olive. Ajouter progressivement les tomates (pour le jus), les courgettes, les aubergines, et l'ail. Ajouter également la feuille de laurier, le thym et l'origan. Laisser mijoter à feu doux et surveiller régulièrement ; ajouter un fond d'eau si la préparation colle.

3. Pendant que les légumes mijotent, faire bouillir de l'eau. Y ajouter le blé et le laisser cuire 8 à 10 min dans l'eau bouillante, puis quelques minutes à feu doux. Egoutter le blé puis ajouter une petite cuillère d'huile d'olive.

N.B. : Pour les enfants de moins de 18 mois : remplacer le blé par des pommes de terre, enlever les oignons et l'ail, choisir de mettre soit la courgette, soit l'aubergine.

Salade fraîche au quinoa

Temps de préparation : 40 min.

Temps de cuisson : 35 min.

Ingrédients pour 4 personnes :

- 500g de pommes de terre
- 1 oignon
- Persil haché
- Vinaigre balsamique blanc
- Huile d'olive
- 120g de quinoa
- 1 poivron rouge
- 1 concombre
- 1 pomme « Jonagold »
- 1/2 salade iceberg
- 250g de tomates cerise
- 3 oranges

Préparation :

1. Peler et couper les pommes de terre, les laver et les plonger dans de l'eau bouillante pendant 30 min. Une fois cuites, les refroidir sous l'eau froide. Les mélanger à l'oignon finement haché et au persil haché. Assaisonner avec le vinaigre balsamique blanc et de l'huile d'olive.
2. Faire cuire le quinoa dans deux volumes d'eau pour un volume de quinoa, pendant 5 min. à feu doux. Laisser gonfler pendant 7 min.
3. Couper le poivron, le concombre, la pomme et la salade iceberg en brunoise. Couper les tomates en quatre. Peler les oranges à vif.
4. Mélanger le tout et servir.

N.B. : Ce plat peut être servi en recette végétarienne, ou avec de la viande (notamment de la volaille) ou du poisson maigre.





Recettes d'Été

Gratin d'aubergines et courgettes

Temps de préparation : 30 min.

Temps de cuisson : 60 min.

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 kg de courgettes
- 1 kg d'aubergines
- 300g de mozzarella
- 1/2 oignon
- 1 gousse d'ail
- Basilic frais
- 600g de tomates pelées
- 100g de parmesan
- Poivre

Préparation :

1. Préchauffer le four à 190°C.
2. Couper les courgettes, les aubergines et la mozzarella en fines tranches. Passer les courgettes et les aubergines au four pendant 40 min. environ.
3. Faire une sauce tomate avec les tomates pelées, l'oignon, l'ail et le basilic. Ajouter le poivre.
4. Sur une plaque de four, disposer une couche de sauce tomate, une couche d'aubergines, à nouveau de la sauce tomate, une couche de mozzarella et de parmesan.
5. Faire de même en mettant ensuite une couche de courgettes, sauce tomate, mozzarella, parmesan, et ainsi de suite jusqu'à finir les aubergines et les courgettes.
6. Terminer par le fromage.
7. Mettre au four à 190°C pendant environ 20 min.

Poulet à la sauce provençale et au quinoa

Temps de préparation : 20 min.

Temps de cuisson : 30 min.

Ingrédients pour 4 personnes :

- 2 échalotes
- 1 gousse d'ail
- 2 aubergines
- 3 carottes
- 1 courgette
- Laurier
- 1 l de coulis de tomates
- 1 boîte de tomates concassées
- Basilic
- Thym
- 225g de quinoa
- 500g de filet de poulet

Préparation :

1. Dans une casserole, faire rissoler une petite échalote et une petite gousse d'ail.
2. Eplucher, laver et couper les légumes : aubergines, carottes, courgettes. Les ajouter à la casserole avec de l'eau bouillante et des feuilles de laurier.
3. Une fois les légumes cuits, les égoutter et retirer les feuilles de laurier. Ajouter le coulis de tomates et les tomates concassées, avec du basilic et du thym. Mélanger avec les légumes.
4. Faire cuire le quinoa dans l'eau bouillante pendant 10 min.
5. Poêler les filets de poulet dans un peu d'huile.

N.B. : Pour des enfants de 18 à 36 mois, compter environ 30 grammes de viande par enfant, soit l'équivalent d'une cuillère





Recettes d'Été

Potage de concombres au curry

Temps de préparation : 20 min.

Temps de cuisson : 35 min.

Ingrédients pour 4 personnes :

- 2 concombres
- 3 pommes de terre
- 1 oignon
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 1 l d'eau
- 2 c. à c. d'herbes de Provence
- 2 c. à c. de curry
- 1 peu de persil

Préparation :

1. Laver les concombres, les éplucher* et les couper en morceaux.
2. Eplucher les pommes de terre, les laver et les couper en morceaux.
3. Emincer l'oignon et le faire rissoler dans l'huile d'olive, dans une casserole, pendant 1 à 2 min.
4. Ajouter ensuite les concombres et les pommes de terre. Faire suer le tout pendant 5 min.
5. Ajouter l'eau, les épices et laisser mijoter plus ou moins 30 min en mélangeant de temps en temps.
6. Passer le tout au mixeur. Si le potage est trop épais, ajouter de l'eau à votre convenance. Saupoudrer d'un peu de persil.

**Possibilité de garder la peau des concombres s'ils sont d'origine biologique.*

Pasta poulet-mascarpone

Temps de préparation : 30 min.

Temps de cuisson : 30 min.

Ingrédients pour 4 personnes :

- 3 oignons
- Huile d'olive
- 6 gousses d'ail
- Persil
- 250g de carottes
- 250g de petits pois
- Origan
- 300g de poulet
- Basilic
- 400g de pâtes
- 250g de mascarpone
- Un peu de lait
- Poivre

Préparation :

1. Dans une casserole, faire rissoler 2 oignons coupés en petits morceaux dans un peu d'huile d'olive. Ajouter 3 gousses d'ail émincées et le persil.
2. Peler, laver et couper les carottes en petits morceaux. Les ajouter dans la casserole. Puis ajouter les petits pois 10 min plus tard. Faire mijoter le tout en ajoutant un peu d'eau et d'origan.
3. Couper le poulet en petits morceaux et le faire rissoler dans une poêle avec un peu d'huile d'olive. Ajouter le reste des oignons et d'ail émincés, ainsi que le basilic et le persil. Laisser mijoter à feu doux avec un peu d'eau.
4. En parallèle, faire cuire les pâtes dans l'eau bouillante.
5. Dans une grande poêle, mettre le mascarpone avec un peu de lait, et le faire fondre à feu doux.
6. Rassembler ensuite toute la préparation (viande, légumes, mascarpone, pâtes), poivrer et bien mélanger.





Recettes d'Été

Salade de légumes tièdes

Temps de préparation : 20 min.

Temps de cuisson : 30 min.

Ingrédients pour 4 personnes :

- 2 œufs
- 500g de pommes de terre
- 1 tomate
- 1 concombre
- 150g de maïs
- 25g d'huile d'olive
- 10g de persil haché
- 1 citron

Préparation :

1. Cuire les œufs durs, les éplucher et les réserver.
2. Couper les pommes de terre en petits morceaux et les cuire à la vapeur.
3. Couper la tomate et le concombre non épluché en dés, réserver.
4. Dans un grand saladier, mélanger les pommes de terre, le maïs égoutté, les dés de tomate et de concombre et les œufs coupés en dés.
5. Ajouter l'huile d'olive, le persil haché et le jus du citron.
6. Servir cette salade encore tiède.

Plat au quinoa et légumes

Temps de préparation : 20 min.

Temps de cuisson : 30 min.

Ingrédients pour 4 personnes :

- 2 oignons jaunes moyens
- Huile d'olive
- 400g de champignons de Paris
- 2 poivrons rouges
- 200g de carottes
- 1 boîte de 400g de tomates pelées
- 3 feuilles de basilic frais
- 1 pincée de thym
- 300g de pois chiches en conserve
- 120g de quinoa

Préparation :

1. Faire revenir les oignons dans une poêle avec l'huile d'olive.
2. Ajouter les champignons coupés en lamelles, les poivrons épluchés et coupés en lamelles, les carottes coupées en petits cubes et les tomates pelées et mixées.
3. Laisser mijoter et ajouter les herbes aromatiques.
4. Ajouter les pois chiches égouttés à la préparation.
5. Rincer et cuire le quinoa à l'eau.
6. Servir avec le quinoa à part.





FRUITS	SEPTEMBRE	OCTOBRE	NOVEMBRE
Châtaigne			
Coing			
Fraise			
Framboise			
Mirabelle			
Noisette			CONSERVATION
Noix			CONSERVATION
Poire			CONSERVATION
Pomme			CONSERVATION
Prune			
Raisin			

LÉGUMES	SEPTEMBRE	OCTOBRE	NOVEMBRE
Chou rave			
Chou rouge			
Chou vert			
Concombre			
Courgette			
Cresson			
Epinard			
Fenouil			
Haricot			
Mâche			
Maïs			
Navet			
Oignon			
Panais			
Pleurote			
Poireau			
Poivron			
Pomme de terre			
Potimarron			
Potiron			
Pourpier			
Radis noir			
Radis rose			
Rutabaga			
Salade			
Salsifis			
Scorsonère			
Tétragone			
Tomate			
Topinambour			

LÉGUMES	SEPTEMBRE	OCTOBRE	NOVEMBRE
Artichaut			
Aubergine			
Bette			
Betterave rouge			
Brocoli			
Carotte			
Céleri branche			
Céleri rave			
Cerfeuil			
Champignon			
Chicon			
Chicorée			
Chou blanc			
Chou de Bruxelles			
Chou chinois			
Chou fleur			
Chou frisé			

FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON

AUTOMNE

SEPTEMBRE	OCTOBRE	NOVEMBRE
CONSERVATION	CONSERVATION	CONSERVATION

QU'EST-CE QUE LA CONSERVATION ?

C'est le stockage (dans des caves, des greniers ou des frigos) des fruits et légumes afin de conserver leur saveur et d'éviter leur dégradation. La conservation ne concerne donc pas la mise en pot ou la surgélation.

A noter : la conservation en frigo est moins énergivore que le transport par bateau ou par avion.

A titre d'exemple :

- 1 kg de pommes belges mangées en avril (après avoir été conservées) = 0,15 kg de CO₂
- 1 kg de pommes chiliennes importées par bateau = 0,55 kg de CO₂.

Préférez donc des fruits et légumes frais et/ou conservés en Belgique. L'impact écologique de votre alimentation en sera fortement réduit.





Recettes d'Automne

Plat végétarien d'automne

Temps de préparation : 20 min.

Temps de cuisson : 30 min.

Ingrédients pour 4 personnes :

- 220g de riz
- 1 gousse d'ail
- 1 demi-bol de lentilles corail
- 1/2 c. à c. de curcuma
- 1 oignon
- Un filet de crème fraîche
- 1 poivron jaune, 1 rouge, 1 vert

Préparation :

1. Rincer le riz à l'eau froide, puis le cuire dans l'eau bouillante.
2. Rincer les lentilles à l'eau froide, puis les cuire dans l'eau bouillante.
3. Dans une poêle, faire rissoler un oignon.
4. Laver les poivrons, les couper en petits dés, puis les faire revenir avec l'oignon. Ajouter un peu d'ail, de curcuma, puis cuire à feu doux et recouvert.
5. Une fois le riz et les lentilles prêts, les ajouter dans la poêle, mélanger le tout. Ajouter un filet de crème fraîche.

Boulghour au potiron et champignons

Temps de préparation : 30 min.

Temps de cuisson : 35 min.

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 échalote
- Huile d'olive
- 800g de potiron
- 1 l de bouillon de légumes
- Poivre
- Curcuma
- 200g de champignons
- 1 c. à s. de purée de tomates
- 400g de boulghour
- Crème de soja

Préparation :

1. Dans une casserole, faire rissoler l'échalote dans un peu d'huile d'olive.
2. Emincer le potiron et l'ajouter dans la casserole. Ajouter ensuite deux louches de bouillon de légumes, puis faire cuire pendant 15 min. Mixer le tout en ajoutant du poivre et du curcuma.
3. Ajouter les champignons émincés.
4. Dans une poêle, faire légèrement rissoler le boulghour dans un peu d'huile d'olive. Ajouter le mélange précédent et les champignons dans la poêle, puis faire cuire à feu doux en ajoutant le reste du bouillon pendant 20 min. environ. Mélanger.
5. Terminer en ajoutant la crème de soja.





Recettes d'Automne

Tomates farcies

Temps de préparation : 20 min.

Temps de cuisson : 50 min.

Ingrédients pour 4 personnes :

- 10 tomates bien mûres
- 500 gr de viande de bœuf hachée
- Huile d'olive
- Poivre
- 2 oignons
- 3 gousses d'ail
- Persil
- Basilic
- Origan
- 300g de riz cru

Préparation :

1. Préchauffer le four à 190-200°C.
2. Couper les chapeaux des tomates et les réserver. A l'aide d'une cuillère, vider l'intérieur des tomates et le jus dans un grand bol, sans casser l'extérieur.
3. Dans une poêle, faire rissoler la viande hachée dans un peu d'huile d'olive et ajouter un peu de poivre.
4. Dans une autre poêle, faire rissoler dans un peu d'huile d'olive les oignons et quelques gousses d'ail émincés. Ajouter le persil.
5. Dans le bol, ajouter le basilic aux restes de tomates. Couper finement le reste de l'ail et l'ajouter, puis mélanger.
6. Rassembler toute la préparation (viande, tomates, oignons, ail) et ajouter un peu de poivre et d'origan, ainsi qu'un filet d'huile d'olive. Bien mélanger.
7. Enfin ajouter le riz cru, et mélanger de nouveau.
8. Remplir les tomates vidées de la préparation. Les déposer sur une plaque de four et remettre le chapeau des tomates.
9. Faire cuire au four à 190-200°C pendant environ 40 min.

Tortillas aux champignons

Temps de préparation : 45 min.

Temps de cuisson : 1h15

Ingrédients pour 4 personnes :

- 500g de pommes de terre
- 500g de champignons de Paris
- Huile d'olive
- 1 gros oignon
- 6 œufs

Préparation :

1. Peler les pommes de terre et les couper en rondelles très fines, les passer sous l'eau assez longtemps pour enlever l'amidon. Les plonger dans l'eau bouillante et les faire cuire pendant 20 min. Dès qu'elles sont prêtes, les égoutter et les refroidir sous l'eau froide.
2. Laver et couper les champignons en deux, puis en petits morceaux. Les faire sauter dans une poêle avec un peu d'huile d'olive.
3. Couper l'oignon en dés et le faire suer dans une poêle avec de l'huile d'olive à petit feu et remuer de temps en temps.
4. Préchauffer le four à 180°C.
5. Fouetter légèrement les 6 œufs et y ajouter les pommes de terre, les champignons et l'oignon.
6. Placer le tout dans un plat beurré et enfourner pour 45 minutes.





Recettes d'Automne

Lentilles aux petits légumes et riz

Temps de préparation : 20 min.

Temps de cuisson : 45 min.

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 oignon
- Huile d'olive
- 3 à 4 tomates fraîches
- 4 carottes
- 400g de lentilles vertes
- 10g de thym
- 1 feuille de laurier
- 2 gousses d'ail
- 400g de riz

Préparation :

1. Eplucher et couper l'oignon en petits dés, le faire revenir à la poêle dans de l'huile d'olive. Laver et couper les tomates puis les ajouter dans la poêle.
2. Eplucher, laver et couper les carottes, laver les lentilles à l'eau froide. Plonger les lentilles et les carottes dans 1 litre d'eau bouillante, puis ajouter le thym et la feuille de laurier, laisser cuire à feu doux.
3. Eplucher, laver et couper finement l'ail, laver le riz à l'eau froide. Dans une casserole, faire revenir l'ail dans un peu d'huile d'olive, puis ajouter de l'eau bouillante.
4. Plonger le riz dans l'eau bouillante, mélanger régulièrement pour ne pas qu'il colle, le laisser cuire à feu doux pendant 35 min.
5. Après avoir retiré la feuille de laurier, mélanger les légumes (tomates, oignons, lentilles, carottes), et les servir avec le riz.

N.B. : Pour les enfants de moins de 18 mois : remplacer le riz par des pommes de terre, enlever les oignons, l'ail et les tomates. Ce plat peut être servi en recette végétarienne, ou avec de la viande ou du poisson.

Lasagnes d'Halloween

Temps de préparation : 60 min.

Temps de cuisson : 1h15

Ingrédients pour 4 personnes :

- 3 panais
- 50g de parmesan râpé
- 500g de courge butternut
- 3 c. à s. de ricotta
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 500g de coulis de tomates
- 1 c. à c. de basilic
- Persil en feuilles
- 160g de jambon cuit en cube
- 8 feuilles de lasagne verte
- 100g de mozzarella râpée

Préparation :

1. Eplucher, laver et couper les panais en morceaux, puis les faire cuire dans l'eau bouillante pendant 15 min. A l'aide d'un presse-purée ou d'une fourchette, écraser les panais, puis ajouter la moitié du parmesan.
2. Eplucher, laver et couper la courge butternut en morceaux, puis la faire cuire dans l'eau bouillante pendant 15 min. A l'aide d'un presse-purée ou d'une fourchette, écraser la courge, puis ajouter la ricotta.
3. Emincer l'oignon et l'ail, puis les faire revenir dans l'huile d'olive dans une casserole, jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Ajouter le coulis de tomates, laisser mijoter une vingtaine de minutes, puis ajouter les herbes.
4. Préchauffer le four à 190°C.
5. Dans un plat à four, étaler une couche de sauce tomate. Par-dessus, déposer des cubes de jambon. Recouvrir de la moitié de la purée de courge, en étalant à l'aide d'une cuillère à soupe. Placer ensuite 2 feuilles de lasagnes, et recouvrir de la moitié de la purée de panais, puis couvrir à nouveau avec 2 feuilles de lasagnes. Recommencer : une couche de sauce tomate, du jambon, le reste de la purée de courge, 2 feuilles de lasagnes, le reste de la purée de panais. Terminer par le reste de sauce tomate, puis répartir la mozzarella râpée et le reste de parmesan.
6. Mettre au four pendant 30 à 35 min.



Recettes d'Automne

Cabillaud et purée d'aubergines

Temps de préparation : 30 min.

Temps de cuisson : 1h25

Ingrédients pour 4 personnes :

- 200g de dos ou filet de cabillaud
- 3 à 4 grosses aubergines
- 1 oignon
- 400g de pommes de terre
- Curcuma
- 2 pincées de noix de muscade
- Huile d'olive
- 2 gousses d'ail
- Aneth
- Basilic
- 1 citron
- 1 tour de moulin de poivre

Préparation :

1. Mettre le cabillaud au four (180°C, 40 min.) avec l'oignon, le curcuma, l'huile d'olive, l'aneth et le citron.
2. Couper les aubergines en deux et faire des entailles (facultatif : badigeonner d'huile d'olive), les poser sur la grille du four et les faire cuire pendant plus ou moins 45 min.
3. Cuire les pommes de terre à la vapeur et les réduire en purée, ajouter la muscade.
4. Vider les aubergines.
5. Faire revenir la pulpe des aubergines avec l'ail, le basilic, mixer le tout et mélanger à la purée de pommes de terre (ou servir séparément).
6. Dresser le cabillaud à côté de la purée d'aubergine.

Lasagne au brocoli et aux 4 fromages

Temps de préparation : 40 min.

Temps de cuisson : 50 min.

Ingrédients pour 4 personnes :

- 400 g de brocolis
- ½ oignon jaune
- 1 gousse d'ail
- ½ carotte en dés
- 65g de tomates concassées
- 65g de tomates pelées et mixées
- Thym
- Origan
- 4 feuilles de basilic
- 750 ml de lait demi-écrémé
- 1 c. à s. de farine
- 25g de beurre
- 2 pincées de noix de muscade
- 65g de mozzarella
- 65g de gouda jeune
- 65g de ricotta
- 70g de feuilles de lasagne précuites
- 65g de gruyère râpé

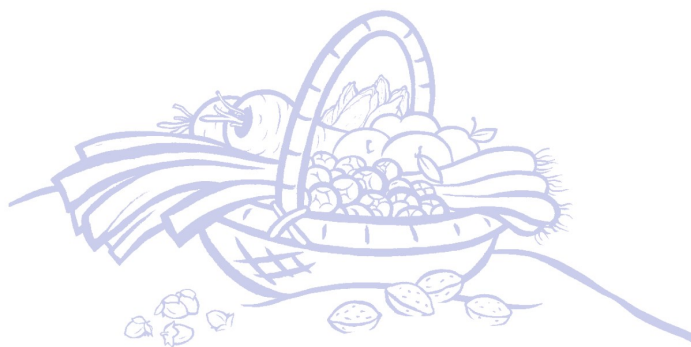
Préparation :

1. Cuire les brocolis à la vapeur et les réserver.
2. Préparer la sauce tomate : faire rissoler l'oignon, l'ail et la carotte. Ajouter les tomates concassées et mixées. Ajouter le thym, l'origan et les feuilles de basilic. Laisser mijoter sur feu doux, mixer le tout.
3. Préparer la sauce 4 fromages : chauffer le lait, ajouter la farine, le beurre et la noix de muscade. Cuire à feu doux, laisser épaissir. Ajouter la mozzarella, le gouda et la ricotta en petits morceaux, laisser fondre doucement. Ajouter les brocolis à cette sauce blanche.
4. Préparer les lasagnes : dans un grand plat allant au four, étaler de la sauce tomate dans le fond du plat, recouvrir d'une couche de feuilles de lasagne, puis une couche de sauce 4 fromages/brocolis, et couvrir de sauce tomate. Répéter l'opération jusqu'à ce que le plat soit rempli. Cuire au four pendant 30 min. à 200°C. Ajouter le gruyère râpé 5 min. avant la fin de la cuisson.



FRUITS	DÉCEMBRE	JANVIER	FÉVRIER
Chataîgne			
Coing			
Noisette	CONSERVATION	CONSERVATION	CONSERVATION
Noix	CONSERVATION	CONSERVATION	CONSERVATION
Poire	CONSERVATION	CONSERVATION	CONSERVATION
Pomme	CONSERVATION	CONSERVATION	CONSERVATION

LÉGUMES	
Betterave rouge	
Brocoli	
Carotte	
Céleri branche	
Céleri rave	
Cerfeuil	
Champignon	
Chicon	
Chou blanc	
Chou de Bruxelles	
Chou frisé	
Chou rave	
Chou rouge	
Chou vert	
Cresson	
Mâche	
Navet	
Oignon	
Panais	
Pleurote	
Poireau	
Pomme de terre	
Potimarron	
Potiron	
Radis noir	
Rutabaga	
Salsifis	
Scorsonère	
Topinambour	



FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON

HIVER

DÉCEMBRE	JANVIER	FÉVRIER
CONSERVATION	CONSERVATION	CONSERVATION
CONSERVATION	CONSERVATION	CONSERVATION
CONSERVATION	CONSERVATION	CONSERVATION
	CONSERVATION	CONSERVATION
CONSERVATION	CONSERVATION	CONSERVATION
	CONSERVATION	CONSERVATION
CONSERVATION	CONSERVATION	CONSERVATION
CONSERVATION	CONSERVATION	CONSERVATION
CONSERVATION	CONSERVATION	CONSERVATION
CONSERVATION	CONSERVATION	CONSERVATION
CONSERVATION	CONSERVATION	CONSERVATION
CONSERVATION	CONSERVATION	CONSERVATION
CONSERVATION	CONSERVATION	CONSERVATION

QU'EST-CE QUE LA CONSERVATION ?

C'est le stockage (dans des caves, des greniers ou des frigos) des fruits et légumes afin de conserver leur saveur et d'éviter leur dégradation. La conservation ne concerne donc pas la mise en pot ou la surgélation.

A noter : la conservation en frigo est moins énergivore que le transport par bateau ou par avion.

A titre d'exemple :

- 1 kg de pommes belges mangées en avril (après avoir été conservées) = 0,15 kg de CO₂
- 1 kg de pommes chiliennes importées par bateau = 0,55 kg de CO₂.

Préférez donc des fruits et légumes frais et/ou conservés en Belgique. L'impact écologique de votre alimentation en sera fortement réduit.





Recettes d'Hiver

Polenta aux champignons et saucisson

Temps de préparation : 30 min.

Temps de cuisson : 1h30

Ingrédients pour 4 personnes :

- 500g de polenta
- 1 oignon
- 6 gousses d'ail
- Huile d'olive
- Persil
- 200g de champignons cèpes
- 200g de champignons pleurote
- 200g de champignons de Paris
- 300g de saucisson
- 1 kg de tomates pelées
- Origan
- Poivre
- 150g de parmesan
- 150g d'emmental

Préparation :

1. Plonger la polenta dans l'eau bouillante (1,5 litre) et mélanger en continu pendant 20 min.
2. Dans une poêle, faire rissoler l'oignon et l'ail émincé dans un peu d'huile d'olive, puis ajouter le persil. Ajouter les champignons coupés en morceaux. Faire cuire à feu doux pendant environ 15 min.
3. Dans une casserole, faire revenir le saucisson coupé en morceaux dans un peu d'huile d'olive. Ajouter le mélange précédent. Faire rissoler le tout. Puis ajouter les tomates, l'origan et le poivre et faire cuire à feu doux.
4. Dans un plat à four, mettre un peu du mélange champignons/saucisson/sauce tomate, puis la polenta, à nouveau le mélange, la polenta, jusqu'à épuisement des préparations, et terminer par le parmesan et l'emmental.
5. Mettre au four à 190°C pendant 20 à 30 min.

Crêpes aux poireaux

Temps de préparation : 10 min.

Temps de cuisson : 40 min.

Ingrédients pour 4 personnes :

- 350 cl de lait
- 2 œufs
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 125g de farine fermentante
- 500g de poireaux

Préparation :

1. Pour la pâte à crêpes, mixer dans un récipient le lait, les œufs et l'huile d'olive. Y ajouter petit à petit la farine. Fouetter jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse. Laisser reposer 20 min. minimum.
2. Couper les poireaux en brunoise et les faire suer dans une casserole. Ajouter un filet d'eau, puis laisser cuire 30 min. sous couvercle. Laisser refroidir.
3. Mélanger la pâte à crêpes avec les poireaux et cuire les crêpes (compter 2 min. de cuisson par crêpe).





Recettes d'Hiver

Boulettes de viande et stoemp au potimarron

Temps de préparation : 30 min.

Temps de cuisson : 30 min.

Ingrédients pour 4 personnes :

- 400g de pommes de terre
- 600g de potimarrons
- 30g de beurre
- 10 à 15g de noix de muscade
- 1 tasse de lait
- 10g d'ail ou une gousse écrasée
- Huile d'olive
- 2 tranches de pain
- 1 jaune d'œuf
- 400g de bœuf haché

Préparation :

1. Eplucher les pommes de terre et les potimarrons, les laver et les couper en gros morceaux. Les plonger dans l'eau bouillante pendant 20 min. environ. Les égoutter puis les mettre dans la casserole pour les écraser (avec un presse-purée ou une fourchette). Ajouter une noix de beurre et de la muscade, mélanger. Faire chauffer une tasse de lait et la verser dans le stoemp, puis mélanger.
2. En parallèle, éplucher, laver et couper finement une gousse d'ail. Dans une poêle, faire revenir l'ail dans un peu d'huile d'olive. Retirer les croûtes des tranches de pain pour ne garder que la mie et les tremper dans un peu de lait.
3. Dans un bol, mélanger le jaune d'œuf, la viande de bœuf hachée, l'ail, et les tranches de pain imbibées de lait.
4. Préparer des petites boulettes. Dans une poêle, les faire revenir dans de l'huile d'olive et les laisser dorer.
5. Servir les boulettes avec le stoemp.

Pour les enfants de moins de 18 mois : enlever la muscade, et servir l'accompagnement de viande mixé.

Risotto della nonna

Temps de préparation : 40 min.

Temps de cuisson : 40 min.

Ingrédients pour 4 personnes :

- 500g de porc
- 400g de bœuf haché
- Persil
- Poivre
- Thym
- Romarin
- 2 oignons
- 4 gousses d'ail
- Huile d'olive
- 400g de champignons
- 2 boîtes de 450g de tomates pelées
- Basilic
- 500g de riz

Préparation :

1. Couper la viande en morceaux et la saupoudrer de persil, poivre, thym et romarin. Réserver le plat pendant 30 min. au frigo.
2. Emincer les oignons et l'ail puis les faire rissoler dans un peu d'huile d'olive. Ajouter les champignons coupés en morceaux, avec un peu de poivre et de persil. Laisser mijoter. Ajouter ensuite les tomates, le basilic et environ 2 litres d'eau, puis laisser cuire.
3. Sortir la viande, la faire rissoler, puis ajouter la sauce. Laisser cuire le tout pendant environ 20 min. à feu moyen.
4. En parallèle, faire cuire le riz dans l'eau bouillante puis l'égoutter. L'ajouter au reste de la préparation





Recettes d'Hiver

Grosse soupe

Temps de préparation : 20 min.

Temps de cuisson : 50 min.

Ingrédients pour 4 personnes :

- 100g de lentilles vertes
- 100g de carottes
- 100g de pommes de terre
- 2 échalotes
- Huile d'olive
- 2 gousses d'ail
- 70g de passata
- 1 feuille de laurier
- Origan
- 2 à 3 feuilles de basilic
- 50g de pois chiches en conserve
- 50g de vermicelles
- 13g de persil haché

Préparation :

1. Laver les lentilles et réserver.
2. Laver, couper les carottes et les pommes de terre en petits morceaux et réserver.
3. Faire revenir les échalotes dans de l'huile d'olive. Ajouter de l'ail écrasé. Ajouter la passata. Ajouter les lentilles et les carottes.
4. Couvrir les légumes d'eau et ajouter la feuille de laurier, l'origan, et le basilic.
5. Après 20 min. ajouter les pommes de terre et les pois-chiches et rajouter de l'eau pour tout couvrir.
6. 10 min. avant la fin de la cuisson, ajouter les vermicelles.
7. Ajouter le persil haché.

Filet de colin poêlé et purée de chou

Temps de préparation : 40 min.

Temps de cuisson : 60 min.

Ingrédients pour 4 personnes :

- 600g de chou frisé
- 800g de pommes de terre
- 1 c. à s. de beurre
- ½ c. à c. de noix de muscade
- 4 c. à s. d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- 250 ml de lait (ou crème épaisse)
- 1 c. à s. de persil
- 4 filets de colin de 50g
- 1 citron

Préparation :

1. Couper les choux en deux et retirer la nervure centrale des feuilles de chou. Les laver et les couper en morceaux. Les laisser cuire 20 min. dans l'eau bouillante, puis les égoutter.
 2. Peler les pommes de terre, les laver et les couper en morceaux. Les laisser cuire 20 min. dans l'eau bouillante, puis les égoutter. Les réduire en purée et y ajouter le beurre et la noix de muscade.
 3. Dans une casserole, faire chauffer 2 cuillères à soupe d'huile d'olive. Y faire revenir l'ail haché pendant 1 min. Ajouter le chou égoutté et laisser cuire 8 min.
 4. Mélanger le chou à la purée et écraser le tout. Ajouter un peu de lait si le mélange est trop sec. Saupoudrer de persil.
 5. Faire chauffer 2 cuillères à soupe d'huile d'olive dans une poêle et y faire cuire les filets de colin pendant 5 min de chaque côté. Saupoudrez de persil.
- Enfin, ajouter le jus de citron sur les poissons.





Recettes d'Hiver

Bolognaise végétarienne

Temps de préparation : 15 min.

Temps de cuisson : 60 min.

Ingrédients pour 4 personnes :

- 2 oignons jaunes
- Huile d'olive
- 2 gousses d'ail
- 1 branche de céleri vert
- 1 boîte de 400g de tomates pelées
- 250g de lentilles vertes
- 150g de carottes
- 1 poignée de thym
- 1 feuille de laurier
- 2 à 3 feuilles de basilic
- 120g de pâtes type macaroni

Préparation :

1. Faire revenir les oignons émincés dans de l'huile d'olive, et ajouter l'ail écrasé.
2. Ajouter le céleri vert coupé en petits morceaux, puis les tomates pelées et mixées.
3. Laisser cuire durant 40 min. puis mixer le tout.
4. Ajouter les lentilles et les carottes coupées en petits morceaux, le thym et le laurier.
5. Laisser cuire durant 10 min. puis ajouter un peu d'eau.
6. Ajouter du basilic.
7. Cuire les pâtes à l'eau al dente.
8. Servir les pâtes nappées de la sauce végétarienne.

Potage de patates douces et poires

Temps de préparation : 15 min.

Temps de cuisson : 15 min.

Ingrédients pour 4 personnes :

● 1 oignon

● 1 poire

● 4 patates douces

● Poivre noir

Préparation :

1. Dans une casserole, faire rissoler un oignon émincé.
2. Eplucher et laver les patates douces et la poire.
3. Couper les patates douces en morceaux, les faire cuire dans l'eau bouillante.
4. Une fois les patates douces cuites, retirer la majorité de l'eau pour n'en laisser qu'un peu, puis mixer l'ensemble : les patates douces, la poire, l'oignon.
5. Ajouter un petit peu de poivre noir.
6. Accompagner le tout d'une tranche de pain grillée et beurrée.





Potagers et composts collectifs de Forest

- **Potager participatif de l'Abbaye**

Place Saint Denis, 9

Gestionnaire : Les potagistes

Contact : jardinierdelabbaye@gmail.com

- **Potager et compost de la bibliothèque**

Avenue Guillaume Van Haelen, 52

Gestionnaire : Centre d'écologie urbaine

Contact : vanhaelen@urban-ecology.be

Site : <http://www.urban-ecology.be/potager-van-haelen/>

- **Potager "Milles semences Ceuppens"**

Avenue Van Volxem, 354-364

Gestionnaire : Wiels

Contact : 1000semences@gmail.com

- **Potager du Bempt**

Boulevard de la Deuxième Armée Britannique

Gestionnaire : Cellule communale Développement Durable

Contact : jcharlier@forest.brussels

- **Potager des Bonnes mères**

Rue des Bonnes Mères

Gestionnaire : Les potagistes

Contacts : potager_des_bonnes_meres@googlegroups.com ;

info@citeforestvert.be

- **Compost collectif du panorama**

Talus sous le panorama

Avenue Jupiter/Besme

Gestionnaire : Centre d'écologie urbaine

Contact : panorama_compost@urban-ecology.be

- **Potager Neptune**

Rue Roosendael, 121

Gestionnaire : Les potagistes

Contact : neptunedurable@gmail.com

- **Potager des familles**

Avenue de Fléron, 8

Gestionnaire : Habitat et Rénovation

Contact :

habitat.bempt.@misc.irisnet.be

- **Potager de l'Imprimerie**

Rue de l'Imprimerie, 5

Gestionnaire : Cellule communale

Développement durable

Contact :

jcharlier@forest.brussels

- **Compost collectif Duden**

Parc Duden

Gestionnaire : Habitants quartier

Wiels Wijk

Contact :

compostdudenqww@gmail.com

- **APRE BIO Compost et maraîchage**

Chaussée de Neerstalle 235

Gestionnaire : APRE Services

Contact :

benoit.galland@apreservices.be

- **Jardin essentiel**

Square Lainé

Gestionnaire : Bruxelles Environnement

Contact : jardinessentiel@gmail.com

- **Potager du bonheur**

Avenue du Globe 4-8

Gestionnaire : Foyer du Sud

Contacts : dde@foyerdusud.be;

rco@foyerdusud.be

- **Petit potager du Bempt**

Parc du Bempt

Gestionnaire : Le Cairn

Contact :

lecairn.coordination@gmail.com

- **Potager des Trois Fontaines**

Rue de Lisala 21

Gestionnaire : Cellule communale

Développement durable

Contact :

jcharlier@forest.brussels



Si éduquer les papilles des enfants fait aussi partie des missions des milieux d'accueil, la sensibilisation à une alimentation saine, durable et respectueuse de l'environnement est un engagement supplémentaire qui importe à leurs cuisinier.e.s.

Service petite enfance :

02/370.26.84