

FOOD WASTE FACTS

UNE CUISINE CRÉATIVE CONTRE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE



CREATIEF KOKEN TEGEN VOEDSELVERSPIJLING

Table des matières

Inhoudstafel



Pour plus d'informations Voor meer informatie

www.interreg-fwv.eu/fr/trim-footprint
www.interreg-fwv.eu/nl/trim-footprint
www.irievibes.be/nl/info/eco/trim-the-footprint/
www.esperanzah.be/engagement/trim-the-footprint/
www.laconditionpublique.com/



Pour toute question sur ce livret Als u vragen heeft over dat boekje

info@esperanzah.be
info@irievibes.be
contact@laconditionpublique.com



Images/fotos : flaticon.com / pixabay.com

1. QU'EST-CE QUE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE ? PETIT RÉSUMÉ ET EXERCICES ... 5

WAT IS VOEDSELVERSPLLING ? SAMENVATTING EN OEFENINGEN

2. MAINTENANT, AU TRAVAIL : VIVE LA CUISINE ! 15

AAN DE SLAG MET VOEDSELRESTEN : LEVE HET KOKEN !

2.1 LES RECETTES DU PRINTEMPS / RECEPTEN VAN DE LENTE 20



- Purée aux fanes de radis et ail des ours 20
Puree met het loof van radijs en wilde knoflook.
- Tartinade à la betterave / Spread van rode biet 22
- Pesto aux fanes de légumes / Pesto van het loof van groenten 24

2.2 LES RECETTES DE L'ÉTÉ / RECEPTEN VAN DE ZOMER 26



- Tempura d'épluchures de courgettes / Tempura van courgetteschil..... 26
- Soupe aux fanes de navets / Soep van het loof van rapen 28
- Gâteau au chocolat à la courgette / Gebak met courgette en chocolade 30

2.3 LES RECETTES DE L'AUTOMNE / RECEPTEN VAN DE HERFST 32



- Chips d'épluchures de pommes / Chips van appelschillen 32
- Gratin d'épluchures de pommes de terres nouvelles 34
Gratin van aardappelschillen
- Chips d'épluchures de carottes / Chips van wortelschillen 36

2.4 LES RECETTES DE L'HIVER / RECEPTEN VAN DE WINTER 38



- Cake aux bananes bien mûres / Cake van overrijpe bananen 38
- Cake aux peaux de bananes / Cake van bananenschil 40
- Stoemp à la belge revisitée / Herziene versie van de Belgische stoemp 42

2.5 LES RECETTES QUATRE SAISON / VIER SEIZOENEN RECEPTEN 44



- Crumble aux fruits de saison abîmés / Crumble van seizoensfruit 44
- Bodding, une spécialité belge / Broodpudding, een Belgisch gerecht 46
- Lait d'amande maison / Huisgemaakte amandemelk 48
- Crème dessert au chocolat / Chocoladepudding 50

Introduction : Trim the footprint

Le changement climatique nécessite certainement des solutions à un niveau international, national et individuel... Mais pour avoir un véritable impact, mondialement, il faut surtout changer de modèle économique et social. Pour y arriver, il faut collaborer au-delà de nos frontières nationales.

La Condition Publique (Roubaix, Nord de la France), **le festival Esperanzah!** (Florefe, Wallonie, Belgique) et le **Irie Vibes Roots Festival** (Kortemark, Flandre, Belgique), tous les trois actifs dans le secteur socio-culturel, unissent leurs forces pour non seulement renforcer leurs expériences d'événements durables, mais aussi pour dynamiser le changement auprès des autorités à travers la sensibilisation de leurs partenaires et visiteurs.

Le projet **Trim the Footprint** englobe toutes ces actions de coopération transfrontalière qu'ensemble, les partenaires mettront en place de 2019 à 2021. Ce projet est soutenu par Interreg France-Wallonie-Vlaanderen et porte sur l'écologie, l'éducation et les langues.

Les trois partenaires souhaitent ainsi créer un **recueil bilingue de recettes pour les 10-12 ans autour du gaspillage alimentaire**. Vous entrez ce recueil entre vos mains. Il est destiné au monde éducatif et est lié à des objectifs pédagogiques, mais peut également être utilisé à la maison. En partenariat avec deux cheffes de cuisine, l'une belge, l'autre française, les enfants ont l'occasion de découvrir des recettes en deux langues autour de la cuisine avec des restes et des 'déchets'. Avec ce recueil, le projet Trim The Footprint ancre le projet dans l'avenir et auprès des générations futures.



Introductie: Trim the footprint

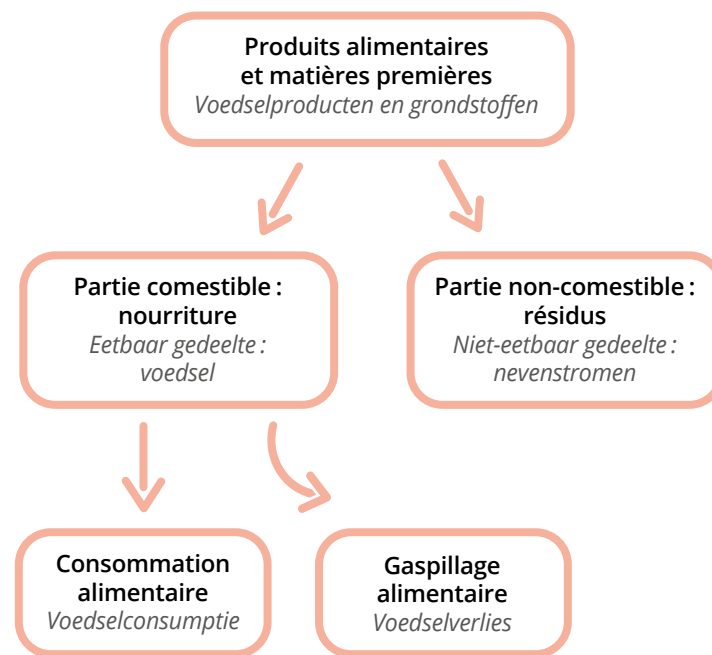
Klimaatverandering vereist oplossingen op (inter)nationaal, lokaal en persoonlijk niveau ... Maar om echt een impact te hebben, is het wereldwijd belangrijk om het economische en sociale model te veranderen. Om dit te bereiken, moeten we samenwerken buiten onze eigen cirkel, beyond borders.

La Condition Publique (Roubaix), Festival Esperanzah! (Florefe) en het Irie Vibes Roots Festival (Kortemark), alle drie actief in de sociaal-culturele sector, bundelen hun krachten om niet alleen de eigen ecologische voetafdruk te verkleinen, maar het vuur van de verandering ook aan te wakkeren bij partners en bezoekers.

Dit project wordt gesteund door Interreg France-Wallonie-Vlaanderen en focust zich op ecologie, onderwijs en taal.

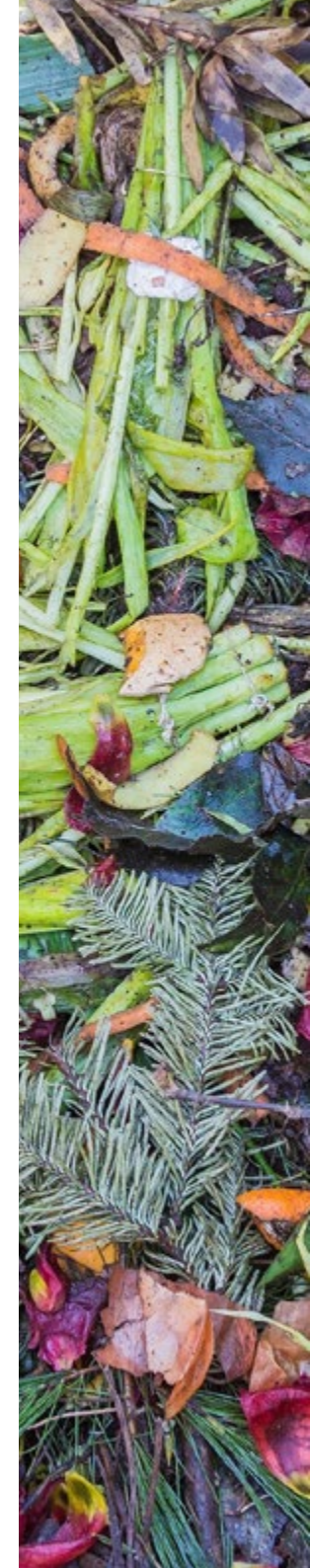
De drie partners wilden daarom een tweetalige verzameling recepten creëren voor 10-12 jarigen rond voedselverspilling. Dit is het boekje dat je nu in handen hebt. Het is bedoeld voor de onderwijswereld en gekoppeld aan doelstellingen, maar je kan er evengoed mee aan de slag in je eigen keuken! In samenwerking met twee chef-koks, de ene Belg en de andere Fransman, krijgen kinderen de kans om in de keuken recepten in twee talen te ontdekken met restjes en 'afval'. Dit boekje verankert het Trim The Footprint project het project in de toekomst en bij toekomstige generaties.

1. Petit résumé : Qu'est-ce que le gaspillage alimentaire ? Wat is voedselverspilling?



Environ 30% de tous les aliments qui sont cultivés et produits se perdent en cours de route. Sur le champ, pendant le processus de production ou de transformation, durant le stockage, pendant la cuisson... tout n'est pas mangé.

Van al het voedsel dat gekweekt en geproduceerd wordt, gaat zo'n 30% ergens onderweg verloren. Op het veld, tijdens het productie- of verwerkingsproces, tijdens het bewaren, bij het koken, enz., niet alles wordt opgegeten...





Regardez quelques vidéos sur le gaspillage alimentaire :



www.youtube.com/watch?v=59FH0MkMxf4



www.youtube.com/watch?v=FaeWAOGxsd4



www.youtube.com/watch?v=SR2iyYllkM

Bekijk enkele filmpjes rond voedselverspilling:



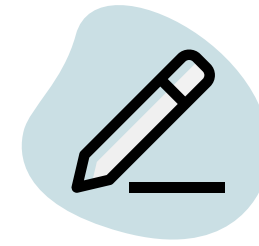
www.youtube.com/watch?v=kZQ2xFnSoog



www.youtube.com/watch?v=cjNlyEPvQOU



www.youtube.com/watch?v=v5QgrOB9HXc



Exercices sur le gaspillage alimentaire

Oefeningen over voedselverspilling



Au travail à la maison

Ga aan de slag thuis

Cherchez dans des magazines et des journaux des images, des mots et des exemples liés au gaspillage alimentaire. Faites également des recherches dans votre maison, chez des amis et dans votre famille, et prenez des photos. **Com- binez toutes les photos ensemble dans un collage.**

*Ga op zoek in tijdschriften, kranten,... naar foto's en woorden rond voedselverspilling. Ga ook op onderzoek in jullie eigen huis, bij vrienden en familie en neem foto's. **Met alle foto's samen maak je een collage.***



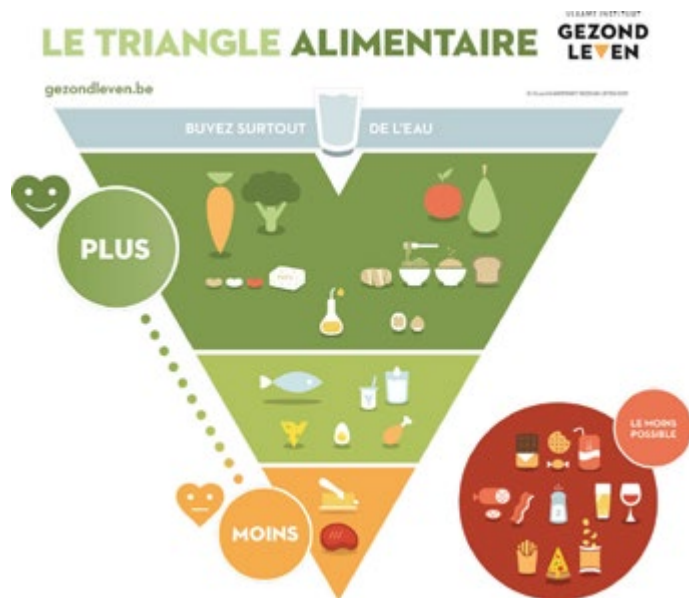
Le gaspillage alimentaire - COLLAGE

Voedselverspilling - COLLAGE



Rappel : le triangle alimentaire

Herhaling : de voedingsdriehoek



Que représentent les couleurs?
Relier avec les informations correspondantes.
Waarvoor staan de kleuren? Verbind.

ROUGE
RODE



Aliments d'origine végétale qui sont très bons pour la santé.
Plant aardige voedingsmiddelen, goed voor de gezondheid.

ORANGE
ORANJE



Aliments d'origine animale qui sont bons pour la santé.
Dierlijke voedingsmiddelen, goed/ neutraal voor de gezondheid.

VERT CLAIR
LICHTGROEN



Aliments d'origine végétale ou animale qui sont à consommer avec modération.
Dierlijke/plantaardige voedingsmiddelen waarvan je niet teveel mag eten.

VERT FONCÉ
DONKERGROEN



Produits auxquels du sucre, des graisses ou du sel ont été ajoutés, et qui ne sont pas bons pour la santé.
Producten waaraan heel wat suiker, vet en/of zout is toegevoegd en die niet goed zijn voor de gezondheid.





Les mois de l'année - COMPLÉTER
De maanden van het jaar - VUL IN



FR
 NL



FR
 NL



FR
 NL



FR
 NL



Les saisons - COMPLÉTER
De seizoenen - VUL IN



FR
 NL



FR
 NL

BON POUR L'ÊTRE HUMAIN
GOED VOOR MEDENEMENS

BON POUR LA TERRE
GOED VOOR DE AARDE

**MOINS
DE GASPILLAGE
ALIMENTAIRE**

**MINDER
VOEDSELVERLIES**

BON POUR LE PORTEFEUILLE
GOED VOOR DE PORTEMONNEE

BON POUR... / GOED VOOR...



.....
.....
.....



2

**Maintenant, au travail :
Vive la cuisine !**

*Aan de slag met voedselresten:
leve het koken !*





De manière générale, pour s'alimenter sainement, soutenir les producteurs locaux et diminuer la pollution, il est bien de consommer un maximum de produits frais, en vrac (sans emballage), de saison, issus de circuits-courts et/ou du commerce équitable. À côté de cela, pour limiter le gaspillage alimentaire, il existe plein de recettes, trucs et astuces qui permettent de moins jeter, d'économiser et de faire du bien à notre planète.

D'abord, pour éviter de devoir jeter, il faut prendre des **portions adaptées à sa faim**. Nous mangeons souvent beaucoup trop, alors qu'en fait, notre corps n'en a pas besoin. Quand nous allons dîner à l'extérieur, il est aussi pratique d'emporter avec soi une boîte pour ses restes.

Pensons aussi à **congeler des aliments** si nous n'avons pas le temps de les cuisiner. Presque tout se congèle: un reste de sauce tomate, du pesto, du gingembre, des herbes fraîches, des blancs d'œufs, des pois chiches cuits, un morceau de gâteau, des fruits coupés en morceaux, des légumes (de préférence déjà cuits), un reste de viande ou de poisson, etc.

On évitera ceci dit de congeler les œufs, la pastèque et le melon, et la mayonnaise. Le yaourt peut être congelé, mais alors il sera meilleur de le déguster en glace ou de l'utiliser pour la

Om gezond te eten, lokale producenten te ondersteunen en vervuiling te verminderen, is het goed om zoveel mogelijk verse, seizoensgebonden producten te gebruiken, in bulk (zonder verpakking) aan te kopen met oog voor eerlijke of lokale handel. Daarnaast zijn er, om voedselverspilling te beperken, tal van recepten, tips en trucs waarmee je minder kunt weggooien, geld kunt besparen en goed kunt doen voor onze planeet.

Ten eerste: om te voorkomen dat je het moet weggooien, neem porties die zijn aangepast aan je honger en neem altijd een doos mee voor de restjes.

Overweeg ook om voedsel in te vriezen als we geen tijd hebben om het te koken. Bijna alles kan ingevroren worden: restjes tomatensaus, pesto, gember en verse kruiden, gekookte kikkererwtten, een stuk cake, gesneden fruit, groenten (liefst al gekookt), restjes vlees of vis, etc.

Vermijd echter het invriezen van eieren, watermeloen en meloen en mayonaise. Yoghurt kan worden ingevroren, maar dan is het het beste om ervan te genieten als ijs of om na het ontdooien te

préparation d'un gâteau après décongélation. Du fromage peut aussi être mis au congélateur, mais il perdra un peu de son goût et sa texture peut changer.

Et puis, avec un peu d'imagination, quelques ingrédients de base et de l'huile de bras, finis les restes, le pain sec et les épiluchures qui valent à la poubelle. **Il y a mille et une façons de cuisiner pour éviter de gaspiller.**

La liste est longue, et bien souvent, pour certains fruits et légumes issus de l'agriculture biologique, le plus simple est de **ne pas les épilucher**, leur peau étant souvent riche en nutriments.

Bref, la poubelle doit vraiment être la dernière destination des aliments qui peuvent encore être consommés !

bakken. Kaas kan ook in de vriezer worden gedaan, maar dan verliest hij een deel van zijn smaak en kan de textuur veranderen.

Met een beetje fantasie en wat basisingrediënten zijn er duizend-en-één manieren om te koken om verspilling te voorkomen.

De lijst is lang en voor sommige groenten en fruit is het vaak het gemakkelijkst om ze niet te schillen, aangezien hun schil vaak rijk is aan voedingsstoffen.

Kortom, de prullenbak kan echt de laatste bestemming zijn voor eten dat nog gegeten kan worden!



LES VIEUX FRUITS / OUD FRUIT

Les vieux fruits peuvent être transformés en compote ou en confiture. Ils peuvent aussi accommoder un quatre quart ou un crumble.

Van oud fruit kan confituur worden gemaakt. Je kan er ook een cake of crumble mee maken.

- ▶ Cake aux bananes bien mûres / *Cake van overrijpe bananen* P.38
- ▶ Crumble aux fruits de saison abimés / *Crumble van seizonsfruit* P.44



LES VIEUX LÉGUMES / OUDE GROENTEN

Les vieux légumes sont, quant à eux, parfaits en purée, dans un crumble salé, dans une quiche, en soupe, en tempura/fritures, en tartinade, en omelette, en gratins, ou encore rôtis au four avec quelques épices.

Oude groenten zijn perfect als puree, in een crumble, in een quiche, in soep, in tempura / gefrituurd voedsel, in spreads, in omeletten, in gratins of zelfs geïsoosterd in de oven met wat kruiden.

- ▶ Stoemp à la belge revisitée / *Herziene versie van de belgische stoemp* P.42
- ▶ Gâteau au chocolat à la courgette / *Gebak met courgette en chocolade* P.30



DU PAIN RASSIS / OUD BROOD

Du pain rassis est bon pour faire le pain perdu du dimanche matin ou pour finir en chapelure, idéale pour un gratin ou des croquettes.

Oud brood is perfect voor het maken van wentelteefjes op zondagochtend of om te verwerken in paneermeel, ideaal voor gratineren of kroketten.

- ▶ Bodding / *Broodpudding* P.46



DES JAUNES D'ŒUF EN TROP / EXTRA EIDOOIERS

Des jaunes d'œufs en trop seront transformés en mayonnaise, en crème brûlée, en crème anglaise ou en glace vanille. Des blancs d'œufs deviendront des meringues, des financiers, ou des rochers.

Extra eidooiers worden verwerkt tot mayonaise, crème brûlée, vla of vanille-ijs. Eiwitten worden schuimgebak of rotsen



UN RESTE DE RIZ / OVERGEBLEVEN RIJST

Un reste de riz est idéal pour faire des arancinis, un riz sauté ou un risotto.

Overgebleven rijst is ideaal voor het maken van gebakken rijst of risotto.





LES ÉPLUCHURES DE LÉGUMES ET FRUITS GROENTE- EN FRUITSCHILLEN

Les usages des épluchures de légumes et fruits (issus de préférence de l'agriculture biologique) foisonnent : zeste d'agrumes pour parfumer un plat ou un gâteau, peau d'oranges à confire avant d'en faire des orangettes, chips d'épluchures de pommes ou de betteraves, bouillon à base d'épluchures de carottes, poireaux, et oignons, infusion de pelures de pommes ou de poires, tiges de persil ou de coriandre pour les bouillons, feuilles, tronc et côtes de choux fleurs en soupe, pesto de fanes...

Voor groente- en fruitschillen : smaakgerechten met citroenschil, bouillon gemaakt van wortelschillen, prei en uien, tempura van courgetteschillen, pesto van wortel of radijs, infusie van appel of peren...

- ▶ Pesto aux fanes de légumes / Pesto van het loof van groenten P.24
- ▶ Tempura d'épluchures de courgettes / Tempura van courgetteschil P.26
- ▶ Soupe aux fanes de navet / Soep van het loof van rapen P.28
- ▶ Chips d'épluchures de pommes / Chips van appelschillen P.32
- ▶ Chips d'épluchures de carottes / Chips van wortelschillen P.36
- ▶ Cake d'épluchures de bananes / Cake van bananenschil P.40



DES PÂTES EN TROP ? / TE VEEL PASTA?

Quelques oignons caramélisés, un peu de crème, du fromage râpé, du sel, du poivre et de la muscade, et hop, au four pour un gratin de pâtes!

Een paar gekarameliseerde uien, een beetje room, geraspte kaas, zout, peper en nootmuskaat en presto, in de oven voor een pastagratin!

**MAINTENANT, AVEC LES CHEFFES TIPHAINES ET FLORENCE,
PASSONS À L'ACTION AVEC PLEIN DE RECETTES
POUR DONNER UNE SECONDE VIE À VOS DÉCHETS.**

**SAMEN MET CHEFS TIPHAINES EN FLORENCE
GAAN WE AAN DE SLAG OM EEN TWEDE LEVEN TE GEVEN
AAN JULLIE 'AFVAL'.**



Cheffes Tiphaine & Florence

Florence Higuët



Dans sa vie professionnelle, Flo organise des festivals de musique. A côté de cela, comme passion, elle adore cuisiner, et peut-être encore plus manger... Gourmande et fine gourmette, ça oui, elle l'est ! Concrètement, elle adore la cuisine indonésienne et les plats de 'grand-mère', et a un petit faible pour les desserts. Entre des repas pour 100 responsables de festival, des stages de cuisine végétarienne pour enfants ou des repas familiaux pour les mariages et anniversaires de ses amis, elle aime les plats simples et savoureux à base de produits de qualité, de saison et issus de l'agriculture locale !

In mijn beroepsleven organiseer ik muziekfestivals. Daarnaast heb ik koken als passie, en misschien nog meer eten... Gastronomisch, dat ben ik! Meer Specifiek hou ik van de indonesische en grootmoeders keuken. Ik heb een zwak voor desserts. Tussen de maaltijden van 100 festivalvrijwilligers, vegetarische maaltijden voor kinderen, familie etentjes, verjaardags - en huwelijksmaaltijden, ... ik hou vooral van eenvoudige - en smakelijke maaltijden op basis van lokale, seizoens- en kwaliteitsproducten !

Tiphaine Fatou



« En route vers des pratiques plus responsables » ! C'est à bord de son camion roulant au gaz naturel que Tiphaine Fatou sensibilise aux éco-gestes et à des modes de consommation durables grâce à la pratique d'ateliers. De la cuisine écologique aux produits cosmétiques, les ateliers sont pratiqués dans une logique de zéro déchet avec des matières premières d'origine végétale, biologique et principalement locale. Les herbes folles est un projet imaginé et mis en œuvre par Tiphaine Fatou, avec l'envie de partager son savoir-faire, son enthousiasme et la conviction qu'à plusieurs, un monde plus éthique est possible.

«Allemaal aan boord voor meer verantwoorde daden !» Het is aan boord van mijn ecologische vrachtwagen dat ik eco-gebaren en duurzaam verbruik omzet in praktische workshops. Van ecologische keuken tot cosmetica, de workshops staan steeds in het teken van het voorkomen van verspilling met plantaardige, biologische en lokale producten. Les herbes folles is een project door mij bedacht en uitgevoerd, met het doel om mijn kennis, mijn enthousiasme en overtuiging te delen met velen, zodat we kunnen groeien naar een ethische wereld.


2.1

Les recettes de printemps Recepten van de lente



1. Purée aux fanes de radis et à l'ail des ours Puree met het loof van radijs en wilde knoflook

MATÉRIEL NÉCESSAIRE BENODIGDHEDEN

-  1 éplucheur
1 dunschiller
-  1 petit couteau
1 klein mesje
-  1 planche à découper
1 snijplank
-  1 casserole
1 braadpan
-  1 écumoire ou une passoire
1 schuimschaan of vergiet
-  Le bol du robot mixeur
(ou un grand et haut récipient)
de kom van de keukenrobot
een grote hoge kom
-  1 robot mixeur
1 mixer
-  1 beau bol pour la présentation
1 kom voor de presentatie

INGRÉDIENTS INGREDIËNTEN

- Les fanes de 2 ou 3 bottes de radis
Het loof van 2 of 3 bundels radijsjes
- 2 grosses poignées d'ail des ours
2 grote wilde knoflook/daslook
- 2 belles pommes de terre
2 aardappelen
- 1 cuillère à soupe de beurre
1 soeplepel boter
- 1 demi-verre de crème fraîche épaisse ou li-
quide (10 cl)
10 cl Room (dik of vloeibaar)
- Facultatif: graines de tournesol et coulis
d'ail des ours
Facultatief: zonnebloempitten of lookolie
- Sel et poivre
Zout en peper

MES REMARQUES / MIJN OPMERKINGEN



.....

.....



RECETTE / RECEPT

- Laver bien les fanes à l'eau pour ôter tout le sable et bien les essorer.**
Was de bladeren goed om alle aarde/zand te verwijderen en laat ze goed uitdrogen.
- Éplucher les pommes de terre et les couper en tranches. Les faire cuire à l'eau bouillante salée pendant 10 minutes.**
Schil de aardappelen, snij ze in plakjes en kook ze gedurende 10 minuten in gezouten water.
- Ajouter les fanes et l'ail des ours dans l'eau et prolonger la cuisson de 10 minutes.**
Voeg er het loof en de daslook aan toe en laat nog 10 minuten verder koken.
- Ôter les légumes de l'eau à l'aide d'un écumoire ou d'une passoire et les transvaser dans le bol d'un robot mixeur (ou dans la casserole de cuisson vidée de son eau).**
Haal de groenten met een schuimschaan of zeeg uit het water en mix het geheel met een keukenrobot of mixer.
- Ajouter le beurre, la crème fraîche ainsi que le sel et le poivre, mixer jusqu'à obtenir la consistance souhaitée (faire attention en mixant que la pomme de terre ne devienne pas caoutchouteuse - il vaut procéder par à-coups.)**
Voeg boter en room toe, samen met peper en blijf mixen tot je een mooi geheel hebt.
- Goûter et rectifier l'assaisonnement**
Proef en pas de kruiden aan naar eigen smaak.
- Servir parsemé de graines de tournesol et d'un peu de coulis d'ail des ours. Servir dans un joli bol.**
Serveer met wat zaadjes of dasolie/lookolie in een mooie kom.



Les recettes de printemps

Recepten van de lente



2. Tartinade à la betterave / Spread van rode biet

MATÉRIEL NÉCESSAIRE BENODIGDHEDEN



1 éplucheur
1 dunschiller



1 petit couteau
1 klein mesje



1 planche à découper
1 snijplank



Le bol du robot mixeur
(ou un grand et haut récipient)
de kom van de keukenrobot
een grote hoge kom



1 robot mixeur
1 mixer



1 beau bol pour la présentation
1 kom voor de presentatie



Facultatif : cuiseur à vapeur
ou casserole et un panier vapeur
Facultatief : steelpan / stoommandje

INGRÉDIENTS INGREDIËNTEN

1 betterave crue ou cuite (environ 350 g)
ongeveer 350 g rauwe of gekookte rode biet

2 petits citrons jaunes
2 kleine citroenen

1 cuillère à soupe de purée d'oléagineux
(noix de cajou, amande blanche ou tahini)
1 soeplepel notenolie (cashew, amandel, tahin)

6 brins d'herbes fraîches (coriandre ou persil)
6 takjes verse kruiden (koriander of peterselie)

1 gousse d'ail hachée
1 fijngehakt teentje knoflook

1 pincée de cumin
1 snuifje komijn

1 pincée de sel
1 snuifje zout

TRUCS & ASTUCES / TIP

Il existe plein de variantes de la tartinade. En soi, elle peut être réalisée avec presque tous les légumes qui existent du moment qu'ils soient cuits : carottes, choux blancs, poireaux... Pour donner un peu plus de texture, des légumineuses cuites (pois chiches, haricots blancs ou rouges, lentilles...) peuvent être ajoutées. Dans ce cas-là, il est bien d'ajouter un peu d'huile végétale pour que la préparation soit suffisamment onctueuse. Toute sorte de graines oléagineuses peuvent être utilisées : sésame, amande, cajou, courges, tournesol... De même pour les épices, condiments et herbes aromatiques : curry, cumin, origan, paprika, ail, basilic, persil, menthe, sauce soja, tabasco, thym...

Er zijn tal van variaties op dit gerecht. Het kan worden gemaakt met bijna elke groente die bestaat, zolang ze maar gekookt zijn: wortelen, witte kool, prei...

Om extra textuur te geven, kunnen gekookte peulvruchten (kikkererwten, witte of rode bonen, linzen, enz.) worden toegevoegd. Dan voeg je er best een beetje plantaardige olie aan toe zodat de bereiding romig is. Alle soorten zaden kunnen worden gebruikt: sesam, amandel, cashewnoten, pompoen, zonnebloem etc. Hetzelfde geldt voor specerijen/kruiden: kerrie, komijn, oregano, paprika, knoflook, basilicum, peterselie, munt, sojasaus, tabasco, tijm...



RECETTE / RECEPT

1. Si la betterave est crue, la peler et la couper en petits dés. Si vous le souhaitez, cuire les morceaux de betterave à la vapeur. Réserver.
Als de biet rauw is, schil hem dan en snijd hem in kleine blokjes. Stoom desgewenst de stukjes rode biet. Hou apart.

2. Hacher grossièrement les herbes fraîches. Réserver.
Hak de kruiden grof en hou apart.

3. Dans le bol d'un robot mixeur, déposer les dés de betterave crus ou cuits, le zeste et le jus des citrons, la purée d'oléagineux, l'ail, la coriandre, le cumin et le sel. Mixer le tout afin d'obtenir la consistance d'une tartinade (ni trop grumeleux, ni trop liquide). Ajouter un peu d'eau si besoin. Rectifier l'assaisonnement à votre goût si nécessaire.

Doe de rauwe of gekookte in blokjes gesneden bieten in een kom samen met citroenschil en -sap, oliezaadpuree, knoflook, koriander, komijn en zout. Meng alles om

de dikte van een spread te verkrijgen (niet te kruimelig en niet te vloeibaar). Voeg indien nodig een beetje water toe. Pas indien nodig de kruiden naar uw smaak aan.

4. Mettre au frais pendant au moins 1 heure avant de déguster ! A tartiner sur du bon pain, des crackers ou y tremper des bâtonnets de légumes. La tartinade se conserve pendant 3 jours au frigo.

Plaats in de koelkast minstens een uur voor het eten. Heel lekker bij brood, crackers of als dip bij rauwe groenten. Je kan de spread gedurende drie dagen in de koelkast bewaren.

MES REMARQUES MIJN OPMERKINGEN



.....

.....

.....



Les recettes de printemps

Recepten van de lente



3. Pesto aux fanes de légumes

Pesto van het loof van groenten

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

BENODIGDHEDEN

-  1 petit couteau
1 klein mesje
-  1 planche à découper
1 snijplank
-  Le bol du robot mixeur
(ou un grand et haut récipient)
de kom van de keukenrobot
een grote hoge kom
-  1 poêle
1 pan
-  1 robot mixeur
1 mixer
-  1 beau bol pour la présentation
1 kom voor de presentatie
-  Facultatif : cuiseur à vapeur
ou casserole et un panier vapeur
Facultatief : steelpan / stoommandje

INGRÉDIENTS POUR UN BOL

INGREDIËNTEN VOOR ÉÉN KOM

- Environ 2 grosses poignées de fanes de radis
ou de betteraves
• Ongeveer 2x een handvol loof van radijzen
of rode biet
- 1 gousse d'ail hachée grossièrement
1 teentje knoflook grof gehakt
- 50 g de graines de tournesol
ou d'amandes hachées
• 50 g zonnebloempitten of gehakte amandelnoten
- Le zeste d'1/2 citron jaune et son jus
Zeste van ½ citroen en het sap van de citroen
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olives
4 soeplepels olijfolie
- 1 cuillère à café de sel
1 koffielepel zout
- 1 cuillère café de levure maltée
1 koffielepel edelgist

TRUCS & ASTUCES / TIP

Truc & astuce n°1 : une variante peut être réalisée avec des fanes de carottes primeurs (les premières carottes de la saison), des graines de courge et des pignons de pin.

Truc & astuce n°2 : pour peler plus facilement une gousse d'ail, l'écraser d'abord avec le plat d'un couteau.

Tip 1 : een variant kan gemaakt worden met het loof van wortelen (de eerste oogst), pompoenpitten en pijnboompitten.

Tip 2 : om de look gemakkelijker te pellen, plet hem eerst met het blad van je mes.



RECETTE / RECEPT

1. Rincer et bien sécher les fanes de vos légumes.
Was de bladeren en laat deze goed uitdrogen.
2. Les hacher grossièrement et les mettre dans le bol du robot mixeur.
Hak ze grof en doe ze in een keukenrobot.
3. Torrifier les graines de tournesol ou les amandes hachées. Pour se faire, faire chauffer une poêle sans ajout de matière grasse et lorsque cette dernière est bien chaude, ajouter les graines de tournesol ou les amandes, puis remuer régulièrement jusqu'à ce que ces dernières prennent une belle couleur marron clair (au bout de 5 minutes environ).
Rooster de zonnebloempitten of gehakte amandelen. Verhit hiervoor een pan zonder vet toe te voegen en als deze heet is, voeg er de zonnebloempitten of amandelen toe. Roer regelmatig tot ze een mooie lichtbruine kleur krijgen (ongeveer 5 min).
4. Ajouter ces dernières, l'ail haché, la levure maltée, le zeste et le jus de citron, l'huile d'olive et le sel dans le bol du robot mixeur.
Voeg er op het einde de gehakte knoflook, edelgist, citroenschil en -sap, olijfolie en zout aan toe.
5. Mixer jusqu'à obtenir une pâte verte.
À servir en tartinade ou sur des pâtes!
Le pesto se conserve pendant 48h au frigo.
Mix tot je een mooi en glad geheel bekomt. Perfect in combinatie met pasta! De pesto kan gedurende 48 uren in de koelkast bewaren worden.

MES REMARQUES

MIJN OPMERKINGEN



.....

.....

.....

2.2 Les recettes de l'été

Recepten van de zomer



1. Tempura d'épluchures de courgettes

Tempura van courgetteschil

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

BENODIGDHEDEN

-  1 saladier
1 mengkom
-  1 spatule
1 spatel
-  1 tamis
1 zeef
-  1 poêle à bord haut
ou une friteuse
1 grote kookpot
of een frietketel
-  Papier absorbant
(papier essuie-tout ou sopalin)
Keukenrolpapier

INGRÉDIENTS

INGREDIËNTEN


- Les épluchures d'1 kg de courgettes
de schillen van 1 kg courgettes
- 1 jaune d'oeuf
1 eigeel
- 130 g de farine
(+ 1 cuillère à soupe pour saupoudrer)
130 g bloem
(+ 1 soeplepel)
- 15 cl d'eau glacée
15 cl koud water
- Huile de friture
frituurolie



RECETTE / RECEPT

- Préparer la pâte à beignet : dans un saladier, mélanger le jaune d'oeuf, la farine et l'eau glacée jusqu'à obtenir une pâte homogène à l'aide d'une spatule.
Vorbereiding : mix het eigeel, de bloem en het water tot een homogene pasta met behulp van een spatel.
- À l'aide d'un tamis, saupoudrer la cuillère à soupe de farine sur les épluchures pour que la pâte adhère davantage.
Bestrooi met een zeef bloem over de schillen om het deeg plakkerig te maken.
- Dans une poêle à bord haut ou dans la friteuse, faire chauffer l'huile de friture à 180°C.
Neem een frietketel of verhit frituurolie tot 180° in een grote kookpot.
- Tremper les épluchures de courgettes dans la pâte à tempura, puis les faire cuire environ 2 minutes. Les égoutter sur du papier absorbant.
Dop de courgetteschillen in de tempurapasta en leg ze twee minuten in de olie. Laat ze even uitdruipen op een velletje keukenrolpapier.

MES REMARQUES / MIJN OPMERKINGEN



.....

.....








2. Soupe aux fanes de navets

Soep van het loof van rapen

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

BENODIGDHEDEN

-  1 petit couteau
1 snijmes
-  1 planche à découper
1 snijplank
-  1 casserole/cocotte
1 kookpot
-  1 éplucheur
1 dunschiller
-  1 mixer ou un blender
1 mixer of een blender

INGRÉDIENTS

INGREDIËNTEN

- Fanes d'une botte de navets
Het loof van 1 bundel rapen
- 1 oignon
1 ui
- 1 pomme de terre
1 aardappel
- 1 l de bouillon de légumes
(1 l d'eau et 1 cube de bouillon de légumes)
1 liter groentebouillon
(1 liter water + 1 bouillonblokje)
- 20 cl de crème fraîche épaisse
20 cl room
- 20 g de beurre
20 g boter
- Muscade
Muskaatnoot
- Sel et poivre
Peper en zout

TRUCS & ASTUCES / TIP

Vous pouvez accompagner la soupe de croûtons réalisés à base de vieux pain sec que vous avez fait revenir dans un peu de matière grasse avec de l'ail.

Je kan de soep aanvullen met croûtons gemaakt van oud brood dat je eventjes bakt in vet met look.

MES REMARQUES

MIJN OPMERKINGEN



.....

.....

.....



RECETTE / RECEPT








- 1.** Commencer par laver les fanes de navets et les égoutter.
Begin met het wassen van de bladeren en te laten uitdruppelen.
- 2.** Peler la pomme de terre, la laver et la couper en rondelles.
Schil de aardappel, was hem en snij hem in schijfjes.
- 3.** Peler et ciseler l'oignon. Réserver tous les légumes.
Pel de ui en versnipper.
- 4.** Dans une cocotte avec du beurre, faire revenir l'oignon émincé avec la pomme de terre et les épices.
Bak de uisnippers met de aardappelschijfjes en kruiden.
- 5.** Ajouter les fanes de navets, couvrir et laisser cuire quelques minutes.
Voeg er het loof van de rapen aan toe, laat enkele minuten bakken.
- 6.** Verser le bouillon de légumes dans la cocotte, porter le tout à ébullition, puis laisser cuire à feu doux pendant 15-20 minutes environ. Les fanes de navets doivent être cuits comme pour des épinards.
Giet er de bouillon bovenop en laat gedurende 15-20 minuten verder garen. Het loof moet worden gekookt zoals spinazie.
- 7.** À la fin de la cuisson, ajouter la crème fraîche puis mixer le tout avec un mixeur plongeant ou dans un blender.
Op het einde giet je er de room bij en mix je het geheel.
- 8.** Rectifier l'assaisonnement de votre soupe puis servir aussitôt.
Pas de smaak van je soep aan, kruid bij en serveer.



3. Gâteau au chocolat à la courgette

Gebak met courgette en chocolade

MATÉRIEL NÉCESSAIRE BENODIGDHEDEN

-  1 râpe
1 rasp
-  1 passoire fine ou 1 tamis
1 zeef
-  1 saladier
1 mengkom
-  2 spatules
2 spatels
-  1 moule à gâteau (de préférence de 24cm de diamètre)
ou/ouf ou des moules individuels
1 cakevorm (24 cm)
-  1 bain-marie (ou deux casseroles avec l'une pouvant être mise en suspension dans l'autre, sans toucher le fond de la première)
1 bain-marie (of twee potten waarvan je de ene in de andere kan zetten zonder dat de bodems elkaar raken)
-  1 belle assiette de présentation
1 bord om te presenteren

- INGRÉDIENTS POUR UN BOL**
INGREDIËNTEN VOOR ÉÉN KOM
- 1 courgette moyenne (environ 300 g)
1 courgette
- 150 ml de lait végétal au choix (soja, avoine, amande...)
150 ml vegan melk naar keuze (soja, amandel, haver)
- 3 cuillères à soupe de purée d'oléagineux (cacahuète, amande, noisette...)
3 soeplepels oliezaad puree (pinda, amandel, hazelnoot)
- 100 g de flocons d'avoine réduit en poudre ou 100 g de farine de blé T80
100 g havermoutpoeder of tarwemeel
- 150 g de sucre roux
100 g bruine suiker
- 1 sachet de levure
1 zakje bakpoeder
- 50 g de chocolat en poudre non sucré
50 g cacao poeder (niet gesuikerd)
- Pour le glacage : 100 g de chocolat noir + 1 cuillère à soupe d'huile de coco
Voor het glazuur : 100 g pure chocolade + 1 soeplepel kokosolie



RECETTE/RECEPT

- 1. Râper la courgette et enlever l'excédent d'eau à l'aide d'un linge propre ou d'une passoire fine/un tamis. Réserver.**
Rasp de courgette en verwijder overtollig water met een propere doek of fijne zeef. Hou apart.
- 2. Dans un saladier, mélanger la purée d'oléagineux avec le lait végétal à l'aide d'une spatule.**
Meng de puree met de plantaardige melk in een kom met een spatel.
- 3. Ajouter le sucre roux et mélanger. Préchauffer votre four à 180°C.**
Voeg er de suiker aan toe en meng goed. Verwarm de oven voor op 180°C
- 4. Ajouter ensuite la courgette, la farine d'avoine ou de blé, la levure chimique et le chocolat en poudre et mélanger jusqu'à obtenir une pâte homogène de courgette.**
Voeg vervolgens de havermout- of tarwabloem, bakpoeder en cacao poeder toe en mix tot een glad deeg.
- 5. Verser ensuite la préparation dans un moule à gâteau huilé. Enfourner pendant 30 à 35 minutes. Planter un couteau dans le gâteau, si la lame ressort 'sèche', le gâteau est cuit.**

Giet het beslag in een ingevette bakvorm. Plaats deze in de oven gedurende 30 à 35 minuten. Controleer de gaartijd met het lemmet van een mes. Als het mes 'droog' blijft, is het gebak klaar.

6. Sortir du four et laisser refroidir dans le moule pendant une dizaine de minutes.
Haal uit de oven en laat gedurende een tiental minuten afkoelen.

7. Pendant ce temps, préparer le glacage : mettre dans un bain marie 100 g de chocolat avec 1 cuillère à soupe d'huile de coco. Laisser fondre en remuant. Lorsque le chocolat est fondu, retirer du feu et laisser refroidir quelques minutes. *Maak intussen het glazuur klaar : in de bain marie smelt je 100 gram chocolade met een soeplepel kokosolie. Al roerend breng je het geheel tot een lopende massa. Dan haal je dit van het vuur en laat je het enkele minuten afkoelen.*

8. Démouler le gâteau et le déposer sur une assiette. Verser le glacage sur le dessus et à l'aide d'une spatule, l'étaler sur toute la surface du gâteau.
Laisser refroidir avant de déguster !

Haal het gebak uit de bakvorm en plaats deze op een schaal. Giet het glazuur over het gebak en bestrijk met behulp van een spatel het volledige oppervlak. Laat afkoelen vooraleer je proeft !

MES REMARQUES MIJN OPMERKINGEN



2.3 Les recettes de l'automne





Recepten van de herfst



1. Chips d'épluchures de pommes

Chips van appelschillen

MATÉRIEL NÉCESSAIRE BENODIGDHEDEN

-  1 éplucheur
1 dunschiller
-  1 planche à découper
1 snijplank
-  1 boîte hermétique
1 afsluitbare doos
-  1 plaque de cuisson
1 bakplaat
-  Du papier sulfurisé
ou un tapis de cuisson
Bakpapier of bakmat

INGRÉDIENTS INGREDIËNTEN

- Épluchures de 5 pommes
De schillen van vijf appels
- 5 cuillères à café de sucre
5 koffielepels suiker
- 1 pincée de cannelle
1 mespuntje kaneel



RECETTE / RECEPT

1. Préchauffer le four à 150°C.
Verwarm de oven voor op 150°C
2. Laver soigneusement les pommes. Les éplucher à l'aide d'un économiseur en veillant à faire de larges épluchures.
Was de appels grondig. Schil ze met een dunschiller, zorg ervoor dat je brede schillen maakt.
3. Dans une boîte hermétique, incorporer les épluchures de pommes et ajouter le sucre et la cannelle. Refermer le couvercle de la boîte et secouer afin que les épluchures soient uniformément sucrées.
Meng de schillen met het suiker en kaneel. Let erop dat de schillen gelijkmatig gesuikerd zijn.
4. Répartir les épluchures de pommes sur la plaque du four, garnie d'une feuille de papier sulfurisé ou d'un tapis de cuisson (éviter de les superposer pour que tous les chips de pommes soient bien croustillants après cuisson).
Verdeel de schillen over een bakplaat (bakpapier). Zorg ervoor dat alle schillen mooi verspreid liggen op de bakplaat zodat ze gelijkmatig gebakken worden.
5. Enfourner pendant 20 minutes à 150°C.
Bak gedurende 20 minuten op 150°C in de oven.

MES REMARQUES / MIJN OPMERKINGEN




.....

.....



2. Gratin d'épluchures de pommes de terres nouvelles *Gratin van aardappelschillen*

MATÉRIEL NÉCESSAIRE BENODIGDHEDEN

-  1 éplucheur
1 dunschiller
-  1 planche à découper
1 snijplank
-  1 passoire
1 zeef
-  1 plat à gratin
1 ovenschotel
-  1 cuillère à soupe
1 eetlepel

INGRÉDIENTS INGREDIËNTEN


- Les épluchures d'environ 2 kg
de pommes de terre nouvelles lavées
*De schillen van ongeveer 2 kg gewassen nieuwe
aardappelen*
- Sel et poivre
Peper en zout
- Beurre
Boter
- Crème fraîche
Room
- Emmental ou comté ou mimolette ou tout
autre fromage à pâte dure de votre conve-
nance
*Emmental kaas of een andere harde kaas naar
keuze*
- Jeunes oignons
jonge uitjes



RECETTE / RECEPT

- Préchauffer le four à 160°C.
Verwarm de oven voor op 160°C.
- Utiliser les pommes de terre épluchées
(purée, salade, etc.), parce ça serait idiot
de les jeter.
*Gebruik uiteraard ook de aardappelen zelf
voor een andere gerecht, het zou dwaas zijn
deze weg te gooien.*
- Étaler une couche d'épluchures dans le
plat à gratin, puis poser quelques cuil-
lerées de crème fraîche, des jeunes oi-
gnons hachés, sel, poivre, un peu de
beurre, le fromage râpé.
*Leg de schillen in een ovenschotel, giet er de
room over, enkele gehakte uien, peper, zout,
een beetje boter en geraspte kaas.*
- Renouveler l'opération jusqu'à épuise-
ment du stock, en terminant par une
couche de fromage.
*Probeer lagen te maken en werk af met een
laagje geraspte kaas.*
- Mettre au four pendant 1/2 heure.
Plaats in de oven voor een half uur.

MES REMARQUES / MIJN OPMERKINGEN



.....

.....



3. Chips d'épluchures de carottes Chips van wortelschillen

MATÉRIEL NÉCESSAIRE BENODIGDHEDEN

-  1 éplucheur
1 dunschiller
-  1 planche à découper
1 snijplank
-  1 saladier
1 mengkom
-  1 spatule
1 spatel
-  1 plaque de cuisson
1 bakplaat
-  Du papier sulfurisé
ou un tapis de cuisson
Bakpapier of bakmatje

INGRÉDIENTS INGREDIËNTEN

- Les épluchures de 4 à 5 carottes lavées
De schillen van 4 tot 5 gewassen wortels
- Huile végétale
Plantaardige olie
- Sel et poivre
Peper en zout
- Épices au choix
Kruiden naar keuze



RECETTE / RECEPT


- Préchauffer le four à 180°C.
Verwarm de oven voor op 180°C
- Dans un saladier, mettre les épluchures et assaisonner selon votre goût : ail pressé, origan, poivre, sel, mais aussi paprika fumé ou autre inspiration du moment.
Meng de wortelschillen met kruiden naar smaak : look, oregano, peper, zout, paprika... of andere kruiden naar eigen inspiratie.
- Verser un filet d'huile végétale sur vos épluchures.
Besprenkel de schillen met plantaardige olie.
- A l'aide d'une spatule, mélanger comme une salade pour bien imprégner les épluchures du parfum de vos épices et de votre huile.
Meng alles goed dooreen met een spatel.
- Placer vos épluchures sur un papier sulfurisé ou un tapis de cuisson, sans les superposer.
Plaats de schillen op bakpapier/bakmatje zonder dat ze elkaar raken.
- Enfourner environ 10 minutes. Surveiller quand même.
Bak in de oven voor ongeveer 10 minuten. Kijk regelmatig.
- Sortir du four, laisser refroidir quelques minutes afin d'avoir tout le croquant des chips. C'est l'heure de l'apéro !
Laat eventjes afkoelen zodat de schillen krokant worden als chips. Het is apero-tijd !

TRUCS & ASTUCES / TIP

La variante avec des épluchures de pommes de terre est également un délice !

De variant met aardappelschillen is ook een delicatesse !

MES REMARQUES MIJN OPMERKINGEN


.....
.....
.....

2.4 Les recettes de l'hiver

Recepten van de winter



1. Cake aux bananes bien mures

Cake van overrijpe bananen

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

BENODIGDHEDEN

-  1 saladier
1 mengkom
-  1 fourchette
1 vork
-  1 assiette
1 bord
-  1 mixeur
1 mixer
-  1 moule à gâteau
1 cakevorm

INGRÉDIENTS

INGREDIËNTEN

- 250 g de farine
250 g bloem
- 150 g de sucre
150 g suiker
- 2 cuillères à café de levure chimique
2 koffielepels bakpoeder
- ½ cuillère à café de bicarbonate
½ koffielepel bicarbonaat
- 1 bonne pincée de sel
1 mespunt zout
- 2 bananes moyennes mûres
2 overrijpe bananen
- 85 g de beurre + une noisette pour le moule
85 g boter
- 2 cuillères à soupe de lait
2 soeplepels melk
- 2 œufs
2 eieren

TRUCS & ASTUCES / TIP

Ce cake peut être glacé avec un glaçage à base de fromage blanc, de crème fraîche ou de chocolat noir.

Deze cake kan geglazuurd worden met een glazuur van room of zwarte chocolade.

MES REMARQUES

MIJN OPMERKINGEN



.....

.....



RECETTE / RECEPT

1. Préchauffer le four à 165°C.
Verwarm de oven voor op 165°C
2. Mélanger 150 g de farine avec le sucre, la levure chimique, le bicarbonate et le sel dans un saladier.
Meng 150 gram bloem met suiker, bakpoeder, zout en bicarbonaat.
3. Eplucher et écraser les bananes à l'aide d'une fourchette sur une assiette.
Pel de bananen en plet ze met een vork op een bord.
4. Ajouter les bananes écrasées, ainsi que le beurre et le lait dans le saladier.
Voeg de geplette bananen toe, net als boter en melk.
5. Battre la préparation avec un batteur doucement jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.
Mix zachtjes tot je een homogene pasta bekomt.
6. Ajouter les oeufs et le reste de la farine, et bien mélanger.
Voeg de eieren en de rest van de bloem toe, meng goed.
7. Graisser le fond d'un moule à cake, et y verser la pâte.
Smeer de cakevorm in met boter en vul hem met het beslag.
8. Faire cuire au four à 165°C pendant environ 30 minutes. Vérifier la cuisson en insérant une lame de couteau au centre du cake : la pâte ne doit pas coller à la lame.
Laat bakken gedurende 30 minuten op 165°C. Controleer de baktijd door met een fijn mes te prikken in het midden van de cake : indien deze niet aan het lemmet blijft plakken, is de cake goed gebakken.



2. Cake aux peaux de bananes

Cake van bananenschil

MATÉRIEL NÉCESSAIRE BENODIGDHEDEN

-  1 couteau
1 mes
-  1 planche à découper
1 snijplank
-  1 petite casserole
1 kleine kookpot
-  1 bol pour séparer les blancs des jaunes d'œufs
1 kleine kom om het wit van de eieren te scheiden
-  ^{2X} 2 saladiers
2 mengkommen
-  1 fouet
1 klopper
-  1 batteur à œufs
1 eiklopper
-  1 mixeur
1 mixer
-  1 moule à gâteau
1 cakevorm

INGRÉDIENTS INGREDIËNTEN

- 3 ou 4 peaux de bananes biologiques
3 of 4 biologische bananenschillen
- 80 g de pépites de chocolat noir
80 g kleine stukjes zwarte chocolade
- 2 œufs
2 eieren
- 40 g de sucre en poudre
40 g poedersuiker
- 40 g de sucre cassonade
40 g cassonadesuiker
- 180 g de farine
180 g bloem
- ½ sachet de levure chimique
½ zakje bakpoeder
- 50 g de beurre + une noisette pour le moule
50 g boter
- 250 cl d'eau
250 cl water

TRUCS & ASTUCES / TIP

vous pouvez vous-mêmes réaliser les pépites de chocolat en cassant/coupant des plaques de chocolat en petits morceaux.

Je kan zelf chocoladestukjes bekomen door een tablet te hakken in kleinere stukjes.



RECETTE / RECEPT

- 1.** Préchauffer votre four à 180°C.
Verwarm de oven voor op 220°C
- 2.** Couper les extrémités des banane et laver les peaux soigneusement.
Snij de uiteinden van de bananen en was de schillen grondig.
- 3.** Verser l'eau dans une casserole, puis déposer les peaux de bananes. Faire chauffer à feu assez vif en remuant régulièrement jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'eau.
Giet het water in een kookpot, voeg er de bananenschillen aan toe. Verwarm de pot tot het water uitgekookt is. Regelmatig omroeren.
- 4.** Mixer les peaux de bananes, puis réserver.
Mix de bananenpasta.
- 5.** Séparer les blancs des jaunes d'œufs.
Scheid het wit van de eieren.
- 6.** Fouetter les jaunes d'œufs avec le beurre mou et les sucres dans un saladier.
Voeg het eigeel toe aan zachter boter en suiker in een mengkom.
- 7.** Incorporer la farine, la levure, et les peaux de bananes mixées.
Voeg er de bloem, het bakpoeder en de bananenschillen aan toe.
- 8.** Monter les blancs d'œufs en neige bien ferme dans un saladier, puis les ajouter délicatement à la préparation.
Klop het eiwit tot schuim en voeg dit voorzichtig toe aan de bereiding.
- 9.** Ajouter les pépites de chocolat.
Voeg de chocoladestukjes toe.
- 10.** Verser la pâte dans un moule à gâteau préalablement beurré et fariné, ou recouvert d'un papier sulfurisé, et enfourner pour environ 30 minutes.
Giet in een goed geboterde cakevorm en bak gedurende ongeveer 30 minuten in de oven.

MES REMARQUES MIJN OPMERKINGEN











3. Stoemp à la belge revisité

Herziene versie van de Belgische stoemp

MATÉRIEL NÉCESSAIRE BENODIGDHEDEN

-  1 couteau
1 mes
-  1 éplucheur
1 dunschiller
-  1 planche à découper
1 snijplank
-  1 grande casserole
ou un cuiseur-vapeur
1 kookpot of een stoompot
-  1 passoire
1 zeef
-  1 cuillère en bois ou une spatule
1 houten lepel of een spatel
-  1 écrase-purée
1 puree stamper

INGRÉDIENTS INGREDIËNTEN

- 500 g de légumes d'hiver qui traînent dans le frigo : carottes, choux, choux fleurs, brocolis, navets, choux raves, céleris raves...
500g wintergroenten die je liggen hebt : wortels, kool, spruitjes, broccoli, rapen, selderij...
- 500 g de pommes de terre
500 g aardappelen
- 1 oignon
1 ui
- 75 g de beurre
75 g boter
- Sel et poivre
Peper en zout
- Muscade
Nootmuskaat
- Persil frais
Verse peterselie

TRUCS & ASTUCES / TIP

La recette originale de ce plat typiquement bruxellois est à base de carottes ou de choux de Bruxelles.

Het originele brusselse recept is op basis van wortels en spruitjes.

MES REMARQUES MIJN OPMERKINGEN



.....

.....

.....



RECETTE / RECEPT

1. Laver, éplucher et couper en morceaux généreux les pommes de terre.
Was, schil en snij de aardappelen.
2. Faire de même pour le ou les légume(s) si ce n'est pas déjà fait.
Doe hetzelfde voor de groenten.
3. Cuire les pommes de terre et le(s) légume(s) à la vapeur ou à l'eau bouillante ensemble. Surveiller la cuisson à l'aide de la pointe d'un couteau : la chair doit être très tendre. Égoutter les légumes quand la cuisson est prête.
Kook de aardappelen en groenten samen gaar op een zacht vuurtje. Controleer de gaartijd door even met een mespunt te prikken : de groenten moeten erg mals zijn.
4. Dans une grande casserole, faire revenir un oignon épluché et émincé dans 40 g de beurre.
Stoof de ui in 40 gram boter in een grote pot.
5. Lorsqu'il est fondant, ajouter les pommes de terre et le(s) légume(s). Remuer avec une cuillère en bois. Saler, poivrer, ajouter la noix de muscade.
Voeg er de aardappelen en groenten aan toe en laat verder stoven. Voeg peper, zout en nootmuskaat toe.
6. Après quelques minutes, retirer la casserole du feu et écraser la préparation grossièrement avec un écrase-purée afin de ne pas complètement mélanger les deux ingrédients principaux, tout en ajoutant le reste de beurre et le persil frais haché finement.
Na een vijftal minuten, haal de pot van het vuur en plet alles grof met een stamper. Voeg er de rest van de boter en de verse peterselie aan toe.
7. Rectifier l'assaisonnement à votre convenance et servir très chaud.
Kruid zelf bij naar keuze en serveer warm.

2.5 Les recettes quatre saisons

Recepten voor elk seizoen



1. Crumble aux fruits de saison abîmés

Crumble van seizoensfruit

MATÉRIEL NÉCESSAIRE BENODIGDHEDEN

-  1 éplucheur
1 dunschiller
-  1 planche à découper
1 snijplank
-  1 plat à gratin
1 ovenschotel
-  1 saladier
1 mengkom

INGRÉDIENTS INGREDIËNTEN

- Fruits de saison un peu vieux : pommes, poires, abricots, pêches, fraises...
seizoensfruit dat al wat overrijp is : appels, peren, abrikozen, aardbeien, perziken...
- 100 g farine
100 g bloem
- 100 g sucre
100 g suiker
- 100 g beurre mou
100 g zachte boter
- Un peu de jus de citron
Een beetje citroensap
- Facultatif : amandes effilées ou en poudre, cerneaux de noix, cannelle, miel, noix de coco, raisins secs, sucre vanillé, cassonade à la place du sucre, des morceaux de chocolat, speculoos, gingembre frais, avoine...
Optioneel: amandelsnippers of amandelpoe-der, walnootpitten, kaneel, honing, kokos, rozijnen, vanillesuiker, bruine suiker, stukjes chocolade, speculoos, verse gember, haver...



RECETTE / RECEPT

1. Préchauffer le four à 180°C
Verwarm de oven voor op 180°C
2. Laver, éplucher et couper en morceaux les fruits. Les répartir dans un plat allant au four. Mettre un peu de jus de citron et saupoudrer d'un peu de sucre en fonction de l'acidité des fruits.
Was, schil en snij het fruit in stukjes. Plaats ze op een ovenschotel. Giet er wat citroensap over en bestrooi eventueel met suiker (hou rekening met de zuurtegraad van het fruit).
3. Couper le beurre en morceau, et le malaxer (avec des mains bien propres) avec la farine et le sucre dans un saladier pour obtenir une pâte grossière.
Doe de boter in klontjes en kneed deze met de bloem en de suiker tot je een glad beslag hebt.
4. Ajouter un ou les élément(s) facultatif(s) au choix à la pâte.
Voeg de optionele elementen naar keuze toe.
5. Emietter la pâte sur les fruits (ça ne doit pas être une couche épaisse, mais tous les fruits doivent être grossièrement 'cachés').
Verkruimel het deeg over het fruit (de laag mag niet te dik zijn, maar al het fruit moet bedekt zijn).
6. Cuire au four à 180°C pendant 20 à 30 minutes.
Bak in de oven op 180° C gedurende 20 à 30 minuten.

MES REMARQUES / MIJN OPMERKINGEN





2. Bodding, une spécialité belge

Bodding, een belgisch gerecht

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

BENODIGDHEDEN

-  1 casserole
1 kookpot
-  2 tasses ou bols
2 kommen
-  1 couteau
1 mes
-  1 planche à découper
1 snijplank
-  1 plat à gratin
ou un moule à gâteau
1 ovenschaal of cake vorm

TRUCS & ASTUCES / TIP

N°1 : Le test pour savoir si un œuf est frais : plonger un œuf dans l'eau.

- S'il reste au fond de l'eau, pas de soucis, il est bon à consommer.

- S'il remonte un peu, il est un peu moins frais, mais toujours partant pour la cuisine.

- S'il flotte, c'est qu'il a vraiment passé trop de temps chez vous, il n'est plus propre à la consommation. Et dans tous les cas, si un œuf sent mauvais, ne le consommez pas !

N°2 : C'est facile de réaliser du sucre vanillé 'maison' : dans un pot en verre avec couvercle, mettre les gousses de vanille que vous avez déjà utilisées pour une autre préparation (les rincer et sécher si nécessaire). Recouvrir de sucre. Fermer le pot. Au bout de quelques jours, ce sucre vanillé est prêt !

INGRÉDIENTS

INGREDIËNTEN

Environ 230 g de pain rassis

Omgeveer 230 g oud brood

0,5 l de lait / 0,5 liter melk

2 œufs / 2 eieren

1 sachet de sucre vanillé

een zakje vanillesuiker

125 g de sucre / 125 g suiker

1 cuillère à café de cannelle

een koffielepel kaneel

1 pomme / 1 appel

50 g de raisins secs / 50 g rozijnen

Un peu de beurre / een beetje boter

Facultatif : 1 cuillère à soupe de rhum

Facultatief : een soeplepel rum

Tip 1 : Hoe zie je dat een ei vers is ?

Gooi het in een kom met water

- Als het ei naar de bodem zakt, geen probleem : het ei is vers

- Als het ei een beetje opstijgt, is het minder vers, maar nog steeds goed om te gebruiken

- Als het ei blijft drijven, heeft het teveel tijd bij je doorgebracht en kan je het niet meer gebruiken. In elk geval, als een ei slecht ruikt, gebruik het niet !

Tip 2 : Je kan gemakkelijk zelf vanillesuiker maken : doe in een glazen pot met deksel de vanilliestokjes die je al voor een andere bereiding hebt gebruikt (spoel ze af en droog ze indien nodig). Bedek met suiker. Sluit de pot. Na een paar dagen is deze vanillesuiker klaar !



RECETTE / RECEPT

- 1.** Préchauffer le four à 180°C.
Verwarm de oven voor op 180°C.
- 2.** Chauffer le lait dans une casserole.
Verwarm de melk in een kookpot.
- 3.** Dans une tasse, faire tremper les raisins secs dans le rhum avec un peu d'eau.
Laat de rozijnen in een kom weken in de rum met wat water.
- 4.** Émietter le pain et le faire tremper dans le lait chaud.
Laat het brood weken in de warme melk.
- 5.** Couper les pommes en dés.
Snij de appel in blokjes.
- 6.** Dans un bol, battre les œufs.
Klop de eieren in een kom.
- 7.** Quand le pain est bien ramolli, écraser le mélange à la fourchette.
Als het brood goed week is, plet het mengsel met een vork.
- 8.** Ajouter les œufs battus, le sucre, les dés de pommes, la cannelle et les raisins égouttés. Mélanger le tout.
Voeg de geklopte eieren, de suiker, de blokjes appel, het kaneel en de rozijnen toe aan het mengsel en meng alles.
- 9.** Verser la préparation dans un plat à gratin ou dans un moule à gâteau bien beurré.
Giet het mengsel in een ingevette bakvorm.
- 10.** Cuire pendant environ 30 à 40 minutes.
Bak gedurende 30 à 40 minuten in de oven.

MES REMARQUES

MIJN OPMERKINGEN



.....

.....

.....



Les recettes quatre saisons

Recepten voor elk seizoen



3. Lait d'amande maison

Huisgemaakte amandelmelk

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

BENODIGDHEDEN



1 saladier
1 mengkom



Le bol du robot mixeur
(ou un grand et haut récipient)
de kom van de keukenrobot
of een hoge kom



1 robot mixeur
1 mixer of keukenrobot



1 étamine ou 1 passoire tamis
1 zeef of zeefdoek



1 bol
1 kom



1 bouteille en verre propre
avec un couvercle
1 propere glazen fles met een deksel

INGRÉDIENTS POUR ENVIRON 1L DE LAIT

INGREDIËNTEN VOOR 1 LITER MELK

4 poignées d'amandes ou autres oléagineux
(noisettes, noix de cajou...)
4 handvol amandelnoten of een andere olieri-
jke noot zoals hazelnoten, cashewnoten...

500 ml d'eau
500 ml water

Facultatif : sucre liquide
(miel, sirop d'agave...)
Facultatief : vloeibare suiker
(honing, agavesiroop...)



RECETTE / RECEPT

1. Pour démultiplier les valeurs nutritives des oléagineux, vous pouvez les couvrir d'eau et les laisser tremper toute une nuit, la veille de la préparation. Cela facilitera également le mixage, surtout si vous avez un blender peu puissant.
Je laat de noten het best een nacht weken in water. Dit zorgt ervoor dat je de voedingswaarde toeneemt en zal ook het mixen gemakkelijker maken (zeker bij een mixer met laag vermogen).
2. Déposer dans le fond d'un blender les amandes et l'eau. Mixer jusqu'à obtenir un « lait ». Grâce à une étamine, récupérer d'un côté, l'okara et de l'autre, le lait.
Doe de noten en het water in de blender. Mix het geheel tot je een soort melk bekommt. Gebruik een zeefdoek om het residu te scheiden van de melk.
3. Verser le lait dans une bouteille en verre propre et ajouter éventuellement un peu de sirop d'agave ou d'érable pour sucrer la boisson. Fermer la bouteille. Le lait végétal et l'okara se conservent pendant 48h au réfrigérateur.
Giet de melk in een propere glazen fles en voeg er eventueel wat agavesiroop of andere zoetmaker aan toe. Sluit de fles. Deze plantaardige melk en het residu kan je gedurende 48 uur bewaren in de koelkast.

TRUCS & ASTUCES / TIP

L'okara peut servir à réaliser des galettes aux légumes ou à remplacer 1/3 de la farine dans une recette de gâteau.

Het residu kan je gebruiken om groentenkoekjes te maken of je kan er 1/3 bloem mee vervangen in een taartrecept.

MES REMARQUES

MIJN OPMERKINGEN



.....

.....

.....



4. Crème dessert au chocolat

Chocoladepudding

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

BENODIGDHEDEN

-  1 bol
1 kom
-  1 casserole
1 kookpot
-  1 spatule
1 spatel
-  Des petits pots
kleine kommetjes

- **INGRÉDIENTS POUR 4 À 6 PETITS POTS**
- **INGREDIËNTEN VOOR 4 À 6 KLEINE KOMMETJES**
- 500 ml de lait végétal non sucré fait maison ou issu du commerce
- 500 ml plantaardige, niet gesuikerde melk (huisbereid of uit de winkel)
- 2 cuillères à soupe rases de cacao en poudre non sucré
- 2 soeplepels cacaoepoeder (niet gesuikerd)
- 3 cuillères à soupe rases de sucre blond
- 3 soeplepels lichtbruine suiker
- 3 à 4 cuillères à soupe bombées de fécule de maïs (selon la consistance désirée: si vous ajoutez davantage de fécule, vous obtiendrez une texture plus épaisse)
- 3 à 4 soeplepels maïzena (afhankelijk van je smaak: hoe meer maïzena, hoe dikker de textuur)

MES REMARQUES

MIJN OPMERKINGEN



.....

.....

.....



RECETTE / RECEPT

1. La veille, placer votre lait végétal au frigo. *Plaats eerst de plantaardige melk in de koelkast.*
 2. Dans un bol, verser 250 ml de lait végétal et ajouter la fécule avant de bien mélanger le tout (la fécule doit être parfaitement diluée dans le lait). Réserver. *Giet 250 ml melk in een kom en voeg er de maïzena aan toe. Roer goed zodat de maïzena volledig is opgenomen door de melk. Hou apart.*
 3. Verser 250 ml de lait végétal dans une casserole et faire chauffer à feu doux. *Giet de overige 250 ml melk in een pot en breng aan de kook op een zacht vuur.*
 4. Ajouter dans la casserole le cacao en poudre et mélanger. Laisser chauffer à feu doux 2 minutes avant d'ajouter le sucre. Laisser à nouveau chauffer à feu doux 2 minutes. *Meng deze melk met het cacaoepoeder. Laat dit mengsel gedurende twee minuten opwarmen op het vuur en voeg er dan de suiker aan toe. Laat opnieuw 2 minuten verwarmen.*
 5. Ajouter le mélange fécule-lait froid dans la casserole. Mélanger, laisser chauffer à feu doux 1 à 2 minutes et mélanger régulièrement jusqu'à ce que la préparation épaississe. *Voeg er het mengsel (met de maïzena) aan toe. Goed mengen en gedurende 1 à 2 minuten laten opwarmen terwijl je regelmatig roert.*
 6. Verser la préparation dans des pots puis laisser refroidir avant de les placer au frigo. Il faut compter environ 1 heure de réfrigération avant de pouvoir déguster votre dessert ! *Giet het mengsel in de kommetjes. Laat het eerst gekoelen op kamertemperatuur alvorens je het in de koelkast plaatst. Daarna moet het nog een uur in de koelkast alvorens je kan proeven !*
- La crème se conserve jusqu'à 48h au frigo. *Deze bereiding kan je gedurende 48 uur bewaren in de koelkast.*