

# LES RECETTES



L'Atelier  
des Alchimistes

Gouzou  
Traiteur

Josette  
Food and More

## CHEF.FE ET MOI ÉQUITABLE !

Trois chef-fes, durant trois jours sur trois implantations de la HELHa te proposeront des recettes à base de produits locaux et équitables.

**HELHa**  
Haute École Louvain en Hainaut

# PORRIDGE AVOINE

## GRAINES DE CHIA ET FRUITS

RECETTE DE JEUNER

### Ingredients

- 30cl de lait d'avoine
- 60gr de flocons d'avoine
- 2 càs de graine de chia
- 50gr de fruits de saison
- 1 pincée de cannelle

### Préparation

- Plonger les graines de chia dans la moitié du lait d'avoine froid et laisser reposer 30 min.
- Faire chauffer au poêlon l'autre moitié du lait d'avoine avec les flocons d'avoine.
- Une fois le tout bien gonflé, superposer le chia et l'avoine.
- Mixer les fruits avec la cannelle et déposer le mix sur le dessus.
- Rajouter des morceaux de fruits.

### Remarques

Vous pouvez réaliser cette préparation en plus grande quantité et la conserver pendant 2-3 jours dans des bocaux fermés au frigo.

Vous pouvez y rajouter des noix, pruneaux, abricots sec, baies de goji (réhydratées) au souhait.



# MUFFINS AUX LÉGUMES

## FAÇON OMELETTE

RECETTE DE JEUNER

### Ingredients

- 3 oeufs
- 3 càs de farine complète
- 40gr d'emmental râpé
- 10cl de crème de soja cuisine
- 1 poignée de pois chiches cuits
- 1 oignon émincé
- 1 ou plusieurs légume(s) de saison coupé(s) en petits cubes
- 1 càc de mix curcuma et gingembre
- 1 càc de persil haché
- 1 pincée de poivre blanc

### Préparation

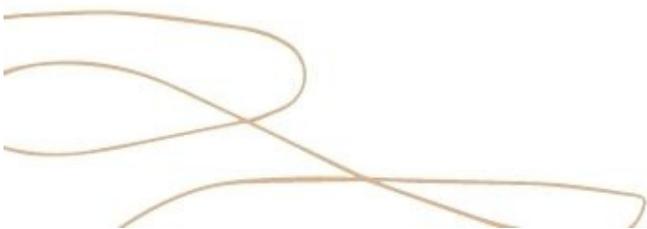
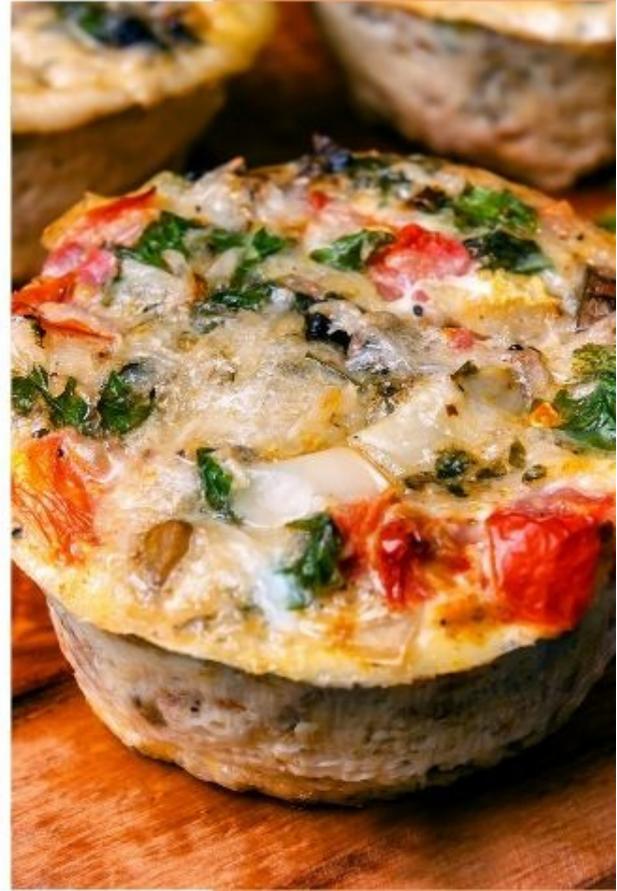
- Mélangez tous les ingrédients en commençant par les oeufs et la farine pour éviter les grumeaux.
- Moulez dans des moules à muffin
- Enfourez 20 min environs à 180 degrés.

### Remarques

Les oignons et les légumes cuiront dans le mélange.  
Pas nécessaire de les cuire avant.

Vous pouvez congeler les muffins pour les conserver plus de 3 jours.

La farine n'est pas obligatoire si évitement gluten.



# PANCAKES COMPLETS AU BUTTERNUT

RECETTE ENCAS

## Ingrédients pour 12

- 150gr de farine semi-complète ou farine d'avoine.
- 150gr de butternut en purée nature
- 2 jaunes d'œufs
- 3 blancs d'œufs en neige
- 20gr de sucre de canne non raffiné (préférable sans sucre pour le petit déjeuner)
- 20cl de lait d'avoine non sucré
- 1 càs d'huile d'olive
- 1 càc de bicarbonate de soude

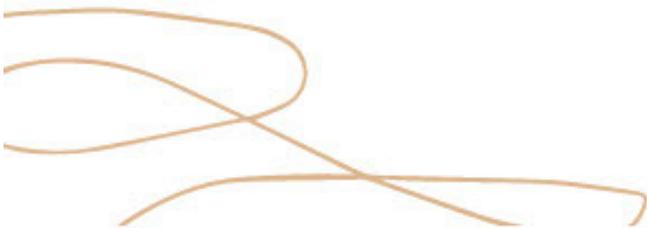
## Préparation

- Mélangez tous les ingrédients en ajoutant, en avant dernier, la farine et finalement, délicatement avec une spatule, les blancs d'œufs battus en neige.
- Faites cuire des petits pancakes sur une poêle huilée à l'huile d'olive.

## Remarques

Pour la farine d'avoine, mixez au blender les flocons d'avoine.

Les associer à une pâte d'amandes complètes, un jambon cru, des fruits ou encore des légumes cuisinés en ratatouille.



# COCOTTE DE PATATE DOUCE ET MAQUEREAUX

RECETTE DE JEUNER

## Ingrédients pour 2

- 2 petites ou 1 grosse patates douces bio
- 1 boîte de maquereaux au naturel
- 2 œufs entiers
- 20gr de yaourt non sucré au soja
- curcuma, paprika, ciboulette fraîche, poivre blanc.

## Préparation

- Coupez les patates douces dans la longueur. Quadrillez-les au couteau, huilez la face et cuisez-les à 180c° pendant 50 minutes environs.  
(Rem.: cuire la veille pour le lendemain)
- Creusez les patates douces (les repasser au four 10 minutes à 180c° si cuites la veille).
- Égoutter les maquereaux, les mélanger au yaourt et épicer avec le curcuma, la ciboulette, le poivre blanc. Répartir le mélange dans les patates douces.
- Sur le dessus, casser et poser un œuf.
- Repasser le tout sous le grill pendant 5 minutes.
- Dresser avec le reste de maquereaux et la chair de patates douces.

## Remarques

Ne laissez pas noircir l'œuf et la patate douce sous le grill. Tout ce qui est trop cuit est nocif.

La peau des patates douces est comestible et contient beaucoup de nutriments.



# QUICHE AUX BROCOLIS, FROMAGE AUX ORTIES ET NOIX DE MUSCADE

RECETTE DINER

## Ingrédients pour 2 quiches

### 1. Pâte brisée (pour deux quiches)

- 50g de lait entier
- 4g de sel
- 250g de farine
- 190g de beurre pommade
- 1 œuf
- 3g de baking



## Préparation

- Tout incorporer dans le bol du robot et mélanger au crochet.
- Former deux pâtons
- Laisser au frigo une nuit
- Sortir la pâte avant afin qu'elle remonte en température
- Abaisser à l'aide d'un rouleau à pâtisserie
- Disposer sur le moule à tarte et laisser reposer au frigo une heure



GOUZOU  
Traiteur

# QUICHE AUX BROCOLIS, FROMAGE AUX ORTIES ET NOIX DE MUSCADE

## Ingrédients pour 1 quiche - Garnitures

- 1 brocoli
- 150g de fromage aux orties râpé
- 4 œufs
- 125g de crème fraîche
- Noix de muscade



## Préparation

- Brocolis : séparer les sommités du tronc et les laver
- Brocolis : blanchir les sommités dans de l'eau bouillante salée pendant 2 minutes
- Battre les œufs et la crème avec la noix de muscade râpée
- Disposer sur la quiche: le brocoli, le fromage râpé et le mélange de crème et œufs
- Enfourner pendant +- 20 minutes dans un four préchauffé à 180°C
- Démouler et laisser reposer sur grille



**GOUZOU**  
Traiteur

# LACTO-FERMENTATION

## Principes de base

- Utiliser des légumes non-traités ou bio
- Rincer les légumes à l'eau
- Bien laver les bocaux et les laisser sécher
- Pour la saumure utiliser une eau de source ou déchlorée
- Utiliser un sel sans additifs
- Remplir les bocaux jusqu'à 1 à 2 cm du bord
- Les 7 premiers jours laisser à température ambiante
- Prêt à partir de 16 jours
- Conservation de plus d'un an dans un endroit frais



## Deux méthodes

- Légumes coupés finement, râpés ou hachés -> ajouter 1% de sel et mélanger
- Légumes entiers -> Ajouter de la saumure (30g de gros sel pour 1l d'eau)



**GOUZOU**  
Traiteur

# RAVIOLES VÉGÉTALES DE BETTERAVES, SCARMOZA ET JUS CORSÉ

RECETTE SOUPER

## Ingrédients

- LES RAVIOLES DE BETTERAVES

1 grosse betterave rouge crue, 1 boule de scamorza, 150gr de mascarpone, 1 citron vert, sel et poivre.

- LA PURÉE DE BETTERAVES

2 betteraves rouges, 5cl de vinaigre de cidre, 5cl d'huile de sésame grillé, sel et poivre

Dans un blender, mixer à grande vitesse la betterave, le vinaigre de cidre et l'huile. Saler, poivrer et réserver.

- LES DISQUES

1 betterave jaune, 1 betterave Chioggia

- LE BOUILLON CORSÉ

Toutes les parures, de la mélisse, 50g de gingembre, 50cl de bouillon de légumes, 5cl de sauce soja



# RAVIOLES VÉGÉTALES DE BETTERAVES, SCARMOZA ET JUS CORSÉ

## Préparation

### LES RAVIOLES DE BETTERAVES

- Tailler le plus finement possible à la mandoline de belles tranches de betteraves. Il en faut 4 par personnes.
- Tailler en brunoise les parures de betteraves ainsi que la scamorza.
- Mélanger avec 150gr de mascarpone, le zeste râpé du citron vert, sel et poivre.
- Déposer ensuite sur chaque disque de betterave l'équivalent d'une cuillère à café de farce.
- Replier en deux afin d'obtenir une demi-lune bien bombée.

### LA PURÉE DE BETTERAVES

- Cuire les betteraves en robe des champs dans une eau bouillante.
- Dans un blender, mixer à grande vitesse la betterave, le vinaigre de cidre et l'huile.
- Saler, poivrer et réserver.



# RAVIOLES VÉGÉTALES DE BETTERAVES, SCARMOZA ET JUS CORSÉ

## Préparation

### LES DISQUES

- À l'aide d'une mandoline, tailler des tranches de betterave jaune et Chioggia.
- Avec un emporte-pièce de 2cm de diamètre, détailler des disques

### LE BOUILLON CORSÉ

Dans une cocotte, disposer les parures de betteraves, la mélisse et le gingembre.

- Verser le bouillon et la sauce soja
- Réduire de trois quarts afin d'obtenir un bouillon corsé.



## Dressage

- Tirer un trait de purée sur le fond de l'assiette
- Répartir au dessus trois à quatre ravioles.
- Décorer avec les disques



# KIMCHI

## Ingrédients

- 1 chou chinois
- 1 botte de radis avec les fanes
- 1 botte de jeunes oignons ciboule
- 2,5 cm de gingembre
- 3 gousses d'ail
- 3 càs de vinaigre de riz
- 1 càs de sucre de canne
- Piment d'espelette

## Préparation

- Laver le chou chinois, le couper en deux dans le sens de la longueur et l'émincer finement.
- Le réserver dans un grand plat avec du gros sel, mélanger, filmer et laisser reposer au moins 30 minutes.
- Laver les radis. Séparer les fanes et les réserver. Emincer les radis en fines rondelles.
- Laver les jeunes oignons, émincer en tronçons d'un à deux centimètres.
- Tailler en brunoise l'ail (dégermé) et le gingembre.
- Dans un bol, mélanger le vinaigre, le sucre, l'ail et le vinaigre. Rincer le chou chinois afin d'éliminer le surplus de sel, bien essorer.
- Mélanger avec la sauce et assaisonner avec deux bonnes pincées de piment d'espelette.

Stériliser le bocal, remplir en tassant bien et de telle sorte à ce qu'il n'y ait plus d'air. Laisser reposer trois jours à température ambiante, stocker ensuite au réfrigérateur. Le kimchi peut être consommé après 5 à 10 jours. Plus il vieillira, plus il développera de saveurs.



# BURGER KIMCHI ET PLEUROTÉS

## Ingrédients

- 4 Bun's
- 250gr de pleurotes
- Sirop d'érable
- 250gr de yaourt soja nature
- 100ml d'huile d'olive
- Piment d'espelette
- Quelques grosses carottes
- 200gr de sucre
- 200gr de vinaigre de vin (blanc ou rouge)



## Préparation

### LES PLEUROTÉS

- Émincer les pleurotes
- Les mettre à mariner avec quelques traits de sirop d'érable et une pincée de piment d'espelette.
- Cela peut être fait deux trois jours à l'avance.

Au moment de servir, faire chauffer une poêle avec un filet d'huile d'olive. Faire rôtir les pleurotes jusqu'à coloration. Assaisonner et réserver. (garder la poêle)

### LA MAYONNAISE VEGAN

- Mettre le yaourt de soja dans un bol.
- Saler, poivrer et ajouter une ou deux pincées de piment.
- Monter comme une mayonnaise avec l'huile d'olive.
- Se conserve au frais plusieurs jours.



# BURGER KIMCHI ET PLEUROTÉS

## Préparation

### LE PICKLES DE CAROTTES

- Laver les carottes et les râper si possible pas trop finement.
- Porter à ébullition le vinaigre et le sucre.
- Verser sur les carottes et fermer hermétiquement le récipient.
- Ce pickles conserve 2 à 3 semaines au frigidaire.

### MONTAGE

- Dans la poêle ayant servi à cuire les pleurotes, déposer les bun's coupés en deux pour les faire légèrement griller.
- Sur la partie inférieure, étaler de la mayonnaise vegan, ensuite une bonne cuillère de kimchi, une de pickles de carottes et enfin quelques pleurotes rôtis.
- Ajouter un peu de mayo et fermer le bun's avec la partie supérieure.
- Avec une petite salade, ce sera parfait.



# BURGER KIMCHI ET PLEUROTES

## Ingrédients

- 4 pommes
- 1 botte d'oseille
- 150gr de yaourt nature entier
- 150gr de fromage frais
- 25g de miel
- sucre de canne
- 50gr de beurre

## Préparation

### POMMES RÔTIES

- Préchauffer le four à minimum 220°C.
- Faire fondre le beurre. Ajouter le miel et bien mélanger.
- À l'aide d'un pinceau, napper les pommes de miel et de beurre.
- Enfourner pour une bonne heure.
- Les pommes doivent être tendre et légèrement caramélisées. Réserver au chaud.

### SAUCE OSEILLE

- Dans un blender, mixer les fromages, le miel et le sucre de canne.
- Ajuster l'assaisonnement. Réserver au frais.

### DRESSAGE

- Couper la pomme en quatre ou la laisser entière.
- Disposer autour trois beaux traits de sauce et quelques gouttes de miel.

