

Les recettes des défis AD-In...

A vous de jouer !



Le projet AD-In (2016-2020) a pour ambition de créer, au départ de territoires-pilotes, une communauté transfrontalière de pratiques qui favorise l'accès de tous à une alimentation durable. Ce projet franco-belge (Province du Hainaut et Région Hauts-de-France) est financé par le Fonds Européen de Développement Régional (Interreg V France-Wallonie-Vlaanderen).

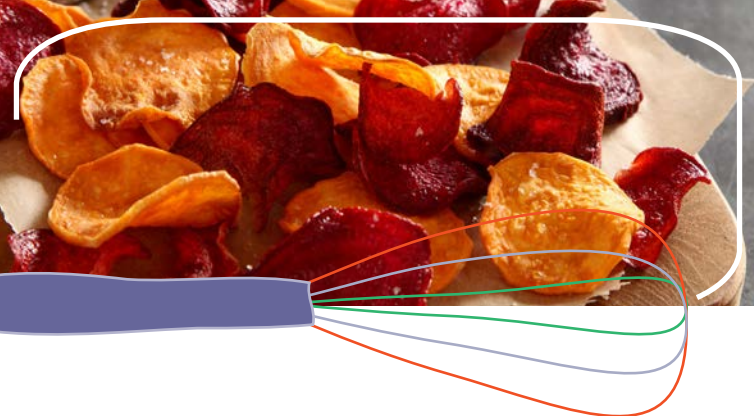
Au cours du projet, les opérateurs belges et français ont mis en place différentes actions de terrain dont des défis alimentation durable avec des personnes en difficulté d'autonomie alimentaire et ce, en collaboration avec des structures sociales locales.

Les recettes qui figurent dans ce livre font partie de celles réalisées lors de ces ateliers participatifs.

Editeur responsable : Observatoire de la Santé du Hainaut - Helen Barthe-Batsalle - Directrice en Chef
rue de Saint-Antoine 1 - 7021 Havré
Novembre 2019

Dépot légal : D/2019/14.371/22

Photos : 123RF.com et participants AD-In



Chips de légumes

1 panais

1 carotte

1 betterave rouge

Huile d'olive

Sel, poivre

Herbes variées



15'



5'

Peler et couper en tranches fines les légumes.

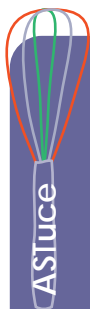
Les étaler sur une plaque recouverte de papier sulfurisé ou une plaque en silicone.

Huiler les légumes à l'aide d'un pinceau et assaisonner d'herbes ou d'épices de votre choix.

Mettre au four à 180 °C pendant 12 à 15 min.

Les sortir du four et les laisser sécher.

Dès que les tranches sont sèches, les manger avec un peu de sel.



Le panais est une plante potagère, autrefois importante dans l'alimentation humaine.

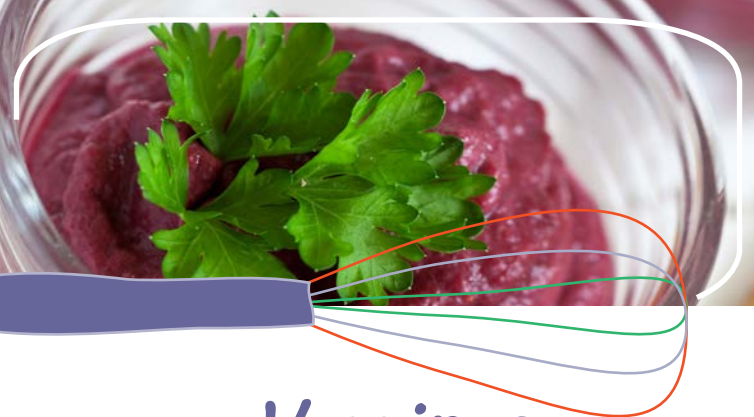


+



+





Verrines de betterave & chèvre

1 grosse betterave
cru

120 g de fromage de
chèvre frais

120 g de ricotta

3 càs de ciboulette

1 càs d'huile d'olive

1 càs d'huile de noix

2 càc de vinaigre de
cidre

1 échalote

1 poignée de noisettes
concassées

Sel, poivre noir



6

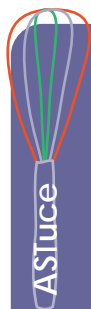


5'

Râper les betteraves. Assaisonner comme une salade avec du vinaigre balsamique, 2 càs de vinaigre pour 3 càs d'huile d'olive, sel, poivre et une càc de cumin.

Préparer la crème en mélangeant la ricotta, le chèvre frais, la ciboulette, les huiles, le vinaigre, l'échalote émincée finement et les noisettes concassées.

Dresser les verrines en commençant par mettre votre préparation puis ajouter la betterave.



Agrémenter votre préparation d'un zeste de citron.

Décorer vos verrines avec du persil ou de la ciboulette.

L'huile de noix est bien équilibrée en acides gras essentiels, elle est riche en oméga-3.



+



+





Cappuccino de tomates au basilic

4 tomates

½ oignon

1 gousse d'ail

2 càc de concentré
de tomates

14 feuilles de basilic

15 cl de crème fraîche

Sel, poivre

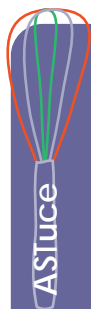


15'

Nettoyer, laver et couper les tomates en 4 morceaux. Les mixer avec le demi oignon, la gousse d'ail et une pincée de sel et de poivre. Filtrer le tout dans une passoire fine. Réserver au frais jusqu'au moment de servir.

Au moment de servir, mixer 10 feuilles de basilic avec la crème fraîche et une pincée de sel. Monter la préparation en chantilly à l'aide d'un fouet.

Verser la soupe de tomates dans le fond des verrines. Ajouter au centre une cuillerée à soupe de chantilly au basilic, poivrer. Décorer les verrines avec les 4 feuilles de basilic.



Pour bien faire prendre votre chantilly, mettre la crème 10 minutes au congélateur avant.

Consommer des légumes crus et ainsi préserver tous leurs bienfaits nutritionnels.



+



+





Soupe de concombre à la menthe

2 concombres
3 branches de menthe
fraîche
1 gousse d'ail
1 citron jaune
25 cl de lait écrémé
1 yaourt nature
2 cl d'huile d'olive
Sel, poivre

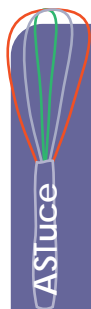


15'

Laver les légumes et les herbes. Ciseler la ciboulette et la menthe fraîche. Eplucher et dégermer l'ail. Prélever le jus du citron. Eplucher, épépiner et couper grossièrement les concombres.

Préparer la soupe dans un blender : mixer les morceaux de concombre, l'ail et le sel pendant une minute. Ajouter le jus de citron, le yaourt nature et la menthe. Saler, poivrer et mixer de nouveau pendant une minute.

Placer au réfrigérateur jusqu'au moment de servir avec quelques gouttes d'huile d'olive.



Ne pas hésiter à décorer avec quelques brins de ciboulette fraîche, des feuilles de menthe et de la brisure de biscotte. Celle-ci apportera un peu de croquant à votre préparation.

Privilégier une huile d'olive vierge ou vierge extra.

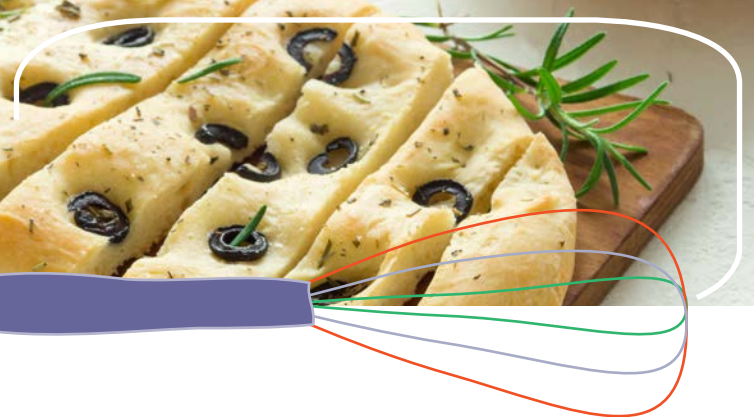


+



+





Fougasse

250 gr de farine

2 càs d'huile d'olive

½ sachet de levure chimique

1 càc de sel

15 cl d'eau

Quelques olives



4



25'



10'

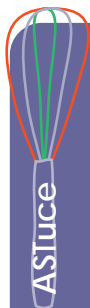
Préchauffer le four à 180 °C (thermostat 6).

Mettre la farine dans un saladier, ajouter la levure chimique, le sel, les olives découpées en petits morceaux et l'huile d'olive. Ajouter l'eau petit à petit pour former une boule bien lisse.

Pétrir pendant quelques minutes, garnir une plaque à four de papier sulfurisé puis étaler la pâte de manière à former une galette ovale. Ne pas coller les galettes s'il y en a plusieurs !

Badigeonner la fougasse d'huile d'olive pour qu'elle dore.

Faire cuire au four pendant 20 à 25 minutes, déguster tiède.



Ne pas hésiter à utiliser d'autres ingrédients que les olives : fromage râpé, lardons, herbes de provence, tomates séchées seront eux aussi les bienvenus !

Varié les goûts des fougasses et épater vos invités.

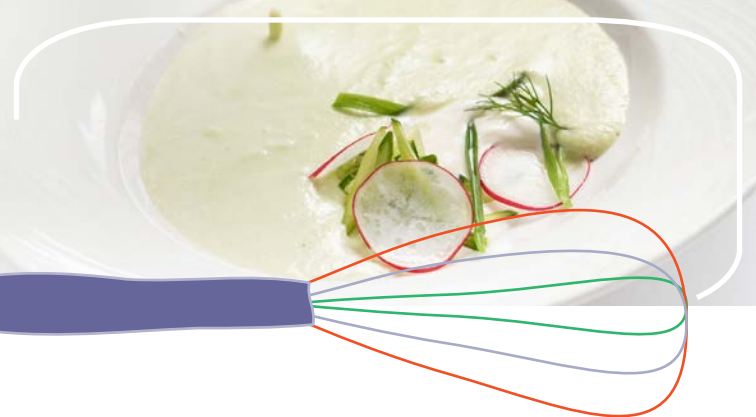


+



+





Soupe aux fanés de radis

Fanes d'une botte de
radis

1 oignon

1 pomme de terre

1 bouillon de légumes
ou épices

Huile d'olive

Sel, poivre



8-10



20'



5'

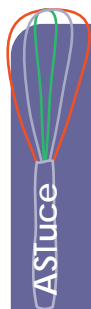
Eplucher et émincer l'oignon.

Dans une grande casserole, faire chauffer une cuillère à soupe d'huile d'olive et faire revenir l'oignon 2 à 3 minutes avec les épices de votre choix.

Ajouter les fanes de radis et laisser réduire quelques minutes. Ajouter la pomme de terre coupée en morceaux et couvrir d'eau.

Dès que la pomme de terre est cuite, mettre le bouillon (si pas d'épices).

Mixer et déguster !



Astuce qui a du piquant : remplacer les fanes de radis par une belle poignée de feuilles d'orties ! Pas de panique, une fois cuites, les orties ne piquent plus.

L'huile d'olive a un rôle bénéfique pour la santé cardiovasculaire. Elle est riche en vitamine E et K1.

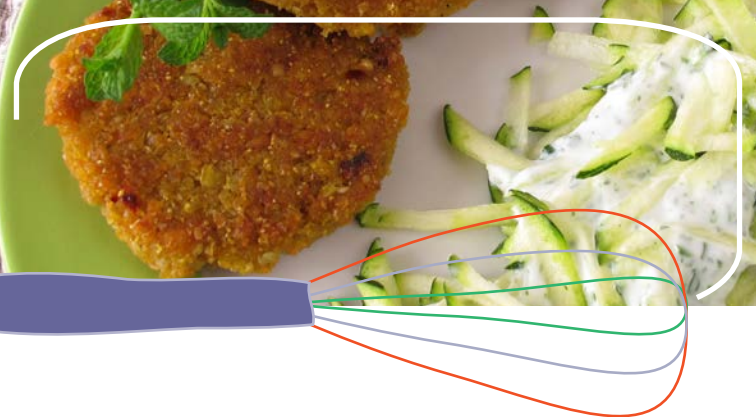


+



+





Galettes de lentilles & carottes

4 carottes
2 petits oignons ou
échalotes françaises
2 càs d'huile d'olive
1 gousse d'ail
250 gr de lentilles
vertes cuites
1-2 œufs
125 ml de chapelure
½ càc de curcuma
½ càc de paprika
Quelques brins de
coriandre fraîche ou
persil plat
Sel, poivre

10 galettes



25



10'

Couper les carottes en petits dés, hacher l'oignon (ou les échalotes) et la gousse d'ail.

Rincer les lentilles sous l'eau froide jusqu'à ce que l'eau de rinçage soit limpide. Dans un bol, mélanger toutes les épices.

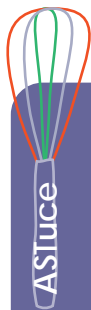
Dans une grande poêle, faire chauffer l'huile d'olive, y ajouter l'oignon, l'ail et les épices. Laisser cuire pendant quelques minutes jusqu'à ce que les épices libèrent leurs arômes.

Verser les lentilles et les petits dés de carotte. Mélanger et laisser cuire à feu doux pendant 15 à 20 minutes.

Dans un grand bol, verser l'oeuf et le sel si nécessaire. Mélanger et ajouter les lentilles et carottes tiédies, incorporer les feuilles de coriandre ou persil plat ciselées finement. Mélanger de manière à obtenir une préparation homogène.

Avec la chapelure, faire des petites boulettes et les aplatir en galettes. Dans une grande casserole, chauffer un peu d'huile d'olive et y faire dorer les galettes pendant 3 à 4 minutes de chaque côté.

Retourner délicatement. Parsemer les galettes de coriandre fraîchement ciselée.



Mixer les restes de pain pour obtenir une chapelure maison et zéro déchets !

Remplacer les lentilles vertes par des lentilles corail afin de diversifier encore plus vos sources de protéines.



+



+





Coleslaw

¼ chou rouge
¼ chou blanc
2 carottes moyennes
2 petites échalotes
vertes
1 poignée de feuilles
de persil ou ciboulette
Noix de cajou ou
arachides non salées
et graines de sésame
noires



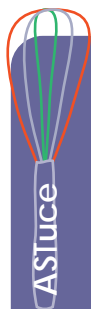
10'

Dans un grand bol, disposer le chou rouge et le chou blanc finement tranchés à l'aide d'une mandoline ou d'un couteau. Ajouter les carottes lavées, pelées et râpées.

Arroser de vinaigrette et mélanger.

Parsemer d'échalote verte finement hachée, de feuille de persil ou ciboulette, de noix de cajou rôties ou d'arachide non salé et de graines de sésame noires afin de parfaire la garniture.

Réserver au réfrigérateur au moins une heure avant de servir.



Pour réaliser la vinaigrette "maison" :

Mélanger la moutarde avec du vinaigre (de cidre ou balsamique) puis incorporer au fur et à mesure de l'huile d'olive afin que la sauce reste homogène. Terminer en ajoutant une petite cuillère à café de miel !

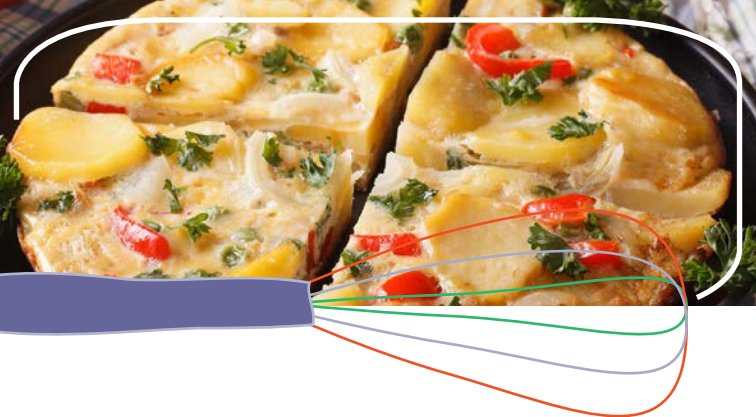


+



+





Tortilla espagnole

6 œufs

3 petites pommes de terre

2 gousses d'ail

1 oignon

Sel, poivre

Restes au choix :
jambon, fromage,
tomate, champignons,
courgette, aubergine,
poivron...



4



25'



10'

Couper les pommes de terre en fines tranches et les faire cuire dans un peu d'eau.

Faire revenir l'oignon jusqu'à transparence.

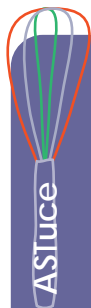
Ajouter l'ail et les autres légumes coupés en fines tranches, laisser cuire.

Battre les œufs.

Ajouter les pommes de terre et le jambon au mélange de légumes. Ensuite, verser les œufs battus et terminer avec le fromage.

Assaisonner de sel et poivre.

Laisser cuire les œufs sans mélanger.



Cette recette peut être préparée suivant de nombreuses variantes. Les seuls ingrédients indispensables sont les œufs, les pommes de terre, l'ail et l'oignon. Utiliser tous les restes conservés dans votre frigo (viande ou légumes frais ou cuits). Un nouveau pas vers le zéro déchet !

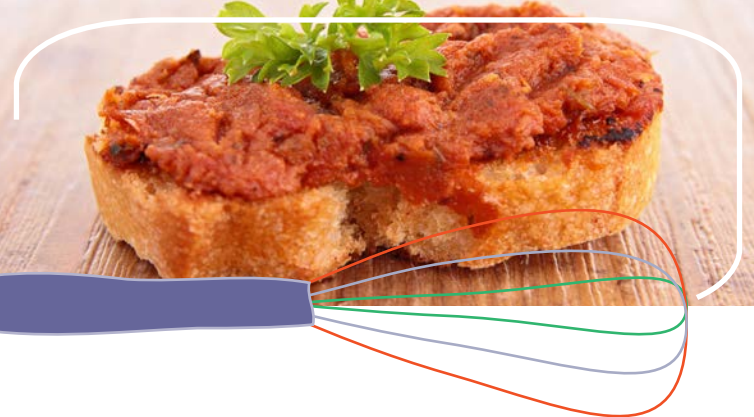


+



+





Tartinade carotte cumin

1 à 2 carottes

3 à 4 càc de graines
de cumin torréfiées

2 càs de purée
d'amande (ou tourne-
sol)

2 càs d'huile d'olive

1 gousse d'ail

Le jus d'½ citron (ou
plus selon goût)

Sel et poivre



4



20'



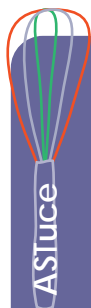
5'

Couper en tranches fines les carottes et les mettre à rôtir au four (les brosser avec de l'huile d'olive). Laisser 20 min au four sur une plaque de cuisson en les retournant si possible puis les sortir et laisser refroidir.

Peler, couper et dégermer l'ail.

Mettre tous les ingrédients dans un bol et mixer jusqu'à obtenir la consistance désirée. Si le mélange est trop épais, ajouter 1 càs d'eau froide à la fois et continuer de mixer.

Goûter et rectifier l'assaisonnement si besoin.



Servir arrosé d'huile d'olive, parsemé de graines de tournesol, d'échalote verte finement hachée et d'un tour de poivre du moulin.

Recette idéale pour l'apéritif en remplacement des gâteaux, ou en entrée.



+



+





Tartine de fromage blanc & radis rose

100 g de fromage blanc

1 botte de radis rose

4 brins de ciboulette

8 petites ou 4 grandes tranches de pain

1 càs d'huile d'olive

Sel, poivre



4



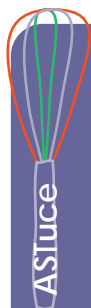
5'

Dans un bol, mélanger le fromage blanc, l'huile d'olive, le sel, le poivre et la ciboulette ciselée.

Couper les radis en rondelles.

Mettre le pain à toaster dans un grille-pain ou au four quelques minutes

Tartiner le pain de fromage blanc et décorer de rondelle de radis puis de ciboulette.



Une manière originale de consommer les radis, en version plus légère qu'avec du beurre.

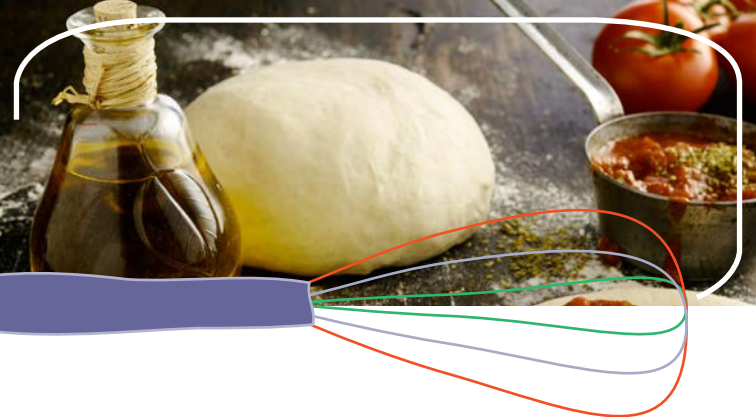


+



+





La pâte à pizza

250 g de farine

5 g de levure de bou-
langer sèche ou 10 g
de levure fraîche

125 ml d'eau

1 càc de sel

2 càs d'huile d'olive
(facultatif)



6



2 h



15'

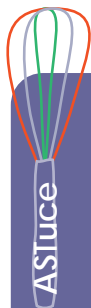
Verser la farine dans un saladier et ajouter la levure sèche, l'eau, le sel et l'huile d'olive. Mélanger jusqu'à obtention d'une grosse boule. Si la pâte colle, ajouter un peu de farine. Si au contraire elle est trop dure, ajouter de l'eau.

Fariner le plan de travail et pétrir la pâte en la poussant vers l'avant à intervalles réguliers avec la main puis en la repliant sur elle-même. Répéter cette opération pendant 5 à 10 minutes jusqu'à obtention d'une pâte lisse et élastique.

Former une boule, l'enduire de farine, la disposer dans un saladier et couvrir d'un linge. Placer dans un endroit chaud. Laisser lever au minimum une heure et demie, la pâte doit doubler de volume.

Ensuite, prélever une boule de pâte (taille balle de tennis) et la travailler de nouveau quelques instants.

Sur un plan de travail fariné, aplatir légèrement la boule puis à l'aide d'un rouleau ou d'une bouteille en verre vide, l'étaler. Disposer sur un linge propre pendant que vous travaillez le reste de la pâte.



S'il fait froid et que la pâte risque de ne pas gonfler assez vite, mettre votre saladier dans une caisse en plastique qui ferme, avec un fond d'eau chaude! ce petit espace chaud et humide va permettre un développement plus rapide de la pâte.



+



+





Biscuits au potiron & pépites de chocolat

350 g de chair de
potiron
125 g de beurre
200 g de cassonade
350 g de farine
2 œufs
100 g de pépites en
chocolat
100 g de raisins secs
Levure chimique



6



15'



25'

Eplucher le potiron, enlever les graines et prélever 350 gr de chair. La râper et laisser égoutter dans une passoire.

Préchauffer le four à 180 °C.

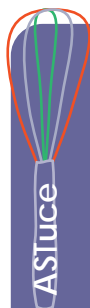
Faire fondre le beurre. Dans un récipient, mélanger beurre et sucre. Ajouter 2 œufs et mélanger.

Presser la chair du potiron à l'aide d'essuie-tout et l'ajouter au reste, verser la farine, la levure et mélanger.

Ajouter les 100 gr de pépites de chocolat, 100 gr de raisins secs et mélanger de nouveau.

Mettre du papier de cuisson sur la plaque du four et à l'aide de 2 petites cuillères, y déposer des petits tas de pâtes et mettre au four.

Après 15 minutes de cuisson, les biscuits deviennent marron sur le pourtour, ils sont cuits !



La chair de potiron peut être remplacée par une autre courge.

L'utilisation de légumes dans les desserts permet leur consommation de manière différente ! Lancez-vous !

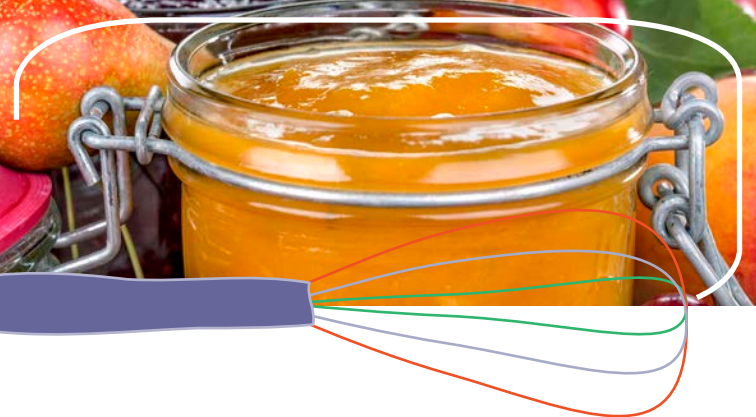


+



+





Confiture de pommes & de poires

1 kg de pommes

1 kg de poires

1 ou 2 citrons

1 kg de sucre gélifiant
ou 1,2 kg de sucre
cristallisé

1 pincée de cannelle

½ gousse de vanille



6



30'



10'

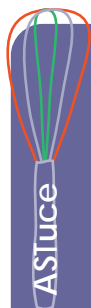
Peler les fruits, les couper en petits morceaux. Les mettre dans une casserole, arroser de jus de citron pour éviter qu'ils ne noircissent.

Ajouter le sucre, la cannelle et la ½ gousse de vanille fendue en deux.

Faire cuire entre 20 à 30 minutes.

En fin de cuisson, retirer les morceaux de gousse et écraser les fruits au presse-purée pour éliminer les morceaux.

Mettre en pot, les retourner pour faire le vide d'air.



La confiture est un des moyens pour utiliser des fruits qui paraissent abîmés.

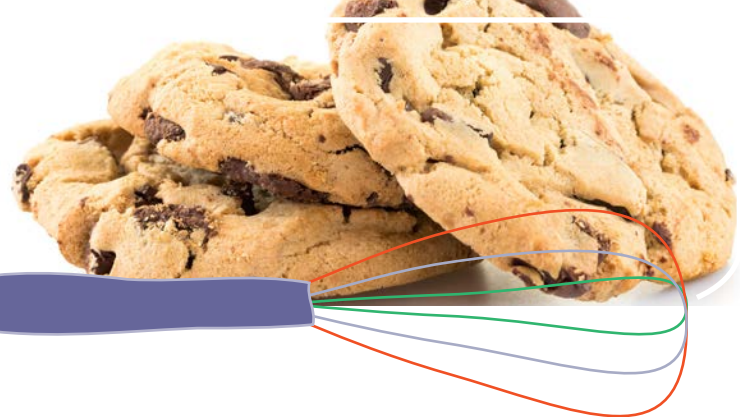


+



+





Cookies au chocolat

160 g de farine
80 g de cassonade
1 oeuf
60 g de pépites chocolat
50 g de compote de
pommes non sucrée
1 branche de thym
(facultatif)
1 càc de levure
1 càc d'extrait de
vanille



4



10'



5'

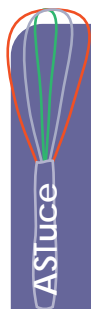
Fouetter le sucre avec la farine et la levure. Ajouter l'oeuf, la compote et la vanille. Bien mélanger le tout.

Ajouter les pépites de chocolat et mélanger.

Déposer sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé des cuillères à café de pâte et les aplatir à la main.

Garnir certains cookies de quelques feuilles de thym.

Enfourner 10 minutes environ à 180 °C. Lorsque les cookies sont bien dorés, les laisser tiédir pour le goûter.



Cette recette permet de réaliser des biscuits sans matière grasse.



+



+





Cake à la carotte & à l'orange

150g de farine
50g d'amandes en
poudre
100g de sucre
100g de beurre (ou
d'huile)
3 œufs
1 sachet de levure
1 orange non traitée
3 carottes
1 pincée de cannelle



8-10



45'-60'



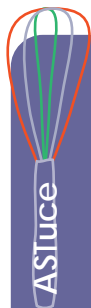
20'

Préchauffer le four à 180 °C (thermostat 6).

Laver et éplucher les carottes, les râper. Laver l'orange et la presser pour récupérer le jus.

Dans un saladier, fouetter les œufs avec le sucre, jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoute la farine, la poudre d'amandes, la levure et le sucre. Verser peu à peu le beurre fondu en mélangeant bien. Ajouter les carottes râpées et le jus d'orange.

Verser cette pâte dans un moule et faire cuire 45 minutes à 1heure (ou 20 min. pour des petits moules). Piquer le gâteau avec un couteau pour vérifier sa cuisson (la lame doit ressortir sèche). S'il est cuit, le sortir du four sinon prolonger la cuisson de quelques minutes.



Changer les ingrédients au fil des saisons.

Décliner votre cake avec d'autres légumes, la courgette par exemple, ou d'autres fruits, plaira aux enfants.

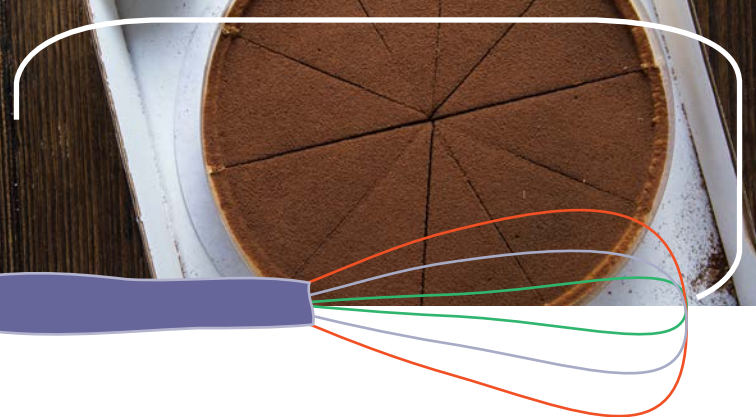


+



+





Gateau chocolat & pois chiches

200 g de chocolat noir
(70 % de cacao)

150 g de sucre glace

150 g de beurre

400 g de pois chiches

3 œufs moyens

Quelques pistaches

Cacao en poudre



6



35'



40'

Préchauffer le four à 190 °C et chemiser un moule à fond amovible de papier sulfurisé.

Faire fondre le chocolat cassé en petits carrés dans un récipient résistant à la chaleur posé dans une casserole d'eau frémissante et remuer. Laisser refroidir le chocolat ainsi fondu.

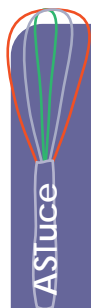
Mixer le sucre, le beurre et les pois chiches jusqu'à obtenir une pâte épaisse. Ajouter les jaunes d'œufs et mixer de nouveau.

Ajouter le chocolat et mélanger.

Fouetter les blancs d'œufs en neige jusqu'à consistance ferme. Les incorporer à la préparation au chocolat et transvaser dans le moule.

Enfournez et laisser cuire pendant 35 minutes. Laisser refroidir.

Parsemer de pistaches concassées et de cacao avant de servir.



Ne pas hésiter pas à remplacer les 150 g de beurre par 150 g de courgette, une alternative à l'utilisation de matière grasse.

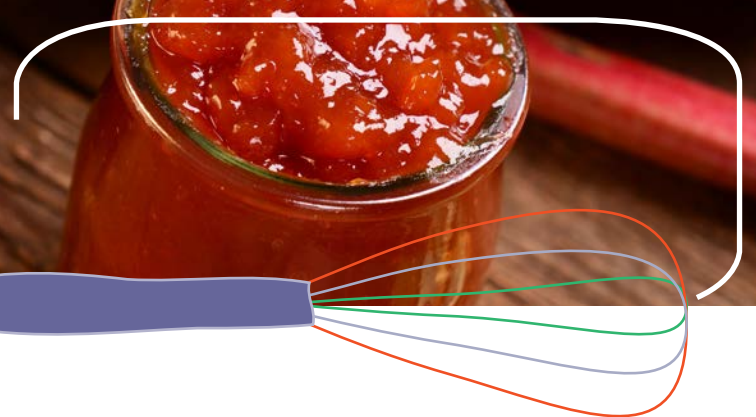


+



+





Confiture de fraises & de rhubarbe

1 kg de fraises

1 kg de rhubarbe

1kg de sucre gélifiant
ou 1,2 kg de sucre
cristallisé



6



15'



10'

Laver les tiges de rhubarbe après les avoir débarrassées des feuilles. Peler les tiges (bâtons) et retirer les fils fibreux. Couper la rhubarbe en dés.

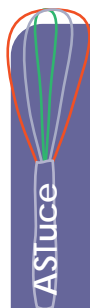
Commencer à faire cuire la rhubarbe à feu doux durant la préparation des fraises.

Laver soigneusement les fraises et les équeuter. Les couper en dés.

Ajouter les fraises et le sucre dans la casserole contenant la rhubarbe. Mélanger. Laisser cuire à feu doux pendant au minimum 15 min. Remuer souvent afin d'éviter que la préparation accroche sur le fond de la casserole et écumer.

Vérifier la cuisson en versant quelques gouttes sur une assiette froide puis pencher l'assiette : la confiture doit couler doucement.

Procéder sans attendre à la mise en pots de votre confiture.



Retourner les bocaux durant 1 minute puis les remettre à l'endroit pour les laisser refroidir.



+



+





pudding au pain

450 g de pain rassis

750 ml de lait

4 œufs

Quelques raisins secs

½ càc de cannelle

Sucre vanille en
poudre



4



60'



15'

Préchauffer le four à 200 °C.

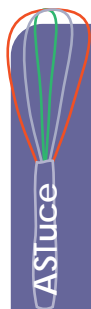
Faire tiédir le lait avec le sucre.

Dans un saladier, mettre le pain découpé en gros cubes.

Arroser de lait tiède, laisser tremper 10 minutes et pétrir jusqu'à obtention d'une pâte épaisse.

Ajouter les raisins secs, la cannelle, la vanille et les œufs battus en omelette.

Verser la préparation dans un plat allant au four et cuire pendant une heure.



Ce dessert vous permettra d'accomoder vos restes de pain...

Selon votre goût, utiliser des pépites de chocolat plutôt que des raisins secs.

Ce pudding peut être décliné en version salée !



+



+





Soupe fraîche de pastèque, menthe & citron

3 kg de pastèque

2 citrons verts

6 càs de sucre en
poudre

1 dizaine de feuilles
de menthe



4



5'

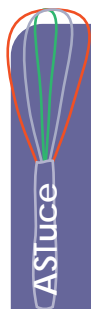
Ôter la peau des pastèques et couper la chair en morceaux, après avoir retiré les pépins.

Presser les citrons. Passer les feuilles de menthe sous l'eau du robinet, sécher et ciseler finement (réserver quelques feuilles pour décorer).

Dans un blender, mixer les morceaux de pastèque, le jus des citrons, la menthe ciselée et le sucre.

Couvrir d'un film alimentaire et réfrigérer au minimum 2 heures avant de servir.

Servir la soupe bien froide dans des petits verres, décorer d'une ou plusieurs feuilles de menthe.



Une recette qui valorise très bien ce beau fruit d'été qu'est la pastèque !
Ne pas oublier à chaque saison ses aliments !



+



+



Opérateurs partenaires



Opérateurs associés



Avec le soutien financier de



Retrouvez-nous sur :
www.ad-in.eu

