

Tour du monde végétarien

Recettes du groupe cuisine de La Vallée

Sommaire

Moins de viande, plus de saveur	4
Batbots et mini batbots	8
Boulettes de lentilles corail	10
Ballotins de chou vert farcis aux champignons	12
Couscous	14
Durum aux falafels et à l'houmous	16
Gözleme	18
Soupe Harira	20
Lemsaman	21
Knödels dans une soupe à l'oignon	22
Kuru fasulye	24
Melfuf	26
Mhanchas	28
Miso ramen	30
Pasta fagioli	32
Spaghettis aux épinards	33
Salade de quinoa aux tomates et pain à l'avoine	34
Soupe de lentilles corail et riz aux lentilles	35

TOUR DU MONDE VÉGÉTARIEN

RECETTES DU GROUPE CUISINE DE LA VALLÉE

ÉDITÉ PAR CULTURE ET DÉVELOPPEMENT ASBL,
AVEC LE SOUTIEN DE LA FÉDÉRATION WALLONIE BRUXELLES. JUIN 2026.

SIÈGE SOCIAL : RUE DE LA FRATERNITÉ 7 – 1030 BRUXELLES
SIÈGE D'ACTIVITÉ – ADMINISTRATIF : RUE DU BEAU-MUR 50 – 4030 LIÈGE

CONTACT : COMMUNICATION@CULTUREETDEVELOPPEMENT.BE

édito

Le goût de la solidarité

Ce n'est pas un livre de recettes comme les autres. Ce livret a été réalisé par les participant·es du groupe cuisine de Culture & Développement La Vallée à Châtelineau. Il illustre particulièrement bien la démarche d'éducation permanente qui soutient le travail de Culture & Développement : Comprendre le monde dans lequel nous vivons (dans le cas qui nous occupe, notre système alimentaire), afin d'agir pour le transformer.

C'est cette démarche que l'ensemble des sections qui constituent notre réseau pratiquent au quotidien. Combiner analyse et réflexion avec l'action qui « fait collectif ». Cuisiner ou jardiner ensemble pour mieux comprendre notre système alimentaire et agricole ; coudre, trier et vendre des vêtements de seconde main afin de décoder le monde de l'industrie textile ; créer un jeu sur les figures militantes wallonnes afin de se réapproprier notre histoire ; recycler et donner une seconde vie à des objets afin de décrypter le phénomène de l'obsolescence programmée et du tout à la consommation, apprendre le français afin de s'insérer dans sa ville ou son quartier, etc.

De Châtelineau à Schaerbeek, de la Docherie à Liège ou au plateau de Herve, agir ensemble face à l'isolement, faire collectif dans une société de plus en plus individualisante, ce n'est pas seulement bon pour les papilles ou pour le portefeuille, ça redonne aussi le goût de la solidarité. Et ça, c'est un plat qui se déguste collectivement. Bon appétit !

LA COORDINATION DE CULTURE & DÉVELOPPEMENT

Moins de viande, plus de saveurs

PAR PASCALE SMEESTERS
ANIMATRICE À LA VALLÉE
CULTURE & DÉVELOPPEMENT
CHÂTELINEAU

Vous avez entre les mains le résultat de plusieurs années d'ateliers de cuisine végétarienne et interculturelle en éducation permanente. Chaque recette vient d'une membre de notre groupe cuisine à la Vallée, qui l'a généreusement partagée avec nous. Le caractère interculturel du groupe nous offre une diversité alléchante de saveurs et de couleurs.

Pourquoi avoir fait le choix de recettes végétariennes ?

Dans un esprit d'éducation permanente, nous nous sommes interrogées ensemble sur l'origine de notre alimentation et son impact sur notre santé, sur l'environnement, sur les droits humains et sur le bien-être animal.

Au fil de débats, projections de documentaires et visites, nous avons découvert que la production et consommation de viande posait de multiples problèmes, que nous vous exposons brièvement ici.

Notre santé

La consommation de viande, en particulier la viande rouge (bœuf, porc, mouton), a été classée comme potentiellement cancérigène par l'Organisation mondiale de la Santé (OMS), et la consommation de viande transformée comme cancérigène certain. Leurs teneurs en matières grasses et en sodium sont en outre des facteurs de risque de maladies cardiovasculaires et d'obésité.

Les médecins recommandent de consommer un maximum de 500g de viande par semaine. En 2022, un-e Belge en consommait en moyenne 1340g, soit presque trois fois plus... Et au niveau mondial, la consommation de viande ne fait qu'augmenter d'année en année !

Une des causes de cette augmentation est l'action des lobbies de la viande, très actifs au niveau politique. De nombreux stéréotypes circulent également autour de la consommation de la viande, selon



Différents régimes alimentaires :

- Omnivore :
Mange de tout
- Flexitarien :
Mange moins de chair animale
- Pesco-végétarien :
Ne mange pas de viande
mais encore du poisson
- Végétarien :
Ne mange pas de chair animale
- Végétalien :
Ne mange pas de produits animaux
- Vegan :
+ pas de cuir, etc. Philosophie

lesquels un homme « viril » et musclé mangerait beaucoup de viande. Or, de nombreux sportifs de haut niveau qui sont vegan démontrent le contraire !

Revenons ici sur la composition nutritionnelle des aliments. On pense souvent que si on ne mange pas de viande, on manquera de protéines. Or, nous sommes souvent en excès de celles-ci ! Par ailleurs, on trouve dans 100g de tofu 35 à 40g de protéines, pour 26g dans 100g de steak. La question du fer peut être plus sensible, spécialement pour les femmes : pour bien l'assimiler, il faudra le combiner avec de la vitamine C (présente dans les agrumes) et éviter de boire du thé pendant les repas. Dans ce livret, nous proposons quelques recettes qui allient les agrumes aux protéines végétales ! Les végétaliens devront par ailleurs obligatoirement se compléter en vitamine B12.

Les fruits secs et graines sont également recommandés car ils contiennent souvent du calcium, de l'oméga 3, etc.

Gaspillage des ressources

Saviez-vous que 70% des terres agricoles dans le monde servent à la nourriture pour l'élevage ? Cela ne représente que 18% des calories et 37% des protéines consommées... Si on veut nourrir tout le monde, ce n'est pas très rentable ! De plus, 45% de l'eau est utilisée pour l'élevage, la viande de bœuf étant la plus consommatrice. Quand on pense aux futures pénuries d'eau potable, il faudra faire des choix... Enfin, le lisier, produit dans des quantités énormes par les élevages intensifs, finit par polluer les rivières et les mers, allant jusqu'à générer l'apparition d'algues nocives sur les côtes.

Le réchauffement climatique

L'élevage est responsable de 14,5% des émissions de gaz à effet de serre qui provoquent le réchauffement climatique, à cause de plusieurs facteurs.

- Il y a d'abord le méthane (les fameux pets des vaches) dû à la digestion, le méthane étant un gaz à effet de serre puissant.

« Parmi toutes les viandes, la viande de bœuf est la plus émettrice de gaz à effet de serre... »

- Il y a ensuite la déforestation de la forêt amazonienne au Brésil pour planter du soja, qui servira ensuite de nourriture au bétail à l'autre bout du monde... Le fait de brûler la forêt dégage beaucoup de CO2 dans l'atmosphère, sans compter l'impact sur la biodiversité qui vivait dans ces forêts qui sont parmi les plus riches du monde... mais aussi sur les peuples premiers qui y habitent !

- Il y a enfin tous les transports liés à la nourriture du bétail et à leur abattage.

Selon une étude de Carbone 4, l'action individuelle la plus impactante pour diminuer son empreinte carbone serait ainsi de devenir végétarien, loin devant la question des transports !

La souffrance animale

Aujourd'hui, le modèle dominant de l'élevage (parfois même bio !) est l'élevage intensif, c'est-à-dire la concentration de beaucoup d'animaux dans un espace intérieur réduit avec un objectif clair de rentabilité. Ainsi, en France, 80% de l'élevage est intensif, principalement en ce qui concerne les poulets, porcs et lapins. Les élevages intensifs génèrent beaucoup de souffrance animale.

Outre le manque d'espace et le fait de ne pas avoir accès à l'extérieur ou même à la lumière du soleil, la concentration d'animaux dans un espace clos nécessite des pratiques comme le fait de couper les becs des poules,

meuler les dents, etc. L'industrie des œufs génère par ailleurs un surplus de poussins mâles qui seront, en fonction de la législation en place, broyés vivants ou gazés. Cette forte concentration favorisera également le développement d'épidémies. Et ne parlons pas des conditions d'abattage (souvent à un âge très jeune), dont le caractère «à la chaîne» favorise les erreurs des employé-es qui n'en peuvent plus...

Toutes ces raisons ont poussé le groupe cuisine à chercher des alternatives végétariennes, voire végétaliennes, à placer au menu de la semaine. Chercher dans les recettes traditionnelles de différentes cultures nous ouvre à une richesse incroyable de possibilités : plats à base de lentilles, de pois chiches, de haricots, de tofu, de quinoa, etc.

Nous vous souhaitons une belle découverte de ces plats hauts en couleurs et en saveurs, et une bonne dégustation !

« Toutes ces raisons ont poussé le groupe cuisine à chercher des alternatives végétariennes, voire végétaliennes, à placer au menu de la semaine. Chercher dans les recettes traditionnelles de différentes cultures nous ouvre à une richesse incroyable de possibilités. »

Batbots et mini batbots

Recette marocaine

PAR CHEFFE TOURIA

Ingrédients pour 5 personnes

Farce batbots

- 1 sachet d'épinards
- 300g de feta
- 100g de mozzarella râpée
- 1 botte de jeunes oignons
- 1/3 grande botte de persil plat
- 1/3 cc poivre noir
- Huile d'olive et de tournesol
- Sel

Farce mini batbots

- 1/3 gros concombre
- 100g tomates cerises
- 1/3 grande salade
- 2 œufs
- Mayonnaise
- 100g maïs en boîte

Pâte des batbots et mini batbots

- 700g de farine
- 300g de semoule fine
- 1 paquet de levure fraîche
- Sel
- 1 CS huile olive
- 1/3 CS miel (si levée rapide nécessaire)

Préparation

Pâte

Émietter la levure dans un verre d'eau tiède, attendre quelques minutes. Ajouter la semoule fine et un verre d'eau tiède. Mélanger, attendre deux minutes que la semoule se gonfle d'eau. Ajouter la farine, le sel et le miel si la pâte doit lever rapidement. Ajouter de l'eau jusqu'à ce que la pâte ait une bonne consistance, bien pétrir la pâte à la main ou à la machine. Ajouter 1CS d'huile d'olive à la pâte. Laisser reposer la pâte jusqu'à ce qu'elle ait levé.

Batbots

Laver les épinards, les jeunes oignons et le persil plat et les couper en petits morceaux. Cuire les jeunes oignons avec de l'huile d'olive et de tournesol. Ajouter un peu de sel et de poivre. Ajouter les épinards petit à petit pour qu'ils restent verts. Cuire 5 minutes puis retirer du feu et laisser refroidir. Émietter le fromage et le mélanger avec les épinards.



Faire des boules de pâte de la taille d'un pamplemousse et les aplatir à la main. Mettre de la farce au centre des ronds et refermer la pâte en boules. Attendre 5 minutes puis les aplatir à la main en faisant attention à ce que la farce ne ressorte pas. Laisser reposer 15 minutes, puis cuire les batbots à la poêle ou sur un grill. On peut ajouter de l'huile d'olive par-dessus.

Bon appétit !

« Mon fils adore cette recette, je la fais souvent pendant le Ramadan ! »

L'histoire de ce plat

Mini-batbots

Aplatir le reste de la pâte au rouleau et utiliser une tasse pour faire des ronds de pâte. Laisser reposer 15 minutes. Cuire les mini batbots à la poêle ou sur un grill. Ouvrir les mini batbots avec un ciseau. Pour la farce, laver tous les légumes et les couper en petits morceaux. Cuire des œufs durs et les couper également. Mélanger le tout avec de la mayonnaise, du sel et du poivre. Mettre un peu de farce dans chaque mini-batbot.



Boulettes de lentilles corail

Recette belgo-vietnamienne

PAR CHEFFE PASCALE

Ingrédients pour 6 personnes

Boulettes

- 500g de lentilles corail
- 2 gousses d'ail
- 1 oignon et/ou 2 échalotes
- 2cm de gingembre
- 2 œufs
- ± 5 CS farine
- 2 CS sauce soja salée claire
- Huile d'olive
- Huile de friture

Accompagnements

- 1kg de pommes-de-terre
- Huile d'olive
- Paprika, basilic, origan, thym
- 500g champignons divers (châtaignes, pleurotes, etc.)
- 2 gousses d'ail



« Je me suis inspirée d'une recette vietnamienne de mon mari de boulettes de porc. J'ai gardé l'alliance gingembre-ail-oignon-sauce soja et j'ai remplacé la viande par les lentilles. »

L'histoire de ce plat

Préparation

Bien laver les lentilles corail, les mettre à cuire environ 20 minutes dans une grande quantité d'eau bouillante. Attention, ne pas refermer le couvercle car cela risque de déborder. Égoutter.

Peler les patates, les couper en portions de taille moyenne, les mettre dans un plat au four avec de l'huile d'olive et des épices. Cuire 1h environ à 200°.

Couper de l'ail, du gingembre et de l'oignon et/ou des échalotes en tout petits morceaux. (Réserver une partie de l'ail pour les champignons.)

Les faire revenir rapidement à la poêle avec de l'huile d'olive. Ajouter aux lentilles, mélanger. Ajouter les œufs, la farine, la sauce soja, bien mélanger.

Confectionner des boulettes à l'aide de deux cuillères à soupe, et les faire frire des deux côtés dans de l'huile de friture dans une poêle préalablement bien chauffée.

Passer à la poêle l'ail restant, ajouter les champignons, baisser le feu et mettre un couvercle, laisser cuire avec l'eau qui sort naturellement des champignons.

Au moment de servir, bien égoutter les champignons pour que leur jus ne vienne pas ramollir les fritures.

Bon appétit !

Ballotins de chou vert farcis aux champignons

Recette belge

« Ma fille est végétarienne. Je trouve que le goût des champignons rappelle celui de la viande. »

L'histoire de ce plat

PAR CHEFFE MARIE

Ingrédients pour 6 personnes

- 1 grand chou vert
- 1kg de champignons châtaignes
- 250g de fromage d'abbaye à pâte mi-dure
- 100g de noix
- 1kg de pommes de terre à chair farineuse
- 250ml de crème de soja
- 250g de beurre
- Moutarde
- Cumin en poudre
- Sel et poivre noir

Préparation

Faire bouillir une casserole d'eau salée.

Détacher les feuilles de chou et les faire blanchir par 4 pendant 4 minutes dans l'eau bouillante.

Nettoyer les champignons avec une brosse et les hacher finement. Faire revenir avec une noix de beurre jusqu'à évaporation totale du jus. Assaisonner avec du sel, du poivre et du cumin.

Découper le fromage en petits cubes et ajouter aux champignons.

Laisser fondre.

Farcir les feuilles de chou avec le mélange. Confectionner des ballotins à disposer dans un plat pour le four. Arroser de crème, parsemer du sel et du poivre par-dessus. Concasser les noix et mettre sur les ballotins. Faire cuire dans un four préchauffé à 180° pendant 30 minutes.

En parallèle, faire cuire les pommes de terre dans de l'eau bouillante salée.

Réaliser une purée en ajoutant du poivre, du cumin et du beurre.

Servir les ballotins avec la purée et un peu de moutarde.

Bon appétit !



Couscous

Recette marocaine

Ingrédients pour 5 personnes

- 1kg de couscous fin
- Huile d'olive + huile de tournesol
- Sel, poivre
- 1 cc paprika, 1 cc gingembre, 1 cc curcuma
- Bouillon (au choix)
- Beurre
- Légumes au choix (au moins 7) : oignons, carottes, navets, fenouil, poivrons rouges, jaunes, courgettes, potiron, tomates, artichaut, céleri, aubergines
- Persil plat + coriandre en feuilles
- Concentré de tomates
- Pois chiches secs ou conserve
- Pour la sauce sucrée : 6 oignons rouges, 500g de raisins secs, huile au choix, 2 verres de sucre ou 1 pot de miel, 1 CS cannelle, amandes pour la décoration.

Matériel spécifique

- Couscoussière

Préparation du couscous et des légumes

Si les pois chiches sont secs, les mettre dans l'eau pour la nuit pour qu'ils se réhydratent.

PAR CHEFFE RAHMA

Pour cuire le couscous, utiliser une couscoussière : le couscous cuira avec la vapeur des légumes qui cuisent en-dessous. Couper les légumes en deux morceaux. Les morceaux doivent être grands car le couscous prend du temps à cuire et les légumes ne doivent pas fondre entre-temps.

Dans la casserole, mettre l'huile, les oignons, les épices, et ajouter les légumes qui mettent du temps à cuire (carottes, navets, aubergines, artichaut, poivrons, etc.). Si vous avez utilisé des pois chiches secs que vous avez réhydratés, les mettre également à ce moment dans la casserole.

Bien mélanger. Ajouter de l'eau chaude, l'eau doit dépasser les légumes. Porter le tout à ébullition. Mettre le couscous dans un plat avec 3CS d'huile d'olive, 1cc de sel, et mélanger à la main. Le mettre dans la couscoussière pour qu'il cuise à la vapeur. Quand la vapeur est bien montée dans le couscous, après 15 minutes environ, retirer



le couscous, le faire refroidir et ajouter 2CS de beurre. Mélanger à la main. Rajouter ensuite de l'eau bouillante jusqu'au-dessus du couscous, et attendre que l'eau soit absorbée (environ 15 minutes). Mélanger à nouveau le couscous.

Ajouter dans la casserole les légumes qui cuisent vite (courgettes, potiron, etc.). Mixer 2 tomates avec le persil et la coriandre, ajouter une cuillère de concentré de tomates et ajouter le tout aux légumes. Si vous utilisez des pois chiches en conserve, les ajouter à ce moment. Remettre le couscous au-dessus des légumes et le laisser cuire 15 minutes à la vapeur.

« Au Maroc, traditionnellement, on mange le couscous le vendredi, en famille. Chaque semaine, c'est une personne différente qui le prépare et qui reçoit la famille. Une partie du plat est amenée à la mosquée pour les personnes dans le besoin. C'est un plat de partage, tout le monde l'aime, on le fait en grande quantité. Le plat est placé au milieu de la table et tout le monde vient se servir à la cuillère. »

L'histoire de ce plat

Préparation de la sauce sucrée

Dans une autre casserole, mettre de l'huile, les oignons rouges coupés en julienne, ajouter du sel et faire cuire jusqu'à ce que les oignons fondent. Mettre les raisins secs dans de l'eau pour qu'ils gonflent et les rajouter dans la casserole. Rajouter le sucre ou le miel et la cannelle. Laisser le sucre fondre, bien mélanger pour que cela ne brûle pas. Le mélange doit devenir rouge, comme du caramel. Retirer la peau des amandes en les mettant dans de l'eau tiède. Mettre dans de l'huile pour les faire caraméliser. Cette sauce sera proposée à côté du couscous à table, au choix des convives. Bon appétit !

Durum aux falafels et à l'houmous

Recette syrienne

PAR CHEFS ARNAUD ET AHMED

Falafels

Ingrédients pour 5 personnes

- 250g de pois chiches secs
- Sel, poivre noir
- Poudres de cumin, paprika, sumac
- Graines de carvi, sésame, nigelle, fenugrec, coriandre
- Feuilles de coriandre, persil plat en petits morceaux
- 5 gousses d'ail en petits morceaux ou mixés
- Oignon blanc en petits morceaux ou mixés
- Huile de friture (tournesol par exemple)

Préparation

Faire tremper les pois chiches dans beaucoup d'eau pendant 24h. Rincer les pois chiches, les sécher, puis les mixer jusqu'à arriver à une texture granuleuse. Rajouter les autres ingrédients et bien mélanger. (Technique longue : laisser fermenter les pois chiches avec les épices secs pendant 24h supplémentaires.

Cela donne un goût plus fort et aide à digérer.)

Faire des boulettes et les faire frire dans de l'huile bouillante jusqu'à ce qu'elles aient une belle couleur dorée.

Sauce à l'ail (tarator en arabe)

Ingrédients pour 5 personnes

- Yaourt de vache gras
- 5 gousses d'ail
- Huile d'olive
- Sel

Préparation

Mixer l'ail avec le yaourt
Incorporer l'huile d'olive petit à petit, comme pour faire une mayonnaise.

Houmous

Ingrédients pour 5 personnes

- 250g pois chiches secs
- 1cc d'acide citrique ou le jus d'un demi-citron
- 1cc sel
- 125g de tahin (crème de sésame)

- Alternative de cheffe Iman : + cumin, + 1CS huile olive
- Pour décorer : paprika, huile d'olive

Préparation

Faire tremper les pois chiches dans l'eau pendant 24h. Mettre les pois chiches réhydratés dans une cocotte minute, recouvrir d'eau jusqu'à environ 10 cm au-dessus, refermer la cocotte et faire cuire 1h à feu fort. Égoutter les pois chiches et attendre qu'ils refroidissent. Bien les mixer, et rajouter petit à petit de l'eau afin d'obtenir une bonne consistance, rajouter également les autres ingrédients et bien tout mixer. Servir et décorer avec un filet d'huile d'olive et un peu de paprika. Le houmous se mange par exemple avec du pain syrien/libanais.

Les autres garnitures du durum

- Pain syrien (aussi appelé pain libanais)
- Crudités : tomates, concombres
- Légumes en saumure : cornichons, navets
- Menthe
- Citron en tranches
- Graines de grenade
- Pois chiches cuits
- Petits piments verts
- Persil plat

Faites votre durum en tartinant votre pain d'houmous, en y écrasant quelques falafels, ajoutez la sauce et les autres garnitures.

Dégustez !



Gözleme

Recette turque

PAR CHEFFES CENNET ET EMEL

Ingrédients pour 5 personnes

Pâte

- 600g de farine
- 1/2l de lait
- 1/2 bloc de levure
- 1/2 CS sel
- Pour la cuisson : un peu de beurre

Garnitures

Aux pommes de terre

- 1 pomme-de-terre
- 1/2 oignon
- Épices : piment doux, poivre noir, sel
- Huile d'olive

Aux épinards

- 250g d'épinards
- 1/2 oignon
- Épices : piment doux, poivre noir, sel
- Huile d'olive

Au fromage

- Feta
- Persil

Préparation

Faire la pâte : mélanger le lait et la levure dans un grand bol, ajouter la farine et le sel puis pétrir la pâte jusqu'à ce qu'elle soit bien souple. Recouvrir et laisser reposer pendant 30 minutes environ pour que la pâte lève.

Pendant ce temps, préparer les garnitures : précuire les pommes-de-terre, hacher les oignons et les épinards, et faire les différents mélanges.

Faire des petites boules de pâte de la taille d'une mandarine puis les étaler avec un rouleau comme une assiette très fine. Placer un peu de garniture sur la moitié de la pâte puis bien la refermer, comme une demi-lune. Faire cuire sur une plaque de cuisson ou sur une poêle, ajouter un peu de beurre sur la pâte puis la retourner pour cuire l'autre côté.

C'est prêt !



*Suggestion des cheffes :
manger les gözleme avec du thé noir turc.*

Soupe Harira

Recette marocaine

PAR CHEFFE ZAYNAB

Ingrédients pour 4 personnes

- 4 tomates
- 2 CS de concentré de tomates
- 1 oignon
- 2 branches de céleri
- 1/2 botte de persil plat
- 1/2 botte de coriandre
- 1 boîte de pois chiches en conserve
- 100g de lentilles brunes
- 5 CS de farine
- 1 main de pâtes vermicelles
- 1 cc poivre
- 1 cc gingembre en poudre
- 1 cc curcuma
- 2 cc sel
- 1 cube de bouillon de légumes
- 2 à 4 CS d'huile d'olive ou de tournesol

Préparation

Mixer les tomates et l'oignon crus. Mettre l'huile dans la casserole et ajouter ce mélange.

Couper le persil, la coriandre et le céleri en petits morceaux et ajouter. Faire cuire le tout à feu moyen pendant 10 minutes.

Ajouter les lentilles, les épices et le concentré de tomate.

Mélanger à part la farine avec 1l d'eau puis ajouter. Ajouter les pâtes. Laisser cuire le tout pendant 15 minutes. Ajouter les pois chiches et le bouillon, laisser encore cuire pendant 10 minutes.

C'est prêt ! Manger la soupe avec des crêpes lemsaman.



Lemsaman

Recette marocaine

PAR CHEFFE TOURIA

« Les lemsaman sont les crêpes marocaines. »

L'histoire de ce plat

Ingrédients pour 6 personnes

- 1kg de farine
- 500g de semoule fine
- 1 CS de sel
- 1 CS de miel (au choix)
- 250g de beurre (au choix, on peut mettre seulement de l'huile)
- 200ml d'huile d'olive ou de tournesol
- Eau

Préparation

Mélanger les 2 farines et le sel dans un saladier ou un robot et ajouter de l'eau et le miel pour former une pâte. Pétrir la pâte, puis laisser reposer 15 à 20 minutes. Séparer la pâte en 10 boules. Laisser reposer 10 minutes. Faire fondre le beurre, puis le mélanger avec l'huile. Étaler une boule de pâte à l'aide d'un rouleau. Saupoudrer d'un peu de semoule, puis badigeonner d'huile et de beurre. Replier la pâte en 4 en mettant sur chaque surface de la semoule et de l'huile. Laisser reposer 5 minutes. Chauffer la poêle à feu fort avec un peu d'huile. Faire cuire la pâte ainsi repliée des deux côtés jusqu'à ce qu'elle soit dorée.

On peut manger les lemsaman avec du miel, de la confiture, du fromage, de la soupe harira, etc.

Bon appétit !

Knödels dans une soupe à l'oignon

Recette autrichienne

PAR CHEF THIERRY

« J'ai vécu et travaillé 11 ans en Autriche. La cuisine autrichienne est une cuisine de récupération. En effet, ils ont vécu une période de privation durant la seconde guerre mondiale. De plus, une partie de la population vit en montagne, et il n'est pas aisé de descendre au village pour faire ses courses. La cuisine autrichienne est également assez bourrative car il peut faire très froid. »

L'histoire de ce plat

Ingrédients pour 5 personnes

Pour les knödels

- +/- 7 tranches de pain sec récupéré (les knödels peuvent aussi se faire avec des restes de cakes ou avec des pommes de terre cuites en purée et mélangées avec de la chapelure)
- 3 œufs
- 2 gousses d'ail
- 1/4 tasse de lait (végétal ou non)
- 75g de beurre
- ± 100g de fromage (qui fond bien et qui est goûtu)
- 3 brins de thym frais
- Poivre noir, sel

Pour la soupe à l'oignon

- 1kg d'oignons
- Huile d'olive
- 25g de beurre
- 1,5 cubes de bouillon de légumes
- Herbes de Provence

Préparation

Pour les knödels

Émietter le pain sec. Ajouter 3 œufs + un peu de lait, mélanger. Faire fondre le beurre au bain-marie et ajouter, mélanger.

Si le pain est très sec, ajouter un peu d'eau, mélanger en broyant le pain.

Couper le fromage en petits morceaux et ajouter, mélanger sans broyer pour garder les morceaux de fromage intacts. Ajouter le thym frais, mélanger. Râper les gousses d'ail, ajouter et mélanger. Ajouter le sel et le poivre, mélanger. Confectionner des boulettes à la main. Réserver.

Pour la soupe à l'oignon et la cuisson des knödels (à faire en parallèle)

Couper finement les oignons, faire revenir avec de l'huile. Ajouter le beurre, continuer à faire revenir. Une fois les oignons translucides, couvrir d'eau.

Ajouter le bouillon de légumes. Ajouter les herbes de Provence. Faire bouillir, puis ajouter les knödels (un à la fois). Une fois les knödels cuits (la cuisson est assez rapide), servir rapidement les bols de soupe pour ne pas que les knödels surcuissent.

Bon appétit !



Kuru fasulye

Recette turque

PAR CHEFFE EMEL ET SON ASSISTANT LEVENT

« Littéralement, *kuru fasulye* signifie 'haricots secs'. Cette recette est courante dans les villages turcs. Dans les montagnes, les gens mangent ce plat avec des oignons à la place du riz. On peut aussi ajouter des cornichons et de la salade. »

L'histoire de ce plat

Ingrédients pour 5 personnes

- 1 grand oignon
- Huile de tournesol
- Riz rond épais turc 1 grand verre et demi (et 2 verres d'eau)
- 1 conserve de concentré de tomates
- 1/2cc paprika en flocons
- 1/2cc poivre noir
- Haricots blancs (taille au choix), en conserve (750g) ou secs (250g)
- 1/2CS de vermicelles de blé
- 1CS beurre
- Sel
- Pain

Préparation

Si les haricots sont secs, les mettre dans l'eau pendant une nuit pour les réhydrater.

Mettre un fond d'huile dans une grande casserole, faire chauffer.

Couper l'oignon en petits morceaux, les mettre dans l'huile et attendre qu'ils dorent.

Ajouter le concentré de tomates et les épices, puis les haricots. Couvrir d'eau et faire cuire 30 à 45 minutes.

Mettre un fond d'huile dans une autre casserole, ajouter les vermicelles et attendre qu'ils brunissent.

Pendant ce temps, laver le riz.

Ajouter le beurre, attendre qu'il fonde et ajouter le riz et du sel.

Ajouter l'eau bouillante et couvrir.

Laisser cuire à feu doux pendant 30 à 45 minutes.

Servir avec du pain.

Bon appétit !



Melfuf

Recette syrienne

PAR CHEFFE AMAL

« Littéralement, 'melfuf' signifie 'chou', mais c'est également le nom de la préparation. »

L'histoire de ce plat

Ingrédients pour 6 personnes

- 2 choux blancs pointus
- 1 botte de persil plat
- 2 têtes d'ail
- 2 oignons moyens
- 5 tomates
- 800g de riz rond
- 4 carottes
- 2 citrons
- Menthe séchée
- Cumin
- Paprika
- Poivre noir
- Sauce de grenade
- 2 boîtes et demi de concentré de tomate
- Huile d'olive
- Sel

Préparation

Couper la partie dure des choux et mettre les choux dans de l'eau bouillante afin de faciliter le retrait des feuilles. Laver le riz avec de l'eau chaude, et le laisser 15 minutes dans de l'eau chaude. Égoutter le riz avec une passoire et le disposer sur un plateau.

Couper 3 tomates, les oignons, l'ail, et le persil plat en tout petits morceaux et les ajouter au riz, mélanger.

Ajouter 1 verre d'huile d'olive, 1/2 verre de sauce de grenade, 1 boîte de concentré de tomates, 3CS de menthe séchée, 2CS de paprika, 1CS de cumin, 1CS de poivre noir et 1CS de sel, mélanger.

Couper les feuilles de chou en 2 ou en 3 en fonction de leur taille.

Mettre la farce au milieu de la feuille de chou découpée et la rouler en cigare, répéter l'opération avec toutes les feuilles.

Couper les carottes, les citrons et les 2 tomates en rondelles, les mettre dans le fond d'une grande casserole. Mettre les melfufs au-dessus.

Dans une autre casserole, mélanger 1 litre et demi d'eau avec 1 boîte et demi de concentré de tomates, 1/2 verre de sauce de grenade, 1CS de sel, 1CS de menthe séchée, et 1/2 verre d'huile d'olive. Versez ensuite ce mélange sur les melfufs en veillant à placer une assiette par-dessus pour qu'ils ne s'ouvrent pas. Cuire 1h et demi à feu moyen.

Disposer les melfufs sur un plat, accompagnés des rondelles de carottes, citrons et tomates.

Bon appétit !



Mhanchas

Recette marocaine

PAR CHEFFE KHALIFA

« Les mhanchas sont aussi appelés henich, ce qui signifie littéralement serpent. Mhancha signifie une préparation qui a la forme d'un serpent. Traditionnellement, on met de la viande dans les mhanchas, voici cependant une version végétarienne de la recette. »

L'histoire de ce plat

Ingrédients pour 6 personnes

Pour la pâte

- 600g de farine blanche
- 1/2cc de sucre
- 1cc de levure sèche
- 1/3 verre de lait
- 1/3 verre d'eau
- Sel

Pour mettre sur la pâte

- 100g de beurre
- 1/2cc d'origan sec
- Huile de tournesol
- Graines de sésame dorées
- 1 jaune d'œuf

Pour la farce

- 3 carottes
- 1 courgette
- 3 poivrons (différentes couleurs)
- 1 poireau
- 2 oignons
- 4 gousses d'ail
- Un paquet de fromage râpé
- Curcuma
- Poivre
- Sel

Préparation

Pour la pâte

Mélanger la farine, le sucre et la levure. Ajouter le lait et l'eau, puis le sel. Pétrir puis laisser reposer 15 minutes. Faire des petites boules. Faire fondre du beurre avec de l'origan, enlever l'origan avec une passoire. Étaler les boules de pâte à la main avec un mélange de beurre à l'origan et d'huile de tournesol et confectionner des grands rectangles.

Pour la farce

Couper tous les légumes en tout petits morceaux. Faire revenir à feu moyen les oignons et le poireau avec un fond d'huile de tournesol. Assaisonner avec du sel, du poivre et du curcuma. Ensuite, ajouter l'ail et les poivrons, et enfin les carottes et la courgette.

Faire refroidir la farce et la mélanger avec le fromage râpé.

Confection des mhanchas

Mettre une rangée de farce sur le bord long d'un rectangle, puis rouler la pâte. Une fois qu'on a obtenu un boudin, enrouler le boudin en spirale, comme un serpent. Répéter l'opération avec chaque rectangle de pâte.

Recouvrir les mhanchas de jaunes d'œufs pour qu'il dorent. Parsemer des graines de sésame par-dessus. Faire cuire dans un four préchauffé à 220°C pendant 20 minutes environ, jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée.

Bon appétit !



Miso ramen

Recette japonaise

PAR CHEF BAO



Ingrédients pour 4 personnes

- 2 carottes
- 4 branches de céleri vert
- 6 tranches de panais
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- Un peu de gingembre
- 2 feuilles de chou chinois
- 2 feuilles d'algue kombu
- 4 champignons shiitaké séchés
- 2 œufs
- Sauce soja claire
- Mirin (vin de riz) ou sucre
- Dashi de shiitaké en poudre
- Maïs en conserve
- Jeunes oignons
- 400g de tofu
- Huile de riz
- 250g de ramen (nouilles de blé)
- 8CS de pâte miso blanche (shiro miso)

Préparation

Les œufs marinés

Cuire les œufs dans de l'eau bouillante pendant 8 minutes pour que le jaune soit encore semi-coulant. Faire refroidir. Préparer le tsuyu : mélanger de la sauce soja claire avec du mirin et un peu de dashi, avec un peu d'eau. Porter à ébullition. Réserver. Plonger les œufs dans le tsuyu pour qu'ils marinent. Au plus longtemps ils marinent, meilleur ce sera.

Le dashi (bouillon)

Couper les légumes (carottes, céleri, panais, oignon, ail, gingembre, chou chinois) en gros morceaux dans le sens de la longueur. Les faire griller dans une casserole avec de

l'huile. Rajouter beaucoup d'eau et porter à ébullition. Ajouter les champignons shiitaké. Ajouter les algues kombu et les retirer dès qu'elles génèrent des bulles. Laisser mijoter longtemps.

Le tofu grillé

Essorer les tofu avec un essuie. Couper en petits rectangles épais. Faire griller dans une poêle avec de l'huile de riz. Retourner quand un côté est doré. Tremper dans le tsuyu. Réserver.

Les ramen

Cuire les ramen simplement dans de l'eau bouillante. Il faut qu'ils soient *al dente*. Réserver.

Le taré

Au moment de servir les bols, créer le taré, qui donnera une direction gustative au ramen. Il peut s'agir de sel, il s'agira alors d'un shiyo ramen, ou de sauce soja, il s'agira alors d'un shoyu ramen. Dans notre cas, il s'agira de pâte miso, il s'agit donc d'un miso ramen. La pâte miso est un probiotique. Si on veut profiter de ses bienfaits, il faut la consommer crue. Cependant, certaines personnes ont du mal à la digérer. Il est alors possible de la cuire légèrement avec le dashi.

Dans l'option crue, mettre 2 cuillères à soupe de pâte miso dans un petit chinois dans le bol,

et ajouter une louche de dashi bouillant. Bien mélanger avec le dos d'une cuillère. Dans l'option cuite, ajouter la pâte miso dans la casserole de dashi pendant quelques minutes, toujours à l'aide d'un petit chinois pour bien diluer la pâte.

Ajouter du tsuyu au goût. Ajouter les pâtes, recouvrir de dashi. Ajouter les garnitures : un demi œuf coupé dans le sens de la longueur, des tofus grillés, un shiitaké venant du bouillon, des grains de maïs, et le vert des jeunes oignons hachés. On peut ajouter d'autres garnitures si on le souhaite : pousses de bambou, chou chinois, épinards, graines de sésame, etc.

Manger les ramen dès qu'ils sont servis pour éviter que les pâtes ne se gorgent trop d'eau. Manger avec des baguettes et une cuillère. Bon appétit !

« Au Japon, on trouve des petites échoppes proposant de manger des ramens, ces soupes de nouilles, un peu partout. Généralement le bouillon est à base de viande et d'os, mais il existe aussi une version végétarienne basée sur la saveur umami des shiitakés. »

L'histoire de ce plat

Pasta fagioli

Recette italienne

PAR CHEFFE MARISA



Ingrédients pour 4 personnes

- 2 oignons
- 4 carottes
- 2 branches de céleri
- 1 gousse d'ail
- 1 feuille de laurier
- 1 feuille de sauge
- 2 branches de thym
- 2 pommes de terre
- 250g de haricots rouges précuits en boîte (poids égoutté) ou 85g de haricots rouges secs
- 250g de petits macaronis
- 1cc de concentré de tomates
- 1/2 verre d'huile d'olive
- 1 sachet de parmesan râpé
- Sel, poivre

Préparation

Couper les légumes en petits cubes. Faire suer les oignons, carottes, céleri et ail dans de l'huile d'olive avec le thym, la sauge et le laurier.

Ajouter environ 4l d'eau. Saler, poivrer. Faire bouillir. Ajouter les haricots, les pâtes, les pommes-de-terre et la sauce tomate. Laisser mijoter 2 à 3h.

Servir avec du parmesan.

Bon appétit !

Spaghettis aux épinards

Recette brésilienne

PAR CHEFFE CARLA

Ingrédients pour 5 personnes

- 500g de spaghettis
- 300ml de lait
- 300ml de crème fraîche
- 1CS d'huile olive
- 1 paquet d'épinards
- Sel
- 1 plant de basilic
- Herbes sèches : origan et estragon
- 1 oignon
- 1 tête d'ail
- 1CS de farine
- 1 paquet de tomates cerise

Préparation

Faire bouillir 1l d'eau, saler jusqu'à ce que cela goûte l'eau de la mer. Y faire cuire les spaghettis pendant 10 minutes. Couper l'ail et l'oignon en tout petits morceaux, les mettre dans une poêle avec 1CS d'huile d'olive, faire dorer. Réserver.

Laver les épinards avec de l'eau chaude pour qu'ils rapetissent. Mixer les épinards avec l'ail et l'oignon dans une casserole.

Ajouter le lait, la crème fraîche, mélanger et faire cuire à feu doux. Ajouter la farine pour faire épaissir la sauce pendant 2 à 3 minutes. Ajouter les herbes sèches puis les spaghettis. Couper les tomates cerise et le basilic pour la décoration du plat.

Bon appétit !

« Cette recette est originaire d'Italie, mais comme le Brésil est un pays multiculturel et qu'il héberge une grande communauté italienne, c'est devenu un plat traditionnel brésilien. »

L'histoire de ce plat



Salade de quinoa aux tomates

Recette belge

PAR CHEFFE MARTINE

Ingrédients pour 6 personnes

- 400g quinoa
- 6 tomates
- 6 œufs
- 2 concombres
- 1 citron
- 2 gousses d'ail
- 1 botte de jeunes oignons
- Sel, poivre, paprika
- 4CS huile olive
- Poivrons multicolores
- Miel

Facultatif : Fleurs comestibles : capucine, bourrache.

Préparation

Faire bouillir de l'eau salée et y cuire le quinoa pendant 20 minutes. Cuire les œufs durs et les émietter à la fourchette. Laver et couper les légumes en morceaux. Mélanger le quinoa avec les légumes, l'huile, le citron pressé et les épices. Recouvrir d'œufs émiettés et de fleurs.

En supplément : faire caraméliser les poivrons avec du miel et mettre par dessus.

Servir avec un pain à l'avoine.

Pain à l'avoine

- 30CS avoine
- 500g fromage blanc
- 8CS noix broyées
- 2 œufs
- 1/2 sachet de levure chimique
- 1CS sel
- 2CS huile d'olive

Préparation

Mélanger tous les ingrédients à la main. Mettre dans un moule au four pendant 45 minutes à 180°, jusqu'à ce que le pain soit croustillant. Bon appétit !



Soupe de lentilles corail

Recette syrienne

PAR CHEFFES AMAL, IMAN ET ZOHOUR



Ingrédients pour 4 personnes

- 1 tasse de lentilles corail
- 1 carotte
- 1 pomme-de-terre
- 1 oignon
- Sel, poivre noir
- Cumin
- Huile de tournesol
- Citron

Préparation

Coupez les légumes en gros morceaux. Lavez les lentilles plusieurs fois. Mettez un peu d'huile dans une casserole, faites revenir l'oignon. Ajoutez les autres légumes, laissez cuire, puis ajoutez 1 tasse de lentilles. Assaisonnez. Ajoutez 1l d'eau. Faites bouillir. Faites cuire pendant 30 minutes à feu moyen puis mixez la soupe. Vous pouvez ajouter un peu de jus de citron pressé dans votre bol de soupe.

Riz aux lentilles

(Par cheffe Iman. Cheffe Amal propose de remplacer le riz par du boulgour, c'est très bon aussi !)

- 300g de riz rond
- 150g de lentilles brunes
- Sel, poivre blanc
- Oignons
- 1/3 verre d'huile d'olive

Préparation

Laver les lentilles, les recouvrir d'eau puis les cuire pendant 15 minutes à feu doux. Couper les oignons en lamelles. Mettre de l'huile d'olive dans une poêle et faire frire les oignons. Laver le riz et le mettre sur les lentilles cuites, rajouter de l'eau si nécessaire. Ajouter du sel et du poivre blanc. Cuire le tout pendant 15 minutes à feu doux, puis ajouter 1/3 verre d'huile d'olive et mélanger. Mettre le tout dans un plat et parsemer d'oignons frits. Bon appétit !

