



## Cuisine végétarienne

### LE SAVIEZ-VOUS ?

*Notre alimentation représente 1/3 de notre impact sur l'environnement, soit 20% de nos émissions de CO2 !*

*Les produits venant de l'autre bout de la planète ou cultivés en serres chauffées nécessitent plus d'engrais et une consommation d'énergie considérable avant d'arriver dans notre assiette. L'utilisation massive d'engrais chimiques et de pesticides menace l'environnement.*

### CURRY DE LENTILLES CORAIL, POTIMARRON AU LAIT DE COCO

(Chef, Catherine Piette)

#### INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES:

300 g de lentilles corail - 1 oignon - 20 g de gingembre frais - 1/4 potimarron (400 g) - 400 ml de lait de coco issu du commerce équitable - 500 ml d'eau - 1 poignée de raisins secs - 80 g de noisettes concassées - 2 brins de persil - 2 c à c de garam masala - 1 c à c de curcuma - 1 bâton de cannelle - 1 c à c de cumin en grains - 3 c à s d'huile d'olive - Sel - Poivre.

#### PRÉPARATION:

Peler le gingembre et le ciseler. Hacher l'oignon finement. Peler le potimarron et le détailler en cubes. Faire revenir les épices dans l'huile tiède, ajouter les oignons hachés. Les laisser blondir doucement et ajouter le gingembre.

Verser le lait de coco, ajouter la même quantité d'eau en rinçant la boîte. Ajouter les raisins, saler.

Laisser mijoter quelques instants, ajouter les lentilles. Faire revenir le tout pendant 5 min et ajouter les dés de potimarron.

Laisser mijoter à couvert jusqu'à ce que le tout soit moelleux. Si la préparation a tendance à s'assécher trop rapidement, ajouter un filet d'eau, les lentilles absorbent beaucoup. Vérifier régulièrement en cours de cuisson.

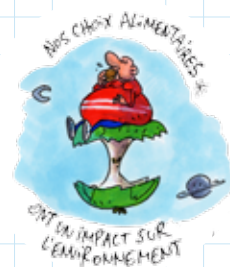
Rectifier l'assaisonnement et servir, avec du persil haché et des noisettes concassées sur le dessus.

#### Bon pour l'environnement et pour la santé

Les produits exotiques peuvent avoir leur place dans votre cuisine ! Si vous souhaitez manger des aliments qui ne sont pas produits en Belgique, privilégiez des produits issus du commerce équitable et de l'agriculture biologique. Ce sont des produits de qualité qui respectent l'environnement.



## Cuisine végétarienne



### ŒUF BIO BASSE TEMPÉRATURE, SAUCE MOUSSELINE ET PAILLETTES DE PERSIL (Chef, Sergio Moschini)

#### INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES:

7 œufs bio - 1 botte de persil - 1 citron - 10 cl de vin blanc - 200 g de beurre - Sel - Poivre.

#### PRÉPARATION:

Cuire 4 œufs au bain-marie à 63°C pendant au moins une heure.

Pendant ce temps, effeuiller le persil plat et le faire sécher au four à 80°C jusqu'à ce qu'il soit déshydraté. L'opération prend +/- 20 min.

Pour réaliser la mousseline, commencer par clarifier le beurre. Pour cela, faire fondre le beurre et ôter à la cuillère le dépôt (la caséine) qui flotte à la surface. Réserver.

Clarifier les 3 œufs restants, et ne garder que les jaunes. Dans un poêlon, mélanger ces derniers avec le vin blanc et le jus de citron à froid. Sur feu doux, commencer à battre vivement ce mélange. Dès l'apparition des traces de fouet dans ce mélange (après quelques minutes), incorporer doucement le beurre clarifié, en fouettant continuellement. Dès incorporation totale du beurre, le retirer du feu. Saler et poivrer. Réserver au chaud.

Servir l'œuf dans une verrine, surmonté de mousseline et de persil déshydraté.

#### Bien choisir ses produits

Les œufs portent un code de 0 à 3 :

- 0 = œufs bio ;
- 1 = œufs de poules élevées en plein air ;
- 2 = œufs d'élevage au sol ;
- 3 = œufs de poules élevées en cage.

#### LE SAVIEZ-VOUS ?

##### L'ŒUF PRESQUE PARFAIT

Les multiples expériences d'Hervé This (chimiste et physicien, inventeur de la gastronomie moléculaire) ont permis de constater que les températures idéales de cuisson de l'œuf se situent entre 61 et 70°. L'œuf est constitué d'un tas de protéines différentes qui ont la propriété, pour certaines, de commencer à coaguler vers 60°. Le blanc coagule à 62° et le jaune à 68°. En le laissant cuire à une température de plus ou moins 63°, on obtient au bout d'une heure de cuisson, un étrange œuf au blanc soyeux et moelleux dont la masse sera très délicatement prise, avec un jaune cru et tiède, bien orangé. Une vraie merveille !

# Alimentation & Environnement



## Cuisine végétarienne

### LE SAVIEZ-VOUS ?

*Il n'est pas nécessaire de manger de la viande tous les jours. En effet, nous pouvons trouver des protéines dans d'autres aliments tels que les légumes secs, le soja, les graines et les noix. Ces alternatives sont bonnes pour la santé et l'environnement.*

*Les légumes secs (haricots, pois, lentilles...) et les produits à base de soja comme le tofu peuvent être trouvés aux supermarchés ou dans les magasins biologiques.*

### WOK DE LÉGUMES CROQUANTS ET TOFU, SAUCE TAMARI (Chef, Bert de Coster)

#### INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES:

4 carottes - 1 oignon - 1 brocoli - 1 chicon - 1 poireau  
- 100 g de tofu - 5 cl de sauce d'huître végétarienne -  
5 cl de sauce tamari - 10 cl d'huile d'arachide.

#### PRÉPARATION:

Couper le tofu en cubes et le faire rissoler dans un peu d'huile d'arachide. Réserver.

Couper les carottes en deux dans le sens de la longueur, puis encore en deux. Retirer le cœur avec la pointe du couteau et détailler en tronçons. Émincer l'oignon, séparer les fleurs de brocoli, couper les poireaux en julienne, couper les chicons en rondelles.

Préchauffer le wok puis verser un peu d'huile d'arachide. Ajouter ensuite tous les légumes en même temps et faire sauter.

Assaisonner avec de la sauce d'huître, la sauce tamari puis mélanger à nouveau. Ajouter le tofu frit et servir dès la fin de cuisson des légumes.

#### Bien choisir ses produits

Sauce d'huître : réalisée à partir d'huîtres et d'eau salée. Il s'agit du jus de cuisson d'huîtres cuites. C'est une sauce épaisse et brune, souvent utilisée dans la cuisine asiatique pour rehausser la saveur des plats. Elle parfume les préparations de plats de volailles, poissons, fruits de mer, légumes, nouilles, viandes, ...

Il existe une sauce d'huître végétarienne, fabriquée à base de champignons.

### LE SAVIEZ-VOUS ?

La campagne «**Jeudi, veggie**», qui connaît un très grand succès en Flandre et dans d'autres pays du monde, sera prochainement lancée à Bruxelles !

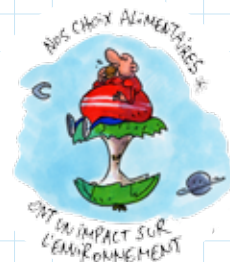
L'idée est de proposer aux gens de ne pas manger de viande 1 jour par semaine. L'organisation de cette journée permettra d'économiser des tonnes de CO<sub>2</sub> chaque jeudi en mangeant un bon plat végétarien. Les économies réalisées grâce à cette journée équivalent à 170 kg de CO<sub>2</sub> par personne et par an.



BRUXELLES ENVIRONNEMENT  
IBGE - INSTITUT BRUXELLOIS POUR LA GESTION DE L'ENVIRONNEMENT







## Cuisine végétarienne



### SOUPE TOSCANNE DE HARICOTS COCO ET PÂTES

(Chef, Bert de Coster)

#### INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES:

250 g de haricots coco secs - 2 gousses d'ail - 1 branche de romarin - 1 dl d'huile d'olive - 200 g de tomates pelées - 250 g de «penne» - Sel - Poivre du moulin.

#### PRÉPARATION:

La veille, faire tremper les haricots dans l'eau. Il est possible d'utiliser des haricots déjà cuits en boîte.

Le jour même, égoutter les haricots et les cuire dans une nouvelle eau avec une branche de romarin, deux gousses d'ail et un trait généreux d'huile d'olive. Ne pas saler. Faire cuire les haricots à petits bouillons jusqu'à ce qu'ils soient tendres en écumant de temps en temps.

Quand les haricots sont cuits, en prélever environ un quart, que l'on passera au mixer puis remettre les haricots passés dans la casserole. Ajouter les tomates pelées et concassées. Saler et poivrer.

Le contenu de la casserole doit être assez liquide, si nécessaire, ajouter de l'eau.

Faire cuire les pâtes avec les haricots chauds. Mélanger régulièrement.

Les pâtes de cette recette ne doivent pas être trop « al dente ». Servir dans des assiettes creuses en pouvant généreusement et en ajoutant une lampée d'huile d'olive.

#### Bien choisir ses produits

Le haricot coco peut se consommer frais, mais c'est le plus souvent sec qu'on le trouve sur nos étals. Les haricots coco sont très nourrissants. Ils restent cependant assez diététiques si on les cuit sans graisse. Ils sont réputés pour leurs qualités diurétiques, dépuratives, toniques et anti-infectieuses.

Qu'ils soient frais ou secs, vous pouvez les préparer de multiples façons : au beurre, à la crème, en gratin, en soupe, en purée ou encore en salade.

Les haricots secs nécessitent un long trempage avant d'être cuits. Le temps de cuisson varie d'1/2 heure à 2 heures, après trempage, selon les variétés. Pour les haricots frais, compter entre 5 et 15 minutes pour la cuisson à l'eau ou à la vapeur.



#### LE SAVIEZ-VOUS ?

- Les légumineuses, désignées également sous l'appellation de « légumes secs », tels les haricots, lentilles, pois, fèves, ... sont de bonnes alternatives à la viande. Elles sont de formidables sources de protéines végétales.
- Peu coûteuses, elles s'intègrent facilement dans plusieurs plats : soupes, salades, potées, ... De plus, elles jouent un rôle important dans le domaine alimentaire, elles sont riches en glucides, protéines, vitamines, minéraux et en fibres alimentaires, contribuant ainsi à l'effet de satiété.