

## Légumes d'hiver

### LE SAVIEZ-VOUS ?

#### **Préférez les produits locaux et de saison.**

*Changer ses comportements alimentaires en consommant et en achetant des fruits et légumes locaux et de saison, vous permet de diminuer votre impact sur l'environnement, de manger des produits plus savoureux, pleins de vitamines, de varier les plaisirs et de faire des économies. En effet, le fait d'acheter des produits issus de filières courtes coûte moins cher puisqu'ils occasionnent moins de transport pour être acheminés jusque dans nos assiettes.*

### **CHOU FARCI À LA VIANDE HACHÉE, PURÉE DE CAROTTES AU CUMIN** (Chef, Catherine Piette)

#### **INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES:**

1 chou de Savoie (8 feuilles) - 500 g de haché de porc - 100 g de flocons de quinoa issu du commerce équitable - 20 g de graines de tournesol - 1 c à c de noix de muscade - 1 oeuf - 400 g de carottes (+/- 2 carottes de taille moyenne) - 1 c à s de graines de cumin - 2 à 3 c à s d'huile de colza - Sel - Poivre.

#### **PRÉPARATION:**

Laver les carottes, couper les bouts, les émincer en tranches fines, les cuire à la vapeur pendant 30 min.

Enlever les feuilles du chou de Savoie et garder les plus belles. Eventuellement, enlever les côtes (nervures centrales) trop dures. Les laver soigneusement. Les blanchir 30 min à l'eau bouillante. Vous devez avoir au moins 8 belles grandes feuilles. Les sécher et les réserver.

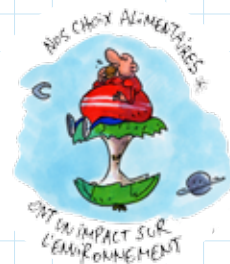
Mélanger la viande hachée avec les flocons, l'œuf, les graines de tournesol, la muscade, saler et poivrer. Façonner 8 boulettes avec ce mélange.

Déposer avec précaution la feuille de chou sur une planche. Déposer la boulette et l'envelopper, puis la retourner « la belle face au-dessus » et la poser dans le cuit vapeur.

Faire cuire les boulettes 25 à 30 min. Pendant ce temps, ajouter aux carottes cuites le cumin, l'huile de colza, le sel et le poivre. Mixer le tout.

Servir les petits choux farcis avec une quenelle de purée de carottes sur le côté.





## Légumes d'hiver

### MILLE-FEUILLE DE LÉGUMES RACINES ET CHÈVRE FRAIS AU COULIS DE CLAYTONE DE CUBA (pourpier d'hiver) (Chef, Claude Pohlig)

#### INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES:

1/2 betterave rouge - 1/2 betterave jaune - 1 betterave chioggia - 1 courge butternut - 1 oignon - 1 botte de claytone (pourpier d'hiver) - 1 blanc de poireau - 1 chou-rave - 2 chèvres ou maquée fermière - Huile d'olive - Fleur de sel - Poivre noir du moulin.

#### PRÉPARATION:

Eplucher les betteraves et les couper en fines lamelles à la mandoline, préserver 8 tranches de chaque variété dans de l'eau, placer le reste sur une plaque du four avec un papier cuisson après les avoir badigeonnées d'huile d'olive et avoir saupoudré de la fleur de sel. Cuire 15 min à 150°.

Laver la claytone, garder 16 belles tiges.

Éplucher et émincer l'oignon, faire revenir celui-ci au beurre avec un peu de sel, à couvert. Ajouter le blanc de poireau coupé en petites rondelles, laisser cuire doucement. Ajouter la claytone ainsi qu'un petit verre d'eau, faire bouillir 5 minutes et mixer le tout afin d'obtenir un coulis.

Couper le chèvre en lamelles, glisser celles-ci entre les lamelles de légumes et replacer sur la plaque. Faire chauffer juste avant de servir, 10 min à 165°.

Chauffer le coulis doucement et placer sur chaque assiette un mille-feuille, décorer avec les éléments crus.

#### Bien choisir ses produits

La claytone de Cuba est plus communément appelée «pourpier d'hiver». C'est une plante annuelle dont les feuilles charnues et les tiges tendres sont comestibles. Riche en vitamines A et C, elle peut être consommée crue, cuite, en salade, dans des omelettes ou encore comme légume d'accompagnement. En rayon, on la trouve généralement près des laitues.

#### LE SAVIEZ-VOUS ?

##### LES LÉGUMES OUBLIÉS

Les techniques de culture intensive et les pratiques commerciales sont responsables d'une baisse rapide de la biodiversité. Trois quarts des espèces cultivées par l'homme ont disparu au cours du XXe siècle. Aujourd'hui, 150 espèces sont encore cultivées, dont 15 produisent 90% de la nourriture. Pourtant, il existe une diversité incroyable de légumes oubliés, pleins de couleurs et de saveurs. Certains reviennent au goût du jour comme le panais, le rutabaga ou le topinambour mais il en existe beaucoup d'autres: le crosne, l'arroche, le cardon, le giraumon turban, la pomme de terre vitelotte, la betterave chioggia, la courge butternut, le chou-rave etc. On les trouve plus facilement sur les marchés que dans la grande distribution et plus particulièrement sur les marchés bio ou directement chez les producteurs. Ces légumes anciens consommés par nos ancêtres et boudés par l'agriculture industrielle sont d'une richesse gustative extraordinaire. Par nos choix alimentaires, nous pouvons agir pour la biodiversité.

#### Calendrier 2011 - Fruits et légumes de saison : des conseils au fil des mois





## Légumes d'hiver

### LE SAVIEZ-VOUS ?

*Le miel est l'un des derniers aliments naturels dont la fabrication est réalisée sans l'intervention de l'homme. Ces propriétés naturelles sont reconnues depuis l'Antiquité et encore de nos jours. La consommation de miel est recommandée pour son action anti-inflammatoire, digestive, anti-stress, stimulante, diététique, ...*

*En cuisine, le miel intervient, autant en cuisson, pour donner du goût et caraméliser nos plats culinaires, qu'en plats froids, dans des salades par exemple. Son pouvoir énergétique est supérieur à celui du sucre et il est nettement mieux assimilé par l'organisme.*

### SOUFFLÉ DE POTIRON AU MIEL DE BRUXELLES (Chef, Xavier Rennotte)

#### INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES:

150 g de potiron - 30 g de fromage râpé - 1 c à s de miel de Bruxelles - 1 œuf - 30 g de farine - 15 cl de lait  
15 g de beurre - Noix de muscade - Sel - Poivre.

#### PRÉPARATION:

Préchauffer le four à 180°.

Peler le potiron et le découper en dés. Faire cuire les dés de potiron à l'étuvée (dans un fond d'eau additionné d'un peu de beurre). Le potiron doit être tendre.

Préparer la béchamel. Dans un poêlon, faire chauffer le beurre et ajouter la farine. Laisser cuire le roux pendant quelques minutes en le remuant constamment afin d'ôter le goût de la farine. Dans une casserole, faire bouillir le lait et ajouter le roux. Réduire le feu pour permettre au roux de fondre, bien remuer. Lorsque la sauce commence à épaissir, laisser réduire encore 2 min.

Séparer le jaune du blanc d'œuf et monter le blanc en neige bien ferme avec une pincée de sel.

Rassembler les dés de potiron cuits, la béchamel, le fromage, le miel, le jaune d'œuf et mixer le tout. Saler et poivrer, ajouter de la muscade.

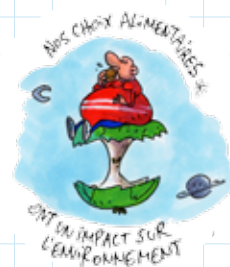
Incorporer délicatement les blancs d'œuf au mélange à l'aide d'une spatule afin de donner du volume et de la légèreté.

Beurrer 4 ramequins à soufflé et y verser la préparation en les remplissant aux 3/4. Enfourner pendant 20 min.

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

L'abeille participe activement au développement de la biodiversité. En butinant, les abeilles assurent la pollinisation des plantes à fleurs. Elles pollinisent ¾ de nos plantes, dont 80% sont des plantes nourricières. Sans ce précieux travail de transport du pollen par les abeilles, nous n'aurions pas de fruits dans nos vergers, ni de semences dans nos potagers. Cela signifierait aussi à terme la disparition de certaines espèces végétales.





## Légumes d'hiver



### CHAMPIGNONS FARCIS AU FROMAGE DE CHÈVRE AU MIEL ET FINES HERBES (Chef, Xavier Rennotte)

#### INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES:

12 gros champignons (gros champignons de Paris ou des champignons de souche) - 200 g de fromage de chèvre frais - 4 cl de crème fraîche - 2 brins de romarin - 2 brins de thym - 6 c à c de miel de Bruxelles - Jus de citron - Sel - Poivre.

#### PRÉPARATION:

Préchauffer le four à 150°C.

Effeuillez les brins de romarin et de thym, et hachez le tout finement.

Nettoyer et brosser les champignons.

Séparer les têtes des champignons de leur queue. Verser un peu de jus de citron sur les têtes de champignon pour éviter qu'elles ne noircissent. Hacher finement les queues.

Déposer le fromage de chèvre dans un saladier et l'écraser à la fourchette. Ajouter la crème pour rendre le fromage plus facile à mélanger. Ajouter les queues de champignon hachées. Saler et poivrer le mélange.

Déposer un peu de miel dans le fond des têtes de champignon. Recouvrir avec la farce au fromage de chèvre et champignons hachés. Vous pouvez farcir les têtes de champignon au moyen d'une poche à douille de pâtissier, de manière à obtenir un résultat plus esthétique. Napper la farce avec une nouvelle couche de miel. Saupoudrer avec le thym et le romarin hachés.

Disposer les têtes de champignon farcies dans un plat pouvant aller au four et laisser couler un filet d'huile d'olive sur chaque tête. Enfourner pendant 30 min.

#### LE SAVIEZ-VOUS ?

##### LA QUALITÉ DU MIEL À BRUXELLES

Le miel produit à Bruxelles est un miel d'une grande qualité. Plusieurs conditions sont réunies en ville et sont favorables à la fabrication d'un miel de qualité. En effet, à Bruxelles, les abeilles bénéficient d'une nature généreuse, très peu traitée par des produits chimiques qui sont généralement utilisés dans l'agriculture intensive de nos campagnes.

De plus, la température moyenne en ville est plus élevée qu'à la campagne et grâce au bâti de la ville, les abeilles sont moins sujettes aux rafales de vent et se déplacent donc plus facilement. La ville devient pour les abeilles un écosystème idéal pour vivre et se reproduire. Grâce à la diversité de choix de nourriture due à la présence de nombreux espaces verts et de jardins, ainsi qu'à la bonne gestion écologique de ceux-ci, on a pu observer dans le miel citadin que les abeilles butinent 300 espèces de fleurs différentes, contre 50 espèces à la campagne.

Toutes ces conditions permettent au miel bruxellois de se distinguer des autres de par ses arômes subtils et ses goûts uniques.