



dinner

## Risotto aux champignons, romarin et vin blanc

4 PERS.

### Vous aurez besoin de :

250g Riz rond  
250g Champignons  
Romarin et Persil  
20 cl Vin blanc  
1 Oignon  
Bouillon en cube  
Huile d'olive  
Parmesan  
Sel & poivre

### Préparation

- 1 Diluez le cube de bouillon avec un litre d'eau dans une casserole et portez-la à ébullition.
- 2 Coupez les champignons en lamelles. Epluchez l'oignon et hachez-le.
- 3 Faites revenir dans une poêle les lamelles de champignons et les morceaux d'oignon avec un filet d'huile.
- 4 Ajoutez le riz cru. Mélangez bien, salez et poivrez. Aromatisez avec 1 c.à.s soupe de romarin et 1 c.à.s de persil haché puis remuez à nouveau.
- 5 Dès que le riz commence à devenir transparent, incorporez le vin blanc sans cesser de mélanger. Baissez le feu et laissez réduire quelques minutes sur feu doux.
- 6 Versez enfin le bouillon sur la préparation, louche par louche, à mesure que le riz absorbe le liquide, jusqu'à ce qu'il soit cuit bien cuit.
- 7 Décorez avec du parmesan et du persil au moment de servir.



LUNCH

## Wrap fourre-tout

### Un reste du souper d'hier ?

En manque de temps, le wrap fourre-tout est ce qu'il vous faut ! À vous procurer illico, c'est un grand pain wrap ou une tortilla pour y ajouter tout ce qui vous passe par la tête.

Vous aviez fait un riz aux légumes la veille et n'en aviez pas suffisamment pour en faire des repas ? Ajoutez-le dans le wrap en prenant soin de le garnir de ce qui vous chante : fromage, légumes frais, salade, ...



### MOINS DE VIANDE, PLUS DE LÉGUMES !

Le Belge consomme, en moyenne, 121g de viande par jour .  
L'impact sur l'environnement est important : 1Kg de viande nécessite près de 10Kg d'orge ou de blé pour être « fabriqué » et produit autant de CO2 que 70 km en voiture !

Mieux vaut réduire cette consommation et alterner viandes rouges et blanches (volaille...), poissons, œufs, fromages et protéines végétales (soja, pois chiches, haricots, lentilles, ...).



SEMAINE EUROPÉENNE  
DE LA RÉDUCTION  
DES DÉCHETS

Ensemble, réduire c'est Agir !



dinner

## Curry de pois chices aux épinards

4 PERS.

### Vous aurez besoin de :

- 800 g pois chiche cuits
- 800 g tomates concassées
- 100 g pousse d'épinards
- 20 cl crème de coco
- 1 oignon rouge
- 3 gousses ail
- 1 c.à.s garam masala
- 1 c.à.c gingembre
- 1 c.à.c curry
- Huile d'olive
- Sel & poivre

### Préparation

1. Ciselez finement l'oignon rouge. Pelez, dégermez et pressez les gousses d'ail. Faites-les revenir dans une sauteuse avec un peu d'huile d'olive.
2. Ajoutez les pois chiches et les épices, laissez cuire 10 minutes. Ajoutez les tomates et la crème de coco puis poursuivez la cuisson 10 minutes.
3. Équeutez les épinards puis ajoutez-les dans la sauteuse. Mélangez et laissez cuire jusqu'à ce que les épinards soient tombés. Servez bien chaud avec du riz basmati.



LUNCH

## Buddha bowl

### Un reste du souper d'hier ?

Ce qui est agréable avec le bol du Bouddha, c'est qu'il n'y a pas de règles strictes et on peut improviser avec les ingrédients. C'est un plat créatif et facile à réaliser où l'on ajoute, dans un bol, des protéines végétales (tofu, légumineuses, tempeh) ou animales (poulet, poisson), de la salade, des crudités, des féculents et du fromage, au choix.

Simple à réaliser, même pour les moins cuistots.



### DU POISSON ? OUI MAIS PAS N'IMPORTE LEQUEL !

Le poisson que l'on mange est toujours principalement issu de la pêche (à 80%). Malheureusement ce prélèvement est trop important et dépasse les capacités de renouvellement naturel des stocks de poissons.

Préférer les poissons labellisés bio (élevage uniquement), MSC (Marine Stewardship Council) ou ASC (le pendant du MSC pour l'aquaculture). Le WWF a édité un guide pratique.



SEMAINE EUROPÉENNE  
DE LA RÉDUCTION  
DES DÉCHETS

Ensemble, réduire c'est Agir !

dinner



## Crumble de potiron au parmesan

4 PERS.

### Vous aurez besoin de :

- 500g Potiron
- 50g Farine
- 50g Poudre d'amandes
- 50g Chapelure
- 100g Parmesan râpé
- Bouillon en cube
- 125g Beurre doux
- Sel & poivre

### Préparation

1. Versez un grand volume d'eau salée dans une casserole. Ajoutez-y le cube de bouillon de volaille, puis placez la casserole sur feu vif et portez à ébullition.
2. Pendant ce temps, épluchez et coupez en deux le potiron. Retirez-y les pépins et les filaments, puis coupez-le en gros cubes.
3. Dès l'ébullition, plongez les cubes de potiron dans l'eau bouillante, baissez le feu à feu moyen et laissez cuire pendant 5 min ou jusqu'à ce que les cubes de potiron soient tendres.
4. Quand les cubes de potiron sont cuits, égouttez-les dans une passoire et réservez.
5. Préchauffez le four à 180°C ou sur th. 6.
6. Coupez le beurre en dés.
7. Versez la farine, la chapelure, la poudre d'amandes, les dés de beurre et le parmesan râpé dans un saladier. Malaxez le tout avec vos doigts pendant plusieurs minutes jusqu'à obtenir une pâte sableuse qui s'effrite, puis réservez.
8. Beurrez un plat allant au four. Versez les cubes de potiron cuits dans le fond du plat, puis émiettez la pâte sableuse par-dessus. Salez et poivrez selon vos goûts.

LUNCH



## Potage aux légumes de saison

### Un reste du souper d'hier ?

Rien de mieux qu'un potage fait maison avec des légumes de saison (courge, carottes, citrouille). Une soupe que l'on traîne dans un pot Mason et que l'on chauffera au boulot, ou dans un thermos pour un effet « après-ski ».

C'est le moment, pour booster votre système immunitaire et pour le goût punché, d'y ajouter du gingembre, ou même du curcuma.

Crème et croûtons au goût.



### L'ALIMENTATION BIO, DURABLE PAR DÉFINITION

Les produits bio garantissent un mode de production sans engrais chimiques ni pesticides. C'est important d'un point de vue environnemental, l'utilisation immodérée d'engrais et pesticides conduit à la pollution de l'environnement (air, nappes d'eau potables, cours d'eau, ...).

L'agriculture bio produit de 30 à 50% de gaz à effet de serre de moins que l'agriculture dite "conventionnelle"





dinner



## Salade Thai au quinoa

4 PERS.

Vous aurez besoin de :

- 150 g quinoa
- 1/2 chou rouge
- 1 poivron rouge
- 2 carottes
- 1 oignon rouge
- 50 g noix de cajou
- 60 g beurre de cacahuètes
- 1 c.à.s miel
- 3 c.à.s sauce soja
- 1 c.à.s vinaigre de cidre
- 1 c.à.c huile de sésame
- 1 c.à.c huile d'olive
- 1 c.à.c gingembre moulu
- 3 c.à.s eau

} pour la sauce

### Préparation

1. Faites cuire le quinoa selon les indications du paquet puis rafraichissez sous l'eau froide. Mettez dans un saladier.
2. Epluchez les carottes, épépinez le poivron. Emincez les carottes, le poivron, le chou rouge et l'oignon rouge. Concassez grossièrement les noix de cajou. Mélangez avec le quinoa.
3. Préparez la sauce salade thai : mettez le beurre de cacahuète et le miel dans un bol et passez 30 secondes au micro-onde. Mélangez bien puis ajoutez le reste des ingrédients. Rectifiez l'assaisonnement et nappez-en la salade.



LUNCH

## Pour vos plats, pensez Quinoa !

### Un reste du souper d'hier ?

Un autre aliment dont plusieurs vantent les mérites : le quinoa. N'étant pas une graminée (comme le riz ou le blé), le quinoa est en fait le fruit d'une plante de la même famille que les épinards. Impressionnant, n'est-ce pas ? Il contient une très grande quantité de protéines de très bonne qualité et de nombreux micronutriments.

C'est pourquoi on l'aime dans nos lunchs cet automne : en salade, en remplacement du riz et même dans un poivron au four que l'on aura aussi rempli de lentilles, de maïs et d'oignons. Effet miam garanti !



### QUEL TYPE D'EMBALLAGE PRÉFÉRER ?

Consommer durable, c'est aussi faire attention à l'emballage. On privilégiera donc des aliments en vrac, en grand conditionnement ou emballés avec des emballages recyclables et/ou réutilisables.

On produit grosso modo 500Kg de déchets pas an et par personne, dont plus de 20% du poids sont des emballages. Faire attention à l'emballage est plus que nécessaire !







dinner

## Pâtes poulet, béchamel et champignons

4 PERS.

Vous aurez besoin de :

- 200G Pâtes
- 2 Blanc(s) de poulet
- Champignons émincés
- 1 Oignon
- 100g Gruyère râpé
- 80g Farine
- 1L Lait
- 80g Beurre
- Noix de muscade
- Persil ciselé
- Sel & poivre

### Préparation

1. Faites cuire les pâtes dans une casserole d'eau bouillante salée.
2. Pendant ce temps, pelez et émincez l'oignon. Coupez les blancs de poulet en morceaux.
3. Faites chauffer une noix de beurre dans une poêle. Faites-y suer l'oignon pendant 1 minute. Ajoutez les blancs de poulet et laissez cuire 5 minutes.
4. Ajoutez les champignons et laissez cuire jusqu'à l'eau des champignons se soit évaporée. Ajoutez le persil ciselé, salez et poivrez puis mélangez. Retirez du feu.
5. Faites fondre le beurre dans une casserole. Ajoutez la farine en pluie et mélangez bien. Versez petit à petit le lait en continuant de fouetter puis mélangez.
6. Ajoutez la noix de muscade puis versez le mélange oignons-poulet-champignons. Ajoutez le gruyère râpé puis rectifiez l'assaisonnement si besoin. Mélangez bien.
7. Egouttez les pâtes en fin de cuisson et versez-les dans un plat. Ajoutez la sauce béchamel au poulet et aux champignons puis remuez bien. Servez de suite.



LUNCH

## Soupe-Repas

### Un reste du souper d'hier ?

Rien n'égale le réconfort d'une soupe maison. En plus... on peut déployer toute notre créativité pour donner une nouvelle vie aux légumes en déclin du réfrigérateur. Avec des restes de poulet, des carottes, du céleri et une touche d'herbes salées, nous avons les ingrédients nécessaires pour concocter une succulente soupe repas poulet et riz, un plat classique indétronable prêt en un rien de temps.

Avec quelques ingrédients de plus, on y va avec la soupe-repas au poulet orge et légumes !



#### LE CRITÈRE UNIVERSEL : LE GASPILLAGE

Quel que soit l'aliment et la façon dont il a été produit ou transporté, quoi de moins durable que de gaspiller de la nourriture ? On jette, tous les ans, 20 kilos de nourriture par personne, en Wallonie.

certains aliments sont encore tout à fait consommables une fois la date dépassée ! Préparez vos menus de la semaine et achetez uniquement ce dont vous avez besoin.





dinner

## Nouilles à la cacahuète, kale et champignons

4 PERS.

### Vous aurez besoin de :

- 2 c.à.s Beurre de cacahuète (100% cacahuète, non sucré)
- Le jus d'1 citron vert bio (un citron jaune à défaut)
- 2 c.à.s d'huile de sésame
- 2 c.à.s de sauce soja ou de sauce de poisson
- 400 g de nouilles asiatiques sèches de votre choix
- 1 c.à.s d'huile d'olive
- 150 g de kale, environ 4 tiges, tige centrale retirées,
- 400 g de champignons
- 1 gousse d'ail finement hachée

### Préparation

1. Dans un petit bol, délayez le beurre de cacahuète avec le jus de citron jusqu'à ce que le mélange soit lisse. Ajoutez l'huile de sésame et la sauce soja en mélangeant bien. Ajoutez un peu d'eau pour obtenir une sauce crémeuse, pas trop liquide.
2. Faites cuire les nouilles selon les instructions de l'emballage et égouttez-les quand elles sont cuites.
3. Pendant ce temps, dans une grande poêle, faites chauffer la c.à.s d'huile d'olive, ajoutez le kale, les champignons et l'ail, et faites cuire 4 à 5 minutes à feu moyen jusqu'à ce que le kale soit "tombé" et les champignons tendres.
4. Mélangez les légumes sautés, les nouilles et la sauce à la cacahuète. Goûtez, rectifiez l'assaisonnement, et servez.



LUNCH

## Salade de Kale

### Un reste du souper d'hier ?

Cet incontournable kale a tout ce qu'il faut pour vous rendre heureux lorsque sonne l'heure du lunch. Celui que l'on surnomme le roi des super-légumes est peu calorique et nutritif.

Il contient du calcium, des minéraux, des protéines et des vitamines (A, K et C).

On le mange cru ou mi-cuit, avec des noix, des fruits secs et des patates douces.

Tant de variantes, laissez-vous aller ! Vinaigrette, au goût.



### DES PRODUITS LOCAUX ET DE SAISON

Un aliment produit à proximité du lieu d'achat nécessitera moins d'énergie qu'un autre venant de l'autre bout de la planète.

Plusieurs calendriers existent pour nous aider à (ré)apprendre les saisons des fruits et légumes, l'un d'eux est dans la brochure « j'aime pas les chicons ! » d'Ecoconso



SEMAINE EUROPÉENNE  
DE LA RÉDUCTION  
DES DÉCHETS

Ensemble, réduire c'est Agir !