

3 repas chances

par jour pour créer

un meilleur avenir



Livre de recettes
Eat4Change

Images used under license
from Shutterstock.com



WWF-Belgium x Amandine Poli

INTRODUCTION

L'alimentation joue un rôle central dans nos sociétés. Elle constitue un fondement de notre vie. La production de notre nourriture est aussi le symbole du lien que chacun de nous entretient avec la terre, et l'agriculture est étroitement liée à la nature en général. Ce que nous mangeons et la manière dont cela est produit importe énormément pour notre planète, et pour notre bien-être. La production de notre alimentation peut être favorable à la nature et à la biodiversité, ou avoir au contraire un impact négatif sur celles-ci.

Étant donné que la nature, l'agriculture et notre santé à toutes à tous sont irrémédiablement interconnectés, le WWF souhaite s'engager pleinement pour relever ce défi avec le projet **#Eat4Change**.

Dans cet ouvrage, vous trouverez des idées de plats pour le matin, le midi et le soir, qui sont bons pour vous et pour la planète.

Ce défi, nous le relevons avec la cuisinotherapeute Amandine Poli. En plus d'être auteure, cette passionnée crée des recettes saines, équilibrées et sans gluten. Amandine matérialise une fois de plus sa vision de l'alimentation saine au rythme des saisons. Un engagement actif avec WWF-Belgique, et bien d'autres projets alliant écologie et équilibre.



3 CHANCES PAR JOUR POUR CRÉER UN MEILLEUR AVENIR

Chaque jour, trois fois par jour, nous décidons toutes et tous ce que l'on met dans notre assiette. Et ces choix alimentaires ont des implications majeures pour la planète. Trois fois par jour, nous pouvons donc être moteur de ce changement et peuvent inciter d'autres personnes à évoluer dans cette transition.

En effet, le système alimentaire représente 25 % des émissions de gaz à effet de serre en Belgique.

Elle constitue un facteur majeur de la déforestation, de l'effondrement de la biodiversité et de la dégradation des terres partout dans le monde.

Par ailleurs, à budget constant, il est possible d'acheter des produits plus équitables et durables, qui contribuent à la qualité de notre environnement et de la nature, et qui assurent des revenus honnêtes aux agriculteurs et agricultrices. La modification de nos habitudes de consommation offre donc de nombreux avantages, à différents niveaux.



Manger durablement est totalement possible. Mieux : bien manger, pour la planète et pour soi, c'est facile, rapide, et pas forcément plus cher !

BASCULEMENT VERS UN RÉGIME FLEXITARIEN

Le régime alimentaire optimisé est un régime flexitarien.

Cela signifie que les produits d'origine animale peuvent encore faire du menu hebdomadaire si vous le souhaitez, mais la quantité totale de ces produits se voit fortement réduite.

Ces changements découlent en partie de la nécessité de réduire sensiblement l'empreinte de notre consommation, en accord avec l'objectif climatique d'un réchauffement limité à 1,5°C maximum, ainsi que des recommandations pour une alimentation saine.

En suivant ces conseils, nous pouvons réduire l'empreinte carbone de notre alimentation de plus de 50 % tout en respectant les recommandations nutritionnelles nationales !

Aujourd'hui, les Belges consomment encore presque deux fois la quantité conseillée de viande, de volaille et de charcuterie, et plus de la moitié des Belges consomment trop de protéines.



NOS CONSEILS PRINCIPAUX

1. **Plus de végétal :** mangez plus de produits d'origine végétale, tels que légumes, fruits, légumineuses et céréales.
2. **Moins de produits d'origine animale :** limitez la viande, la volaille, la charcuterie et les produits laitiers : maximum deux-trois fois par semaine.
3. **Considérez le poisson et les fruits de mer comme un luxe :** pour connaître les espèces de poissons à favoriser ou à éviter (par exemple, qui font l'objet d'une surpêche ou sont élevés de manière non durable), rendez-vous sur :

**le Seafood guide
du WWF**
4. **Mieux choisir :** choisir les produits d'origine animale de meilleure qualité, c'est-à-dire issus d'élevages extensifs, où les animaux sont élevés en plein air et nourris à l'herbe dans des pâturages locaux.
5. **N'optez pas systématiquement pour les produits les moins chers :** choisissez des produits issus de systèmes de production durables, qui soutiennent et rétribuent équitablement les producteurs et productrices (en prenant un label reconnu, se fournissant auprès de fermes locales, dans des coopératives, des potagers collectifs ou auprès de tout autre acteur offrant la transparence sur ses méthodes de production et l'origine de ses produits).
6. **Plus local et de saison :** privilégier les produits locaux et de saison, ce qui permet de soutenir les agriculteurs locaux et agricultrices locales, et de suivre le rythme de la nature.

PROJET #EAT4CHANGE DU WWF

Avec le projet international #Eat4Change co-financé par l'UE, le WWF et ses partenaires veulent engager les jeunes consommateurs et consommatrices sur le thème de l'alimentation durable.

Le projet met en lumière le fait que certains choix individuels ont un impact direct sur la planète et sur les objectifs de développement durable, comme limiter le réchauffement climatique à 1,5 °C.

Le projet est porté par une communauté de personnes qui inscrivent leur alimentation au cœur de leur engagement en faveur de la planète.



Plus d'informations WWF :

Mieux manger

**Youth Action Team
Eat4change**

SOMMAIRE

PETITS DÉJEUNERS



09

- ⌘ Tranches d'énergie
- ☀ Yaourt express
- 🌿 Nems de légumes
- ❄ Quinoa hivernal

SALADES



20

- ⌘ La salade gourmande
- ☀ La salade de fruits et légumes
- 🌿 Salade racines
- ❄ Salade de chou

CARPACCIOS



31

- ⌘ Carpaccio de betteraves
- ☀ Carpaccio androgyne
- 🌿 Carpaccio de courgettes
- ❄ Carpaccio de citrouille et châtaignes

SOUPES & GASPACHOS



41

- ⌘ Soupe de champignons
- ☀ Gaspacho tomates et framboises
- 🌿 Soupe d'Halloween
- ❄ Soupe de châtaignes au chou rouge

POÊLÉES



- ⌘ Wok de légumes
- ☀ La poêlée riche en couleurs
- 🌿 Poêlée verte
- ❄ Poêlée aux lentilles corail

RISOTTOS



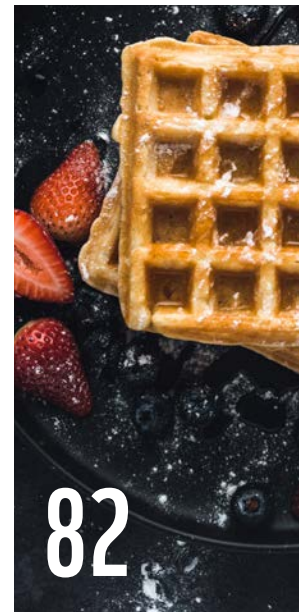
- ⌘ Risotto aux asperges vertes
- ☀ Risotto à l'artichaut et aux fèves des marais
- 🌿 Risotto au chou rouge
- ❄ Risotto de champignons

PÂTES



- ⌘ Pâtes aux pointes d'asperges
- ☀ Spaghettis sauce tomate au Porto
- 🌿 Les coquillettes au potimarron
- ❄ Spaghettis aux pleurotes

DESSERTS



- ⌘ Purée de fraises à la cannelle
- ☀ Le carpaccio de nectarine
- 🌿 La gaufre aux super-pouvoirs
- ❄ La folie au chocolat

LES PETITS DÉJEUNERS

Les idées de petits déjeuners foisonnent sur les réseaux sociaux. Et, avec elles, de nombreuses mauvaises habitudes circulent. Un petit déjeuner sain doit être riche en fibres, en protéines végétales et/ou, avec modération, en protéines animales.

Les protéines vont favoriser la production de dopamine pour stimuler votre réveil et vous mettre en forme pour la journée.

En réduisant l'apport en sucre et en augmentant les fibres de votre petit déjeuner, vous diminuez l'impact de l'index glycémique. Résultat : vous n'aurez plus de sensation de faim en milieu de matinée et moins de coups de fatigue.

Environ 20 minutes avant de manger, pensez à prendre un verre d'eau tiède ou, au printemps, une cuillère à soupe de sève de bouleau, pour éliminer les toxines de la nuit.





AU MENU, VOUS POUVEZ OPTER POUR :

1. **Un houmous** (pois chiche, betterave, lentilles...), pour son apport en protéines.
2. **Un œuf de poule élevée en plein air** de temps en temps, pour son apport en protéines et en fibres.
3. **Du lait ou yaourt**, de préférence végétal (cajou, coco, amande, riz).
4. **Des céréales** (en flocon, grains) comme du sarrasin, du millet, du riz complet, du quinoa, de l'amarante, du seigle, du kamut.
5. **Du pain complet aux céréales.**
6. **Guacamole** de courgettes, de carotte, de chou-fleur, ou encore un caviar d'aubergine au citron pour faire le plein de vitamines.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Les fruits et le chocolat doivent être dégustés au goûter, et non avant.

1. **Le chocolat** est riche en tryptophanes, précurseur de la sérotonine (hormone du bien-être, favorisant notre bonne humeur) et en mélatonine (hormone du sommeil). L'heure du goûter est le moment idéal pour le savourer ! Le chocolat est l'un des aliments les plus responsables de la déforestation dans le monde. Pourtant, il existe des modes de production durables, qui évitent la destruction de la nature. Pensez donc à le choisir biologique, et issu du commerce équitable.
2. **Les fruits** doivent être consommés à l'extérieur des repas, plutôt dans l'après-midi. Dans le cas contraire, par exemple s'ils sont consommés en fin de repas, les fruits fermentent dans l'estomac, leurs sucres se transforment en glucose, puis en alcool. Cela va altérer la fonction du foie lors de la digestion et, à terme, le fragiliser.



TRANCHES D'ÉNERGIE

2 PERSONNES | 7 MINUTES | €€€

2 tranches de pain
(complet ou pain maison)
Houmous de pois chiche
2 belles tomates
2 feuilles de chou kale
Une poignée d'amandes
Thé vert
Huile d'olive, sel, poivre

1. Tartinez votre pain de houmous, découpez vos tomates en rondelles puis les disposer sur le pain.
2. Dans une assiette, mettez une feuille de chou kale, les amandes et disposez votre belle tranche de pain.

En option, vous pouvez rajouter un morceau de gouda, ou d'emmental.

LE + POUR LA PLANÈTE

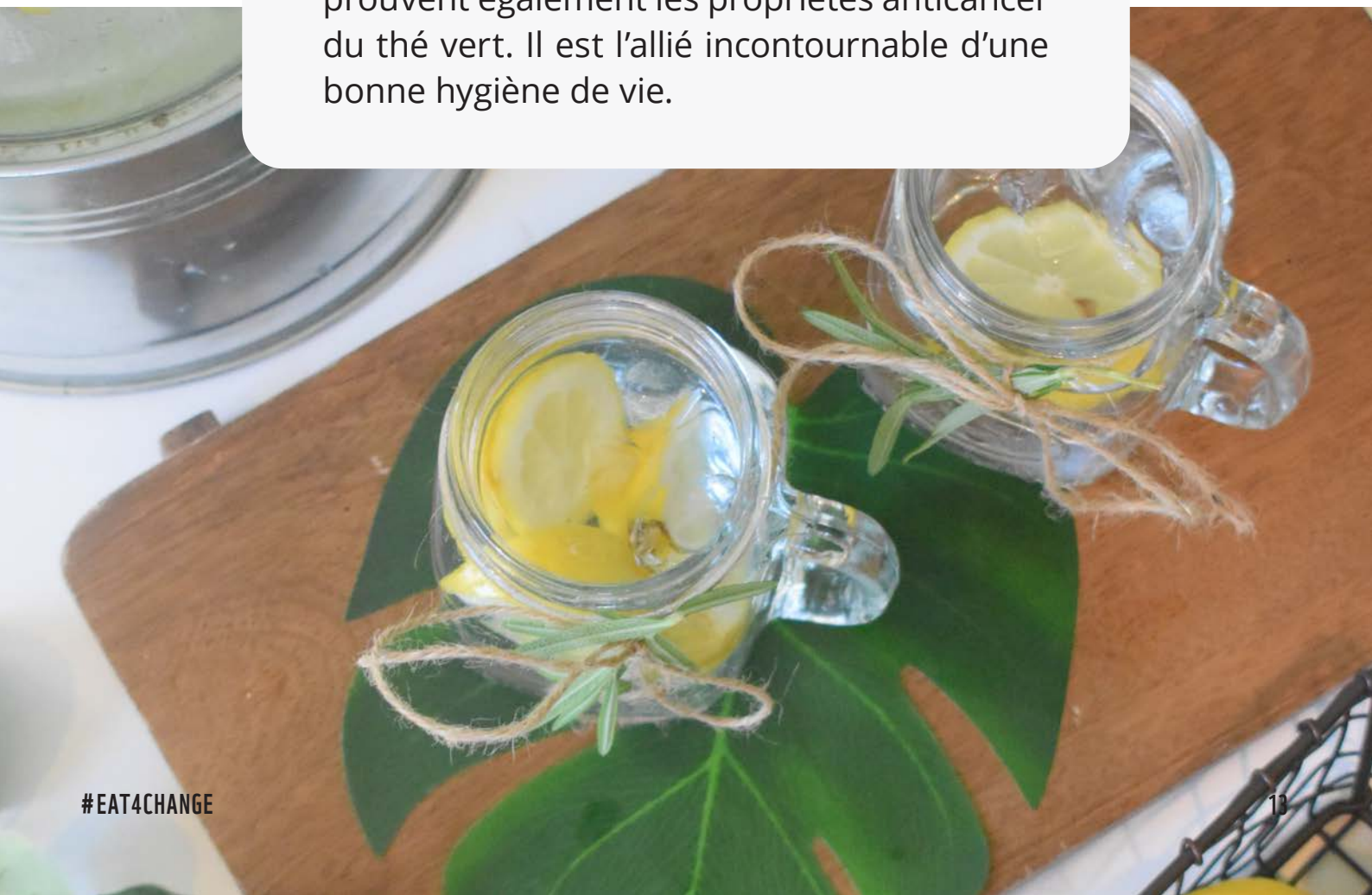


Une alimentation durable, c'est aussi éviter le gaspillage alimentaire ! Cette recette rassemble plusieurs ingrédients "chouchou", que vous retrouverez plusieurs fois dans ce livre: le chou kale, les tomates ou encore les pois chiches. De quoi vous inspirer et éviter de gaspiller, tout en changeant de goût !

LE + POUR LA SANTÉ



Le thé vert est le roi des thés : riche en antioxydants, il prévient le vieillissement, embellit la peau... De nombreuses études prouvent également les propriétés anticancer du thé vert. Il est l'allié incontournable d'une bonne hygiène de vie.





YAOURT EXPRESS

2 PERSONNES | 2 MINUTES | €€€

2 poignées de graines de votre choix

2 yaourts végétaux non sucrés

½ cuillère à café de sirop d'érable

1. Dans un bol, versez votre yaourt de coco (ou autre yaourt).
2. Parsemez d'une poignée de graines.
3. Rajouter votre filet de sirop d'érable.

LE + POUR LA SANTÉ



Sans additif, sans colorant, **le sirop d'érable** n'a subi aucune transformation à part sa cuisson.

Une étude montre que les cellules reçoivent le glucose présent dans le sirop, sans toutefois créer une sécrétion élevée d'insuline.

L'érable contient un tiers de calories en moins que le sucre.





NEMS DE LÉGUMES

2 PERSONNES | 10 MINUTES | €€€

1 citron	2 poignées de feuilles d'épinards
2 grandes feuilles de chou chinois ou autre chou à grandes feuilles	Quelques graines et noix de votre choix
4 radis	Houmous de votre choix
2 cœurs d'artichauts	Huile, sel, poivre, citron
½ betterave cuite	2 cure-dents

1. Lavez et coupez finement la betterave, les radis ; rincez les feuilles d'épinard puis les hachez-les grossièrement. Mélangez tous vos légumes et assaisonnez à votre convenance (sel, poivre et huile d'olive). Ajoutez les graines.
2. Répartissez dans vos 2 feuilles de chou le mélange de légumes. Roulez vos feuilles de chou comme un rouleau de printemps et piquez avec un cure-dent pour maintenir le rouleau. Verser le jus de votre citron.
3. Ce plat peut également servir d'entrée quand vous recevez des proches. Rajoutez, si vous le souhaitez, des crevettes marinées ou du blanc de poulet mariné dans un jus de citron vert.



LE + POUR LA PLANÈTE

De nombreux stocks de crevettes sont surexploités ou pleinement exploités ;

déguster des crevettes doit donc rester une exception. Dans ce cas, il convient de choisir plutôt des crevettes tropicales au système d'élevage **« zéro intrant »**. Situés dans des zones inondées par la marée, ces systèmes voient leur eau y être remplacée naturellement. Ce sont des systèmes fermés qui n'ont pratiquement pas d'impact sur les eaux environnantes. Les maladies et parasites ne peuvent pas être transmis aux populations sauvages et aucune substance chimique ni médicament n'est libéré dans le milieu. Plus d'informations sur [**notre guide poisson**](#).



LE + POUR LA SANTÉ

Vous faites le plein de fibres, minéraux et vitamines avec ce nem revisité.

Les graines et noix sont riches en vitamines B et E, elles sont gorgées de minéraux essentiels, de zinc, de sélénium, de phosphore, de magnésium, de potassium. Une poignée par jour permet de faire le plein de leurs bons nutriments.



QUINOA HIVERNAL

2 PERSONNES | 10 MINUTES | €€€

100 g de quinoa cuit
2 grosses châtaignes cuites
1 poignée de salade de blé
1 endive
½ oignon
2 c. à s. de lentilles corail cuites
Sel, poivre, huile d'olive, citron

1. Lavez l'endive et l'oignon puis coupez-les très finement. Passez la salade de blé et votre endive sous un filet d'eau, et hachez-les finement.
2. Faites cuire le quinoa dans deux volumes d'eau salée bouillante durant 8 à 10 min (ne pas trop le cuire), égouttez-le puis versez un filet d'huile d'olive.
3. Dans un saladier, mélangez votre quinoa cuit, vos châtaignes hachées ainsi que la salade de blé, l'oignon, les lentilles cuites et l'endive.
4. Dans un bol, mélangez de l'huile d'olive, le jus d'un citron bergamote ou un citron vert. Ajoutez du sel et du poivre.

LE + POUR LA PLANÈTE



Quinoa et salades poussent tous deux en Belgique. Prenez la provenance en compte lors de vos achats ! Les châtaignes se ramassent évidemment dans la forêt, surtout en automne. Faites un petit stock que vous pourrez utiliser pendant l'hiver !

LE + POUR LA SANTÉ



Les Incas nourrissaient leurs combattants de quinoa pour leur apporter plus de force, de résistance et d'énergie. Cette graine est extrêmement riche en fibres. C'est un allié de taille, car il améliore la qualité de notre sang, il apporte du cuivre, du zinc... Ses fibres améliorent le transit intestinal, ses protéines la qualité de la peau, des os, des tendons, des muscles... Un départ idéal pour une journée en pleine forme.

LES SALADES

Pour faire le plein de vitamines, de minéraux et de fibres, l'alimentation crue est le meilleur moyen.

Les végétaux sont riches en fibres, chlorophylle, oligo-éléments et permettent de nettoyer le corps de ses toxines.

On soulage également les désagréments comme les migraines, les allergies, les troubles digestifs.

Le cru permet au corps de se concentrer sur l'assimilation des nutriments essentiels, la digestion de ces fibres permet de nourrir nos probiotiques intestinaux.





UNE BASE DE SALADE VERTE

1. Quand je prépare une salade, j'utilise toujours une base de laitue, de la roquette, de la mâche, et de jeunes pousses d'épinard.
2. Ensuite, je coupe finement mes légumes de saison, de préférence bio, et je les disperse sur ma base de salade.
3. Pour faire le plein de bonnes graisses, j'en profite pour rajouter des châtaignes, des pignons de pin, parfois des noix du Brésil, et une multitude d'herbes comme le basilic, la coriandre, la menthe...
4. Tout est possible, il suffit de laisser parler vos envies et être muni [d'un calendrier de saisons](#) quand vous faites vos courses.
5. Si vous le désirez, vous pouvez rajouter un bol de quinoa, de riz complet, de sarrasin ou de kasha.
6. Arrosez d'un filet de citron ou de vinaigre, et délectez-vous !

LES GRAINES ET NOIX, STARS DE VOS SALADES

Les noix et les graines sont un ajout nutritif et respectueux du climat à votre plat. Les oléagineux poussent sur les arbres, et extraient ainsi le carbone de l'air, qu'ils stockent dans la biomasse de l'arbre (racines, branches, feuilles). Ils sont donc respectueux de l'environnement ! Et la variété ne manque pas : pignons de pin, noisettes, châtaignes, graines de courges, et de temps en temps des pistaches, amandes, noix de cajou...

Ces noix sont riches en protéines végétales, gorgées d'oligo-éléments, de minéraux, et de vitamines. Elles nous permettent de faire le plein de bons gras, de fibres. Et une poignée par jour suffit !

Toutefois, il faut garder à l'esprit que la production de fruits à coque nécessite beaucoup d'eau, et s'ils sont cultivés dans des régions plus sèches (comme les amandes en Californie), ils sont souvent abondamment irrigués avec de l'eau (souvent) potable. Ce risque est plus important avec les pistaches, les noix de cajou et les amandes... et beaucoup moins avec les châtaignes, les noisettes ou les noix, qui de plus poussent plus près de nous. Dès lors, lorsque vous achetez des fruits à coque, il est préférable de prêter attention aux labels d'origine et de durabilité.

Un, deux trois, à vos salades !





LA SALADE GOURMANDE

2 PERSONNES | 15 MINUTES | €€€

1 salade feuille de chêne
1 poignée d'amande
½ poignée de graines de courge
6 fraises
Germe de soja

6 radis
1 navet
Huile d'olive et citron pour la vinaigrette

1. Nettoyez tous vos légumes ainsi que la salade. Coupez le radis, le navet et les fraises en petits morceaux.
2. Dans un saladier, mettez votre salade de feuilles de chêne, la poignée d'amandes, la poignée de graines de courge puis rajoutez les fraises et légumes coupés en petits morceaux.
3. Cette salade peut être accompagnée d'un fromage à pâte cuite pressée comme le comté, le beaufort par exemple ainsi qu'un pain d'épeautre aux graines de tournesol.



LE + POUR LA PLANÈTE

L'élevage a un impact énorme sur la planète, notamment à cause de sa production de méthane et de fumier, mais aussi à cause de sa consommation de terres (déforestation et destruction d'autres écosystèmes).

La consommation de terres pour l'élevage belge est surtout indirecte, via la production de soja comme alimentation animale. En effet, sur la quantité totale de soja utilisée pour l'alimentation animale en Belgique, 19% est destinée à l'élevage de bovins laitiers. Nous recommandons de limiter à trois fois par semaine la consommation de produits laitiers. Opter pour des produits issus de systèmes alimentaires durables (bio, élevage extensif), qui fournissent un revenu correct aux agriculteurs et agricultrices.



LE + POUR LA SANTÉ

La fraise contient plus de vitamine C qu'une orange. Elle est riche en Oligo-minéraux, et c'est une source très intéressante de calcium, manganèse, magnésium.

Les germes de soja sont de petites bombes de santé. Elles ont notamment fait leurs preuves pour apaiser les effets de la ménopause, comme les bouffées de chaleurs !



LA SALADE DE FRUITS ET LÉGUMES

2 PERSONNES | 15 MINUTES | €€€

1 laitue

2 abricots

½ concombre

2 tomates

1 poignée de myrtilles

Quelques grains de maïs

1 poignée de pignons de pin

Huile d'olive, citron,
vinaigre balsamique

1. Lavez tous vos fruits et légumes.
2. Dénoyautez l'abricot, puis coupez-le en fines lamelles. Découpez la tomate en fines rondelles, ainsi que le concombre.
3. Dans un saladier, mélangez votre laitue ainsi que l'abricot, le concombre, la tomate, la poignée de myrtilles, les grains de maïs et la poignée de pignons de pin.
4. Pour l'assaisonnement, optez pour quelque chose de très simple : huile d'olive, citron ou vinaigre balsamique, à votre convenance.
5. Vous pouvez servir cette salade avec un peu de truite fumée belge.

LE + POUR LA PLANÈTE



L'été est le moment idéal pour une salade de fruits variés avec des fruits locaux.

De juillet à septembre, l'offre dans notre pays est la plus importante. Fraises, framboises, toutes sortes de baies (rouges, bleues, mûres, figues de barbarie ...), cerises et fruits à noyau (nectarines, abricots, ...) sont alors souvent présents en abondance. Les fruits cultivés de manière durable, sans pesticides et dans des vergers où il y a également de la place pour des bordures riches en herbes, peuvent contribuer à la biodiversité de notre pays. Par ailleurs, les fleurs des arbres fruitiers sont une source d'alimentation importante pour de nombreuses espèces de bourdons et d'abeilles.

LE + POUR LA SANTÉ



Originaire du Nord de la Chine, l'abricot a des supers pouvoirs minéraux, et contient plein de vitamines : A, C, B3, B5, K... Il aide à lutter contre les risques du cancer du côlon et les maladies cardiovasculaires, stimule le renouvellement cellulaire. Bref, c'est un allié du système immunitaire. Il vaut mieux le conserver à l'air ambiant pour ne pas lui faire perdre tous ses bienfaits.



SALADE RACINES

2 PERSONNES | 15 MINUTES | €€€

1 petite laitue

1 panais

1 carotte

1 radis noir

1 petite pomme

1 céleri-rave

Pour la vinaigrette :
citron, huile d'olive,
vinaigre de pomme

1. Nettoyer tous vos légumes et la pomme. Râpez le panais, la carotte, le radis noir, le céleri-rave ainsi que la pomme.
2. Dans un saladier, préparez la laitue, puis rajouter vos spaghettis de légumes
3. Cette jolie salade riche en couleur et fondante par la finesse de la coupe de ses légumes se dégustera avec une sauce citron huile d'olive et vinaigre de pomme.

Option d'accompagnement : Vous pouvez accompagner cette salade avec un poulet élevé en plein air, roulé dans de la farine puis poêlé. Son côté croustillant accompagnera à merveille le fondant des légumes.

LE + POUR LA PLANÈTE



Le poulet, ou toute autre viande, peut être un complément savoureux et nutritif à votre régime alimentaire. Mais n'en mangez pas plus que deux à trois fois par semaine. Aujourd'hui, en Belgique, nous mangeons en moyenne deux fois plus de viande que ce qui est bon pour notre santé et celle de notre planète.

Choisissez toujours de la viande d'origine durable, par exemple de la viande portant un label biologique, ou achetez-la chez un boucher, un agriculteur ou une agricultrice local·e, qui peut vous dire comment la viande a été produite. Essayez de savoir si les animaux ont été nourris avec des produits résiduels, des protéines locales (donc pas de soja importé) et de l'herbe pour le bœuf ou le mouton.

LE + POUR LA SANTÉ



Le vinaigre de pomme a des vertus incroyables, et est très apprécié des personnes allergiques car il soulage certains symptômes en réduisant l'inflammation. La fermentation du vinaigre de pomme permet à des levures et bactéries de se former. Vous pouvez l'apercevoir en surface sur le vinaigre ; cela sert de probiotique naturel. **Il facilite la digestion.** Aussi incroyable que cela puisse paraître, il est aussi stimulant qu'une tasse de café. Enfin, il est parfait pour les sportifs, car il régule la glycémie.



SALADE DE CHOUX

2 PERSONNES | 15 MINUTES | €€€

1 barquette de salade de blé

1 oignon

½ chou rouge

2 têtes de brocolis

4 feuilles de chou kale

4 choux de Bruxelles

Pour la vinaigrette :
crème d'amande, citron,
huile d'olive, poivre

1. Lavez votre chou kale, les têtes de brocoli, le chou rouge, l'oignon ainsi que la barquette de salade de blé et vos choux de Bruxelles. Coupez à l'aide d'un couteau tranchant le chou rouge, les têtes de brocoli, l'oignon, ainsi que vos choux de Bruxelles le plus finement possible.
2. Dans un saladier, mettez l'intégralité de votre salade de blé et déposez-y tous vos légumes coupés ainsi que les feuilles de chou kale.
3. Pour préparer votre sauce, mélangez du jus de citron, de l'huile d'olive, du poivre et votre crème d'amande.

Vous pouvez servir cette magnifique salade avec du poisson en papillote et un filet de sel de l'Himalaya. Pour savoir quel poisson choisir, rendez-vous sur [notre guide du poisson.](#)



LE + POUR LA PLANÈTE

Bien choisi, le poisson peut être sain et fait partie du menu hebdomadaire de nombre d'entre nous. Mais la demande de poisson est trop élevée pour être durable à long terme. **Suivez ces quelques règles pour consommer du poisson (et des fruits de mer) de manière responsable** : considérez-les comme un mets délicat, que vous dégustez avec parcimonie ; consultez le [Seafood Guide du WWF](#), pour choisir des espèces qui ne sont pas victimes de surpêche ou autre menace ; choisissez des poissons en bas de la chaîne alimentaire, car les autres sont trop demandés ; enfin, optez pour des espèces herbivores (pangasius, carpe, tilapia). En effet, leur élevage nécessite moins de nourriture, d'eau et d'énergie que l'élevage de poissons carnivores comme le saumon. Ils ont une empreinte écologique plus faible et réduisent la pression sur les stocks.

LE + POUR LA SANTÉ



Le poivre est un anti inflammatoire incroyable grâce à la piperine qui le compose. Il a la faculté de relancer la sécrétion de sucs gastriques qui sont indispensables à une bonne digestion.

L'huile essentielle de poivre noir permet de combattre les états dépressifs, il a un effet good mood ! Le poivre associé au curcuma permet une meilleure combinaison pour venir à bout des douleurs articulaires, digestives. Son pouvoir serait alors 20 fois plus élevé.

LES CARPACCIOS

Le carpaccio est une idée originale pour découvrir le cru autrement.

C'est un plat frais, léger, coloré, gourmand, rapide et très facile à préparer. Par ailleurs, il est aussi idéal pour faire le plein de fibres, de vitamines, de minéraux...

Bref, vous l'aurez compris : il n'y a que des avantages !



LES PETITES ASTUCES :

1. **Coupe des légumes** : le secret d'un carpaccio réussi se situe dans la coupe des légumes - il faut les couper le plus finement possible. Pour cela, utilisez une râpe à légumes, un économiseur, ou un couteau bien aiguisé. Cela demande un peu de patience, mais vous serez récompensé par une explosion de saveurs.
2. **Lavage des légumes** : vous pouvez laver les légumes avec une cuillère à café de bicarbonate alimentaire, mélangé à un demi-litre d'eau. Préférez des légumes biologiques, de culture raisonnée, écologiques etc. Plus respectueux de la planète, ils offrent aussi la possibilité, pour certains, de garder leur peau, pleine de vitamines.
3. **Les herbes aromatiques** : elles émoussent nos papilles, aromatisent nos plats, les parfument, embellissent... N'hésitez pas à utiliser les herbes fraîches de votre jardin - basilic, aneth, coriandre, thym, ciboulette, menthe... Hachées finement, elles sublimeront vos compositions.
4. **L'acidité** : une autre arme fatale de gourmandise qui embellira délicatement vos plats sont les vinaigres (prune, riz, cidre, balsamique...), les citrons, échalotes, oignons...





CARPACCIO DE BETTERAVES

2 PERSONNES | 15 MINUTES | €€€

150 g de betteraves

1 citron

½ échalotte

20 g de roquette

10 g de noix

80 g de fromage Chimay

Sel, poivre, huile d'olive

1. Lavez vos légumes. Épluchez les betteraves, puis coupez-les finement en rondelles.
2. Coupez finement la roquette et les échalotes et râpez le fromage de Chimay.
3. Dans un plat, déposez vos rondelles de betteraves sur le lit de roquette.
4. Parsemez de noix, du fromage de Chimay et les échalotes.
5. Pressez le citron, le mélanger à 1cs d'huile d'olive, salez, poivrez, versez un filet sur votre carpaccio. Dégustez !



LE + POUR LA PLANÈTE

La betterave pousse principalement en automne, mais elle est souvent stockée dans des endroits frais afin d'être disponible même après l'hiver... et même toute l'année. Juste après les mois d'hiver, il y a souvent moins de nourriture à trouver dans la nature. Les cultures d'hiver sont épuisées et les cultures de printemps ne sont pas encore prêtes à être récoltées. C'est pourquoi on parlait autrefois de « période de soudure » lorsque, à la fin de l'hiver, les réserves alimentaires étaient épuisées et que les premières récoltes n'étaient pas encore mûres. Au début du printemps, nous consommons donc davantage de tubercules et de légumes qui se conservent bien (comme les pommes de terre, les choux ou les betteraves), et de cultures qui poussent tôt dans l'année, comme la roquette ou la mâche.



LE + POUR LA SANTÉ

La betterave est un tubercule aux nombreuses vertus. Elle est utilisée comme détoxifiant, elle équilibre la fonction intestinale grâce à sa richesse en fibre, et favorise l'apport d'oxygène dans l'organisme grâce à son haut taux de fer. Enfin, la betterave est aussi connue pour être un bon « anti-cancer » : elle réduit l'inflammation et apporte des antioxydants à l'organisme.

Les noix, quant à elles, sont riches en vitamines A et E ainsi qu'en minéraux ; elles sont riches en fibres et sont source de protéines.



CARPACCIO ANDROGYNE

2 PERSONNES | 15 MINUTES | €€€

4 grosses tomates assez fermes

1 navet

1 bouquet de pourpier

Quelques feuilles de basilic

Sel, poivre, huile d'olive

1. Lavez les légumes et découpez les tomates en fines lamelles.
2. Epluchez le navet, puis râpez-le en très fines tranches.
3. Dans une assiette, disposez vos tranches de tomates puis celles de navets.
4. Coupez les queues du pourpier, puis hachez-le grossièrement. Parsemez le plat de pourpier.
5. Salez, poivrez, rajoutez le basilic, l'huile d'olive de façon généreuse. Vous pouvez mettre du vinaigre si vous le souhaitez.

Ce carpaccio peut être servi avec des lentilles marinées au citron, ou un filet de truite belge au citron confit.



LE + POUR LA PLANÈTE

Les navets se cultivent bien dans des climats tempérés comme en Belgique; depuis le printemps jusqu'en hiver !

Si vous désirez ajouter du poisson à ce plat, considérez-le comme un luxe. Consultez notre guide du poisson pour un choix responsable.

Seafood guide
du WWF

LE + POUR LA SANTÉ

Le navet possède un important taux de vitamine C ; il est aussi très riche en vitamines B6 et B9. Il a également des propriétés anti-oxydantes.





CARPACCIO DE COURGETTES

2 PERSONNES | 15 MINUTES | €€€

2 petites courgettes

½ chou fleur

1 poire

Quelques pignons de pin

Coriandre

Sel, poivre, huile d'olive

1 citron

1. Lavez les courgettes. Avec une râpe à légumes, coupez-les plus finement possible. Lavez le chou-fleur puis râpez-le comme un couscous. Hachez finement la coriandre.
2. Presser le jus du citron et rajoutez le sel, le poivre, l'huile d'olive, les pignons de pins, ainsi que la coriandre.
3. Dans un plat, déposez les courgettes finement coupées, parsemez du chou-fleur râpé puis versez la préparation à base de citron et de coriandre.
4. Coupez la poire au dernier moment en petits dés très fins et rajoutez-les avant de servir.

Vous pouvez déguster ce plat avec du jambon d'Anvers ou avec un bol de lentilles corail au lait de coco.

LE + POUR LA PLANÈTE



Les courgettes poussent facilement en Belgique, et se dégustent de juillet à octobre ou novembre. Les choux-fleurs, eux, peuvent se déguster dès mai, et jusqu'au mois de novembre. Vous pourrez donc même réaliser cette recette en été, dès que les poires belges seront mûres !

LE + POUR LA SANTÉ



Le chou-fleur est riche en vitamine C. Il contribue au bien être de notre système osseux, du cartilage, des dents et des gencives.

Le citron est l'agrumes le plus riche en vitamine C. Il est un très bon régulateur de l'organisme, le rajouter dans nos plats est un plus car il facilite la digestion. Riche en vitamines B1, B2, B3, B5, B6, K, E, le citron est la pièce maîtresse dans tous mes plats.



CARPACCIO DE CITROUILLE & CHÂTAIGNES

2 PERSONNES | 20 MINUTES | €€€

1 citrouille
4 feuilles de chou kale
8 châtaignes cuites

1 citron
Sel, poivre, huile d'olive

1. Dans une casserole d'eau bouillante, mettez votre citrouille vidée de son centre. Une fois que la citrouille est cuite, laissez-la refroidir avant d'enlever la peau avec un couteau aiguisé.
2. Râpez les châtaignes cuites, pressez le citron et rajoutez le sel, le poivre et l'huile d'olive. Vous pouvez à votre convenance rajouter un vinaigre si vous le souhaitez.
3. Une fois la citrouille refroidie, coupez de fines tranches de citrouille que vous disposerez dans un plat au-dessus des feuilles de chou kale au préalable lavées et disposées à plat. Parsemez le plat de citrouille avec les châtaignes râpées.

Option poisson : vous pouvez accompagner cette recette d'un poisson vapeur à la ciboulette. Rendez-vous sur [notre guide du poisson](#) pour bien choisir votre poisson.

LE + POUR LA PLANÈTE



Le chou kale, comme la plupart des choux, poussent bien dans nos contrées, même en hiver, et sans serre. À consommer donc sans modération en cette période plus chiche en diversité au potager !

LE + POUR LA SANTÉ



Le chou kale est le végétal Roi outre-atlantique, connu pour ses nombreux bienfaits. En effet, il couvre une partie importante des besoins nutritionnels du corps, comme un apport important en minéraux, en vitamines et en protéines. Il contient plus de vitamine C qu'une orange, et plus de calcium qu'un verre de lait. Le chou kale apporte aussi une satiété importante. Il est aussi riche en fibres, en protéines végétales, en vitamine A, K, en fer et en potassium.

LES SOUPES ET GASPACHOS

La soupe est un plat qui rassemble absolument tous les avantages : il s'adapte à n'importe quelle saison, peut se contenter des restes du frigo, se cuisine rapidement, est excellent pour la santé, et l'addition est généralement très bon marché.

Riche en vitamines, minéraux, et fibres, elle hydrate l'organisme en nous donnant de l'énergie. Enfin, les saveurs multiples et les combinaisons infinies qu'elles offrent peuvent également vous emmener dans un voyage gustatif très agréable.

Par ailleurs, les soupes pouvant être faites avec à peu près tous les légumes, elle s'adapte particulièrement aux légumes locaux et de saison ! Un atout non négligeable pour la planète.

Tout est permis.





Le chou-fleur a des vertus diurétique, détoxifiantes et protège le système cardiovasculaire ;

La carotte est l'alliée des jolies peaux grâce au bêta-carotène, et elle soutient aussi la vue ;

La betterave est une source de minéraux, ainsi que de vitamines A, B et C ;

Le lait de coco, riche en protéines, fer, potassium, phosphore, est l'allié idéal des sportifs ;

Les épices comme le curry, le gingembre ou le curcuma réduisent les inflammations, renforcent le métabolisme et parfument agréablement la soupe.

ASTUCES DE PRÉPARATION

1. Coupez finement vos légumes, et passez-les sous l'eau pour les nettoyer.
2. Faites-les revenir dans une poêle avec un peu d'huile d'olive.
Vos légumes doivent rester **légèrement al dente** pour garder leurs propriétés.
Pensez donc à cuisiner à feu doux.
3. Rajoutez à la fin vos épices, du sel et du poivre, et mixez avec un peu d'eau, voire de l'eau de coco, du lait végétal, etc.



SOUPE DE CHAMPIGNONS

2 PERSONNES | 15 MINUTES | €€€

500 g de champignon de votre choix

½ oignon

1 grosse pomme de terre

Sel, poivre, huile d'olive

1. Nettoyez les champignons, épluchez l'oignon et la pomme de terre puis coupez-les en petits morceaux.
2. Dans une poêle, faites-les revenir jusqu'à ce que les légumes transparent. Rajoutez un verre d'eau et assaisonnez.
3. Laissez mijoter pendant 10 minutes, puis mixez le tout jusqu'à obtenir une soupe onctueuse (rajoutez de l'eau, de l'eau de coco ou du lait de riz en fonction de vos goûts).
4. Continuez à faire mijoter la soupe pendant encore 10 minutes, puis servez.

LE + POUR LA PLANÈTE



Nous voyons la plupart des champignons en automne, mais on en trouve tout au long de l'année. Les champignons que vous trouvez dans les magasins en Belgique ne sont généralement pas d'origine sauvage. Ils sont cultivés sur différents substrats, loin de la lumière du soleil. Vous pouvez donc en manger toute l'année. Les champignons s'intègrent très bien dans un système circulaire. Il existe déjà quelques entreprises qui les cultivent sur du marc de café. En effet, le café moulu est un engrais idéal pour les champignons.

LE + POUR LA SANTÉ



Les champignons stimulent notre système immunitaire. Ils nous permettent de combattre les virus et les bactéries pathogènes. Ils nous aident également à lutter contre la fatigue. Les champignons sont aussi riches en sélénium, en fer, en vitamine B. Enfin, il est intéressant de noter qu'il s'agit d'un des seuls aliments à être riche en vitamine D.



GASPACHO TOMATES & FRAMBOISES

2 PERSONNES | 15 MINUTES | €€€

4 tomates

1 poignée de framboises

1 citron jaune

½ botte de radis

Quelques feuilles de basilic

1. Lavez les tomates, les framboises et les radis. Pelez le concombre.
2. Coupez finement tous les fruits et légumes.
3. Mettez dans votre mixeur le jus du citron, les feuilles de basilic, sel, poivre, ainsi que tous les morceaux finement coupés. Râpez vos radis et gardez-les sur le côté.
4. Réservez votre gaspacho au frais pendant 30 minutes.
5. Servez ensuite le gaspacho dans des bols et parsemez-le de quelques radis râpés.



LE + POUR LA PLANÈTE

Les tomates peuvent s'acheter toute l'année. Cependant, **c'est uniquement en été qu'elles sont de saison**, et donc écologiques. Les tomates achetées hors saison proviennent souvent de l'étranger ou de serres chauffées, ce qui signifie que leur culture et/ou leur transport nécessite beaucoup d'énergie. **La framboise est également un délice de printemps et d'été, et même d'automne.** Dans notre pays, on peut les cueillir de mai à novembre. Veuillez noter que les framboises sont très fragiles et donc difficiles à conserver. Mangez-les rapidement pour éviter toute perte de nourriture.



LE + POUR LA SANTÉ

La tomate est riche en vitamines A, B, C. Elle permet une meilleure assimilation du fer, du calcium. C'est également une bombe d'antioxydants.

Le concombre et la tomate sont gorgés d'eau à 96 % et permettent une hydratation en profondeur.

Le radis est une source de vitamine C, un concentré de potassium, calcium, magnésium, fer et soufre. Ils sont également une source de protéines végétales. Petits, mais costauds !

Enfin, les framboises amèneront un côté fleuri.



SOUPE D'HALLOWEEN

2 PERSONNES | 15 MINUTES | €€€

½ citrouille

1 poireau

1 botte de cresson

Sel, poivre

2 c. à s. d'huile d'olive

1. Nettoyez le poireau puis coupez-le finement. Avec un économiseur, enlevez la peau de la citrouille, videz-la et coupez-la en petits morceaux.
2. Dans une poêle, faites revenir dans de l'huile d'olive la citrouille et le poireau. Assaisonnez. Rajoutez deux verres d'eau et laissez revenir quelques minutes.
3. Mixez le tout jusqu'à obtenir un résultat homogène. Lavez le cresson, coupez les queues puis rajoutez-le dans le mixeur.
4. Versez la soupe mixée dans une casserole et faites-la cuire à feu doux pendant 20 à 30 minutes.



LE + POUR LA PLANÈTE

Ce n'est pas une coïncidence si nous voyons beaucoup de citrouilles à l'époque d'Halloween. C'est un véritable légume d'automne, qui pousse facilement dans nos contrées, et que l'on récolte surtout en septembre et octobre.

Dans votre potager ou même sur votre compost, faire pousser des citrouilles et, de façon plus générale, des courges de toutes sortes, demande peu de travail et donne en général une récolte gratifiante. Les citrouilles mûres et intactes peuvent facilement être stockées pour les manger des semaines, voire des mois plus tard.



LE + POUR LA SANTÉ

Grâce à son effet antioxydant, la citrouille améliore certaines fonctions du système immunitaire. Elle est également riche en bêta-carotène, un pigment végétal soutenant le renforcement de la peau et des yeux.

Le poireau est source de vitamine C, qui participe à la formation du collagène (une protéine que l'on retrouve notamment dans les muscles et la peau et qui assure la cohésion, l'élasticité et la régénération des tissus), stimule l'absorption du fer, et contribue au bon fonctionnement du système nerveux.

Le cresson, quant à lui, est riche en vitamine B et protège le système cardiovasculaire.



SOUPE DE CHÂTAIGNES AU CHOU ROUGE

2 PERSONNES | 15 MINUTES | €€€

230 g de châtaignes cuites

¼ de chou rouge

1 oignon

100 g de crème liquide végétale

2 c. à s. d'huile d'olive

Sel, poivre

1. Coupez l'oignon, faites-le revenir avec l'huile d'olive dans une casserole jusqu'à ce que l'oignon soit translucide.
Ajoutez 300 ml d'eau, puis les châtaignes.
2. Laissez cuire environ 15 minutes.
Mixez le tout jusqu'à obtenir une soupe bien lisse et onctueuse. Assaisonnez.
3. Coupez finement le chou rouge, puis faites-le revenir dans une poêle avec un peu d'huile d'olive et de crème végétale.
4. Avant de servir, ajoutez une cuillère à soupe de chou rouge sur la soupe.



LE + POUR LA PLANÈTE

Les châtaigniers sont cultivés en Europe depuis des siècles pour leurs fruits et/ou leur bois. Le bois de l'arbre est naturellement durable. En Belgique, la culture du châtaignier est plutôt rare. Mais vous pourrez en trouver facilement dans les forêts et les parcs. En revanche, les châtaignes que l'on trouve au supermarché proviennent souvent des pays du sud de l'Europe.

Dans notre pays, le châtaignier est parfois planté dans un système agroforestier (combinant agriculture et arbres). Dans un système sylvopastoral (arbres et prairies), les châtaigniers peuvent servir d'abri aux vaches en pâture. Bien que l'agroforesterie n'en soit qu'à ses balbutiements dans notre pays, l'attention portée à cette forme d'agriculture augmente rapidement.



LE + POUR LA SANTÉ

La châtaigne a un index glycémique bas, est riche en minéraux et en vitamines B et C. Elle est aussi plus riche en glucides que les autres noix (2,23 g par 100 g). Elle facilite également la digestion.

Le chou rouge est une source de vitamine C. Son principe hypoglycémiant est bénéfique en cas de diabète. Il aide à éliminer les toxines et est un allié merveilleux pour le foie.

LES POÊLÉES DE LÉGUMES

J'adore les poêlées de légumes : c'est tellement facile à réaliser et on peut y mettre toute son humeur du jour et les restes du frigo.

Le rituel est toujours le même, et surtout très facile, parce qu'il ne faut pas se prendre le chou (sans mauvais jeu de mots) en cuisine. Les bons légumes et les épices font le reste.



PRÉPARATION DE LA POÊLÉE :

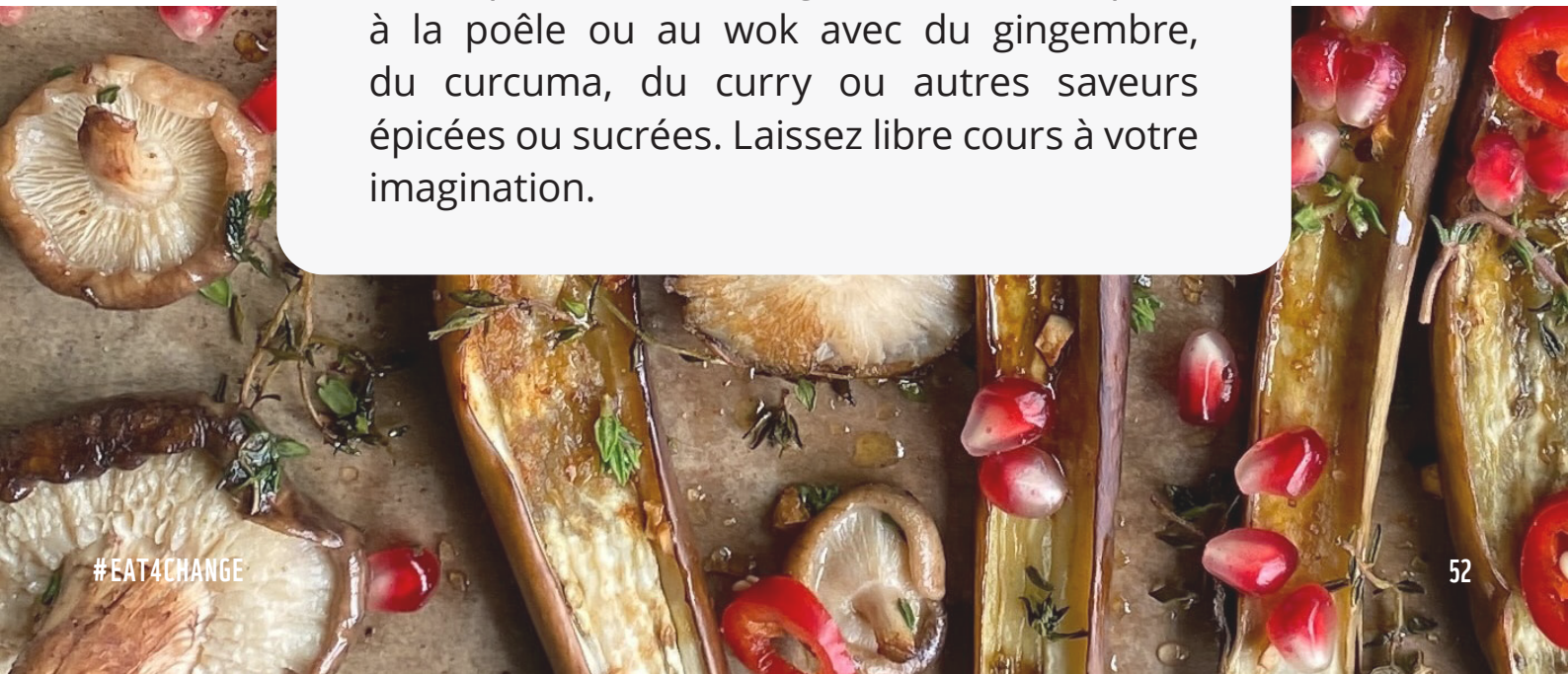
Pour la préparation, lavez les légumes puis coupez-les finement, cela permet de réduire la cuisson et de les garder al dente.

Je vous invite également à tester la cuisson au wok : c'est une technique asiatique qui permet d'utiliser très peu de matière grasse et de saisir les aliments à point. Cette cuisson permet de garder le croquant des aliments, mais également toutes leurs valeurs nutritionnelles... Puisque l'idéal en cuisine est évidemment de conserver au mieux la richesse des nutriments.



J'ai intégré dans mes habitudes alimentaires un autre rituel venu d'Asie : les algues ! Riches en oméga 3, ces acides gras essentiels sont importants pour la santé cardiovasculaire et pour notre cerveau.

Vous pouvez aussi agrémenter ces plats à la poêle ou au wok avec du gingembre, du curcuma, du curry ou autres saveurs épicées ou sucrées. Laissez libre cours à votre imagination.





WOK DE LÉGUMES

2 PERSONNES | 20 MINUTES | €€€

1 oignon

4 feuilles de chou pak-choï

2 chicons

Quelques germes de soja

200 g de petits pois écosés

(ou congelés, ou en boîte)

2 carottes

Sauce tamari, huile d'olive,
poivre

Accompagnement :
riz rouge de Camargue

1. Lavez et coupez les légumes.
Coupez les chicons en quatre dans le sens de la longueur.
2. Faites les revenir dans le wok bien chaud jusqu'à ce que les légumes s'attendrissent.
Rajoutez trois cuillères à soupe de tamari, deux cuillères à soupe d'huile d'olive et un peu de poivre.
3. Dans une casserole, faites cuire votre riz de Camargue dans de l'eau bouillante salée.
4. Après la cuisson de votre riz, rajoutez un filet d'huile d'olive puis arrosez les légumes al dente d'un peu de sauce tamari.



LE + POUR LA PLANÈTE

Les germes de soja sont les germes du haricot mungo, et non des graines de soja comme son nom l'indique. Le haricot mungo est une légumineuse qui est principalement cultivée en Asie. Comme toutes les légumineuses, le haricot fixe l'azote de l'air, qu'il utilise comme nutriment. Par conséquent, il nécessite généralement moins (ou pas) de fertilisation. Les légumineuses sont souvent utilisées comme engrais verts, car elles enrichissent naturellement le sol en azote qui sera absorbé par les cultures lors d'une saison de croissance ultérieure.



LE + POUR LA SANTÉ

Le riz de Camargue, bercé par le soleil, la mer, et séché au soleil avec l'aide du Mistral, est un riz riche en minéraux. On cultive en Camargue une soixante de riz différents, ronds, longs, très longs, rouges, noirs, complets, semi-complets... Cette terre est un trésor. Sans OGM, sans allergène, le riz de Camargue possède des valeurs nutritionnelles exceptionnelles, telles que des minéraux, vitamines et fibres. Il est également pauvre en lipides.

Le tamari, grâce à sa richesse en potassium et sodium, favorise le flux nerveux, maintient un bon équilibre acido-basique. Il est dépourvu de gluten, et améliore le fonctionnement des reins et des surrénales.



LA POÊLÉE RICHE EN COULEURS

2 PERSONNES | 20 MINUTES | €€€

30 g de haricots verts	20 g de pois mange-tout
2 têtes de brocolis	1 poivron orange
6 radis	Sel, poivre, huile d'olive
3 feuilles de chou chinois	1 c. à c. de curry vert
1 oignon	

1. Commencez par laver vos légumes. Coupez finement les radis, l'oignon et le poivron.
2. Faites-les revenir à feu doux durant six minutes environ, avec deux cuillères à café d'huile d'olive. Puis rajoutez les feuilles de chou chinois, les têtes de brocoli émincées.
3. Salez, poivrez, rajoutez la cuillère à café de curry vert, puis laissez mijoter pendant 10 minutes à feu doux.

Vous pouvez servir avec des pois chiches, des haricots blancs, des lentilles, du quinoa rouge, un poisson ou un blanc de poulet bio, mariné dans des feuilles de coriandre et du citron.



LE + POUR LA PLANÈTE

L'alimentation plus durable n'est pas forcément plus chère ! C'est une question d'affectation de budget : en achetant moins de produits d'origine animale (généralement plus chers que ceux d'origine végétale) et en réduisant le gaspillage alimentaire, on peut se permettre d'orienter ses achats vers des produits plus durables (bio, locaux, de saison, et la viande d'animaux élevés à l'herbe et en plein air). Ce genre de recettes en est la preuve : le coût total reste très faible, même si chaque aliment vient d'une production bio et équitable.



LE + POUR LA SANTÉ

Le curry vert est un mélange d'épices qui sera différent en fonction de la région du monde. Grâce à la synergie de ces épices, cela en fait un parfait antioxydant, un stimulant digestif. Il renforce le système immunitaire, et est riche en vitamine E, B, C, K1, ainsi qu'en oligo-éléments. Il parfamera vos plats avec délicatesse, tout en protégeant votre système cardiovasculaire.

L'huile d'olive est riche en oméga 3 : elle combat les maladies cardiovasculaires en contrant le vieillissement cellulaire. Mais attention : l'huile d'olive n'est pas faite pour être chauffée à haute température. Elle perd toutes ses qualités nutritives lorsque la cuisson atteint les 200 degrés.



POÊLÉE VERTE

2 PERSONNES | 20 MINUTES | €€€

6 feuilles de chou vert

3 feuilles de chou pointu

4 cœurs d'artichauts

1 bouquet de pourpier

2 figues

1 petite salade verte

Sel, poivre, huile d'olive,

Gingembre liquide ou râpé

1. Nettoyez les feuilles des choux, le bouquet de pourpier et la salade verte. Coupez en quatre les cœurs d'artichauts.
2. Dans votre poêle, mettez deux cuillères à soupe d'huile d'olive. Faites revenir les cœurs d'artichaut pendant quelques minutes puis rajoutez toutes les feuilles de chou et le bouquet de pourpier. Laissez cuire pendant cinq minutes à feu moyen. Salez, poivrez et rajoutez le gingembre.
3. Préparez votre salade verte dans un plat séparé avec une pointe de vinaigre balsamique et de l'huile d'olive. Dans une assiette, servez la salade avec les légumes poêlés.
4. Dégustez avec un riz complet sauvage camarguais, du millet ou des lentilles corail.

LE + POUR LA PLANÈTE



Choisir des aliments issus d'une agriculture durable (bio, locales, de saison) participe à prévenir l'érosion, à améliorer la fertilité du sol, à augmenter la captation de carbone et à créer des habitats naturels tout en préservant les écosystèmes.

LE + POUR LA SANTÉ



Les bienfaits du « vert » : il existe une grande diversité de légumes verts. Ils sont très intéressants, car ils sont riches en chlorophylle. Ils participent à améliorer la qualité du sang, à régénérer les cellules, et à apporter plus d'oxygène dans les veines. Par ailleurs, ils sont un allié pour prévenir le risque lié à certains cancers. Globalement, ils sont aussi parfaits en hiver pour renforcer son système immunitaire. Et n'oubliez pas : au moins ils sont cuits, au mieux c'est pour conserver tous ces bienfaits !



POÊLÉE AUX LENTILLES CORAIL

2 PERSONNES | 20 MINUTES | €€€

100 g de lentilles corail	1 betterave rouge
6 asperges blanches	Curcuma en poudre, sel,
1 oignon	poivre, huile d'olive
1 échalote	

1. Faites tremper vos lentilles corail pendant 10 minutes, puis faites-les cuire dans un grand volume d'eau non salée. Rincez vos lentilles après leur cuisson.
2. Épluchez vos asperges, l'oignon, l'échalote et la betterave rouge. Coupez tous vos légumes en petits dés, sauf les asperges.
3. Faites revenir dans votre poêle tous les légumes (sauf les asperges toujours) avec 2 cuillères d'huile d'olive.
4. Faites bouillir de l'eau, puis plongez-y les asperges têtes vers le haut jusqu'à ce qu'elles soient souples, mais légèrement fermes. Rajoutez les lentilles dans la poêle, avec le curcuma, le sel, et le poivre.
5. Rajoutez les asperges sur vos assiettes avant de servir. Si vous le désirez, vous pouvez ajouter un œuf sur le plat, qui se mariera à merveille avec cette recette.



LE + POUR LA PLANÈTE

Les lentilles sont des légumineuses, et contiennent beaucoup de protéines. Elles constituent donc une alternative écologique et bon marché à la viande. Ces plantes sont connues pour leur capacité à prélever dans l'air l'azote, l'un des nutriments les plus importants pour les plantes. Grâce à cette particularité, les cultures ne nécessitent que peu ou pas de fertilisation supplémentaire, ce qui réduit le risque que le fumier ajouté (comme pour de nombreuses autres cultures) se retrouve dans les eaux souterraines ou de surface. La culture des légumineuses a donc également un bon impact sur le sol. Incorporer plus de légumineuses dans notre alimentation est donc toujours une bonne idée !



LE + POUR LA SANTÉ

La lentille corail fait partie des premiers aliments à avoir été cultivée dès la préhistoire. Mentionnée à plusieurs reprises dans la bible, c'est une légumineuse riche en protéines végétales, mais aussi en magnésium, potassium, en vitamine B et en antioxydants. Elle est légèrement sucrée, très digeste et riche en protéines végétales. Pour conserver ses valeurs nutritives, il ne faut pas prolonger sa cuisson, cela augmentera son taux de sucre.

LES RISOTTOS

COMMENT PRÉPARER VOTRE RIZ À RISOTTO ?

Le choix du riz est primordial, car tous ne réagissent pas de la même manière à la cuisson. Il doit avoir une grande capacité d'absorption et être riche en amidon pour bien lier vos risottos.

Le riz carmaroli est idéal pour les novices ; il permet de cuisiner un risotto compact.

Le riz arboria, appelé aussi riz rond, est une variété parmi les plus fines au monde. Il a un pouvoir absorbant important, idéal pour tous les risottos aux champignons par exemple.

Le riz vialone est riche en amidon, il permet de préparer des risottos crémeux ; il est donc parfait pour les risottos au fromage.





RIZ À RISOTTOS

1 tasse de risotto pour 2 tasses de bouillon
1 oignon et/ou 1 échalote

1. Dans une poêle chaude, avec deux cuillères à soupe d'huile d'olive, faites revenir un oignon et/ou une échalote finement coupés. Faites revenir votre riz jusqu'à ce qu'il soit transparent. Cette méthode de cuisson lente donnera à vos recettes des risottos fondants et crémeux.
2. Versez une louche de bouillon de légumes chaud jusqu'à ce que le riz l'ait absorbé, puis répétez l'opération en tournant constamment votre risotto jusqu'à ce que le riz devienne crémeux.
3. Laissez reposer le risotto à feu moyen entre 2 cuillères d'eau de bouillon.
4. Veillez à ne pas trop saler vos risottos, la préparation de vos légumes le fera.

Astuce : préparez votre risotto après vos légumes, et dans une casserole séparée. Vous rajouterez les extras (légumes, viandes et poissons) en fin de cuisson, pour éviter que le risotto ne sèche.

PRÉPARATION DU BOUILLON :

Si vous êtes pressé·e, optez pour un bouillon biologique à faire fondre avec 800 ml d'eau. Si vous disposez d'un peu plus de temps, vous pouvez préparer un bouillon maison que vous ferez à base de légumes découpés (carottes, céleri, oignons, poireaux, ...). Laissez-les cuire dans de l'eau chaude salée pendant deux heures.

LIER LE RISOTTO :

Rajoutez du pecorino râpé avec un peu d'huile d'olive. Remuez énergétiquement jusqu'à ce que votre risotto soit lié. Si vous voulez un risotto encore plus crémeux, vous pouvez utiliser du mascarpone.

Attention : c'est un plat qui demande une attention particulière. Le risotto est assez facile à réaliser, mais c'est un processus qui demande de la patience pour l'absorption du bouillon. Il est indispensable de cuire les légumes et les autres ingrédients dans une poêle séparée de celle du risotto.





RISOTTO AUX ASPERGES VERTES

2 PERSONNES | 20/30 MINUTES | €€€

1 botte d'asperges vertes

1 tasse de riz à risotto

1. L'asperge verte se déguste croquante al dente, contrairement aux asperges blanches. Pour les préparer, il vous suffira de couper un centimètre de queue. Puis, avec un couteau aiguisé, passez éventuellement le long de l'asperge pour enlever les filaments de peau.
2. Vous pouvez opter pour une cuisson simple à la poêle avec un peu d'huile d'olive, ou dans de l'eau salée portée à ébullition pendant une dizaine de minutes.
3. Préparez votre risotto comme proposé au début de ce chapitre, puis rajoutez vos légumes avant de servir.



LE + POUR LA PLANÈTE

Le printemps est la saison des asperges.

Vous pouvez les acheter fraîches en avril, mai et juin. C'est un légume relativement cher, en raison des nombreuses heures de travail et de la longue période de croissance nécessaires à sa culture.

Évitez d'en acheter à d'autres saisons :

ils viennent de l'étranger, notamment d'Amérique du Sud. Comme il s'agit d'un légume assez fragile, il est transporté de là-bas par avion. Local et de saison, c'est ce que l'on préconise par ici !



LE + POUR LA SANTÉ

L'asperge a traversé 2000 ans d'histoire. Elle était cultivée par les Romains et les Égyptiens, c'est une cousine éloignée du poireau et de l'oignon. C'était une plante sacrée. Hippocrate avait déjà compris ses vertus diurétiques et l'utilisait pour soigner les maux de ventres.



RISOTTO À L'ARTICHAUT & AUX FÈVES DES MARAIS

2 PERSONNES | 20 ET 30 MINUTES | €€€

5 gros cœurs d'artichauts

400 g de fèves des marais fraîches

(ou fèves aguadulce) - une boîte de fèves si vous manquez de temps !

1 tasse de riz à risotto

Sel, poivre, huile d'olive

1. Nettoyez les fèves de leurs cosses, ou rincez les fèves à l'eau claire si vous les avez achetées en boîte.
2. Coupez les cœurs d'artichauts finement.
3. Dans une poêle chaude avec un peu d'huile d'olive, faites revenir à feu doux les cœurs d'artichauts et les fèves jusqu'à ce que ce que le tout soit bien tendre.
4. Préparez votre risotto comme proposé au début de ce chapitre, puis rajoutez vos légumes avant de servir.



LE + POUR LA PLANÈTE

Les haricots appartiennent à la famille des légumineuses. Il s'agit de cultures intéressantes, car elles prélèvent de l'azote, le nutriment le plus important pour les plantes, dans l'air et le fixent dans leurs feuilles, leurs fruits et leur sol. Par conséquent, la plante nécessite moins de fertilisation et contribue également à la qualité du sol.

Les légumineuses sont généralement riches en protéines, et constituent à ce titre une alternative écologiquement responsable et bon marché à la viande. Cependant, toutes les légumineuses ne remplacent pas aussi bien la viande. Les pois chiches, les lentilles, les haricots de soja, les haricots blancs et les haricots rouges sont plus appropriés pour remplacer la viande que les haricots verts, les haricots beurre et le mangetout.



LE + POUR LA SANTÉ

L'artichaut a des vertus dépuratives, idéales pour stimuler le foie et la vésicule biliaire. Il élimine les toxines du corps, est riche en potassium et en vitamine C. L'artichaut est un « super-aliment ».

La fève des marais est un atout de taille pour la santé des os, du cartilage et des dents. Elle est notamment riche en vitamines C et B, riche en antioxydant. C'est une protéine végétale de qualité.



RISOTTO AU CHOU ROUGE

2 PERSONNES | 20 MINUTES | €€€

½ chou rouge

½ oignon

Pignons de pin (optionnel)

Pecorino (optionnel)

1 tasse de riz à risotto

Sel, poivre, huile d'olive

- 1.** Dans une poêle, faites revenir dans un fond d'huile d'olive le chou rouge et l'oignon à feu doux jusqu'à ce qu'ils transpirent. Votre chou doit être fondant. Salez et poivrez.
- 2.** Préparez votre risotto comme proposé au début de ce chapitre, puis rajoutez vos légumes avant de servir.
- 3.** Vous pouvez parfaire la recette en parsemant le plat de pecorino et, pourquoi pas, quelques pignons de pin.

LE + POUR LA PLANÈTE



Le chou rouge pousse bien en Belgique. Il se récolte de septembre à novembre ; cette recette est donc idéale pour favoriser les agriculteurs et agricultrices d'ici et limiter les coûts de transport.

LE + POUR LA SANTÉ



Le chou rouge est tout d'abord un atout anti-fatigue grâce à sa teneur en vitamine C. Il s'agit également d'un atout anti-oxydant, et il contient aussi de la vitamine B9 (qui participe notamment à la fabrication des globules rouges et soutient le système immunitaire).



RISOTTO DE CHAMPIGNONS

2 PERSONNES | 20/30 MINUTES | €€€

Environ 125 g de champignons de Paris

(ou autres champignons)

1 poignée de pleurotes

1 poignée de jeunes pousses d'épinards

1 tasse de riz à risotto

Sel, poivre, huile d'olive

1. Dans une poêle, faites revenir dans un fond d'huile d'olive les champignons de Paris et les pleurotes à feu doux jusqu'à ce qu'ils transpirent. Salez et poivrez.
2. Coupez finement les jeunes pousses d'épinard, puis rajoutez-les en fin de cuisson aux champignons pour attendrir les feuille.
3. Préparez votre risotto comme proposé au début de ce chapitre, puis rajoutez vos légumes avant de servir.



LE + POUR LA PLANÈTE

Les épinards poussent très bien en Belgique. Vous pourrez en trouver des localement produits et ce, presque toute l'année. Les faire pousser soi-même, que ce soit dans le potager ou même en pot, est également une option écologique et satisfaisante : sa culture et son entretien sont faciles et ses récoltes, abondantes.

[Pour les bienfaits des champignons pour la planète, voir page 44.](#)



LE + POUR LA SANTÉ

Les jeunes pousses d'épinard sont riches en fer, manganèse, calcium, phosphore, potassium, vitamine C, B, E. Elles sont un allié de la santé oculaire et pour le transit intestinal.

[Pour les bienfaits des champignons, voir page 44.](#)


LES PÂTES

Qui n'a pas un penchant pour les pâtes faciles et rapides à cuisiner ? C'est le plat idéal lorsque nous sommes pressés.

Ce qu'il y a de merveilleux avec les pâtes, c'est que nous pouvons varier les plaisirs à l'infini. Je vous invite également à tester d'autres sortes de pâtes, comme les pâtes de riz qui sont beaucoup plus digestes que les pâtes de blé. Et pourquoi ne pas tester les pâtes de lentilles, de soja, de haricots rouges ou d'épeautre ?

Laissez-moi vous emmener pour un petit tour d'horizon de recettes de pâtes différentes et gourmandes, avec de belles préparations de légumes.





PRÉPARATION DES PÂTES

1. Pour avoir des pâtes à la cuisson parfaite, il faut tout d'abord avoir une casserole avec l'eau en ébullition dans laquelle vous rajoutez ensuite du sel (de préférence non blanchi comme le sel de l'Himalaya ou le sel de la mer Celtic).
2. Plongez vos pâtes dans cette eau bouillante et prenez le temps de bien les tourner dans l'eau pour s'assurer qu'elles ne collent pas.
3. La cuisson varie en fonction du type de pâte de sa taille. Je vous conseille de les préparer al dente, pour un goût optimal, mais aussi pour réduire l'impact de la glycémie. En effet, moins vos légumes et vos féculents seront cuits, moins il y aura de calories et plus elles seront digestes.
4. Lorsque vos pâtes sont prêtes, servez-les immédiatement. Les bonnes pâtes, ça n'attend pas !

Astuce : Le petit secret pour avoir des pâtes parfaites, liées convenablement à vos légumes ou à vos sauces, est de garder de l'eau de cuisson. Celle-ci aura gardé l'amidon et permettra d'associer les saveurs de façon parfaite !



PÂTES AUX POINTES D'ASPERGES

2 PERSONNES | 15 MINUTES | €€€

300 g de tagliatelles

(ou autres pâtes de votre choix)

1 botte d'asperges vertes

1 oignon

Copeaux de pecorino

Huile d'olive, sel, poivre

1. Faites bouillir de l'eau chaude dans une petite casserole pour immerger les asperges tête en haut.
2. Coupez l'oignon finement. Faites revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il transpire, puis faites un aller-retour avec vos asperges dans la poêle. Salez et poivrez.
3. Faites bouillir de l'eau salée dans une casserole et cuisez vos pâtes de façon al dente.
4. Avant de servir, mettez un filet d'huile d'olive sur vos pâtes, puis déposez l'oignon et les asperges par-dessus.
5. Parsemez vos assiettes de copeaux de pecorino.

LE + POUR LA PLANÈTE



Si vous regardez les ingrédients sur un paquet de pâtes, certaines marques indiquent contenir des œufs. Pourtant, la recette traditionnelle ne l'exige pas. Pourquoi donc ne pas privilégier la simplicité des ingrédients et la tradition italienne? Vous gagnerez en goût et en durabilité !

LE + POUR LA SANTÉ



Si vous optez pour des pâtes de blé, privilégiez évidemment les pâtes complètes, ou semi complètes : d'un point de vue nutritionnel, elles sont bien plus intéressantes. En effet, elles contiennent l'ensemble du grain de blé (germe, son, graine), contre la graine uniquement pour les pâtes blanches. Les pâtes complètes couvrent également un cinquième des besoins en fibres par jour, contre un dixième seulement pour les pâtes blanches.



SPAGHETTIS SAUCE TOMATE AU PORTO

2 PERSONNES | 15 MINUTES | €€€

300 g de spaghettis

(de maïs par exemple, ou autre selon votre choix)

6 grosses tomates rouges

1 oignon

Bouquet de basilic

Quelques brins de ciboulette

1 verre de porto blanc

Copeaux de pecorino ou parmesan bio

Sel, poivre, huile d'olive

1. Faites chauffer une casserole d'eau salée, puis plongez-y vos pâtes quand l'eau est à ébullition.
2. Dans un mixeur, mettez vos tomates coupées en dés, le bouquet de basilic et la ciboulette, et mixez le tout jusqu'à obtenir une texture homogène. Ajoutez un demi-verre d'eau de cuisson des pâtes, puis rajoutez de l'huile d'olive.
3. Dans une poêle, faites revenir l'oignon puis rajoutez le Porto blanc. Le Porto apporte un goût fruité à la sauce tomate. Faites cuire à feu vif pendant 30 secondes, puis rajoutez la sauce tomate, et faites mijoter 10 minutes encore à feu moyen.
4. Quand vos pâtes sont cuites, rajoutez-les dans la poêle avec la sauce. Servez ensuite vos assiettes, rajoutez les copeaux de fromage et dégustez immédiatement.

LE + POUR LA PLANÈTE



La ciboulette, le basilic, la coriandre, le persil... tout cela pousse très bien chez nous, même en appartement. Un petit bouquet garni à portée de main est idéal pour s'assurer d'éviter toute trace de pesticides, et est particulièrement satisfaisant lorsqu'il vient éveiller vos papilles dans n'importe quelle recette !

LE + POUR LA SANTÉ



Pour un aperçu santé des tomates, rendez-vous [page 46](#).





LES COQUILLETTES AU POTIMARRON

2 PERSONNES | 20 MINUTES | €€€

250 g de coquillettes de riz

(ou autre, en fonction de vos envies)

½ potimarron

Crème d'amande (ou autre crème)

Huile d'olive

Copeaux de pecorino au poivre

1. Faites chauffer une casserole d'eau salée, puis plongez-y vos pâtes quand l'eau est à ébullition.
2. Coupez le potimarron en petits dés (vous pouvez conserver la peau s'il est biologique), puis faites-les revenir à la poêle quelques minutes jusqu'à ce qu'ils soient fondants.
3. Rajoutez la crème, un peu d'eau de cuisson des pâtes et de l'huile d'olive.
4. Une fois que vos coquillettes sont prêtes, faites-les revenir dans une poêle avec la crème, puis rajoutez les copeaux de pecorino pour qu'ils soient légèrement fondants.
5. Servez vos assiettes et dégustez immédiatement.



LE + POUR LA PLANÈTE

Pour suivre un régime « flexitarien » idéal (dont vous pouvez trouver les infos [ici](#)), les Belges doivent augmenter fortement leur consommation de légumes, de fruits, les légumineuses, mais aussi les noix et les céréales. Les crèmes végétales sont une des façons d'augmenter cet apport en noix, tout en diminuant les aliments d'origine animale.



LE + POUR LA SANTÉ

La crème d'amande est gorgée de minéraux, d'oligo-éléments, de vitamines et de bons acides gras. Elle est surtout très légère, c'est donc un très bon substitut à de la crème d'origine animale, beaucoup plus riche et moins facile à digérer.

Bénéficiez grâce à ce plat gourmand de tous les bienfaits de l'amande et de l'assiette de pâtes gourmandes, sans vous sentir lourd en sortant de table !



SPAGHETTIS AUX PLEUROTÉS

2 PERSONNES | 15 MINUTES | €€€

300 g de spaghettis d'épeautre

(ou autre en fonction de vos envies)

250 g de pleurotes

1 oignon

Crème de riz (ou autre crème)

Curcuma, sel, poivre, huile d'olive

1. Faites chauffer une casserole d'eau salée, puis plongez-y vos pâtes quand l'eau est à ébullition.
2. Dans une poêle, faites revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il transpire.
3. Lavez les pleurotes, puis rajoutez-les à l'oignon. Faites-les revenir quelques instants ensemble, puis rajoutez la crème de riz, le curcuma, le sel, le poivre et l'huile ainsi qu'un peu d'eau de cuisson pour bien lier la sauce et les pâtes.
4. Égouttez les pâtes puis rajoutez-les dans la casserole. Mélangez délicatement avec la sauce, en ajoutant éventuellement un peu d'eau de cuisson.
5. Servez sans fromage : le goût des pleurotes sera un plaisir pour vos papilles.



LE + POUR LA PLANÈTE

Nous avons déjà parlé des champignons dans d'autres recettes. Rendez-vous [page 44](#) pour plus d'informations à ce sujet !



LE + POUR LA SANTÉ

Les crèmes végétales sont des alliés de taille pour la cuisine puisqu'elles permettent de bénéficier de tous les biens faits des matières premières. Elles sont beaucoup moins grasses ; elles optimisent la digestion et embellissent nos plats de saveurs différentes.

Je vous invite à vous faire une collection de crèmes végétales dans vos placards que ce soit pour vos pâtes vos soupes vos plats improvisés elles sont toujours les bienvenues. Et si vous avez un peu de temps, pourquoi ne pas tester de les faire soi-même ?

LES DESSERTS

Pour chaque saison, je vous propose ici une piste de dessert original, que vous pourrez adapter selon votre créativité et les ingrédients de vos placards.



Les sucres sont remplacés par du sirop d'érable pour son faible taux glycémique, sa richesse en minéraux et pour qu'il puisse convenir aux personnes atteintes de diabète.

Je conseille de consommer les fruits très loin des repas, pour éviter qu'ils ne fermentent dans le bol alimentaire, ce qui pourrait attaquer le foie.





PURÉE DE FRAISES À LA CANNELLE

2 PERSONNES | 10 MINUTES | €€€

250 g de fraises

1 citron vert

Cannelle

1. Cette recette est d'une facilité déconcertante, mais particulièrement savoureuse : il vous suffit de nettoyer vos fraises et d'enlever les queues.
2. Ensuite, avec l'aide d'une fourchette, écrasez délicatement les fraises et rajoutez ensuite le citron vert et la cannelle.
3. Laissez au frais 10 minutes avant de servir.

LE + POUR LA PLANÈTE



Synonyme du retour des beaux jours, **la fraise belge** envahit les étals de fruits dès avril et mai. Il est facile de s'en procurer chez de petits producteurs bio, qui par ailleurs proposent de nombreuses variétés étonnantes.

LE + POUR LA SANTÉ



Les fraises sont pleines d'antioxydants, de minéraux et de fibres. Elles sont idéales après une séance de sport, pour le goûter des jeunes enfants. À déguster loin des repas, cette recette toute simple fera plaisir à toute la famille.





LE CARPACCIO DE NECTARINE

2 PERSONNES | 15 MINUTES | €€€

6 nectarines

1 c. à c. de sirop d'érable

Copeaux de noix de coco séchés

1. Lavez vos nectarines, enlevez le noyau, puis coupez-les en rondelles fines
2. Placez les rondelles sur une assiette, puis mettez un filet de sirop d'érable
3. Saupoudrez de copeaux de noix de coco séchés. C'est prêt !

LE + POUR LA PLANÈTE



La noix de coco a de sérieux atouts : le palmier vit longtemps, et a besoin de peu d'eau pour produire ses fruits. Pourtant, la noix de coco ne se produit pas dans nos contrées ; venant de loin, ses coûts de transport et d'emballage sont à prendre en compte, sans compter l'explosion de l'utilisation de la noix de coco, qui peut avoir un impact négatif sur l'environnement. Pensez à choisir de la noix de coco biologique et labellisée, et à la consommer avec modération.

LE + POUR LA SANTÉ



La noix de coco est riche, il faut donc en manger avec parcimonie. Mais elle est un atout santé indéniable ! Source de fer de phosphore, la noix de coco est aussi riche en fibres et facilite le transit. C'est un concentré de vitalité qui nous apporte une énergie incroyable.



LA GAUFRE AUX SUPER-POUVOIRS

2 PERSONNES | 10 MINUTES | €€€

45 g de farine de lentille rose
85 g de farine d'amarante
30 g de farine de patate douce
20 g de sirop d'érable
58 g d'eau de coco

1 cuillère à soupe d'huile d'olive
1 pincée de sel
1 cuillère à soupe de psyllium à faire gonfler dans 22 g d'eau

1. Faites chauffer votre gaufrier et faites gonfler votre psyllium dans l'eau.
2. Dans un saladier, versez toutes les farines et le sel ; incorporez l'eau de coco petit à petit avec l'huile d'olive.
3. Rajoutez le psyllium gonflé, puis mélangez jusqu'à obtenir une pâte lisse et homogène.
4. Faites chauffer vos gaufres sur chaleur maximale et, avant d'ouvrir le gaufrier, assurez-vous qu'elle soit bien cuite pour ne pas couper sa cuisson.

LE + POUR LA SANTÉ



Cette recette est idéale, car elle peut s'accommoder de tout, selon vos envies et vos besoins. Vous pouvez tant déguster vos gaufres avec du chocolat noir (70 % ou plus) qu'avec un œuf, des asperges, du houmous... Ou même avec une boule de glace chocolat sur le dessus !

Je vous conseille de bien préchauffer votre gaufrier pour être certain de ne pas risquer de les rater.





FOLIE AU CHOCOLAT NOIR

1 GRAND GÂTEAU | 15 MINUTES | €€€

100 g de chocolat noir pâtissier 70 %

2 gros œufs de ferme

2 cuillères à soupe de farine d'amande

1 cuillère à soupe de sirop d'érable

30 ml d'huile d'olive

5 ml de lait de coco ou autre lait

1. Dans une casserole, mettez le chocolat en petits morceaux et rajoutez le lait de coco à feu doux. Remuez jusqu'à ce que le chocolat soit fondu. Attention de ne pas trop le faire chauffer !
2. Coupez le feu, rajoutez les deux œufs, et mélangez avec un fouet. Laissez refroidir quelques minutes.
3. Rajoutez le sirop d'érable, l'huile d'olive et la farine jusqu'à obtenir un mélange onctueux.
4. Préchauffez votre four à 200°C et enfournez environ 20 minutes.
5. Vérifiez la cuisson avec la pointe d'un couteau. Laissez refroidir avant de le démouler.



LE + POUR LA PLANÈTE

Le chocolat se déguste avec modération, tant pour notre santé que pour la planète.

Aujourd'hui, la production de cacao (et donc de chocolat), souvent en monoculture, implique encore beaucoup de déforestation. Pourtant, lorsque le cacao est produit dans un système agroforestier (avec d'autres arbres), le cacaotier est beaucoup plus résistant aux maladies et produira beaucoup plus longtemps. En d'autres termes, la production durable est meilleure pour la nature comme pour les agriculteurs et agricultrices.

En Équateur, le WWF collabore avec la population locale pour une culture durable et équitable du cacao. C'est-à-dire pour garantir des revenus fiables, mais aussi une production durable dans des systèmes agroforestiers, qui permet de réduire le nombre d'arbres abattus et de protéger les animaux sauvages.



LE + POUR LA SANTÉ

Plus le chocolat contient du cacao (70 % et plus), plus il contient de fibres.

Le chocolat noir est un antioxydant puissant grâce aux flavonoïdes (qui se chargent de la couleur brune typique du cacao). Cette molécule permet de réduire les risques de développer des cancers et joue un rôle très important contre le vieillissement cellulaire.

REMERCIEMENTS

Le WWF remercie chaleureusement Amandine Poli, généreuse instigatrice de cet ouvrage et des recettes qui le composent. C'est également grâce à elle et à son mari que cet ouvrage a pu être mis en page.

Le WWF remercie aussi chaleureusement l'IHECS et ses élèves de dernière année qui, dans le cadre de leur mémoire, nous ont proposé le concept des « trois chances par jour » pour façonner un meilleur avenir.

Enfin, merci à nos collaborateurs et collaboratrices qui, de près ou de loin, se sont engagés pour publier le livre en un temps record.



Le WWF agit pour mettre un terme à la dégradation de l'environnement de notre planète et pour construire un avenir où l'humain vit en harmonie avec la nature.

together possible™

www.wwf.be

© 1986 Panda Symbol WWF – World Wide Fund For Nature (Formerly World Wildlife Fund)

® "WWF" is a WWF Registered Trademark

E.R. : Antoine Lebrun • WWF-Belgique • Bd E. Jacqmain 90 • 1000 Bruxelles • Tél. 02 340 09 22 • supporters@wwf.be • www.facebook.com/wwf.be.

© 2022

Photos : Pexels.com, Unsplash.com, Shutterstock.com

Recettes : © Amandine Poli

Conception graphique : Hungry Nuggets