

# L'ALIMENTATION DURABLE

EN **14** recettes



Les 6 collectivités de la Province de Luxembourg vous livrent leurs meilleures recettes durables

14 recettes, 14 concepts pour mettre en pratique l'alimentation durable au quotidien



Convient aussi pour les familles !



# L'alimentation durable en 14 recettes

## Textes :

Marie-Pascale Delogne - Cellule Développement Durable de la Province de Luxembourg

Frédérique Hellin - Biowallonie

Coralie Hoffman - Service provincial Social et Santé de la Province de Luxembourg - Observatoire de la santé

Pascaline Jacquemart - Service provincial Social et Santé de la Province de Luxembourg - Promotion Santé à l'école

## Photos :

Katrien Gevaert - Fédération Touristique du Luxembourg Belge (FTLB)

## Mise en page :

Cindy Lambermont - Département d'Economie Rurale (DER)

## Impression :

Impribeau scrl

## Conseils culinaires :

Catherine Piette

## En collaboration avec les équipes cuisine des institutions provinciales :

Madeleine Mathieu, Jacqueline Tonnelier, Martine Huberty, Chantal Maufort et Sylvia Gresse - IMPP de Mont

Noëlle Lambinet, Sylvie Raizer, Patricia Decroupette, Marianne Lenoir, Valérie Pirlot et Benjamin Antoine - IMPP de Ethe

Sylviane Poncin, Claudine Jérôme et Sonia Toussaint - IMPP de Forrières

Edmonde Jacquemart, Adélaïde Maquoi et Sarah Gérard - IMPP du Val d'Aisne

Paul Royer, Françoise Titeux, Alain Alaïme, Anne Devel, Isabelle Herman et Jocelyne Etienne - CHL à Mirwart

Laurence Lahure et Emilie Tailliere - Starting Block à Lahage

## Editeur responsable :

Pierre-Henry Goffinet, Directeur Général Provincial, Place Léopold, 1- 6700 Arlon.

## Le projet 'cantines durables' de la Province de Luxembourg

Au cours des 50 dernières années, nos choix alimentaires ont connu de profonds bouleversements. Notre assiette est aujourd'hui régie par un système complexe, qui compte une multitude d'intermédiaires et est largement constituée de produits transformés, industriels, importés, ne respectant souvent pas les saisons.

Face à ce constat, des initiatives voient le jour pour développer des alternatives vers un système alimentaire durable. Etant donné qu'un quart des repas est pris hors domicile, qu'un enfant sur cinq prend son repas chaud à l'école, la Cellule Développement Durable de la Province de Luxembourg a proposé d'accompagner les collectivités provinciales dans cette direction. Six institutions sont concernées : les IMP (Instituts médico-pédagogiques) provinciaux de Ethe, Forrières, Mont et du Val d'Aisne, le Centre d'Hébergement et de Loisirs à Mirwart et le Starting Block à Lahage. Ensemble, elles proposent plus de 300 repas complets chaque jour, sans compter les petits déjeuners, goûters et soupers, à des enfants et jeunes adultes.

Après un état des lieux au sein de chaque institution pour évaluer les besoins et les motivations, une formation a été proposée au personnel de cuisine, au total 23 personnes, afin qu'ils puissent mettre en pratique les principes de l'alimentation durable. Dispensée par BioForum (aujourd'hui Biowallonie), en partenariat avec l'Institut Provincial de Formation et le Service provincial Social et Santé de la Province de Luxembourg, celle-ci proposait 5 matinées consacrées à la théorie et 5 après-midi à la pratique en cuisine. Des témoignages de collectivités plus expérimentées venaient compléter le tout.

Par alimentation durable, on entend une alimentation respectueuse de l'environnement, limitant les déchets, le transport et favorisant les produits de saison. C'est aussi une alimentation qui respecte la pyramide alimentaire et intègre une juste rémunération du producteur. Pour y parvenir, il ne suffit pas de remplacer les produits conventionnels par des produits bio, locaux, de saison. L'alimentation durable nécessite en effet un changement dans le mode de préparation des aliments, la conception des recettes et des menus, la gestion du gaspillage, ...

Une fois la formation terminée, l'aventure ne faisait que commencer! Pas de révolution au programme. Les changements se font petit à petit : augmentation des produits frais, respect des saisons pour les fruits, légumes et poissons, introduction de nouveaux produits (légumes oubliés, légumineuses, céréales...) et de produits bio, réduction du gaspillage alimentaire, diminution des grammages en viande et préparation de repas végétariens.

Vu l'impact positif de cet accompagnement, la Province de Luxembourg a décidé de proposer la formation à d'autres collectivités. CPAS, écoles, maisons de repos, crèches... une petite vingtaine de collectivités se sont inscrites afin d'amorcer, elles aussi, un changement vers l'alimentation durable.



4



## Une recette, un concept

Au terme de l'accompagnement des collectivités provinciales, a germé l'idée de réaliser un livret des meilleures recettes de chaque institution. L'objectif était d'une part, d'échanger entre cuisiniers les recettes durables qui avaient remporté le plus de succès, d'autre part, de mettre en avant les concepts qui définissent l'alimentation durable, et par la même occasion, informer, sensibiliser et convaincre toutes les parties prenantes de chaque institution: direction, éducateurs, enseignants, parents,...

Ce livre de recettes a donc été conçu pour permettre à chacun d'avoir les clés en main pour mieux comprendre l'alimentation durable.

Aujourd'hui, la plupart d'entre nous sommes conscients que manger n'est pas un acte anodin et que nos choix alimentaires ont un impact sur une série de paramètres, qu'ils soient sociaux, environnementaux et de santé. Pourtant, il n'est pas toujours facile d'avoir une vision systémique et globale de l'ensemble des enjeux liés à l'alimentation durable tant ils sont complexes et interconnectés.

Pour aider le lecteur à y voir plus clair, les auteurs ont identifié 14 concepts-clés qui définissent l'alimentation durable et ont ensuite sélectionné les 14 recettes proposées par les institutions provinciales qui illustraient le mieux chacun de ces concepts. L'ensemble devrait permettre à chacun, collectivité ou particulier, de mieux comprendre l'alimentation durable, de mettre en pratique ses principes en s'inspirant des recettes proposées, accessibles, originales et diversifiées et enfin, d'avoir les bons arguments pour convaincre ses convives, quels qu'ils soient.

Ce livret met également à l'honneur le travail accompli par les équipes cuisine des 6 institutions provinciales.

Le respect des saisons étant un concept de base, chaque recette est classée par couleur et accompagnée d'un pictogramme en fonction de la saison durant laquelle celle-ci peut être réalisée.

Vous souhaitez réaliser une recette d'été en hiver ? Veuillez simplement à modifier certains ingrédients en fonction de la saison.



**Printemps**



**Été**



**Automne**



**Hiver**

# Table des matières

## **Gratin de dinde aux courgettes de l'IMPP de Mont**

Concept n°1 : Respecter la saisonnalité

p. 8

## **Galette de pommes de terre au fromage d'Orval de l'IMPP de Ethe**

Concept n°2 : Privilégier les produits locaux

p. 10

## **Légumes de saison en papillote du CHL de Mirwart**

Concept n°3 : Adopter des produits frais le plus possible

p. 12

## **Choux farcis façon ballotines de l'IMPP de Ethe**

Concept n°4 : Diminuer la quantité de viande

p. 14

## **Poulet rôti à l'estragon de l'IMPP du Val d'Aisne (implantation de Barvaux)**

Concept n°5 : Opter pour le bio

p. 16

## **Aumônière de lieu noir au fenouil du Starting Block de Lahage**

Concept n°6 : Choisir des poissons durables

p. 18

## **Plum-pudding de l'IMPP de Mont**

Concept n°7 : Accommoder les restes

p. 20

## **Quiche au chou-fleur et au brocoli de l'IMPP de Forrières**

Concept n°8 : Utiliser les sous-produits

p. 22

## **Lasagne aux légumes de l'IMPP de Forrières**

Concept n°9 : Proposer régulièrement un plat végétarien

p. 24

## **Mayonnaise fruitée de l'IMPP du Val d'Aisne (implantation de Barvaux)**

Concept n°10 : Réaliser des préparations « maison », c'est mieux

p. 26

## **Flan aux poires sauce chocolat du Starting Block de Lahage**

Concept n°11 : Soutenir les produits du commerce équitable

p. 28

## **Soupe de topinambour et sa crème de pommes de l'IMPP du Val d'Aisne (implantation de Briscol)**

Concept n°12 : (Re)découvrir les légumes oubliés

p. 30

## **Quinoa et boulgour du soleil de l'IMPP du Val d'Aisne (implantation de Briscol)**

Concept n°13 : Diversifier les céréales

p. 32

## **Mousse de fraises du CHL de Mirwart**

Concept n°14 : Proposer un dessert léger et adapté

p. 34

# Gratin de dinde aux courgettes



## Une recette de l'IMPP de Mont

« Ce plat unique peut être préparé le vendredi pour être servi le week-end lorsque le personnel de cuisine est en nombre réduit. Il suffit alors de le réchauffer. Rapide, frais, sain et délicieux ! »

### L'équipe cuisine

## Ingrédients (pour 4 personnes)

**200 g de macaronis**  
**1 œuf**  
**2 c. à soupe d'huile d'olive**  
**2 courgettes**  
**2 carottes**  
**¼ c. à café de noix de muscade râpée**  
**225 g de filet de dinde (ou poulet) cuits, coupés en dés**  
**100 g de jambon coupés en dés**  
**3 c. à soupe de persil plat frais haché**  
**100 g de gruyère râpé**  
**Sel et poivre**

## Préparation

1. Préchauffer le four à 180°C (th.6).
2. Cuire les macaronis à l'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'ils soient al dente. Les égoutter et les remettre dans la casserole. Incorporer l'œuf, un peu d'huile et bien mélanger. Réserver.
3. Faire dorer les carottes et les courgettes dans l'huile jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
4. Incorporer la dinde, le persil et la noix de muscade, puis saler et poivrer.
5. Placer le tout dans un plat à gratin. Parsemer de fromage.
6. Cuire 15 à 20 minutes au four préchauffé. Servir dès que le fromage est doré et grésillant.

## Concept n°1 : Respecter la saisonnalité

On entend par produit de saison tout produit issu de notre région qu'il est possible de faire pousser naturellement sans l'aide de serres chauffées. Cette saisonnalité est indissociable de la localité. Consommer des produits de saison, c'est du bon sens avant tout !

A l'inverse de ce que l'on pourrait penser, l'hiver est une saison très riche en Belgique : racines, choux, courges et légumes de conservation ont de quoi rivaliser avec les devenues traditionnelles tomates, courgettes que nous consommons à toutes saisons.





### L'astuce du chef

Cette recette de base est déclinable à l'infini en fonction de vos stocks et de la saison ! On utilisera par exemple, des courges butternut ou potimarrons en automne, des poireaux en hiver et pourquoi pas des asperges au printemps.

Affichez un calendrier des saisons dans votre cuisine et emportez-en un de poche lors de vos courses. En quelques mois, identifier les légumes de saison deviendra un automatisme !

# Galette de pommes de terre au fromage d'Orval



## Une recette de l'IMPP de Ethe

« C'est chouette de faire découvrir le patrimoine local aux enfants en utilisant des fromages de chez nous. Le fromage d'Orval peut être remplacé par un autre fromage local à pâte dure. Pour connaître les producteurs les plus proches, consulter le site : [www.terroirlux.be](http://www.terroirlux.be). Attention, les fromages frais ne conviennent pas ! »

### L'équipe cuisine

### Ingrédients (pour 8 personnes)

**1, 200 kg de pommes de terre**  
**400 g d'oignons**  
**400 g de carottes, céleri ou chou-rave**  
**4 œufs**  
**200 g de fromage d'Orval**  
**70 à 100 g de farine ou féculé de pommes de terre**  
**Sel, poivre**  
**Huile pour friture**

### Préparation

1. Râper les pommes de terre, les oignons, les légumes et le fromage à la râpe ou au robot.
2. Faire dégorger les pommes de terre, les égoutter.
3. Ajouter aux pommes de terre, les oignons, les légumes, le fromage et les œufs battus.
4. Ajouter ensuite la farine. Saler, poivrer et mélanger bien.
5. Chauffer l'huile (+/- 2 cm) dans une grande poêle ou casserole à feu moyen-vif.
6. Placer une grosse cuillère à soupe du mélange dans la poêle et aplatir avec le presse purée (on peut utiliser un cercle pour les personnes averties). Faire frire les galettes jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes. Les placer ensuite sur du papier absorbant, puis en une seule couche sur une plaque de cuisson, garder au chaud dans le four.

### Concept n°2 : Privilégier les produits locaux

Manger des produits locaux, c'est soutenir nos producteurs mais aussi limiter l'impact dû aux transports. Aujourd'hui, nous avons pris l'habitude de manger de tout, tout le temps. Nos produits alimentaires viennent parfois de très loin ... alors que l'équivalent est produit chez nous. Consommer local, c'est également profiter de produits plus savoureux et plus riches en vitamines.



### L'astuce du chef

Pour les produits frais, il est obligatoire d'afficher l'origine du produit. Autrement dit, que vous soyez au marché ou au supermarché, vérifiez toujours l'origine de vos légumes par exemple (souvent indiquée à côté du prix) ou posez la question. Pour les collectivités, posez la question auprès de votre fournisseur et insistez sur votre volonté d'acheter local.

# Légumes de saison en papillote



## Une recette du CHL de Mirwart

« Voilà une recette qui permet d'épater ses convives en peu de temps avec une papillote composée de légumes frais variés et diversifiés ! Si on utilise des légumes bio, il n'est en plus pas nécessaire de les éplucher ».

### L'équipe cuisine

### Ingrédients (pour 8 personnes)

**1 poivron rouge, 1 jaune, 1 vert**

**2 courgettes**

**3 carottes jaunes, 3 mauves**

**200 g de haricots verts**

**2 oignons**

**3 gousses d'ail**

**6 tomates**

**1 poireau**

**Huile d'olive**

**Basilic, origan, herbes de Provence (ce que vous avez sous la main)**

**150 ml de maitrank (facultatif)**

### Préparation

1. Couper les légumes en julienne
2. Les faire fondre dans de l'huile d'olive, laisser les légumes croquants
3. Saler, poivrer, ajouter les herbes fraîches et l'ail haché.
4. Former une papillote avec une feuille de papier sulfurisé, y déposer les légumes et fermer la papillote avec des lamelles de poireaux
5. Mettre au four préchauffé à 180° +/- 10 minutes.

### Concept n°3 : Adopter des produits frais le plus possible

Rien de tel que de manger des produits frais ! Pour votre santé, ils contiennent plus d'éléments nutritionnels et pour l'environnement, ces produits ont subi moins de transformation. Attention tout de même à la fraîcheur de vos fruits et légumes, achetez-les ultra frais, pourquoi pas en direct d'un maraîcher. Et privilégiez des cuissons douces afin d'en conserver tous les bienfaits.



### L'astuce du chef

Des rondelles de pomme de terre peuvent être ajoutées dans la papillote. Pour une papillote d'hiver, remplacer les légumes ci-dessus par des panais, navets, carottes, céleri rave, topinambour.

Cette papillote s'accorde très bien avec du poisson.

# Choux farcis façon ballotines



## Une recette de l'IMPP de Ethe

« En incorporant les premières feuilles et le reste du chou dans la farce, on diminue le grammage en viande des ballotines sans que les convives ne s'en rendent compte. Pour apporter de la couleur, on peut napper les ballottines de sauce tomate. »

### L'équipe cuisine

### Ingrédients (pour 8 personnes)

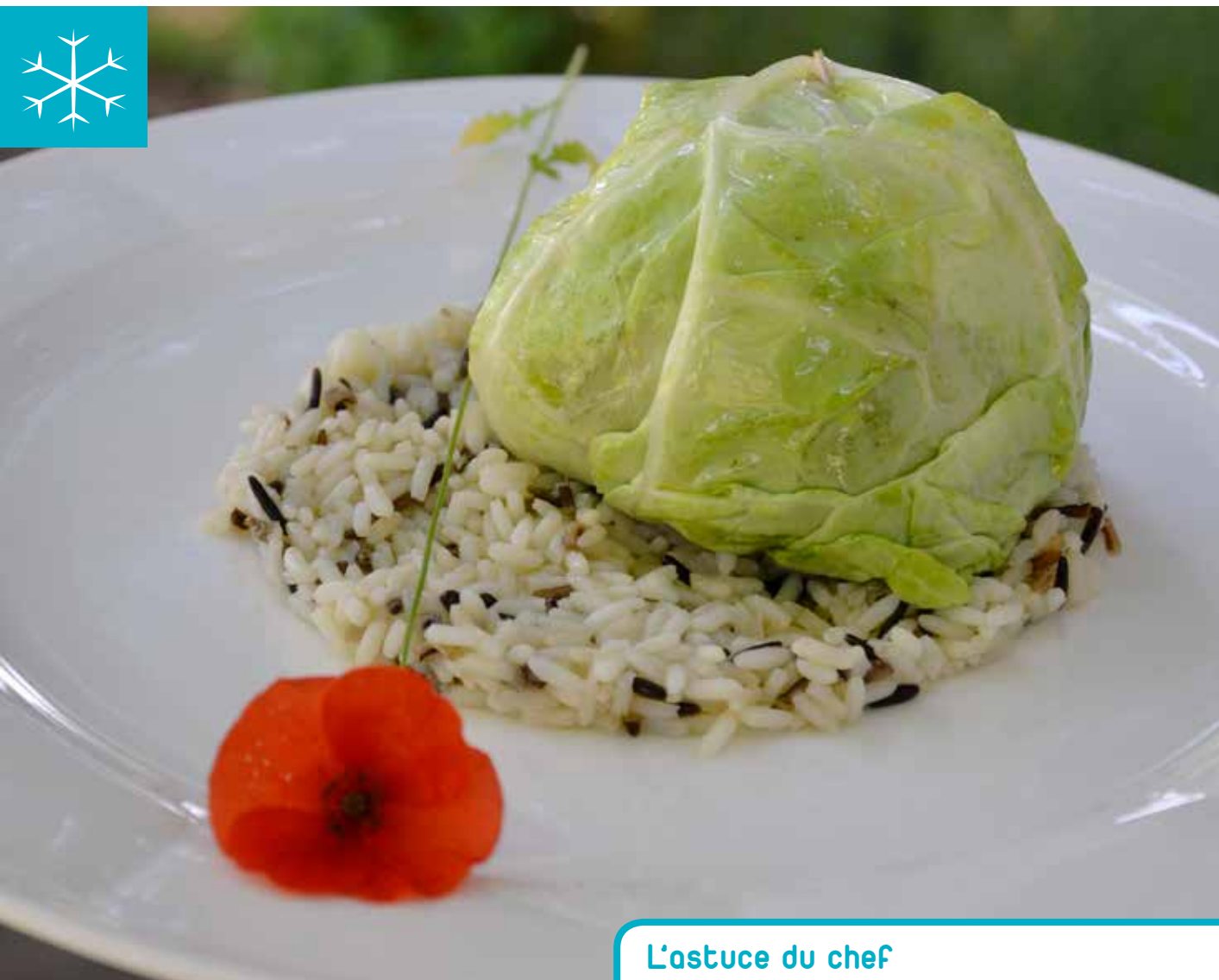
**1 gros chou vert frisé**  
**350 à 400 g de haché porc et veau**  
**Huile végétale**  
**8 bouquets de persil**  
**50 g de moutarde**  
**50 g de chapelure**  
**Sel, poivre**  
**Fil alimentaire**  
**Riz, quinoa ou pâtes grecques**

### Préparation

1. Enlever les premières couches extérieures du chou. Garder les plus belles et les plus grandes (tendres). Hacher le reste.
2. Faire blanchir les feuilles dans l'eau bouillante 1 minute ou au combi-vapeur. Répéter l'opération avec le chou haché 2 minutes. Egoutter le tout.
3. Pendant ce temps, hacher le persil, le mixte de choux tombé légèrement au beurre, le mélanger au haché et à la moutarde, saler, poivrer. Ajouter la chapelure, la poêlée de chou. Malaxer bien.
4. Poser une feuille de chou sur le plan de travail. Déposer en son centre 1/8 de farce. Replier les feuilles de chou pour former une ballotine autour de la préparation. Maintenir le tout avec du fil alimentaire.
5. Poser ces petits paquets dans un cuit vapeur à couvert et faire cuire 20 minutes. Servir les ballotines sur un lit de riz. Pour un four traditionnel, même opération à couvert 170 à 180° 20 minutes à four chaud.

### Concept n°4 : Diminuer la quantité de viande

La viande, souvent considérée comme la pièce maîtresse de nos assiettes, est présente en quantité trop importante par rapport à nos besoins. Pour un meilleur équilibre, une diminution des grammages peut être envisagée. Si vous souhaitez connaître les grammages destinés aux enfants, le cahier spécial des charges pour une cantine saine et durable de la Fédération Wallonie-Bruxelles peut être un allié.



### L'astuce du chef

Une fois vos consommateurs avisés, vous pouvez ajouter un féculent ou un légume (panais, carottes coupés en brunoise) dans la ballotine.

# Poulet rôti à l'estragon



Une recette de l'IMPP du Val d'Aisne (implantation de Barvaux)

« En général, nous coupons le poulet en quatre et nous donnons un peu de tout afin qu'il n'y ait pas de jaloux pour les morceaux qui pourraient être considérés comme meilleurs. »

## L'équipe cuisine

### Ingrédients (pour 6 personnes)

**1 poulet bio**  
**8 échalotes**  
**1 botte d'estragon**  
**6 tomates bio**  
**8 c. à soupe d'eau**  
**Huile d'olive**  
**4 c. à soupe de vinaigre de vin blanc**  
**2 dl de crème fraîche**  
**Set et poivre**

### Préparation

1. Faire rôti le poulet sur toutes ses faces dans une grande casserole avec de l'huile.
2. Saler, poivrer et ajouter les échalotes hachées ainsi que les tomates coupées en quatre.
3. Couvrir et laisser cuire 15 minutes.
4. Ajouter ensuite l'eau et le vinaigre.
5. Poursuivre la cuisson 30 minutes à couvert.
6. Verser la crème fraîche et laisser encore réduire 5 minutes jusqu'à ce que la sauce soit épaisse.
7. Ajouter en dernier lieu l'estragon haché.

## Concept n°5 : Opter pour le bio

Une fois que vous aurez goûté à un bon poulet de ferme bio, vous ne pourrez plus vous en passer ! Le bio, c'est avant tout le vrai goût des choses mais c'est aussi une réglementation stricte pour les producteurs et tous les acteurs de la chaîne (boulangers, magasins, etc). L'agriculture bio préserve l'environnement, participe au maintien de l'emploi et est meilleur pour la santé. Pour plus d'information sur l'agriculture biologique, consultez : <http://www.apaqw.be/BIO/Accueil>.





### L'astuce du chef

L'estragon, c'est l'aromate qui sent l'été ! A essayer avec d'autres herbes au gré de vos envies.

Afin d'assurer l'équilibre nutritionnel, le poulet est un excellent choix. Accompagné d'un légume cuit ou cru et d'un féculent comme le boulgour, vous assurerez un plat équilibré et savoureux.

# Aumônière de lieu noir au fenouil



## Une recette du Starting Block de Lahage

« De manière générale, les enfants n'aiment pas le poisson lorsqu'il est servi tel quel. Par contre, si on le dissimule sous une pâte feuilletée, une papillote, de la chapelure ou nappé de sauce, ils n'en font qu'une bouchée ! »

### L'équipe cuisine

### Ingrédients (pour 6 personnes)

**1 kg de filet de lieu noir**

**100 g de fenouil**

**100 g de carottes**

**75 g de persil**

**Pâte feuilletée**

**1 jaune d'œuf**

**Sel, poivre**

**Huile d'olive**

### Préparation

1. Laver, peler et émincer les légumes en julienne.
2. Faire suer les légumes dans l'huile d'olive. Saler et poivrer.
3. Découper deux morceaux rectangulaires de pâte feuilletée. Déposer le poisson cru sur un morceau et l'assaisonner. Poser les légumes par-dessus et remettre ensuite le deuxième morceau de pâte feuilletée. Coller les bords et dorer le dessus de l'aumônière avec le jaune d'œuf.
4. Mettre cuire au four à 200° pendant 30 ou 35 minutes.
5. Servir de suite avec du riz par exemple.

### Concept n°6 : Choisir des poissons durables

Les ressources de la mer sont en péril ! Plus de 90% des stocks de poissons de mer sont pleinement exploités dont 30% sont carrément surexploités (FAO 2011). Vient s'ajouter à cela la pollution engendrée par l'aquaculture intensive. Il est crucial aujourd'hui de se questionner avant d'acheter du poisson.

Un guide pratique pour choisir son poisson a été réalisé par l'asbl Biowallonie, il est disponible sur : [www.environnement.brussels.be](http://www.environnement.brussels.be) > Mon alimentation > du poisson de la pêche durable



### L'astuce du chef

Si ce plat est servi comme grosse pièce, on peut l'accompagner d'une sauce à base de crème fraîche et de curcuma. Faire chauffer la crème sans la laisser bouillir et y ajouter du sel, du poivre et du curcuma selon le goût.

# Plum-pudding



## Une recette de l'IMPP de Mont

« Cette recette permet de récupérer les tranches de pain sec, blanc ou gris, mais aussi les croûtes que nous devons enlever aux tartines de certains de nos résidents. On y ajoute les fruits frais que l'on a sous la main pourvu qu'ils soient juteux, des fruits secs (abricots, raisins), de la noix de coco râpée ou des amandes moulues. Proposé en guise de goûter, ce pudding est très apprécié des enfants ».

### L'équipe cuisine

#### Ingrédients (pour 10 personnes)

**300 g de reste de pain**

**½ l de lait**

**200 g de sucre de canne**

**3 œufs**

**50 g de raisins secs**

**3 pommes ou poires**

**50 g de noix de coco râpée ou amandes moulues**

**1 c. à soupe de cannelle**

**1 c. à soupe de pudding vanille**

#### Préparation

1. Mettre le pain dans un récipient, y verser le lait tiède et sucré, laisser tremper.
2. Ecraser le tout avec une fourchette afin d'obtenir une bouillie épaisse.
3. Y ajouter les fruits choisis, la cannelle, le pudding vanille et les œufs battus.
4. Verser dans un moule à cake et cuire 45 minutes dans un four chaud à 200°.

## Concept n°7 : Accommoder les restes

Vous avez cuit trop de purée ? Les élèves sont partis en classe verte sans prévenir la cuisine ? Les restes sont souvent inévitables en cuisine de collectivité, le meilleur exemple restant le pain. Ces restes, lorsqu'ils sont conservés dans de bonnes conditions, sont de véritables alliés ! Vous allez pouvoir les reconditionner à souhait en d'autres plats super inventifs. On ne vous parle pas de tout mettre dans la soupe mais bien de réaliser un succulent gâteau à base de pain ou des croûtons à l'ail. Il vous reste de la soupe ? Ce sera une base pour une sauce ! Il vous reste de la purée ? Pourquoi ne pas lancer un hachis parmentier ?!



### L'astuce du chef

On peut remplacer le pudding vanille par de la maïzena et de la vanille en poudre ou en gousse, infusée dans le lait chaud 30 minutes.

# Quiche au chou-fleur et au brocoli

## Une recette de l'IMPP de Forrières

« Utiliser des légumes frais est un plus en terme de goût et de qualité du produit mais cela amène inévitablement des chutes de légumes qui finissent généralement à la poubelle. Pour les éviter le plus possible, toutes les pertes comme les troncs de brocolis, de chou-fleur, les restes du fenouil, la pulpe de tomate, les fanes de carottes, de radis, ... peuvent être récupérés dans des potages, des sauces, des préparations type tomates ou courgettes farcies ou encore des quiches ».

### L'équipe cuisine



## Ingrédients (pour 4 personnes)

### PÂTE :

175 g de farine

1 pincée de sel

1 c. à café de paprika

1 c. à café de thym séché

75 g de beurre

3 c. à soupe d'eau

### GARNITURE :

100 g de tronc de chou-fleur

100 g de tronc de brocoli

1 oignon

2 c. à soupe de beurre

1 c. à soupe de farine

125 ml de lait

75 g de fromage à râper

Sel et poivre

Paprika et thym

## Préparation

1. Pour faire la pâte, tamiser la farine et le sel au-dessus d'un saladier. Ajouter le paprika et le thym, puis incorporer le beurre. Mouiller avec l'eau et malaxer pour former une boule.
2. Abaisser la pâte sur une surface farinée et garnir un moule à fond amovible de 18 cm de diamètre. Piquer le fond avec une fourchette et recouvrir de papier sulfurisé. Tapisser avec des haricots secs en céramique et laisser cuire à vide dans un four préchauffé à 190°C/th.5 pendant 15 minutes. Retirer le papier sulfurisé et les haricots, puis remettre la pâte au four pendant encore 5 minutes.
3. Pour préparer la garniture, faire bouillir les légumes dans une casserole d'eau pendant 10-12 minutes jusqu'à ce qu'ils soient bien cuits. Les égoutter et réserver.
4. Faire fondre le beurre dans une casserole. Incorporer la farine et laisser cuire le mélange en remuant pendant 1 minute. Retirer la casserole du feu, mouiller avec le lait, puis remettre sur le feu. Porter la sauce à ébullition et ajouter 50 g de fromage en remuant. Assaisonner.
5. Etendre la garniture sur la pâte. Arroser avec la sauce et saupoudrer de fromage. Remettre la quiche au four pendant encore 10 minutes.
6. Saupoudrer de paprika, décorer et servir.

## Concept n°8 : Utiliser les sous-produits

Les sous-produits, ce sont les parties que nous avons pour habitude de mettre au bac à compost alors qu'ils sont encore pleins de potentiel ! Depuis les troncs de chou-fleur ou brocolis en passant par les queues de persil, les côtes vertes entourant le chou-fleur pour finir par les fameuses épluchures ... Toujours les travailler avec précaution, les choisir bio si possible pour éviter les résidus. Même les plus grands Chefs s'adonnent à l'exercice ! Et pour vous, ce sont de fameuses économies en perspective.



### L'astuce du chef

Servir la quiche avec une salade de légumes de saison crus ou cuits.  
Le paprika rehausse le goût de la quiche, les enfants en raffolent.

# Lasagne aux légumes



## Une recette de l'IMPP de Forrières

« L'introduction du plat végétarien dans l'institution ne se fait pas sans une bonne communication. Celle-ci doit être adressée tant aux éducateurs et encadrants des repas qu'aux convives. Il s'agit en général de convaincre les adultes, les enfants sont bien souvent plus réceptifs aux changements pour autant que cela leur soit bien expliqué ».

### L'équipe cuisine

## Ingrédients (pour 4 personnes)

- 1 aubergine
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail écrasées
- 1 oignon rouge
- 1 poivron vert en dés
- 1 poivron rouge en dés
- 1 poivron jaune en dés
- 225 g de champignons en rondelles
- 2 côtes de céleri en rondelles
- 1 courgette
- 200 g de haricots rouges cuits
- ½ c. à café de piment en poudre
- ½ c. à café de cumin en poudre
- 2 tomates concassées
- 300 ml de coulis de tomates
- 2 c. à soupe de basilic haché
- 8 feuilles de lasagne verte précuites
- SAUCE AU FROMAGE :**
- 2 c. à soupe de beurre
- 1 c. à soupe de farine
- 300 ml de lait
- 75 g de fromage râpé
- 1 c. à café de moutarde
- 1 c. à soupe de basilic haché
- 1 œuf battu

## Préparation

1. Placer les rondelles d'aubergine dans une passoire, les saupoudrer de sel et les laisser égoutter pendant 20 minutes. Les rincer ensuite sous l'eau froide et réserver.
2. Faire chauffer l'huile dans une casserole et faire revenir l'ail et les oignons pendant 1-2 minutes.
3. Ajouter les poivrons, les champignons, le céleri, les courgettes et les haricots rouges. Laisser cuire, en remuant, pendant 3-4 minutes de plus.
4. Ajouter le coulis de tomate, les épices, le basilic, le sel et le poivre, bien mélanger.
5. Pour la sauce, faire fondre le beurre dans une casserole, incorporer la farine et laisser cuire pendant 1 minute. Retirer du feu et mouiller avec le lait. Remettre la casserole sur le feu et ajouter la moitié du fromage et la moutarde. Porter le mélange à ébullition, en remuant bien, jusqu'à ce que la sauce épaississe. Ajouter le basilic et assaisonner. Retirer la casserole du feu et incorporer l'œuf.
6. Tapisser le fond d'un plat pour le four avec la moitié des feuilles de lasagne. Les recouvrir avec la moitié des légumes, puis ajouter la moitié de la sauce tomate. Recouvrir avec la moitié des aubergines.
7. Répéter l'opération et finir avec la sauce au fromage. Saupoudrer de fromage.
8. Laisser cuire dans un four préchauffé à 180°C pendant 40 minutes.





### L'astuce du chef

Avant de passer directement à un plat végétarien, commencez par des plats avec une réduction de la quantité de viande puis petit à petit proposez un plat attrayant sans morceau de viande. L'idéal est de démarrer par des plats uniques où la viande n'est pas la pièce principale (lasagne, spaghettis bolognaise, gratin, ...).

Certaines protéines végétales comme les légumineuses demandent un temps de trempage afin de les réhydrater avant la cuisson.

## Concept n°9 : Proposer régulièrement un plat végétarien

Proposer un repas végétarien permet de varier les protéines et de remplacer les produits animaux (viande, volaille, poisson, ..) par des légumineuses ou des céréales, qui offrent également des protéines intéressantes. Même occasionnelle, cette pratique apporte de nombreux avantages d'un point de vue du budget, découverte culinaire, pour notre santé et l'environnement. Dans les collectivités, le plat végétarien est souvent introduit à raison d'une fois par semaine dans le cadre de la campagne 'Jeudi veggie'.

# Mayonnaise fruitée



Une recette de l'IMPP du Val d'Aisne (implantation de Barvaux)  
selon une recette de Damien Poncelet.

« Les enfants aiment beaucoup les sauces, on ne peut rien y faire ! Alors autant leur préparer les choses les plus saines possible et le tout en lien avec la saison !

Cette mayonnaise peut également être servie en apéritif avec des bâtonnets crus de carotte, céleri, chou-fleur. »

## L'équipe cuisine

### Ingrédients (pour 4 personnes)

½ pomme

1 c. à café de moutarde

20 ml d'huile de tournesol ou de colza

1 jaune d'œuf

**Persil (ou autre aromate : cerfeuil, estragon, ciboulette)**

**Sel, poivre**

**Miel (facultatif)**

**Jus de citron (facultatif)**

### Préparation

1. Peler la pomme, la couper en morceaux et la râper. Laver et couper le persil.
2. Mixer ensemble la pomme, le persil, la moutarde et le jaune d'œuf.
3. A l'obtention d'une texture fine, monter à l'huile
4. Assaisonner. Ajouter du miel pour adoucir ou un filet de jus de citron pour relever la mayonnaise (facultatif).

## Concept n°10 : Réaliser des préparations « maison », c'est mieux

N'avez-vous jamais remarqué que les trois ingrédients de la mousse au chocolat (œufs, chocolat et sucre) se transformaient en une liste incompréhensible de parfois une dizaine d'ingrédients dans la mousse au chocolat industrielle ? ... L'atout des produits maison, c'est la maîtrise de ce qu'on y met.



### L'astuce du chef

Ce type de mayonnaise comporte moins de graisse qu'une mayonnaise industrielle et est, en plus, souvent moins chère.

En fonction de la saison, remplacer la pomme par un autre fruit, légume ou compote. Par exemple, pour une mayonnaise aux panais, cuire 2 panais. Quand ils sont froids, les écraser, ajouter le jaune d'œuf, la moutarde, le sel et monter à l'huile comme une mayonnaise.

# Flan aux poires sauce chocolat



## Une recette du Starting Block de Lahage

« Le commerce équitable, c'est aussi le soutien aux producteurs du Nord. Nous avons été cueillir les poires dans le verger d'un producteur avec les enfants, une sortie originale qu'ils ont appréciée ! »

### L'équipe cuisine

## Ingrédients (pour 6 personnes)

### GÂTEAU

**50 cl de lait entier**

**7 œufs**

**125 g de sucre**

**6 poires**

**50 g de beurre**

**50 g de sucre fin**

### SAUCE CHOCOLAT

**200 g de chocolat noir équitable**

**15 cl de crème fraîche de ferme**

**3 c. à soupe de sucre**

## Préparation

1. Peler et couper les poires en lamelles. Les poêler dans le beurre et les parsemer de sucre. Les laisser refroidir.
2. Battre ensemble le lait, les œufs et le reste du sucre. Verser un peu du mélange dans le fond du moule. Ranger les poires sur le mélange. Ajouter le reste du flan.
3. Faire cuire 45 minutes au bain-marie dans le four préchauffé à 180°. Quand il est cuit, le mettre au frais.
4. Avant de servir, préparer la sauce en fondant le chocolat avec la crème fraîche et le sucre. Tenir au chaud.
5. Découper le gâteau. Déposer un morceau sur une assiette, verser le chocolat chaud dans une verrine et la déposer à côté du gâteau.

## Concept n°11 : Soutenir les produits du commerce équitable

Le commerce équitable garantit un prix juste aux petits producteurs grâce à un modèle d'échanges innovant, basé sur un partenariat et des engagements clairs entre acheteurs et groupements de producteurs, tout en évitant les intermédiaires. En optant pour des produits labellisés Fairtrade (chocolat, café, sucre de canne, jus d'orange, riz ou quinoa), vous soutenez les producteurs fragilisés du Sud et contribuez à leur développement.



### L'astuce du chef

Pour encore plus de plaisir, vous pouvez agrémenter ce dessert d'une tuile maison ou d'une boule de glace vanille.

Privilégiez le sucre de canne équitable, les poires locales de variété ancienne, comme la Légipont, du beurre de ferme local et du lait belge équitable. On peut aussi utiliser du miel local (ou équitable) !

# Soupe de topinambour et sa crème de pommes



Une recette de l'IMPP du Val d'Aisne (implantation de Briscol)

*Depuis que nous avons un potager, les jeunes apprécient davantage les légumes, c'est un vrai plaisir. Ils sont moins méfiants vis-à-vis des légumes qu'ils ne connaissent pas.*

## L'équipe cuisine

### Ingrédients (pour 4 personnes)

- 400 g de topinambour**
- 1 branche de céleri vert**
- 1 pomme**
- 10 feuilles de sauge fraîche**
- 1 oignon**
- 1 c. à soupe de beurre**
- 2 c. à soupe de noisettes**
- 1 c. à soupe de crème épaisse**
- Croûtons**
- 1l de bouillon de poule bio**
- 2 feuilles de laurier**

### Préparation

1. Au préalable, couper les topinambours en cube de taille égale, émincer l'oignon et la branche de céleri. Hacher grossièrement les noisettes.
2. Faire fondre le beurre dans une casserole et y faire revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il soit translucide. Y ajouter les cubes de topinambour, le céleri, la sauge et les feuilles de laurier, laisser étuver pendant 5 minutes.
3. Couvrir de bouillon et faire cuire pendant 20 minutes.
4. Râper finement la pomme non pelée et y mélanger la crème épaisse.
5. Retirer les feuilles de sauge et de laurier de la soupe et mixer finement.
6. Saler et poivrer si nécessaire.

## Concept n°12 : (Re)découvrir les légumes oubliés

Consommer des produits de saison implique de s'intéresser à des légumes parfois tombés injustement en désuétude comme le topinambour et son léger goût d'artichaut, le céleri rave et son goût de noisette, le fenouil, la betterave et encore bien d'autres ! Notre terroir renferme une diversité insoupçonnée de légumes les plus goûteux les uns que les autres. Consommer une diversité plus importante de légumes est un atout pour notre santé, c'est en effet dans la diversité que nous puisons les éléments essentiels qui nous maintiennent en bonne santé.



### L'astuce du chef

Afin de faire apprécier un légume méconnu, ne pas hésiter à le faire découvrir aux usagers en le présentant brut sur le comptoir ou sur les tables, ou en affichant une petite fiche explicative. On se méfie moins de ce qu'on connaît !

# Quinoa et boulgour du soleil



## Une recette de l'IMPP du Val d'Aisne (implantation de Briscoll)

« Avec le temps, l'intégration de diverses céréales dans les menus comme dans le repas végétarien est apprécié par les jeunes. De plus, la participation des ados à l'élaboration de notre potager et à la réalisation des repas offre une nouvelle dynamique éducative intéressante ».

### L'équipe cuisine

### Ingrédients (pour 4 personnes)

**100 g de quinoa**  
**100 g de boulgour**  
**1 oignon**  
**1 échalote**  
**1 poivron rouge**  
**1 courgette**  
**1 aubergine**  
**1 gousse d'ail**  
**½ c. à café de paprika**  
**Sel, poivre**  
**Huile d'olive**

### Préparation

1. Faire cuire le quinoa et le boulgour 10 à 15 minutes dans un bouillon de légumes.
2. Émincer l'oignon, les échalotes, couper le poivron en lanières et la courgette et l'aubergine en cube ou en bâtonnets, hacher l'ail.
3. Ajouter l'ail, le sel, le poivre et le paprika.
4. Ajouter 2 c. à soupe d'huile dans une poêle et faire revenir à feu doux les oignons et les poivrons 5 min.
5. Ajouter les dés d'aubergines et de courgettes.
6. Quand les légumes sont colorés ajouter le quinoa, le boulgour, laisser cuire à feu doux et à couvert encore une bonne dizaine de minutes.
7. Garnir avec du persil, de la ciboulette et servir chaud.

### Concept n°13 : Diversifier les céréales

Les féculents contiennent des glucides qui fournissent à l'organisme l'énergie nécessaire pour bien bouger et rester concentré. C'est également une source de fibres alimentaires, surtout si les produits choisis sont complets ou semi-complets. En dehors des traditionnels pommes de terre, riz, pâtes, ... il existe une diversité importante de céréales (boulgour, amarante, quinoa, blé, orge, millet, riz, semoule,..), variez-les pour plus de plaisir !





### L'astuce du chef

Il peut être intéressant d'intégrer des petits légumes aux céréales afin de mettre un peu de couleur dans votre féculent mais aussi faire découvrir de nouveaux légumes aux plus petits.

# Mousse de fraises

## Une recette du CHL de Mirwart



« On peut remplacer les fraises par d'autres fruits, selon la saison. Nous avons une fois utilisé des bananes un peu trop mûres pour être mangées telles quelles. On peut aussi utiliser des kiwis, des pêches ou des nectarines par exemple, pour autant que les fruits soient faciles à écraser ».

### L'équipe cuisine

### Ingrédients (pour 4 personnes)

**125 g de fromage blanc**  
**250 g de fraises**  
**25 cl de crème**  
**2 c. à soupe de sucre en poudre**  
**2 blancs d'œufs**  
**feuilles de menthe**

### Préparation

1. Dans un bol, écraser les fraises et mélanger avec le fromage blanc.
2. Ajouter la crème fouettée et le sucre.
3. Monter les blancs en neige, les incorporer délicatement à la préparation.
4. Remplir les coupes et mettre au frais minimum 2 heures.
5. Garnir avec des feuilles de menthe et des fraises coupées.

### Concept n°14 : Proposer un dessert léger et adapté

Dans certains établissements, il paraîtrait incongru de ne pas présenter de dessert car il s'agit avant tout d'une habitude culturelle. Afin de venir terminer le repas par une note sucrée, la quantité proposée ne doit pas être trop importante, particulièrement pour un enfant. Réaliser vos desserts « maison » c'est assurer la qualité des ingrédients utilisés et la quantité des portions proposées. Un portionnement différent pour un même public pourrait même être envisagé dans les cantines scolaires.



### L'astuce du chef

Afin de faire consommer des fruits aux enfants, ne pas hésiter à accommoder ce dessert maison de fruits frais et de saison. Pensez à proposer une crème aux œufs en dessert le lendemain, pour écouler les jaunes.

# Les 6 institutions provinciales qui ont participé au projet

35

**1. L'Institut médico-pédagogique provincial de Mont** est un service résidentiel avec possibilité ou non de scolarité (type 4) qui accueille 24 enfants polyhandicapés de 0 à 18 ans. Il s'agit d'une petite structure de type familiale dans un environnement proche de la nature, disposant d'une piscine adaptée, qui propose des activités sous forme d'ateliers : hydrothérapie, contes, clowns-relationnels, marché, cuisine, hippothérapie, intégration-partage, aromathérapie, ludothérapie adaptée...

35 repas sont confectionnés chaque jour.

*IMP provincial de Mont*

*Dinez, 1*

*6661 Mont*

*Tél. : 061/280 000*

**2. L'Institut médico-pédagogique provincial de Ethe** accueille 35 jeunes âgés de 5 à 14 ans. Ceux-ci souffrent de troubles du comportement et/ou de déficience mentale légère, présentent des difficultés d'intégration dans leurs différents milieux de vie.

Sur le site de l'IMP est également implantée une école provinciale d'enseignement primaire spécialisé de type 8. Elle accueille environ 90 élèves âgés de 6 à 13 ans présentant des troubles d'apprentissage.

Chaque jour, l'équipe cuisine prépare une centaine de repas équilibrés, variés et attrayants.

*IMP provincial de Ethe*

*Rue Nouvelle, 28*

*6760 Ethe*

*Tél. : 063/588 821*

**3. L'Institut médico-pédagogique provincial de Forrières** est un Service résidentiel pour jeunes, agréé par l'AViQ pour accueillir maximum 39 enfants, âgés de 3 à 14 ans, présentant des troubles de comportement. Une équipe pluridisciplinaire spécialisée encadre les jeunes en service continu. En plus, du personnel assure l'entretien, la cuisine et le secrétariat, ce qui représente +/- 50 personnes.

En comptant les enfants du scolaire qui mangent chaud, l'IMP sert journallement une centaine de repas le midi et une cinquantaine le soir en temps scolaire.

*IMP provincial de Forrières*

*Rue des Alliés, 32*

*6953 Forrières*

*Tél. : 084/244 790*

**4. L'Institut médico-pédagogique provincial du Val d'Aisne** est un service résidentiel pour jeunes et une école professionnelle secondaire spécialisée en menuiserie et maçonnerie. Cet établissement a une prise en charge thérapeutique, pédagogique et éducative pour adolescents - de 12 à 18 ans pour les internats et de 12 à 21 ans pour le scolaire-, sujets à des troubles du comportement (catégorie 140/ type 3). Il peut accueillir jusqu'à 50 jeunes, dont un maximum de 13 par internat, vivant des situations relationnelles problématiques en groupe qui sont à la source de leur handicap comportemental. L'objectif est de leur permettre de retrouver une place sociale, culturelle et économique dans notre société. Ils bénéficient d'un repas chaud par jour au niveau de l'internat.

*IMP provincial du Val d'Aisne*  
*Briscol, 12*  
*6997 Erezée*  
*Tél. : 086/349 480*

**5. Le Starting Block de Lahage** est un SAAE (Service d'Accueil et d'Aide Educative) qui accueille 15 garçons et filles de 6 à 18 ans pour lesquels une autorité mandante (SAJ-SPJ-TJ) sollicite une intervention de manière transitoire. 20 à 25 repas sont servis par jour.

*Le Starting Block*  
*Rue Saint-Hubert, 38*  
*6730 Lahage*  
*Tél. : 063/444 464*

**6. Le site de Mirwart** regroupe un ensemble de bâtiments qui étaient jusqu'ici conçus et utilisés principalement pour l'hébergement de groupes de jeunes (notamment dans le cadre de stages nature) et pour la dispense de cours et de formations proposés par l'Institut des Cadres et de Promotion sociale et par l'Institut Provincial de Formation. Le Centre d'Hébergement et de Loisirs (CHL), nouvellement dénommé Centre d'Hébergement de Mirwart (CHM), accueille à partir du mois de septembre des jeunes qui rencontrent des difficultés d'intégration sociale ou qui connaissent des problèmes familiaux, et ce dans le cadre de services agréés par l'Administration de l'Aide à la Jeunesse.

*Centre d'Hébergement de Mirwart (CHM)*  
*Rue du moulin, 4*  
*6870 Mirwart (Saint-Hubert)*  
*Tél. : 084/360 020*

## Ce projet est une collaboration entre 3 partenaires :

### La Cellule Développement Durable de la Province de Luxembourg (CDD)

Initiatrice de ce projet, la CDD dispose d'une équipe pluridisciplinaire pour engager l'administration provinciale dans des projets exemplaires. Elle met également son expérience au service des entreprises, des associations, des pouvoirs locaux et de la population pour leur permettre d'initier, à leur tour, des projets ambitieux au potentiel local et durable.

*Cellule Développement Durable de la Province de Luxembourg*  
*Grand Rue, 1 - 6800 Libramont*  
*Tél. : 063/212 761 - Cellule.dd@province.luxembourg.be*  
*www.province.luxembourg.be*

### Le Service provincial Social et Santé de la Province de Luxembourg

Le Service provincial Social et Santé a notamment pour mission de sensibiliser le citoyen, les décideurs politiques ainsi que l'ensemble des professionnels de la santé à l'importance de la prévention pour la santé et de les encourager à mettre en place des projets et actions de sensibilisation.

Depuis 4 ans, le service propose un accompagnement aux collectivités souhaitant mettre en place des menus sains, savoureux et équilibrés dans leur cantine. Le Service offre son expertise via un suivi régulier au travers d'animations ludiques et interactives sur l'alimentation équilibrée ; son importance pour la santé, comment analyser et rédiger des menus de cuisine de collectivités, etc.

*Service provincial Social et Santé - Observatoire de la santé*  
*Rue du Carmel 1 - 6900 Marloie*  
*Tél. : 084/310 500 - obs.sante@province.luxembourg.be*

*Service provincial Social et Santé - Promotion Santé à l'école*  
*Chaussée d'Houffalize, 1bis - 6600 Bastogne*  
*Tél. : 061/213 671 - sp.santé@province.luxembourg.be*

### Biowallonie

Biowallonie est la structure d'encadrement du secteur bio pour la Wallonie. Sa mission principale : permettre et aider le secteur bio à se développer et se professionnaliser. Pour se faire, il est essentiel d'encourager les restaurants de collectivité à opter pour une alimentation bio et durable. L'asbl accompagne les cantines de collectivité de Wallonie. Ce travail se compose d'un audit de la cuisine, de la rédaction d'un plan d'action en collaboration avec le personnel de l'établissement et des formations du personnel.

*Biowallonie*  
*Avenue Comte de Smet de Nayer, 14 - 5000 Namur*  
*Tél. : 081/ 281 010 - info@biowallonie.be*  
*www.biowallonie.be*

Avec la précieuse supervision de **Catherine Piette**, coach en Cuisine Santé, auteure, cuisinière et fondatrice du programme 'Académie Cuisine Santé'.

Dans son ancien restau, dans ses ateliers de cuisine, grâce à ses ebooks et à ses coaching individuels, elle a aidé près de 20.000 personnes à goûter et changer (pour) une autre alimentation, durable, saine et délicieuse.

*www.catherine-piette.be*





## L'alimentation durable en 14 recettes

A l'issue des formations en alimentation durable proposées aux collectivités, qui se sont déroulées de septembre 2012 à juin 2015, la Cellule Développement Durable de la Province de Luxembourg a souhaité poursuivre l'aventure en réalisant un livre des meilleures recettes durables des six institutions provinciales (les Instituts médico-pédagogiques de Ethe, Forrières, Mont et du Val d'Aisne, le Centre d'Hébergement et de Loisirs de Mirwart et le Starting Block à Lahage).

Ce livret se veut comme un outil à destination d'autres collectivités, mais aussi des particuliers, afin qu'ils optent, à leur tour, pour une alimentation plus durable au quotidien.

Il a pu être réalisé grâce à la précieuse collaboration du Service provincial Social et Santé de la Province de Luxembourg et de Biowallonie.