



Cuisiniers, jardiniers,  
diététiciens, photographes...  
Des jeunes en action  
pour 12 recettes de saison



## A table...

L'un de nos actes quotidiens consiste à se nourrir. La qualité de l'alimentation participe pleinement à notre santé et à notre bien-être. Bien manger, c'est aussi un plaisir, celui des sens, de la convivialité d'un repas partagé avec sa famille et ses proches. L'alimentation reflète notre culture, la société dans laquelle nous évoluons. C'est ainsi que, riche de ses spécialités et de ses traditions, la Belgique est reconnue comme une référence en matière de gastronomie.

Au cours de ces dernières décennies, notre alimentation a fortement évolué. La vie active, le manque de temps, l'accélération généralisée de tous nos faits et gestes, ont fondamentalement modifié notre mode de vie: nous consacrons moins de temps à la préparation des repas, nous achetons de plus en plus des repas prêts à l'emploi et des produits industrialisés. Outre les déchets et le gaspillage que cela entraîne, des effets néfastes sur la santé se font sentir voire même se généralisent: allergies, surpoids etc... Paradoxalement, l'alimentation, le «bien manger» et le «bien recevoir» font en même temps l'objet d'une attention particulière du grand public, si l'on en croit le succès de la pléthore de livres et d'émissions culinaires qui n'a jamais été aussi importante qu'aujourd'hui.

Dans la perspective de sensibiliser et d'orienter les filières qui s'y prêtent vers l'alimentation durable, il est, me semble-t-il, pertinent de s'inspirer du mouvement international Slow Food qui se bat pour la biodiversité, pour la protection des saveurs et des métiers de bouche traditionnels, qui lutte contre cette obsession du monde moderne d'aller de plus en plus vite et de tout transformer en produits consommables et jetables.

Il importe de revenir sur nos pas et de valoriser la dimension humaine et culturelle, de défendre le bon, le propre, le juste, et à notre échelle de promouvoir notre patrimoine local et les modes de production et distribution équitables.

En tant que Ministre-Président de la Ccof en charge de l'Enseignement, mon intention est de sensibiliser les professeurs et les acteurs de changement -les élèves- à cette réflexion, de promouvoir les synergies entre les établissements scolaires et les producteurs locaux, de (re)découvrir ce que notre mémoire a pu oublier.

Ce livret de cuisine est le fruit d'une réelle collaboration entre nos instituts, nos sections des métiers de la bouche, d'horticulture, de photographie et de diététique, mettant ainsi l'accent sur la complémentarité de leurs arts respectifs.

Fier du résultat, il ne me reste qu'à vous inviter à enfilez votre tablier.

Christos DOULKERIDIS

*Ministre-Président de la Commission communautaire française*

## Des Jeunes Talents?

La Commission communautaire française est le Pouvoir Organisateur de différents établissements d'enseignement fondamental, secondaire ordinaire et spécialisé, supérieur ou encore de promotion sociale.

L'enseignement technique et professionnel a constitué durant de nombreuses années un instrument d'ascension et d'émancipation sociales. Force est de constater qu'aujourd'hui ces filières sont trop souvent considérées comme des filières de relégation.

Refaire de l'enseignement qualifiant un choix positif et une filière d'excellence devient l'une de nos priorités.

La promotion de l'éventail des arts et métiers enseignés au sein de nos instituts retient également notre attention car peu d'entre nous savent que l'Institut Redouté-Peiffer est la seule école d'enseignement ordinaire de la Capitale disposant d'une section horticulture, que l'Institut Charles Gheude est l'unique école bruxelloise qui enseigne la maroquinerie, que l'Institut Roger Lambion est la dernière école de boucherie-charcuterie de Bruxelles, ou encore que l'Institut Emile Gryzon a remporté grâce au travail de ses élèves des prix et trophées à l'échelle non seulement régionale, nationale mais également européenne.

Chacun des établissements en charge de la Cocof offre une vraie plus-value aux jeunes, un savoir-faire, un savoir-être et une juste reconnaissance de leur travail et leurs talents. Ce livret de recettes en est un bel exemple!

**Les élèves, encadrés par leurs professeurs, ont effectué, comme vous pouvez le constater, un travail digne de professionnels qu'on ne peut que féliciter et remercier.**

**Les recettes** sont réalisées par des élèves des Instituts Charles Gheude, Emile Gryzon et Roger Lambion.

**Les fruits et légumes ainsi que des conseils et suggestions** ont été fournis par la section horticole de l'Institut Redouté-Peiffer et l'Institut Alexandre Herlin.

**Les conseils diététiques** ont quant à eux été donnés par la section diététique de la Haute Ecole Lucia de Brouckère.

**Les photos** ont été prises par les élèves de la section photographie de l'Institut Redouté-Peiffer.

## Pour une alimentation synonyme de bien-être et de santé

Une alimentation saine se base sur le respect des proportions entre les différentes familles alimentaires (féculents, fruits, légumes, produits laitiers et substituts enrichis en calcium, viandes-volailles-poissons-œufs-gibier-dérivés et substituts, matières grasses, eau et boissons non énergétiques). Pour couvrir les besoins en énergie (protéines, lipides, glucides, fibres alimentaires), en vitamines, minéraux et eau, l'attention doit être portée tant sur la quantité que sur la qualité des aliments que nous consommons.

L'adoption d'habitudes alimentaires saines va bien sûr de pair avec la pratique d'une activité physique, sans oublier l'aspect hédonique de l'alimentation, c'est-à-dire le plaisir de cuisiner, la (re)découverte de saveurs oubliées, d'aliments d'antan et de techniques traditionnelles.

*Charlotte Nicolas*, diététicienne et *Ghislaine Dufourny*, responsable du Centre d'Information et de Recherche sur les Intolérances et l'Hygiène Alimentaires - CIRIHA - (Département diététique Haute Ecole Lucia de Brouckère)

## la pyramide alimentaire



## Filets de rouget barbet grillés, radis et jeunes oignons confits, coulis de panais, huile d'olive vierge aux herbes fraîches.

Pour 4 personnes | Coût ●●● (selon le poisson) | Difficulté ●●● | 15 min + 2 min (cuisson poisson)  
+ 20 min (autres cuissons) | 226 kcal/100 g

4 filets de rouget  
1 botte de jeunes oignons  
12 radis  
400 g de panais (ou de carottes jaunes)  
35 g de sucre S<sup>2</sup>  
75 g de beurre  
0,5 dl de crème fraîche battue  
1,5 dl d'huile d'olive extra vierge  
6 feuilles de basilic  
3 feuilles d'estragon  
sel

Nettoyer les radis et les cuire à l'eau bouillante durant 3 minutes.

Nettoyer les jeunes oignons et les raccourcir (blanc et un peu de verdure)

Les disposer dans une casserole, ajouter 100g de beurre et le sucre.

Laisser confire les radis et les jeunes oignons à feu très doux.

Mixer l'huile d'olive avec les herbes fraîches et réserver.

Réaliser un jus de panais, à l'aide d'un blender (mixer).

Faire réduire le jus de panais, ajouter le restant du beurre.

Mixer la sauce, assaisonner et terminer en incorporant délicatement la crème fraîche battue.

Sécher les filets de rouget, les assaisonner, les fariner, les huiler et les griller 2 minutes de chaque côté.

A l'aide d'une cuillère, déposer un trait de coulis de panais sur l'assiette, dresser les filets en croix sur le trait de coulis et disposer les radis et les jeunes oignons à côté.

Terminer par un cordon d'huile vierge froide, un peu de fleur de sel et une belle feuille de basilic frais.

Vin conseillé : Pinot blanc d'Alsace ou un Bordeaux blanc non boisé



Le conseil d'Adam  
La tenue de la crème fraîche sera préservée si le mélange se fait « à tiède » plutôt qu'« à très chaud »

La recette est réalisée par les élèves de la section Hôtellerie de l'Institut Emile Gryzon.

Photo réalisée par Soraya Ben Bahida et Sarra Amyai de la section photographie de l'institut Redouté-Peiffer.



La suggestion de Sarah  
La Gueuze peut être  
remplacée par une autre  
bière bruxelloise (Lambic,  
Kriek Framboise,...)

La recette est réalisée par les élèves de  
la section Hôtellerie de l'Institut Emile  
Gryzon.

Photo réalisée par Soraya Ben Bahida et  
Sarrah Amyai de la section photographie  
de l'institut Redouté-Peiffer.

PLAT printemps

## Médailon de filet pur de porc en basse température, pommes de terre Nicola juste écrasées au beurre salé rafraîchi à la ciboulette, petit gâteau de poireaux et tomates confites, jus brun à la Gueuze Cantillon.

Pour 4 personnes | Coût ●●● | Difficulté ●●● | 20 min + cuisson 2h30 | 111 kcal/100 g

600 g de filet pur de porc

800 g de pommes de terre Nicola (ou  
Charlotte)

65 g de beurre salé

35 g de beurre

1 botte de ciboulette  
(si possible avec fleurs)

2 pc de poireaux moyens

4 grosses tomates (tomates A)

150 g de Sucre S<sup>2</sup>

1 dl d'huile d'olive

3 gousses d'ail

Thym frais

Laurier frais

25 cl de Gueuze Cantillon

75 cl de fond brun

80 g de roux brun

Sel, poivre

Détailler 4 médaillons, les déposer sur  
une plaque avec 2 branches de thym  
et une feuille de laurier ; réserver au  
frigo.

Oter la peau des tomates (émonder :  
les plonger 20 sec dans l'eau  
bouillante et les refroidir rapidement),  
les couper en deux et épépiner.

Les disposer sur une plaque, avec  
l'huile d'olive, le sucre, l'ail, le thym et  
le laurier frais.

Cuire au four à 75°C (basse  
température) durant environ 2h-2h30.

Après 1h de cuisson, ajouter les  
médaillons de porc et terminer la  
cuisson basse température.

Pendant ce temps, colorer les parures  
de viande au beurre, ajouter la bière, le  
fond brun et laisser réduire.

Lier la sauce et la passer.

Nettoyer les poireaux et les tailler  
finement (julienne).

Cuire lentement (étuver) les poireaux  
au beurre et réserver.

Éplucher les pommes de terre, cuire à  
l'eau, les écraser et ajouter le beurre  
salé.

Ciseler finement la ciboulette et  
l'ajouter aux pommes de terre.

À l'aide d'un cercle en inox, monter  
les gâteaux de légumes. Remplir les  
cercles à moitié avec les poireaux, et  
terminer avec les tomates confites.

Dresser sur assiette la purée de  
pommes de terre et disposer  
par-dessus un médaillon de porc.  
Déposer le gâteau de légumes à côté  
et terminer par un cordon de sauce.

Vin conseillé ou boisson: Gueuze Cantillon, Côtes du Rhône Villages, Saint Amour

## Trio de mousse au chocolat et biscuit maison

ganache au chocolat au lait, mousse au chocolat blanc, mousse au chocolat noir

Coût ●●● | Difficulté ●●● | 40 min | 323 kcal/100 g

5 cl de lait  
 1/3 de feuille de gélatine ou 2 gr d'Agar-Agar  
 8 cl de lait  
 Riz soufflé au chocolat (rice crispies)  
 10 g de sucre en poudre  
 1 jaune d'œuf

### PRÉPARATION GANACHE

80 g de chocolat au lait  
 4 cl de crème liquide

### PRÉPARATION MOUSSE CHOCOLAT BLANC

50 g de chocolat blanc  
 8 cl de crème liquide

### PRÉPARATION MOUSSE CHOCOLAT NOIR

70 g chocolat noir 70%  
 5 cl de crème liquide

### Ganache au chocolat au lait

Porter à ébullition le lait et la crème liquide, dans une casserole à feu moyen.

Verser ce mélange bouillant dans un cul de poule (grand bol) sur le chocolat cassé en petits morceaux et bien mélanger pour lisser la ganache.

Garnir les verrines au quart de leur volume et les mettre au réfrigérateur.

### Mousse au chocolat blanc

Ramollir la gélatine dans de l'eau froide.

Dans une casserole, à feu doux, porter la moitié de crème liquide à ébullition, puis y faire fondre la gélatine ou ajouter l'agar-agar.

Verser dans un cul de poule (grand bol) sur le chocolat blanc cassé en petits morceaux. Bien mélanger, puis laisser tiédir à température ambiante.

Battre le reste de crème liquide, au fouet ou au batteur, afin d'obtenir une crème fouettée ferme (comme une chantilly), puis l'incorporer délicatement à la crème au chocolat blanc.

Parsemer généreusement les verrines de riz soufflé, puis les garnir de mousse au chocolat blanc.

Remettre les verrines au réfrigérateur.

### Mousse au chocolat noir

Chauffer le lait dans une casserole à feu moyen.

Fouetter énergiquement les jaunes d'œufs et le sucre dans un cul de poule (grand bol), puis verser dessus le lait bouillant. Bien mélanger et remettre à feu doux comme pour une crème anglaise. Le mélange va épaissir légèrement et napper la spatule, mais il ne doit surtout pas bouillir.

Verser sur le chocolat noir cassé en morceaux et bien mélanger le tout. Laissez refroidir à température ambiante quelques minutes.

Battre la crème liquide, au fouet ou au batteur, afin d'obtenir une crème fouettée ferme, puis l'incorporer délicatement à la crème au chocolat noir.

Garnir les verrines afin de créer le dernier étage, puis les remettre au réfrigérateur une heure au moins.

Décorer les verrines, selon votre envie, de glaçage, de riz soufflé, de sauce ou de copeaux de chocolat juste avant de les servir.

### Biscuit cuillère maison

3 jaunes d'œufs  
 20 g de sucre fin  
 2 blancs d'œufs  
 30 g de sucre fin  
 35 g de farine  
 15 g de maizena  
 1 pincée de sel

Fouetter énergiquement les jaunes avec 20 g de sucre afin de faire blanchir le mélange.

Battre les blancs et le reste du sucre (30 g) en neige.

Mélanger délicatement les deux préparations ensemble

Incorporer pour terminer la farine, le sel et la maizena.

Dresser à l'aide d'une poche à douille en forme de bâtonnet sur platine beurrée et farinée ou recouverte d'un papier cuisson. Cuire 12 minutes à 200°C.

Le conseil d'Alexandre  
 Le choix de l'origine du Chocolat permettra de faire ressortir des saveurs multiples (torréfaction, note d'acidité, etc...)



La recette est réalisée par les élèves de la section Hôtellerie de l'Institut Emile Gryzon.

Photo réalisée par Houda Nouri et Jérémy Coel de la section photographie de l'institut Redouté-Peiffer.



La recette est réalisée par les élèves de la section Hôtellerie de l'Institut Charles Gheude.

Photo réalisée par Renaud Van Gastel et Kiesse Lorencio Day de la section photographie de l'institut Redouté-Peiffer.

Le petit truc de Sofia  
Les haricots de saison peuvent être cuits bien longtemps à l'avance, gardés au frais et récupérés dans cette soupe

ENTRÉE été

## Minestrone

Pour 4 personnes | Coût ●●● | Difficulté ●●● | 1h (préparation), 1h30 (cuisson) | 60 kcal/100g

2 càs d'huile d'olive

50 g d'oignons hachés + 1 oignon piqué  
d'1 clou de girofle

60 g de chou vert

1/2 courgette

1/2 branche de céleri

80 g de carottes

100 g de pommes de terre

250 g de tomates

80 g de haricots blancs

70 g de pâtes (mini penne)

40 g de parmesan frais en copeaux

75 cl de bouillon de volaille

Sel, poivre, thym, laurier, basilic, 1/2 tête  
d'ail, clou de girofle

Faire tremper la veille les légumes secs dans de l'eau froide.

Peler et laver tous les légumes.

Tailler le chou en julienne.

Tailler les carottes, la courgette et les pommes de terre en paysanne (morceaux de 3mm).

Émincer la branche de céleri.

Couper les tomates en quartier.

Mettre à cuire les haricots séparément avec 1 carotte, 1 oignon, une branche de thym et la feuille de laurier (jusque la première ébullition).

Entre temps: dans une casserole sur feu doux chauffer l'huile d'olive et ajouter les oignons émincés en remuant de temps en temps jusqu'à ce que les oignons soient tendres.

Ajouter les légumes (courgette, carottes, chou, céleri, tomates).

Couvrir la casserole et laisser mijoter 15 minutes.

Ajouter ensuite les haricots égouttés.

Retirer thym et laurier, carottes et oignons, les rincer et les ajouter dans la casserole avec les autres légumes.

Mouiller le tout avec 1,5l de bouillon de volaille. Saler, couvrir et laisser cuire 1h30. Ajouter l'ail haché.

Vérifier l'assaisonnement (sel et poivre).

Servir la soupe en soupière.

Ajouter le parmesan en copeaux, un filet d'huile d'olive et le basilic.

# Taboulé d'été

Pour 4 personnes | Coût ●●● | Difficulté ●●● | 40 min | 75 kcal/100 g

- 150 g (1 volume) de couscous de blé
- 2 càs d'huile
- 230 ml (1 volume + 1/2 volume) d'eau chaude
- 1/3 càc de sel marin
- 1 petit oignon
- 1 petite botte de radis
- 1 petit concombre
- 1 petite courgette
- 1 petit poivron
- 100 g de petits pois ou 100 g de haricots verts
- 400 g de filet de poulet cuit
- 4 brins de ciboulette ou 2 branches de livèche

Parer (nettoyer et laver) les radis et les couper en lamelles puis les mélanger avec une pincée de sel marin : laisser reposer 1/2 heure.

Réaliser le couscous :

Sabler (égrainer) le couscous avec de l'huile.

Y ajouter de l'eau bouillante (couvrir complètement la céréale), laisser gonfler, reposer et refroidir.

Pendant ce temps : parer l'oignon et la courgette, laver et vider le poivron, puis les couper en dés de 5 mm et les blanchir 15 secondes maximum.

Garder l'eau de blanchiment pour y ajouter les petits pois ou haricots verts parés, les cuire 10 minutes.

- Rincer les radis et jeter la saumure.
- Parer et couper le concombre en petits dés de 5 mm.
- Ajouter tous les légumes au couscous et laisser reposer.
- Avant de servir :
- Ajouter les cubes de filet de poulet cuit.
- Ajouter la ciboulette ou la livèche ciselée.
- Servir avec la vinaigrette et les crudités.

## Vinaigrette

- 4 càs d'huile d'olive de qualité
- 1 càc de vinaigre de qualité
- 2 càs d'eau
- 2 brins de ciboulette (facultatif)
- Sel marin et poivre

Ajouter 4 càs d'huile d'olive et 1 càc de vinaigre et mélanger.

Ajouter 2 càs d'eau froide et mélanger.

Ajouter le sel marin et un peu de poivre et mélanger.

Facultatif : ciboulette fraîche ciselée.

## Le petit plus crudités

- 1 branche de pourpier
- 1 petite betterave rouge
- 1 petit chou-rave

Parer le pourpier et présenter les petites feuilles dans un petit saladier.

Nettoyer la betterave rouge et la couper en petits cubes de 7 mm et présenter dans un petit saladier.

Eplucher le chou-rave et le couper en petits cubes de 7 mm et présenter dans un petit saladier (garder au frais pour l'oxydation).

Le conseil de Hamza  
Le taboulé peut être préparé la veille et sera d'autant meilleur le lendemain

Vin conseillé : Pinot blanc d'Alsace ou un Bordeaux blanc non boisé

La recette est réalisée par les élèves de la section Hôtellerie de l'Institut Charles Gheude.

Photo réalisée par Chloé Labaeye et Randa Benhadou de la section photographie de l'institut Redouté-Peiffer.

## Soupe de fruits rouges

Pour 4 personnes | Coût ●●● | Difficulté ●●● | 1h | 39 kcal/100 g

150 g de groseilles rouges

150 g de framboises

150 g de cerises

250 g de fraises mûres

Un peu de sucre roux (cassonade) ou de jus de pommes sans sucre ajouté

Une pincée de sel marin

Laver les groseilles et les équeuter.

Équeuter les framboises sans les laver.

Laver et dénoyauter les cerises.

Au dernier moment, laver les fraises, les équeuter et les écraser en coulis avec une pincée de sel marin.

Verser le tout dans un saladier et y parsemer un peu de sucre roux ou un peu de jus de pommes non sucré et conserver 2h au frais.

Vin conseillé : Un vin doux sucré



La recette est réalisée par les élèves de la section Hôtellerie de l'Institut Charles Gheude.  
Photo réalisée par Renaud Van Gastel et Kiese Lorenzo Day de la section photographie de l'institut Redouté-Peiffer.

Le conseil de Julie  
La variété de fruits  
frais apporte peu  
de sucre ajouté

## Croustade de Petits-gris de Namur au parfum du sud

Pour 8 personnes | Coût ●●● | Difficulté ●●● | 15 min et cuisson 10 min | 154 kcal/100 g

3 bœufs Escargots « petit gris de Namur »

5 échalotes

2 gousses d'ail

1 botte de jeunes oignons

1 bouquet de persil plat

1 bouquet de coriandre

1 bouquet de ciboulette

1 rouleau de pâte filo

2 bottes de salade de blé

2 dl de vinaigre balsamique

1 dl de vinaigrette à l'huile de noisette

20 g de beurre

150 g de noix

sel, poivre

Hacher l'ail, le persil plat, la coriandre et les échalotes.

Griller et hacher les noix.

Ciseler les jeunes oignons et la ciboulette.

Dans une sauteuse faire sauter les échalotes, ajouter les petits-gris égouttés. L'ail et les fines herbes, rectifier l'assaisonnement.

Dans un cercle en inox, étaler de la pâte filo à deux épaisseurs.

Remplir celle-ci avec la préparation d'escargot, des noix, refermer la pâte.

Retourner le cercle avec la farce sur une plaque huilée pour avoir le beau côté au dessus, beurrer.

### Dressage

Assaisonner la salade de blé avant le dressage sur assiette.

Croustade.

Un filet de réduction de balsamique.

Décorer.

La recette est réalisée par les élèves de la section Hôtellerie de l'Institut Roger Lambion.

Photo réalisée par Keavin Liégeois et Kelly Lurkin de la section photographie de l'institut Redouté-Peiffer.

L'avis de Thomas  
Présentation moderne  
et consommée  
différemment que  
simplement à l'ail

Vin conseillé : Bergerac rouge, Clos des Terrasses 2003



La recette est réalisée par les élèves de la section Hôtellerie de l'Institut Roger Lambion.

Photo réalisée par Sarra El Aissaoui, Ismaël Farrauto, Maxime Gdalewicz de la section photographie de l'Institut Redouté-Peiffer.

L'avis de Yasmine  
Très facile à faire

PLAT automne

## Caille farcie au porto rouge et ris de veau meunière, poêlée de céleri

Pour 8 personnes | Coût ●●● | Difficulté ●●● | 1 h et cuisson 10 min | 66 kcal/100g

8 cailles  
2 ris de veau  
200 g de mirepoix aromatique (carotte, céleri rave et oignon)  
0,5 l de porto  
2 l de fond brun  
1 céleri rave  
200 g de mie de pain  
1 botte d'estragon  
1 pot de moutarde  
1 bouquet de persil

Désosser les cailles.

Dégorger les ris (mettre dans de l'eau froide) et les faire blanchir.

Après cuisson les rafraîchir et les éplucher.

Tirer sous vide (les cuire au four à 160° pendant 18 min.) et les mettre sous presse.

Cuire les ris meunière (fariner et cuire dans du beurre noisette).

Déposer un morceau de ris entre les filets de caille, assaisonner, cuire au four durant 18 min.

Hacher les herbes.

Couper le céleri en brunoise (dés de 0,5 cm).

Réaliser une petite sauce avec les carcasses aromatisées au porto.

### Sauce

1 carotte  
1 oignon  
1 tige de céleri  
Fond de veau  
1 bouquet garni  
Porto

Colorer les carcasses à la poêle.

Ajouter l'oignon, la carotte et le céleri.

Mettre le tout dans une casserole et mouiller au fond de veau et au porto.

Ajouter un bouquet garni et laisser cuire 40 min.

Passer au chinois et assaisonner.

Faire sauter la brunoise de céleri en la gardant croquante.

Les cuisses seront déballées, passées au pinceau avec de la moutarde puis dans le mélange de mie de pain et d'herbes puis sous la salamandre (facultatif).

### Dressage

Monter la sauce au beurre.

Au centre de l'assiette, déposer un emporte-pièce rectangulaire, remplir celui-ci sur 1 cm de brunoise de céleri.

Couper le filet de volaille en 3, déposer les morceaux sur le céleri au centre de l'assiette, déposer de part et d'autre les cuisses.

Entourer d'un cordon de sauce.

Déposer le céleri rave en carré.

Vin conseillé : Pessac Léognan, Château Les Carmes Haut Brion 2005

# Moelleux au chocolat et glace au petit suisse

Pour 8 personnes | Coût ●●● | Difficulté ●●● | 10 min et cuisson 10 min | 304 kcal/100 g

250 g de chocolat noir

250 g de sucre s2

200 g de beurre

8 œufs

100 g de farine

1 masse de glace au petit suisse

Feuille de menthe

Au bain-marie faire fondre le chocolat, le beurre et le sucre (le mélange doit être tiède).

Ajouter les oeufs entiers à la préparation en fouettant, puis ajouter la farine tamisée en pluie en mélangeant avec une spatule.

Beurrer et fariner les moules, les remplir aux 2/3, ensuite mettre l'appareil au frigo.

Mettre au four à 200°C pendant 9 min. exactement.

Démouler et servir directement.

## Glace

500 g de petit suisse

300 g de crème fraîche

200 g de sucre s2

Mélanger tous les ingrédients et passer à la sorbetière.

Vin conseillé : Banuyls, Domaine Vial Magheres 2006



La recette est réalisée par les élèves de la section Hôtellerie de l'Institut Roger Lambion.

Photo réalisée par Keavin Liégeois et Kelly Lurkin de la section photographie de l'Institut Redouté-Peiffer.

Le clin d'œil de Zakaria  
Pas d'erreur possible, ce dessert est très apprécié



Le conseil de Nour  
Le sel marin n'a pas subi de traitement chimique et apporte donc des sels minéraux non dénaturés.

La recette est réalisée par les élèves de la section Hôtellerie de l'Institut Charles Gheude.  
Photo réalisée par Chloé Labaeye et Randa Benhadou de la section photographie de l'institut Redouté-Peiffer.

ENTRÉE hiver

## Potage au potimarron

Pour 4 personnes | Coût ●●● | Difficulté ●●● | 20 min et cuisson 25 min | 14 kcal/100 g

1 filet d'huile d'olive de qualité

1 petit oignon

1 petit poireau

1 morceau de panais (+/-10cm/3cm)

500 g de potimarron non épluché

1 branche de céleri vert

Thym, laurier, sel marin, poivre

Lors de la préparation des ingrédients :

- la branche de céleri restera entière tout au long de la cuisson,
- le potimarron gardera sa peau,
- le panais gardera sa peau.

Parer (nettoyer) et émincer l'oignon.

Faire suer l'oignon dans l'huile chaude.

Nettoyer le poireau et le couper en morceaux, faire suer.

Laver en brossant le potimarron, l'essuyer et le couper en 2 ; le vider et le couper en morceaux ; faire suer 5 min.

Ajouter l'eau : couvrir les légumes + 2 cm.

Ajouter le thym, le laurier, le morceau de panais, la branche de céleri incisée.

Laisser mijoter 30 minutes au minimum.

Arrêter la cuisson et laisser refroidir.

Ajouter le sel marin et le poivre (facultatif).

Avant de servir : enlever le thym, le laurier, le morceau de panais, la branche de céleri et mixer.

Vin conseillé : un sherry sec, un madère, un porto rouge classique ou un Faro

# Noisettes de chevreuil sauce Grand Veneur, feuilleté d'oignons confits et pleurotes

Pour 8 personnes | Coût ●●● | Difficulté ●●● | 40 min et cuisson 15 min | 184 kcal/100 g

2 kg de filet de chevreuil

1 pot de sauce civet

1 dl de cognac

1 càs de gelée de groseille

2 càc de sucre s2

3 échalotes

1 l de crème

200 g de pleurotes

1 oignon

1 plaque de feuilletage

1 jaune d'oeuf

Du beurre noisette

2 dl de sauce poivrade (fond de gibier)

sel, poivre

4 càc beurre

## Oignons confits

Emincer les oignons, les faire suer sans coloration dans du beurre jusqu'à ce qu'ils soient bien fondus.

Ajouter le sucre, sel, poivre + beurre, laisser confire à feu doux jusqu'à réduction à sec.

## Pleurotes

Nettoyer les pleurotes et les tailler en fins bâtonnets.

Hacher finement les échalotes.

Poêler les pleurotes à feu vif avec du beurre, ajouter les échalotes, saler, poivrer.

Faire cuire à feu doux.

Incorporer la crème fraîche.

## Feuilletés

Étaler finement la pâte feuilletée et la découper en cercles allant dans les moules beurrés.

Déposer les oignons sur le fond de la tartelette.

Rajouter au milieu une cuillère à soupe de pleurotes.

Verser au-dessus une cuillère à soupe d'un mélange de crème battue + jaune d'oeuf.

Faire cuire 12 minutes au four.

Sauter les noisettes dans du beurre noisette.

Les garder au chaud sur une grille.

Dégraissier la sauteuse.

Ajouter du beurre frais + 2 cuillères à café d'échalotes hachées et blondir.

Ajouter ensuite 1 cuillère à soupe de gelée de groseilles rouges.

Déglacer au cognac.

Crémer.

Ajouter la sauce poivrade «fond de gibier» en commerce.

Passer au chinois fin.

L'avis de Lucas  
Grand classique

Vin conseillé : Corton Grand Cru «Pougets» Domaine de Montille 2006

La recette est réalisée par les élèves de la section Hôtellerie de l'Institut Roger Lambion.

Photo réalisée par Sarra El Aissaoui, Ismaël Farrauto, Maxime Gdalewicz de la section photographie de l'Institut Redouté-Peiffer.

## Duo au chocolat-noisettes et caramel de pommes au beurre salé

Pour 6 personnes | Coût ●●● | Difficulté ●●● | 30 minutes + 4 heures au réfrigérateur | 253 kcal/100 g

160 g de chocolat noir pâtisier aux éclats de noisettes

3 pommes du pays

4 œufs

35 g de beurre demi-sel

225 g de sucre semoule

Éplucher les pommes et les couper en gros dés.

Dans une casserole, faites fondre le sucre dans 12 cl d'eau jusqu'à l'obtention d'un caramel brun.

Incorporer le beurre en remuant.

Lorsqu'il est bien fondu, ajouter les dés de pommes et laisser cuire à frémissements pendant 10 minutes en mélangeant de temps en temps. Retirer du feu et miser le tout.

Répartir le caramel de pommes dans le fond de 6 verrines et réserver au frais.

Séparer les blancs d'œufs des jaunes.

Faites fondre au bain-marie le chocolat cassé en morceaux. Hors du feu, ajouter les jaunes en fouettant.

Monter les blancs en neige ferme et incorporer-les délicatement à la préparation.

Recouvrir la marmelade mousse au chocolat blanc et réserver les verrines au frais pendant 4 heures avant de servir.

Vin conseillé : Coteaux de Layon (Vin moelleux d'Anjou)



L'astuce de Louise

En déposant un peu de fleur de sel au dessus de la préparation tout juste avant de servir, on donnera un croquant et une note gustative supplémentaire au dessert

La recette est réalisée par les élèves de la section Hôtellerie de l'Institut Emile Gryzon.

Photo réalisée par Houda Nouri et Jérémy Coel de la section photographie de l'institut Redouté-Peiffer.

## Quelques adresses utiles

Enseignement  
secondaire

### Institut E. Gryzon

Campus Ceria,  
Avenue E. Gryzon, 1  
1070 Bruxelles  
T : 02/526 74 00  
F : 02/526 74 03  
www.ceria-gryzon.be

### Institut Redouté- Peiffer

Avenue Marius  
Renard, 1  
1070 Bruxelles  
T : 02/526 75 00  
F : 02/520 72 32  
irp@ceria.be

Enseignement  
fondamental  
et secondaire  
spécialisé

### Institut Alexandre Herlin

Rue de Dilbeek, 1  
1082 Bruxelles  
T : 02/465 59 60  
F : 02/465 06 87  
mgolbert@skynet.be

### Institut Charles Gheude

Rue des Tanneurs,  
41 à 1000 Bruxelles  
T : 02/512 41 94  
F : 02/511 59 44  
ctielemans.gheude@  
ens.irisnet.be

Enseignement de  
Promotion sociale

### Institut Roger Lambion

Campus Ceria,  
Avenue E. Gryzon, 1  
1070 Bruxelles  
T : 02/526 73 37  
F : 02/526 73 08  
infoirl@ceria.be

### Institut Roger Guilbert

Avenue E. Gryzon, 1  
1070 Bruxelles  
T : 02/526 75 40  
F : 02/526 75 42  
www.irg.be

### Institut JP Lallemand & F Robaye

Rue du Couvent, 2  
1050 Bruxelles  
T : 02/513 60 93  
F : 02/513 27 79  
info@  
institutlallemand.be

Enseignement  
supérieur

### Haute Ecole Lucia de Brouckère

Avenue Emile  
Gryzon, 1 à 1070  
Bruxelles  
www.helddb.be

### Ecole Supérieure des Arts du Cirque (ESAC)

Rue Willame, 25  
1160 Bruxelles  
T : 02/675 68 84  
F : 02/662 11 79  
info@esac.be

## COCOF – Commission Communautaire Française

Administration de l'enseignement et formation professionnelle  
Rue des Palais, 42 - 1030 Bruxelles | Tél: 02/800 80 00 | fax: 02/800 80 01  
information@cocof.irisnet.be | www.cocof.irisnet.be

## Un mini-potager sur mon balcon? Et pourquoi pas!

La biodiversité des légumes et des fruits nous offre naturellement une multitude d'ingrédients extraordinaires pour une alimentation saine, variée, agréablement goûteuse et génératrice de bien-être... dont la culture et les récoltes - rythmées par les saisons - sont harmonieusement en phase avec le respect dû à notre environnement et les implications de développement durable.

Hélas, en termes de biodiversité, l'offre commerciale de fruits et légumes reste particulièrement réduite et favorise quelques variétés nutritivement et culinairement médiocres, de longue conservation, produites intensivement, conservées et transportées dans des conditions écologiquement et sanitaire très contestables.

Que sont ces 15-20 légumes du commerce - presque toujours les mêmes, et disponibles du 1er janvier au 31 décembre! - par rapport aux dizaines de milliers de plantes comestibles qui pourraient nous nourrir bien mieux tout en stimulant notre système immunitaire et nous préserver ainsi de maladies qui font peur aujourd'hui: diabète - cancers - allergies - obésité - Alzheimer... ?

Dans le choix de leur alimentation, les citoyens restent particulièrement dépendants, voués - malgré eux - au rôle de « clients captifs ». Par réaction, de moins en moins de consommateurs s'accommodent de ce sort économique pensé pour eux et revendiquent plus d'autonomie alimentaire. Certains veulent aujourd'hui cultiver eux-mêmes la différence. **C'est possible, et même facile.** Et ils ont raison !

Les Jardins de Pomone - atelier de biodiversité constitué en asbl à vocation sociale - vous invitent à découvrir les perspectives alternatives et alléchantes d'un jardinage potager pratiqué - sous quelques conditions - sans danger en ville. Jardins collectifs et familiaux, toits, terrasses, balcons, appuis de fenêtre, germeoirs ... la culture potagère alternative (légumes anciens, plantes aromatiques oubliés, petits fruits ..) est à la portée de tous et s'anime un peu partout dans la cité.

Pratiquement, chacun a la possibilité de faire pousser - chez lui ou avec ses amis - la différence alimentaire. Pouvoir être garant de la qualité sanitaire et gourmande de ce que l'on va manger, ça change agréablement la vie, non ?

La biodiversité nous veut du bien; pensons à elle.



A l'heure du fast-food, de la malbouffe ou encore de l'inactivité, qui peuvent induire entre autres des maladies cardio-vasculaires et l'obésité, la préoccupation d'un mode de vie plus sain se fait de plus en plus sentir.

# La culture, c'est la diversité La diversité est une richesse Ensemble, enrichissons Bruxelles

Avec le soutien de la Commission Communautaire Française,  
votre partenaire institutionnel francophone en Région de Bruxelles-Capitale



---

## La Commission Communautaire Française encourage vos initiatives en

Action et cohésion sociale  
Culture et audiovisuel  
Education permanente  
Enseignement et Formation professionnelle  
Insertion sociale et professionnelle des personnes handicapées  
Santé  
Sport et jeunesse  
Tourisme  
Transport scolaire  
Relations internationales

### Administration

rue des Palais 42, 1030 Bruxelles | Tél. : 02/800.80.00 | Fax : 02/800.80.01 | [www.cocof.irisnet.be](http://www.cocof.irisnet.be)