

# GOÛT & BIO

## Livret des recettes 2025



# SMOOTHIES

**100% BIO**

des écoles communales  
de Namur



2

# COLLATION-SOUPE

## 100% BIO

des écoles communales  
de Namur

Pomme  
de terre



Carotte



Oignon



Ail



Pomme



NAMUR  
CAPITALE

3

# GRUAU D'AVOINE À LA BANANE ET AU MIEL

100% BIO

des maisons de repos  
du CPAS de Charleroi



Lait des  
Ardennes  
BIO et Local



Flocons d'avoine  
BIO et LOCAL  
(30g/portion)

1/4 de banane BIO  
et FARTRAIDE  
par portion



1 cuillère à café de  
miel BIO  
par portion



4

# GALETTES DE QUINOA AUX BETTES

100% BIO

Baelen

## INGRÉDIENTS:

**QUINOA (90G)**

**BETTES (1KG)**

**OIGNONS (200G)**

**ŒUFS (3)**

**CHAPELURE (65G)**

**CURRY**

**HUILE D'OLIVE**

**SEL**

**POIVRE**



**Bien rincer le quinoa et ensuite le cuire. Laver et émincer finement les bettes. Dans une poele, faites chauffer un filet d'huile d'olive et faites revenir l'oignon, l'ail et les bettes (garder les bettes légèrement croquantes). Dans un grand bol, mélangez le quinoa cuit, les bettes, le curry, les oeufs, la chapelure, le sel et le poivre. Formez une pâte homogène. Faconnez des galettes avec vos mains ou à l'aide d'un emporte-pièce. Cuisson des galettes de quinoa: faites chauffer la poele avec un peu d'huile d'olive. Déposez les galettes et faites les cuire 3-4 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes.**

5

# COOKIES AUX CAROTTES

## 100% BIO

### Baelen

#### INGRÉDIENTS:

**CAROTTES RAPÉES (100G)**

**FLOCONS D'AVOINE (100G)**

**FARINE (80G)**

**FRUITS SECS (1 POIGNÉE)**

**LEVURE CHIMIQUE (1CÀC)**

**SEL (1CÀC)**

**4 ÉPICES (1CÀC)**

**ŒUF (1)**

**EXTRAIT DE VANILLE LIQUIDE (1CÀS)**

**MIEL (2CÀS)**

**HUILE DE COCO FONDUE (1CÀS)**



**Mélanger les flocons d'avoine, la farine, la levure chimique. Ajouter le sel, les épices et les fruits secs. Dans un bol, mélanger 1 œuf avec la vanille liquide, le miel, l'huile de coco fondu puis ajouter 100 gr de carottes rapées. Mettre les ingrédients liquides dans les ingrédients secs et mélanger. Réserver au frigo 30 minutes. Former des cookies, enfourner environ 20 minutes dans le four préchauffé à 180°.**

# CASPACHO DE COURGETTE À LA MENTHE, CHANTILLY AU CUMIN ET CRESPY DE BACON

**100% BIO**

**Bon'ap mchu**

## **INGRÉDIENTS:**

**2 COURGETTES**

**2 GOUSSES D'AIL**

**1 OIGNON**

**20GR DE BEURRE**

**15 FEUILLES DE MENTHE FRAICHE**

**0,5L DE CRÈME FRAICHE 35%**

**150GR DE BACON EN TRANCHES**

**10GR DE CUMIN**

**1 CITRON**

**SEL/POIVRE**



**Éplucher, laver et couper les légumes. Faire suer les oignons et l'ail dans le beurre. Ajouter les courgettes et la menthe. Mouiller à hauteur et laisser cuire +/- 30min. Ajouter la moitié de la crème, sel, poivre et mixer. Mettre en verrine et laisser refroidir. Griller le bacon, le sécher et mixer en poudre. Battre le reste de la crème en chantilly avec une pincée de sel, le cumin, et un zeste de citron. Dresser la chantilly sur le gazpacho froid et parsemer le Crespy bacon par dessus.**

# GOÛT&BIO

## Livret des recettes 2025



**MANGER  
DEMAIN**

L'alimentation durable en Wallonie

Avec le soutien de  
la



Wallonie