

GOÛT & BIO

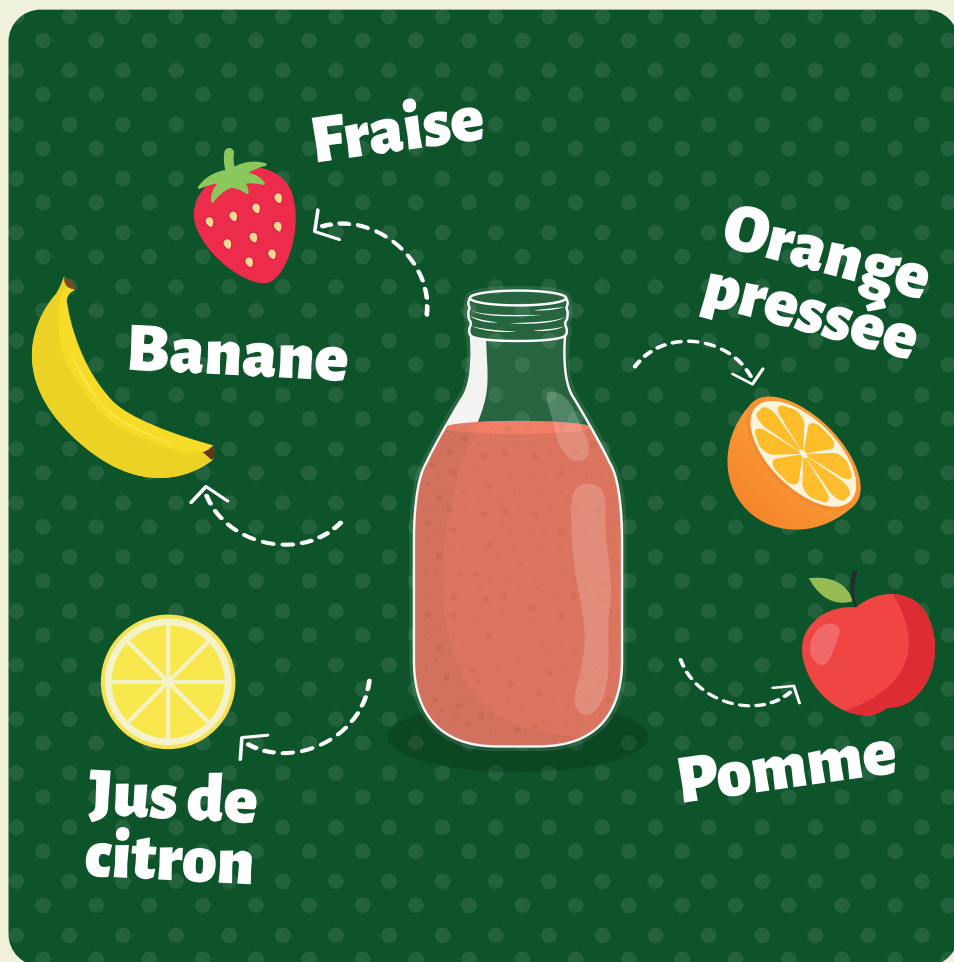
Livret des recettes 2025



1

SMOOTHIES **100% BIO**

**des écoles communales
de Namur**



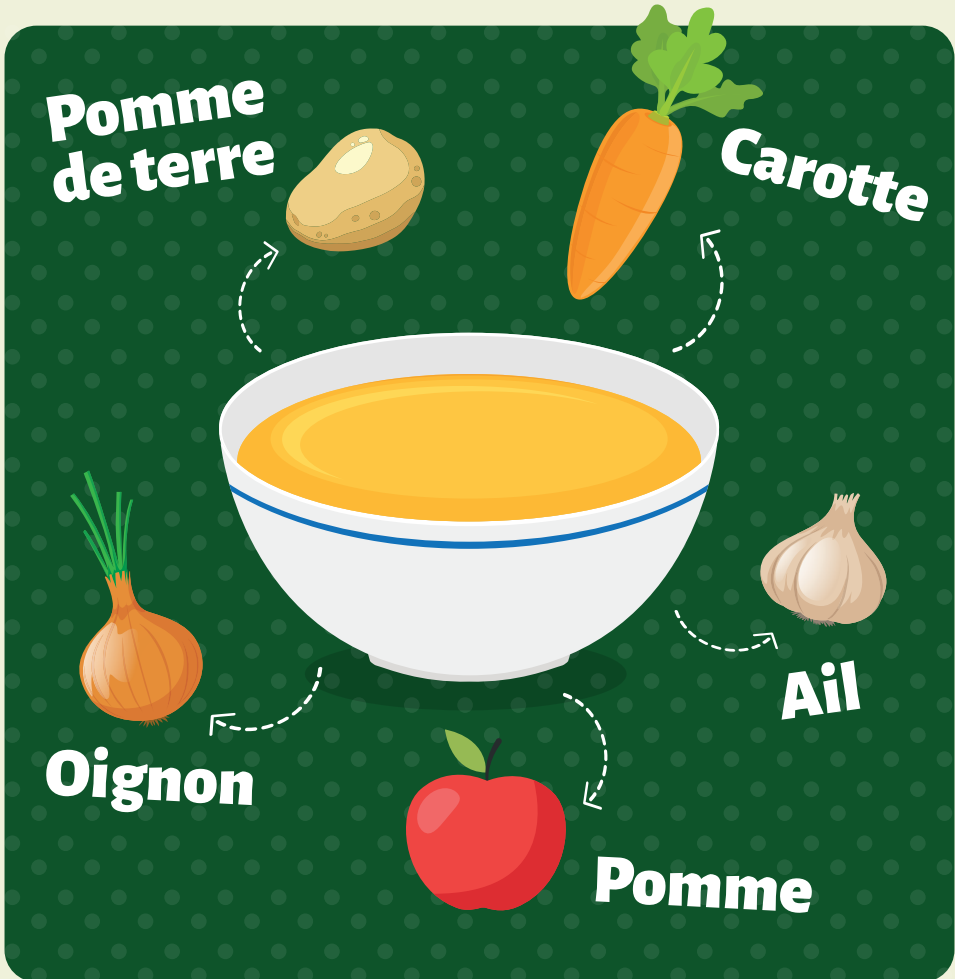
NAMUR
CAPITALE

2

COLLATION-SOUBE

100% BIO

**des écoles communales
de Namur**



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**

**¼ de banane BIO
et FARTRAIDE
par portion**



**Flocons d'avoine
BIO et LOCAL
(30g/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 poêle, 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 œufs, la chapelure, le sel et le poivre. Formez une pâte homogène. Façonnez des galettes avec vos mains ou à l'aide d'un emporte-pièce. Cuisson des galettes de quinoa : faites chauffer la poêle 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.

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 fondue 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°.

6

GASPACHO DE COURGETTE

À LA MENTHE, CHANTILLY AU CUMIN ET CRESPIY DE BACON

100% BIO

Bon'ap mchu

INGRÉDIENTS :

2 COURGETTES

2 GOUSSES D'AIL

1 OIGNON

20GR DE BEURRE

15 FEUILLES DE MENTHE FRAICHE

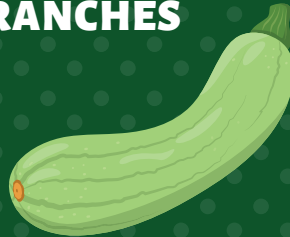
0,5L DE CRÈME FRAICHE 35%

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 gaspacho froid et parsemer le Crespiy bacon par dessus.

GOÛT & BIO

Livret des recettes 2025



**MANGER
DEMAIN**

L'alimentation durable en Wallonie

Avec le soutien de
la



Wallonie