



# RECETTES DE PRINTEMPS



La Mutualité Socialiste





**Une campagne de la Mutualité Socialiste - Solidaris pour favoriser l'accès de tous à une bonne alimentation.**

La priorité de la Mutualité Socialiste - Solidaris, c'est la santé pour tous. Et une bonne alimentation est essentielle pour la santé. Les fruits et légumes, on n'en mange pas assez et pourtant c'est un peu le symbole d'une bonne alimentation. Notre devise : manger "bon bon bon" parce que ce que l'on mange peut être à la fois bon au goût, bon pour la santé et bon pour la planète. Des actions de terrain aux campagnes de communication, en passant par l'action politique, le contact avec les affiliés et les projets en interne, la Mutualité Socialiste - Solidaris s'implique pour cet objectif de santé et d'équité sociale.



**PAROLE  
DE CHEF**

**Bien cuit,  
bien assaisonné,  
non, l'épinard  
ne "goûte" pas l'eau !**

"Jeunes pousses, que l'on arrosera de citron, d'huile de colza ou d'olive, avec quelques rondelles de radis - pour rester en saison - ou grandes feuilles que l'on cuira en casserole, sans eau, au beurre ou à l'huile avec un peu d'échalote, farce gourmande pour des feuilles de brick avec un fromage frais... L'épinard est ton ami !"

***Carlo de Pascale***

*Parrain de "Goûtez-moi ça !"*

*Fondateur de Mmmmh !*

*Chroniqueur culinaire - RTBF*

# ŒUF POCHÉ SUR ÉPINARDS AU BEURRE CITRON



4 personnes



Bon marché



Prêt en 15 min



Facile

## Ingrédients :

- 4 œufs
- 1 kg d'épinards (ou plus !)
- 2 échalotes
- 50 g de beurre
- le jus d'un citron
- 1 dl de vinaigre d'alcool
- sel et poivre du moulin

Laver les épinards à grande eau et les égoutter. Faire bouillir 2L min. d'eau salée et vinaigrée. Découper les échalotes en tout petits cubes. Dans une poêle, faire fondre le beurre, ajouter les échalotes, les laisser légèrement colorer et ajouter les épinards. Poursuivre la cuisson à feu vif. Saler et poivrer, réserver au chaud. Casser les œufs, chacun dans une tasse. Les cuire dans l'eau bouillante pendant 2min, les égoutter et les parer (enlever les petits morceaux pas nets qui dépassent). Dresser les épinards sur des assiettes chaudes, parsemer de jus de citron et poser les œufs sur les nids d'épinards.





## CROUSTILLANTS D'ÉPINARDS AUX PLEUROTES

### Ingrédients :

- 200 g de fromage frais (chèvre, vache, feta)
- 1 bouquet de persil plat
- 8 feuilles de pâte à brick + 2 œufs
- 500 g d'épinards en branches
- 400 g de pleurotes
- le jus d'un citron + graines de sésame
- 1/2 càs de paprika + sel et poivre



**4 personnes**



**Bon marché**



**Prêt en 30 min**



**Difficulté moyenne**

Laver les épinards, les cuire sans eau ni graisse ; assaisonner et hacher. Dans un saladier, mélanger le fromage avec le persil, les épinards bien égouttés, le paprika, sel, poivre et les œufs battus. Couper les feuilles de brick en deux. Déposer 1 cuillère de farce en bas d'une feuille, replier chaque côté puis rouler en cigares. Faire frire les rouleaux par petites quantités à la fois, +/- 3min, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Les égoutter sur du papier absorbant et servir avec du persil plat en décoration. Laver rapidement les pleurotes et les couper en deux. Les faire sauter à feu vif dans l'huile, saler et poivrer, ajouter le jus d'un citron et les graines de sésame.



## LE PRINTEMPS BELGE, C'EST ENCORE UN PEU L'HIVER DANS L'ASSIETTE !

“ **Il faut bien se faire une raison**, si les jours s'allongent, si la température remonte et si nous avons besoin de lumière comme jamais, la réalité du potager en Belgique - sans l'appui de la serre chauffée - c'est que le printemps, c'est encore un peu l'hiver !

Si nous voulons jouer le jeu de la véritable saisonnalité, il nous faudra, tout au moins au début du printemps, encore utiliser les légumes d'hiver et les nouveaux venus : les feuilles diverses fraîches et saisonnières font leur apparition, les champignons de culture nous suivent en toutes saisons, les radis pointent le bout de leur nez, la rhubarbe et les précieuses asperges aussi. Soyons patients, laissons grandir le désir : plus tard, nous aurons les premiers choux-fleurs, plus tard encore les bettes (mais oui, c'est bon) et les pommes de terre se feront primeurs...



**Plus que jamais, soyons “légumistes”, plusieurs légumes par repas, pourquoi pas que des légumes ?**

Réapprenons le plaisir des cuissons et des assaisonnements : les champignons de Paris en fines lamelles relevées de citron et d'une pointe de crème ; dès avril, les radis simplement agrémentés de fleur de sel et de beurre. ”

*Carole Bourgeois*



## TRUCS & ASTUCES POUR DES LÉGUMES FACILES

- **Les plats tout prêts sont souvent beaucoup plus chers :** cuisinez-les vous-même !
- **Rien de tel que des produits frais, locaux et de saison,** mais boîtes et surgelés, non préparés, c'est OK aussi.
- **Restes de la veille + imagination** = temps gagné et argent économisé.
- **La solitude en cuisine n'est pas une fatalité !** En fonction de votre situation de vie actuelle, proposez à d'autres personnes de cuisiner avec vous.
- **La viande coûte plus cher que les légumes.**  
Mangez plus de légumes et un peu moins de viande, vous ferez des économies.

> Autres pistes sur [www.encuisine.be](http://www.encuisine.be)



## CULTIVEZ VOS PROPRES CHAMPIGNONS

Les champignons comestibles se cultivent aussi bien à l'intérieur (cave, garage ou remise) qu'à l'extérieur (souches, troncs d'arbres ou bottes de paille). **Ce n'est pas compliqué** et demande **peu d'investissements**. Bénéficiez ainsi de produits frais, sans intermédiaire, sans fertilisants ni pesticides. Et cela pousse... comme des champignons, vous en aurez peut-être même trop ! Alors faites plaisir à vos amis, offrez-leur un bouquet de champignons ! Kits disponibles en jardinerie.

Pour trouver des producteurs  
et des groupes d'achats près de chez vous :  
[www.saveurspaysannes.be](http://www.saveurspaysannes.be) et [www.gasap.be](http://www.gasap.be) (Bruxelles).  
Contactez-nous par e-mail pour obtenir  
une liste des producteurs locaux : [peps-a@mutsoc.be](mailto:peps-a@mutsoc.be)

# À LA RECHERCHE DU TEMPS... POUR CUISINER

## “Pas le temps de faire la cuisine !”

On est tous un peu dans le même cas, toujours en train de courir. Boulot, recherche de boulot, bain des petits, visite à un parent âgé, salon à ranger... Être à l'heure au cinéma, au yoga, au cours de salsa, à la sortie de l'école, devant la télé le soir... Pas le temps de cuisiner, en tout cas pas en semaine ? Dommage, parce que préparer les repas soi-même, c'est un ingrédient de base d'une alimentation de qualité. Alors, ça vaut peut-être le coup de regagner un peu de temps pour cuisiner. À essayer si ça vous dit...

## Allez-y pas à pas !

C'est le premier “plat” le plus difficile, alors pas de grande gastronomie au début. Commencez par cuisiner un soir par semaine, celui qui vous convient le mieux. Choisissez des plats “rapides” qui vous plaisent.

Pourquoi pas la soupe pour débiter : une fois les légumes dans l'eau, il n'y a qu'à attendre 20 minutes puis mixer ! Plus tard, vous pourrez passer à plusieurs soupers par semaine et à des plats plus longs à préparer...



## Et si vraiment, vous ne pouvez pas trouver le temps...

Il y a des moments dans nos vies où même ces “petits p(l)a(t)s” pour consacrer plus de temps à la cuisine ne sont pas possibles. Pas de souci, peut-être plus tard. Même avec des plats tout préparés, il est possible de choisir “le meilleur”.

# VOUS AVEZ BESOIN D'AIDE ?

## **Problème de poids ?**

Si vous pensez avoir un problème de poids et que cela vous inquiète, vous pouvez en parler à votre médecin généraliste.

Vous examinerez ensemble vos habitudes alimentaires, votre activité physique et vos conditions de vie (situation économique, familiale ...). Vous recevrez écoute et conseils adaptés à votre situation. Avec son aide et peut-être celle d'autres professionnels de la santé (diététicien, nutritionniste, psychologue, endocrinologue ...), vous pourrez mettre en place peu à peu des solutions qui vous conviennent. Soyez patient avec vous-même, respectez vos rythmes et traitez-vous avec bienveillance !

**Bon à savoir :** La Mutualité Socialiste - Solidaris intervient dans les frais liés au traitement de l'obésité pour les jeunes affiliés de moins de 18 ans. Renseignez-vous auprès de votre Mutualité.



## **Autres difficultés**

Si vous vivez une situation difficile et que vous avez besoin d'aide (administrative, matérielle, financière ...), vous pouvez vous adresser au CPAS de votre commune. Sachez aussi que les services sociaux de la Mutualité Socialiste - Solidaris vous écoutent et vous conseillent dans toutes les matières sociales. Ils peuvent faire avec vous le bilan de votre situation actuelle pour vous aider au mieux. Renseignez-vous auprès de votre Mutualité.

Plus d'infos sur [www.solidaris.be](http://www.solidaris.be) - [www.mutsoc.be](http://www.mutsoc.be)



**POUR PLUS D'INFORMATIONS SUR LES ACTIONS "Goûtez-moi ça !"  
de la Mutualité Socialiste - Solidaris près de chez vous :**

**Brabant wallon : 010 24 37 24**

**Brabant (Bruxelles) : 02 546 15 70**

**Centre, Charleroi et Soignies : 071 507 681**

**Province de Liège : 04 341 62 88**

**Province du Luxembourg : 061 23 12 96**

**Mons - Wallonie picarde : 068 84 82 51**

**Province de Namur : 081 777 777**

À chaque saison ses recettes. Rendez-vous tout au long de l'année !  
Autres recettes et propositions sur [www.encuisine.be](http://www.encuisine.be)

Avec le soutien de la Fédération Wallonie - Bruxelles.

