



RECETTES D'AUTOMNE



La Mutualité Socialiste





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

La priorité de la Mutualité Socialiste - Solidaris, c'est la santé pour tous, l'accès de tous aux soins et à la prévention. Une alimentation de qualité est un levier essentiel pour une bonne santé : travailler à ce qu'une alimentation de qualité soit accessible pour tous les publics, quels que soient leurs revenus, niveau de formation et conditions de vie, cela fait partie de nos missions. 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**

Carlo de Pascale

Parrain de "Goûtez-moi ça !"

Fondateur de Mmmmh !

Chroniqueur culinaire - RTBF

"Un chou-fleur qui donne tout, la fleur et les feuilles.

Parfois mal-aimé, souvent présenté de la même manière : cuit à l'eau ou avec plein de béchamel, au gratin. J'ai une autre suggestion pour le chou-fleur : toujours gratiné, plus léger, et surtout, plus goûteux ! Et tant qu'à faire, on garde les feuilles, vous allez voir !"

CHOU-FLEUR RÔTI EN CROÛTE

Ingrédients :

- 1 chou-fleur
- 30 g de beurre
- 3 oeufs
- 3 brins de persil
- 100 g de chapelure
- sel et poivre



4 personnes



Bon marché



Prêt en 30 min



Facile

On prépare un chou-fleur cuit à l'eau (al dente !) ou à la vapeur ; pendant ce temps-là on prépare des oeufs durs, pas trop durs, que l'on écale soigneusement. À la poêle, faire rissoler de la chapelure dans du beurre (du vrai). Emietter les oeufs à la fourchette, y ajouter du persil haché, la chapelure au beurre, bien mélanger et assaisonner et ensuite recouvrir tout le chou-fleur de cette croûte (on peut même rajouter quelques petits morceaux de beurre). Au four le temps de dorer et servir en jolies tranches, accompagnées d'une petite purée à l'huile d'olive ou de semoule de blé.





FEUILLES DE CHOU-FLEUR AU WOK

Ingrédients :

- feuilles du chou-fleur
- 1 gousse d'ail
- 1 piment frais (ou pili-pili séché)
- 1 tranche de lard (environ 70 g)
- 2 càs d'huile d'olive
- 1 càs de sauce soja ou sauce anglaise



4 personnes



Bon marché



Prêt en 30 min



Facile

Émincer grossièrement les feuilles et les côtes du chou-fleur, émincer l'ail, le piment et (facultatif) une tranche de lard en bâtonnets.

Faire sauter l'ail dans l'huile d'olive (ou à défaut une huile végétale), ajouter les côtes et feuilles, le piment et le lard et poursuivre la cuisson à feu vif jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

Ajouter une cuillère à soupe de sauce soja (ou de sauce anglaise) et poursuivre la cuisson 2 minutes.



N'OUBLIEZ PAS LES LÉGUMES !

“**O**n nous dit sans arrêt qu'il faut manger plus de légumes, que c'est bon pour la santé, que ça contient des vitamines, des fibres, des antioxydants, bref nous allons vivre plus longtemps, et surtout mieux grâce aux légumes. Je ne vais surtout pas vous dire le contraire, moi qui mange des tomates au petit déjeuner ! (en été !) Mais voilà, le plus souvent, nous avons du mal à concevoir le légume comme autre chose qu'un accompagnement du plat principal, à côté d'un féculent. Même en simple garniture, on y apporte peu de soin et c'est souvent lui qui n'est pas terminé dans l'assiette. C'est là qu'il nous faut un peu oser ! Qui dit légumes, ne dit pas tristesse de l'assiette, que du contraire ! Varions nos achats (feuilles, racines, choux, bulbes !) et nos découpes (tranches, cubes, juliennes,...) laissons de temps en temps la place principale aux légumes et relevons le goût !



N'oubliez pas le cru ! Fenouil et betterave par exemple, coupés très fin, donnent toute leur saveur. Un carpaccio de fenouil au citron (en gardant les peluches d'aneth en garniture) ou de betterave au fromage de chèvre font une entrée (ou même un plat avec une salade de semoule à couscous, de boulgour, ou de quinoa pour les féculents).

Une salade romaine au poulet grillé sera l'occasion d'utiliser beaucoup de salade et... peu de poulet (80 g par personne) pour un repas tout à fait suffisant ! Changer quelque peu la “vision” de nos plats c'est aussi proposer des assiettes plus composées avec, par exemple, une protéine végétale (salade de haricots rouges ou de lentilles, houmous, taboulé...), une salade plus classique, un légume chaud. ”

Carole Bouche



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,** mais boîtes et surgelés, 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 vie actuelle, invitez de temps en temps d'autres personnes à venir 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



ACHETER DES LÉGUMES AUTREMENT

En Wallonie et à Bruxelles, des personnes se regroupent pour faire leurs achats en commun. De différents types, ces groupements d'achats font des commandes groupées chez des producteurs qui leur fournissent des légumes ou d'autres produits de saison.

Le groupe se réunit régulièrement, chacun ayant un rôle à jouer : prendre les commandes, aller chercher les produits, les recevoir et les redistribuer aux membres du groupe.

Pour trouver des producteurs
et des groupes d'achats près de chez vous :
www.saveurspaysannes.be et www.gasap.be (Bruxelles).

LÉGUMES, TROP CHERS ?

Il y a beaucoup de choses à dire là-dessus !

Choisir des légumes locaux et de saison, c'est bon pour le budget, les papilles, la santé et l'environnement !

Où acheter vos légumes ?

Il n'y a pas de réponse unique, à vous de faire votre (bon-)marché ! C'est au supermarché que les prix sont souvent les plus bas, mais tout y est fait pour vous faire consommer ! Alors, allez-y avec une liste, achetez de saison et restez critique devant les pubs et attentif à l'origine des produits. Et guettez les "vraies" promotions.

À explorer : les "circuits courts", marchés, producteurs locaux, vente à la ferme... C'est plus cher ? Pas nécessairement, surtout si on tient compte de la qualité... A vous de voir !

Autre piste : les groupements d'achats.

La preuve par le chou-fleur

En saison, un chou-fleur pour 4 personnes coûte 1 à 2 €. Les recettes de Carlo sont à la fois un plaisir pour les papilles et amies de votre portefeuille.



Nettoyer les légumes, les éplucher, une vraie corvée pour vous ?

Vous vous trouvez nul en cuisine, vous ne trouvez pas le temps de cuisiner ou encore vous n'aimez vraiment pas les légumes ?

Rendez-vous sur www.encuisine.be pour quelques pistes qui pourraient vous aider à (un peu) améliorer les choses...

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 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 - 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**

Avec le soutien de la Fédération Wallonie - Bruxelles.



FÉDÉRATION
WALLONIE-BRUXELLES



Réseau
National
des Français
de la
Capitale



Goûtez-moi ça !