



RECETTES D'HIVER



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

Ne soyez pas gourdes, mangez des courges !

"Parmi les courges (ou cucurbitacées), ma préférée est sans aucun doute le potimarron ! Pour son goût sucré

qui évoque la noisette, et surtout la facilité à le travailler. Il ne s'épluche pas, il a une taille raisonnable, vraiment sympa ce potimarron. Parmi mes copines, il y a aussi la butternut. Elle, on l'épluche, mais elle contient peu de pépins et elle est particulièrement savoureuse ! Soupes, galettes, purées ou en morceaux en garniture : oubliez de temps en temps les féculents, remplacez-les par une cucurbitacée de saison !"

VELOUTÉ DE POTIMARRON AUX NOISETTES



4 personnes



Bon marché



Prêt en 40 min



Facile

Ingrédients :

- 2 échalotes
- 1 potimarron
- 40 cl de bouillon de poule
- 10 cl de crème fraîche
- curry madras ou mélange tikka massala
- 2 càc de beurre
- 100 g de noisettes
- sel et poivre

Hachez les échalotes. Faites-les revenir à feu doux dans le beurre. Coupez le potimarron en dés. Ajoutez-les aux échalotes. Cuisez à feu moyen +/- 10 minutes. Couvrez avec le bouillon. Salez et poivrez. Faites cuire encore +/- 10 minutes à feu doux. Mixez. Ajoutez la crème et une pincée de curry madras ou de tikka massala. Garniture des assiettes : faites dorer les noisettes à sec à la poêle (attention : ça brûle vite). Concassez-les ensuite grossièrement au couteau.





GNOCCHI DE POTIMARRON À LA SAUGE



4 personnes



Bon marché



Prêt en 1 heure



Difficulté moyenne

Ingédients :

- 1 potimarron
- 100 g parmesan
- 2 jaunes d'œufs
- 1 bouquet de sauge
- 50 g de beurre
- 100 à 150 g de farine
- 50 g biscuits amaretti
- sel et poivre

Chauffez le four à 180°. Coupez le potimarron en tranches d'1 cm. Cuisez-le au four (20/30 min) puis mixez-le (Trop liquide ? Egouttez). Râpez le parmesan et écrasez les biscuits. Mélangez le potimarron avec 2/3 de la farine, les jaunes d'œufs, la moitié du parmesan, les biscuits. Assaisonnez. Faites de petites boules avec deux càc et glissez-les dans une casserole d'eau salée frémissante. (Trop mous ? Rajoutez de la farine au mélange). Les gnocchi sont cuits quand ils remontent à la surface. Prenez-les avec une écumoire et disposez-les sur un plat allant au four. Faites fondre le beurre avec les feuilles de sauge. Il ne doit pas colorer. Versez-le avec le reste du parmesan sur les gnocchi, enfournez 10 min et servez aussitôt.



L'HIVER, C'EST LA SAISON DES LÉGUMES !

“**M**ais oui, l'hiver est une saison où nous pouvons disposer de beaucoup de légumes !

Certes, ça ne pousse plus beaucoup l'hiver, mais ces légumes de conservation, presque tous disponibles en même temps, offrent une variété incroyable. Que ce soit les choux (verts, fleurs, brocolis, raves - c'est très bon le chou rave, essayez cru, râpé avec du citron !), les courges (le potiron, le potimarron notre chouchou du moment ou encore le butternut et le pâtisson) ou les racines (pas que les carottes, mais aussi : salsifis, radis noirs, betterave, patate douce, céleri rave, panais, persil tubéreux, topinambours, navets)... La variété des possibles est énorme.



Et surtout, bousculons nos modèles. La plupart de ces légumes racines et des courges remplacent avantageusement nos féculents. Pour le repas du soir, vous pouvez de temps en temps remiser pâtes et patates, frites et croquettes, pour faire la part belle aux courges et aux racines, juste servies comme des pommes de terre !

Purée de potiron, galettes de potimarron (râpé, un peu de farine pour lier, puis juste poêlées), frites de céleri rave, cubes de potiron sautés, chips de topinambours, navets glacés (en quartiers, rissolés au beurre, mouillés d'eau et confits gentiment). Ou encore, pour les plus audacieux : purée de panais ou petits cubes de persil tubéreux à l'huile d'olive ou de colza. La racine c'est l'amie de la famille ! ”

Carole Pouchon



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 ou 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).
Contactez-nous par e-mail pour obtenir
une liste des producteurs locaux : peps-a@mutsoc.be

VOUS NE SAVEZ PAS COMMENT FAIRE ?

**Vous n'avez jamais appris ?
Vous pensez ne pas être très doué ?**

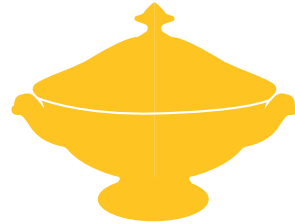
Pas de panique : cuisiner les légumes, ce n'est pas forcément long ni compliqué. Le tout est de s'y mettre pas à pas.

Internet est une mine de renseignements.
Visitez le site **[www.en cuisine.be](http://www.en.cuisine.be)**

Il existe aussi des cours et ateliers pour apprendre. Et si vraiment vous n'y arrivez pas, ou si vous n'aimez pas cela, légumes congelés, soupes toutes prêtes ... : une autre manière de manger des légumes ! Préférez alors les formules avec le moins de sel, de sucre ajouté, d'additifs et de "mauvaises" graisses.

Si ça vous dit d'essayer...

Allez-y pas à pas ! Commencez par cuisiner un soir par semaine, quelque chose de rapide. Pourquoi pas la soupe pour débiter ? Une fois les légumes dans l'eau, il n'y a qu'à attendre 20 minutes puis mixer. Et si vraiment vous ne pouvez pas trouver le temps ... pas de souci, peut-être plus tard.



Quelques trucs pour rendre une soupe encore meilleure :

- Faites dorer les légumes avec de l'huile végétale ou un peu de beurre (sans le faire brunir), avant d'ajouter de l'eau.
- Ajoutez-y un peu de crème fraîche ou de lait de coco.
- Agrémentez-la de noisettes (comme dans la recette de Carlo), de croûtons, de boulettes ou de fromage...

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**

