

ACTION GREENCAPS

JUILLET SANS VIANDE 2014



Un petit carnet dans lequel vous trouverez de nombreuses réponses à vos questions et plein de délicieuses recettes...



Chers amis,

Cette année encore GreenCaps a choisi de mener une action sur notre alimentation : Juillet sans Viande. Fidèle à sa vision que le particulier aura envie de s'essayer à un mode de vie durable s'il comprend que cela n'implique pas d'effort et qu'au contraire il peut en retirer un tas de bénéfices, notre a.s.b.l a remis le couvert pour promouvoir une alimentation saine ayant un impact limité sur l'environnement. Un mois de défi sans viande, couronné par un barbecue sans viande, oui c'est possible !

Cette année, nous avons opté pour Juillet sans viande, plutôt que sans bœuf. Certains ont apprécié ce changement, d'autres nous ont interrogés quant aux raisons de ce choix qui est discutable bien entendu, étant donné que le bœuf reste en effet la viande avec l'impact environnemental le plus important.

La question du végétarisme est également apparue à de nombreuses reprises, à juste titre également. Mais nous avons décidé de faire Juillet sans viande, en autorisant le poisson, les insectes et les autres sources de protéines animales, histoire de commencer en douceur... L'objectif de notre action n'est pas de nous transformer en végétariens ni de bannir définitivement la viande de notre alimentation. L'idée est au contraire de nous faire réfléchir sur notre consommation actuelle, et de voir les répercussions au niveau environnemental... Nous vous invitons à consommer de la viande, avec modération (et plus spécialement la viande rouge), en privilégiant les viandes locales et bios... Mais de toute façon, comme à chaque action GreenCaps, c'est chacun son rythme !

Dans ce carnet, vous trouverez d'abord une petite page avec nos supers sponsors ! Ensuite, quelques explications scientifiques sur l'impact environnemental de la consommation de viande et les sources de protéines. Enfin, nous avons rassemblé quelques recettes testées et appréciées. Et pour terminer, quelques pistes pour la suite... Le défi n'est pas fini ☺

Bonne lecture...

L'équipe JSV



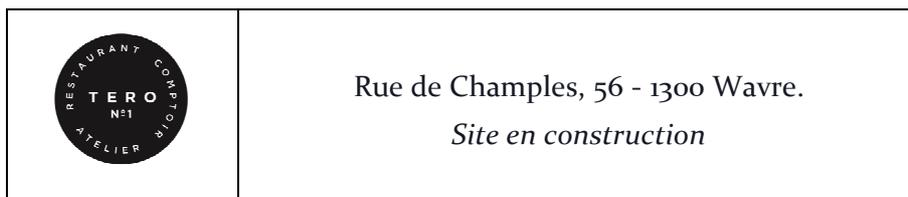
PRIX ET SPONSORS

Encore un tout tout grand merci à tous nos généreux sponsors grâce à qui la compétition n'a été que plus rude !

Les prix des gagnants sont :

- **1ère place - Lunch pour 2 personnes, boissons comprises, chez TERO**

Vous pourrez déguster dans ce nouveau restaurant une cuisine naturelle, pleinement savoureuse et proche des concepts de Slow Food et de Nutrition Intelligente. Ouverture début/mi-Septembre !



- **2ème place - Un bon d'achat sur TOPINO**

Coopérative qui propose sur internet plus 600 produits alimentaires et non-alimentaires locaux, de saison et vendus directement par les producteurs/artisans. Livraison en point de retrait, à domicile ou sur lieu de travail.



- **3ème place - Assortiment de cupcakes FLAVORS**

De nombreux délicieux cupcakes sucrés, salés, avec ou sans lactose/gluten. A déguster à de nombreux moments du jour et de la nuit, pour une occasion spéciale et/ou pour tout simplement se faire plaisir.



- **4ème place - Tapenades insectes/légumes**

Un pack de tapenades de tomates ou carottes et insectes GREEN KOW. Produits à base d'insectes destinés à rentrer dans votre alimentation de tous les jours. Ils sont gastronomiques, nutritionnels et respectueux de l'environnement.



Bravo à tous les gagnants et à tous les autres participants du concours...!



IMPACT ENVIRONNEMENTAL

Consommer de la viande a un impact environnemental parce que sa production requiert une utilisation importante des ressources de notre planète. En effet, les viandes consommées par les humains sont issues d'animaux végétariens qui avant d'arriver sur notre assiettes brûlent la plupart des calories végétales ingérées pour maintenir leur métabolisme et se déplacer. Du coup, produire de la viande demande de cultiver d'énormes quantités de végétaux qui requièrent des surfaces importantes de terres, beaucoup d'engrais, de pesticides et d'eaux.

L'un des impacts souvent oublié de la consommation de viande est le déboisement. En effet, une part importante de l'alimentation à destination de l'élevage provient de la culture du maïs et du soja souvent importés du Sud. L'élevage utilise désormais 30 % de toute la surface émergée de la terre, principalement des pâturages permanents mais aussi 33 % des terres arables utilisées pour la production fourragère. Cela représente environ 78% de l'ensemble des terres agricoles mondiales.

Sans entrer dans les détails, on imagine sans difficulté que l'élevage draine une partie importante d'utilisation des pesticides et engrais qui à leur tour viennent polluer les terres, les nappes phréatiques et les cours d'eau. La gestion des déjections animales pose problème. La production de viande étant devenue en certains lieux une spécialité régionale les excédents de fumier et lisier ne sont plus assimilés par les terres agricoles mais finissent dans les cours d'eaux. L'excès de nitrates a pour conséquence une prolifération des algues qui 'étouffe' à des degrés divers les points d'eaux. Ce phénomène que l'on nomme eutrophisation est généralisé sur toute l'Europe et a parfois des conséquences dramatiques dont les marées vertes le long des côtes du nord de la France sont les exemples extrêmes.

Le tribut de la consommation de viande sur le changement climatique est également considérable. Selon le rapport Livestock long shadow (FAO, 2006), si l'on considère l'entièreté du cycle de vie de la production de viande, au niveau mondial le secteur de l'élevage contribue pour 18% aux émissions de gaz à effets de serre, soit plus que les transports. Ces émissions proviennent de 5 secteurs majeurs: énergie, industrie, déchets, utilisation des terres et changements survenant dans leur utilisation, forêts et agriculture. Toujours selon la FAO, l'élevage représenterait 80% des émissions de gaz à effet de serre provenant de l'agriculture. L'émanation de méthane produite par la rumination du bétail est également considérable puisque les estimations affirment que c'est environ 1/5 des rejets totaux de méthane.

Les élevages consomment également de grandes quantités d'eau. Un bœuf adulte consomme 100 litres d'eau par jour lorsqu'il fait 15 °C, pour un porc cette quantité s'élève à 20 litres. En outre il faut tenir compte des quantités d'eau nécessaires à la production d'aliments, bien que celles-ci varient fortement d'un pays à l'autre, selon le climat notamment. Au total pour produire 100 gr de viande de bœuf, il faudrait parfois jusqu'à 25.000 litres d'eau. Plus le climat d'un pays est aride plus la consommation de l'élevage en eau (boisson et production agricole) est donc importante ce qui tend à renforcer les problèmes de gestion des réserves en eaux.



Enfin il ne faut pas oublier l'impact social de la consommation de viande. La consommation de viande requiert d'énormes quantités d'aliments végétaux et d'importantes surfaces cultivables pour l'élevage en prairie. Toutes ces ressources sont perdues pour la consommation humaine ce qui réduit l'offre sur le marché mondial et pousse les prix à la hausse. Les premiers affectés sont les ménages pauvres des pays en voie de développement vivant en milieu urbain puisqu'ils ne profitent pas de la hausse des prix. La consommation croissante de la viande est souvent citée aux côtés de la production des bio-carburants comme l'un des facteurs ayant favorisé l'envolée du prix des denrées alimentaires en 2006 et les 'émeutes de la faim' qui ont suivi.

Alors que pouvons-nous faire ?

Vous l'aurez compris, à moins d'un grand changement venu du politique, ce sera à nous les consommateurs de revoir notre alimentation. Si certains arrêtent de consommer de la viande pour réduire drastiquement l'impact de leur alimentation, il est également bénéfique de réduire la quantité de viande consommée et de préférer la volaille et le porc au bœuf et au mouton. Enfin il est préférable de consommer de la viande locale et biologique car cela réduit d'autant l'impact lié au transport, à la consommation en eau et à la production et l'utilisation de pesticides et engrais chimiques.

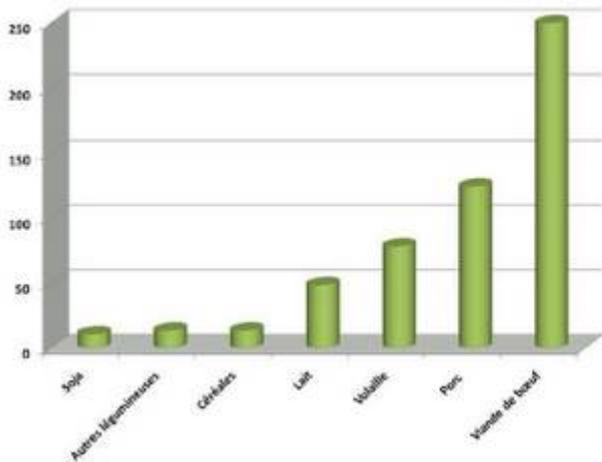
Petit conseil, à chaque fois que la tentation semble l'emporter, pensez aux arguments avancés dans ce texte et rappelez-vous que (selon Bruxelles Environnement-IBGE), la production d'un kilogramme de bœuf :

- consomme autant d'eau que les douches d'un individu pendant un an,
- exige la même surface de terre que la production de 160 kilogrammes de pommes de terre,
- engendre 80 fois plus de gaz à effet de serre qu'un kilogramme de blé et nécessite 7 litres d'essences pour arriver jusqu'à votre assiette.

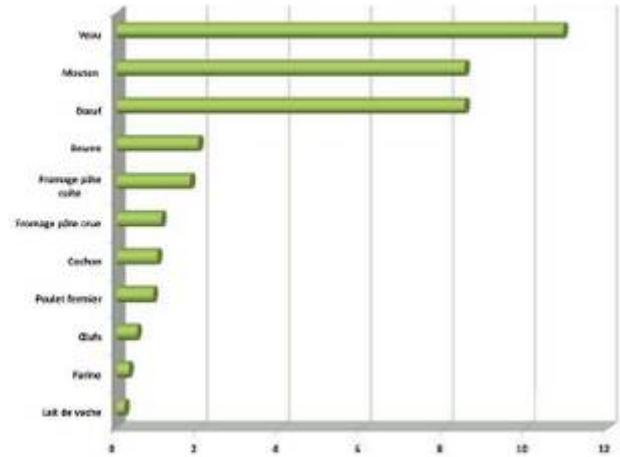
Et mieux encore, vous pourrez prendre de longues douches sans culpabiliser ;)



Emissions de gaz à effet de serre par kg d'aliment produit

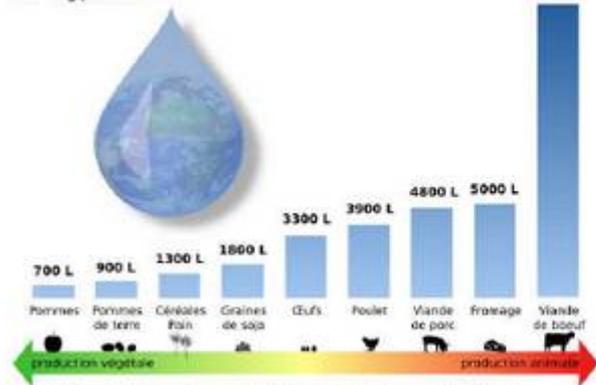


Surface nécessaire pour produire 1 kg de protéines (en m2)



Besoin en eau des aliments

Pour 1kg produit :



Effet de serre selon l'alimentation

Par personne et par an en équivalent kilomètre automobile



Sources :

FAO (2006), *Livestock's long shadow: environmental issues and options*

OBCD (2007), *Consommation de viande : un lourd tribut environnemental* ; CRIOC-IBGE

http://fr.wikipedia.org/wiki/Viande_bovine

<http://www.indicators.be/fr/indicator/consommation-de-viande-poids-de-carcasse?detail=#gegevens>



COMMENT REMPLACER LA VIANDE ?

Ce qui est important dans la viande, c'est la quantité de protéines qu'elle contient. Sans rentrer dans les détails, notre organisme nécessite des protéines, qui sont faites d'acides aminés, pour fonctionner correctement.

Le Belge moyen mange trop de viande et trop de protéines. En effet, la consommation est passée d'environ 150 g/jour/habitant en 1955 à 247 g/jour/habitant en 2010, même si on observe depuis quelques années une stabilisation de la consommation de viande bovine. Le Conseil Supérieur de la Santé recommande de ne pas dépasser 75 à 100 g de protéines par jour pour un adulte.

Mais où trouve-t-on ces protéines ?

Il existe 2 grandes sources de protéines : celles d'origine animale et celles d'origine végétale. Elles ne sont pas totalement équivalentes car elles diffèrent par leur composition. En effet, les protéines animales sont dites complètes car elles possèdent tous les acides aminés dont nous avons besoin, alors que les végétales sont dites incomplètes et doivent donc être combinées avec d'autres aliments pour acquérir tous les acides aminés essentiels.

Parmi les protéines animales, les plus connues sont les viandes rouges et volailles, les poissons, les crustacés, les œufs et autres produits laitiers. Vous le voyez, on peut supprimer la viande, et manger encore des produits animaux riches en protéines. Moins connus, mais à découvrir aussi... les insectes ! Comme nous l'avons dit, nous avons souhaité maintenir dans notre défi Juillet sans Viande les autres sources de protéines animales que les viandes provenant des mammifères. Mais nous attirons votre attention sur les poissons qui portent le label MSC (Marine Stewardship Council: <http://www.msc.org/a-propos-du-msc/a-propos-du-msc>), il certifie que les poissons ne sont pas en voie d'extinction ni sur-pêchés. Visez également les poissons locaux, qui vivent proches de chez vous.

Les avantages des protéines animales sont leur teneur en acides aminés.

Les inconvénients sont la teneur en graisse, et notamment en cholestérol, d'où leur implication dans l'augmentation du risque cardio-vasculaire et l'obésité. Récemment, une étude du Conseil Supérieur de la Santé a démontré le risque majoré de développer un cancer colorectal lorsqu'on a une consommation excessive de viande rouge. Les protéines animales sont également riches en déchets (urée, acide urique), qui, en trop grande quantité, peuvent s'accumuler et avoir des effets néfastes pour l'organisme

Voici le top 5 des protéines végétales :

1. Le soja : pousses de soja, tofu (fromage de soja, produit à partir du lait de soja caillé), tempeh (produit à partir du soja fermenté)
2. Les céréales : blé, avoine, maïs, orge, seigle, sarrasin, quinoa, riz, épeautre,... (sous toutes les formes : pain, pâtes, biscottes...)
3. Les légumineuses (autres que le soja) : lentilles, haricots, pois chiches, fèves, pois cassés
4. Les fruits et graines oléagineux : amandes, noix, cacahuètes, noisettes, pignons, pistaches, graines de sésame, tournesol, arachide, lin, courges,...



5. Les algues : spiruline, nori, wakame,...

Les avantages des protéines végétales sont leur teneur en glucides (source d'énergie), en fibres (utiles pour le transit intestinal) et en minéraux. Elles sont également pauvres en graisses (sauf pour les oléagineux).

Les inconvénients reposent sur le fait qu'il faut combiner ces protéines afin d'avoir tous les acides aminés essentiels.

Comme vous le voyez, il y a du choix pour manger équilibré, bon pour la santé et pour la planète !

Et maintenant que vous avez fait le plein de bonnes idées, mettons ça en pratique avec quelques recettes...

Sources

<http://www.moinsdeviande.com>

http://documentation.bruxellesenvironnement.be/documents/IFicheAlim_nov2010_FR.PDF

<http://www.arehn.asso.fr/dossiers/proteines/#01>

http://www.sante.belgique.be/internet2Prd/groups/public/@public/@shc/documents/iezdivers/19091482_fr.pdf



RECETTES

Pour l'apéro

Tapenade de tomates séchées (dégustée lors du BBQ)

Inspirée de la bible du barbecue Weber

Préparation : 10 min

Ingrédients :

- 125 g de tomates séchées conservées dans l'huile et égouttées
- 125 g d'olives noires dénoyautées et égouttées
- 2 càs de câpres égouttés
- une petite gousse d'ail
- 4 càs d'huile d'olive
- 1(ou 2) càs de vinaigre balsamique
- un peu de poivre

Mixer le tout dans un grand bol...

Tapenade d'olives vertes et anchois (dégustée lors du BBQ)

Préparation : 5 min

Ingrédients :

- Une boîte d'anchois à l'huile d'olive (les égoutter au préalable)
- 3 bocaux d'olives vertes dénoyautées et égouttées
- 1 gousse d'ail
- 2 c.à.s. d'huile d'olive

Mixer le tout dans un grand bol...

Tapenade de poivrons et fêta (dégustée lors du BBQ)

Préparation : 60 min (mais en pouvant faire d'autres choses en même temps car longue cuisson)

Ingrédients :

- 4 poivrons rouges ou oranges
- 1 bloc de feta de 200 g
- Du basilic haché (frais ou congelé)

1. Laver les poivrons, les vider et les couper en deux.



2. Les placer dans un plat le dos vers le haut et les laisser cuire à 200° ou même au grill jusqu'à ce que la peau soit noire (min 30 min et n'hésitez pas à faire d'autres choses en même temps).
 3. Les laisser refroidir et enlever la peau (si elle est noire, elle se décolle bien !)
 4. Dans un grand bol, mixer la chair des poivrons, la feta et le basilic.
- C'est prêt !

Houmous (dégusté lors du BBQ)

Préparation : 10 min

Ingrédients :

- 1 boîte de conserve de pois chiches
- De l'huile d'olive et/ou de sésame
- Le jus d'un citron
- Du curry (facultatif)
- 1 gousse d'ail (facultatif)

Mixer le tout dans un grand bol...

Petits pains plats au BBQ (dégustés lors du BBQ)

Inspirée de la bible du barbecue Weber

Préparation : 10 min

Levée de la pâte : de 1h30 à 2h

Ingrédients pour 4 personnes :

- 35 cl d'eau tiède
- 1 sachet de levure sèche
- ½ càc de cassonade
- 1 kg de farine tamisée
- 3 càs d'huile d'olive
- 2 càc de gros sel



1. Dans un grand bol, mélanger rapidement l'eau, la levure et la cassonade et laisser ensuite reposer jusqu'à ce que la surface de l'eau se couvre de mousse sous l'effet de la levure.
2. Ensuite ajouter la farine, l'huile d'olive et le gros sel.
3. Pétrir le tout à l'aide d'un robot (avec des crochets à pétrir) et mélanger lentement pendant une minute jusqu'à ce que la pâte commence à s'agglomérer.
4. Augmenter à vitesse moyenne et puis pétrir la pâte avec les mains environ 10 minutes jusqu'à ce que la pâte soit lisse, élastique et un peu collante.
5. Faire une boule et la placer dans un saladier légèrement huilé pour ensuite la faire tourner dans tous les sens pour qu'elle soit recouverte d'huile.



6. Couvrir le bol et laisser la pâte lever dans un endroit chaud pendant 1h30 à 2h jusqu'à ce qu'elle ait doublé de volume.
7. Préchauffer le barbecue.
8. Couper la pâte en 12 morceaux. Huiler un plan de travail afin d'y travailler la pâte.



9. Avec la paume de la main, étirer les morceaux en bandes de +/- 20cm. Rajouter de l'huile d'olive pour humidifier la pâte si besoin. Empiler les morceaux de pâte (attention ça risque de coller) en attendant de les cuire.
10. Après avoir brossé votre grille, y disposer les bandes de pâte et les faire cuire à feu moyen 1 à 2 min d'un côté. Retourner ensuite les bandes et les laisser cuire 6 minutes au total jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés sur les deux faces en les retournant toutes les minutes.
11. Les servir encore chauds avec de bonnes petites tapenades maison. Un vrai délice !

Feuilletés d'insectes aux saveurs italiennes

Trouvée sur le site [crickeat](http://crickeat.com)

Préparation : 15 minutes - cuisson : 30 – 10 minutes.

Ingrédients pour environ 20 feuilletés :

- 60 g de basilic frais
- 70 g de parmesan râpé
- 25 cl d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail
- 30 g de pignons
- 70 g d'insectes (grillons, criquets ou vers)
- 250 g de pâte feuilletée
- 1 jaune d'œuf
- sel

1. Préchauffer le four à 180°
2. Dans un mixeur, insérer le basilic frais, le parmesan, l'huile d'olive, les gousses d'ail pelées, les pignons et les insectes => le pesto est prêt.
3. Dérouler la pâte feuilletée et étalez sur toute la surface le pesto préparé précédemment.
4. Rouler la pâte en serrant bien. Couper le rouleau ainsi obtenu en tranches d'environ 2 cm de large.
5. Disposer les tranches sur du papier sulfurisé et peignez-les de jaune d'œuf (avec un pinceau de cuisine)
6. Mettre au four pendant 10 minutes.

Encore meilleur servi chaud !



Petites entrées d'été

Verrines de radis au chèvre frais

Trouvée sur marmiton.org

Préparation : 15 minutes

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 fromage de chèvre frais
- 1 botte de radis
- 1 briquette de crème liquide
- sel, poivre
- 1 bouquet de ciboulette
- 1 gousse d'ail

1. Dans un plat, mélanger le chèvre frais avec la crème, la ciboulette, l'ail émincé très fin, sel et poivre.
2. Nettoyer les radis et les couper en fines rondelles.
3. Mélanger les rondelles au mélange et en réserver pour la décoration.
4. Mettre un peu de préparation dans chaque verrine, délicatement pour ne pas salir les bords.
5. Terminer par quelques rondelles de radis et tes tiges de ciboulette plantées.
6. Mettre au frais pendant 1/2 heure avant de consommer, sortir 5 min avant de passer à table, puis planter un gressin dans chaque verrine.

Gaspacho concombre menthe

Trouvée sur marmiton.org

Préparation : 15 minutes

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 concombre et demi
- 10 belles feuilles de menthe + 4 petites feuilles pour la décoration
- le jus d'1/2 citron
- sel et poivre

1. Éplucher les concombres. Les couper dans le sens de la longueur et ôter les pépins à l'aide d'une cuillère. Couper les concombres en morceaux.
2. Dans un blender (mixer), mettre les morceaux de concombre, les feuilles de menthe lavées, le jus de citron.
3. Mixer jusqu'à obtention d'un gaspacho onctueux. Goûter, saler et poivrer.
4. Répartir dans 4 verres transparents, décorer avec les petites feuilles de menthe
5. Mettre les préparations au réfrigérateur une 1/2 heure.



Petits soufflés aux épinards

Préparation : 35 minutes

Ingrédients pour 4 personnes :

- 200 g d'épinards hachés (surgelés ou frais)
- 125 g de fromage blanc 0%
- 2 blancs d'œufs
- 2 càs de gruyère râpé
- 1 càs d'huile
- Un peu de noix de muscade râpée
- Sel, poivre

1. Préchauffer le four à 210° (th. 7).
2. Badigeonner d'huile 4 ramequins avec un pinceau.
3. Dans un bol, mélanger les épinards et le fromage blanc (bien les égoutter s'ils étaient congelés). Ajouter la noix de muscade, saler et poivrer.
4. Dans un autre bol, monter les blancs d'œufs en neige ferme avec une pincée de sel. Les incorporer délicatement à la préparation d'épinards avec une spatule en soulevant le mélange. Répartir la préparation dans les ramequins en lissant la partie supérieure.
5. Parsemer de gruyère râpé et enfourner. Faire cuire pendant 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que les soufflés soient bien gonflés et dorés. Servir sans attendre.

Tartare de chou et pommes de terre nouvelles

Trouvée sur <http://veggiegastronomie.wordpress.com/>

Préparation : 20 minutes

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 chou pointu
- 10 radis rouge
- 2 tomates
- 1/2 botte de persil
- 6 pommes de terre nouvelles
- Vinaigre balsamique
- Huile d'olive
- Sel
- 2 ou 3 cuillères à café de moutarde

1. Faire cuire les pommes de terre à la vapeur et commencez par préparer la salade de chou en coupant le cœur du chou en fines lamelles, ajoutez les radis émincés, les tomates coupées en petits cubes et la moitié du persil coupé finement.



2. Préparer la sauce en mélangeant le vinaigre balsamique, huile d'olive et le sel et mettez la sauce sur la salade de chou et laisser une demie heure avant de la manger pour que le chou s'attendrisse...
3. Une fois cuites, enlever la peau des pommes de terre, écrasez les avec du sel, l'huile d'olive, la moutarde et le reste du persil finement coupé puis mélangez en écrasant avec la salade de chou.

Mousse de betterave et radis

Trouvée sur <http://popoteetnature.blogspot.fr/2014/07/le-piquant-du-radis-le-sucre-de-la.html>

Préparation : 30 minutes

Ingrédients pour 4 personnes (petites portions) :

- 1/2 botte de radis
- 1/4 de radis noir
- 3 càs de fromage blanc à 40%
- sel, poivre
- ail vert (2)
- 3 betteraves rouges moyennes cuites +1 petite betterave que vous ne mixerez pas

1. Couper les fanes de radis, les laver, les essorer bien et les mettre dans un mixer.
2. Mixer grossièrement les betteraves avec les fanes de radis, les aulx verts, le fromage blanc, une dizaine de radis roses et le radis noir coupé en gros morceaux.
3. Couper une petite betterave en petits morceaux et l'ajouter à la préparation.
4. Saler, poivrer et mettre au frais.



Plats sans viande ...

Curry de moules au lait de coco (dégusté au barbecue)

Inspirée de la bible du barbecue Weber

Préparation : 15 min

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 kg de moules grattées et rincées
- 1 botte de coriandre ciselée
- 40 cl de lait de coco
- 20 cl de crème fraîche
- 1 càs de pâte de curry thaï vert
- 1 càs de jus de citron vert
- 2 càc de cassonade
- 2 càc de sauce soja
- 2 càs d'huile d'arachide
- 1 càs de gingembre haché
- 1 càs d'ail haché



1. Préchauffer le barbecue.
2. Pour la sauce, mélanger tous les ingrédients dans un saladier.
3. Quand le feu est moyen, mettre les moules dans une grande poêle et verser la sauce dessus.
4. Laisser cuire le tout 8 à 10 minutes (jusqu'à ce que les moules soient ouvertes !)

Boulettes de lentilles (dégustées au bbq en mode steak)

Inspiré de <http://recettes-vegetariennes.over-blog.com/article-boulettes-de-lentilles-45069680.html>

Préparation: 25 min + 5 min de cuisson

Ingrédients pour 25 boulettes :

- 500 g de lentilles cuites
- 80 g de noix
- 1 oignon
- 50 g de chapelure
- 1 cuillère à soupe de curry doux (ou une càc de piment)
- sel, poivre
- 2 œufs
- Huile d'olive



1. Mixer l'oignon avec les noix. A l'aide d'un moulin à légumes, réduire en purée les lentilles.
2. Rajouter le mélange oignon/noix, le curry et la chapelure, mélanger et assaisonner.
3. Ajouter progressivement les œufs. Mélanger.
4. Les mains mouillées, faire de petites boulettes (de 1,5 cm de diamètre) à partir du mélange.
5. Mettre les boulettes à dorer dans de l'huile 2 minutes environ.
6. Égoutter les boulettes sur du papier absorbant.

Il ne vous reste plus qu'à les cuisiner (avec des pâtes par exemple).

NB : Rajouter de la farine ou de la chapelure si le mélange vous paraît trop mou pour modeler des boulettes.

Papillote de saumon à la mozzarella (de Phil)

Préparation : 15 minutes - Cuisson : 35 minutes

Ingrédients pour 2 personnes :

- 2 pavés de saumon
- 1 boule de mozzarella
- 2 tomates
- herbes de Provence, basilic
- sel, poivre
- huile d'olive
- Pesto vert
- 2 olives noires
- 2 gousses d'ail (pas trop grosses)



1. Mettre chaque pavé de saumon sur 1 feuille d'aluminium séparé.
2. Couper les tomates et la mozzarella en fines tranches.
3. Saler et poivrer légèrement le saumon.
4. Disposer sur chaque saumon en alternance : 1 tranche de tomate, puis 1 tranche de mozzarella, puis 1 tranche de tomate, etc.
5. Emincer les olives et les gousses d'ail, en saupoudrer les 2 pavés de saumon; ajouter un peu de sel, poivre, et saupoudrer d'herbes.
6. Verser sur chaque pavé de saumon l'équivalent de 2 cuillères à café d'huile d'olive.
7. Refermer chaque aluminium en papillote, et les disposer dans un plat à gratin.
8. Mettre à four chaud (210°C/th 7) pendant 35 min.
9. Servir avec des linguines et un peu de pesto, c'est délicieux!



Salade de quinoa, fêta et tomates cerises

Préparation : 15 minutes

Ingrédients pour 4 personnes :

- 200 g de quinoa lavé et égoutté
- 15 tomates cerises
- 1 bloc de fêta (200g)
- feuilles de coriandre
- huile d'olive
- sel, poivre

1. Faire cuire le quinoa lavé (cf. paquet)
2. Quand le quinoa est cuit, le rincer à l'eau froide pour qu'il refroidisse. Mettre de côté.
3. Couper les tomates cerises en deux ou quatre ainsi que le bloc de fêta en petits cubes.
4. Hacher finement les feuilles de coriandre.
5. Dans un saladier mélanger le quinoa avec les tomates, la fêta, la coriandre.
6. Un petit filet d'huile d'olive, saler, poivrer et le tour est joué !

NB : vous pouvez manger le quinoa chaud mais alors la fêta et les tomates seront un peu ramollies...

Courgettes farcies aux amandes et au parmesan sur son lit de pâtes fraîches (de Phil)

Facile - Bon marché

Ingrédients pour 4 personnes :

- 2 courgettes
- 2 œufs
- 4 càs basilic haché
- 50 g amandes effilées + 4 càs
- 20 cl lait
- 2 càs huile d'olive
- 200 g mie de pain rassis
- sel et poivre
- 60 g parmesan fraîchement râpé + 4 c. à s.

1. Préchauffer le four sur th. 6 -180 °C.
2. Couper les courgettes en 2, tout le long, et les évider à l'aide d'une cuillère à pommes parisiennes.
3. Plonger les courgettes dans une casserole d'eau bouillante salée et compter 3 min de cuisson, à la reprise de l'ébullition.
4. Les sortir délicatement avec une écumoire.
5. D'autre part, verser le pain haché dans un grand récipient étroit.
6. Ajouter le lait, les œufs et la pulpe des courgettes grossièrement hachée.
7. Mixer jusqu'à obtention d'une farce homogène.



8. Ajouter 60 g de parmesan, 50 g d'amandes effilées et le basilic ; bien mélanger et rectifier l'assaisonnement.

9. Huiler un plat à four, y disposer les 1/2 courgettes et les farcir.

10. Saupoudrer de parmesan et faire cuire 15 min au four.

11. Saupoudrer alors d'amandes effilées et poursuivre la cuisson 15 min supplémentaires.

12. Servir chaud, avec des pâtes légèrement tomatées.

Conseils culinaires : Servir avec des pâtes fraîches

Variante : Vous pouvez remplacer le parmesan par du gruyère râpé, mais le résultat sera plus lourd...

Flan aux carottes

Trouvée sur marmiton.org

Préparation : 20 minutes - Cuisson : 35 minutes

Ingrédients pour 4 personnes :

- 600 g de carottes
- 60 g de beurre
- 2 oeufs battus
- 1 poignée de fromage râpé
- 1 bonne cuillère à soupe de crème
- ciboulette, persil, basilic
- sel, poivre

1. Faire revenir les carottes coupées en lamelles dans un peu de beurre, puis les recouvrir de bouillon cube.

2. Bien laisser évaporer.

3. Mixer les carottes et ajouter tout le reste.

4. Verser dans un moule beurré et cuire au bain-marie à four moyen pendant 35 minutes (vérifier la cuisson avec la pointe d'un couteau).

Avocats farcis au parmesan (Super facile, étonnant et délicieux dicit Phil)

Préparation : 10 minutes – Cuisson : 4 minutes

Ingrédients pour 2 personnes :

- 1 avocat
- 1 oignon émincé
- 1 cuillère à soupe de persil émincé
- 3 cuillères à soupe de parmesan rapé
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 jus de citron vert (Si on n'a pas de citron vert, le remplacer par un jus de citron en bouteille que l'on trouve en supermarché.)



1. Mettre l'oignon, le parmesan, le persil et l'huile d'olive dans un bol et bien mélanger.
2. Couper l'avocat en 2 et enlever le noyau. Arroser de citron vert.
3. Mettre les moitiés d'avocats dans un plat allant au four et remplir la cavité du noyau avec la garniture au fromage et une couche légère sur le reste de l'avocat.
4. Faire griller au four jusqu'à ce que le dessus soit doré environ 4 minutes.

Tourte du soleil courgette-tofu

Trouvée sur <http://cboncablog.com.over-blog.com/2014/07/tourte-soleil.html>

Préparation : 20 minutes - Cuisson 30 minutes

Ingrédients pour 4 personnes :

- 600g de courgette
- 500g de tofu nature
- 2 pâtes brisées
- 1 oignon
- 20ml de sauce soja
- 1/2 cuillère à café de curcuma
- 1/2 cuillère à café de gingembre en poudre
- poivre, huile d'olive

1. Couper l'oignon en rondelles et les courgettes en petits dés. Les faire revenir dans une poêle huilée.
2. Couper le tofu en petits dés et l'ajouter dans la poêle, à feu vif.
3. Poivrer et ajouter la sauce soja et les épices. Poursuivre la cuisson environ 10 minutes jusqu'à ce que l'ensemble soit bien coloré.
4. Dérouler une pâte et disposer le contenu de la poêle de façon à former un cercle et un rond au centre.
5. Dérouler la deuxième pâte et la positionner sur la première. Sceller tout le bord à l'aide d'une fourchette. Placer un récipient rond du diamètre du cercle central pour sceller les deux pâtes au centre.
6. Couper la tourte en soleil et retourner chaque segment à 90°.
7. Badigeonner d'huile et enfourner 30 minutes à 190°.



Risotto aux tiges de betteraves

Trouvée sur <http://petite-cuilliere-et-charentaise.blogspot.fr/2014/04/risotto-aux-tiges-de-betteraves-et.html>

Préparation : 45 minutes

Ingrédients pour 4 personnes :

- 300 g de riz pour risotto
- 200 g de tiges de betterave (soit les tiges d'une botte de 4 betteraves) et on peut ajouter les betteraves aussi, coupées en petits cubes (mais il faut les cuire préalablement)
- environ 1,2 litre de bouillon végétal
- 50 g de pecorino ou parmesan
- 40 g de beurre
- 1 petit oignon finement émincé
- 1/2 verre de vin blanc sec

1. Préparer le bouillon végétal qu'il faudra maintenir au chaud pendant toute la préparation. Bien nettoyer les tiges de betteraves. Les détailler en petit cubes.
2. Dans une poêle à fond épais, faire revenir doucement l'oignon dans la moitié du beurre. Lorsque celui-ci est translucide, ajouter les morceaux de tige de betterave et faire cuire 3 à 4 minutes. Ajouter ensuite le riz et mélanger le temps qu'il devienne presque transparent. Ajouter ensuite le vin et laisser évaporer.
3. Verser ensuite le bouillon bien chaud une louche après l'autre (le liquide doit être totalement absorbé avant d'en rajouter). Le riz est cuit lorsqu'il est onctueux mais encore un peu ferme au centre.
4. Retirer du feu, ajouter le reste du beurre et le pecorino préalablement râpé. Bien mélanger.



En bonus

Gaufres de Liège

Recette trouvée sur : http://www.marmiton.org/recettes/recette_gaufres-de-liege_21154.aspx

Préparation : 60 minutes - Cuisson : 3 minutes

Ingrédients pour 20 gaufres environ :

- 750 g de farine fluide
- 270 g de lait tiède
- 7 g de levure
- 10 à 15 g de sel
- 400 g de beurre ou autre matière grasse
- 3 œufs entiers + 2 jaunes
- 1 sachet de sucre vanillé
- 500 g de sucre perlé



1. Préparer l'appareil à gaufre en mélangeant la farine, les œufs, le sel, le sucre vanillé et la levure délayée dans le lait tiède.
2. Laisser lever à entre 30 et 45 min près d'un radiateur ou dans un autre endroit à plus ou moins 24 degrés.
3. Incorporer le beurre pommade.
4. Incorporer le sucre perlé.
5. Laisser reposer minimum 30 min.
6. Préparer des pâtons de +/- 100 g
7. Cuire de 3 à 4 min dans un gaufrier bien chaud.

Quelques sources d'inspiration supplémentaires

<http://www.femininbio.com/cuisine-recettes/selections-shopping/recettes-bio-mois-d-aout-76652>

<http://recettes-vegetariennes.over-blog.com/article-boulettes-de-lentilles-45069680.html>

<http://www.recettes4saisons.be/>

<http://www.whatsfordinner.be>

<http://jeudivегgie.be/recettes>

<http://www.appetissant.be/>



NEXT STEP

“Ne pas manger de viande est un petit pas pour l’homme mais un grand pas pour l’Humanité” aurait pu dire Niel Armstrong lors d’un barbecue printanier entre amis astronautes. Cependant, son rêve n’était-il pas de marcher sur Mars? Là où les vaches courent dans les prés, les fruits et légumes poussent sans engrais ou pesticides chimiques et les poissons parcourent paisiblement les rivières et océans.

Manger durablement c’est avoir une alimentation saine, équilibrée et durable. C’est aussi un art de vivre, une philosophie. Pour ce faire, voici quelques bonnes adresses :

- *Manger local, de saison et solidaire*

	<p>Coopérative qui propose sur internet plus 800 produits alimentaires et non-alimentaires locaux, de saison et vendus directement par les producteurs/artisans à un prix juste. Livraison en point de retrait, à domicile ou sur lieu de travail.</p> <p>Website : www.topino.be</p>
	<p>AgricoVert est un outil solidaire de commercialisation, de transformation et de formation/conseil, au service des producteurs travaillant en harmonie avec l’environnement soucieux du développement local.</p> <p>Website : http://www.agricouvert.be</p>
	<p>Groupe de citoyens qui s’associent avec un producteur pour lui acheter directement, de façon régulière et à long terme de quoi se nourrir en produits de saison. Le producteur livre les produits en point de retrait.</p> <p>Website : www.gasap.be</p>
	<p>Groupe de citoyens qui essaient de se réunir au sein de communautés, les Ruches, pour acheter directement aux producteurs de leur région. Ce système leur permet de manger des produits frais, de saison et locaux à un meilleur prix, tout en garantissant une juste rémunération au producteur.</p> <p>Website : www.laruchequiditoui.fr</p>
	<p>Portail dont l’objectif est de faciliter l’achat de produits locaux et de saison aux collectivités soumises à la réglementation en matière de marchés publics. Il rassemble 190 producteurs, 34 collectivités et 249 produits.</p> <p>Website : www.lecliclocal.be</p>

Labels à garder en tête

<p>Commerce Equitable</p>	
<p>Biologique</p>	
<p>Poisson – Marine Stewardship Council</p>	



- *Mouvements et associations*

 Slow Food [®]	<p>C'est une organisation internationale qui a pour but d'éviter la disparition des traditions alimentaires locales, de réduire la popularité de la mal-bouffe et de renforcer les connaissances des consommateurs au sujet de leur nourriture.</p> <p>Website : www.slowfood.com ou www.slowfoodbrussels.be</p>
	<p>Mouvement solidaire et festif qui s'approprie l'espace public et le rebut alimentaire pour sensibiliser au gaspillage alimentaire</p> <p>Website : www.facebook.com/DiscoSoupeBelgique</p>
 Rencontre des Continents	<p>Association d'éducation à l'environnement, à la citoyenneté et aux relations Nord/Sud poursuivant une double démarche : la sensibilisation du grand public aux enjeux du développement et la promotion d'une citoyenneté responsable et solidaire.</p> <p>Website : www.rencontredescontinents.be</p>
	<p>Le Réseau des Acteurs Bruxellois de l'Alimentation Durable est un réseau de 42 organisations (agriculteurs, distributeurs, restaurateurs et ONG) qui travaillent autour de l'alimentation durable. Son objectif est d'encourager la collaboration entre les membres par l'échange d'information, le savoir-faire et la création de projets communs.</p> <p>Website : www.rabad.be - en Wallonie : www.rawad.be</p>

- Restaurants

<p>Bonnes adresses de restaurants durables en Wallonie et à Bruxelles</p>	<p>Jeudi Veggie www.jeudiveggie.be</p>
	<p>Generation W www.generationw.be</p>

Encore bravo et merci à tous pour votre participation !

Et à l'année prochaine !

