

Femmes

D'AUJOURD'HUI

Le top
10

DES RECETTES

BIO & BUDGET



Apaq-W

bio & budget

10 RECETTES POUR MANGER BIO, SANS SE RUINER

Tarte tatin aux tomates cerises **p. 8**

Poireaux vinaigrette, œuf mollet, sarrasin grillé **p. 10**

Salade froide de quinoa, menthe et framboises **p. 12**

Gaspacho de courgettes, chèvre frais **p. 14**

Ailes de poulet marinées au miel, grenailles à l'ail **p. 16**

Navarin d'agneau du printemps **p. 18**

Pâtes aux boulettes, tomme de chèvre **p. 20**

Risotto de petit épeautre à la mozzarella de bufflonne **p. 22**

Glace maison aux fraises et basilic **p. 24**

Pancakes de sarrasin, maquée et groseilles **p. 26**

Consommez bio, local et de saison **UN CHOIX GAGNANT**

Le bio se développe de plus en plus en Europe. Et la Wallonie est une bonne élève en la matière! Fin 2016, elle comptait 1 493 fermes certifiées bio, ce qui représente près de 12 % de nos fermes. **Avec une superficie bio qui a doublé en 8 ans, c'est 1 hectare sur 10 qui est en bio chez nous**, alors que la moyenne européenne est de 6,7 %. Et, autre bonne nouvelle, ces tendances se confirment pour les prochaines années.

Mais l'agriculture biologique, c'est quoi?

L'agriculture biologique est un mode de production qui répond à un règlement européen strict définissant un ensemble de pratiques agronomiques et de conduites d'élevage respectueuses de l'environnement.

Concrètement, elle nous garantit:

- > La non-utilisation de produits de synthèse (engrais & produits chimiques)
- > L'absence d'O.G.M.
- > Le respect du bien-être animal

Puis-je avoir confiance en l'agriculture bio?

L'appellation «bio» est protégée par la réglementation européenne. Pour pouvoir l'utiliser, les acteurs doivent être certifiés par un organisme de contrôle agréé par les autorités belges. Tout au long de l'année, des contrôles sont effectués dans les fermes afin de s'assurer de la bonne conduite des agriculteurs et du respect du cahier des charges.

Comment reconnaître les produits bio?

Le label européen est **obligatoirement présent sur tous les produits bio préemballés**. Il vous assure que le produit respecte le règlement européen. Cette réglementation couvre toutes les étapes de l'élaboration du produit. Du producteur au magasin en passant par le transformateur, tous sont soumis aux contrôles pour pouvoir vendre des produits avec le label bio.



5 raisons de consommer bio



LE VRAI GOÛT DES CHOSES

Des légumes de pleine terre, des animaux élevés en plein air, du pain qui a pris le temps de lever, les produits bio séduisent par leur qualité et leur authenticité. Respectons aussi les saisons: le goût des produits n'en sera que meilleur.



LES GARANTIES DU BIO

La filière bio est contrôlée tout au long de la chaîne par des organismes de contrôle indépendants agréés par les autorités. C'est la meilleure garantie qu'offre le bio!



DES CHAMPS VIVANTS

Grâce à la rotation longue de ses cultures, au choix de variétés adaptées et résistantes aux maladies, à la fertilisation naturelle des champs et à la lutte biologique, l'agriculteur maintient ses champs fertiles et productifs tout en respectant la biodiversité et les nappes phréatiques.



LE RESPECT DES ANIMAUX

En bio, tous les animaux doivent accéder librement à un parcours extérieur et disposent de conditions de vie agréables à l'étable permettant la liberté de mouvement. Ils reçoivent une alimentation biologique et ont le temps de grandir dans des conditions idéales. L'éleveur choisit des races adaptées au climat de sa région.



COTÉ SANTÉ

Les produits bio sont obtenus par des procédés de fabrication respectueux de l'homme et de la terre. Toute substance potentiellement dangereuse est interdite.





POUR 4 PERS. | 1 H | 2,20 €/PERS.

Tarte tatin aux tomates cerises

La pâte: 125 g de farine > 1 c à c de sel > 60 g de beurre > 1 œuf > 15 cl d'eau froide
Le chutney de fenouil: 2 fenouils > 30 g de beurre > 3 cl de vinaigre de cidre > 15 g de sucre > 300 g de tomates cerises > sel, poivre

1 Préparez la pâte en mélangeant du bout des doigts la farine, le sel et le beurre, ajoutez l'œuf et l'eau peu à peu, couvrez d'un film alimentaire et laissez reposer, 30 mn, au frigo.

2 Pendant ce temps, préparez le chutney de fenouil: nettoyez les fenouils et émincez-les. Faites fondre 30 g de beurre dans une poêle, ajoutez le fenouil, faites-le revenir, 5 mn, et déglacez avec le vinaigre, ajoutez le sucre, salez, poivrez, laissez cuire jusqu'à caramélisation. Préchauffez

le four à 200 °C.

3 Beurrez un moule à tarte, coupez les tomates cerises en deux et placez-les dans le fond du plat, côté bombé vers le bas et ajoutez le chutney de fenouil.

4 Etalez la pâte et placez-la délicatement sur les tomates, en fermant bien sur les bords.

5 Faites cuire, 30 mn, à four chaud, le temps que la pâte soit bien dorée. Laissez tiédir, retournez la tarte délicatement et servez.

Astuce budget

Préférez les légumes de saison. Ils ont un meilleur prix et ils sont plus goûteux.





POUR 4 PERS. | 30 MN | 1,50 €/PERS.

Poireaux vinaigrette, œuf mollet, sarrasin grillé

4 poireaux > 4 œufs > 1 c à s de graines de sarrasin

La vinaigrette: 1 c à c d'huile vierge de noix > 1 c à s de vinaigre de cidre > 1 c à c de moutarde > fleur de sel, poivre

1 Coupez les poireaux en 2 en ne gardant qu'une petite partie du vert, lavez-les et faites-les cuire, 15 mn, dans une casserole d'eau bouillante salée. Egouttez-les et laissez-les refroidir. Réservez-les, à plat, sur une grande assiette.

2 Faites cuire les œufs, 6 mn, dans de l'eau bouillante et refroidissez-les complètement pour stopper la cuisson, égalez-les et réservez-les.

3 Faites griller le sarrasin à feu doux dans une poêle: dès qu'il

devient brun, réservez-le hors de la poêle.

4 Préparez la vinaigrette en mélangeant l'huile de noix, le vinaigre et la moutarde, versez-la sur les poireaux, posez les œufs, coupez-les en 2 et saupoudrez de sarrasin grillé, de fleur de sel et d'un bon tour de moulin à poivre.

Astuce

Les œufs ont un code dont le 1^{er} chiffre est le «Type d'élevage». Le code pour l'agriculture bio est 0.





POUR 4 PERS. | 30 MN | 2 €/PERS.

Salade froide de quinoa, menthe et framboises

350 g de quinoa > 1 concombre > les feuilles de 15 branches de menthe > 25 cl de yaourt entier > 100 g de framboises
La vinaigrette: 2 c à s d'huile de chanvre > 3 c à s de vinaigre balsamique > sel, poivre

1 Faites cuire le quinoa, 12 mn, dans le double de son volume d'eau bouillante salée. Egouttez-le et refroidissez-le aussitôt.

2 Lavez le concombre et coupez-le en petits dés en gardant la peau. Mélangez l'huile, le vinaigre, du sel et du poivre pour la vinaigrette.

3 Mélangez le quinoa avec les dés de concombre, la vinaigrette,

le yaourt, les framboises coupées en 2 et les feuilles de menthe grossièrement ciselées, rectifiez l'assaisonnement et servez bien frais.

Bon à savoir

L'huile de chanvre a un goût qui se rapproche de la noix ou de la noisette.





POUR 4 PERS. | 30 MN | 1,60 €/PERS.

Gaspacho de courgettes, chèvre frais

**4 courgettes > 10 à 15 cl d'eau > 2 c à s d'huile de caméline
> 200 g de chèvre frais > sel, poivre**

1 Lavez les courgettes et coupez-les en rondelles de 1 cm.

2 Dans une grande quantité d'eau bouillante salée, faites cuire les rondelles de courgettes, 10 mn, à découvert (pour préserver leur couleur verte). Egouttez-les et réservez l'eau de cuisson.

3 Mixez les rondelles de courgettes en ajoutant de l'eau de cuisson, peu à peu afin d'obtenir une texture à votre goût, ajoutez 1 c à s d'huile de caméline, assaisonnez et réservez au frais.

4 Versez dans 4 bols, ajoutez une belle portion de chèvre frais, un trait d'huile de caméline et un tour de moulin à poivre.

Astuce

En bio, pas besoin d'éplucher les légumes!

L'huile de caméline

Sa couleur jaune et son goût végétal (proche de l'asperge) se marient à merveille avec la courgette.





POUR 4 PERS. | 1 H | 2,30 €/PERS.

Ailes de poulet marinées au miel, grenailles à l'ail

**12 ailes de poulet > 800 g de grenailles > 2 c à s d'huile de colza
> origan sec > 1 branche de romarin > 5 gousses d'ail**

**La marinade: 4 c à s d'huile de colza > 3 c à s de miel > le jus
d'1 citron > 2 gousses d'ail pressées > sel, poivre**

1 Préparez la marinade en mélangeant tous les ingrédients. Dans un plat, déposez les ailes de poulet et mélangez-les à la marinade, couvrez et réservez, 2 h, au frigo.

2 Préchauffez le four à 180 °C. Lavez les grenailles, gardez la peau et déposez-les sur une plaque de four tapissée de papier cuisson, arrosez-les d'huile, parsemez d'origan sec, de

romarin, saupoudrez de sel et de poivre, ajoutez les gousses d'ail entières et faites cuire, 20 à 25 mn, à four chaud, le temps que les grenailles dorent et deviennent bien fondantes.

3 Faites cuire les ailes de poulet, 20 mn, sous le gril du four puis retournez-les et prolongez la cuisson, 10 mn.

4 Dégustez aussitôt avec les grenailles rôties.





POUR 4 PERS. | 2 H | 2,50 €/PERS.

Navarin d'agneau du printemps

800 g à 1 kg de morceaux d'agneau (poitrine, collier, épaule)
> 1 branche de céleri vert > 5 brins de thym > 2 feuilles de laurier
> 2 oignons rouges > 2 c à s de farine > 40 cl d'eau > 1 botte de jeunes carottes > 4 navets > 200 g de haricots verts > 150 g de petits pois > beurre > sel, poivre

1 Faites chauffer une noix de beurre dans une cocotte et faites-y dorer l'agneau coupé en morceaux.

2 Ajoutez le céleri émincé, le thym, le laurier et les oignons coupés en 8, mélangez bien et laissez cuire, 2 mn.

3 Versez la farine, mélangez, salez, poivez, versez l'eau et

laissez mijoter, 1 h, à feu doux.

4 Epluchez les carottes et les navets, coupez-les en 4 et ajoutez-les dans la cocotte, prolongez la cuisson, 30 mn, puis ajoutez les haricots nettoyés et les petits pois pour une dernière cuisson de 15 mn.

5 Rectifiez l'assaisonnement et servez bien chaud.



Astuce budget

Consommez local et achetez en circuit court: avec moins d'intermédiaires, vous aurez un meilleur prix!



POUR 4 PERS. | 30 MN | 2,50 €/PERS.

Pâtes aux boulettes, tomme de chèvre

**400 g de chair à saucisse aux herbes > 25 g de beurre
> 2 c à s d'huile > 400 g de pâtes courtes (pennes, radiatoris...)
> thym frais > 100 g de tomme de chèvre > sel, poivre**

1 Préparez vos boulettes en retirant le boyau des saucisses et en confectionnant de petites boulettes grossières.

2 Faites-les revenir dans une poêle avec un peu de beurre et d'huile et prolongez la cuisson, 5 à 10 mn, à feu doux et à couvert, selon la taille de vos boulettes, réservez au chaud.

3 Faites cuire les pâtes à l'eau bouillante salée, en suivant les

indications de l'emballage. Egouttez-les et versez-les dans la poêle avec les boulettes, ajoutez une noisette de beurre, parsemez de thym frais et de tomme de chèvre râpée.

Variante

Remplacez la chair à saucisse aux herbes par du haché préparé au choix.



Astuce budget

Faites des économies en achetant en vrac la plupart de vos ingrédients.



POUR 4 PERS. | 1 H | 2,20 €/PERS.

Risotto de petit épeautre à la mozzarella de bufflonne

200 g de petit épeautre > 2 échalotes > 2 gousses d'ail > 250 g de champignons bruns > 30 g de beurre > 400 g de passata ou de tomates concassées > 70 cl de bouillon > 2 branches de romarin > 5 branches de thym > 1 feuille de laurier > 1 boule de mozzarella > sel, poivre

1 Commencez par rincer le petit épeautre sous l'eau froide et égouttez-le. Pelez les échalotes et l'ail et émincez-les. Nettoyez les champignons et coupez-les en 4.

2 Dans une grande poêle, faites fondre le beurre et faites-y revenir les échalotes et l'ail, 2 mn, à feu doux.

3 Ajoutez le petit épeautre, les champignons, la passata (ou les tomates concassées), le bouillon, le romarin, le thym, le laurier et

1 c à c rase de sel, poivrez et laissez cuire, 50 mn, à petits bouillons, en mélangeant de temps en temps: le liquide doit avoir été complètement absorbé.

4 Rectifiez l'assaisonnement et servez le risotto bien chaud, avec des morceaux de mozzarella.

Bonne idée

Vous cherchez un fromage local? Surfez sur apaqw.be/fromages.





POUR 4 PERS. | 15 MN | REPOS: 6 H MINIMUM | 2 €/PERS.

Glace maison aux fraises et basilic

**500 g de fraises > 25 cl de crème fraîche > 200 g de sucre
> le jus d'1 citron > 1 botte de basilic**

1 Rincez les fraises et équeutez-les. Mixez-les avec la crème fraîche, le sucre, le jus de citron et la moitié du basilic.

2 Versez le mélange dans un pot et réservez-le au congélateur.

3 Après 2 heures, mélangez la préparation pour éviter la formation de cristaux, recommencez 2 ou 3 fois toutes les 2 h.

4 Sortez la glace 5 minutes avant de déguster, avec quelques feuilles de basilic.

Bonne idée

Cette recette fonctionne très bien avec d'autres fruits de saison comme les framboises ou les poires par exemple.



Astuce budget

Pensez à l'auto-cueillette: moins de main-d'œuvre pour le producteur et un meilleur prix pour le consommateur.



POUR 4 PERS. | 30 MN | 1,50 €/PERS.

Pancakes de sarrasin, maquée et groseilles

200 g de farine de sarrasin > 2 c à s de poudre à lever > 1 pincée de sel > 2 œufs > 40 cl de lait > 50 g de beurre > 4 c à s de maquée > 100 g de groseilles > 2 c à s de sucre impalpable

1 Mélangez la farine, la levure et le sel, ajoutez les jaunes d'œufs et le lait.

2 Montez les blancs en neige et ajoutez-les délicatement pour obtenir une pâte lisse et souple.

3 Dans une grande poêle, faites fondre une noisette de beurre et versez une louche de pâte, laissez cuire et dès la formation de petites bulles, retournez le pancake et poursuivez la cuisson,

30 secondes. Faites de même avec toute la pâte.

4 Servez les pancakes avec des cuillères de maquée, quelques groseilles et saupoudrez de sucre impalpable, dégustez aussitôt.

Variante

Remplacez les groseilles par d'autres fruits de saison.



Quelques idées en +

BOUCHÉES DE CHOU-FLEUR

1/2 chou-fleur
> 4 tranches de jambon
d'Ardenne > 75 g de
fromage blanc à l'ail
et aux fines herbes

Nettoyez le chou-fleur et divisez-le en fleurettes de la taille d'une bouchée. Faites-les cuire, 5 mn, à la vapeur et laissez-les refroidir. Coupez chaque tranche de jambon en deux, répartissez-y le fromage frais et le chou-fleur, fermez-les en les maintenant avec des cure-dents, faites-les griller, 2 ou 3 mn, au four ou au barbecue et servez.

GRANITÉ DE TOMATES AU BASILIC

4 tomates > 4 c à s de
sucre semoule > 4 c à s
de basilic ciselé

Pelez les tomates et épépinez-les en en récupérant le jus. Mixez-en finement la chair avec le sucre, ajoutez le basilic ciselé, 1 petite pincée de sel et un peu de poivre et faites prendre, 3 h, au congélateur, en grattant à la fourchette toutes les 30 mn. Servez en début d'un repas estival.



PETITS OS CARAMELISÉS AU SIROP DE FRUITS ET À LA BIÈRE

2 kg de spareribs
> 4 c à s de sirop de
fruits pommes et poires
> 25 cl de bière brune

Faites cuire les spareribs, 10 mn, au four à 180 °C, en les retournant une fois. Faites doucement chauffer le sirop de fruits et la bière pour qu'ils se mélangent. Séparez les petits os, disposez-les dans un plat, recouvrez-les de sirop à la bière et faites-les caraméliser, 20 mn, au four, en mélangeant de temps en temps. Servez bien chaud.



FANES DE BETTERAVE À L'AIL

Les fanes de 2 bottes
de betteraves rouges
> 2 gousses d'ail
> 4 c à s d'huile

Lavez les fanes des betteraves et égouttez-les. Epluchez et hachez l'ail. Faites-le revenir, 1 mn, à la poêle, dans l'huile, puis ajoutez les fanes et faites-les sauter à feu vif, 3 ou 4 mn, sans cesser de mélanger. Salez, poivrez et servez comme un légume.

BRUSCHETTAS AU JAMBON D'ARLENNE ET FROMAGE

2 tranches de
jambon d'Ardenne >
4 tranches épaisses
de baguette
> 40 g de fromage
vieux type d'abbaye

Coupez le jambon en lanières. Faites brièvement toaster les tranches de baguette, recouvrez-les de lanières de jambon, râpez le fromage par-dessus, passez-les sous le grill du four, 2 ou 3 mn, de façon à ce que le fromage commence à fondre et servez.

GRATIN DE POMMES DE TERRE AU HERVE

600 g de pommes de
terre > 200 g de fromage
de Herve > 40 cl de
crème fraîche

Pelez les pommes de terre et coupez-les en rondelles. Coupez le fromage de Herve en dés. Faites chauffer la crème fraîche et faites-y fondre le fromage de Herve. Disposez la moitié des pommes de terre dans un plat, nappez de la moitié de la crème, ajoutez le reste des pommes de terre et de la crème et faites cuire au bain-marie, 40 mn, au four à 180 °C. Servez chaud ou froid.



Pour consommer les fruits
et légumes de saison,
découvrez notre calendrier
sur biomonchoix.be.

Adoptez les réflexes bio & budget

Privilégiez les produits de saison

Parce qu'ils ne parcourent pas des milliers de kilomètres pour arriver sur les étals de nos supermarchés, et qu'ils n'ont pas besoin d'être stockés pendant des mois, les produits de saison sont généralement moins chers que les aliments importés ou cultivés hors saison. Pour ces mêmes raisons, et parce qu'ils ont été cultivés dans des conditions climatiques optimales, les produits de saison sont plus savoureux et riches en nutriments.



TOUT SE MANGE EN BIO

Un simple rinçage ou brossage suffit pour consommer des fruits et légumes bio. Nul besoin donc d'éplucher des carottes bio pour préparer des carottes râpées ou un potimarron pour réaliser un potage! Cela vous simplifiera la vie et vous fera économiser 10 à 15 % du produit.

Manger bio et local, un choix possible

Paniers de fruits et légumes, colis de viande, marchés ou encore magasins à la ferme, les formules ne manquent pas pour s'approvisionner en produits bio de proximité. Si les circuits courts permettent d'acheter des produits frais et locaux à des prix avantageux, ils favorisent surtout la rencontre entre producteurs et consommateurs. Ils permettent ainsi la création d'une relation de confiance basée sur un prix juste. Manger bio et local, un choix possible qui permet d'additionner et de renforcer les effets positifs de l'un et de l'autre.



Pour trouver des acteurs proches de chez vous, consultez notre moteur de recherche sur biomonchoix.be.

LE PRIX JUSTE, C'EST QUOI?



Chez nous, le revenu moyen d'un agriculteur est compris entre 40 et 60 % du revenu moyen dans un autre secteur. Difficile de rester impassible mais que peut faire le consommateur? A travers le label «Prix juste», les agriculteurs interpellent eux-mêmes les consommateurs en leur affirmant qu'ils sont correctement rémunérés pour le produit qu'ils achètent! Pour plus d'informations: prixjuste.be.





Recettes et stylisme Aline Gérard (latabledaline.be)

10 idées en + Catherine Burnet

Coordination Nathalie Bruart pour Delphine Dufranne (Apaq-W)

Photos Alexandre Bibaut / **Mise en pages** Nathalie Grignet

Relecture Sophie Wanufel