

nest^{BIO}

Des recettes
simples et
savoureuses

Avec les
légumes bio
de chez nous,

l'hiver a du goût !

Sommaire

- 3 Intro
- 4 Le bio, qu'est-ce que c'est ?
- 4 Cinq raisons de choisir le bio
- 6 Les labels du bio
- 8 Des produits pour accompagner votre menu bio
- 8 Les légumes de saison ont meilleur goût!
- 9 Le calendrier des légumes d'hiver
- 10 Les recettes * :
- 10 Crème de lentilles et potimarron **
- 11 Galettes de flocons d'avoine ** aux légumes d'hiver
- 12 Duo rose et blanc **
- 13 Beignets de salsifis
- 14 Pesto de cerfeuil
- 15 Assiette d'hiver, magret de canard fumé
- 16 Navets braisés aux choux de Bruxelles
- 17 Betterave en chemise, chou rave et mâche
- 18 Chou rouge, pommes caramélisées
- 19 Poireaux et chou rutabaga à l'anglaise
- 20 Feuilletés de poireaux au bleu
- 21 Gratin de pâtes et potimarron
- 22 Bouillon de légumes façon couscous
- 23 Parmentier de pommes de terre et panais

** Réalisation (sauf les trois recettes du concours menubio) et photos : Jean-Pierre Gabriel.*

*** Recette gagnante du concours menubio.*

Grâce aux légumes d'hiver bio, l'hiver a du goût!

Revoici l'hiver. Les moufles, bonnets et écharpes regagnent votre portemanteau après des sorties improvisées au grand air. Les journées plus courtes laissent place à de longues et belles soirées au coin du feu. Autant de moments propices pour des instants cocoon.

Les plaisirs d'hiver passent aussi par de bons petits plats mitonnés à déguster en toute convivialité en famille et avec ses proches.

Faisant la part belle aux légumes locaux et de saison, Nest bio vous propose quatorze recettes savoureuses et simples à réaliser.

Toutes vous permettront de découvrir ou de redécouvrir une multitude de légumes variés de chez nous.

Parmi eux, les choux se déclinent dans une foule de préparations culinaires, qu'il s'agisse du chou vert, du chou rouge, du chou blanc, du chou de Bruxelles, du chou rutabaga...

D'autres, moins connus ou oubliés, tels que le panais, la betterave rouge, le salsifis, le topinambour, le pourpier d'hiver..., risquent bien de vous surprendre par leurs nombreux atouts.

Nous vous souhaitons d'agréables découvertes gustatives et un très bon appétit!

Retrouvez toutes ces recettes et d'autres sur le site www.menubio.be.



BioForum
WALLONIE

nest



Le bio, qu'est-ce que c'est ?

On qualifie tout simplement de «bio» des aliments produits de la manière la plus naturelle possible. Les agriculteurs travaillent avec la nature et non pas contre elle. A tous les stades, le bio est synonyme de respect : de l'agriculteur, de notre nature, des animaux et de notre santé.

Au niveau des cultures de légumes, l'agriculteur suit plusieurs règles de production.

Il choisit tout d'abord des variétés adaptées à la terre et au climat. Il entretient la richesse du sol en alternant les types de culture et en utilisant des solutions naturelles pour le traitement des plantes. Le compost, les engrais verts ou les fumiers des animaux d'élevage remplacent les pesticides et les engrais chimiques. Ces différents procédés, mis ensemble, assurent le respect de notre santé et la santé de notre planète.

Cinq raisons de choisir le bio

1 Le vrai goût des choses

Des légumes de pleine terre et de saison, des animaux élevés en plein air, du pain qui a pris le temps de lever.

2 Le plus pour la santé

Les produits bio sont obtenus par des procédés de fabrication respectueux de la santé de l'homme et de la terre, ce qui leur confère de grandes qualités nutritionnelles.

3 Des champs vivants

L'agriculteur bio n'a pas recours aux OGM, aux pesticides et aux engrais

de synthèse. Il maintient ses champs fertiles et productifs par des moyens naturels.

4 Le respect des animaux

Les animaux issus d'un élevage bio ont le temps de grandir dans des conditions idéales et ne sont pas soumis à une médication systématique.

5 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.



Les labels du bio

Ne s'autoproclame pas bio qui veut. L'utilisation du terme «bio» ou «biologique» est légiférée. Cela signifie que pour vendre un produit bio, le fabricant doit respecter un règlement européen strict. Ce règlement détaillé couvre toutes les étapes de l'élaboration du produit, de la production à la ferme, à la vente, en passant par la transformation, la distribution et l'importation.

Le règlement impose des règles très précises en matière de :

- bien-être animal,
- pratiques culturelles,
- transformation des produits.



Le **label européen** présent sur les produits préemballés permet d'identifier le produit bio en un clin d'œil et vous as-

sure qu'il respecte le règlement européen.

En complément du label européen, il existe en Belgique **deux labels nationaux: Biogarantie® et Ecogarantie®.**

Pour apposer ces labels sur un produit, le fabricant doit répondre au minimum aux exigences européennes officielles. Les cahiers des charges privés de ces labels édictent des normes complémentaires et mesurables sur des domaines peu ou pas couverts au niveau européen tels que la restauration collective, les produits d'entretien, le textile, les huiles essentielles...

De plus, depuis 2011, le fabricant qui souhaite utiliser les labels privés belges doit s'engager à respecter certains principes supplémentaires à caractère social, économique et environnemental.

- **Biogarantie®**, visible dans les restaurants et les cantines, vous garantit l'origine des produits bio.

Un cahier des charges spécifique à la restauration collective prévoit 5 types de contrôle et de certification :

- 1 Entreprise 100% bio,
- 2 Produits achetés bio,
- 3 Préparation/plat bio,
- 4 Pourcentage bio,
- 5 Événement ponctuel (ex: lors d'un salon).



- **Ecogarantie®** est le plus haut standard de certification écologique en matière de sels marins, de produits de nettoyage et cosmétiques.

Il complète le label Biogarantie® pour tout produit dérivé, tant de matières premières agricoles bio que non agricoles (produits potentiellement riches en eau et/ou minéraux).



Plus d'informations sur le site de BioForum : www.bioforum.be/fr



Des produits pour accompagner votre menu bio

Pour chaque recette, nos cuistots vous conseillent différents accompagnements bio.

Le bio se décline en une large gamme de produits. Vous trouverez, auprès des producteurs locaux et dans différents points de vente, des pains délicieux qui accompagneront agréablement vos plats. Comme boissons, vous pourrez consommer des jus de fruits variés et de nombreuses bières de caractère.

Enfin, pour finir en beauté, les plus gourmands d'entre vous profiteront, juste avant les pâtisseries bio, d'un plateau de fromages bio wallons.

Où trouver des produits bio ?

Consultez la rubrique «Où acheter bio?» sur : www.bioforum.be/fr

Les légumes de saison ont meilleur goût !

Les légumes de saison sont récoltés à point, et ont donc eu tout le temps nécessaire pour se gorger de vitamines, de minéraux et de couleurs.

Choisir une production locale vous permet de goûter dans votre assiette des produits fraîchement récoltés, et évite de faire parcourir à vos denrées alimentaires des milliers de kilomètres inutiles. Choisissez donc le goût et le local pour le bien-être de votre corps et de la planète.

La nature est bien faite: elle offre une multitude de choix et, à chaque saison, ses plaisirs et ses surprises gustatives! Un rythme naturel qui ne doit rien au hasard et qui permet de couvrir en suffisance les besoins de notre organisme.

Vous souhaitez recevoir le calendrier des fruits et légumes ? Envoyez un e-mail à info@apaqw.be avec vos coordonnées complètes et spécifiez le format désiré (A5 ou A3).

Le calendrier des légumes d'hiver

FRUITS

Noix • Noisette

Poire • Pomme

LÉGUMES

Artichaut • Bette • Betterave • Brocoli • Carotte • Céléri
branche • Céléri rave • Cerfeuil • Champignon • Chicorée
Chicon • Chou chinois • Chou pommé • Chou rouge
Chou rave • Chou frisé • Chou fleur • Chou de Bruxelles
Claytone de Cuba • Epinard • Fenouil • Laitue (à couper
ou pommée) • Mâche • Navet • Panais • Poireau • Pomme
de terre • Salsifis et Scorsonère • Topinambour

Oignon • Potiron • Potimarron



novembre

FRUITS

Noix • Noisette

Poire • Pomme

LÉGUMES

Cerfeuil • Champignon • Chicon • Chou frisé • Chou de
Bruxelles • Claytone de Cuba • Mâche • Panais • Poireau
Salsifis et Scorsonère • Topinambour

Betterave • Carotte • Céléri rave • Chou pommé • Chou rouge
Chou rave • Navet • Oignon • Pomme de terre • Potiron
Potimarron



décembre

FRUITS

Noix • Noisette

Poire • Pomme

LÉGUMES

Champignon • Chicon • Chou frisé • Chou de Bruxelles
Claytone de Cuba • Mâche • Panais • Poireau • Salsifis
et Scorsonère • Topinambour

Betterave • Carotte • Céléri rave • Chou pommé • Chou rave
Chou rouge • Navet • Oignon • Pomme de terre • Potiron
Potimarron



janvier



FRUITS

Noix • Noisette

Poire • Pomme

LÉGUMES

Champignon • Chicon • Chou frisé • Chou de Bruxelles
Claytone de Cuba • Mâche • Panais • Poireau • Salsifis
et Scorsonère • Topinambour

Betterave • Carotte • Céléri rave • Chou pommé • Chou rave
Chou rouge • Navet • Oignon • Pomme de terre • Potiron
Potimarron



février

ENTRÉE

Crème de lentilles et potimarron

Par *Monica Schettino* (gagnante du concours menubio)



Ingrédients bio pour 8:

• 100g lentilles corail (orange) • 1 gros poireau • 5 c. à s. d'huile d'olive vierge extra • 1 c. à c. de curry • 1 gousse d'ail émincée • 50g de chair de tomate • 500g de potimarron (avec la peau) • sel et poivre

Lavez les lentilles et cuisez avec 2 fois leur volume d'eau. Ne salez pas. Faites cuire \pm 15 min. Réservez.

Emincez le poireau en tranches très fines. Dans une casserole, faites suer les poireaux dans l'huile jusqu'à ce qu'ils soient translucides (\pm 5 min.). Ajoutez le curry, l'ail, la chair de tomate ainsi que le potimarron coupé en dés de 2 à 3 cm de côté. Laissez suer 2 à 3 min de plus

et ajoutez 7 à 8 dl d'eau. Au moment où le potimarron commence à fondre (\pm 15 min.), ajoutez les lentilles cuites et égouttées. Terminez la cuisson (2-3 min.) et passez au mixer pour réduire en crème. Servez bien chaud en décorant l'assiette d'un filet d'huile d'olive.



35'

APÉRITIF

Galettes de flocons d'avoine aux légumes d'hiver

Par Hélène et Emilien Colom-Hommé (gagnants du concours menubio)



Ingrédients bio pour 6 (12 galettes de 6cm de Ø) :

- 100g de flocons fins d'épeautre, d'avoine, de blé...
- 100g de fromage râpé
- 4 c. à s. de noisettes en poudre
- 100g de légumes crus en dés (poireau, navet, carotte...)
- 3 œufs
- huile végétale (olive, pépins de raisins...)
- sel et poivre

Dans un bol, mélangez les flocons, le fromage, les noisettes et les légumes. Ajoutez les œufs entiers et mélangez à la spatule pour obtenir une préparation homogène. Laissez reposer 5 min. pour que les flocons deviennent plus mous.

Moulez ensuite des burgers de 1 cm d'épaisseur dans un cercle de 6 cm de diamètre huilé.

Dans une poêle, chauffez un fond d'huile et faites-y cuire les

burgers ± 5 à 6 min. jusqu'à ce que les deux côtés soient dorés. Servez chaud.

Idéal avec une salade et une sauce légère en entrée ou dans des petits pains à hamburger avec de la salade et de la sauce.



20'

ENTRÉE

Duo rose et blanc

Par Diane d'Andrimont (gagnante du concours menubio)

Ingrédients bio

pour 2 :

- 125g de ricotta
- 50g de graines de tournesol
- 1 botte de coriandre
- 1 c. à c. de coriandre en poudre
- 1 pomme rouge
- 1 betterave cuite (voir p. 17)
- sel et poivre

Dans un bol, mélangez la ricotta avec les graines de tournesol, la coriandre fraîche ciselée (une moitié de la botte), la coriandre en poudre, le poivre et sel.

Coupez la pomme et la betterave en lamelles très fines. Pour ce faire, il est utile de disposer d'une mandoline (type mandoline japonaise).

Dressez les différents ingrédients sur assiette en millefeuille. Disposez une rondelle de betterave. Couvrez-la d'une

cuiller à café de la préparation à la ricotta. Recouvrez d'une lamelle de pomme et de la préparation de ricotta. Terminez cette tour par une tranche de betterave.

Décorez avec des graines de tournesol ou de la coriandre.

Laissez reposer 1 h pour que les graines s'amollissent légèrement au contact de la ricotta.



20' + 1 h de repos

APÉRITIF

Beignets de salsifis



Ingrédients bio pour 8 à 10:

- 1 kg de salsifis
- le jus d'1 citron
- 2 c. à s. de farine
- 1 petite poignée de persil plat haché
- 2 c. à s. d'huile de colza • sel

Pour la pâte à frire:

- 2 jaunes d'œufs
- 4 c. à s. de farine
- 2 c. à s. de bière
- 4 blancs d'œufs

Lavez les salsifis et pelez-les à l'économe. Placez-les immédiatement dans une eau additionnée de vinaigre (5 à 10 cl/l). Détaillez-les en tronçons de 5 à 6 cm. Faites-les cuire durant 10 min. dans de l'eau bouillante salée avec la moitié du jus de citron et la farine. Egouttez lorsqu'ils sont encore al dente. Mettez-les à mariner 45 min avec le persil, l'huile et l'autre moitié du jus de citron. Salez. Pour la pâte à frire, mélangez à

la spatule les jaunes, la farine et la bière. Incorporez délicatement les blancs battus en neige ferme avec une pincée de sel. Laissez reposer 30 min. Enrobez les salsifis de pâte et faites-les frire immédiatement à 180 °C jusqu'à obtention d'un aspect soufflé et doré.

 1h30
(avec temps de repos)

Pesto de cerfeuil



Ingrédients bio

pour 4 à 6 :

- 2 carottes jaunes du Doubs
- 2 carottes blanches
- 3 à 4 carottes pourpres

Pour le pesto :

- 150g de cerfeuil
- 1/2 gousse d'ail écrasée
- 10 c. à s. d'huile d'olive vierge extra
- 40g de fromage râpé
- 2 à 3 noix
- sel

Nettoyez le cerfeuil et essorez-le. Hachez-le grossièrement et mettez-le dans le bol d'un mixer (ou dans une moulinette). Ajoutez 5 c. à s. d'huile, les cerneaux de noix, le fromage et le sel.

Mixez en ramenant de temps à autre le contenu du bol dans le fond de celui-ci. Ajoutez de l'huile si nécessaire.

Ce pesto est délicieux avec des carottes. Brossez-les sans les peler. Détaillez-les en rondelles

de 5 à 6 mm. Faites-les cuire à la vapeur ou dans une eau bouillante salée. Quand elles sont al dente, nappez-les de pesto.



10'

ENTRÉE

Assiette d'hiver, magret de canard fumé



Ingrédients bio

pour 4 :

- 300g de chou blanc
- 20 jeunes carottes
- beurre • 4 carottes
- 1 pointe de cardamome • 5cl de crème fraîche • 20 petites tranches de magret de canard fumé • 5cl d'huile de colza vierge • 1 à 2 c. à s. de vinaigre de framboise • sel et poivre • 1 botte de cerfeuil

Coupez une tranche de chou blanc de 2,5cm d'épaisseur dans le sens de la hauteur. Séparez les lanières et faites-les cuire 5 à 7 min dans un four préchauffé à 250 °C. Réservez.

Parez les jeunes carottes et fendez-les en deux ou trois sur la longueur. Braisez-les à la poêle (sans couvrir) avec le beurre, un peu d'eau et du sel. Réservez.

Détaillez les carottes en rondelles, faites-les cuire à point dans un peu d'eau avec du sel

et la cardamome. Mixez-les finement à la moulinette et ajoutez un peu de crème fraîche.

Faites tiédir le chou, les jeunes carottes et la purée de carottes. Dressez-les sur assiettes en répartissant le canard. Saucez avec une vinaigrette à base d'huile, de vinaigre, de sel et de poivre. Décorez généreusement avec le cerfeuil en pluches.



ACCOMPAGNEMENT OU ENTRÉE

Navets braisés aux choux de Bruxelles



Ingrédients bio

pour 4:

- 24 choux de Bruxelles
- 4 navets moyens
- 10cl de bouillon de légumes ou de volaille
- 40g de beurre doux
- 4 à 5 branches de persil plat
- sel et poivre

Parez les choux de Bruxelles et faites-les cuire dans de l'eau frémissante salée, jusqu'à ce qu'ils soient al dente.

Pendant ce temps, cuisez à couvert dans une poêle les navets pelés au couteau et détaillés en dés avec le bouillon et une noix de beurre. Lorsqu'ils sont presque cuits, ajoutez les choux et le persil plat émincé. Salez et poivrez.

Idéal avec de la viande de porc ou de veau.



20'

ACCOMPAGNEMENT OU ENTRÉE

Betterave en chemise, chou rave et mâche



Ingrédients bio

pour 4:

- 1 grosse betterave rouge
- 1/2 chou rave
- 5 c. à s. d'huile de colza vierge
- 1/4 de jus de citron
- 50g de mâche
- 1 c. à s. de vinaigre de vin rouge
- sel et poivre
- 3 c. à s. de gros sel

Brossez la betterave à l'eau et faites-la sécher. Déposez-la dans un plat sur un peu de gros sel. Faites cuire durant 45 à 50 min. dans un four à 180 °C, jusqu'à ce que la peau souffle.

Laissez tiédir légèrement.

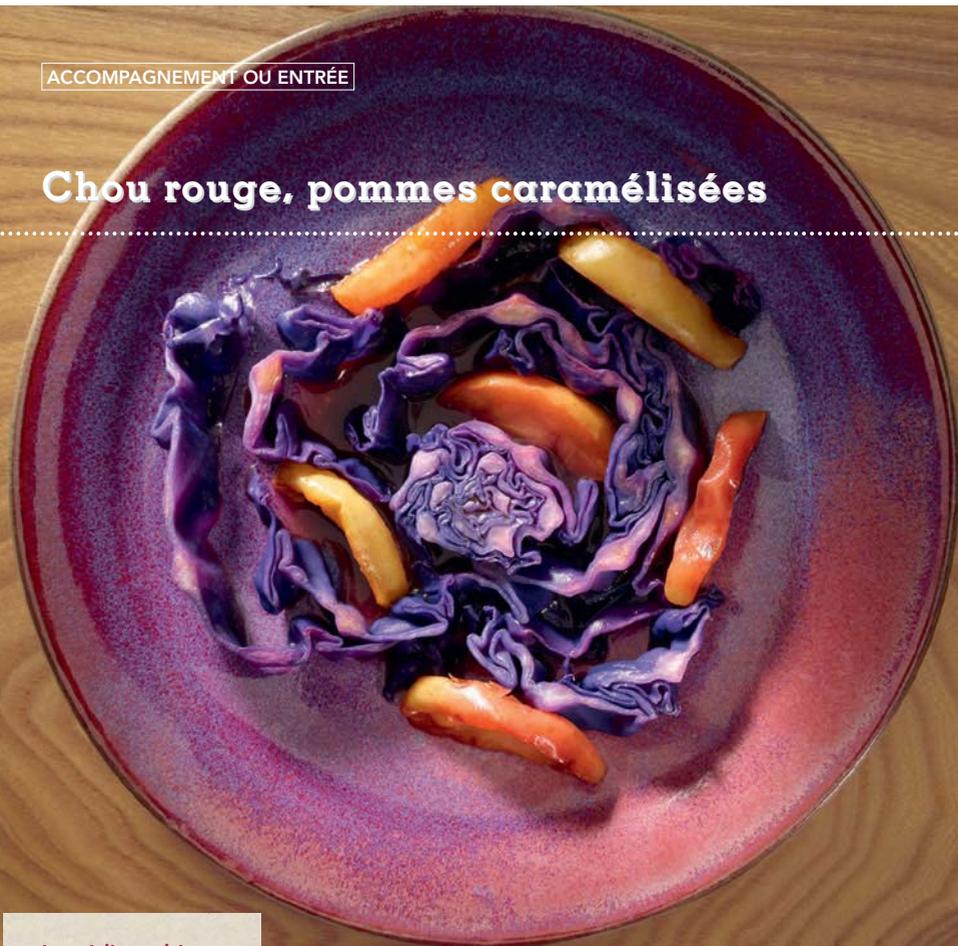
Emincez 20 tranches fines de chou rave à la mandoline et faites-les mariner 5 min. dans un peu d'huile et de citron. Salez. Présentez la betterave en chemise coupée en deux ou en quatre. Entourez-la des tran-

ches de chou rave et de mâche. Assaisonnez d'huile, de vinaigre, de sel et de poivre. Idéal avec du poisson blanc meunière.



ACCOMPAGNEMENT OU ENTRÉE

Chou rouge, pommes caramélisées



Ingrédients bio pour 4:

- 1/2 chou rouge moyen
- 8 à 10 tranches fines de lard fumé
- 1 à 2 dl de bouillon de légumes
- 2 pommes
- 1 noix de beurre
- 50g de beurre doux
- 6 c. à s. de sucre semoule
- sel et poivre

Découpez 2 à 3 tranches de chou de ± 2cm d'épaisseur.

Disposez le lard sur le fond d'une poêle antiadhésive et les tranches de chou dessus. Mouillez avec 5 mm de bouillon. Couvrez et cuisez à feu moyen à fort. Mouillez régulièrement avec le bouillon restant. Salez et poivrez. La cuisson al dente est terminée après 15 min. environ.

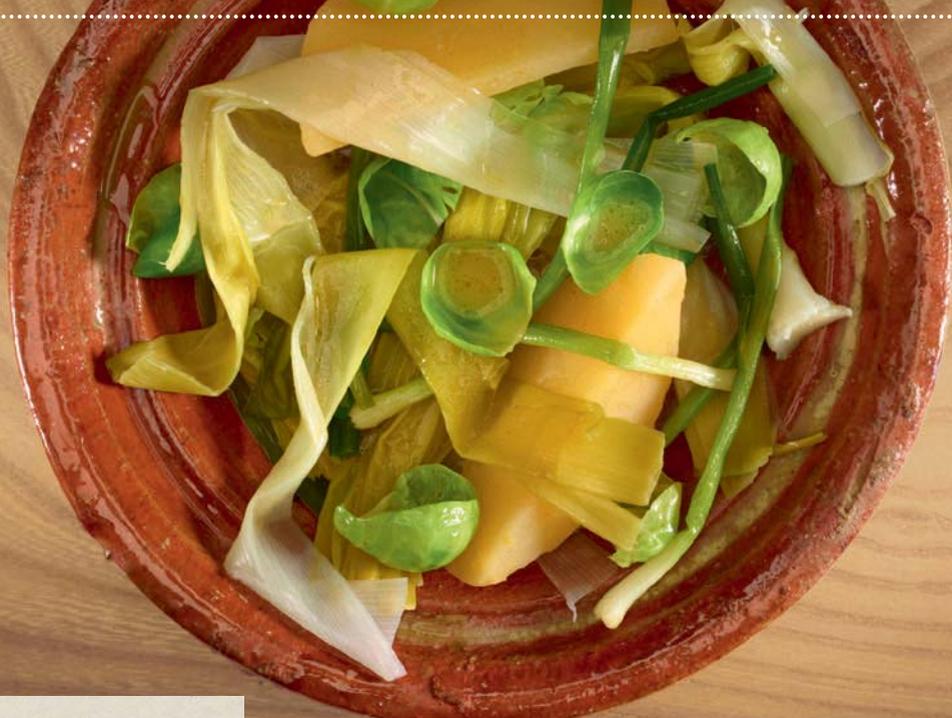
Pendant ce temps, détaillez les pommes en fins quartiers avec leur pelure. Parez-les.

Dans une autre poêle, faites fondre une grosse noix de beurre. Faites-y colorer doucement les tranches de pommes en les saupoudrant de sucre. Servez le chou et les pommes chaudes sur assiette. Saucez avec le jus de cuisson du chou dans lequel vous mixez un peu de beurre. Idéal avec de la saucisse de campagne.



25'

Poireaux et chou rutabaga à l'anglaise



Ingrédients bio

pour 4:

- 40 feuilles de chou de Bruxelles
- 4 poireaux moyens
- 2 choux rutabaga
- 12 jeunes oignons
- 20g de beurre doux
- 1/2 c. à c. de curry
- 1 dl de bouillon de légumes
- sel

Effeuillez la partie externe de quelques choux de Bruxelles. Pochez-les 30 sec. dans de l'eau bouillante salée. Réservez.

Parez les poireaux, fendez-les en deux sur la longueur et cuisez-les à la vapeur (ou dans une poêle avec un fond d'eau). Réservez.

Pelez les rutabagas et coupez-les en quatre quartiers. Cuisez-les à l'eau bouillante salée. Vérifiez la cuisson avec un couteau d'office. Réservez.

Parez les jeunes oignons et posez-les à plat dans une poêle. Ajoutez le beurre, le curry et le bouillon. Pochez-les 2 à 3 min.

Dressez le tout sur assiette et saucez avec le jus de cuisson des oignons.

Idéal avec du poisson poché.



ENTRÉE

Feuilletés de poireaux au bleu



Ingrédients bio

pour 4:

- 3 poireaux
- 1 tranche de jambon cru (non fumé de 3 à 4 mm d'épaisseur)
- 4 carrés de pâte feuilletée (± 12 cm)
- 100g de fromage à pâte persillée (appelé aussi fromage bleu)
- 20g de beurre doux
- sel et poivre
- 1 jaune d'œuf

Prélevez les blancs des poireaux et une partie du vert. Retirez la couche la plus dure. Emincez en rondelles de 7 à 8 mm d'épaisseur. Taillez le jambon en bâtonnets. Faites suer le tout à feu doux à moyen dans le beurre fondu. Salez légèrement et poivrez.

Déposez les carrés de pâte sur un papier sulfurisé et sur la plaque de cuisson. Au centre des carrés, disposez des poireaux au jambon et des

lamelles de fromage bleu. Repliez les quatre coins et enfournez pour 10 à 12 min dans le four préchauffé à 210 °C. Servez chaud.



PLAT PRINCIPAL

Gratin de pâtes et potimarron



Ingrédients bio pour 6:

- 1 petit potimarron
- 300g de pâtes type macaroni
- 40g de beurre
- 3 à 4 c. à s. de crème épaisse
- 60 à 80g de fromage râpé
- sel et poivre

Coupez le potimarron en deux et retirez ses graines. Placez les deux moitiés dans un plat pour le four. Répartissez le beurre, salez et poivrez et cuisez 30 à 40 min. à 180 °C, jusqu'à ce que la peau soit assez molle. Pendant ce temps, faites cuire les pâtes légèrement al dente. Ecrasez grossièrement le potimarron à la fourchette dans un plat à gratin. Ajoutez les pâtes. Mélangez avec la crème et une partie du fromage.

Parsemez le fromage au-dessus et enfournez pour 3 à 4 min. dans un four avec le grill allumé (200 °C). Servez chaud ou tiède.



PLAT PRINCIPAL

Bouillon de légumes façon couscous

Ingrédients bio pour 8 à 10 :

- 2 oignons moyens
- 3 c. à s. d'huile d'olive vierge extra
- 800g de poitrine d'agneau
- 1/2 chou blanc
- 3 à 4 navets
- 6 carottes moyennes
- 1 potimarron
- 1 bouquet de persil plat
- 1 à 2 c. à c. de gingembre en poudre
- 10 pistils de safran
- sel et poivre

Pelez les oignons et émincez-les grossièrement. Faites-les suer à feu moyen dans l'huile avec la viande, qui doit être colorée. Couvrez d'eau et laissez cuire 10 min. Ajoutez les morceaux de chou, de navets et de carottes. Faites-les revenir et couvrez d'eau 1 cm au-dessus des légumes. Assaisonnez de sel, poivre, gingembre et safran.

Poursuivez la cuisson durant environ 45 min. Ajoutez le poti-

marron coupé en gros dés (avec peau et sans pépins). Poursuivez la cuisson durant 15 min.

Accompagnez éventuellement de pain, beurré ou non.



1 h 20

PLAT PRINCIPAL

Parmentier de pommes de terre et panais



Ingrédients bio

pour 4:

- 1 filet d'huile
- 600g de haché porc, veau et bœuf
- 2 beaux panais
- 500g de pommes de terre pour purée
- 100g de beurre doux
- 3dl de lait chaud
- 1 poignée de persil ciselé (plat ou frisé)
- muscade
- sel et poivre

Faites chauffer l'huile dans une poêle et répartissez-y la viande hachée. Salez et poivrez. Mélangez. Réservez.

Pelez les panais et détaillez-les en tronçons de $\pm 2 \times 3$ cm. Mettez-les dans un poêlon avec une noix de beurre et couvrez d'eau. Salez. Faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Pelez les pommes de terre et faites les cuire à l'eau salée. Egouttez-les. Faites de même avec les panais en récupérant le jus de cuisson.

Réduisez les pommes de terre et les panais en purée à l'aide du moulin à légumes. Mélangez ensuite énergiquement avec 75g de beurre, le lait chaud et liquide de cuisson des panais. Mettez un peu de purée dans le fond d'un plat à gratin, puis la viande mélangée au persil et enfin le reste de purée. Passez 3 min. sous le gril du four.





BioForum
WALLONIE

nest



Wallonie



Service public
de Wallonie

Avec la venue de l'hiver, nous souhaitons tous nous régaler de mets savoureux, sains et réconfortants. Nest bio répond à ces attentes en vous proposant quatorze recettes sur les légumes d'hiver. Tout en vous faisant redécouvrir des légumes variés de

chez nous, ce petit guide vous informe sur le mode de culture bio et ses avantages pour notre santé et celle de la planète.

Ce livret est le fruit d'un partenariat entre BioForum, l'Apaq-w et Nest pour la valorisation des produits bio locaux.

Retrouvez toutes ces recettes et d'autres sur le site www.menubio.be.