

RECETTES DE FÊTES

LOCALES ET BIO
AVEC DES INGRÉDIENTS
DE LA COOPÉRATIVE

imaginées par **David**, cuisinier et maraîcher chez **Les Petits Producteurs**

entrée

**Potage aux deux céleris
et panais**

plat

**Potimarron farci aux lentilles
et sa salade folle**

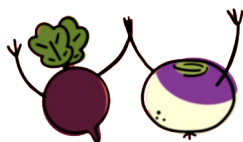
dessert

Poires Belle-Hélène

{entrée} Potage aux deux céleris et panais

Ingrédients

- 1 gros céleri rave
- 1 petit panais
- 1 céleri vert
- 2-3 oignons
- ±1,5l de bouillon de légumes
- sel, poivre
- crème (facultatif)



Préparation

1. Épluchez et coupez les légumes grossièrement, à l'exception de 3-4 branches de céleri que vous coupez en petits dés ;
2. Faites revenir les dés de céleris dans une poêle avec un peu d'huile. Ajoutez une pincée de sel et de poivre, laissez refroidir et réservez ;
3. Faites revenir les oignons 1-2min dans une casserole avec un peu d'huile puis ajoutez le reste des légumes et laissez revenir encore 3-4 minutes en remuant ;
4. Ajoutez le bouillon jusqu'à hauteur. Laissez cuire 20-30min jusqu'à cuisson des légumes puis mixez, salez et poivrez ;
5. Ajoutez un peu de bouillon ou de crème si le potage est trop épais.

Dressage : Mettez les dés de céleri froid au fond d'une assiette creuse puis versez le potage chaud. Décorez le plat avec une herbe fraîche finement hachée (persil ou cerfeuil).

{plat} Potimarron farci aux lentilles et sa salade folle

Ingrédients

- 1 gros potimarron
- 250g de lentilles brunes
- 2 navets
- 3 grosses carottes (1 jaune, 1 orange, 1 rouge)
- 2 oignons rouges
- 2 gousses d'ail
- 100g de noix
- 2 càc de zestes d'orange
- 1 citron jaune ou vert
- ½ chèvre frais (utilisez le reste en tapenade avec des herbes en apéro)
- ½ bouquet de persil plat
- huile d'olive
- sel et poivre
- piment moulu
- mélange d'herbes fraîches (mesclun, roquette, mâche, pourpier, cresson,...)

Pour la vinaigrette

- 100ml d'huile d'olive
- 50ml d'huile de colza
- 75ml de vinaigre de vin rouge (ou balsamique)
- 1 échalote hachée finement
- 2-3 càc de moutarde
- 2-3 càc de miel
- sel et poivre

Préparation

1. Faites cuire les lentilles ±10min, elles doivent rester un peu croquantes, laissez refroidir ;
2. Dans une poêle, faites griller les noix à sec 4-5min en les remuant très régulièrement, sans les brûler. Laissez refroidir puis concassez-les grossièrement ;
3. Hachez l'ail, le persil et les oignons rouges, pressez le jus du citron et coupez les légumes en petits dés. Préchauffez le four à 180°C ;
4. Dans une poêle avec un peu d'huile, faites revenir les oignons et l'ail 2-3min à feu moyen, ajoutez les dés de légumes, sel et poivre et laissez cuire encore 5-6min, ils doivent être encore croquants ;
5. Dans un bol, mélangez les lentilles, les légumes, le jus de citron, 3-4 càs d'huile d'olive, le persil, une partie des noix (gardez le reste pour la salade), les zestes d'oranges et le chèvre émietté grossièrement. Assaisonnez avec sel, poivre, piment ;
6. Coupez le cul du potimarron sur 1mm pour qu'il tienne droit. Coupez un chapeau d'1cm pour le vider ;
7. Salez et poivrez l'intérieur du potimarron avant de le farcir en tassant légèrement au fur et à mesure à l'aide d'une cuillère ;
8. Remettez le chapeau le plus hermétiquement possible et mettez le potimarron dans un plat de cuisson ;
9. Mettez au four de 45min à 1h, la pointe d'un couteau doit s'enfoncer facilement dedans ;
10. Pour la vinaigrette, mélangez tous les ingrédients ensemble puis émulsifiez le tout au fouet ou à la fourchette. Rectifiez l'assaisonnement.
11. Dressage : Faites un joli mélange d'herbes fraîches dans une assiette avec un peu de vinaigrette, parsemez du reste des noix torréfiées. Servez ensuite ¼ de potimarron par personne.

Astuce : vous pouvez farcir le potimarron la veille et seulement le cuire le jour même, mais attention à le sortir à l'avance pour lui faire reprendre une température ambiante sinon le temps de cuisson sera faussé.

{dessert} Poires Belle-Hélène

Ingrédients

- 200g de sucre
- 800cl d'eau
- 4 belles poires conférences presque mûres
- 125g de chocolat noir
- 50g d'amandes
- cannelle et gingembre (facultatif)
- glace vanille (facultatif) (de Kwetu ou Grifo)



Préparation

1. Dans une casserole, faites bouillir l'eau et le sucre jusqu'à obtenir un sirop. Vous pouvez éventuellement l'aromatiser avec de la cannelle, de la vanille, du gingembre,...
2. Épluchez les poires en laissant la tige et en coupant le cul sur 1mm pour qu'elles tiennent droites. Si possible, enlevez les pépins avec une cuillère ou un petit couteau ;
3. Cuisez les poires dans le sirop 5-10min en fonction de leur maturité. Elles doivent encore être légèrement croquantes, une pointe de couteau doit s'enfoncer avec une légère résistance ;
4. Dans une poêle à feu vif, torréfiez les amandes sans matière grasse pendant 4-5min en mélangeant très régulièrement pour ne pas qu'elles brûlent. Concassez-les grossièrement ;
5. Un peu avant le dessert, faites fondre le chocolat au bain-marie ou directement sur le feu doux (en mélangeant constamment pour éviter que le chocolat ne brûle sinon c'est foutu...);
6. Si le chocolat est trop épais, ajoutez un peu de crème ou d'eau mais il ne doit surtout pas être liquide ;
7. Dressage : dans une assiette, mettez une poire sur laquelle vous venez verser un peu de chocolat, parsemez d'amandes et accompagnez d'une boule de glace vanille si vous le souhaitez.

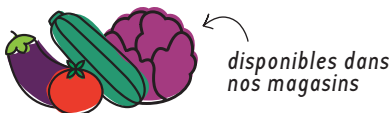
Astuce : Vous pouvez préparer les poires la veille et les conserver dans le sirop une fois celui-ci refroidi, d'autant plus s'il est aromatisé.

*Joyeuses fêtes de la part de toute l'équipe
et bon appétit !*

Cuisiner des légumes de saison n'est pas toujours facile ni varié.

Les Petits Producteurs vous propose une nouvelle recette chaque quinzaine, imaginée pour la cuisine de tous les jours. Retrouvez-les toutes sur

www.lespetitsproducteurs.be/recettes



disponibles dans
nos magasins

7 PRODUITS MAXIMUM

LOCAUX ET DE SAISON

sans compter les produits de base
(épices, huile, beurre...)



ENVIRON

15MIN DE PRÉPARATION

SANS LES CUISSONS

avec un peu d'habitude

À PROPOS DE NOUS

Les Petits Producteurs est une coopérative de magasins d'alimentation locale et/ou biologique qui vise à favoriser l'accès de tous les liégeois-es à une alimentation de qualité, tout en soutenant les petits producteurs.

Quatre magasins: à Liège (Neuvise, Sainte-Walburge, Vennes) et Visé

www.lespetitsproducteurs.be

David a travaillé dans plusieurs restaurants liégeois, dont le Séllys aux côtés du chef Samuel Blanc. Par amour du produit, il a ensuite décidé de suivre une formation en maraîchage suivie d'un stage à la Ferme au Moulin.

David est maraîcher sur la parcelle CREaFARM, mise à notre disposition par la Ville de Liège, accompagné par Félicie. Ils fournissent notamment notre magasin de Sainte-Walburge et nourriront des familles en formule d'abonnement annuel en auto-cueillette (plus d'infos sur www.lespetitsproducteurs.be/creafarm).

David met donc ses talents de cuisinier à profit pour vous imaginer des recettes locales et de saison, pour le plus grand plaisir de vos papilles !