

# RECETTES DE FÊTES

LOCALES ET BIO  
AVEC DES INGRÉDIENTS  
DE LA COOPÉRATIVE

imaginées par **Laurence** du magasin des Vennes

- entrée -

Salade « bonne humeur »

- plat -

Risotto de topinambour ou panais et thym, poêlée de champignons et noix

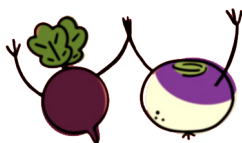
- dessert -

Crème de mangue au citron vert et gingembre, croquant aux épices

## {entrée} Salade « bonne humeur »

### Ingrédients pour 4 personnes

- 500g de carottes de couleur, dont des carottes oranges
- 50g de noisettes
- 4 oranges ou 4 oranges sanguines
- persil plat
- huile d'olive ou de colza
- fleur de sel



### Préparation

Astuce: à préparer à l'avance pour que le saveurs se fondent bien.

1. Torréfiez les noisettes: dans une poêle à sec, chauffez les noisettes jusqu'à ce que la peau s'enlève. Attention de ne pas les brûler ni de vous brûler;
2. Épluchez les carottes. Coupez-les en rubans avec un économe ou un éplucheur. Mettez les rubans dans un saladier avec de l'eau très froide (avec des glaçons). Plus les rubans restent longtemps dans l'eau froide, plus ils frisent;
3. Détailler les suprêmes d'oranges au-dessus d'un bol (pour garder le jus);
4. Concassez grossièrement les noisettes. Égouttez les carottes, ajoutez les oranges et leur jus, l'huile, les noisettes, salez généreusement.
5. Décorez de feuilles de persil plat et servez.

## {plat} Risotto de topinambour ou panais et thym, poêlée de champignons et noix

### Ingrédients pour 4 personnes

- 300g de riz karolina
- 1l de bouillon
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 2 gros topinambours ou 2 panais moyens
- 15cl de vin blanc
- 50g de pecorino
- thym
- huile d'olive
- sel et poivre



### Préparation

1. La veille, mettez tremper les noix dans de l'eau de source;
2. Épluchez et coupez finement les oignons et l'ail. Pelez et coupez les topinambours (ou les panais) en dés. Débitez les champignons en petits quartiers. Râpez le pecorino;
3. Faites chauffer 1l de bouillon. Dans une casserole, faites revenir les oignons et l'ail dans un filet d'huile d'olive. Ajoutez les topinambours (ou les panais) et un peu de thym;
4. Ajoutez le riz et faites-le « dorer » quelques minutes en remuant. Déglacez avec le vin blanc. Ajoutez le bouillon chaud petit à petit en remuant avec une cuillère régulièrement;
5. Pendant ce temps, poêlez les champignons à l'huile d'olive. Ajoutez le reste du thym. Lorsque le riz est cuit, salez et poivrez, ajoutez le pecorino;
6. Dressez un cercle de risotto avec un emporte-pièce et garnissez-le de lamelles de champignons et de noix. Parsemez de pecorino.

### Pour la poêlée de champignons

- 250g de champignons
- 100g de noix

## {dessert} Crème de mangue au citron vert et gingembre, croquant aux épices

### Ingrédients pour 4 personnes

- 100g de mangues séchées
- 60g de noix de cajou
- 2 citrons verts
- 1cm de gingembre frais

### Pour le crumble

- 1 petite poignée d'amandes
- 1 petite poignée de noisettes toastées
- 1 poignée de flocons d'avoine
- 1 mangue fraîche
- 1 bonne càc de miel
- 1 petit morceau de gingembre haché très finement
- 1 pincée de sel
- un peu de cannelle

### Préparation

1. La veille, faites tremper dans l'eau de source les mangues séchées à couvert et les noix de cajou (dans des bols séparés);
2. Dans un blender, mettez les noix de cajou égouttées, les mangues séchées (ne jetez pas l'eau) et le jus des citrons verts et ajoutez la moitié de l'eau de trempage des mangues. Mixez au blender jusqu'à l'obtention d'un mélange onctueux;
3. Dressez dans des verrines et réservez au frais.

### Préparation du croquant

1. La veille, faites tremper les amandes dans de l'eau froide. Épluchez-les en les pressant entre deux doigts. Hachez les amandes et les noisettes grossièrement;
2. Ajoutez les flocons d'avoine, le miel, un filet d'huile d'olive, le sel, la cannelle et le gingembre. Mélangez;
3. Étalez sur un papier cuisson et passez au four jusqu'à ce que le mélange soit doré. Laissez refroidir et concassez au-dessus des verrines au moment de servir;
4. Détaillez des lamelles de mangue fraîche pour décorer la verrine.

*Joyeuses fêtes de la part de toute l'équipe !*

### **Horaires de fin d'année**

mardi 24 décembre: 9h-13h  
mercredi 25 décembre: fermé  
mardi 31 décembre: 9h-13h  
mercredi 1<sup>er</sup> janvier: fermé

## **NOS RECETTES**

Chaque quinzaine, nous vous proposons une recette de saison, imaginée pour la cuisine de tous les jours. Retrouvez-les toutes sur [www.lpp.coop/recettes](http://www.lpp.coop/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.

Trois magasins: à Liège (Neuvicé, Sainte-Walburge, Vennes)

[www.lespetitsproducteurs.be](http://www.lespetitsproducteurs.be)

### **en Neuvicé**

en Neuvicé 34  
4000 Liège  
04/358.51.53

### **Sainte-Walburge**

rue Sainte-Walburge 22  
4000 Liège  
04/224.07.41

### **Vennes**

avenue Reine Elisabeth 1  
4020 Liège  
04/226.45.52

### Horaire

mardi: 12h-18h30  
mercredi > samedi:  
10h-18h30  
dimanche: 9h-14h  
fermé lundi

### Horaire

mardi > vendredi:  
9h-13h et 14h-18h30  
samedi: 9h-18h  
fermé dimanche et lundi

### Horaire

mardi > vendredi:  
9h-13h et 14h-18h30  
samedi: 9h-18h  
fermé dimanche et lundi