

Les petits  
producteurs

végétarien/vegan

# RECETTES DE FÊTES

LOCALES ET BIO  
AVEC DES INGRÉDIENTS  
DE LA COOPÉRATIVE

imaginées par **Laurence** du magasin des Vennes

- entrée -

Soupe tiède de betteraves aux pommes

- plat -

Céleri rave rôti, mozzarella et oignons  
rouges confits

- dessert -

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

## {entrée} Soupe tiède de betteraves aux pommes

Ingrédients pour 4 personnes

- 400g betteraves cuites
- 150ml jus de pomme
- 150g feta ou mozzarella
- 30ml jus de gingembre
- 2càs huile d'olive
- 1 jus et zeste d'un citron
- pincée de piment
- sel et poivre
- herbes fraîches (ex : persil, estragon)

Préparation: 10 min - Cuisson: 20-30 min

1. Pour faire du jus de gingembre, râpez du gingembre au-dessus d'un récipient et récoltez le jus;
2. Cuisez les betteraves dans de l'eau. Épluchez-les en les pressant dans la main quand elles sont cuites à point;
3. Mixez-les avec les autres ingrédients, sauf les herbes et le fromage, si besoin ajoutez un peu d'eau. Rectifiez l'assaisonnement;
4. Réchauffez la soupe sans porter à ébullition, dressez dans les assiettes;
5. Garnissez de cubes de feta ou de mozzarella et de quelques brins d'herbes.

## {plat} Céleri rave rôti, mozzarella et oignons rouges confits

Ingrédients pour 4 personnes

- 1 gros céleri-rave (ou 2 moyens ou 2 gros choux raves)
- 3 oignons rouges
- 500g mozzarella
- thym sec
- 1poignée noisette
- huile d'olive
- sel et poivre

Préparation: 20 min - Cuisson: 1h à 2h

1. Préchauffez le four en chaleur tournante à 200°C;
2. Lavez le céleri-rave à la brosse (ou le chou rave juste passé sous l'eau). Badigeonnez-le d'huile d'olive et 1 càc de sel;
3. Coupez les oignons rouges en deux sans les éplucher, déposez-les sur un papier cuisson sur une plaque du four avec le céleri. Arrosez d'un filet d'huile d'olive chaque demi-oignon et enfournez 1 heure pour les oignons, 1h30 à 2h pour le céleri;
4. Sortez les oignons, retirez la peau extérieure et gardez 4 beaux pétales, réservez;
5. Quand le céleri est tendre à cœur, épluchez-le avec la pointe d'un couteau, coupez-le en 8 rondelles épaisses;
6. Mixez la chair des oignons (sauf les 4 pétales réservés) avec un filet d'eau pour obtenir une sauce. Salez et poivrez. Réchauffez légèrement;
7. Dans une assiette profonde, versez la sauce puis disposez une rondelle de céleri, recouvrez de dés de mozzarella et d'une seconde tranche de céleri;
8. Saupoudrez de thym et de noisettes préalablement concassées. Arrosez d'un filet d'huile d'olive;
9. Dégustez tiède ou éventuellement réchauffez le tout au four (préchauffé à 200°C pendant 15 min)



suite →

## {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

- La veille, faites tremper dans l'eau de source les mangues séchées à couvert et les noix de cajou (dans des bols séparés);
- 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;
- Dressez dans des verrines et réservez au frais.

### Préparation du croquant

- 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;
- Ajoutez les flocons d'avoine, le miel, un filet d'huile d'olive, le sel, la cannelle et le gingembre. Mélangez;
- 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;
- Détaillez des lamelles de mangue fraîche pour décorer la verrine.

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

### Horaires de fin d'année

mercredi 24 décembre: 9h-13h

jeudi 25 décembre: fermé

mercredi 31 décembre: 9h-13h

jeudi 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 (Neuvic, Sainte-Walburge, Vennes)

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

### en Neuvic

en Neuvic 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

### Horaires

mardi > samedi:  
10h-18h30  
dimanche: 10h-15h  
fermé lundi

### Horaires

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

### Horaires

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