



- 1 CUIRE LES HARICOTS 1H15 AVEC UNE C. DE BICARBONATE DE SODRE
- 2 PRÉCHAUFFER LE FOUR À 180°C
- 3 MIXER LES FLOCONS D'AVOINE EN POUSSIERE
- 4 RINCER LES HARICOTS ET AJOUTER TOUT DANS LE MIXER ! VANILLE, SEL, SIROP, BICARBONATE, BEURRE DE CACAHUÈTE.
- 5 UNE FOIS CUIE TU AS UNE BELLE PÂTE, TU AJOUTES TES PETITS MORCEAUX DE CHOCOLAT.
- 6 FAIS DES PETITES BOULETTES ET HOR AU FOUR POUR 13' ⑦

COOKIES AUX HARICOTS BLANCS

DE QUOI TU AS BESOIN

- HARICOTS BLANCS CRUS
- FLOCONS D'AVOINE
- BEURRE DE CACAHUÈTE
- SIROP D'ÉRABLE
- BICARBONATE DE SODRE
- CHOCOLAT NOIR
- VANILLE
- SEL

PAS DE GLUTEN
PAS DE LACTOSE
ET PAS D'ŒUF
BOUYAH!!!

Le saviez-vous?

il est recommandé de les associer aux céréales.

LA SAUCE YAOURT

SAUCE DE LÉGUMES RÂPÉS

Organisé par :

Eclissio EkiKrok agriculteurs

Avec les interventions de :

- Jonathan Lenart du Moulin de Tongrin
- Pauline Beguin formatrice en nutrition
- Florence Jacques du Bar à Bottes
- Anne de EkiKrok

Et illustré par :
Charlotte Bens
cha.b@nubo.coop
@chab.draw

Papote & Popote

- ATELIER 2 -

LA SOUPE DE LENTILLES

- 1 Remplir la casserole d'eau (couvrir les légumes)
- 2 Laisser mijoter au moins le temps que les carottes soient cuites.

LES PETITS PLUS DE CETTE RECETTE

- HYPER NOURRISSANTE !
- PAS BESOIN DE MIXE-SOUE.

BOULETTES DE POIS CHICHES

TADAAAAM

! Bien tremper les pois chiche la veille!

- 1 cuire le rig et les pois chiche
→ rajouter une c. de bicarbonate de soude.
- 2 Ciseler des herbes fraîches
- 3 mélanger tout dans un bol et puis rouler vos boulettes!

Ce poster est à afficher sur le frigo de la cuisine par exemple ...

QUE CUISINER ET QUAND ?!



JANVIER

FRUITS

En conservation
châtaigne, noisette,
noix, poire, pomme

LÉGUMES

En récolte
champignon de Paris, chicorée pain de sucre,
chou de Bruxelles, chou vert au frais,
claytona de Cuba, épinards,
mâche, panais, pleurole,
poireau, radichio, topinambour

En conservation
ail, betterave rouge, carotte, céleri rave,
chou blanc au rouge, navet,
oignon, potimarron, radis noir, potiron

FÉVRIER

FRUITS

En conservation
châtaigne, noisette,
noix, poire, pomme

LÉGUMES

En récolte
champignon de Paris, chicorée pain de sucre,
chou de Bruxelles, chou vert au frais,
claytona de Cuba, épinards,
mâche, panais, pleurole, roquette,
poireau, radichio, topinambour

En conservation
ail, betterave rouge, carotte, céleri rave,
chou blanc au rouge, navet,
oignon, potimarron, radis noir, potiron

MARS

FRUITS

En conservation
noisette, noix, poire, pomme

LÉGUMES

En récolte
champignon de Paris, chicorée non-faite,
chou de Bruxelles, chou-fleur, chou vert
claytona de Cuba, cresson, épinard,
mâche, miguna, pleurole,
poireau, topinambour, roquette

En conservation
betterave rouge, carotte, céleri rave,
chou blanc, chou rouge, échalote,
navet, oignon, panais, potimarron,
potiron, radis noir

AVRIL

FRUITS

En récolte
rhubarbe

En conservation

noisette, noix, poire, pomme

LÉGUMES

En récolte

asperge, cerfeuil, champignon de Paris, chicorée non-faite,
claytona de Cuba, cresson, épinard, laitue-pomme,
mâche, miguna, mentarde, navet, oignon,
ciboule, pleurole, poireau, roquette, radis

En conservation

potiron

MAI

FRUITS

En récolte

framboise, rhubarbe

En conservation

noisette, noix

LÉGUMES

En récolte
asperge, betterave, brocoli, carotte,
cardon, primeur, céleri vert, cerfeuil,
champignon de Paris, chicorée scarole,
chou-fleur, chou-rave, cresson, épinard,
germe de soja, laitue-pomme, miguna,
navet, oignon, ciboule, pleurole,
radis, roquette

JUIN

FRUITS

En récolte

cassis, cerise, fraise, framboise,
grasseille, rhubarbe

En conservation

noisette, noix

LÉGUMES

En récolte
asperge, betterave, brocoli, carotte,
brocoli, cardon, primeur, céleri vert,
champignon de Paris, chicorée pain de sucre,
chicorée scarole et frisée, chou-fleur, chou-rave,
courgette, cresson, épinard, fenouil, laitue-pomme,
miguna, navet, petit pois, radichio, radis,
roquette

JUILLET

FRUITS

En récolte

cassis, cerise, fraise, framboise,
grasseille, melon, mirabelle, myrtille,
rhubarbe

En conservation

noisette, noix

LÉGUMES

En récolte
ail, aubergine, betterave, betterave rouge,
brocoli, carotte, céleri, brânche,
champignon de Paris, chicorée pain de sucre,
chicorée scarole et frisée, chou-fleur, chou-rave,
concombre, courgette, cresson, échalote, fenouil,
haricot, laitue-pomme, miguna, navet, oignon,
petit pois, pleurole, poireau, potiron, radichio,
radis, roquette, tomate

AOÛT

FRUITS

En récolte

framboise, melon, mirabelle,
myrtille, poire, pomme, prune

En conservation

noisette, noix

LÉGUMES

En récolte
ail, aubergine, betterave, betterave rouge,
brocoli, carotte, céleri, brânche,
champignon de Paris, chicorée pain de sucre,
chicorée scarole et frisée, chou-fleur, chou-rave,
concombre, courgette, cresson, échalote, fenouil,
haricot, laitue-pomme, miguna, navet, oignon,
petit pois, pleurole, poireau, potiron, radichio,
radis, roquette, tomate

SEPTEMBRE

FRUITS

En récolte

châtaigne, fraise, framboise,
mirabelle, noisette, noix, poire,
pomme, prune, melon

LÉGUMES

En récolte
ail, aubergine, betterave, betterave rouge, brocoli, carotte,
céleri, brânche, céleri rave, cerfeuil, champignon de Paris,
chicorée pain de sucre, chicorée scarole et frisée, chou
chinois, chou-fleur, chou-fraî, chou-pommé, chou-rave,
chou-rouge, concombre, courgette, cresson, haricot, laitue
pommée, miguna, navet, panais, pleurole, poireau, fenouil,
potimarron, potiron, radichio, radis noir, radis, roquette,
tomate

OCTOBRE

FRUITS

En récolte
châtaigne, framboise, melon, noisette,
noix, poire, pomme, prune

LÉGUMES

En récolte
ail, aubergine, betterave, betterave rouge,
brocoli, carotte, céleri blanc,
céleri brânche, céleri rave, cerfeuil,
champignon, chicorée pain de sucre,
chicorée scarole et frisée, chou chinois, chou
de Bruxelles, chou-pommé, chou-rave, chou
roge, claytona de Cuba, courgette, cresson,
épinard, concombre, fenouil, haricot, laitue-pomme,
mâche, miguna, navet, panais, patte douce, pleurole,
poireau, potiron, potimarron, radichio, radis,
roquette, topinambour

NOVEMBRE

FRUITS

En conservation
châtaigne, noisette, noix,
poire, pomme

LÉGUMES

En récolte
ail, betterave, betterave rouge, brocoli,
cardon, céleri brânche,
céleri, noix, cerfeuil, champignon,
chicorée pain de sucre, chicorée scarole et
frisée, chou chinois, chou de Bruxelles, chou
fleur, chou-fraî, chou-pommé, chou-rave,
chou-rouge, claytona de Cuba, cresson, échalote,
épinard, fenouil, laitue-pommée, mâche, miguna,
navet, panais, patte douce, pleurole, poireau,
radichio, radis noir, roquette, topinambour

DÉCEMBRE

FRUITS

En conservation
châtaigne, noisette, noix,
poire, pomme

LÉGUMES

En récolte
celéri brânche, cerfeuil, champignon,
chicorée pain de sucre, chicorée
scarole et frisée, chou de Bruxelles,
chou-fraî, chou vert, claytona de
Cuba, échalote, épinard, mâche,
panais, poireau, radichio

En conservation
ail, betterave rouge, céleri rave,
chou blanc, chou-rave, chou-rouge,
navet, oignon, potimarron

Sources : informations provenant de l'Agence Wallonne
pour la promotion d'une Agriculture de Qualité (Apag-W).

⚠ Ce calendrier répertorie les fruits et les légumes disponibles dans le
respect des cycles saisonniers, c'est à dire sans recours à une serre
chauffée et sans conservation en frigo exagérément longue.

PENSE-BÊTE

- Spécial cuisson

[Ingrédient]

[Temps]

[Volume
d'eau]

Blé en grain

~ 60'

x 4

Boulghour

10/15'

x 2

Semoule

5'

x 1

Quinoa

10/15'

x 2

Rig Yane

15'

x 2

Rig 1/2 complet

30'

x 2,5

Rig complet

45'

x 2,5

Sarrasin

15/20'

x 2

Lentilles Corail

10/15'

x 2,5

Lentilles Vertes

30/45'

x 2,5

Pois chiches

~ 90'

x 2,5

~ 2. trampoline la veille