& *Florent Ladeyn*

HOUMOUS DE BLANC DE FLANDRE

Entrée ou tapas
à partager

Ingrédients pour 4 pers.

- 250 g de flageolets Blanc de Flandre (alternative : autre variété de haricot à écosser, comme le haricot Tarbais du sud-ouest par exemple)
- 6 cl de vinaigre à l'ail des ours (alternative : autre vinaigre + ½ gousse d'ail cuite)
- 12 cl d'huile de cameline (alternative : huile de colza, lin, olive, etc.)
- Fleur de sel
- Herbes : 2 branches de livèche (alternative : céleri branche), Fleurs de chou (alternative : autres fleurs comestibles), Mélisse, Estragon, Menthe

Les astuces DU CHEF

Aromatisez votre huile ou vinaigre : baies roses, ail des ours, herbes aromatiques... Les options sont infinies !

Préparation

4 personnes (entrée) ou 8 personnes (tapas) **Préparation : 25 min**

La veille, mettre les flageolets Blanc de Flandre et les tiges de livèche à tremper 1 nuit dans un saladier avec de l'eau.

Le lendemain, égoutter les flageolets et les plonger dans ½ litre d'eau portée à ébullition dans une casserole. Cuire à feu doux pendant 20 minutes.

Réserver un peu de jus de cuisson.

Au blender, mixer les flageolets et ajouter le vinaigre, la moitié de l'huile et une grosse pincée de sel. Ajouter un peu de jus de cuisson pour obtenir une texture homogène et onctueuse.

Dressage (pour une entrée) :

- *Disposer un peu de houmous dans l'assiette et creuser un petit puits à la cuillère*
- *Verser le reste d'huile de cameline dans le puits*
- *Intercaler sur le dessus les feuilles de livèche, de mélisse, d'estragon, de menthe et les fleurs de chou*
- *Ajouter une pincée de fleur de sel*
- *Servir avec une bonne tranche de pain aux céréales complètes*

Les recommandations DU WWF

Le flageolet Blanc de Flandre est un légume sec du nord de la France. N'hésitez pas à en utiliser un typique de votre région !

Le flageolet Blanc de Flandre fait partie de la famille des fabacées, plus connues sous le nom de « légumineuses ». Bonnes pour la santé, elles le sont tout autant pour l'environnement !

Photos : © Virginie Garnier

BILAN CARBONE : 135 gr eq /pers **NUTRI-SCORE :** A B C D E **PRIX :** € (bon marché)

Indicateurs calculés à partir de l'éco-calculateur Eco2 Initiative

& *Florent Ladeyn*

FALAFEL DE LENTILLES SAUCE AU YAOURT

Entrée

Ingrédients

- 300 g de lentilles vertes
- 1 yaourt
- 2 échalotes
- Fleur de sel
- Huile de tournesol (pour la friture)
- Herbes : Branches de persil, Feuilles de fenouil (alternative : aneth), Feuilles de capucine (alternative : poivre)

Les astuces DU CHEF

La lentille germée apporte une note légèrement sucrée à votre plat. Pensez à faire germer vos graines pour leur donner de nouvelles saveurs.

Préparation

4 personnes **Préparation : 15 min** **Cuisson : 2 min**

Faire germer les lentilles (anticipation 3 jours avant la recette) :

- Tremper les lentilles dans un saladier d'eau pendant 1 nuit

- Vider l'eau et placer les lentilles dans un contenant creux

- Disposer un torchon humide par-dessus

- Laisser germer pendant 2 jours à température ambiante

Remarque : Avec des lentilles non-germées, les tremper dans un saladier d'eau pendant 1 nuit la veille avant cuisson

Couper une échalote et demie en rondelles, 2 feuilles de capucine, un peu de persil et de feuille de fenouil

Au blender, mixer les lentilles germées, l'échalote, les feuilles de capucine, le persil, le fenouil et une grosse pincée de fleur de sel, jusqu'à obtenir une texture un peu épaisse

Mettre l'huile de tournesol à chauffer dans une casserole

A l'aide de 2 cuillères, faire des petites quenelles avec le mélange obtenu. Les faire frire environ 2 minutes dans l'huile bouillante

Dressage :

- Dans l'assiette, étaler une cuillère de yaourt

- Disposer 5 falafels de lentilles

- Placer les rondelles de la ½ échalote restante, ainsi que quelques feuilles de capucine de fenouil pour décorer l'assiette

- Ajouter une pincée de fleur de sel

Les recommandations DU WWF

Pleines de saveurs, les graines germées sont aussi intéressantes d'un point de vue nutritionnel. Offrez-vous un peu de temps pour les préparer !

Pas besoin de produits animaux dans votre plat grâce aux protéines végétales contenues dans les lentilles. Les légumineuses, certes c'est un peu d'anticipation, mais qu'est-ce que c'est bon !

Photos : © Virginie Garnier

BILAN CARBONE : 218 gr eq /pers **NUTRI-SCORE :** A B C D E **PRIX :** € (bon marché)

Indicateurs calculés à partir de l'éco-calculateur Eco2 Initiative

& Florent Ladeyn

ŒUFS MARINÉS À LA BIÈRE ET GRAINES DE TOURNESOL GERMÉES

Entrée ou plat

Ingrédients

- 4 oeufs
- 200 g de graines de tournesol décortiquées
- 1 échalote
- 30 g de beurre
- 12 cl de bière (1 verre)
- 40 g de sucre non raffiné / vergeoise
- Fleur de sel
- 4 branches d'épinard

Les astuces DU CHEF

On connaît l'œuf poché, l'œuf cocotte, l'œuf à la coque... Découvrez une nouvelle façon de cuisiner l'oeuf dans cette recette

Préparation

4 personnes **Préparation : 20 min**

Faire germer les graines de tournesol (anticipation 3 jours avant la recette) :

- Tremper les graines de tournesol dans un saladier d'eau pendant 1 nuit

- Vider l'eau et placer les graines de tournesol dans une contenant creux

- Disposer un torchon humide par-dessus

- Laisser germer pendant 2 jours à température ambiante

Faire mariner les œufs (anticipation 6 heures avant la recette) :

- Dans un contenant, mélanger le sucre, la bière et ajouter une grosse pincée de sel

- Déposer les jaunes d'œufs dans le mélange

- Laisser mariner pendant 6h

Couper finement l'échalote

Dans une poêle, faire fondre le beurre. Cuire l'échalote et les graines de tournesol germées

Dans la poêle, déposer les branches d'épinard sur le dessus du mélange. Laisser fondre avec la vapeur

Récupérer le jus de la marinade

Dans une casserole, faire réduire le jus de la marinade jusqu'à obtenir une texture sirupeuse

Dressage :

- Dans l'assiette, faire un puits de graines de tournesol germées

- Déposer l'œuf mariné dans le puits

- Arroser l'œuf du jus de la marinade réduit

- Disposer une branche d'épinard dans l'assiette

Les recommandations DU WWF

Privilégiez des œufs bio et plein air pour réaliser cette recette.

Les graines de tournesol contiennent de nombreux nutriments essentiels au bon fonctionnement de l'organisme.

Photos : © Virginie Garnier

BILAN CARBONE : 218 gr eq /pers **NUTRI-SCORE :** A B C D E **PRIX :** € (bon marché)

Indicateurs calculés à partir de l'éco-calculateur Eco2 Initiative

& *Florent Ladeyn*

QUINOA LOCAL AU LAIT D'AVOINE ET SES FRAISES DE SAISON

Dessert

Ingrédients

- 200 g de quinoa
- 600 g de lait d'avoine
- 60 g de vergeoise / ou 4 cuillères à soupe de miel
- Fraises bio à volonté

Préparation

4 personnes **Préparation : 25 min**

Cuire le quinoa à l'eau pendant 10 minutes

Vider l'eau

Dans une casserole, mélanger le quinoa avec le lait d'avoine et le miel. Cuire pendant 5-10 minutes

Couper les fraises en rondelles

Dressage :

- Verser le quinoa au lait d'avoine dans un ramequin

- Disposer les rondelles de fraise sur le dessus

- Arroser de miel

Les astuces DU CHEF

Réalisez votre lait d'avoine maison en quelques minutes : mixer des flocons d'avoine dans de l'eau, filtrez, le tour est joué !

Les recommandations DU WWF

C'est la saison des fraises ! On en profite... Et on les choisit bio ;)

Saviez-vous que le quinoa est aussi cultivé en France ? Tout comme les légumes secs, redonnons un peu de modernité à ces produits oubliés !

Photos : © Virginie Garnier

BILAN CARBONE : 103 gr eq /pers **NUTRI-SCORE :** A B C D E **PRIX :** € (bon marché)

Indicateurs calculés à partir de l'éco-calculateur Eco2 Initiative