

Recettes de collations locales

saines
& faciles



L'ALIMENTATION DURABLE
DANS LES ÉCOLES



THANK YOU!

Nous remercions nos sources pour les recettes :

Elise Bricoult : diététicienne

Géraldine Beaudry : nutrithérapeute

Intradel dont les recettes sont tirées du magazine « Passez à la collation ZD » disponible sur www.intradel.be

Nous remercions également les producteurs pour leur accueil chaleureux et leur volonté de promouvoir des produits de qualité.

A la rédaction de ce livret :

Ines Van Den Broucke, chargée de mission Alimentation durable dans les écoles au Parc naturel Burdinale-Mehaigne.

DÉCEMBRE 2023





Intro

On en parle beaucoup, manger sainement est important pour la santé. Au quotidien, ce n'est pas toujours facile à mettre en place. Intégrer les enfants dans la réalisation de leur collation peut aider.

Grâce à ce livret, chaque enfant du territoire Burdinale-Mehaigne pourra réaliser ses collations saines, seul ou accompagné avec des ingrédients produits localement.

Manger sainement, collation or not collation ?

Les collations peuvent aider à balancer les apports énergétiques tout au long de la journée. Elles permettent d'éviter la sensation de faim entre deux repas principaux si ceux-ci se trouvent « écartés » de plus de 4h.

L'envie de cuisiner ensemble

Impliquer les enfants dans les préparations culinaires comporte plusieurs bienfaits, notamment sur leur sens des responsabilités, leur autonomie et leur confiance en soi.

C'est également l'occasion de passer du temps en famille. Prévoir du temps et rendre l'activité amusante donnera envie à l'enfant de découvrir de nouveaux produits et de nouvelles recettes.

Achefer les produits localement

Vous trouverez dans ce livret, les producteurs et commerces où se trouvent les ingrédients pour réaliser les recettes. Vous aurez ainsi l'opportunité de pouvoir expliquer aux enfants l'origine des produits.

Participer à l'économie locale en achetant des produits de chez nous et de saison est la base de l'alimentation durable.

Table des matières

Intro	3	Gâteau au chocolat	27
Astuces et conseils	5	Cookies	28
Recettes	6	Granola	29
Biscuits	8-9	Madeleines	30
Muffins à la banane.....	10	Muffins.....	31
Crêpes roulées à la confiture de saison (sans sucre).....	11	Gâteau aux noix	32
Barres de brisure de biscuits, fruits secs et baies de goji	12-13	Pancakes avec les bananes très mûres	33
Gâteau aux pommes	14	Cookies salés	34-35
Compote de pommes.....	15	Galettes courgettes & chèvre.....	36
Carrot cake.....	16-17	Crackers maison au sésame	37
Barquettes de notre enfance	18	Nos producteurs	38
Financiers de notre enfance	19	Producteurs Burdinne....	40-41
Cannelés bordelais.....	20-21	Producteurs Wanze	42-43
Cake léger cerises/ricotta.....	22-23	Producteurs Héron.....	44-45
Galettes individuelles pommes/framboises.....	24-25	Producteurs Braives.....	46-48
Barres de céréales	26	Carte producteurs	49
		Acheter les produits localement	51

Enjoy ☺

Astuces et conseils

C'est plus écologique mais également économique !

GOOD!

Plutôt que d'acheter des sachets de **sucre vanillé**, mettez dans un bocal du sucre et 1-2 gousses de vanille... et après quelques jours, le sucre sera vanillé.



Pour réduire ses déchets, la levure chimique (ou poudre à lever) peut être achetée en grand pot (bicarbonate de soude **alimentaire**) plutôt qu'en sachet (un sachet pèse 8 g!).



Remplacez le film alimentaire jetable par un **beewrap** (emballage alimentaire réutilisable en cire d'abeille).



Cuisiner chaque semaine n'est souvent pas possible. Pensez à quelques carottes en tranches ou des tomates cerises accompagnées de **fruits sec**.

Ou simplement un fruit nature et de saison choisi avec l'enfant.

C'est une excellente collation facile à préparer.



Cuisiner en grande quantité vous permet d'en congeler une partie et n'avoir qu'à décongeler la préparation et la cuire pour une autre fois (gain de temps).





Have
fun



Recettes

Biscuits



22 biscuits



20 min. / 2h30 de pause / 20 min.



15 min.

Pour la pâte à biscuits

Ingrédients

- 125 g de farine blanche
- 75 g de farine complète (T150)
- 50 g de cassonade
- 1 sachet de sucre vanillé
- 75 g de beurre
- 1 œuf
- 1 c.à.c. rase de poudre à lever
- 1/2 c.à.c. de sel

Préparation

✱ Dans un bol, mélangez les farines, la poudre à lever, les sucres et le sel.

✱ Ajoutez l'œuf puis le beurre ramolli.

✱ Pétrissez jusqu'à ce que la pâte soit lisse et homogène. La pâte est très sableuse et il faut pétrir un certain temps pour obtenir enfin une boule. C'est normal !

✱ Filmez la boule ainsi obtenue et placez-la au réfrigérateur pendant au moins 2 heures.

✱ Pensez à la sortir 30 minutes avant de la travailler.

✱ Préchauffez votre four à 180°C.

✱ Placez la pâte entre deux toiles de cuisson ou deux feuilles de

papier cuisson pour l'étaler. Cela permet de ne pas ajouter de farine et donc de ne pas modifier la texture de la pâte.

✱ Etalez la pâte sur une épaisseur d'environ 5 mm. Découpez des ronds de 6 cm de diamètre dans la pâte.

✱ Reformez une boule avec les restes de pâte et recommencez l'opération jusqu'à épuisement de la pâte. Les biscuits ne bougent pas à la cuisson, pas besoin de les espacer beaucoup.

✱ Enfournez pour 15-17 minutes jusqu'à ce que les biscuits aient une belle couleur dorée.

✱ Sortez-les du four et laissez-les refroidir sur une grille.



Nappage (facultatif)

Ingrédients : 100g de chocolat noir

- ★ Coupez le chocolat en morceaux et faites-le fondre au bain-marie ou au micro-ondes.
- ★ Trempez les biscuits d'un côté et raclez à l'aide d'une spatule.
- ★ Laissez figer au réfrigérateur au moins 30 minutes.

Muffins à la banane



12 muffins



10 min.



20 min.



**Ils se congèlent
très bien**

Ingrédients

- 3 bananes
- 2 gros œufs
- 170 g de farine
- 1 c.à.c. de poudre à lever
- 10 cl d'huile
- 160 g de sucre
- 1 pincée de sel



Préparation

- | | |
|---|---|
| ★ Préchauffez le four à 180°C. | ★ Répartissez la préparation dans 12 moules à muffins. |
| ★ Dans un saladier tamisez ensemble la farine, le sucre, la poudre à lever et le sel. | ★ Enfourez 20 min. Vérifiez la fin de la cuisson en enfonçant la lame d'un couteau : elle doit ressortir sèche. |
| ★ Dans un récipient, battez les œufs. Ajoutez l'huile et les bananes écrasées. | ★ Attendez un peu avant de démouler puis laissez-les refroidir sur une grille. |
| ★ Mélangez les deux préparations, juste pour qu'elles soient homogènes. Ne travaillez pas trop la pâte. | |



Crêpes roulées à la confiture de saison



± 10 crêpes



15 min.



30 min.

Ingrédients

Crêpes

- 40 cl de lait
- 3 cl d'eau pétillante
- 250 g de farine
- 2 œufs
- Beurre/huile

Confiture sans sucre

- 250 g fraises
(ou autre fruit de saison)
- 3 cl d'eau et thym séché

Préparation

- * Dans un saladier, mettez la farine, réalisez un puits au centre et disposez-y les œufs. Fouettez le tout délicatement.
- * Ajoutez le lait au fur et à mesure. Terminez en ajoutant l'eau pétillante. Réservez 30 minutes au réfrigérateur.
- * Chauffez une poêle à crêpes et ajoutez une noix de beurre. Lorsque le beurre a fondu et a coloré, versez l'excédent dans votre pâte à crêpes et mélangez.
- * Cuisez les crêpes.



Réalisation de la confiture :

- * Dans une casserole, cuisez les fraises (ou autres fruits) avec de l'eau à couvert durant 10 minutes puis 15 minutes à découvert. Hors du feu, ajoutez le thym séché. Laissez infuser à nouveau 15 minutes avec couvercle.
- * Ecrasez la confiture à l'aide d'une fourchette et étalez-la sur les crêpes, avant de la rouler.



High
five

Barres

de brisure de biscuits fruits secs & baies de goji



± 12 parts



15 min.



15 min.



Ingrédients

- 100 g de chocolat noir
- 80 g de brisures de biscuits
- 80 g de fruits secs
(amandes, noisettes ou pistaches) concassés
- 75 g de miel
- 40 g de flocons d'avoine
- 30 g de beurre
- 20 g de baies de goji
(ou raisins)

Préparation

- * Préchauffez le four à 150°C.
- * Séchez les brisures de biscuits au four pendant 5 minutes à 150°C.
- * Dans une casserole, faites fondre le beurre et miel. Ajoutez les biscuits, les fruits secs, les baies de goji et mélangez.
- * Répartissez la préparation dans le moule de votre choix (forme individuelle) et tassez-la à l'aide du dos d'une cuillère.
- * Augmentez la température du four à 175°C. Une fois à température, enfournez durant 10 à 15 minutes.
- * Laissez refroidir avant de démouler.
- * Trempez le dessous des barres dans du chocolat noir fondu.



Gâteau aux pommes

😊 ± 8 parts

👩 30 min.

🕒 50 min.

Ingrédients

- 150 g de farine
- 150 g de sucre
- 120 g de beurre
- 4 pommes
- 3 œufs
- 1 sachet de poudre à lever
- 1 pincée de sel
- ± 10 g de sucre vanillé



Préparation

- | | |
|---|--|
| ★ Préchauffez le four à 160°C. | ★ Ajoutez la farine, la poudre à lever, le sel et mélangez le tout. |
| ✦ Enlevez le trognon et coupez les pommes en deux. Vous obtenez donc 8 demi-pommes : Coupez 4 demi-pommes en morceaux de 1 à 2 cm et coupez les 4 autres en tranches assez fines. | ★ Incorporez les morceaux de pomme de 1 à 2 cm (4 demi-pommes). |
| ★ Dans un cul de poule, fouettez les œufs, le sucre et le sucre vanillé. | ★ Versez la préparation dans un moule (graissé et fariné en fonction du moule) et décorez en faisant une rosace avec les tranches de pommes restantes. |
| ✦ Ajoutez le beurre fondu et mélangez. | ★ Enfourez dans un four préchauffé à 160°C durant 50 minutes. |



Compote de pommes



4/5 portions



15 min.



20 min.

Ingédients

- 1,5 kg de pommes
- 300 ml d'eau

**Facultatif : Parfum au choix,
par exemple :**

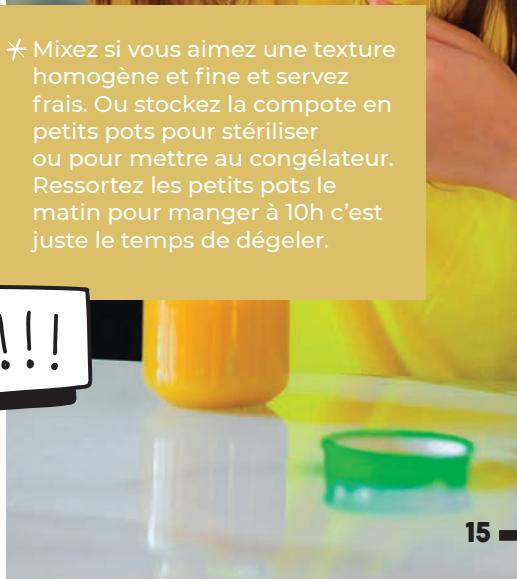
- 1 c.à.c. de sucre vanillé
- 1 zeste de citron ou
1 écorce d'orange
- 1 morceau de coing en saison
(octobre)
- 1 c.à.c. de cannelle

Préparation

- * Épluchez les pommes.
Ôtez le cœur et les pépins.
Coupez-les en dés et mettez-les
dans une casserole avec de
l'eau et le parfum éventuel.
- * Cuisez les pommes à feu doux
jusqu'à ce qu'elles s'écrasent
(20 minutes environ).

- * Mixez si vous aimez une texture
homogène et fine et servez
frais. Ou stockez la compote en
petits pots pour stériliser
ou pour mettre au congélateur.
Ressortez les petits pots le
matin pour manger à 10h c'est
juste le temps de dégeler.

SUPER !!!







Carrot cake



8/12 parts



15 min.



40 min.

Yum!

Ingrédients

- 300 g de carottes
- 150 g de cerneaux de noix
(*fraîchement décortiqués*)
- 90 g de beurre
- 180 g de farine complète
ou semi-complète de blé
ou d'épeautre
- 1 sachet de poudre à lever
- 3 œufs
- 130 g de sucre
- 1 c.à.s. d'extrait de vanille liquide

Préparation

- * Préchauffez le four à 180°C.
- * Décortiquez les noix.
- * Râpez les carottes (inutile de les éplucher si elles sont bio) et les noix (râper les cerneaux de noix plutôt que de les mixer, c'est une astuce pour les concasser grossièrement, sans les transformer en bouillie).
- * Faites fondre le beurre.
- * Mélangez la farine et la poudre à lever, puis ajoutez tous les autres ingrédients et mélangez bien jusqu'à obtention d'une pâte homogène. Beurrez (si besoin) un moule à savarin d'environ 24cm de diamètre, puis versez-y la pâte et égalisez bien.
- * Enfournez pour 40 minutes.
- * Laissez un peu refroidir avant de démouler.

Barquettes de notre enfance



😊 12 parts

👩 20 min.

🕒 10 min.

Ingrédients

- 2 œufs
- 50 g de farine
- 30 g de sucre
- 1 c.à.s. de sucre impalpable
- 8 c.à.s. de confiture

Préparation

- * Séparez les blancs des jaunes, montez les blancs en neige avec la moitié du sucre.
- * Battez les jaunes d'œufs avec l'autre moitié du sucre.
- * Incorporez aux jaunes d'œufs 1/4 des blancs en neige à l'aide de la spatule.
- * Ajoutez la farine tamisée ainsi que le sucre impalpable.
- * Terminez par incorporer le reste de blancs en neige.
- * Posez votre moule à tartelettes sur la plaque alu.
- * Versez votre préparation dans les alvéoles et mettez à cuire 10 minutes dans un four préchauffé à 180 degrés.
- * A la sortie du four enfoncez légèrement le milieu de la barquette à l'aide d'une cuillère.
- * Démoulez et laissez refroidir.
- * Remplissez le renfoncement des barquettes de confiture.

Financiers

de notre enfance

😊 10/12 parts

👨‍🍳 15 min.

🕒 20 min.

Ingrédients

- 150 g de sucre
- 60 g de farine
- 80 g de poudre d'amandes, noisettes ou autres
- 1 pincée de poudre à lever
- 4 blancs d'œufs
- 100 g de beurre



Préparation

- | | |
|---|---|
| ★ Préchauffez le four à 200°C. | ★ Versez le beurre fondu puis mélangez de nouveau pour obtenir une pâte homogène. |
| ★ Faites fondre le beurre puis laissez refroidir. | ★ Versez votre pâte au $\frac{3}{4}$ du moule. |
| ★ Dans un saladier, mélangez la farine tamisée avec la poudre à lever, la poudre d'amandes, de noisettes (ou autres) et le sucre. | ★ Baissez votre four à 180°C, enfournez et laissez cuire pendant 20 minutes. |
| ★ Ajoutez les 4 blancs d'œufs et mélangez. | |

Conseils : vos financiers seront parfaitement cuits lorsque leurs bords seront dorés. Que faire avec les jaunes d'œufs ? Voir recette suivante.





Cannelés bordelais



12 cannelés



15 min. + 24h de repos



1h

Ingédients

- 1/2 litre de lait entier
- 25 g de beurre
- 1 c.à.s. de vanille liquide
- 1 gousse de vanille
- 250 g de sucre en poudre
- 125 g de farine



- 2 œufs + un jaune
 - 7 cl de rhum
- (Cela peut paraître beaucoup, mais il faut ça pour donner son véritablement goût aux cannelés !)*

Préparation

✱ Faites chauffer le lait avec le beurre, la vanille liquide et la gousse de vanille ouverte, le rhum. Éteignez le feu et laissez infuser 15 minutes.

✱ Pendant ce temps, blanchissez les œufs en les fouettant avec le sucre.

✱ Retirez la gousse de vanille et versez un peu de lait encore chaud sur le mélange sucre/œufs tout en mélangeant bien.

✱ Ajoutez la farine tamisée (pour éviter les grumeaux), et terminez par le reste de lait. Remplacez la gousse de vanille dans la préparation et laissez reposer au frais pendant 24 heures.

Le temps de repos est très important, c'est ce qui empêchera les cannelés de gonfler.

✱ Préchauffez votre four à 250°C. Retirez la gousse de vanille et versez la préparation dans des moules à cannelés.

✱ Remplissez jusqu'à 2 mm du bord. Le cannelé ne doit pas monter ! Enfournez pour 15 minutes (en chaleur tournante, c'est mieux), puis baissez la température à 180°C.

✱ Laissez cuire encore une heure.

✱ Démoulez et laissez refroidir sur une grille.

Cake léger

cerises/ricotta



15 min.



45 min.

Ingrédients

- 3 œufs
- 25 g de sucre
- 250 g de ricotta
- 150 g de farine
- 1 sachet de poudre à lever
- 50 g de poudre d'amandes
- 200 g de cerises
- Éclats de pistache torréfiés



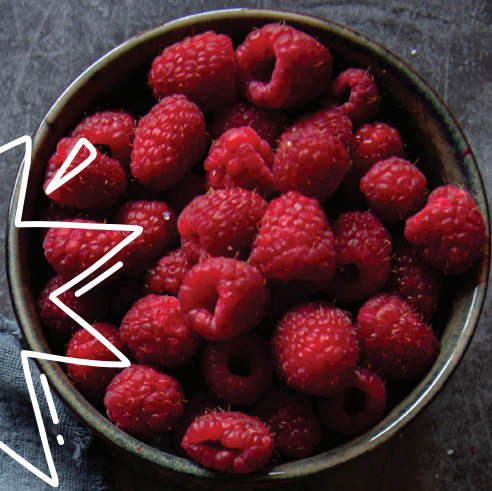
Préparation

- * Préchauffez le four à 180°C.
- * Dans un récipient, battez les œufs en omelette avec le sucre.
- * Ajoutez la ricotta et battez de nouveau.
- * Ajoutez ensuite la farine, la poudre à lever et la poudre d'amandes. Mélangez bien jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.
- * Ajoutez les cerises.
- * Versez la pâte dans le moule, puis saupoudrez d'éclats de pistache.
- * Enfournez 45 minutes.





Wow



Galettes individuelles

pommes/ framboises



4 galettes



30 min.



25 min.

Ingrédients

- 2 pâtes feuilletées ou
2 pâtes sans gluten

Compote :

- 2 pommes
- 100 g de framboises fraîches
(ou surgelées)

Crème d'amande :

- 1 jaune d'œuf
- 1 c.à.c. + 80 g de sucre
- 1 œuf
- 100 g de poudre d'amandes
- 60 g de beurre
- 1 pincée de vanille
en poudre

Préparation

★ Pelez les pommes et coupez-les en morceaux.

★ Faites une compote de pommes sans sucre avec un fond d'eau.

★ Ajoutez les framboises pour faire compoter avec 1 c.à.s. de sucre.

★ Mixez la préparation grossièrement et réservez-la au frais.

★ Faites la crème d'amande en mélangeant tous les ingrédients (Jaune d'œuf + sucre + œuf + poudre d'amande + vanille en poudre).

★ Ajoutez-la à la compote pommes/framboises.

★ Etalez la pâte feuilletée.

★ Découpez des cercles de pâte feuilletée en badigeonnant le pourtour avec un pinceau et de l'eau.

★ Garnissez votre galette.

★ Appuyez bien pour refermer. Ne garnissez pas trop sinon ça va couler.

★ Dorez-la au jaune d'œuf

★ Enfournez pour 20-25 minutes à 180-200°C selon le four.

Barres de céréales



😊 ± 12 barres

👨‍🍳 10 min.

🕒 1h

Ingrédients

- 200 ml de lait concentré sucré
- 150 g de flocons d'avoine
- 25 g de noix de coco en poudre
- 50 g de cranberries séchées
- 50 g de graines mélangées (potiron, sésame, tournesol)
- 50 g de pistaches
- 25 g de graines de lin

Yum!

Yum!

Préparation

- * Préchauffez le four à 130°C.
- * Dans une casserole, faites légèrement chauffer le lait concentré sucré.
- * Hors du feu, ajoutez tous les ingrédients et mélangez à la spatule.
- * Versez la pâte dans le moule de votre choix (forme individuelle) et pressez la surface pour l'aplanir et la tasser.
- * Enfournez 1 heure.
- * Laissez tiédir et coupez en barres.
- * Conservez les barres entre deux feuilles de papier sulfurisé dans une boîte hermétique jusqu'à 1 semaine.



Gâteau au chocolat

😊 10 personnes

👨‍🍳 30 min.

🕒 40 min.

Ingrédients

- 200 g de courgettes
- 100 g de chocolat noir
- 100 g de sucre de canne
- 4 œufs
- 2 c.à.s. de farine
- 1 c.à.c. de levure chimique
- 1 pincée de sel



Préparation

- | | |
|---|--|
| ★ Préchauffez le four à 150°C. | ★ Dans ce même bol, ajoutez les jaunes d'œufs, le sucre, la farine, les courgettes, la levure et le sel. |
| ★ Lavez, épluchez et épépinez la courgette. Coupez-la en gros dés. Cuisez-la à la vapeur quelques minutes et mixez-la en purée. | ★ Battez les blancs d'œufs en neige et les incorporez-les délicatement au mélange. |
| ★ Dans un bol, faites fondre le chocolat au micro-ondes. | ★ Versez la préparation dans un moule à gâteau et cuisez-le 40 minutes à 150°C. |

Cookies

😊 15 cookies

👨‍🍳 10 min.

🔥 9 min.

Ingrédients

- 225 g de farine d'épeautre, froment ou un mixte de plusieurs farines
- 25 g de farine de chanvre (cannavie.be)
- 70 g de sucre non raffiné
- 1 sachet de sucre vanillé
- ½ sachet de poudre à lever
- 1 œuf
- 1 pincée de sel
- 150 g de chocolat noir
- Noix ou graines au choix

Préparation

- * Préchauffez le four à 225°C.
- * Mélangez le tout et déposez des petites boules sur une plaque.
- * Mettez au four 9 minutes à 225 °C (*chaleur tournante*).

Remarque : Si vous n'avez pas de farine de chanvre, vous pouvez la remplacer par de la farine de froment.



Granola



1 grand bocal



10 min.



40 min.



Ingédients

- 280 g de flocons de céréales (avoine, épeautre, blé, seigle, quinoa, riz, orge... ou un mélange)
- 170 g de graines et fruits à coques, grossièrement hâchés (un mélange d'amandes, noisettes, pistaches, noix, noix de pécan, de macadamia, de cajou, graines de lin, de tournesol, de sésame...)
- 2 c.à.s. d'huile
- 6 c.à.s. d'un liquide sucrant (miel, sirop d'érable, sirop d'agave)
- 1 à 2 c.à.c. d'épices moulues (un mélange d'épices chaudes comme la cannelle, le gingembre, la muscade, un mélange pour pain d'épices, de la poudre de zeste d'agrumes...)
- 5 c.à.s. de graines de lin moulues trempées dans 5 c.à.s. d'eau pendant 15 minutes (facultatif)
- 1 c.à.c. de fleur de sel

Préparation

- ★ Huilez légèrement une plaque de four.
- ★ Mettez tous les ingrédients (sauf les éventuels fruits secs et chocolat) dans un saladier moyen et mélangez vigoureusement.
- ★ Etalez sur la plaque et insérez au milieu du four à 150°C.
- ★ Surveillez bien en mélangeant toutes les 10 minutes, jusqu'à ce que ce soit coloré selon votre goût (ça ne sera pas encore croustillant à ce stade). Il y en a pour environ +/- 30 minutes, en partant à four froid.
- ★ Mélangez une dernière fois et laissez le granola refroidir sur la plaque avant d'ajouter les fruits secs ou le chocolat si vous le souhaitez.
- ★ Mettez le granola dans un récipient hermétique et conservez-le à température ambiante jusqu'à un mois environ.

Madeleines



12 madeleines



10 min.



10 > 15 min.

Ingrédients

- 75 g d'huile de riz
- 1 c.à.s. de poudre à lever
- 1 zeste d'orange
- 50 g de miel
- 2 c.à.c. de cannelle
- 50 g de pâte d'amandes
- 150 g de farine de riz complet
- 75 g de sucre de canne complet
- 2 oeufs



Préparation

- ★ Préchauffez le four à 175°C.
- ★ Mélangez tous les ingrédients de manière à former une pâte homogène.
- ★ Répartissez la pâte dans les moules à madeleine (ne les remplissez pas à fond).
- ★ Faites cuire 10 à 15 minutes à 175°C.
- ★ Laissez refroidir avant de les démouler.

OK!



♥ Muffins



8 muffins



15 min.



15 > 20 min.



Ingrédients

- 100 g de farine de riz
- 50 g de poudre d'amandes
- 1 c.à.s. de cacao amer
- 1/2 c.à.c. de bicarbonate de soude
- 100 g de cassonade
- 2 œufs
- 50 g de beurre
- 200 ml de lait
- 100 g de pépites de chocolat

Préparation

* Préchauffez le four à 180°C.

* Dans un cul de poule, mélangez les ingrédients secs (farine de riz, poudre d'amandes, cacao amer, bicarbonate de soude et pépites de chocolat).

* Dans un pichet mélangez les ingrédients liquides (œuf, beurre fondu, lait).

* Mélangez les deux préparations.

* Répartissez dans les moules (environ 8 gros muffins), et enfournez pendant 15 à 20 minutes.



PS : vous pouvez remplacer le lait par de la crème ou du jus d'amandes, et la poudre d'amandes par de la poudre de noisettes. Vous pouvez aussi rajouter des morceaux de fruits :-).



Gâteau aux noix



6 personnes



10 min.



30 min.

Ingrédients

- 150 g de cerneaux de noix
- 110 g de sucre en poudre
- 80 g de farine
- 1 sachet de poudre à lever
- 100 g de beurre
- 3 œufs



Préparation

- | | |
|--|--|
| ★ Préchauffez le four à 180°C. | ★ Incorporez les œufs un à un, puis le beurre fondu. |
| ★ Hachez grossièrement les noix au couteau et versez-les dans un saladier. | ★ Versez la pâte dans un moule puis enfournez et laissez cuire 30 minutes. |
| ★ Ajoutez la farine, la levure et le sucre et mélangez. | ★ Démoulez et servez tiède ou froid. |



Pancakes

avec les bananes très mûres



3 personnes



5 min.



5 min.

Ingrédients

- 3 bananes
- 3 œufs
- (Simplement,
un œuf par banane)

Wow

Préparation

- * Écrasez les bananes.
- * Mélangez avec les œufs.
- * Cuisez-les à la poêle
en formant des petits
pancakes.







Cookies salés



10 cookies



10 min.



10 min.



Ingrédients

- 40 g de purée de carottes
- 1 œuf
- 40 g de beurre
- 40 g de parmesan
- 75 g de farine
- 1 c.à.c. de levure
- Sel

Préparation

- ★ Préchauffez le four à 210°C.
- ★ Mélangez la farine, la levure et le sel dans un saladier.
- ★ Ajoutez la purée de carotte, le parmesan, l'œuf et le beurre fondu.
- ★ Mélangez afin d'obtenir un mélange homogène.
- ★ Formez des cookies avec la pâte à l'aide de deux cuillères et placez les cookies sur une feuille de papier sulfurisé.
- ★ Enfournez pendant 10 minutes.

Galettes

courgettes & chèvre

Enjoy



10 galettes



10 min. + 1h de repos



20 min.

Ingrédients

Pour la pâte à galettes :

- 130 g de farine
- 2 œufs
- 30 cl d'eau
- 1 pincée de sel

Pour la garniture :

- 2 courgettes
- 1 demi-bûche de fromage de chèvre
- 1 filet d'huile d'olive
- Sel
- Poivre

Préparation

Préparez la pâte à galettes :

- ★ Dans un saladier, mélangez la farine et le sel.
- ★ Ajoutez les œufs battus puis l'eau progressivement en remuant.
- ★ Mélangez énergiquement puis laissez reposer 1 heure.

Préparez la garniture :

- ★ Lavez et râpez les courgettes.
- ★ Faites chauffer un filet d'huile d'olive dans une poêle et faites-y revenir les courgettes. Assaisonnez.

Réalisez les galettes :

- ★ Faites chauffer une poêle légèrement beurrée. Une fois chaude, versez une louche de pâte. Faites cuire la galette sur une face, puis retournez-la. Garnissez-la de courgettes et de bûche de chèvre émietlée.
- ★ Enfin, assaisonnez au poivre.
- ★ Faites de même avec le reste de pâte. Servez bien chaud.





Crackers maison

au sésame



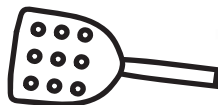
10 pers.



15 min.



2x 10 min.



Ingrédients

- 100 g de farine de seigle
- 20 g de flocons d'avoine
- 20 g de graines de lin
- 40 g de graines de courge
- 40 g de graines de tournesol
- 1 c.à.c. de fleur de sel
- 1 pincée de bicarbonate
- 60 g d'eau
- 40 g d'huile d'olive

Préparation

- ★ Préchauffez le four à 180°C.
- ★ Dans un cul de poule, mettez la farine de seigle, les flocons d'avoine, les graines, la fleur de sel et le bicarbonate.
- ★ Ajoutez l'huile et l'eau.
- ★ Mélangez tous les ingrédients et versez-les sur une plaque de silicone ou à défaut une plaque recouverte de papier sulfurisé.
- ★ Couvrez d'une seconde feuille de papier sulfurisé et étalez finement au rouleau à pâtisserie.
- ★ Enfournez 10 minutes.
- ★ Sortez du four, retirez la feuille de papier sulfurisé, et découpez les crackers à l'aide d'un couteau.
- ★ Remettez au four 10 minutes.
- ★ Les crackers doivent être dorés.
- ★ Laissez refroidir sur une grille.
- ★ Conservez dans une boîte en métal.



al
ucts



Nos producteurs



O1_Ferme Delarbre



Petits fruits, tomates, melons



14 B, Rue du vivier à Hannêche



+32 (0)474 21 37 09
info@fermedelarbre.be
f fermedelarbre



De mi-avril à mi-octobre
7h > 19h

O2_Les délices d'Angélique



La framboise et le goji



9, Rue hébrêt à Marneffe



+32 (0)477 34 86 70
angelique.goji01@gmail.com
f La framboise et le goji-les délices
d'Angélique-goji belge



Samedi - 14h > 18h



O3_Magasin/épicerie de la Chèvrerie de Vissoul



Large gamme de produits bio, locaux et artisanaux, production de fromages de chèvre



5, Rue de la Cornette à Vissoul



+32 (0)496 50 81 76
info@chevrerieDEVISSOUL.be
f chevrerieDEVISSOUL



Vendredi - 16h30 > 19h
Samedi - 09h30 > 12h30

O4_Circuits paysans



Large gamme de produits locaux et artisanaux



Point de r'Aliment Burdinne
Parc Naturel Burdinale-Mehaigne
6, Rue de la burdinale à Burdinne



+32 (0)486 68 80 86
www.circuitsPAYSANS.be
f PointderAlimentBURDINNE



Vendredi - 18h > 18h30

O5_Au capriflore

	 Fromage de chèvre au lait cru
	 6/1, Rue Rouvieux à Vinalmont
	 +32 (0)493 57 43 02  aucapriflore@hotmail.com  Capriflore
	 Mercredi et vendredi 14h > 17h30

O6_Boulangerie Champain

	 Boulangerie artisanale et épicerie
	 224 A, Chaussée de Wavre à Wanze
	 +32 (0)85 61 39 61  info@champain.farm  champainboulangerie champain.farm
	 Mardi au vendredi - 8h > 18h Samedi - 7h30 > 18h Dimanche - 7h30 > 13h



O7_Ferme Schiepers

	 Légumes, farine, œufs
	 12, Rue Reine Astrid à Antheit
	+32 (0)498 06 21 51  helene_schiepers@hotmail.com  FermeSchiepers
	 Sur commande les mercredis

O8_Les Jardins de Longpré

	 Légumes, oeufs, miel & moutarde
	 9, Rue du Temple à 4520 Wanze
	+32 (0)495 15 22 23  lesjardinsdelongpre@gmail.com  lesjardinsdelongpre  lesjardinsde_longpre
	 Auto-cueillette et magasin en libre service Lundi au samedi - 8h > 20h

O9_Boulangerie Champain au Moulin de Ferrières

 CHAMPAIN ✱	 Boulangerie artisanale et épicerie
	 12, Rue Close à Héron
	+32 (0)85 31 10 74 boulangerie@moulinferrieres.be  Boulangerie du Moulin de Ferrières by Champain  champain_boulangepicerie
	 Mercredi - 8h > 17h30 Vendredi - 8h > 13h Samedi - 7h30 > 17h30 Dimanche - 7h30 > 13h

10_Li nou Corti

 Projet d'insertion socio-professionnelle	 Légumes
	 9, Rue des Châtaigniers à Couthuin
	+32 (0)85 27 48 09 maraichage@cpasherone.be  linoucorti
	 Lundi au vendredi - 8h > 16h + de mai à novembre : le samedi - 10h > 16h + distributeur sur place



11_Moulin de Ferrières

 MOULIN FERRIÈRES COMMUNE DE HÉRON 	 • Farine de froment ou d'épeautre, complète ou semi-complète ; • Biscuits à la farine d'épeautre (nature ou spéculoos) ; • Pâtes à la farine d'épeautre (spaghettis ou tagliatelles) ; • Miel de nos ruches
	 12, Rue Close à Héron
	 +32 (0)85 24 06 83 info@moulinferrieres.be www.moulinferrieres.be
	 • Du 1^{er} novembre au 31 mars : lundis, mardis, mercredis et vendredis - 9h > 15h • D'avril à juin et du 1^{er} septembre au 31 octobre : lundi au vendredi - 9h > 16h • En juillet et août : tous les jours de 10h > 17h

12_Circuits paysans

	 Large gamme de produits locaux et artisanaux
	 Point de r'Aliment Lavoir 12, Rue Close à Héron
	 +32 (0)85 24 06 83 / +32 (0)4 252 32 12 www.circuitspaysans.be
	 Vendredi - 17h30 > 18h

13_Bergerie des Nuages

	 Fromages frais et yaourts de brebis
	 1, Rue de la chapelle à Avennes
	+32 (0)496 21 20 12  bergeriedesnuages@gmail.com  bergeriedesnuages  bergeriedesnuages
	 Sur commande

14_Ferme du Saule Penché

	 Production de fruits, légumes, oeufs & épicerie spécialisée
	 10, Rue de Velupont à Ville en Hesbaye
	+32 (0)498 63 87 72  saule.penche@gmail.com  SaulePenche
	 Mercredi - 15h > 18h30 Samedi - 14h > 17h30 Livraison à domicile sur commande saulepenche.pickandcollect.be/



15_L'huilerie du Stwerdu



Huile de colza/tournesol/noix,
vinaigrette, pâte à tartiner,
crème colzamique, la Pierreuse



13, Rue de l'Église à Fallais



+32 (0)19 69 90 08
laurent.vanasselt@hotmail.fr
f stwerdu



**Dans les magasins locaux et
sur commande**

16_Luc Noël



Pommes, poires et produits dérivés (jus)



39, Drèves d'Ormes à Braives



+32 (0)477 61 17 24
noelluc@hotmail.com
f plantationsnoel



Mercredi - 17h > 19h
Samedi - 10h > 16h
Sur le marché de Braives
le mercredi de 15h > 19h



17_Miammm



Large gamme de produits locaux et artisanaux



5, Place de l'Europe à Ciplet



+32 (0)455 123 539
info@3moutons.farm
f miammm.be @ 3moutonsfarm



Mardi au vendredi 15h > 18h
Samedi - 10h > 17h

18_Micro ferme Globetroterre



Légumes et fruits



29, Rue du Presbytère à Ciplet



+32 (0)484 14 81 68
microfermeglobetroterre@gmail.com
f Procute



Auto-cueillette du mercredi au dimanche du 15 avril au 15 décembre

19_Circuits paysans



Large gamme de produits locaux et artisanaux



Point de r'Aliment Braives - au chardon
10, Rue du chardon à Fallais



+32 (0)495 56 15 72 / +32 (0)4 252 32 12
www.circuitspaysans.be



Vendredi - 17h30 > 20h



Carte des producteurs



Burdinne

- 01_Ferme Delarbre
- 02_Les délices d'Angélique
- 03_Magasin/épicerie de la Chèvrerie de Vissoul
- 04_Circuits paysans

Wanze

- 05_Au capriflore
- 06_Boulangerie Champain
- 07_Ferme Schiepers
- 08_Les Jardins de Longpré

Héron

- 09_Boulangerie Champain au Moulin de Ferrières
- 10_Li noû Corti
- 11_Moulin de Ferrières
- 12_Circuits paysans

Braives

- 13_Bergerie des Nuages
- 14_Ferme du Saule Penché
- 15_L'huilerie du Stwerdu
- 16_Luc Noël
- 17_Miammm
- 18_Micro ferme Globetroterre
- 19_Circuits paysans



Acheter les produits localement

En plus des magasins locaux énoncés ci-dessus,
vous trouverez sur le territoire des marchés hebdomadaires ;

Le marché de Braives

- 🕒 **Mercredi** - 15h > 19h
- 📍 Gare de Braives, Chemin du Via
- ✉ adl@braives.be
- 📌 **PetitMarcheBraives**

Le marché de Wanze

- 🕒 **Vendredi** - 14h > 19h
📍 Place Faniel à Wanze
✉ adl@wanze.be

Le marché de Héron

- 🕒 **Mercredi** - 8h > 13h
- 📍 Place communale à Couthuin
- ✉ adl@heron.be
- 🍷 PetitMarcheCouthuin



Notes

Notes



A series of horizontal dotted lines for writing notes.





Ce guide a été rédigé dans le cadre du projet LEADER
« Alimentation durable dans les écoles » porté par le Groupe d'Action Locale (GAL)
et le Parc naturel Burdinale-Mehaigne (PNBM).