



RECETTES D'ÉTÉ



La Mutualité Socialiste





Une campagne de la Mutualité Socialiste - Solidaris pour favoriser l'accès de tous à une bonne alimentation.

La priorité de la Mutualité Socialiste - Solidaris, c'est la santé pour tous. Et une bonne alimentation est essentielle pour la santé. Les fruits et légumes, on n'en mange pas assez et pourtant c'est un peu le symbole d'une bonne alimentation. Notre devise : manger "bon, bon, bon !" parce que ce que l'on mange peut être à la fois bon au goût, bon pour la santé et bon pour la planète. Des actions de terrain aux campagnes de communication, en passant par l'action politique, le contact avec les affiliés et les projets en interne, la Mutualité Socialiste - Solidaris s'implique pour cet objectif de santé et d'équité sociale.



PAROLE DE CHEF

Carlo de Pascale

Parrain de "Goûtez-moi ça !"

Fondateur de Mmmmh !

Chroniqueur culinaire - RTBF

Focus saison : l'aubergine

"L'aubergine est capricieuse, elle ne se laisse pas facilement apprivoiser. Elle doit être cuite, sinon, caoutchouteuse, elle a le goût du savon. Frite, elle boit, la vilaine, elle absorbe l'huile comme une éponge ! Faites-la toujours sauter à vif, et égouttez ! Au four, vous la cuirez coupée en deux, entaillée, salée et huilée avant de la garnir de tomates, herbes et mozzarella. Panée et frite elle révèle des arômes de champignons. Brûlée à la flamme puis mixée avec de l'huile d'olive, du persil, du citron ou de la purée de sésame, elle vous offre un caviar végétal exquis..."

ROULADES ET POÊLÉE D'AUBERGINES AU THYM



4 personnes



Bon marché



Prêt en 50 min



Facile

Ingrédients :

- 2 aubergines
- 400 g de haché porc & veau
- 1/2 bouquet de persil plat
- 1 œuf
- 1 gousse d'ail
- 3 càs d'huile d'olive
- 100 g parmesan râpé
- 400 g tomates concassées
- 1 branche de thym
- sel et poivre du moulin

Trancher une aubergine dans le sens de la longueur en fines tranches (+/- 3mm). Émincer le hâché et l'ail puis les mélanger au persil, au jaune d'œuf et au fromage. Assaisonner. Mettre les tranches d'aubergines à plat. À la base de chaque tranche, poser une petite quantité du mélange et rouler la tranche d'aubergine (par sécurité, fermer avec un cure-dents). Dans une cocotte, faire chauffer l'huile d'olive, ajouter les roulades. Au bout de 10 min de cuisson, ajouter les tomates concassées et poursuivre la cuisson encore 10 min. Servir avec une poêlée d'aubergines en dés parfumées au thym (et éventuellement un féculent).





“CAPONATA” D’AUBERGINES



4 personnes



Bon marché



Prêt en 1 heure



Difficulté moyenne

Ingédients :

- 100 g d’olives noires en rondelles
- 3 tomates en cubes (1cm)
- 2 oignons rouges
- 2 branches de céleri vert
- 1 càs de vinaigre de vin blanc
- 2 aubergines
- 10 g de pignons de pin
- 100 g de câpres au vinaigre
- 10 g de sucre
- 10 g de raisins secs

Couper les aubergines en dés de 1 cm et frire dans l’huile d’olive. Egoutter sur du papier absorbant. Faire revenir à part le céleri, ajouter ensuite les oignons, puis les tomates et une pincée de sel. Au bout de quelques minutes, ajouter les câpres, les olives, les pignons et les raisins secs. Ajouter les aubergines au mélange de légumes, puis verser un peu de sucre, et caraméliser à feu vif en remuant constamment. Ajouter une cuillerée de vinaigre et laisser mijoter encore 10 min à couvert, le temps que le vinaigre s’évapore. Servir tiède avec une salade de courgettes, un taboulé, une salade verte, bref, comme partie prenante d’un petit buffet 100% légumes !



L'ÉTÉ, CHEZ NOUS, C'EST PRESQUE LA MÉDITERRANÉE !

“ Bien sûr il y a les petits pois, bien sûr il y a les carottes, bien sûr on a toujours les épinards, mais l'été c'est aussi le moment de consommer chez nous un peu de Méditerranée ! Tomates, poivrons, courgettes (qui l'été viennent de chez nous, même parfois de pleine terre !), herbes, aubergines, c'est le moment d'en profiter.

La courgette se révèle quand elle reste fraîche et croquante. Taillée en gros bâtonnets rapidement saisis à l'huile d'olive avec une gousse d'ail, du thym ou de la menthe, c'est un accompagnement de choix. Râpée crue, avec un filet de citron et un yahourt ou (un peu de) crème épaisse, elle se transforme en délicieux “dip” de barbecue.

Enfin, si la courgette est petite, on la farcira de jambon, fromage, chapelure et œuf (tout ça bien haché) et on la passera rapidement au four.



La tomate se déclinera de mille manières, en salade, en sauce, bien sûr, mais aussi en tranches, simplement poêlées, ou confite : trois heures au four à 80° avec un peu de sucre, de l'ail et de l'origan.

L'été c'est aussi la saison des légumineuses... fraîches : haricots blancs, rouges, petits pois ou fèves (au tout début, les fèves) qui sont des sources de protéines tout à fait valables ! Bref, l'été, c'est le moment de multiplier les présences légumières à table ! ”



TRUCS & ASTUCES POUR DES LÉGUMES FACILES

- **Rien de tel que des produits frais, locaux et de saison,** mais boîtes et surgelés, non préparés, c'est OK aussi.
- **Les plats tout prêts sont souvent beaucoup plus chers :** cuisinez-les vous-même !
- **Restes de la veille + imagination** = temps gagné et argent économisé.
- **La solitude en cuisine n'est pas une fatalité !** En fonction de votre situation de vie actuelle, proposez à d'autres personnes de cuisiner avec vous.
- **La viande coûte plus cher que les légumes.**
Mangez plus de légumes et un peu moins de viande, vous ferez des économies.

> Autres pistes sur www.encuisine.be



ACHETEZ DES LÉGUMES AUTREMENT

En Wallonie et à Bruxelles, des personnes se regroupent pour faire leurs achats en commun. De différents types, ces groupements d'achats font des commandes groupées chez des producteurs qui leur fournissent des légumes ou d'autres produits de saison. Le groupe se réunit régulièrement, chacun ayant un rôle à jouer : prendre les commandes, aller chercher les produits, les recevoir ou les redistribuer aux membres du groupe.

Pour trouver des producteurs
et des groupes d'achats près de chez vous :
www.saveurspaysannes.be et www.gasap.be (Bruxelles).
Contactez-nous par e-mail pour obtenir
une liste des producteurs locaux : peps-a@mutsoc.be

VOUS N'AMEZ VRAIMENT PAS LES LÉGUMES ?

Non, vraiment, ça ne passe pas ? Sauf que, sauf que... si vous n'aimez pas le chocolat blanc, vous aimez peut-être le chocolat noir ? Si vous n'aimez pas les chips au sel, peut-être aimez-vous les paprikas ? Pour les légumes, c'est la même chose !

Découvrez, explorez ! Cru ou cuit ? Cuit à la poêle, au four ou vapeur. Avec un peu de crème ou de l'huile d'olive. Il y a 1001 façons d'accommoder les légumes. Retrouvez nos suggestions sur www.ensuisine.be et faites-nous part de vos trouvailles !

Accompagnez-les avec quelque chose que vous aimez. Si à côté des légumes vous mettez un aliment (viande, poisson, œuf et riz, pâtes...) que vous aimez particulièrement, cela passera plus facilement.

Commencez par ce que vous aimez le moins et terminez avec ce que vous aimez le plus. Et si certains légumes ne vous plaisent vraiment pas, ne vous obligez pas à manger ceux-là, il y a tellement de choix ! Au fur et à mesure de votre exploration, vous apprendrez peut-être à apprécier certains goûts, certaines manières de préparer tel ou tel légume... et vous vous surprendrez peut-être à devenir grand amateur de légumes !

Savez-vous qu'il faut présenter parfois près de 10 fois un aliment nouveau à un enfant pour qu'il l'accepte ? Pour les grands, c'est pareil (et peut-être pire !).

Racontez des salades aux enfants !

On a montré que lorsqu'on raconte aux enfants des histoires dont les légumes sont les héros, l'acceptation du légume dans l'assiette était plus facile !



VOUS AVEZ BESOIN D'AIDE ?

Problème de poids ?

Si vous pensez avoir un problème de poids et que cela vous inquiète, vous pouvez en parler à votre médecin généraliste.

Vous examinerez ensemble vos habitudes alimentaires, votre activité physique et vos conditions de vie (situation économique, familiale ...). Vous recevrez écoute et conseils adaptés à votre situation. Avec son aide et peut-être celle d'autres professionnels de la santé (diététicien, nutritionniste, psychologue, endocrinologue ...), vous pourrez mettre en place peu à peu des solutions qui vous conviennent.

Soyez patient avec vous-même, respectez vos rythmes et traitez-vous avec bienveillance !



Autres difficultés

Si vous vivez une situation difficile et que vous avez besoin d'aide (administrative, matérielle, financière ...), vous pouvez vous adresser au CPAS de votre commune. Sachez aussi que les services sociaux de la Mutualité Socialiste - Solidaris vous écoutent et vous conseillent dans toutes les matières sociales. Ils peuvent faire avec vous le bilan de votre situation actuelle pour vous aider au mieux. Renseignez-vous auprès de votre Mutualité.

Plus d'infos sur www.solidaris.be - www.mutsoc.be

**POUR PLUS D'INFORMATIONS SUR LES ACTIONS "Goûtez-moi ça !"
de la Mutualité Socialiste - Solidaris près de chez vous :**

Brabant wallon : 010 24 37 24

Brabant (Bruxelles) : 02 546 15 70

Centre, Charleroi et Soignies : 071 507 681

Province de Liège : 04 341 62 85

Province du Luxembourg : 061 23 12 96

Mons - Wallonie picarde : 068 84 82 51

Province de Namur : 081 777 777

À chaque saison ses recettes. Rendez-vous tout au long de l'année !
Autres recettes et propositions sur www.encuisine.be

Avec le soutien de la Fédération Wallonie - Bruxelles.

