



CUISINE DE QUARTIER

LES RECETTES DU 167

INTRODUCTION

1 Prenez quelques partenaires de quartier

Ajoutez des habitant.e.s super motivé.e.s, une animatrice
2 enjouée, des casseroles, du café, du thé à la menthe,
quelques pincées de papotes et d'épices, de l'huile de
coude et de la créativité

3 Laissez reposer le tout dans un nouvel espace
coopératif

4 Recommencez la recette chaque semaine, en y
ajoutant chaque fois un peu plus de confiance et
d'amour

5 Parfois, improvisez

6 D'autres fois, modifiez sensiblement la recette

7 Dressez une table accueillante et conviviale

8 Dégustez !



Merci à Fede pour son enthousiasme et son accompagnement fantastique, merci à tou.te.s les habitant.e.s qui sont passé.e.s par « le 167 » pour le rendez-vous quasi hebdomadaire de « cuisine de quartier », leur engagement, leur partage, leur enthousiasme et leur générosité : Aïcha, Alain, Aleksandra, Bruno, Christine, Claudine, Danielle, Françoise, Greta, Hélène, Jacqueline, Jean Marie, Isabelle, Nadia, Sophie, Sylvie, Sunanda, Valérie et Zoubida.

Merci à Patricia et Géraldine pour le soutien au projet, à Tessa et à Fanny pour leur expertise, aux animatrices d'atelier Leonor, Sophie, Sandra, Marion et Stephanie, ainsi qu'à Alex, Cécile, Françoise, Martine, Claire, Marta et Jori et aux bénévoles du Chant des Cailles.

Ce livre rassemble les recettes « iconiques » du groupe Cuisine de quartier créé à Watermael-Boitsfort en 2024. Certaines de ces recettes proviennent des familles des participant.e.s, d'autres de magazines, de journaux, d'instagram (hé oui, on est moderne). Toutes témoignent de l'envie d'expérimenter de nouvelles créations. Elles sont une transcription incomplète de l'expérience de faire la cuisine ensemble, qui en soi contient bien plus qu'une liste d'ingrédients et d'instructions. Peut-être que les lire et les cuisiner réactivera la richesse de ce qu'on a vécu les mardis matins dans cette cuisine partagée, chaleureuse et accueillante.





TZAZIKI

INGRÉDIENTS Pour 5/6 personnes

500 g de yaourt nature

1 grand concombre ou 3 petits concombres

1 gousse d'ail

le jus d'un demi-citron

sel, poivre, huile d'olive

herbes fraîches : menthe/aneth

PRÉPARATION

- 1 Lavez les concombres  et râpez-les à l'aide d'une râpe à grosses mailles.
- 2 Laissez les concombres rapés dans une passoire avec un poids dessus pendant au moins une heure pour qu'ils perdent leur eau.
- 3 Prenez une gousse d'ail,  enlevez le germe indigeste et râpez-la.
- 4 Mélangez l'ail avec du yaourt, de l'huile d'olive,  du sel, du poivre et le jus d'un demi-citron  (peut-être un peu moins, selon votre goût).
- 5 Une fois que les concombres auront dégagé toute leur eau, mélangez-les aux autres ingrédients. 
- 6 Laissez reposer au réfrigérateur pendant au moins une demi-heure avant de servir.

Vous pouvez garnir le tzaziki de menthe ou d'aneth frais grossièrement hachés. Le tzaziki est délicieux sur du pain naan.

PESTO DE FANES DE CAROTTES

INGRÉDIENTS Pour 5/6 personnes

Une bonne quantité des fanes (privilégiez les carottes bio pour cette recette).

1/2 gousse d'ail

Des noix/amandes/pignons de pin (si vous mélangez les noix avec des graines de tournesol ça revient moins cher)

Huile d'olive à volonté

Sel

Poivre

1 cuillère de jus de citron (optionnel)

Parmesan - à mettre dans le pesto, ou directement sur les pâtes, ou pas du tout

PRÉPARATION

- 1 Lavez les fanes de carottes et hachez-les finement.



- 2 Hachez aussi l'ail et coupez grossièrement les noix.



- 3 Mixez tous les ingrédients (éventuellement avec un peu d'eau si c'est trop épais) avec du sel, poivre (et le jus de citron) et BEAUCOUP d'huile d'olive



- 4 Si vous utilisez ce pesto pour des pâtes, vous pouvez le mélanger avec de l'eau de cuisson des pâtes.

Cette recette est très versatile ! Voici quelques idées d'autres feuilles pour substituer les fanes de carottes :

- Fanes de radis
- Fanes de fenouil
- Roquette
- Sauge (avec la sauge, c'est impératif d'utiliser le parmesan râpé sinon le pesto sera trop amer)
- Basilic (évidemment)

A large, abstract, red shape with organic, wavy edges is positioned in the upper left corner of the page. It partially overlaps the text.

BEURRE AROMATISÉ À LA CIBOULETTE ET PÉTALES DE CALENDULA

INGRÉDIENTS

1 demi motte de beurre

1 touffe de ciboulette

les pétales d'une fleur de calendula

PRÉPARATION

1 Laissez le beurre hors du frigo pendant au moins 1 heure pour qu'il soit un peu mou. 

2 Lavez et séchez bien la ciboulette, ensuite hachez la finement. 

3 Mélangez la ciboulette hachée avec le beurre et les pétales de calendula dans un bol. Écrasez le beurre et mélangez pour incorporer les herbes d'une manière homogène. 

Ce beurre se conserve au frigo, ou vous pouvez le couper en petits morceaux à congeler. Vous pouvez utiliser d'autres herbes ou du zeste de citron, bienvenue à la créativité !



A large, abstract, red shape with wavy edges, resembling a splash or a stylized letter, is positioned in the upper left corner of the page. It partially overlaps the title text.

CAVIAR D'AUBERGINES

INGRÉDIENTS Pour 4 personnes

3 ou 4 aubergines

une gousse d'ail

le jus d'un demi citron

sel et poivre

2 cuillères à soupe de tahina

huile d'olive

des herbes fraîches - de préférence persil plat

ou coriandre

PRÉPARATION

- 1** Cuisez les aubergines entières. 
Vous pouvez les faire cuire sur la grille du barbecue, au four ou sur la flamme de la gazinière. Elles doivent cuire jusqu'à ce qu'elles soient toutes recroquevillées (ce qui prend du temps).
- 2** Une fois cuites, laissez-les refroidir un peu, puis ouvrez-les et grattez toute la pulpe, que vous mettez dans un bol. Si vous avez de gros filaments, je vous conseille de les couper au couteau plutôt que d'utiliser un mixeur, mais vous pouvez aussi mettre tous les ingrédients dans un mixeur. 
- 3** Ajoutez aux aubergines l'ail haché , le tahini, l'huile, le sel et le poivre. Goûtez et ajustez le citron et le sel selon votre goût. Ne soyez pas timides avec l'huile d'olive. 
- 4** Lavez et hachez grossièrement les herbes et parsemez-les sur le caviar.

Le caviar d'aubergines est délicieux tartiné sur du pain naan, ou sur d'autres types de pain.

A large, abstract, red shape with wavy, organic edges, resembling a splash or a stylized drop, is positioned on the left side of the page. It partially overlaps the title text.

HOUMOUS DE LENTILLES CORAIL

INGRÉDIENTS Pour 5/6 personnes

500 g de lentilles corail

1 gousse d'ail

huile d'olive, sel, poivre

1 petite botte de persil

2 cuillères à soupe de tahina

le jus d'un demi-citron

un peu de paprika, doux ou fumé

un peu d'eau

PRÉPARATION

1 Rincez les lentilles  et faites-les cuire dans de l'eau salée.

2 Une fois cuites, égouttez l'eau et passez-les au mixeur avec une pincée de sel, du poivre, une demi-gousse d'ail pour commencer (ne pas oublier d'enlever le germe pour la rendre plus digeste), le tahina, le jus de citron, un peu d'huile d'olive et les feuilles de persil. Ajoutez 2 cuillères à soupe d'eau pour commencer.

3 Mixez le tout et goûtez. 
Ajustez l'ail, le poivre et le citron selon votre goût. Si vous avez du mal à mélanger, ajoutez un peu d'huile et un peu plus d'eau (ajoutez 2 cuillères à soupe d'eau à la fois pour éviter que le houmous devienne trop liquide). 

Servir à température ambiante avec du pain ou des crudités.



A large, abstract, red shape with organic, wavy edges is positioned in the upper left corner of the page. It partially overlaps the title text.

HOUMOUS D'HARICOTS BLANCS ET MENTHE

INGRÉDIENTS

1 pot de haricots blancs (ou des haricots blancs secs que vous aurez cuits)

1 gousse d'ail - ou plus, selon votre goût

Huile d'olive - au moins 5 cuillères

Sel

Poivre

Menthe fraîche - selon votre goût

Jus de citron - un demi-citron (ou plus)

PRÉPARATION

- 1 Hachez finement la menthe et l'ail. 
- 2 Rincez bien les haricots et transférez-les dans le mixeur avec les autres ingrédients
- 3 Mixez 
- 4 Si la crème est trop épaisse, rajoutez un peu d'eau. 
- 5 Ajoutez du sel, poivre et huile d'olive selon votre goût.
- 6 Servez avec du pain et des crudités. 

Cette recette est très versatile et riche en protéine. Vous pouvez substituer ou mélanger la menthe avec d'autres herbes fraîches comme la ciboulette, le persil ou la coriandre. Également, vous pouvez remplacer les haricots blancs par d'autres légumineuses.

FOCACCIA

INGRÉDIENTS pour une plaque de cuisson

1/2 kg de farine

2 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge
pour la pâte, plus de l'huile pour la plaque de
cuisson

1/2 cube de levure de boulanger fraîche

1 cuillère à soupe de sucre/miel

sel

de l'eau

pour la garniture : oignons, courgettes,
tomates cerises, olives, romarin... Soyez
créatives !

PRÉPARATION

1 Dans un grand verre d'eau tiède,  faites dissoudre la cuillère à soupe de sucre et la levure. Remuez.

2 Dans un grand bol, à l'aide d'une spatule, mélangez la farine en y ajoutant lentement l'eau avec la levure, puis les deux cuillères à soupe d'huile. La pâte doit être très humide (pas comme celle du pain) mais pas liquide. "Giflez" la pâte afin d'activer le gluten. Enfin, ajoutez le sel et mélangez bien.

3 Couvrez le bol d'un linge et laissez reposer dans un endroit sec (par exemple, four éteint). La pâte doit doubler de volume, cela prendra une heure ou deux - plus il fait chaud, plus elle lève vite.



4 Une fois la pâte prête, versez-la sur une plaque de cuisson bien huilée et faites des trous avec vos doigts. Veillez à ce que la pâte recouvre entièrement la plaque.

Couvrez la pâte de la garniture  de votre choix ou laissez-la naturelle.

5 Faites cuire au four statique à 220 degrés pendant 20/30 min (soulevez un lambeau de focaccia et vérifiez si elle est cuite en dessous avant de la sortir du four). Laissez refroidir à l'air libre - ne la couvrez pas sinon elle devient molle !

RAGÚ BOLOGNAISE VÉGÉ

INGRÉDIENTS pour 4/6 personnes)

pour le sauté

1 ou 2 oignons
1 gousse d'ail
du romarin
feuilles de laurier
1 ou 2 carottes
2 ou 3 branches
de céleri

pour la sauce

sauce tomate 750gr
huile d'olive, sel et poivre
protéines de soja (substitut
végétal de la viande hachée).
Vous pouvez également utiliser
du tofu ou des protéines de soja
déshydratées
1 poignée de lentilles
un cube de bouillon
du parmesan pour servir
(facultatif)

Pour la version viande, il suffit de remplacer les protéines de soja et les lentilles par de la viande de bœuf hachée.

PRÉPARATION

1 Hachez finement les légumes pour le sauté (ail, oignons, carottes, céleri).



2 Chauffez de l'huile d'olive dans une poêle antiadhésive et versez-y les légumes avec une branche de romarin et quelques feuilles de laurier. Remuez et laissez cuire pendant au moins 10 min à feu moyen, en remuant régulièrement. Ajoutez les protéines de soja et les lentilles et remuez.

3 Après 5 min. ajoutez la sauce tomate. Remuez, ajoutez un peu de sel, le bouillon (facultatif) et une pincée de sucre. Baissez le feu, ajoutez un verre d'eau (la sauce doit être liquide, l'eau s'évapore en cuisant), couvrez partiellement avec le couvercle et laissez cuire longtemps. Plus la sauce cuira longtemps, plus elle sera savoureuse : si vous avez deux heures, laissez-la cuire deux heures.



4 Remuez de temps en temps, la sauce doit toujours être humide, ajoutez donc un peu d'eau si nécessaire. Si elle est trop liquide, retirez le couvercle et laissez l'excès d'eau s'évaporer. Vous pouvez aussi ajouter 1 ou 2 càs de concentré de tomates.

5 Au minimum la sauce doit cuire pendant 30 min. Au bout de ce temps, vous pouvez la manger tout de suite avec des pâtes, ou la réserver pour plus tard. Elle se congèle aussi très bien !)

PAIN NAAN

INGRÉDIENTS (pour une 15aine de pain)

3 cuillères à soupe de levure de boulanger sèche

2 cuillère à café de sucre

300ml d'eau tiède

600 g de farine blanche (riche en gluten)

2 cuillères à café de sel

10 cuillères à soupe de yaourt nature

4 cuillères à soupe de beurre fondu ou de ghee (beurre clarifié)

Un peu d'huile végétale pour graisser

1 cuillère à café de graines de nigelle, de sésame ou de pavot (facultatif)

PRÉPARATION

1 Versez la levure, le sucre et 4 cuillères à soupe d'eau  tiède dans un bol et mélangez. Laissez reposer jusqu'à ce que le mélange commence à mousser (10/15 min).

 2 faites un puit au centre de la farine et versez-y une partie du mélange d'eau et levure, le yaourt et le ghee (ou beurre) fondu. Mélangez puis incorporez progressivement toute l'eau.

Le mélange devient mou et collant : c'est la texture pour obtenir ensuite une pâte ferme et non sèche.

3 Sur une surface légèrement farinée, pétrissez pendant environ 5 minutes jusqu'à obtenir une consistance lisse et un peu moins collante, puis déposez dans un grand bol légèrement huilé.

4 Couvrez et laissez reposer jusqu'à ce que la pâte double de taille, soit environ 1h30 à 2h. Remettez la pâte sur la surface légèrement farinée et frappez-la avec le poing pour chasser l'air. Divisez-la en 8 boules.

5 Aplatissez l'une des boules et roulez-la un peu pour  l'étaler. Étirez-la puis déposez dans la poêle chaude. Quand la pâte commence à faire des bulles, retournez-la et faites-la cuire jusqu'à ce que l'autre côté soit doré. Poursuivez avec le reste de pâte.

6 Badigeonnez les naans de ghee fondu et saupoudrez de graines (facultatif). Gardez les pains au chaud, le temps que les autres finissent de cuire. Servez. 

SCARPACCIA

INGRÉDIENTS *pour une plaque de cuisson*

300 g de farine de blé

1 oignon

2 ou 3 poivrons

sel, poivre, huile d'olive

romarin et autres herbes

suffisamment d'eau

PRÉPARATION

- 1 Allumez le four à 200° (statique) 
- 2 Coupez l'oignon en demi-rondelles. Retirez l'intérieur des poivrons (blancs et graines), puis coupez-les en fines lamelles 
- 3 Dans un grand bol, placer les légumes, les herbes grossièrement hachées, la farine, 2 pincées de sel et un peu de poivre. 
- 4 Ajoutez lentement l'eau à température ambiante et mélangez le tout. Le mélange doit être crémeux, pas trop liquide, mais pas dur comme une pâte à pain. Ajoutez 2 cuillères à soupe d'huile. Vous pouvez également ajouter d'autres épices comme le paprika doux ou fumé.
- 5 Posez une feuille de papier sulfurisé sur la plaque du four et graissez-la légèrement. Versez-y la préparation du bol, essayez de la rendre la plus homogène possible et étalez-la bien sur toute la surface, elle doit faire 2/3 millimètres d'épaisseur. Ajoutez une couche d'huile.
- 6 Faites cuire pendant environ 30 minutes, en vérifiant de temps en temps qu'elle ne brûle pas. Les 10 dernières minutes, déplacez la plaque vers le haut du four pour que la scarpaccia soit dorée et croustillante.
- 7 Laissez-la refroidir à l'air libre et coupez-la en morceaux. Servir en entrée, éventuellement accompagné d'une sauce fraîche comme le tzatziki.

PÂTE BRISÉE À L'HUILE

INGRÉDIENTS *pour un moule rond standard*

250 g de farine de blé (ou la farine que vous voulez)

80 g huile d'olive

40g environ d'eau

1 pincée de sel

PRÉPARATION

1 Dans un bol, versez la farine + la pincée de sel.



2 Ajoutez l'huile lentement en remuant avec une cuillère.

3 Ajoutez l'eau lentement. La quantité d'eau est à adapter en fonction de la farine, donc allez-y doucement.



4 Commencez à pétrir la pâte, et une fois que vous aurez une boule, vous pouvez la pétrir directement sur un plan de travail fariné.

5 Pétrissez jusqu'à obtenir une belle boule homogène.



Vous pouvez utiliser la pâte toute de suite et l'étendre avec un rouleau à pâtisserie, ou la mettre au frigo pour l'utiliser ensuite.

Cette pâte est idéale pour tartes et quiches salées, et n'a pas besoin d'être cuite en amont.

TARTE AUX OIGNONS ET POTIMARRON

Recette de Sunanda

INGRÉDIENTS pour un moule rond standard

1 grand potimarron (ou 2 petits)

1 kg d'oignons rouges

pâte brisée

graines de nigelle

sel

huile

PRÉPARATION

- 1 Coupez les oignons en rondelles et le potimarron en petits morceaux.
- 2 Dans une poêle, faites chauffer de l'huile, ensuite versez-y les graines de nigelle.

- 3 Quand elles commencent à faire du bruit (un peu comme des pop-corn) versez les oignons dans la poêle.

- 4 Laissez cuire à feu moyen pendant 5/10 minutes, ensuite ajoutez le potimarron. Salez et laissez cuire jusqu'à ce que le potimarron soit cuit "al dente".
- 5 Ceci est déjà un repas en soi, mais dans la version tarte, vous allez juste transférer le contenu de la poêle dans un moule recouvert de pâte brisée.
- 6 Enfournez pour 30 min. environ à 180 degrés.



ŒUFS FARCIS

Recette de Françoise

INGRÉDIENTS

des œufs
fromage frais
persil
mayonnaise
des anchois salés (facultatifs)
des câpres
sel poivre
ciboulette

PRÉPARATION

- 1 Cuire les œufs dans de l'eau bouillante pendant 8 minutes. Lorsqu'ils sont prêts, les passez sous l'eau froide, égalez-les et coupez-les en deux dans le sens de la longueur.



- 2 Préparez la garniture : mélangez à parts égales du fromage frais et de la mayonnaise, ajoutez du persil et de la ciboulette finement hachés. Si vous le souhaitez, vous pouvez ajouter des anchois salés coupés en morceaux.



- 3 Ajoutez quelques câpres et mélangez. Assaisonnez de sel (peut-être pas nécessaire) et de poivre.



- 4 Prélevez les jaunes d'œufs et ajoutez-les à la farce. .

- 5 Versez la farce à la place du jaune d'œuf dans les œufs et décorez avec du persil haché

Les œufs peuvent être servis à température ambiante ou froids en guise d'apéritif.

TRIANGLES DE PÂTE À BRICK À LA MENTHE

INGRÉDIENTS pour approx 20 triangles

POUR LES TRIANGLES :

10 feuilles de brick
800 gr épinards
250gr ricotta
1 tablette de feta
1 oignon
2 gousses d'ail
un bouquet de menthe
1 citron bio
cumin (optionnel)
1 œuf
huile (d'olive ou autre)

POUR LA SAUCE YAOURT :

Yaourt grec
1 cuillère à soupe de
tahini (optionnel)
jus de citron
sel et poivre
herbes à volontés (menthe,
persil et ciboulette marchent
bien)
un demi-gousse d'ail
Zaatar (optionnel)

PRÉPARATION

- 1 Dans une poêle : 
Coupez finement l'ail et les oignons et faites-les blondir à feu doux avec un filet d'huile pendant 10/15 min avec un peu de zeste de citron et du cumin.
- 2 Ajoutez les épinards à la poêle. Quand ils sont cuits égouttez-les et pressez-les dans la passoire pour enlever toute l'eau. 
- 3 Dans un saladier :
Mélange épinards essorés + ricotta + feta grossièrement émiettée + beaucoup de menthe ciselée + jus d'un demi-citron + poivre + sel (pas trop, la feta est déjà très salée) + l'œuf pour tout bien lier

Pour le pliage des triangles, je conseille de regarder un tuto en ligne, ce n'est pas difficile !
- 4 Passez de l'huile d'olive au pinceau sur les triangles et les déposer sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé.
- 5 Cuire au four à 200 degrés pendant 10/15 minutes.
- 6 Pour la sauce au yaourt :
Yaourt grec + 1 cuillère à soupe de tahini + jus de citron + sel + poivre + les herbes + ail finement coupé + zaatar + ce qu'on veut :)

PANCAKES DE PATATES DOUCES

INGRÉDIENTS

800 g patates douces
400 g farine
2 sachets de levure
4 œufs
50 cl de lait
une botte de ciboulette
sel, poivre, huile

PRÉPARATION

- 1 Épluchez les patates, coupez-les en dés et faites-les cuire à la vapeur (en alternative, vous pouvez les cuire entières dans l'eau salée avant de les éplucher).



- 2 Mélangez farine, levure, œufs, lait, ciboulette, sel et poivre dans un grand bol.

- 3 Incorporez les patates écrasées au reste, et mélangez jusqu'à obtenir une pâte lisse. Laissez reposer pendant 15 min.



Chauffez une poêle à feu moyen avec un filet d'huile. Comptez une demi-louche par pancake.

- 4 Versez donc une demi-louche de pâte sur la poêle, laissez cuire quelques minutes jusqu'à voir des bulles se former sur la surface, puis retournez à l'aide d'une spatule et laissez cuire encore 2 ou 3 min.



Accompagnez les pancakes avec du fromage frais, de la sauce yaourt avec des herbes fraîches, du houmous ou des légumes rôtis.

GAUFRES SALÉES AUX ÉPINARDS

INGRÉDIENTS pour approx 10 gaufres

360 g de farine

24 g de levure chimique

4 pincées de sel

450 ml de petit-lait ou lait

4 cuillères à soupe d'huile

400 g d'épinards

1 ou 2 gousses d'ail

PRÉPARATION

1 Dans une poêle, faites revenir les épinards dans un peu d'huile et l'ail haché. Une fois cuits, mettez-les de côté et laissez-les refroidir. 

2 Dans un grand bol, mélangez la farine, la levure et le sel. Ajoutez ensuite le petit-lait petit à petit, en continuant à remuer à l'aide d'un fouet pour éviter la formation de grumeaux. Ajoutez également l'huile. 

3 Essorez et hachez les épinards cuits et ajoutez-les à la pâte des gaufres.

4 Huiler légèrement les plaques de la machine à gaufre et attendre qu'elle soit bien chaude avant d'y verser la pâte. Il est conseillé de faire cuire les gaufres 3 minutes au total afin qu'elles soient bien dorées mais encore moelleuses.

*La quantité de petit lait pour cette recette peut varier. L'ajouter petit à petit : la pâte doit rester épaisse (plus épaisse que pour les crêpes par exemple).

Ces gaufres salées s'accompagnent à merveille de fromage frais ou d'une sauce à base de yaourt.



ATELIER
"CUISINER
AVEC LES
AROMATIQUES"
AU CHANT DES
CAILLES



ATELIER
DÉCOUVERTE
BERCAIL ET
CUISINE AVEC
LES PRODUITS
DE LA
BERGERIE DU
CHANT DES
CAILLES (le
petit lait des
brebis)



SALADE ORANGES ET DATTES

INGRÉDIENTS

Salade verte de votre choix

2 oranges

sauce soja

huile d'olive

jus de citron

8 dates

zeste de citron (bio)

graines de tournesol, chia, courge,
sésame...grillées pour encore plus de goût
(optionnel)

PRÉPARATION

1 Lavez et essorez les feuilles de salade.



2 Dénoyautez les dattes  et coupez-les en lamelles dans le sens de la longueur.

3 Épluchez et coupez les oranges  en gros morceaux.

4 Râpez ou coupez en fines lamelles le zeste du citron. 

5 Dans un petit bol, préparez une vinaigrette en mélangeant l'huile d'olive, la sauce soja et le jus d'un demi-citron.

6 Dans un plat, mélangez tous les ingrédients et assaisonnez-les avec la vinaigrette. Si vous le souhaitez, ajoutez des graines (grillées ou non) pour donner du croquant à votre salade.

SALADE DE LENTILLES, NECTARINES ET QUINOA

INGRÉDIENTS pour 4/5 personnes

2 boîtes de lentilles brunes

4 nectarines

140 gr de quinoa tricolore

2 poignées de jeunes épinards (ou autres
feuilles vertes)

huile d'olive

sel et poivre

PRÉPARATION

- 1 Égouttez les lentilles et séchez-les un peu avec un essuie propre ou de l'essuie-tout. 
- 2 Placez les lentilles sur une plaque de cuisson tapissée de papier sulfurisé et badigeonnez-les d'un filet d'huile et d'une pincée de sel. Faites-les cuire au four pendant 20 à 30 minutes (n'oubliez pas de les remuer à mi-parcours).
- 3 Faites la même chose sur une autre plaque avec les nectarines coupées en tranches. 
- 4 Pendant ce temps, faites cuire le quinoa selon les instructions de l'emballage.
- 5 Sortez les nectarines du four et coupez-les en morceaux.
- 6 Assemblez la salade (inclus les feuilles vertes). Servez avec une vinaigrette d'huile d'olive, jus de citron, sel et poivre (ou autre). 

SALADE CHÈVRE, FIGUES ET NOIX

Recette de Aleksandra

INGRÉDIENTS

des feuilles de salade (roquette, par exemple)

2 figues

1 fromage frais de chèvre ou brebis

noix

miel

du pain

sel

poivre

huile d'olive

PRÉPARATION

- 1 Chauffez le fromage de chèvre au four avec un filet de miel et quelques morceaux de noix.
- 2 Coupez les figes en quarts  et disposez-les en rond sur une assiette recouverte des feuilles de salade.
- 3 Disposez le fromage doré au milieu du rond, et badigeonnez le tout avec un filet d'huile, sel, poivre, et quelques morceaux de noix s'il vous en reste.
- 4 Servez avec une tranche de pain, frais ou grillé.



L'hiver, vous pouvez remplacer les figes avec des grosses dattes ou des poires.



RISOTTO AUX COURGETTES, ZESTE DE CITRON ET HERBES FRAICHES

INGRÉDIENTS pour 5/6 personnes

Riz à risotto - environ 80 g par personne

1 oignon et 2 gousses d'ail

2 ou 3 courgettes

bouillon de légumes - 1 litre plus ou moins

un demi-verre de vin

sel, poivre, huile d'olive

du parmesan (facultatif)

un beau bouquet d'herbes fraîches - nous avons

choisi de la tagète, différentes sortes de basilic

et du shiso rouge

du zeste de citron

PRÉPARATION

1 Préparez environ 1 l de bouillon dans une casserole.

2 Hachez finement l'oignon et l'ail et faites-les revenir dans une grande poêle à feu moyen avec de l'huile d'olive.

3 Coupez les courgettes en dés, versez-les dans la poêle, remuez et laissez cuire pendant 5 minutes. 

4 Ajoutez le riz à la poêle. Augmentez le feu et remuez constamment, chaque grain de riz doit griller - mais sans que les légumes ne brûlent. Au bout de 3 à 5 minutes, lorsque vous sentez que le riz est chaud, versez le vin dessus (il doit faire pshshshsh) 

5 Une fois le vin évaporé, versez deux louches de bouillon bien chaud (il doit faire pshshs aussi). Remuez et baissez le feu

6 Continuez à ajouter du bouillon au risotto jusqu'à ce que le riz soit prêt (30 min environ). Pendant la cuisson, goûtez le riz et ajoutez du sel si nécessaire (normalement, le bouillon ne suffit pas).

7 Lorsque le riz est al dente, éteignez le feu, incorporez les herbes hachées, le zeste de citron et le parmesan râpé. 

Un filet d'huile crue, un peu de poivre et du sel si nécessaire, et hop, vous servez le risotto bien chaud.

CURRY INDIEN

Recette de Sunanda

INGRÉDIENTS pour 48 portions de 200g

15 oignons
12 gousses d'ail
2 kg tomates pelées
2,5 kg champignons
2 kg brocoli
2 kg carottes
800 g tofu
20 càc gingembre râpé
10 càc curcuma en poudre
10 càc cumin
10 càc coriandre en graines
15 feuilles de laurier
4 batons de cannelle
16 gousses de cardamome
sel
huile de tournesol
ghee (optionnel)
le jus de 2 citrons
2 bottes de coriandre fraîche
15 clous de girofle

PRÉPARATION

1 Faites revenir le laurier, la cardamome, la cannelle et les clous de girofle dans une grande casserole avec de l'huile de tournesol.

2 Coupez les oignons en rondelles et ajoutez-les à la casserole. Laissez fondre 10 min environ.

3 Épluchez et râpez l'ail et le gingembre,  puis ajoutez-les dans la casserole et remuez bien.

4 Ensuite, versez les tomates, salez et déglacez avec un peu d'eau. Ajoutez le cumin, la coriandre en graines et le curcuma.

5 Ajoutez les carottes coupées en bâtons de 3 ou 4 cm, puis mélangez et laissez cuire avec le couvercle pendant 10 min.

6 Pendant ce temps, passez à la poêle les champignons coupés et le tofu en petits dés avec un peu de ghee ou d'huile. Salez légèrement.



7 Rajoutez dans la casserole les brocolis coupés, les champignons et le tofu. Laissez mijoter une dizaine de minutes. Salez et poivrez le tout. Rajoutez un peu ou beaucoup d'eau en fonction de votre goût.

8 Servez avec du riz basmati et garnissez avec du jus de citron et de la coriandre fraîche.







MINISTRONE

INGRÉDIENTS pour 45 portions de 400g

12 oignons

1 tête d'ail

1 céleri

20 carottes

30 pommes de terre

5 cannettes de tomates pelées

2 butternuts

1 kg bette

1 chou frisé ou chou-fleur

du chou palmier

2 kg haricots blancs (ou un mélange de haricots, lentilles, pois chiches)

500 gr épeautre

bouillon de légumes

Romarin

Laurier

sel & poivre

huile d'olive

du pain rassis pour faire des croûton

du parmesan (optionnel) pour garnir

PRÉPARATION

1 Épluchez et hachez les oignons et l'ail, et faites-les revenir avec de l'huile d'olive et les herbes. 

2 Une fois dorés, ajoutez le céleri finement haché et les tomates pelées. Ajoutez le bouillon, de l'eau et laissez cuire pendant 5 minutes.

3 Coupez tous les légumes en petits morceaux. Vous allez rajouter les autres ingrédients dans l'ordre du temps de cuisson de chacun. par exemple, si les haricots sont en conserve, vous les mettrez presque en dernier, s'ils sont secs et que vous les avez fait trempés une nuit, vous devrez les mettre en premier.

4 Goûtez de temps en temps et ajustez le sel et le poivre. Ajoutez de l'eau pour obtenir une soupe plus ou moins liquide. 

5 À la fin, vous pouvez donner trois coups de mixeur pour obtenir une consistance plus crémeuse.



Servez chaud avec du parmesan, un filet d'huile crue et quelques croûtons cuits au four ou poêlés.



SOUPE DE FÈVES SÈCHES

INGRÉDIENTS Pour 4/6 personnes

300 g de fèves séchées

Eau

sel, poivre

1 gousse d'ail

2 cas de concentré de tomates

jus de citron

PRÉPARATION

- 1 Faites tremper les fèves pendant la nuit dans l'eau froide. Puis videz l'eau et rincez-les.
- 2 Dans une casserole, faites cuire les fèves dans l'eau avec 1 gousse d'ail,  du sel et un cas d'huile d'olive.
- 3 Une fois cuites (20/30 min) coupez le feu et mixez-les avec un blender ou un mixeur à immersion. Si la soupe est trop épaisse, rajoutez de l'eau : c'est à vous de voir si vous la voulez très liquide ou pas. 
- 4 Rajoutez deux cas de concentré de tomates (pas obligatoire) et remettez la soupe sur le feu doux pendant quelques minutes.

Servez la soupe chaude avec quelques gouttes de jus de citron,  poivre, et si vous voulez des herbes fraîches.



SOUPE DE COURGETTE ET CONCOMBRE AUX HERBES FRAÎCHES

INGRÉDIENTS Pour 6/8 personnes

1 grosse courgette
1 gros concombre
sel poivre huile d'olive
eau
herbes au choix

PRÉPARATION

1 Dans une casserole, faites revenir 2 oignons et 2 gousses d'ail avec de l'huile d'olive. 

2 Lavez et coupez en morceaux une grosse courgette et un grand concombre.
Ajoutez-les dans la casserole et remuez un peu

3 Après quelques minutes, versez de l'eau bouillante dans la casserole. Ensuite salez, fermez avec le couvercle et laissez cuire à feu doux. 

4 Lavez et ciselez les herbes. Nous avons utilisé des fanes et fleurs de fenouil et de l'ail de chine, mais vous pouvez expérimenter avec d'autres choses.

5 Rajoutez les herbes ciselées à la fin de cuisson.
Ajoutez un peu de poivre et passez au mixeur.
Ajoutez du sel et du poivre si nécessaire. Si la soupe est trop liquide, vous pouvez la remettre sur le feu sans couvercle pour qu'une partie de l'eau s'évapore.



Servez la soupe chaude avec un peu de parmesan râpé au dessus.



SOUPE POTIRON ET CHÂTAIGNES

INGRÉDIENTS

1 potiron (si bio, pas besoin de l'éplucher)

2 à 3 poignées de châtaignes

2 ou 3 oignons

huile

noix muscade (facultative)

sel et poivre

eau/bouillon

PRÉPARATION

- 1 Épluchez les châtaignes de leur première peau (extérieure) et mettez-les à bouillir. 
- 2 Lavez et coupez le potiron. Enlevez la chair intérieure et coupez-le en morceaux. 
- 3 Coupez les oignons grossièrement et faites-les revenir avec de l'huile dans une casserole.
- 4 Ajoutez le potiron coupé dans la casserole, mélangez et ajoutez l'eau ou le bouillon. Salez, râpez un peu de noix muscade dessus, et laissez cuire avec le couvercle.
- 5 Quand les châtaignes sont cuites, égouttez-les et enlevez la deuxième peau. Ajoutez les châtaignes épluchées dans la casserole, et laissez cuire.
- 6 Quand le potiron est prêt, ajoutez un filet d'huile et passez la soupe au mixeur à immersion.

Servez la soupe bien chaude avec du pain, ou des croûtons. Nous l'avons garnie avec du persil ciselé, mais vous pouvez tester d'autres herbes !



HARIRA

Recette de Zoubida

INGRÉDIENTS

Huile d'olive

sel

oignons 4 ou 5

Céleri (1 poignée de feuilles)

Persil 1 botte

Coriandre 1 botte

Lentilles 60 g

Pois chiches 100 g

beurre clarifié (smen) 2 càs

1 càc mélange d'épices pour Harira en poudre :

gingembre, curcuma, canelle, poivre, paprika

doux

1 boîte de tomates pelées

bouillon végétal

farine blanche 4 càs

vermicelli 60 g

PRÉPARATION

- 1 Faites tremper les pois chiches et les lentilles la veille, ensuite les cuire à part dans l'eau pendant 1 h environ avant de les rajouter au reste.
- 2 Coupez et mixez grossièrement les tomates, persil, coriandre, oignons et feuilles de céleri. Il ne faut pas faire une crème, on doit voir les petits morceaux. 
- 3 Dans la casserole, cuire les tomates en canette avec 3 ou 4 cuillères d'huile d'olive. 
- 4 Ajoutez les épices, le bouillon, les pois chiches et le smen. Cuire à feu moyen pendant 15 min environ. Ensuite, ajoutez les lentilles.
- 5 Mixez la farine avec un peu d'eau pour vous assurer qu'il n'y ait pas de grumeaux, ensuite rajoutez le mélange de farine à la soupe et mélangez bien. 
- 6 15 minutes avant la fin, ajoutez les vermicelles.



MOUSSE AU CHOCOLAT

INGRÉDIENTS

eau de pois chiches 1 cannette
200gr de chocolat noir 70%

PRÉPARATION

- 1 Coupez le chocolat en morceaux  et le placer dans un récipient pour le faire fondre au bain-marie.
- 2 Egouttez les pois chiches en conserve et conservez l'eau dans laquelle ils sont stockés. Cette eau, appelée acqua fava, est riche en minéraux et en protéines !
- 3 A l'aide d'un batteur électrique,  montez-la en neige comme des blancs d'œufs.
- 4 Une fois prêt, mélangez-le au chocolat fondu jusqu'à obtenir une crème homogène.
- 5 Répartissez la crème dans plusieurs coupes et placez-les au réfrigérateur pendant quelques heures. Le résultat est une mousse au chocolat délicieuse et très saine !

Avec les pois chiches restants, vous pouvez préparer de nombreuses recettes, par exemple les utiliser dans la harira, le couscous ou pour un houmous pois chiches et betteraves.

GÂTEAU PASTÈQUE

Recette de Française

INGRÉDIENTS

1 pastèque
300 ml de crème liquide entière
120 g mascarpone
3 c.a.s de sucre glace
1 c.a.c de vanille en poudre
200 g fruits rouges

PRÉPARATION

- 1 Dans la partie centrale de la pastèque, coupez 6 tranches égales d'environ 3 cm d'épaisseur.



- 2 Dans ces tranches, coupez 3 cercles de 10cm de diamètre, et 3 cercles de 18 cm de diamètre. Utilisez du papier absorbant pour absorber un peu l'eau de la pastèque, ensuite mettez les tranches au frigo.

- 3 Dans un bol, mélangez la crème, le mascarpone et la vanille et montez ce mélange en crème chantilly avec un batteur électrique. Quand la crème est mousseuse. Ajoutez le sucre glace. Continuez à monter le mélange jusqu'à obtenir une crème bien ferme.



- 4 Montez le gâteau. Une tranche de pastèque (d'abord les tranches de 18 cm) en suite une couche de crème et une de fruits rouges.
- 5 Insérez une grande pique à brochette pour maintenir le gâteau droit. Terminez le gâteau avec la crème et les fruits rouges.



BODDING

Recette de Françoise

INGRÉDIENTS

800 g de pain rassis
600 ml lait
2 sachets de sucre vanillé
4 œufs
200 g de cassonade
1 càc de cannelle
des noix, noisettes, amandes
des raisins secs

PRÉPARATION



- 1 Faites chauffer le lait et ajoutez le sucre vanillé. Stoppez la cuisson avant ébullition.

- 2 Dans un grand bol, coupez le pain en petits morceaux et arrosez avec le lait chaud. Ajoutez la cassonade, les noisettes et les raisins secs. 

- 3 Laissez tremper 1 heure environ, en remuant de temps en temps. Le pain doit devenir mou.



- 4 Battez les oeufs et ajoutez-les au mélange. Pétrissez le tout à la main jusqu'à obtenir une pâte humide. Si la pâte est trop sèche, rajoutez un peu de liquide.

- 5 Versez la pâte dans un moule à cake beurré et légèrement fariné. 

- 6 Cuire au four à 180 degrés pendant environ une heure. L'intérieur du bodding doit rester un peu humide, vérifiez donc la cuisson à l'aide d'un couteau. Attendez qu'il refroidisse avant de le démouler.

LE LOGIS-FLORÉAL

Le Logis-Floréal est une coopérative de locataires et société immobilière de service public (SISP). Conçue il y a plus de 100 ans sur le modèle des cités-jardins, elle réalise et met à disposition des habitations sociales.

Au-delà de sa mission de logement, le Logis - Floréal promeut le bien-être des habitants en soutenant une dynamique coopérative. C'est un peu son ADN. Elle développe des actions sociales collectives et communautaires pour les habitants, en partenariat avec les acteurs locaux (comme le Projet de Cohésion sociale « Espace Mosaïque » ou la Ferme du Chant des Cailles) et met ses espaces collectifs à disposition des habitants.

« Le 167 » est un nouvel espace communautaire qui accueille des activités (gratuites ou à petits prix) pour les habitants des cités-jardins. Le projet « cuisine de quartier » en fait partie ! Il s'inscrit dans le souhait du Logis-Floréal et la Ferme du Chant des Cailles de donner les moyens à chacun.e de faciliter et d'égayer son quotidien alimentaire : cuisiner ensemble des plats sains, nourrissants et pas trop chers, qu'on mange ensemble ou qu'on ramène à la maison. Quelle que soit sa motivation, que l'on sache cuisiner ou pas, il y a une place pour chacun.e !

LA FERME DU CHANT DES CAILLES

La Ferme du Chant des Cailles est un projet d'agriculture urbaine écologique et participative à Watermael-Boitsfort. Elle rassemble différents pôles d'activités autour de l'alimentation et d'une autre manière de produire et de consommer. Ce projet local et ouvert à tous les habitant.e.s, s'épanouit dans le quartier au départ d'un champ situé au cœur de la cité-jardin Le Logis-Floréal.

La ferme compte de nombreuses activités organisées ensemble par des professionnel.le.s et des habitant.e.s.

Activités sur le champ (avenue des Cailles)

Le maraîchage : production professionnelle de légumes disponibles à l'auto-cueillette aux habitants du quartier, avec un abonnement annuel (les locataires sociaux ont priorité)

Les herbes aromatiques : production professionnelle de plantes aromatiques disponibles à l'auto-cueillette avec un abonnement annuel, ateliers sur leur utilisation

Jardin collectif : projet de potager collectif d'habitant.e.s

Fleurs à couper : vous les cueillez vous-même et composez votre bouquet, en self-service. Vous les payez à la pièce.

Projet pédagogique : animations, activités et stages pour enfants, activités avec les écoles et ateliers pour adultes

Les Dimanches Cailles : tous les dimanches après-midi, de mars à octobre, activités pour grands & petits et vente des produits du bercail (glaces, fromages et desserts au lait des brebis du bercail).

Le compost de quartier : chacun.e peut déposer ses déchets organiques dans le bac à compost à l'entrée du champ et ensuite récupérer le compost pour ses propres plantes.

Activités hors du champ

Le bercail : production de produits laitiers à base de lait de brebis - en vente par abonnement ou au détail (plusieurs points de vente dans la commune - marché Keym, Wiener et Chant des Cailles.

Cuisine de quartier : un groupe d'habitant.e.s se réunit pour cuisiner et manger ensemble tous les mardis matin au 167 Avenue de la Fauconnerie.

Four à pain mobile : projet d'habitant.e.s autour d'un four à pain mobile pour le quartier.

Eco-pâturage : des brebis entretiennent des prairies dans la commune, à la place des tondeuses électriques.

Rendez-vous sur notre site www.lafermeduchantdescailles.be pour plus d'informations !
Inscrivez-vous à la newsletter pour être tenus au courant des activités et chantiers collectifs !

Cette brochure a été conçue et réalisée par Federica Fantini dans le cadre du projet Cuisine de quartier.

Cuisine de quartier est le fruit d'un partenariat entre la Ferme du Chant des Cailles et le Logis-Floréal, avec le soutien financier de la Société du Logement de la Région bruxelloise (SLRB) et le soutien pédagogique du mouvement « Cuisine de quartier ».

Merci à toutes les personnes qui ont fait vivre ce projet en 2024, apportant leur générosité, créativité et leur envie de cuisiner et d'être ensemble.



La Ferme
du Chant des Cailles



LE LOGIS
FLOREAL



sirb-bghm.brussels