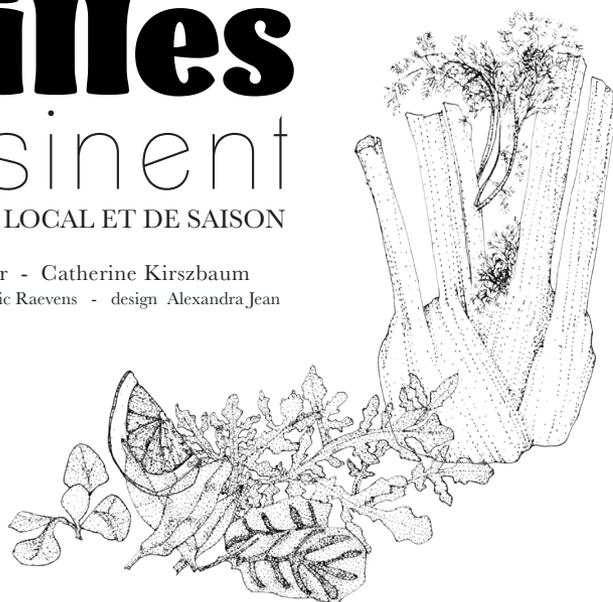


Les Filles

cuisinent

GOURMAND, LOCAL ET DE SAISON

Line Couvreur - Catherine Kirszbaum
photographies Frédéric Raevens - design Alexandra Jean



Racine



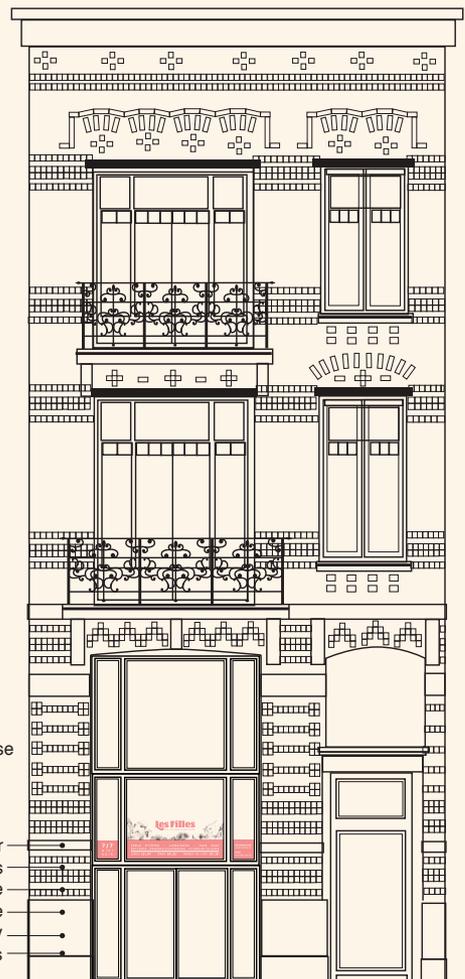
• Salle de projection

- Cours de cuisine
- Privatisation de salle
- Événements

• Tables d'hôtes

- Take away
- Épicerie
- Paniers Gourmands
- Livraisons en entreprise

- Comptoir traiteur
- Tables d'hôtes
- Cours de cuisine
- Épicerie
- Take away
- Paniers Gourmands



- Comptoir traiteur
- Tables d'hôtes
- Cours de cuisine
- Épicerie
- Take away
- Paniers Gourmands

BON LIVRE

Élève externe, je ne devais pas partager l'horrible lunch des internes. Tous les midis, je pédalais du Collège jusqu'à la maison. Mon empressement était perçu comme un goût particulier pour l'art du vélo. Mais c'était d'un autre art qu'il s'agissait, celui de la cuisine de ma mère.

Un rituel immuable rythmait cette gourmande perspective, le jouissif imaginaire des amonts qui se nourrit de celui des avals. À chaque jour sa recette. Le poisson du vendredi, les crêpes un mercredi sur deux. L'autre mercredi, je le passais souvent sur le premier escalier en pierre de la cave, dans le noir, jusqu'à ce que je termine les poireaux vinaigrette. Aujourd'hui, je les adore.

Un jour, j'ai osé pousser la porte d'un atelier secret où cuisinaient Les Filles. Osé, car j'imaginai une forte densité féminine tant en salle qu'en cuisine. L'angoisse de l'éléphant devant la porcelaine.

Il a suffi de quelques effluves gourmandes pour gommer mes a priori de carottes râpées et de tofu insipide. Les Filles, c'est aussi les hommes.

Je devinais le sain, le légume, le bio... Je ne soupçonnais pas le plaisir, la gourmandise, la volupté. Je soulevais le couvercle des cocottes et, les yeux fermés au-dessus des parfums, la DeLorean m'arrachait au présent.

Le Doc s'appelait Line. J'étais accompagné de Catherine. Elles ne se sont plus quittées depuis que Les Filles se sont installées au Vieux Marché aux Grains, puis rue Chapelié à Ixelles, puis au Parlement Européen. Line Couvreur *on stage*, Catherine Kirszbaum *backstage*. Superbe aventure.

La créativité de la cuisine de Line est stupéfiante. Sous des allures simples « comme à la maison », elle dévoile des subtilités de cuisson et d'assemblage qui subliment le concept de production saine, bio et respectueuse de l'environnement. Un talent qui a su précéder la demande d'un public de plus en plus concerné par son futur alimentaire mais qui peine parfois à discerner les démarches sincères parmi les modes artificieuses.

Les Filles, c'est le grand partage du bon pour la santé et du bon pour le goût.

Et partager, c'est non seulement donner des cours de cuisine à tous les publics mais aussi raconter les recettes et leurs secrets. Les Filles en dévoilent une partie dans ce premier livre. Pratique et tendrement didactique, il permet d'accéder à une cuisine quotidienne saine, gourmande et intelligente.

Il révèle fièrement les fondamentaux portés par Les Filles depuis bientôt dix années : le vrai respect des saisons et des bons produits locaux.

Les éditeurs nous proposent de nombreux beaux livres, les bons livres sont plus rares. En voici un.

André Van Hecke

HISTOIRE DE FILLES

Ma maman, végétarienne avant l'heure, m'a élevée au bio et m'a transmis l'idée que notre premier médicament, c'est notre alimentation. Elle pensait dur comme fer que, pour ne pas tomber malade, il faut manger sainement, boire beaucoup d'eau et se coucher tôt. Que notre corps est un tout et qu'il faut préserver son équilibre. Chez moi, vous l'aurez compris, on mangeait dans le respect des besoins de notre corps.

De son éducation me sont restés d'excellentes habitudes alimentaires, le goût des fruits et des légumes et la recherche d'ingrédients de qualité pour composer mon alimentation.

Manger bio, chercher à respecter son corps mais aussi la santé des animaux et celle de la planète, pour moi, depuis toujours, c'est tout naturel.

Mon papa, épicurien et grand gourmand, pensait que nourriture rime forcément avec plaisir et que chaque repas est une occasion de se faire la fête. Il me reste de mon enfance avec lui des souvenirs de grandes tablées, de repas entre amis ou en famille, où cuisine et convivialité ne font qu'un autour de la notion du plaisir de manger.

Avec les années, ces deux notions, santé et gourmandise, se sont mêlées pour ne faire plus qu'une. Aujourd'hui, elles me semblent indissociables et sont à la base de ma cuisine.

Depuis petite, j'aime manger, vous l'aurez compris, mais j'aime tout autant penser à ce que je vais cuisiner, aller au marché pour déguster de bons produits, découvrir la cuisine d'un chef dans son restaurant et en apprendre un peu plus sur qui il est en dégustant sa cuisine, rassembler ma famille et mes amis à ma table et cuisiner pour eux. Dans tous ces actes, je vois de la convivialité, du partage et une manière de prendre soin les uns des autres et de se donner de l'amour, avec pudeur et désintéressement.

La qualité en cuisine, pour moi, passe avant tout par la sélection de bons produits. C'est la base. Ensuite, vient la recherche du goût et de l'esthétique. L'un est aussi important que l'autre. Par contre, point de technique ou de sophistication dans mes recettes, vous le verrez. Il s'agit avant tout de trouver une combinaison équilibrée de saveurs et de la mettre en œuvre simplement et joliment. Pour le plaisir des yeux et celui des papilles.

Un bon produit, c'est un produit qui a du goût et du caractère. Mais c'est surtout un produit qui a été travaillé avec respect par un passionné, de manière artisanale. Derrière chacun de nos achats, il y a un producteur, un éleveur ou un artisan qui met son savoir au service de notre assiette. C'est cette passion que je recherche et qu'il me plaît de découvrir et de partager à mon tour.

Quand je crée une recette, je pense aussi à créer une assiette équilibrée. Manger de tout et ne se priver de rien mais en pleine conscience de nos besoins. L'alimentation, c'est notre carburant. Nous avons en notre possession un outil formidable, notre corps et il ne tient qu'à nous de le respecter.

Je n'aime pas l'idée de la diététique quand elle rime avec régime et privation et quand elle parle de calories. Je pense que les choses sont beaucoup plus globales que ça. Nous formons un tout, nous mangeons au moins 3 fois par jour et chaque jour de notre vie. L'équilibre alimentaire se joue sur le long terme. Il s'agit, j'en suis intimement persuadée, de chercher l'harmonie entre nos envies et nos besoins. Nous savons instinctivement ce qui est bon pour nous pour peu que nous cherchions à entretenir un rapport sain avec la nourriture : manger calmement, à sa faim et seulement quand on a faim, manger de tout.

Ma maman, quand nous étions enfants ma sœur et moi, avait introduit à la maison un principe simple : la plupart du temps, on mange pour sa santé. Parfois, on mange uniquement par plaisir.

Pour ma part, étant maman à mon tour, j'essaie d'apprendre à mes enfants à combiner les deux, et de leur inculquer une philosophie générale : bannir les produits industriels, les pesticides, les colorants et les conservateurs. Le faire pour soi mais aussi pour contribuer, à notre petit niveau, à quelque chose de plus grand que nous qui peut changer les choses et faire évoluer le monde.

Je pense que la santé alimentaire passe par quelques grandes lignes très simples à mettre en œuvre, au quotidien, sans culpabilité, sans frustration. Je les ai apprises instinctivement au travers de la manière de cuisiner de ma maman.

Cuisiner « maison ».

Remplir son assiette au moins à moitié de fruits et de légumes.

Bannir les pesticides en choisissant des produits biologiques ou qui suivent un cahier des charges similaire.

Réfléchir à ses modes de cuisson : privilégier la vapeur, la cuisson à l'eau ou à basse température.

Manger les huiles végétales crues le plus possible pour préserver leurs vertus et les choisir de première pression à froid. Ajouter une noisette de beurre cru en fin de cuisson.

Manger des produits non raffinés : céréales complètes, sucre roux...

Faire la part belle aux légumineuses dans notre assiette et ne pas hésiter à les combiner avec des céréales.

Faire le plein de vitamines et de minéraux en achetant des fruits et des légumes ultrafrais.

Manger moins de viande, en plus petites portions et pas tous les jours mais manger de la viande de qualité uniquement.

Bannir les produits industriels.

Et surtout, manger de tout et se faire plaisir, sans culpabilité.

Au fil du temps, en mûrissant ma réflexion, j'ai choisi de greffer à ces principes des concepts plus philosophiques liés à une réflexion écologique et sociétale : choisir des produits bios, artisanaux, fermiers et de qualité, sans OGM, sans antibiotiques et sans hormones.

Respecter les saisons pour réduire notre empreinte carbone mais aussi pour prendre plus de plaisir à manger des fruits ou des légumes de pleine terre et mûris au soleil.

Faire fonctionner l'économie locale, valoriser le travail de gens passionnés, limiter les trajets en achetant en direct, le plus possible, des produits de chez nous.

Réfléchir à la gestion des déchets en employant des contenants réutilisables, compostables ou au moins recyclables. Acheter un maximum de produits en vrac.

Cuisiner un menu unique, qui change tous les jours en fonction du marché et de l'inspiration pour gaspiller un minimum.

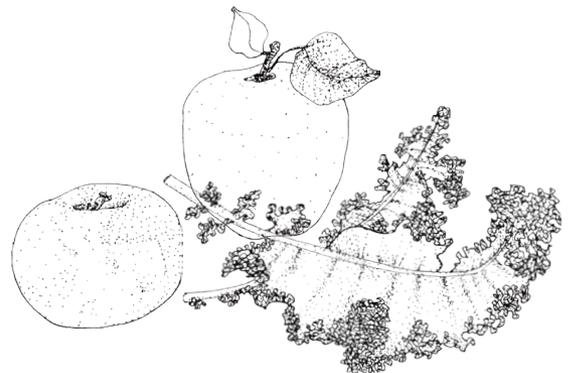
Ce sont toutes ces petites choses qui, mises bout à bout, vont nous permettre, en nous engageant tous ensemble, de changer les choses. Chacun est libre de mettre en pratique ce qui lui convient le mieux, ce qui ne lui semble pas contraignant. Au fur et à mesure, intégrer une notion, et puis une autre, à son quotidien.

Chez Les Filles, ce sont toutes ces notions que j'ai cherché à combiner, après avoir passé la première partie de ma vie à les intégrer. Elles forment l'identité de nos maisons et de notre cuisine.

Les personnes qui ont rejoint notre équipe sont avant tout des gens passionnés et intéressés par des questions d'écologie, d'économie durable et d'alimentation respectueuse. Au travers de notre projet qui devient chaque jour un peu le leur, nous cherchons tous ensemble à nous engager pour changer les choses.

Manger chez Les Filles, c'est plus encore que partager un repas gourmand et convivial autour de nos tables communes. C'est tous ensemble, former une communauté pour défendre des valeurs. Manger gourmand et engagé, c'est le défi que nous nous sommes fixé.

Line Couvreur



SOMMAIRE

14 Printemps

16 Herbes aromatiques

en houmous / en mousse de jambon / en mousse de truite / en pesto aux pistaches Les Filles

20 Épinard

en soupe froide au concombre et yaourt / en curry aux lentilles beluga, raïta de concombre

24 Jeunes légumes

en salade, yaourt à la coco / en mousse de fromage de chèvre aux herbes / en salade au pesto, pain de viande pignons, parmesan, pommes de terre aux herbes

32 Bette

en salade, vinaigrette aux fruits rouges / en tourte, coriandre en sauce yaourt / en tajine de kefta aux épices orientales

40 Kale

en jus détox aux pommes / au balsamique, magret aux framboises / en chips, curry de poulet à l'asiatique

46 Asperge

en tarte fine au parmesan / en risotto au jus d'épinards / en crème brûlée à la vanille

52 Fraise

en tartelette à la pistache, chantilly au miel / en muffin au caramel / en soupe glacée au basilic et aux pistaches

58 Rhubarbe

en gelée aux fraises / en chutney, poulet rôti aux 12 gousses d'ail confit / en compote aux fraises, caramel Les Filles

64 Été

66 Aubergine

en caviar au paprika fumé / confites aux poivrons piquillos et porc Ibaïona / rôties aux épices

74 Concombre

et melon en gaspacho, jambon et chapelure / en vinaigrette pour artichauts / en salade de bœuf thaï

80 Courgette

en soupe froide au lait d'amande, pêche et basilic / en tarte fine au pesto

84 Fenouil

cru en salade de pastèque et feta / rôti aux oignons et au balsamique, côte de bœuf au pesto Les Filles

88 Tomate

en gaspacho, croûtons au paprika fumé et chèvre frais / en salsa aux herbes et dorade au citron / en salade aux pêches, mozzarella

94 Prune

en chutney, magret de canard laqué au miel et au soja / en compote, fromage blanc à la vanille, crumble sans gluten / amandines au romarin

102 Fruits rouges

en gaspacho à la pastèque / en soupe glacée de betteraves et au gingembre / framboises en muffin chocolat

106 Eaux détox



108 Automne

110 Betterave

en soupe tiède aux pommes / en salade à la feta et aux figues / à la maquée

116 Carotte

en soupe au lait de coco et cajou / en salade sauce à la cacahuète et menthe / confites, polpettes au parmesan et aux pignons, gremolata

124 Courges

potimarron en soupe, tomates, coriandre et granola salé / butternut en waterzooï de volaille à la sauge / butternut farci au fromage de chèvre, sauce aux poivrons piquillos, riz pilaf

132 Poire

en clafoutis aux amandes / en tajine au safran / en salade, pain de viande pistaches, cranberries

136 Pomme

amandines et fruits secs / et poires en tajine de volaille / en tarte Tatin d'Isabelle

142 Raisin

en tajine de volaille au citron / en salade de patates douces / en ceviche de cabillaud

148 Fruits à coque

noix en tarte chocolat / cookies, chocolat blanc / en granola sucré et salé / en energy ball / noisettes et brownies au chocolat, caramel au beurre salé

154 Hiver

156 Céleri rave

en frites et blanquette de veau au citron / en purée au citron, mini-chapon aux cèpes

160 Chicon

en soupe aux pommes et pignons / en tartelette aux cèpes

166 Oignon

en soupe feta et sauge / confits au balsamique, potimarron confit / confits à l'orange, chili Les Filles

170 Racines

panais rôtis, tagliatta de boeuf au pesto de piquillos / en purée, magret de canard aux fruits de la passion / et carottes blanches rôties, poulet rôti sauce moutarde

176 Poireau

au miso et au sésame / étuvés en waterzooï de poisson au cresson et au citron / vapeur et chili végétarien aux haricots coco et curcuma, yaourt à la coriandre

182 Citron

en thé glacé, concombre, thym / en thé glacé orange, romarin / en cocotte de veau, carottes-coco-piment / en curd et blondy brownie

188 Agrumes

en gâteau sans gluten / kumquats en tartare de saumon mariné / en salade de poireaux vinaigrette

194 Légumineuses, céréales et graines

petit épautre, oignons confits / boulgour en taboulé / quinoa aux graines germées / lentilles Beluga, citron, yaourt à la coriandre



printemps

16 Herbes aromatiques

- 17 - Herbes en houmous
- 18 - Herbes en mousse de truite
- 18 - Herbes en mousse de jambon
- 19 - Herbes en pesto aux pistaches
Les Filles

20 Épinard

- 21 - Épinards en soupe froide
au concombre et yaourt
- 22 - Épinards en curry veggie aux
lentilles beluga, raïta de concombre

24 Jeunes légumes

- 25 - Jeunes légumes en salade,
yaourt à la coco et grenade
- 27 - Jeunes légumes, mousse de
fromage de chèvre aux herbes
- 28 - Jeunes légumes en salade
au pesto, pain de viande
aux pignons et au parmesan,
pommes de terre aux herbes

32 Bette

- 33 - Bettas en salade, vinaigrette
aux fruits rouges
- 34 - Bettas en tourte, coriandre en
sauce yaourt
- 39 - Bettas en tajine de kefta
aux épices orientales

40 Kale

- 41 - Kale en jus detox aux pommes
- 42 - Kale au balsamique et magret aux
framboises
- 45 - Kale en chips, curry de poulet
à l'asiatique

46 Asperge

- 47 - Asperges en tarte fine au parmesan
- 48 - Asperges en risotto au jus d'épinard
- 51 - Asperges en crème brûlée
à la vanille

52 Fraise

- 53 - Fraises en tartelette à la pistache,
chantilly au miel
- 56 - Fraises en muffin au caramel
- 57 - Fraises en soupe glacée au basilic
et aux pistaches

58 Rhubarbe

- 59 - Rhubarbe en gelée aux fraises
- 60 - Rhubarbe en chutney, poulet rôti
aux 12 gousses d'ail confit
- 63 - Rhubarbe en compote aux fraises,
caramel Les Filles





HERBES AROMATIQUES

CONTIENT
des vitamines

BON
pour le teint, la circulation

PROPRIÉTÉS
antianémique, stimulant,
digestif et antiseptique

UTILE
pour les infusions,
on en fait des huiles
essentielles

DONNE
du peps et du goût



quand les copains débarquent

Herbes *en houmous*

• Mixez les pois chiches avec la crème de sésame et le jus de citron en ajoutant un peu d'eau si nécessaire pour obtenir une préparation crémeuse. Lorsque la préparation est lisse, ajoutez la coriandre et l'huile d'olive et mixez encore quelques instants.

• Ajoutez du sel et du piment d'Espelette à votre goût ainsi que les zestes de citron.
Pour agrémenter le houmous, servez-le, par exemple, avec du Dukkah maison (recette page 22).

entrée
pour 4 pers
facile • bon marché
préparation _ 10 min

1 boîte de pois chiches
cuits égouttés (240g)

2 c. à s. de crème de sésame
(tahini)

1 c. à s. d'huile d'olive
vierge extra

1 botte de coriandre

Le jus et le zeste haché
d'un citron bio

Fleur de sel
et piment d'Espelette

vegan



♥ kids friendly

Herbes

en mousse de truite

entrée • pour 4 pers

facile • bon marché • préparation _ 10 min

2 bottes d'herbes
mêlées : aneth,
basilic, ciboulette,
coriandre, menthe,
estragon...

250 g de truite fumée
artisanalement

250 g de maquée
de vache ou de chèvre

1 c. à s. de câpres
ou de cornichons
au vinaigre

Le jus et le zeste
d'1 citron bio

Fleur de sel et poivre
du moulin

1 c. à s. d'huile d'olive
vierge extra

• Efficuez les herbes,
hachez-les grossièrement
ainsi que les câpres et/ou
les cornichons.

• Placez la truite, le jus
et le zeste du citron et la
maquée dans un mixeur
et réduisez-les en mousse
grossière en laissant

des morceaux. Ajoutez
les autres ingrédients,
rectifiez l'assaisonnement.
Ajoutez l'huile d'olive.

• Servez la mousse de
truite avec des câpres et
des herbes fraîches.

♥ kids friendly

Herbes

en mousse de jambon

entrée • pour 4 pers • facile • bon marché • préparation _ 10 min

2 bottes d'herbes
mêlées

250 g de jambon
de Paris en bloc

250 g de maquée
de vache ou de chèvre

1 c. à c. de moutarde

1 c. à s. de câpres
ou de cornichons au
vinaigre

Fleur de sel
et poivre du moulin

1 c. à s. d'huile d'olive
vierge extra

• Efficuez les herbes.
Hachez-les grossièrement
ainsi que les câpres et/ou
les cornichons.

• Placez le jambon,
la moutarde et la ma-
quée dans un mixeur et
réduisez-les en mousse
grossière en laissant

des morceaux. Ajoutez
les autres ingrédients,
rectifiez l'assaisonnement.
Ajoutez l'huile d'olive.
Servez la mousse de
jambon avec des légumes
en pickles ou des crudités,
avec des tranches de pain
au levain toastées.



♥ kids friendly

Herbes

en pesto aux pistaches

Les Filles

- Enlevez uniquement les plus grosses tiges du basilic.
- Mixez les pistaches au robot, ajoutez le basilic, le parmesan râpé et l'huile d'olive, et faites tourner quelques instants jusqu'à ce que le pesto soit bien lisse.
- Gardez au frais jusqu'au moment de servir.

accompagnement
pour 4 pers
facile • assez cher
préparation _ 10 min

3 bottes de basilic
100 g de parmesan râpé
100 g de pistaches
décortiquées
5 cl d'huile d'olive
vierge extra très douce

VARIANTE

pignons ou noix de cajou
ou amandes blanches
ou noisettes ou graines
de sésame...
+ coriandre ou roquette ou
du persil plat.

Pour un résultat plus cré-
meux : remplacer en partie
le parmesan par
du fromage de chèvre.

ÉPINARD

CONTIENT
une densité minérale
importante

PROPRIÉTÉS
antioxydant,
facilite la digestion,
hydratant,
rassasiant

BON
pour les yeux,
le cœur
et la jeunesse





Épinards

en soupe froide au concombre et yaourt

♥ kids friendly

entrée
pour 4 pers
facile • bon marché
préparation _ 20 min
repos _ 1 h

- Mixez les concombres, le fromage de chèvre, le bouquet de basilic et 5 cl d'huile, ajoutez à la main les $\frac{3}{4}$ du yaourt, rectifiez l'assaisonnement.
- Mixez les épinards avec un peu d'eau et le reste de l'huile. Ajoutez le reste du yaourt à la main, rectifiez l'assaisonnement. Réservez les deux préparations au frais au moins 1 heure.
- Coupez les fraises et les tomates en deux. Servez les deux soupes sans les mélanger et décorez de la garniture, ajoutez un filet d'huile, du sel et du poivre.

2 concombres
1 bouquet de basilic
200 g de pousses d'épinards
30 cl de yaourt nature
100 g de fromage de chèvre frais
200 g de tomates cerises
200 g de fraises
Fleurs comestibles (facultatif)
Fleur de sel et poivre du moulin
10 cl d'huile d'olive vierge extra

VARIANTE garniture

Gros croûtons de pain au levain sautés avec du persil haché et des zestes de citron.
Ajoutez des fleurs de capucine.

quand les copains débarquent

plat
pour 4 pers
facile • bon marché
préparation _ 35 min
cuisson _ 50 min

Épinards

en curry veggie aux lentilles beluga, raïta de concombre

2 c. à c. de coriandre
en grains
1 c. à c. de cumin en grains
1 c. à s. de curcuma
Huile d'olive vierge extra
2 oignons doux
600 g de tomates concassées
30 cl de lait de coco
2 c. à s. de sucre roux
5 cm de gingembre frais,
épluché, râpé et pressé
Le jus d'un citron
Sel
Piment d'Espelette
240 g de lentilles beluga
250 g de tomates
cerises jaunes
250 g d'épinards
2 courgettes
1 botte de coriandre

Pour la raïta de concombre

1 botte de menthe
effeuillée et hachée
1 concombre pelé, épépiné,
coupé en petits cubes
30 cl de yaourt nature

• Placez le cumin et la coriandre dans un mixeur et réduisez-les en poudre grossière. Grillez-les « à sec » dans une cocotte puis ajoutez un peu d'huile et les oignons hachés. Laissez-les fondre quelques instants. Ajoutez le curcuma, le concassé de tomates, le lait de coco, le sucre, le jus de gingembre et le jus de citron.

Laissez mijoter 15 min à feu doux et rectifiez l'assaisonnement.

• Faites cuire les lentilles comme indiqué sur le paquet.

Égouttez-les, assaisonnez-les.

Mélangez tous les ingrédients de la raïta, rectifiez l'assaisonnement.

• Nettoyez, épluchez, coupez les courgettes et les épinards, et blanchissez-les à l'eau bouillante de manière à les laisser *al dente*. Refroidissez-les à l'eau glacée.

Préchauffez le four à 220 °C.

Faites cuire les tomates cerises 20 min arrosées d'huile d'olive, saupoudrées de sucre et de sel.

• Au moment de passer à table, placez les légumes dans la sauce avec les lentilles et poursuivez la cuisson à feu moyen pendant 3 min.

Servez en parsement de feuilles de coriandre, avec du grano-la salé (recette page 150) ou du Dukkah à part et la raïta au concombre.

Dukkah

Faites rôtir 5 min au four à 180 °C :

> 1 c. à s. de noisettes

> 1 c. à s. de graines de tournesol

> 1 c. à s. de graines de sésame

> 1 c. à c. de graines de fenouil

> 1 c. à c. de graines de coriandre

> ½ c. à c. de graines de cumin

> ½ c. à c. de grains de poivre noir

> ½ c. à c. de paprika

> 1 c. à s. de gros sel

• Laissez refroidir et passez au mixeur 5 min pour concasser grossièrement.

• Conservez dans une boîte hermétique à l'abri de l'humidité.



végé

JEUNES LÉGUMES

CONTIENT
des protéines végétales, les vitamines
B et C, du potassium, du fer,
du magnésium, des fibres

PROPRIÉTÉS
antioxydant

UTILE
apporte de la tonicité



**Astuce
pour égrainer
une grenade**
coupez-la en deux,
tenez-la au-dessus
d'un grand saladier
et tapez sur sa peau
à l'aide d'une cuillère
en bois ou d'un
pilon jusqu'à ce que
tous les grains se
détachent.



Jeunes légumes *en salade, yaourt à la coco et grenade*

• Préparez le yaourt à la coco : mélangez tous les ingrédients et rectifiez l'assaisonnement. Égrainez la grenade.

• Faites bouillir de l'eau salée. Nettoyez et équeutez les légumes. Écossez les fèves. Blanchissez-les 1 à 2 min en fonction de leur taille et refroidissez-les à l'eau glacée. Ôtez leur peau en donnant un coup d'ongle à l'extrémité. Faites cuire les mange-tout 3-4 min et les haricots 4-5 min, toujours en fonction de leur taille, et refroidissez-les.

• Assaisonnez les légumes avec de l'huile d'olive, de la fleur de sel et du piment d'Espelette et servez-les froids en salade ou faites-les sauter à la poêle en dernière minute, accompagnés de yaourt à la coco et de grains de grenade.

♥ kids friendly

entrée ou accompagnement
pour 4 pers
facile • bon marché
préparation _ 10 min
cuisson _ 15 min

400 g de haricots verts
200 g de haricots mange-tout
300 g de fèves
Fleur de sel
et piment d'Espelette
Huile d'olive vierge extra
½ grenade

Pour le yaourt à la coco

50 g de noix de coco séchée
grillée à sec
20 cl de yaourt nature
½ botte de coriandre hachée
5 cl de jus de citron bio
et 1 c. à c. de zestes
2 cl d'huile d'olive vierge extra
Sel et piment d'Espelette

“ Merci à Michelle, notre éditrice, pour sa motivation et sa confiance. Et à son équipe pour son enthousiasme. Le plus grand des mercis à mon Vincent pour sa patience, sa disponibilité et son amour pour mes enfants. À Lucas et à Sacha d’être au jour-le-jour les premiers de mes critiques, avec le même entrain et la même gourmandise.

Une montagne de mercis à Catherine et André sans qui rien de tout cela ne serait possible.

Un spécial grand merci à Alexandra, pour le soin et le bon goût apporté à ce livre et à la maison, en général. Et à Frédéric pour son talent et son œil imparable. Merci à Chantal, à Nathalie, à Louise M. et à Carine pour leur engagement. À Émilie, à Caroline, à Élodie, à Roberta, à Louise G., à Charlotte, à Léa, à Pauline, à Valérie, à Aurélie, à Sophie, à Noémie. Sans vous, Les Filles ne seraient pas Les Filles. Merci aux garçons qui soutiennent les filles et qui supportent leurs états d’âme : Pierre, Sébastien, Matheus, Cédric, Dominique. Et merci aux étudiants, petites fourmis travailleuses qui, eux aussi, distribuent la bonne parole. Merci à ma maman de m’avoir donné de si bonnes habitudes alimentaires

et de m’avoir ouvert les yeux. Merci à mon papa : la gourmandise est un très beau cadeau.

Et enfin, merci à tous nos fournisseurs, et tout particulièrement à la Ferme bio de Glabais, de nous faire confiance et de travailler chaque jour avec passion.

Vous êtes la base de tout.

Et un tout grand merci à Tristan Philippe Céramiste et à La Forêt Atelier – Boutique pour la magnifique vaisselle que vous m’avez prêtée pour mettre en valeur nos petits plats.

Recettes
Line Couvreur
Photographies
Frédéric Raevens
Conception graphique
Alexandra Jean

www.racine.be
Inscrivez-vous à notre newsletter
et recevez régulièrement des informations
sur nos parutions et activités.

www.lesfilles.be
Rejoignez la communauté Les Filles
en téléchargeant notre application,
vous y retrouverez des recettes,
trucs et astuces, des concours
et des cadeaux.

©Les Filles, 2017
46 rue du Vieux Marché aux Grains
1000 Bruxelles
©Éditions Racine, 2017
Tour et Taxis, Entrepôt royal
86C, avenue du Port, BP 104A - B
1000 Bruxelles

Toutes reproductions ou adaptations
d’un extrait quelconque de ce livre,
par quelque procédé que ce soit,
sont interdites pour tous pays.

D. 2017, 6852. 23
Dépôt légal : novembre 2017
ISBN 978-2-39025-028-9

Imprimé en Slovénie