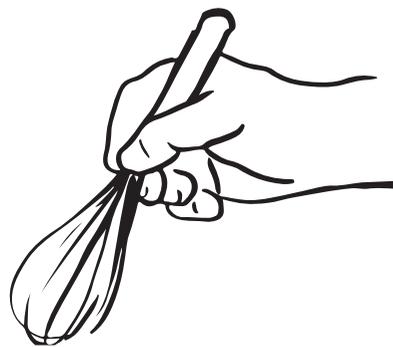


BRUXELLES

100 CHEFS,
100 RECETTES VÉGÉTARIENNES

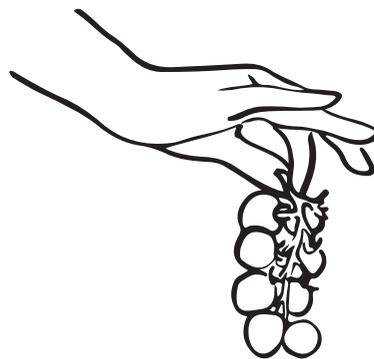
BRU



100 CHEFS,
100 RECETTES VÉGÉTARIENNES

XEL

LES



AVANT-PROPOS

100 chefs, 100 recettes – On remet le couvert. Après le succès fulgurant du premier tome *Bruxelles – 100 chefs, 100 recettes cultes*, quoi de plus évident pour nous que de sortir un tome II, 100% végétarien cette fois.

Végétarien car nous sommes convaincues que c'est là que se joueront – et se jouent déjà – les plus grandes et les plus jolies choses, gustativement parlant.

C'est là aussi qu'entrent en jeu les meilleur.e.s chef.fe.s de Bruxelles. Ce livre, c'est la cocréation d'une équipe passée de 2 à 102 personnes en quelques semaines à peine. Des pages qui ont pris vie au fur et à mesure des échanges avec nos chef.fe.s coups de cœur, des idées qui ont grandi au cours des saisons, des classiques qui méritaient depuis longtemps d'être mis en lumière, ou encore des suggestions du jour qui, en quelques semaines seulement, avaient rejoint le rang des best-sellers de leurs établissements.

Et avec eux, tous les agriculteurs et artisans qui, par leur passion et leur travail acharné, rendent cela possible. Ceux qui font de la magie en transformant des graines de moutarde en pickles, en confectionnant des pâtes fraîches comme des œuvres d'art ou en cueillant les tomates les plus rougies par le soleil comme s'il s'agissait de bijoux.

Aux côtés de ces talents bruxellois et lors de nos événements, on était les premiers témoins des réactions d'émerveillement sur le visage de nos clients. Se prendre de passion pour un chou-fleur ou une carotte rôtie. Tomber en émoi devant un poireau grillé. Chercher les mots justes en dégustant une crème caramel au fenouil. Et en demander encore. C'est cette émotion qu'on a voulu recréer au fil des pages de ce deuxième ouvrage. Végétarien et étonnant. Végétarien et époustouflant. Végétarien, mais pas seulement.

Des associations de goûts, de textures et de couleurs qui défilent sans jamais se ressembler, et un champ de possibilités étourdissant. C'est cette puissance du végétal, cette beauté du produit pourtant si évidente, et ces innombrables déclinaisons du mot plaisir que nous avons voulu rassembler dans ce tome II.

On espère que vous le dévorerez autant que nous.

Chloé & Céline



Avant de passer en cuisine, on vous a réservé une dernière surprise: LA playlist collaborative des meilleurs restaurants de Bruxelles.

SOMMAIRE

APÉRO

Arancinis	10
Aubergine au Gruyère AOP, sauce teriyaki	13
Bang Bang Bhajis	14
Corn Esquites	17
Frites de halloumi	18
Houmous, artichauts et grenade	20
Houmous fumé	23
Nachos Surréaliste	24

LÉGUMES

L'Artichaut	28
Artichauts barigoule	31
Asperges et tempura d'épluchures	32
Asperges vertes au bouillon d'algues	35
Aubergine laquée au miso	36
Bicol Express	39
Brocolis des ours	40
Carottes confites	43
Céleri-rave rôti	44
Champignons de Bruxelles	46
Chou-fleur rôti	49
Crème de salsifis et fèves des marais	50
Fenouil grillé au barbecue	53
Fèves des marais et émulsion de mélisse	54
Kimchi Jeon	57
Lahanodolmades	58
Melon Som Tam	61
Mochis au fromage et brocoli brûlé	62
Parmigiana de céleri-rave	65
Poireaux grillés	66
Ravioles de chou-rave	69
Ribs de maïs	70
Salade de butternut, figues et chèvre frais	73
Salade Fattoush	74
Tortillas	77
Tacos de frijol refrito	78
Tacos au butternut et kimchi	80
Tatin d'oignons rouges	83
Tempura de brocoli	84
Terre de carottes	87

TOFU

Kung Pao tofu	90
Laitue ²	92
Rouleaux de chou farcis au tofu	95

ŒUFS

Chawan-mushi	98
Œuf confit et pleurotes grillés	100
Œuf mollet et curry rouge	103
Œuf parfait, mousse de céleri-rave	104
Œufs brouillés et tempura de blettes	107
Polenta crémeuse, girolles et œuf mollet	108
Turkish eggs	111

PÂTES ET NOUILLES

Cappellacci carbonara et carciofi	114
Dan Dan noodles	116
Gnocchis di patate	119
Linguine asparagi e piselli	120
Linguine au citron	123
Mezzi paccheri e pesto di pistacchi	124
Miso ramen	127
Momos poêlés	128
Pappardelle ai funghi	131
Pho végétal	132
Soba froid aux légumes de printemps	135
Spaghettoni alla Nerano	136
Tan Tan Men	139
Trofie au pesto	140
Udon froid	143

RIZ ET RISOTTO

Namul Bap.....	146
Portobello katsu curry	149
Quinotto	150
Risotto à la tomate	153
Risotto alla zafferano	154
Risotto de graines de tournesol	156
Risotto de petit épeautre	159
Risotto de quinoa	160

FROMAGE

Bloody burrata	164
Borek façon Tel Aviv	167
Burrata ai piselli con zucchini	168
Croquette de feta et tomates à l'ancienne	171
Croquettes au fromage de chèvre	172
Flan au parmesan	175
Labneh et poivrons rôtis	176
Polenta croustillante et crème de chèvre	179

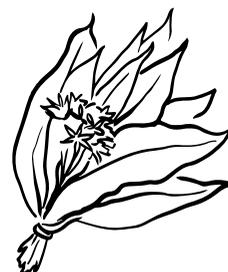
DESSERTS

Carottes, tournesol et romarin	182
Chiffon cake au sésame noir	185
Chou-rave et cake citron	186
Crème caramel aux graines de fenouil	189
Croustillon de courgettes	190
Gâteau au panais et fève de tonka	193
Glace stracciatella	194
Moelleux betterave, chocolat noir et tonka	196
Rhubarbe	198

BOISSONS

Basil Smash	202
Caprese	205
Celery Smash	206
Chai	209
Gin Sling à l'estragon	210
Il Guerriero Dauno	213
L'Oignon	214
Mango lassi	217
Nori	218
Smoky Borsch	221
The Golden Mistake	222
Wild Magic Smoothie	225

Bonnes adresses.....	226
Index des ingrédients	232
Index des restaurants.....	238



APÉ RO



ARANCINIS

BAB'S / BARBARA HOORNAERT

Pour 30 mini-arancinis
(4-5 personnes)
Temps de préparation: 1 h 30
Temps de cuisson: 25 min
Temps de repos: 2 h

MATÉRIEL SPÉCIFIQUE

- Une friteuse ou un thermomètre de cuisson

INGRÉDIENTS

- Huile de friture

RISOTTO

- 125 g de riz carnaroli
- 1 l de bouillon de légumes (voir recette page 159)
- ½ oignon
- 5 cl de vin blanc
- ½ citron confit au sel
- 1 càc de Zaatar
- 60 g de parmesan râpé
- 100 g de scamorza fumée

PANURE

- 100 g de chapelure panko
- 100 g de farine
- 1 à 2 œufs
- Zaatar

PRÉPARATION

RISOTTO (à préparer 2 h à l'avance)
Chauffer, à feu moyen, le bouillon de légumes.
Couper le citron confit et l'oignon en brunoise.

Dans un gros poêlon, faire revenir le citron et l'oignon à feu doux quelques minutes dans un peu d'huile d'olive. Ajouter le riz et bien mélanger. Une fois que les grains sont translucides, déglacer au vin blanc et laisser réduire. Ajouter un peu de bouillon chaud et laisser cuire jusqu'à ce que le liquide soit absorbé. Recommencer cette opération jusqu'à ce que le riz soit cuit (environ 20 min). Il doit être tendre sous la dent.

Hors du feu, ajouter du sel, du poivre, le Zaatar et le parmesan.
Verser le risotto dans un plat, filmer au contact et placer minimum 2 h au frigo.

Pendant ce temps, couper la scamorza en petits dés.
Une fois le riz refroidi, former des petites portions d'environ 14 g.
Étaler chaque portion de riz dans une main, y insérer quelques dés de scamorza et puis former des petites boules.

PANURE

Préparer 3 récipients - le premier avec la farine, le deuxième avec les œufs battus et une pincée de sel et le troisième avec la chapelure. Passer chaque arancini dans la farine, puis dans les œufs et terminer par la chapelure.

CUISSON

Faire chauffer l'huile à 180 °C. Une fois l'huile chaude, y plonger les arancinis pendant 4 à 5 min, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Réserver sur du papier absorbant et ajouter une pincée de sel et de Zaatar. Servir chaud.

LE MOT DE LA SOMMELIÈRE

Je conseille un SP68 Arianna Occhipinti Blanc en accord. Un vin sicilien s'impose comme une évidence, je me souviens du voyage en Sicile où je l'ai découvert. Assemblage de Zibibbo et Albanello, c'est mûr, frais, élégant, parfait pour l'apéro et on peut même continuer avec ce vin sur l'entrée.







AUBERGINE AU GRUYÈRE AOP, SAUCE TERIYAKI

SŒURS / LARA ET HÉLÈNE MILAN

Pour 6 brochettes
Temps de préparation: 20 min
Temps de cuisson: 15 min

MATÉRIEL SPÉCIFIQUE

- 6 petites piques à brochette
- Une mandoline (facultatif)

INGRÉDIENTS

SAUCE TERIYAKI

- 2 càs de gingembre râpé
- 2 gousses d'ail écrasées
- 10 cl de mirin
- 10 cl de saké
- 10 cl de sauce soja salée
- 2 càc de fécule de maïs
- 3 càs d'eau froide

BROCHETTES

- ½ aubergine
- 1 tranche de ± 1 cm d'épaisseur de Gruyère AOP (300 g)
- Quelques graines de sésame
- Quelques tiges de jeunes oignons
- Quelques graines de grenade

PRÉPARATION

SAUCE TERIYAKI

Dans une petite casserole, faire revenir à feu moyen le gingembre et l'ail dans 1 càs d'huile neutre. Ajouter le saké, le mirin et la sauce soja. Faire bouillir 2 min à feu doux.

Mélanger la fécule de maïs et l'eau froide. Rajouter ce mélange à la casserole sur le feu. Poursuivre la cuisson pendant environ 1 min jusqu'à l'obtention d'une sauce qui accroche à la cuillère. Réserver.

BROCHETTES

Préchauffer le four à 190 °C, en mode chaleur tournante.

À l'aide d'une mandoline ou d'un couteau bien aiguisé, couper 6 fines tranches d'aubergine, dans le sens de la longueur.

Les disposer sur une plaque allant au four, recouverte de papier sulfurisé. Attention, elles ne doivent pas se chevaucher. Les badigeonner avec la sauce teriyaki sur les deux faces, en conservant la moitié de la sauce pour la suite. Enfourner pour 10 min.

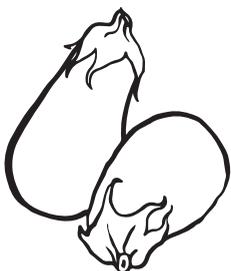
Pendant ce temps, couper le Gruyère AOP en 6 bâtonnets égaux.

Piquer chaque bâtonnet dans le sens de la longueur avec les piques à brochette.

À la sortie du four, enrouler une tranche d'aubergine autour de chaque bâtonnet.

Faire chauffer une poêle à feu moyen, voire fort. Verser un filet d'huile neutre et faire revenir les brochettes en les retournant régulièrement. Quand le fromage commence à fondre, badigeonner les brochettes d'une généreuse couche de sauce. La cuisson dure environ 5 min.

Saupoudrer de graines de sésame, de jeunes oignons finement ciselés et de quelques graines de grenade. Servir chaud.



LE MOT DES FROMAGÈRES

Si vous ne voulez pas utiliser d'alcool dans la recette, vous pouvez remplacer le saké par du jus de raisin et le mirin par du vinaigre de riz.

BANG BANG BHAJIS

Beignets de légumes

MISSION MASALA'S BOMBAY BBQ / PAVAN BAJWA

Pour 4 personnes

Temps de préparation: 40 min

Temps de cuisson: 15 min

MATÉRIEL SPÉCIFIQUE

- Une friteuse ou un wok
- Un blender

INGRÉDIENTS

- Huile de friture

LÉGUMES ET HERBES

- 125 g d'oignons
- 8 g de coriandre
- 25 g de feuilles d'épinards
- 50 g de chou-fleur
- 50 g de pommes de terre

PÂTE À BHAJIS

- 150 g de farine de blé ou de farine de pois chiches
- 200 ml d'eau glacée
- 1,5 g de graines de coriandre
- 1,5 g d'ajowan (graines de livèche)
- 2,5 g de graines de cumin
- 1 pincée de feuilles de methi séchées (nous conseillons la marque MDH)
- 1 g de poudre de curcuma
- 2,5 g de poudre de piment Deggi (nous conseillons la marque MDH)
- 8 g de sel

SAUCE PIQUANTE MENTHE ET CORIANDRE

- ½ botte de coriandre
- ½ botte de menthe
- ½ échalote
- ¼ de tomate de taille moyenne
- 1,5 cm de gingembre
- 1 + ½ gousse d'ail
- 5 g de sel
- 1-2 piments verts

PRÉPARATION

SAUCE PIQUANTE MENTHE ET CORIANDRE

Hacher grossièrement la coriandre et l'échalote. Enlever les parties épaisses des tiges de menthe, et conserver uniquement les feuilles et fines tiges.

Mixer tous les ingrédients jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse.

Réserver au frigo. La sauce peut se conserver 2-3 jours maximum.

Astuce: Ajoutez de l'eau si vous préférez une consistance plus liquide.

BHAJIS

Trancher finement les oignons. Hacher la coriandre et les épinards.

Couper grossièrement le chou-fleur en morceaux de 2-3 cm.

Éplucher et couper les pommes de terre en tranches de 2-3 cm d'épaisseur.

Mélanger tous les légumes et les herbes dans un bol.

Dans un autre bol, mélanger tous les ingrédients secs de la pâte.

Ajouter petit à petit l'eau, en fouettant jusqu'à ce que la pâte ait une consistance épaisse et lisse.

Verser la pâte sur le mix de légumes et d'herbes. Bien mélanger le tout à la main, jusqu'à ce que les légumes soient complètement immergés.

Chauffer l'huile de votre friteuse à 170 °C.

Astuce: Si vous utilisez un wok, vérifiez si l'huile est suffisamment chaude en y jetant une lamelle d'oignon. Elle doit remonter à la surface et commencer à frétiller.

Former de petites boules de pâte à l'aide d'une cuillère à soupe.

Frire jusqu'à ce que les bhajis soient bien dorés.

Servir avec la sauce piquante à la menthe et à la coriandre.

- 5 g d'huile
- 5 g de jus de citron
- 1-2 glaçons
- 1 càs de yaourt (facultatif)

LE MOT DE LA CHEFFE

Les légumes peuvent varier selon les saisons mais la quantité totale de légumes ne doit jamais dépasser la quantité totale d'oignons. Attention à ne pas utiliser des légumes à forte teneur en eau tels que la courgette ou l'aubergine, car cela réduirait le croustillant.





CORN ESQUITES

Salade de maïs mexicaine

TOPE / ALEX JOSEPH

Pour 2 à 4 personnes
Temps de préparation: 20 min

INGRÉDIENTS

- 60 g de fromage de chèvre frais
- 1 tige de jeune oignon
- Quelques brins de coriandre
- 6 tortillas de maïs blanc
- 10 g de maïs cancha frit

SALADE DE MAÏS

- 100 g de maïs en boîte
- 10 g de miel
- 10 g de jus de citron vert
- 2 pincées de sel
- 2 g de piment rouge frais
- 5 g d'huile d'olive
- 1 petite gousse d'ail
- 10 g de mayonnaise
- 50 g de poudre de tajin
- Glaçons

PRÉPARATION

Hacher finement le piment rouge. Presser l'ail.

Préparer un bol d'eau froide avec des glaçons. Égoutter le maïs et le blanchir 10 sec dans de l'eau bouillante salée. Refroidir directement à l'eau glacée.

Mélanger tous les ingrédients de la salade de maïs dans un grand bol en gardant un peu de poudre de tajin pour la garniture. Réserver au frigo.

Préparer les chips de tortilla (voir recette page 24).

Hacher finement l'oignon jeune.

Tapisser le fond d'un bol avec le fromage de chèvre frais. Disposer la salade de maïs par-dessus. Garnir avec l'oignon jeune, le maïs frit, la coriandre et la poudre de tajin.

Servir avec des chips de tortilla.

FRITES DE HALLOUMI

SEMSOM / DANE FARRAN

Pour 20 à 25 frites de halloumi

Temps de préparation: 15 min

Temps de cuisson: 10 min

MATÉRIEL SPÉCIFIQUE

- Une friteuse ou un thermomètre de cuisson

INGRÉDIENTS

- Huile de friture
- 500 g de halloumi
- 200 g de yaourt grec
- 75 g de farine de maïs
- 75 g de Zaatar (nous conseillons la marque Terroir du Liban)
- 25 ml de jus de citron
- Persil frisé

SAUCE PIMENT

(alternative: sauce sriracha ou tabasco)

- 1 gousse d'ail
- 1 càs de vinaigre de cidre
- 4 cm de gingembre
- 5 petits chilis ou piments longs, rouges et frais
- 50 g de sucre
- 50 ml d'eau
- 1 càs de sel

PRÉPARATION

FRITES DE HALLOUMI

Couper le halloumi en bâtonnets plus ou moins épais en fonction de votre préférence (suivant le même standard qu'une grosse frite belge).

Tremper les bâtonnets dans de l'eau froide pendant 30 sec.

Réaliser une base de chapelure en mélangeant la farine de maïs et le Zaatar. Rouler les bâtonnets de halloumi mouillés dans cette chapelure, de sorte à bien les enrober. Laisser reposer 3 à 4 min afin que la chapelure sèche.

SAUCE PIMENT

Couper les piments, enlever les pépins et hacher finement.

Écraser la gousse d'ail.

Dans une casserole, faire chauffer à feu doux tous les ingrédients. Laisser frémir pendant 20 min et puis laisser reposer jusqu'à ce que ce soit tiède.

Cette sauce pimentée se conserve dans un bocal hermétique, à température ambiante, pendant au moins 1 mois.

SAUCE YAOURT PIQUANTE

Mélanger le yaourt grec avec le jus de citron et 1 càs de sel.

Ajouter 2 ou 3 càc de la sauce piment maison. Si vous aimez le piquant, vous pouvez en mettre davantage. Mélanger jusqu'à ce que le yaourt prenne une couleur légèrement rosée.

Une fois que toutes vos préparations sont prêtes, frire les bâtonnets de halloumi pendant quelques minutes à 180 °C. Retirer lorsque vos frites sont dorées à souhait.

Dresser dans une assiette un petit lit de sauce yaourt piquante, poser quelques frites de halloumi en quinconce par-dessus.

Saupoudrer généreusement de Zaatar et terminer avec du persil frisé.

LE MOT DU CHEF

Danger, Highly addictive stuff!

Le Zaatar de chez Terroir du Liban peut être acheté dans notre restaurant à Ixelles.





DANS LA MÊME COLLECTION
Bruxelles 100 chefs, 100 recettes cultes
ISBN: 978-2-39025-179-8

Textes: Chloé Roose, Céline Cogniaux
Photos: Chloé Roose
Conception graphique: Delphine Volkaert
Illustrations: Audrey Schayes

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

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

© Éditions Racine, 2023
Éditions Racine, Tour & Taxis-Entrepôt Royal
Avenue du Port, 86C / bte 104A B-1000 Bruxelles

1^{er} tirage
D. 2023. 6852. 25
Dépot légal: octobre 2023
ISBN 978-2-39025-250-4

Imprimé en Europe