



Menu

10 Menus d'ici et de saison, simples : un plat & un dessert

L'idée est d'avoir une assiette colorée et d'utiliser un maximum d'aromates frais disponibles : persil, basilic, coriandre, menthe...

Tous les ingrédients sont bio, les huiles vierges 1^{ère} pression à froid
Le sel de mer est utilisé en petite quantité

Sur chaque assiette, il y a un peu de tout, disposé de façon agréable à l'œil.
L'idée est d'inviter les enfants à se resservir plutôt que de mettre trop sur les assiettes.

Pour chaque menu, tous les ingrédients sont en rouges.

Septembre

Petits dés de tomates et concombre non épluché à la menthe
Spaghettis de courgettes jaunes, vinaigrette aigre-douce
Purée de fenouil et pomme de terre à la crème d'avoine
Melon

1. Petits dés de tomates et concombre non épluché à la menthe

Laver les tomates (enlever les parties dures) et les concombres

Les découper en brunoise (très petits cubes)

Si les tomates contiennent beaucoup de graines et de jus, il sera peut-être préférable d'en enlever une partie

Laver la menthe fraîche et la ciseler finement aux ciseaux

Mélanger le tout et garder au frais

INFLUENCES-VEGETALES asbl

20 rue Saint-Georges – 5380 Hemptinne-Fernelmont

081 510 166 – 0497 53 59 41 – www.influences-vegetales.eu – info@influences-vegetales.eu

N° d'entreprise : 0524 796 823 – Banque Triodos BE90 5230 8059 3032



2. Spaghettis de courgettes jaunes, vinaigrette aigre-douce

Laver les [courgettes jaunes](#) et enlever les extrémités

Utiliser un « découpeur en spirale » pour les débiter en longs spaghettis

Une courgette donne déjà une belle quantité de spaghettis !



Exemple : Spirooli ou Saladacco sur Amazon – budget entre 25 et 40€

Pour la vinaigrette aigre-douce :

Faire tremper les [dattes medjoul](#) (environ 1 pour 10 enfants) dans un peu d'eau, 15 minutes

Enlever les noyaux et les mixer avec du [vinaigre de cidre](#) et de [l'huile de colza](#)

Ajouter un peu d'eau de trempage si nécessaire

Assaisonner d'un peu de [sel de mer](#) et de [poivre noir](#)

3. Purée de fenouil et pomme de terre à la crème d'avoine

Pour les quantités : moitié [fenouil](#) – moitié [PDT](#)

Laver les fenouils et enlever les parties dures

Les cuire à la vapeur puis les réduire en purée

Eplucher les pommes de terre

Les cuire à la vapeur puis les réduire en purée (Pas au mixeur ! Idéalement au passe-soupe)

Ajouter de la [crème d'avoine](#) et de [l'huile d'olive](#)

Assaisonner d'un peu de [sel de mer](#) et de [noix de muscade râpée](#)

4. Et pour le dessert : [melon](#) au naturel, prédécoupé dans sa peau



Octobre

Petits bouquets de brocoli al dente, huile de colza

Dés de tomates au basilic

Purée de potimarron à l'huile de courge + graines de courges grillées

Raisins

1. Petits bouquets de brocoli al dente, huile de colza

Laver les brocolis

Les découper en bouquets de façon à garder des « petits arbres »

Les cuire à la vapeur, stopper quand ils sont encore toniques !

Les déposer dans un plat de service et déposer un filet d'huile de colza et un peu de sel de mer

2. Dés de tomates au basilic

Laver les tomates et enlever les parties dures

Les découper en brunoise (très petits cubes)

Si les tomates contiennent beaucoup de graines et de jus, il sera peut-être préférable d'en enlever une partie

Ciseler finement le basilic aux ciseaux et les ajouter

Garder au frais

3. Purée de potimarron à l'huile de courge + graines de courges grillées

Laver les potimarrons

Ne pas enlever la peau

Les débiter en quartier les vider de leurs graines et les couper en cubes

Cuire à la vapeur jusqu'à ce qu'il soit bien tendre

Ecraser en purée et assaisonner d'un peu de sel de mer

Faire dorer les graines de courges dans une poêle à sec

Ajouter un filet d'huile de courge et les graines sur la purée, dans chaque assiette

4. Et pour le dessert : petites grappes de raisins au naturel



Novembre

Tranches de potimarron grillé parsemé de noisettes concassées
Champignons aux échalotes, cuisson douce à l'huile d'olive, poivre
Purée de céleri-rave à la crème de riz et à la muscade
Compote tiède de pommes et poires à la cannelle

1. Tranches de potimarron grillé parsemé de noisettes concassées

Laver le potimarron, le brosser sous l'eau courante mais ne pas l'éplucher

Le découper en quartier de maximum 2cm d'épaisseur

Badigeonner d'huile d'olive légèrement salée (gros sel de mer)

Faire griller au four

Concasser des noisettes et les toaster légèrement à la poêle à feu doux, à sec, sans les noircir

Présenter 2 quartiers par assiette, parsemé de noisettes

2. Champignons aux échalotes, cuisson douce à l'huile d'olive, poivre

Rincer rapidement les champignons à l'eau courante et les égoutter

Les couper en quartiers s'ils sont gros

Eplucher les échalotes et les détailler en fins morceaux

Les faire revenir dans un peu d'huile d'olive à température douce

(L'huile ne doit pas fumer)

Ajouter les champignons, ajouter un peu de sel et du poivre

Cuire à feu doux et laisser s'évaporer l'eau

Les champignons doivent être légèrement caramélisés

Présenter 1 bonne cuillère à soupe par assiette

3. Purée de céleri-rave à la crème de riz et à la muscade

Laver le persil et le ciseler finement aux ciseaux

Eplucher le céleri rave et le détailler en petits morceaux

Cuire à feu doux avec un fond d'eau, à couvert (la cuisson vapeur convient aussi)

Mixer et ajouter la muscade, un peu de sel et la crème de riz* pour obtenir la consistance d'une purée (*la crème de riz peut aussi se faire à partir de la farine de riz)

Présenter 3 cuillères à soupe par assiette et parsemer de persil

4. Compote tiède de pommes et poires à la cannelle

Choisir des pommes et poires parfumées

Les laver, garder les pelures si elles ne sont pas trop épaisses, ou une partie des pelures

Enlever les queues et pépins et détailler les fruits en petits morceaux

Cuire à feu doux avec un fond d'eau et à couvert

Ajouter la cannelle en poudre

Stopper dès que les fruits sont mi-cuits avec des morceaux encore visibles

Servir tiède avec - à la demande - une cuillère à café de miel d'acacia



Décembre

Caviar de betteraves rouges

Houmous nature, pois chiche et crème de sésame (tahin)

Quinoa au persil

Mousse de pommes à la noix de cajou

1. Caviar de betteraves rouges

Laver les betteraves et les cuire avec la peau, dans l'eau et à couvert ou à la vapeur

Les éplucher (garder la peau pour la cuisson, limite la perte du jus)

Ajouter l'huile d'olive (3 doses), le vinaigre de vin blanc (2 doses) et la moutarde (1 dose)

Ajouter l'ail et le sel de mer

Mixer le tout et réserver au frais

Présenter 1 cuillère à soupe par assiette

2. Houmous nature, pois chiche et crème de sésame (tahin)

! LA VEILLE : Faire tremper les pois chiches secs dans 2x leur volume d'eau

Bien rincer les pois chiches qui sont à présent bien gonflés

Les faire cuire à feu doux avec un peu d'eau et à couvert, jusqu'à ce qu'ils soient bien tendres

Ajouter éventuellement un peu d'eau durant la cuisson

Ajouter le tahin, 1c.s. par 100g de pois chiche

Ajouter l'ail, le jus de citron, le poivre et le sel de mer

Pour le citron, environ 1 c. s. par 100g de pois chiche

Mixer le tout et ajuster la quantité d'eau en fonction de la consistance

Présenter 2 cuillères à soupe par assiette, avec un filet d'huile d'olive

3. Quinoa au persil

1 volume de quinoa sec = 1.7 volume d'eau

Rincer 2 fois le quinoa et bien l'égoutter

Faire bouillir l'eau avec un peu de sel de mer, à couvert

Ajouter le quinoa et mélanger un peu

Laisser à nouveau bouillir à couvert puis laisser cuire à feu doux 10 minutes

Retirer du feu et laisser gonfler le quinoa, environ 20 minutes

L'eau doit être absorbée et le quinoa ne doit pas coller ou être pâteux

Pour la présentation, mouler le quinoa dans un petit bol

et déposer la demi-sphère sur l'assiette

Parsemer de persil frais ciselé

4. Mousse de pommes à la noix de cajou

Laver et débiter les pommes en quartiers

(Eplucher - ou en partie - si la peau est épaisse)

Les faire cuire à feu doux

Stopper la cuisson quand il reste encore des morceaux

S'il y a beaucoup de jus, en enlever un peu (et le boire ;)



Mixer le tout avec de [la crème de noix de cajou](#) et de [la cannelle](#)
1 c.s rase de crème de cajou par pomme
Servir l'équivalent d'une pomme et demi par enfant
Garnir d'un filet de [sirop d'agave et quelques amandes effilées légèrement grillées](#)

Janvier

Salade chaude de chou rouge à la pomme et au sirop
Pomme de terre vapeur
Graines germées (mix doux)
Crumble de poires

1. Salade de chou rouge à la pomme et au sirop

Laver le [chou rouge](#), enlever le cœur dur et le débiter en fines lamelles
Laver les [pommes](#), enlever queues et trognons et les râper
« Décrudir » le chou rouge à la vapeur
Le mélanger avec les pommes
Faire cuire à feu doux et à couvert, avec un filet d'eau
En fin de cuisson, ajouter le [sirop de pommes et poires sans sucre ajouté](#)
Le chou doit être bien cuit et un peu caramélisé
Ajouter un peu de [sel de mer](#)
Eplucher les [pommes de terre](#) et les couper en rondelles d'environ 5mm d'épaisseur
Cuire les rondelles de pommes de terre à la vapeur
Présenter 2 c.s. de chou rouge, entourées des rondelles de pomme de terre
Ajouter quelques [graines germées](#)

2. Graines germées (concentré de Vie)

On trouve des mélanges germés prêts à l'emploi
C'est néanmoins une bonne occasion pour les faire soi-même !
[Choisir un mélange facile, à base de luzerne \(alfafa\)](#)
Faire tremper dans un bocal d'eau d'environ 1,5L
4 c.s. de graines
Durant 6h
! 7 jours avant le jour J
Placer une étamine sur l'ouverture du bocal, maintenue par un élastique
Vider le bocal de son eau, rincer 1x
Placer le bocal en oblique, de façon à ce que l'eau restante puisse s'écouler
Rincer les graines matin et fin de journée, tous les jours
Le 7^{ème} jour, le bocal sera rempli de pousses
Rincer encore une fois avant de déguster





3. Crumble de poires

Laver les poires, garder les belles peaux et éplucher les autres

Les couper en petits cubes

Les mettre dans un moule

Verser du jus de citron dessus et saupoudrer de cannelle

Dans un saladier mélanger 30% de farine de châtaigne, 30% de farine d'épeautre, 30% d'amandes en poudre avec la crème d'amandes en bocal

Ajouter un peu d'eau si nécessaire et un peu de sel de mer

Effriter le mélange sur les poires et cuire environ 35 minutes à 180°

Servir tiède

Février

Salade de chicon ciselé au yaourt de soja, cumin et menthe

Mousse de carottes à l'huile de sésame grillé et au shoyu

Lentilles corail à l'ail

Dés de pommes au four, noix concassées et miel

1. Salade de chicon ciselé au yaourt de soja, cumin et menthe

Laver les chicons*, enlever le pied dur et les détailler en très très fines lamelles

Laver la menthe fraîche, bien l'essorer et la ciseler très fin

Mélanger le yaourt de soja nature (Sojade par ex.) avec la menthe et le cumin

Ajouter un peu de sel de mer

Mélanger aux chicons et garder au frais

**Les chicons bio de pleine terre sont doux*

Servir une cuillère à soupe

2. Mousse de carottes à l'huile de sésame grillé et au shoyu*

Brosser les carottes sous l'eau (les peler n'est pas nécessaire) et bien les nettoyer

Les faire cuire à la vapeur jusqu'à ce qu'elles soient faciles à réduire en purée

Ajouter de l'huile de sésame grillé et du shoyu à la purée

! Le shoyu est salé, il faut donc être prudent

L'huile de sésame doit juste parfumer...

** « Sauce soja » faite de soja et de froment fermentés + sel de mer*

Servir une cuillère à soupe

3. Lentilles corail à l'ail

Rincer les lentilles corail une fois sous l'eau courante

Les mettre dans une casserole avec +/- 2x leur volume d'eau

Porter à ébullition, puis réduire au minimum

Pour garder la lentille ronde (et pas en purée), retirer la casserole du feu avant la fin et laisser gonfler, idéalement, les lentilles absorbent toute l'eau et sont un peu « al dente »

Egoutter longuement et ajouter un peu d'ail broyé et de sel de mer à la fin

Servir une cuillère à soupe



4. Dés de pommes au four, noix concassées et miel d'acacia

Laver les pommes et les débiter en petits cubes (garder la peau)

Les répartir dans les plats pour le four, avec un peu d'eau

Les faire cuire à feu doux

Concasser grossièrement les noix et les mélanger au miel d'acacia

(Cela peut être un mélange noix-noisettes...)

Quand les pommes sont encore un peu fermes, ajouter le mélange

Quand les noix sont légèrement grillées, retirer du four

Servir tiède

Mars

Quiche aux jeunes épinards, oignons et crème d'avoine

Petite salade de pourpier, vinaigrette

« Chips » de différentes pommes (lamelles faciles à manger)

1. Quiche aux jeunes épinards, oignons et crème d'avoine

Laver les épinards frais et les passer quelques minutes à la vapeur

Les laisser égoutter dans une passoire, pour qu'ils perdent le plus d'eau possible

Eplucher les oignons et les débiter en petits morceaux

Les faire blondir dans un peu d' huile d'olive

Mélanger la crème d'avoine et les œufs *, assaisonner de poivre et de sel de mer

*Par quiche : 125ml de crème et 2 œufs

Mélanger tous les ingrédients et les déposer sur la pâte °, dans un moule à tarte

°Il existe des pâtes brisées bio prêtes à l'emploi, sur papier sulfurisé

Cuire au four à 180° durant 30min.

Servir 1/8 de quiche par personne

2. Petite salade de pourpier (ou claytone), vinaigrette

Laver le pourpier , ajouter éventuellement d' autres salades disponibles

et un mélange doux de graines germées (alfafa...)

Le pourpier est croquant et se mange avec sa tige

Si vous ajoutez de la salade, elle sera coupée en fine lamelles

Pour la vinaigrette, choisir un vinaigre balsamique blanc - que l'on utilisera avec parcimonie mais qui donne un goût incomparable que les enfants adorent - et une bonne huile de colza bio

Assaisonner de poivre et d'un peu de sel de mer

Servir une petite poignée pour accompagner la quiche



3. Chips de différentes pommes

Laver les pommes , ôter les trognons et la peau si elle est très épaisse

Les débiter en fines lamelles d'environ 2mm

Les passer au four chaleur tournante à 90°, durant environ 1h

Les mettre ensuite dans un grand plat

Saupoudrer dessus un mélange de sucre fin de canne et de cannelle , servir tiède



Avril

Mousse de poireau, lentilles corail et curry

Petits bouquets de chou-fleur grillés à l'ail

Riz demi-complet (italien par ex.) aux graines de sésame grillées

Poires au « caramel végétal »

1. Mousse de poireau, lentilles corail et curry

Nettoyer les poireaux et garder un maximum de vert
Les déliter en rondelles et les cuire à la vapeur
Cuire les lentilles corail à feu doux, couvertes d'eau et les égoutter
Surveillez-les, elles cuisent vite !
Mixer le tout et ajouter le curry et l'huile de colza
Assaisonner de poivre et d'un peu de sel de mer
La mousse doit être légère
Servir un c.s. par assiette

2. Petits bouquets de chou-fleur grillés à l'ail

Laver et déliter le chou-fleur en petits bouquets
Pour les gros, les couper en 2 (pour faire 2 petits « arbres »)
Idéalement les précuire à la vapeur
Les mettre dans un plateau pour le four
Ajouter de l'ail écrasé et un filet d'huile d'olive
Assaisonner d'un peu de sel de mer
Faire griller au four jusqu'à ce qu'ils soient tendres
Servir 2 ou 3 bouquets par assiette

3. Riz demi-complet aux graines de sésame grillé

Cuire le riz pour qu'il soit « al dente » et non collant
Couvrir le riz de 2x son volume d'eau
Ajouter un peu de sel de mer
Faire bouillir puis réduire à feu doux (+/-20 minutes) et laisser gonfler à couvert
S'il reste un peu d'eau, bien égoutter le riz
Torréfier légèrement les graines de sésame dans une poêle sèche
Servir 2 c.s. par assiette, garnies de graines de sésame

4. Poires au « caramel végétal »

Prévoir 1 grosse datte par personne
Dénoyer les dattes et les faire tremper dans de l'eau tiède, 30 minutes
Eplucher et couper les poires en 8
Les arroser de jus de citron et les réserver au frais
Mixer les dattes avec une partie de leur eau
Ajouter de la purée d'amande (1c.c. par datte)
Allonger avec un peu d'eau si nécessaire
Servir quelques quartiers de poires nappés de « caramel végétal »



Mai

Farçou à la bette

Petite salade coupée fine, vinaigrette

Compote tiède de rhubarbe aux fraises



1. Farçou à la bette

Les farçous sont des petits beignets aux herbes originaires de l'Aveyron...

Prévoir 1 farçou par enfant, 2 par adulte

Pour une dizaine de farçous (+/-8cm de diamètre)

-2 œufs bio

-100g de farine d'épeautre

-200g de feuilles de bettes et/ou d'épinard, garder la partie tendre des cardes

-**1 petits oignon nouveau + persil + 1 gousse d'ail + ciboulette

-200ml de lait d'avoine

Battre les œufs et incorporer la farine d'épeautre, puis le lait d'avoine

Laver les feuilles de blettes (ou les épinards) ainsi que les herbes**

Mixer tous les ingrédients

Ajouter un peu de poivre et du sel de mer

La pâte doit ressembler à une pâte à crêpes, mais plus épaisse

CUISSON A LA POELE « traditionnelle » :

Chauffer une poêle avec de l'huile d'olive

Cuire les farçous comme des pancakes

Laisser dorer chaque face pendant 2 ou 3 minutes

Les farçous seront bien croustillants à l'extérieur et moelleux à l'intérieur

Les déposer sur du papier absorbant

OU CUISSON AU FOUR :

Répartir la pâte (1,5cm d'épaisseur) sur du papier sulfurisé

dans les plaques pour le four

Cuire à 180° durant environ 20 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit dorée

Sortir du four et couper des portions carrées

2. Petite salade coupée fine, vinaigrette

Choisir des salades de saison, plusieurs sortes si possible

L'idée ici est de couper finement les salades en lamelles

et de les servir en petit tas sur les assiettes

Vinaigrette aigre-douce :

-2/3 huile de colza

-1/3 vinaigre doux de cidre + un peu d'eau si nécessaire

-miel d'acacia

-un peu de sel de mer et du poivre

Bien émulsionner le tout

INFLUENCES-VEGETALES asbl

20 rue Saint-Georges – 5380 Hemptinne-Fernelmont

081 510 166 – 0497 53 59 41 – www.influences-vegetales.eu – info@influences-vegetales.eu

N° d'entreprise : 0524 796 823 – Banque Triodos BE90 5230 8059 3032



3. Compote tiède de rhubarbe aux fraises

Laver les rhubarbes et enlever les principaux fils

Les débiter en tronçons d'1cm

Les cuire dans un fond d'eau, à feu doux et à couvert

Enlever une partie du jus afin que la compote soit agréable (à garder et boire très frais :)

Ajouter un peu de sucre de canne complet

Servir environ 2C.S par enfant

Garnir de fraises fraîches coupées en rondelles

Juin

Petits pois, haricots et jeunes carottes (cuisson douce ou vapeur),
sauce crue échalotes, persil et huile de colza

Sarrasin (al dente et rincé)

Mix de fruits rouges

1. Petits pois, haricots et jeunes carottes, sauce crue échalotes, persil et huile de colza

C'est la saison des légumes primeurs !

« Décruir » légèrement les pois, jeunes carottes et haricots à la vapeur

Garder un peu de vert aux jeunes carottes (et les belles fanes pour un potage !)

Débiter les échalotes en fins morceaux et le persil aux ciseaux

Les ajouter dans l'huile de colza

Ajouter un peu de sel de mer

Servir les légumes al dente, avec un peu de sauce crue dessus



2. Sarrasin

Pour un grain ferme, croquant et goûteux :

Compter max 50 g de sarrasin sec par personne

- Volume pour 100 g de sarrasin sec = 190 ml d'eau

- Bien laver et bien égoutter le sarrasin

- Porter l'eau à ébullition, avec un peu de sel de mer

- Ajouter le sarrasin

- Attendre que l'eau bouille à nouveau, puis couvrir à feu doux 5 minutes

- ! Le sarrasin déborde vite, surveiller...

- Retirer du feu et garder à couvert 20 minutes

- C'est prêt !

3. Mix de fruits rouges

Servir les fruits avec un coulis de citron additionné de sucre de canne complet