

2008, l'année de toutes les crises? Pas dans votre assiette de réveillon! Télé Moustique vous suggère trois délicieux menus sains, pas chers et... respectueux de l'environnement.

Le gouverneur de la Banque nationale l'a annoncé: la Belgique est en récession. Un mot qui rime mal avec réveillons. Dans nos esprits, un menu de fête est en effet forcément coûteux. Ce n'est pourtant qu'une simple question de mauvaises habitudes. Voyez le homard, invité royal de nombreuses familles belges à Noël. En hiver, son prix n'est pas donné. Pourquoi? Parce qu'il n'est pas de saison (entre avril et août), et qu'on lui fait traverser la moitié de la Terre pour atterrir dans notre assiette le soir du réveillon. Absurde: c'est cher et polluant, alors que nos étals débordent de produits locaux ou de saison, comme la coquille Saint-Jacques, qu'on pêche dans la Manche à l'automne...

Sachez-le, il est possible de s'offrir un vrai festin de Noël pour l'équivalent d'un menu de fast-food (6 €), d'une pizza de restaurant (10,50 €) ou d'une truite meunière chez Léon (15 €). Economique... et même écologique. Car contrairement à ce qu'on pense souvent, être respectueux de l'environnement et des producteurs locaux n'est pas forcément une corvée dispendieuse. C'est rarement un effort... Et cela peut devenir un vrai plaisir.

C'est en tout cas ce qu'Ecolo a voulu faire comprendre au plus grand nombre via son petit livre de recettes *Manger de saison, bon et pas cher*, qu'il distribue régulièrement sur les marchés. Sur le site du parti, sont désormais détaillées plus de 60 recettes qui combinent écologie et économie. "On voulait casser le mythe de la nourriture saine et locale seulement accessible aux gens qui ont beaucoup de temps et



Réveillon pas cher et tout vert

d'argent, explique la coprésidente d'Ecolo Isabelle Durant. *Il est possible de réduire son empreinte écologique en se faisant du bien pour 2 € par personne, sans forcément passer un après-midi aux fourneaux. Et plutôt que de le dire, on s'est dit qu'on allait permettre aux gens de l'expérimenter eux-mêmes, directement.*

Intéressé par le principe, Télé Moustique l'a adapté aux fêtes de fin d'année. Nous avons

donc proposé à trois chefs qui ont collaboré à la brochure de concocter trois menus de réveillon en respectant au maximum ces critères. Pour que votre repas de Noël ne fasse fondre ni vos économies, ni la banquise.

Maïder Dechamps

Plus de 60 recettes sur: www.ecolo.be/recettes

Pour 4 personnes.

Menu à 6 €/personne

Niccolo Ferro, pour Cookitude.



Cookitude est une jeune entreprise qui fait le marché à votre place et livre, en région bruxelloise, des paniers gourmands avec une recette originale et les ingrédients pour la préparer. Infos: www.cookitude.com ou 02/213.86.45.



Entrée:
2 €/personne

Millefeuille aux légumes oubliés

Préparation: 15 mn - Cuisson: 25 mn

- 1 céleri-rave • 2 choux-raves • 1 ramonache
- 4 panais • 16 feuilles de chou frisé
- 16 feuilles de blettes rouges
- 4 cl d'huile d'olive vierge extra
- 400 g d'olives noires dénoyautées
- 200 g de jambon de pays • sel, poivre

Préparation

- Nettoyez les légumes (gardez les chutes pour le plat) et coupez-les très fins dans le sens de la largeur, avec une mandoline (râpe).
- Disposez-les par couches sur une plaque à four. Salez et poivrez entre chaque couche.
- Faites cuire 15-20 mn à 180°.
- Mixez les olives avec 1 c. à soupe d'huile et un peu d'eau (la crème doit être onctueuse), laissez au bain-marie.
- Disposez les tranches de jambon sur une plaque recouverte de papier cuisson et faites cuire 3-4 mn à 160°. Laissez refroidir.
- Disposez sur une assiette la crème d'olives au centre, déposez le millefeuille (coupé en cercle à l'aide d'un emporte-pièce) au milieu de l'assiette et le croustillant de jambon à la verticale.



Plat:
3 €/personne

Seitan en croûte de pain d'épices aux lentilles et quinoa

Préparation: 1h30 - Cuisson: 3 h

- 2 kg de farine de blé • 12 tranches de pain d'épices
- 4 branches de romarin, 4 d'estragon, 4 de sauge, 4 de thym • 200 g de quinoa • 200 g de lentilles
- 4 oignons rouges • 1,2 kg de sauce tomate
- 4 cl d'huile d'olive • 4 feuilles d'algue kombu ou dulce • chutes et fanes des légumes oubliés de l'entrée

Préparation

- Pour le seitan: faites une pâte à pain, ferme et élastique, avec la farine, de l'eau et une pincée de sel. Laissez reposer 30 mn.
- Mettez la pâte dans une passoire dans l'évier et versez régulièrement de l'eau froide dessus. Malaxez jusqu'à ce que l'eau qui en sort soit transparente.
- Egouttez et serrez-la dans un torchon noué.
- Versez-la dans un bouillon préparé avec les chutes et les fanes des légumes et la feuille d'algue.
- Cuisez pendant 1h30, égouttez et laissez refroidir.
- Chapelure: séchez le pain d'épices dans le four pendant 15 mn à 130°. Laissez refroidir et mixez.
- Farcissez le seitan avec les herbes hachées grossièrement, du sel et du poivre. Roulez le tout dans la chapelure, et laissez de côté.
- Caramélisez légèrement les oignons coupés en lamelles dans un peu d'huile et de sucre. Versez la sauce tomate et ajoutez le seitan. Laissez cuire 40 mn en le retournant de temps en temps.
- Faites cuire les lentilles et le quinoa ensemble 40 mn, égouttez et assaisonnez. Ecrasez au presse-purée; sur du papier cuisson, disposez des galettes assez fines et faites cuire 15-20 mn à 160°.



Dessert:
1 €/personne

Papillote de fruits, aux châtaignes et bonbons aux noix

Préparation: 30 mn - Cuisson: 1 h

- 8 mandarines • 4 poires • 4 pommes
- 2 poires coings • 32 châtaignes
- 2 c. à café de cannelle • 6 cl de lait
- 16 cerneaux de noix • 800 g de sucre
- 4 citrons

Préparation

- Coupez les fruits en morceaux réguliers, mélangez avec le jus d'un demi-citron et disposez dans quatre papillotes. Faites cuire 10 mn à 180°.
- Faites une croix sur la peau des châtaignes et cuisez-les à l'eau 40 mn, égouttez, enlevez la peau et versez-les dans le lait que vous aurez mis à chauffer avec la cannelle et une pincée de sucre. Faites cuire 5 mn puis mixez et tenez au chaud.
- Dans une casserole, versez le reste du sucre avec un filet d'eau et le jus d'un demi-citron, caramélisez et enlevez du feu quand les bulles de sucre deviennent petites.
- Trempez, un par un, les cerneaux de noix dans le caramel. Mettez-les de côté.
- A la cuillère, versez l'excédent de caramel liquide en seize "vagues" séparées sur du papier de cuisson.
- Posez sur chaque "vague" un cerneau enrobé de caramel. Une fois séchée, la vague donne un effet de "fumée".
- Laissez refroidir et détachez délicatement le "bonbon fumant".
- Disposez sur l'assiette une trainée de crème de châtaignes sur le côté, la papillote légèrement ouverte au milieu et les bonbons inclinés à l'horizontale sur la papillote.

Conseil vin

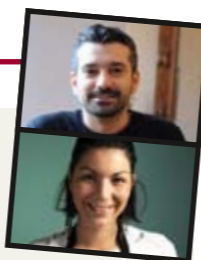
Pour l'ensemble de ce menu, Niccolo suggère un vin bio, Vida Organica, Delhaize, 4,99 €.

Pour 4 personnes.

Menu à 10,50 €/personne

Par **Stéphane & Carole** du restaurant **Amor Amore**.

Carole et Stéphane aiment marier les plaisirs gustatifs en faisant honneur à leur héritage culinaire: elle est d'origine espagnole et lui, d'origine italienne. Amor Amore, 18 boulevard Devreux, 6000 Charleroi. Infos: www.amoramore.be ou **071/70.03.09**.



Entrée:
1,5 €/personne

Stracciatella Teramana (Bouillon à base d'œufs)

Préparation: 30 mn - Cuisson: 3h30

- Une poule d'environ 1,2 kg (la même que pour le plat)
- 1 scarole • 10 œufs • 350 g de parmesan râpé
- 1 blanc de poireau • 1 carotte
- 1 branche de céleri blanc • 1 bouquet de thym

Préparation

- Plongez la poule dans une casserole d'eau froide d'environ 4 litres.
- Portez à ébullition, écumez et laissez cuire 2h30, ajoutez les légumes et le thym et laissez cuire encore 30 mn.
- Enlevez la poule et réservez-la.
- Passez le bouillon dans un chinois.
- Continuez la cuisson à feux doux.
- Cuire la scarole dans de l'eau bouillante.
- Laissez refroidir et taillez finement.
- Dans un grand récipient, cassez les œufs, battez-les.
- Incorporez la scarole et le parmesan pour obtenir un mélange homogène.
- Versez délicatement cette préparation dans le bouillon frémissant en remuant jusqu'à ce que des petits amas de légumes et d'œufs se forment.
- Dès que le mélange semble homogène, arrêtez la cuisson et servez.

Conseil vin

Un trebbiano blanc, sec, avec une touche d'agrumes. Delhaize: 4,29 €.



Plat:
6,5 €/personne

Poulet au vin blanc, salade aux épinards, oranges et anchois

Préparation: 50 mn - Cuisson: 25 mn

- 6 artichauts • ± 500 g de poulet • ½ verre de vin blanc sec • une poignée de persil plat • ± un bol de bouillon • 1 citron et 1 orange • 300 g de ricotta semi-séchée (ou séchée) • 200 g d'épinards • 16 filets d'anchois à l'huile • 2 c. de câpres "sotto sale" en saumure • 1 oignon rouge et 1 échalote • huile d'olive, sel et poivre

Préparation

Poulet

- Retirez les feuilles extérieures et coupez les artichauts en quartiers. Plongez-les dans un bol avec de l'eau et du jus de citron. Faites-les frire dans une poêle, mouillez-les avec une louche de bouillon chaud, cuisez à feu doux pendant 6-7 mn.
- Coupez le poulet (celui du bouillon de l'entrée) en morceaux et faites-les frire dans une casserole



Dessert:
2,5 €/personne

Poires au citron

Préparation: 5 mn - Cuisson: 1 mn

- 4 poires • 4 citrons • 200 g de sucre vanillé
- ½ litre de sorbet citron ou de glace vanille
- feuilles de menthe (facultatif)

Préparation

- Détaillez les poires. Arrosez-les du jus des citrons pressés. Saupoudrez de sucre vanillé.
- Réchauffez quelques instants au micro-ondes.
- Garnissez d'une feuille de menthe et accompagnez d'une boule de sorbet citron ou poire ou de glace vanille.

avec 3 cuillères à soupe d'huile.

- Mélangez l'échalote écrasée avec le vin, laissez-le s'évaporer, cuisez pendant 2-3 mn. Ajoutez le poulet et les artichauts. Assaisonnez, aspergez de bouillon chaud et cuisez pendant 3-4 mn.
- Hachez le persil dans un verre avec des ciseaux et saupoudrez avant de servir.

Salade

- Plongez les épinards 2 mn dans l'eau bouillante salée, égouttez et laissez sécher sur une serviette.
- Coupez la ricotta en 16 bâtonnets; roulez les filets d'anchois égouttés. Enveloppez les bâtonnets avec 2 feuilles d'épinards et disposez-les sur un plat.
- Ajoutez l'oignon coupé finement, garnissez avec les anchois roulés, les câpres égouttées et pressées ainsi qu'avec l'orange coupée en fines tranches.
- Arrosez de 2-3 c. d'huile et poivrez.

Conseil vin (plat et dessert)

Cava de Pinot Nero, Cordoniu. Delhaize: 8,49 €.

Pour 4 personnes.

Menu à 15 €/personne

Par **David Duvivier**, pour le restaurant **Sepia**.

David Duvivier a été pionnier de la fusion food en Belgique, avec le Double D, son resto-signature. Passionné et curieux, il mêle fantaisie et classique avec goût et sérénité. Sepia, 5 av. Carsoel, 1180 Uccle. Infos: www.sepiarestaurant.eu ou **02/374.08.80**.



Entrée:
5 €/personne

Coquilles Saint-Jacques mi-cuites au thé vert Matcha

Préparation: 15 mn - Cuisson: 5 mn

- 8 coquilles Saint-Jacques à faire nettoyer par le poissonnier • 1 c. à café de thé Matcha (*) • 1 c. à soupe de pâte de haricots blancs fermentée (*) • 3 à 4 c. à soupe de mirin, du vin de riz (*) • 100 g de julienne de radis ramonache • coriandre finement hachée

(*) En vente dans les magasins japonais.

Préparation

- Mélangez le thé, la pâte de haricots et le mirin afin d'obtenir un mélange homogène, que l'on puisse napper. Réservez.
- Saisissez les coquilles Saint-Jacques à l'huile d'olive avec de la fleur de sel et un peu de poivre de Séchouan.
- Nappez de sauce au thé et garnissez avec la ramonache et la coriandre.

Conseil vin

Sauvignon de Touraine, cuvée You are so cool 2007 de Christian Chaussard, 8,40 €. Disponible à la Boîte des Pinards, 16-18 rue de la Glacière, 1060 Bruxelles. Infos: www.laboitedespinards.be ou **02/347.23.03**.



Plat:
8 €/personne

Poulet fermier farci au crabe en pot-au-feu

Préparation: 30 mn - Cuisson: 45 mn

- 1 gros poulet fermier • 250 g de chair de crabe
- 1 épaisse tranche de jambon coupée en petits cubes
- persil plat haché • mie de pain de 2 tranches légèrement grillées • 400 ml de jus de pomme
- 1 navet • 2 carottes • 100 g de haricots verts
- 50 g de petits pois • 1 courgette • 1 poireau
- huile d'olive, sel, poivre, fleur de sel, piment en poudre, 1 pincée de cardamome, basilic thaï, graines de coriandre

Préparation

- Coupez les filets de poulet en deux dans le sens de la longueur. Nettoyez et désossez les cuisses en gardant la peau. Ouvrez-les en portefeuille.
- Farce: égouttez le crabe, ajoutez le jambon, le persil, la mie hachée, un filet d'huile d'olive, sel et poivre.
- Farcissez les suprêmes et les cuisses du poulet et reconstituez au mieux de leur forme. Faites rôtir à l'huile d'olive dans une poêle et terminez la cuisson à four chaud (180° pendant 30 mn).
- Coupez les légumes en bâtonnets et blanchissez-les à l'eau bouillante. Ils doivent rester croquants!
- Chauffez le jus de pomme avec le piment, la fleur de sel, la cardamome et les graines de coriandre.
- Dressez dans une assiette creuse: le jus de pomme épicé, les morceaux de poulet, le méli-mélo de légumes et les feuilles de basilic thaï.

Conseil vin

Château Cambon vinifié par Marcel Lapierre, Boîte des Pinards, 10 €.



Dessert:
2 €/personne

Cappuccino Malaga

Préparation: 15 mn - Cuisson: 1 h
Temps de repos: 24 h + 3-4 h.

- 300 ml de crème fraîche
- 300 ml de lait
- 6 jaunes d'œufs • 100 g de sucre S2
- du café soluble selon le goût • crème chantilly
- sucre brun de canne

Préparation

- Faites bouillir le lait et la crème. Pendant ce temps, préparez un ruban avec les jaunes et le sucre.
- Quand le mélange lait-crème est à ébullition, ajoutez le café soluble et versez-le sur le ruban.
- Laissez reposer le mélange une nuit au frigo.
- Le lendemain, versez la préparation dans des tasses à café et faites cuire au four à 100° pendant 1 h (le mélange doit être homogène comme une crème brûlée).
- Laissez refroidir et placez au frigo pendant 3 à 4 heures.
- Au moment de servir, garnissez de chantilly et saupoudrez de sucre brun. Faites caraméliser à l'aide d'un chalumeau. Vous pouvez accompagner ce dessert de cigarettes russes ou de dentelles bretonnes.

Conseil vin

Un cerdon (rosé pétillant demi-sec) de Philippe Balivet, Boîte des Pinards: 12,55 €.