

3 repas + 1 dessert pour 2 personnes, étape par étape !

Notre box est exclusivement constituée
d'ingrédients locaux et de saison.

Les recettes sont proposées par **les traiteurs**
Festin de Habay-la-Neuve pour les plats
et la Halle de Han pour le dessert

OBJECTIFS DU PROJET

- 📦 Favoriser le circuit court en proposant des ingrédients locaux
- 📦 Mettre en lumière les restaurateurs et traiteurs locaux
- 📦 Faire découvrir des idées de recettes de façon conviviale

Vous pouvez cuisiner vos plats « recette par recette » selon l'ordre de votre choix ou en mode « batch cooking » en suivant les instructions de « préparation à l'avance ».

Qu'est-ce que le batch-cooking ?

C'est simplement le fait de préparer tous les repas de la semaine (ou une grande partie) en une seule session de cuisine, un temps de préparation le dimanche (par exemple) et la finalisation en semaine.

Pratique, économique, gain de temps et libération de l'esprit !
Quelques heures le weekend pour récupérer tout votre temps la semaine !



ET VOILÀ!

FESTIN
Traiteur gourmand - Épicerie fine



Au menu

Repas 1

Roulade de porc farcie à l'Acremont,
pâtes à l'épeautre et crème de courge

Repas 2

Tian de légumes

Repas 3

Papillotes de truites
aux amandes et citron

Le p'tit dessert qui fait plaisir :-)

Clafoutis aux pommes caramélisées,
raisins secs, parfum cannelle-orange

En choisissant les services de la Halle de Han, vous contribuez à la valorisation des ressources locales, à plus de justice sociale, à la formation et à la réinsertion socioprofessionnelle de nombreuses personnes. Merci !



REPAS

1

Roulade de porc farcie à l'Acremont, pâtes à l'épeautre et crème de courge



VOS PRODUCTEURS DÉVOUÉS

La Gaume Fermière - La Ferme du Bas Roteux

La Bergerie d'Acremont - Ferme de Pâques

Pour 2 personnes



Dans votre box

Escalope de porc	2 pces
Pâtes à l'épeautre	250 g
Fromage d'Acremont	150 g
Courge butternut	1 pce
Lait	500 ml
Cube de bouillon	1 pce
Graines de courge	30 g
Oignons cébettes	3 pces

Dans votre frigo/armoire

Poivre de votre choix
Sel

Roulade de porc farcie à l'Acremont, pâtes à l'épeautre et crème de courge



Ce que vous pouvez préparer à l'avance

Rouler chaque escalope de porc avec des petites tranches de fromage d'Acremont (la moitié du bloc), ajouter sel et poivre. Fixer chaque roulade par un cure-dent par exemple.

Mettre au four à 160°C pendant 10 minutes (ou plus suivant l'épaisseur de la roulade) avec une partie du fromage râpé sur le dessus.

Cuire la courge détaillée en cube sans la peau dans du lait aromatisé avec le cube de bouillon. Mixer le tout pour avoir une consistance de velouté.



Ce qu'il vous reste à faire avant de déguster

Cuire les pâtes al dente (4 à 5 min).

Pour le dressage, disposer les pâtes sur les assiettes, napper avec le coulis de courge, ajouter la viande, les graines de courges, des copeaux de fromage et les oignons cibettes ciselés sur le dessus.

Bon appétit !

REPAS

2

Tian de légumes



VOS PRODUCTEURS DÉVOUÉS

Les filles Bonhomme – Un Brin de Campagne

La Bergerie d'Acremont – Buffl'Ardenne – Ferme de Pâques

Pour 2 personnes



Dans votre box

Aubergine	1 pce
Courgette	1 pce
Tomates	3 pces
Carottes	3 pces
Herbes de Gaume	2 CC
Ail	
Fromage d'Acremont	50 g
Poivron	1 pce
Mozzarella	1 pce

Dans votre frigo/armoire

Huile d'olive
Sel
Poivre

2 Tian de légumes



Ce que vous pouvez préparer à l'avance

À préparer 1 jour à l'avance !

À la mandoline ou au couteau, faire des tranches fines (1 mm) d'aubergine, de courgettes et de carottes.

Disposer les tranches, légume par légume dans une terrine ou un plat allant au four.

Entre chaque couche mettre des tranches de mozzarella, de l'huile d'olive, sel, poivre et du mélange d'herbes de Gaume.

Il faut que la terrine ou le plat soit complètement rempli de légumes.

Cuire au four pendant 1 heure à 160°C avec du papier cuisson sur le dessus.

Après cuisson, enlever un maximum de jus (qu'il faut garder).

Mettre une nuit au frigo en écrasant la préparation (avec un plat plus petit par exemple ou sous presse si vous en avez une).

Peler et épépiner les tomates (pour cela, les tailler en croix à la base et les plonger 30 secondes dans une casserole d'eau bouillante, la peau se retire alors très facilement). Epépiner le poivron. Couper les tomates et les poivrons en quartiers.

Chauffer le jus (réservé après la cuisson du plat) avec les tomates, le poivron et une gousse d'ail, mixer pour obtenir un coulis.



Ce qu'il vous reste à faire avant de déguster

Pour le dressage mettre le coulis puis une part du tian (avec des copeaux de fromage) et des herbes décoratives.

Bon appétit !

REPAS
3

Papillotes de truites aux amandes et citron



VOS PRODUCTEURS DÉVOUÉS

Pisciculture du Fourneau Marchand - Ferme de la Roussette

Un Brin de Campagne - Ferme de Pâques

Les filles Bonhomme - Ferme de Montplainchamps

Pour 2 personnes



Dans votre box

Filets de truite	2 pces
Pommes de terre	400 g
Carottes	2 pces
Oignons cibettes	2 pces
Basilic pourpre sec	2 CC
Amandes éfilées	2 CS
Citron	1 pce
Chou-fleur	1/2 pce
Papier cuisson	2 feuilles
Beurre	

3 Papillotes de truites aux amandes et citron



Ce que vous pouvez préparer à l'avance

Éplucher les pommes de terre et les tailler en morceaux allongés de taille égale. Les précuire 10 à 15 minutes en démarrant la cuisson à l'eau froide salée.

*Pour vérifier la cuisson, piquer les pommes de terre à l'aide de la pointe d'un couteau.

Émincer 2 oignons cébettes, détailler les carottes en julienne et découper le chou-fleur en petits bouquets. Cuire le tout légèrement au beurre.

Préparation des papillotes

Sur chaque papier de cuisson, disposer

- les pommes de terre précuites,
- du basilic pourpre sec,
- les légumes précuits au beurre,
- un filet de truite salé et poivré,
- des amandes effilées,
- 3 rondelles de citron.



Ce qu'il vous reste à faire avant de déguster

Fermer les papillotes et les mettre au four préchauffé à 160°C pendant une vingtaine de minutes.

Bon appétit !

DESSERT

Clafoutis aux pommes caramélisées, raisins secs, parfum cannelle-orange



VOS PRODUCTEURS DÉVOUÉS

Les Vergers Demi-Lune – Les filles Bonhomme – Biodis
Ferme de Montplainchamps – Oxfam – Ferme Lutgen – Ferme de Habaru

Pour 2 personnes



Dans votre box

Pommes	3 pces
Orange	1/2 pce
Raisins secs	1/2 poignée
Beurre	65 g
Sucre de canne	90 g
Farine	50 g
Oeufs	2 pces
Lait	160 ml
Cannelle	1 CC
Levure	1/2 CC

Clafoutis aux pommes caramélisées, raisins secs, parfum cannelle-orange



Ce que vous pouvez préparer à l'avance

Beurrer légèrement le moule.

Couper les pommes en laissant la peau. Les faire revenir dans une poêle avec 25 g de beurre et les raisins secs.

Prélever le zeste de l'orange (nettoyée, brossée...) et l'ajouter dans la poêle.

Presser une moitié d'orange et ajouter le jus aux pommes. Augmenter le feu.

Laisser la moitié du liquide s'évaporer puis ajouter 50 g de sucre de canne. Laisser sur le feu jusqu'à un début de caramélisation.

Verser ce mélange dans le moule.

Préchauffer le four à 200°C.

Battre les 2 œufs.

Dans un autre récipient, mélanger 40 g de sucre de canne, le mélange farine / cannelle et la levure.

Ajouter les œufs battus, le lait et 40 g de beurre fondu. Battre jusqu'à obtenir une pâte fluide.

Verser sur les pommes et enfourner à 200°C pendant 25 minutes.



Ce qu'il vous reste à faire avant de déguster

Préparer les parts de clafoutis et les présenter sur une assiette.

Bonne dégustation !