

# FLAVOUR

## PROJETS PILOTES

Brighton and Hove  
community kitchen  
Brighton

Fareshare  
Sussex

Foodsavers  
Antwerp

Feedback  
Brighton

Panier  
de la Mer

Foodsavers  
Bruges

Foodsavers  
Mechelen

Foodsavers  
Zuiderkempen

## FLAVOUR A



collecté et  
redistribué

1250  
TONNES

d'excédents  
alimentaires  
en 2020

Illustrations: Simon Barroo

évit

l'équivalent  
de

4000  
TONNES

CO2

(= émissions comparables  
à 2000 voitures qui  
parcourent 10 000 km)



transformé

>100  
TONNES

d'excédents  
alimentaires en 2020

(Soupe de potiron, soupe de poisson,  
mélange de légumes séchés, ...)

créé

21  
NOUVEAUX  
EMPLOIS

dans la  
distribution et la  
transformation  
d'excédents  
alimentaires

## OU'ALLONS-NOUS ENCORE FAIRE ?

Calcul réaliste de  
l'impact social

Guide de  
formation pour les  
accompagnateurs  
sur le terrain



## SUR QUOI TRAVAILLONS-NOUS ENCORE ?

- Une réglementation sur une utilisation circulaire des excédents alimentaires
- Un cadre politique durable



## EN CHANGEANT LA POLITIQUE,

LES PERTES ALIMENTAIRES  
ACTUELLES PEUVENT ÊTRE  
DAVANTAGE UTILISÉES  
POUR LA CONSOMMATION  
HUMAINE !

Que pouvez-vous faire ?

Consultez <http://voedselverlies.be>

Restez informé en vous  
inscrivant à notre newsletter via  
<http://flavour2seas.eu>



## MINISTRONE DE SAISON



### INGRÉDIENTS

- restes de légumes, par exemple 5 carottes, 3 oignons et 2 branches de céleri, coupés finement
- par exemple pour (éventuellement) améliorer la soupe :
  - 300 g de pommes de terre
  - 2 courgettes ou courges butternut
  - haricots ou petits pois
  - chou vert ou chou frisé
- 1,5 l de bouillon de légumes
- croûte de parmesan
- 150 g de pâtes (ex. spaghettis cassés)
- épices

### PRÉPARATION

1. Faites chauffer l'huile d'olive dans une grande casserole et ajoutez les oignons, jusqu'à ce qu'ils soient translucides.
2. Ajoutez les carottes et le céleri.
3. Ajoutez (éventuellement) les autres légumes et laissez cuire quelques minutes.
4. Versez le bouillon de légumes dans la casserole et ajoutez la croûte de parmesan.
5. Couvrez et laissez mijoter pendant 2 heures à feu doux.
6. Ajoutez éventuellement les petits pois/haricots et poursuivez la cuisson pendant encore 5 minutes.
7. Ajoutez les pâtes et augmentez la source de chaleur. Respectez le temps de cuisson souhaité pour les pâtes.
8. Retirez du feu lorsque les pâtes sont al dente et sortez le parmesan de la casserole.
9. Assaisonnez selon votre goût avec du sel, du poivre, du romarin, de l'origan, du persil...
10. Terminez par des croûtons (maison) faits avec du pain rassis.



## CONSEIL

Afin de préparer cette recette toute l'année, adaptez-la aux légumes de saison. En été, pensez par exemple à une délicieuse soupe tomate/concombre.



# KNÖDEL



## INGRÉDIENTS

- pain (très) rassis
- ½ l de lait
- 1 oignon
- 2 œufs
- persil
- 1 noix de beurre
- un peu de farine
- sel
- noix de muscade
- poivre

## PRÉPARATION

1. Coupez le pain en petits morceaux.
2. Faites chauffer le lait dans une casserole.
3. Versez le lait chaud sur le pain.
4. Émincez l'oignon et hachez finement le persil.
5. Faites revenir l'oignon dans une noix de beurre.
6. Mélangez les œufs avec la noix de muscade, le persil, du poivre et du sel.
7. Pétrissez l'oignon rissolé, le mélange au pain et le mélange aux œufs.
8. Formez des boulettes, en utilisant un peu de farine.
9. Faites cuire les boulettes de pâte dans de l'eau à feu doux pendant 15 à 20 minutes.
10. Égouttez les boulettes. C'est prêt !



## CONSEIL

Servez les knödel avec de la goulash.

Utilisez des restes de poisson et des légumes cuits pour créer un plat de dîner époustouflant !



## TARTE AU POISSON



### INGRÉDIENTS

- 400g de poisson
- 2 carottes
- 1 oignon  
(ou une échalote)
- restes de légumes cuits  
(haricots, petits pois)
- herbes fraîches au choix  
(coriandre, persil, ciboulette, menthe, etc.)
- 50 g de biscottes  
écrasées
- 2 œufs
- 1 rouleau de pâte  
feuilleté
- sel, poivre, épices,  
Huile d'olive

### PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 180°.
2. Éplucher les carottes, les laver et les râper.
3. Ciseler l'oignon et faites-le caraméliser à la poêle.
4. Équeuter et ciseler les herbes.
5. Pocher le poisson dans un bouillon réalisé avec les épluchures.
6. Dans un saladier, battre un œuf et 1 blanc d'œuf. Réserver le jaune.
7. Y ajouter l'oignon caramélisé, les carottes râpées, vos restes de légumes, le poisson émietté, les herbes fraîches et 50g de biscottes écrasées. Assaisonner.
8. Dérouler la pâte feuilletée, y déposer la farce et enrouler la pâte en rabattant les bords.
9. Mélanger le jaune d'œuf restant avec un peu d'eau et dorer la pâte
10. Enfourner 20 minutes
11. Servez avec une salade vinaigrette.



## CONSEIL

Serve with a fresh salad and vinaigrette.



Transformez  
les fruits  
cabossés en  
un délicieux  
dessert !



## TARTE 'PLUM BETTY'



### INGREDIENTS

- 200 g de pain rassis
- 85 g de beurre
- 85 g de cassonade
- 1 c. à c. de cannelle
- 1,25 kg de prunes  
(ou d'autres fruits « cabossés » : pommes, rhubarbe, poires...), coupées en morceaux
- 1 c. à s. de sucre impalpable
- 1 c. à s. de maïzena
- 200 ml d'eau

### PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 220°C.
2. Cassez le pain en petits morceaux et étalez-les sur une grande plaque de cuisson. Enfournez 10 à 12 minutes jusqu'à ce que le pain soit croustillant, en le retournant de temps en temps.
3. Sortez le pain du four, mettez-le dans un grand saladier et mélangez-le avec le beurre, la cassonade et la cannelle.
4. Baissez le four à 160°C.
5. Mettez les prunes coupées en morceaux, le sucre impalpable et la féculé de maïs dans une grande casserole avec couvercle.
6. Faites chauffer à feu moyen pendant environ deux minutes, jusqu'à ce que la maïzena soit dissoute.
7. Ajoutez 200 ml d'eau (froide) et laissez mijoter à couvert pendant 15 à 20 minutes.
8. Dans un grand plat à gratin, alternez des couches de pain et de mélange aux prunes. Enfournez pendant 20 minutes.
9. Servez avec du yaourt, de la crème fraîche ou de la glace.



## CONSEIL

Essayez aussi en remplaçant  
la cassonade par du miel !

Cette salade saine et rassasiante trouve son origine dans la « cucina povera », la cuisine du pauvre en Italie.



# PANZANELLA



Hoofd (2p) - of voorgerecht (2p)

## INGRÉDIENTS

- 250 g de pain rassis, coupé en dés de 2 cm
- 250 g de tomates cerises
- 3 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à s. de vinaigre de vin rouge
- ½ oignon rouge
- 30 g d'anchois
- 80 g d'olives noires dénoyautées
- 1 poignée de feuilles de basilic
- 3 œufs
- Suppléments : câpres, concombre, piments

## METHOD

1. Faites cuire les œufs comme vous les aimez, égalez-les et coupez-les en quartiers.
2. Coupez les tomates cerises en deux et mettez-les dans un grand saladier avec l'oignon émincé.
3. Hachez les anchois, les olives et le basilic. Ajoutez-les dans le saladier.
4. Enfourez les dés de pain 10 minutes à 220°C jusqu'à ce qu'ils soient croustillants.
5. Répartissez la salade dans des bols, ajoutez les croûtons et les œufs.
6. Arrosez de vinaigrette (avec 3 parts d'huile d'olive et 1 part de jus de citron ) et servez sans attendre !

**Pour nous contacter, visitez : [www.herwin.be/flavour](http://www.herwin.be/flavour)**

Les projets FLAVOUR offrent une démonstration pratique et concrète de la façon dont la valeur des personnes et celle des aliments peuvent se conjuguer dans la prévention du gaspillage tout en augmentant la valeur sociale.