

Etre bête comme



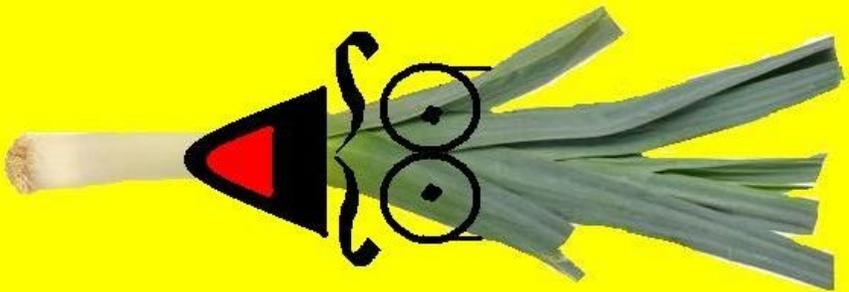
S'occuper de ses



C'est la fin des



Faire le



## Soupe à l'oignon (pour 4 personnes)

Coupe 1Kg d'oignons en lamelles et fais les rissoler dans un peu de matière grasse. Lorsqu'ils ont une belle couleur dorée, ajoute de l'eau selon la consistance souhaitée, un cube de bouillon, 2 pommes de terre en morceaux et du thym. Laisse cuire durant 30 minutes.

Ensuite, retire la branche de thym et passe la préparation au mixeur. Sers avec une biscotte et du gruyère râpé.



### Le savais-tu ?

La coupe des oignons libère un composé volatil responsable de l'irritation de l'œil. Pour éviter de pleurer lorsque tu épluches des oignons, il existe plusieurs techniques : les éplucher sous l'eau froide, utiliser des oignons qui sortent du réfrigérateur ou porter un masque de plongée :P

\*« S'occuper de ses oignons » signifie ne pas se mêler des affaires des autres



## Galettes de chou-fleur (pour 4 personnes)

Fais cuire un demi chou-fleur à la vapeur ou dans de l'eau bouillante 10 minutes. Écrase le en purée et ajoute y 3 poignées de gruyère râpé, 3 càs de farine, 1 œuf, du sel, du poivre, de la muscade et du thym. Mélange le tout. Fais chauffer un peu d'huile dans une poêle. Dépose y une grosse càs de préparation et aplati la pour former une galette. Laisse cuire 4 min. de chaque côté. Fais de même avec le reste de la préparation.



### Comment nomme-t-on ces choux ?



- Chou-fleur
- Chou chinois
- Chou rouge
- Chou vert



\*« Être bête comme chou » signifie que c'est très facile à faire ou à comprendre



## Potée liégeoise (pour 4 personnes)

Fais cuire 1Kg de pomme de terre et 800g de haricots.

Dans une autre casserole, fais cuire 100g de lardons fumés sans matière grasse. Ajoute 2 oignons et 2 gousses d'ail émincés. Termine la cuisson en ajoutant 50 ml de vinaigre et 50 ml d'eau. Laisse le liquide s'évaporer de moitié. Ajoute les pommes de terre et les haricots à la préparation. Assaisonne avec du poivre, de la muscade et du persil haché.



### Le savais-tu ?

Pour garder la belle couleur verte et le croquant des haricots, cuis les dans de l'eau bouillante salée 8 minutes à découvert. Plonge les ensuite dans de l'eau glacée.

\* C'est la fin des haricots signifie que c'est la fin de tout



## Nems poireau/carotte (pour 8 pièces)

Lave, épluche et coupe finement les légumes. Fais les revenir quelques minutes dans un peu de matière grasse. Tu peux ajouter une échalote émincée si tu le souhaites. Coupe une feuille de brick en 2, ajoute 1 cuillère de préparation et referme en roulant en forme de nem. Fais pareil avec le reste de la préparation et mets tes nems au four 10 minutes à 180°C.



### Le savais-tu ?

En Belgique, le poireau est disponible toute l'année. N'hésite donc pas à le cuisiner différemment et à varier les plaisirs !

\* Faire le poireau signifie attendre longtemps (quelqu'un)

