

# Recettes pour un ventre heureux



# Voici comment booster ta santé intestinale !

Selon nutritionniste  
**Ivyn Degeest**



**1**

**Optez pour les céréales complètes.** Remplacez dès que possible les produits blancs par des produits complets. Ces produits contiennent beaucoup plus de fibres, ce qui vous permet d'être rassasié(e) plus longtemps et d'améliorer le fonctionnement de vos intestins.

**2**

**Pas de fibres sans eau.** Vous mangez plus de fibres ? Veillez alors à boire suffisamment dans la journée. Boire un verre d'eau à chaque repas est déjà un simple pas dans la bonne direction.

**3**

**Plus de fibres ? Plus d'activité !** L'activité physique stimule le fonctionnement des intestins et facilite le travail des fibres. Monter les escaliers ou faire une courte balade digestive peut déjà faire la différence !

**Nos experts vous mettent sur la bonne voie !**  
**Scannez le code QR pour des conseils, astuces et recettes.**

**COLRUYT GROUP Academy**



# Recettes pour un ventre heureux

- p. 4 Soupe au curcuma, aux lentilles, aux épinards et au citron
- p.6 Soupe de lentilles corail
- p.8 Choucroute avec pomme et genièvre
- p.10 Kimchi
- p.12 Bowl du Moyen-Orient
- p.16 Lasagne végétarienne, champignons et sauce à la ricotta
- p.18 Energy balls
- p.20 Plats de pâtes tout-en-un
- p.22 Tajine aux 7 légumes
- p.24 Salade de nouilles soba aux haricots verts
- p.26 Pain de campagne
- p.28 Pain aux noix et aux graines
- p.30 Pancakes de sarrasin aux myrtilles
- p.32 Pudding au chia

Toutes ces recettes (et bien plus encore),  
vous les apprenez dans nos ateliers

# Soupe au curcuma, aux lentilles, aux épinards et au citron

Cette recette, tu l'apprends pendant l'atelier  
**Cuisiner avec des produits du monde entier**



Les lentilles vertes et les épinards apportent à vos intestins de précieuses fibres, tandis que des épices comme le cumin soutiennent en douceur la digestion.

## Pour 4 personnes - 45 min de préparation

### Ingrédients

- 250 g de lentilles vertes -sèches-
- 100 g de jeunes épinards
- 1 grosse carotte
- 2 cubes de bouillon de légumes Knorr
- 2 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge
- 1 citron bio
- 1 plant d'aneth
- $\frac{1}{4}$  c. à café de coriandre en poudre
- $\frac{1}{2}$  c. à café de cumin
- $\frac{1}{4}$  c. à café de poivre noir
- $\frac{1}{4}$  c. à café de curcuma
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail

### Préparation

1. Préparer le bouillon de légumes en faisant bouillir les cubes de bouillon de légumes dans 1 litre d'eau.
2. Pelez l'oignon et l'ail, et hachez-les finement.
3. Épluchez la carotte et découpez-la en petits dés.
4. Faites chauffer l'huile d'olive et ajoutez l'oignon et la carotte, laissez mijoter pendant 5'.
5. Ajoutez l'ail, la coriandre en poudre, le cumin, le poivre noir et le curcuma et faites revenir pendant 30 s.
6. Ajoutez les lentilles vertes et mouillez avec le bouillon de légumes. Portez à ébullition, réduisez le feu et laissez mijoter à demi couvert pendant environ 35'.
7. Incorporez les épinards et poursuivez la cuisson à découvert pendant 5'.
8. Pendant ce temps, hachez finement l'aneth.
9. Coupez la moitié du citron en 4 rondelles et pressez le reste.
10. Retirez la soupe du feu et répartissez dans des bols.
11. Garnissez de jus de citron, d'aneth et de rondelles de citron.

# Soupe de lentilles corail

Cette recette, tu l'apprends pendant l'atelier  
**Varier les saveurs avec les légumineuses**



L'abondance de fibres alimentaires dans les lentilles corail, associée au pouvoir digestif du curcuma frais et du gingembre, est un véritable bienfait pour votre ventre.

**Pour 6 personnes - 60 min de préparation**

## Ingédients

- 200 g de lentilles corail (séchées)
- 1 c. à soupe d'huile de coco
- 2 gros oignons
- 4 éclats d'ail
- 15 g de gingembre
- 10 g de curcuma frais
- ½ c. à café de cumin
- 1 piment rouge frais
- 400 g de tomates concassées Elvea
- 1 citron
- 1 l de bouillon de légumes Knorr
- ½ plant de coriandre
- Quelques tranches de pain
- Huile d'olive extra vierge

## Préparation

1. Épluchez l'ail et les oignons.
2. Émincez finement les oignons.
3. Hachez finement l'ail, le piment, le gingembre et le curcuma dans un hachoir.
4. Coupez le citron en rondelles.
5. Faites chauffer l'huile d'olive dans une marmite et faites-y revenir les oignons, les épices finement hachées et le cumin pendant environ 5', jusqu'à ce que les oignons soient tendres et que le tout commence à sentir bon.
6. Ajoutez les tomates concassées, 3 rondelles de citron, le bouillon et les lentilles.
7. Mélangez bien et portez le tout à ébullition.
8. Baissez le feu et laissez mijoter pendant 30' jusqu'à ce que les lentilles soient cuites.
9. Coupez les tranches de pain en petits dés et cuisez-les dans une poêle avec de l'huile de coco pour qu'ils soient bien croquants.
10. Servez la soupe et garnissez-la d'un peu de coriandre et de quelques croûtons.

# Choucroute avec pomme et genièvre

Cette recette, tu l'apprends pendant l'atelier  
Les fruits et légumes ? À fermenter !



Grâce au processus de fermentation traditionnel, cette choucroute regorge de bons micro-organismes qui aident votre flore intestinale à s'épanouir.

## 2 pots de 0,5 l

### Ingédients

- 500 g chou blanc (ou un gros chou pointu)
- 100 g pomme
- 2,5 g de baies de genévrier (4 g pour 1 kg de chou)
- 15 g sel

### Préparation

1. Retirez la feuille extérieure du chou et mettez-la de côté.
2. Coupez le chou en fines lamelles à l'aide d'une mandoline ou d'un couteau bien aiguisé (si possible, mettez de côté le cœur du chou pour plus tard).
3. Lavez la pomme et coupez-la en petits dés.
4. Mettez une partie du chou finement émincé dans un saladier et saupoudrez-le de sel.
5. Massez le chou avec le sel jusqu'à ce qu'il devienne translucide et qu'un peu de jus se libère lorsque vous pressez une poignée de chou.
6. Ajoutez ensuite le reste du chou ainsi que les dés de pomme et continuez à masser dans le saladier.
7. Ajoutez du sel (au moins 2 % du poids des légumes). Avant de fermer le bocal, goûtez pour vérifier si l'assaisonnement te convient.
8. Enfin, ajoutez les baies de genièvre et mélangez le tout une dernière fois.
9. Remplissez progressivement votre bocal avec le chou. Pressez régulièrement pour éviter les bulles d'air entre les morceaux de chou. Remplissez jusqu'à 1 cm du bord.
10. Placez la feuille extérieure du chou sur le dessus pour fermer le tout.
11. Utilisez le cœur du chou comme poids entre la feuille extérieure et le couvercle du bocal (cela crée de la pression et empêche le chou en fermentation d'être en contact avec l'air).
12. Placez votre bocal sur une assiette et conservez-le à température ambiante (à l'abri de la lumière directe du soleil).

Vous pouvez déjà manger la choucroute après 10 jours ou la laisser fermenter plus longtemps et la consommer après plusieurs mois.

# Kimchi

Cette recette, tu l'apprends pendant l'atelier  
**Les fruits et légumes ? À fermenter !**



Ce grand classique coréen fermenté regorge de bactéries et de levures actives qui offrent à votre flore intestinale un puissant coup de pouce naturel.

## 2 pots de 0,5 l

### Ingrédients

- 600 g de chou chinois (ou chou pointu)
- 80 g de ciboule (environ 6 tiges)
- 2 carottes
- 17 g de sel

### Pâte de kimchi

- 20 g d'eau
- 30 g d'oignon
- 10 gousses d'ail
- 40 g de sauce de poisson
- 35 g de sucre
- 1 piment
- 50 g de gingembre

### Préparation

1. Coupez le chou chinois et la ciboule en morceaux d'environ 3 cm.
2. Rincez les carottes et râpez-les finement (sans les éplucher).
3. Mixez les ingrédients de la pâte de kimchi dans un hachoir.
4. Ajoutez 17 g de sel au chou chinois et massez-le jusqu'à ce qu'il devienne brillant et que du jus se dégage.
5. Mélangez la pâte de kimchi avec le chou.
6. Incorporez ensuite les carottes et la ciboule au chou.
7. Répartissez le mélange de chou dans 2 bocaux et tassez bien le mélange.
8. Nettoyez les bords et fermez les bocaux hermétiquement.
9. Laissez fermenter les bocaux pendant au moins 2 semaines.

# Bowl du Moyen-Orient

Cette recette, tu l'apprends pendant l'atelier  
**Poké bowls, des boules d'énergie**



Grâce à un riche mélange de boulgour complet, de lentilles vertes et de graines, vous mettez d'un seul geste sur la table un large éventail de prébiotiques bénéfiques pour l'intestin.

**Pour 2 personnes - 45 min de préparation - 120 min de temps de refroidissement**

## Ingrédients

### Pour les brochettes de poulet et la marinade

- 250 g de filet de poulet
- Le jus d' ½ citron vert
- ½ c. à café de coriandre moulue
- ½ c. à café de cumin
- ½ c. à café de curcuma en poudre
- 1 branche de feuilles de menthe

### Pour le dukkah de noisettes

- 40 g de noisettes
- 1,5 c. à soupe de graines de coriandre
- ½ c. à soupe de fenouil en poudre
- ½ c. à soupe de cumin en poudre
- 1 c. à soupe d'estragon séché
- 1 c. à soupe de graines de sésame
- 1 c. à café de fleur de sel

### Pour le chou-fleur

- ½ chou-fleur
- 2 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge
- ¼ de c. à café de cumin moulu
- ¼ de c. à café de cannelle
- ¼ de c. à café de gingembre en poudre
- Une pincée de poivre de Cayenne

### Pour le boulgour

- 100 g de boulgour
- 50 g de raisins secs
- 1 branche de coriandre fraîche
- 1 branche de menthe fraîche
- 1 jeune oignon
- 1 c. à soupe de jus de citron
- 2 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge
- 1 cube bouillon Knorr Finesse pâtes/riz

### Pour les lentilles

- 100 g de lentilles vertes
- 1 cube de bouillon de légumes Knorr

### Pour le dressing tahin

- 1 c. à soupe de tahini
- 1 c. à soupe de jus de citron
- 1 c. à soupe d'eau
- 1 goutte de miel

### Pour la finition

- 4 dattes medjoul
- 2 c. à soupe d'amandes effilées
- 25 g de salade de blé

## Préparation

### Les brochettes de poulet et la marinade

1. Coupez le filet de poulet en fines lanières.
2. Coupez finement les feuilles de menthe.
3. Pressez le demi-citron vert
4. Mélangez avec le reste des ingrédients de la marinade dans un bol. Salez et poivrez.
5. Ajoutez-y les lanières de poulet et placez au moins 2 heures au réfrigérateur.

# Vivre des moments inspirants ?



Plongez dans  
nos ateliers et  
conférences !



CONSULTEZ  
NOTRE OFFRE



 COLRUYT GROUP  
Academy

**Pour 2 personnes - 45 min de préparation - 120 min de temps de refroidissement**

## Préparation

### Le dukkah de noisettes

6. Faites griller les noisettes dans une poêle antiadhésive sans matière grasse et hachez-les finement.
7. Faites griller le reste des ingrédients (sauf le sel) et mettez-le tout dans le mortier avec les noisettes.
8. Broyez jusqu'à obtention d'une texture qui s'apparente à la mie de pain.
9. Incorporez le sel et mettez de côté.

### Le chou-fleur

10. Préchauffez le four à 225° C.
11. Détaillez le chou-fleur en petits bouquets.
12. Épluchez la tige et coupez-la en cubes, ajoutez-la aux rosettes dans un bol mélangeur et arrosez d'huile d'olive.
13. Saupoudrez d'épices, salez et poivrez.
14. Mélangez bien et étalez ensuite sur une plaque de cuisson recouverte de papier cuisson.
15. Faites cuire et dorer au four pendant 20 à 25'.

### Le boulgour

24. Faites cuire le boulgour comme indiqué sur l'emballage dans de l'eau avec 1 cube de bouillon Knorr Finesse pâtes/ riz.
25. Faites tremper les raisins secs dans 100 ml d'eau chaude pendant 10' et égouttez-les.
26. Coupez la coriandre et la menthe finement.
27. Coupez les jeunes oignons en fines rondelles (partie blanche et verte).
28. Incorporez l'huile d'olive, les herbes fraîches, les raisins secs, le jeune oignon et le jus de citron dans le boulgour. Salez et poivrez.

### Les lentilles

15. Rincez les lentilles et faites-les cuire dans de l'eau avec un cube de bouillon de légumes pendant 15 à 20' jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

### Le dressing tahin

16. Mélangez les ingrédients du dressing, salez et poivrez et versez-le dans les lentilles cuites.

### La finition

17. Faites griller les amandes dans une poêle antiadhésive sans matière grasse.
18. Coupez les dattes en tranches.
19. Lavez et séchez la salade de blé.
20. Enfilez la viande sur des pics à brochettes. Grillez et faites dorer les brochettes en les retournant régulièrement. Comptez 10' de cuisson.
21. Répartissez le boulgour dans les bols, disposez ensuite les lentilles, le chou-fleur et la salade de blé côté à côté.
22. Saupoudrez de dattes, de dukkah de noisettes et d'amandes et servez accompagné des brochettes de poulet.
23. Servir le dressing tahin avec la salade.

# Lasagne végétarienne, champignons et sauce à la ricotta

Cette recette, tu l'apprends pendant l'atelier  
**Une lasagne pas comme les autres**



Les champignons de ce plat sont une source d'acide folique et de minéraux qui, avec les nombreux légumes, contribuent à un environnement intestinal équilibré.

**Pour 2 personnes - 45 min de préparation - 30 + 20 min de cuisson au four**

## Ingédients

- 1 poivron rouge
- 5 tomates Roma
- 125 g de ricotta
- 1 oignon rouge
- 175 g de courgette
- 400 g de cubes de tomates Elvea
- 1 c. à café d'herbes de Provence
- ½ c. à café de pili-pili
- 1 gousse d'ail
- 100 g de jeunes épinards
- ½ plant de basilic
- 100 g de mélange de champignons aux fines herbes
- 3 feuilles de lasagne
- 20 g de parmesan râpé
- Huile d'olive

## Préparation

1. Préchauffez le four à 200 °C.
2. Coupez 4 tomates Roma en quartiers et épépinez-les.
3. Coupez le poivron rouge en deux. Enlevez le pédoncule et les pépins.
4. Déposez les tomates et le poivron rouge face vers le bas sur une plaque de four revêtue de papier cuisson. Arrosez d'huile d'olive, salez et ajoutez du poivre noir.
5. Glissez 30' au four préchauffé.
6. Sortez du four et enlevez la peau. Mixez avec la ricotta.
7. Assaisonnez de sel et de poivre noir.
8. Épluchez l'oignon et émincez-le en demi-lunes.
9. Coupez la courgette en dés pas trop grands.
10. Pellez et pressez l'ail.
11. Chauffez un peu d'huile d'olive dans une poêle.
12. Faites revenir les oignons jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Incorporez le pili-pili et l'ail.
13. Ajoutez les dés de courgette et les herbes de Provence, et laissez cuire quelques instants.
14. Mouillez avec les cubes de tomates et le mélange à base de ricotta.
15. Laissez mijoter 10' à découvert.
16. Faites revenir le mélange de champignons avec les herbes dans une poêle avec de l'huile d'olive.
17. Assaisonnez avec du poivre noir et du sel.
18. Hachez finement le basilic et incorporez-le avec les épinards dans la sauce ricotta jusqu'à ce qu'il commence à rétrécir. Assaisonnez avec du sel.
19. Préchauffez le four à 220°C.
20. Préparez la lasagne : commencez par une couche de sauce, répartissez des champignons dessus, couvrez avec une feuille de lasagne. Répétez deux fois de plus. Terminez avec une feuille de lasagne.
21. Coupez la tomate restante en tranches. Recouvrez-en la lasagne et saupoudrez-la de parmesan.
22. Placez 20' dans le four préchauffé.

# Energy balls

Cette recette, tu l'apprends pendant l'atelier  
**Snack attack : préparez le lunch avec votre ado**



Ces bouchées à base de flocons d'avoine, de dattes et de graines de chia sont l'en-cas riche en fibres idéal pour maintenir votre digestion active tout au long de la journée.

**Pour 4 personnes - 20 min min de préparation**

## Ingédients

- 75 g de flocons d'avoine
- 100 g de dattes Medjoul dénoyautées
- 1 c. à soupe de beurre de cacahuètes
- 1 c. à café de graines de chia
- 1 pincée de sel
- ½ c. à café de cannelle
- 1 c. à café de graines de courge

## Préparation

1. Faites tremper les dattes dénoyautées dans de l'eau tiède pendant 10 minutes.
2. Égouttez les dattes et mixez-les avec le beurre de cacahuète jusqu'à obtenir une pâte lisse.
3. Moulez brièvement les graines de chia au mixeur.
4. Ajoutez les flocons d'avoine, les graines de chia et le sel.
5. Mixez à nouveau.
6. Incorporez la cannelle au mélange.
7. Formez des boules avec les mains légèrement humides.
8. Pour décorer, roulez les boules dans les graines de courge.
9. Conservez au frais.

# Plats de pâtes tout-en-un

Cette recette, tu l'apprends pendant l'atelier  
**Plats uniques, rapides et délicieux**



L'utilisation de penne complètes et de pois chiches apporte une généreuse dose de fibres complexes, essentielles à un bon transit intestinal.

## Pour 2 personnes - 25 min de préparation

### Ingédients

- 160 g Barilla penne integrale rigate
- 1 échalote
- 1 gousses d'ail
- 150 g de pointes d'asperges vertes
- 50 g de petits pois (surgelés)
- 50 g de pois chiches
- 200 g de Elvea tomates concassées
- 125 g de ricotta
- 1 cube de Knorr bouillon de légumes
- 50 g de pasta mix 3 fromages
- ½ plant de basilic
- Poivre de Cayenne
- 60 ml d'huile d'olive

### Préparation

1. Épluchez l'échalote et hachez-la finement.
2. Épluchez l'ail et pressez-le finement.
3. Faites chauffer l'huile d'olive pendant 8 à 10 minutes à feu doux dans une casserole à fond épais. Ajoutez l'ail et l'oignon.
4. Incorporez les pennes et arrosez de 450 ml d'eau. Portez à ébullition, émiettez-y le cube de bouillon et laissez mijoter à feu doux 5' à couvert.
5. Coupez l'extrémité dure des pointes d'asperges et coupez chaque asperge en morceaux obliques d'environ 1 cm.
6. Ajoutez les morceaux d'asperges, les petits pois et les pois chiches dans les pâtes et portez à ébullition.
7. Laissez mijoter 8' à couvert et à feu doux.
8. Incorporez la ricotta et les tomates concassées. Réchauffez le tout quelques instants en mélangeant.
9. Assaisonnez de sel et de poivre de Cayenne.
10. Émincez le basilic et incorporez-le aux pâtes.
11. Servez avec le fromage.

# Tajine aux 7 légumes

Cette recette, tu l'apprends pendant l'atelier  
**Tajine, ouvre-toi!**



Avec cette riche variété de légumes et de pois chiches riches en fibres, vous offrez à votre flore intestinale exactement les nutriments dont elle a besoin pour rester parfaitement équilibrée.

**Pour 4 personnes - 40 min de préparation - 35 min de cuisson**

## Ingrédients

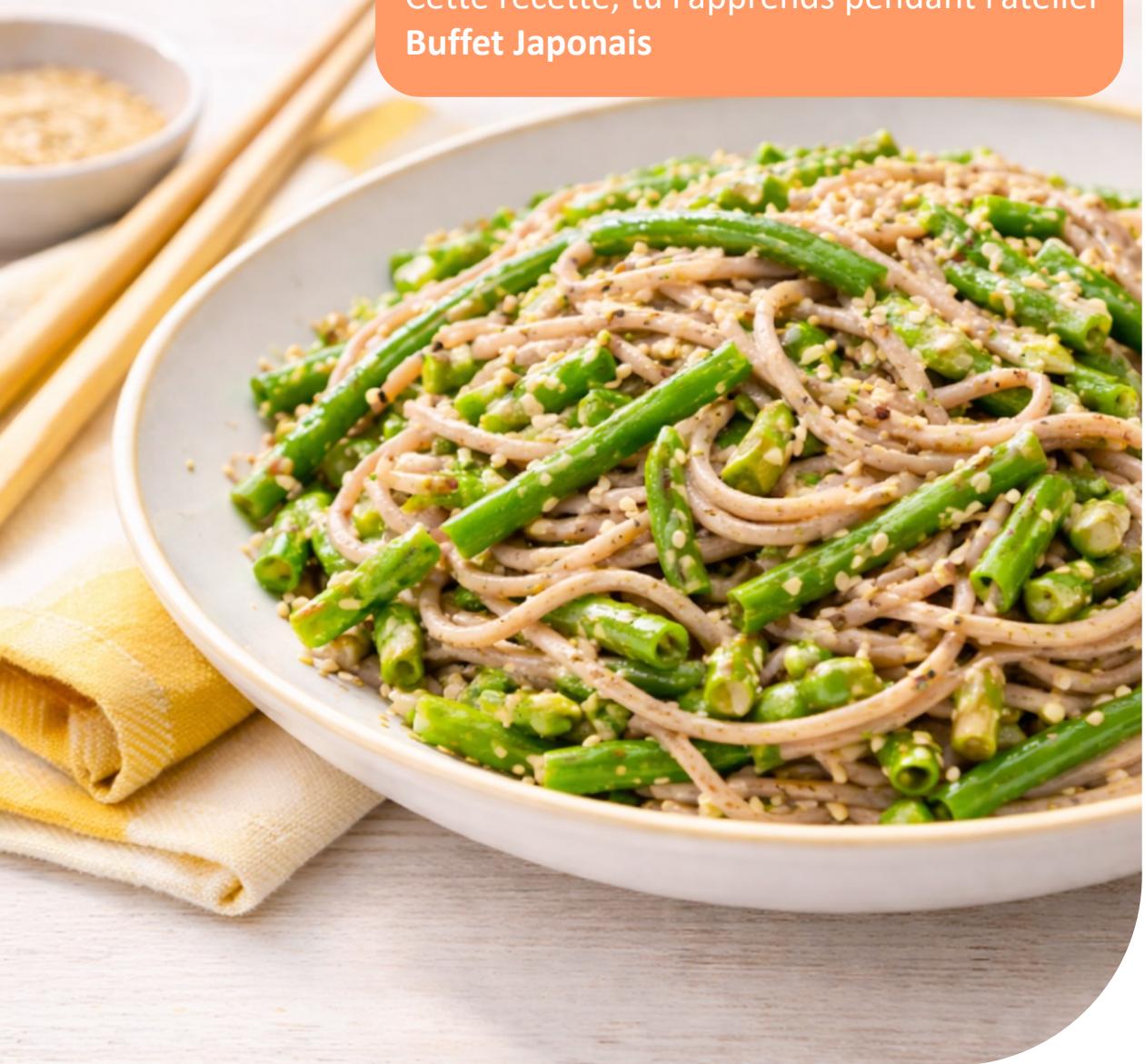
- 1 boîte de pois chiches
- 3 à 4 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge
- 2 cubes de bouillon de légumes Knorr
- 2 oignons
- 1 plant de coriandre
- ½ c. à café de gingembre en poudre
- 1 pincée de piment en poudre
- ½ c. à café de paprika
- ½ c. à café de coriandre moulue
- ½ c. à café de curcuma
- ½ c. à café de ras-el-hanout
- 2 petites carottes
- 150 g de potiron ou de panais
- 1 navet
- 1 courgette
- 3 tomates (moyennes)
- 1 grosse pomme de terre à chair ferme (type Laurette ou Franceline)
- 1 petite patate douce
- 1 poignée d'olives vertes dénoyautées
- Ficelle de cuisine

## Préparation

1. Faites délayer 2 cubes de bouillon de légumes dans 400 ml d'eau tiède.
2. Hachez finement les oignons.
3. Lavez et épluchez tous les légumes.
4. Coupez les carottes, le potiron (ou le panais) et la patate douce en gros bâtonnets.
5. Coupez le navet en 4.
6. Débitez la courgette en dés.
7. Coupez les pommes de terre en gros morceaux dans la longueur.
8. Hachez finement la moitié de la coriandre fraîche.
9. Réservez l'autre moitié de la coriandre pour la faire mijoter avec la sauce (liez le petit bouquet à l'aide de ficelle).
10. Rincez les pois chiches et enlevez-en la peau.
11. Faites chauffer 2 c. à soupe d'huile dans un tajine et faites-y revenir les oignons.
12. Ajoutez les herbes et faites-les revenir avec les oignons.
13. Râpez les tomates non pelées et laissez-les cuire brièvement avec les oignons.
14. Faites des couches avec les légumes qui doivent cuire le plus longtemps (carottes, potiron/panais, navets, pommes de terre, patate douce).
15. Versez du bouillon jusqu'à ce que les légumes soient à moitié couverts.
16. Ajoutez le demi-bouquet de coriandre lié.
17. Salez et poivrez. Couvrez le tajine et laissez mijoter pendant environ 20'.
18. Ajoutez la courgette, les pois chiches et les olives rincées et poursuivez la cuisson pendant 15'.
19. Vérifiez régulièrement que la préparation est suffisamment épicee et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire. Contrôlez aussi la quantité de liquide et ajoutez éventuellement du bouillon. Poursuivez la cuisson jusqu'à ce que tous les légumes soient al dente.
20. Pour terminer, ajoutez la coriandre finement hachée.

# Salade de nouilles soba aux haricots verts

Cette recette, tu l'apprends pendant l'atelier  
**Buffet Japonais**



Les nouilles soba complètes et les haricots verts sont riches en fibres alimentaires et en acide folique, ce qui en fait un excellent choix pour une digestion en pleine forme.

**Pour 4 personnes - 30 min de préparation**

## Ingédients

- 100 g de nouilles intégrals
- 500 g de haricots verts fins
- Sel marin
- Glaçons

## Pour la sauce

- 5 c. à soupe de tahin
- 4 c. à soupe de vinaigre de riz (Genmai Su)
- 2 c. à soupe de sucre
- 3 c. à soupe d'huile de sésame
- 4 c. à soupe de shoyu
- 4 c. à soupe de graines de sésame

## Préparation

1. Cuire les nouilles al dente dans de l'eau salée.
2. Rincer à l'eau froide.
3. Cuire les haricots dans de l'eau salée.
4. Les plonger dans un bol d'eau glacée.
5. Griller les graines de sésame à sec.
6. Mélanger tous les ingrédients de la sauce.
7. Couper les haricots en morceaux. Mélanger avec les nouilles et la sauce.
8. Ajouter une pincée de sel marin.

# Pain de campagne

Cette recette, tu l'apprends pendant l'atelier  
**Pain et autres préparations au levain**



Grâce au long temps de fermentation et aux levures naturelles du levain, ce pain est beaucoup plus facile à digérer et plus doux pour l'estomac que le pain industriel.

## Ingédients

### Pâte mère

- 11 g de levain actif
- 44 g de farine de blé T65
- 11 g de farine de blé T100
- 44 g d'eau

### Pâte mère

- 300 g de farine de blé T65
- 140 g de farine de blé T100
- 320 g d'eau

### Supplémentaire

- 110 g de pâte mère
- 10 g de sel

## Préparation

### 1. Faites la pâte mère.

Mélangez tous les ingrédients pour la pâte mère et faites monter pendant 8 à 10 heures à température ambiante jusqu'à ce que votre pâte mère soit active et qu'elle fasse des bulles.

### 2. Autolyse.

L'autolyse consiste à laisser la pâte absorber l'eau avant de la pétrir. Mélangez les farines et l'eau dans un grand saladier. N'ajoutez pas encore le sel ni la pâte mère. Laissez la pâte reposer pendant 30' à couvert.

*Vous pouvez passer cette étape si vous avez moins de temps !*

### 3. Mélangez la pâte.

Incorporez le sel et la pâte mère à votre pâte. Ne les ajoutez pas directement l'un sur l'autre dans le récipient, car le sel décompose vos levures. Placez par exemple la pâte mère d'un côté et le sel de l'autre côté de votre bol mélangeur.

Mélangez le tout brièvement et déposez votre pâte sur un plan de travail non fariné. Pétrissez la pâte pendant 5 à 10' sur votre plan de travail pour fortifier votre pâte avec la méthode Slap and Fold.

À ce stade, la levure a été ajoutée à votre pain et la levée commence (la levée grosse). Couvrez votre pâte et laissez-la reposer pendant 30'.

### 4. Pliage et première levée.

Humidifiez légèrement vos mains et saisissez la pâte le long du bord du saladier. Étirez et étendez la pâte et repliez-la en deux sur elle-même. Tournez votre saladier d'un quart de tour et recommencez jusqu'à avoir fait le tour complet. Couvrez à nouveau la pâte et laissez-la lever davantage. Répétez ce processus de pliage trois fois, à chaque fois à intervalles de 30-45', jusqu'à ce que votre pain ait levé pendant un total de 4 heures.

### 5. Façonnage et seconde levée.

Retirez la pâte du saladier. Confectionnez une boule de pâte et laissez-la reposer pendant 15 à 30', sur le plan de travail. Façonnez à nouveau la pâte pour lui donner la forme désirée, saupoudrez-la légèrement de farine, placez-la, côté soudure vers le haut, dans votre panier de levée et couvrez-la avec une serviette. Laissez encore lever à température ambiante pendant 1 à 3 heures, ou mettez au réfrigérateur jusqu'au lendemain.

### 6. Cuisson.

Préchauffez votre four au moins 30' à l'avance sur la position la plus élevée. Préchauffez une grille de cuisson, une cocotte en fonte ou un plat à four en métal. Faites cuire votre pain pendant 30' avec vapeur et pendant 10 à 15' sans vapeur, à 230 °C.

# Pain aux noix et aux graines

Cette recette, tu l'apprends pendant l'atelier  
**Cuisiner sans gluten**



Grâce à l'énorme variété de noix et de graines, ce pain sans gluten est une excellente source de bonnes graisses et de fibres essentielles, favorisant une sensation de satiété.

## Ingrédients

- 100 g de noix
- 50 g d'amandes
- 100 g de graines de tournesol
- 100 g de graines de lin
- 50 g de graines de sésame
- 50 g de graines de courge
- 50 g de farine d'amandes
- 4 œufs
- 50 ml d'huile d'olive
- ½ c. à café de sel

## Préparation

1. Préchauffez le four à 160 °C (ajoutez l'air pulsé et la vapeur).
2. Tapissez un moule rectangulaire d'environ 20 cm de papier cuisson.
3. Hachez grossièrement les noix et les amandes. Vous pouvez laisser quelques noix entières.
4. Mélangez les noix, les graines, la farine d'amandes et le sel dans un bol.
5. Ajoutez les œufs et l'huile d'olive, et mélangez bien.
6. Versez le mélange dans le moule, saupoudrez de quelques graines supplémentaires et faites cuire pendant 45 à 50' dans le four préchauffé.
7. Démoulez le pain et laissez-le refroidir sur une grille.

# Pancakes de sarrasin aux myrtilles

Cette recette, tu l'apprends pendant l'atelier  
À la découverte de la cuisine végane



Le sarrasin est une pseudo-céréale sans gluten, très douce pour les intestins, qui favorise une digestion calme sans sensation de ballonnement.

## 16 pièces - 30 min de préparation

### Ingédients

#### Pour les pancakes

- 150 g de farine de sarrasin
- ½ c. à café de poudre à lever
- 2 dl de boisson riz-noix de coco
- 125 g d'alternative végétale au yaourt
- 2 c. à soupe de sucre de fleur de coco
- Une pincée de sel marin
- Huile de coco

#### Pour le coulis aux myrtilles

- 150 g de myrtilles
- Le jus d'½ citron vert
- 80 ml d'eau filtrée
- Sirop de riz
- Myrtilles supplémentaires (garniture)

### Préparation

#### Les pancakes

1. Dans un saladier, mélangez tous les ingrédients (sauf l'huile de coco) jusqu'à obtenir une pâte lisse et ferme.
2. Faites chauffer un peu d'huile de coco dans une crêpière à feu vif et versez-y 4 louches de pâte en les espaçant suffisamment.
3. Retournez les pancakes dès que de petites bulles se forment à la surface et faites doré l'autre côté.
4. Servez chaud.

#### Le coulis aux myrtilles

5. Faites chauffer les myrtilles et l'eau dans un poêlon à feu doux jusqu'à ce que les fruits éclatent.
6. Réduisez en purée et passez au tamis pour enlever les pépins.
7. Agrémentez de jus de citron et de sirop de riz (ou l'édulcorant de votre choix).
8. Servez les pancakes avec le coulis aux myrtilles et garnissez de quelques myrtilles.

# Pudding au chia

Cette recette, tu l'apprends pendant l'atelier  
**Le plein de tonus au petit-déjeuner**



Les graines de chia sont de véritables petites bombes de fibres qui gonflent dans un liquide pour former un gel doux, soutenant le transit intestinal de manière naturelle et délicate.

## Pour 1 portion - 15 min de préparation

### Ingédients

- 4 c. à soupe de chia
- 150 ml de Alpro boisson d'amande
- 2 gouttes de vanille

### La tartinade aux fruits

- 400 g de framboises
- 100 ml de sirop d'agave
- 2 c. à soupe de chia

### Préparation

1. Mélangez la boisson d'amande avec les graines de chia et les gouttes d'arôme de vanille.
2. Mélangez bien et laissez reposer au frigo afin que les graines de chia gonflent et commencent à absorber la boisson.
3. Pendant ce temps, préparez la tartinade aux fruits.

### La tartinade aux fruits

4. Écrasez les fruits à l'aide d'un pilon et incorporez-y le sirop d'agave.
5. Faites chauffer les fruits à feu doux pendant 15' tout en remuant et laissez un maximum d'eau s'évaporer pour obtenir une purée de fruits.
6. Au bout de 10', ajoutez les graines de chia pour un aspect gélatineux.
7. Présentez le pudding aux graines de chia et la tartinade aux framboises en alternant les couches.
8. Garnissez éventuellement de framboises supplémentaires.

**CHAQUE  
PAS  
COMpte**

## **Qu'il soit petit ou grand, l'essentiel est d'avancer.**

Ici, nous vous inspirons pour vivre  
de façon plus responsable et saine.

**Retrouvez plus d'inspiration pour des recettes équilibrées  
auprès de ces enseignes de Colruyt Group**



Plus de 50 ans de meilleurs prix pour chaque produit,  
à chaque instant.



Le supermarché Bio-Planet est la référence en matière  
de produits 100 % purs et naturels, avec 39 magasins et  
un webshop via Collect&Go.



Okay est votre supermarché de proximité pratique pour  
des courses quotidiennes. Facile, rapide et bon marché.



Votre Spar local est un agréable magasin de proximité  
qui vous garantit un service personnalisé et des produits  
frais à prix serrés.



Collect&Go est le service de courses en ligne facile de  
Colruyt Group.