

Solidairement Asbl  
27 rue de Virton  
B - 6769 Meix-devant-Virton  
00 32 (0)63/57 88 77  
[urbain.fu@skynet.be](mailto:urbain.fu@skynet.be)  
[ladebrouillardise@skynet.be](mailto:ladebrouillardise@skynet.be)  
001-5234238-97  
BIC : GEBABEBB et IBAN : BE 54-0015-2342-3897

Centre d'Animation Globale du Luxembourg  
rue Camille Joset, 1  
B - 6730 Rossignol  
00 32 (0)63 41 15 96  
[cagl@belgacom.net](mailto:cagl@belgacom.net)

**Réseau « grosses légumes »  
Lettre d'info n°11 - 23 octobre 2009**

**N'oubliez pas de bloquer dans vos agendas  
l'après-midi et la soirée du samedi 21 novembre  
pour la rencontre festive avec les  
producteurs... et des films et des débats  
et un souper à Meix !**

Autre date à retenir  
Mardi 3 novembre de 17h30 à 23h  
à l'épicentre 27 rue de Virton Meix-devant-Virton  
cinquième soirée de visionnage  
des documentaires pour la sélection du festival de mai 2010

Au menu du numéro 10  
- Des recettes pour les lentilles, les pins de sucre et les céfris-rave

## Encore une gazette d'octobre avec des recettes



### **Les chicorées sauvages pain de sucre**

Les pains de sucre sont des salades un peu amères. Elles se mangent crues. (remarque de jc : en mélange avec d'autres salades avec du vinaigre de cidre)

Personnellement, je les préfère cuites : d'abord les cuire à l'eau ou à la vapeur, les faire revenir à feu doux idéalement avec un restant de sauce de viande et une gousse d'ail...et si possible les laisser attacher un peu à la casserole...MAIS PAS TROP ! (vous pouvez pratiquer de la même manière avec des laitues défraîchies ou montées, des scaroles et des frisées...)

### **Les lentilles**

Nous avons été les chercher chez Monsieur Hyppolite à Avril en Meurthe et Moselle (40 kilomètres de Longwy). Elles sont certifiées bio.

#### **En potage**

Les lentilles font un excellent potage. Les cuire à l'eau avec un bouquet garni (vingt cinq minutes) et de l'ail. Rajouter le sel en fin de cuisson car il durcit toutes les légumineuses dont les lentilles. Les mixer, rajouter un filet d'huile d'olive, servir avec des croûtons de pain frits et du persil haché en abondance....

En légumes,

Les couvrir d'eau avec un bouquet garni, laisser cuire 25 min et saler  
Faire revenir un oignon et de l'ail dans un peu d'huile d'olive, rajouter  
deux carottes coupées en fines rondelles et un peu de moutarde.  
Server saupoudré de persil

En salade,  
Vous pouvez manger les lentilles froides en salade accompagnées de  
tout ce que vous voulez...

### **Les céleris raves**

Attention, ils sont petits mais costauds. Ne les comparez pas avec les  
grosses boules du commerce traditionnel....

En salade, râpé, accompagnez-le d'un autre légume râpé lui aussi  
(carottes, chou...) et peut être une sauce à base de yaourt.

### **En légumes chauds**

Vous pouvez par exemple les cuire à l'eau, épluché et coupé en  
morceaux, avec des pommes de terre à purée. Lorsque les ingrédients  
sont cuits et écrasés, vous rajoutez du fromage râpé et du beurre et  
faites gratiner....

Bon appétit !

fu