



À la rencontre des Bruxellois

Ratatouille en vadrouille

Bon pour la planète et pour le portefeuille



Ratatouille en vadrouille



Ratatouille en vadrouille est un projet qui montre que la cuisine végétale n'est pas seulement saine et durable, mais aussi étonnamment savoureuse et accessible à tous.

C'est un projet de la Vrije Universiteit Brussel (plus précisément du groupe de recherche HOST : 'House of Sustainable Transitions') en collaboration avec Cultureghem et Ecotarian. Il a été rendu possible grâce au soutien du New European Bauhaus et de l'EIT.

Envie de découvrir les autres projets du groupe HOST ?
Inscrivez-vous à la newsletter via le QR-code ci-dessous.



HOUSE OF
SUSTAINABLE TRANSITIONS



New European Bauhaus
beautiful | sustainable | together



Community
New European Bauhaus



CULTUREGHEM
CULTIVATING
URBAN
SPACE

Nos Bruxellois savent mieux !

**Nous avons réalisé avec
eux quatre recettes.**

**Inspirées par l'identité propre aux
différents quartiers.**





Cureghem

Soupe de tomates et
pois chiches inspirée
de la harira

Découvrez les ingrédients !

Tomates



Les tomates viennent d'Amérique du Sud, mais sont aujourd'hui consommées partout dans le monde. Elles sont riches en vitamines C et A et sont bonnes pour le cœur et les cellules. Les tomates sont bonnes pour la santé, bon marché et apportent de la couleur et de la saveur à chaque plat.

Pois chiches



Les pois chiches sont consommés depuis des milliers d'années au Moyen-Orient, en Afrique du Nord et en Asie du Sud. On peut les cuire, les rôtir ou les mixer dans des préparations comme le houmous ou les burgers végétariens. Ils sont bons pour la santé et pour l'environnement, et rendent vos plats encore plus délicieux.

Cannelle



La cannelle est une épice douce issue de l'écorce d'un arbre. Elle apporte du goût, de la chaleur et une petite touche de douceur, sans sucre ni matière grasse. Elle rend un repas sain encore plus savoureux et réconfortant.





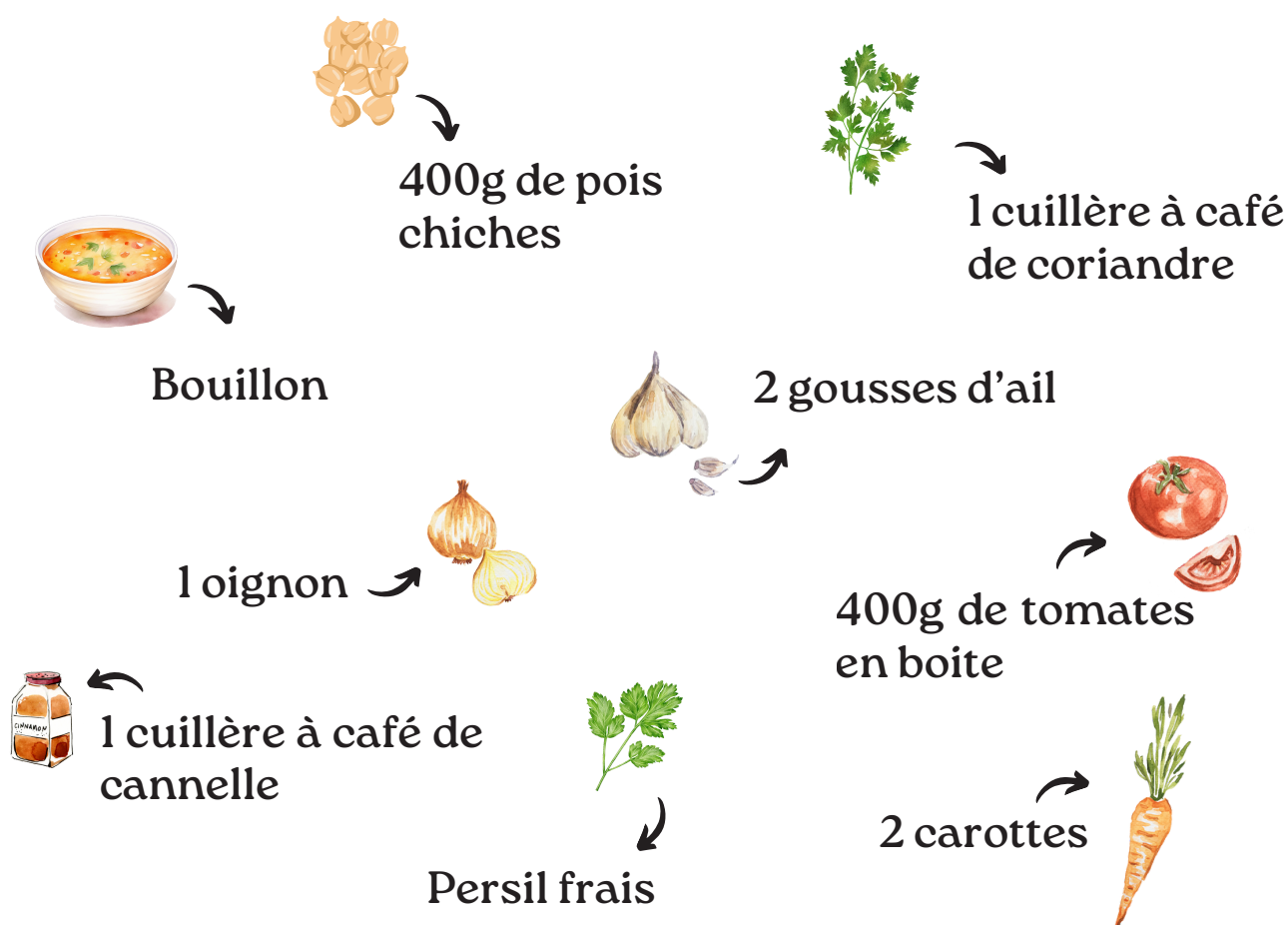
Soupe de tomates et pois chiches

inspirée de la harira



Soupe de tomates et pois chiches inspirée de la harira

Ingrédients pour 5 personnes : 6,8 euros



Préparation : 30 minutes

1. Émincez finement l'ail et l'oignon et faites-les revenir dans l'huile d'olive. Coupez les carottes en dés et ajoutez-les avec les épices.
2. Incorporez les tomates et les pois chiches, puis ajoutez le bouillon. Laissez mijoter 25 minutes à feu doux.
3. Servez avec un peu de persil frais et du pain.



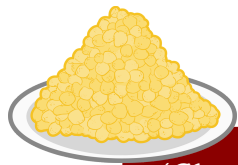
Partagez-nous votre version de la recette?

Nous sommes curieux de voir comment vous la préparez! Partagez votre version sur Instagram avec le hashtag #ratatouilleenvadrouille et identifiez-nous.

Dites-nous ce que vous avez changé, ce que vous avez aimé, ou encore quels autres conseils vous avez.



Conseils des habitants du quartier



'Chez moi, je sers ce genre de plat avec de la semoule'



'J'utilise la cannelle seulement dans les desserts sucrés'



"Mets plus d'oignons, au moins trois pour ce plat "



'Chez moi, je fais plutôt une sauce qu'une soupe avec ce plat'



'Remplacez la cannelle par du curcuma et de la coriandre'





À Cureghem, dans quels magasins locaux
peut-on acheter les ingrédients de cette
recette?

Découvrez-le sur notre Google Maps





Quartier Brabant

Pilaf épicé aux lentilles et au boulgour

Découvrez les ingrédients!

Boulgour



Le boulgour est une céréale ancienne du Moyen-Orient. Il est produit à partir de blé complet. Le blé est d'abord cuit, puis séché et cassé en petits morceaux. Le boulgour est bon pour la santé. Il aide le ventre à bien fonctionner et permet de rester rassasié plus longtemps.

Lentilles



Les lentilles corail sont consommées depuis des milliers d'années. Elles poussent au Moyen-Orient et en Asie du Sud. Les lentilles cuisent rapidement et n'ont pas besoin de tremper. Elles sont bonnes pour l'environnement et contiennent beaucoup de protéines végétales. Vous pouvez les utiliser à la place de la viande.

Baharat



Le baharat est un mélange d'épices du Moyen-Orient. Il contient souvent du poivre, du paprika, du cumin et de la cannelle. Le baharat donne beaucoup de goût sans ajouter beaucoup de sel ou de graisse. À Schaerbeek, de nombreuses familles l'utilisent déjà. Il rend les plats végétariens plus savoureux et plus intéressants.





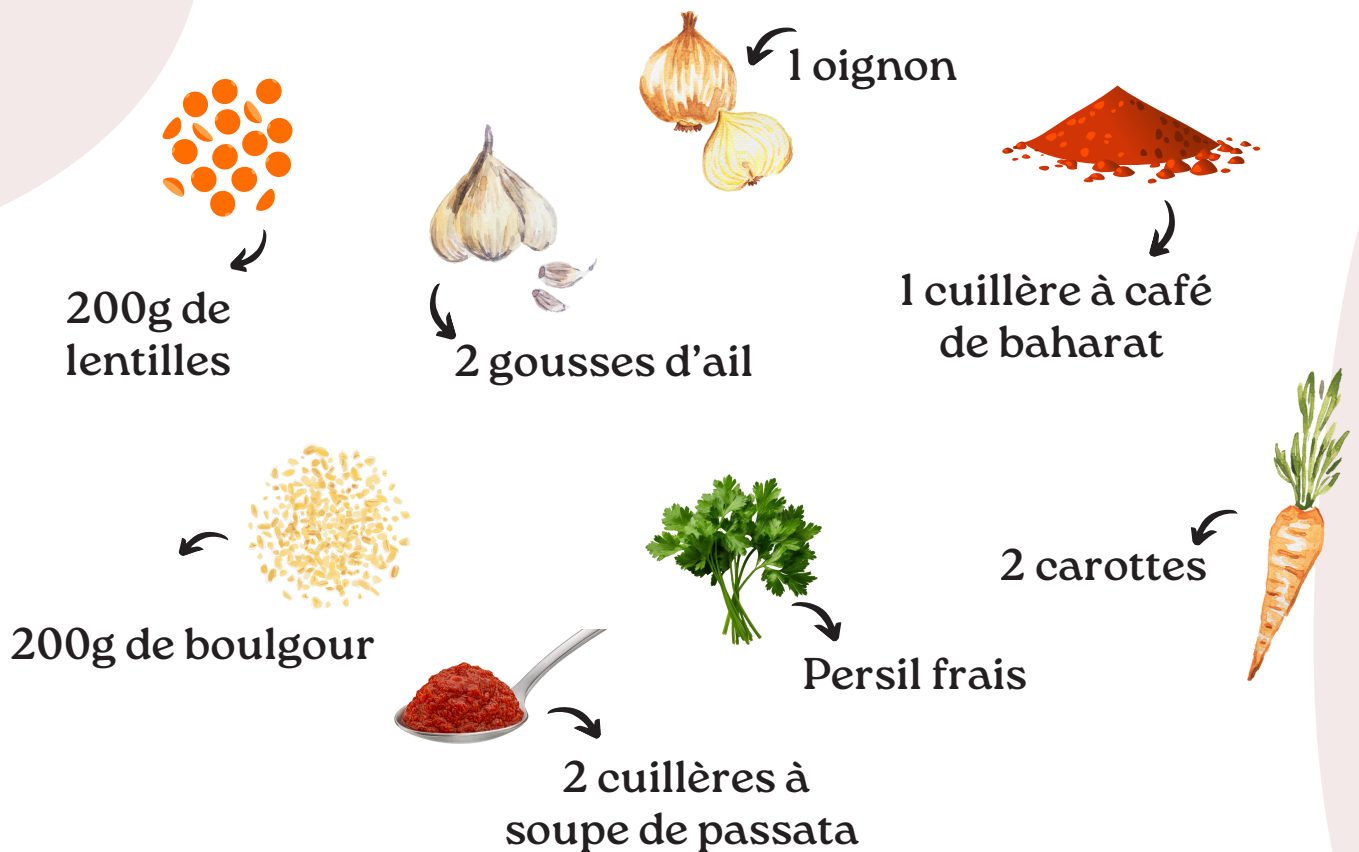
Pilaf épicé

aux lentilles et boulgour



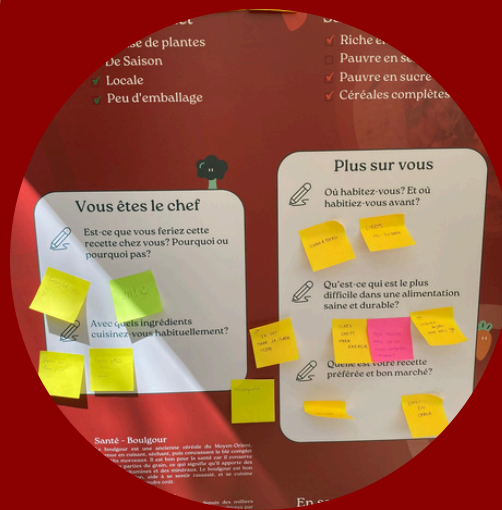
Pilaf épicé aux lentilles et boulgour

Ingrédients pour 5 personnes : 7 euros



Préparation: 25 min

1. Hachez finement l'ail, l'oignon et les carottes et faites-les revenir dans de l'huile d'olive.
2. Ajoutez la passata et les épices.
3. Ajoutez ensuite les lentilles et le boulgour avec 700ml d'eau. Laissez cuire jusqu'à ce que toute l'eau soit absorbée.
4. Servez avec du persil frais.



Partagez-nous votre version de la recette ?

Nous sommes curieux de voir comment vous la préparez ! Partagez votre version sur Instagram avec le hashtag **#ratatouilleenvadrouille** et identifiez-nous.

Dites-nous ce que vous avez changé, ce que vous avez aimé, ou encore quels autres conseils vous avez.

Conseils des habitants du quartier



‘Je mettrais plus d’ail, au moins le double’



‘Utilisez plus de légumes différents’



‘Chez nous, on ne met pas de lentilles et de boulgour dans le même plat’



‘Pour moi, on peut mettre plus de sel dans ce plat’

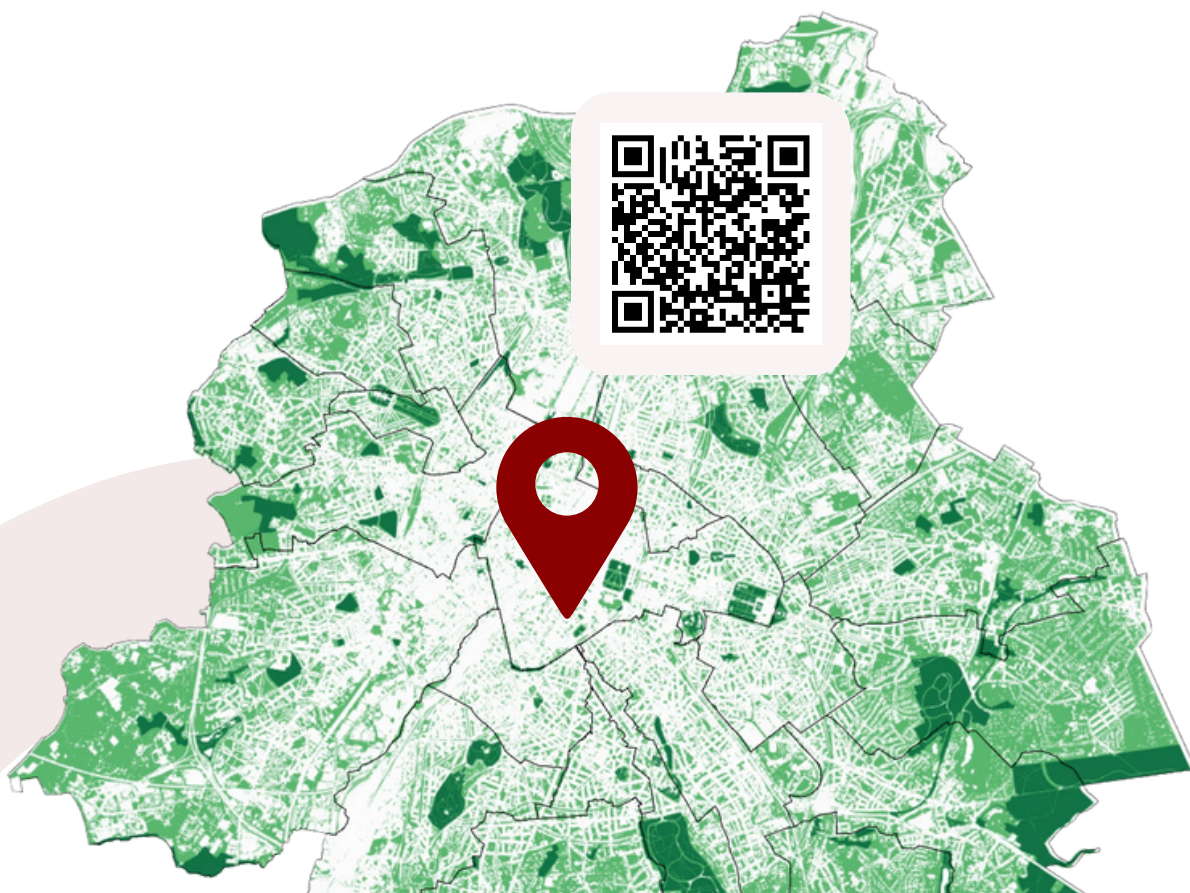


‘Je trouve ça bon, mais ça pourrait être un peu plus piquant’



Dans le quartier Brabant, dans quels magasins locaux peut-on acheter les ingrédients de cette recette ?

Découvrez-le sur notre Google Maps.





Les Marolles

Purée de pommes de terre et de chou pointu avec lentilles et moutarde

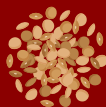
ingrédients

Chou pointu



Le chou est un légume sain et peu calorique. Il est riche en fibres et en vitamine C. Les fibres favorisent la digestion, donnent une sensation de satiété et stabilisent la glycémie. La vitamine C renforce le système immunitaire, est bonne pour la peau et aide l'organisme à bien absorber le fer. Le chou contient aussi des substances qui protègent contre les maladies.

Lentilles brunes



Les lentilles brunes sont bonnes pour l'environnement. Elles ont besoin de peu d'eau et génèrent beaucoup moins de gaz à effet de serre que la viande. Les lentilles améliorent la qualité du sol et réduisent l'usage d'engrais. Elles se conservent longtemps, ce qui en fait un aliment durable.

Moutarde



La moutarde à l'ancienne est plus qu'un simple condiment. C'est un classique belge. Faite à partir de graines de moutarde grossièrement moulues, elle a un goût prononcé et une texture robuste, typique de la cuisine belge.





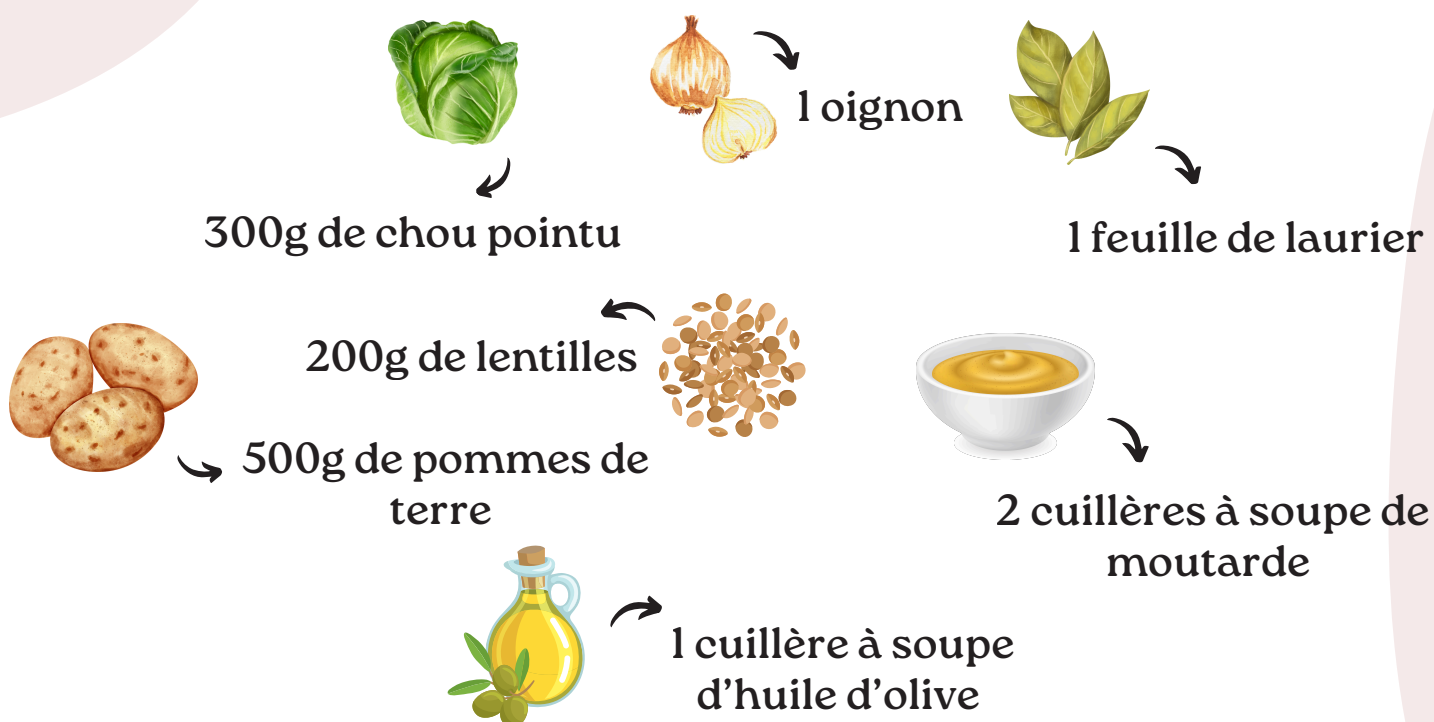
Purée de pommes de terre et de chou pointu

avec lentilles et moutarde



Purée de pommes de terre et de chou pointu avec lentilles et moutarde

Ingrédients pour 5 personnes : 7,5 euros



Préparation: 35 min

1. Faites cuire les pommes de terre jusqu'à ce qu'elles ramolissent. Écrasez-les et mélangez avec du poivre, du sel et de l'huile d'olive.
2. Coupez le chou pointu en fines lanières et faites-le revenir avec l'oignon.
3. Mélangez les légumes à la purée.
4. Faites bouillir de l'eau avec une feuille de laurier et faites cuire les lentilles.
5. Egouttez les lentilles et ajoutez la moutarde.
6. Servez la purée avec les lentilles à la moutarde.



Partagez-nous votre version de la recette ?

Nous sommes curieux de voir comment vous la préparez ! Partagez votre version sur Instagram avec le hashtag **#ratatouilleenvadrouille** et identifiez-nous.

Dites-nous ce que vous avez changé, ce que vous avez aimé, ou encore quels autres conseils vous avez.

Conseils des habitants du quartier



Découvrez aux pages suivantes ce que les habitants du quartier ont pensé de notre plat.
Judith Dufoo illustre leurs réactions.

RATATOUILLE

ENEZ GÔTER ET



★ QUELLE EST VOTRE RECETTE PRÉFÉRÉE... ET BON MARCHÉ ?

- LES SPAGHETTIS, SANS HÉSITER !
- PIZZA MAISON (& LA PÂTE MAISON!)... ON MET CE QU'ON VEUT DESSUS
- BEIGNETS de COURGETTES FRITES en LASAGNE avec de la SAUCE TOMATE (RECETTE de ma GRAND-MÈRE!)
- PURÉE de PATATES
- CHILI SIN CARNE, RATATOUILLE
- UN MÉLANGE de PATATE DOUCE et CHOU-KALE, LENTILLES - OIGNONS - CAROTTES, TOMATE CONCENTRÉE ♡ ♡
- "IL FAUT QUE LE TOFU SOIT CROQUANT!"



★ AVEC QUELS INGRÉDIENTS CUISEZ-VOUS HABITUELLEMENT

- COURGETTES & AUBERGINES!
- HUILE D'OLIVE... TOUT LE TEMPS! & FRUITS & LÉGUMES
- OIGNONS, POMMES DE TERRE
- PURÉE de TOMATES, LÉGUMES SURGELÉS
- DES FRUITS! & des LÉGUMES
- HUILE D'OLIVE & de TOURNESOL ++
- UN PEU de SEITAN & TOFU
- AIL, OIGNON, POIVRE, POMMES DE TERRE, LENTILLES



CULTUREGHEM

Community

New European Bauhaus
beautiful | sustainable | together

en VADROUILLE

DONNER VOTRE AVIS! =

★ EST-CE QUE VOUS FÉRIEZ
CETTE RECETTE CHEZ VOUS?
POURQUOI?

▷ IL ME FAUDRAIT UNE RECETTE AVEC DES
INDICATIONS PRÉCISES (TEMPS DE CUISSON...)

▷ OUI ! CAR ELLE EST RÉJOISSANTE ☺

▷ LENTILLE - MOUTARDE : QUELLE
BONNE IDÉE !

▷ CELA PARAÎT RAPIDE À FAIRE !

▷ CELA SEMBLAIT FACILE & RAPIDE

▷ CELA M'A SEMBLÉ BON POUR LA SANTÉ

▷ CELA M'A PLU !

Sluur...



★ QU'EST-CE QUI EST LE PLUS DIFFICILE
DANS L'ALIMENTATION SAIN & DURABLE ?

▷ LE TEMPS ! MONTER LES COURSES, CUISINER...

▷ CULTURELLEMENT, ON NOUS A PAS APPRIS À
CUISINER SANS VIANDE → COMMENT ASSAISONNER UN
REPAS VÉGÉTARIEN ? ET QUI PLUS EST... POUR UN ENFANT !

▷ ON REVIENT FATIGUÉ DU TRAVAIL & ON RECHERCHE LA FACILITÉ

▷ IL FAUT QUE CELA SOIT FACILE, UNE SORTE DE "ONE-POT"

▷ LE FAIT DE DEVOIR S'ORGANISER

▷ DIFFICILE DE RETROUVER LE PETIT GOÛT QU'A LA VIANDE...

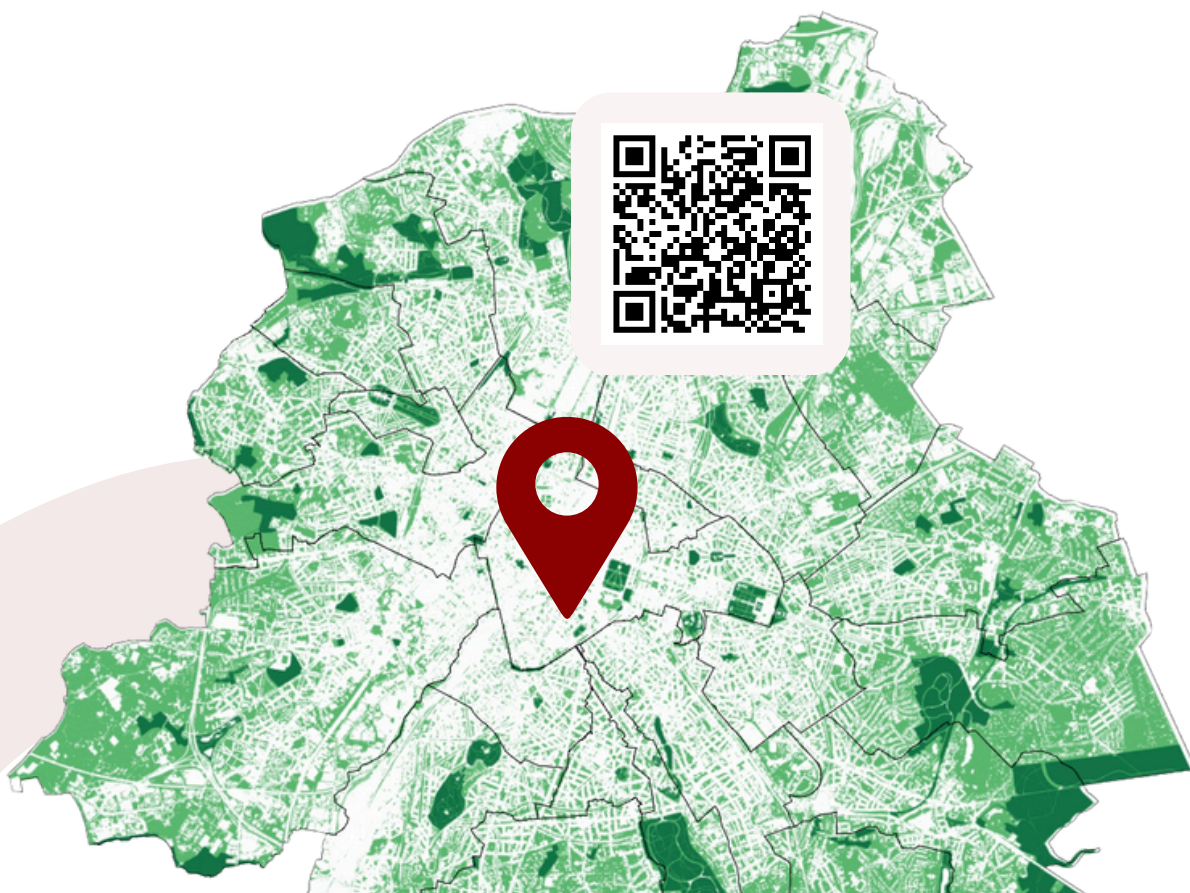
▷ PAR PARESSE & PAS ENVIE DE CUISINER QUE POUR MOI...





Dans les Marolles, dans quels magasins locaux peut-on acheter les ingrédients de la recette ?

Découvrez-le sur notre Google Maps.





Matongé

Ragoût d'épinards
aux cacahuètes avec
du riz

Ingédients

Épinards



Les épinards sont très bons pour la santé. Ils contiennent beaucoup de fer. Le fer aide à lutter contre la fatigue et permet de bien faire circuler l'oxygène dans le corps. Les épinards contiennent aussi des substances bénéfiques pour les yeux et le système immunitaire. Ils sont peu caloriques, riches en fibres et s'intègrent bien dans une alimentation équilibrée.

Beurre de cacahuète



Le beurre de cacahuète est plus durable que de nombreuses sources de protéines animales. Les cacahuètes ont besoin de peu d'eau et poussent bien dans les régions chaudes et sèches. Elles améliorent la qualité du sol, de sorte que moins d'engrais sont nécessaires. Le beurre de cacahuète se conserve longtemps et aide ainsi à éviter le gaspillage alimentaire.

Ragoût aux cacahuètes

Le ragoût aux cacahuètes est un plat traditionnel du Congo et d'autres régions d'Afrique de l'Ouest et d'Afrique centrale. Il est préparé avec des cacahuètes moulues, des légumes, des épices et parfois de la viande ou du poisson. Au Congo, on l'appelle souvent moambe ou sauce graines. Ce plat symbolise l'hospitalité et est souvent servi lors de fêtes ou d'occasions spéciales.





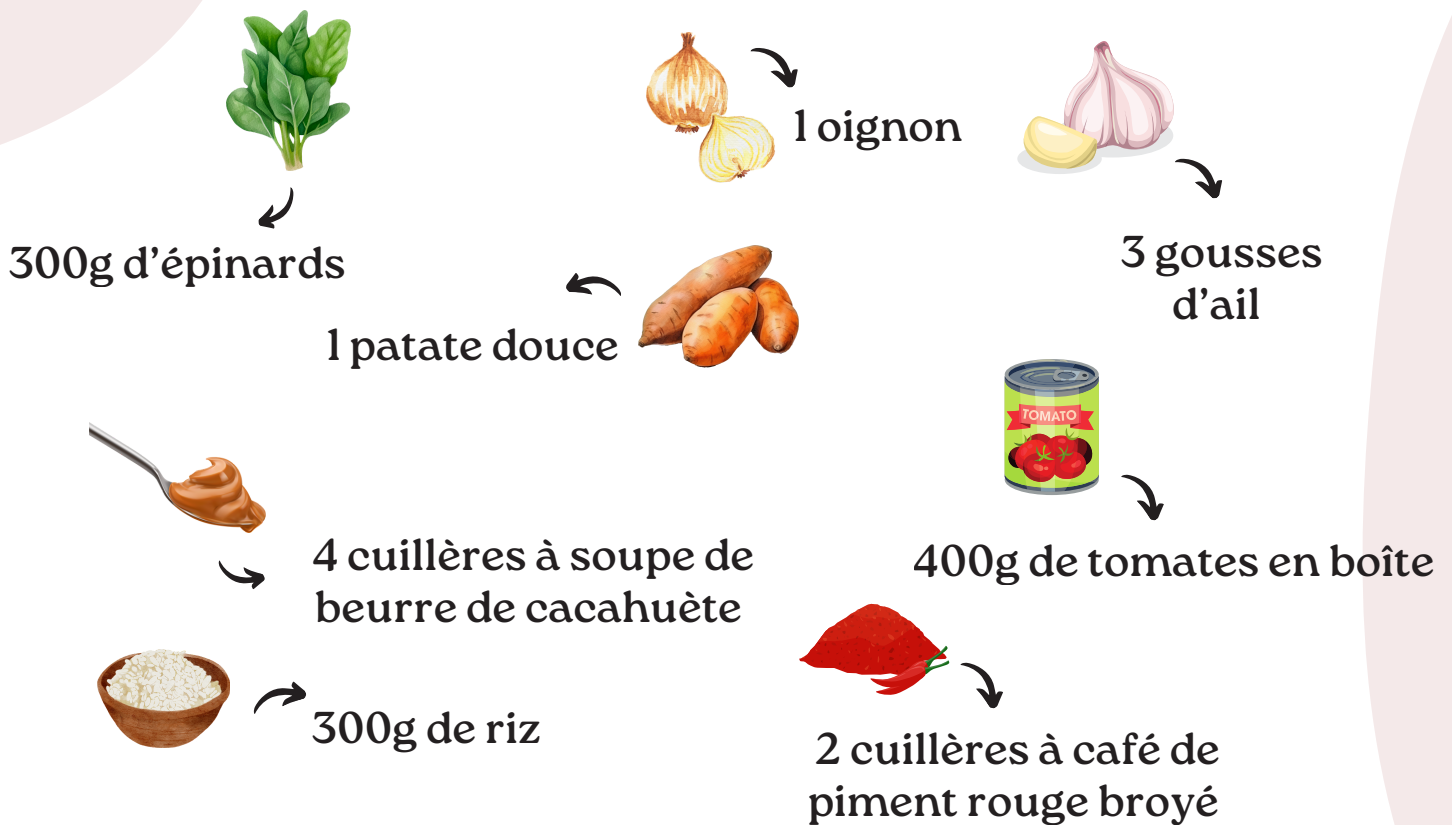
Ragoût d'épinards

aux cacahuètes avec du riz



Ragoût d'épinards aux cacahuètes avec du riz

Ingrédients pour 5 personnes : 5 euros



Préparation: 35 min

1. Hachez finement l'ail et coupez l'oignon et la patate douce en petits dés.
2. Faites chauffer de l'huile dans une poêle et ajoutez le tout. Ajoutez également les tomates en boîte et laissez mijoter.
3. Après 15 minutes, ajoutez le beurre de cacahuète, un peu d'eau et les épinards.
4. Faites cuire le riz pendant ce temps.
5. Servez le ragoût avec le riz.



Partagez-nous votre version de la recette ?

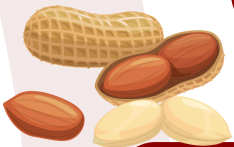
Nous sommes curieux de voir comment vous la préparez ! Partagez votre version sur Instagram avec le hashtag **#ratatouilleenvadrouille** et identifiez-nous.

Dites-nous ce que vous avez changé, ce que vous avez aimé, ou encore quels autres conseils vous avez.

Conseils des habitants du quartier



'N'hésitez pas à ajouter du beurre de cacahuète, je ne sentais pas assez le goût'



'Vous pouvez ajouter des cacahuètes concassées'



'Vous pouvez ajouter des haricots noirs'



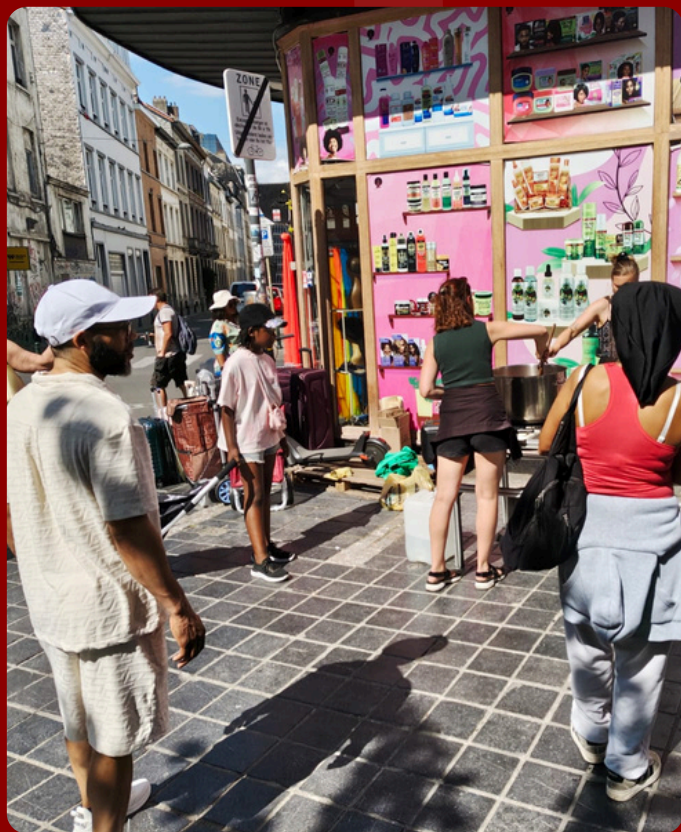
'J'ajouterais un peu de gingembre, ça donne un bon goût'



'Servez avec une rondelle de citron vert, c'est joli'



'Mettez plus d'ail la prochaine fois'

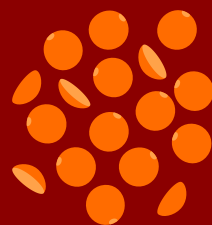




À Matongé, dans quels magasins locaux
peut-on acheter les ingrédients de la recette ?

Découvrez-le sur notre Google Maps.





The background is a solid red color with two large, curved, lighter red lines that sweep across the top and bottom of the frame, creating a sense of movement and depth.

Comment changer le monde ensemble?

Comme ça!



Low



Impact



8 km

Equivalent
km by car



14

Showers
equivalent



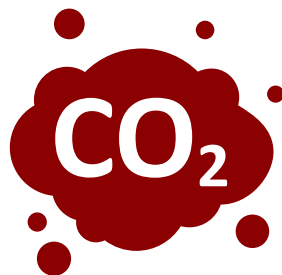
1 m²

Land use
for 1 year



1.0 kg

Fertiliser used



Tout ce que nous mangeons a une empreinte carbone. C'est la quantité de dioxyde de carbone (CO₂) émise lors de la production, du transport et de l'emballage d'un ingrédient.

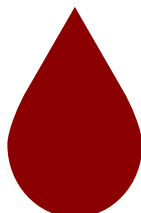
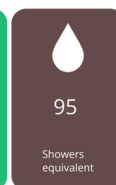
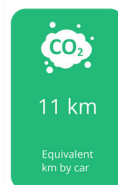
Pour ce plat, les émissions totales de tous les ingrédients correspondent à un trajet en voiture d'environ 8 kilomètres. Ce n'est donc pas beaucoup ! 150 grammes de steak équivalent à 39,7 km.



Medium



Impact



Chaque ingrédient dans notre assiette a sa propre empreinte hydrique. C'est la quantité d'eau nécessaire pour le cultiver, le transformer, le transporter et l'amener jusqu'à notre assiette.

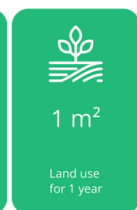
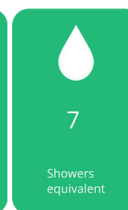
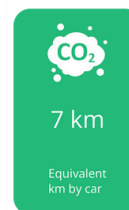
Pour ce plat, la consommation totale d'eau équivaut à environ 95 douches, soit environ 5700 litres d'eau.



Low



Impact



Chaque ingrédient dans notre assiette a aussi sa propre empreinte foncière. C'est la quantité de terre nécessaire pour produire un ingrédient pendant une année.

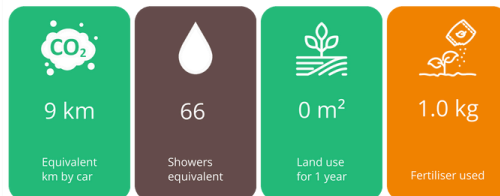
Pour ce plat, l'utilisation totale de terre est d'environ 1m². C'est très peu comparé à la production de viande ou d'autres produits d'origine animale.



Medium



Impact



Le dernier chiffre correspond à la quantité d'engrais utilisée pour l'ensemble des ingrédients de ce plat.

Pour ce repas, 1 kilo d'engrais a été utilisé. C'est très peu comparé à la production de viande ou d'autres produits d'origine animale.

Ratatouille enVadrouille

Organisez vous-même une ratatouille en vadrouille à l'aide de notre manuel.



Déterminez le lieu et le nombre de participants



Choisissez le menu (végétarien)



Prévoyez une cuisine mobile



Invitez des participants



Préparez le matériel



Organisez l'événement



Partagez votre expérience



Ratatouille en Vadrouille

Ratatouille en vadrouille est un projet qui montre que cuisiner végétarien n'est pas seulement sain et durable, mais aussi surprenant, savoureux et accessible à tous. Au cœur de Bruxelles, une ville vibrante de diversité culturelle, nous parcourons différents quartiers avec notre cuisine mobile pour rassembler les gens autour de l'alimentation.

En collaboration avec Cultureghem, nous avons organisé des ateliers interactifs dans les quartiers de Cureghem, Brabant, les Marolles et Matongé. Pendant ces «vadrouilles», nous ne faisons pas seulement la cuisine avec les habitants du quartier, nous apprenons aussi de leurs traditions, de leurs ingrédients et de leurs saveurs. C'est ainsi que naissent des plats entièrement végétariens, qui reflètent aussi la riche diversité multiculturelle de Bruxelles.

Notre objectif est clair : montrer que l'alimentation végétale est savoureuse, durable, saine et fédératrice. Nous voulons montrer que cuisiner avec des ingrédients locaux et de saison peut être une fête où les goûts et les cultures se rencontrent dans une même assiette. Dans ce livre de recettes, nous partageons nos expériences. C'est une invitation à vous lancer vous-même en cuisine, à expérimenter avec des ingrédients végétaux et à découvrir la diversité culinaire de Bruxelles.

Avec Ratatouille en vadrouille, nous espérons inspirer chacun à cuisiner végétarien, à découvrir de nouvelles saveurs et à faire l'expérience d'une alimentation durable, délicieuse et fédératrice.



Les recettes

Avec notre cuisine mobile, nous avons parcouru ces derniers mois quatre quartiers de Bruxelles: Cureghem, le quartier Brabant, les Marolles et Matongé. Quatre quartiers, chacun avec sa propre histoire, sa culture et ses habitants, mais tous avec un point commun : une vie communautaire dynamique et une grande richesse de saveurs.

Dans chaque quartier, nous avons invité les habitants à se rassembler autour de la cuisine pour découvrir un plat végétarien que nous préparions sur place. Ils ont pu profiter d'un repas sain, nourrissant et étonnamment savoureux.

Chaque plat réunit trois piliers : santé, durabilité et culture.

- Santé, car bien manger commence par des ingrédients nutritifs.
- Durabilité, car les choix que nous faisons en cuisine ont un impact sur notre planète, et les plats végétariens sont une manière simple de manger plus écologiquement.
- Culture, parce que la nourriture rassemble.

En combinant ces trois aspects, nous montrons que l'alimentation est bien plus que ce qui se trouve dans l'assiette : c'est une manière de prendre soin de soi, de la planète et des autres.

Curieux de découvrir nos plats ? Essayez-les chez vous et dites-nous ce que vous en pensez via notre page Instagram : @ratatouilleenvadrouille



Les écolabels

Chaque plat de ce livre de cuisine reçoit un écolabel qui montre son impact environnemental. Ainsi, vous pouvez savoir en un coup d'œil où le plat se situe par rapport à un repas belge moyen.



Les écolabels ont été calculés par la start-up belge Ecotarian, une jeune entreprise qui s'engage à rendre la durabilité visible et facile d'accès, de manière transparente. Grâce à leurs calculs, nous pouvons présenter pour chaque recette des chiffres concrets sur l'impact environnemental des ingrédients que nous utilisons.

Le label montre quatre indicateurs importants:

- Émissions de CO₂ – exprimées en nombre de kilomètres parcourus par une voiture moyenne.
- Consommation d'eau – convertie en nombre de douches.
- Utilisation des terres – la quantité de surface agricole nécessaire à la production des ingrédients.
- Utilisation d'engrais – la quantité d'engrais nécessaires à la production des ingrédients.

Ensemble, ces données donnent une image claire et compréhensible de l'empreinte écologique de chaque plat.

Nous donnons dans les recettes des explications supplémentaires sur les labels.



Ratatouille en vadrouille