

# SI TU NE VAS PAS (PLUS) AU RESTO...

... le resto viendra à toi ! (au Penta Hotel plus précisément)

A l'heure de la perspective du déconfinement des restos, il est grand temps que je termine ces quelques lignes avant qu'elles ne soient périmées définitivement.



Les restaurateurs ont été contraints de fermer leurs portes, les faits n'auront sans doute pas échappé à ta vigilance, mais leur envie d'aller à la rencontre de leurs clients n'a pas pour autant fléchi. Quelques initiatives inventives ont vu le jour. Comme le Penta Hotel, qui a mis à la disposition d'une poignée d'entre eux des chambres transformées en resto très privatif, le temps d'une soirée.

Le concept est à la fois simple et génial : les suites du Penta ont été converties en restos miniatures. Tu as donc à ta disposition deux chambres : l'une dans laquelle tu dors, et la seconde, dans laquelle tu manges, à la déco soignée, lumières tamisées...



Les chefs se succèdent, les jeudi, vendredi et samedi soir (chaque semaine, un chef/resto différent). Ce soir-là, c'est Nadia Bruno de Fico qui oeuvrait aux fourneaux et... cerise sur le gâteau, c'est le Cipiace qui nous a régales en cocktails! Je dois bien avouer que la divine combinaison des deux m'a convaincue.

Verdict?

Du pur bonheur ! Un petit vent de nostalgie nous a submergés, contents d'être simplement à table, et d'être servis comme avant. C'est con, hein ! Je te jure, ça fait un plaisir fou !

Si tu ne connais pas ni Fico ni Cipiace, tu as un peu de boulot de rattrapage. Vite fait comme ça : Nadia Bruno n'est pas moins que la soeur de Giovanni Bruno, du Senzanome (Sablon). Tu suis ? Chez Fico, la philosophie est la même, c'est de famille : un bon produit, du bon vin et un joli décor. Tu l'auras compris, je ne boude pas mon plaisir à chaque visite.



Et puis, il y a le Cipiace, carrément mon resto italien préféré ! Au pays de mes chouchous, ce sont les rois. Tout est dingue au Cipiace : la cuisine (des saveurs subtiles bien balancées et justes comme on aime), l'ambiance incomparable et des cocktails... Les cocktails, non, mais les cocktails ! Spectaculaires. Préparés devant toi, au rythme du joli son des shakers. A tester très bientôt !

Bref, tu l'auras compris, c'était une superbe soirée. Et donc, si tu veux en profiter, hâte-toi car ça ne durera pas...

Les infos : Les chambres du chef by Penta



Raaa, ce que ça fait du bien de vous voir!

---

## PAIN DE VIANDE ET LÉGUMES

Toujours dans l'idée de faire avaler des végétaux au mini-sceptique, ce pain de viande et légumes relève du stratège fin et subtile. La croisade continue, on ne lâche rien !

Quand tu annonces du pain de viande au menu, tout mini-sceptique normalement gourmand a les yeux qui pétillent. Mais ce qu'il ne sait pas encore, c'est que tu vas y dissimuler des légumes. Gnap gnap !

Cette recette est un excellent vide-frigo en plus...



Ingrédient pour 4 personnes

500 gr de haché (ici, j'ai utilisé du haché de poulet)

1/4 de chou pointu émincé

1 vert de poireau émincé

2 oignons moyens émincés

1 oeuf

2 c à s de chapelure (j'en ai toujours en avance, que je réalise en mixant un bout de baguette ou de pain sec que je conserve ensuite dans un bocal)

Pour l'assaisonnement, c'est comme tu préfères. Ici, j'ai mis du curcuma, mais tu pourrais ajouter de la moutarde, de l'ail, ou encore du gingembre... les possibilités sont infinies. Je ne sale pas mes préparations, en général j'ajoute de la fleur de sel au moment de servir.

Tu mélanges le tout et tu enfournes pendant 40 minutes à 175°.

Tu peux choisir les légumes que tu veux. Et si tes mini-sceptiques le sont encore plus que le mien, tu peux mixer les légumes avant de les mélanger au haché, hop, ni vu ni connu.

Pour servir ? Pourquoi pas une purée (euh peut-être pas de légumes du coup :) ou des rostis ou encore une bonne tranche de pain grillé (à la poêle dans du beurre ou de l'huile d'olive, et te voilà pardonné). J'ai pensé inclure des lentilles, là tu décroches une double victoire !

Parfait aussi à glisser dans les boites à tartine ☐

Et toi, quelles sont tes ruses préférées ?

---

## LA CRÈME DU GOÛTER

Si, comme le mien ton mini-sceptique lève les yeux au plafond quand tu lui proposes des fruits (aaaah la pré-adolescence, cette période merveilleuse), ce qui suit va sans doute t'éviter énervements en cascade et ulcères éventuels.

Le mini-sceptique (qui l'est beaucoup moins au fil des années, cela dit) avale sans rechigner tout ce qui est mixé. Sans doute une réminiscence de ses années panade. J'ai essayé à maintes reprises de lui faire manger des oléagineux (noix, noix de cajou, graines de tournesol...), mais rien n'y fait : « trop dur », « ça met des heures à mâcher ce truc »... j'en passe et des meilleures.

Alors, quand le moment du goûter sonne et que son petit estomac lui réclame du sucre (ou est-ce sa gourmandise qui parle?), il mixe des fruits avec une poignée d'oléagineux trempés ou de la purée d'amande si les oléagineux ne sont pas trempés, et il saupoudre le tout de granola.

Un délice !



Je lui ai appris qu'un goûter nutritionnellement équilibré est composé d'une poignée d'oléagineux, d'un fruit et d'un « petit sucré » : un morceau de chocolat ou un petit biscuit (de préférence fait maison). C'est la combinaison gagnante pour un sommeil de bébé (oups, d'ado, pardon) car c'est comme cela qu'on produit la mélatonine, l'hormone du dodo. Et en fait, tu rééquilibres tes neurotransmetteurs. Perso, quand je prends un goûter, il arrive que je n'aie pas faim le soir.

Des petites idées de mélanges (évidemment, tout dépend de la saison) :



- pomme-poire-purée d'amande
- fraises-pomme-amandes blanches
- poire-noisettes
- avocat-fraises-mangue

Et toi, quelles sont tes astuces pour que tes mini-sceptiques mangent ce que tu leur prépares?

---

## MANGIAVINO, ET PUIS VOILÀ

Il y a des restos dont le nom donne immédiatement le ton de la soirée. C'est le cas de Mangiavino. Quand j'ai proposé à J et A-S d'y aller, je n'ai pas eu besoin de leur fournir plus d'explication : « J'imagine que c'est un endroit où on mange et où on boit, dans ce cas, parfait ». Il faut dire aussi qu'elles me font confiance dans le domaine, elles ne sont pas compliquées mes amies !

Et en effet, chez Mangiavino, on mange et on boit. Oui, mais on mange bien et on boit bien, et c'est pour ça que je t'en parle évidemment. On mange quoi ? Des pâtes, oui, mais des bonnes pâtes et on boit du vin, oui, mais du bon vin. La carte est très restreinte : un antipasti, une pâte du jour et une autre si vraiment tu n'aimes pas la pâte du jour (mais là, il faut être compliqué).

En entrée, à partager, on a évidemment opté pour l'antipasti. Belle surprise puisque tous les fromages servis sont des fromages de chèvre et de brebis, de la bonne charcuterie finement tranchée de top qualité, une tapenade et des petits légumes. Un pur délice. ça commençait bien.





Pour suivre, ce jour-là, le chef nous a préparé des penne à la saucisse. Je ne sais pas trop quoi en dire, si ce n'est que ce sont probablement les meilleures penne à la saucisse que j'ai mangé de ma vie.

J a craqué pour un dessert, une panacotta dont elle s'est délectée.

Cerise sur le gâteau, l'endroit est super mignon, très cosy, avec une belle énergie, tu y es reçu avec le sourire. Et la passion du métier se ressent dans chaque détail. L'été, le resto se prolonge à l'avant, en un véritable petit jardin urbain.

Bref, Mangiavino quoi !

Oscar Van Goidtsnovenstraat 96 - Forest

0475 90 78 08

Sur Insta



## MIKE AND BECKY

Mike and Becky, tu ne connais pas ? Derrière ce nom se cachent deux amoureux du chocolat qui réalisent un travail fantastique « bean to bar », de la fève à la tablette. Ici, il n'est absolument pas question de chocolat transformé à partir d'un produit de couverture, non, toute la production est maîtrisée de la fève à la tablette ! Leur boutique est située avenue Brugmann, à deux pas du centre Champaca... Et voici l'histoire de cette belle rencontre.

Hier, j'ai participé au magnifique marché de Noël organisé chez Champaca. Si tu ne connais pas, Champaca, c'est un centre de bien-être où des thérapeutes de toutes disciplines se partagent des cabinets dans une ambiance zen et apaisante. Catherine, la directrice du centre, a imaginé rassembler des exposants mus par une même passion : le travail artisanal, fait avec passion et distillé avec amour. Le genre d'événement où tu te dis que le monde est beau et peuplé de belles personnes. J'avais préparé des tonnes de pots de citrons confits. Et même si je n'en ai pas vendu autant que j'en avais préparés, j'ai rencontré des gens fantastiques avec des parcours de vie atypiques et des histoires passionnantes. Et ça, les belles histoires, j'adore. A commencer par celle de Björn et Julia de Mike and Becky. Le temps du marché, Björn était mon voisin de stand, et je n'ai pas pu résister à ses chocolats délicieux.

L'histoire de Mike and Becky est un conte moderne : Julia et Björn, respectivement Russe et Allemand, vivent à Bruxelles depuis une quinzaine d'années et, comme pour tous les Belges, d'origine ou d'adoption, le chocolat fait partie de l'alimentation de base. Lors d'un voyage à Prague, ils tombent sur un bar à chocolat chaud, avec des fèves de différentes origines. Ils trouvent le

concept extra, et se rendent compte qu'un tel endroit est pour ainsi dire inexistant à Bruxelles, capitale du pays du chocolat ! Arrivés à un moment de leur existence où il faut faire un choix : continuer dans le même voie encore pour deux décennies ou plus, ou opérer un tournant majeur, la seconde option est envisagée sérieusement. Ils se lancent dans l'aventure : fabriquer un chocolat sans arômes artificiels, émulsifiants ni ganaches, mais avec des ingrédients bio et un sucre naturel, non raffiné, et équitable ! Au début, ils vendent exclusivement via leur site internet, et ensuite, ils ouvrent leur boutique sur l'avenue Brugmann, où, paraît-il, le chocolat chaud est un must incontournable et qui figure en tête de ma liste des beaux endroits à tester.

Le nom, Mike and Becky, est la contraction de leurs noms de famille (Björn Becker et Julia Mikerova), donc, comme dirait Björn avec beaucoup d'humour : « je suis Becky et Julia est Mike ».



Les tablettes sont emballées dans des magnifiques pochettes en carton au design irrésistible, et petite touche écolo supplémentaire : si tu ramènes la pochette lors de ton prochain achat, tu bénéficies d'une réduction de 0,50 €.

La générosité de Björn et de Julia se ressent aussi dans leur ouverture à d'autres chocolatiers du monde entier. Ces derniers sont d'ailleurs largement mis en valeur, non seulement dans leur boutique, mais aussi dans la box « chokola club » qu'ils ont lancée. Tous les deux mois, tu reçois une boîte avec 5 à 7 tablettes de chocolat provenant de fabricants « bean to bar » du monde entier. Infos concernant cette action : [www.chokolaclub.com](http://www.chokolaclub.com).

Un concept pensé et exécuté dans les moindres détails, avec un seul et même leitmotiv : proposer des produits de qualité pour que tous les intervenants soient contents de prendre part à l'aventure (du producteur de fèves, à Julia et Björn, jusqu'au consommateur final).

J'ai craqué pour trois variétés : République Dominicaine (mon préféré), Inde et Belize.

A la question : « est-ce parfois difficile de travailler à deux ? », Björn répond : « les plus belles journées au travail sont celles passées avec Julia ! »

Mike and Becky



## LA SALADE DU COMPLÉMENT ALIMENTAIRE

En revenant de vacances une poignée de jours après mon Complément alimentaire, j'ai été agréablement surprise : il en avait eu marre des plats préparés et... ô miracle, il était allé faire des courses pour se préparer à manger ! Passé ce moment de surprise, je me suis empressée de le féliciter et... de lui demander de réitérer l'expérience pour fêter mon retour. Il ne s'est pas fait prier, pas peu fier de ses prouesses culinaires. Et il a eu raison, car le caractère simplissime de cette petite salade est proportionnel au plaisir gustatif qu'elle procure !

Voyons plutôt de quoi tu auras besoin pour la réaliser :

Pour 2 personnes :

4 poignées de salade variée (mesclun)

1 courgette

8 tomates semi-séchées conservées dans de l'huile

2 c à s de pignons de pin

Quelques noix de cajou, de graines de courge, de graines de tournesol... pour donner du croquant

8 tranches de pastrami

2 figues coupées en quartiers

Huile d'olive

Fleur de sel

Coupe la courgette en deux dans le sens de la longueur, et ensuite, en morceau d'1 cm d'épaisseur. Dans une poêle, fais revenir les morceaux de courgette dans un fond d'huile d'olive pendant quelques minutes. Les morceaux de courgette doivent encore être croquants. Ne chauffe pas trop la

poêle pour ne pas atteindre le point de fumée de l'huile. Concasse les noix de cajou et les graines de courge. Place tous les ingrédients dans un saladier, sauf le pastrami. Débarrasse les courgettes dans le saladier et mélange bien. Ajoute de l'huile d'olive et assaisonne de fleur de sel. Dresse une belle montagne de salade au centre de l'assiette, roule les tranches de pastrami et dispose-les sur la salade. C'est prêt !

Simple n'est-ce pas ? Ce que j'aime dans cette salade, c'est le mélange tiède-froid et aussi, le fait que tu peux ajouter d'autres ingrédients qui varieront les plaisirs. Par exemple, tu peux faire fondre des oignons rouges dans une poêle et les déglacer au vinaigre balsamique, ou bien remplacer le pastrami par un filet de dinde cuit à 85° ou du saumon cru, ou encore ajouter des tomates fraîches, des tomates cerises... enfin les possibilités sont infinies ! Et en parlant de tomates, sache qu'il s'agit du thème du prochain cours qui aura lieu le mardi 12 ou le jeudi 14. Toutes les infos et les autres thèmes de cours sont sur le site !

En hiver, les courges remplaceront les courgettes, on pourra ajouter quelques morceaux de pomme lors de la cuisson... encore quelques régionales en perspective !

Il a du goût mon Complément alimentaire !



## LE CHOCO DÉLICE DU MINI SCEPTIQUE

Revenu de deux semaines de vacances loin de sa maison, le mini sceptique a déboulé dans la cuisine en proposant une après-midi cuisine. Très surprise et très heureuse de l'initiative, je lui ai laissé le choix des recettes et de la procédure à suivre. Il a choisi de réaliser son propre choco qu'il a nommé le choco délice. Je t'avais déjà proposé deux versions de pâte à tartiner au chocolat ici, ou encore ici, mais celle-ci goûte plus la noisette.

Il y a quelques semaines, le mini sceptique est revenu de la librairie avec, sous le bras, le livre de Martine Fallon dédié aux enfants. Mais le temps passant à toute vitesse, nous n'avions pas encore eu

l'occasion de tester les recettes. Ces derniers temps, il semble de plus en plus intéressé à la cuisine. Tout a commencé quand un chef est passé en classe, ils ont préparé une salade avec des légumes oubliés qu'ils ont goûtés crus... ensuite, je suis moi-même allée animer un atelier autour des petits-déjeuners et tout cela lui a donné très envie de participer à un stage de cuisine et à s'entraîner au préalable.

Il a tout réalisé lui-même, y compris la photo de couverture de cet article... Fier de lui, il a emmené son bocal de choco partout, y compris en vacances en France... persuadé que nos voisins ne connaissent pas ce délice.

Nous avons quelque peu customisé la recette.

Ingrédients pour 2 bocaux (de la contenance d'un pot à confiture)

200 ml de lait végétal (nous avons utilisé du lait riz-amandes)

100 gr de noix de cajou trempées de 6 à 12 heures et rincées

1/2 c à c de poudre de vanille

4 c à s de miel

2 c à s de poudre de cacao

4 c à s de poudre de noisette

2 c à s de purée de noisette

1/4 de tasse de beurre de cacao fondu au bain-marie



Mixe tous les ingrédients ensemble sauf le beurre de cacao que tu ajoutes en filet pendant que le blender est en marche. Ensuite, transvase le mélange dans un bocal en verre et laisse-le prendre au frigo pendant quelques heures (le beurre de cacao va figer l'ensemble de la préparation).

Dès la rentrée, je vais proposer, comme thème ponctuel, un atelier autour de la boîte à tartines. Les enfants pourront t'accompagner (ou pas) et nous aborderons ensemble des solutions pour remplacer l'éternel sandwich thon mayo ou les tartines jambon fromage... Dans le courant de l'année, je reprogrammerai aussi un atelier autour des petits-déjeuners...

Reste connecté !

Si tu veux être tenu au courant régulièrement de ce qui se passe dans ma cuisine, inscris-toi à la newsletter...

Et puis, le cycle de 5 cours t'attend également. Les inscriptions, c'est par ici



## AUBERGINES FONDANTES

Les aubergines ne sont clairement pas mon légume préféré, mais avec cette petite sauce, elles sont remontées dans mon estime. Je suis presque prête à en manger tiens !

Quand mon amie A m'a demandé de l'aider pour préparer quelques petits plats pour sa fête d'anniversaire, j'ai imaginé des recettes, listant immédiatement les ingrédients indispensables à ne pas oublier. Et puis, le jour J, un vilain rhume essayait de coloniser mon immunité et mon cerveau était bien trop occupé à essayer de repousser l'ennemi qu'à préparer lesdits ingrédients. Je suis donc arrivée chez elle en ayant oublié la moitié de mes affaires, y compris le miso pour préparer des aubergines... sauce miso ! J'ai donc réadapté mes prétentions et finalement, ces aubergines sont une vraie réussite (en toute modestie, il va de soi).

Pour 4 moitiés d'aubergine (2 personnes), tu as besoin :

2 aubergines

4 c à s d'huile de sésame

4 c à s de vinaigre de riz ou le jus d'un citron

3 c à s de tamari

les zestes d'un citron

8 brins de ciboulette

des graines de sésame (opt.)

Cuis les aubergines à la vapeur une dizaine de minutes à la vapeur. Pendant ce temps, prépare la sauce : détaille la ciboulette et les zeste de citron en morceaux et mélange intimement tous les ingrédients. Une fois les aubergines cuites, tu peux les passer sous le grill quelques minutes (5 minutes suffiront amplement) ou tu les laisses comme ça et tu verses la sauce par-dessus. Ne mets pas la sauce avant la cuisson car on ne peut en aucun cas chauffer l'huile de sésame.

Et voilà ! Les aubergines se font des copines (c'est pour la rime, mais des copains aussi hein !).



Et si tu veux explorer d'autres facettes, d'autres recettes, rencontrer des gens super sympas et passer une soirée délicieuse, inscris-toi au cycle de 5 cours qui débutera en septembre. Et petit cadeau : je t'offre le 5e cours si tu t'inscris avant le 1er août. Fais passer le mot !

Infos : <http://www.flo.brussels/un-atelier-par-mois/>



## SOUPE CRUE ET FROIDE DE TOMATES ET PASTÈQUE

Hier soir, j'ai organisé un atelier autour des petits-déjeuners et collations. Nous avons décliné le thème en version salée, en version douce et sucrée... Et même si la problématique autour de ce repas semble au départ complexe, l'échange de points de vue et de recettes au cours de l'atelier s'est avéré très intéressant et enrichissant. Parmi les recettes gourmandes qui étaient au rendez-vous, je voulais partager avec toi cette petite soupe froide de tomates et pastèque, parce que c'est carrément ce dont on a envie par ce magnifique temps.

Attention, cette recette est très (trop) facile, tu risques de l'adopter et d'en abuser jusqu'à l'arrivée des premières courges !

Pour 4 personnes (un gros bol chacun) :

1 kg de tomates

1/2 pastèque

1 botte de menthe

Huile d'olive

Fleur de sel

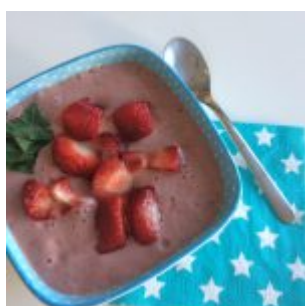
Détaille grossièrement et mixe au blender la pastèque en réservant une tranche et les tomates en en



gardant une (si elles ne sont pas trop grosses, sinon, 1/2). Détaille en cubes la tomate et la tranche de pastèque réservées. Verse la soupe dans les bols, ajoute un filet d'huile d'olive, un peu de fleur de sel, quelques feuilles de menthe et les cubes de pastèque et de tomate.

En discutant hier soir, on se disait que cette petite recette serait parfaite pour une collation. Ou pourquoi pas en entrée estivale... Les variations sont nombreuses. On peut aussi imaginer de varier les légumes... Si tu expérimentes d'autres variantes, n'hésite pas à partager tes trucs dans les commentaires !

Bel été !



## CRÈME DE SARRASIN GERMÉ – DE L'ÉNERGIE AU SAUT DU LIT !

Tu as remarqué ? Les fraises font timidement leur apparition ! Quel bonheur ! J'adore les changements de saison pour cette raison : la redécouverte d'aliments qu'on avait quasi oubliés. Quand tu en as marre des choux, hop, les asperges apparaissent. Et quand tu es vraiment en manque de fruit en fin d'hiver, début de printemps, hop, une foule de fruits rouges reviennent titiller tes papilles !

La recette que je te propose ici est très simple à réaliser. Elle demande juste un peu d'organisation pour faire tremper et germer le sarrasin. Mais maintenant que tu maîtrises, je n'ai même plus besoin de te rappeler la méthode. Si ? Retrouve-la [ici](#). Une fois que tu le fais germer, le sarrasin décuple ses qualités nutritives et devient une protéine complète, idéal pour les végétariens (et pour les autres aussi !).

Si tu es victime de glycémie instable, je te conseille de déguster ce petit délice au goûter. Les enfants adorent aussi. Il faudra peut-être leur ajouter un peu plus de dattes, ou une cuillerée de miel... Ouvre l'œil, car je vais bientôt t'informer des ateliers que je vais organiser pendant les

grandes vacances. Et le sujet des petits-déjeuners me tient particulièrement à cœur. Si tu souhaites être tenu au courant, n'oublie pas de t'inscrire à la newsletter. Et pourquoi pas un atelier parents - enfants ? Les idées foisonnent !

Pour un gourmand ou deux mangeurs raisonnables

Ingrédients :

1 tasse de sarrasin trempé et germé, 8 belles fraises, 3 dattes réhydratées de 4 à 12h, ½ tasse d'eau (ou l'eau de trempage des dattes), 1 c à s de graines de lin trempées.

Garniture : quelques fraises, quelques feuilles de menthe (fac.)

Méthode :

Place les graines de lin dans le blender et réduis-les en poudre. Ajoute les dattes, l'eau et le sarrasin. Mixe. Termine par les fraises. Mixe. On ne fait pas cuire le sarrasin, ici, on le consommera cru !

Sers la crème dans les bols. Coupe les fraises de la garniture en morceaux et dispose-les sur la crème.

Alternatives : les fraises peuvent être remplacées par un autre fruit au choix. Côté sucrant, on peut employer du miel, des figues ou des abricots séchés à la place des dattes.

Le sarrasin n'est pas une céréale mais une graine de la famille de la rhubarbe et de l'oseille. C'est une protéine complète. Il est nécessaire de le faire tremper 12h avant de le consommer, et idéalement, de le faire germer. Après germination, il est beaucoup plus mou et convient à une utilisation crue comme dans cette recette.