

PRÉPARATION

1. A l'aide d'un blender ou d'une « mixette », concassez grossièrement les haricots rouges (idéalement déjà cuits).
2. Versez dans un saladier et ajoutez le mélange d'épices, les dattes et les tomates concassées ainsi que l'oignon haché. Mélangez le tout délicatement. Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire. Réservez.
3. Dans le panier du cuiseur vapeur, dressez les légumes en couches successives dans l'ordre suivant : pommes de terre / aubergine / mélange haricots-tomates-épices-oignon / aubergine / courgette / pommes de terre. Cuisez le tout 25 à 30' à la vapeur.
4. Dans un autre panier du cuiseur vapeur, cuisez le pâtisson et les échalotes 20' à la vapeur et mixez ensuite

avec les autres ingrédients de la crème jusqu'à l'obtention d'une crème lisse et légère. Réservez au chaud.

5. Dressez la crème de pâtisson sur le fond des assiettes préchauffées et disposez au centre, une part de l'épigramme délicatement taillée. Nappez de sauce crue et décorez avec quelques jeunes pousses de cressonnette ou de roquette.



Aubergines graffiti

UNE NOUVELLE ÉCOLE INDÉPENDANTE ET ENGAGÉE

Veronique Taburiaux est la fondatrice de l'École d'Alimentation Vivante et Durable, un apprentissage holistique unique en Belgique (et peut-être même dans le monde !).



Véronique, nutritionniste et experte en alimentation vivante et durable (entre autres), a eu l'excellente idée de rassembler autour d'elle les experts les plus qualitatifs dans une quinzaine de secteurs-clés (et vous savez bien que tout est lié) : Pol Grégoire pour l'Alimentation Vive, Sandrine Malice fondatrice de SoSève,

Geneviève Nyns papesse des ateliers DIY eco-responsables, Xavier Renotte, apiculteur-né et passionné, Lionel Raway grand spécialiste des plantes sauvages comestibles ou encore Emilie Jarowski spécialiste de la lacto-fermentation, pour ne citer qu'elles et eux. L'école, qui s'adresse à toutes celles et ceux qui s'intéressent à l'alimentation et à l'écologie, rêve de bâtir un réseau de diplômés qui ont l'ambition de développer et transmettre les bienfaits d'une alimentation respectueuse du bien-être de tous les êtres et organismes vivants pour les générations futures. S'étalant sur deux ans (dix week-ends intensifs), la formation de l'EAVD est la seule en Belgique à proposer une vision transversale et

holistique qui parle d'alimentation santé avec en fil conducteur la durabilité et le respect du vivant à 360°. De nombreux ateliers culinaires sont également prévus pour transmettre des recettes végétales (principalement) et incroyablement gourmandes (nous avons eu la chance de tester un atelier en avant-première !) dans leur magnifique cuisine surplombant les champs. Nous souhaitons une longue et belle vie à l'EAVD !

EAVD, rue des Communes 2 à Baisy-Thy dans le Brabant Wallon www.eavd.be
Prochain w-e découverte les 19 et 20 septembre. Le premier cycle de formation débute en octobre.