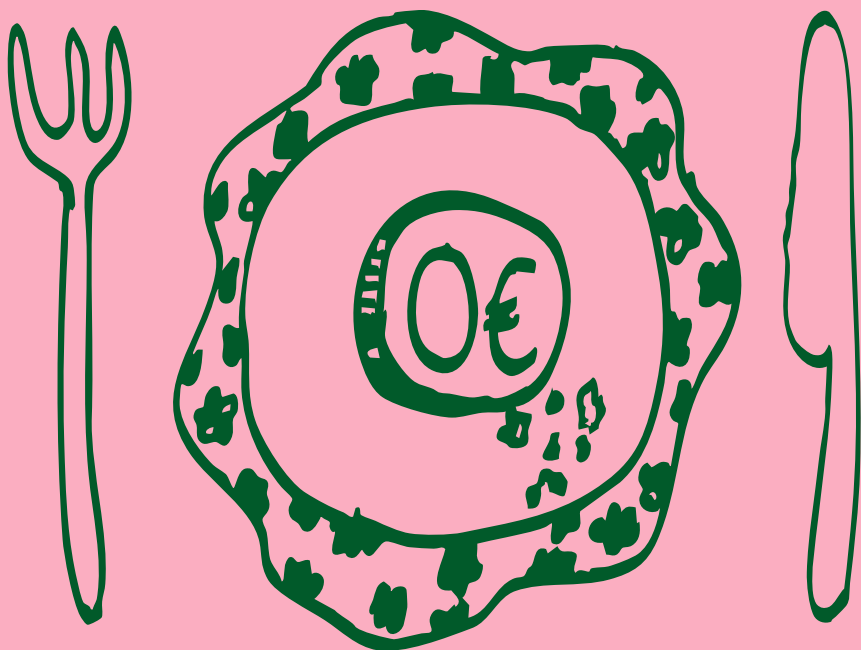


LA FAIM DU MOIS



**Recettes, trucs et astuces
pour étudiant·es fauché·es**

un projet de cuisine créative, solidaire et
de valorisation des invendus créé pendant
les ateliers transversaux
ESA St-Luc BXL - 2025

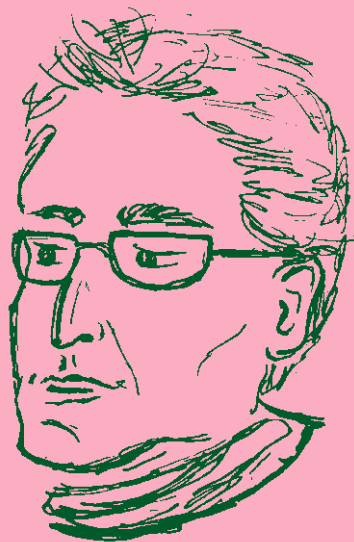
LES 5 SENS : Si tu veux savoir si les aliments que t'as récup' sont bons, utilise tes 4 sens ! Tout d'abord le regard : voir si l'aliment a une bonne tête, l'odorat pour le sentir, le toucher pour la texture de l'aliment et enfin le goût.

L'ouïe n'est pas utilisée à part si vous voulez écouter se que les aliments vous disent.

LA DATE DE PÉREMPTION

Il y a deux dates différentes d'abord celle de consommation et ensuite la date de préférence si vous avez un doute sur les dates vous pouvez aller voir sur l'ASFCa ils ont un site internet qui vous dit toutes les informations nécessaires pour les différents aliments.

Si vous savez récupérer des produits plus frais il faut essayer de ne pas casser la chaîne du froid.



Bernard, le roi de la récup'

PREMIÈRE IMPRESSION

Si tu veux mettre toutes les chances de ton côté pour récupérer des invendus, crée un lien direct avec le commerçant. Sois poli.e, souriant.e ça va te permettre d'avoir des invendus. Vas-y toujours au culot ça paye !

**DES
ASTUCES
POUR BIEN
RÉCUP'**

UNE SEMAINE AUTOUR DE LA RECUP' ALIMENTAIRE

Cette semaine, on s'est rassemblés à une soixantaine d'étudiant·es et d'enseignant·es de l'ESA St-Luc autour de la question de la récup' alimentaire et des difficultés à pouvoir manger de façon saine et nourrissante avec nos budgets limités.

La faim du mois est ton petit livret rempli d'astuces et conseils pour manger bien et pas cher. Les meilleures adresses pour la récup', des superbes recettes, des conseils, on a tout listé dans ce petit guide pensé spécialement pour les étudiants par des étudiants.

Aller chercher les invendus peut sembler intimidant au début, mais il y a des manières simples et polies de le faire sans gêne ni malaise. Soit prévoyant, il ne faut pas hésiter à passer dans les lieux que tu as en tête en matinée afin de prévenir

et de t'informer. Demande si ils ont souvent des restes, si ils peuvent te les donner. S'ils sont d'accord prévoit le moment pour venir les chercher, demande à quelle heure tu peux passer. Tu peux aussi passer un peu avant la fermeture, avec un peu de chance ils pourront te faire part de ce qu'ils envisagent comme les restes.

Le meilleur conseil est de ne pas avoir peur. Souvent on peut être gêné, timide ou appréhender la réaction de l'autre mais même si la situation te met mal à l'aise, voit ça simplement comme une bonne action écologique et d'anti-gaspillage. La plus part des commerces seront ravis car en allant récupérer, tu réduis aussi leur déchets et leur gaspillage (En réduisant leurs poubelles tu réduits leurs dépenses car les poubelles ça coûte de l'argent !).

Bon app'

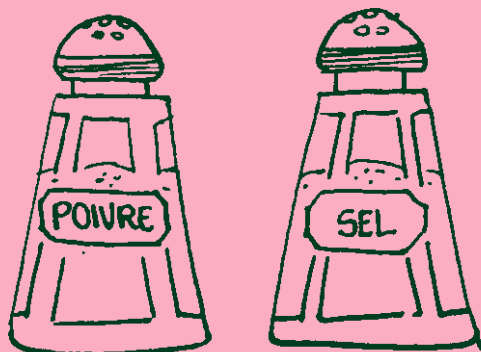


Que cuisiner avec ces beaux légumes récupérés ?



T'es fauché·e mais
t'as envie de bien
bouffer et d'inviter
tes potes ?

Voilà des recettes
à 2 balles !



UN MINI LIVRE DE RECETTES POUR ÉTUDIANTES FAUCHÉES

On le sait, pour de plus en plus d'entre nous, c'est difficile de boucler la fin du mois. Entre le prix de votre logement, le prix des transports tout ce qu'il faut acheter pour les cours et puis si possible garder un tout petit peu d'argent pour se faire plaisir de temps en temps on sait bien qu'on a pas toujours suffisamment de money pour bien manger.

Alors que tu décides d'aller récupérer des invendus ou que tu fasses toi-même les courses, on a décidé de vous compiler des recettes qui sont nourrissantes, saines et pas trop chères.

Pour te rendre la vie plus simple, on les a triées en catégories avec des recettes par ingrédients ou par type de plat.

Bien sûr, on ne saurait pas tout mettre ici dans

ce petit zine rédigé en quelques heures, mais on te conseille aussi d'aller voir ces comptes Insta & tiktok.

INSTA

@turshen : des idées modulaires très cool

@maddygoldberg : des tops recettes de récup

@Willzer.foodz : t'as pas thunes, pas d'temps, pas de four

@Zoe.nogluten : on pense même aux sans gluten

@le.renard.et.les. raisins : et aux vegans

TIKTOK

@mademoisellepopote : plans recettes pas chères

@Foodie_meli : plein de recettes gourmandes

@les_recettes_de_margaux: pour de la simplicité et de la gourmandise

THE CATEGORY IS...



NOURRISSANT, BON MARCHÉ,
FACILE À TROUVER : LE POIS
CHICHE EST LA STAR DE LA
CUISINE FAUCHÉE

CROQUETTES DE POIS CHICHES

La recette permet de
faire 5 à 6 pièces

INGRÉDIENTS CROQUETTES

130 g de pois chiches en
conserves
1/2 oignon rouge (ou une
échalote / une gousse
d'ail si tu n'as pas
d'oignon)
1 poignée de pousses
d'épinards (facultatif)
4 càs de chapelure
2 càs de basilic
Sel, poivre, curry,
paprika, cumin

INGRÉDIENTS SAUCE

1 yaourt nature (ou
fromage blanc)
1 càc de moutarde
Sel, poivre
Herbes de Provence

PRÉPARATION

Hacher les oignons
et l'ail, hacher les
épinards, passer la
boîte de pois chiche
avec son liquide
au mixeur, ensuite
mélanger tous les
ingrédients et former
des petites boulettes
que vous roulez dans la
chapelure.

Préparation Sauce
Mélange le yaourt avec
la moutarde, le sel, le
poivre et les herbes de
Provence.

CUISSON

À la poêle ou au air
fryer si tu as pendant
15 min à 200°C.

CONSEIL

Si tu n'as pas un mixeur
puissant, écrase d'abord
les pois chiches à la
fourchette avant de
mixer. Pour un repas
équilibré, j'accompagne
ces petites croquettes
avec de la semoule, une
sauce au yaourt et de la
mâche

ONE-POT PASTA AUX POIS CHICHES

INGRÉDIENTS

Pâtes courtes
Huile d'olive
Quelques gousses d'ail
(pressées)
1 à 2 càs de concentré
de tomate
Pois chiches (quantité
au choix)
Eau (environ 500 ml pour
200 g de pâtes)

PRÉPARATION

Étape 1 — Base

aromatique
Dans une poêle, fais
chauffer un peu d'huile.
Ajoute l'ail pressé et
fais revenir quelques
instants.

Étape 2 — Ajouts

Ajoute le concentré de
tomate et mélange.

Ajoute ensuite les pois
chiches, puis les pâtes
cruës.

Étape 3 — Cuisson

Recouvre le tout d'eau
et laisse cuire 10 à 15
min, jusqu'à ce que les
pâtes soient prêtes.



MOUSSE AU CHOCOLAT À L'EAU DE POIS CHICHES

INGRÉDIENTS :

240g de pois chiche
(boîte de conserve)
300g chocolat

PRÉPARATION

Faire fondre chocolat
bain- marie

Récupérer le jus des
pois chiches, le battre
pour obtenir une
consistance de blanc
d'oeuf

Mélanger le chocolat
et les blancs en neige
en les incorporant
doucement.

Verser la preparation
dans un plat ou petits
ramequins

Laisser au frais pdt 2h



MAMMA MIA, C'EST L'HEURE DES...



QU'EST-CE QUI FAIT PLUS
PLAISIR QU'UNE BONNE
ASSIETTE DE PASTA ?

LES SPAGHETTIS À L'AIL (AGLIO E OLIO)

INGRÉDIENTS

spaghettis (al dente,
des bons si possibles,
trafilato al bronzo)
ail (plein)
huile d'olive
piment sec
persil plat si t'as le
budget.

PRÉPARATION

chauffer l'huile
(genre une bonne
quantité) sur feu
doux, ajouter l'ail
émincé (beaucoup)
et le piment sec.
Surveiller pour pas
brûler... ajouter les
pâtes cuites pour les
imprégner du doux
mélange. Ajouter le
persil plat haché et
« À table » .

BONUS

si t'as du fric ça
peut s'accompagner
d'un bout de viande



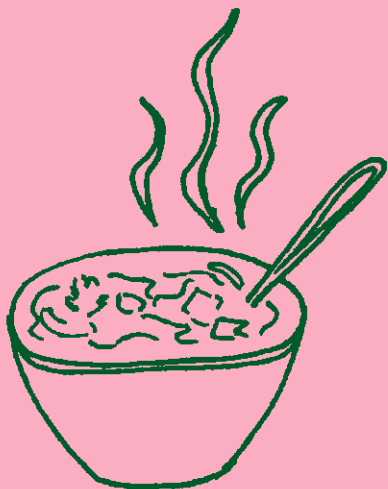
MINISTRONE <3

INGRÉDIENTS

600 g haricots blancs
cuit (ou autres)
140 g pâtes courtes pour
soupes
1 cuillère de concentré
de tomates (facultatif)
1 moyen oignon jaune
2 feuilles laurier
huile d'olive vierge
extra
sel & poivre

BONUS

À l'aide d'un presse
purée (ou d'un mixeur
plongeant) écraser
un tiers de la soupe
de manière à avoir
une texture en partie
crémeuse (avant
d'ajouter les pâtes).



PRÉPARATION

Dans une casserole faire
revenir l'oignon émincé
avec 1 càs d'huile.

Ajouter les haricots
égouttés et enfin
couvrir d'eau (environ
le même volume). Saler
et ajouter le laurier.
Laisser mijoter 15
minutes et si besoin
ajouter encore un peu
d'eau. Ajouter la
tomate.

Pendant ce temps, porter
à frémissement de l'eau
dans une casserole puis
la saler. Y cuire les
pâtes le temps indiqué
sur la paquet puis
égoutter.

Ajouter les pâtes,
encore un peu d'eau
(saler si besoin) et
réchauffer encore 5
minutes.

Servir chaud avec du
poivre et un filet
d'huile d'olive. On peut
y ajouter du parmesan
râpé.

PASTA CARBONARA

Pour 2 personnes

INGRÉDIENTS

300g Pâtes
200g Guanciale ou
lardons
100g Parmesan ou
pecorino rapé
1 œuf entier
3 jaune d'œufs
Poivre

BONUS

Comme c'est une recette simple, la qualité des ingrédients va être importante ! prendre des bonnes pâtes (trafilato al bronzo)

On dit carbonara car le poivre ressemble à des bouts de charbon (ou peut-être parce que c'est une recette bien nourrissante pour les mineurs)

PRÉPARATION

Cuire vos pâtes al dente

Dans une poêle réchauffer vos lardons jusqu'à se qu'ils deviennent coloré

Dans un bol à part mettez les œufs votre parmesan un peu de sauce de votre viande cuite et une ou deux louches de votre eau des pâtes

Mélanger le tout

Égoutté vos pâtes et mettez les dans votre mélange et rajouter les lardons par dessus, bien poivrer !



TRUC DE MYOPES... RIEN À VOIR !



UNE COUSINE DU POIS-
CHICHE QUI A PLUS D'UN
TOUR DANS SON SAC

SALADE DE LENTILLES

INGRÉDIENTS

Lentilles 200 g
Carottes 2
Huile d'olive 4 c. à soupe
Miel 1 c. à soupe
Sel, poivre
Oignon 1
Citrons jaunes 1

PRÉPARATION

Épluche l'oignon et les carottes. Coupez les carottes en petits dés et émince finement l'oignon. Réserve-les.

Rince soigneusement les lentilles vertes. Placez-les dans une casserole. Sale généreusement et couvre d'eau. Fais cuire pendant 30 min. 10 min avant la fin de la cuisson, ajoute les carottes et l'oignon.

Égoutte le tout. Place les légumes dans un saladier et laisse-les refroidir.

Dans un bol, mélange l'huile d'olive, le jus de citron, le miel. Salez et poivre généreusement. Verse la vinaigrette sur la salade et mélange bien le tout.



MUFFINS DE LENTILLES

INGRÉDIENTS

Lentilles corail
(quantité visible dans
ta recette exacte si tu
veux, mais généralement
150-200 g)
2 oignons
2 carottes
Filet d'huile d'olive
3 œufs
Curry
Sel
Poivre
Levure chimique

PRÉPARATION

Cuis les lentilles corail
dans l'eau bouillante
pendant 15 minutes.
Pendant ce temps, pèle et
hache les oignons. Pèle
et coupe les carottes en
brunoise.

Fais chauffer un filet
d'huile d'olive dans
une cocotte. Fais-y
revenir les oignons
jusqu'à ce qu'ils soient
translucides. Ajoute les
carottes et verse un fond
d'eau. Mélange bien,
couvre et laisse cuire 10
minutes à feu doux.

Fouette les œufs avec
le curry, du sel et du
poivre dans un saladier.
Ajoute les lentilles
corail cuites et égouttées
puis le mélange oignons-
carottes. Ajoute la levure
chimique et mélange bien.

Préchauffe le four
à 180°C. Verse la
préparation dans des
moules à muffins en
silicone ou préalablement
beurrés. Enfourne pendant
environ 20 minutes. Laisse
tiédir puis démoule.



CURRY DE LENTILLES

INGRÉDIENTS

200g Riz
1 Oignon
1 gousse Ail
4 Tomates
1 Courgette
250g de lentilles
75cl d'eau
2 cuil. à soupe Huile
d'olive
2 cuil. à café Curry
Sel, Poivre

PRÉPARATION

Dans une cocotte, fais cuire les lentilles dans 75 cl d'eau non salée pendant 40 minutes. Egoutte-les.

Dans une casserole, fais cuire le riz dans 1,5 fois son volume d'eau salée pendant une quinzaine de minutes à partir de l'ébullition.

Passe la gousse d'ail au presse-ail pour en récupérer la pulpe et émince l'oignon.

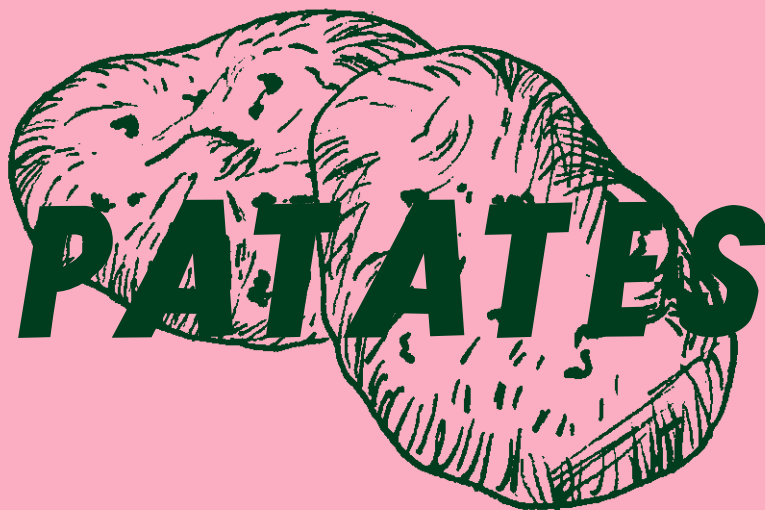
Lave les tomates et coupe-les en morceaux.

Lave la courgette, élimine les extrémités et coupe la chair en petits cubes.

Fais cuire les légumes et ajoutes-les aux lentilles , servir froid ou chaud.



ON EST EN BELGIQUE OU BIEN ?



Y'A PAS QUE LES FRITES
DANS LA VIE

STOEMP AUX CAROTTES

INGRÉDIENTS

Pomme de terres

Carottes

Beurre

Lait

Sel/ Poivre / Noix de muscade



PRÉPARATION

Épluchez les carottes et les pommes de Terre et coupez-les en morceaux

Faire cuire les légumes dans l'eau bouillante rajouter le sel et laisser pendant 20 min

Égoutter- les et réduisez en purée et épicés de noix de muscade avec sel et poivre. Pour que ce soit + onctueux un petit morceau de beurre et un trait de lait.

TORTILLA DE PATATA

INGRÉDIENTS

3 patates

1 Oignon

2 oeufs

Sel

TIPS

(utiliser une assiette pour retourner la tortila)

PRÉPARATION

Couper les patates et les oignons en tranche fine, saler et poivrer. Les Faire revenir a la poêle avec un peu de huile jusqu'à ce que les patates soit fondantes.

Dans un bol a part, battre les oeufs et les rajouter sur les patates, faire cuire environ de chaques côté.

CROQUETTE DE POMMES DE TERRE

INGRÉDIENTS

2 grosses Pomme de terre
1 oeuf
2 cas de Maizena
fromage rapé
sel, poivre

POUR DES VARIANTES

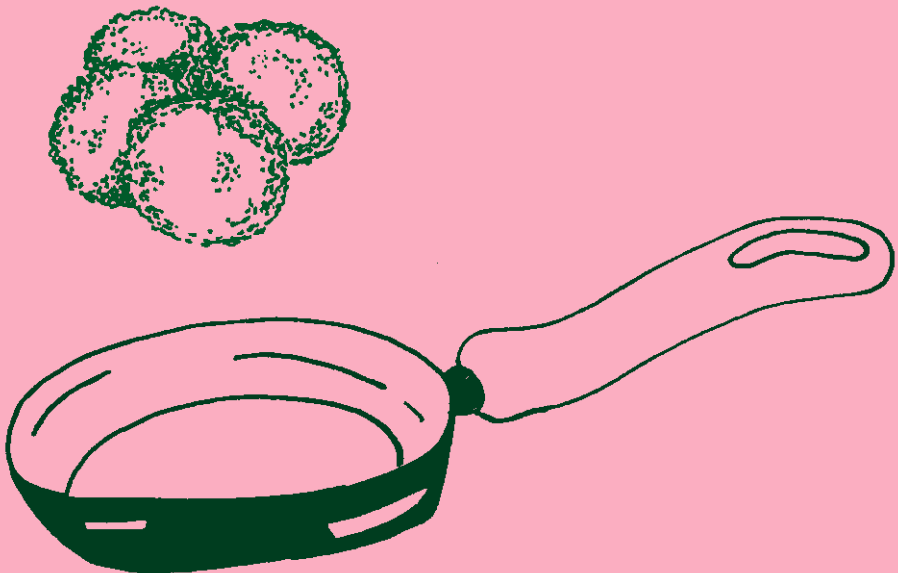
Cherche des recettes de
Rösti et de hashbrown

PRÉPARATION

Raper les Patates
cruës, ajouter un œuf
et 2 grosse cuillères
de Maizena. Saler et
poivrer.

Ajouter une bonne
quantité de fromage
selon ses goûts (gruyère ou parmesan) et
former des «steack»
plat.

Cuire le tout dans
un poele bien huilée
jusqu'à ce que le steak
soit bien doré



BONUS : DES SAUCES MIAM POUR TOUT FAIRE !

LES VINAIGRETTES

CLASSIQUE

Mélange 3 c. à soupe d'huile (tournesol ou olive), 1 c. à soupe de vinaigre (vin, cidre ou balsamique), 1 c. à café de moutarde, sel et poivre -> secoue -> c'est prêt.

CITRON & MIEL

Mélange 3 c. à soupe d'huile, 1 c. à soupe de jus de citron, 1 c. à café de miel, 1 c. à café de moutarde, sel et poivre -> secoue ou fouette.

ÉCHALOTE EXPRESS

Mélange 3 c. à soupe d'huile, 1 c. à soupe de vinaigre, 1/2 échalote hachée, sel et poivre -> parfait sur une salade verte.

AIL & YAOURT

Mélange 2 c. à soupe de yaourt, 1 c. à soupe d'huile, 1 c. à soupe

de jus de citron ou vinaigre, 1 gousse d'ail pressée, sel et poivre -> obtient une texture onctueuse et légère.

HERBES CHEAP

Mélange 3 c. à soupe d'huile, 1 c. à soupe de vinaigre, 1 pincée d'herbes de Provence ou persil, 1 c. à café d'eau, sel et poivre -> secoue -> super économique.

LES DIPS

FROMAGE BLANC & HERBES

Mélange 3 c. à soupe de fromage blanc, des herbes séchées, sel et poivre.

SAUCE DOUCE-SALÉE ASIATIQUE

Mélange 1 c. à soupe de sauce soja, 1 c. à soupe de miel et 1 c. à café d'eau -> parfait pour riz, légumes ou tofu.

SAUCE PESTO ÉCONOMIQUE

Mélange 2 c. à soupe
d'huile, 1 c. à café
d'ail, 1 c. à café de
jus de citron et 1
pincée de basilic séché
-> pas un vrai pesto,
mais très savoureux.



DES ADRESSES POUR TA RÉCUP'

ACHETER PAS CHER

No javel, chaussée de
neerstalle 150 : une
asbl à prix libres,
on y retrouve des
paniers nourriture, des
vêtements, des livres.

Open free Go,
rue de l'étoile 38 : une
banque alimentaire

Les cagettes, rue
akarova 21 bis Ixelles :
frigo solidaire
d'Ixelles

Café solidaire, rue de
l'ordre 29: le mercredi
de 17h à 20h et le
samedi de 16h à 21h,
prix libres

POUR LA RÉCOLTE INDIVIDUELLE:

Carrefour express
barrière

Marché bio les Tanneurs,
rue des Tanneurs 58

Glam supermarket,
chaussée d'alsemberg

Gaston, chaussée de
Waterloo 142 (boucherie)

Frutas market, Saint-
gilles

MERCI !

On tient à remercier toutes les personnes qui ont rendu ce projet possible : les étudiant·es, les professeur·es, les commerçant·es qui ont contribué à la récolte, ainsi que Bernard pour ses précieux conseils.

Merci aussi à ceux qui nous ont permis d'organiser et de préparer ce giga-buffet.

Enfin, un grand merci à Saint-Luc Secondaire pour le prêt des locaux... et pardon pour l'odeur de Gorgonzola.



On avait encore des recettes de brocolis mais plus le time, on doit partir imprimer !



Viens suivre notre compte insta



**POUR LA
VAISSELLE, ON
SAIT DÉJÀ QUE
TU VAS LÈCHER
TON ASSIETTE !**