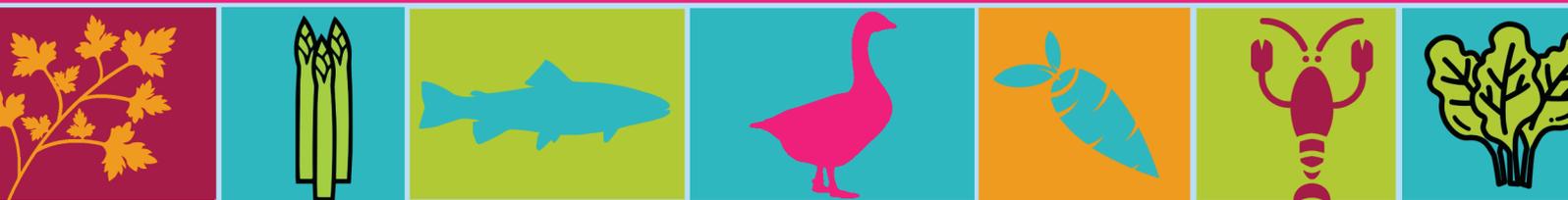


Les recettes des Mijotés du secteur des CISP

N° 2



L'Interfédé, partenaire pour l'insertion

L'Interfédé est née de la volonté commune des cinq fédérations qui constituent le secteur de l'insertion socioprofessionnelle en Wallonie et qui poursuivent l'objectif de favoriser l'accès à la formation et à l'emploi pour tous.

L'Interfédé assure plusieurs missions. Elle représente notamment les centres d'insertion socioprofessionnelle (CISP) auprès de différentes instances, elle coordonne l'offre de formation pour les travailleurs du secteur, elle promeut la cohérence et la qualité des pratiques administratives, organisationnelles et formatives des CISP.



T able des matières

Introduction	5
Les centres participants	11
Les recettes	
Roulés de truites au Maitrank safranés, purée aux épinards	12
Saumon fumé et charlotte d'asperges	14
Ballotine d'oie farcie au fromage de Herve, sauce au cidre et au sirop d'Aubel	16
Lapin mijoté à la Montoise, frites maison	18
Poulet aux asperges, crème de parmesan, tagliatelles au beurre et persil frais	20
Truite de nos rivières, écrevisse en texture, ail et citron, arlequin d'asperges	22
Pièce montée profiteroles vanille, pistache, café	24
Coordonnées	26
Remerciements	27

Les Mijotés du secteur des Centres d'insertion socioprofessionnelle (CISP)

Les CISP sont des opérateurs de formation et d'insertion socioprofessionnelle qui s'adressent à des adultes faiblement scolarisés et demandeurs d'emploi.

Le secteur des CISP (ex EFT/OISP) compte, en 2017, 160 opérateurs de formation agréés en Wallonie constitués en asbl ou en service de CPAS. Ils forment chaque année plus de 16.000 stagiaires.



Introduction

LES MIJOTÉS DU SECTEUR DES CISP



Pour la deuxième année consécutive, des Centres d'insertion socioprofessionnelle (CISP) actifs dans la filière Horeca se sont engagés dans les Mijotés du secteur. Les objectifs étaient d'échanger sur son métier, sur ses pratiques, mais aussi se rencontrer. Sept centres se sont engagés dans le projet. Sept recettes que nous vous proposons de découvrir dans ce deuxième livre de recettes des Mijotés du secteur.



Les Mijotés du secteur sont nés de l'envie d'un formateur d'échanger des pratiques entre collègues. Relayé par le centre vers l'Interfédéré, l'idée a rapidement germée vers une action concrète, soutenue par un comité d'accompagnement réunissant l'Interfédéré, trois centres Horeca et une régionale de Lire et Ecrire. Ce Comité se réunit depuis janvier 2016 environ quatre fois par an pour soutenir le projet.



Six centres ont rempli pour la deuxième année et un nouveau a rejoint les troupes. L'AID Hainaut Centre, Croc'Espace, l'Acacia, le Perron de l'Ilon, les Ateliers de Pontauray, Produits et Marchés de Pays et Work'inn ont chacun composé une équipe d'un formateur et de deux stagiaires.



« Cette activité est à proposer à tous les formateurs des centres. Elle est particulièrement porteuse pour les nouveaux. Sortir de ses locaux, aller vers l'extérieur permet de connaître le secteur, ce qui est riche et nécessaire. » Un formateur



Comme l'année passée, les équipes ont tout d'abord créé une recette, autour d'un produit régional. Chacun a ensuite invité dans ses locaux un autre centre, chargé de réaliser sa recette lors d'un évènement final. Ce premier contact a permis de partager son quotidien et son organisation propre. Tour à tour, les sept équipes ont toutes accueilli un centre dans leurs locaux et ont été en découvrir un.



« La découverte d'un centre actif dans la même filière de formation était formateur pour nous. Cela permet de voir d'autres réalités de travail. Les échanges étaient riches. Nous avons pu échanger sur les méthodes pédagogiques employées ou sur le matériel utilisés. » Une formatrice



Les Mijotés du secteur se sont clôturés au Cefor de Namur, où tous les participants étaient réunis. Chaque équipe a cuisiné pendant 2 heures côte à côte, en s'entraîdant, ou tout simplement en discutant des réalités de travail. Les stagiaires ont montré leur savoir-faire pour réaliser leur interprétation de la recette proposée. Chacun à leur tour, ils ont ensuite présenté leur plat, avant que le groupe ne le déguste ensemble, autour de manges-debout.

« Cette journée m'a donné envie d'aller plus loin dans ma formation et m'a montré que c'était possible de cuisiner ailleurs, hors du centre. Je me suis sentie en confiance, sans stress. » Une stagiaire



Une activité formative

Les Mijotés du secteur se révèlent être une activité formative pour les formateurs et pour les stagiaires.

Dans un cadre soumis à moins de stress et de restriction de temps que dans un restaurant, les stagiaires jouissent de plus d'autonomie. Ils vivent un moment privilégié avec les formateurs. Leur relation s'en trouve renforcée. La journée donne confiance en soi et motivation. C'est une reconnaissance de leur savoir-faire. Ils donnent un coup de main à une autre équipe, partagent leur technique plus efficace pour lever les filets ou pour la première fois, s'essaient au chaud...

Pour les formateurs, c'est un moment de rencontre entre professionnels, de convivialité et aussi de retrouvailles. Se confronter à d'autres contextes permet de prendre du recul sur sa pratique et de se mettre en question.



« Ce projet ouvre de nouvelles perspectives pour nos équipes : échanges d'expérience, de pratique, de gestion, meilleure connaissance du secteur. Il a d'ailleurs été très bien reçu par l'équipe, l'envie de rencontre et de communiquer était forte. Nous souhaitons pérenniser cette expérience enrichissante. En faire un événement récurrent, et qu'il suscite l'envie chez les autres partenaires de venir nous rejoindre pour partager ce moment d'échange. » Un directeur



On continue !

L'objectif se dessine encore plus clairement : créer une communauté de pratiques Horeca : un endroit pour se rencontrer, pour échanger. L'envie est là, le besoin également. Il ne reste plus qu'à en inventer le moyen.



« Nous trouvons important de nous mobiliser dans ce type d'événement fédérateur, de permettre à nos formateurs de créer du lien et de pouvoir ainsi partager leurs expériences de terrain et leurs approches pédagogiques. » Un directeur

« Journée riche en échanges et en belles rencontres. L'aventure m'a donné envie de poursuivre la formation et m'a motivé à apprendre. » Un stagiaire

Bonne lecture et... à vous de jouer.

L'Interfédé



Les centres participants à la seconde édition des Mijotés du secteur



ROULÉS DE TRUITE AU MAITRANK SAFRANÉ, PURÉE AUX ÉPINARDS - ENTRÉE



Temps de préparation : 90 min

Temps de cuisson : 30 min



Matériel spécifique : mode cuisson
vapeur dans le four.

Recette conçue par Produits et
Marchés de pays et réalisée lors des
Mijotés du secteur par les Ateliers de
Pontaury.





Ingrédients

Pour 4 personnes

3 truites fraîches
1 l de bouillon de poisson
0.4 l de Maitrank
Pistils de safran
75 g de beurre
75 g de farine
Crème fraîche
400 g de pommes de terre farineuses
400 g d'épinards
1 œuf
50 g de beurre
Sel
Poivre
Muscade
Brins d'aneth
Éventuellement une tuile de riz rouge



Étapes de réalisation

La purée :

Nettoyer les feuilles d'épinards et les blanchir, les rafraichir et les hacher. Éplucher les pommes de terre, les couper, les cuire dans de l'eau salée. Quand les pommes de terre sont cuites, les égoutter, les fouetter pour les réduire en purée, y ajouter le beurre et l'œuf, puis les épinards hachés. Rectifier l'assaisonnement et la consistance.

La sauce :

Réaliser 1 litre de fumet de poisson, y ajouter le Maitrank, le safran et faire réduire de moitié. Réaliser un roux avec beurre et farine et servez-vous-en pour lier la sauce. Crémer celle-ci à votre gout, rectifier l'assaisonnement.

Les truites :

Lever les filets, les saler et poivrer, puis disposez-les dans des emporte-pièces ou des verrines. Cuire 8 min en four vapeur.

Dressage des assiettes :

Au centre, disposer les filets de truite démoulés, les farcir avec la purée aux épinards (à la poche à douille). Garnir de sauce et parsemer de pistils de safran et d'aneth. Éventuellement, piquer un morceau de tuile de riz rouge parfumée au gingembre, ou une fine tranche de lard fumé séchée au four.

SAUMON FUMÉ ET CHARLOTTE D'ASPERGES

ENTRÉE



Temps de préparation : 75 min
Temps de cuisson : 35 min



Matériel spécifique : casserole haute,
emporte-pièce

*Recette conçue par Les Ateliers de
Pontaury et réalisée lors des Mijotés
du secteur par AID Hainaut centre.*





Ingrédients

Pour 4 personnes

300 g de pommes de terre Nicola
Noix de muscade
48 asperges blanches moyennes
1 orange
Sucre
4 œufs
1 cuill. à soupe de vinaigre
4 tranches de saumon fumé
1 feuille de poireau cuite brièvement
200 g de beurre clarifié
Persil plat
1 cuill. à soupe de vinaigre de vin blanc
Quelques grains de poivre blanc pilés
4 cuill. à soupe d'eau
3 jaunes d'œufs
Le jus d'une orange à presser
Le jus d'1/2 citron



Étapes de réalisation

Mettre les pommes de terre non pelées à cuire dans une eau froide salée. Cuire à point, peler et écraser avec 50 g de beurre. Assaisonner de sel, de poivre et de muscade.

Cuire les asperges. Les couper en deux. Détailler en rondelles la partie de l'asperge comprenant le pied. En incorporer la moitié à la purée.

Pour la sauce faire réduire 2 cuillerées à soupe d'eau avec les grains de poivre pilés et le vinaigre de vin blanc jusqu'à consistance de sirop. Ajouter les jaunes d'œufs et 2 cuillerées à soupe d'eau et monter en fouettant à feu doux. Augmenter progressivement la flamme et battre jusqu'à obtention d'une sauce lisse (sans faire bouillir). Faire réduire le jus de l'orange et obtenir l'équivalent d'une cuillerée à soupe et l'incorporer à la sauce. Ajouter le jus d'1/2 citron et rectifier l'assaisonnement.

Ôter le zeste de l'orange et le détailler en fines lanières. Les cuire à deux reprises durant quelques instants puis les faire légèrement confire dans le sirop de sucre. Détailler la pulpe en quartier. Réchauffer les asperges et pocher les œufs durant 3 min dans de l'eau additionnée de vinaigre et de sel.

À l'aide d'une forme circulaire, découper des cercles dans les tranches de saumon fumé. Déposer une petite tranche ronde de saumon fumé au centre de l'assiette. Placer un cerclage par-dessus et tapisser la paroi de pointes d'asperges. Déposer la pomme de terre écrasée au centre du cercle puis l'œuf par-dessus. Décercler et maintenir l'ensemble avec un ruban de poireau. Napper l'œuf de sauce maltaise et décorer avec le zeste d'orange confit et les feuilles de persil plat. Napper le pourtour avec la sauce restante et décorer avec les quartiers d'orange et les rondelles d'asperges.

BALLOTTINE D'OIE FARCIE AU FROMAGE DE HERVE, SAUCE AU CIDRE D'ABBAYE DE VAL DIEU ET AU SIROP D'AUBEL – PLAT



Temps de préparation : 60 min

Temps de cuisson : 30 min



Matériel spécifique : cutter, papier film

*Recette conçue par Croc'Espace
et réalisée lors des Mijotés du secteur
par l'Acacia.*





Ingrédients

Pour 4 personnes

2 poitrines d'oie
2 poitrines de poulet
¾ l de cidre d'Abbaye de Val Dieu
1 petit Herve doux
2 cuill. à soupe de sirop d'Aubel
60 g de beurre
80 g sucre de canne blond
3 pommes (style : golden)
18 pommes de terre grenaille
Fécule de pomme de terre
3 œufs
½ l crème fraîche (min 30%)
Sel, poivre



Etapes de réalisation

La farce

Couper en petits morceaux les poitrines de poulet, hacher au cutter. Incorporer les 3 œufs entiers, ½ l de crème fraîche (la farce ne peut pas être trop liquide), sel et poivre. Dans un poêlon faire fondre le Herve sans sa croute, l'incorporer à la farce de poulet, repasser la farce au cutter. Réserver au frigo.

La poitrine d'oie

Inciser sur toute l'épaisseur au ¾ (ouvrir comme un livre), assaisonner de sel. Déposer la poitrine sur le papier film large. Farcir la poitrine de farce sur toute sa longueur. Fermer la poitrine. Enrouler pour lui donner la forme d'une ballottine (enrouler le papier film 3 à 4 fois). Pocher la ballottine dans une eau frémissante 15 min max. Réserver.

L'accompagnement

Cuire les pommes grenailles en robe des champs. Laver les pommes golden, les découper en 12 quartiers réguliers, les cuire dans 30 g de beurre avec 30 g de sucre canne blond, 2 cuillères à soupe d'eau, sur une seule face. Réserver.

La sauce

Caraméliser à sec le reste du sucre de canne, y ajouter le cidre, 2 cuillères à soupe de sirop d'Aubel. Réduire d'un tiers et terminer la sauce avec la fécule de pommes de terre (avec parcimonie), la sauce doit avoir une consistance sirupeuse.

Cuisson de la poitrine

Au moment du dressage, colorer la poitrine sur sa peau. Couper la poitrine en biais (tronçon de 2 cm). Assembler les pommes caramélisées, les grenailles et les tronçons de ballottines, napper légèrement les ballottines.

LAPIN MIJOTÉ À LA MONTOISE, FRITES MAISON - PLAT



Temps de préparation : 90 min

Temps de cuisson : 60 min

*Recette conçue par AID Hainaut
centre et réalisée lors des Mijotés du
secteur par le Perron de l'Ilon.*





Ingrédients

Pour 4 personnes

6 cuisses de lapin
300 g d'échalotes
2 gousses d'ail
300 g de carottes
300 g de champignons
2 bières « La Montoise » de 33 cl
40 g de fond de veau
60 cl de crème de cuisson
3 branches d'estragon
Sel, poivre et huile d'olive



Étapes de réalisation

- Assaisonner et colorer les cuisses de lapin avec l'huile d'olive.
- Ajouter les échalotes émincées, l'ail haché et laisser suer 10 min. Déglacer avec la bière « La Montoise » et laisser réduire de $\frac{1}{4}$.
- Ajouter la crème et l'estragon et faire mijoter pendant 1 heure.
- Tailler les pommes de terre en frites, les pocher et les réserver au frais.
- 15 min avant la fin de la cuisson du lapin, ajouter les carottes taillées en julienne, les champignons émincés et le fond de veau.
- Rectifier l'assaisonnement. Cuire les frites et dresser.

POULET AUX ASPERGES, CRÈME DE PARMESAN TAGLIATELLES AU BEURRE ET PERSIL FRAIS - PLAT



Temps de préparation : 90 min
Temps de cuisson : 45 min

*Recette conçue par Work'inn et
réalisée lors des Mijotés du secteur par
Croc'Espace.*





Ingrédients

Pour 4 personnes

2 poulets
12 asperges blanches
12 asperges vertes
1 l de crème
500 g de parmesan
Sel
Poivre
600 g de tagliatelles fraîches
¼ de botte de persil plat
30 g de beurre
1 carotte
1 oignon
2 feuilles de laurier
1 poireau
1 filet d'huile d'olive
1 l d'eau



Étapes de réalisation

Bruler les poulets pour enlever les résidus de plumes. Lever les cuisses et les blancs avec l'aileron. Couper les cuisses en deux à l'intersection du cartilage et réserver au frigo. Garder les carcasses.

Découper les carcasses en trois, les griller au four avec un filet d'huile d'olive. Nettoyer l'oignon, la carotte, et le poireau, découper grossièrement, les ajouter aux carcasses de poulet au four et continuer le pinçage.

Lorsque les carcasses ont une belle coloration, les mettre en casserole avec les légumes.

Dégraissier la plaque et déglacer à l'eau, ajouter le tout à la carcasse et couvrir d'eau, laisser cuire et réduire durant une petite heure.

Éplucher les asperges, les cuire à l'anglaise et refroidir directement après cuisson, d'abord les blanches et ensuite les vertes dans la même eau de cuisson.

Pour la sauce, faire chauffer la crème, ajouter le parmesan râpé, laisser infuser à feux très doux.

Filtrer le fond de volaille.

Faire chauffer une poêle avec un filet d'huile et une noix de beurre, colorer les blancs et les morceaux de cuisse de poulet.

Réserver les blancs dans un plat pour le four et les morceaux de cuisses dans un autre. Mettre les cuisses à cuire au four à 170°C. À mi-cuisson des cuisses ajouter les blancs de volaille.

Dégraissier et déglacer la poêle avec le fond de volaille et ajouter le tout à la sauce au parmesan.

Glacer les asperges au beurre et déglacer légèrement au fond de volaille.

Cuire les tagliatelles 5 min avant de dresser. Pendant la cuisson, faire fondre une noix de beurre sans cuisson et ajouter une poignée de persil plat haché. Une fois les pâtes cuites et égouttées, les ajouter au beurre.

TRUITE DE NOS RIVIÈRES, ÉCREVISSE EN TEXTURE, AIL ET CITRON, ARLEQUIN D'ASPERGES - PLAT



Temps de préparation : 75 min

Temps de cuisson : 40 min



Matériel spécifique : robot coupe, mixe
soupe, four, 6 moules cercle inox

*Recette conçue par l'Acacia et
réalisée lors des Mijotés du secteur
par Produits et Marchés de Pays.*





Ingrédients

Pour 4 personnes

6 petites truites
1 Kg de queues d'écrevisses
4 échalotes
1 gousse d'ail
30 g de beurre
1 feuille de laurier
4 œufs
30 g d'huile d'olive
¼ de botte de ciboulette

Pour les pommes Anna

1 kg de pommes de terre types Bintje
100 g de beurre
20 cl d'huile

Pour la sauce ail et citron

1 l de bisque de homard
3 têtes d'ail
2 citrons
100 g de crème épaisse
100 g de beurre

Pour les asperges violettes

1 botte d'asperges violettes
1 botte d'asperges vertes
20 g de beurre



Étapes de réalisation

Le poisson et la mousse

Ouvrir les truites par le dos en retirant l'arrête centrale et en conservant la tête. Peler et ciseler finement les échalotes, dégermer la gousse d'ail. Dans une poêle, faire revenir au beurre les queues d'écrevisses pendant 3 à 4 minutes sur feu vif, sans cesser de remuer. Ajouter les échalotes, l'ail et la feuille de laurier, laisser cuire durant 3 à 4 minutes sur feu doux.

Préchauffer le four à 180°C. Mixer les écrevisses. Saler, poivrer et incorporer les œufs et la ciboulette. Mélanger bien.

Farcir les truites de la préparation et badigeonner-les d'huile d'olive. Saler, poivrer. Enfourner 15 à 20 minutes à 160°C.

Les pommes Anna

Préchauffer le four à 160°C. Couper les pommes de terre en très fines lamelles, les faire sauter à la poêle huilée sur feu vif pendant 3 à 4 minutes. Les disposer dans les moules beurrés, de la même manière que pour une tarte aux pommes. Réaliser 3 couches, assaisonner. Laisser cuire 10 à 15 minutes au four à 160°C. Démouler à chaud.

Pour la sauce ail et citron

Plonger les têtes d'ail épluchées pendant 1 minute dans une casserole d'eau bouillante. Répéter 5 fois l'opération. Écraser l'ail à la fourchette et ajouter le jus des 2 citrons. Dans une sauteuse, mélanger 6 grosses cuillères à café de purée d'ail au citron, 1l de bisque de homard et porter à ébullition. Faire réduire et incorporer la crème et le beurre.

Les asperges violettes

Éplucher, laver et couper les asperges en biseau. Dans une poêle sur feu vif, les faire revenir avec le beurre jusqu'à ce qu'elles soient tendres ; saler et poivrer.

PIÈCE MONTÉE PROFITEROLES VANILLE, PISTACHE, CAFÉ - DESSERT



Temps de préparation : 60 min

Temps de cuisson : 30 min



Matériel spécifique : four, papier sulfurisé, poche à douille

Recette conçue par le Perron de l'Ilon et réalisée lors des Mijotés du secteur par Work'inn





Ingrédients

Pour 4 personnes

400 g de farine
200 g de beurre
500 ml d'eau
12 à 13 œufs
1 pincée de sel
2 l de lait
500 g de sucre s2
16 jaunes d'œufs
80 g de farine
80 g de maïzena
Pâte de pistache
2 gousses de vanille
Extrait de café
500 g de sucre s2
50 ml d'eau
Crème fraîche
Menthe



Étapes de réalisation

La pâte à choux

Dans un poêlon, mettre l'eau, le beurre, le sel et faire fondre le beurre.

Rajouter la farine en une fois et mélanger avec une spatule. Laisser sur le feu pour dessécher la pâte.

En dehors du feu rajouter les œufs un par un en travaillant bien la pâte.

Mettre la pâte dans une poche à douille et dresser les choux sur une plaque chemisée. Cuire au four sec à 200°C pendant 20 min.

La crème pâtissière

Pour la crème pâtissière, faire bouillir le lait avec les gousses de vanille fendues.

Réaliser un ruban* avec les jaunes d'œufs et le sucre, la farine et la maïzena. Dès que le lait bout, le rajouter petit à petit dans le ruban puis le remettre au chaud afin d'obtenir un mélange plus épais.

Séparer la crème pâtissière en trois parties égales et les parfumer, une avec l'extrait de café, l'autre avec la pâte de pistache et laisser la troisième partie nature.

Farcir les choux et les coller avec un caramel blond en faisant cuire du sucre et de l'eau. Garnir la pièce montée de crème fraîche et éventuellement de menthe.

* Ruban : une composition fait le «ruban» quand elle est devenue épaisse et qu'en élevant la spatule ou le fouet au-dessus de l'ustensile elle s'en détache en ruban de pâte et retombe dans la masse en s'affaissant lentement.

C oordonnées

L'Interfédé

Rue Marie-Henriette, 19-21
5000 Namur
Tel : 081/74.32.00
www.interfedebel.be

Croc'Espace

Rue de la Station, 35
4800 Verviers
087/54.13.75
www.crocespace.be

L'Acacia

Rue Jean Calas, 1
4100 Seraing
04/337.72.12
www.acaciarestaurant.be

AID Hainaut centre

Rue Leman, 110
7012 Jemappes
065/58.61.76
www.froidmontinsertion.be

Le Perron de l'Illon

Rue des Tanneries, 1
5000 Namur
081/830.500
www.centrelilon.be/leperron/

Les Ateliers de Pontaury

Rue de Pontaury, 4
5640 Mettet
071/72.59.85
www.pontaury.be

Produits et Marchés de Pays

Route de Han, 36
6730 Tintigny
063/44.00.60
www.halledehan.be

Work'inn

Rue Saint-Lambert, 84
4040 Herstal
04/248.89.36
www.workinn.be

Nous remercions

L'ensemble des équipes des CISP participants.

Les formatrices et formateurs pour leur enthousiasme à s'investir dans ce beau projet, avec bienveillance à l'égard de leurs stagiaires.

Les stagiaires, pour leur curiosité et leur professionnalisme.

Le comité d'accompagnement du projet, avec Yolande Boulanger (Lire et Ecrire Centre Mons Borinage), Benoit Fripiat (Le Perron de l'Illon), Anaïs Mathieu (Interfédé), Marina Mirkes (Interfédé), Arnaud Milstein (Work'inn) et Denis Schreiber (Les Ateliers de Pontauray). Ils ont soutenu les Mijotés dans l'ensemble de leur conception.

Françoise Robert (Interfédé), pour ses talents de photographe.

Le Cefor, pour l'accueil dans ses cuisines.

Vous pouvez suivre les mijotés du secteur sur sa page facebook, y poster des infos et commenter les photos de l'évènement.

L'Interfédé



www.interfedere.be

FSE



UNION EUROPEENNE



Wallonie

LE FONDS SOCIAL EUROPÉEN ET LA WALLONIE
INVESTISSENT DANS VOTRE AVENIR

Photographies : © Françoise Robert / Interfédéré
Mise en page : Anaïs Mathieu / Interfédéré

Avec le soutien de la Convention-cadre non marchand.