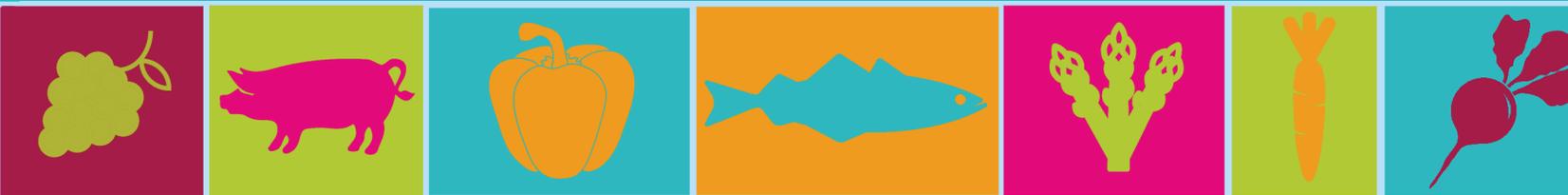


# Les recettes des Mijotés du secteur des CISP

N° 1

Le 10 juin 2016



# L'Interfédéré, partenaire pour l'insertion

L'Interfédéré 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'Interfédéré assure plusieurs missions. Elle représente notamment les centres (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 à la première édition	11
Les recettes	
Boulets à la liégeoise	12
Carré de porcelet au sirop de Liège et Plate de Florenville	14
Clafoutis aux légumes du soleil et au fromage de chèvre	16
Couronne de truite fario de nos rivières, sauce Sambre et Meuse	18
Emincé de canard à la Bobeline	20
Magrets de canard aux cinq épices, carottes glacées au miel	22
Tartelettes de betteraves rouges et radis noirs	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 2016, 151 opérateurs de formation agréés en Wallonie constitués en asbl ou en service de CPAS. Ils forment chaque année près de 17.000 stagiaires.



# Introduction

Les Mijotés du secteur,  
échange autour du goût et des  
saveurs



Sept centres CISP à filière Horeca se sont retrouvés le 10 juin 2016 au Cefor\* à Namur pour la première édition des Mijotés du secteur. L'objectif était de cuisiner ensemble mais aussi et surtout, de se rencontrer entre stagiaires, formateurs et staff de différents centres, échanger sur ses pratiques et découvrir d'autres savoir-faire.

Les participants ont concrétisé durant une journée un processus long de plusieurs mois.



\*Le cefor est l'Institut d'Enseignement de Promotion Sociale de Wallonie-Bruxelles enseignement.

Les Mijotés du secteur sont nés de l'envie d'un formateur d'échanger des pratiques entre collègues du secteur. 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.



« Le métier de formateur CISP est très spécifique, complexe. Il demande beaucoup d'investissement personnel et de nombreuses cordes à son arc. Les formations sont indispensables pour ces professionnels que ce soit d'un point de vue des évolutions techniques du métier, de la pédagogie, de l'approche psychosociale du public, de la gestion des équipes... Au-delà des formations structurées organisées par nos fédérations, nous croyons au principe de formation informelle et au partage de bonnes pratiques entre professionnels d'un même secteur.»

Un directeur

Sept centres se sont embarqués dans cette aventure, séduits par l'idée de partage et piqués par la curiosité d'une telle démarche : Croc'Espace, l'Acacia, la Ferme de Froidmont, le Perron de l'Ilon, les Ateliers de Pontauray, Produits et Marchés de Pays et Work'inn. Ils ont chacun composé une équipe d'un formateur et de deux stagiaires.



« On nous a lancé un challenge et nous avons envie de le relever. Les stagiaires étaient tous motivés à participer. Ils se sont entendus, compris etentraidés. »  
Un formateur



**La première étape** était de créer une recette en équipe, autour d'un produit régional.

**La deuxième étape** : inviter dans ses locaux une équipe pour expliquer cette recette, donner les trucs et astuces pour la réaliser le jour J. Ce fut déjà une occasion de partager ses pratiques et son quotidien. Les rencontres, parfois épiques au vu des kilomètres à parcourir, souvent étonnantes grâce à l'accueil chaleureux, ont toutes constituées un moment privilégié entre formateurs et stagiaires.





« En allant dans d'autres centres, nous avons pu voir d'autres manières de travailler, de former. J'étais curieuse de voir d'autres pratiques. Cela nous a donné envie d'aller vers d'autres collègues et de continuer les échanges sur notre profession. »  
 Une formatrice

« Nous avons découvert de nouvelles façons de travailler lors de la visite dans l'autre centre. Quand j'ai vu la petite cuisine de l'autre équipe, j'étais impressionné par leur organisation. C'est différent de chez nous, parfois en bien, parfois en moins bien. »  
 Un stagiaire

**Troisième étape :** le grand jour, toutes les équipes étaient réunies dans un même lieu à Namur. Ils ont démontré leur savoir-faire et présenté leur interprétation de la recette proposée. Pendant 2 heures, les équipes ont cuisiné en troquant chapelure et mandoline\*, en s'échangeant lèche-frite\*\* et cul de poule\*\*\*. Chacun à leur tour, les stagiaires ont expliqué leur plat, tous plus raffinés les uns que les autres pour une dégustation haute en saveurs.

« Cette expérience m'a donnée confiance en moi. Le chef nous a laissé beaucoup d'autonomie, le jour des Mijotés, mais également pendant les préparatifs. »  
 Un stagiaire

« Je n'ai pas ressenti de pression ou de stress. La dégustation des plats m'a donné envie d'avoir d'avantage l'esprit critique sur mon travail. »  
 Un stagiaire



\* Mandoline : ustensile de cuisine, servant à tailler des légumes en tranches plus ou moins épaisses.

\*\* Lèche-frite : ustensile de cuisine en fer ou en cuivre jaune que l'on place sous la broche à rôtir d'un four ou d'une rôtissoire pour recevoir le jus et la graisse des viandes au cours de la cuisson.

\*\*\* Cul de poule : récipient, généralement en inox qui a la forme d'un saladier.

Cette belle journée s'est clôturée avec la volonté de poursuivre les échanges, de consolider les liens, de fonder une communauté de pratiques et de préparer une deuxième édition. Certains en fin de journée échauffent déjà des plans et décident de se revoir.



« 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



## Un nouveau rendez-vous !

L'envie de continuer, de pérenniser ce rendez-vous est partagée. Bien sûr, il faudra améliorer certaines choses, s'adapter au nombre de centres participants, tenir compte de l'investissement que chacun veut consacrer au projet ...



« 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

Mais l'envie est là de faire des « Mijotés du secteur » l'appellation d'une communauté de pratique, où les professionnels de la formation peuvent se rencontrer, échanger et créer quelque chose ensemble.

**Bonne lecture et... bon appétit.**

*L'Interfédé*



# Les centres participants à la première édition des Mijotés du secteur



# Boulets à la Liégeoise



Temps de préparation : 20 min

Temps de cuisson : 40 min



Matériel spécifique : four, lèche-frite, friteuse

Recette conçue par Work'inn et réalisée lors des Mijotés du secteur par la Ferme de Froidmont.





## Ingrédients

### Pour 4 personnes

400 g de hachis de bœuf  
600 g de hachis de porc  
4 tranches de pain de mie sans les croûtes  
trempées dans 100 ml de lait  
Sel, poivre, noix de muscade  
100 g de chapelure  
2 œufs  
Persil plat émincé  
5 gros oignons  
1 clou de girofle  
2 feuilles de laurier  
Thym  
2 cuill. à soupe de sirop de liège  
1 cuill. à soupe de moutarde  
2 cuill. à soupe de cassonade  
Vinaigre de vin rouge  
150 g de raisins de Corinthe  
1 l de bière brune Piedboeuf  
Graisse Blanc de bœuf  
2 kg de pommes de terre Bintje



## Étapes de réalisation

### Les boulets :

Mélanger le hachis de boeuf et de porc, la mie de pain, un oignon émincé, les oeufs et la chapelure. Ajouter du sel, du poivre et de la noix de muscade. Façonner des boulets (entre 110 et 120 g). Chauffer le four à 160 °c, les déposer dans le lèchefrite légèrement huilé, cuire 20 min à 160°c, puis 10 min à 180 °c.

### La sauce liégeoise :

Dans une casserole, faire revenir les oignons émincés avec de l'huile. Ajouter la cassonade et le thym. Caraméliser légèrement, puis déglacer avec un filet de vinaigre de vin rouge. Verser la Piedboeuf, ajouter le sirop, la moutarde, ½ cl d'eau, les feuilles de laurier, le clou de girofle et du poivre. Chauffer 15 min, ajouter les raisins de corinthe, laisser mijoter et épaissir avec du roux brun selon la consistance souhaitée (±100 g).

### Les frites :

Éplucher les pommes de terre et les laver. Couper à la main des frites et les essuyer. Précuisson à 150°c (7 à 8 min). Cuisson à 180°c (3 à 4 min). Vous pouvez accompagner les boulets avec une petite salade.

# Carré de porcelet au sirop de Liège et Plate de Florenville



**Temps de préparation : 90 min**



**Temps de cuisson : 60 min**



**Matériel spécifique : chinois, four**

Recette conçue par Le Perron de  
l'Illon et réalisée lors des Mijotés  
du secteur par l'Acacia.





## Ingrédients

### Pour 4 personnes

800 g de carré de porcelet  
500 g de Plates de Florenville\*  
1 botte d'asperges de Malines  
100 g de sirop de Liège  
1 carotte  
1 oignon  
1 branche de céleri  
Bouquet garni (thym, laurier, persil)  
Poivre en grain  
10 cl vin blanc  
Fond de volaille  
50 g de beurre



## Étapes de réalisation

### Le porcelet :

Nettoyer le carré de porcelet (bien dégager les os).  
Colorer la viande, débarrasser.  
Cuire le carré de porcelet au four à 180°C pendant 15 min.

### La sauce :

Réaliser un jus : dans une casserole, colorer les parures du porcelet. Emincer la carotte, le céleri et l'oignon et l'ajouter dans la casserole.  
Déglacer au vin blanc, ensuite mouiller à l'eau au fond de volaille.  
Laisser cuire +/- 45 min puis passer au chinois.  
Laisser réduire, ajouter le sirop de Liège à la fin puis monter au beurre.

### Les légumes :

Nettoyer les asperges, les cuire ensuite à l'anglaise\*.  
Éplucher les pommes de terre et réaliser un trou en leur centre à l'aide d'un vide pomme. Cuire à l'anglaise.  
Dresser l'assiette.

\* Plate de Florenville : pomme de terre de forme allongée, dont la peau est rose et la chair est jaune.

\* Cuire à l'anglaise : cuisson d'un aliment à l'eau bouillante salée.

# Clafoutis aux légumes du soleil et au fromage de chèvre



Temps de préparation : 45 min

Temps de cuisson : 25 min



Matériel spécifique : four

Recette conçue par Produits et Marchés de pays et réalisée lors des Mijotés du secteur par Le Perron de l'Ilon.





## Ingrédients

### Pour 4 personnes

500 g de fromage de chèvre frais aux épices  
bruschetta  
300 g de lamelles de courgettes précuites (al  
dente) à l'huile d'olive  
500 g de mélange de légumes : poivron  
rouge, jaune, vert, oignons, fenouil, le tout  
précuit (al dente) à l'huile d'olive  
Herbes de Provence  
150 g de fromage râpé pour gratiner  
6 petites branches de thym frais ou séchés  
0,4 l de lait  
150 g de farine  
4 œufs  
Sel et poivre



## Étapes de réalisation

### Le clafoutis :

Dans un bol, réaliser une fontaine avec la farine. Au centre, verser le lait et les œufs préalablement battus, saler et poivrer.  
Préchauffer le four à 180 °c.

### Les légumes :

Disposer les lamelles de courgettes dans les raviers. Y ajouter la moitié du fromage de chèvre éparpillé. Ajouter le reste des légumes.  
Déposer le reste du fromage de chèvre en morceaux. Verser dessus jusqu'aux 2/3 du moule le mélange à clafoutis.  
Parsemer de fromage râpé pour gratiner.  
Parsemer le thym.  
Cuire au four à 180°C pendant 25 min.  
Servir chaud accompagné d'un féculent et d'une salade verte ou de crudités.

# Couronne de truite fario de nos rivières, sauce Sambre et Meuse



**Temps de préparation : 60 min**

**Temps de cuisson : 8 min**



**Matériel spécifique : emporte-pièces,  
couteaux à lever les filets de poisson**

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





## Ingrédients

### Pour 4 personnes

Truite fario

30 g de beurre

1 dl d'huile d'olive

3 tomates

2 échalotes hachées

12 asperges blanches

6 asperges vertes

1 poireau

2 bottes de cresson de fontaine

6 grappes de tomates cerise

1 botte de persil

1 botte d'estragon

2 kg de grenaille

2 dl de vin blanc

Sel et poivre



## Étapes de réalisation

### Les légumes :

Tourner les pommes de terre.

Faire des cubes de tomates.

Hacher les échalotes et l'estragon.

Éplucher les asperges blanches.

Faire des lanières de poireaux à blanchir et rafraîchir dans l'eau froide.

Nettoyer les asperges vertes.

Nettoyer les feuilles de cresson. Les réserver pour le dressage des assiettes.

Mettre les grappes de tomates cerise au four.

### La sauce :

Faire réduire le vin avec les échalotes et un peu d'estragon.

Faire réduire la crème.

Ajouter les cubes de tomates et l'estragon restant et réservé.

### Les couronnes de truites :

Lever les filets de truite. Prendre les emporte-pièces et bien les huiler. Y placer les lanières de verts de poireaux et les filets de truite côté peau à l'extérieur.

Couper les asperges toutes à la même hauteur.

Réserver les pointes blanches et vertes. Les placer au centre de la structure.

Cuire 6 min à la vapeur.

Retirer l'emporte-pièce, disposer les pommes de terre ainsi que les grappes de tomates cerise dans l'assiette.

# Emincé de canard à la Bobeline



**Temps de préparation :** 60 min

**Temps de cuisson :** 20 min



**Matériel spécifique :** Presse-purée,  
mandoline, cuiseur à asperges, friteuse

Recette conçue par Croc'Espace et  
réalisée lors des Mijotés du secteur  
par les Ateliers de Pontaury.





## Ingrédients

### Pour 6 personnes

3 magrets de canard

1 Bobeline Black label\*

500 g de pommes de terre

500 g de céleri

24 asperges vertes

1 betterave

15 cl de vinaigre balsamique

50 g de sucre

40 g de beurre

1 cuill. à soupe de fécule de pommes de terre

Huile pour la friteuse

\* Bobeline Black label : bière de caractère produite à Spa.



## Étapes de réalisation

### La purée :

Cuire à l'anglaise\* les pommes de terre et le céleri (séparément). Egoutter et réaliser une purée.

Conseil : ne pas faire une purée trop lisse mais plutôt un écrasé.

Assaisonner.

### Les asperges :

Éplucher les asperges en préservant bien les têtes. Les cuire à l'anglaise ou à la vapeur.

### Les chips :

Éplucher la betterave, la couper en chips, bien l'éponger. Passer les chips à la friteuse. Bien éponger et laisser refroidir.

### La sauce :

Porter à ébullition la Bobeline. Écumer. Ajouter 15 cl de vinaigre balsamique et 50 g de sucre.

Laisser réduire. Conseil : pour lier sans laisser trop réduire, utiliser une cuillère à soupe de fécule de pomme de terre délayée dans de l'eau. La sauce sera liée et restera bien brillante et bien transparente. A l'envoi, monter la sauce au beurre.

### Le magret :

Cranter la graisse du canard et colorer celui-ci en commençant par le côté gras. Assaisonner et terminer la cuisson à la poêle ou au four environ 15 min afin qu'il soit rosé.

\* Cuire à l'anglaise : cuisson d'un aliment à l'eau bouillante salée.

# Magrets de canard aux cinq épices, carottes glacées au miel



Temps de préparation : 30 min



Temps de cuisson : 15 à 20 min



Matériel spécifique : four

Recette conçue par les Ateliers de  
Pontauray et réalisée lors des Mijotés  
du secteur par Work'inn.





## Ingrédients

### Pour 6 personnes

3 magrets de canard  
300 g de riz basmati  
1 botte de carottes  
4 gousses d'ail  
1 cuill. à soupe de vinaigre balsamique et 2 de vinaigre de vin  
2 cuill. à soupe de miel  
30 cl de fond de volaille  
1 cuill. à café de curcuma  
1 cuill. à café de 4 épices  
1 cuill. à café de cumin  
Sel et poivre  
1 pincée de fleur de sel  
15 g de beurre  
Du shizo en décoration



## Étapes de réalisation

### Le riz :

Rincer le riz abondamment sous l'eau froide.  
Porter à ébullition 40 cl d'eau avec 1 cuill. à café de sel et le curcuma. Verser le riz et remuer.  
Dès la reprise de l'ébullition, couvrir et baisser le feu au minimum et le faire cuire 10 min.  
Retirer du feu et laisser reposer 5 min sans retirer le couvercle.

### Le magret :

Retirer l'excédent de graisse des magrets.  
Pratiquer des entailles dans la peau sans atteindre la chair.  
Poser-les dans une poêle, sur feu moyen, côté peau et griller-les 7 min. Éliminer la graisse, retourner-les et laisser cuire de 2 à 3 min.  
Laisser reposer les magrets dans un plat couvert et garder-les au chaud dans un four tiède (60°C) le temps de réaliser la sauce.  
Enlever la graisse de la poêle, ajouter le miel, les épices et le vinaigre, en grattant à la spatule.  
Verser le fond de volaille, porter à ébullition, faire réduire d'un tiers, saler et poivrer.

### Les carottes :

Laver et éplucher les carottes, éplucher et couper l'ail en deux.  
Cuire les carottes avec l'ail dans l'eau bouillante légèrement salée pendant 15 min. Égoutter et réserver.  
Faire fondre le beurre dans une poêle, ajouter les carottes et l'ail, les enrober dans le beurre bien chaud.  
Ajouter le cumin, le vinaigre de vin et laisser réduire.  
Ajouter le miel et bien enrober les carottes, terminer par la fleur de sel au moment du dressage.

# Tartelettes de betteraves rouges et radis noirs



Temps de préparation : 45 min

Temps de cuisson : 35 min



**Matériel spécifique** : four, rouleau à pâtisserie, mandoline, plaque de four, papier sulfurisé.

Recette conçue par la Ferme de Froidmont et réalisée lors des Mijotés du secteur par Produits et Marchés de Pays.





## Ingrédients

### Pour 4 personnes

600 g de pâte feuilletée

10 oignons

5 radis noirs

5 betteraves rouges

250 g de beurre

200 g de sucre

Piment d'Espelette

Persil plat

1 œuf

Sel et poivre



## Étapes de réalisation

### Les légumes :

Couper les betteraves rouges et les radis noirs à la mandoline.

Mettre fondre le beurre et l'incorporer aux légumes, bien mélanger à la main.

### Les oignons :

Émincer les oignons et les faire revenir dans l'huile en y ajoutant le sucre, laisser compoter le tout 30 min à feu doux. Ajouter le piment d'Espelette en fin de cuisson.

### La tartelette :

Réaliser un disque de pâte feuilletée, dorer en enfournant 15 min à 180 °C.

Réaliser des rosasses de betteraves et radis sur une plaque entre 2 papiers sulfurisés. Enfourner 15 min à 180 °C.

Quand tout est cuit, assembler la tarte. Commencer par la pâte feuilletée, ensuite la compotée d'oignons, et la rosasse de légumes. Ajouter le persil plat pour la décoration.

Passer la tarte 5 min au four avant de servir.

# C oordonnées

## L'Interfédé

Rue Marie-Henriette, 19-21  
5000 Namur  
Tel : 081/74.32.00  
[www.interfedebel.be](http://www.interfedebel.be)

## Croc'Espace

Rue de la Station, 35  
4800 Verviers  
087/54.13.75  
[www.crocespace.be](http://www.crocespace.be)

## L'Acacia

Rue Jean Calas, 1  
4100 Seraing  
04/337.72.12  
[www.acaciarestaurant.be](http://www.acaciarestaurant.be)

## La Ferme de Froidmont

Chemin du Meunier, 38  
1330 Rixensart  
02/652.18.16  
[www.froidmontinsertion.be](http://www.froidmontinsertion.be)

## Le Perron de l'Illon

Rue des Tanneries, 1  
5000 Namur  
081/830.500  
[www.centrelilon.be/leperron/](http://www.centrelilon.be/leperron/)

## Les Ateliers de Pontauray

Rue de Pontauray, 4  
5640 Mettet  
071/72.59.85  
[www.pontauray.be](http://www.pontauray.be)

## Produits et Marchés de Pays

Route de Han, 36  
6730 Tintigny  
063/44.00.60  
[www.halledehan.be](http://www.halledehan.be)

## Work'inn

Rue Saint-Lambert, 84  
4040 Herstal  
04/248.89.36  
[www.workinn.be](http://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), Gregory Leclercq (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](http://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.**