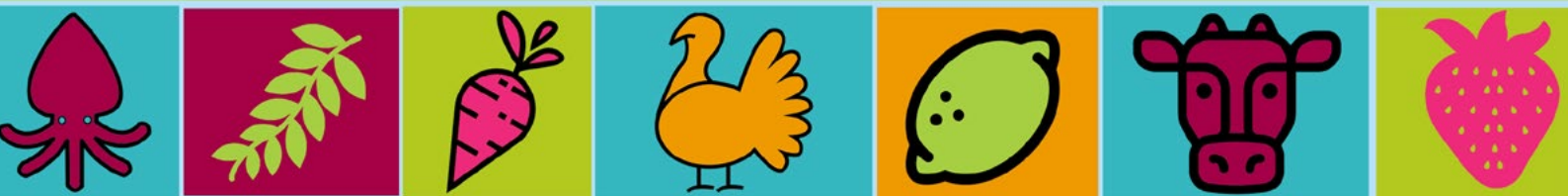


Les recettes des Mijotés du secteur des CISP

N° 3

Juin 2018



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 et promeut notamment les centres d'insertion socioprofessionnelle (CISP) auprès de différentes instances, elle coordonne l'offre de formation pour les travailleurs du secteur ou soutient la professionnalisation des CISP en prônant la cohérence et la qualité des pratiques formatives, évaluatives, organisationnelles et administratives.



T able des matières

Introduction	5
Les centres participants	11
Les recettes	
Encornets farcis, crevettes grises et hachis, jus court	12
Couronne d'asperges, oeuf poché, sauce mousseline	14
Flan Ardenais, pommes de terre et truite fumée	16
Boeuf grillé, purée de panais, fèves et asperges	18
Escalope de dinde grillée, jus brun à la montoise	20
Brownies chocolat-fraises marinées au poivre et à la menthe	22
Tartelettes sablées fraises-rhubarbe	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 (EFT/DéFI) compte 157 opérateurs de formation agréés en Wallonie constitués en asbl ou en service de CPAS. Ils forment chaque année plus de 16.000 stagiaires.

Les CISP sont animés par un cadre d'action et des pratiques communes : la formation socioprofessionnelle, la lutte contre les inégalités, la reconquête de la citoyenneté, la prise en compte globale et personnalisée des personnes qui sont en formation et l'action collective.



Introduction

LES MIJOTÉS DU SECTEUR DES CISP

Des Centres d'insertion socioprofessionnelle (CISP) actifs dans la filière Horeca se sont engagés dans les Mijotés du secteur. Cela fait maintenant trois ans que cette action est organisée et qu'elle permet à des professionnels de la filière Horeca de se retrouver pour échanger sur leur métier et sur leurs pratiques. Sept centres se sont engagés, cette année encore, dans le projet. Sept recettes que nous vous proposons de découvrir dans ce troisième 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'Interfédé, l'idée a rapidement germée vers une action concrète, soutenue par un comité d'accompagnement réunissant l'Interfédé, trois centres Horeca et une régionale de Lire et Ecrire. Ce Comité se réunit depuis janvier 2016 environ trois fois par an pour soutenir le projet.

L'AID Hainaut Centre, Devenirs, le Gerموir, 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.



Les équipes ont tout d'abord créé une recette, autour d'un produit régional, d'un amuse-bouche, d'une entrée, d'un plat ou d'un dessert.

Chacun a ensuite invité dans ses locaux un autre centre, chargé de réaliser sa recette lors d'un évènement final. Tour à tour, les sept équipes ont toutes accueilli un centre dans leurs locaux et ont été en découvrir un. Ce premier contact a permis de partager son quotidien et son organisation, de se rencontrer, d'échanger sur le métier. « Les stagiaires ont découvert d'autres manières de se former, d'autres types de pédagogies et d'autres styles de cuisines ».



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 année, l'équipe de Canal C** est venue réaliser un reportage sur cette journée et sur le secteur des CISP. Les stagiaires ont exprimé leur envie de se former pour ouvrir un restaurant, pour poursuivre une formation plus spécialisée, ou se lancer dans la cuisine de collectivité. Les motivations sont fortes et multiples.



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, motivation et permet de sortir de son contexte habituel de travail. C'est une reconnaissance de leur savoir-faire et la confirmation qu'ils ont trouvé leur voie. Ils donnent un coup de main à une autre équipe, partagent leur technique plus efficace pour la découpe de la viande ou pour la première fois, s'essaient dans la pâtisserie... 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. C'est aussi avoir un regard neuf sur ses stagiaires, et sur son métier de formateur.



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

** Canal C est la télévision locale en Province namuroise. Lien vers le reportage : <http://www.canalc.be/les-mijotes-bien-mieux-que-top-chef/>

Un rendez-vous annuel

Les Mijotés du secteur deviennent peu à peu une rencontre annuelle pour les professionnels de la filière Horeca et pour les stagiaires. Déjà trois ans, peut-être 4. L'avenir nous le dira. Les apports de cette action ne sont plus à démontrer. Le plus visible est sans doute une meilleure connaissance des uns des autres et espérons-le, une possibilité d'aller chercher du soutien ou des ressources en cas de besoin.



Les centres participants à la troisième édition des Mijotés du secteur des CISP



AMUSE-BOUCHE

ENCORNETS FARCIS, CREVETTES GRISES ET HACHIS, JUS COURT



Temps de préparation : 120 min

Temps de cuisson : 60 min



Matériel spécifique : chinois fin, mixeur, cure-dents, plaques de cuisson

Recette conçue par Work'inn et interprétée par Devenirs lors des Mijotés du secteur.



Ingrédients

Pour 4 personnes

1 kg d'encornets non nettoyés
500 gr de hachis porc et bœuf
1 kg de tomates
200 gr de crevettes grises non épluchées
30 gr de concentré de tomates
1 tête d'ail
200 gr d'oignons
2 carottes
100 gr de chapelure
100 gr de parmesan rapé
½ botte de persil plat
2 œufs
50 cl huile d'olive
Sel
Poivre en grains et moulu
Badiane
Clou de girofle
Baies de genévrier
Thym, laurier, origan
50 cl vin blanc sec
Farine




Etapes de réalisation


Vider et nettoyer les encornets en veillant à conserver les abats et les tentacules.
Mélanger le hachis, les crevettes coupées et les condiments (œufs, parmesan, ail, persil...)
Remplir les encornets avec le mélange, les fermer avec les cure-dents et préserver au frais.
Réaliser un fumet. Faire suer les abats et les condiments (ail, vin blanc, tomates, carottes...). Temps de cuisson +/- 30 minutes.
Passer le fumet au chinois fin et plonger les encornets farcis 1h00. Cuisson à frémissement.
Débarasser les encornets, réduire le fumet, le mixer et rectifier l'assaisonnement.
Fariner les tentacules et les passer en friture.
Couper les encornets en tranches rondes, saucer et poser les tentacules frits.

ENTRÉE

COURONNE D'ASPERGES, OEUF POCHÉ, SAUCE MOUSSELINE



 Temps de préparation : 90 min
Temps de cuisson : 10 min

 Matériel spécifique : emporte-pièces,
plaque perforée vapeur

Recette conçue par Devenirs et
interprétée par le Perron de l'Ilon
lors des Mijotés du secteur.

Se former
autrement!



Etapes de réalisation



Ingrédients

Pour 6 personnes

12 asperges blanches
18 asperges vertes
2 dl de vin blanc
6 belles pluches de persil plat
12 œufs
350 gr de beurre
2 poireaux
1 citron
1 dl de crème épaisse
6 tranches de Cobourg
Sel
Poivre
Muscade

Jambon de Cobourg

Cuire les tranches de Cobourg sur une plaque au four
+/- 15 minutes à 180°C. Utiliser une feuille de cuisson.

Asperges

Bien éplucher les asperges blanches et les cuire à
la vapeur pendant +/- 6 minutes. Les refroidir à l'eau
froide.

Parer les asperges vertes et les cuire dans de l'eau
bouillante pendant 3 à 4 minutes. Les refroidir à l'eau
froide.

Faire 6 belles lanières (assez longues) avec les poireaux
et les cuire dans l'eau des asperges. Les refroidir à l'eau
froide.

Sauce mousseline

Presser le citron. Clarifier 6 œufs (réserver les jaunes).
Clarifier le beurre.

Dans une sauteuse, monter les œufs puis incorporer le
beurre, saler et poivrer.

Frire les pluches de persil et les réserver pour la
garniture.

Dressage

Sur une plaque perforée vapeur, beurrer les parois des
emporte-pièces.

Tapiser les parois avec les lanières de poireaux.

Y intercaler 3 pointes d'asperges blanches et 3 pointes
d'asperges vertes.

Compléter avec les autres morceaux.

Répéter 6 X l'opération.

Réchauffer 4 minutes à la vapeur.

Cuire les 6 œufs dans de l'eau bouillante afin de les
pocher. Ajouter l'œuf poché aux asperges. Saucer.

Ajouter les pluches de persil et les chips de jambon de
Cobourg.

ENTRÉE FLAN ARDENNAIS, POMMES DE TERRE ET TRUITE FUMÉE



🕒 Temps de préparation : 45 min
Temps de cuisson : 20 min

🥄 Matériel spécifique : 6 moules à flan (darioles), une timbale

Recette conçue par le Perron de l'Ilon et interprétée par le Gerموir lors des Mijotés du secteur.

Se former autrement!



Ingrédients

Pour 6 personnes

3 œufs pour ½ litre de crème fraîche à minimum 30 % de MG
3 grosses pommes de terre bintjes
6 belles tranches de jambon d'Ardenne
200/ 250 gr de truite fumée
Beurre
2 échalotes
3 dl de vin de bordeaux (ou cahors)
3 dl de fond brun
30 à 40 gr de beurre
Thym
Laurier
Sel et poivre



Etapas de réalisation

Nettoyer, éplucher, laver les pommes de terre. Les détailler en lamelle pour les cuire. Égoutter et refroidir.

Beurrer les darioles, les tapisser avec les tranches de jambon, (si les tranches de jambon sont trop salées, il faut les passer sous l'eau pour les dé-saler, ne pas oublier alors de les éponger un peu).

Monter des couches successives de pomme de terre et truite fumée émiettée dans les darioles, qui sont tapissées de jambon.

Préparer l'appareil à flan (œufs + crème) et assaisonner (attention la truite peut-être aussi un peu salée).

Verser l'appareil à flan dans les darioles. Rabattre le jambon pour fermer et cuire +/- 20 minutes à 180°.

Pendant la cuisson, réaliser la bordelaise :

Faire suer les échalotes hachées avec un peu de thym et une demi-feuille de laurier, déglacer avec le vin rouge, laisser réduire de moitié, ajouter le fond brun et porter à ébullition pour à nouveau faire réduire un peu.

Monter la sauce avec le beurre.


Rectifier l'assaisonnement.


Pour le dressage napper l'assiette avec la sauce, démouler le flan pour déposer sur la sauce. Ajouter une garniture de votre choix pour l'envoi.

PLAT

BOEUF GRILLÉ, PURÉE DE PANAIS, FÈVES, ASPERGES ET SAUCE À LA BIÈRE



 Temps de préparation : 90 min
Temps de cuisson : 60 min

 Matériel spécifique : poêle à griller et robot-coupe

Recette conçue par le Gerموir et interprétée par les AID Hainaut centre lors des Mijotés du secteur.



Ingrédients

Pour 4 personnes

1,2 kg de bœuf du Limousin
300 gr fèves des marais
300 gr de panais
1 ou 2 échalotes
12 asperges blanches
1 oignon rouge
200 gr de crème
1 bouteille de chartreuse
Vinaigre de framboise
Sucre
Herbes aromatiques (oseille, livèche, ciboule)
Sel au moulin, poivre au moulin et sel fin
Fond de veau
1 bouteille de bière « Pays Noir »
250 gr de beurre



Etapes de réalisation

Les accompagnements

Blanchir les fèves et les éplucher. Faire revenir dans une échalote hachée. Flamber à la chartreuse et crémier très légèrement.

Faire suer le panais et l'échalote finement émincés. Lorsque le légume est cuit, crémier et faire suer une nouvelle fois jusqu'à ce que le légume ait pompé la crème.

Passer au robot-coupe (bien lisse). Rectifier l'assaisonnement.

Faire chauffer le vinaigre de framboise et le sucre (aigre-doux). Verser bouillant sur l'oignon rouge coupé en 8. Réserver de suite au frais et couvert.

Cuire les asperges au beurre (pas blanchies) sans coloration. Assaisonner de fleur de sel et de poivre.

La sauce

Faire réduire le fond de veau (à la nappe). Ajouter la bière du « Pays Noir ». Faire réduire une seconde fois et terminer au beurre.

La viande

Assaisonner au préalable le bœuf à la fleur de sel et au moulin à poivre. Graisser légèrement et faire griller (quadrillage).


Décorations


Mettre dès le début de la recette les herbes dans de l'eau froide avec des glaçons.
Dresser l'ensemble dans l'assiette.

PLAT

ESCALOPE DE DINDE GRILLÉE, JUS BRUN À LA MONTOISE



 Temps de préparation : 80 min
Temps de cuisson : 40 min

 Matériel spécifique : moule à flan,
mandoline et mixeur

Recette conçue par AID Hainaut
Centre et interprétée par les Ateliers
de Pontaury lors des Mijotés du
secteur.



Ingrédients

Pour 4 personnes

900 gr de filet de dinde
60 cl de fond de veau
2 branches de thym
1 bière La Montoise
1 kg de pommes de terre
800 gr de carottes
80 gr de beurre
3 œufs
100 gr de fromage râpé
20 cl de crème épaisse
Huile d'olive
Sel, poivre
Curry



Etapes de réalisation

Flan de carotte

Faire revenir les carottes en lamelles dans le beurre, couvrir avec de l'eau et cuire jusqu'à évaporation totale. Mixer et ajouter les œufs, la crème, le fromage, sel, poivre et curry. Disposer dans les moules et cuire 35 min au bain-marie.

Galettes de pommes de terre

Râper les pommes de terre en conservant l'amidon, assaisonner sel et poivre et cuire dans des petites poêles.

Jus brun


Faire réduire la bière de moitié avec le thym et ajouter le fond de veau, rectifier les épices et réduire légèrement.


Escalope de dinde

Huiler et assaisonner les escalopes, les marquer à la poêle à griller et terminer la cuisson au four.

DESSERT BROWNIES CHOCOLAT-FRAISES, MARINÉES AU POIVRE ET À LA MENTHE



 Temps de préparation : 60 min
Temps de cuisson : 30 à 35 min

 Matériel spécifique : moule à gâteau, papier cuisson, batteur et spatules

Recette conçue par Produits et Marchés de pays et interprétée par Work'inn lors des Mijotés du secteur.



Ingrédients

Pour 4 personnes

Pour le brownie :
2 œufs entiers
125 gr de sucre S2
200 gr de chocolat noir
2 c. à soupe de farine
100 gr de chocolat blanc en pépites

Coulis de fraise :
300 gr de fraises
150 gr de sucre

Sirop de la marinade :
Menthe fraîche
Jus de citron
Poivre du moulin

À mariner :
450 gr de fraises



Etapes de réalisation

Le brownie :

Préchauffer le four à 200°C.
Chemisez un moule à gâteau de 20 cm de côté ou tapissez-le de papier cuisson. Fondre le chocolat noir coupé en morceaux au bain-marie.
Pendant ce temps, battre les œufs entiers avec le sucre et faire mousser. Y incorporer le chocolat fondu et la farine tamisée.
Ajouter le beurre fondu dans la préparation.
Terminer par les pépites de chocolat blanc.
Remplir le moule sur une hauteur de 2 à 3 cm.
Cuire à 170°C pendant 35 minutes.
Laisser refroidir dans le moule.
Démouler, couper en carrés. Vous pouvez aussi le servir tel quel ou tiède accompagné d'une sauce Anglaise et/ou de glace vanille.

Réaliser le coulis de fraises :

Dans une casserole, mettre les fraises nettoyées
Ajouter le sucre S2.
Faire bouillir quelques minutes. Passer le tout au mixer, puis au chinois mousseline. Refroidir
Réaliser le sirop de marinade :
Effeuille la menthe fraîche et la ciseler finement.
L'incorporer avec le coulis de fraises.
Ajouter le jus de citron et le poivre du moulin suivant votre goût.

Nettoyer les fraises

Les couper suivant leur grosseur (garder quelques belles fraises pour la déco).
Les faire mariner dans le sirop.
Dresser l'ensemble.

DESSERT

TARTELETTES SABLÉES FRAISES-RHUBARBE



Temps de préparation : 40 min

Temps de cuisson : 35 min



Matériel spécifique : mixeur

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



Ingrédients

Pour 4 personnes

Pour la rhubarbe :
500 gr de rhubarbe
1 citron vert
Poivre
60 g de sucre
1 fraise
10 gr de menthe

Pour le sirop de sucre :
1 kg de sucre
1 litre d'eau

Pour la gelée de fraises :
450 gr de fraises
2 feuilles de gélatine

Pour la pâte sablée :
125 gr de beurre
210 gr de farine
1 œuf = 1 jaune
85 gr de sucre
1 pincée de sel

Pour la frangipane :
100 gr de sucre
125 gr de poudre d'amande
1 œuf
100 gr de beurre



Etapes de réalisation

Préchauffer le four à 170°C.

Pour la pâte

Dans 1 bol, mélanger l'œuf, le sucre et le sel. Verser la farine au centre et mélanger. Ajouter le beurre pommade. Former une boule et mettre dans un film et au frigo 30 min.

Éplucher et couper la rhubarbe en tronçons de 6 cm, à l'exception d'une ½ tige et pocher dans le sirop de sucre. Ajouter le zeste de citron et le poivre et laisser confire en remuant de temps en temps.

Pour la gelée :

Mixer les fraises et ajouter une petite louche du sirop de cuisson de la rhubarbe. Mettre à chauffer et ajouter la gélatine. Laisser sur le feu jusqu'à obtention d'une gelée.

Pour la frangipane :

Réaliser la frangipane en mélangeant le sucre, la poudre d'amande l'œuf et le beurre.

Étaler la pâte sablée et tartiner la frangipane. Cuire 10 min à 170° puis découper des disques.

Tapiser le fond des emporte-pièces de rhubarbe confite et refroidie, napper de gelée de fraise 2X et faire prendre au frigo.

Réaliser une brunoise de rhubarbe crue, arroser du jus de citron et de sucre (jusqu'à devenir translucide) environ 30 min. Ajouter une fraise en brunoise, la menthe ciselée et le zeste de citron vert. Déposer l'emporte-pièce sur un rond de pâte sablée. Terminer par la brunoise.

Décoration : morceaux de fraises, menthe.

C oordonnées

L'Interfédé

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

Devenirs

Rue du Parc, 5
4570 Marchin
085/41.31.91
www.devenirs.be

Le Gerموir

Rue Monceau-Fontaine, 42/3
6031 Monceau-Sur-Sambre
071/27.05.40
www.gerموir.be

AID Hainaut centre

Rue Marguerite Bervoets, 10
7000 Mons
065/40.10.00
www.aid-hainautcentre.be

Le Perron de l'Ilon

Rue des Tanneries, 1
5000 Namur
081/83.05.00
www.centrelilon.be/leperron/

Les Ateliers de Pontauray

Rue de Pontauray, 4
5640 Mettet
071/72.59.85
www.pontauray.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 Écrire Centre Mons Borinage), Ingrid Lacroix (Les Ateliers de Pontauray), Gregory Leclercq (Le Perron de l'Ilon), 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.

Raphaël Claus et Françoise Robert (Interfédé), pour leurs talents de photographe.

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.interfede.be

FSE



UNION EUROPEENNE



Wallonie

LE FONDS SOCIAL EUROPÉEN ET LA WALLONIE
INVESTISSENT DANS VOTRE AVENIR

Photographies : © Raphaël Claus et Françoise
Robert / Interfédéré

Mise en page : Anaïs Mathieu / Interfédéré

Avec le soutien de la Convention cadre non marchand.