



WWW.LANNOO.COM

En vous enregistrant sur notre site, vous recevrez régulièrement une lettre qui vous informera de nos nouvelles parutions et vous proposera des offres exclusives.

Texte : Frank Fol (recettes) et Ilse De Vis
Photographie : Soul Food Photographer (Wim Demessemaekers)
Conception graphique : Studio Lannoo
Réalisation graphique : Keppie & Keppie
Traduction : Textcase

Si vous avez des remarques ou des questions, n'hésitez pas à prendre contact avec notre rédaction :
redactielifestyle@lannoo.com

© Frank Fol & Ilse De Vis, Lannoo Publishers nv, Tielt, 2021
D/2021/45/446 – NUR 440, 441
ISBN : 9789401481052

Tous droits réservés. Aucun élément de cet ouvrage ne peut être dupliqué, enregistré dans un fichier automatique et/ou publié sous quelque forme ou de quelque manière que ce soit, par le biais d'un procédé électronique, mécanique ou autre, sans autorisation écrite préalable de l'éditeur.

WILD

**PLAST SURPRENANTS
DE FRUITS ET LÉGUMES FRAIS
AU FIL DES SAISONS**

COOKING

ILSE DE VIS & FRANK FOL

PHOTOGRAPHIE : WIM DEMESSEMAEKERS

Lannoo



CONTENU

PRINTEMPS

Chou-fleur et fanes de navet au wok avec yaourt grec et flocons d'avoine.....	24
Jus de pastèque, citron vert et menthe.....	24
Crackers avec salade de carottes et Kikuna Leaves.....	25
Eau fraîche avec céleri et Motti Cress.....	25
Toast grillé avec compote pomme-tomate, poudre de truffe et floregano.....	29
Gaspacho de concombre au kéfir et Melissa Cress.....	30
Sauce Délibombe® avec Légumaise Thaï et Ghoha Cress.....	34
Croque radis au barbecue avec Légumaise champignon et truffe et Cresson Alénois.....	37
Soupe aux pois avec citronnelle, échalote rôtie, patate douce et sea fennel.....	41
Mises en bouche : Shiso Leaves Green avec tartinade de céleri, tomate, œuf mimosa et huile de truffe blanche.....	42
'Huîtres' d'échalote au barbecue, avec pommes de terre, framboises et Limon Cress.....	46
Coussinets de blette-pêche avec tiges de blettes grillées, chermoula et Vene Cress.....	51
Wushi de chou pointu avec quinoa, mizuna, basilic thaï, sésame noir et Légumaise Thaï.....	57
Spaghetti d'asperges avec pommes paille, caviar et Rucola Cress.....	58
Steak de chou pointu au barbecue, sauce aux radis, noix de cajou, huile d'argan et Kyona Cress.....	61
Navets à l'étouffée avec groseilles, tempranillo, gomasio et Mustard Cress.....	64
Carpaccio de poire mûre et de fenouil, pamplemousse rose, pistache, baie de goji et Yka Leaves.....	67
Rhubarbe laquée au miel sur le barbecue, avec crumble de spéculoos, glace à l'huile d'olive et Honny Cress.....	71
Friandises fraise-rhubarbe avec citron et Pazzizz Tops.....	72
Tranches de chou-fleur avec crema di tartufi bianchi et Persinette + Nœuds d'asperges crues avec salsa tartufata et RucolaCress.....	74
Pois gourmands, miel à la truffe et jeune fromage de chèvre belge.....	77
Brownie au chocolat avec miel à la truffe.....	79

ÉTÉ

Tagliatelles de poireau cuit avec marjolaine, navet et huile d'argan.....	83
Lasagne ouverte de pastèque, carpaccio de fenouil, aneth, jeunes épinards, tomates cerises jaunes et citron.....	85
Soupe froide de cresson de fontaine avec Hippo Tops, groseille et huile d'argan.....	89
Salade de carottes jaunes et cerfeuil avec nori, sésame et thé glacé.....	90
Caviar de poivron, marjolaine, olive verte, flocons de burrata et Accla Cress.....	92
Lasagnes de concombre avec framboise, verveine citronnelle, jus de citron et glace à l'huile d'olive Iluigi.....	95
Compote d'abricots avec lavande, yaourt frais, huile d'olive et Limon Cress.....	99
Spaghettis à la courgette jaune, avec jeunes épinards, ail des ours, Motti Cress et crumble de pain grillé.....	100
Burgers au pâtisson avec mozzarella, poireaux cuits et thym frais.....	104
Salade de concombre avec basilic thaï, échalotte, citron vert, piment rouge, cacahuètes grillées et Syrha Leaves.....	107
Cerises fraîches avec fromage frais, citronnelle fraîche, miel et apple blossom.....	111
Morceaux de chocolat amer avec huile d'olive, gros sel de mer et Limon Cress.....	112
Oignons de printemps à l'étouffée avec verveine citronnelle, poivron et graines de lin.....	115

AUTOMNE

Pomme de terre écrasée à la fourchette, carpaccio de champignons de Paris avec Motti Cress et sauce au céleri.....	121
Spaghetti de blettes avec shiitakes, sarriette, noix de cajou et Citra Leaves.....	125
Raviolis de chou-rave, chou-fleur violet aux noisettes et à la fleur de jasmin.....	126
Carottes à l'étouffée avec gingembre, asperges vertes, citron vert et graines de tournesol.....	130
Ragoût d'oignons rôtis avec champignon de Paris, sarriette et radis blanc râpé.....	135
Rigatonis avec pesto de brocoli, citron, oignon rouge rôti, abricot frais et Jasmine Blossom.....	139
Écrasée de fraises avec gingembre, courgette, glace à la pistache et Limon Cress.....	140
Vermicelles de radis blanc avec fromage de chèvre frais, sarrasin rôti, Légumaise Italia et Adjì Cress.....	144
Salade de raisins blancs et de patate douce, sésame noir, aneth, citron vert, tomate cerise jaune et Anise Blossom.....	147
Céleri à l'étouffée avec crème de pommes de terre, fromage de chèvre et caviar.....	149
Échalote, chou-fleur et concombre cuits au curcuma avec curry.....	152

HIVER

Céleri rave sur feu ouvert avec gomasio et romarin, vinaigrette de pamplemousse rose et canneberges, canneberges séchées et Ghoa Cress.....	159
Tagliatelles de chou blanc et purée de chou rouge à la noisette, croûtons de pain pumpernickel et cresson de lupin.....	161
Navet royal au Kyona Mustard Cress.....	164
Houmous de patate douce avec crackers de sésame et Cuzco Leaves.....	170
Chermoula de pois chiches rôtis avec scaroles brièvement étuvées, citron et Gangnam Tops.....	173
Chicons pleine terre cuits dans un bouillon d'orange, de pomme de pin, de réglisse, d'estrageon frais et de clous de girofle.....	175
Carottes d'hiver rôties au cumin, pousses de radis et Hippo Tops.....	176
Salade de chicons rouges avec tranches d'orange frites, épices pour spéculoos et Shiso Green Leaves.....	178
Brochette de choux de Bruxelles sur le barbecue avec compote de pomme et de sureau et Scarlet Cress.....	181
Pommes de terre rôties au feu avec filaments de topinambours crus, huile d'argan, caviar et Persinette Cress.....	185
Blinis au potiron avec fromage frais et moai caviar.....	188
Poireaux d'hiver rôtis avec coulis de betteraves et poires, riz noir soufflé et Scarlet Cress.....	193
Compote de poires au gingembre et au curcuma, glace nocciola, noisettes grillées et Yka Leaves.....	195
Raviolis de potiron ouverts avec crumble de bleu d'Achel, sauce au persil et Yka Leaves.....	196
Rouleaux de betteraves jaunes avec farce shiitake-noisettes, Légumaise à la truffe et RucolaCress.....	198





« NOUS » SOMMES ILSE ET FRANK

Cela fait plusieurs années qu'**Ilse** et **Frank** forment une équipe particulièrement soudée. *Z-Mastercooks*, leur émission de cuisine diffusée sur Canal Z, est devenue l'un des programmes les plus regardés de la chaîne. De plus, Ilse anime régulièrement les événements du We're Smart® World, le projet personnel de Frank. Dans leur toute dernière émission sur Canal Z, *De Keukentafel* (la table de cuisine), Frank et Ilse s'intéressent à de nouvelles initiatives durables.

Wild cooking, un livre de recettes « sauvages » et insolites, est le fruit de la combinaison de la passion d'Ilse pour le design de céramiques et de la conviction de Frank qu'être créatif avec des légumes est « super savoureux ».



We're
SMART
Green Chef
CHAIRMAN

Frankie For
the Vegetarians



We're Smart® World est la référence incontestée dans le monde culinaire des légumes et a été créé par **Frank Fol, le célèbre Vegetables Chef®**.

Chaque année, le guide vert We're Smart® récompense les meilleurs restaurants de légumes du monde en leur attribuant de 1 à 5 radis, et les chefs et entreprises de légumes en remettant les prix We're Smart® Best Vegetables Restaurants Awards et We're Smart® Future Awards. De cette manière, We're Smart® World contribue à un monde sain, durable et écologique.







Ilse De Vis de WILD MOON crée des céramiques artisanales et faites à la main.
Imaginer et créer la tasse, l'assiette ou le bol parfait est une véritable passion pour elle.

Contrairement à son quotidien professionnel de présentatrice pour Canal Z et pour de grands événements, s'adonner à son art pour la céramique l'aide à se focaliser sur elle-même. **Chaque pièce est unique et fabriquée à la main. *With love, for life.***


WILD MOON
UNTAMED BY NATURE

Wild Cooking, un livre dont les photos donnent envie de plus.

Pour les photos utilisées dans notre livre Wild Cooking, nous avons eu l'honneur de travailler avec **Wim Demessemackers**, un photographe de renommée internationale également connu sous le nom de **the Soul Food Photographer**. Wim n'est pas seulement un photographe exceptionnel, c'est aussi un conteur d'histoires qui a du cœur et de l'âme. Qu'il photographie la magie dans nos assiettes ou la beauté du monde animal, sa seconde passion, par son travail, Wim raconte des histoires qui inspirent et font rêver. Il privilégie toujours le naturel et l'authentique, d'où sa préférence pour l'utilisation d'objectifs vintage, indispensables dans sa quête de perspectives éclairantes.

Inspirer et générer un impact, c'est l'essence même (du travail) de Wim. Il va plus loin que la simple photographie. En tant que l'un des inspirateurs de **Soul Food Revolution**, il cherche à maximiser l'impact des initiatives centrées sur une alimentation saine et durable. Soul Food Revolution est une agence créative qui va à l'essentiel de la communication : toucher et inspirer les gens au travers d'une histoire puissante et authentique. Pour ce faire, ils construisent des marques fortes, des campagnes inspirantes, des sites web qui donnent envie de plus...

Cela va de l'agriculteur inspiré au chef qui révolutionne littéralement le contenu de votre assiette. Du producteur qui change la donne au commerçant qui fait des choix audacieux. Wim a pour vocation d'aider tous ceux qui travaillent en faveur d'une alimentation durable afin de faire une différence, non seulement pour eux, mais aussi pour la planète.

Food is life.







PRINTEMPS



NUTRISCORE A



PRINTEMPS

UN PETIT-DÉJEUNER SAIN !

4 PERSONNES



Chou-fleur et fanes de navet au wok avec yaourt grec et flocons d'avoine

Jus de pastèque, citron vert et menthe

Myrtilles bien mûres

Crackers avec salade de carottes et Kikuna Leaves

Eau fraîche avec céleri et motti cress

Bâtonnets de melon





CHOU-FLEUR ET FANES DE NAVET AU WOK AVEC YAOURT GREC ET FLOCONS D'AVOINE

PRÉPARATION

Retirez les feuilles et le vert du chou-fleur. Lavez le chou-fleur et coupez-le en tranches. Coupez grossièrement les fanes de navet en tronçons de même taille.

Faites sauter l'ensemble avec un peu d'huile d'olive et assaisonnez de sel de mer. Répartissez-les dans les quatre bols et recouvrez-les d'un peu de yaourt.

Pour la touche finale, ajoutez les flocons d'avoine. Servir tiède ou froid.

INGRÉDIENTS

1 petit chou-fleur
Petite botte de fanes de navet
1 cuillère à soupe d'huile d'olive (Ilugi)
Gros sel de mer fraîchement moulu (Verstegen)
160 g de yaourt grec
4 cuillères à café de flocons d'avoine (sans sucre)

JUS DE PASTÈQUE, CITRON VERT ET MENTHE

PRÉPARATION

Épluchez la pastèque et coupez-la en morceaux. Mettez-les dans un mixeur et ajoutez le jus des citrons verts et quelques feuilles de menthe.

Mélangez jusqu'à obtenir du jus.

Versez un peu de jus dans chaque verre et décorez d'un brin de menthe.

INGRÉDIENTS

1 petite pastèque mûre (sans pépins)

Le jus de 2 citrons verts

Quelques branches de menthe fraîche





CRACKERS AVEC SALADE DE CAROTTES ET KIKUNA LEAVES

PRÉPARATION

Mélangez les différents ingrédients et préparez deux sandwichs par personne en répartissant le mélange entre deux crackers. Disposez les sandwichs dans chaque bol avec quelques Kikuna Leaves.

INGRÉDIENTS

200 g de carottes râpées
150 g de Bio Légumaise
Brabant, carottes -
gingembre
Branche de persil frisé,
finement hachée
1 échalote, émincée
Un petit filet d'huile d'olive
(Iluigi)
Poivre noir fraîchement
moulu (Verstegen)
1 barquette de Kikuna Leaves
(Koppert Cress)
16 crackers au choix (nous
avons utilisé des Parovita)

EAU FRAÎCHE AVEC CÉLERI ET MOTTI CRESS

PRÉPARATION

Versez de l'eau (plate ou gazeuse) dans un verre. Ajoutez une branche de céleri et un peu de Motti Cress. Laissez infuser pendant un moment.

INGRÉDIENTS

4 branches de céleri
1 barquette de Motti Cress
(Koppert Cress)
Eau (plate ou gazeuse)





LE PETIT-DÉJEUNER PEUT AUSSI ÊTRE « DÉLICIEUSEMENT BRANCHÉ » !

Le manque de temps, les mauvaises habitudes et le fait de devoir manger seul(e) font que le repas le plus important de la journée est souvent négligé. Mais si c'est le repas le plus important, c'est parce que c'est le premier. Il doit donc apporter les forces et les vitamines nécessaires pour commencer une journée de travail bien remplie. Le fait que peu de personnes prennent un petit-déjeuner est problématique en soi. En semaine, il est souvent source de stress : les parents sont nerveux, le bus ou la voiture est prêt à partir et on n'a tout simplement pas le temps, etc. L'habitude de prendre un petit-déjeuner ou de prendre le temps de petit-déjeuner est principalement liée aux traditions familiales, ainsi qu'à la volonté des parents ou aux envies de chacun. Le petit-déjeuner sain comme partie intégrante d'une routine normale est encore loin...

En réalité, l'organisation d'un petit-déjeuner sain commence la veille.

- De quoi ai-je envie pour demain matin ?
- Que puis-je faire demain matin pour ne pas être pressé(e) par le temps ?

Deux questions que chacun devrait prendre le temps de se poser. Une bonne organisation permet de s'assurer que l'on dispose de tous les ingrédients pour le petit-déjeuner optimal. Pour ce faire, vous pouvez préparer certaines choses avant d'aller vous coucher, ce qui représente un gain de temps et assure un petit-déjeuner de qualité. Pour manger sainement, il faut aussi pouvoir manger en toute

tranquillité. De plus, le côté social du repas rend aussi ce moment généralement plus chaleureux. Si une meilleure organisation peut nous aider à commencer notre journée par un tel moment privilégié, alors c'est déjà un grand pas dans la bonne direction ! Partager un moment en famille est bien quelque chose qu'on aime pendant les jours fériés ou les week-ends, n'est-ce pas ?

Comment pouvons-nous rendre le contenu de notre petit-déjeuner plus sain ?

La réponse tient en un mot : la variété. Mais l'idée maîtresse est vraiment de *varier* son alimentation et pas seulement d'alterner entre chocolat un jour, et rien qu'un morceau de chocolat le lendemain. Le petit-déjeuner commence par du bon pain complet ou des céréales, mais nous devrions également oser expérimenter de nouvelles choses. Et dans cette optique, les légumes peuvent jouer un rôle important. Vous pouvez, par exemple, accompagner des jus de fruits et de légumes de lait froid. Les lamelles de légumes crus peuvent aussi offrir un côté délicieux et frais à votre repas. Il peut également être savoureusement sain d'inclure régulièrement un morceau de fruit mûr ou une salade de fruits.

Si vous voulez vous montrer encore plus créatif ou créative, alors pensez aux marmelades de fruits et de légumes avec peu ou pas de sucre ajouté et accompagnées d'un pot de yaourt allégé...



TOAST GRILLÉ AVEC COMPOTE POMME-TOMATE, POUDRE DE TRUFFE ET FLOREGANO

4 PERSONNES



25 MINUTES



LÉGUMES



FRUITS



GRANDE ASSIETTE PLATE (WILD MOON)

PRÉPARATION

Compote :

Épluchez les pommes, évidez-les et découpez-les.
Lavez les tomates, puis retirez les pédoncules. Faites une petite entaille en forme de croix sur le dessus des tomates. Portez une quantité suffisante d'eau à ébullition et plongez-y les tomates pendant 20 secondes.
Sortez-les, passez-les immédiatement sous l'eau froide et pelez-les. Coupez les tomates en quartiers et épépinez-les. Mettez les quartiers dans un mixeur. La chair peut être hachée grossièrement. Passez ensuite les pépins au mixeur puis ajoutez-les aux tomates en filtrant au moyen d'un tamis. Assaisonnez avec une pincée de macis en poudre.
Laissez mijoter les pommes et les tomates à feu doux et à couvert jusqu'à obtenir une compote. Cela peut prendre jusqu'à 30 minutes.

Toast :

À l'aide d'un couteau à pain, coupez des toasts de 1,5 à 2 cm d'épaisseur.
Faites griller les toasts sur le barbecue (BergHOFF) jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés des deux côtés.
Répartissez de la compote sur les toasts. Servir chaud ou froid.

Présentation :

Disposez deux toasts sur chaque assiette et pour la touche finale, saupoudrez de la poudre de truffe et ajoutez quelques fleurs de Floregano.

INGRÉDIENTS

2 pommes à cuire
4 tomates Cœur de bœuf mûres
Une pincée de macis en poudre (Verstegen)
1 barquette de Fleurs de Floregano (Koppert Cress)
Poudre de truffe
1 petit pain complet (entier)