

Recettes **Fairtrade** pour un mode de vie équitable.



RUARY #FAIRBRUARY #FAIRBRUARY

Vivre

Équitablement

Fairtrade a pour mission de créer un monde plus juste, dans lequel les agriculteur·rice·s peuvent construire leur avenir en toute autonomie, dans des conditions de travail et de vie humaines. L'objectif est de promouvoir des conditions commerciales plus équitables à l'échelle mondiale et de créer un système économique équilibré, permettant l'accès à un revenu vital.

Cette démarche s'inscrit dans un processus de développement collaboratif impliquant tous les acteurs de la chaîne de valeur, du producteur au consommateur. La prime Fairtrade, versée aux coopératives en complément du prix de vente, joue un rôle essentiel. Les communautés bénéficiaires décident collectivement et démocratiquement de l'utilisation de ces fonds pour des projets de développement social, économique ou environnemental.

En Belgique, vous trouverez une large gamme de produits certifiés Fairtrade dans divers secteurs. Des bananes, du café, du chocolat, des fleurs, du coton... Fairtrade propose des milliers de produits de qualité, disponibles dans 100% des grandes surfaces ainsi que dans de nombreux magasins locaux. Vivre équitablement, c'est faire un pas de plus vers un monde plus juste !



AI **ARY #FAIRBRUARY #FAIRBR**

Recettes

Gourmandes

Cake au chocolat et à la banane	6
Pad Thai aux légumes	8
Tarte chocolat intense au café	10
Pho au poulet, gingembre et nouilles.....	13
Brownie	16
Riz végétarien sauce miel-soja.....	18
Cupcakes au chocolat.....	20
Tarte au café façon tiramisu	23
Brownies Praliné.....	27
Gaufres de Liège au bâton Lait Praliné	29
Smoothie banane, coco et gingembre	32



FAIRTRADE **FAIRB** **ARY** **#FAIRBRUARY** **#FAIRB**

Cake au chocolat et à la **banane**



6



75min



60min

Cake au chocolat et à la banane

Ingrédients

200 g chocolat noir



3 bananes bio



50 noix hachées

130 g farine

30 g cacao en poudre



200 ml eau bouillante

125 g sucre de canne



50 ml huile de tournesol

1 œuf

1 cuillère à thé de levure
chimique

beurre

Préparation

1. Préchauffer le four à 180°C. Peler les bananes et en écraser deux à la fourchette. Briser le chocolat en morceaux et le mettre dans un bol avec le cacao en poudre. Verser l'eau bouillante par-dessus et faire fondre le chocolat en remuant.
2. Ajouter l'œuf et l'huile et mélanger soigneusement. Incorporer le sucre, la farine, la levure chimique, les noix et les bananes écrasées et mélanger afin d'obtenir une masse homogène.
3. Beurrer et fariner un moule et y verser la pâte. Couper la dernière banane en morceaux et couper chaque morceau en deux.
4. Garnir le cake de bouts de banane. Enfourner pendant 1 heure. Faire refroidir complètement avant de servir.

Un assortiment **délicieux** et équitable

Lidl propose **plus de 150 produits Fairtrade équitables et de qualité**. Chaque année, nous collectons la plus grande prime Fairtrade pour les producteurs. Voilà pourquoi nous avons reçu le titre de « **détaillant Fairtrade de l'année** » pour la quatrième fois en cinq ans !





FAIR
ARY #FAIRBRUARY #FAIRB



Pad Thai aux légumes



4



30^{min}



5^{min}

Pad Thaï aux légumes

Ingrédients

4 blocs de nouilles de riz complet  **FAIRTRADE**

2 c.a.s. de gingembre finement râpé

3 gousses d'ail finement hachées

1 c.a.s. d'huile  **FAIRTRADE**

4 poivrons , 6 oignons verts et 1 courgette

1 citron vert

1 poignée de cacahuètes

1 bouquet de coriandre

Sauce Pad Thaï :

2 c.a.s. de pâte de tamarin

1 c.a.s. de sucre de fleur de coco  **FAIRTRADE**

3 c.a.s. de sauce soja  **FAIRTRADE**

3 c.a.s. de sauce d'huître

Jus de ½ citron vert

Préparation

- 1.** Laver tous les légumes et les herbes soigneusement et faire cuire les nouilles selon les instructions sur l'emballage.
- 2.** Couper les poivrons, les courgettes et les oignons en fines lanières.
- 3.** Mélanger les ingrédients de la sauce Pad Thaï dans un bol.
- 4.** Chauffer l'huile de tournesol dans une grande poêle à fond plat. Faire revenir l'ail et le gingembre.
- 5.** Ajouter les légumes dans la poêle et les faire sauter environ 4 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres mais encore croquants. Ajouter les nouilles cuites et la sauce Pad Thaï et réchauffer le tout. Terminer avec le zeste et le jus de citron vert.
- 6.** Dresser dans des assiettes et garnir de cacahuètes hachées, de coriandre, et d'un quartier de citron vert puis servir immédiatement.

UNE BRISE ÉQUITABLE SOUFFLE SUR CHOC-OH-LA-LA-LAND



Curieux ?

Allez les chercher dans votre
Oxfam Magasins du monde
ou commandez-les ici :



OXFAM
Fair Trade



OXFAM
Fair Trade

FAIR  **ARY** **#FAIRBRUARY** **#FAIRB**

Tarte chocolat intense au **café**



6



20^{min}



60^{min}

Tarte chocolat intense au **café**

Ingrédients

100 g de farine

70 g de margarine

50 g de sucre de canne



25 g de poudre d'amande

5 cuillères à soupe
de cacao en poudre



1 cuillère à soupe
de lait de soja

300 g de tofu soyeux

225 g de chocolat
fondant Oxfam Fair Trade



75 ml de café
Oxfam Fair Trade



Préparation

Pour la pâte :

1. Préchauffer le four à 180°C. Faire fondre la margarine avec le sucre jusqu'à mélange homogène.
2. Dans un bol, mélanger la farine, la poudre d'amande et 1/5 du cacao.
3. Incorporer le mélange margarine-sucre fondu et le lait de soja, pétrir en boule.
4. Étaler la pâte dans un moule à tarte graissé, remonter bien les bords (environ 2 cm). Cuire 10 min et laisser refroidir.

Garniture :

5. Faire fondre doucement le chocolat avec le café à feu très doux.
6. Mélanger avec le tofu soyeux au mixeur jusqu'à obtenir une crème lisse.
7. Verser sur le fond de tarte, saupoudrer du reste de cacao. Réfrigérer 1h avant de servir.



FAIR
ARY #FAIRBRUARY #FAIRB



Pho au poulet,
gingembre et nouilles



4






45min



40min

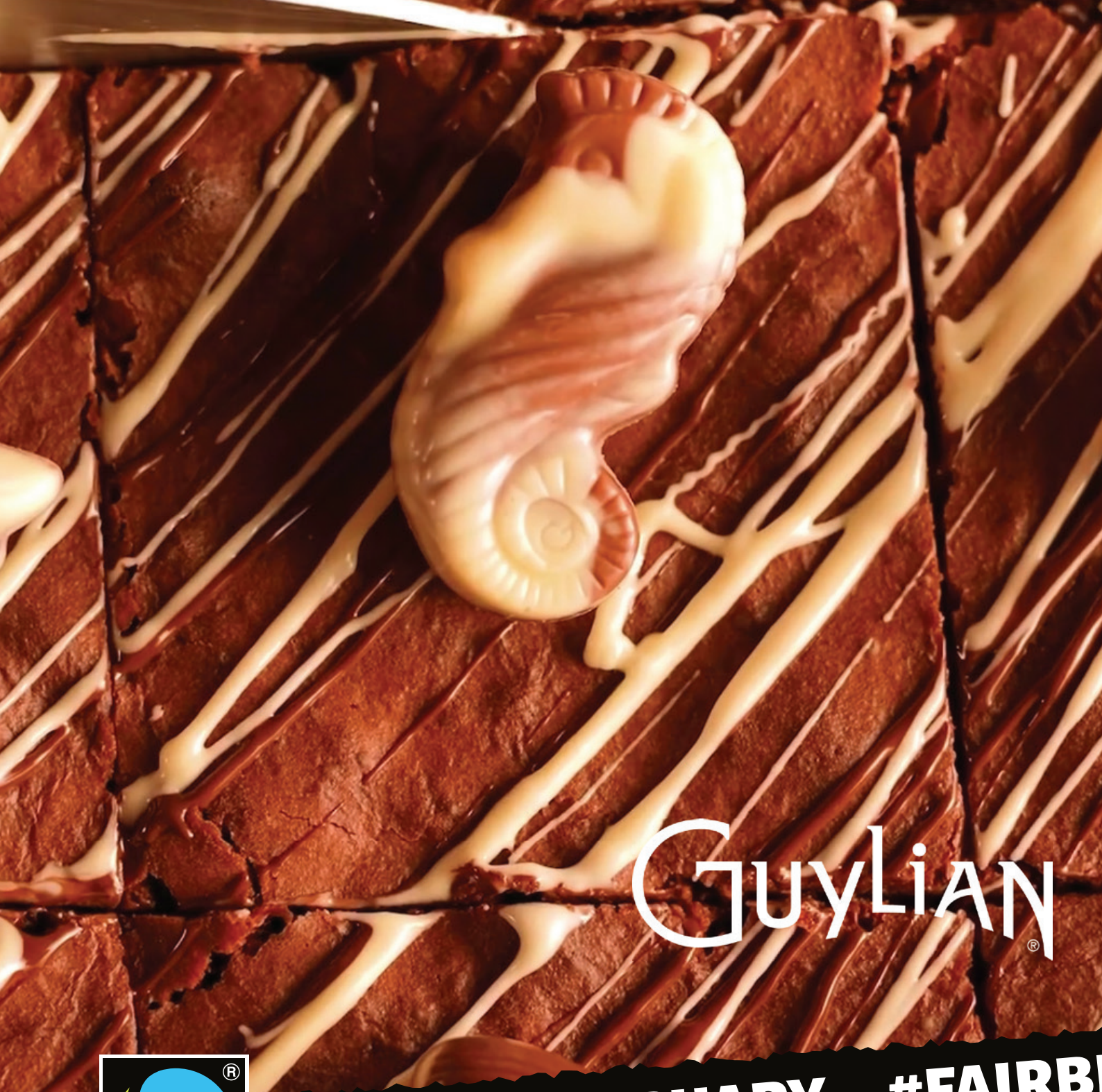
Pho au poulet, gingembre et nouilles

Ingrédients

- 2 bâtons de cannelle
-  FAIRTRADE, 5 étoiles d'anis, 5 gousses de cardamome, 1 c.à.s. de graines de coriandre
- 1 gros oignon
- 5 tranches de gingembre
- 1,5 l d'eau
- 1 cube de bouillon de poulet
- 1 c.à.s. de sucre de fleur de coco  FAIRTRADE
- 2 c.à.s. de sauce poisson
- 300g de champignons shiitake
- 2 poitrines de poulet
- 1 pak-choï
- 4 oignons verts
- 4 portions de nouilles de riz  FAIRTRADE
- 1 bouquet de coriandre
- 2 citrons verts

Préparation

1. Dans une casserole en fonte, faire torréfier sans matière grasse, les épices avec l'oignon coupé en deux (face coupée vers le bas) et le gingembre jusqu'à coloration.
2. Déglacer à l'eau, ajouter les ingrédients du bouillon. Laisser mijoter doucement pendant 30 minutes, puis filtrer le bouillon.
3. Rincer les poitrines de poulet et les ajouter au bouillon avec les feuilles de pak-choï lavées. Laisser mijoter pendant 10 minutes. Écumer si nécessaire. Préparer les nouilles de riz en parallèle.
4. Faire sauter les shiitake en lamelles avec un peu d'huile et du poivre.
5. Dans des bols, disposer nouilles, shiitake, pak-choï et poulet tranché. Verser le bouillon chaud et garnir de coriandre, citron vert et oignon vert.



GUYLIAN[®]

FAIRTRADE[®] FAIRB
#FAIRBRUARY #FAIRB

Brownie

Brownie



8



5min



20min

Ingédients

120 g de beurre

- 175 g de chocolat noir  FAIRTRADE

55 g de sucre semoule

55 g de cassonade

8 fruits de mer Guylian originaux  FAIRTRADE

60 g de farine

4 œufs

1/2 sachet de levure chimique

1/4 cuillère à café de sel

Garniture:

15 g de chocolat blanc  FAIRTRADE

15 g de chocolat au lait  FAIRTRADE

12 chocolats Guylian Fruits de Mer  FAIRTRADE (pour décorer)

Préparation

1. Préchauffer à 180°C. Beurrer et tapisser un moule 20x20 cm.
2. Faire fondre beurre et chocolat au bain-marie ou au micro-ondes puis ajouter la cassonade puis les œufs.
3. Incorporer la farine préalablement tamisée, la levure et le sel. Ajouter les fruits de mer Guylian finement coupés.
4. Verser dans le moule et enfourner pour 20 min (vérifier la cuisson au cure-dent Si la pâte colle, le brownie doit cuire un peu plus longtemps.).
5. Laisser refroidir complètement.

Garniture:

6. Faire fondre le chocolat blanc et le chocolat au lait et Napper le brownie.
7. Couper en 12 parts et laisser figer.
8. Décorer de 12 chocolats Guylian.

PREMIUM BELGIAN CHOCOLATE SINCE 1958

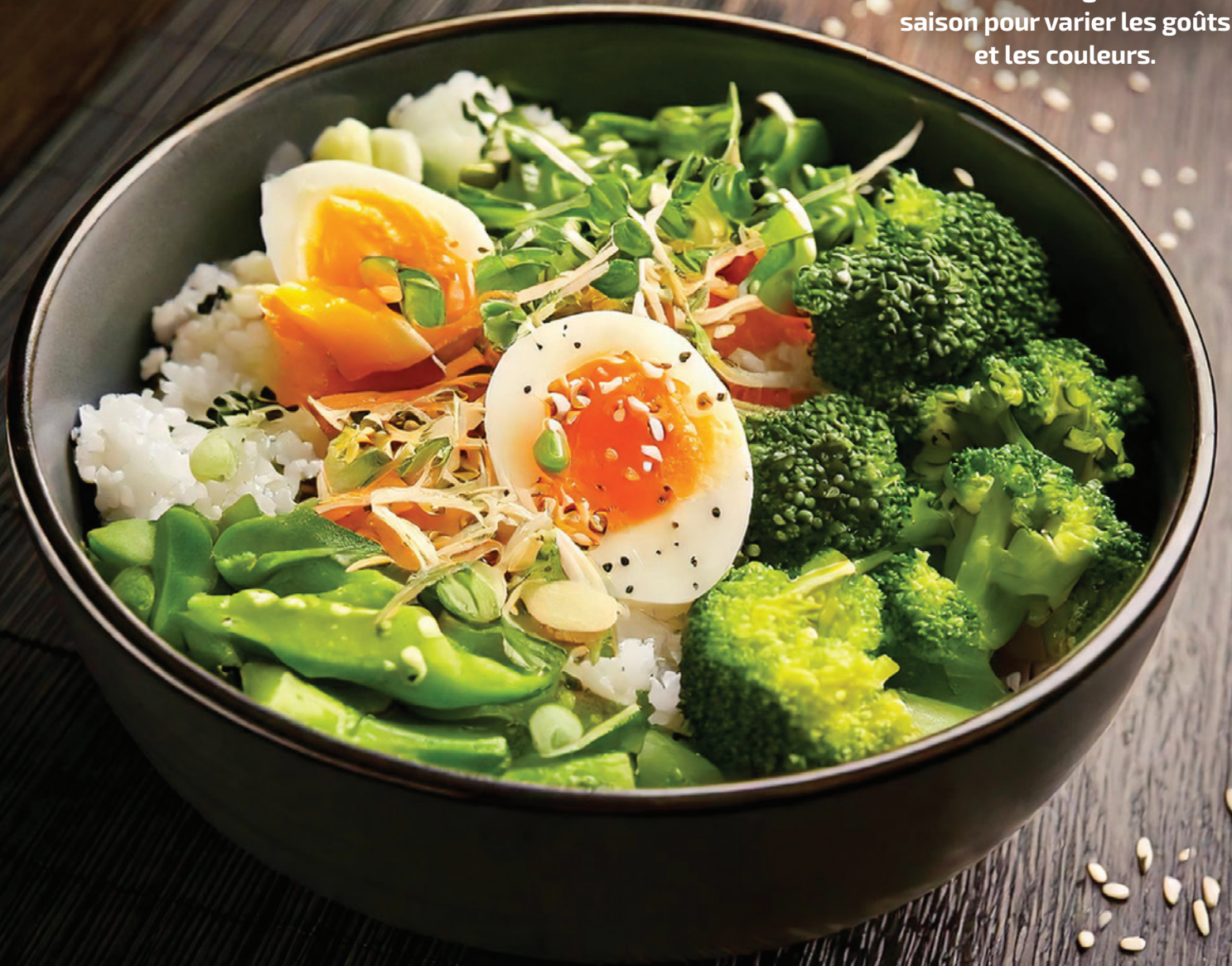
GUYLIAN®

INTENSÉMENT IRRÉSISTIBLE



QUICK
TIPS

Expérimenter avec différents légumes de saison pour varier les goûts et les couleurs.



FAIRTRADE FAIRTRADE #FAIRBRUARY #FAIRB

Riz végétarien
sauce miel-soja



8



5min



20min

Riz végétarien sauce miel-soja

Ingrédients

300g de bimi ou de brocoli

300g de pois mange-tout

1 concombre

2 œufs durs

4 c.à.c. de gingembre
mariné

Graines germées au choix

Pour le riz au sésame :

1 sachet de riz jasmin

 FAIRTRADE

2 c.à.s. de graines de
sésame

Jus d' ½ citron vert

Sauce miel-soja :

7 c.à.s. de sauce soja

 FAIRTRADE

1 c.à.s. de miel  FAIRTRADE

1 c.à.s. de moutarde

3 c.à.s. d'huile

 FAIRTRADE

Jus d' ½ citron vert

Préparation

1. Laver et sécher soigneusement tous les légumes et herbes.
2. Couper le bimi ou les brocolis en petits morceaux et nettoyer les pois mange-tout. Les faire sauter rapidement dans un peu d'huile de coco ou d'huile neutre avec du sel et du poivre. Garder au chaud.
3. Utiliser une mandoline pour couper le concombre en fines lanières.
4. Mélanger bien tous les ingrédients de la sauce.
5. Faire cuire le riz selon les instructions sur l'emballage. Incorporer ensuite les graines de sésame et le jus d'un demi-citron vert.
6. Huiler légèrement un petit bol et presser fermement le riz à l'intérieur.
7. Disposer les légumes et garnitures autour du riz. Server avec la sauce miel-soja.

/// ACTION



Notre chocolat : Délicieux et responsable

Chez Action, la qualité de nos produits et la qualité de vie des personnes qui les fabriquent sont primordiales. C'est pourquoi tous nos chocolats de marque propre sont certifiés Fairtrade.



Volg ons en
raak geïnspireerd





/// ACTION

FAIR  **ARY** **#FAIRBRUARY** **#FAIRB**

**Cupcakes
au chocolat**



12



15min



35min

Cupcakes au chocolat

Ingrédients

150 g de chocolat pur
Action  FAIRTRADE

150 g de beurre

150 g de farine
fermentante

100 g de sucre de canne
 FAIRTRADE

50 g de sucre impalpable

1 sachet de sucre vanillé

150 ml de lait

4 œufs

30 g de cacao en poudre
 FAIRTRADE

Préparation

1. Préchauffer le four à 160°C et faire fondre le beurre avec le chocolat à feu doux en remuant régulièrement.
2. Battre les œufs avec les 3 types de sucres pendant 10 minutes à vitesse élevée jusqu'à obtenir une crème.
3. Incorporer le lait à la crème aux œufs à feu doux.
4. Verser lentement le mélange chocolat-beurre dans la préparation en mixant à vitesse minimale.
5. Tamiser et incorporer délicatement la farine fermentante et le cacao pour garder la pâte aérée.
6. Verser dans un moule à muffins beurré et cuire 35 minutes.
7. Vérifier la cuisson en perçant les gâteaux avec une pique à brochette. Se elle ressort propre, les gâteaux sont cuits.



FAIR  ARY #FAIRBRUARY #FAIRB

Tarte au **café** façon tiramisu

Certaines étapes doivent
être réalisées la veille



6



45min



15min


Tarte au café façon tiramisu

Ingrédients





Pour la pâte sucrée

125 g de farine
15 g de poudre d'amande
45 g de sucre impalpable
1 g de fleur de sel
1/4 de gousse de vanille
75 g de beurre (froid)
1 œuf

Pour la ganache chocolat-café

175 ml de crème à 40% de matière
grasse
250 g de (pépites de) chocolat
blanc
20 g de café moulu Charles
Liégeois Roastery  FAIRTRADE

Pour la chantilly au café

300 ml de crème à 40% de matière
grasse
1 feuille de gélatine
1 c. à café de café soluble Charles
Liégeois Roastery  FAIRTRADE
1 c. à soupe de sucre de canne
 FAIRTRADE
5 boudoirs
1 tasse de café expresso Charles
Liégeois Roastery  FAIRTRADE
Un peu de cacao en poudre
 FAIRTRADE

Préparation

- 1.** Préparer une pâte sucrée en mélangeant les ingrédients secs: la farine, la poudre d'amande, le sucre impalpable, les graines de la gousse de vanille et la fleur de sel. Incorporer le beurre froid et l'œuf entier. Travailler légèrement la pâte pour qu'elle reste friable, comme une pâte sablée.
- 2.** Réserver la pâte au moins 4 heures au réfrigérateur – une nuit, c'est encore mieux.
- 3.** Abaisser la pâte, puis dresser dans un moule beurré. Recouvrir de papier sulfurisé et de billes de cuisson (légumineuses sèches ou grains de café) pour éviter qu'elle ne gonfle. Cuire la pâte 15 minutes au four préchauffé à 180°.
- 4.** Préparer la ganache chocolat-café. Faire bouillir la crème et y faire infuser le café moulu 30 secondes. Passer la préparation au chinois/étamine sur les pépites de chocolat blanc et mélanger du centre vers l'extérieur afin d'obtenir une consistance homogène.
- 5.** Étaler la ganache sur le fond de tarte. Disposer par-dessus les 5 boudoirs préalablement imbibés au café dans une tasse d'expresso. Recouvrir le tout du reste de la ganache.
- 6.** Préparer la chantilly. Faire bouillir tous les ingrédients, sauf la gélatine. Hors du feu, incorporer la gélatine préalablement trempée et essorée. Laisser refroidir complètement au réfrigérateur, idéalement une nuit. La préparation doit être très froide pour bien monter en chantilly. Battre la crème pour obtenir une chantilly bien ferme. Remplir de chantilly une poche à douille unie et garnir la tarte. Saupoudrer de cacao.

UN CAFÉ DE SAVEURS ET DE VALEURS



CHARLES LIÉGEOIS,
LA MARQUE D'UN CAFÉ GÉNÉREUX.

charles-liegeois.com





FAIR  **ARY** **#FAIRBRUARY** **#FAIRB**

Brownies **praliné**



16



40^{min}



35^{min}

Brownies

praliné

Ingrédients

250 g de chocolat praliné
de Boni  FAIRTRADE

200 g de beurre

100 g de sucre de canne
 FAIRTRADE

100 g de cassonade
foncée

10 g de sucre vanillé

4 œufs

120 g de farine

3 cuillères à soupe de
noix brésiliennes

Préparation

- 1.** Casser le chocolat praliné en petits morceaux et le faire fondre avec le beurre dans un bol résistant à la chaleur. Bien mélanger.
- 2.** Dans un second grand bol, mélanger les différents sucres, ajouter les œufs un à tout en battant, puis continuer de battre 5-10 minutes jusqu'à obtenir une masse mousseuse.
- 3.** Incorporer le chocolat fondu refroidi au mélange sucre-œuf jusqu'à obtenir une consistance bien lisse, puis tamiser et ajouter la farine.
- 4.** Verser dans un moule carré tapissé de papier sulfurisé et cuire 10 minutes à 180°C.
- 5.** Faire «tomber» le moule 2-3 fois de 10 cm de haut pour éliminer les bulles d'air.
- 6.** Saupoudrer de noix brésiliennes, cuire encore 25 minutes et laisser refroidir avant dégustation.

Trop bon, trop bien

Pendant que vous savourez un délicieux morceau de chocolat, nous contribuons ensemble à tendre vers un revenu vital pour les cultivateurs de cacao.

1. Tout commence par les fèves

Nous achetons le cacao utilisé pour nos tablettes de chocolat Bien Joué auprès de deux coopératives en Côte d'Ivoire. Cela nous permet de savoir exactement où poussent les fèves et dans quelles conditions elles sont cultivées.

2. Fairtrade : commerce équitable

Ce chocolat est certifié Fairtrade. Ce qui garantit un prix minimum pour les agriculteurs et renforce la coopérative agricole. Le système de certification lutte activement contre le travail des enfants et œuvre en faveur de la protection de l'environnement.

3. Boni va plus loin

Boni prévoit ici une prime supplémentaire lorsque le prix de référence ne permet pas d'atteindre un revenu vital. Avec nos partenaires de la chaîne, nous nous engageons également dans la reforestation de la région.



Plus d'infos sur bonicolruytgroup.be



chocolaterie

Galler

indépendante

FAIR  ARY #FAIRBRUARY #FAIRB

Gaufres de Liège au bâton Lait Praliné



4



90^{min}



30^{min}

Gaufres de Liège au bâton **Lait Praliné**

Ingrédients

1 Bâton Lait Praliné Galler

 **FAIRTRADE**

190 g de farine

70 ml de lait entier

17.5 g de levure fraîche de
boulangier

1 oeuf

1 pincée de sel

5 g de sucre vanillé

100 g de beurre

125 g de sucre perlé

Préparation

- 1.** Commencer par délayer la levure dans le lait tiède
- 2.** Dans un robot ménager, pétrir le mélange à l'aide du crochet en y ajoutant la farine, le sel, le sucre vanillé et l'œuf. Ajouter le beurre pommade et bien l'incorporer. Ajouter le sucre grain perlé et laisser lever la pâte 1h à température ambiante.
- 3.** Préchauffer le fer à gaufres et portionner la pâte en boules de 80 à 90g.
- 4.** Couper la boule en deux, aplatir les deux demi-boules et déposer 3 tranches de Bâton Lait Praliné au centre.
- 5.** Superposer les deux demi-boules et fermer les bords afin que la pâte ne s'ouvre pas pendant la cuisson.
- 6.** Laisser lever la pâte sur le plan de travail quelques minutes puis commencer la cuisson !



FAIR
ARY #FAIRBRUARY #FAIRB

Smoothie banane,
coco et gingembre



1



10^{min}

Smoothie banane, coco et gingembre

Ingrédients

1 banane  FAIRTRADE
mûre

250 ml de lait de coco
 FAIRTRADE

1 cuillère à café de
gingembre râpé (ou plus,
selon les goûts)

10 feuilles de menthe,
lavées

1 cuillère à soupe de
graines de chia

2 cuillères à soupe d'eau

Préparation

1. Mélanger les graines de chia avec l'eau et laisser reposer environ 5 minutes jusqu'à l'obtention d'une pâte.
2. Peler et râper le gingembre.
3. Mettre la banane, le lait de coco, le gingembre râpé, la menthe, et le chia trempé dans un blender.
4. Mixer pendant environ 2 minutes jusqu'à ce que le mélange soit fin et homogène.
5. Servir le smoothie dans un grand verre et garnir éventuellement avec des rondelles de banane et des feuilles de menthe supplémentaires.

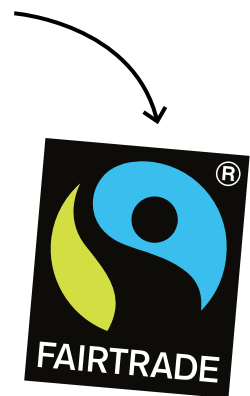


Utiliser des bananes mûres pour un goût naturellement plus sucré.

Remplacer les graines de chia par des graines de lin, mais les laisser tremper avant de mixer.

Que représente Fairtrade ?

Le label Fairtrade identifie les produits issus du commerce équitable. Ces produits répondent à des critères sociaux, environnementaux et économiques rigoureux. Pour garantir son bon fonctionnement, tous les acteurs de la chaîne d'approvisionnement sont impliqués - des producteurs aux consommateurs, en passant par les commerçants.



L'objectif de Fairtrade est de construire un monde où les petits producteurs et les travailleurs peuvent façonner leur avenir de manière autonome.



Prix minimum garanti



Promotion de l'égalité



Protection de l'environnement



Prime pour les projets communautaires



Prévention du travail des enfants



Surveillance et contrôle indépendant