

**FAIR  BRUARY**  
En février, vis équitablement

**Des recettes  
délicieuses.  
Et en plus c'est  
Fairtrade.**

**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**

<b>Pâtes vegan avec râpé végétal .....</b>	<b>5</b>
<b>Pad Thaï aux légumes .....</b>	<b>8</b>
<b>Cake au chocolat recuit .....</b>	<b>11</b>
<b>Gâteau moelleux au lait chocolaté .....</b>	<b>13</b>
<b>Riz végétarien sauce miel-soja .....</b>	<b>16</b>
<b>Cupcakes au chocolat .....</b>	<b>19</b>
<b>Tarte au café façon tiramisu .....</b>	<b>21</b>
<b>Tarte à la crème brûlée.....</b>	<b>25</b>
<b>Biscuits au café, chocolat blanc et noix.....</b>	<b>37</b>
<b>Smoothie banane, coco et gingembre .....</b>	<b>31</b>





FAIR  
ARY  
#FAIRBRUARY  
#FAIRB



**Pâtes** vegan  
avec râpé végétal





4



30<sup>min</sup>



25<sup>min</sup>

# Pâtes vegan avec râpé végétal

## Ingrédients

1 échalote  
300 g de penne  
complètes  
1 panais  
250 g de champignons  
200 g de chou vert en  
lanières  
Feuilles de basilic  
700 ml de passata  
600 g de haché végétal  
(Vemondo)  
4 càs. de chapelure  
150 g de râpé végétal  
Way to go!  
Huile d'olive  
Poivre  
Sel

## Préparation

1. Cisèle l'échalote et incorpore-la avec la chapelure et 100 g de râpé végétal dans le haché végétal. Sale et poivre, puis forme des boulettes d'environ 3 cm de diamètre. Fais-les dorer de tous les côtés dans de l'huile d'olive. Fais cuire les pâtes al dente dans de l'eau légèrement salée.
2. Fais sauter le chou vert 5 minutes dans de l'huile d'olive. Épluche le panais et coupe-le en dés. Coupe les champignons en quartiers. Fais cuire le panais al dente dans de l'huile d'olive. Ajoute les champignons et poursuis la cuisson 2 minutes en remuant. Verse le coulis de tomates et laisse mijoter 5 minutes à feu doux. Sale et poivre. Dépose les boulettes et laisse mijoter encore 2 minutes.
3. Égoutte les pâtes et mets-les dans un plat allant au four. Répartis le chou vert, verse la sauce aux légumes et boulettes, puis saupoudre avec le reste du râpé végétal. Mets 10 minutes sous le grill jusqu'à ce que le fromage soit doré.
4. Garnis avec le basilic avant de servir.

# Commerce équitable, goût délicieux, ça vaut le coup.

Délicieux  
et durable

Chez Lidl, vous trouverez une gamme Fairtrade surprenante et soigneusement sélectionnée. Du café au chocolat, chaque produit est cultivé dans le respect des personnes et de la nature. Et le goût en est le résultat.



**Café en grains  
Way to go!**

• 1 kg

n° 178923

**14.99**



**Madeleine pur beurre  
au chocolat noir**

• 297 g - 8,92 EUR/kg

n° 7407623

**2.49**



**Chocolat noir  
90% ou 70 %**

• 125 g - 23,92 EUR/kg

n° 165471 - 28823

**2.99**



**Chocolat Way to go!**

• 180 g - 16,61 EUR/kg

n° 181053 - 181055 - 181056 - 191885

**2.99**

Lidl propose plus de 150 produits Fairtrade équitables et de qualité. Grâce à cela, nous avons déjà été couronnés **5 fois** « **détaillant Fairtrade de l'année** ». Ce qui signifie que nous avons déjà collecté 5 fois la plus grande prime Fairtrade pour les producteurs.



**Ça vaut le coup.**





FAIR  
ARY  
#FAIRBRUARY  
#FAIRB

# Pad Thai aux légumes



4



30<sup>min</sup>



5<sup>min</sup>

# 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

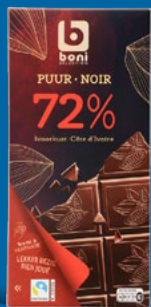
Jus de ½ citron vert

## Préparation

1. Lave tous les légumes et les herbes soigneusement. Fais cuire les nouilles selon les instructions sur l'emballage.
2. Coupe les poivrons, les courgettes et les oignons en fines lanières.
3. Mélange les ingrédients de la sauce Pad Thaï dans un bol.
4. Chauffe l'huile de tournesol dans une grande poêle à fond plat. Fais revenir l'ail et le gingembre.
5. Ajoute les légumes dans la poêle et les fais-les sauter environ 4 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres mais encore croquants. Ajoute les nouilles cuites et la sauce Pad Thaï. Réchauffe le tout. Termine avec le zeste et le jus de citron vert.
6. Dresse dans des assiettes et garnis de cacahuètes hachées, de coriandre, et d'un quartier de citron vert. Sers immédiatement.



# bon marché bon et fairtrade



**boni**  
Bonne idée



FAIR  
ARY  
#FAIRBRUARY  
#FAIRB



**Cake au  
chocolat recuit**





8



20<sup>min</sup>



30<sup>min</sup>

# Cake au chocolat recuit

## Ingrédients

3 œufs

120 g de sucre



90 g de beurre

100 g de chocolat



10 g de cacao



20 g de farine

## Préparation

1. Fais fondre le beurre et le chocolat ensemble, puis laisse tiédir.
2. Fouette les jaunes avec la moitié du sucre.
3. Ajoute le mélange beurre-chocolat fondu.
4. Ajoute la farine et le cacao.
5. Fouette les blancs avec le reste du sucre.
6. Mélange les deux préparations.
7. Verse les deux tiers de la pâte dans un cercle de 16 cm et cuis à 180°C pendant 20 minutes.
8. Réserve le tiers restant de pâte au réfrigérateur.
9. Une heure avant de servir le dessert, ajoute la pâte crue avec une cuillère à glace et cuis à 180°C pendant 10 minutes.



**AVEC FAIREBEL,  
LE LAIT CHOCOLATÉ ÉQUITABLE,  
LES AGRICULTEURS ONT PRIS  
LES CHOSES EN MAIN.**

ALORS VOUS AUSSI, EN MAGASIN,  
**PRENEZ LES CHOSES EN MAIN.**



QUICK  
TIPS

Encore meilleur avec un  
verre de lait Fairebel !



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

**Gâteau moelleux  
au lait **chocolaté****



8



15min



35min

# Gâteau moelleux au lait **chocolaté**

## Ingrédients

250 ml de lait chocolaté  
Fairebel  **FAIRTRADE**

3 œufs

150 g de sucre

80 g de beurre Fairebel  
fondu

250 g de farine

1 sachet de levure  
chimique (≈ 11 g)

1 c. à soupe de cacao  
en poudre (optionnel)  
 **FAIRTRADE**

1 pincée de sel

Pépites de chocolat  
(optionnel)

## Préparation

- 1.** Préchauffe le four à 180 °C.
- 2.** Fouette les œufs et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
- 3.** Ajoute le beurre Fairebel fondu.
- 4.** Verse le lait chocolaté Fairebel en remuant.
- 5.** Incorpore la farine, la levure, le sel et éventuellement le cacao.
- 6.** Ajoute des pépites de chocolat si tu le souhaites.
- 7.** Verse dans un moule beurré et fariné.
- 8.** Enfourne pendant 30 à 35 minutes.



QUICK  
TIPS

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



FAIR  
ARY  
#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



2 c.à.s. de graines de  
sésame

Jus d' ½ citron vert

#### Sauce miel-soja :

7 c.à.s. de sauce soja



1 c.à.s. de miel

1 c.à.s. de moutarde

3 c.à.s. d'huile



Jus d' ½ citron vert

### Préparation

1. Lave et sèche soigneusement tous les légumes et herbes.
2. Coupe le bimi ou les brocolis en petits morceaux et nettoye les pois mange-tout. Fais-les sauter rapidement dans un peu d'huile de coco ou d'huile neutre avec du sel et du poivre. Garde au chaud.
3. Utilise une mandoline pour couper le concombre en fines lanières.
4. Mélange bien tous les ingrédients de la sauce.
5. Fais cuire le riz selon les instructions sur l'emballage. Incorpore ensuite les graines de sésame et le jus d'un demi-citron vert.
6. Huile légèrement un petit bol et presse fermement le riz à l'intérieur.
7. Dispose les légumes et garnitures autour du riz. Sers 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

## Ingédients

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

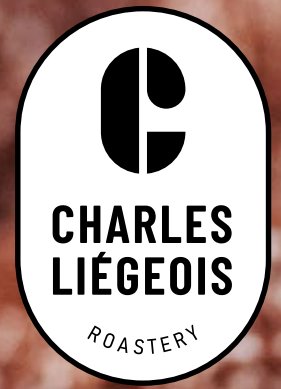
4 œufs

30 g de cacao en poudre

 FAIRTRADE

## Préparation

1. Préchauffe le four à 160°C et fais fondre le beurre avec le chocolat à feu doux en remuant régulièrement.
2. Bat les œufs avec les 3 types de sucres pendant 10 minutes à vitesse élevée jusqu'à obtenir une crème.
3. Incorpore le lait à la crème aux œufs à feu doux.
4. Verse lentement le mélange chocolat-beurre dans la préparation en mixant à vitesse minimale.
5. Tamise et incorpore délicatement la farine fermentante et le cacao pour garder la pâte aérée.
6. Verse dans un moule à muffins beurré et cuire 35 minutes.
7. Vérifie la cuisson en perçant les gâteaux avec une pique à brochette. Si 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.** Prépare 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. Incorpore le beurre froid et l'œuf entier. Travaille légèrement la pâte pour qu'elle reste friable, comme une pâte sablée.
- 2.** Réserve la pâte au moins 4 heures au réfrigérateur – une nuit, c'est encore mieux.
- 3.** Abaisse la pâte, puis dresse dans un moule beurré. Recouvre de papier sulfurisé et de billes de cuisson (légumineuses sèches ou grains de café) pour éviter qu'elle ne gonfle. Cuis la pâte 15 minutes au four préchauffé à 180°.
- 4.** Prépare la ganache chocolat-café. Fais bouillir la crème et fais-y infuser le café moulu 30 secondes. Passe la préparation au chinois/étamine sur les pépites de chocolat blanc et mélange du centre vers l'extérieur afin d'obtenir une consistance homogène.
- 5.** Étale la ganache sur le fond de tarte. Dispose par-dessus les 5 boudoirs préalablement imbibés au café dans une tasse d'expresso. Recouvre le tout du reste de la ganache.
- 6.** Prépare la chantilly. Fais bouillir tous les ingrédients, sauf la gélatine. Hors du feu, incorpore la gélatine préalablement trempée et essorée. Laisse refroidir complètement au réfrigérateur, idéalement une nuit. La préparation doit être très froide pour bien monter en chantilly. Bat la crème pour obtenir une chantilly bien ferme. Remplis de chantilly une poche à douille unie et garnis la tarte. Saupoudre de cacao.



# UN CAFÉ DE SAVEURS ET DE VALEURS



CHARLES LIÉGEOIS,  
LA MARQUE D'UN CAFÉ GÉNÉREUX.

[charles-liegeois.com](http://charles-liegeois.com)





Candico

500

FAIR  
ARY  
#FAIRBRUARY  
#FAIRB



**Tarte à la  
crème brûlée**





8




70<sup>min</sup>



70<sup>min</sup>

# Tarte à la crème brûlée

## Ingrédients

250 g de farine  
20 g de sucre très fin  
¼ c.à.c. de sel  
125 g de beurre  
1 œuf  
6 jaunes d'œufs  
150 g de Candico  
Cassonade de Candi  
Blonde  
360 ml de crème entière  
4 c.à.s. de Candico  
Sucre Roux de Canne  
 **FAIRTRADE**

## Préparation

1. Mélange farine, sel et sucre dans un bol, ajoute le beurre en dés et sable la pâte, puis incorpore l'œuf et pétris 2 à 3 minutes jusqu'à obtenir une pâte homogène, à filmer et laisser reposer au frais 30 minutes. Étale la pâte un peu plus grande que le moule, fonce-le soigneusement sans fissures, coupe l'excédent et place le moule 30 minutes au congélateur.
2. Préchauffe le four à 180 °C, cuis le fond de tarte à blanc 20 minutes avec papier sulfurisé et billes/haricots, retire-les puis poursuis la cuisson 10 minutes et laisse refroidir complètement. Chauffe la crème jusqu'au frémissement, fouette les jaunes avec la cassonade 3 à 4 minutes, verse la crème chaude en filet en remuant, puis cuis la tarte garnie à 140 °C pendant 30 à 40 minutes, laisse refroidir puis réfrigère au moins 4 heures.
3. Au moment de servir, saupoudre de sucre roux, caramélise au chalumeau en une couche brune croustillante et décore éventuellement de roses comestibles.

# Candico



Cristaux dorés.  
Saveur intense.

100 %  
Fairtrade.



Suivez-nous  
pour faire le plein d'inspiration



[www.candico.be](http://www.candico.be)



[www.pinterest.com/candico\\_sweetinspiration](https://www.pinterest.com/candico_sweetinspiration)



[www.instagram.com/candico\\_belgium](https://www.instagram.com/candico_belgium)





Rombouts®



FAIR  
ARY  
#FAIRBRUARY  
#FAIRB

**Biscuits** au café,  
chocolat blanc et noix



# Biscuits au café, chocolat blanc et noix

## Ingrédients

**pour 15 biscuits**

200 g de beurre non salé

100 g de sucre brun

50 g de sucre cristallisé

2 œufs

1 shot d'espresso



300 g de farine

1 càc. de levure chimique

1 pincée de sel

150 g de morceaux de  
chocolat blanc

100 g de noix  
grossièrement hachées

### **Pour la crème au café**

100 g de beurre mou

75 g de sucre glace

½ shot d'espresso



½ càc. d'extrait de vanille

1 pincée de sel

## Préparation

- 1.** Commence avec la pâte à biscuits. Préchauffe le four à 175 °C, fouette le beurre avec les sucres, ajoute les œufs un à un puis l'espresso, incorpore le mélange farine-levure-sel jusqu'à obtenir une pâte souple et ajoute le chocolat blanc.
- 2.** Pour la crème au café, fouette le beurre 2 à 3 minutes, ajoute le sucre glace progressivement, puis l'espresso, la vanille et le sel jusqu'à obtenir une crème lisse, à utiliser tout de suite ou à garder 3 jours au réfrigérateur.
- 3.** Forme des boules de pâte espacées sur une plaque, enfourne 12 à 15 minutes jusqu'à ce que les bords soient dorés, laisse refroidir 5 minutes puis garnis de crème au café et de noix hachées.



# UN CAFÉ PREMIUM QUI SOUTIENT LES PRODUCTEURS



[www.rombouts.com](http://www.rombouts.com)

**Rombouts**

**130** Years  
SINCE 1896





FAIR  
ARY #FAIRBRUARY #FAIRB



**Smoothie** banane,  
coco et gingembre





# 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. Mélange les graines de chia avec l'eau et laisse reposer environ 5 minutes jusqu'à l'obtention d'une pâte.
2. Pèle et râpe le gingembre.
3. Mets la banane, le lait de coco, le gingembre râpé, la menthe, et le chia trempé dans un blender.
4. Mixe pendant environ 2 minutes jusqu'à ce que le mélange soit fin et homogène.
5. Sers le smoothie dans un grand verre et garnir éventuellement avec des rondelles de banane et des feuilles de menthe supplémentaires.

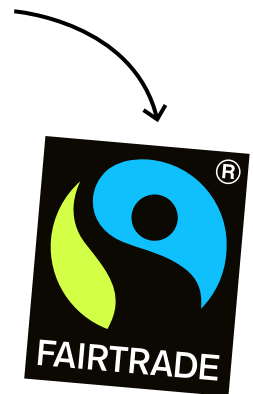


Utiliser des bananes mûres pour un goût naturellement plus sucré.

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**