



# Je végétalise mon assiette

CAHIER DE RECETTES



*Pourquoi et  
comment ?*



# Pourquoi végétaliser son alimentation ?

Pour booster notre capital santé en tenant compte de notre mode de vie actuel, une des règles fondamentales est de manger plus de végétaux (5 portions de fruits et légumes par jour), soit de légumes, de fruits, de légumineuses, de fruits oléagineux, de céréales complètes, de graines et d'huiles végétales.

En augmentant la portion de végétaux dans notre alimentation, nous en arrivons alors à diminuer petit à petit l'apport en produits animaux tels que viandes, poissons, œufs, produits laitiers. En effet ceux-ci ne sont pas indispensables à notre santé.

On peut donc facilement les remplacer de temps à autre pour diverses raisons comme :

- La viande et les produits laitiers sont riches en protéines mais également en cholestérol et graisses saturées qui sont facteurs de risque de MCV et diabète, d'inflammations chroniques, d'obésité, d'hypertension, etc...
- Limiter l'ingestion des produits issus de l'élevage des animaux (antibiotique, métaux lourds, etc.)
- Diminuer le budget réservé à l'alimentation du ménage. La viande et le poisson de qualité sont coûteux.
- Limiter notre impact environnemental.
- Limiter la disparition de certaines espèces sous-marines comme le thon rouge, le rouget, l'espadon, le flétan.
- Ou encore pour veiller au bien-être animal.
- Préserver son microbiote. Les protéines animales en excès modifient la qualité de notre microbiote. Tout comme un excès de sucre, de graisses saturées ou d'additif alimentaire.



# Alternatives à la viande

## Le tofu

Originaire de Chine, le tofu est fabriqué à partir de lait de soja, lui-même obtenu à partir de graines de soja broyées et mélangées avec de l'eau. Le processus de fabrication est semblable à celui de la fabrication du fromage : les protéines du lait de soja sont coagulées à l'aide de chlorure de magnésium ou de calcium, de sulfate de calcium ou encore d'acide citrique (du jus de citron). Le fromage de soja ainsi obtenu est plus ou moins pressé puis moulé en bloc.

Il existe différents types de tofu. Les plus courants et facilement trouvables en magasins sont :

- Le tofu soyeux, non égoutté, il a une teneur en eau élevée. Sa texture est crémeuse, onctueuse. Il peut être utilisé pour préparer des desserts, des soupes, des quiches...
- Le tofu ferme est plus sec. Il a une plus faible teneur en eau. Sa texture est légèrement caoutchouteuse, assez proche d'une viande blanche. Il peut être grillé, sauté, braisé, frit...

## Le seitan

Le seitan est originaire de Chine. Il est fabriqué à partir de farine de gluten, la protéine du blé. Mélangé avec de l'eau et pétri pour former une pâte, le seitan est généralement cuit à la vapeur. Il gagne alors une consistance très proche de celle de la viande. Il est ensuite coupé en tranches ou en morceaux, pouvant être utilisés tels quels, ou encore rôtis, frits ou cuits au four.

## Le tempeh

Le tempeh est originaire d'Indonésie. Il est fabriqué à partir de graines de soja entières, trempées et décortiquées, qui sont mises à fermenter. Il a une texture ferme et une saveur plus prononcée que le tofu (champignon, noix, levure). Il est naturellement riche en protéines, glucides, lipides et vitamines.

Tout comme le tofu ferme, il peut être cuisiné de nombreuses façons : grillé, frit, sauté, ...



# Alternatives à la viande

## Le Quorn

Le Quorn (marque déposée britannique) est une mycoprotéine, c'est-à-dire une protéine de champignons similaire à la levure de bière ou à la moisissure des fromages. Afin de lui donner une texture proche de la viande, il est mélangé à différents liants tels que le blanc d'œuf et le lait. Le Quorn ne convient donc pas dans le cadre d'une alimentation végétalienne ou végan.

Sa texture est ferme, proche de celle de la volaille. Il peut être cuisiné de nombreuses façons : grillé, sauté, rôti, braisé, ...

## Le duo Légumineuses-Céréales complètes

Pour remplacer la viande, vous pouvez aussi combiner les légumineuses (haricots, pois-chiche, lentilles, etc) et les céréales complètes (boulgour, blé complet, riz sauvage, pâtes complètes, pain aux céréales, etc). L'association de ces deux familles d'aliments assure un apport des 9 acides aminés essentiels à notre organisme. Les acides aminés sont les molécules qui forment les protéines. Nous sommes dépendants de 9 acides aminés bien qu'il en existe plusieurs dizaines. Les autres acides aminés seront fabriqués par notre organisme à partir des 9 acides aminés essentiels d'où l'importance de les consommer. La carence d'un acide aminé essentiel ne permet pas de rester en bonne santé.

## Le Quinoa

Le Quinoa est la seule céréale qui contient les 9 acides aminés essentiels. Il remplace alors aisément la viande. Combinez-le avec des légumes verts pour leur apport en Fer !

### Remarque :

Lors d'un régime végétarien ou végétalien, on peut voir apparaître certaines carences comme la carence en fer ou encore en vitamine B12. Il est important de faire un bilan sanguin chaque année chez son médecin traitant et de consulter en cas de grosse fatigue. C'est que le régime n'est pas tout-à-fait équilibré !



*Recettes*



# Salade de pois chiches, légumes du soleil & Quinoa



Pour deux personnes

Ingrédients :

- 200g de tomates cerises
- 1 oignon rouge
- 50g de roquette
- 200g de pois chiches cuits
- 100g de quinoa (poids cru)
- 1 gousse d'ail
- 1 càc de paprika
- 1 càs d'huile d'olive
- sel et poivre

Préparation :

1. Préchauffez le four à 180° en chaleur tournante.
2. Sur une plaque de cuisson, disposez les tomates cerises coupées en 2 et l'oignon rouge émincé. Ajoutez les pois chiches cuits. Parsemez de paprika, de sel et de d'huile d'olive. Mélangez et enfournez 10 minutes.
3. Pendant ce temps, cuire le quinoa dans 2x son volume d'eau bouillante salée.
4. Dans les assiettes, disposez le quinoa, le mélange de légumes et pois chiches, un peu de roquette et assaisonnez.

Mon truc en plus : accompagnez d'une petite sauce !

--> Mélangez 1 gousse d'ail pressée, 4 càs d'huile d'olive, 4 càs de vinaigre de cidre, 2 càs de fromage blanc, une pincée de sel et de poivre.



# Curry de patate douce & lait de coco



Pour deux personnes

Ingrédients :

- 1 grosse patate douce
- 1 boîte de lait de coco (400ml)
- 90g de pousse d'épinard
- un filet d'huile d'olive
- sel et poivre
- 1 càs de curry jaune
- une gousse d'ail pressée

Préparation :

1. Epluchez, lavez et coupez la patate douce en petits dés.
2. Lavez les épinards.
3. Dans une poêle, versez un filet d'huile d'olive puis faites-y cuire les patates douces sur feu doux pendant 10 minutes en remuant régulièrement. Ajoutez l'ail.
4. Ajoutez ensuite le lait de coco, les épinards et le curry. Couvrez et laissez mijoter encore 10 à 15 minutes sur feu doux.
5. Assaisonnez.
6. Accompagnez de quinoa.



# Tomates farcies Quinoa & Feta



Pour deux personnes

Ingrédients :

- 2 grosses tomates
- 100g de quinoa
- 1 càs de thym
- 90g de feta
- sel et poivre

Préparation :

1. Faites cuire le quinoa dans 2x son volume d'eau pendant 10 minutes puis coupez la cuisson et laissez gonfler en prenant soin de couvrir la casserole.
2. Préchauffez le four sur 180° en chaleur tournante.
3. Lavez les tomates et les vidées en coupant un petit chapeau par-dessus.
4. Coupez la feta en dés et ajoutez-les au quinoa. Assaisonnez de sel, poivre et thym.
5. Farcir les tomates avec la préparation. Placez les tomates farcies et la chair des tomates dans un plat pour le four. Enfournes pour 15 minutes.
6. Servez avec une salade de laitue.



# Spaghettis Primavera & oeufs mollets

Pour deux personnes

Ingrédients :

- 200g de spaghetti
- 100g de petits pois (éventuellement surgelés)
- 100g de Mange-tout
- 100g d'asperges vertes
- 1 gousse d'ail
- 2 càs d'huile d'olive
- 125ml de crème épaisse
- 2 oeufs

Préparation :

1. Faites cuire les spaghettis en fonction du temps renseigné sur l'emballage.
2. Portez une casserole d'eau salée à ébullition et y cuire pendant 6 minutes les asperges, les petits pois et les manges-tout préalablement nettoyés. Sortez les légumes de l'eau à l'aide d'un écumoir et égouttez-les avec un papier absorbant. Gardez l'eau à ébullition et faites-y cuire les oeufs 4 minutes.
3. Egouttez les oeufs et stoppez leur cuisson à l'eau froide.
4. Dans une poêle, faites revenir l'ail écrasé et les légumes dans un filet d'huile d'olive, Ajoutez les pâtes puis la crème fraiche. Laissez mijoter 5 minutes. Assaisonnez.
5. Servez les pâtes en disposant un oeuf mollet écaillé et coupé en deux par assiette.



# Cannellonis ricotta épinards

Pour deux personnes



Ingrédients :

- 8 cannellonis
- 90g d'épinards hachés
- 125g de ricotta
- 100g de parmesan râpé
- 1 berlingot de passata de tomates
- 1 berlingot de crème fraîche
- Sel et poivre

Préparation :

1. Préchauffez le four sur 200° en chaleur tournante.
2. Mélangez la ricotta, le parmesan râpé et les épinards. Assaisonnez.
3. Remplissez les cannellonis de la farce et répartissez-les dans un plat allant au four.
4. Mélangez le passata et la crème fraîche et versez le mélange par-dessus les cannellonis.
5. Enfouez pendant 45 minutes.



# Spaghettis de courgettes



Pour deux personnes

Ingrédients :

- 2 courgettes
- 1 gousse d'ail
- 1 càs d'origan séché
- 1 boîte de conserve de tomates pelées (400g)
- 250g de tomates cerises
- 1 mozzarella di buffala
- quelques feuilles de basilic
- 100g de spaghetti intégral
- huile d'olive
- sel et poive

Préparation :

1. Faites cuire les spaghettis à la farine intégrale à l'eau bouillante salée.
2. Dans une poêle, faites revenir la gousse d'ail écrasée dans un filet d'huile d'olive. Ajoutez l'origan et les tomates pelées.
3. Ecrasez les tomates pelées à la fourchettes.
4. Lavez les courgettes et réduisez-les en spaghettis grâce à un spiralizer. Ajoutez-les à la poêle.
5. Ajoutez les spaghettis de farine intégrale cuits à la préparation.
6. Servez avec des dés de mozzarella, quelques feuilles de basilic et les tomates-cerises tranchées en 2.



# Falafels express & sauce au yaourt

## Pour 10 falafels

### Ingrédients :

- 1 boîte de pois chiches
- 1 oeuf
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- quelques feuilles de coriandre
- 1 càs de ras el hanout
- 1 filet d'huile d'olive
- sel et poivre

### Préparation :

1. Préchauffez le four sur 180° en chaleur tournante.
2. Dans robot mixer, mixez les pois chiches, l'oignon épluché, l'ail pressé, la coriandre. Assaisonnez. de sel, poivre, raz el hanout.
3. Une fois que la pâte est homogène, façonnez des boules de la taille d'une balle de ping pong avec la paume des mains.
4. Roulez-les dans un, fond d'huile d'olive et enfournez 15min.
5. Servez avec des légumes cuits et/ou crus, la sauce au yaourt et une portion de céréales complètes (riz complet, boulgour, blé, etc.)

## Pour la sauce au yaourt

### Ingrédients :

- 1 pot de fromage blanc (125g)
- 1 càs de mayonnaise
- 1 gousse d'ail pressée
- persil plat ciselé
- sel et poivre

### Préparation :

1. Mélangez tous les ingrédients.

# Ramen de printemps



Pour deux personnes

Ingrédients :

- 200g de nouilles chinoises
- 100ml de crème soja
- 100g de choux de Bruxelles
- 100g de pointes d'asperges vertes
- 200g de petits pois
- 750ml de bouillon de légumes



Préparation :

1. Nettoyez et coupez grossièrement les asperges et les choux de Bruxelles. Faites-les revenir dans un poêle avec un filet d'huile d'olive puis ajoutez 2càs de bouillon shio. Assaisonnez.
2. Ajoutez les petits pois. Couvrez et laissez cuire 3 à 5 minutes.
3. Dans un poêlon, chauffez le bouillon et la crème soja.
4. Faites cuire les nouilles dans une casserole d'eau bouillante salée. Quand elles sont cuites, versez le mélange bouillon-crème et ajoutez les légumes.
5. Servez aussitôt.

Mon truc en plus : ajoutez un peu de beurre de cacahuètes dans le lait de soja pour plus d'onctuosité.



# Salade pomme- poivron & Halloumi



Pour deux personnes

Ingrédients :

- 1 pomme granny
- 1 poivron jaune ou 1/3 de concombre
- 1 sachet de couscous perlé
- 1/2 bloc d'halloumi
- 1 càs d'amandes effilées
- le jus d'1/2 citron
- quelques feuilles de persil plat ciselé
- 1 càs d'huile d'olive

Préparation :

1. Lavez et coupez la pomme et le poivron en petits dés.
2. Dans un saladier, mélangez les dés avec l'huile d'olive, le jus de citron, le persil plat ciselé, le couscous perlé. Assaisonnez de sel et poivre.
3. Faites griller l'halloumi à la poêle dans un filet d'huile d'olive et servez accompagné de la salade.



# Asperges à la flamande

Pour deux personnes

Ingrédients :

- 1 botte d'asperges vertes
- 2 oeufs
- 40g de beurre
- Sel et poivre

Préparation :

1. Faites cuire les oeufs dans une casserole d'eau bouillante salée pendant 9 minutes.
2. Lavez et coupez les pieds des asperges. Plongez-les ensuite dans une casserole d'eau bouillante salée et faites cuire 8 minutes. Sortez les asperges et agouttez-les sur un essuie propre.
3. Eccaillez les oeufs.
4. Faites fondre le beurre dans un poelon à feu doux.
5. Pour le dressage, répartissez les asperges sur les 2 assiettes et un oeuf tranché en deux par dessus. Versez ensuite un filet de beurre et servez aussitôt.



# Tartine pêche jaune & stracciatella de buffala

Pour deux personnes

Ingrédients :

- 4 tranches de pain au levain
- 1 burrata
- 1 pêche jaune
- 1 tomate ananas
- 2 càs d'huile d'olive
- quelques feuilles de basilic

Préparation :

1. Grillez le pain
2. Epluchez la pêche et la tomate et coupez-les en fines tranches.
3. Pour préparer la stracciatella, écrasez la burrata dans un bol, assaisonnez de fleur de sel, poivre du moulin et parsemez d'huile d'olive.
4. Tartinez le pain de stracciatella puis disposez les tranches de pêches et de tomates par-dessus. décorez de quelques feuilles de basilic.
5. Servez accompagnées d'une salade de laitue.



# Risotto de sarrasin aux champignons & oeuf poché

Pour deux personnes

Ingrédients :

- 150g de sarrasin
- 500g de champignons de Paris
- 1 échalote
- 1 gousse d'ail
- 2 oeufs
- 1L de bouillon de légumes
- 10 feuilles de sauge fraîche
- 30g de parmesan
- 2 càs d'huile d'olive
- 2 càs d'amandes effiliées
- Sel et poivre

Préparation :

1. Faites chauffer un filet d'huile d'olive dans une grande casserole à feu vif. Faites-y dorer les champignons nettoyés, l'ail pressé et l'échalote émincée pendant 2-3 minutes. Réservez.
2. Reprendre la poêle et y ajoutez le sarrasin et la sauge dans un filet d'huile d'olive. Faites revenir une minute puis ajoutez la moitié du bouillon. Diminuez le feu et mélangez régulièrement. Couvrez la casserole.
3. Ajoutez du bouillon au fur et à mesure de la cuisson jusqu'à ce que le sarrasin soit cuit. Assaisonnez en fin de cuisson.
4. Dans une casserole d'eau bouillante salée, pochez les oeufs.
5. Faites dorer les amandes à la poêle sans matière grasse quelques minutes.
6. Dressez le risotto en le parsemant de parmesan, d'amandes effiliées et déposez l'oeuf poché par-dessus.

# Tartine végétane : Houmous aux carottes & crudités



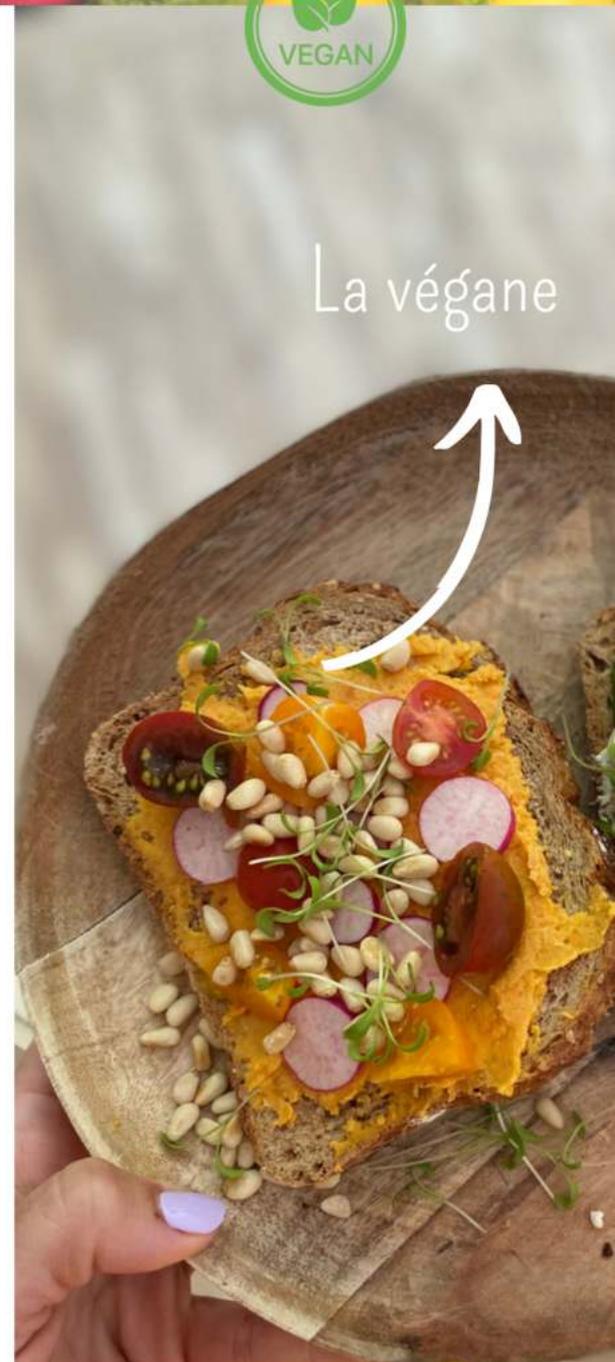
Pour deux personnes

Ingrédients :

- 4 tranches de pain complet
- 4 càs d'houmous de carottes (voir recette suivante)
- 2 radis
- 10 tomates cerises
- 2 càs de pignons de pin
- 1 poignée de cressonnette
- une pincée de fleur de sel

Préparation :

1. Grillez les tranches de pain.
2. Tartinez ensuite une bonne couche d'houmous de carottes sur chacune des tranches. Parsemez de tomates cerises coupées en deux, de fines tranches de radis, de quelques pignons de pin légèrement grillés à la poêle, de quelques brins de cressonnette et de fleur de sel.
3. Dégustez!



La végétane

# Houmous de carottes



Pour deux personnes

Ingrédients :

- 2 carottes cuites
- 200g de pois chiches cuits
- 1 càc de tahin
- 1 gousse d'ail
- 1 càc de cumin
- fleur de sel

Préparation :

1. Mixez tous les ingrédients.
2. Servez avec des bâtonnets de légumes, sur des toasts ou en accompagnement d'un buddha bowl.



# Tartine végétarienne : Fromage ail et fines- herbes, crudités & oeuf sur le plat



Pour deux personnes

Ingrédients :

- 4 tranches de pain
- 4 càs de fromage frais ail et fines herbes
- 1/2 concombre
- 4 radis
- 4 oeufs
- un filet d'huile d'olive
- 1 pincée de fleur de sel
- quelques brins de cressonnettes

Préparation :

1. Grillez les tranches de pain.
2. Faites cuire les oeufs à la poêle dans un filet d'huile d'olive. Assaisonnez.
3. Tartinez le pain de fromage ail et fines herbes, parsemez de fines tranches de concombre et radis, déposez un oeuf sur chaque tranches et terminez par quelques brins de cressonnette.
4. Dégustez !

# Quinoa et salade de carotte, betterave, gingembre et huile de sésame



Pour deux personnes

Ingrédients :

- 2 carottes râpées
- 1 betterave rouge râpée
- 2 càs d'huile de sésame grillé
- 2 càs de vinaigre de riz
- le zeste d'un citron
- 1 cm de gingembre râpé
- 1 pincée de sel ou 1 càs de sauce soja salée

Préparation :

1. Mélangez tous les ingrédients.
2. Dégustez accompagnée de quinoa ou de lentilles.





# Tofu sauté à l'ail et au poivre



Pour deux personnes

Ingrédients :

- 2 cm de gingembre
- 1 échalote
- 2 càc de sucre
- 2 càs de poivre
- 1 pincée de sel
- 200g de tofu ferme
- 3 càs d'huile de tournesol
- 3 gousses d'ail
- 1 càs de sauce soja
- 1 càs de mirin
- 1 càs de saké
- Coriandre
- jeunes oignons

Préparation :

1. Râpez finement 2 cm de gingembre, ciselez une grosse échalote.
2. Dans un petit bol, mélangez 2 cuillères à café de sucre, 2 cuillères à café de poivre et un quart de cuillère à café de sel.
3. Rincez le tofu ferme, essuyez-le et séchez-le avec du papier essuie-tout. Coupez le tofu en cubes. Faites chauffer 3 cuillères à soupe d'huile de tournesol dans un wok ou dans une grande poêle à feu moyen/vif. Faites-y revenir le tofu jusqu'à ce qu'il soit bien doré.
4. Ajoutez 3 gousses d'ail pressées, le gingembre et l'échalote ainsi que le mélange sel/poivre/sucre, tout en remuant pendant 2 minutes.
5. Enfin, ajoutez 1 cuillère à soupe de sauce soja, 1 cuillère à soupe de mirin, 1 cuillère à soupe de saké.
6. Mélangez bien, pour que tous les cubes de tofu soient enrobés. Parsemez de coriandre finement ciselée et de jeunes oignons. À déguster avec du riz !



# Oeufs marinés au soja



Pour deux personnes

Ingrédients :

- 4 oeufs
- 150ml d'eau
- 50 ml de sauce soja
- 30 ml de mirin
- 1 càc de sucre

Préparation :

1. Plongez vos œufs dans de l'eau bouillante et faites les cuire pendant 6 minutes et 30 seconde. Égouttez et plongez les œufs dans de l'eau glacée pour arrêter la cuisson. Écalez les œufs.
2. Pour la marinade, mélangez 150 ml d'eau (vous pouvez utiliser un dashi, c'est-à-dire un bouillon d'algues konbu et de champignons shiitake), 50 ml de sauce soja, 30 ml de mirin et une cuillère à café de sucre. Faites bouillir quelques secondes et mélangez bien. Laissez refroidir la marinade à température ambiante.
3. Faites mariner vos œufs dans cette préparation au moins 24 heures. Il faut que les œufs soient complètement recouverts de marinade.

# Bacon de tempeh



Pour deux personnes

Ingrédients :

- 3 càs d'huile de tournesol
- 2 càs de sauce soja sucrée
- 2 càs de sirop d'érable
- 1 càc de paprika fumé
- 1 pincée de sel
- poivre
- 200g de tempeh

Préparation :

1. Mélangez 2 cuillères à soupe d'huile de tournesol, 2 cuillères à soupe de sauce soja sucrée, 2 cuillères à soupe de sirop d'érable, 1 cuiller à café de paprika fumé, un peu de sel et de poivre noir.
2. Tranchez le tempeh en fines tranches. Badigeonnez-le avec la marinade et laissez reposer 1 à 2 heures au frais.
3. Faites chauffer une poêle avec 1 cuillère à soupe d'huile de tournesol. Cuire chaque tranche de tempeh environ 3 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'il soit bien doré. Vous pouvez également étaler les tranches de tempeh sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et les enfourner à 200 degrés pendant 10 minutes en retournant les tranches à mi-cuisson.

# Marinades



## Marinade aux épices cajun

Mixez 10 cl d'huile d'olive, 2 cuillères à soupe de vinaigre de vin, 2 cuillères à café d'épices cajun, 1 cuillère à soupe de concentré de tomates, 2 gousses d'ail épluchées et 1 oignon épluché. Saler et poivrer à votre convenance. Ajoutez une branche de thym. Laissez mariner 1 heure.

## Marinade sauce barbecue

Mélangez une tasse de ketchup avec 1 cuillère à soupe de moutarde forte, 2 cuillère à soupe de vinaigre de vin et une demi cuillère à café de paprika fumé. Ajoutez 2 cuillère à soupe de cassonade et un peu de poivre. Laissez mariner 1 heure.

## Marinade asiatique à la sauce soja

Mélangez 1 cuillère à soupe d'huile de sésame grillé, 4 cuillères à soupe de sauce soja, 1 cuillère à soupe de vinaigre de riz et une cuillère à soupe de sirop d'agave. Ajoutez une demi cuillère à café de mélange d'épices « 5 parfums ». Laissez mariner 1 heure.

## Marinade au soja et beurre de cacahuète

Pressez un demi citron vert et versez le jus dans un bol. Ajoutez 3 cuillères à soupe de beurre de cacahuète, 3 cuillères à soupe de sauce soja, une gousse d'ail pressée et un petit morceau de gingembre frais rapé finement. Mélangez bien (si nécessaire, vous pouvez ajouter un petit peu d'eau). Laissez mariner 1 heure.

# Vinaigrettes



## Vinaigrette à la fraise

Equeutez 8 fraises et mettez-les dans un bol mixeur. Ajoutez une petite poignée de basilic frais. Pressez et versez le jus d'un citron. Ajoutez 3 cuillères à soupe d'huile d'olive. Assaisonnez de sel et de poivre noir selon votre goût. Mixez le tout. Conservez au frais jusqu'à 2-3 jours.

## Vinaigrette au tahini

Mélangez 1 cuillère à soupe de tahini, 1 gousse d'ail écrasée, le jus d'un citron, 4 cuillères à soupe d'huile d'olive, des graines de sésame. Assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût. Ajoutez de la coriandre finement ciselée et des graines de grenade.

## Vinaigrette au beurre d'amandes

Mélangez 1 cuillère à soupe de beurre d'amandes, 1 cuillère à soupe d'huile de colza, 2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre, une pointe de couteau de curry en poudre. Assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût. Ajoutez du persil plat finement ciselé.



Je végétalise mon assiette - éditeur responsable : Frédéric Hennaut,  
Chaussée de Waterloo 182 - 5002 Saint-Servais  
© Photos : Adobe stock / Unsplash / Salomé Detienne  
Certaines photos sont susceptibles d'avoir été modifiées ou générées  
par l'intelligence artificielle