



Recettes équitables

pour un style de vie équitable


FAIRTRADE
MAX HAVELAAR
SWITZERLAND

 FAIR  BRUARY

VIVRE ÉQUITABLEMENT

Comment fonctionne le commerce équitable ?

Fairtrade renforce les petits agriculteurs, les travailleurs et leurs familles dans les pays du Sud afin qu'ils puissent améliorer durablement leur vie par leurs propres moyens. Il s'agit d'un processus de développement - une voie de changement en coopération avec tous les acteurs de la chaîne de création de valeur.

La prime Fairtrade, que les producteurs reçoivent en plus du prix de vente, revêt une grande importance. Ils décident démocratiquement des projets auxquels ils souhaitent consacrer cet argent. Les projets doivent servir au développement social, économique ou écologique de la communauté.

En Suisse, il existe 3000 produits certifiés dans de nombreux domaines, le choix de produits Fairtrade est vaste. L'ensemble des produits Fairtrade Max Havelaar se trouve en ligne dans notre Product Finder.





Recettes

Soupe de patates douces et de cacahuètes	06
Ananas farci au riz	08
Pâtes à la crème de noix de cajou	10
Millionaire Bars a la Minor	12



Soupe de patates douces et de cacahuètes

Temps de préparation

20 minutes

Temps d'attente

15 minutes

Niveau de difficulté

facile

Ingrédients (6 personnes)

2 oignons

1 gousse d'ail

2 patates douces

2 carottes

500ml de bouillon de légumes

400ml de lait de coco

400g de tomates passées

4 cc de purée de cacahuètes Karma Bio

1/2 cc de poudre de chili

1/2 cc de poudre de paprika

coriandre, cacahuètes

Préparation

1. Couper les oignons en petits dés et les faire revenir dans une casserole avec l'ail.

2. Peler les patates douces et les carottes et les couper en dés, puis les mettre dans la casserole et les arroser avec le bouillon de légumes, le lait de coco et les tomates passées.

3. Faire cuire à feu moyen jusqu'à ce que les patates douces soient bien cuites. Cela prend environ 15 minutes.

4. Ajouter la purée de cacahuètes et assaisonner avec les épices. Garnir de coriandre et de cacahuètes.

Un plat délicieusement réconfortant !

Temps de préparation

20 minutes

Temps d'attente

20 minutes

Niveau de difficulté

facile

Ingrédients (4 personnes)

2 oignons

2 cc de poudre de curry

250g de riz long grain bio

1 ananas

1 piment rouge

2 gousses d'ail

3 oignons en botte

2 poivrons

2 carottes

150g de petits pois

50g de noix de cajou

3 cs de sauce soja, coriandre

Préparation

1. Couper un oignon en petits dés et le faire revenir dans une casserole avec la poudre de curry jusqu'à ce qu'il devienne transparent. Ajouter le riz et le faire revenir brièvement. Mouiller avec 500 ml d'eau salée et laisser mijoter à feu moyen.

2. Entre-temps, couper l'ananas dans le sens de la longueur et l'évider. Couper la chair en cubes. Emincer le deuxième oignon, le piment, l'ail et les oignons de printemps. Couper les poivrons et les carottes en fins bâtonnets.

3. Mettre l'oignon, le piment et l'ail dans une poêle chauffée à l'huile et les faire revenir. Ajouter les bâtonnets de poivron et de carotte et poursuivre la cuisson pendant environ 5 minutes. Ajouter les légumes au riz et les faire revenir à feu vif.

4. Ajouter maintenant les petits pois, l'ananas, les oignons botte et les noix de cajou hachées et assaisonner avec la sauce soja. Mettre le riz dans l'ananas évidé et servir avec la coriandre.

Un superbe point de mire sur la table !



Ananas farci au riz

Temps de préparation

15 minutes

Temps d'attente

180 minutes

Niveau de difficulté

facile

Ingrédients (2 personnes)

100g de noix de cajou bio

1/2 chou-fleur

4 cuillères à soupe d'huile d'olive

Paprika en poudre

300g de pâtes

1 oignon

2 gousses d'ail

400g de tomates, en morceaux

2 cuillères à soupe de concentré de tomates

10 tomates séchées



Pâtes à la crème de noix de cajou

Préparation

1. Arroser les noix de cajou d'eau et les laisser tremper pendant au moins 3 heures.
2. Laver le chou-fleur et le couper en bouquets. Mélanger avec 2 cuillères à soupe d'huile et du paprika en poudre et faire cuire au four pendant environ 15 minutes à 220 degrés (en haut ou en bas).
3. Faites cuire les pâtes al dente selon les instructions de l'emballage et retirez 100 ml d'eau des pâtes.
4. Couper l'oignon et l'ail en gros dés et les mettre dans un robot ou un mixeur avec les noix de cajou égouttées, les tomates en morceaux, 5 tomates séchées, le concentré de tomates et utiliser l'eau des pâtes pour réduire en purée.
5. Chauffer la sauce dans une casserole, ajouter les pâtes et le chou-fleur et déguster !

Préparation

1. Battre le beurre et le sucre en poudre jusqu'à obtenir une crème. Ajouter la farine et une pincée de sel au mélange de beurre et mélanger jusqu'à obtenir une pâte lisse.

2. Étendre la pâte sur une épaisseur d'environ 1,5 cm et la découper au couteau pour qu'elle ait la même taille que les barres Minor. Cuire au four à 160 degrés à chaleur tournante pendant environ 15 minutes.

3. Faire fondre le chocolat au bain-marie, en badigeonner le shortbread et placer une barre Minor dessus. Le chocolat agit ici comme une colle et maintient les deux barres ensemble.

4. Verser le chocolat sur le shortbread Minor. Tant que le chocolat est encore liquide, ajouter du gros sel de mer sur les barres.

Bon appétit !

Temps de préparation

30 minutes

Temps d'attente

40 minutes

Niveau de difficulté

facile

Ingrédients (15 pièces)

180g de farine

125g de beurre vegan

75g de sucre en poudre

300g de chocolat noir

gros sel de mer

3 paquets Minor Almond



Millionaire Bars a la Minor



Que signifie le terme Fairtrade?

Le label Fairtrade désigne les produits issus du commerce équitable. Ils sont soumis à des critères sociaux, écologiques et économiques complets. Pour que cela fonctionne, tous les acteurs de la chaîne d'approvisionnement sont impliqués, des producteurs aux consommateurs en passant par les distributeurs.

L'objectif du commerce équitable est de créer un monde dans lequel les petits agriculteurs et les travailleurs peuvent décider eux-mêmes de leur avenir.

Plus d'infos [ici](#).



Prix minimum stable



Promotion de l'égalité des droits



Protection de l'environnement et du climat



Prime pour les projets communautaires



Éviter le travail des enfants



Contrôle et vérification indépendants