



# COMME CHEZ NOUS

LA DIVERSITÉ, ÇA SE... CROQUE!



MVB STIB

.brussels

# LA DIVERSITÉ À LA STIB, ÇA SE CROQUE !



La STIB, ce sont plus de 8.000 collaborateurs et collaboratrices, de tous âges et de tous horizons. Ces hommes, ces femmes, issus de plus de 50 nationalités, exercent quotidiennement quelque 300 métiers différents pour faire bouger Bruxelles. Cette diversité, c'est ce qui fait la richesse de notre entreprise. Cet atout nous voulons à tout prix le préserver et le renforcer. Il est le fruit d'une longue tradition d'ouverture.

L'année 2017 a été déclarée « année de la diversité » à Bruxelles. Nous avons voulu la célébrer de manière originale. Ce livre de recettes en témoigne. Il est le résultat d'un concours organisé au sein de notre entreprise et ouvert à tous les collaborateurs.

Quoi de plus alléchant en effet que d'aller à la rencontre de l'autre par le biais de ses traditions culinaires ? Partage, convivialité, plaisir, curiosité, autant de mots qui traduisent l'enthousiasme des participants. Un enthousiasme que nous espérons vous communiquer au fil des 30 recettes rassemblées dans ce livre et préparées avec passion par nos collègues.

## « DIS-MOI-CE QUE TU MANGES... »

« Dis-moi ce que tu manges, je te dirai qui tu es », écrivait Brillat-Savarin, gastronome et magistrat français, dans son ouvrage « La Physiologie

du goût ». On associe volontiers les Italiens aux pâtes, les Chinois au riz, les Allemands à la bière et aux saucisses, les Français à la baguette et au vin rouge, les Belges aux moules-frites ou encore les Marocains au couscous...

Au-delà de ces clichés faciles, il n'en reste pas moins que notre manière de manger fait partie de notre identité culturelle. Une identité qui se construit dès l'enfance, au sein du foyer familial. Plusieurs des recettes de ce recueil ont ainsi été transmises à nos cuistots, au fil des générations.

Découvrir l'autre au travers de sa cuisine, c'est ainsi partager un peu de son intimité, se rapprocher de ce qui fait son identité, la comprendre de l'intérieur au travers des émotions suscitées par la saveur des épices, la douceur d'un dessert, le mystère d'un goût nouveau. C'est voyager, rêver au pays des sens.

Les plaisirs de la table ne se résument pas seulement au contenu de l'assiette – certes parfois magique ! –, ils résonnent aussi du rire des convives, de leurs conversations, de leurs exclamations gourmandes, de la chaleur humaine et de la joie d'être ensemble. Ensemble, une des valeurs qui fait précisément la force de notre entreprise.

Je vous souhaite de belles découvertes culinaires et humaines !

**BRIEUC DE MEEÛS**





# ENTRÉES







# CATHERINE VANDER HOFSTADT

GRAPHIC DESIGNER | À LA STIB DEPUIS 2001

40 ans | Habite Woluwe-Saint-Pierre

## « IL FAUT ACCEPTER LES GENS TELS QU'ILS SONT »

Catherine est ce qu'on appelle un véritable cordon bleu. « Disons qu'il y a des plats que je réussis mieux que d'autres, comme le curry de poulet au lait de coco ou le risotto. Mon mari est d'origine coréenne, j'aurais pu préparer un plat asiatique. Mais ces recettes ne reflètent pas ma culture et je me voyais mal les présenter dans le cadre de ce concours. Je suis Belge à 100%. Ma maman et ma grand-mère viennent du côté germanophone du pays, ma grand-mère paternelle de la région liégeoise. Le plat que j'ai choisi de préparer – des « reibekuchen » – fait partie des recettes traditionnelles de famille. Quand j'étais petite, je les préparais avec ma maman et ma grand-mère. Il fallait râper des tas de pommes de terre. Heureusement, nous étions quatre pour le faire ! »

Pour vous permettre de réussir au mieux ces galettes de pommes de terre et d'oignons, Catherine n'est

pas avare de conseils. « Il faut bien presser les pommes de terre pour éviter qu'il y ait trop d'eau. Sinon, les galettes ne tiennent pas. On peut ajouter des légumes mais, encore une fois, veiller à éliminer un maximum d'eau. » Catherine accompagne ses galettes d'une petite salade mais on peut les servir comme des rôtis ou en apéro avec un peu de saumon fumé ou de fromage genre Philadelphia.

« Je trouve cela très chouette de montrer la diversité au travers de ce concours de cuisine. Pour moi, la diversité, ce n'est pas seulement une question de culture ou de religion. Chacun a sa personnalité, son caractère. Il faut accepter les gens tels qu'ils sont et essayer de travailler au mieux ensemble. C'est un challenge ! »

Un défi que Catherine relève au quotidien dans son travail de graphiste, lorsqu'elle réalise affiches, dépliants, brochures, autocollants...

# REIBEKUCHEN

de Catherine Vander Hofstadt



🍷 ENTRÉE | ✂ 4 PERSONNES | ⌚ 30' DE PRÉPARATION | 🍳 30' DE CUISSON



## INGRÉDIENTS

5 à 7 pommes de terre (selon la grosseur) chair ferme • 2 échalotes • 2 c à s farine • Sel et poivre • 1 œuf

## ACCOMPAGNEMENT

1 belle salade Iceberg ou laitue • 1 barquette de roquette • 1 bouquet de ciboulette • 1 bouquet de basilic • ½ bouquet d'estragon • ½ bouquet de cerfeuil • Quelques feuilles de livèche • 1 bouquet de coriandre • 20-30 tomates cerises en grappe • Huile d'olive • Vinaigre de cidre ou de framboise • Moutarde, sel, poivre.

## PRÉPARATION

Eplucher les pommes de terre, les laver et les râper avec votre robot ménagé • Presser à la main les pommes de terre pour en sortir le maximum d'eau • Eplucher et hacher finement les échalotes et les rajouter aux pommes de terre râpées • Ajouter la farine, le sel, le poivre et l'œuf battu • Faire des galettes (à la main) et frire dans la poêle avec de l'huile • Bien égoutter sur du papier essuie-tout • Servir et manger chaud avec une bonne salade variée • Variante possible en y incorporant des légumes: carottes, courgettes (attention donne plus d'eau).

## SALADE D'HERBES EN ACCOMPAGNEMENT

Couper et nettoyer la salade • Nettoyer toutes les herbes et les tomates • Couper la ciboulette en tronçons de 1 cm • Effeuilier le basilic, l'estragon, le cerfeuil et la coriandre • Emincer 2 à 4 feuilles de livèche très finement (attention goût très fort) • Couper les tomates cerises en deux • Mélanger le tout.





## ELS DE CLERCQ

**ANALYSTE - TICKET TRANSPORT MANAGEMENT | À LA STIB DEPUIS 2003**

47 ans | Habite Lede (près d'Alost)

**« LES GENS COLLABORENT  
ENTRE EUX MALGRÉ LEURS  
DIFFÉRENCES »**

Els est tombée dans la marmite dès sa plus tendre enfance. « Depuis toute petite, je passais mon temps en cuisine. Ma mère était cuisinière et j'ai toujours travaillé avec elle et je l'aidais à préparer les repas. Je trouvais cela très agréable. Malheureusement, elle a dû arrêter pour des raisons de santé.

« J'ai toujours voulu reprendre son travail mais, avec mon boulot à côté, c'était impossible. » Els a d'ailleurs suivi la formation de cuisinière. Son plat favori qu'elle a présenté au concours était le plat d'entrée pour son examen. « C'est vraiment très bon. J'ai toujours gardé cette recette avec moi, ce dont je remercie mon chef de l'époque. Je voulais participer au concours pour démontrer à d'autres combien une entrée peut être très simple à préparer et être cependant très spéciale. C'est

bon, simple et très facile à faire ! Cela prouve que même avec peu d'ingrédients, on peut presque par magie faire apparaître un mets délicieux à table. »

C'est par le biais d'un Job Days qu'Els est arrivée à la STIB, il y a environ 14 ans, comme agent de vente dans une BOOTIK. Aujourd'hui, elle travaille, comme analyste, au sein d'une équipe de 12 personnes. « Nous livrons les tickets vendus dans et hors véhicules aux différents canaux de vente. J'effectue les analyses et le suivi des transactions pour savoir combien de tickets sont nécessaires. »

Pour Els, la diversité, cela comprend beaucoup de choses. « Déjà au sein de notre équipe, il y a beaucoup de diversité. La manière dont chacun aborde cette question, je trouve déjà cela merveilleux. Je travaille dans un dépôt à Haren et c'est super de voir comment les gens peuvent collaborer entre eux, sans faire attention à leurs différences. Cela ne pose pas de problème. »

# TARTE TATIN AUX OIGNONS ROUGES, FROMAGE DE CHÈVRE ET FILET D'ANVERS

de Els De Clercq

🍴 ENTRÉE | ✂ 4 PERSONNES | ⌚ 1H DE PRÉPARATION | 🕒 1H DE CUISSON

## INGRÉDIENTS

4 tranches de filet d'Anvers • 100 g de fromage de chèvre frais (sans croûte) • 1 pâte feuilletée • 2 oignons rouges • 40 g de beurre • 100 ml de crème fraîche • Un soupçon de miel • Sucre • Un demi-citron • 1 œuf • Une demi-botte de persil plat • Quelques branches de thym • Une branche de basilic • Un fin filet d'huile d'olive • Un trait de vinaigre balsamique • Sel et poivre

## PRÉPARATION

Faites préchauffer le four à 150 °C et laissez sécher les tranches de filet d'Anvers durant environ 30 min • Pelez les oignons et coupez-les en deux. Coupez-les ensuite en morceaux d'environ 2 cm • Faites chauffer une poêle à feu vif. Ajoutez

ensuite du sucre et un trait d'eau • Portez le mélange à ébullition • Diminuez le feu et attendez d'obtenir un caramel doré • Ajoutez à nouveau un trait d'eau afin de stopper la caramélisation • Faites fondre le beurre dans le caramel • Déposez les oignons dans le caramel sur le côté plat • Laissez les oignons cuire à feu doux quelques instants, puis coupez le feu • Faites préchauffer le four à 180 °C • Versez une fine couche de caramel dans chaque ramequin. Posez un demi-oignon caramélisé par-dessus • Déroulez la pâte feuilletée et découpez des ronds au diamètre légèrement plus large que vos ramequins • Cassez un œuf et placez le jaune dans un petit récipient (vous n'utiliserez pas le blanc) • Battez le jaune avec un filet d'eau • Étalez ensuite le jaune d'œuf sur les ronds de pâte feuilletée • [SUITE >](#)



# TARTE TATIN AUX OIGNONS ROUGES, FROMAGE DE CHÈVRE ET FILET D'ANVERS (SUITE)



Posez ces ronds de pâte sur vos ramequins • Appuyez sur le rebord de la pâte de manière à ce qu'il passe en dessous de l'oignon, dans le caramel • Percez un trou dans chacun de ces couvercles de pâte • Mettez les tartelettes au four à 180 °C • Laissez cuire vos tartes Tatin d'oignons rouges durant 30 min • Mettez ensuite le fromage de chèvre mou dans un plat à mélanger • Écrasez-le à l'aide d'une fourchette et incorporez un soupçon de crème fraîche • Cueillez quelques feuilles de basilic et ôtez les feuilles de quelques branches de thym • Hachez les feuilles de thym en petits morceaux • Coupez les feuilles de basilic en fines lamelles • Mélangez les herbes au fromage de chèvre, avec un trait de miel et le jus fraîchement pressé de ½ citron • Goûtez et assaisonnez la préparation de fromage avec du poivre du moulin et une pincée de sel • Rincez le persil plat et mettez les feuilles dans un plat à mélanger • Arrosez le persil d'un fin filet d'huile d'olive et d'un trait de vinaigre balsamique, puis ajoutez un

peu de sel et de poivre • Mélangez délicatement les feuilles de persil • Renversez le ramequin de tarte Tatin aux oignons sur une assiette • Laissez la tarte se détacher et tomber dans l'assiette • Étalez ensuite une cuillère de préparation fromagère sur chaque tartelette • Recouvrez le tout d'une tranche de filet d'Anvers séché • Apportez la touche finale à chaque tartelette en les saupoudrant de la salade de persil.





## LAURENCE GROMMERSCH

HR BUSINESS PARTNER | À LA STIB DEPUIS 2011

40 ans | Habite Jette

### « LA DIVERSITÉ, C'EST CE QUE JE PRÉFÈRE À LA STIB »

« Ma maman et ma grand-maman adorent cuisiner. Elles m'ont sensibilisée à la curiosité d'aller voir ailleurs, d'autres ingrédients, d'autres manières de faire. J'ai eu la chance de rencontrer mon mari, qui est québécois, avec une maman égyptienne. Moi, je suis d'origine ardennaise. Quand nous sommes ensemble, cela fait 3 continents réunis : cela crée énormément de possibilités. » Sa recette de chicons lui vient de sa maman. « Mais je l'ai revisitée avec mon histoire. J'ai remplacé le curry et le sucre blanc par du curcuma et du sirop d'érable. J'ai ajouté des pistaches pour la touche orientale. C'est une recette qui représente bien notre manière « fusion » de cuisiner à la maison. » Ses préférences culinaires ? « J'aime beaucoup les pâtes avec différents légumes, en association avec des fromages de terroir. Et surtout ce moment de partage autour d'un plat, lorsqu'on est nombreux à table ! »

C'est en répondant à une annonce que Laurence est arrivée à la STIB. « J'ai toujours été passionnée par la mobilité et le développement durable. Je me suis dit que ce serait un bel environnement pour mener ma carrière. » En tant qu'HR Business Partner, Laurence s'occupe de mobilité interne, de développement des personnes, des performances et développement de projets HR au sein du Tram.

« La diversité, c'est ce que je préfère à la STIB. Rencontrer tellement de personnes différentes, qui exercent des métiers variés, qui ont tous une histoire personnelle et voir que, toutes ensemble, ces différences nous permettent d'avoir des idées pour toujours apporter des solutions nouvelles. Moi j'aime beaucoup quand on peut travailler en équipe et faire émerger quelque chose qui vient de la somme de toutes ces idées. C'est finalement très proche de la cuisine ! Cette convivialité explique l'attachement particulier à notre entreprise. »

# CHICONS CUITS AU CURCUMA ET MAGRET DE CANARD FUMÉ



de Laurence Grommersch

ENTRÉE | 4 PERSONNES | 20' DE PRÉPARATION | 10' DE CUISSON



## INGRÉDIENTS

1 kilo de chicons • 100 g de beurre • 3 c à s de sirop d'érable • Curcuma en poudre • 200 g de magret de canard fumé • 40 g de pistaches séchées • 1 cuillère à thé de sel de Guérande • Sel, poivre

## PRÉPARATION

Laver et égoutter les chicons • Couper la base, puis détailler chaque chicon en quatre dans le sens de la longueur • Faire fondre le beurre dans un poêlon à feu moyen • Ajouter les chicons sans couvrir • Dès que les chicons sont dorés, ajouter le sirop d'érable • Saupoudrer de curcuma, saler et poivrer • Laisser mijoter à feu doux une dizaine de minutes, jusqu'à ce que les chicons deviennent fondants et que leurs feuilles soient translucides • A l'aide d'un pilon, écraser puis émietter les pistaches avec le sel • Dresser les petites assiettes avec 3 tranches de magret de canard fumé et un chicon • Napper de sirop d'érable en zigzag • Terminer en ajoutant la poudre de pistaches et le sel en arc de cercle.





## MARINA LAEVERS

SECRÉTAIRE | À LA STIB DEPUIS 1978

61 ans | Habite Tervuren

### « JE TRAVAILLE AVEC DES GENS DE TOUTES ORIGINES »

« Quand nous nous sommes mariés, mon mari et moi ne savions pas du tout cuisiner. Mais nous aimions tous les deux bien manger. Nous avons donc commencé à apprendre d'après des livres de recettes. Et maintenant, on nous dit souvent que chez nous, c'est le meilleur restaurant du monde ! » Née à Etterbeek, Marina a vécu longtemps à Woluwe-Saint-Lambert, avant de déménager, avec son mari, à Tervuren où elle vit toujours.

Pour le concours, Marina a voulu mettre en valeur de beaux produits belges. L'histoire de sa recette est très particulière. « Nous cuisinons tous avec plaisir à la maison. Nous avons créé nous-mêmes ce plat, à occasion des 150 ans du raisin de table belge. Le meilleur ami de mon mari est sculpteur. Il était le commissaire de toutes les expositions organisées dans le cadre de cet anniversaire.

Et il a mis au défi sept cuisiniers. Nous devons chacun inventer un nouveau plat avec le raisin de table belge comme ingrédient principal. Et nous avons servi notre création lors d'une grande réception. » La recette de Marina met aussi à l'honneur d'autres fleurons de la gastronomie belge: les chicons, le « bon pain de chez nous », comme elle le qualifie elle-même, et le champagne de la forêt de Meerdaal, un vin pétillant belge à base de raisins Chardonnay! Le plat favori de Marina? Elle hésite. « Je ne saurais le dire. Peut-être celui que mon beau-fils va nous cuisiner ce midi? Je ne le connais pas encore mais je sais que ce sera un plat avec de l'agneau et des asperges. »

A la STIB, Marina travaille comme secrétaire auprès de la FGTB. « La diversité, c'est pour moi une réalité quotidienne. Au syndicat, on rencontre des gens de toutes les nationalités. Je travaille avec des collègues de toutes origines. Il y a parfois quelques frictions mais souvent cela marche bien ! »

# ROUTE ROYAL – TER4REN

de Marina Laevers



🍴 ENTRÉE | ✂ 4 PERSONNES | ⌚ 1H DE PRÉPARATION | 🍳 20' DE CUISSON

## INGRÉDIENTS

### ENDIVES MARINÉES

2 endives blanches • Huile d'olive • Jus et zeste d'un demi-citron • Sel et poivre

### CHUTNEY AUX RAISINS

200 g de raisins de table noirs belges • ½ oignon rouge • 50 g de sucre • 2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique • 2 cuillères à soupe de vinaigre de vin • Une pincée de piments en poudre

### RAISINS CONFITS

Une poignée de raisins de table noirs belges • 1 dl d'eau • 150 g de sucre • Un trait de jus de citron

### AUTRES INGRÉDIENTS

4 tranches de pain (complet, aux lardons ou aux raisins) • Quelques tranches de poitrine de canard fumée • Facultatif: une bouteille de bulles Château Meerdaal en accompagnement

## PRÉPARATION

Faites mariner les endives • Coupez les endives en fines lamelles dans le sens de la longueur • Arrosez d'huile d'olive et de jus de citron, puis ajoutez les zestes (coupés très fins et sans le blanc de la peau) • Laissez reposer une petite heure, jusqu'à ce que les endives soient imbibées • Au moment de servir, apportez la touche finale avec du sel et du poivre du moulin • [SUITE >](#)



## ROUTE ROYAL – TER4REN (SUITE)



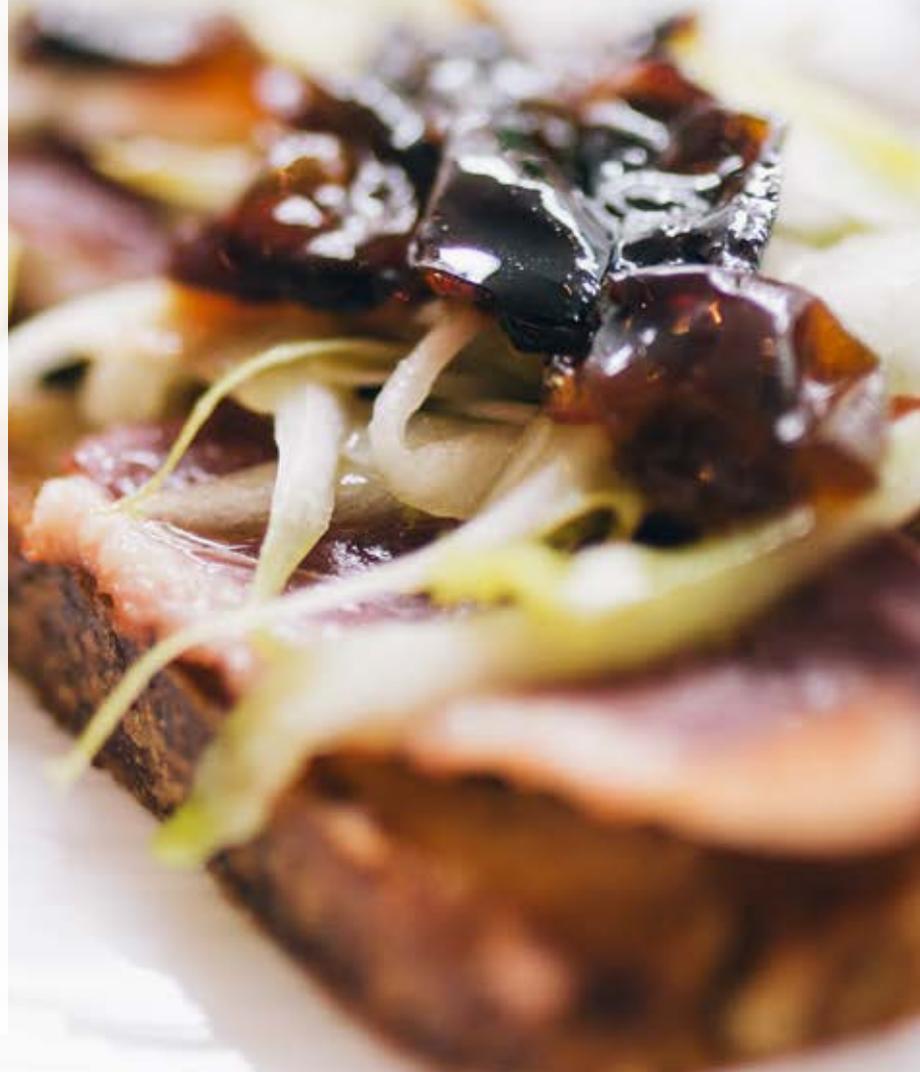
Réalisez le chutney aux raisins • Coupez les raisins en deux et enlevez les pépins, mais mettez-en quelques-uns de côté pour la garniture • Coupez l'oignon rouge en lamelles. Mélangez l'oignon rouge avec le vinaigre balsamique, le vinaigre de vin et le sucre • Ajoutez ensuite les piments en poudre et les raisins et laissez cuire à feu moyen • Laissez mijoter à feu réduit jusqu'à obtenir une confiture lisse • Le tout prend approximativement une dizaine de minutes •

Préparez ensuite les raisins confits • Coupez en deux une poignée de raisins, enlevez les pépins et la peau • Laissez-les cuire dans un poêlon anti-adhésif avec de l'eau sucrée et un trait de jus de citron jusqu'à ce qu'ils présentent un aspect vitreux • Réchauffez les tranches de poitrine de canard jusqu'à ce qu'elles commencent à fondre • Ôtez-les ensuite du feu et faites griller les tranches de pain dans la graisse dégagée par le canard.

Coupez les tartines en longues lamelles • Recouvrez-les avec les tranches de poitrine de canard • Pour finir, ajoutez les endives marinées et finissez avec le chutney aux raisins.

Servez ce plat dans une assiette et garnissez avec quelques gouttes d'huile d'olive, quelques raisins coupés en deux sans pépins et quelques raisins confits.

Éventuellement, servez ce plat accompagné d'une bouteille de vin mousseux « Château Meerdaal ».





## YION-WAH WAN

HR APPLICATION ANALYST | À LA STIB DEPUIS 2016

34 ans | Habite Ixelles

### « A LA STIB, JE SUIS DANS MON ÉLÉMENT »

« Je suis d'origine asiatique, de la Chine du Sud plus précisément, et j'ai voulu partager une recette traditionnelle qui vient de là-bas. Je l'ai héritée de ma maman, qui tenait un resto chinois avec mon papa. Je la cuisine souvent avec plaisir car je suis une grande amatrice de croquettes ! C'est aussi une entrée fort appréciée. C'est très convivial. Elles sont très faciles à réaliser chez soi. En les façonnant plus petites, ces croquettes deviennent des Dim Sum, littéralement des « cœurs à petite touche », qui désignent de petites portions de différents mets cuits à la vapeur ou frits. Moi je trouve que c'est meilleur quand c'est frit ! » Yion-Wah est née en Belgique. Mais elle n'a pas forcément la même culture culinaire que la plupart de ses amis d'origine belge. En dehors de la cuisine asiatique, Yion-Wah adore aussi la cuisine italienne. « J'aime cuisiner. Cela me détend. Même si je n'arrive pas à cuire les pâtes comme un italien ! »

A la STIB, Yion-Wah s'occupe, avec l'équipe HRBIS, de la gestion des applications HR. « Nous recueillons les demandes, testons les développements et faisons en sorte que les applications soient en adéquation avec les besoins, tout en gardant une certaine cohérence.

J'ai choisi la STIB, parce que la fonction me motivait mais aussi parce que c'est une entreprise qui fait partie de la vie de tous les jours. Je suis une utilisatrice assidue des transports publics. » Avant la STIB, Yion-Wah a travaillé dans plusieurs multinationales. « A la STIB, je ne me suis pas sentie perdue. La fonction et les nouveaux projets RH à mettre en place ont facilité la transition d'une entreprise à l'autre. Je suis une grande voyageuse et j'ai toujours utilisée les transports publics partout où j'allais. Je m'amuse d'ailleurs à comparer les différents transports urbains. Ici, je suis donc dans mon élément. »

# CROQUETTES DE SOJA AU POULET

de Yion-Wah Wan

🍴 ENTRÉE | ✂️ 4 PERSONNES | ⌚ 35' DE PRÉPARATION | 🍳 10' DE CUISSON



## INGRÉDIENTS

± 300 g de soja frais • Lamelles de poulet • 1 oignon moyen • Pâte/feuille pour croquette (surgelé) ou loempia (dégeler avant la confection des croquettes) • Sel, poivre • Huile végétale (pas d'huile d'olive) • Wok ou poêle • Sauce aigre-douce ou de prune

## PRÉPARATION

Faire revenir les oignons coupés en morceaux avec l'huile végétale dans un wok ou une poêle • Rajouter le soja et le poulet • Laisser cuire quelques minutes (jusqu'à ce que le soja ramolisse) • Saler et poivrer • Laisser refroidir • Préparer la pâte : décoller chaque feuille • Façonner les croquettes avec le poulet et soja • Faire chauffer l'huile dans une autre poêle • Y mettre les croquettes à cuire • Retourner les croquettes, ± 5 min de chaque côté • Servir, accompagner de sauce aigre-douce.





# PLATS







## JEAN-PHILIPPE THILL

PROXIMITY MANAGER - BU BUS | À LA STIB DEPUIS 1998

48 ans | Habite Braine-l'Alleud

### « LA DIVERSITÉ À LA STIB, C'EST PASSIONNANT »

« Pourquoi cette recette ? Quand je vais chez mes parents, ma mère fait toujours un osso bucco ou de la blanquette de veau. C'est son appât pour me faire venir depuis que je n'habite plus chez eux. Elle m'a donné la recette de sa blanquette et je l'ai améliorée. Je l'ai mise à ma sauce. Maintenant, c'est elle qui me demande d'en faire un peu plus pour eux, quand j'en prépare à la maison. Car c'est moi qui cuisine. » Couscous, plats thaïlandais, osso bucco et la fameuse blanquette, les goûts de Jean-Philippe sont plutôt hétéroclites. « Je suis un épicurien. Je goûte tout. J'apprécie un peu moins le poisson. Mon père détestait ça et on n'en mangeait pas à la maison. »

Comme Proximity manager, Jean-Philippe a plusieurs casquettes. « J'encadre une quarantaine d'agents, je m'occupe de la gestion du dépôt en temps réel, d'assurer les remplacements en cas d'absence

d'un agent, changement de service, congés d'urgence... » Il a participé à la formation « Gérer la diversité dans mon équipe ». « A la STIB, la diversité est là, tout autour de nous, pourquoi ne pas en profiter ? Mes collègues sont Mauricien, Portugais, Belges, Marocains... On est plusieurs à aimer manger et cuisiner. Cela fait des sujets de conversation, d'échanges, de partage. » Jean-Philippe a étonné certains collègues par sa connaissance de la cuisine marocaine. « C'est parce que j'ai vécu une dizaine de jours dans une famille là-bas, qui m'a appris les recettes traditionnelles. J'ai aussi vécu avec mes parents en Afrique jusqu'à mes 6 ans. Cela m'a apporté une ouverture aux autres cultures. Avec plusieurs collègues Proximity managers, nous sommes partis ensemble au Portugal pendant une semaine. Cela a permis aussi pas mal d'échanges entre nous. »

# BLANQUETTE DE VEAU À L'ANCIENNE

de Jean-Philippe Thill

🍽️ PLAT | ✂️ 4 PERSONNES | ⌚ 30' DE PRÉPARATION | 🍲 2H DE CUISSON

## INGRÉDIENTS

1 kg de blanquette de veau (coupé en cubes de 3 à 4 cm) • 300 g de haché de veau • 4 carottes • 3 blancs de poireaux • 200 g de champignons de Paris (de petite taille) • 4 sachets de 125 g de riz cuisson 18 min ou en vrac • Le jus d'un citron jaune • 50 g de beurre • 50 g de farine • 3 cubes de bouillon de viande • 3 c à s d'huile d'olive • Sel • Poivre

## PRÉPARATION

Mettez 1,5 l d'eau à bouillir • Dans une grande casserole pouvant aller au four, faites colorer les morceaux de blanquette de veau dans l'huile d'olive, salez et poivrez • Quand la viande est colorée, versez l'eau bouillante, rajoutez les 3 cubes de bouillon de viande • Mélangez le tout, portez à ébullition, puis mettez la casserole (avec le couvercle) dans le four préchauffé à 160° • Laissez cuire une heure • Pendant ce temps, avec le haché de veau, confectionnez des boulettes d'environ

30 g, puis réservez • Lavez, épluchez et coupez en rondelles d'environ 1,5 cm les carottes • Lavez et coupez en rondelles d'environ 2 cm les blancs de poireaux • Après 1 h de cuisson, rajoutez les carottes et les boulettes de veau • Laissez cuire 20 min (toujours dans le four) • Après 20 min, rajoutez les poireaux et les champignons de Paris • Laissez cuire 20 min (toujours dans le four) • Après 20 min, sortez la casserole du four, diminuez la température à 140° • Egouttez les ingrédients, afin de récupérer le jus de cuisson • Pour la préparation de la sauce, mettez la casserole sur la plaque de cuisson à feu doux • Faites-y fondre le beurre • Quand le beurre est fondu, rajoutez la farine • Mélangez le tout avec un fouet, afin d'obtenir un roux blond • Versez petit à petit le jus de cuisson sur le roux blond, afin d'avoir environ 1 l de sauce pas trop liquide • Versez du jus de citron selon votre goût • Vérifiez l'assaisonnement et rajoutez sel et poivre selon votre goût • Versez dans la sauce tous les ingrédients, puis enfournez la casserole avec le couvercle pour 20 min • Pour la cuisson du riz, suivez les instructions sur le paquet.





## ANNE CATHERINE LIPNIK

RESPONSABLE RECRUTEMENT & SÉLECTION OUVRIERS | À LA STIB DEPUIS 2013

51 ans | Habite Louvain-La-Neuve

### « LA DIVERSITÉ, JE LA VIS QUOTIDIENNEMENT DANS MA FONCTION »

Un papa hongrois et une maman flamande (originaire de Leuven), Anne Catherine est née en Belgique et vit aujourd'hui en Brabant wallon. « Depuis l'âge de 14 ans, je suis végétarienne et, depuis 2 ans, je suis vegan. Je cuisine sans œuf, sans lait, sans viande, sans poisson. » Anne Catherine prépare, par exemple, des salades avec du quinoa, dans lesquelles elle ajoute, selon ses envies, des légumineuses (lentilles, pois chiches...). Au menu, elle inscrit aussi régulièrement les falafels et autres burgers vegan, des courgettes ou champignons farcis, avec du tofu grillé ou du seitan.

Son plat préféré, ce sont les rouleaux de printemps. « C'est pour cette raison que j'ai choisi de les cuisiner pour le concours. C'est un plat qui est très pratique. Il est très complet aussi. On peut le prendre en mains. Pas besoin de couteau, ni

de fourchette. On peut le remplir de ce qu'on veut, de ce qu'on a dans le frigo: carottes, concombres et surtout, on peut y ajouter toutes sortes d'épices, ce qui lui donne beaucoup de fraîcheur. C'est vraiment un plat idéal pour le temps de midi. Un chouette encas quand on travaille. »

Anne Catherine s'occupe du recrutement et de la sélection des fonctions ouvriers. « C'est-à-dire du recrutement de tout le personnel de conduite, aussi bien pour le Bus, le Tram, que le Métro, du personnel de prévention et de sécurité – patrouilleurs, agents multimodaux – et des agents de maintenance. Auparavant, je m'occupais déjà du recrutement en outsourcing et quand un poste s'est libéré, j'ai été engagée. »

Pour Anne Catherine, la diversité est un thème qui colle parfaitement à la STIB. « Je la vis quotidiennement dans ma fonction. Dans mon job, je rencontre tous les profils, d'âge, de formation, d'origine – même si je souhaite qu'il y ait davantage de femmes! C'est très enrichissant! »

# ROULEAUX DE PRINTEMPS VEGAN

de Anne Catherine Lipnik



🍴 PLAT | ✂ 4 PERSONNES | ⌚ 1H DE PRÉPARATION | 🍲 1' DE CUISSON

## INGRÉDIENTS

16 galettes de riz (1 galette/rouleau)

- 1 sachet de vermicelles de riz
- Légumes: carottes, germes de soja, concombres, mini maïs, poivrons rouges, salade
- Tofu
- Feuilles de menthe, coriandre, gingembre frais
- Sauce soja
- Sirop d'érable

En option: la sauce nem



## PRÉPARATION

Préparer tous les ingrédients crus, afin de les disposer à portée de main :

- Couper les carottes en fines lamelles
- Couper les concombres en fines lamelles et enlever le centre
- Couper les poivrons rouges en fines lamelles
- Laver la salade et garder les grandes feuilles
- Bien laver les germes de soja et les mini maïs
- Hacher la menthe, la coriandre et le gingembre

Préparer le tofu: faire mariner

pendant 1 heure dans 2 c à s de sauce soja pour marinade (sauce Yakitori, kikkoman yakitori) + sirop d'érable + gingembre coupé fin

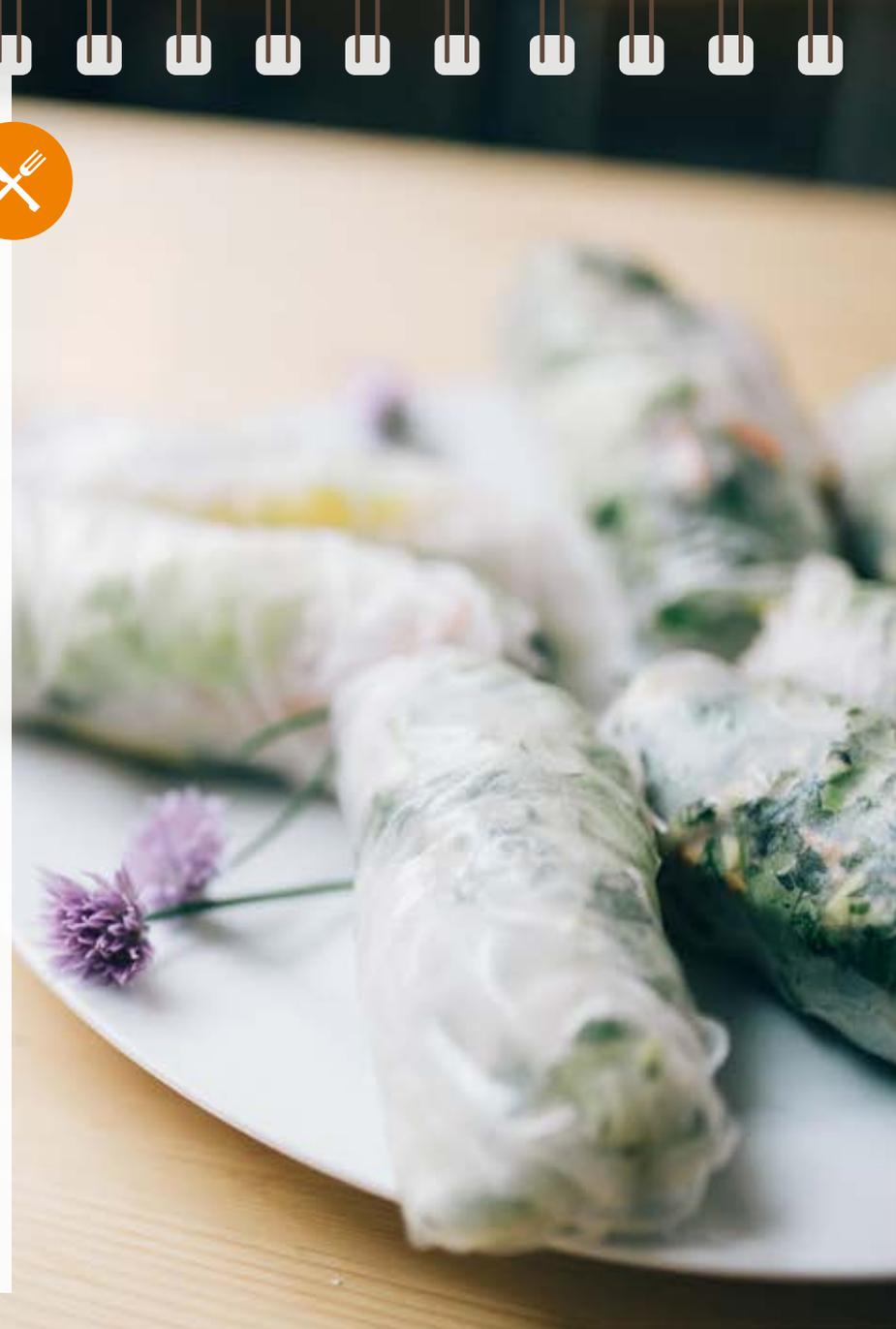
- Passer les lanières de tofu à la poêle

Préparer les vermicelles: les jeter dans l'eau bouillante et les retirer rapidement

- Passer directement sous l'eau froide

Passer les galettes dans l'eau froide et rouler la lanière de tofu à l'extérieur, la feuille de salade puis tous les autres ingrédients + menthe, coriandre, gingembre

- Servir avec de la sauce soja, sauce nem...





## YOUSSEF FAROUJI-TOUATI

ELECTRONICIEN BU BUS (PETITE ÎLE) | À LA STIB DEPUIS 2001

47 ans | Habite Tubize

### « J'AI FAIT DÉCOUVRIR LA CUISINE INDIENNE À MES COLLÈGUES »

« La cuisine, c'est ma passion ! » s'enthousiasme Youssef. Une passion qu'il a héritée de ses parents. « Je suis né en Belgique mais mes parents viennent de la ville de Fès, la capitale culinaire du Maroc. Mon père est cuisinier. Quand j'étais petit, je regardais aussi ma mère préparer les pâtisseries. Elle apprenait la cuisine aux jeunes mariés. Ma femme a d'ailleurs appris à cuisiner avec elle. » A la maison, si Youssef a cédé aujourd'hui les fourneaux à sa femme, il reprend du service dès qu'il s'agit d'introduire une nouvelle recette. « J'aime beaucoup la cuisine indienne. Je prépare les tandooris et, dernièrement, j'ai appris à faire les biryanis. »

Son plat préféré ? « Tajine de poulet aux citrons confits », répond-il sans hésitation. Mais c'est la cuisine asiatique qu'il a mise à l'honneur pour le concours. « Je pensais que d'autres collègues présenteraient des

recettes de couscous ou tajines et j'ai plutôt choisi une recette chinoise. J'ai pensé que ce serait, pour mes collègues chauffeurs, un bon petit plat à emporter sur leur lieu de travail et à réchauffer au micro-ondes. » Youssef a découvert cette recette lors de l'une de ses rencontres avec son cousin qui vit à Shanghai. « Au cours de mes voyages, j'ai l'habitude de me renseigner sur les plats que je mange pour pouvoir les cuisiner à mon retour et les faire découvrir à mes proches. »

Electronicien, Youssef s'occupe de l'électronique embarquée à bord des bus au dépôt Petite Île. Comment vit-il la diversité ? « Lors de mes débuts à la STIB, j'ai senti parfois dans certains ateliers une certaine méfiance entre les anciens et les nouveaux. Mais ici, à Petite Île, il n'y a pas de problème. A la Saint-Eloi, il m'arrive de cuisiner pour mes collègues. Je leur ai fait découvrir la cuisine indienne. Et depuis ils sont allés manger plusieurs fois ensemble dans un resto indien. C'est sympa ! »

# NOUILLES SAUTÉES AU POULET ET LÉGUMES

de Youssef Farouji-Touati

🍴 PLAT | ✂ 4 PERSONNES | ⌚ 15' DE PRÉPARATION | 🍳 20' DE CUISSON

## INGRÉDIENTS

24 cl sauce pour wok au sésame de la marque GO TAN •  $\frac{3}{4}$  de poivron rouge,  $\frac{3}{4}$  de poivron vert,  $\frac{3}{4}$  de poivron jaune. Il existe d'autres sauces curry, aigre-douce, nasi goreng, etc • 150 g de brocoli • 10 cl huile arachide • 2 gros oignons • 1,5 cuillère à soupe sauce d'huître •  $\frac{1}{3}$  de chou blanc • 3 cuillères à soupe sauce soja • 15 cl d'eau • 4 carottes • 200 g de nouilles de blé • 120 g de pousses de soja • 2 cuillères à soupe de beurre de cacahuète •  $\frac{1}{2}$  ravier de champignons • 1 cuillère à café de sel • 4 cuillères à soupe d'oignons frits • 1 blanc de poulet • 40 g de noix de cajou (facultatif) • 40 g d'amandes grillé (facultatif) • 4 œufs de caille • 4 morceaux de tofu (facultatif)

## PRÉPARATION

Peler les oignons, couper grossièrement et caraméliser. Laisser l'huile pour ensuite cuire la viande

- Nettoyer le poulet et le couper en lanières ; après la cuisson, le laisser dans un récipient
- Couper les poivrons en lamelles, couper les carottes en julienne, couper finement le chou, les champignons et le tofu
- Porter à ébullition l'eau salée pour la cuisson des nouilles
- Chauffer l'huile dans le wok, ajouter tous les légumes et le tofu
- Verser 15 cl d'eau, les sauces soja, sésame, d'huître, le beurre de cacahuète et les faire sauter dans le wok à feu vif en remuant sans arrêt
- Après 5 min, rajouter la viande, les oignons, les pousses de soja et les nouilles pendant encore 5 min
- Mettre les oignons frits, les noix de cajou, les œufs de caille et les amandes sur les pâtes
- Servir aussitôt pendant qu'elles sont bien chaudes.





## INGE ENGELS

ASSISTANTE OPÉRATIONNELLE & LOGISTIQUE - CUREGHEM | À LA STIB DEPUIS 2001  
35 ans | Habite Houtain-l'Évêque

### « JE TRAVAILLE DANS UN MONDE D'HOMMES ET C'EST CHOUETTE »

Vous connaissez la Moussaka ? Avec Inge, ce plat traditionnel grec se transforme en Boussaka ! « C'est arrivé par hasard. Je cuisine toujours à la maison et mon mari en est très content. Je trouve cela détonnant. J'essaie volontiers de nouvelles choses, sans recette.

Un jour, mon mari a entendu des amis qui vantaient les mérites de la moussaka qu'ils avaient mangée au restaurant grec. Il les a invités à l'improviste en leur disant : ma femme peut certainement faire mieux ! En rentrant à la maison, il m'a dit : ce soir, on mange de la moussaka. Je n'en avais jamais préparé de ma vie. J'ai regardé la recette et l'ai adaptée à mon goût. Comme je n'avais pas de hachis d'agneau, je l'ai remplacé par du hachis de bœuf et de porc. J'y ajoute du fromage.

Pour le reste, c'est pareil : tomates et aubergines. Voilà comment est née la Boussaka ! » Mais le plat préféré de Inge, ce sont les Macaronis au jambon et au fromage. « Les pâtes, c'est ce que je préfère ».

Si Inge a commencé sa carrière à la STIB dans les agences de ventes (les actuelles BOOTIK), elle travaille aujourd'hui à l'Atelier de Cureghem, un univers plutôt masculin. « Je m'occupe de l'administration liée au planning des travaux à effectuer aux trams, un peu de la gestion du personnel et d'administration générale. » Depuis 7 ans, ses collègues sont majoritairement des hommes. « J'ai tout de même trois collègues féminines. Ce qui me permet d'avoir des conversations typiquement de femmes. Mais je trouve mes collègues masculins très sympas. Et je ne pourrais pas m'imaginer travailler ailleurs. Je vis bien cette diversité. C'est agréable, très chouette. »

# BOUSSAKA (MOUSSAKA BELGE)

de Inge Engels



🍴 PLAT | ✂ 6 PERSONNES | ⌚ 1H30 À 2H DE PRÉPARATION | 🕒 45' DE CUISSON

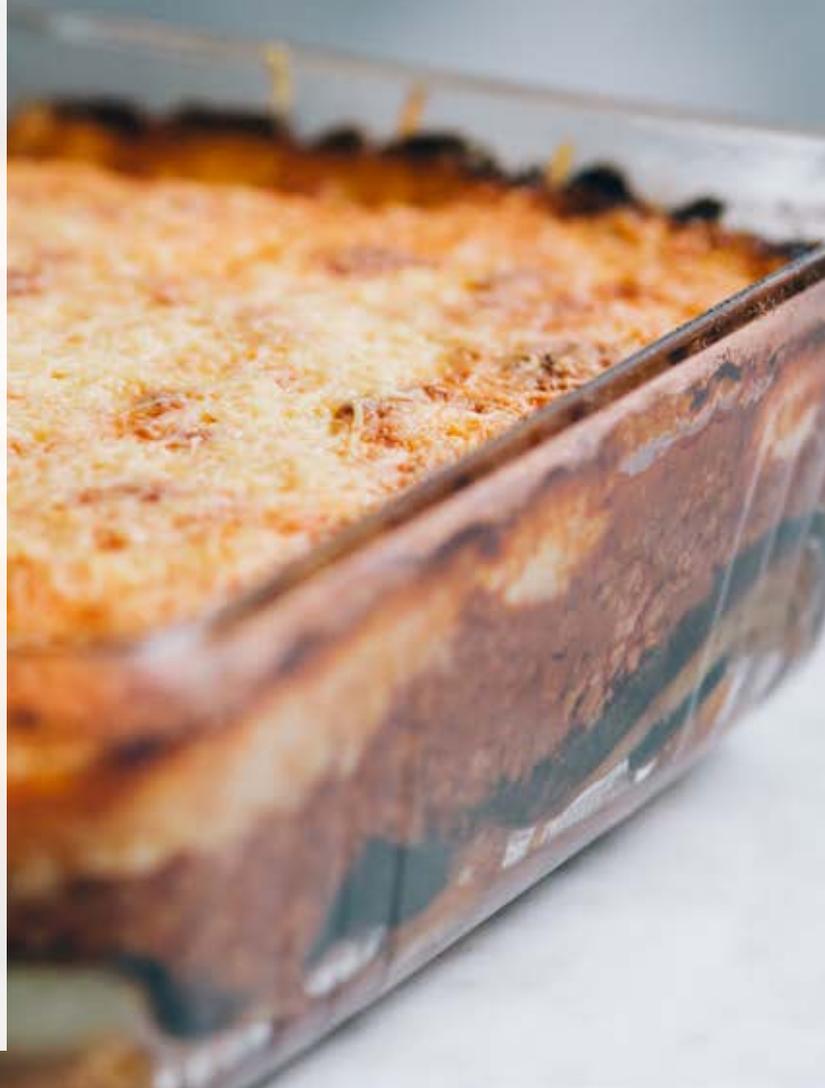
## INGRÉDIENTS

500 g de pommes de terre • 500 g de haché porc et bœuf • 5 tomates • 2 aubergines • 1 sachet de fromage râpé • 1 gros oignon • Huile d'olive • 500 ml de lait • Beurre • Farine • 1 boîte de concentré de tomates • 2 gousses d'ail • Sel et poivre • Paprika • Cannelle en poudre • Noix de muscade

## PRÉPARATION

Coupez les aubergines dans le sens de la longueur en tranches d'environ un demi-centimètre • Étalez-les sur du papier cuisson et saupoudrez-les de sel jusqu'à ce qu'un liquide s'échappe • Laissez reposer 30 min • Epongez le liquide et le sel des aubergines • Versez un fin filet d'huile d'olive dans un wok ou dans une poêle profonde • Faites chauffer à feu vif • Lorsque l'huile est chaude, faites dorer les aubergines de chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient bien brunes • Après la cuisson, posez les tranches d'aubergines sur du papier cuisson afin d'absorber l'huile en trop • Coupez les pommes de terre en rondelles et faites-les ensuite cuire dans de l'huile d'olive dans

la même poêle jusqu'à ce qu'elles aient un aspect translucide • Faites revenir l'ail et l'oignon dans l'huile d'olive de la même poêle • Ajoutez ensuite le haché et cuisez-le • Coupez les tomates en dés (enlevez les pépins) et ajoutez-les au haché • Versez ensuite le concentré de tomates dès que les tomates commencent à fondre • Assaisonnez à souhait avec sel, poivre, paprika et cannelle • Laissez le tout mijoter pendant une heure • Pendant ce temps, réalisez une sauce blanche épaisse • Pour cela, faites fondre le beurre et ajoutez-y la farine pour faire le roux • Ajoutez les 500 ml de lait et laissez épaissir lentement • Assaisonnez la sauce avec sel, poivre et noix de muscade • Étalez les rondelles de pommes de terre au fond d'un plat pour le four • Recouvrez celles-ci avec les tranches d'aubergine, suivies d'une couche de votre préparation • Versez la sauce par-dessus • Finissez par le fromage râpé • Faites préchauffer le four à environ 220 °C et cuisez le plat durant 45 min environ • Après 35 min, vérifiez si les pommes de terre sont cuites en les piquant avec une fourchette • Si vous ne sentez plus aucune résistance, votre plat est prêt.





## JACQUELINE VERLINDEN

SOCIAL RELATIONS ASSISTANT - HR | À LA STIB DEPUIS 2013

56 ans | Habite Waterloo

### « UNE ENTREPRISE À VISAGE HUMAIN »

« Je suis originaire des Pays-Bas mais j'ai grandi en Belgique. Ma mère était liégeoise, ce qui explique que je suis bilingue, d'autant plus que j'ai toujours été à l'école en français. Mon père, lui, était Hollandais mais d'Indonésie, qu'on appelait autrefois les Indes néerlandaises. Peu après la déclaration d'indépendance, ma famille a décidé de quitter l'Indonésie et de venir vivre aux Pays-Bas. C'était en 1948. Un choc culturel ! Mais fidèles à la tradition, la famille et les amis se réunissaient régulièrement chez mes grands-parents. Nous étions jusqu'à 30 et ma grand-mère restait parfois 2 jours devant ses fourneaux. De cette époque, j'ai gardé le sens de l'hospitalité. Mon compagnon est d'origine marocaine et nous trouvons cela très chouette qu'il y ait toujours du monde à la maison. Même si nous sommes fort occupés par nos boulots respectifs. »

Ikan Pepesan et Nasi Kuning, la recette de Jacqueline, a la saveur de ses souvenirs d'enfance. « C'est l'un de mes plats préférés lorsque je me hasarde à faire une table de riz indonésienne pour les amis. C'est un plat de fête. Ces filets de poissons, cuits à l'origine sur la braise, enveloppés dans une feuille de bananier sont délicieux servis avec du riz cuit dans un mélange de lait de coco, curcuma et feuille de citronnier. A la maison, nous cuisinons aussi beaucoup de plats de légumes du Moyen-Orient, accompagnés de houmous. Nous sommes très ouverts à toutes les cultures et à toutes les traditions culinaires. »

Engagée au départ dans le cadre d'un contrat temporaire de 6 mois comme traductrice, Jacqueline travaille aujourd'hui au sein du département Social Relations & Well-Being. La diversité, Jacqueline et son mari, travailleur social, s'y intéressent de près. « Ce concours, c'était une très chouette initiative dans ce domaine. Ce qui est remarquable, à la STIB, c'est que, malgré sa taille, l'entreprise a su conserver un visage humain. »

# FEUILLES DE BANANIER FARCIES DE FILETS DE MAQUEREAU ET RIZ JAUNE

de Jacqueline Verlinden

🍴 PLAT | ✂ 4 PERSONNES | ⌚ 30' DE PRÉPARATION | 🕒 30' DE CUISSON (+20' POUR LE RIZ)

## INGRÉDIENTS

8 filets de maquereau • 4 feuilles de bananier • 4 gousses d'ail • 6 échalotes • 3 noix de macadamia • 6 piments rouges • 3 piments verts • 6 feuilles de citronnier+ de laurier • Galanga • Citronnelle, curcuma, gingembre • Sucre • Feuilles de pandanes • Lait de coco • Riz • Bâtonnets



## PRÉPARATION

Nettoyez les maquereaux ou – plus facile – choisissez des filets surgelés, dégelez-les, rincez et séchez-les • Préparez la farce: hachez finement les échalotes, l'ail et les piments (après avoir ôté les pépins) • Mélangez-les aux noix de macadamia • Salez et poivrez • Ajoutez le gingembre, le galanga, le curcuma finement haché • Si nécessaire, passez l'ensemble au mixeur pour obtenir une pâte onctueuse • Disposez les filets de maquereau par 2 sur les feuilles de bananier avec la farce • Répartissez les feuilles de citronnier et laurier sur les 4 « paquets » que vous refermez. Maintenir avec les bâtonnets ou pics de brochette • Cuire environ 30 min à la vapeur ou au four • Servir accompagné de riz jaune.





## JEAN VAN ASSCHE

GESTIONNAIRE DES ÉQUIPEMENTS DES DÉPÔTS DE TRAM | À LA STIB DEPUIS 2014

59 ans | Habite Schaerbeek

### « UN ENRICHISSEMENT AU NIVEAU HUMAIN »

Jean est un « petit jeune » à la STIB : il y est entré en 2014, après une carrière dans le privé, dans le secteur du dessalement de l'eau de mer et des stations d'épuration. Il a notamment travaillé pendant 5 ans à Paris. « J'avais envie d'un nouveau challenge, tout en gardant des missions sur le terrain. J'ai eu une opportunité et je l'ai saisie ». S'il est basé à Haren, Jean est en contact quotidien avec les chefs de dépôts, les brigadiers, les techniciens.... « La diversité, je la vis tous les jours. C'est un enrichissement au niveau humain. On découvre d'autres personnes. Il faut parfois aborder les choses sous une autre facette que celle dont on a l'habitude. C'est intéressant. »

En cuisine, si Jean aime les plats mijotés classiques, il n'a pas peur d'essayer de nouvelles choses. « J'adapte les recettes en fonction de ce que j'aime. Je rajoute ou je supprime un ingrédient, par exemple. »

En présentant ses « Délices des îles », le cuisinier n'a pas eu peur de nous étonner. « C'est un gratin à la banane. La recette date de 1960. Ma maman et mon papa avaient goûté cela dans un restaurant « chic » à Paris. Au retour, comme je n'aimais pas les gratins aux chicons, ni au céleri, elle les a remplacés par la banane tartinée à la moutarde et enroulée dans une tranche de jambon, nappée de sauce béchamel. »

Entouré de 4 sœurs, Jean a été habitué, dès son plus jeune âge, à travailler en cuisine. Et aujourd'hui, c'est lui le chef cuisinier à la maison. « Ma femme me sert de commis. Quand je cuisine, elle nettoie ensuite. En fait, nous avons chacun nos recettes et nous nous entraïdons. Mes 3 filles ont repris le flambeau. Elles aiment aussi cuisiner et ma cadette a repris mon gratin de bananes. »

# DÉLICE GRATINÉ

de Jean Van Assche



🍴 ENTRÉE | ✂ 4 PERSONNES | ⌚ 10 À 15' DE PRÉPARATION | 🍳 20' DE CUISSON



## INGRÉDIENTS

4 bananes jaunes mais bien fermes  
• 4 belles tranches de jambon rose •  
Moutarde piquante • Fromage râpé  
200 g • Sauce Béchamel 350 ml

## PRÉPARATION

Tartiner généreusement la tranche de jambon de moutarde • Enrouler la banane dans cette tranche • Placer les 4 bananes enroulées dans un plat à gratin • Napper et couvrir de la sauce Béchamel (fait maison, en sachet ou en berlingot) • Couvrir le plat de fromage râpé • Placer dans un four chaud à 200°C durant 20-30 min avec une belle croûte gratinée! • Servir avec morceau de baguette, pain campagne ou frites.





## LAURA SYLVIA HERMAN

CHARGÉE DES ETUDES RÉSEAU - SMN | À LA STIB DEPUIS 2016

27 ans | Habite Forest

### « LES GENS S'ACCEPTENT LES UNS LES AUTRES, C'EST TRÈS OUVERT »

Laura Sylvia a grandi en région parisienne entre une mère française et un père américain. « Je passais souvent une partie de l'année aux Etats-Unis, mais j'ai surtout vécu en France ». La jeune fille découvre Bruxelles à l'occasion de ses études. « J'ai adoré et je m'y suis installée. J'avais déjà travaillé dans le secteur du transport public en France. Ce qui m'a frappée à la STIB, c'est la très bonne ambiance qui y règne. Peu importe le profil, le métier, les études, la taille, la couleur de peau, les gens s'acceptent les uns les autres. Je peux passer dans un dépôt et entendre du flamand, de l'espagnol, du roumain, du français, de l'arabe et tout cela se mélange. C'est très ouvert. »

Pour Laura, la cuisine, c'est une histoire de famille. « Mes deux parents aiment cuisiner. Aux fêtes de famille, en vacances, on cuisine

ensemble dans la journée. Cela fait partie des traditions. C'est l'occasion de passer du temps ensemble. Du coup, on reproduit ça avec mon groupe d'amis. Il y a beaucoup d'expérimentation, de partage, d'évolution pour s'adapter aux goûts et contraintes des uns et des autres. » Un peu comme dans son boulot, où elle jongle entre les demandes des business units, les contraintes d'exploitation, de budget, d'horaires, la planification...

Le plat préféré de Laura Sylvia? « J'aime beaucoup de goûts différents et ne saurais quoi choisir. Disons le type de salade que l'on prépare en été, avec tous les fruits, les légumes, les graines et les herbes disponibles dans le jardin et une sauce un peu improvisée. » Sa recette a été conçue dans le même esprit. « On l'a créée il y a deux hivers, pour les fêtes. Parce que sa base est faite d'ingrédients locaux, de saison. Et parce qu'ils étaient là ! Elle a eu du succès depuis. Elle a été beaucoup partagée et j'aime bien l'idée de pouvoir la partager encore. »

# COURGE BUTTERNUT FARCIE AUX LÉGUMES D'HIVER, CORIANDRE ET COCO (VEGAN)

de Laura Sylvia Herman



👤 PLAT | ✂ 4 PERSONNES | ⌚ 45' DE PRÉPARATION | 🕒 30' (+15') DE CUISSON



## INGRÉDIENTS

2 petites courges Butternut (500-700 g) • 2 grosses carottes • 2 panais • 1 gros oignon • 3 gousses d'ail • 1 botte de coriandre fraîche • 100 g de blé (ou semoule, ou riz, selon préférence) • 20 cl crème de coco • 10 cl chapelure • Levure maltée • Huile d'olive • Sel, poivre, cumin • En option: gingembre en poudre, sirop d'agave

## PRÉPARATION

Préchauffer le four à 200°C (180°C chaleur tournante) • Laver les courges et les couper en 2 dans la longueur • Vider les graines et les parties fibreuses • [SUITE >](#)



# COURGE BUTTERNUT FARCIE AUX LÉGUMES D'HIVER, CORIANDRE ET COCO (SUITE)



Napper d'huile d'olive, placer dans un grand plat (chair vers le haut) et laisser rôtir 20 – 30 min jusqu'à ce que la chair soit tendre et la surface légèrement dorée. Sortir et laisser respirer • Pendant que les butternuts sont au four, faire cuire le blé • Hacher les oignons, l'ail, la coriandre ; couper des dés de carottes et de panais • Creuser la partie centrale des butternuts à la cuillère, en gardant 2 doigts d'épaisseur minimum de chair autour de la peau. Conserver la chair évidée • Dans une poêle, faire dorer les oignons, puis ajouter les carottes et panais • Lorsque les légumes sont

tendres, baisser le feu, incorporer l'ail haché menu et la chair de courge ; cuire jusqu'à ce que l'ail ait doré, puis éteindre le feu et laisser reposer • Dans un grand bol, mélanger le blé, les légumes, la crème de coco (bien agiter avant l'emploi!), une cuillère d'huile d'olive, la chapelure • La farce doit être collante • En cas de farce trop liquide, rajouter de la chapelure; en cas de farce trop solide, rajouter le jus des légumes • Option : à ce stade, rajouter 2 cuillères à soupe de sirop d'agave pour un effet sucré-salé • Incorporer la moitié de la coriandre hachée • Epicer généreusement de sel, de poivre, de cumin • Option : à ce stade, rajouter 7 cuillères de gingembre en poudre • Farcir les demi-butternuts en formant de petits monticules • Saupoudrer de levure maltée pour un goût fromagé • Enfourner pour 15 min • Laisser légèrement refroidir, puis couvrir du reste de la coriandre fraîche au moment de servir • Se mange également froid, avec un trait de jus de citron pour relever.





## LAURENT GOSUIN

LOGISTIC ASSET MANAGER - INFORMATION SYSTEMS | À LA STIB DEPUIS 2014

40 ans | Habite Auderghem

### « POUR MOI, LA DIVERSITÉ, C'EST NATUREL ! »

Bruxellois, Laurent est ce qu'on appelle « une bonne fourchette ». « J'aime manger mais je ne cuisine pas nécessairement tous les jours. Je n'ai pas vraiment de tradition culinaire. J'apprécie autant la cuisine belge que les plats plus exotiques. La cuisine italienne et de l'Asie du sud-est en particulier. » De plat préféré, il n'en a point et s'il a choisi de préparer la tartiflette, c'est sans doute autant pour l'atmosphère conviviale qui accompagne sa dégustation que pour les saveurs qu'elle dégage. « Cette recette, basée sur une trouvaille sur Internet, me fait penser aux sports d'hiver. Je la prépare depuis des années quand on part à la montagne avec des amis. C'est devenu une tradition. » Une tradition qu'il perpétue également dans son club de handball à Crainhem. « J'y suis bénévole et, pendant plusieurs années, j'ai préparé la tartiflette pour plus de 60 personnes ! »

Laurent a tout d'abord découvert la STIB de l'extérieur, comme consultant SAP. « J'ai appris à connaître l'entreprise et j'ai postulé quand un poste s'est ouvert en interne. Je m'occupe aujourd'hui des aspects logistiques de nos équipements d'informatique, essentiellement les équipements électroniques embarqués sur les bus et les trams. »

Comment vit-il la diversité ? « Très bien. Je suis né et j'ai grandi à Bruxelles. J'ai beaucoup voyagé pour les vacances, comme pour le travail. J'ai également vécu 2 ans dans le sud des Etats-Unis. Pour moi, la diversité, c'est naturel et je suis donc comme un poisson dans l'eau à la STIB ! »

# TARTIFLETTE

de Laurent Gosuin



🍴 PLAT | ✂ 4 PERSONNES | ⌚ 30' DE PRÉPARATION | 🕒 20' (+20') DE CUISSON

## INGRÉDIENTS

400 g de lard salé (dés de lardons)  
• 1,2 kg de pommes de terre •  
2 oignons • 600 g de reblochon  
(1 et demi) • 20 cl vin blanc sec •  
Poivre noir



## PRÉPARATION

Eplucher les pommes de terre et les couper en tranches épaisses (3-4 cm) • Cuire les pommes de terre à l'eau (elles doivent être encore fermes) • Emincer les oignons • Dans une grande poêle, faire revenir les lardons avec les oignons • Poivrer • Lorsque les lardons et les oignons sont cuits, ajouter les pommes de terre cuites et le vin blanc • Laisser mijoter en remuant, jusqu'à ce que la préparation devienne plus épaisse • Poivrer • Préchauffer le four à 180° • Gratter les reblochons avec la lame d'un couteau, enlever les éventuels cachets • Couper les reblochons en deux en partant de la tranche, dans le sens de la longueur • Dans un plat à gratin, verser le contenu de la poêle et recouvrir avec les reblochons, croûte vers le haut • Cuire 20 min à 180°. La croûte doit être très dorée • Servir avec 1 salade verte en accompagnement.





## MIREILLE FORTIN

GESTIONNAIRE DOSSIERS DE SINISTRES - CONTENTIEUX | À LA STIB DEPUIS 2016

49 ans | Habite Overijse

### « MULTIPLIER LES INITIATIVES POUR APPRENDRE À SE CONNAÎTRE »

« Je suis Belge d'origine et ma famille l'est depuis des générations, puisque les premières traces trouvées des Fortin remontent à 1623 ! Je suis née à Bruxelles. Ma grand-mère bruxelloise s'occupait beaucoup de moi et m'a appris à préparer gaufres, mousse au chocolat, gâteaux. Ma mère, qui était néerlandophone, m'a transmis des recettes de son cru, comme les carbonnades flamandes, le waterzooi, le lapin. Et une tante espagnole m'a enseigné les secrets de la paella et du poulet aux olives. »

Mireille se délecte d'un fleuron de la gastronomie belge : le moules-frites. Elle a cependant choisi de partager sa recette de stoemp, un autre classique de la cuisine bruxelloise. « C'est un souvenir d'enfance », raconte-t-elle. « Petite, je n'appréciais pas les légumes. Pour me les faire manger, ma maman les mélangeait

avec des pommes de terre. Brocolis, épinards, tout passait en purée ! Cela a marché : aujourd'hui, j'adore les légumes. » Pour bien réussir le stoemp, Mireille a un secret. « Pour qu'il reste onctueux, il ne faut pas vider toute l'eau de cuisson des pommes de terre et des carottes. Il faut aussi jouer avec les épices : thym et laurier pour le stoemp aux carottes, noix de muscade pour celui aux épinards ou aux choux. »

Mireille aime aussi soigner la présentation de son plat en fonction des invités. « Quand il y a des enfants à table, je forme un petit volcan et j'y verse du jus de viande au milieu. C'est plus appétissant, cela donne envie d'y plonger sa fourchette. »

Avant d'arriver à la STIB, Mireille travaillait dans les assurances. « A la STIB, au sein du service Contentieux, je continue de gérer des dossiers sinistres : accidents, collisions, chutes. Je travaille à la STIB depuis peu et je trouve qu'il faudrait multiplier les initiatives pour que les collaborateurs de divers horizons puissent apprendre à mieux se connaître. »

# STOEMP AUX CAROTTES ET LARD

de Mireille Fortin



🍴 PLAT | ✂ 4 PERSONNES | ⌚ 15' DE PRÉPARATION | 🍳 20' DE CUISSON

## INGRÉDIENTS

1 kg de carottes • 1 kg de pommes de terre à chair farineuse • 4 tranches de lard d'1/2 cm d'épaisseur • 3 branches de thym (fraîchement coupées) • 4 feuilles de laurier • 1 oignon • Poivre noir (fraîchement moulu) • Sel

## PRÉPARATION

Laver et éplucher tous les légumes

- Couper les carottes en rondelles et découper les pommes de terre en morceaux
- Couper grossièrement l'oignon
- Mettre dans une casserole les légumes coupés
- Ajouter le laurier, le thym, un peu de sel
- Couvrir les légumes avec de l'eau
- Faire cuire 25 min et vérifier que les carottes sont cuites
- Egoutter et passer au passe-vite
- Rectifier l'assaisonnement (poivre + sel)
- Faire dorer les tranches de lard dans une poêle anti-adhésive et servir.





## PETER MORTIER

LEARNING PARTNER À LA STIB ACADEMY | À LA STIB DEPUIS 2008

46 ans | Habite Alost

« POUR MOI,  
LA MIXITÉ CULTURELLE,  
C'EST NATUREL »

« Mes habitudes alimentaires découlent de mon éducation. Ni mon papa, ni ma maman n'étaient de grands cuistots. Mais on mangeait tous les jours du frais: de la viande, des légumes et des féculents. Du coup, je n'ose pas trop me lancer dans des préparations très élaborées. » Voilà pourquoi Peter a choisi de préparer un fleuron de la gastronomie belge: des tomates crevettes. « Ce n'est pas très compliqué. C'est frais, c'est belge. Toutes les cultures peuvent apprécier ce plat. J'ai décidé d'éviter les frites. J'accompagne mes tomates crevettes de pain gris complet. »

Quant à la mayonnaise, elle est faite maison. « J'avais acheté de la mayonnaise bio en pot mais ma femme m'a dit que je n'avais déjà pas beaucoup de préparation, alors que je pouvais faire ma sauce moi-même! J'ai consulté une capsule vidéo de

Piet Huysentruyt via Internet – SOS Piet, c'est une émission culinaire célèbre à la télévision flamande. Je me suis entraîné et, maintenant, je maîtrise parfaitement la technique! C'est facile. »

Un père originaire de Roulers, une mère gantoise et une enfance baignée de multiculturalité à Schaerbeek. « Dans ma rue, il y avait des Marocains, des Flamands, des Kosovars, des Ardennais... Pour moi, cette mixité, c'est naturel. A la STIB, je propose et recherche sur le marché des modules de formation qui correspondent aux challenges et besoins des départements. Je n'ai jamais eu de problème dans les contacts avec les collègues. Je constate qu'il y a de moins en moins de néerlandophones à la STIB. Ce n'est pas la faute de l'entreprise. C'est comme ça dans tous les secteurs: à cause de l'image négative de Bruxelles? J'essaie de changer les choses. Je fais de la pub pour Bruxelles. Il y a tellement à découvrir dans ce monde merveilleux qu'est la STIB! »

# TOMATES CREVETTES ET FRITES

de Peter Mortier

🍴 PLAT | ✂ 4 PERSONNES | ⌚ 20' DE PRÉPARATION

## INGRÉDIENTS

500 g de crevettes grises • 4 tomates  
• Mayonnaise • Aneth • 1 ou  
2 échalotes • Sel et poivre noir



## PRÉPARATION

Versez les crevettes dans un plat à mélanger sans en enlever le jus

- Ajoutez-y du jus de citron, les échalotes finement coupées et éventuellement une pincée de sel
- Laissez mariner une demi-heure
- Assaisonnez avec sel, poivre et aneth
- Ajoutez la mayonnaise
- Mélangez vigoureusement
- Coupez le dessus des tomates, videz la pulpe intérieure et remplissez-les avec les crevettes
- Servez les tomates accompagnées de frites ou de pain.





## PIERLUIGI AZZOLA

CONDUCTEUR DE TRAM – DÉPÔT AVENUE DU ROI | À LA STIB DEPUIS 2015

41 ans | Habite Ganshoren

« LA TOLÉRANCE,  
C'EST LA VRAIE FORCE  
DE BRUXELLES »

Pierluigi Azzola est né dans les Abruzzes, au centre de l'Italie. C'est avec émotion et du soleil plein la voix qu'il évoque sa ville natale. « Pescara, c'est une très belle ville, au bord de la mer. Mais il y a peu de travail, là-bas. » Pierluigi est arrivé par hasard à la STIB. « C'est ma femme qui m'a poussé à tenter ma chance. Je suis étranger, né à l'étranger mais la STIB m'a fait confiance ! Il y a une très belle ambiance au sein de la STIB. C'est une entreprise qui offre beaucoup de possibilités. J'aime mon travail, qui est différent chaque jour, fait de rencontres très variées. »

Pierluigi adore les pâtes aux vongoles (palourdes), les fritures mixtes de poissons, le risotto alla pescatora. A la maison, c'est lui qui cuisine. Principalement des recettes italiennes, comme celle qu'il a choisi de préparer pour le concours. « J'ai

revisité la recette de pâtes aglio, olio e peperoncino, très connue en Italie, pour la rendre plus savoureuse et goûteuse. Je l'ai choisie parce que c'est un plat typique italien mais aussi parce qu'elle est accessible à tout le monde. En Italie, on cuisine beaucoup de viande, notamment du porc mais, à la STIB, il y a plusieurs nationalités et religions et je voulais un plat pour tout le monde. » Car pour Pierluigi, la cuisine, c'est une passion mais aussi un moment de convivialité, de partage autour de la table. « J'ai déjà cuisiné au dépôt pour les collègues. Un bon repas, cela rassemble. »

Pour Pierluigi, la diversité, c'est très intéressant et enrichissant. « En Italie, les choses sont différentes. Les étrangers ne sont pas aussi intégrés qu'ici. Du moins dans la région d'où je viens. La vraie force de Bruxelles, c'est sa tolérance. A la STIB, il y a des tas de nationalités différentes mais nous travaillons ensemble. »

# PÂTES DU ROI

de Pierluigi Azzola



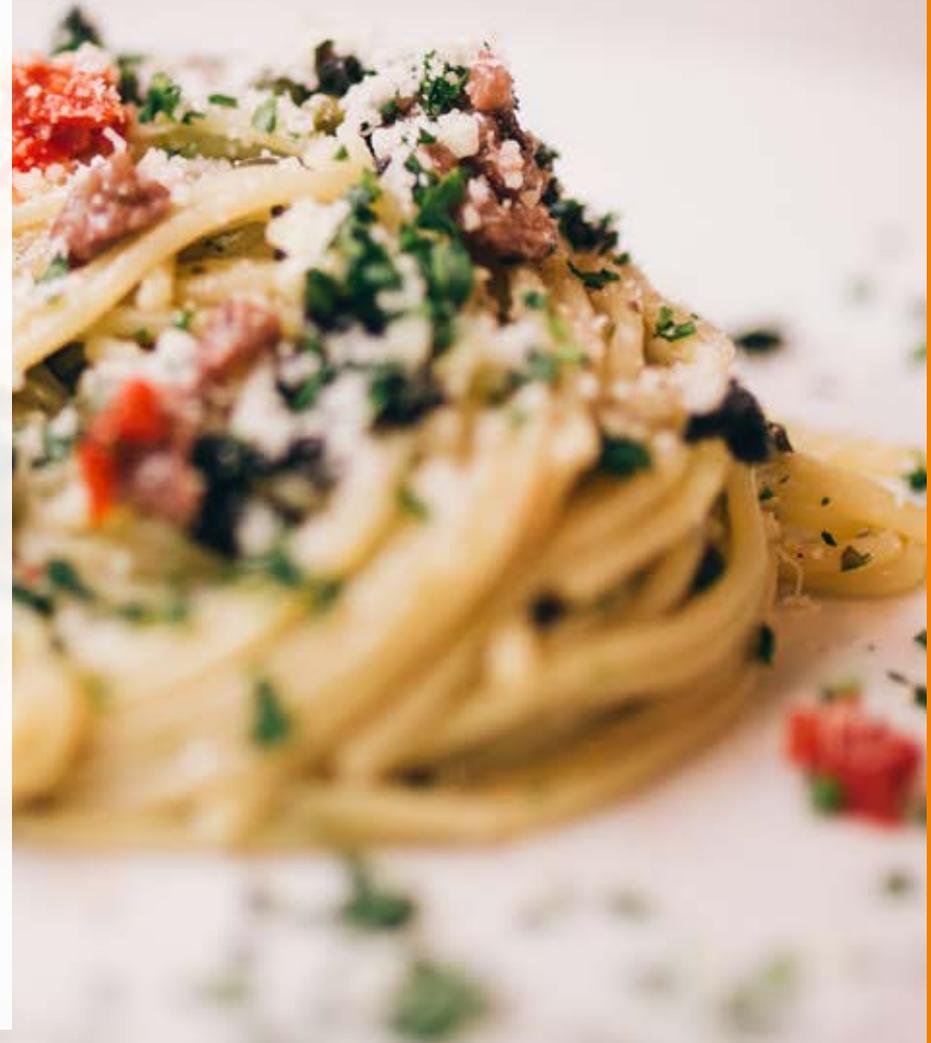
🍴 PLAT | ✂ 4 PERSONNES | ⌚ 10 À 15' DE PRÉPARATION | 🍳 20' DE CUISSON

## INGRÉDIENTS

2 petites cuillères de câpres •  
1 petite boîte d'anchois à l'huile  
d'olive • 12-15 olives noires  
dénoyautées • 4-5 grandes gousses  
d'ail • Persil • Piment • Parmesan ou  
pecorino • Huile d'olive • Sel, poivre  
• 400 g de spaghetti

## PRÉPARATION

Rincer une petite poignée de câpres  
• Egoutter les anchois et les olives  
• Hacher finement le piment, l'ail,  
les anchois, les câpres et les olives •  
Mettre de côté une petite quantité  
d'ail • Faire cuire tous les ingrédients  
dans une grosse quantité d'huile  
d'olive à feu modéré • Faire cuire  
les pâtes • Hacher le persil • Faire  
sauter les pâtes avec la sauce et une  
petite quantité d'eau de cuisson  
des pâtes • Ajouter le persil et l'ail  
restant • Servir avec du parmesan ou  
du pecorino.





## RAPHAËL THÔNE

CONDUCTEUR DE TRAM – DÉPÔT AVENUE DU ROI | À LA STIB DEPUIS 2013

29 ans | Habite Aiseau-Presles

### « CHACUN AMÈNE SA MANIÈRE DE VOIR LES CHOSES »

« Je suis né à Namur, pendant les fêtes de Wallonie, dans une famille de bons vivants. C'est tout dire ! J'aime les plats gourmands, qui expriment la convivialité. » Avec un papa chocolatier-pâtissier de métier, Raphaël a été à bonne école. « C'est moi qui cuisine à la maison. Souvent des plats salés-sucrés. Ma compagne, elle, prépare les desserts. » Raphaël n'hésite pas, lui aussi, à tester l'une ou l'autre recette de pâtisseries. « Dernièrement, j'ai réalisé un quatre-quarts à base de rhum, de sucre de canne et de pommes. C'est assez consistant ! J'aime confectionner aussi des plats plus fins mais j'en reviens toujours à une cuisine généreuse. »

Comme son hachis Parmentier à la tomate et cassonade. Une recette familiale, fort appréciée pendant la saison froide. « J'en mangeais déjà

quand j'étais petit et mes parents aussi. Chez nous, on l'appelle le « chemin de fer » mais je n'ai jamais pu découvrir pourquoi. Cela reste un mystère. J'ajoute de la cassonade à la sauce tomate pour contrer l'acidité et parce que cela donne un goût plus caramel qu'avec du simple sucre. »

Raphaël est entré à la STIB comme conducteur de tram. Aujourd'hui, il partage son temps entre la conduite et son poste d'assistant dépôt faisant fonction. « J'aime les deux facettes de mon boulot. Il n'y a pas de monotonie ! J'apprécie aussi la diversité des métiers et j'ai été étonné de découvrir les possibilités d'évolution de carrière qui existent au sein de l'entreprise. Au dépôt, il y a des gens de toutes les origines. Récemment, nous avons accueilli un Canadien parmi les conducteurs. Je trouve cela sympa. C'est une richesse : chacun amène sa manière de voir les choses. »

# HACHIS PARMENTIER TOMATES CASSONADE

de Raphaël Thône

🍴 PLAT | ✂ 4 À 6 PERSONNES | ⌚ 35 À 45' DE PRÉPARATION | 🕒 30' DE CUISSON



## INGRÉDIENTS

4 carottes • 1 oignon • 250 g de champignons de Paris • 500 ml de coulis de tomates • 1 bouquet garni • 800 g de haché préparé • 100 g de cassonade • Paprika • Pili Pili • Sel, poivre • Thym • Huile d'olive

## POUR LA PURÉE

8 pommes de terre • Muscade • 25 cl de lait • Beurre

## PRÉPARATION

Eplucher les divers légumes et les émincer • Mettre 3 c à s d'huile d'olive dans une grande casserole et y ajouter les légumes (oignon, carottes, champignons) avec les épices • Une fois les légumes cuits, ajouter le coulis et la cassonade • Cuire la viande • Cuire les pommes de terre pour préparer la purée • Dans un plat, verser une couche de sauce, la recouvrir de haché, puis de purée • Parsemer de chapelure et placer le tout au four à une température de 180° pendant environ 30 min.





## ROB ROEMERS

**BUSINESS INTELLIGENCE SOLUTIONS MANAGER - TS I** | À LA STIB DEPUIS 2016

40 ans | Habite Saint-Josse-ten-Noode

« **MON PLAT REFLÈTE  
BIEN TOUT LE CONCEPT  
DE DIVERSITÉ** »

Originaire du Limbourg, Rob habite Bruxelles depuis 1995. Avant de venir travailler à la STIB, il a vécu souvent à l'étranger. Et, si depuis son enfance, il est nourri de tradition culinaire belge, ses goûts sont aujourd'hui plutôt cosmopolites. « C'est amusant : mon plat favori – un américain-frites – est celui que j'ai décidé de préparer pour le concours. La seule différence, c'est que je l'accompagne ici de pain plutôt que de frites. » Si Rob a choisi cette recette, c'est aussi parce qu'elle contient, pour lui, tout le concept de diversité. « C'est une recette belge, une tradition d'ici, qui peut se combiner avec une visite au marché du Midi pour y acheter des ingrédients auprès de marchands de toutes origines. » Le plat de Rob est aussi lié à une histoire particulière, celle de la mayonnaise qui l'accompagne. « C'est une mayonnaise faite à la main. C'est

ma grand-mère qui me l'a apprise. Avant, nous ne mangions jamais d'américain à la maison. Nous allions le savourer au restaurant ! »

Pendant 4 ans, Rob a travaillé pour la STIB en tant que consultant externe, avant d'y être engagé il y a un an. « Mon équipe compte 10 personnes. Nous sommes responsables de la fourniture d'informations et de données pour toute la STIB. Nous rassemblons les données de tous les systèmes et nous les mettons à disposition, afin que l'on puisse, grâce à elles, prendre des décisions. La STIB est une entreprise qui reflète bien la diversité. Beaucoup de mes collègues viennent de l'étranger ou sont Belges avec d'autres origines. Pour moi, c'est la langue qui fait la différence. Je suis néerlandophone et je côtoie beaucoup de collègues francophones. Je trouve que c'est intéressant. »

# AMÉRICAIN PRÉPARÉ ET MAYONNAISE FAÇON GRAND-MÈRE

de Rob Roemers

🍴 PLAT | ✂ 4 PERSONNES | ⌚ 30' DE PRÉPARATION

## INGRÉDIENTS

### MAYONNAISE FAÇON GRAND-MÈRE

4 dl d'huile d'arachide • 1 cuillère à soupe de moutarde • 1 cuillère à soupe d'eau tiède • 1 cuillère à soupe de vinaigre nature • 4 œufs • Sel et poivre

### AMÉRICAIN PRÉPARÉ

1 kg de haché de bœuf fin • 4 cuillères à café de câpres • 2 ou 3 cornichons coupés en morceaux • 1 pain turc • Roquette

Mayonnaise • Moutarde • Sauce Worcestershire • Tabasco • Sel et poivre • Règle générale pour les quantités : ¼ de la quantité de viande • Cela dépend toutefois de la qualité de la viande hachée • Il vaut toujours mieux goûter.

## PRÉPARATION

### MAYONNAISE FAÇON GRAND-MÈRE

Battez les jaunes d'œuf dans un bol • Ajoutez le vinaigre, l'eau et la moutarde et continuez à battre • Ajoutez l'huile petit à petit (en continuant à battre) jusqu'à ce que la mayonnaise prenne • Goûtez et assaisonnez avec du sel et du poivre • Vous pouvez également ajouter un peu d'eau ou de vinaigre.

### AMÉRICAIN PRÉPARÉ

Mettez le haché dans un bol et cassez-le en morceaux à l'aide d'une cuillère • Ajoutez avec modération la mayonnaise, la moutarde et la sauce Worcestershire • Mélangez vigoureusement • Assaisonnez ensuite avec du tabasco, du sel et du poivre • En dernier lieu, ajoutez les morceaux de cornichon et les câpres, afin de ne pas les casser en mélangeant • Servez avec un morceau de pain turc et de la roquette comme garniture.





## SARAH MICHAUX

ASSISTANTE TECHNICO-ADMINISTRATIVE - INFRASTRUCTURES | À LA STIB DEPUIS 2003  
40 ans | Habite Gembloux

### « LA DIVERSITÉ, CELA ME CONVIENT TRÈS BIEN »

Sarah conjugue les pâtes à toutes les sauces. « En dehors de ça, je suis plutôt cuisine française, tandis que mon mari est surtout cuisine du monde. Cela nous fait une belle palette culinaire à la maison ! » Sarah est née à Namur, d'une maman néerlandophone et d'un papa wallon. Un pur produit belge, en quelque sorte.

Son plat préféré ? Les pâtes évidemment ! Comme les tortellinis aux épinards et mascarpone qu'elle a cuisinés pour le concours. « C'est aussi la recette préférée de mes enfants. Nous adorons les pâtes. Nous pourrions en manger tous les jours. Souvent, c'est mon mari qui cuisine la semaine. Lorsque c'est mon tour, j'improvise avec ce qu'il y a dans le frigo et le congélateur. Depuis que j'ai inventé cette recette, mes enfants réclament régulièrement « les pâtes de maman ». C'est devenu une tradition familiale. Et puis, c'est

super : mes enfants mangent leurs épinards avec joie ! » Sarah adore collectionner les recettes, découpées dans les magazines, trouvées sur des applis telles que Pinterest ou Marmiton ou transmises par des amies et des collègues. « Je les colle telles que je les ai reçues dans mon cahier de recettes Atoma. » On y retrouve par exemple « le couscous de Tatïe Alice et sa sauce aux raisins secs », « la quiche sans pâte de Nancy », « le pesto de Maman » ou encore « le crumble à la rhubarbe et amandes en poudre ».

Après avoir assuré un intérim à la STIB, Sarah a décroché un contrat à durée indéterminée. « Je m'occupe aujourd'hui de la gestion administrative et budgétaire du Centre de Compétence Signalisation. Ce concours, c'était pour moi l'occasion de rencontrer des collègues que je connaissais peu ou pas, pour un moment convivial autour d'un sujet, la cuisine, qui me plaît beaucoup. La STIB est une entreprise agréable, qui prône la diversité et cela me convient très bien ».

# TORTELLINIS AUX ÉPINARDS ET MASCARPONE

de Sarah Michaux



🍽️ PLAT | ✂️ 4 PERSONNES | ⌚ 40' DE PRÉPARATION | 🕒 25' DE CUISSON



## INGRÉDIENTS

1 kg d'épinards surgelés • 250 g de mascarpone • 250 g de jambon Serrano ou de Bayonne • 100 g de pignons de pin • 500 g de tortellinis frais fourrés au jambon cru • 400 ml de crème liquide • Huile d'olive • Sel, poivre • 3 gousses d'ail • 1 bloc de parmesan ou grana padano de 200 g • Maïzena «roux minute» si nécessaire

## PRÉPARATION

Emietter le jambon sur une grille de four recouverte de papier sulfurisé et placer au four pendant 20 min pour que le jambon devienne croustillant • Dans une poêle anti-adhésive, faire dorer les pignons de pin • Réserver les pignons et le jambon dans 2 rapiers séparés • Râper des copeaux de parmesan et réserver • Pendant ce temps, faire revenir l'ail écrasé dans de l'huile d'olive et y ajouter les épinards surgelés dans une seconde casserole de ± 3 l • Cuire pendant 20 à 30 min et s'assurer qu'ils soient bien «séchés» (ils ne doivent plus rendre d'eau) • Ajouter le mascarpone et les 400 ml de crème liquide • Saler et poivrer • Cuire les pâtes selon les indications de l'emballage et égoutter • Ajouter les pâtes aux épinards • Dresser les assiettes en disposant les pâtes aux épinards au centre, parsemer de pignons de pin et de chips de jambon.





## SEBASTIANO DI BARI

BRIGADIER À LA BU MÉTRO | À LA STIB DEPUIS 2000

46 ans | Habite Nieuwenrode (Kapelle-op-den-Bos)

### « LA DIVERSITÉ, C'EST FRANCHEMENT SUPER ! »

Electro-mécanicien, Sebastiano est un travailleur de la nuit. Il entretient les rames de métro et veille à ce qu'elles soient prêtes à parcourir le réseau le lendemain matin. C'est par le biais de ses 2 cousins et de son oncle, qui y travaillaient déjà, que Sebastiano est arrivé à la STIB. « Cela reste une entreprise familiale », commente-t-il.

Sebastiano est originaire du sud de l'Italie. « De Bari, comme mon nom ! », sourit-il.

Ses traditions culinaires sont parfumées de soleil. « La cuisine méditerranéenne, avec beaucoup de saveurs, j'adore. Je cuisine tous les jours et 90 % de mes préparations sont des recettes italiennes. De temps en temps, pour faire plaisir à ma femme, je prépare un plat traditionnellement belge. »

Mais son plat préféré, ce sont les Panzerotti. « Ce sont de petits chaussons cuits au feu de bois et

fourrés de mozzarella, avec une sauce tomate. C'est excellentissime ! » Pour le concours, Sebastiano a choisi un grand classique de la cuisine italienne : la parmigiana d'aubergines ou melanzane alla parmigiana. L'expression désigne à l'origine, la manière de préparer les légumes en couches successives, comme les lasagnes, mais la présence de fromage fait fréquemment attribuer le nom de la recette au parmesan. « J'ai choisi ce plat parce qu'il peut convenir à tout le monde. C'est un plat végétarien et donc chacun peut y goûter, quelle que soit son origine. C'est un plat du sud de l'Italie, qui date d'il y a longtemps. A l'époque, on mangeait peu de viande mais beaucoup de légumes. On cuisinait beaucoup de tomates aussi. »

La diversité à la STIB, Sebastiano trouve cela génial. « S'il n'y en avait pas, je ne serais tout simplement pas là ! Je suis dans une équipe extraordinaire où nous sommes de plein d'origines différentes et on s'amuse comme des fous. Franchement, c'est super ! »

# PARMIGIANA

de Sebastiano Di Bari



🍴 PLAT | ✂ 4 PERSONNES | ⌚ 1H25' DE PRÉPARATION | 🍳 30' DE CUISSON

## INGRÉDIENTS

3 aubergines • 800 g de tomates concassées • 250 g de mozzarella • 2 gousses d'ail • Parmesan râpé • Huile d'olive • Sel et poivre



## PRÉPARATION

Couper les aubergines en fines tranches dans le sens de la longueur • Les faire dégorger avec du gros sel 20 min • Faire dorer l'ail avec de l'huile d'olive dans une casserole. • Ajouter les tomates concassées, sel et poivre. Laisser mijoter pendant 45 min à feu doux • Couper la mozzarella en dés • Faire dorer les aubergines à la poêle avec de l'huile d'olive • Dans un plat à gratin, disposer les tranches d'aubergines avec la sauce tomate et les dés de mozzarella • Finir avec le parmesan râpé • Mettre au four à 200° pendant 20 min.





## VEERLE SIMONS

MANAGER DE PROXIMITÉ - JACQUES BREL | À LA STIB DEPUIS 1985

55 ans | Habite Denderleeuw

« LA DIVERSITÉ, C'EST  
MAGNIFIQUE ET AUSSI...  
BIEN PRATIQUE »

« Je cuisine volontiers et beaucoup. Je n'ai pas vraiment de plat préféré car j'aime la variété. Depuis toute petite, j'ai appris à tout goûter et à tout manger. Des cuisses de grenouilles, par exemple. Lorsqu'il y a une occasion spéciale, je prépare quelque chose qui me permette de rester à table avec les invités. Le philosophe, c'est un plat simple – pommes de terre, carottes et viande – mais délicieux. Un plat que tout le monde apprécie. Et qui permet d'accommoder les restes. » Cette recette, Veerle l'a reçue de son père, qui l'avait lui-même héritée de son propre père. « Mais je n'ai jamais su pourquoi il s'appelait ainsi. Cela fait partie des secrets de famille ! »

Une famille originaire de Hamont, tout près de la frontière avec les Pays-Bas. « Peut-être que mes ancêtres sont néerlandais ? Moi, je viens du Limbourg, j'habitais Hasselt. Dans

les années 80, les mines ont fermé et il n'y avait pas beaucoup de travail. J'ai décidé de venir à Bruxelles. » Malgré une formation d'infirmière, Veerle a choisi une autre voie, celle de la STIB où elle est entrée tout d'abord comme conductrice de tram, au dépôt d'Ixelles. Aujourd'hui, Veerle est manager de proximité à Brel. « Je trouve la diversité à la STIB magnifique. Il m'arrive de cuisiner pour mes collègues. Lorsque j'apporte un plat, je veille à ce que cela soit halal et si ce ne l'est pas, je préviens et j'apporte aussi quelque chose qui convient. J'organise parfois aussi une sortie et j'essaie que chacun puisse en profiter. Nous sommes ainsi allés manger en équipe au libanais. Personne ici n'est libanais mais tout le monde a énormément apprécié. La diversité, c'est aussi bien pratique : lorsque j'ai besoin de citrons confits pour un tajine, je demande à l'un de mes collègues de m'en apporter ! »

# PHILOSOPHE

de Veerle Simons

🍴 PLAT | ✂ 4 PERSONNES | ⌚ ±45' DE PRÉPARATION | 🔥 1H À 1H30' DE CUISSON

## INGRÉDIENTS

500 g de haché (toutes les sortes de haché conviennent : bœuf, porc, poulet, végétarien ou même des restes de viande coupés en petits morceaux) • 1 kg de carottes • 1 kg de pommes de terre • 2 oignons • Beurre • Lait • Fromage râpé • Chapelure • Noix de muscade • Thym • Sucre • Sel et poivre



## PRÉPARATION

Faites mijoter le haché avec les oignons coupés en petits morceaux. Assaisonnez avec sel, poivre et thym. Versez le tout dans un plat pour le four • Pelez les carottes, coupez-les en rondelles et faites-les mijoter dans du beurre • Ajoutez les oignons, un peu de sucre, du poivre et du thym • Disposez les carottes sur le haché • Pelez et cuisez les pommes de terre • Faites-en une purée et ajoutez sel, poivre, noix de muscade, ainsi que du beurre et du lait • Étalez la purée de pommes de terre sur les carottes • Tassez bien le tout, puis couvrez d'une couche de chapelure et de fromage • Faites cuire 60 à 90 min dans un four à air chaud à 180 °C, puis, si vous le souhaitez, au grill pour obtenir une croûte dorée.





# DESSERTS







## LOÏC JASPAR

DATA BASE ADMINISTRATOR - IT | À LA STIB DEPUIS 2013

39 ans | Habite Orp-le-Grand (Orp-Jauche)

### « J'AIME RENCONTRER LES GENS, SANS A PRIORI »

« Je fais très attention à ce que je mange : peu de sucre, pas de produits industriels mais au contraire les plus naturels possibles. Je cuisine des plats de légumes, avec peu de viande ». Les moelleux au chocolat de Loïc, est-ce l'exception qui confirme la règle ? « C'est vrai que cela ne ressemble pas à ce que je mange habituellement. Je les prépare pour des amis mais je les goûte rarement. C'est une recette pour séduire. D'ailleurs, ma femme n'y a pas résisté. C'est aussi un bon remède pour reconforter une amie triste. Faire attention à sa santé, c'est gérer ses propres plaisirs et savoir faire plaisir aux autres. Concilier ces deux opposés, c'est quelque chose qui me ressemble. »

Loïc est né en Belgique, d'une maman aux origines alsaciennes et d'un papa aux racines wallonnes et flamandes. Il n'a pas de tradition culinaire bien spécifique, ses goûts

sont très éclectiques. « Je n'ai pas vraiment de plat préféré. J'apprécie beaucoup la poêlée de légumes qu'une amie végétarienne réussit très bien ou les tagliatelles au saumon de ma femme. »

Recruté à la STIB via un « chasseur de tête », Loïc travaille dans le domaine de l'IT. « Je suis administrateur de bases de données. Je veille à ce que les données soient accessibles rapidement, qu'elles soient sauvegardées, qu'elles ne soient jamais perdues. » Il apprécie l'énorme diversité culturelle qui règne au sein de l'entreprise. « Elle reflète la diversité qui existe à Bruxelles. Je la vis naturellement. Dans notre équipe, nous avons un Algérien, deux Marocains, un Français, des Wallons et des Flamands. Ensemble, on peut rire de tout. J'aime rencontrer les gens, sans a priori. C'est aussi pour cette raison que j'ai participé au concours, pour partager des choses avec eux. »

# MOELLEUX AU CHOCOLAT COEUR DE PÂQUES

de Loïc Jaspar



🍴 DESSERT | ✂ 6 PERSONNES | ⌚ 15' DE PRÉPARATION | 🕒 10' DE CUISSON

## INGRÉDIENTS

100 g de beurre • 4 œufs • 140 gr  
chocolat noir • 60 g sucre • 20 g  
Maïzena • 40 g farine • Cacao  
en poudre • 4 œufs de Pâques  
en chocolat

## PRÉPARATION

Préchauffez le four à 200° • Beurrez  
les moules et chemisez-les de cacao  
en poudre • Dans un bain-marie,  
faites fondre le beurre et le chocolat  
à feu doux • Hors du feu, ajoutez le  
sucre et remuez pour faire refroidir  
un peu la préparation • Ajoutez  
les œufs un à un, ensuite la farine  
et la Maïzena • Versez la moitié de  
la pâte dans les ramequins, puis  
placez un œuf en chocolat • Verser  
l'autre moitié de la pâte par-dessus  
• Enfourez pendant 10 min •  
Dégustez!

## CONSEIL

Dégustez ce dessert avec de la  
chantilly maison! 15 min avant le  
service, placez un saladier et les  
fouets d'un batteur au congélateur.  
• Montez 20 cl de crème en chantilly,  
en la fouettant énergiquement •  
Lorsqu'elle commence à épaissir,  
ajoutez 30 g de sucre.





# AGNIESZKA MAJEWSKA

CUSTOMER SERVICES MANAGER | À LA STIB DEPUIS 2015

40 ans | Habite Anvers

## « DES STIBIENS OUVERTS, INTÉRESSÉS PAR MON HISTOIRE »

D'origine polonaise, Agnieszka est arrivée en Belgique, il y a plus de 30 ans. « Mon père était joueur de volley ball professionnel et a été transféré vers un club belge de Torhout. C'est comme cela que nous sommes arrivés ici et nous y sommes restés. »

Dans la famille d'Agnieszka, la tradition culinaire polonaise est mise à l'honneur à Noël et à Pâques. « A Noël, nous mangeons uniquement du poisson, préparé de 12 manières différentes : des harengs, de la carpe, du poisson en gelée, fumé, froid... Nous faisons sécher des écailles de carpe et en conservons un petit morceau dans notre portefeuille. C'est censé nous apporter de la richesse tout au long de l'année ! A Pâques, nous préparons de l'agneau. Le matin, nous partageons un œuf en deux, en même temps que des vœux. »

Si Agnieszka adore la cuisine asiatique – thai, vietnamienne –, elle a choisi de partager sa recette familiale de cheese cake. « Tous les dimanches, ma mère fait un gâteau pour le dessert. Nous savons qu'il faut garder un peu de place ! Le cheese cake, c'est un gâteau qui peut plaire à tout le monde. J'espère que la recette de ma mère fera le tour de la STIB. D'habitude, elle reste à côté de moi et me dit d'ajouter une cuillère par-ci ou par-là. Pour l'occasion, elle a dû tout mesurer et me donner les quantités exactes ! »

Depuis 2 ans, Agnieszka coordonne une équipe de 25 personnes qui répond aux questions des clients au sein de SMN. « Nous sommes l'interface entre la STIB et les voyageurs. Pour moi, la diversité, c'est d'abord la diversité des clients qui nous appellent : des étudiants, des « costard-cravate », des personnes âgées... C'est aussi la diversité entre collègues. Moi-même qui suis polonaise, j'ai trouvé beaucoup de gens ouverts, qui se montrent intéressés par mon histoire. C'est très positif. »

# CHEESE CAKE DE MA MAMAN

de Agnieszka Majewska



🍴 DESSERT | ✂ 6 À 8 PERSONNES | ⌚ ±1H DE PRÉPARATION | 🕒 ±1H30' DE CUISSON



## INGRÉDIENTS

### CRÈME AU FROMAGE FRAIS

6 œufs • 6 x 250 g de fromage blanc (laissez égoutter une nuit) • 12 cuillères à soupe de sucre • 1 citron • Semoule • Sucre vanillé

### PÂTE

Pâte biscuitée classique\* • 1 kg de farine blutée (farine blanche) • 500 g de beurre • 1 verre de sucre • Une pincée de levure chimique • 5 jaunes d'œufs • Quelques gouttes d'arôme « smietankowy »

\* variante de la pâte (rapide): mélangez du spéculoos avec un peu de beurre jusqu'à obtenir une pâte ferme et étalez-la ensuite sur le fond de votre moule.

## PRÉPARATION

### CRÈME AU FROMAGE FRAIS

Battez les œufs, le sucre et le sucre vanillé pour obtenir une pâte solide et onctueuse. Incorporez délicatement le fromage blanc • Ajoutez une cuillère à soupe de semoule par 250 g de fromage blanc • Chauffez l'écorce du citron en le plongeant dans l'eau bouillante afin d'en retirer la cire • Râpez ensuite l'écorce et mélangez-la au fromage • Remuez le tout délicatement à l'aide d'une spatule. N'utilisez pas de batteur électrique.

### PÂTE

Faites préchauffer le four à 150-160 °C • Mélangez tous les ingrédients • Étalez la pâte et posez-la sur le fond et contre la paroi du moule • Versez ensuite la crème au fromage par-dessus, puis mettez le plat au four • Une fois la pâte montée (après environ 30-40 min), augmentez la température du four à 170-180 °C et faites cuire pendant 20 min supplémentaires • Laissez refroidir lentement dans le four (ne retirez pas le gâteau du four trop rapidement pour éviter qu'il ne s'effondre).





## ANNE BUEGMAN

PROJECT MANAGEMENT SUPPORT - ROLLING STOCK - TS | À LA STIB DEPUIS 2014

56 ans | Habite Laeken

### « LA DIVERSITÉ, UN ATOUT À METTRE EN VALEUR »

« A la maison, nous aimons la cuisine orientale. Le tajine aux citrons confits et olives est le plat que me réclament le plus souvent mes enfants. J'aime rêver et faire voyager au travers des repas en utilisant les épices. » Pourtant Anne a choisi de préparer des gaufres de Bruxelles. « C'est une recette typiquement belge, qui représente le patrimoine bruxellois. Je trouve qu'il fallait laisser la recette de tajine à un collaborateur qui en avait une meilleure maîtrise. En plus, les gaufres, c'est une recette de partage, une recette pour les enfants. Elle démontre qu'avec peu, on peut faire de bonnes choses ! Pour cette recette, il faut juste rassembler les ingrédients et la nature fait son travail, grâce à la levure. »

Après 15 ans passés dans le secteur de la chimie, Anne interrompt sa carrière pendant 10 ans pour élever ses enfants. « J'ai pu laisser libre

cours à ma créativité. J'ai suivi une formation de costumière au cours de laquelle j'ai appris à réaliser des costumes historiques. » Anne reprend sa carrière professionnelle dans le secteur de la construction des routes. C'est par l'intermédiaire d'un ami qu'elle postule à la STIB. « Cela fait 3 belles années que j'y travaille. J'ai d'abord été coordinateur sécurité dans les Ateliers MVO. Aujourd'hui, je collabore au projet d'acquisition des nouveaux trams. » La maman d'Anne est Anglaise. La diversité, Anne la savoure au quotidien. « Quand je travaillais dans les ateliers, je profitais chaque jour du plaisir sincère de dire bonjour aux collaborateurs et leur rendre service en contribuant à améliorer la sécurité au travail. Malheureusement, on n'avait pas le temps de parler cuisine ! La STIB est une entreprise de plus de 8.000 collaborateurs avec de multiples nationalités. Les repas multiculturels, aussi simples soient-ils, rassemblent. Il faut mettre cet atout en valeur. »

# GAUFRES DE BRUXELLES



de Anne Buegman

👤 DESSERT | ✂ ±15 PERSONNES | ⌚ 15' DE PRÉPARATION + 2H DE PAUSE POUR LA PÂTE

🕒 3' PAR LOT DE 2 GAUFRES



## INGRÉDIENTS

1 l de lait tiède • 600 g de farine •  
6 œufs • 200 g de beurre fondu •  
50 g de levure boulanger

## POUR LA GARNITURE

Sucre impalpable • Crème fouettée

## PRÉPARATION

Ecraser la levure dans un bol avec un peu de lait et de sucre et laisser gonfler • Mettre la farine dans un plat et rajouter le lait au fouet • Ajouter la levure au fouet • Ajouter les jaunes d'œufs au fouet • Battre les blancs d'œufs en neige et les incorporer à la pâte • Laisser reposer  $\frac{3}{4}$  d'heure • Cuire au fer à gaufre sur thermostat 8 (le plus chaud) • Saupoudrer les gaufres de sucre impalpable.





## CATHERINE IMBERT (ET SON MARI MARC)

**BUSINESS DEVELOPMENT & HUB OPERATIONS | À LA STIB DEPUIS 2009**

34 ans | Habite Leernes (Fontaine-L'Évêque)

### « LA DIVERSITÉ DES MÉTIERS, UN DES POINTS FORTS DE LA STIB! »

« Mon mari est très sucre et chocolat. Moi, je suis plutôt salé. J'aime savourer un bon plat de pâtes ou une pizza », avoue Catherine. « J'adore cuisiner pour les grandes occasions. La cuisine de tous les jours, c'est plutôt mon mari qui s'en charge. »

Le plat préféré de Catherine? « Du salé, c'est sûr! Un bon plat de poisson, des Saint-Jacques grillées, par exemple. » Et pourtant la recette proposée par Catherine (et son mari Marc) entre plutôt dans la catégorie des douceurs: des truffes au chocolat!

« C'était logique. Les truffes à la STIB, c'est devenu une vraie tradition depuis plusieurs années. Mon mari et moi, nous en apportons à l'occasion de nos anniversaires. Nous avons même amélioré la recette suite aux idées proposées par nos collègues. »

Les truffes, c'est un peu la madeleine de Proust pour Catherine.

« La première fois, c'était à l'école primaire en Allemagne. Puis j'ai continué à en cuisiner chaque année pour les grandes occasions. A l'université, je les confectionnais pour inciter au don de sang. Quand je me suis mariée, l'anniversaire de mon mari est devenu un prétexte de plus pour faire plaisir aux autres. »

Avant d'arriver à la STIB, Catherine était dans le monde de la consultance. « Mais je ne m'y épanouissais pas. Je cherchais un job où je puisse vraiment me rendre utile, qui ait un sens. C'est à ce moment-là que la STIB m'a contactée sur base de mon CV. J'ai commencé au service informatique, travaillé à la signalisation Métro/Tram et maintenant chez Business Development & Hub Operations. » Pour Catherine, la diversité rime avec métiers. « La STIB, c'est un environnement très varié. Ce qui m'enthousiasme chaque jour, c'est la multitude de métiers que l'on peut y rencontrer. Sur le terrain, on croise des gens qui maîtrisent vraiment leurs domaines. On apprend beaucoup à leur contact. C'est enrichissant. »



## MARC RENARD (MARI DE CATHERINE)

ASSET MANAGEMENT - TRANSPORT SYSTEMS | À LA STIB DEPUIS 2010

39 ans | Habite Leernes (Fontaine-L'Evêque)

### « J'AIME LA RICHESSE DES RENCONTRES »

Marc, le mari de Catherine, confirme son amour pour le chocolat. « Je suis effectivement très très chocolat. Je suis capable de passer le salé pour arriver directement au sucré. » Capable aussi de cacher un paquet de gaufres au chocolat dans un recoin de sa voiture, comme lui rappelle, espiègle, sa femme Catherine. « Mais, pour la santé, je fais davantage attention aujourd'hui. »

Plats d'hiver, mijotés, comme les carbonnades ou la blanquette de veau, font aussi partie de ses plats favoris. « Les truffes, on les prépare ensemble, avec ma femme. C'est un moment que l'on passe à deux, qu'on aime partager. Pendant plus de 4 heures, on a les doigts dans le chocolat. Quand on les fait, on n'en mange pas. C'est le plaisir de les offrir qui nous motive. »

Originaire du Namurois, de Florennes plus précisément, Marc a émigré à Leernes quand il a épousé Catherine. Et il a aussi rejoint son épouse à la STIB en 2010. « Je m'occupe des projets d'implémentation de SAP dans les différents services de l'Infrastructure au niveau des équipes de Transport Systems. Pour mon boulot, je suis beaucoup sur le terrain. Ce que j'apprécie, ce sont les différences d'approches, les différences culturelles auxquelles je suis capable de m'adapter. J'aime harmoniser tout cela. Je m'adapte aux autres. J'aime la richesse des rencontres. »

# TRUFFES AU CHOCOLAT

de Catherine Imbert et Marc Renard



🍰 DESSERT | ✂ 1 KG DE TRUFFES | ⌚ 1H30' DE PRÉPARATION | ❄ 12H DE RÉFRIGÉRATION

## INGRÉDIENTS

500 g de chocolat culinaire • 200 g de beurre salé • 200 g de sucre impalpable • 5 jaunes d'œufs • 15 cl de crème fraîche

### ENROBAGES DIVERS

Cacao en poudre • Vermicelles de chocolat noir • Vermicelles de chocolat ou lait • Noix de coco râpée • Pistaches non salées • Biscuits roses de Reims • Oranges confites • Noisettes entières • Spéculoos • Pralin (maison) • Poudres colorantes...

## PRÉPARATION

Casser le chocolat et le faire fondre au bain-marie • Mélanger 5 jaunes d'œufs avec 200 g de sucre impalpable jusqu'à ce que le mélange blanchisse • Incorporer le beurre ramolli (au micro-ondes) et mélanger • Verser le chocolat fondu dans le mélange jaunes d'œufs,

beurre, sucre. Mélanger • Ajouter la crème fraîche • Bien mélanger le tout et verser la préparation dans un plat sur  $\pm$  5 cm d'épaisseur • Mettre au frigo 12h • Façonner les truffles à la main et les rouler dans les enrobages de votre choix avec éventuellement un cœur particulier... • [SUITE >](#)



# TRUFFES AU CHOCOLAT (SUITE)



## ENROBAGES DIVERS

Enrobage vermicelles de chocolat au lait • Enrobage vermicelles de chocolat noir • Enrobage cacao • Enrobage noix de coco râpée (nommée la Barbara) • Enrobage pistaches non salées préalablement réduites en poudre ou mixer (nommée la Catherine) • Enrobage biscuit rose de Reims préalablement réduits en poudre ou mixer • Enrobage Spéculoos préalablement réduits en poudre ou mixer •

Enrobage pralin • Recette du pralin maison au passage: 200 g d'amandes/200 g de noisettes, 250 g sucre en poudre, 70 ml d'eau et ½ gousse de vanille • Torrifier noisettes et amandes au four pendant 10 min à 170°C • Puis dans une poêle, mélanger le sucre, l'eau et la vanille jusqu'à ébullition jusqu'à 120°C (avec thermomètre de cuisine) et puis ajouter le mélange Amandes-Noisettes • Remuer jusqu'à ce que le tout soit correctement caramélisé et verser le mélange obtenu sur un papier sulfurisé et laisser reposer • Quand c'est refroidi, on concasse et on mixe le tout jusqu'à obtention du pralin (mais attention pas trop longtemps sinon cela redevient liquide!) •

Insertion d'un morceau d'orange confite ou cœur et enrobage vermicelles de chocolat noir teintés à la poudre dorée (nommée la Denis) • Insertion d'une noisette entière (légèrement torréfiée et épluchée) au cœur et enrobage vermicelles de chocolat ou lait teintés à la poudre argentée (nommée la Quentin).





## FRAN MIOLÉE

INTERNAL COMMUNICATION OFFICER - CORPORATE | À LA STIB DEPUIS 2017

46 ans | Habite Overijse

### « J'AI CHOISI LA STIB POUR LA DIVERSITÉ QUI Y RÈGNE »

Les gâteaux ont fait la réputation culinaire de Fran. Tout naturellement, elle a choisi de préparer une tarte aux pommes d'Amsterdam, une recette qui évoque aussi ses origines. « Je suis née en Belgique, du côté d'Anvers, mais mon père vient d'Amsterdam. J'y ai fait une partie de mes études supérieures. Après 2 ans passés en France et en Espagne, j'y ai vécu pendant 19 ans. C'est là que j'ai mangé pour la première fois ce gâteau hollandais, dans l'une des meilleures boulangeries de la ville. C'était tout simplement magnifique. J'ai demandé à ma mère de le refaire mais ce n'était pas tout-à-fait pareil. J'ai retrouvé la recette dans un magazine et j'ai essayé de le préparer moi-même. »

Fran cuisine tous les jours des produits frais. « Je fais mes confitures moi-même, le ketchup et, quand

j'ai le temps, parfois même aussi les pâtes. A la maison, nous mangeons peu de viande, plutôt des plats végétariens ou du poisson. Nous aimons particulièrement la cuisine italienne. » Mais Fran adore aussi la cuisine japonaise, surtout les sushis, qu'elle n'hésite pas à confectionner de ses mains.

A la STIB depuis quelques mois seulement, Fran s'occupe de la communication interne de projets tels qu'Eurêka, la certification environnementale ISO 14001, la campagne It's all of us. Elle rédige aussi des articles pour Au Fil des Lignes. « Mon boulot a de multiples facettes. J'ai postulé à la STIB, parce qu'après 4 ans comme indépendante dans le domaine de la communication et du marketing, où je travaillais seule chez moi, j'ai eu envie de faire partie d'une équipe. Une des raisons pour lesquelles j'ai choisi la STIB, c'est la diversité qui y règne, que ce soit au niveau des origines, de l'âge. Même si je trouve qu'il n'y a pas assez de néerlandophones. »

# TARTE AUX POMMES FAÇON AMSTERDAM

de Fran Miolée



🍷 DESSERT | ✂ 8 À 10 PERSONNES | ⌚ 15' DE PRÉPARATION + 1H DE PAUSE | 🍳 50' DE CUISON

## INGRÉDIENTS

### POUR LA PÂTE

125 g de beurre à température ambiante  
• 125 g de cassonade blonde (vergeoise)  
• Zeste d'un demi-citron • 250 g de farine fermentante • Moule à tarte (Ø 24 cm)

### POUR LA GARNITURE

1½ kg de pommes acides (par ex. Jonagold ou Elstar), pelées et coupées en morceaux • 75 g de raisins secs • Une pincée de cannelle • 10 cuillères à soupe de confiture d'abricots • 150 g de pâte d'amandes • 1 cuillère à soupe de beurre • 1 jaune d'œuf • Jus d'un demi-citron • Sucre impalpable (sucre glace) • Beurre pour graisser le moule

## PRÉPARATION

Mélangez le beurre, le sucre, les zestes de citron et la pincée de sel • Ajoutez une cuillère à soupe d'eau et mélangez pour obtenir une solution lisse • Incorporez la farine fermentante au mélange de beurre

et de sucre • Si besoin, ajoutez encore une cuillère à soupe d'eau dans la pâte • Laissez reposer la pâte deux heures dans un endroit frais.

Pour la garniture, mélangez 600 g de pommes avec les raisins secs, la cannelle et 4 cuillères à soupe de confiture d'abricot • Faites préchauffer le four à 190 °C • Amenez la pâte à température ambiante et pétrissez-la • Étalez la pâte en un rond de diamètre légèrement plus grand que le moule à tarte • Graissez le moule à tarte avec du beurre • Posez le rond de pâte dans le moule, sur le fond et contre la paroi • Mélangez la pâte d'amandes avec une cuillère à soupe de beurre et le jaune d'œuf pour obtenir une mixture lisse. Étalez avec précaution le mélange sur toute la surface de la pâte dans le fond du moule et tassez-le bien • Versez la garniture par-dessus et répartissez le reste des morceaux de pommes sur cette dernière • S'il vous reste de la pâte, vous pouvez la poser en lamelles sur les pommes.





## NICOLAS USSEGLIO NANOT

CHAUFFEUR DE BUS - DÉPÔT PETITE-ÎLE | À LA STIB DEPUIS 2015

38 ans | Habite Anderlecht

### « DES COLLÈGUES DE TOUS LES HORIZONS, C'EST AGRÉABLE »

Une maman d'origine portugaise, un papa d'origine italienne, Nicolas est né en France. Mais il vit en Belgique depuis 22 ans. « Ma Maman est venue ici pour des raisons professionnelles. Elle travaillait à la représentation permanente de la France à Bruxelles. » Depuis sa naissance, Nicolas baigne dans une ambiance multiculturelle. Pas étonnant donc si en matière de tradition culinaire, son cœur penche aussi vers les cuisines du monde. « J'aime la cuisine créole, asiatique, italienne, portugaise », énumère Nicolas, qui avoue avoir aussi un petit faible pour des desserts variés. « Selon mes envies », précise-t-il. Quand on l'interroge sur son plat préféré, il revient pourtant vers un classique de la cuisine italienne : les lasagnes.

Sa recette de tarte aux pommes vanillées et sa frangipane lui a été transmise par sa maman. « Mais avec le temps et une série d'essais, j'ai modifié la recette de base et j'y ai ajouté des ingrédients. La frangipane, par exemple. J'ai aussi changé la recette de la pâte. » Il faut dire que Nicolas a suivi des études dans l'Horeca et entamé sa carrière professionnelle dans ce secteur. De chef de rang dans un resto de la Grand-Place de Bruxelles à patron d'une sandwicherie, il a tâté diverses facettes du métier.

Nicolas est arrivé à la STIB, il y a deux ans. Un peu par hasard. « Un ami – mécanicien à la STIB – m'a prévenu que l'entreprise était à la recherche de chauffeurs. J'ai mis mon CV à jour et je l'ai envoyé. En moins de deux semaines, je signais un CDI. »

La diversité, Nicolas la vit bien. « J'ai des collègues de tous les horizons - créole, turc, albanais, marocain, algérien, portugais, italien. A bord de notre bus, on est comme dans un bureau à ciel ouvert, on rencontre plein de monde. C'est agréable. »

# TARTE AUX POMMES VANILLÉE ET SA FRANGIPANE

de Nicolas Usseglio Nanot

🍴 DESSERT | ✂ 10-12 PERSONNES | ⌚ 30 À 40' DE PRÉPARATION | 🕒 20' DE CUISSON

## INGRÉDIENTS

1 pâte sablée ou brisée • 4 ou 5 pommes  
• 125 g de poudre d'amandes • 3 œufs  
• 60 g de beurre • 50 g de sucre •  
125 g de poudre d'amandes •  
Fleur d'oranger • Sel • Eau • ½ gousse  
de vanille • Cannelle • Compote de  
pomme • Papier sulfurisé • En option:  
glace vanille

## PRÉPARATION

Pour la confection de la frangipane :  
3 œufs à battre avec 50 g de sucre, ensuite  
ajouter 60 g de beurre mou, mélangez,  
prendre une demi gousse de vanille  
qu'on ouvre en deux afin de gratter  
les parois et d'en récupérer les grains,  
réservez les deux gousses, puis ajoutez  
125 g de poudre d'amandes, mélangez et  
enfin ajoutez un peu de fleur d'oranger,  
quelques gouttes d'amande amère et  
une pincée de sel • Réservez au frigo •  
Faites revenir les pommes avec du beurre  
dans une poêle pour les colorer avec

un peu de sucre et d'eau, afin d'obtenir  
des pommes fondantes • Réservez les  
pommes • Déglacez la poêle avec de  
l'eau, puis ajoutez-y du sucre afin d'en  
faire un caramel, ajoutez de la cannelle  
ainsi que la gousse de vanille ouverte qui  
était réservée • Déposez la pâte (sablée  
ou brisée) dans un moule à tarte garni  
de papier sulfurisé • Piquez la pâte au  
fond du moule • Disposez la frangipane  
maison sur la pâte, placez un papier  
sulfurisé sur la tarte, enfournez à 200°C  
pendant ±20 min • Faites attention que  
le papier sulfurisé ne s'envole pas dans le  
four : pour l'éviter, il faut placer quelques  
haricots secs sur le papier. Attention lors  
de la cuisson de la frangipane, il faut  
qu'elle reste tout de même moelleuse.  
Une fois la frangipane cuite, étalez de la  
compote de pommes dessus • Disposez  
les pommes bien serrées dans le moule.  
Versez un peu de caramel sur la tarte  
pour un effet brillant • Servez tiède,  
chaud ou froid, avec éventuellement une  
boule de glace vanille.





## PETRA FISSETTE

RECRUITMENT MANAGER WORKERS - HR | À LA STIB DEPUIS 2001

40 ans | Habite Grimbergen

### « DIVERSITÉ RIME AVEC ENSEMBLE »

Originnaire du Limbourg, Petra vit aujourd'hui en Brabant flamand. Sa recette a le parfum des souvenirs d'enfance. « C'est une tarte que ma grand-mère préparait souvent. La première chose que nous faisons quand nous arrivions chez elle, c'était de descendre à la cave pour voir si elle en avait fait. Et si c'était le cas, nous étions très contents. A un moment donné, ma grand-mère n'a plus pu la préparer et c'est ma tante qui a pris le relais. Et puis elle nous a donné la recette, à ma sœur et à moi. Aujourd'hui, je la prépare pour mon père, mon mari et mes enfants. » Petra se réjouit de voir sa recette trônée dans le livre de cuisine de la STIB. « Le principe du concours me plaisait. Et puis cela fait un joli souvenir pour plus tard. »

Au quotidien, Petra mange principalement des plats issus de la cuisine belge traditionnelle. « J'essaie surtout de manger sain, beaucoup de légumes et de produits faits maison. Je prépare en effet beaucoup de choses moi-même, comme les yaourts ou le pain. » Son plat favori ? « Il y en a tellement ! Je dirais : des pâtes. »

Petra est arrivée à la STIB, après avoir lu une annonce. « Je cherchais du travail et j'ai donc postulé. Je pensais que ce serait temporaire. J'y suis toujours ! » Petra est chargée de la sélection et du recrutement des ouvriers. « Pour moi, la diversité, c'est le fait que tout le monde travaille ensemble, que l'on soit homme ou femme, que l'on ait tel ou tel parcours, quelle que soit la religion. Et que finalement tout le monde s'entende, que l'on apprenne des choses de chacun et que l'on ait de la compréhension et du respect mutuels. »

# TARTE AUX LENTILLES

de Petra Fissette

👤 DESSERT | ✂ 6 PERSONNES | ⌚ 30' DE PRÉPARATION | 🕒 45' DE CUISSON



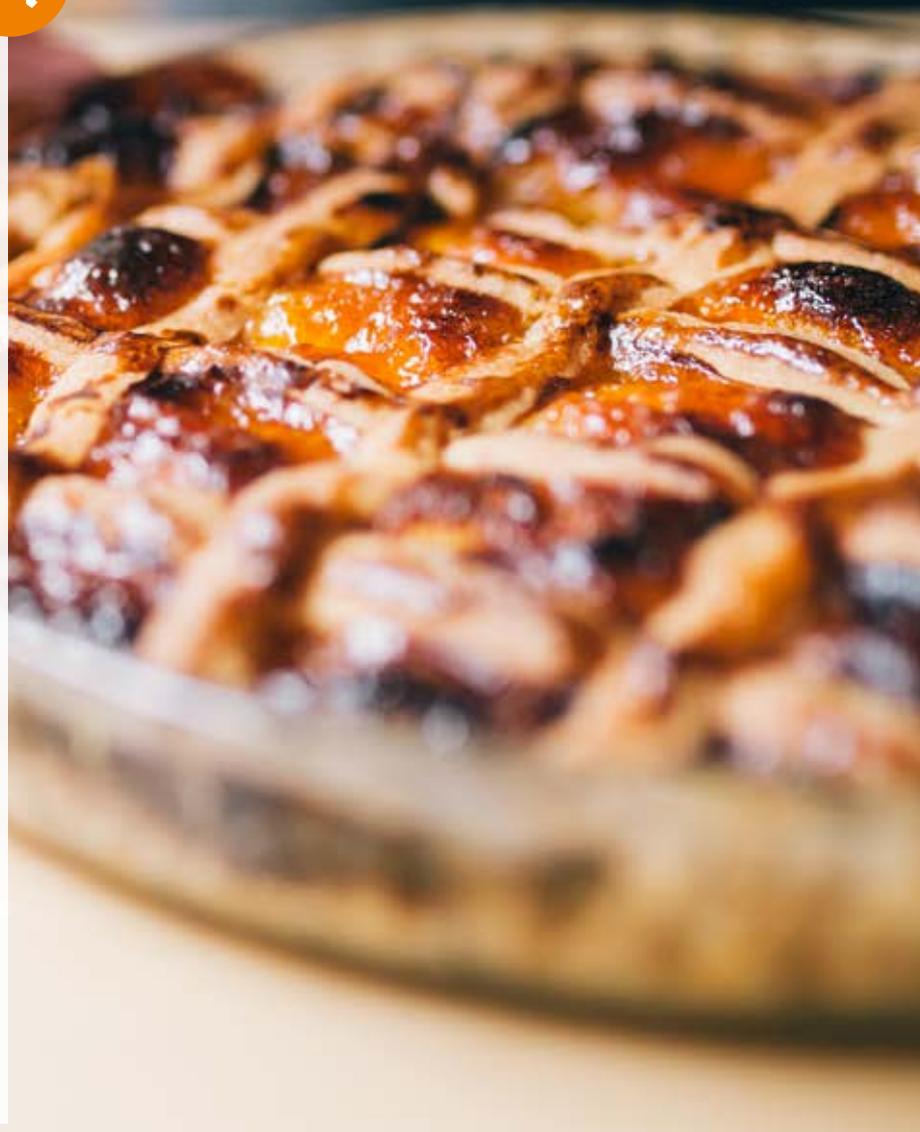
## INGRÉDIENTS

250 g de farine fermentante • 150 g de sucre • 2 œufs • 1 sachet de sucre vanillé • 100 g de beurre • Confiture d'abricots

Des lentilles dans une tarte ? Non, bien sûr. Le nom provient probablement d'un dessert d'origine autrichienne, la Linzer Torte. La tarte aux lentilles est un grand classique du Limbourg, encore beaucoup consommée à l'heure actuelle.

## PRÉPARATION

Mélangez le beurre avec un jaune d'œuf et le sucre • Battez deux blancs d'œuf dans un bol séparé • Ajoutez les blancs d'œufs à la préparation de beurre, jaune d'œuf et sucre • Tamisez la farine et incorporez-la au mélange • Étalez une couche de pâte, puis recouvrez-la de confiture d'abricots • Découpez le restant de la pâte en lamelles et posez-les sur la confiture d'abricots • Enduisez le tout de jaune d'œuf • Faites cuire 45 min dans un four préchauffé à 180 °C.





## PHILIPPE VAN KERK

FORMATEUR AU CENTRE DE FORMATION DE DELTA | À LA STIB DEPUIS 2000

53 ans | Habite Ganshoren

« J'ADORE LE MÉLANGE  
DES CULTURES, C'EST  
ENRICHISSANT »

Pour Philippe Van Kerk, la cuisine est une véritable passion. « Quand j'étais petit, j'allais déjà fouiner dans les casseroles de ma mère et, aujourd'hui, je prépare toujours des petits plats pour ma femme et mon fils. » Ce n'est donc pas un hasard si Philippe débute sa carrière professionnelle, en donnant des cours de...cuisine et de salle ! « J'ai notamment formé Alexandre Dyonisos, qui a participé au concours Top chef en 2010. Il a depuis obtenu son étoile et ouvert « Villa in the Sky », un des restaurants les mieux cotés de Bruxelles. Je ne suis pas peu fier de lui avoir donné cours. » L'enseignement, une autre facette de sa personnalité. Proximity manager à la STIB, Philippe forme aujourd'hui les futurs patrouilleurs et agents de sécurité au Centre de formation de Delta. « J'adore le mélange de cultures que l'on rencontre à la STIB. On apprend à

se connaître. Chacun a ses propres histoires. Des parcours différents. C'est enrichissant intellectuellement. Je trouve cela formidable. »

Ses goûts culinaires ? Assez variés : des cannellonis aux fruits de mer, crème et parmesan, un bon navarin d'agneau, une belle blanquette de veau, des carbonnades bien tendres et, surtout, le couscous préparé par sa femme, d'origine marocaine. Philippe a un pêché mignon : il adore préparer les desserts. « Parce que j'aime par-dessus tout les manger », avoue-t-il. L'histoire de sa recette est assez particulière. « Un jour, j'ai voulu faire un tiramisù mais il me manquait un élément essentiel : les boudoirs ! Comme on était proche de la Saint-Nicolas et qu'il me restait une tonne de spéculoos, je me suis dit pourquoi ne pas essayer ? Le spéculoos apporte sa saveur particulière et son croustillant. Cela m'a enchanté, tout comme ma famille, y compris mon fils de 8 ans, qui adore ça ! »

# TIRAMISÙ AUX SPÉCULOOS

de Philippe Van Kerk



🍷 DESSERT | ✂ 6 PERSONNES | ⌚ 30' DE PRÉPARATION | ❄ 4H (OU UNE NUIT) AU FRIGO

## INGRÉDIENTS

1 paquet de spéculoos • 250 g de mascarpone • 3 œufs • 2 sachets de sucre vanillé • 150 g de sucre S2 (semoule) • Cacao en poudre



## PRÉPARATION

Casser les œufs pour séparer les blancs des jaunes • Mélanger les jaunes avec le sucre, le sucre vanillé et le mascarpone • Monter les blancs en neige (éventuellement avec une pincée de sel) • Il faut que les blancs soient fermes et ne tombent pas du bol quand on le retourne • Incorporer les blancs à la préparation de mascarpone • Dans un plat, mettre une couche de spéculoos, puis napper avec le mascarpone amélioré et recommencer pour obtenir 2 ou 3 couches • Saupoudrer généreusement de cacao • Laisser prendre au frigo durant au moins 2 heures (voire toute une nuit) • C'est mieux de préparer la recette le matin pour déguster le dessert le soir.





## SYLVIE MONSIEUR (ET SA FILLE)

RESPONSABLE GESTION DES FORMATIONS - STIB ACADEMY | À LA STIB DEPUIS 2015

42 ans | Habite Forest

### « LA DIVERSITÉ, C'EST UNE PLUS-VALUE POUR L'ENTREPRISE »

Bruxelloise amoureuse de sa ville, Sylvie s'est inspirée des gaufres de ... Liège pour concocter ses gaufres au sucre perlé. « C'est une recette que j'ai peaufinée au fil du temps après plusieurs essais et en rassemblant différentes recettes ici et là. C'est une recette que j'aime faire le week-end, le dimanche quand j'invite des amis. C'est chouette d'en faire un goûter avec les enfants, en famille. »

Déjà enfant, Sylvie aimait beaucoup les pâtisseries. Tout comme sa fille, Coline, qui n'hésite pas à mettre la main à la pâte, elle aussi. « D'ailleurs en cuisine, je ne prépare que des pâtisseries, le reste non. J'aime tester les préparations, au niveau des proportions, de certains ingrédients. La texture ou le goût : il faut que le résultat me plaise. » Parmi les recettes fétiches de Sylvie, on trouve aussi les éclairs au chocolat.

« S'il y a un prochain concours, je les proposerais bien. J'ai beaucoup aimé partager mes recettes avec les collègues. J'étais très curieuse aussi de voir ce que les autres préparaient. » A la maison, c'est Sylvie qui cuisine. « Maintenant que nous avons des enfants, je prépare des plats qui leur conviennent : féculents, légumes et viande ou poisson. Nous mangeons également des pâtes. »

Avant d'arriver à la STIB, Sylvie travaillait déjà dans une entreprise de transport public et dans le secteur de la formation. « Un jour, j'ai eu envie de relever de nouveaux défis et j'ai trouvé un job à la STIB où je peux faire profiter les collègues de mon expérience. La diversité, je la vis bien. Ce n'est pas un frein mais une véritable plus-value pour l'entreprise ».

# GAUFRES AU SUCRE PERLÉ

de Sylvie Monsieur et sa fille



👤 PLAT | ✂ 6 À 8 PERSONNES | ⌚ 30' DE PRÉPARATION + 1H DE PAUSE | 🍳 1H DE CUISSON

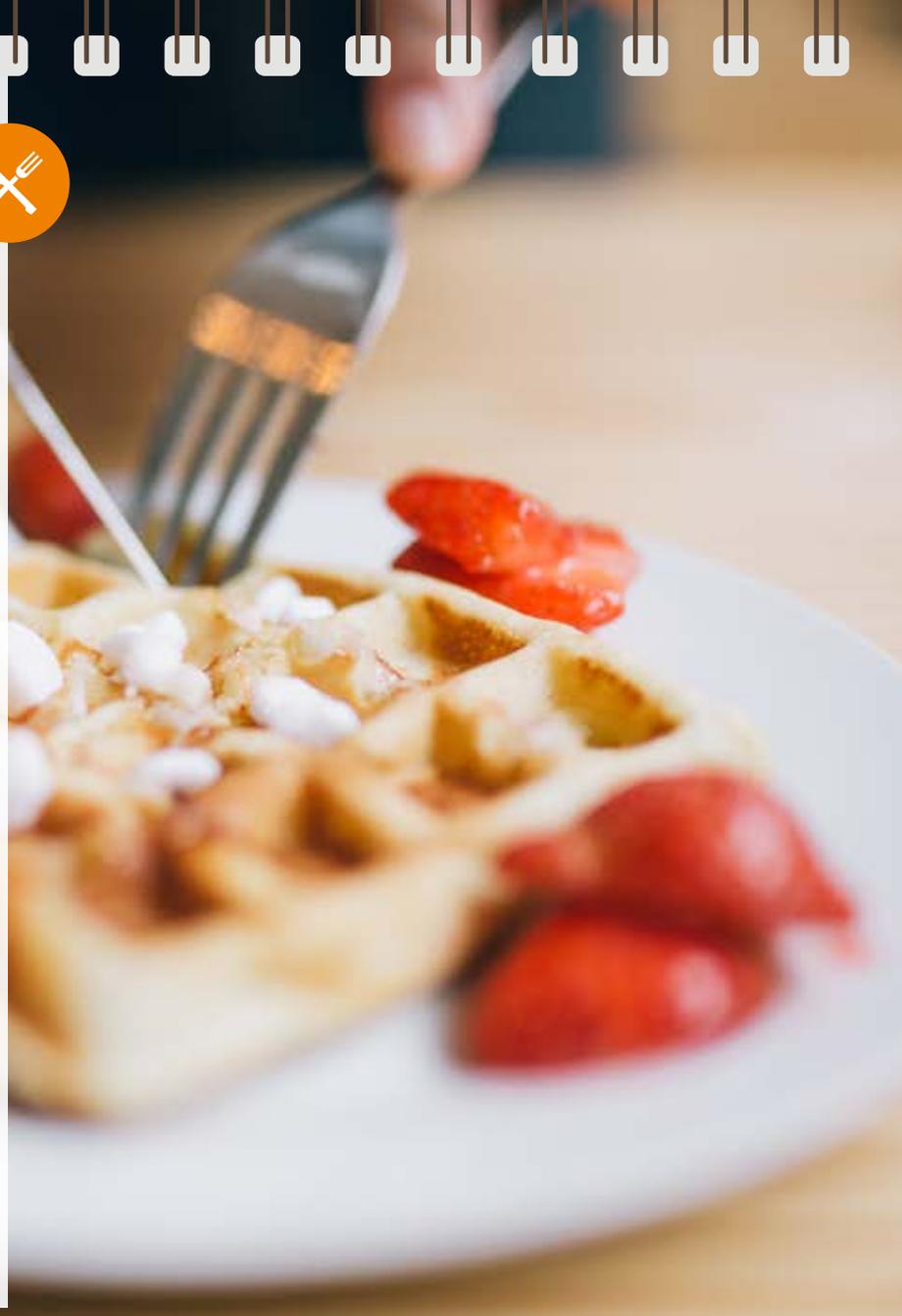


## INGRÉDIENTS

2 dl de lait • 1/3 de paquet de levure fraîche • 4 œufs • 30 g de sucre • 30 g de miel • 1 sachet de sucre vanillé • 400 g de farine • 125 g de beurre salé • Cannelle en poudre • Sucre perlé

## PRÉPARATION

Mélanger le lait tiède avec la levure fraîche • Mélanger les 4 œufs avec le sucre, le sucre vanillé, le miel • Ajouter peu à peu la farine et le mélange lait/levure. • Faire fondre le beurre et l'ajouter à la préparation • Ajouter de la cannelle (selon votre goût) • Ajouter le sucre perlé (selon votre goût) • Laisser reposer 1 heure • Ajouter une petite poignée de sucre perlé dans la louche, juste avant de verser la pâte dans le gaufrier pour conserver le croquant des perles.





<b>PLATEAU</b> Pain de Vorage Pain de Vorage Pain de Vorage	<b>TARTES ET BûCHES</b> Tarte aux pommes Tarte aux fraises Tarte aux cerises Bûche de Noël Bûche de Noël	<b>LES COMBOS</b> Combo 1 Combo 2 Combo 3	<b>HAPPY COMBOS</b> Happy Combo 1 Happy Combo 2 Happy Combo 3	<b>HAPPY DESSERTS</b> Dessert 1 Dessert 2 Dessert 3	<b>HAPPY DRINKS</b> Happy Drink 1 Happy Drink 2 Happy Drink 3	<b>SOFTS</b> Soft 1 Soft 2 Soft 3	<b>HOME MADE</b> Home Made 1 Home Made 2 Home Made 3
--	---	--	--	--	--	--	---

COMME  
CHEZ NOUS

SM MOUTH  
HAPPY + HAPPY FOOD





COMME CHEZ NOUS	
LES CHAUDES	
HAPPY DRINKS	
SOFTS	HOME MADE
BIÈRES ET VINS	
BOISSONS CHAUDES	

COMME  
CHEZ NOUS

COMME  
CHEZ NOUS

COMME  
CHEZ NOUS

COMME  
CHEZ NOUS

MAMMO  
HAPPY PLACE + HAPPY





NOS REMERCIEMENTS À SARAH EL MOUNAIM & AU RESTAURANT MAMMOUTH • RUE DE RUSSIE 10 • 1060 SAINT-GILLES