

# KACHKREATIONEN



*Canopée asbl*  
+  
*Mia Kinsch*

AUS DEM  
GAART VUN CANOPÉE





# Virwuert

"Crayons de couleurs, cuillères, pinceaux et fourchettes dans les poches, partons à la conquête de nos futures recettes !"

Entre fruits, légumes ou encore herbes aromatiques, le potager est une grande source d'inspiration pour petits et grands !

Pendant deux jours, l'artiste Mia Kinsch a transformé le jardin de Canopée en un atelier d'artistes pour créer un livre de cuisine collectif inspiré de la récolte faite dans le jardin de la Canopée. Tomates, betteraves, aubergines, amarante, poireaux, pommes de terre, coriandre....

La découverte des légumes et des herbes sur place ainsi que différentes techniques de dessin et d'aquarelle étaient au menu.

Ce livre de cuisine a été artistiquement concocté par les participants et l'artiste lors des deux séances du 23 et du 24 septembre 2023.

Un atelier pour cuisiner les recettes du livre a ensuite eu lieu le 06 octobre 2023.

Gudden Appetit !

*Atelier proposé dans le cadre du programme Arts & Potager.*

*En partenariat avec Atelier Zeralda.*



# REZEPTER

## *Entrée :*

01 *Rote Beete Carpaccio - Ola & Markus*

02 *Humous de bettrave - Alexandra*

03 *Tomatensuppe - Ulla*

## *Haauptplat :*

04 *Tarte tatin aux herbes de provence - Alexandra*

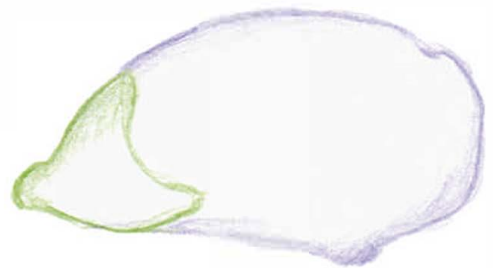
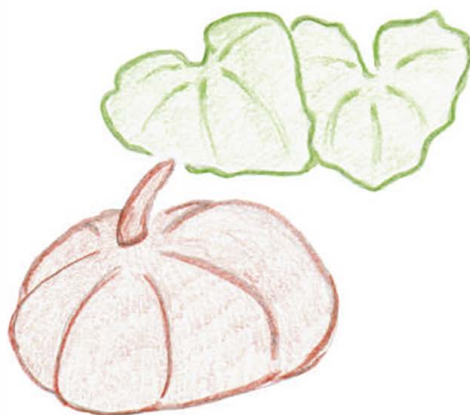
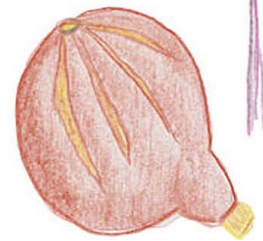
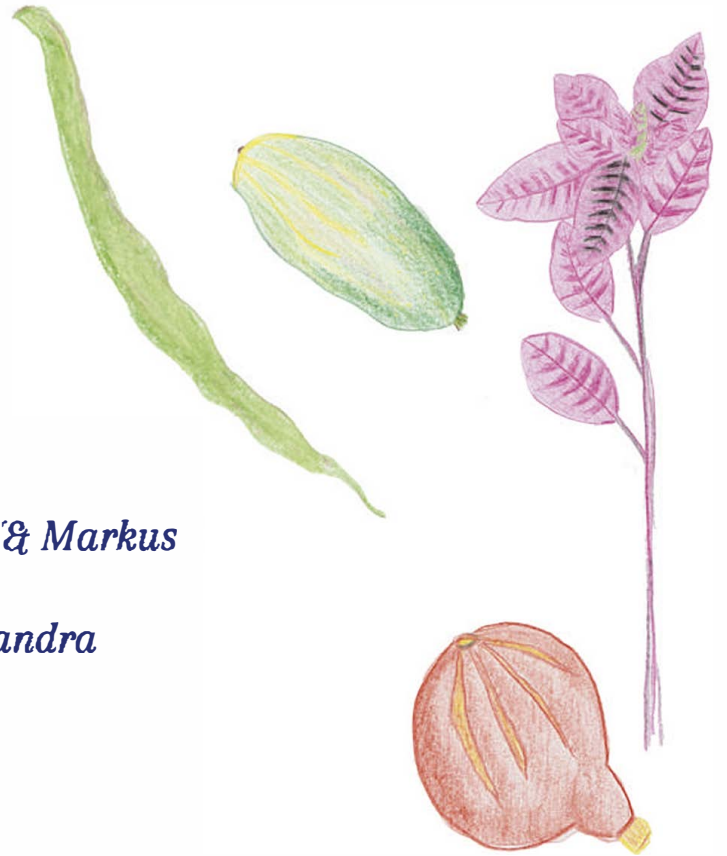
05 *Couscous d'amarante aux légumes d'hiver - Maëlle*

06 *Bouneschlupp - Tessy & Marc*

## *Dessert :*

07 *Kürbiskuch - Mia*

08 *Karottenkuchen - Adriana*





Rote  
Beete  
CARPACCIO

48

# Rote Beete



- Dekor:
- Boretsch-Blüten
  - Malven-Blüten

- 5 rote Beete
- 4 Radieschen
- Ziegenkäse
- Walnüsse
- Rucola
- Petersilie

## Carpaccio



1. Gehackte Nüsse anbraten.

3. Radieschen, Rucola & Petersilie grob hacken.

### 5. DRESSING

- 1EL Honig
- 1TL Senf
- Balsamico-Essig
- Olivenöl
- Schnittlauch & Basilikum
- Salz & Pfeffer

☉ miteinander vermengen

2. Rote Beete fein hobeln & fächerartig anordnen.

4. Ziegenkäse in kleine Würfel schneiden.

6. Die gehackten Nüsse, Radieschen, Rucola & Petersilie über die rote Beete verteilen.

Mit dem Dressing anmachen.

Zum Schluss den Ziegenkäse darüberstreuen und mit den Blüten

dekoriieren



Humous

# Humous



+



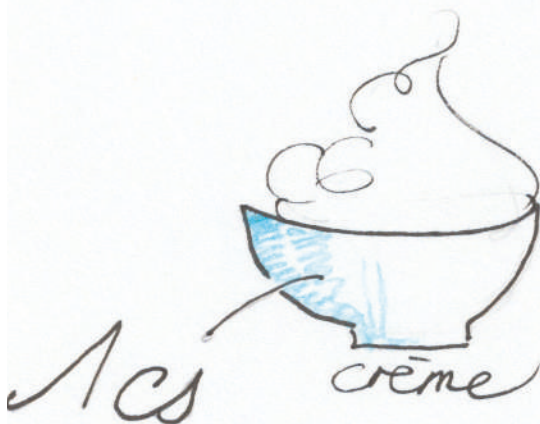
+



+



+



+



+



260 gr  
pois  
chiches\*

MIXER

Tomatensuppe  
aus dem Ofen.



# Tomatensuppe aus dem Ofen

Was?

2 Zwiebeln oder Lauchstangen

ca. 2 El Olivenöl

1,5 Kg Tomaten

Knoblauch, Kräuter (Salbei, Rosmarin...)

Salz, Pfeffer

Wie?

Zwiebeln oder Lauch kleinschneiden, mit dem Olivenöl auf einem Backblech verteilen. Bei 180° im Ofen garen. Tomaten (evtl. gehäutet und entkernt) in Stücke schneiden und zu dem Lauch / den Zwiebeln geben. Nach etwa 30 Minuten zerdrücken Knoblauch und reichlich Kräuter untermischen. Danach in einem Topf pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Evtl. mit Wasser, Brühe oder Wein verlängern.



Carte

\*  
TATIN

aux herbes de  
Provence



# Pâte sablée



+



+

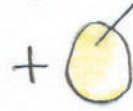


herbes de Provence

+



\*jaune



(3cs)

→ tout mélanger

+



PARMESAN (2cs)

30 min\* au frais

# Caramel



3cs

+



→



Caramel

moule à tarte

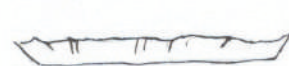
→



coupées en 2

500 gr.

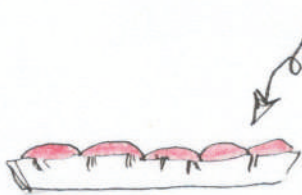
→



→



180°C



Pâte



180°C



MIAM MIAM

Couscous

Amarante

aux

Légumes

d'hiver



# - COUSCOUS D'AMARANTE AUX LÉGUMES D'HIVER -

## INGRÉDIENTS

- 400g DE CAROTTES
- 240g DE POIREAUX
- 240g DE NAVETS
- 2 OIGNONS
- 2 CUBE BOUILLON L'ÉGUMES
- 200g DE POIS CHICHES
- 240g D'AMARANTES
- 2 C. À CAFÉ DE RAS EL-HANOUT HARISSA

1. ÉPLUCHER LÉGUMES
2. COUPER GROSSIÈREMENT LÉGUMES, ÉMINCER OIGNONS
3. FAIRE REVENIR LÉGUMES AVEC LE RAS EL-HANOUT PENDANT 5 MIN.
4. COUVRIR D'EAU ET AJOUTER LE CUBE DE BOUILLON. LAISSER PENDANT 25 MIN.
5. PORTEZ À ÉBULLITION (500 ml) ET FAITES MIJOTER À FEUX DOUX L'AMARANTE PENDANT 30 MIN JUSQU'À ABSORPTION DE L'EAU. COUVREZ ET LAISSER GONFLER.



Bouneschlupp  
fir 4 Personen

1 kg grüng Bounen

3 Gromperen

2 Ännen

150 gr Schmand

Bounekreidchen

Knuewleck

Péiterséileg

Peffer

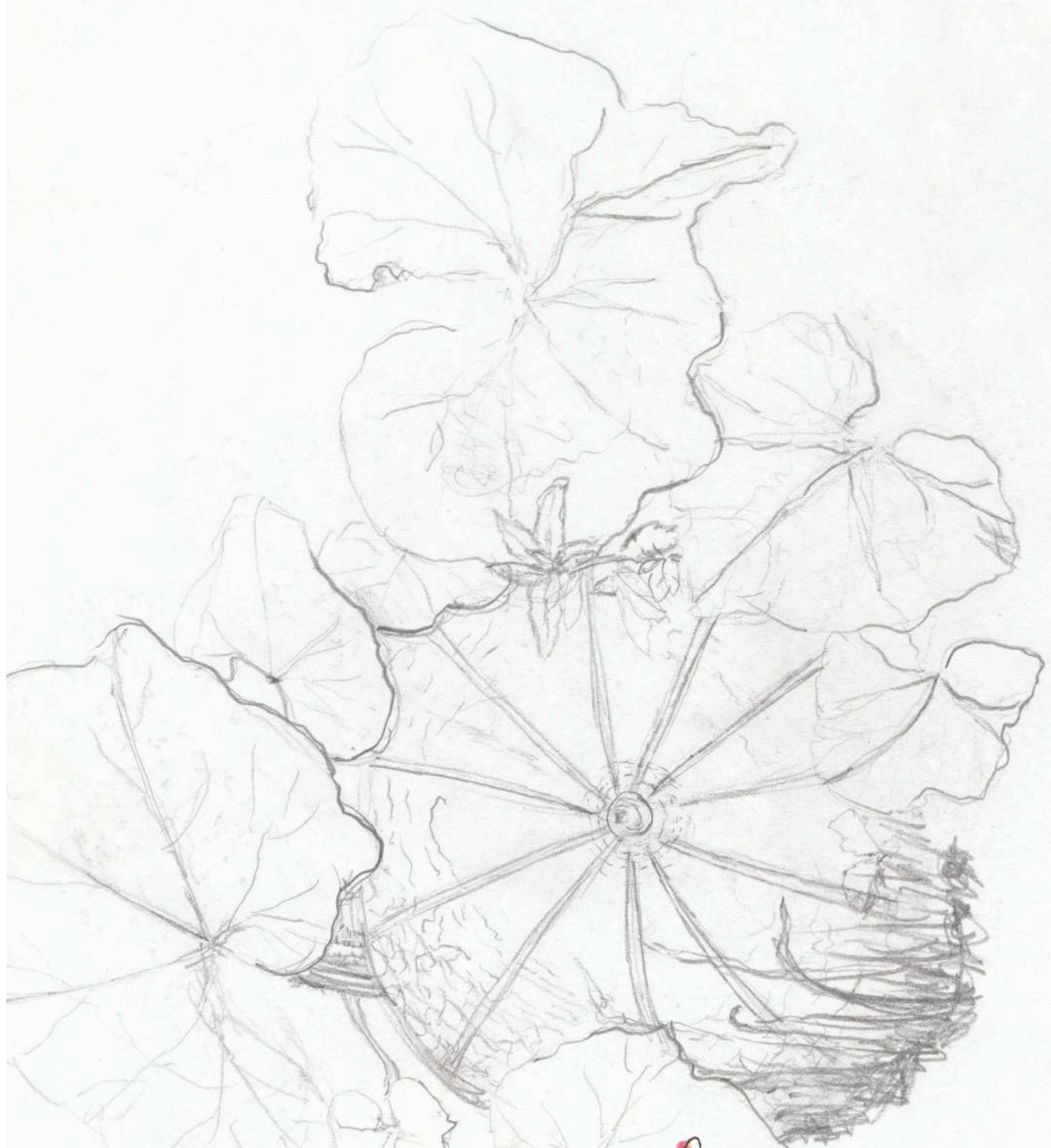
Salz



Bounen, Gromperen, Ännen, Péiterséileg, Bounekreidchen, Knuewleck botzen, kleng schneiden an zesammen kachen. Würzen an mat engem Flapp Schmand zerveieren.



18



Kürbis  
kuch

300 gr	Kürbis
1 Schoss	Waasser
150 gr	Botter
150 gr	Zocker
1 Pack	Vanillzocker
2	Eer
300 gr	Miel
1 Pack	Backpulver



1. Kürbis schielen an an kläng Wierfelen schneiden.

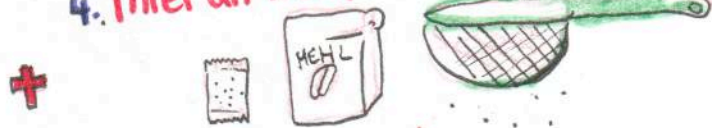


2. 5-10 Minuten kachen an püreieren.

3. Zocker, Vanillie, zocker, Eer + Schneiklappen.



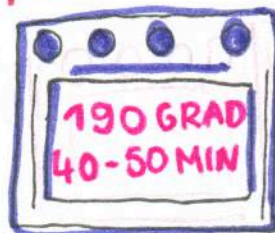
4. Miel an Bakpulver versieben an an



d'Eermass meschen.

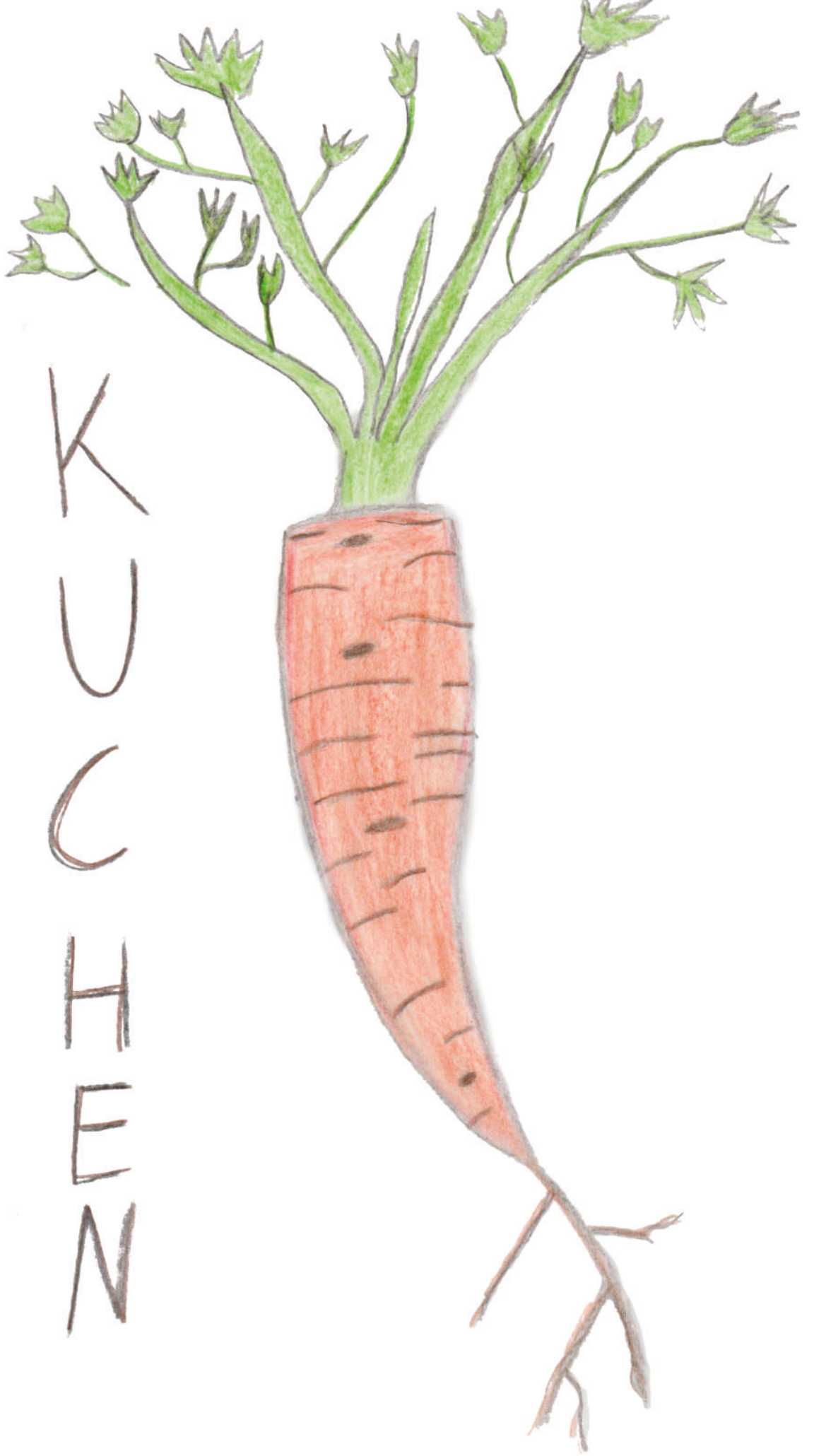


5. ~~Kürbispüree~~ Kürbis püree areieren, an d'Backform fellen.












K  
A  
R  
R  
O  
T  
T  
E  
N  
N

K  
U  
C  
H  
E  
N



# REZEPT: <sup>TEN</sup> HEN

## Zutaten

- 400 g Karotten 
- 1 prise Salz 
- 250g Mehl 
- 2TL Backpulver 
- 180g Zucker 
- 2TL Zimt 
- 250 ml Rapsöl 
- 4 Eier 
- 200g gemahlene Mandeln 

## ABLAUF ABLAUF

I. Lege die Springform mit Backpapier aus und fette den Rand ein. Streue anschließend die gemahlene Nüsse in die Kuchenform.



II. Schäle die Karotten und reibe sie grob. Heize den Ofen bei 180°C vor



IV. Fülle den Teig in die Backform und lasse ihn 50-60 Minuten backen.



III. Vermische alle trockenen Zutaten. Füge anschließend Öl und Eier hinzu und vermische erneut. Füge jetzt die Karotten und den Rest der Mandeln bei und vermische den Teig.

Guten  
Appetit!



Adriana Senn



# À Propos

Canopée Produktion est une association sans but lucratif créée en 2015 qui produit et diffuse des spectacles vivants, des œuvres audiovisuelles et des événements culturels et socio-culturels. Elle propose régulièrement des ateliers d'éveil aux pratiques créatives et potagères et gère depuis 2019 une résidence pour artistes.

Depuis 2022, Canopée a mis en place le programme Arts & Potager, un projet d'éveil aux pratiques créatives, potagères et gastronomiques.

A travers de nombreuses activités tout au long de l'année, Arts & Potager cherche à sensibiliser tous les publics, jeunes et moins jeunes, à l'importance de la biodiversité, à un mode de vie sain, responsable et solidaire tout en associant les pratiques créatives autour des arts, du potager et du développement durable.

Canopée Produktion asbl est conventionnée par le Ministère de la Culture du Luxembourg.

L'association s'engage pour un accès à la culture pour tous en étant membre de Cultur'All asbl et du Réseau International des Micro-Résidences pour Artistes.

Canopée Produktion asbl.

4 rue Vauban

L-2663 Luxembourg

[contact@canopee-asbl.com](mailto:contact@canopee-asbl.com)

Mia est une artiste diplômée d'un bachelier en graphisme à Bruxelles.

Elle travaille principalement la peinture et l'illustration avec une pratique artistique libre au style figuratif, coloré et naïf. Le travail de Mia est fait dans la spontanéité et par l'observation du monde qui l'entoure.

Elle mêle croquis et notes de ce qu'elle entend et ce qu'elle veut mettre en image.

« En tant que personne, je suis assez dans la lune. J'aime bien prendre mon temps, j'aime observer les choses et me perdre dans la beauté des détails ».

[mia.kinsch@gmail.com](mailto:mia.kinsch@gmail.com)

Instagram : Mmiamiki



