

MANGER LOCAL,
SAIN, DURABLE,
ÉQUITABLE, BIO...
ET QUOI ENCORE ?

À
GEMBOLOUX,
EN PLUS ?

QU'EST-CE QUE
CELA SIGNIFIE ?

EST-CE
POSSIBLE ?

Oui, c'est possible !!!

Et cette brochure est là pour vous y aider.
Plus qu'un rassemblement de bonnes adresses,
cette brochure se veut un guide pratique, utilisable
au quotidien, pour vous soutenir dans votre
démarche vers une alimentation saine et durable.

En bref, vous y trouverez :

- Une liste de bonnes pratiques pour acheter ses aliments en se laissant guider par des critères environnementaux, sociaux, éthiques, de santé...
- Des adresses de lieux où trouver des produits d'alimentation saine et durable près de chez vous.
- Un calendrier des fruits et légumes de saison de chez nous.
- Des recettes pour la mise en pratique.

QUELQUES PISTES POUR UNE ALIMENTATION SAINE ET DURABLE

piste

Je privilégie
les produits
d'alimentation
produits
localement

En privilégiant les espèces locales, anciennes et variées, on augmente la biodiversité dans les potagers tout en valorisant le savoir faire paysan local ! En redécouvrant la richesse et la diversité des produits du terroir, nous soutenons l'agriculture familiale de nos régions, pour le plus grand plaisir de nos papilles gustatives.

En choisissant des produits venant de ma région, je limite mon impact sur l'environnement.

Importer 1 kg de pommes de Nouvelle Zélande en avion (18 700 km) engendre entre 10,5 et 29,5 kg d'émissions CO₂. Acheminer 1 kg de pommes belges en camion (50 km) produit entre 0,01 et 0,07 kg de CO₂, soit 1000 fois moins qu'en important des pommes néo-zélandaises.



piste

Je mange fruits et légumes de saison... en grande quantité

Bonus! En suivant les saisons, l'alimentation gagne en variété ! Des topinambours en hiver, des citrouilles en automne, des fraises en juin, des tomates en été... et pas toute l'année !

Les fruits et les légumes sont essentiels pour notre santé ! Fraîchement cueillis, les fruits et légumes de saison sont mûrs et riches en nutriments.

Les légumes de saison, c'est meilleur pour la santé ! Les fruits et légumes cultivés dans notre région correspondent à nos besoins. Une production respectant les cycles saisonniers nous offre des aliments frais pour nous apporter les éléments nutritifs nécessaires afin d'affronter les écarts climatiques de nos régions tempérées.

Produire des espèces acclimatées et au rythme des saisons requiert beaucoup moins d'intrants et d'efforts pour un résultat riche en saveurs mais pauvre en CO_2 . Un kilo de tomates produites sous serre chauffée consomme 6 fois plus d'énergie qu'un kilo de tomates de saison cultivées en serre non chauffée !



Piste

Je mange des
produits animaux
de qualité...
en quantité
raisonnable

Et je privilégie les produits (viandes, œufs, produits laitiers) issus d'une agriculture raisonnée, respectueuse de l'animal et de ses besoins (des poules qui courent, des vaches qui broutent, des chèvres qui gambadent, des races adaptées au sol et au climat), une agriculture meilleure aussi pour ma santé et celle de la planète.

L'élevage en agriculture biologique utilise moins d'aliments industriels achetés pour les animaux mais plus d'herbe, de luzerne, de grains produits naturellement et localement. On estime que du point de vue du bilan carbone, manger de la viande nourrie à l'herbe de l'exploitation a un impact d'environ 30% inférieur à la viande de l'élevage intensif traditionnel.



Des idées
recettes?
rdv p22

Piste

Je prépare
moi-même mes
repas avec des
aliments locaux

Les plats préparés, les snacks, les céréales raffinées, les barres chocolatées,... contiennent souvent des additifs (conservateurs, colorants, exhausteurs de goût...) et ils sont en général riches en graisse, en sucre et en sel. Quand je prépare moi-même mes repas et collations à partir de produits locaux, je sais ce que je mange ! Et en plus c'est moins cher ! Retrouver le plaisir de cuisiner des plats simples et savoureux avec des produits d'ici, augmente aussi la convivialité !

Je favorise les circuits courts

J'achète mes produits d'alimentation à la ferme ou chez un intermédiaire directement en contact avec les producteurs (épicerie locale, coopérative de producteurs, petits marchés...).
 Ou je m'inscris dans un groupe-ment et rencontre ainsi d'autres consomm'acteurs de ma région.

Les circuits courts se caractérisent par un mode de commercialisation des produits agricoles qui s'exerce soit par la vente directe du producteur au consommateur, soit par la vente indirecte, à condition qu'il n'y ait qu'un seul intermédiaire. Le faible nombre d'intermédiaires permet aux producteurs d'avoir un revenu équitable et aux consommateurs un prix juste.

Je soutiens ainsi la relocalisation de l'économie et je favorise l'emploi local. Et par ces rencontres je renforce les liens sociaux, et je permets une meilleure prise de conscience du travail et du rôle de chacun.



Les initiatives citoyennes locales :

- Les **GAC** (Groupement d'Achat en Commun). Il s'agit de groupes de consommateurs qui s'approvisionnent ensemble directement auprès de producteurs locaux.
- Les **GAS** (Groupement d'Achat Solidaire) et **GASAP** (Groupements d'Achat Solidaire de l'Agriculture Paysanne). Leur particularité : un contrat de solidarité liant les consommateurs au producteur lui garantissant un revenu stable pour l'année quelles que soient les conditions climatiques et phytosanitaires, et lui permettant de planifier ses productions. Les consommateurs pré-païent en quelque sorte une partie de la récolte.
- Les **potagers ou jardins collectifs**. Ce sont des parcelles de terres gérées et partagées de manière collective où les fruits et légumes sont cultivés écologiquement. Pas besoin d'être un jardinier expert, les potagers collectifs sont des lieux d'échange, de partage et d'apprentissage.

piste

**Je réduis
au maximum
l'utilisation des
emballages
jetables**

Pour faire mes courses, je pense à emmener un sac réutilisable.

J'achète le plus possible de produits en vrac. Quand c'est possible, je n'hésite pas à récupérer des sachets en papier propres pour emballer mes carottes ou à amener mes propres conteneurs pour des produits d'épicerie secs comme le riz, les lentilles ou les noisettes.

Pour réduire les emballages de viande et de fromage, je choisis d'aller directement chez le producteur ou chez des artisans.

piste

Je soutiens
une politique qui
garantit la
souveraineté
alimentaire des
pays et
des régions

“La souveraineté alimentaire est le droit des populations à une alimentation saine, dans le respect des cultures, produite à l'aide de méthodes durables et respectueuses de l'environnement, ainsi que leur droit à définir leurs propres systèmes alimentaires et agricoles. Elle place les producteurs, distributeurs et consommateurs des aliments au cœur des systèmes et politiques alimentaires en lieu et place des exigences des marchés et des transnationales. [...] »
Déclaration de Nyéléni (2007)

La souveraineté alimentaire n'est pas la sécurité alimentaire... Cette précision a son importance. En effet, la sécurité alimentaire ne s'intéresse qu'aux quantités d'aliments disponibles. Par conséquent, la sécurité alimentaire pourrait être atteinte en important la totalité des aliments.

La souveraineté alimentaire donne la priorité aux marchés locaux. Elle défend notamment le droit de favoriser et de soutenir l'agriculture familiale durable, de préserver les ressources naturelles, la santé des consommateurs, la biodiversité, l'emploi agricole et des revenus décents.

La souveraineté alimentaire défend bien d'autres droits :

- le **droit à une alimentation de qualité**, correspondant aux traditions des populations ;
- le **droit à des revenus décents** grâce à des prix agricoles qui couvrent les coûts de production et permettent au producteur de vivre dignement de son activité ;
- le **droit d'accès aux moyens de production** (terre, eau, outils, semences...) ce qui implique une répartition équitable des moyens de production entre les producteurs ;
- le **droit de protéger et de réglementer la production** et le commerce agricole afin qu'ils répondent aux attentes de la société et respectent l'environnement.

Piste

Je choisis
des produits
équitablement
quand ils ne
sont pas d'ici

Certains produits qui font partie de notre alimentation ne sont pas produits sous nos latitudes comme le café, le thé, les agrumes, les bananes, les avocats, l'huile d'olive, le poivre et autres épices, les noix de cajou... Dans ce cas, je privilégie les aliments issus du commerce équitable, produits de manière durable et offrant un revenu décent aux paysans du Sud.

LES PRODUCTEURS LOCAUX

A v e r t i s s e m e n t :

La liste ci-après n'est certainement pas exhaustive. Nous avons choisi d'y reprendre les producteurs de la région, qui proposent au moins la vente directe de leurs produits, parfois avec d'autres circuits de distribution. Les intermédiaires commerciaux ne sont donc pas repris ici, mais les commerçants de votre quartier ou les magasins biologiques représentent bien sûr aussi des choix de consommation plus transparents et plus proches et doivent être privilégiés.

Cette liste est amenée à grandir au cours du temps, de préférence avec vos contributions. N'hésitez donc pas à nous signaler tous les endroits de la région où vous découvrez de nouveaux produits de qualité et nous nous engageons à mettre régulièrement à jour notre guide et à vous informer.



oeufs



produits laitiers



légumes et fruits



pommes de terre



viande



farine



produits transformés



produits certifiés biologiques

ASSOCIATION FERME BARÉ 1

Baré Pierre et Véri, Dan Karier et Maria Feinen

Rue de la Place 131 à 5190 Balâtre - 081/63 32 10

Produits: farines, pommes de terre, carottes, potimarrons, produits laitiers.

Vente: à la ferme, les lundi, mardi, mercredi et vendredi de 9h à 12h et de 14h à 19h, le jeudi de 9h à 12h et le samedi de 9h à 18h30.



ASSOCIATION VANDEPUTTE 2

Vandeputte Louis et Frédéric

Rue de Linoy 17 à 5030 Gembloux - 081/61 12 95

Produits: pommes de terre.

Vente: à la ferme, tous les jours sauf le mardi après-midi, dimanche et jours fériés.



AVISAIN BIO 3

Rue Scourmont 3 à 5140 Sombrefe

Produits: maraîchage, poulets et agneaux.

Vente: chez Agricover pour les légumes, à la demande pour la viande.



BOUCHERIE À LA FERME 4

Renson Jean Marie

Rue du Moulin, 5B à 5081 Saint-Denis - 0477/54 22 20

www.boucheriealaferme.be

Produits: bœuf, porc et poulets.

Vente: à la ferme le mercredi de 10h à 19h.



DOMAINE VITICOLE DU CHENOU 5

Appellation AOC Sambre et Meuse. Ne sont pas encore en Bio mais sont en conversion.

Rue du Chenoy 1b à 5080 Emines (La Bruyère) - 081/74 67 42

info@domaine-du-chenoy.be

Produits: vins (blanc, rouge, rosé, mousseux).

Vente: sur place du lundi au samedi 9h à 17h.



DOMAINE VITICOLE DU RY D'ARGENT 6

Appellation AOC Sambre et Meuse Vin du pays des jardins de Wallonie

Baelé Jean-François

Rue de la distillerie 51 à 5081 Bovesse - 081/56 65 45 et 0475/25 88 29

www.domainedurydargent.com

Produits: vins (blanc, rouge, rosé), ratafia, spirit, 4 méthodes traditionnelles.

Vente: sur place du lundi au samedi de 9h à 17h.

Livraison: à partir de 150 bouteilles.



FERME CAP 7

Cap Véronique et Guido

Chaussée de Wavre 150 à 5030 Ernage - 081/61 40 12

veronique_cap@yahoo.fr

Produits: pommes de terre et fraises.

Vente: à la ferme toute la journée.



FERME DE GOYET 8

Culture raisonnée

Van de Walle Anne

Rue des Peupliers, 6 à 5190 Jemeppe-sur-Sambre - 0478/ 83 60 92

fermedegoyet@gmail.com

Produits: légumes, fromages, paniers découvertes en vente.

Vente: Magasin ouvert mercredi, vendredi et samedi de 9h à 18h30.



FERME DE LA GROSSE HAIE 9

Leblanc Christine et Jean-Jacques

Route de Fosse 222 à 5060 Arsimont - 071/71 10 33 et 0495/93 42 73

www.fermedelagrossehaie.be

Produits: produits laitiers de vaches: fromage à pâte pressée, fromage à pâte molle, maquée, beurre, fromage frais, Brie belge, fromage à raclette et plateaux fromages, crème glacée.

Vente: au magasin situé dans la cour de la ferme, le vendredi de 14h à 19h et le samedi de 8h30 à 11h30.



FERME DE LA VALLÉE 10

Culture raisonnée

Van den Broucke Gérard et Agnès

Route d'Eghezée 100 à 5190 Jemeppe-sur-Sambre - 071/78 50 34

Produits: beurre, lait, œufs, yaourt, pommes de terres, crème glacée.

Vente: à la ferme tous les jours de 9h à 18h sauf le lundi après-midi, jeudi et dimanche.

Livraison: sur commande.



FERME DEBLED 11

Label agriculture de Wallonie (APAQ-W)

Debled Vangheluwe N et A

Rue de Loncée 140 à 5030 Loncée - 081/61 16 52

Produits: Beurre, lait, œufs et pommes de terre.

Vente: à la ferme tous les jours (sauf le dimanche) de 9h30 à 11h45 et de 13h30 à 19h.

Livraison: lundi et jeudi soir.



FERME DU COQUERON 12

Vandecandelaere Stéphane et Françoise

Rue Try d'Alaude 1 à 5032 Bossière - 081 63 34 43

Produits: fraises, chicons et pommes de terre

Vente: à la ferme, tous les jours de 9h à 19h, dimanche de 9h à 12h.



FERME DU MEUNIER 13

Wilmot Joël

Rue du Chauffour 3 à 5190 Spy - 071/78 54 88 et 0498/35 84 09

Produits: beurre, lait cru, fromage au babeurre.

Vente: à la ferme, toute la journée, tous les jours sauf dimanche.



FERME DU PONCEAU 14

Flabat José et Françoise

Rue du Ponceau, 47 1360 Thorembais-Saint-Trond - 081/65 52 80
0475/66 31 59

Produits: beurre, lait cru et lait battu, fromage au lait battu, glaces.

Vente: à la ferme, le lundi de 9h30 à 12h, mercredi de 14h à 17h,
vendredi de 9h30 à 12h et samedi de 9h30 à 12h.



FERME GEERTS 15

Geerts David et Sébastien

Rue de Bedauwe 10 à 5030 Grand-Manil - 0477/41 88 16

Produits: lait, œufs et pommes de terre.

Vente: à la ferme tous les jours en journée



FERME NOTRE-DAME 16

Baes Pol et Allaert Kiki

Rue de la Tombe 73 à 5140 Ligny - 071/88 77 56

Produits: beurre, yaourts (nature et fruits), maquée, fromage de lait battu, boulette, fromage à pâte dure, riz au lait, œufs et choco en hiver.

Vente: à la ferme le lundi et le jeudi en journée jusque 19h.

Marchés de Sambreville le samedi matin, à Fleurus le lundi matin et à Auvélais le mercredi matin+ différents points de vente.



FRÉDÉRIC JADOUL 17

Jadoul Frédéric

Rue Henri Tholomé 25 à 5310 Aische-en-Refail - 0472/81 12 70
jadoulnoel@hotmail.com

Produits: légumes diversifiés.

Vente: chez Agricovert



FUNGUSTO 18

Roche Benoît

Rue Bois du Loup, 55 à 5140 Ligny - 0471/06 14 28
benoit@fungusto.be

Produits: champignons : shiitake et pleurotes (2 variétés).

Vente: chez Agricovert, Vert de Terre, Clés des Champs.



LA PETITE CAMPAGNE 19

Hypacie Dominique et Cools Leen

Rue du Moulin 52 à 5081 Bovesse - 0494/54 00 44

Produits: légumes, fromage de chèvre et viande de bœuf limousin.

Vente: lundi, mercredi et vendredi de 10h à 18h30,
samedi de 9h à 17h et dimanche de 10h à 12h.



LA POMMERAIE 20

Theunis Paul et Jenny



Chaussée de Namur 73 à 5030 Gembloux - 081/61 08 71 - www.lapommeriaie.be

Produits: pommes, poires et dérivés (jus, sirops, confitures).

Vente: au magasin le mercredi et le samedi de 9h à 12h (de fin août à fin février) et le 1er samedi du mois de 9h à 12h (de mars à fin août). Aussi sur commande.

LAPIN DES PRÉS 21

Gilson Julien



Rue de l'Agasse 106 à 5030 Gembloux - 081/61 66 83 et 0483/01 47 44

lapindespres@gmail.com - Facebook: Lapin des prés



Produits: lapins.

Vente: sur commande.

L'ARCHENTERRE 22

Cantaert Vincent et Guissart Geneviève (épicerie)



Chemin de la scierie 126 à 1457 Tourinnes-Saint-Lambert (Walhain)

010/65 21 41 - larchenterre@skynet.be



Produits: légumes variés et anciens, herbes aromatiques, épicerie bio complète (magasin de la ferme)



Vente: au magasin de la ferme - Vendredi de 10h à 19h et Samedi de 10h à 14h parking du Carrefour de Corbais le dimanche toute la journée.

LE CHAMP LIBERTERRE 23

Derenne Jonathan



Culture à Bossière chez Ekikrok - 0486/10 03 96

jonathanderenne@hotmail.com



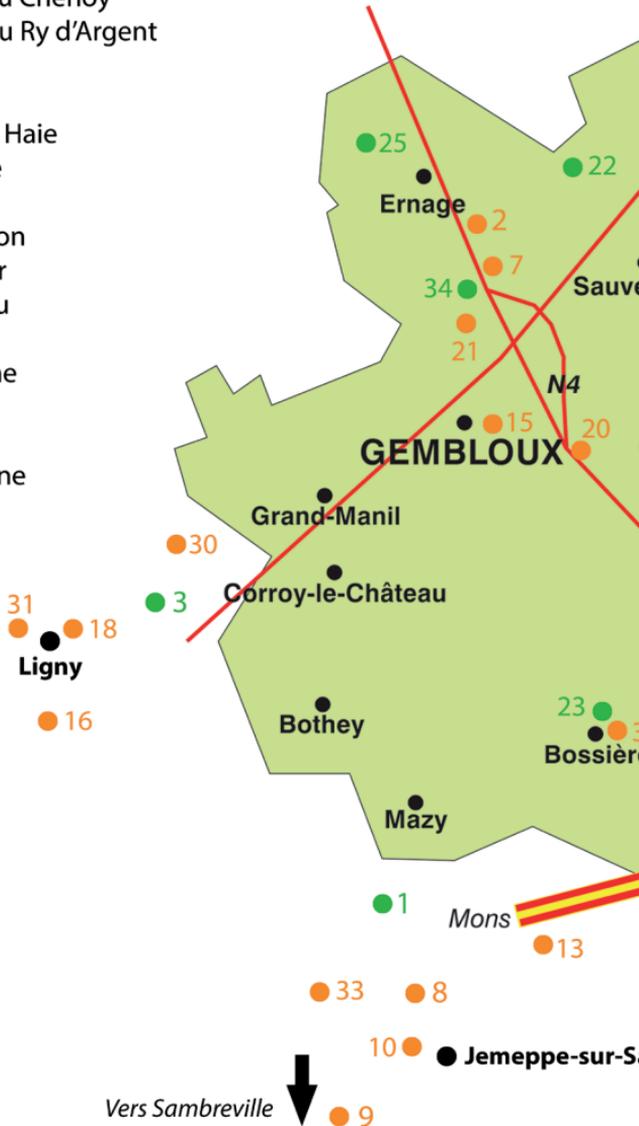
Produits: divers légumes de saison, plantes aromatique, fleurs comestibles.

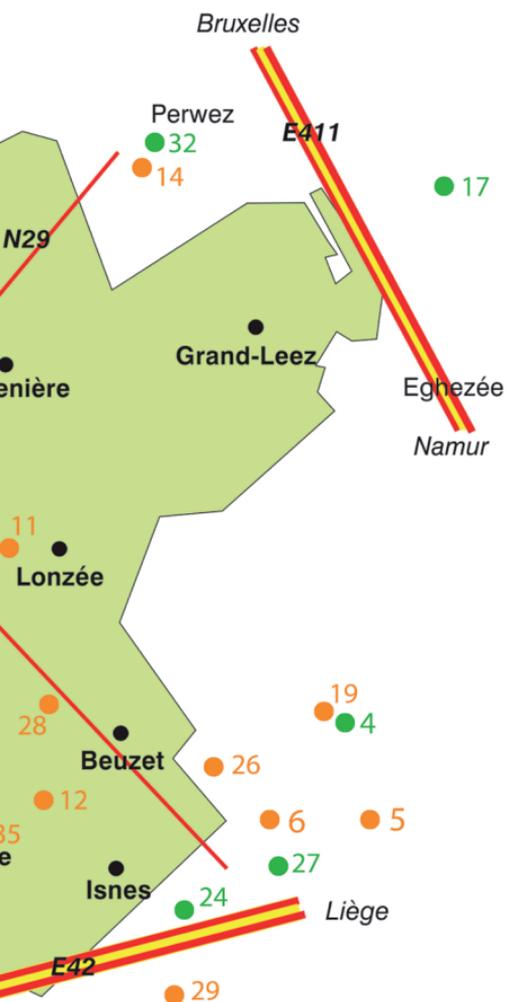
Vente: chez Ekikrok.

Marchés: le vendredi à Braine-l'Alleud et le samedi matin à Perwez.

Cartographie des

1. Association Ferme Baré ●
2. Association Vandepute
3. Avisain ●
4. Boucherie à la ferme
5. Domaine viticole du Chenoy
6. Domaine vitivole du Ry d'Argent
7. Ferme Cap
8. Ferme de Goyet
9. Ferme de la Grosse Haie
10. Ferme de la Vallée
11. Ferme Debled
12. Ferme du Coqueron
13. Ferme du Meunier
14. Ferme du Ponceau
15. Ferme Geerts
16. Ferme Notre-Dame
17. Frédéric Jadoul ●
18. Fungusto
19. La Petite Campagne
20. La Pommeraie





21. Lapin des Prés
22. L'Archenterre ●
23. Le champ Libenterre ●
24. Le Pot'Agri ●
25. Le Rucher de l'Étang ●
26. Les fruits du Verger
27. Les farines de l'Escaille ●
28. L'escargot de l'Ourchet
29. Miellerie de la p'tite cave
30. Miellerie Vallero
31. Rûcher des 3 provinces
32. La Ferme du GaSi ●
33. Want-Coussens
34. Agricouvert ●
35. Ekikrok

LE POT'AGRI BIO 24

Tilmant Manuel et Baccus Adam (maraîcher)

Trioux des Frênes 1C à 5080 Emines - 081/56 60 32 et 0475/85 95 73

Adam 0476/85 70 79 - val.et.man@skynet.be

Produits: légumes de saison, pommes de terre,
jus de pommes, miel.

Vente: Adam sur le terrain le mercredi de 9h à 17h et vendredi
de 16h à 18h. Marché de Rhisnes le jeudi.



LE RUCHER DE L'ETANG 25

Lionnet Baudouin

Avenue de l'Etang 22 à 1435 Héவில்lers - 010/65 06 90

baudouin.lionnet@skynet.be

Produits: miel et différents produits issus de la ruche + produits d'autres fournisseurs:
propolis et dérivés, savon miel et propolis, shampoing, etc.

Vente: sur place sur rendez-vous et sur marchés artisanaux.



LES FRUITS DU VERGER 26

Cornet Geoffroy

Chemin de Suargeon 1 à 5080 La Bruyère - 081/56 92 75

info@lesfruitsduverger.be - www.lesfruitsduverger.be

Produits: pommes, poires, jus de pommes, jus de poires et jus de pommes et poires

Vente: sur place tous les samedis de 9h à 18h.



LES FARINES DE L'ESCAILLE 27

Mr et Mme Hennau

Rue du Bois des Broux à 5080 Rhisnes - 081/56 04 96

info@farines.be - www.escaille.com

Produits: farines artisanales bio et non bio

Vente: sur place, du mardi au vendredi de 10h à 18h et le samedi de 8h à 14h.



L'ESCARGOT DE L'OURCHET 28

Label code cristal 2012

Roberti Eric et Dominique

Rue Chainisse 13 à 5030 Beuzet - 081/56 99 54 et 0477/63 51 08

Produits: escargots, confitures, miel.

Vente: au magasin de la ferme du lundi au samedi de 9h30 à 18h30.



MIELLERIE DE LA P'TITE CAVE 29

Pairon Marie-France

Chemin de Moustier 35 à 5020 Temploux - 081/56 74 36

miellerie.petitecave@skynet.be

Produits: miel et tous les produits dérivés (confiture, pollen, propolis, cire, gelée royale, chocomiel, vinaigre de miel, moutarde de miel, etc.).

Vente: au magasin derrière la maison. Du lundi au vendredi de 10h à 19h.
Les week-ends uniquement sur rendez-vous.
Les 1ers dimanches du mois d'avril à octobre au marché d'Hannut.



MIELLERIE VALLERO PERLE DU TERROIR 30

Lequeux Robert

Rue Bertinchamps 24 à 5140 Sombreffe - 071/88 97 47

info@vallero.be - www.vallero.be

Produits: miels, couques de Dinant, Propolis, savons confectionnés à partir de ses produits de la ruche, service pollinisation des cultures, essaims.
Visites de la Miellerie (tous publics et écoles sur rendez-vous).

Vente: à la Miellerie le samedi de 9h à 12h. Vente chez des détaillants (cf. site).



RÛCHER DES 3 PROVINCES 31

Willekens Godelieve et Misson Léon

Rue Mary 10 à 5140 Ligny - 071/88 91 06 et 0495/70 00 45- misson@live.be

Produits: miel, propolis, savon (miel et propolis).

Vente: sur place en journée tous les jours (téléphoner avant de venir).



SASPJ LA FERME DU GASI 32

Van Parys Gabriel et Simon

Chaussée de Wavre 50/2 à 1360 Perwez

Simon 0472/38 82 07 /Gabriel 0472/44 15 15

lafermedugasi@gmail.com - www.lafermedugasi.be

Produits: Légumes, fruits, petits fruits variés

Vente: à la ferme le mercredi de 15h à 19h, le vendredi de 14h à 19h et le samedi de 10h à 15h.

Sur les marchés (mercredi à Wavre et Evere, jeudi à Forest, vendredi à Ottignies, samedi à Louvain-la-Neuve et dimanche à Eghezée).
Chez Agricoverit.



WANT-COUSSENS ELEVAGE AVICOLE 33

Want Anne

Rue de Balâtre 53 à 5060 à Velaine-sur-Sambre

071/77 68 09 et 0486/24 56 03

Produits: poulets de chair, poules pondeuses, dindes, pintades, canards et oies.

Vente: sur place en saison tous les de 9h à 18h et le samedi de 9h à 15h. Du 15 septembre au 15 mars tous les jours de 9h à 17h et le samedi de 9h à 12h.



Mes nouvelles bonnes adresses

COOPÉRATIVE DE PRODUCTEURS (GEMBOUX) 34

Agricovert scrifs

Chaussée de Wavre, 37 5030 Gembloux - 081/61 52 89

Produits: Commande hebdomadaire de paniers et produits biologiques sur www.agricouvert.be
fruits, légumes, farines, huiles, fromages, charcuterie, pains...

Vente: magasin ouvert tous les mercredi, jeudi, vendredi, de 12h30 à 18h30 et le samedi de 10h à 14h.

GROUPEMENTS DE CONSOMMATEURS 35

Ekikrok asbl

Rue du Bon Dieu Cauwère, 13 5032 Bossière - 0476/27 14 04

Produits: Commande hebdomadaire de produits locaux, bio et de saison, via mailing list (info@ekikrok.be) - www.ekikrok.be

Vente: ouverture du local de l'asbl chaque jeudi de 15h30 à 19h pour reprise des commandes et échanges conviviaux autour de l'alimentation.

GROUPEMENTS D'ACHATS

GAC de Mazy: Valérie Servais - bottedecarottes@gmail.com

GAC de Grand-Leez: Corinne Lejour et Michel Black - corinne.lejour@gmail.com

GAC de Lonzée: Nathalie Masquelier - nathalie.nieuwenhuys@gmail.com

GAC de La Bruyère: Vincent Louviaux - info@gaclabruyere.be

QUELQUES RECETTES D'ALIMENTATION DURABLE AU FIL DES SAISONS

De la biodiversité au menu ! Recettes pour 4 personnes

- *Parer le chou fleur, le détailler en bouquets, arroser de jus de citron; passer à la moulinette pour obtenir l'aspect de gros grains type boulgour.*
- *Arroser d'un large trait d'huile, saler et poivrer.*
- *Ajouter différentes herbes ciselées.*
- *Servir aussitôt.*

1 chou fleur,
1 citron,
sel, poivre, huile,
différentes herbes
(ciboulette, pimpre-
nelle, lierre terrestre...)

Chou Fleur en Taboulé

Printemps

Salade aux œufs mollets

Printemps

1 botte d'asperges vertes,
2 jeunes poireaux,
1 botte de jeunes navets,
150 gr de fèves,
1 poignée de jeunes
feuilles (ail des ours,
betteraves, salades...)
4 œufs frais

- *Blanchir les fèves;*
- *tailler les asperges et les poireaux en sifflets, les navets en quartiers et cuire rapidement au wok*
- *Ajouter les fèves, arroser d'un mélange d'huile d'olive et de jus de citron.*
- *Servir avec un œuf mollet et quelques feuilles de salade.*

Vichyssoise de radis nouveaux et fraises aux aromates

Printemps

2 bottes de radis,
200 gr de fraises,
½ botte de persil plat,
1 càs de yaourt entier
sel, poivre,
2 càs de pignons de pin,
vinaigre balsamique, eau, huile
d'olive,

- *Laver et parer les radis ; les couper en morceaux, nettoyer le persil plat.*
- *Parer les fraises .*
- *Mettre dans un récipient: les radis, les pignons, couvrir d'eau et mixer.*
- *Ajouter l'huile et le yaourt.*
- *Mixer pour obtenir un ensemble homogène. Ajouter les fraises. Rectifier l'assaisonnement en terminant par un filet de balsamique (1 càc)*
- *Servir avec quelques feuilles de persil plat.*

Courge spaghetti, roquette, duo de tomates

Fin de l'été

1 courge spaghetti,
1 botte de roquette,
4-5 tomates séchées,
1 ou 2 tomates fraîches (en saison
et idéalement issues de variétés
anciennes),
huile de noix,
zeste d'1/2 citron,
1 gousse d'ail,
fleur de sel.

- *Cuire la courge entière dans une casserole remplie à moitié avec de l'eau et faire cuire 30 minutes à 1h.*
- *Entretemps, préparer la sauce crue. Hacher le zeste de citron finement à la moulinette, avec une pointe d'ail. Hacher également la roquette grossièrement, et détailler les tomates séchées en fines lamelles. Mélanger cette garniture aromatique avec l'huile de noix.*
- *Quand la chair de la courge est tendre et se détache en filaments, c'est qu'elle est cuite. Laisser refroidir puis évacuer la courge et mélanger à la sauce à laquelle vous ajouterez une pincée de fleur de sel.*
- *Disposer sous la forme d'un petit dôme sur l'assiette.*
- *Hacher les tomates fraîches pour décorer le sommet du dôme. Tout autour, disposer quelques feuilles de roquette.*

Salade de chou rouge émincé et cerfeuil

Automne/hiver

½ chou rouge,
2 bottes de cerfeuil lavées,
huile de noix,
sauce soja,
zestes d'une demi oranges ou citrons,
une ponce de gingembre frais.

- *Cuire à la vapeur douce les betteraves, laisser refroidir.*
- *Peler, trancher les betteraves.*
- *Peler, trancher les oranges.*
- *Nettoyer et hacher grossièrement le cresson.*
- *Dans un saladier mélanger les betteraves, les oranges, le cresson et l'huile.*
- *Griller les graines de courges.*
- *Dresser sur les assiette, saupoudrer de fleur de sel et de graines.*

Variante: remplacer les oranges par des pommes acidulées et le cerfeuil par du cresson

- *Émincer finement.*
- *Raper le gingembre.*
- *Hacher le cerfeuil.*
- *Dans un saladier, mélanger les zestes, le gingembre rapé, l'huile et la sauce soja.*
- *Mêler le chou, le cerfeuil à cette sauce.*
- *Laisser reposer avant de servir, au minimum une demi heure, afin que les les parfums se révèlent.*

Salade betteraves cerfeuil à l'orange

Automne/hiver

5 betteraves rouges,
4 oranges bio,
1 botte de cerfeuil,
une poignée de pépins de courges,
6 càs d'huile de noix cpdf
fleur de sel



Pommes pochées au basilic à la mélisse

Automne/hiver

4 grosses pommes,
600 ml eau,
2 càs de jus de citron,
125 g de sucre de canne complet,
4 clous de girofle,
10 feuilles de basilic,
10 feuilles de mélisse.

- *Peler les pommes et les couper en quartiers.*
- *Dans une grande casserole, mélanger l'eau, le jus de citron, le sucre, les clous de girofle et la mélisse. Remuer à feu doux, sans faire bouillir, jusqu'à ce que le sucre soit dissous. Porter alors à ébullition.*
- *Mettre les pommes dans la casserole. Cuire à feu doux, 10 minutes, avec le couvercle en retrait pour laisser s'échapper la vapeur. Les pommes doivent être tendres mais pas trop molles.*
- *Retirer délicatement les pommes du sirop et les disposer dans des bols, passez le sirop dessus.*
- *Ajouter les feuilles de basilic.*
- *Servir froid ou chaud avec les dernières framboises ou myrtilles, et un peu de maquée ou de yaourt.*



Crème cajou-radis

Automne/hiver

2 tasses de noix de cajou trempées
12 h, égouttées et rincées,
20 à 30 g de radis noir râpé,
2 à 4 càs de vinaigre de pomme non
pasteurisé,
4 à 8 càs d'huile douce,
eau selon consistance.

- *Mixer tous les ingrédients.*

*Délicieuse sauce pour y tremper des
crudités à l'apéritif*

Soupe au potiron épicée

Automne

900 g de potiron pelé et épépiné,
2 càs d'huile d'olive,
2 poireaux coupés en morceaux,
1 gousse d'ail écrasée,
1 cac de gingembre moulu,
1 cac de cumin en poudre,
90 cl de bouillon de légumes ou de volaille,
sel et poivre noir moulu, feuilles de coriandre,
4 càs de yaourt.

- Couper le potiron en morceaux.
- Faire cuire doucement les poireaux et l'ail dans l'huile chaude, jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
- Ajouter le gingembre et le cumin et remuer pendant 1 minute.
- Incorporer le potiron et le bouillon, poivrer et saler.
- Porter à ébullition et laisser frémir pendant 30 minutes.
- Mixer la soupe dans un robot avec mixer, si besoin par petites quantités.
- Réchauffer la soupe et servir dans des bols individuels chauds, avec un peu de yaourt et quelques feuilles de coriandre.

Automne/hiver

Mille feuilles de betteraves au pesto

- Peler et couper les betteraves en tranches moyennes.
- Trancher le fromage (à l'aide d'un lame passée à l'eau froide).
- Dresser le mille-feuilles en alternant tranches de betterave, de fromage de chèvre et pesto sur les assiettes garnie de salade.
- Mélanger huile, vinaigre et sauce soja.
- Répartir cette sauce sur chaque assiette

4 betteraves moyennes cuites,
4 petits fromages de chèvre frais,
8 càs de pesto (basilic, ail des ours ou roquette selon les goûts)
4 càs de vinaigre balsamique,
4 càs d'huile d'olive,
2 càs de sauce soja,
une poignée de salade de blé,
une poignée de roquette.

LÉGUMES ET FRUITS AU FIL DES SAISONS

PRINTEMPS

FRUITS ET LÉGUMES
DE SAISON



27

FRUITS	MARS	AVRIL	MAI
	Noisette	CONSERVATION	CONSERVATION
Noix	CONSERVATION	CONSERVATION	
Poire	CONSERVATION		
Pomme	CONSERVATION		

LÉGUMES	MARS	AVRIL	MAI
	Asperge	CONSERVATION	
Betterave rouge	CONSERVATION		
Carotte	CONSERVATION		
Céleri rave			
Cerfeuil			
Champignon			
Chicon	CONSERVATION		
Chou blanc			
Chou de Bruxelles			
Chou frisé	CONSERVATION		
Chou rouge			
Chou vert			
Cresson			
Épinard			
Germe de soja			
Mâche			
Navet	CONSERVATION		
Oignon	CONSERVATION		
Panais			
Pleurote			
Poireau			
Pomme de terre	CONSERVATION	CONSERVATION	
Radis noir	CONSERVATION		
Radis rose			
Rhubarbe			
Rutabaga	CONSERVATION		
Salade			
Salsifis			
Scorsonère			
Tophambour			

QU'EST-CE QUE LA CONSERVATION ?

C'est le stockage (dans des caves, des greniers ou des frigos) des fruits et légumes afin de conserver leur saveur et d'éviter leur dégradation. La conservation ne concerne donc pas la mise en pot ou la surgélation.

A noter : la conservation en frigo est moins économe que le transport par bateau ou par avion.

A titre d'exemple :

+1 kg de pommes belges mangées en avril (après avoir été conservées) = 0,18 kg de CO₂

+1 kg de pommes chiliennes importées par bateau = 0,55 kg de CO₂

Préférez donc des fruits et légumes frais et/ou conservés en Belgique. L'impact écologique de votre alimentation en sera fortement réduit.





FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON

ÉTÉ

FRUITS	JUN	JUILLET	AOÛT
Cassis			
Cerise			
Fraise			
Framboise			
Grotte			
Groseille			
Mûre			
Myrtille			
Noysette	CONSERVATION	CONSERVATION	CONSERVATION
Noix	CONSERVATION	CONSERVATION	CONSERVATION
Poire			
Pomme			
Prune			
Raisin			

LÉGUMES	JUN	JUILLET	AOÛT
Artichaut			
Asperge			
Aubergine			
Bette			
Bietterave rouge			
Brocoli			
Carotte			
Celeri branche			
Celeri rave			
Chamignon			
Chicorée			
Chou blanc			

LÉGUMES	JUN	JUILLET	AOÛT
Chou chinois			
Chou fleur			
Chou frisé			
Chou rave			
Chou rouge			
Chou vert			
Concombre			
Courgette			
Epinard			
Fenouil			
Haricot			
Maïs			
Navet			
Oignon			
Petit pois			
Pleurrote			
Porreau			
Pouiron			
Pomme de terre			
Potimarron			
Potiron			
Pouppier			
Radis rose			
Rhubarbe			
Rutabaga			
Salade			
Tétragone			
Tomate			





AVERTISSEMENT

vous cherchez les oranges, les abricots ou les melons dans le calendrier ? ils n'y sont pas ! En effet, le calendrier concerne les fruits et légumes locaux - à savoir produits en Belgique ou dans les régions limitrophes - et de saison - à savoir en excluant ceux produits sous serres chauffées.



FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON

AUTOMNE

	SEPTEMBRE	OCTOBRE	NOVEMBRE
FRUITS			
Chataigne			
Congo			
Fraise			
Framboise			
Mirabelle			
Noisette			CONSERVATION
Noix			CONSERVATION
Poire			CONSERVATION
Pomme			CONSERVATION
Prune			
Raisin			

	SEPTEMBRE	OCTOBRE	NOVEMBRE
LÉGUMES			
Chou rave			
Chou rouge			
Chou vert			
Concombre			
Courgette			
Cresson			
Epinard			
Fenouil			
Haricots			
Mâche			
Maïs			
Navet			
Oignon		CONSERVATION	CONSERVATION
Panais		CONSERVATION	CONSERVATION
Pleurote			
Poireau			
Poivron			
Pomme de terre			
Potimarron			
Potiron			
Pourpier			
Radis noir			
Radis rose			
Rutabaga			
Salade			
Salsifis			
Scorsonère			
Tétragone			
Tomate			
Topinambour			

	SEPTEMBRE	OCTOBRE	NOVEMBRE
LÉGUMES			
Ariachaut			
Aubergine			
Bette			
Bette-rave rouge			
Brocoli			
Carotte			
Céleri branche			
Céleri-rave			
Cerfeuil			
Champignon			
Chicon			
Chicorée			
Chou blanc			
Chou de Bruxelles			
Chou chinois			
Chou fleur			
Chou frisé			

QU'EST-CE QUE LA CONSERVATION ?

C'est le stockage (dans des caves, des greniers ou des frigos) des fruits et légumes afin de conserver leur saveur et d'éviter leur dégradation. La conservation ne concerne donc pas la mise en pot ou la surgélation.

A noter : la conservation en frigo est moins énergivore que le transport par bateau ou par avion.

A titre d'exemple :

→ 1 kg de pommes belges mangées en avril (après avoir été conservées) = 0,15 kg de CO₂

→ 1 kg de pommes chiliennes importées par bateau = 0,55 kg de CO₂

Préférez donc des fruits et légumes frais et/ou conservés en Belgique. L'impact écologique de votre alimentation en sera fortement réduit.





FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON

HIVER

FRUITS	DECEMBRE	JANVIER	FEBVIER
 Châtaigne			
 Coring			
 Noisette	CONSERVATION	CONSERVATION	CONSERVATION
 Noix	CONSERVATION	CONSERVATION	CONSERVATION
 Poire	CONSERVATION	CONSERVATION	CONSERVATION
 Pomme	CONSERVATION	CONSERVATION	CONSERVATION

LÉGUMES	DECEMBRE	JANVIER	FEBVIER
 Bietterave rouge	CONSERVATION	CONSERVATION	CONSERVATION
 Brocoli	CONSERVATION	CONSERVATION	CONSERVATION
 Carotte	CONSERVATION	CONSERVATION	CONSERVATION
 Celeri branche	CONSERVATION	CONSERVATION	CONSERVATION
 Celeri rave	CONSERVATION	CONSERVATION	CONSERVATION
 Cerfeuil			
 Champignon			
 Chicon	CONSERVATION	CONSERVATION	CONSERVATION
 Chou blanc			
 Chou de Bruxelles			
 Chou frisé	CONSERVATION	CONSERVATION	CONSERVATION
 Chou rave	CONSERVATION	CONSERVATION	CONSERVATION
 Chou rouge	CONSERVATION	CONSERVATION	CONSERVATION
 Chou vert			
 Cresson			
 Mâche	CONSERVATION	CONSERVATION	CONSERVATION
 Navet	CONSERVATION	CONSERVATION	CONSERVATION
 Oignon	CONSERVATION	CONSERVATION	CONSERVATION
 Panais			
 Pleurote			
 Porreau	CONSERVATION	CONSERVATION	CONSERVATION
 Pomme de terre	CONSERVATION	CONSERVATION	CONSERVATION
 Potimarron	CONSERVATION	CONSERVATION	CONSERVATION
 Potiron	CONSERVATION	CONSERVATION	CONSERVATION
 Radic noir	CONSERVATION	CONSERVATION	CONSERVATION
 Rutabaga	CONSERVATION	CONSERVATION	CONSERVATION
 Salisifs			
 Scorsonère			
 Topinambour			



QU'EST-CE QUE LA CONSERVATION ?

C'est le stockage (dans des caves, des greniers ou des frigos) des fruits et légumes afin de conserver leur saveur et d'éviter leur dégradation. La conservation ne concerne donc pas la mise en pot ou la surgélation.

A noter : la conservation en frigo est moins économe que le transport par bateau ou par avion.

Autre d'exemple :

→ 1 kg de pommes belges mangées en avril (après avoir été conservées) = 0,15 kg de CO₂

→ 1 kg de pommes chiliennes importées par bateau = 0,55 kg de CO₂

Préférez donc des fruits et légumes frais et/ou conservés en Belgique. L'impact écologique de votre alimentation en sera fortement réduit.



MES BONS PLANS, RECETTES ET ADRESSES

N'hésitez pas à nous communiquer vos bonnes adresses, vos infos, vos recettes Info@ekikrok.be ou info@ong-adg.be