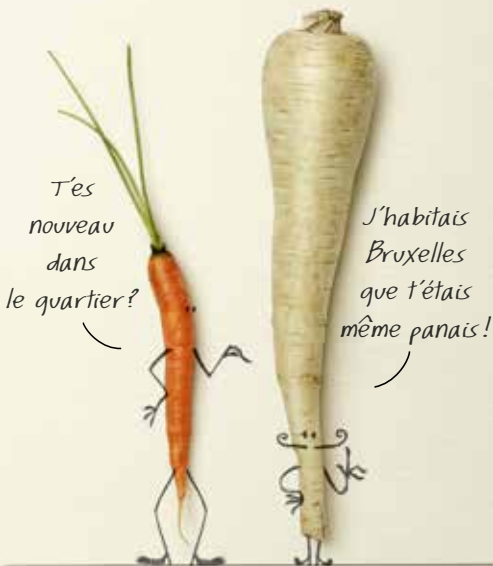


CALENDRIER DES FRUITS & LÉGUMES LOCAUX, DE SAISON, ET HORS SERRE



INFOS 02 775 75 75

WWW.ENVIRONNEMENT.BRUSSELS

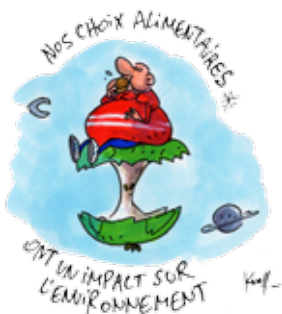


UNE REDÉCOUVERTE AU FIL DES SAISONS !

Des fraises en décembre, des courgettes en février, des navets en été... comment s'y retrouver quand les fruits et légumes n'ont plus de saison et font des milliers de kilomètres pour arriver dans nos assiettes ?

Ce calendrier vous permettra de faire vos choix en connaissance de cause. Opter pour des fruits et légumes locaux et de saison, c'est tout bénéfique pour l'environnement... c'est aussi une redécouverte pleine de saveurs au rythme des saisons !

Bon appétit !



FRUITS ET LÉGUMES: PRÉFÉREZ-LES LOCAUX ET DE SAISON !

Manger plus de fruits et de légumes, c'est essentiel. Mais lesquels ? La production et le transport des fruits et légumes génèrent des impacts très divers sur l'environnement. Entre un kiwi importé de Nouvelle-Zélande et des fraises de Wépion vendues en juin sur le marché, la différence est énorme en termes d'émissions de gaz à effet de serre. L'acheminement du bout du monde et le chauffage des serres pour produire hors saison en sont la première cause; le réchauffement climatique la première conséquence...

Quelques chiffres :

- 1 kg de tomates sous serre chauffée en Belgique = 11 fois plus d'énergie qu'1 kg de tomates produit dans un champ belge.
- 1 kg de laitue sous serre chauffée = 47 fois plus d'énergie qu'1 kg de laitue cultivée en pleine terre.
- Un fruit ou un légume produit localement et pendant la saison consomme 10 à 20 fois moins de pétrole qu'un fruit ou un légume cultivé à l'étranger et importé par avion.

Afin de préserver l'environnement mais également de privilégier des produits bien de chez nous, ce calendrier est là pour vous accompagner lors de vos achats.

Trucs et astuces...

Pour acheter de saison, ayez toujours ce calendrier dans votre sac.

Pour acheter local, lisez les étiquettes. Elles indiquent l'origine des produits.

Des fraises en décembre ?

Des potirons en mai ?

***Trouvez la réponse
sur l'application smartphone
Recettes 4 saisons !***

- Consultez la liste des produits chaque mois
- Accédez à des centaines de recettes
- Créez votre liste de courses
- Enregistrez vos recettes favorites

Téléchargez gratuitement l'application
«Recettes4saisons»

Téléchargez
gratuitement !



App Store



Androïd market

Pour toutes les autres versions
de smartphones, rendez-vous sur
m.recettes4saisons.be

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. Dans ce calendrier, 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, par avion ou par route.

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.



■ 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 (Nord de la France...) – et de saison – à savoir en excluant ceux produits sous serres chauffées

PRINTEMPS

	MARS	AVRIL	MAI
Noisette	●	●	●
Noix	●	●	●
Poire	●		
Pomme	●		

	MARS	AVRIL	MAI
Asperge		●	●
Betterave rouge	●		
Carotte	●		
Céleri-rave	●		
Cerfeuil		●	●
Champignon	●	●	●
Chicon	●		
Chou blanc	●		
Chou de Bruxelles	●		
Chou frisé	●		
Chou rouge	●		
Chou vert	●		
Cresson	●		
Épinard		●	●
Germe de soja	●	●	●

● FRAIS

● CONSERVATION

	MARS	AVRIL	MAI
Mâche (salade de blé)	●		
Navet	●		
Oignon	●		
Panais	●	●	
Pleurote	●	●	●
Poireau	●	●	
Pomme de terre	●	●	
Radis noir	●		
Radis rose		●	●
Rhubarbe		●	●
Rutabaga	●		
Salade		●	●
Salsifis	●		
Topinambour	●		



Envie d'aller plus loin ?

Vous avez l'impression de ne manger que des choux pendant l'hiver ? Vous cherchez des idées pour cuisiner les légumes de saison ? Bruxelles Environnement a développé plusieurs outils sur l'alimentation durable. Consultez le site web www.recettes4saisons.be ou la brochure «Alimentation et environnement» disponible sur notre site Internet : document.environnement.brussels ou sur simple demande au service Info de Bruxelles Environnement.

● FRAIS

● CONSERVATION

ÉTÉ

	JUIN	JUIL.	AOÛT
Cassis	●	●	
Cerise	●	●	
Fraise	●	●	●
Framboise	●	●	●
Griotte	●	●	
Groseille	●	●	
Mirabelle		●	●
Mûre		●	●
Myrtille		●	●
Noisette	●	●	●
Noix	●	●	●
Poire			●
Pomme			●
Prune			●
Raisin			●

	JUIN	JUIL.	AOÛT
Artichaut			●
Asperge	●		
Aubergine		●	●
Bette	●	●	●
Betterave rouge	●	●	●
Brocoli	●	●	●

● FRAIS

● CONSERVATION

	JUIN	JUIL.	AOÛT
Carotte	●	●	●
Céleri branche		●	●
Céleri-rave			●
Champignon	●	●	●
Chicorée	●	●	●
Chou blanc			●
Chou chinois			●
Chou-fleur	●	●	●
Chou frisé			●
Chou-rave	●	●	●
Chou rouge			●
Chou vert			●
Concombre	●	●	●
Courgette	●	●	●
Épinard	●		
Fenouil	●	●	●
Haricot		●	●
Maïs			●
Navet	●	●	●
Oignon		●	●
Petit pois	●	●	
Pleurote	●	●	●
Poireau	●	●	●
Poivron		●	●
Pomme de terre	●	●	●
Potimarron			●
Potiron			●

	JUIN	JUIL.	AOÛT
Pourpier	●	●	●
Radis rose	●	●	●
Rhubarbe	●	●	
Rutabaga			●
Salade	●	●	●
Tétragone		●	●
Tomate		●	●

Redonner du croquant à un céleri : mettre simplement le céleri dans de l'eau froide avec un peu de sucre. Il redeviendra croquant.

Une salade à nouveau croquante : la tremper d'abord dans un bain tiède, puis un bain glacé. Ce coup de fouet rendra la salade à nouveau présentable.

Saviez-vous que...

... pour éviter que les pommes de terre ne germent, il suffit de les entreposer dans un endroit sombre avec deux pommes (celles qui viennent d'un pommier) !

AUTOMNE

	SEPT.	OCT.	NOV.
Châtaigne	●	●	●
Coing		●	●
Fraise	●		
Framboise	●	●	
Mirabelle	●		
Noisette	●	●	●
Noix	●	●	●
Poire	●	●	●
Pomme	●	●	●
Prune	●		
Raisin	●	●	

	SEPT.	OCT.	NOV.
Artichaut	●	●	●
Aubergine	●	●	
Bette	●	●	●
Betterave rouge	●	●	●
Brocoli	●	●	●
Carotte	●	●	●
Céleri branche	●	●	●
Céleri-rave	●	●	●
Cerfeuil	●	●	●
Champignon	●	●	●
Chicon		●	●

● FRAIS

● CONSERVATION

	SEPT.	OCT.	NOV.
Chicorée	●	●	●
Chou blanc	●	●	●
Chou chinois	●	●	●
Chou de Bruxelles	●	●	●
Chou-fleur	●	●	●
Chou frisé	●	●	●
Chou-rave	●	●	●
Chou rouge	●	●	●
Chou vert	●	●	●
Concombre	●		
Courgette	●	●	
Cresson		●	●
Épinard	●	●	●
Fenouil	●	●	●
Haricot	●	●	
Mâche (salade de blé)		●	●
Maïs	●	●	
Navet	●	●	●
Oignon	●	●	●
Panais	●	●	●
Pleurote	●	●	●
Poireau	●	●	●
Poivron	●	●	
Pomme de terre	●	●	●
Potimarron	●	●	●
Potiron	●	●	●

● FRAIS

● CONSERVATION



	SEPT.	OCT.	NOV.
Pourpier	●		
Radis noir	●	●	●
Radis rose	●	●	●
Rutabaga	●	●	●
Salade	●	●	●
Salsifis			●
Tétragone	●	●	
Tomate	●	●	
Topinambour		●	●

Saviez-vous que...

... l'on peut donner un petit coup de jeune aux vieilles pommes ? Il vous reste quelques vieilles pommes toutes fripées et vous ne voulez pas les jeter ? Arrosez-les à l'eau bouillante ou laissez-les tremper un instant dans cette même eau, elles seront presque comme si vous veniez de les cueillir.

HIVER

	DÉC.	JAN.	FEV.
Châtaigne	●	●	●
Coing	●		
Noisette	●	●	●
Noix	●	●	●
Poire	●	●	●
Pomme	●	●	●

	DÉC.	JAN.	FEV.
Betterave rouge	●	●	●
Brocoli	●		
Carotte	●	●	●
Céleri branche	●		
Céleri-rave	●	●	●
Cerfeuil	●		
Champignon	●	●	●
Chicon	●	●	●
Chou blanc	●	●	●
Chou de Bruxelles	●	●	●
Chou frisé	●	●	●
Chou-rave	●	●	●
Chou rouge	●	●	●
Chou vert	●	●	●
Cresson	●	●	●

● FRAIS

● CONSERVATION

	DÉC.	JAN.	FEV.
Mâche (salade de blé)	●	●	●
Navet	●	●	●
Oignon	●	●	●
Panais	●	●	●
Pleurote	●	●	●
Poireau	●	●	●
Pomme de terre	●	●	●
Potimarron	●	●	●
Potiron	●	●	●
Radis noir	●	●	●
Rutabaga	●	●	●
Salsifis	●	●	●
Topinambour	●	●	●

● FRAIS
● CONSERVATION

INFO



bruxelles
environnement
.brussels

02 775 75 75

WWW.ENVIRONNEMENT.BRUSSELS

Rédaction : C. Van Renterghem, C. Carbonnelle,
M. Molitor, J. Van Bambeke

Layout : L. Defaweux

Coordination : C. Van Renterghem

Dépôt légal : D/5762/2011/2

Imprimé avec de l'encre végétale sur papier recyclé

Crédits photographiques (©) : C. Carbonnelle

Editeurs Responsables : F. Fontaine & M. Gryseels

Av. du Port 86C/3000 - 1000 Bruxelles