

# alimentation & environnement



JUIN  
2010

## ACHETER LOCAL ET DE SAISON EN ÉTÉ

Comment s'y  
prendre et faire les  
bons choix ?

Voici l'été ! La belle saison nous offre un choix très étendu de fruits et légumes de l'année. Et comme les nutritionnistes en conseillent 5 portions par jour, c'est une occasion immanquable de manger frais, local et cultivé à ciel ouvert. Et aussi de diminuer l'impact de ce que nous mangeons sur l'environnement.

Retrouvez 3 recettes durables en P3 et 4 !

**L**es avantages sont multiples : frais et saisonniers, les fruits et légumes sont plus savoureux, parfumés, vitaminés et généralement moins chers. Quand ils sont locaux et cultivés à ciel ouvert, l'impact de leur culture sur l'environnement est mineur. Pourquoi ? Parce que ceux qui viennent de l'autre côté de la planète ou qui sont cultivés en serres chauffées nécessitent plus d'engrais et une consommation d'énergie considérable avant d'arriver dans nos assiettes. Manger frais, local et de saison, c'est du plaisir, de la qualité à meilleur marché, bon pour la santé et pour l'environnement.

### Fruits et légumes belges disponibles en été (cultivés hors serre)

**Fruits :** Cassis, cerise, fraise, framboise, griotte, groseille à maquereau, groseille rouge, melon, mûre, myrtille, prune.

**Légumes :** Asperge, aubergine, bette, betterave rouge, brocoli, carotte à conserver, carotte en botte, céleri vert, blanc et céleri-rave, champignon, chicorée à feuilles vertes, chicorée endive, chou blanc, rouge, chinois, de Milan, chou-fleur et chou-rave, concombre, courgette, cresson, épinard, fenouil, germe de soja, haricot à couper, haricot vert, laitue, maïs, navet, oignon, petit pois, pleurote, poireau, poivron, pomme de terre, potiron, pourpier, pousses de navette, radis rose, rhubarbe, tomate.

Commandez gratuitement le «Calendrier des fruits et légumes locaux, de saison et hors serre», ainsi que la brochure «Alimentation et environnement, 65 conseils pour se régaler en respectant l'environnement et sa santé».





**Abonnez-vous gratuitement** aux fiches gourmandes, vous les recevrez à chaque nouvelle parution.

Info-environnement : 02 775 75 75  
ou [info@bruxellesenvironnement.be](mailto:info@bruxellesenvironnement.be);  
Gulledelle 100 - 1200 Bruxelles.



## Fruits et légumes de chez nous, mais cultivés à ciel ouvert !

Consommer des produits locaux permet de réduire l'impact de leur transport sur l'environnement. Mais rien ne sert de manger local si l'on veut forcer le rythme des saisons en favorisant la culture en serres chauffées... Celles-ci consomment des énergies fossiles et sont à l'origine d'émissions de CO<sub>2</sub>, contribuant au changement climatique. La même quantité d'énergie est nécessaire pour la culture de fruits et légumes sous serre que pour acheminer ces mêmes produits par avion, sur une distance de 4.000 à 8.000 km ! Préférez donc les fruits et légumes de chez nous, cultivés en pleine terre et à ciel ouvert.

### Energie nécessaire en serre chauffée

1 kg de tomates	11 fois plus qu'à ciel ouvert
1 kg de laitue	47 fois plus qu'à ciel ouvert
1 concombre	100 fois plus qu'à ciel ouvert

## ? Le saviez-vous ?

De plus en plus de réseaux d'habitants et des commerçants bios s'organisent pour acheter des paniers de fruits et légumes directement à des producteurs proches qui cultivent en respectant l'environnement. Les produits sont donc frais, vous savez d'où ils viennent et comment ils ont été cultivés (sans pesticides, en pleine terre, etc.). Se fournir en paniers bios vous permet aussi de redécouvrir des légumes oubliés, qui ne se trouvent pas ou plus dans les commerces classiques. S'abonner à un panier bio ou rejoindre un « groupe d'achats solidaire », c'est la garantie de manger local et de saison.

Plus d'infos : [www.bioguide.be](http://www.bioguide.be) ou [www.gasap.be](http://www.gasap.be) - 0487 90 62 69.



## Riches en fibres, vitamines et minéraux...

Manger des fruits et légumes, c'est excellent pour la santé. Selon l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), la consommation de fruits et légumes devrait se situer entre 400 et 800 g. par jour (pour un adulte). Celle du Belge avoisine quotidiennement les 365 g.

Plus ils sont cultivés localement, moins le temps entre la récolte et la vente est long. Plus ils sont frais et de saison, plus ils sont susceptibles de contenir et conserver des éléments nutritifs de qualité : vitamines (C, A, B9, B ...), minéraux (calcium, potassium, fer, magnésium...), fibres, etc. Ils sont aussi riches en eau, donc particulièrement indiqués pour s'hydrater en été. Les fruits et légumes de saison sont donc excellents pour la santé.



## Comment savoir si on achète local et de saison ?

### Local ?

L'origine des fruits et légumes est souvent indiquée, soit sur la réglette informative à proximité des produits vendus en vrac, soit sur l'étiquette des produits préemballés.

La mention de l'origine n'étant pas obligatoire, les pratiques sont cependant assez diverses d'un marché ou d'un magasin à l'autre. Si l'origine n'est pas indiquée, n'hésitez pas à questionner le commerçant ou les vendeurs.

### De saison ?

Sur les lieux de vente, on trouve peu d'information sur la saisonnalité des fruits et légumes, sauf parfois comme argument promotionnel. Par contre, grâce au calendrier de Bruxelles Environnement (voir page 1), vous pourrez choisir en connaissance de cause.

### Sous serre ?

La production sous serre est parfois indiquée sur l'étiquetage des produits, mais cela reste une exception. Utilisez votre bon sens : une tomate belge vendue en dehors de sa période de culture normale (de mai à octobre) aura très certainement été « forcée » en serre chauffée.

### Bio ?

Les fruits et légumes bio bénéficient généralement tous d'un étiquetage approprié, voire d'un rangement différencié (rayon « bio »). C'est une bonne garantie quant à la culture respectueuse de l'environnement... mais pas forcément pour la provenance et la saisonnalité ! Renseignez-vous donc pour savoir si vos achats bios sont bien locaux.

# Les recettes durables

## Trucs et astuces pour l'été

### Rendre croquants des légumes défraîchis

L'été, c'est la période des salades composées en tous genres. Si, après un certain temps au frigo, vos légumes (carottes, céleris, poivrons et autres) commencent à devenir mous, coupez-les, lavez-les et laissez-les tremper dans de l'eau légèrement sucrée au frigo. Rincez-les le lendemain : ils seront de nouveau croquants pour les manger en crudités.

Pour raviver les salades flétries, ajoutez un morceau de sucre à un grand volume d'eau et laissez-y tremper la salade pendant ¼ d'heure.

Pour conserver plus longtemps un artichaut cru, faites tremper sa queue dans l'eau, comme une fleur coupée.

### Les bienfaits de la courgette

Légume d'été incontournable, la courgette est excellente pour la santé : très peu calorique et bien vitaminée (A, C et B3), elle est riche en fibres et contient une quantité record de minéraux et d'oligo-éléments.

La saveur de ce légume réside dans sa jeunesse : raison de plus pour l'acheter locale et de saison. Jeune et bien fraîche, la courgette peut même être consommée crue et râpée, en salade.

### Les fraises : pas de précipitation !

La fraise n'acquiert sa maturité qu'au mois de juin, et, pour certaines variétés, en juillet.

Les fraises vendues avant ont presque à coup sûr été cultivées sous serre ou/et viennent de loin. Les meilleures fraises locales arrivent sur le marché en été, après quelques jours de beau temps succédant à des nuits fraîches. Choisissez-les bien rouges et odorantes, donc mûres : la fraise ne mûrit plus une fois cueillie. Si elles peuvent être gardées maximum 3 jours au frigo, les fraises se prêtent mal à la congélation : si vous en avez beaucoup, faites-en plutôt des confitures ou des coulis.



### La recette du lecteur : Ratatouille du soleil

#### Ingrédients (pour 4 à 6 personnes) :

2 à 3 courgettes - 1 aubergine  
2 à 3 poivrons (par ex. : un vert, un rouge, un jaune) - 3 à 5 tomates - 1 oignon  
2 éclats d'ail - 1 bouquet garni (thym, romarin, laurier) - Huile d'olive - Sel et poivre

#### Préparation :

Pelez et coupez les tomates en quartiers. Epluchez et émincez l'oignon. Lavez et coupez en dés ou en lamelles les courgettes, l'aubergine et les poivrons (dont vous retirez les graines).

Dans une poêle profonde ou une cocotte, dorez les oignons dans l'huile d'olive. Ajoutez les courgettes et les aubergines et faites revenir pendant 5 minutes. Lorsqu'elles sont dorées, retirez et réservez le tout.

Faites ensuite revenir les poivrons (rajoutez un peu d'huile si nécessaire) durant 5 minutes également. Ajoutez-y les tomates et laissez cuire 10 minutes en remuant. Ajoutez alors les courgettes et les aubergines réservées. Assaisonnez avec sel, poivre et bouquet garni et laissez cuire à couvert, sur feu doux, pendant 50 minutes.

Ajoutez alors les deux éclats d'ail écrasés et laissez mijoter encore 10 minutes. Rectifiez l'assaisonnement selon vos goûts, et retirez les branches de thym, de romarin et les feuilles de laurier.

Ne servez pas la ratatouille trop chaude car les saveurs des légumes cuits s'expriment mieux quand elle est presque tiède. Elle peut aussi se déguster froide (par exemple en buffet froid ou sur des toasts à l'apéritif).

# Les recettes durables

AIMABLEMENT COMMUNIQUÉES PAR LE RESTAURANT

tropbon



Chaussée de Vleurgat, 1  
1050 Bruxelles  
Tél : 02/640.40 57  
tropbon@tropbon.be  
www.tropbon.be



## Pesto de tournesol germé aux orties

### Ingrédients:

100 g. de graines de tournesol  
50 g. de têtes d'ortie  
2 gousses d'ail  
Sel, poivre  
Huile d'olive

### Préparation:

Faites germer les graines pendant 3h dans un bol d'eau.  
Pendant ce temps, allez cueillir les orties (même en ville, dans un coin un peu sauvage pas trop embouteillé !). Ne cueillez que les 3 feuilles de la «tête». Lavez-les soigneusement. Coupez le maximum de la tige, car elle est un peu dure.  
Essorez les feuilles.  
Egouttez les graines de tournesol.  
Pelez deux gousses d'ail, et mettez les graines, les orties, l'ail, le sel, le poivre et deux cuillères à soupe d'huile d'olive dans le bol d'un robot (ou dans un moulin doux). Actionnez jusqu'à obtention d'une pâte verte.  
Goûtez et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.  
Non, cela ne pique plus... et c'est délicieux, tartiné sur une belle tranche de pain complet grillé.

## Délice fraise amandes au miel (pour 4 personnes)

### Ingrédients:

80 g. de purée d'amandes blanches\*  
300 ml de lait de riz ou de vache  
100 g. de fraises  
8 fraises pour la garniture  
2 g. d'agar agar\* (gélifiant naturel à base d'algues)  
3 cuillères à soupe de miel d'acacia ou autre miel liquide

\* Ces produits sont disponibles dans tout bon magasin bio

### Préparation:

Mixez les fraises en coulis.  
Mélangez la purée d'amandes à la moitié du lait.  
Rajoutez-y le miel liquide.  
Dans les 150 ml de lait restant, délayez les 2 grammes d'agar agar.  
Faire chauffer les deux mélanges de lait jusqu'à ébullition et maintenez ceux-ci pendant 30 secondes tout en tournant dedans avec une cuillère en bois.  
Versez ensuite le coulis de fraises dans le lait aux amandes.  
Répartissez entre 4 ramequins à dessert. Les réserver au frais pendant au moins 3 heures.  
Pour servir : couper chaque fraise en deux et disposez-les en étoile sur le flan.

INFOS



02 775 75 75

www.bruxellesenvironnement.be

Alimentation & environnement · Info-fiche trimestrielle de Bruxelles Environnement.  
E.R.: J.-P. Hannequart et E.Schamp, Gulledele 100, 1200 Bruxelles. © IBGE-BIM.  
Imprimé à l'encre végétale sur du papier recyclé.