

# alimentation & environnement



SEPTEMBRE  
2010

## MANGER LOCAL ET DE SAISON EN AUTOMNE

Comment s'y  
prendre et faire les  
bons choix ?

**Splendeurs de l'automne !  
Il nous offre une  
constellation de saveurs  
en matière de légumes et  
une palette éclectique de  
fruits. C'est que le début de  
l'automne est une période  
de travail intense pour les  
agriculteurs, qui récoltent les  
produits de l'arrière saison.  
Une réelle opportunité pour  
le consommateur de manger  
frais, local et cultivé  
hors serre**

Retrouvez 3 recettes durables en P3 et 4 !

**L'**automne est le printemps de l'hiver, disait Toulouse-Lautrec. Dans nos régions, c'est une importante saison de cueillette et de récolte, puis de labour. Les étals de légumes sont particulièrement abondants en septembre et octobre. Ensuite apparaissent les fruits secs et certains légumes tardifs ou « oubliés ». Couleurs et saveurs automnales s'invitent à notre table. Pour que le dîner soit parfait, n'hésitons pas à manger fruits et légumes locaux, un plaisir à meilleur marché, bon pour la santé et l'environnement. En les achetant en vrac, on choisit la juste quantité et on évite aussi les emballages inutiles qui nécessitent l'utilisation de matières premières et viennent gonfler la masse superflue de nos déchets.

**Fruits et légumes belges (ou pays limitrophes) cultivés hors serre disponibles en automne.**

**Fruits :** Coing, framboise, poire, pomme, prune quetsche, raisin, châtaigne, noix, noisette.

**Légumes :** Aubergine, bette, betterave rouge, brocoli, carotte à conserver, carotte en botte, céleri vert, blanc et céleri-rave, champignon, chicou, chicorée à feuilles vertes, chicorée endive, chou blanc, rouge, chinois, frisé, de Bruxelles et de Milan, chou-fleur, chou-rave, concombre, courgette, cresson, épinard, fenouil, germe de soja, haricot à couper, haricot vert, laitue, mâche (salade de blé), maïs, navet, oignon, panais, pleurote, poireau, poivron, pomme de terre, potiron, pourpier, radis rose et noir, rutabaga, salsifis, tomate, topinambour.

**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;  
Gulledelle 100 - 1200 Bruxelles.



## Moins de CO<sub>2</sub> dans l'assiette !

Pourquoi manger local et de saison ? Parce que fruits et légumes locaux sont acheminés en circuits courts : la consommation d'énergie liée à leur transport est donc réduite. C'est ce qu'on appelle «moins de kilomètres dans l'assiette».

Or, nos magasins abondent de produits importés par avion. Le transport de produits sur de longues distances nécessite le recours à des procédés de conservation souvent très énergivores. Les fruits et légumes saisonniers sont plus frais, plus savoureux et habituellement plus riches en vitamines que ceux qui ont subi de longs trajets. Ils évitent aussi l'énergie indispensable à leur conservation.

Cultivés en pleine terre et hors serre, ils n'ont pas recours à l'énergie nécessaire pour chauffer les serres. Moins d'énergie, c'est moins d'émissions de CO<sub>2</sub>. Et moins de CO<sub>2</sub>, c'est moins de réchauffement climatique.

## ? Le saviez-vous ?

**Les fruits et légumes de saison produits localement sont aussi moins chers ! Pas besoin de chauffer des serres pour leur culture, ce qui diminue leur prix. Ils consomment donc moins d'énergie, engendrent moins d'émissions de gaz à effet de serre, entraînent moins de frais de transport et d'entreposage.**



## Nutritifs, protecteurs, et de préférence « bio ».

Outre leurs qualités nutritives (vitamines, minéraux, fibres, etc.), les fruits et légumes, réduisent les risques de maladies cardio-vasculaires et jouent un rôle protecteur contre certains cancers. Nourrissants mais peu caloriques, ils sont aussi un atout pour contrôler l'appétit et éviter le surpoids.

Les fruits et légumes « bio » (produits sans engrais et pesticides de synthèse) ou issus de l'agriculture intégrée (qui limite le recours aux traitements chimiques de lutte contre les maladies et les parasites) sont encore meilleurs pour la santé car ils contiennent peu ou ne contiennent pas de résidus de pesticides.



## Deux arrivages distincts ?

### L'arrière saison

En septembre, on trouve encore de nombreux fruits et légumes d'arrière saison. Il faut en profiter car on ne pourra plus les manger frais et locaux à partir de novembre. La framboise et les raisins en sont les exemples par excellence.

Côté légumes, on profitera encore du concombre, de la courgette, du cresson, du fenouil, des haricots verts, du maïs et du radis rose, qui ne dépassent pas le cap de septembre.

L'aubergine, la carotte en botte, la bette, le céleri blanc, le chou-rave, l'épinard, le haricot à couper, la laitue, le poivron et la tomate ne sont plus saisonniers dès la fin octobre.

### A la mi-automne

Plusieurs fruits et légumes ne sont récoltés que durant la deuxième partie de l'automne. C'est bien entendu le cas des fruits secs comme noix, noisettes, châtaignes, etc. Le chou frisé et celui de Bruxelles, le chicon, la salade de blé, le navet et le rutabaga n'apparaissent qu'en octobre.

Le panais et le topinambour - les légumes injustement «oubliés» - ne sont généralement pas présentés sur les étals avant le mois de novembre. Le premier durera tout l'hiver, mais le second n'égayera nos assiettes que durant les mois de novembre et décembre.

## L'EXEMPLE DE LA TOMATE

### QUANTITÉ DE CO<sub>2</sub> ÉMISE POUR LA PRODUCTION D'1 KG DE TOMATES

Belges de champ (en saison)

0.2 kg

D'Espagne

0.6 kg

Tomates produites sous serre chauffée en Belgique (hors saison)

2.3 kg

# Les recettes durables

## Trucs et astuces pour l'automne

### A consommer avant l'hiver

Profitez de tout l'automne pour déguster des légumes frais, locaux et de saison qui disparaissent dès l'hiver venu : c'est le cas de la chicorée à feuilles vertes, du chou-fleur, du chou chinois et du brocoli. Particulièrement pourvu en vitamine C, ce dernier a prouvé toutes ses vertus pour la santé. Il se savoure en potage, à la crème, en salade (après 5 minutes de cuisson), à la milanaise, en omelette et quiche, etc.

### Profiter des champignons

De nombreuses recettes d'automne réclament champignons, pleurotes, cèpes, girolles et autres morilles. Mais ils se conservent difficilement. Pour les garder plus longtemps, enrroulez-les dans du papier journal avant de les placer dans le bac à légumes du réfrigérateur.

Une autre astuce : lorsque vous faites « revenir » des champignons, ils « rendent » une quantité liquide assez importante. Ne jetez pas ce « jus » : laissez-le refroidir et faites-en des glaçons qui serviront ensuite à parfumer une soupe ou une sauce.

### La châtaigne

Fruit sec typique de l'automne, la châtaigne est riche en fer, potassium, magnésium, vitamine B, glucides lents et fibres. Très énergétique, elle est deux fois plus caloriques que la pomme de terre, on évitera donc d'en abuser. Pourtant, 2/3 des lipides qu'elle renferme sont des acides gras insaturés (qui chassent le « mauvais » cholestérol) : il n'y a donc pas vraiment raison de la bouder. Consommez-la grillée ou cuite à l'eau, en prenant soin de bien l'inciser avant pour la décortiquer facilement. Elle se déguste nature, râpée en salade, au four avec une viande blanche ou de la dinde, en confit, et même en confiture ou crèmes diverses pour pâtisseries.



## Le velouté de carottes, quenelles de volailles au quinoa rouge et herbes

**Ingédients (pour 8 personnes) :**  
1 kg de carottes, ½ céleri vert, 3 oignons, 2 blancs de volailles ou l'équivalent de 2 cuisses désossées, 2 blancs d'œufs, 2 tranches de pain mouillées au lait, muscade, sel poivre, persil, ciboulette et cerfeuil, bouquet garni, 1 tasse de quinoa rouge.

**Préparation :**  
Cuire le quinoa dans 1,5 X son volume d'eau.  
Faire suer les légumes, laisser mijoter 15 minutes. Ajouter ½ l d'eau et cuire 10 minutes de plus.  
Mixer la volaille, ajouter les blancs d'œufs et la mie de pain et mixer le tout.  
Assaisonner, ajouter les herbes mélangées au préalable avec le quinoa et mettre au frais.  
Faire bouillir 1/2L eau avec le bouquet garni pendant 10 min.  
Former les quenelles à l'aide de cuillères à soupe et les cuire dans l'eau 15 min.  
Verser ensuite ce bouillon dans la soupe, faire bouillir et mixer.  
Passer 5 min les quenelles au four et servir sur la soupe.

# Les recettes durables

AIMABLEMENT COMMUNIQUÉES PAR LE TRAITEUR CLAUDE POHLIG



## Riz et lentilles corail au Tofu en feuille de chou caramélisée au miel

### Ingrédients (pour 5 personnes) :

1 chou vert, 125 g de riz au lentilles corail, 1/2 kg de tofu, 1 orange non traitée, 5 cuillères à soupe de miel, 1 cuillère à soupe de sauce soja, un peu de graines d'acacia torréfiées ou graines de moutarde.

### Préparation:

Blanchir les feuilles de chou et enlever les côtés.

Couper le tofu en dés et les faire sauter. Râper le zeste d'orange et l'ajouter au tofu cuit, terminer avec les graines d'acacia ou de moutarde.

Faire cuire le riz en le gardant al dente.

Eplucher l'orange sans son zeste à vif.

Placer une ou deux feuilles de chou dans le creux d'une louche.

Disposer le mélange dans les feuilles de chou et presser pour en extraire le trop plein d'eau.

Colorer ces dernières dans un peu d'huile, verser dessus le miel mélangé au préalable avec le soja. Faire bouillir jusqu'à une caramélisation légère.

Servir, décorer avec les tranches d'oranges à vif.

Les dés de tofu peuvent être éventuellement remplacés par des petits dés de porc ou de volaille.



Rue des papeteries, 12  
1325 Chaumont-Gistoux  
0475/513.196  
claude.pohlig@skynet.be  
www.cuisine-potager.be



## Compote de reinette étoilée, sabayon au vin de pomme et graines de chanvre grillées

### Ingrédients (pour 4 personnes):

1 kg de pommes reinettes étoilées, 100g de sucre, 4 jaunes d'œufs, 4 coquilles d'œufs remplies de sucre, 8 coquilles d'œufs remplies de vin de pommes, graines de chanvre (en magasin bio), 10 cl de crème battue

### Préparation:

Laver les pommes et les cuire en compote en enlevant le trognon, mais en gardant la peau. Cuire avec le sucre et passer au passe vite, réserver.

Monter un sabayon classique avec le vin de pommes, les jaunes d'œufs et le sucre : battre sur feu doux jusqu'à obtention d'une mousse bien ferme.

Dresser la compote froide au fond d'un verre, verser le sabayon bien chaud et terminer par la crème ; parsemer de graines de chanvre.

