

# alimentation & environnement



MARS  
2011

## MANGER LOCAL ET DE SAISON AU PRINTEMPS

Comment s'y  
prendre et faire les  
bons choix ?

Le printemps célèbre partout  
la naissance et la vie qui  
se déploie : aux premiers  
rayons de soleil, les fruits  
prennent de la couleur et les  
petits légumes pointent leur  
nez : ce sont les « primeurs »,  
les meilleurs et les plus sains  
de toute l'année, véritables  
stimulants pour l'organisme  
après les épreuves de l'hiver.

Retrouvez 3 recettes durables en P3 et 4 !

**L**a fantaisie est un perpétuel printemps ! L'assimilation est parlante : renouveau, légèreté, fraîcheur... Dans les potagers et sur les étals des marchés, une effervescence de coloris et une farandole de saveurs s'offrent à nos yeux et papilles gustatives. Profitons des jeunes pousses locales, les plus goûteuses et vigoureuses, sans anticiper toutefois sur les fruits et légumes qui ne s'épanouissent vraiment qu'en été : il y a un temps pour tout. La sortie de l'hiver est peut-être aussi le moment de rééquilibrer ses habitudes nutritionnelles: manger moins de viande est bon pour la santé. Nombreuses sont les alternatives pour satisfaire nos besoins en protéines. Craquons avant tout pour minéraux et vitamines !

### Fruits et légumes belges (ou cultivés dans des pays limitrophes) disponibles au printemps (cultivés hors serre).

**Fruits :** poire\*, pomme\* (mars), noix\*, noisette\*.

**Légumes :** Asperge, betterave rouge\* (mars), carotte\* (mars), céleri-rave\* (mars), cerfeuil, champignon, chicon (mars), chou blanc et rouge\* (mars), chou vert (mars), chou frisé (mars), chou de Bruxelles (mars), cresson (mars), épinard, germe de soja, mâche (mars), navet\* (mars), oignon\* (mars), panais, pleurote, poireau, pomme de terre\*, radis noir\* (mars), radis rose, rhubarbe, rutabaga\* (mars), salade, salsifis (mars), topinambour (mars).

\*Fruits et légumes locaux pouvant être vendus hors de leur saison de culture, car ils ont été conservés (dans des caves, greniers ou frigos) afin de préserver leur saveur et d'éviter leur dégradation.

Commandez gratuitement  
le «Calendrier des fruits et légumes»,  
ainsi que la brochure  
«Alimentation et environnement».





## Abonnez-vous gratuitement

aux fiches alimentation & environnement, 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.



## Pas de précipitation...

Le printemps se déploie sur une période plus fraîche et puis plus douce : c'est la saison des primeurs qui apparaissent au fil des semaines.

Évitez de vous précipiter sur les vrais fruits et légumes d'été. S'ils s'offrent à vous sur les marchés ou dans les magasins, ils ne peuvent provenir que de régions lointaines ou de serres chauffées. La fraise cultivée hors serre, par exemple, ne se vend au mieux qu'à la fin du mois de mai. Les fruits et légumes présentant le meilleur bilan en CO<sub>2</sub> sont locaux, de saison, cultivés en pleine terre et à ciel ouvert.



## Bienfaits des primeurs.

Les fruits et légumes primeurs que l'on peut déguster au printemps sont les plus riches en vitamines et nutriments. Les jeunes salades, par exemple, regorgent de fibres, de minéraux et d'oligo-éléments. Les jeunes carottes, poireaux, oignons et radis, et même la pomme de terre nouvelle, sont très pourvus en vitamines A et C. La rhubarbe est remplie de potassium, phosphore, calcium et magnésium. Les légumes fraîchement récoltés sont des concentrés de bienfaits nutritionnels et antioxydants, excellents contre le vieillissement cellulaire et atouts anti-cancer. Ils sont aussi plus tendres et plus savoureux.



## Vive le compost!

La nature se réveille et les grands froids sont derrière nous. Les journées s'adoucissent.

Pourquoi ne pas en profiter pour démarrer votre compost ? Avec vos déchets de fruits, légumes et de jardin, vous pouvez réaliser un excellent engrais naturel pour nourrir vos plantations et qui vous permet d'alléger sensiblement vos sacs poubelles blancs.

Même si vous n'avez pas de jardin, vous pouvez pratiquer le vermicompostage sur un balcon ou une arrière-cour. Pour en savoir plus : [www.bruxellesenvironnement.be](http://www.bruxellesenvironnement.be) > Mon jardin ou demandez la brochure gratuite à Bruxelles Environnement, 02 775 75 75.

## ? Le saviez-vous ?

L'être humain a besoin de 75 à 100 gr de protéines par jour. Celles-ci ne se trouvent pas que dans la viande.

1 ou 2 fois par semaine, on peut facilement remplacer celle-ci par :

- des légumineuses : haricots, fèves, pois chiches, lentilles, etc. ;
- des produits dérivés du soja : tofu, lait de soja, protéines de soja texturées ;
- des fruits oléagineux : amandes, noix, noix de cajou, noisettes, pignons, pistaches, etc. ;
- des graines germées telles que la luzerne ou la cressonnette ;
- ... et aussi des céréales, du quorn et du seitan.

PRÉPARATIONS À BASE DE VIANDE	ALTERNATIVES SANS VIANDE
Hamburger, steak haché, pain de viande	Hamburger ou pain végétarien à base de quorn
Carbonnades	Lentilles, carottes, oignons, tomates, pommes de terre
Américain préparé	Houmous (poix chiches, pâte de sésame, huile d'olive)
Sauce bolognaise	Sauce tomates aux légumes
Wok à base de viande	Wok à base de tofu, légumes et noix de cajou
Quiche lorraine (au lard)	Quiche aux légumes
Raviolis traditionnels	Raviolis au fromage de chèvre ou aux épinards
Lasagne traditionnelle	Lasagne aux légumes

# Les recettes durables

## Trucs et astuces pour le printemps

### Résorber notre « lassitude »

La « lassitude du printemps » est un phénomène naturel. L'hiver - et certainement s'il fut long - a épuisé les défenses de notre organisme. Des recherches scientifiques ont montré que les légumes printaniers appartiennent aux stimulants naturels les plus sains et les plus agréables pour le revigorer. Certaines variétés de fruits et légumes printaniers peuvent nous aider spécifiquement à lutter contre ce phénomène de léthargie et de légère dépression: asperge, épinard, persil et cresson, salade iceberg et laitue romaine, et la fraise (fin de saison) très pourvue en vitamines C.

### Cultiver soi-même

Les mois de mars et avril sont les périodes idéales pour commencer un petit potager, même si vous ne disposez que d'une terrasse! Persil, sauge, ciboulette, thym, laurier, menthe, etc. et même radis, « salade à couper » ou roquette se cultivent facilement en pots ou jardinières. Plus d'info sur 'Nature et progrès' ([www.natpro-bxl.be](http://www.natpro-bxl.be)) 'Les jardins de Pomone' (<http://lesjardinsdepomone.skynetblogs.be>), 'Natagora' ([www.natagora.be](http://www.natagora.be)) et 'La ferme du début des haricots' ([www.haricots.org](http://www.haricots.org)). Vous pouvez aussi rejoindre un potager collectif. Pour savoir s'il s'en trouve un dans votre quartier, consultez la carte de Bruxelles sur 'Les jardins de pays' (<http://jc.s-r.be> > Les jardins).

### L'asperge, reine du printemps

Débarquant au mois de mai, l'asperge est sans conteste le légume printanier par excellence : on ne la trouvera plus fraîche et locale au-delà du mois de juin. L'asperge est riche en vitamines A, B1 et B6, en zinc, phosphore et manganèse, détenant le record en quantité et qualité d'antioxydants. On lui accorde des qualités diurétiques et dépuratives. Verte ou blanche, c'est aussi un régal pour la bouche. Elle doit toujours être cuite à l'eau ou à la vapeur avant une préparation. On la déguste nature, à la flamande, poêlée, en velouté, etc. Choisissez l'asperge bien fraîche : droite, avec un bourgeon bien fermé, un talon légèrement brillant et une tige non abîmée et cassante.



## Bouchées maison aux légumes printaniers

**Ingrédients pour 4 personnes :**  
120 g de pâte feuilletée, non étalée, 250 g de carottes, 250 g de chou-fleur, 150 g d'asperges vertes, 100 g de petits pois ou de fèves, 150 g de pois mange-tout, 1 c. à s. d'estragon, huile de tournesol, 2 dl de crème soja, 1 c. à c. de féculé de maïs, 1/2 citron, poivre et sel.

### Préparation :

Préchauffer le four à 200° C. Diviser la pâte feuilletée en 4 carrés. Sur chacun d'eux, tracer au couteau la forme d'un carré plus petit. Les badigeonner d'un peu d'huile et les faire lever et dorer au four. Laisser refroidir la pâte mais maintenir le four chaud.

Détailler les carottes en lamelles, les choux-fleurs en bouquets et les asperges en morceaux obliques.

Faire revenir les carottes à l'huile dans un wok. Après 5 minutes, ajouter les asperges et les bouquets de chou-fleur. Ajouter enfin les petits pois ou les fèves et les mange-tout. Ajouter l'estragon, saler, poivrer et laisser cuire à point.

Découper le couvercle des bouchées et remettre les bouchées au four. Réchauffer la crème de soja et y incorporer la féculé de maïs mélangée à un soupçon d'eau. Mélanger pour lier la sauce et assaisonner avec du jus de citron, du poivre et du sel.

Remplir les bouchées chaudes de légumes, y ajouter une cuillerée de sauce au citron et remettre le couvercle de la bouchée. Disposer le reste de la sauce à côté des bouchées.

# Les recettes durables

AIMABLEMENT COMMUNIQUÉES PAR L'ASBL EVA



eHeikkVerdurme

## Hachis Parmentier de champignons, poireaux et purée de carottes

### Ingrédients pour 4 personnes :

500 g de pommes de terre, 500 g de carottes, 1 oignon, 1 gousse d'ail, 250 g de champignons, 250 g de haché de tofu ou de seitan, 1 c. à s. de sauce soja, 800 g de poireaux, 2,5 dl de crème soja, 1/2 c. à c. d'herbes de Provence, noix de muscade, poivre et sel.

### Préparation:

Couper pommes de terre et carottes en gros morceaux et les cuire séparément. Couper l'oignon et l'ail en petits morceaux et les champignons en tranches.

Faire blanchir l'oignon dans un peu d'huile, ajouter l'ail et les champignons et laisser mijoter pendant 10 minutes.

Ajouter le haché, la sauce soja et assaisonner avec les herbes de Provence, du sel et du poivre. Préchauffer le four à 180°C.

Faire revenir les poireaux en morceaux dans un peu d'huile pendant 10 minutes. Ajouter 1,5 dl de crème soja en mélangeant. Saler et poivrer.

Etaler le mélange haché-champignons dans le fond d'un plat pour le four. Disposer ensuite les poireaux en une couche. Ecraser finement les carottes et les pommes de terre en purée avec 1 dl de crème soja. Ajouter de la noix de muscade, saler et poivrer et couvrir les poireaux avec la purée de carottes. Mettre le plat au four pendant 30 minutes.



Recettes extraites des livres Donderdag Veggiedag Kookboek & Vegetarisch genieten de Miki Duerinck et Kristin Leybaert.



## Tarte à la rhubarbe de tante Pélagie

### Ingrédients :

280 g de farine fermentante, 100 g de margarine, 100 g de sucre de canne, 1/2 c. à s. de farine de pois chiches ou de farine de blé noir, 1/2 tasse d'eau, 1 kg de rhubarbe, 300 g de sucre de canne.

### Préparation:

Chauffer brièvement le beurre et le sucre, mélanger tous les ingrédients pour la pâte et pétrir. Laisser la boule de pâte 30 minutes au frigo. Préchauffer le four à 200°C.

Etaler la pâte dans un grand moule à tarte graissé. Découper la rhubarbe en morceaux et en recouvrir entièrement la pâte.

Cuire la tarte 15 minutes au four, la ressortir et saupoudrer de sucre de canne. Remettre la tarte au four 30 minutes à 180°C. Sortir la tarte, la laisser refroidir.

Attention, ne surtout pas utiliser de pâte toute faite pour cette tarte. La pâte doit monter pour pouvoir absorber le jus de rhubarbe. C'est ce qui lui donne toute sa saveur !

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.