

alimentation & environnement



JUIN
2012

MON POTAGER FACILE CÔTÉ CUISINE

Cultiver
ses propres
légumes en ville

**Cultiver ses propres légumes,
c'est possible, même à
Bruxelles ! Un jardin,
une cour, un balcon, une
terrasse... Pas nécessaire
d'avoir beaucoup d'espace
pour faire son propre
potager. Osez l'aventure :
il est possible de démarrer
simplement et facilement.
Et quelle satisfaction de
déguster ce qu'on a planté
soi-même !**

Retrouvez 3 recettes durables en P3 et 4 !

De nos jours, 85% des Bruxellois ont accès à un jardin ou une terrasse. Et pourtant, seuls 19% réalisent de la culture à usage alimentaire de légumes, fruits ou herbes aromatiques (maraîchage). De l'avis même de ceux qui ont essayé, un potager en ville cumule bien des avantages : c'est écologique, économique et ce qui en sort est délicieux. La provenance des produits est connue et cela embellit terrasses, jardins, balcons... Seul, en famille ou avec des amis, la culture des légumes et plantes aromatiques permet de se retrouver autour d'une activité commune, de redécouvrir le rythme des saisons et surtout le goût des légumes cultivés à la maison. Que du bonheur !

Des recettes locales et de saison sur votre smartphone.

C'est désormais possible grâce à l'application «Recette-4saisons» développée par Bruxelles Environnement. Elle existe pour I-phone, Android et I-pad. L'application «Recettes4saisons» vous permet de voir en un coup d'œil les fruits et légumes du mois en cours, d'identifier s'ils sont frais ou en conservation et suggère des recettes adaptées à la saison. Elle permet aussi de choisir vos recettes favorites et de créer une liste de courses comprenant les ingrédients des recettes sélectionnées et ceux que vous aurez rajoutés librement.

Plus d'info: www.recettes4saisons.be



App Store



Android market

Des infos, des conseils, des astuces et d'excellentes recettes ?

Abonnez-vous gratuitement aux fiches « alimentation & environnement », vous les recevrez à chaque nouvelle parution. info@bruxellesenvironnement.be, 02 775 75 75.





Eviter les produits toxiques.

Dans le potager, l'utilisation répétée de produits chimiques renforce la résistance des ravageurs qui s'habituent à leur toxicité. En cultivant ses propres légumes, on se dirige plus facilement vers la culture bio, sans engrais artificiels ni pesticides. Donnons la priorité aux engrais naturels et à la lutte traditionnelle contre les nuisibles : pièges à limaces, filets à mouches, plantes qui éloignent les parasites (lavande, tanaisie, sauge, romarin, absinthe, thym, ail, tagette, moutarde, persil), pulvérisation de décoctions à la rhubarbe, aux orties, à la tanaisie, etc. En outre, les pesticides utilisés régulièrement dans l'industrie agro-alimentaire ne disparaissent pas totalement quand on lave fruits et légumes : une part importante reste à l'intérieur des aliments. En cultivant un potager bio, on s'assure de consommer des aliments parfaitement sains.



Des aliments sains à portée de main.

Les fruits et légumes qui n'ont pas souffert du transport, du conditionnement, de transformations éventuelles, du stockage, de la conservation et de la mise en rayons sont infiniment plus frais. Ils bénéficient donc d'un maximum de leurs nutriments bienfaiteurs, dont les vitamines. Plus les produits sont frais, meilleurs sont-ils pour la santé. Cultiver chez soi, c'est également éviter de consommer des produits qui voyagent du producteur (parfois lointain) à la cuisine et donc réduire les émissions de CO₂ dues à leur transport et à leur conservation. S'adonner au maraîchage, c'est aussi sortir de chez soi, s'aérer régulièrement et entretenir un tant soit peu sa condition physique, sans parler du plaisir des sens que cela procure... Rien de tel pour la santé !



Des infos « à la pelle » !

Vous ne savez pas comment démarrer un potager, comment faire pousser tel ou tel légume ? Vos plantations ont attrapé une maladie ?

Contactez le « helpdesk potager » (géré en collaboration avec l'association Nature et Progrès le vendredi entre 9h00 et 12h00 - les permanents répondent à toute question que se pose l'apprenti-cultivateur. Tél. : 081 30 36 90 ou par e-mail à infopotagers@ibgebim.be).

Bruxelles Environnement publie également une série d'infographies « Potager » concernant les différentes questions qu'on peut rencontrer quand on cultive un potager : préparation, amendement du sol, rotation des cultures, traitement des maladies, cultures en pots... Tout s'y trouve : www.bruxellesenvironnement.be/potagers.

? Le saviez-vous ?

En raison de certaines activités polluantes antérieures, le sol peut être contaminé sur certaines zones de Bruxelles. Y cultiver ses propres légumes n'est pas toujours conseillé. Qu'à cela ne tienne : il vous est toujours possible de les cultiver en pots, dans des bacs de récupération ou en les construisant vous-mêmes. Pour savoir si votre sol est pollué, informez-vous auprès du service Environnement de votre commune ou auprès de Bruxelles Environnement : www.bruxellesenvironnement.be/sols > Savoir si mon sol est pollué.

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



Les recettes durables

Le potager pratique

Démarrage facile

Pour commencer, choisissez des plantes aromatiques et légumes qui poussent facilement et demandent peu d'entretien : salade, haricot princesse, courgette, céleri, radis, oignon blanc, navet, épinard, cresson alénois, bettes, tomates cerises, persil, menthe, ciboulette, etc.

Même sur une terrasse ou un balcon

Cultiver différentes plantes aromatiques vous permet de disposer tout au long de l'année de différents aromates et saveurs pour épicer différemment vos préparations.

Faste récolte

Votre potager vous a donné une récolte trop importante pour vos besoins ? Partagez-là avec vos parents et amis. Vous pouvez aussi échanger ou vendre vos surplus via www.topino.be.

Gestion de l'eau

Réduisez votre facture d'eau : récoltez l'eau de pluie ou l'eau de rinçage des légumes pour arroser votre potager.

Légumes « oubliés »

Panais, chou-rave, potimarron, rutabaga, topinambour... Envie de cultiver des légumes anciens ? L'association «Les jardins de Pomone» déborde de conseils pour cultiver les légumes oubliés, ainsi que de nombreuses recettes. Moyennant une petite cotisation, vous pouvez également recevoir un kit de graines de légumes oubliés : www.lesjardinsdepomone.be.

Alternance des cultures

D'une année à l'autre, il est très important d'alterner les cultures sur une même parcelle. Cela évite l'appauvrissement du sol, limite les risques de maladies et améliore les rendements. Faites succéder cultures exigeantes vis-à-vis du sol (tomates, choux, etc.) et légumes moins gourmands (salades, etc.).

Compost et engrais verts

Pourquoi ne pas mettre en route un compost avec vos déchets organiques et de jardin ? C'est un excellent engrais naturel pour vos plantes, qui diminue le poids de vos poubelles.

Les « engrais verts » désignent des plantes qui permettent d'améliorer la qualité et la fertilité du sol. Elles fixent l'azote, absorbent les nitrates et produisent de l'humus. C'est notamment le cas de la moutarde, du pois, du trèfle et du colza.



Pâtes aux bettes, ricotta et gorgonzola

Ingrédients pour 4 personnes :
500 g de pâtes, 2 bettes, huile d'olive, ail, ½ pot de ricotta, 50 gr de gorgonzola, tomates cerises, pignons de pain, pancetta, ½ litre de crème fraîche.

Préparation:

Faire légèrement cuire à la poêle les feuilles vertes des bettes avec de l'huile d'olive. A mi-cuisson, ajouter l'ail, la ricotta, le gorgonzola et un demi-litre de crème fraîche allégée. Terminer la cuisson à feu doux. Saler et poivrer. En fin de cuisson, ajouter les tomates cerises, pignons de pin et la pancetta.

Les recettes durables

AIMABLEMENT COMMUNIQUÉES PAR L'ASBL EVA



Salade liégeoise

Ingrédients pour 4 personnes :

600 g de haricots verts, 600 g de pommes de terre, 300 g de lardons salés, 4 échalotes hachées, 4 cuillères à soupe de vinaigre de vin, 1 filet d'huile, 2 cuillères à soupe de persil haché, sel, poivre.

Préparation:

Laver, effiler et équeuter les haricots.

Cuire les pommes de terre en chemises pendant 15 minutes dans une casserole d'eau bouillante.

Pendant ce temps, cuire les haricots durant 10 minutes dans une casserole d'eau bouillante.

Cuire les lardons et les échalotes dans un filet d'huile et laisser dorer. Ensuite, déglacer avec le vinaigre de vin et amener à ébullition.

Bien mélanger le vinaigre pour décrocher tous les sucs de cuisson.

Dans un saladier, mélanger pommes de terre, haricots, lardons et persil haché.

Saler et poivrer.

La salade se déguste aussi bien chaude que tiède ou froide.



Carpaccio de betteraves et radis à la roquette

Ingrédients pour 4 personnes :

150 g de betteraves rouges, 100 g de roquette, 1 botte de radis, vinaigre balsamique, sel, poivre, huile d'olive.

Préparation:

Faire bouillir les betteraves entières pendant 30 minutes.

Les peler et les couper en très fines tranches.

Préparer une vinaigrette avec le vinaigre et l'huile d'olive et assaisonner avec le sel et le poivre.

Ajouter les radis en fines tranches aux betteraves, garnir de roquette et arroser de vinaigrette.



Ne jetez pas trop vite vos restes de légumes : par exemple, vous pouvez réaliser du potage avec les fanes de radis. Faites revenir celles-ci (bien lavées) dans du beurre. Ajoutez 1 litre de bouillon de poule, du poivre, de la noix de muscade et deux à trois pommes de terre. Portez à ébullition et, en 15 minutes, vous disposez d'une soupe exquise. Pour la présentation, ajoutez des rondelles d'œufs durs saupoudrées de cumin. Un délice !

