



Faites la fête aux aliments de chez nous

Autruche, kangourou, crocodile, ... qui n'a pas déjà vu dans les rayons de son grand magasin ces nouvelles viandes exotiques ? Et quand arrive le mois de décembre, elles sont de plus en plus nombreuses, répondant à la curiosité des acheteurs ou à l'envie d'«épater ses invités» avec des mets plus rares et inconnus. Mais vous êtes-vous déjà demandé quelle énergie grise - l'énergie liée à la production, au transport et à l'élimination d'un produit - contiennent les denrées venues de lointaines contrées ?

Aujourd'hui, nous disposons dans nos rayons d'un choix de produits alimentaires énorme, quelle que soit la saison. Ce n'est pas nécessairement une bonne chose quand on sait qu'un quart de l'impact des Bruxellois sur l'environnement est dû à l'alimentation.

De plus, à force de nous présenter toutes ces denrées venant de l'autre bout de la Terre, on en oublie certaines de nos richesses, mises de côté, nos fruits et légumes locaux et de saison.

Pourquoi cette année ne pas montrer l'exemple en privilégiant pour vos repas de fêtes un bon morceau de dinde ou de volaille, accompagné de légumes typiquement de chez nous et de saison, comme «au bon vieux temps»? Beaucoup moins coûteux, ce menu a aussi souvent le mérite de convenir à tout le monde. N'hésitez pas à tenter des recettes anciennes, de famille. Demandez conseil à vos parents ou grands-parents, ou laissez-vous inspirer!

Bûche aux marrons

Ingrédients : 1kg de marrons • 75cl de lait • 1 c. à soupe de sucre • 100gr de beurre • 250gr de chocolat noir • 2 c. à soupe d'eau • 1 bombe de crème chantilly.

Préparation :

1. Eplucher les marrons en les incisant et en les ébouillantant deux minutes avant de les peler.
2. Faire bouillir le lait avec le sucre, y jeter les marrons et laisser cuire à couvert 30 minutes à feu doux sans remuer.
3. Passer à la moulinette et ajouter le beurre.
4. Laisser fondre le chocolat noir et l'eau à très petit feu (ou au bain-marie), sans y toucher. Quand c'est bien ramolli, ajouter la purée de marrons en mélangeant bien.
5. Verser sur une feuille de papier d'aluminium pliée en deux, et façonner la bûche en relevant les bords.
6. Placer le tout pendant plusieurs heures au frigo.
7. Décorer à votre guise, avec de la chantilly.

Idee dessert :

On en voit partout sur le sol quand arrive la saison froide, mais on ne sait jamais quoi en faire. Il y a pourtant bien des manières d'intégrer ce légume-fruit dans votre cuisine



Calendrier des fruits et légumes locaux de saison

(source Test-Achats)

SAISON ORIGINELLE SAISON PROLONGÉE

	Déc.	Janv.	Fév.
Fruits			
Poires			
Pommes			
Légumes			
Betteraves rouges			
Carottes à conserver			
Céleris raves			
Champignons			
Chicorées endives			
Choux (blanc, de Bruxelles, de Milan, frisé, rouge)			
Chicons			
Germe de soja			
Laitues			
Mâche (salade de blé)			
Navais			
Oignons			
Panais			
Pleurottes			
Poireaux			
Poivrons			
Pommes de terre			
Potirons			
Pourpiers			
Radis noirs			
Rutabagas			
Salsifis			
Tomates			
Topinambours			



Chicons ou endives ...

Les chicons se conservent mieux dans leur emballage d'origine et dans l'idéal doivent être stockés à une température située entre 3 et 5° C : endroit frais et sombre (cave ou réfrigérateur).

Saviez-vous que très peu de gens en France et ailleurs savent ce que sont les chicons ? En effet, le terme «chicon», qui désigne ce long légume blanc que l'on connaît bien, est propre à chez nous. En France, ceux-ci seront appelés endives.



Chicons surprises (4 pers.)

Ingrédients : 2 chicons (endives) • 100 gr de Roquefort • 25 cl de crème fraîche • poivre • 2 poires.

Préparation :

1. Séparer les feuilles de chicon (garder les grandes lavées et séchées). Compter 3 feuilles par personne. Emietter le roquefort afin de tapisser les feuilles. Couper les poires en tranches que vous déposez sur le roquefort.
2. Battre la crème fraîche avec la ciboulette coupée finement et ajouter du poivre du moulin.
3. Napper les feuilles de chicon garnies et mettez au frigo minimum 1/2 heure avant de servir.
4. Au moment de dresser les assiettes, rajouter un peu de crème fraîche et un brin de ciboulette sur les chicons, en garniture.



INFOS :

Pour vous abonner aux fiches «Alimentation & environnement» ou recevoir les fiches précédentes : 02 775 76 28 ou ecocons@ibgebim.be