

& Alimentation & Environnement

Légumes



LOCAL ET EXOTIQUE

LOCAL ET DE SAISON, MEILLEUR CHOIX ENVIRONNEMENTAL

Un des principaux conseils pour une alimentation durable ? Manger des produits locaux et de saison, avec priorité aux fruits et légumes issus de l'agriculture biologique ou intégrée. Une alimentation durable est importante et permet de diminuer l'impact non négligeable de l'alimentation sur l'environnement.

Ainsi, 20% des émissions mondiales de gaz à effet de serre sont dues à la production, au traitement, au transport et à la conservation d'aliments.

L'exemple suivant illustre clairement pourquoi mieux vaut manger des produits de SAISON. Et en mangeant LOCAL, vous diminuez les émissions du transport.

EMISSIONS DE CO₂ POUR LA PRODUCTION DE 1 KG DE TOMATES:

- 1kg de tomates belges de pleine terre (en saison) (en saison) = 0,2 kg CO₂
- 1 kg de tomates espagnoles = 0,6 kg CO₂
- 1 kg de tomates belges cultivées dans une serre chauffée (hors saison) = 2,3 kg CO₂

Devons-nous pour autant nous contenter de manger des plats locaux ou traditionnels ? Pas du tout, des légumes de saison peuvent parfaitement faire l'affaire dans des recettes «exotiques».



*Le **chou blanc** est un véritable légume d'hiver de chez nous, que vous pouvez acheter presque toute l'année (juillet - mars). Les choux blancs contiennent une haute quantité de vitamine C et de la thiocyanate, qui a un effet antibiotique. Les choux sont la base de la choucroute et peuvent également être mangés crus dans une salade (avec des raisins secs par exemple), dans des soupes et des potées.*



*La **betterave rouge** est un légume d'hiver un peu « oublié » chez nous, même s'il est doux et très bon ! Ce légume contient non seulement de la vitamine C et des hydrates de carbone, mais aussi du magnésium, du fer et de l'acide folique. De plus, les betteraves sont pauvres en graisses et en calories. Il suffit de les cuire pendant +20 minutes et vous pourrez colorer vos salades avec les betteraves ou même en faire des soupes.*

GRÂCE AUX RECETTES, VOICI UN PETIT COUP DE POUCE POUR MANGER LOCAL ET EXOTIQUE. BON APPÉTIT !

Recettes exotiques



'BORSJT' - SOUPE DE BETTERAVE ROUGE (RUSSIE)

La betterave rouge est cultivée en Belgique et on en trouve presque toute l'année, sauf en mai et juin. Vous pouvez évidemment aussi utiliser d'autres légumes, selon la saison

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES:

200 gr de betteraves rouges - 150 gr de carottes - 1 poireau - 100 gr de céleri-rave - 1 branche de céleri - 1 oignon - une pincée de thym - 1 feuille de laurier - 1 cuillère à soupe d'huile d'olive - un cube de bouillon de légumes - 5 cuillères à soupe de crème fraîche .

PRÉPARATION:

Selon la tradition russe, cette soupe est servie avec de la crème fraîche. Nettoyez les légumes et coupez-les en très petits morceaux. Chauffez l'huile et faites revenir l'oignon avec le thym. Ajoutez les autres légumes, 1 litre d'eau et la feuille de laurier. Laissez mijoter jusqu'à ce que tous les légumes soient cuits à point. Ajoutez le bouillon (ainsi que de l'eau chaude) à la soupe et laissez encore mijoter. Au moment de servir, versez une bonne cuillère à soupe de crème fraîche dans chaque assiette.



'BIGOSCH' - CHOU POLONAIS

Le chou blanc se mange en automne et en hiver, et les champignons sont disponibles toute l'année.

Le 'Bigosch' est le plat national polonais et connaît de nombreuses variantes. Il est généralement servi avec des pommes de terre

INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES :

75 gr de lardons - 400 gr de viande de porc maigre (la viande de porc a un impact moindre sur l'environnement que la viande de boeuf; vous pouvez aussi remplacer la viande par du tofu) - 2 oignons émincés - 400 gr de chou blanc coupé - beurre - 100 gr de champignons - 2 cuillères à soupe de purée de tomates - 1 feuille de laurier - 1/2 cuillère à café de cumin - 1/2 cuillère à café de marjolaine - 1 tête d'ail - 3 à 2 dl de vin blanc sec - sel, poivre blanc - 1 morceau de sucre

PRÉPARATION:

Faites chauffer le beurre dans une grande poêle et faites revenir les lardons jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Ajoutez-y la viande et les oignons et faites cuire le tout à feu vif en remuant. Faites égoutter les champignons préalablement lavés et ajoutez-les à la viande avec le chou blanc, la purée de tomates, les épices, le sel et le sucre.

Ajoutez-y l'ail écrasé. Mélangez bien le tout, ajoutez le vin et la même quantité d'eau jusqu'à ce que le tout soit bien immergé. Laissez mijoter à feu doux pendant environ 70 minutes. Rectifiez l'assaisonnement selon votre goût.



BRUXELLES ENVIRONNEMENT
IBGE - INSTITUT BRUXELLOIS POUR LA GESTION DE L'ENVIRONNEMENT

