



Alimentation & Environnement



Légumes d'hiver

LE SAVIEZ-VOUS ?

La production d'un kg de légumes ou de fruits sous serre chauffée, hors saison, représente jusqu'à 10 fois plus de CO₂ émis dans l'atmosphère que le même légume produit en champs, en saison. Un raisonnement valable pour tous les fruits et légumes.

Beaucoup de fruits et légumes viennent généralement de loin. Ce qui nécessite beaucoup d'énergie pour le transport. Acheter local et de saison: ça a meilleur goût, ça préserve l'environnement mais également votre porte-monnaie.

Alternez les sources de protéines animales et végétales en remplaçant la viande et le poisson par des associations de céréales (blé, maïs, riz...) ou de légumineuses (lentilles, soja, pois chiches, haricots rouges, pois cassés...).

CASSOLETTE DE LÉGUMES

(Carlo de Pascale - Mmmmh)

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES:

2 panais - 300 g de chou de Bruxelles - 2 belles carottes - 1 botte de navets - 1 botte de jeunes oignons - 1 chou vert - 40 g de beurre (ou d'huile d'olive) - Sel - Poivre du moulin.

PRÉPARATION:

Découper les panais, les navets et les carottes en gros cubes. Cuire à l'eau bouillante salée quelques minutes, rafraîchir.

Enlever les feuilles extérieures du chou, et ébouillanter quelques instants les feuilles plus tendres dans une grande casserole d'eau salée. Rafraîchir et égoutter.

Faire bouillir également quelques minutes les choux de Bruxelles.

Séparer les oignons des tiges et retirer le foin.

Dans une casserole, faire revenir le beurre ou l'huile d'olive, ajouter les oignons entiers, faire sauter quelques instants à feu doux, puis ajouter, les carottes, les panais, les choux de Bruxelles et les feuilles de chou vert découpées en lanières. Assaisonner puis couvrir et poursuivre la cuisson à feu doux en remuant de temps en temps. Les légumes doivent rester croquants.

BIEN CHOISIR SES PRODUITS !

- **Privilégiez les produits bio.**

Ils produisent moins de CO₂, ne contiennent pas de pesticides, respectent le bien être animal et notre santé !

- **Préférez le frais.** Les aliments que nous achetons sont souvent transformés, transportés, surgelés... Pour l'environnement et pour le goût, rien ne vaut le frais !

- **Vérifiez la provenance.** On peut, dans un même étalage, trouver une pomme belge ou argentine. Idem pour plein de fruits et légumes. En vérifiant la provenance, la plus locale possible, on peut réduire fortement l'impact de nos achats sur l'environnement.

Bon pour l'environnement et pour la santé

Plusieurs légumes typiques de nos régions ont sombré dans l'oubli. Il s'agit souvent de légumes d'hiver comme le panais utilisé dans cette recette. Mais il y a aussi les choux frisés, le topinambour, le pourpier, etc. Toutes ces variétés peuvent nous aider à alterner les menus d'hiver et réduire ainsi notre consommation de légumes importés ou cultivés en serre.

Du point de vue de la nutrition, le chou est riche en vitamine C, fibres et constitue un aliment anti-cancer par excellence.

Beurre ou huile d'olive ? Bien entendu, le goût diffère, et un beurre local et bio apportera un goût spécifique dont il serait dommage de se passer. Cependant, outre sa saveur, elle aussi particulière, l'huile d'olive est meilleure pour la santé. A voir selon vos goûts et votre approche «santé».



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



INFOS 02 775 75 75 - WWW.BRUXELLESENVIRONNEMENT.BE



Alimentation & Environnement

Légumes d'hiver



LE SAVIEZ-VOUS ?

La production d'un kg de légumes ou de fruits sous serre chauffée, hors saison, représente jusqu'à 10 fois plus de CO₂ émis dans l'atmosphère que le même légume produit en champs, en saison. Un raisonnement valable pour tous les fruits et légumes.

Beaucoup de fruits et légumes viennent généralement de loin. Ce qui nécessite beaucoup d'énergie pour le transport. Acheter local et de saison: ça a meilleur goût, ça préserve l'environnement mais également votre porte-monnaie.

Alternez les sources de protéines animales et végétales en remplaçant la viande et le poisson par des associations de céréales (blé, maïs, riz...) ou de légumineuses (lentilles, soja, pois chiches, haricots rouges, pois cassés...).

WOK DE BETTERAVES, CHICONS, GERMES DE SOJA, ET SAUCE SOJA

(Carlo de Pascale - Mmmmh)

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES:

2 betteraves crues (ou à défaut cuites et emballées sous vide) - 4 chicons - 2 c à s d'huile d'arachide - 200 g de germes de soja - 2 c à s de sauce soja (de préférence sauce tamari bio) - 2 c à s de sauce d'huître - 200 g de tofu.

PRÉPARATION:

Rincer les betteraves. Faire sécher et les cuire 40 min dans de l'eau bouillante salée. Egoutter et laissez refroidir.

Emincer en lamelles.

Découper le tofu en cubes.

Emincer les chicons.

Faire chauffer le wok avec l'huile d'arachide, ajouter le tofu, puis les betteraves et les chicons. Faire sauter à feu vif, ajouter les germes de soja et assaisonner de sauce de soja et de sauce d'huître.

Les légumes doivent rester croquants.

Servir avec, par exemple, un bol de riz complet. On peut plus simplement assaisonner de sel, poivre et une pointe de sucre à la place de la sauce soja et de la sauce d'huître.

BIEN CHOISIR SES PRODUITS !

- **Privilégiez les produits bio.** Ils produisent moins de CO₂, ne contiennent pas de pesticides, respectent le bien être animal et notre santé !
- **Préférez le frais.** Les aliments que nous achetons sont souvent transformés, transportés, surgelés... Pour l'environnement et pour le goût, rien ne vaut le frais !
- **Vérifiez la provenance.** On peut, dans un même étalage, trouver une pomme belge ou argentine. Idem pour plein de fruits et légumes. En vérifiant la provenance, la plus locale possible, on peut réduire fortement l'impact de nos achats sur l'environnement.

A la place de la sauce soja on peut choisir d'assaisonner avec de la «sauce poisson» vietnamienne (nuoc-mam) que l'on trouve facilement en grande distribution et qui est une bonne source d'omega 3.

Bon pour l'environnement et pour la santé

Même si cette recette contient (pour le goût) quelques produits plus lointains, mais en petite quantité, elle propose en majeure partie des variétés de légumes locales (que l'on peut varier à l'infini, au gré des saisons, notamment avec des pois mange-tout ou des haricots verts). Cette recette présente de plus des avantages nutritionnels évidents.

La sauce tamari est riche en acides aminés, les jeunes pousses de soja sont une source intéressante de protéines, le tofu également, ce qui permet de ne pas accompagner ce repas de viande tout en ayant un bon équilibre nutritionnel. La cuisson vive au wok permet également de relever le goût du tofu.

La betterave, comme tous les légumes racines, est un peu mal aimée. Or, elle est délicieuse, riche en antioxydants et surtout elle permet de multiples interprétations...comme un crumble pomme-betterave absolument délicieux.



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



INFOS 02 775 75 75 - WWW.BRUXELLESENVIRONNEMENT.BE