

# alimentation & environnement



DÉCEMBRE  
2010

## MANGER LOCAL ET DE SAISON EN HIVER

Comment s'y  
prendre et faire les  
bons choix ?

Rigueur de l'hiver, repos de la nature ? A tort, on croit souvent que la saison froide est une période de disette dans les potagers. Pourtant, même si la variété est moindre, l'hiver apporte sa palette de fruits et légumes locaux et de saison, cultivés à ciel ouvert. Profitons de ces délices de la saison frisquette, et redécouvrons-en certains

Retrouvez 3 recettes durables en P3 et 4 !

C'est l'hiver, pins et cyprès sont toujours verts ! Une manière de dire que dans nos régions, toute la nature ne fonctionne pas au ralenti. La saison froide offre elle aussi ses fruits et légumes saisonniers et locaux, économiques et bons pour la santé. Pommes, poires, choux et pommes de terre en sont les plus connus, mais le choix est beaucoup plus étendu, notamment si l'on redécouvre certains légumes « oubliés ». De quoi se régaler au coin du feu ou lors des fêtes... Durant lesquelles on n'oubliera pas d'éviter le gaspillage. Et d'accommoder les restes de ces repas souvent plantureux en viande, dont il existe de délicieuses alternatives végétales et plus « durables ».

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

**Fruits :** Coing, poire, pomme, châtaigne, noix, noisette.

**Légumes :** Betterave rouge, carottes, céleri blanc, vert et céleri-rave, cerfeuil, champignon, chicon, chicorée endive, chou blanc, rouge, vert, frisé, rave, de Bruxelles et de Milan, claytone de Cuba (pourpier d'hiver), cresson, mâche (salade de blé), navet, oignon, panais, pleurote, poireau, pomme de terre, potiron, potimarron, radis noir, rutabaga, salsifis, scorsonère, topinambour.

Commandez gratuitement le «Calendrier des fruits et légumes locaux, de saison et hors serre», ainsi que la brochure «Alimentation et environnement, 65 conseils pour se régaler en respectant l'environnement et sa santé».





## Abonnez-vous gratuitement

aux fiches gourmandes, 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.



## Des fêtes sans gaspi !

Noël, Nouvel An et encore le Carnaval... Les occasions hivernales ne manquent pas pour de copieux repas. Savez-vous que nos sacs poubelles blancs renferment en moyenne 12% d'aliments encore parfaitement comestibles ? A l'époque des fêtes, ce gaspillage atteint des pics de 20% ! Pas toujours facile de prévoir les justes quantités pour ces festins aux convives parfois nombreux. Un seul mot d'ordre : accommoder les restes ! Un art facile à apprendre et une manière de refaire un peu la fête. Livres de cuisine et sites Internet (comme [www.observ.be](http://www.observ.be), [www.quefaireavec.com](http://www.quefaireavec.com), [www.miammiam.com](http://www.miammiam.com)) sont là pour vous donner des idées... La dinde ne se mange-t-elle pas à toutes les sauces .

## ? Le saviez-vous ?

Chaque Bruxellois se débarrasse en moyenne de 15 kg de nourriture encore parfaitement comestible par an, soit 15.000 tonnes pour l'ensemble de la Région. Ce gaspillage alimentaire représente 3 repas par jour pour 30.000 personnes pendant un an !

Ces chiffres ne concernent que les ménages : ils ne prennent pas en compte les déchets de nourriture des cantines d'école, d'entreprises, etc.

Les raisons de ce gaspillage sont multiples : nous cuisinons des portions trop importantes (pâtes et riz par exemple), nous ne cuisinons pas les produits à temps ou nos projets changent, nous négligeons les restes et omettons de les congeler, oublions les fruits dans le réfrigérateur ou dans un plat, etc. Heureusement, gaspiller n'est pas une fatalité. En étant attentif à notre consommation alimentaire, nous pouvons réduire notre gaspillage alimentaire de 80% !



## S'immuniser par temps froids.

Un refroidissement nous guette ! L'hiver est la saison par excellence durant laquelle le corps a besoin d'immunités. Fruits et légumes nous apportent vitamines et nutriments indispensables pour prévenir certaines maladies. Le chou sous toutes ses formes est particulièrement gorgé de vitamines C, et fournit une bonne quantité de vitamines E et de provitamines A, précieux antioxydants qui protègent efficacement des agressions extérieures. Il est aussi riche en potassium et en fibres, bref le compagnon idéal d'une alimentation saine et équilibrée.



## Oubliés et pourtant si bons...

En hiver, plusieurs légumes locaux « oubliés » et pourtant exquis, peuvent égayer nos soupes ou accompagner nos plats. De grands chefs les mettent même au menu, c'est dire s'ils reviennent à la mode. Il s'agit entre autres du panais, sorte de cousin de la carotte, du rutabaga, qu'on apparente à un gros navet, et du topinambour, tubercule à saveur douce, rappelant celle de l'artichaut. Tous délicieux, facile à préparer et bons pour la santé. Si vous ne les trouvez pas en grande surface, tournez-vous vers les marchés, les magasins ou paniers bio, allez à la ferme... Ou cultivez-les tout simplement au jardin.



# Les recettes durables

## Trucs et astuces pour l'hiver

### Et les agrumes, alors ?

Lorsque la bise survient, difficile de ne pas succomber aux délices des oranges et autres mandarines. Certes, ces agrumes sont bien des fruits d'hiver sur notre partie du globe mais, en raison du climat, ils ne sont pas cultivés localement. Raison pour laquelle on ne les retrouve pas dans notre liste page 1. Faute de ne pouvoir y résister, on s'orientera, dans la mesure du possible, vers les fruits qui viennent de Méditerranée (Espagne, Italie...) et dont les filières sont plus courtes que ceux qui nous sont envoyés du autres continents du monde. Des kilomètres et du CO<sub>2</sub> en moins dans la hotte du Père Noël.

### Chicons frais et moins amers

Notre chicon national (l'endive pour nos voisins français) est avant tout un légume d'hiver. Veillez à le consommer le plus frais possible pour en apprécier ses qualités diététiques, surtout si vous l'appréciez cru et croquant. Ne le conservez pas plus d'une semaine dans le bac à légumes, emballé dans un sac en papier pour en absorber l'humidité. Au-delà, il risque fort de ramollir et gagner en amertume. On peut d'ailleurs atténuer celle-ci en évidant la base du chicon à l'aide d'un couteau à pointe et en ajoutant une pincée de sucre à sa cuisson.

### N'oubliez pas la scorsonère

La scorsonère est une plante hivernale vivace dont la racine à chair noire ressemble à celle du salsifis. Elle fait partie des légumes « oubliés » qui reviennent au goût du jour. Riche en vitamines E et en minéraux (potassium, fer, calcium), elle est également généreuse en fibres. Moyennement calorique, la scorsonère se prépare comme le salsifis ou le panais. Après épluchage, on cuit les morceaux de scorsonère à petit bouillon, au cuiseur vapeur, ou simplement pour accompagner une viande dans son jus. On peut encore la déguster en gratin ou en beignets. On appelle parfois la scorsonère « le salsifis noir », alors que les deux plantes n'ont aucun lien botanique. Les amateurs disent d'ailleurs que la qualité gustative de la scorsonère est largement supérieure.



## Coquilles St Jacques en coque aux panais et herbes

**Temps de préparation et cuisson : 35 min.**

**Ingrédients pour 4 personnes :**

12 coquilles Saint-Jacques, 4 bandes de pâte feuilletée de 4cm de large, 2 panais, beurre, safran (de préférence en filaments), persil et cerfeuil.

**Préparation :**

Décoquiller les coquilles, les laver et les faire bouillir 5 minutes dans l'eau, réserver 4 creux et 4 couvercles de coquilles.

Nettoyer les panais, les couper en brunoise (petits cubes), les faire cuire au beurre en les gardant croquants. Placer ceux-ci dans les creux de coquilles, couper les coquilles en deux et les disposer sur les légumes.

Parsemer de safran et d'herbes ciselées, placer le couvercle et le sceller avec la pâte feuilletée.

Cuire 15 minutes au four à 190°, dresser sur lit de gros sel.

# Les recettes durables

AIMABLEMENT COMMUNIQUÉES PAR LE TRAITEUR CLAUDE POHLIG



## 3 légumes d'hiver, 3 côtes, 3 moutardes

**Temps de préparation et cuisson : 35 min.**

**Ingrédients pour 4 personnes :**

12 côtes de cochon de lait (ou des médaillons de filet pur), 1 chou au choix (frisé, red bone, red russian, pointu, noir de toscane, etc.), 4 chicons, 4 carottes, moutarde violette, à l'ancienne et à l'estragon, jus de viande.

### **Préparation:**

Brosser les carottes et les cuire au beurre.

Braiser lentement les chicons au beurre pendant 30 minutes au four, dans une cocotte avec un papier de cuisson par dessus.

Laver le chou et le faire cuire au beurre.

Colorer le porc et badigeonnez-le avec la moutarde. Déglacer avec le jus de viande.

Mettre la viande au four pendant 10 minutes à 160°C et réchauffer les légumes.

Dresser en plaçant les chou, chicons et carottes en harmonie de couleur.



Rue des papeteries, 12  
1325 Chaumont-Gistoux  
0475/513.196  
claude.pohlig@skynet.be  
www.cuisine-potager.be



## Poires glacées after eight

**Temps de préparation et cuisson : 35 min.**  
**Ingrédients pour 4 personnes :**  
4 poires, 250 g de sucre, glace vanille, 8 carré d'after eight (chocolat fourré à la crème de menthe), 100 g de chocolat noir fondu, ½ gousse de vanille

### **Préparation:**

Faire un sirop avec le sucre, 30 cl d'eau et la gousse de vanille.

Eplucher les poires, les couper en deux et les vider. Les cuire 15 min dans le sirop bouillant, en s'assurant qu'elles restent bien dans le sirop.

Casser les after eight dans la glace et mettre à durcir au congélateur.

Disposer les poires reconstituées avec une boule de glace au milieu sur un fond de chocolat fondu. Décorer d'un peu de sucre impalpable.