

Choisir attentivement les aliments qui composent notre menu, c'est s'assurer d'un meilleur équilibre pour sa santé et pour l'environnement. Quelques réflexes simples peuvent nous y aider.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Les produits portant un éco-label environnemental officiel vous garantissent une bonne qualité et un impact limité sur l'environnement.



GESTES À PRIVILÉGIER

- Acheter une fois sur le camp des produits issus de l'agriculture **biologique** et labellisés "Biogarantie".
- Acheter des produits labellisés "Spécialités traditionnelles garanties" (SGT).
- Analyser les étiquettes et s'informer sur la composition des aliments (OGM, additifs, colorants, etc.).
- Consommer des **produits frais**, des fruits et des légumes de saison à chaque repas, y compris pour les "collations".
- Respecter un **équilibre alimentaire** (voir "pyramide alimentaire").

GESTES À ÉVITER

- Consommer de la "Junk-food" (burger-frites-soda), certes ludique mais sans intérêt nutritionnel et de plus, très énergivore et sur-emballée.
- Acheter des aliments transformés par l'industrie agro-alimentaire (plats préparés, conserves, etc.).

UN PEU DE MATIÈRE

La santé

Notre régime alimentaire actuel contient trop de sucre, de sel, de viande, de graisses animales transformées. Il favorise l'hypertension, l'obésité, le diabète, l'émergence ou la résilience du cancer. En outre, les résidus de pesticides dans certains produits contaminent notre sang. Il est donc recommandé d'adopter un régime plus centré sur les fruits et les légumes, évitant les aliments pré-sucrés ou salés, snacks et sodas, diminuant la viande, restaurant l'équilibre entre les protéines animales et les protéines végétales (soja, pois chiches, lentilles). Le bio présente enfin l'avantage de diminuer les substances toxiques dans le sang.

L'environnement

Notre régime alimentaire exerce une lourde pression sur les ressources naturelles par l'intensification agricole qu'il sous-tend. Si l'on réserve une grande partie des terres arables à la production d'aliments pour le bétail, si l'on y ajoute la demande en agrocarburants, ces terres sont et seront bientôt surexploitées. Une consommation plus végétarienne, en plus d'améliorer votre santé, contribue



TOUT EST QUESTION D'ÉQUILIBRE

donc à réduire cette pression et laisse la possibilité d'une meilleure redistribution des ressources alimentaires dans le monde. Cultiver bio permet de rendre sa fertilité au sol et de préserver les eaux des pollutions.

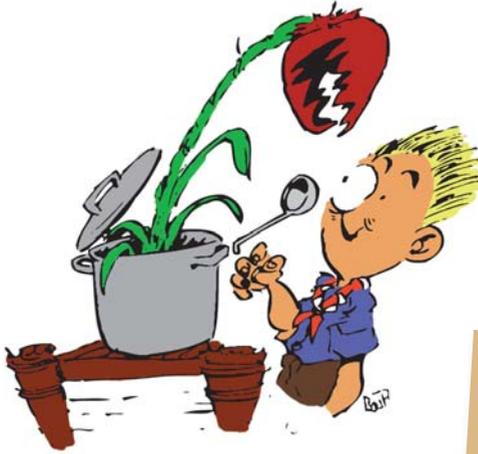
Source : Byttebier A., Snoy T., *Une nourriture bonne, propre, juste... et accessible à tous !*, dans Le Soir, 28/04/2008.

POUR ALLER PLUS LOIN

Pour s'informer davantage, nous t'invitons à consulter le site des organisations suivantes :

- "Le réseau éco-consommation" (www.ecoconso.be).
- "L'agence wallonne pour la promotion d'une agriculture de qualité" (www.apaqw.be) : campagne Bon App' au camp.
- "Bioforum Wallonie" (www.bioforum.be).
- "Semaine bio" (www.semainebio.be).

Notre alimentation est responsable du tiers de notre empreinte écologique globale. Cependant, choisir avec soin les produits qui composent notre menu peut nous aider à réduire notre impact sur l'environnement.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Un fruit importé hors saison consomme pour son transport 10 à 20 fois plus de pétrole que le même fruit produit localement et acheté en saison !

GESTES À PRIVILÉGIER

- Acheter des produits labellisés "Appellation géographique protégée" (AGP) et "Appellation d'origine contrôlée" (AOC).
- Fréquenter les **marchés locaux**, les **fermes** de proximité et les **commerces du terroir**.
- Privilégier les **circuits courts** d'approvisionnement.
- Orienter davantage son alimentation vers la consommation de légumes et les **protéines végétales** (lentilles, soja, etc.).
- Privilégier la **viande blanche** à la viande rouge (moins énergivore et meilleure pour la santé).

GESTES À ÉVITER

- Consommer des produits qui ne correspondent pas aux saisons régionales.
- Consommer des produits qui nécessitent un long déplacement vers le lieu d'achat.
- Consommer de la viande plus de trois fois par semaine.
- Acheter la totalité de ses produits en grande surface.

UN PEU DE MATIERE

Si acheter des produits venant de loin se comprend quand on consomme des aliments exclusivement produits à l'étranger et/ou en petites quantités comme certains fruits exotiques, cela devient inutilement énergivore lorsqu'il s'agit d'aliments que l'on pourrait produire localement. On trouve pourtant facilement ce genre de produits en hiver dans nos supermarchés : haricots du Kenya, oignons d'Argentine, asperges du Pérou...

Ce transport est gros consommateur d'énergie : selon le Crioc, un kilo d'ananas frais nécessite ainsi 2 litres de carburant pour venir, par avion, du Ghana jusqu'en Belgique. Cela représente 5 kilos de CO₂... Une botte d'asperges du Mexique consomme, elle, 5 litres de pétrole pour sa production et son transport. La même, cultivée en Belgique en saison n'en demande que 0,3 ! C'est ainsi que certaines préparations, comme un poulet "Hawaï", totalisent entre 15 000 et 60 000 km de trajet pour tous leurs ingrédients !

Acheter hors saison est aussi un désastre d'un point de vue énergétique : en serre chauffée, il faut environ 1 litre de pétrole pour cultiver une salade ou un kilo de concombre (soit 100 fois plus d'énergie qu'à ciel ouvert), toujours selon le Crioc.

Source : *L'alimentation durable*, fiche conseil n°152, Réseau Eco-consommation, 2008.



POUR ALLER PLUS LOIN

Une série de documentaires pertinents sur la qualité alimentaire et les réseaux d'approvisionnement ont vu le jour. Une occasion intéressante pour s'informer avant de partir au camp :

- *"Nos enfants nous accuseront"* (film de Jean-Paul Jaud, France, 2008).
- *"We feed the world. Le marché de la faim"* (film d'Erwin Wagenhofer, Autriche, 2007).
- *"Notre pain quotidien"* (film de Nikolaus Geyrhalter, Autriche, 2007).
- *"El Ejido. La loi du profit"* (film de Jawad Rhalib, Belgique, 2006)

65 FRUITS ET LÉGUMES POUR LE MOIS DE JUILLET

Légumes

- ail
- artichaut
- aubergine
- bette
- betterave rouge
- brocoli
- carotte
- chou Romanesco
- chou blanc
- chou frisé
- chou rouge
- chou-chinois
- chou-fleur
- chou-rave
- cima di Rapa
- concombre
- courgette
- céleri
- céleri branche
- épinard
- fenouil
- haricot
- laitue romaine
- maïs
- navet
- oignon
- petit oignon blanc
- pois mange-tout
- poivron
- pomme de terre
- potiron
- pâtisson
- radis
- radis long
- petit pois



Fruits

- abricot
- airelle
- ananas
- avocat
- banane
- cassis
- cerise
- citron
- fraise
- framboise
- fruit de la passion
- groseille
- groseille à maquereau
- kiwi
- litchi
- mangue
- melon
- myrtille
- mûre
- nectarine
- papaye
- pastèque
- prune
- pêche
- quetsche
- tomate
- tomate Peretti
- tomate charnue
- fraise des bois

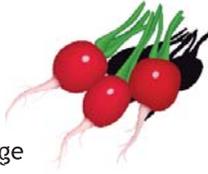


Un choix sera encore à faire... Car certains fruits et légumes, même s'ils sont de saison, viennent de loin ! A réfléchir donc....

74 FRUITS ET LÉGUMES POUR LE MOIS D'AÔÛT

Légumes

- ail
- artichaut
- aubergine
- bette
- betterave rouge
- brocoli
- carotte
- catalonia
- chou Romanesco
- chou blanc
- chou de Bruxelles
- chou frisé
- chou rouge
- chou-chinois
- chou-fleur
- chou-rave
- cima di Rapa
- concombre
- courge
- courgette
- céleri
- céleri branche
- épinard
- fenouil
- haricot
- laitue romaine
- maïs
- navet
- oignon
- petit oignon blanc
- poivron
- pomme de terre
- potiron
- pâtisson
- radis
- radis long



Fruits

- abricot
- airelle
- ananas
- avocat
- banane
- cassis
- cerise
- citron
- figue fraîche
- fraise
- framboise
- fruit de la passion
- groseille
- groseille à maquereau
- kaki
- kiwi
- litchi
- mangue
- marron
- melon
- mirabelle
- myrtille
- mûre
- nectarine
- noisette
- papaye
- pastèque
- poire
- pomme
- prune
- pêche
- quetsche
- reine-claude
- tomate
- tomate Peretti
- tomate charnue
- fraise des bois





CONSOMMER DES PRODUITS BIO

10 BONNES RAISONS DE CHOISIR DES PRODUITS BIO

La fraise goûte la fraise !

Les légumes et les fruits biologiques poussent à leur rythme, dans un milieu naturel et en respectant les saisons. Ça se goûte !

Des animaux bien traités

Dans l'élevage bio, l'accent est mis sur le bien-être animal, sur les soins apportés aux animaux (dans le but de prévenir les maladies) et sur une alimentation essentiellement végétale et biologique. Des espaces intérieur et extérieur minimums sont disponibles pour permettre aux animaux de courir en liberté.

Steak 100% naturel

Les promoteurs de croissance, les tranquillisants, l'antibiothérapie préventive sont interdits en élevage biologique. On ne retrouve aucun résidu de ces substances dans la viande ou le lait bio.

Plus de champs 'propres'
Les agriculteurs bio n'utilisent ni pesticides, ni engrais chimiques de synthèse.

Pas d'additifs à outrance

Lors de la transformation de produits bio, seul un nombre limité d'additifs peut être utilisé. Ainsi, un paquet de chips bio est exempt de colorant synthétique, d'édulcorant et d'exhausteur de goûts.

Avec et pas contre la nature

Les agriculteurs biologiques travaillent autant que possible en harmonie avec la nature.



Le petit 'plus'

L'alimentation biologique offre souvent un petit 'plus santé'. Par exemple : le lait bio contient plus d'acides gras oméga-3 et on trouve plus de vitamines, minéraux et anti-oxydants dans les fruits et légumes bio. Que demander de plus ?

Un prix juste

Le bio trop cher ? Calculez autrement ! Calculez les bonnes proportions de viandes, de légumes et de féculents pour manger mieux et équilibré. Choisissez des fruits et des légumes de saison à prix démocratiques. Calculez le plaisir du bon goût naturel des aliments. Calculez ce que nous coûte la pollution de la terre et de l'eau...

Pas d'OGM, plus de biodiversité

L'agriculteur bio s'attache à la conservation de la fertilité des sols, de l'environnement et de la biodiversité. Les organismes génétiquement modifiés sont, bien évidemment, exclus de l'agriculture biologique.

Un avenir bio?

Choisir le bio, c'est contribuer à la protection de l'environnement tout en consommant des aliments sains.

<http://www.semainebio.be/magazine.php?id=15&cat=5#>,
consulté en ligne le 7 avril 2009.

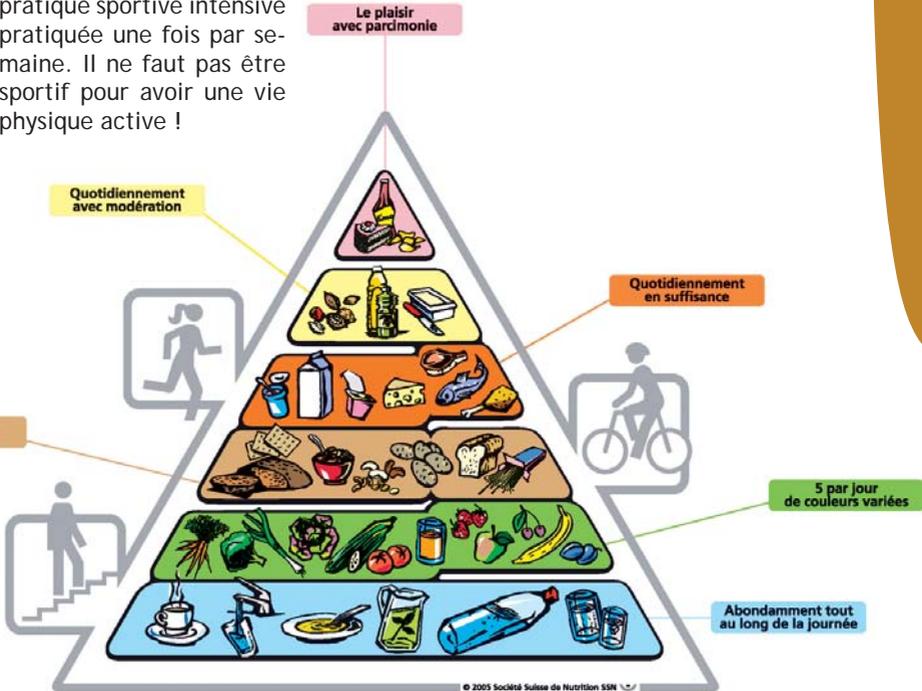
Le modèle de la pyramide alimentaire s'est imposé comme étant le porte-drapeau de la notion d'équilibre alimentaire. La nutrition est une science en pleine évolution, c'est pourquoi la pyramide alimentaire se devait d'être réactualisée. Désormais, on parle de quantités sans chiffres...

L'activité physique au quotidien

Les bienfaits de l'activité physique pour la santé sont nettement plus importants en pratiquant une dépense correspondant à une marche rapide pendant une demi-heure par jour (5 jours par semaine), qu'en dépensant la même quantité d'énergie lors d'une pratique sportive intensive pratiquée une fois par semaine. Il ne faut pas être sportif pour avoir une vie physique active !

De l'eau, à volonté

La seule boisson qui soit physiologiquement indispensable est l'eau. Les boissons non sucrées peuvent être comprises. Par exemple, les boissons dépourvues de sucres, comme le café, le thé, les tisanes... ou les boissons dépourvues de goût sucré.



© 2005 Société Suisse de Nutrition SSN

© Les Scouts ASBL - www.lesscouts.be - Éditeur responsable : Olivier Callant - rue de Dublin, 21 - 1050 Bruxelles
 Réalisé en 2009 par : Les Scouts ASBL - Empreintes ASBL - The Green Challenge



Fruit et légumes

Le message "5 fois par jour" et "à chaque repas" a inspiré du "5 par jour" qui est utilisé dans plusieurs pays, et qui correspond à 5 fois 80 g (partie comestible) pour atteindre les 400 g préconisés par l'OMS. Parler de "5 fois" introduit également la notion de diversité au sein de cette famille (fruits, légumes cuits, crus), ce qui ne serait pas le cas avec seulement "à chaque repas".

Céréales et féculents : plus de complet

Il s'agit de la famille qui doit peser le plus lourd dans l'assiette. Le message principal "à chaque repas" a pour objectif d'assurer la présence de cette famille à chacun des 3 repas principaux. La pyramide alimentaire attire désormais l'attention sur l'importance de privilégier les produits céréaliers complets, dont les atouts santé par rapport à leurs homologues raffinés sont largement documentés.

Viande, volaille, poissons, œufs ou charcuterie

Ces sources de protéines animales sont utiles, mais souvent présentent en quantités inutilement élevées. Il est recommandé d'en consommer 1 fois par jour, en alternance. Ils ne doivent donc pas être consommés à chaque repas, contrairement aux céréales et féculents et aux fruits et légumes. 100 à 120 g de viande 2 à 4 fois par semaine suffisent

Produits laitiers

Pour atteindre les apports recommandés en calcium, les produits laitiers doivent être représentés au moins à raison de 2 fois par jour (deux portions) pour les adultes et 3 fois par jour pour les adolescents. Une de ces prises devrait s'effectuer sous forme de fromages.

Matières grasses tartinables et de cuisson

Priorité est accordée à la quantité, en montrant que cette famille ne doit pas être inexistante, mais discrète, tout en introduisant la notion de variété des sources.

Les « occasionnels »

Sont regroupés ici les aliments qui ne sont pas indispensables à l'équilibre alimentaire et qui doivent donc être "gérés". On ne les consomme pas pour y puiser de précieux nutriments, mais pour se faire plaisir (ce qui ne dispense pas de se faire plaisir avec d'autres étages de la pyramide). Le terme "occasionnels" a été privilégié parce que le seul nom introduit une notion de fréquence de consommation nettement plus espacée que pour les autres prises alimentaires...

Sources :
<http://www.e-sante.fr>
<http://www.sge-ssn.ch/f/>

LENTILLES ET SAUCISSE DE CAMPAGNE

Ingrédients

- lentilles vertes, si possible « AOC » (70g par personne)
- saucisse de campagne (du Pays)
- oignon
- carottes
- huile d'olive
- laurier (en feuille 10 ou 1 c à soupe de laurier en poudre)
- gros sel
- poivre
- curcuma

Préparation

1. Le bain marie : y mettre les lentilles avec du gros sel.
2. Le "passage" (faire revenir dans l'huile d'olive oignons et carottes) + laurier après "mouillage" à l'eau.
3. Verser le passage dans le bain marie.
4. Une fois cuit , on retire 5% de lentilles, on mixe le tout et on rajoute le curcuma.
5. Mélanger le tout pour lier l'ensemble (c'est plus sympa à l'œil, on ne retrouve plus le jus verdâtre, il est devenu un peu jaune, ce qui stimule davantage l'appétit ! Et le curcuma est un super anti-inflammatoire).
6. Goûter et rectifier l'assaisonnement.
7. Cuire les saucisses de campagne.
8. Servir.



RISOTTO AUX COURGETTES, POIVRONS, OIGNONS ET TOMATES

Ingrédients (4 personnes)

- 1 oignon haché
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 poivrons rouges
- 1 courgette
- 3 ou 4 tomates
- thym, origan, herbes de Provence, une feuille de laurier
- 1/2 tasse de champignons
- 2 gousses d'ail émincées
- sel et poivre
- 1 tasse de vin blanc sec
- 1 tasse d'eau
- 200 g de riz risotto
- fromage parmesan

Préparation

- Faire dorer l'oignon haché dans l'huile d'olive.
- Ajouter les poivrons et la courgette coupés en dés et les tomates, épépinées, épluchées et coupées ainsi que les champignons, l'ail écrasé, le thym et le laurier.
- Saler, poivrer et laisser revenir le tout pendant quelques minutes.
- Ajouter le risotto, bien mélanger durant une minute. Diminuer le feu à moyen.
- Ajouter le vin blanc et l'eau ou du bouillon de légumes, 1/4 tasse à la fois, jusqu'à absorption du liquide.
- Lorsque le liquide est entièrement ajouté et presque tout absorbé, enlever du feu et ajouter du parmesan.
- Brasser.

Idées

- Vous pouvez ajouter tomates séchées, olives, poulet (à faire revenir avec les légumes) ou d'autres légumes qui traînent dans le réfrigérateur.
- Remplacer le vin par de l'eau, du bouillon ou du thé noir.

COUSCOUS VÉGÉTARIEN

Ingrédients (5 personnes)

- 1 l d'eau
- 300 g de pommes de terre
- 375 g de carottes
- 300 g de courgettes
- 250 g de poivrons rouges et/ou verts
- 225 g de navets
- 225 g de pois chiches cuits
- 150 g de céleri en branche
- 4 gousses d'ail
- 2 oignons
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 bouillon-cube de légumes
- 1 c. à soupe de paprika
- 1/2 c. à soupe de cumin en poudre
- 1 c. à café de fenugrec en poudre
- sel, harissa



Préparation

1. Emincer les oignons, hacher l'ail. Gratter les carottes, les laver et les couper en rondelles. Laver les courgettes et les navets, les couper en morceaux. Laver les branches de céleri, en retirer les grosses fibres, les couper en tronçons. Laver les poivrons, les épépiner, couper leur chair en morceaux. Peler les pommes de terre, les couper en morceaux.
2. Dans une marmite, faire chauffer l'huile. Jeter l'oignon et l'ail, faire blondir. Ajouter les légumes, les pois chiches cuits, l'eau, les épices et le bouillon-cube. Laisser mijoter 40 minutes environ, c'est-à-dire jusqu'à ce que les légumes soient bien tendres.
3. Assaisonner selon goût avec le sel et le harissa.

SALADE DE CAMPAGNE



Ingrédients

- salade verte du Pays
- huile d'olive, vinaigre de citron, sel et poivre
- gousse d'ail
- tranches de pain complet
- jambon cru
- tomates
- œuf

Préparation

1. Faire griller les tranches de pain et les frotter avec la gousse d'ail. Couper les tranches en petits dés et les imbiber d'huile d'olive.
2. Laver la salade et couper les tomates en petits morceaux.
3. Préparer une vinaigrette avec l'huile d'olive, le vinaigre de citron, le sel et le poivre. A ajouter au dernier moment.
4. Faire sauter les tranches de jambon dans une poêle et les déposer sur la salade.
5. Dans une poêle, verser un filet d'huile d'olive et y cuire l'œuf sur le plat. Déposer sur la salade.
6. Assaisonner avec la vinaigrette avant de servir.

TARTINADE VÉGÉTALE

Ingrédients

- 1/3 de légumes cuits : carottes, choux blancs, poireaux, betteraves rouges...
- 2/3 de légumineuses cuites : pois chiches, haricots blancs ou rouges, lentilles
- 1 à 3 cuillères à soupe de crème d'oléagineux (sésame, amande, cajou)
- une quantité suffisante d'huile de colza et/ou d'olive, en fonction de la texture souhaitée
- sel, poivre.
- au choix : paprika, cumin, ciboulette, persil, ail, miso, shoyu, tamari, tabasco, etc.

Préparation

- Introduire les trois premiers ingrédients dans l'ordre ci-dessus dans le bol du cutter. Remarque : les légumes sont toujours dans le fond de la cuve du cutter pour que leur humidité aide à l'entraînement du rotor de coupe.
- Ajouter une petite quantité d'huile pour recouvrir le rotor de coupe. Actionner le moteur par à coups.
- Ajouter de l'huile si nécessaire. Assaisonner à votre guise. Mélanger et goûter.
- Si vous utilisez un passe-purée ou un mix-soupe, mixer les quatre premiers ingrédients et armez-vous de patience.

Utilisation et conservation

- Les tartinades végétales peuvent être utilisées sous différentes formes : pâte à tartiner, agrément d'une soupe, farce pour légumes crus ou cuits. La conservation se fait au frigo et la durée varie en fonction de la qualité du frigo.
- La tartinade végétale se conservera moins longtemps si vous ajoutez le jus de citron ou des herbes fraîches. Il est donc conseillé de n'ajouter ceux-ci qu'en dernière minute.

HOUMOUS (PÂTE VÉGÉTAL)

Le houmous est un plat traditionnel au Moyen-Orient, délicieux sur le pain.

Ingrédients (4 personnes)

- 300 g de pois chiches
- 200 g de pâte de sésame
- 50 g de persil frais
- 3 têtes d'ail
- 2 citrons
- sauce soja (facultatif)
- 5 olives (facultatif)
- huile d'olive



Préparation

1. Laisser tremper les pois chiches durant 24 heures dans de l'eau salée. Les faire cuire pendant environ 1 heure.
2. Mixer ensuite les pois chiche pour obtenir une pâte épaisse, et laisser refroidir.
3. Hacher finement le persil frais, et presser les têtes d'ail.
4. Presser le citron pour en retirer le jus, et couper les olives en petits morceaux.
5. Ajouter tous les ingrédients dans la pâte de pois chiche et mixer.
6. Ajouter du sel, du poivre et de l'huile d'olive selon le goût.
7. A déguster avec du pain complet.



SPAGHETTIS AU QUORN

Ingrédients (4 personnes)

- 1 boîte de tomates pelées (ou 4 tomates fraîches si c'est la saison)
- 2 carottes moyennes
- 1 ou 2 gros oignons
- 1 à 2 têtes d'ail (selon les goûts)
- sel et poivre noir
- paprika
- fines herbes
- 150 g de quorn haché (vendu au rayon frais en grandes surfaces)
- 1 petit pot de crème fraîche
- 200 g de fromage râpé

Préparation

1. Émincer grossièrement les oignons et les carottes. Nettoyer l'ail et le dégermer.
2. Placer ces ingrédients dans une casserole à fond épais, mouiller légèrement (avec de l'eau, ou bien avec un peu d'huile).
3. Lorsque les oignons sont translucides, ajouter les boîtes de tomates pelées ainsi que les épices. Laisser mijoter pendant 30 à 45 minutes.
4. Ajouter le quorn haché et continuer le mijotage jusqu'à ce que les dés de carottes soient cuits.
5. Pendant ce temps, préparer les pâtes comme indiqué sur l'emballage.
6. Lorsque la sauce est à point, incorporer la crème fraîche et rectifier l'assaisonnement si nécessaire.
7. Servir aussitôt avec du fromage râpé.



TABOULÉ AU QUINOA (OU RIZ DES INCAS)

Ingrédients (6 personnes)

- 4 verres de quinoa (magasins Oxfam)
- 8 verres d'eau
- 3 tomates
- concombre
- poivron rouge
- 1 oignon blanc
- jus de citron
- 8 cas d'huile d'olive
- 1 poignée de menthe fraîche
- 1 poignée de persil
- sel

Préparation

1. Laver le quinoa à grande eau et l'égoutter. Le mettre dans une casserole avec 2 fois son volume d'eau froide et un jus de citron. Porter à ébullition. Couvrir et laisser cuire à feu doux durant 15 minutes. Saler en fin de cuisson.
2. Couper en petits morceaux les tomates, le concombre, le poivron et l'oignon.
3. Hacher finement au mixeur le persil et la menthe fraîche.
4. Mélanger le tout dans un saladier avec l'huile d'olive. Saler et poivrer. Incorporer le quinoa refroidi.
5. Placer au réfrigérateur.
6. Servir frais comme accompagnement ou seul.



SALADE D'AGRUMES À L'ESTRAGON

Ingrédients (6 personnes)

- 3 pamplemousses roses
- 6 oranges
- 1/2 citron vert
- 15 cl de sirop de sucre de canne
- quelques brins d'estragon frais (environ 20 g)

Préparation

1. Laver et sécher l'estragon. Réserver quelques brins (environ 5 g) pour hacher.
2. Faire chauffer doucement le sirop de sucre.
3. Lorsqu'il est sur le point de bouillir (mais il ne doit pas bouillir !!!), retirer du feu et ajouter l'estragon. Laisser infuser jusqu'à complet refroidissement.
4. Pendant ce temps, peler les pamplemousses et les oranges à vif, les détailler en quartiers en essayant de ne pas trop les "massacrer..."
5. Arroser avec le jus d'un demi-citron vert. Ajouter le reste d'estragon ciselé.
6. Filtrer le sirop, pour retirer les brins d'estragon.
7. Verser sur la salade d'agrumes.
8. Laisser macérer au frais quelques heures avant de servir.



SEMOULE AUX LÉGUMES

Ingrédients (4 personnes)

- 2 courgettes
- 1 poivron rouge
- 150 g de maïs
- 250 g de semoule environ (selon l'appétit)
- sel, poivre
- cumin ou autre épice
- eau

Préparation

1. Dans une grande poêle, faire revenir les légumes coupés en dés dans un peu d'huile d'olive. Ajouter le maïs, le sel, le poivre et les épices.
2. Quand les légumes sont encore un peu croquants, saupoudrer le tout avec la semoule. Remuer un peu, et baisser le feu. Ajouter de l'eau jusqu'à recouvrir les légumes.
3. Couvrir, et laisser cuire jusqu'à ce que l'eau soit absorbée.
4. Ce plat peut se décliner à l'infini, en fonction des goûts et des légumes que l'on a.



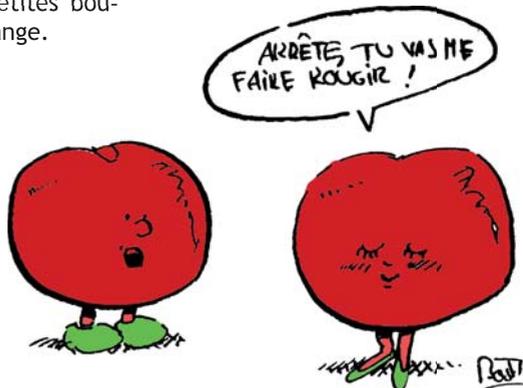
SPAGHETTIS ET BOULETTES DE LENTILLES À LA SAUCE TOMATE

Ingrédients (4 personnes)

- 300 g de lentilles égouttées
- 50 g de noix de cajou ou de noix
- 1 gros oignon
- 1 càs de chapelure
- 1 càc de curry
- sel et poivre
- 1 oeuf battu
- huile
- 300 g de tomates concassées
- spaghettis

Préparation

1. Hacher finement les noix et l'oignon.
2. Verser les lentilles, les noix, les oignons, la chapelure, le curry, le sel et le poivre dans un bol et réduire en purée.
3. Ajouter progressivement les oeufs et bien mélanger. Les mains mouillées, faire de petites boulettes à partir du mélange.
4. Faire chauffer l'huile et mettre les boulettes à cuire 2 minutes environ, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.
5. Faire cuire les pâtes.
6. Dans une casserole, mélanger les pâtes, les boulettes et les tomates. Réchauffer à feu doux.



POIVRONS FARCIS

Ingrédients (4 personnes)

- 2 cl d'huile
- 3 oignons nouveaux
- 1 gousse d'ail
- 150 g de riz
- 150 g de tomates
- 150 g de mozzarella
- 20 g de persil
- 20 g de basilic
- 50 g de pignons de pin
- sel et poivre
- 4 poivrons (rouges ou jaunes)

Préparation de la farce

1. Laver et couper les oignons en rondelles. Écraser l'ail. Les faire revenir tous les deux dans l'huile pendant 5 minutes en remuant.
2. Faire cuire le riz et le laisser refroidir.
3. Couper les tomates et la mozzarella en petits morceaux. Hacher les herbes. Incorporer le tout au riz.
4. Faire dorer les pignons et les ajouter à la préparation. Assaisonner.

Farcir les poivrons

1. Laver les poivrons. Couper un " chapeau " autour de la queue, faire une fente verticale du haut à la base.
2. Entrouvrir le poivron et retirer les graines. A l'aide d'une cuillère, farcir le poivron de la préparation à base de riz. Refermer le poivron.

Cuisson

Faire cuire au-dessus des braises 15 à 20 minutes en retournant les poivrons régulièrement. (Si les poivrons se fendent, les envelopper dans du papier d'aluminium et terminer la cuisson en papillottes).

SALADE LIÉGEOISE D'ÉTÉ

Se déguste tiède. Mais servie froide le lendemain, la salade liégeoise est aussi un délice, quand tous les ingrédients ont bien absorbé la sauce.

Ingrédients (2 personnes)

- 250 gr de lardons
- 250 gr de pommes de terre (kwèn di gattes par exemple)
- 250 gr de haricots verts
- beurre
- vinaigre de vin

Préparation

1. Cuire les pommes de terre.
2. Cuire les haricots verts.
3. Cuire les lardons dans un peu de beurre.
4. Dans un plat, mettre les pommes de terre, les haricots, les lardons.
5. Dégraisser la poêle au vinaigre, verser sur le tout et mélanger.



RIZ AFGHAN

Le riz complet est d'un bon apport protéique, et renferme tous les nutriments de la plante, il est riche en magnésium, et en fibres.

Ingrédients (4 personnes)

- 2 tasses de riz complet
- 1 c à s d'huile d'olive
- un peu de safran
- une vingtaine d'échalotes
- 750 g de carottes coupées en allumettes
- une tasse de raisins secs
- une tasse d'amandes pelées

Préparation

1. Cuire dans une casserole 2 tasses de riz complet en ajoutant 4 tasses d'eau, 1 c. à s. d'huile d'olive et un peu de safran.
2. Dans une autre casserole, faire mijoter à feu doux, une vingtaine d'échalotes, 750 g de carottes coupées en allumettes, une tasse de raisins secs et une tasse d'amandes pelées.
3. Ajouter de l'eau pour que cela n'attache pas.
4. Parfumer avec de la sarriette et des grains de coriandre moulus.
5. Ajouter pour terminer du zeste d'orange râpé.



On les retrouve partout sur les emballages de nos produits de consommation courante. Quelques éclaircissements pour mieux en comprendre le sens et orienter nos achats en fonction de cela.

LES LABELS OFFICIELS

(gérés par les autorités publiques)



Signification : Le label écologique européen garantit des produits et des services de qualité avec des répercussions écologiques moindres.

Remarque : Créé en 1992 par la Commission européenne, il se trouve sur des produits tels que des carrelages, matelas, détergents, réfrigérateurs...

Signification : Produit issu de l'agriculture biologique.
Remarque : Les agriculteurs bio misent, par exemple, sur la rotation des cultures, l'engrais vert, le compostage, la lutte biologique...



Signification : Certification européenne de l'agriculture biologique.

LES LABELS DE QUALITÉ

(initiés par le secteur de l'industrie)

Signification : Produit issu de l'agriculture biologique.
Remarque : Toute la chaîne de production est contrôlée au moins une fois par an.



FRUITNET



Signification : Label « Fruitnet »
Remarque : Il garantit que les fruits ont été cultivés en respectant la réglementation qui définit les méthodes de culture intégrée : pour lutter contre les maladies, priorité aux ennemis naturels et à l'utilisation de pièges.

Signification : Produit issu du commerce équitable.

Remarque : Le commerce équitable respecte les droits et les conditions des travailleurs en particulier dans le cadre des échanges Nord-Sud.



Signification : Bois, mobilier ou papier garanti PEFC ou FSC.

Remarque : Bois issu de forêts gérées de façon durable.

Signification : Le label « Marine Stewardship Council ».

Remarque : Il atteste que les pêcheries d'où proviennent les produits mettent en oeuvre des méthodes de pêches durables.



Signification : Label « Eqwalis »

Remarque : Il est apposé sur des produits issus de l'agriculture wallonne, présentant une qualité différenciée : autres critères de production, de composition, de transformation.

LES ÉTIQUETTES OBLIGATOIRES

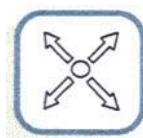
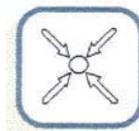


Signification : Emballage consigné.

Remarque : Un de ces 4 logos indique les bouteilles qui doivent être ramenées à la consigne.

Signification : Le produit est écotaxé.

Remarque : L'écotaxe est une mesure fiscale sur certains produits jetables. En pratique, très peu de produits sont écotaxés.



Signification : Produit exonéré de l'écotaxe.

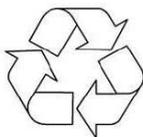
Remarque : Le producteur a pris des engagements écologiques comme, par exemple le respect d'un taux minimum de recyclage.

Suite...

LES PICTOGRAMMES

Signification : Logo point vert

Remarque : Le « point vert » est un logo qui n'a pas de signification écologique. Les producteurs d'emballages sont légalement obligés de gérer les déchets que leurs emballages génèrent. Ne pouvant le faire seuls, ils s'affilient à un organisme agréé (FOST Plus) qui le fera pour eux. Le point vert ne fait qu'indiquer que son producteur participe financièrement à la récupération des emballages.

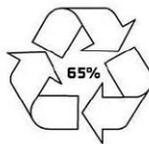


Signification : Produit recyclable

Remarque : Quand il est sans inscription, il indique que c'est recyclable (et non recyclé).

Signification : Produit contenant de matières recyclées.

Remarque : Le chiffre dans le logo indique le pourcentage de matières recyclées présentes dans le produit.



Signification : Logo pour le tri des matières plastiques.

Remarque : En Belgique, seuls les plastiques 1 et 2 sont recyclés

Signification : Ce pictogramme invite le consommateur à jeter les déchets d'emballage dans une poubelle.

Remarque : Pas de consigne de tri, juste une incitation à un acte citoyen.



ALIMENTATION



GALETTES DE COURGETTES

Légume abondant et très bon marché en juillet et août...

Ingrédients (4 personnes)

- 2 courgettes
- 2 œufs
- 50 g de parmesan
- 3 cuillères à soupe de parmesan
- 3 cuillères à soupe de farine
- 1 gousse d'ail
- 3 cuillères à soupe de chapelure
- sel et poivre

Préparation

1. Râper les courgettes, incorporer une cuillère à café de sel, déposer dans un chinois et laisser égoutter pendant 30 min.
2. Ensuite presser pour évacuer le maximum d'eau, incorporer les œufs, le parmesan, la chapelure, la farine, 1 gousse d'ail coupé fin, un peu de poivre (pas de sel) et mélanger le tout.
3. En faire des galettes de 1 cm d'épaisseur.
4. Chauffer un peu d'huile dans une poêle et laisser dorer des deux côtés.



TAGLIATELLES AUX LÉGUMES

Pour profiter des légumes pas chers au cœur de l'été...

Ingrédients (8 personnes)

- 1 kg de tagliatelles
- 3 grosses carottes
- 400 g de brocolis
- 400 g de courgettes
- 4 grosses tomates
- 1 litre de coulis de tomates
- 2 gros oignons
- 3 éclats d'ail
- poivre noir
- 250 g de gruyère

**Préparation**

1. Cuire les tagliatelles dans un grand volume d'eau salée.
2. Egoutter les pâtes, les mélanger avec les légumes cuits en morceaux.
3. Peler les tomates, les faire revenir dans une casserole avec les trois éclats d'ail et les oignons. Hacher finement dans 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et un peu de poivre noir.
4. Incorporer le coulis de tomates au mélange de légumes, d'ail, oignons et poivre.
5. Râper le fromage.



PASTÈQUE SURPRISE

Dessert ou en-cas plein de couleurs et de vitamines

Ingrédients (10-12 personnes)

- 1 pastèque
- 1 melon charentais
- 1 melon espagnol (melon d'eau)
- d'autres fruits selon le moment et le prix (oranges, pommes, kiwis, pêches...), coupés en morceaux

Préparation

- Découper le haut de la pastèque en zigzag pour en faire un couvercle.
- Avec une cuillère parisienne, faire des boules avec la chair de la pastèque et des 2 melons, et les mélanger.
- Idem avec les autres fruits.
- Fermer la pastèque pour présenter.



VIANDE GRILLÉE SAUCE KIWI

Pour agrémenter quelque peu les viandes cuites au feu de bois pendant nos camps.

Ingrédients (4 personnes)

- 45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive
- le jus d'un citron
- 2 c. à café de grains de poivre rose, légèrement écrasés
- sel
- 4 pièces de viande (saucisses, hamburgers ou...)
- 3 c. à soupe de ciboulette fraîche, ciselée
- 3 tomates, épépinées et coupées en dés
- 5 kiwis (2 tranchés et 3 coupés en dés)

Préparation

- Dans un plat, mélanger la moitié de l'huile, du jus de citron et du poivre rose. Saler. Ajouter la viande et bien l'enrober de marinade. Laisser macérer 10 minutes.
- Dans un bol, mélanger le reste d'huile, du jus de citron et du poivre rose. Ajouter la ciboulette, les tomates et les dés de kiwi. Saler. Réserver.
- Cuire la viande.
- Déposer la sauce au centre des assiettes. Y déposer la viande et accompagner de riz.
- Décorer de tranches de kiwi.



SIROP DE LIÈGE MAISON

Une recette très simple, originale, à faire mijoter au coin du feu... Lentement, doucement...



Ingrédients

- 6 kg de poires
- 2 kg de pommes



Préparation

1. Laver, éplucher et couper en quartiers les poires et les pommes.
2. Emballer les pépins et les épluchures dans une étamine (linge fin utilisé pour presser les fruits lors de la fabrication des confitures).
3. Faire cuire les fruits avec l'étamine pendant 4h à feu doux. Mettre un fond d'eau, puis, retirer l'étamine et jeter son contenu.
4. Presser dans l'étamine la compote obtenue après cuisson.
5. Faire encore réduire à feu doux pendant deux à trois heures.
6. Verser le sirop encore chaud dans des pots en verre.

A conserver au frais. Délicieux sur les tartines et avec des crêpes.



CHOCO

*Un bon petit choco fait maison
pour mettre sur ses tartines !*



Ingrédients (4 personnes)

- 200 g de chocolat noir
- 1 dl lait (demi écrémé)
- 20 g de beurre (allégé)

Préparation

1. Faire fondre le chocolat ou le râper.
2. Le mélanger au lait.
3. Chauffer le tout, jusqu'à faire un petit bouillon.
4. Laisser chauffer 6 minutes.
5. Ajouter le beurre.

A ce stade, ce mélange est une sauce chaude ; après 12h au frigo, c'est un délicieux choco !



La nature va nous permettre de sortir des sentiers battus au niveau des recettes de cuisine. Laissons-nous guider pour explorer quelques incontournables... Et surtout quelques conseils avant de commencer.

LE SAVIEZ-VOUS ?

En Europe, on estime qu'environ 10 % des espèces ont été utilisées pour l'alimentation, sur un total de 12 000 espèces. Actuellement, 30 espèces tout au plus assurent la quasi totalité de notre alimentation végétale.

DES RÈGLES DE CUEILLETTE

1. Première règle importante : je ne cueille que les plantes dont je suis sûr. Au besoin, je me fais aider d'un connaisseur. De nombreux livres peuvent m'aider à identifier les plantes. **Ce n'est pas parce qu'une plante est classée dans les « comestibles » qu'elle l'est dans toutes ses parties.** Les tiges et feuilles d'une plante peuvent être toxiques alors que les racines sont comestibles (ou l'inverse).
2. Je ne cueille jamais au bord des routes, près des cultures arrosées de pesticides.
3. Je ne cueille que de jeunes plantes fraîches.
4. J'utilise un panier ou un sac en toile pour ma récolte : pas de sac en plastique pour éviter toute fermentation.
5. J'ai l'autorisation du propriétaire du terrain. Car toute récolte est normalement soumise à une réglementation.
6. Je m'abstiens de toute récolte dans des réserves naturelles.
7. Je prends soin de laisser toujours suffisamment de plantes après mon passage. Pas de razzia !!!
8. Je ne nuis pas à sa reproduction en cueillant toutes les graines.
9. Je lave les fleurs et les plantes avant utilisation et consommation.
10. Je modère ma consommation. La comestibilité est aussi une question de quantité ingérée. Toute plante est toxique si elle est consommée en quantité importante.
11. Je consomme le plus vite possible les plantes récoltées (le matin pour le midi, l'après-midi pour le soir).



DES IDÉES GÉNÉRALES D'UTILISATION

Voici quelques plantes que tu pourras utiliser lors du camp.

Quelques plantes sauvages



La **tanaïsie** dont on utilise les feuilles pour agrémenter la cuisson des plats en sauce (genre pot au feu, rôti, carbonnades...).



La **ronce** dont le fruit (la mûre) se consomme cru ou dans du yaourt.

La **myrtille** se rencontre sur les sols d'Ardenne. Mûrit de juillet à septembre. Très riche en vitamine C. Se consomme crue ou sur des tartes.



La **pimprenelle** dont les feuilles hachées agrémentent du fromage blanc ou des salades.



La **mauve sylvestre** dont les fleurs décorent les salades



L'**ortie** dont les feuilles peuvent être plongées quelques dizaines de secondes dans l'huile bouillante pour en réaliser des chips.

Au cas où, le numéro du Centre antipoisons : 070.245.245

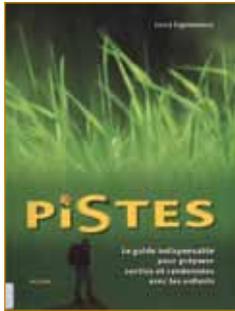
Quelques plantes du jardin

- la **mélisse** dont les feuilles sont utilisées dans la marinade du poisson
- la **violette** dont les fleurs confites au sucre accompagnent les pâtisseries
- la **capucine** dont les fleurs et les feuilles sont utilisées dans les salades
- la **lavande** dont les fleurs servent à parfumer les viandes rôties
- la **pâquerette** dont la fleur peut être gelée pour faire des glaçons fleuris



POUR EVITER LES ERREURS

Le monde de la botanique est plus que vaste et peut être dangereux. Il est important de connaître les plantes avant de les consommer. Voici donc un panel de livres très complets sur le sujet...



Pistes,

Louis Espinassous, éd. Milan, Toulouse, 2007

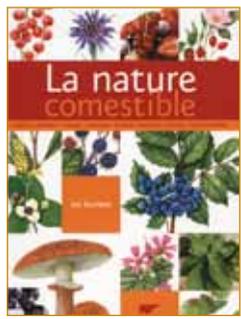
Ce guide propose de multiples pistes pour préparer des sorties et des randonnées à la découverte de la nature et de l'environnement.

Ouvrage très concret et très complet. A découvrir absolument !

La nature comestible,

Ian Burrows, éd. Delachaux et Niestlé, Paris, 2009

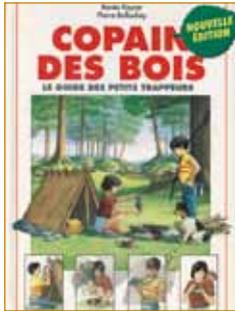
Un guide de terrain indispensable pour la découverte, l'identification et la dégustation des nombreuses plantes sauvages comestibles qu'offre la nature. Illustrations des plantes remarquables. Un must pour la cuisine sauvage en toutes saisons pour les fruits, graines, champignons, herbes...



Copains des bois,

Renée Kayser, éd. Milan, Toulouse, 1996

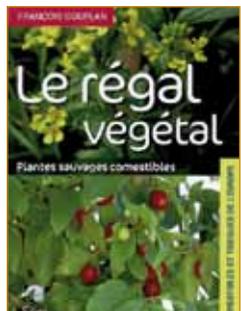
Un répertoire d'activités nature directement utilisables par les enfants entre 8 et 12 ans.



Le régal végétal,

François Couplan, éd. Sang de la terre, Paris, 1990

François Couplan, ethnobotaniste de renom, est spécialiste des utilisations traditionnelles de plantes sauvages et cultivées. Il est l'auteur de nombreux ouvrages sur les plantes et la nature (50 publiés à ce jour). Ce livre, « bible » de tous les cueilleurs, est une encyclopédie de plus de 500 espèces de plantes sauvages, avec leurs utilisations alimentaires, médicinales, tinctoriales, etc.



QUELQUES SITES INTERNET

www.cuisiflor.com

Site de recettes de cuisine des fleurs comestibles, légumes anciens et autres végétaux.

De gourmandes utilisations de condimentaires, aromatiques et plantes sauvages, dans l'assiette... ou dans la salle de bains (soins beauté naturelle) complètent les recettes de cuisine.



www.couplan.com

Site de François Couplan (auteur du livre *Le régal végétal*) : recettes et conseils divers.



<http://plantes.sauvages.free.fr>

Site avec une liste de recettes avec des plantes sauvages classée par ordre alphabétique.



<http://la.cuisine-sauvage.org>

Site de recettes originales avec des plantes sauvages très communes.



SOUPE AUX ORTIES

A cuisiner de préférence au printemps avec des pousses de jeunes orties (sans tige dure). Mais elle peut également très bien se réussir en été en ne prenant que les feuilles supérieures (surtout pas de fleur et de tige).



Ingrédients (4 personnes)

- 1 litre d'eau
- 1 cube de bouillon au choix
- 500 g d'orties
- 2 oignons
- 2 pommes de terre
- sel
- poivre
- une pincée d'origan
- quelques grains de coriandre
- ail
- 100 ml de crème fraîche allégée

Préparation

1. Laver, rincer au vinaigre les feuilles. Puis les égoutter.
2. Porter à ébullition l'eau avec le cube.
3. Ajouter les orties, les pommes de terre, les oignons, sel, poivre, origan...
4. Cuire 10 à 15 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient cuites.
5. Mixer. Goûter, rectifier l'assaisonnement.
6. Servir en mettant la crème selon son goût.

A servir avec quelques croûtons grillés « maison » (morceaux de pain rassis rissolés).

CONFITURE DE FLEURS DE PISSENLIT



Ingrédients

- 250 g de fleurs de pissenlit
- 1 kg de sucre roux
- 1,5 l d'eau
- 2 citrons (non traités si possible)
- 2 oranges (non traitées si possible)
- le jus d'un citron

Préparation

- Laver les fleurs et les égoutter. Enlever tout ce qui est vert sous la fleur.
- Laver les oranges et les citrons et les couper en morceaux sans les éplucher.
- Mettre dans une casserole, les fleurs, les oranges, les citrons et l'eau.
- Faire cuire une heure à petit bouillon. Filtrer, presser et ne garder que le jus.
- Ajouter le sucre et le jus de citron.
- Cuire encore une heure à petit bouillon. Mettre en pots.

