



Prix du Jury 2014

« L'accès à une alimentation de qualité »





Depuis près de 10 ans, le prix du Jury Solidaris récompense des acteurs du secteur social, culturel, sportif...

Pour cette édition de 2014, mettre l'accent sur « l'accès à une alimentation pour tous » est apparu comme une évidence. En effet, depuis presque deux années Solidaris a développé de nombreux projets où santé, bien-être et alimentation sont mis en avant.

Ce fut, encore une fois, l'occasion de mettre en lumière des associations locales et solidaires qui trop souvent œuvrent dans l'ombre. Primer une association reste toujours un grand moment. Outre le fait d'apporter un petit coup de pouce financier, cela permet de découvrir un monde où les valeurs et liens sociaux sont très présents, voire vitaux.

Cette année, ce sont six associations qui vont voir leur projet se concrétiser mais en attendant de voir leurs rêves se réaliser, nous vous invitons à une balade au vert et à tester leurs trucs et astuces culinaires.

Prix du Jury 2014

« L'accès à une alimentation de qualité »

Le Jury de la Fondation réseau Solidaris est composé de :

Pierre ANNET, Jacques BORN, Fabrizio BORRINI, Luc COLLIN, Marc DASCOTTE,
Dominique DAUBY, Jean-Pierre DESIRON, Norbert HEUKEMES, Jean-Pascal LABILLE,
Louis LELOUP, Chantal LEVA, Gérard LIEGEOIS, André LOUIS, Philippe MAASSEN,
Jean-Pierre MEAN, André MORDANT, Christie MORREALE, Philippe REYNAERT,
Isabelle SIMONIS, Anne SOKOL, Audrey TAETS, Roger VIATOUR et Robert WASEIGE.





En cuisine :

Parmentier de brocolis et panais au quinoa parfumé à la cannelle et lentilles corail

Ingrédients bio pour 30 personnes :

6 kg de brocolis	Sel et poivre noir au moulin
5 kg de panais	Noix de muscade,
1,2 kg de quinoa	Persil plat (1 botte)
450 gr de lentilles corail	Citron
500 gr de beurre non salé	Emmenthal râpé
Huile d'olive	Chapelure

1. Cuire les brocolis dans une marmite avec du sel et un citron coupé en quatre, les égoutter et les passer au presse purée, ajouter 250gr de beurre, sel, poivre et muscade, réserver
2. Cuire les panais de la même façon (sans citron et muscade)
3. Cuire le quinoa 10 à 15 min, l'égoutter légèrement croquant, le laisser refroidir sur une large passoire
4. Cuire les lentilles corail 15 à 20 min, y ajouter la cannelle moulue, le persil haché, sel, poivre, mélanger au quinoa
5. Huiler les plats et y disposer en couches superposées : la purée de panais, le mélange quinoa lentilles et la purée de brocolis
6. Parsemer d'emmenthal râpé et chapelure
7. Cuire au four préchauffé à 180° pendant 30 min

Accompagner avec une petite salade de saison parfumée d'huile de noisette et vinaigre de cidre

Les Passereaux ASBL

Se sentir comme à la maison

Créer un écrin de bien-être et penser à intégrer les personnes porteuses de handicap dans la vie locale.

C'est là une des idées fondatrices de l'asbl Les Passereaux. Mais concrètement, comment fait-on pour vivre comme chez soi si l'on est placé dans un service résidentiel ? Ici, l'intégration passe judicieusement par la cuisine. Donc, comme à la maison, si on veut manger... il faut préparer le repas. Un moment convivial qui épanouit et responsabilise chacun des locataires. Et inutile de chercher des boîtes de conserve, vous n'en trouverez pas !

Ici on prend le temps de faire tout soit-même. « Le handicap ne doit pas être une raison pour limiter l'accès à une alimentation saine et de qualité ». Le potager est là et pour ce qui n'y pousse pas, on privilégie le circuit court, le bio et les artisans locaux.

La liste de courses en tête, exercice de mémorisation en prime, c'est direction le marché pour le fromage, la ferme pour la viande et la boulangerie où les habitudes sont bien ancrées.

Midi : les estomacs grondent et il est temps de découvrir le menu du jour...

Envie d'en savoir plus :

Route d'Henri-Chapelle, 10 • 4651 Battice

Tél. : 087 67 86 46

Fax : 087 66 06 92

passereaux.direction@gmail.com





En cuisine :

Quiche aux tomates cerises, courgettes et fromage feta

Pour une quiche : quantité selon vos goûts

Courgettes - des tomates cerises du jardin

1 pâte feuilletée

Fromage feta

Œufs et crème fraîche

1. Préchauffer le four à 180°
2. Pendant ce temps, faire revenir à feu doux les courgettes découpées en fines rondelles (2min)
3. Dérouler la pâte feuilletée dans un plat allant au four et la trouser avec une fourchette
4. Remplir la surface avec les courgettes précuites
5. Ajouter des tomates cerises coupées en deux et des petits dés de feta
6. Battre les œufs avec la crème fraîche dans un saladier et verser le tout sur les légumes
7. Enfourner pour 25 min

Le Jardin des Enfants ASBL

Souvenir de féerie

C'est toujours une surprise quand, au détour d'un quartier citadin, un coin de verdure se dévoile pour vous immerger dans un monde où sylvains et fées pourraient bien avoir migré. Un jardin par et pour les enfants où chaque mercredi, quand la météo le permet, ce sont eux qui s'affairent aux plantations. Menu du jour : semi de carottes boules et d'épinards. Et... à y regarder de plus près, les radis pointent déjà le bout de leur nez. La magie opère et d'ici peu, les diverses récoltes seront utilisées et dégustées lors des goûters.

Ce travail de la terre joue un rôle important dans la découverte de l'écologie chez les 6 -12 ans.

Et la « récup » fait partie de l'aventure. L'abri de jardin a d'ailleurs été réalisé dans cette idée. Quant à la pergola, une fois que la végétation aura repris le dessus, elle se transformera en bateau.

En attendant de pouvoir voguer sur la mare, c'est l'escargot géant qui guide le jeu... Attention de ne pas se perdre dans le labyrinthe en voulant chiper les groseilles ; vous êtes dans le potager extraordinaire.

Envie d'en savoir plus :

Rue Fond Pirette, 127 • 4000 Liège

Tél. : 04 226 08 44

info@lejardindesenfants.be





En cuisine :

Apéritif ou digestif à la chartreuse

4 à 5 feuilles de chartreuse, appelée aussi “Menthe Coq”

On l'appelle aussi “Grande balsamite”

20 cm de tige jeune d'hysope

75 gr de sucre candi

½ litre d'alcool pour fruits à 30 °

1. Conserver dans un bocal fermé, au soleil ou à la lumière vive durant 6 semaines.

2. Filtrer et servir



Association du Potager d'Awans

S'endormir sur ses lauriers !

S'il y a bien un adage que l'on ne connaît pas au Potager d'Awans, c'est celui-là.

Après avoir installé des bacs surélevés, adaptés aux personnes souffrant du dos ou en chaise roulante, après avoir construit une toilette sèche et un véritable abri de jardin, nos accros du jardinage collectif ont même réalisé des outils pour les mal-voyants.

Aujourd'hui, c'est la permaculture sur butte qui est lancée. Mais ce concept à la mode en quoi consiste-t-il finalement ?

Dans les grandes lignes, cela équivaut à mettre en place une production agricole durable, économe et qui maintient un écosystème en place. Bref, on fait en sorte que le sol se régénère lui-même grâce à un compostage de surface. Mais au Potager d'Awans, on va même un peu plus loin. Une parcelle est aujourd'hui réservée à la production de « semences citoyennes ». On envisage déjà les futurs échanges de graines avec d'autres potagers mais... patience, la nature prend son temps.

Envie d'en savoir plus :

Rue Joseph Delmotte, 69 • 4340 Fooz

Tél. : 04 226 08 44

m.clignet@base.be





En cuisine :

Soupe aux orties

Ingédients :

- 5 poignées d'orties
- 3 cuillères à soupe d'huile
- 1 gros oignon
- 4 ou 5 pommes de terre
- 15 cl de crème fraîche

1. Cueillir 5 poignées d'orties
2. Laver soigneusement afin de retirer le pouvoir urticant.
3. Dans une cocotte, verser 3 cuillères d'huile et faites revenir l'oignon émincé, ajouter les pommes de terre taillées en petits cubes, puis les feuilles d'orties sans les tiges
4. Couvrir d'eau, assaisonner à votre goût et porter à ébullition
5. Mixer et ajouter la crème fraîche avant de servir

Écoutons les jeunes AMO

Et Robinson échoué au Berleur !

Voilà un nom de projet qui annonce la couleur car derrière la grand-route, c'est un havre de paix qui se construit. Un îlot de convivialité où une agréable odeur de soupe flotte déjà dans l'air. Un monde où la « récup » a permis de faire naître un potager animé sur les principes de la permaculture.

Ce coin de verdure est ouvert à tous : que l'on soit d'ici ou d'ailleurs, en famille ou seul, jeune ou vieux. La simplicité est de mise, l'espace est informel et c'est sans doute pour cela que l'on s'y sent si bien. L'essentiel est d'abord de se retrouver et de créer du lien social. Peu importe la quantité de travail accompli ou la régularité du Robinson qui sommeille en soi, les récoltes profitent à tous. L'important, c'est de favoriser la collaboration et d'avoir un débat sur ce qu'est une alimentation saine et durable.

Et pour parfaire l'autonomie d'un petit écosystème dédié au plaisir de l'assiette, rien de tel que d'accueillir de nouvelles pensionnaires : des poules.

En attendant, dans l'atelier, c'est une chasse aux œufs en chocolat qui se prépare...

Envie d'en savoir plus :

Rue de Flémalle Grande, 22 • 4400 Flémalle

Tél. : 04 243 17 70

amoelj@gmail.com





En cuisine :

La sauge : déo anti-transpirant

(Les recettes de Mohamed)

Ingrédients :

Feuilles de sauge

Talc

Disques en coton

1. Sécher des feuilles de sauge
2. Les réduire en poudre
3. Ajouter du talc
4. Appliquer quelques instants la poudre sous les aisselles avec un coton.

Plus de transpiration excessive pendant 3 jours !

En tisane : les feuilles de sauges soulagent les douleurs menstruelles.

Présence et Action Culturelles régionale de Verviers ASBL

Les saveurs du monde

Qu'est ce qui ressemble le plus à un potager qu'un autre potager pensez-vous ?

Et bien détrompez-vous ! Le Potager du PAC Verviers, relève d'une invitation à la découverte des cultures et pas vraiment celles qui poussent au fond de notre jardin, mais celles qui habitent chacun des participants . « Racines d'ici et d'ailleurs ». Tout est dit et on le vit une fois le pied sur les marches qui mènent à la cours transformée en potager.

Un fil multiculturel pousse dans ce jardin. Il lie les origines autour d'un échange de savoir et d'un éveil à une meilleure consommation alimentaire.

Des outils tels que la houe, originaire d'Afrique ont même fait partie du décor.

Ce lien invisible est pourtant perceptible. Pour certains, c'est par ce travail de la terre que l'apprentissage du français se fait. Pour d'autres, c'est un lieu de rencontre essentiel qui rythme les semaines. Quoi qu'il en soit, on est un acteur engagé car la parité homme-femme et intergénérationnelle sont les bases de ce groupe.

Ce jardin solidaire évolue, les connaissances culinaires s'affinent au point de proposer une brochure « santé » reprenant des trucs et astuces récoltés par et dans le groupe de jardiniers. Une graine semée finit toujours par germer.

Envie d'en savoir plus :

Crapaurue, 7 • 4800 Verviers

Tél. : 087 33 75 33 - Fax : 087 34 09 78

pac.verviers@skynet.be





En cuisine :

Pâte à tartiner au chocolat

Ingrédients :

500 gr de chocolat noir

70 cl de crème

10 gr de beurre

1. Faire fondre le chocolat dans la crème à feu doux
2. Ajouter le beurre – mélanger
3. Placer dans des rapiers et laisser refroidir avant de mettre au frigo

Le Fagotin ASBL (Ferme d'Animation – Centre Nature)

Faire sens avec ses sens

Voilà une pédagogie « pratico-pratique » qui vous emmène directement à l'essentiel.

Pas de panneaux didactiques. On ne vous emmène pas au musée mais au pré.

Chaussez vos bottes, puisqu'avant de goûter une tartine de « choco maison », il faut traire la vache. Et tant pis s'il pleut ou si le soleil cogne. Ici pas de balade à poney classique, mais une approche respectueuse de l'animal. C'est donc dans cette logique que le potager sera aménagé de A à Z d'ici peu. Prochaine étape « du semi à l'assiette » avec des méthodes de culture qui se veulent respectueuses de l'environnement.

Toucher, sentir, comprendre l'origine des aliments, les travailler pour pouvoir enfin les goûter. Vivre les choses, c'est les intégrer et les apprécier.

Il faut s'adapter au public et à la nature de chacun. D'un côté, ce sont les enfants de 3 à 15 ans qui découvrent un univers complet. Et d'un autre, un groupe d'adolescents porteurs de handicap fait une balade nature.

C'est sans doute là aussi une des forces du site. En fonction des ateliers sélectionnés, il est tout à fait possible d'absorber de gros groupes sans pour autant se croiser. Cela offre une belle convivialité et un grand bol d'air.

Envie d'en savoir plus :

Roua, 10 • 4987 Stoumont

Tél. : 080 78 63 46

info@fagotin.be





Merci

à toutes les associations lauréates pour leur accueil lors de la réalisation des reportages.



