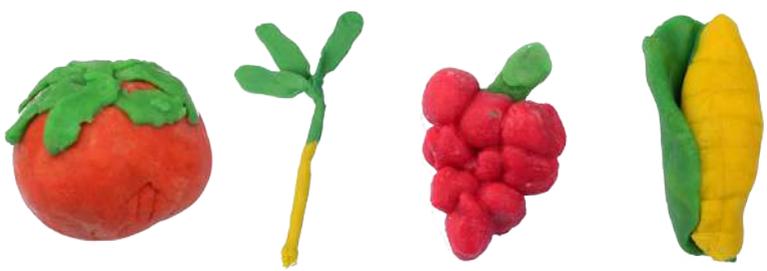




RECETTES



GAUCHERET



Ce cahier de recettes conclut 4 années de découvertes lors des animations du Potager sur le toit 2012-2016, dans le cadre du Contrat de Quartier Reine-Progrès. Ces animations ont eu lieu à Schaerbeek, dans la maison des Citoyens Soleil du Nord, située place Gaucheret 20.

Animation des ateliers:

Equipe E.R.U

Yasmine Bensaïd

Adèle Jacot

André-Anne Cadieux

Vincent Dricot

Alix Douart

Marie Diéval

Rachel Maufroy

Julien Thiney

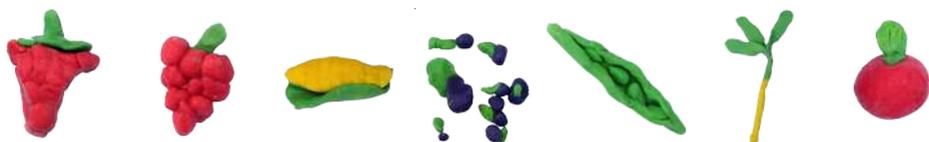
Avec l'aide de

Daniel Roland (habitant)

Mise en page du document:

Adèle Jacot

Julien Thiney





Avant de commencer à cuisiner,
voici quelques astuces pour rester
en pleine santé !



Comment
cuisiner ? Que



Manger ?

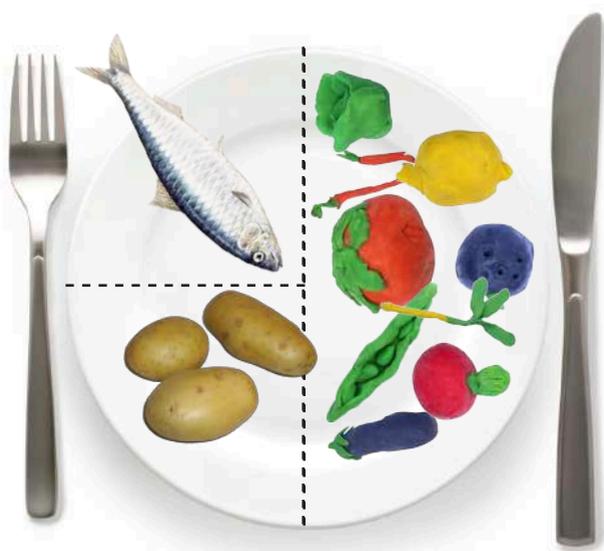




Que devrait contenir mon Assiette ?

25%
de
protéines

25%
de
féculents



50%
de
fruits et légumes

Pourquoi ?

Pour donner à notre corps tout ce qu'il a besoin pour bien fonctionner. Une assiette équilibrée c'est une assiette riche qui nous apporte du carburant de qualité pour foncer toute la journée !

*Le plus important donc : ne mange pas toujours la même chose !
Change : c'est meilleur pour le corps et le goût !*

Les protéines et les féculents - ou glucides - nous apportent de l'énergie, ça évite d'avoir vite faim ! Les fruits et légumes sont très importants : ils contiennent des vitamines, des minéraux qu'on ne trouve pas dans les protéines et féculents. C'est vital !

Et attention, pas trop de graisse ni trop de sucre, le corps n'en a presque pas besoin.



Et voici les **fruits et légumes** qui poussent en Belgique :

Mangés à la bonne saison ils sont meilleurs au goût, moins chers et avec moins de pesticides. Que des avantages !

JEUX : Manger des légumes crus, seuls, en salade, ou simplement saupoudrés de sel, c'est délicieux ! Regarde la liste des fruits et légumes ci-contre et met une croix à côté de ceux qui se mangent crus. Tu verras, il y en a beaucoup ! (réponse à la page 9)

| | | | | | |
|---|---|---|---|--|------------|
| | | | |  | Artichaut |
|  |  |  |  |  | Brocoli |
|  |  |  |  |  | Cerise |
|  |  |  |  |  | Chou rave |
|  |  |  |  |  | Courgette |
|  |  |  |  |  | Haricot |
|  |  |  |  |  | Mûre |
|  |  |  |  |  | Petit pois |
|  |  |  |  |  | Prune |
|  |  |  |  |  | Tomate |



La Cuisson des fruits et légumes

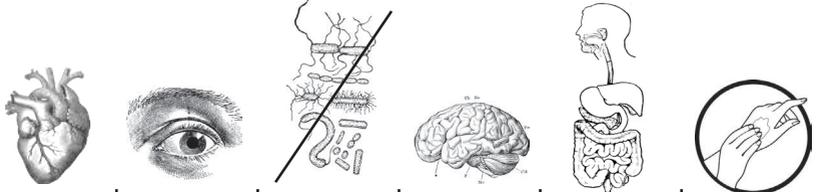
Cuisiner les fruits et légumes de différentes manières !



| | cru | eau | vapeur | poele | four | micro-onde |
|-----------|-----|-----|--------|-------|------|------------|
| vitamines | +++ | -+ | + | ++ | - | -+ |
| peu gras | +++ | +++ | +++ | - | + | + |

Les Couleurs des fruits et légumes

Les fruits et légumes n'ont pas tous les mêmes bienfaits. Varier les couleurs, c'est un bon indicateur !



| | coeur | yeux | ≠bactérie | cerveau | digestion | peau |
|-----------------------|-------|------|-----------|---------|-----------|------|
| ● (red) | x | | | | x | |
| ● (green) | x | x | | | | x |
| ● (purple) ● (blue) | x | | | x | | |
| ● (yellow) ● (orange) | x | x | x | | | x |
| ○ (white) ● (grey) | x | | x | | | x |

JEUX : quels fruits et légumes pour quelles parties de ton corps.



Et voici les **les réponses** !

JEUX : Tous les fruits et légumes qui se mangent crus sont entourés !

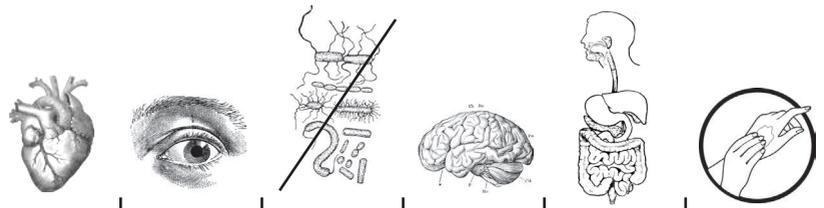
| | | | | |
|---|---|--|--|--|
| | | | |  Artichaut |
|  Asperge |  Aubergine |  Bette |  Betterave |  Brocoli |
|  Carotte |  Cassis |  Céleri branche |  Céleri rave |  Cerise |
|  Châtaigne |  Chicon |  Chou blanc |  Chou-fleur |  Chou rave |
|  Chou rouge |  Chou de Bruxelles |  Concombre |  Courge |  Courgette |
|  Epinard |  Fenouil |  Fraise |  Framboise |  Haricot |
|  Laitue |  Mache |  Maïs |  Mirabelle |  Mûre |
|  Myrtille |  Navet |  Noix |  Panais |  Petit pois |
|  Poire |  Poireau |  Poivron |  Pomme |  Prune |
|  Radis noir |  Radis rouge |  Raisin |  Rhubarbe |  Tomate |



Les Couleurs des fruits et légumes

Les fruits et légumes n'ont pas tous les mêmes bienfaits. Varier les couleurs, c'est un bon indicateur !

JEUX : Les bienfaits pour ton corps



| | coeur | yeux | ≠bactérie | cerveau | digestion | peau |
|------------------------|-------|------|-----------|---------|-----------|------|
| Cerises | x | | | | x | |
| Epinards | x | x | | | | x |
| Chou blanc et blette | x | | | x | | |
| Framboises et carottes | x | x | x | | | x |
| Brocolis | x | | x | | | x |

Tu sais maintenant ce qui est bon pour ta santé !





Quelques Recettes

Avec ces recettes, tu pourras cuisiner de bons petits plats !

Pour te repérer



1 cuillère à soupe (cs) = 15mL

1 cuillère à café (cc) = 5mL

1 verre standard = 25cL

ENTREES ET APERITIFS



Tzatziki (pour 2)

Ingrédients :

- 1 concombre
- 1 ou 2 gousses d'ail
- 1 bouquet de menthe et coriandre frais
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 yaourt grec au lait de brebis
- sel et poivre

Préparation :

Râper le concombre et le faire dégorger 15 min.
Le mettre dans un saladier, ajouter l'ail écrasé, la menthe et la coriandre finement hachés, mettre le yaourt, l'huile, le sel et le poivre, remuer et mettre au frais.
Le servir très frais avec du pain grec en apéritif, ou tel quel en entrée.



Houmous (pour 4)

Ingrédients :

- 300g de pois chiches cuits et égouttés
- 2 à 3 cuillères à soupe de Tahin
- Jus d'1/2 citron
- Huile d'olive
- 1 cuillère à café sel
- 1 cuillère à soupe de cumin
- 1 à 2 gousses d'ail
- Huile de sésame (facultatif)

Préparation :

Rincer les pois chiches à l'eau fraîche et les égoutter dans une passoire. Presser le jus d'1/2 citron et mixer. Ajouter le tahin, le jus de citron, l'ail, le cumin et le sel, et continuer de mixer en incorporant l'huile d'olive petit à petit jusqu'à obtenir une texture homogène et crémeuse.

Variante: Ajouter 400g de betterave cuites et les mixer aux pois chiches pour obtenir un houmous de betterave.





Pesto de carottes

Ingrédients :

- Des fanes de bottes de carottes (la partie verte)
- 2 gousses d'ail
- 35 gr de pignons de pin
- 100 gr de parmesan
- Huile d'olive
- Sel / Poivre

Préparation :

Laver soigneusement les fanes de carottes et les sécher.
Éplucher l'ail et le couper grossièrement.

Mixer par à coup les fanes de carottes, l'ail, le parmesan et les pignons de pin. Ajouter peu à peu l'huile d'olive jusqu'à ce que la préparation soit lisse.

Variante: Utiliser des fanes d'épinards, de fenouil de radis, de chou-rave ou de roquette.





Chutney de tomates vertes (pour 4 personnes)

Ingrédients :

- 500 g de tomates vertes
- 1 pomme
- 50 g de gingembre frais
- 3 piments d'Espagne rouges
- 70 g de sucre cassonade
- 50 ml de vinaigre balsamique
- 5 g de sel fin
- 50 g de raisins de Corinthe

Préparation :

Couper les tomates en petits dés.

Peler la pomme et la couper également en petits dés.

Peler le gingembre et le couper en petits morceaux.

Épépiner les piments et les hacher menu.

Verser le vinaigre balsamique et le sucre dans une casserole en acier inox et amener à ébullition tout en remuant jusqu'à dissolution du sucre.

Verser les tomates et la pomme dans la casserole, ajouter le sel, bien mélanger et laisser cuire pendant 10 mn tout en brassant.

Ajouter le gingembre et les piments, mélanger et laisser cuire 5 mn. Ajouter les raisins de Corinthe et laisser cuire encore 10 mn. Verser la préparation encore très chaude dans des pots de verre avec couvercles hermétiques et fermer immédiatement.

Conservation :

Pour une bonne conservation, les pots en verre doivent être stérilisés et séchés avec un chiffon propre.



Scones salés à la sauge

Ingrédients :

- 450g de farine
- 15mL de poudre à lever
- 5g de sel fin
- Grains de poivre moulus
- 175g de beurre froid coupé en dés
- 60g de fromage rapé (cheddar, gruyère)
- Feuilles de sauges finement coupées
- 20 cL de babeurre (lait de beurre) nature

Préparation :

Dans un bol, mélanger la farine, le sucre, le sachet de levure et la pincée de sel. Rajouter au mélange le beurre très mou, coupé en petites lamelles.

Dans un autre bol, mélanger ensemble le lait avec le jaune d'oeuf.

Rajouter progressivement ce mélange avec la farine jusqu'à ce que la pâte soit un peu molle, rajouter un peu de farine si elle colle trop.

Ajouter les raisins. Avec une cuillère, former des boules de 3 à 4 cm de diamètre, les déposer sur une plaque de cuisson anti-adhésive. Mettre au four pendant 15 mn (à four chaud : 220°C).

ACCOMPAGNEMENTS (à tremper dans la pâte)

Légumes crus par saison, voir le calendrier des légumes de saison (voir p. 34)



PLATS



Fettucines

Ingrédients :

Pour la pâte :

- 625 ml (2 1/2 tasses) de farine tout usage
- Sel
- 4 œufs
- 15ml (1 cuiller à soupe) d'huile d'olive

Préparation :

Déposer la farine et un peu de sel sur un plan de travail ou dans un bol.

Faire un puits au centre.

Casser les oeufs et verser l'huile d'olive dans le puits.

Avec une fourchette, battre légèrement les oeufs et l'huile en incorporant peu à peu la farine. Lorsque la pâte devient trop épaisse, poursuivre avec le bout des doigts, puis les mains.

Ne pas faire absorber plus de farine que nécessaire. Il peut en rester quelques cuillères à soupe ou, au contraire, en manquer un peu. Tout dépend du taux d'humidité de la farine et de la grosseur des oeufs.

Pétrir la pâte environ 10 minutes. Celle-ci deviendra lisse, élastique et non collante. Si la pâte devient collante, fariner la légèrement et continuer de pétrir.

Envelopper la pâte d'une pellicule plastique, la laisser reposer 30 minutes avant de l'étaler. Si vous étaler la pâte à la main, utiliser un rouleau à pâte. Il faut qu'elle soit très fine. La rouler sur elle-même et la couper à 1 cm (1/4 po) d'intervalle pour obtenir des fettucines. Si vous avez une machine à pâtes, suivre les indications du fabricant.

La cuisson des pâtes fraîches est très rapide, environ 2 minutes, dans beaucoup d'eau bouillante salée, et le tour est joué.



Omelettes (pour 4 personnes)

Ingrédients :

- Légumes de saison au choix
- 8 oeufs
- 3 cuillérées à soupe d'huile neutre
- Sel et poivre noir

Préparation :

Laver les légumes

Eplucher les légumes de saison au choix. Couper leur chair en petits cubes ou en rondelles.

Faire bouillir les légumes dans une marmite, puis laisser cuire à feu moyen jusqu'à ce que les légumes soient légèrement croquants

Pendant ce temps, battre les œufs en omelette. Ajouter le sel et le poivre

Chauffer l'huile dans une poêle, verser l'omelette et les légumes. Faire cuire quelques minutes.

Muffins (pour 10 personnes)

Ingrédients :

- 3 oeufs
- 150 ml de crème fraîche
- Sel/poivre/muscade/curry

Préparation :

Disposer dans le fond des moules du fromage, des lardons, du saumon fumé ou cuit, du jambon, des tomates cerises, des épinards, des poireaux précuits, etc...

Ajouter les œufs battus avec la crème et les épices.



Wok

Ingrédients :

- Légumes de saison (par exemple : carottes, brocolis, navets...)
- Gingembre
- Oignons
- Sauce soja
- Sel et poivre
- Huile

Préparation :

Laver et éplucher les légumes

Emincer l'oignon finement

Dans un wok, avec un filet d'huile, faire suer, revenir l'oignon avec le sel et le poivre

Mettre le gingembre et les légumes

Ajouter la sauce soja

Verser ½ verre d'eau, couvrir et laisser cuire.





Soupe

Ingrédients :

- 500g de carottes
- 1/2 l de bouillon de volaille ou de légumes
- 25 cl de crème liquide
- 25 cl de lait
- 25 cl de l'huile d'olive
- sel, poivre

Préparation :

Couper les carottes en petits tronçons.

Les faire revenir 10 minutes dans une casserole avec de l'huile d'olive, le temps qu'elles colorent un peu.

Ajouter le 1/2 litre de bouillon de volaille et laisser cuire 20 bonnes minutes, pour que les carottes deviennent fondantes.

Ajouter la crème et le lait et mixer le tout pour obtenir un mélange bien onctueux. Rectifier l'assaisonnement.





Stoemp

Ingrédients :

- 500g de légumes (au choix)
- 500g de pommes de terre
- 1 oignon
- 75g de beurre
- Sel, poivre

Préparation :

Laver, éplucher et couper en gros morceaux les pommes de terre.

Faire cuire les légumes

Dans une grande casserole, faire revenir un oignon épluché et émincé dans 40g de beurre.

Au bout de 5 minutes, écraser grossièrement les légumes, afin de ne pas complètement mélanger les deux ingrédients principaux, tout en ajoutant le reste de beurre.

Rectifier l'assaisonnement à votre convenance et servir très chaud.





Cake salé aux petits pois et épinards

Ingrédients :

- 180g de farine
- 2 œufs
- 10 cl de lait
- 1 c à s d'huile d'olive
- 100g d'épinards
- 150g de petits pois
- 1 sachet de levure chimique
- Un mélange de graines de fenouil, aneth

Préparation :

Dans un saladier, battre légèrement les œufs avec l'huile et le lait. Ajouter la farine, la levure puis les légumes et les herbes. Faire cuire 45 minutes au four préchauffé à 180°C. Laisser le cake refroidir avant de le démouler et de le couper.

Bruschetta

Ingrédients :

- Pain
- Huile d'olive
- 3 tomates
- 1 échalote
- 125 ml de basilic frais

Préparation :

Badigeonner le pain avec de l'huile d'olive.

Disposer les tranches de pain au four jusqu'à ce qu'elles soient dorées des deux côtés.

Faire cuire les tomates afin de pouvoir enlever la peau. Enlever le cœur des tomates et ne garder que la chair. Couper en dés et mélanger avec ...

Étaler le pesto sur le pain et y ajouter les tomates.



Cake salé au potiron

Ingrédients :

- 100 g de farine
- 10 cl de lait
- 3 œufs
- 100 g de gruyère râpé
- Sel, poivre, muscade
persil
- 60 g de beurre fondu

Préparation :

Dans un saladier, battre le beurre fondu avec les œufs. Ajouter alors la purée de potimarron, le lait et la farine. Bien mélanger. Introduire le gruyère. Ajouter le persil haché. Mélanger et assaisonner.

Graisser un moule à cake et y verser la préparation. Faire cuire environ 45 min à thermostat 8 (250°C).

Manger tiède ou froid, accompagné d'une salade.

Faire cuire 45 minutes au four préchauffé à 180°C.

Laisser le cake refroidir avant de le démouler et de le couper.





DESSERTS



Crêpes aux pommes

Ingrédients :

- 500 ml de lait
- 250 g de farine
- 1 sachet de levure chimique
- 1/4 cuillère à café de sel
- 20g de beurre fondu
- 2 œufs
- 2 pommes

Préparation :

Fouetter les œufs, ajoutez le lait, le beurre fondu et le sel. Mélanger la pâte jusqu'à ce qu'elle soit homogène puis ajoutez de la levure. Laissez reposer la pâte pendant 1h.

Couper les pommes en fines tranches puis les faire cuire à feu doux dans une poêle.

Faire chauffer une poêle à crêpe, la huiler légèrement et y verser quelques tranches de pommes et une petite louche de pâte. Faire cuire les crêpes à feu moyen, lorsque des petites bulles apparaissent à la surface, les retourner et continuer la cuisson jusqu'à ce que la pâte n'adhère plus. Répéter l'opération jusqu'à épuisement de la préparation.





Gâteau chocolat et aubergines

Ingédients :

- 180g de farine fluide
- 4 œufs entiers
- 200g de chocolat noir
- 150g de sucre en poudre
- 150g de beurre fondu
- 1 sachet de levure chimique
- 1 grosse aubergine

Préparation :

Laver et peler l'aubergine, puis la débiter en gros dés.

Dans une poêle mettre à fondre 50g de beurre, puis dorer à feu moyen l'aubergine, ajouter 50g de sucre pour caraméliser.

Dans un saladier mélanger la farine, la levure, le sucre puis battre les œufs et les incorporer, ainsi que le beurre fondu.

Ajouter délicatement les dés d'aubergines puis mettre le mélange dans un moule beurré et fariné. Enfourner au four thermostat 6 (180 degrés) pour 35 min.





Gâteau chocolat et betteraves

Ingrédients :

- 250g de betteraves cuites
- 200g de chocolat noir
- 130g de beurre pommade
- 3 œufs
- 150g de sucre en poudre
- 50g de farine
- 1 c à s d'essence de vanille
- 50g d'amandes en poudre
- 40g de cacao
- 1 c à c de levure en poudre

Préparation :

Préchauffer votre four à 180°C.

Dans une assiette, à l'aide d'une fourchette écraser les betteraves cuites afin d'obtenir une purée.

Faire fondre le chocolat au bain-marie ou au micro-onde.

Dans un récipient, mélanger le chocolat aux œufs et au beurre. Ajouter ensuite le reste des ingrédients, et mélanger pour obtenir une pâte homogène.

Verser la préparation dans un plat de préférence rectangulaire, et beurré s'il n'est pas en silicone.

Mettre le plat au four pour 25/30 minutes. Surveiller la cuisson en rentrant une lame de couteau dans le brownie : si elle en ressort sèche, le brownie est prêt. Laisser refroidir 30 minutes avant de servir.



Yoghourt chocolaté aux graines de Chia

Ingrédients :

- 2 grosses cuillères à soupe de graines de chia
- 15 cl d'eau
- 500 g de yoghourt brassé nature
- 1 cuillère à café de cacao en poudre

Préparation :

Verser les graines de chia dans l'eau et laisser reposer pendant la préparation du yaourt. Les graines vont gonfler pour obtenir une espèce de gel épais et un peu gluant.

Dans un grand saladier, verser le yoghourt, la vanille et le cacao. Ajouter alors le mélange de graines de chia et d'eau et remuer le tout. Laisser reposer au réfrigérateur pour que Remuer une dernière fois avant de servir ou de mettre dans des pots ou des verres individuels.





Compote de pommes

Ingrédients :

- 800 g de pommes
- 2 gousses de vanille
- 10 cl d'eau
- 150 g de sucre

Préparation :

Peler vos pommes, les couper en huitième et enlever les pépins.

Dans une casserole porter à ébullition l'eau, le sucre et les gousses de vanille fendues et grattées.

Quand l'eau est portée à ébullition y ajouter les pommes.

Faire cuire à feu doux en remuant de temps en temps.

Salade de fruits

Ingrédients :

- Fruits de saison

Préparation :

Laver, équeuter, peler et couper les fruits en tranches et/ou en dés.

Mélanger dans un saladier



Glace à la banane

Ingrédients :

- 3 bananes mûres
- Un demi-citron
- 5 cl de crème liquide entière

Préparation :

Découper les bananes en rondelles, les arroser de citron et les mettre au congélateur jusqu'à ce qu'elles durcissent.

Mettre les rondelles de bananes congelées dans le mixeur. Ajouter un peu de crème liquide (5 cuil. à soupe environ) et mixer afin d'obtenir une glace très crémeuse et onctueuse.

Servir aussitôt ou placer au congélateur 1h ou 2 (ou même plus) avant de servir.

Si cette glace est préparée à l'avance, penser à la sortir 10 minutes à l'avance.





BOISSONS



Sirop d'herbes aromatiques

Ingrédients :

- 1 litre d'eau
- 500 gr à 1 kg de sucre
- 200 à 400 gr de plantes aromatiques : menthe, mélisse, ou encore fleurs d'hibiscus, de violette, lavande, coquelicot, rose, lilas....
- Ou 500 gr à 1 kg de citron (avec zeste !), gingembre, etc.

Préparation :

Laver bien les feuilles, les pétales de fleurs, et retirer les tiges.
Mélanger l'eau, le sucre et les feuilles dans une grande casserole et mettre sur le feu doux.
Faire chauffer doucement (15 mn environ), quand l'eau bout, arrêter le feu et laisser refroidir
Verser le mélange dans des bouteilles en plastique ou en verre vides. Laisser infuser au frigo pendant 24h à 3 jours.
Quand le liquide a bien pris l'arôme de la plante, filtrer le mélange dans une passoire pour enlever toute trace de feuille. C'est important car les bouts de plantes restant dans le liquide peuvent pourrir.
Conserver au frigo jusqu'à 3 mois.
Déguster avec de l'eau ou dans des jus de fruits !



Limonades

Ingrédients :

- 2 tasses de sucre
- 9 tasses d'eau
- 2 tasses de jus de citron ou 6 citrons
- 1 tasse de jus de canneberges, refroidi

Préparation :

Presser les citrons, couler le jus.
Brasser tous les ingrédients jusqu'à ce que le sucre soit fondu.
Refroidir avant de servir.

Variante : ajouter du jus de raisin

ASSAISONNEMENTS

Menthe, basilic, graines de tournesol, amandes grillées...





P



O



E



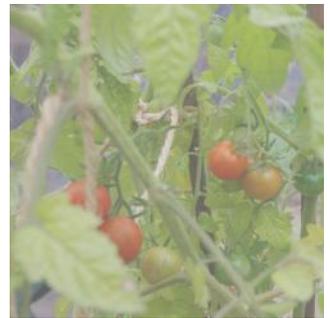
S



I



E





On s'amuse avec les fruits et légumes

Des poésies aux goûts du potager

LES CAROTTES



Les carottes sont dans une botte, cocotte
Les carottes sont dans une grotte,
Comme une marmotte
Les carottes trottent sur le trottoir,
Les carottes aiment les bouillottes
Les carottes partent dans une roulotte
Les carottes gagnent toujours la cagnotte !

LES BANANES



J'ai vu une cabane
Remplie de bananes
Un garçon monte sur sa bécane
Qui a des roues de bananes
Dans l'arbre platane
Il y a des bananes
Ma mère a préparé de la tisane



LES AUBERGINES



Les aubergines font un crime
qui rime
Et ont pris une machine
Et une cabine...
Et des ballerines
Puis elles retrouvent leur voisine
Et sa sardine

LESPETITS POIS



Petits pois sont sur un beffroi
Quand ils rentrent ils ont un effroi
Quand ils partent ils trouvent une courroie
Préparent une soie
Pourquoi ?
Demanda la Loi.
Au tournoi on retrouve le roi,
Quelquefois il boit,
Autrefois nous trouvons des chiens qui aboient.

LES FRAISES



Les fraises sont anglaises
Elles sont assises sur la chaise
Elles sont à l'aise
Des années elles en ont 13



LES AVOCATS



Ne dites pas à Melissa
Que je vous fais ça
Ou sinon elle me tuera
Comme ce petit rat !!!!!

LE MAIS



Au secours ! Je ne veux pas manger des maïs
Anis fait des bêtises
Il glisse avec mélis
Il fait justice et notice son office

LES POMMES



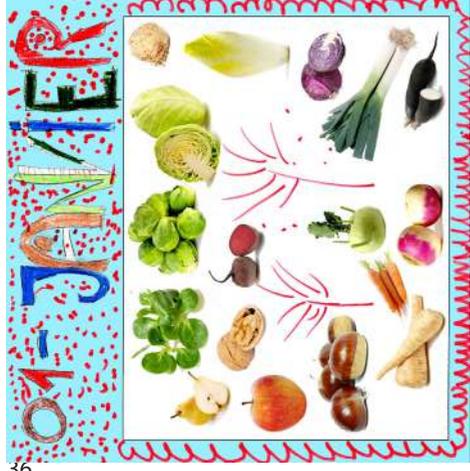
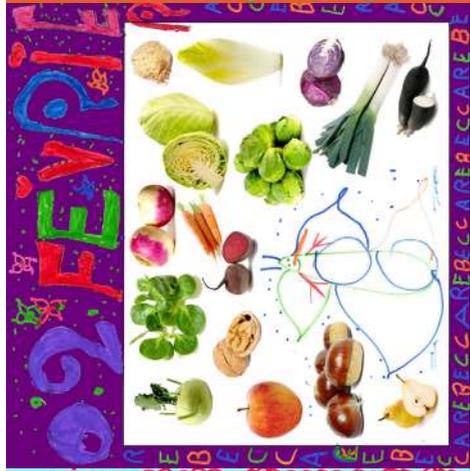
Une fois un homme chique des gommes
Et il fait des bonhommes
Avec des pommes
Et maintenant il fait un somme
Avec ses pommes !



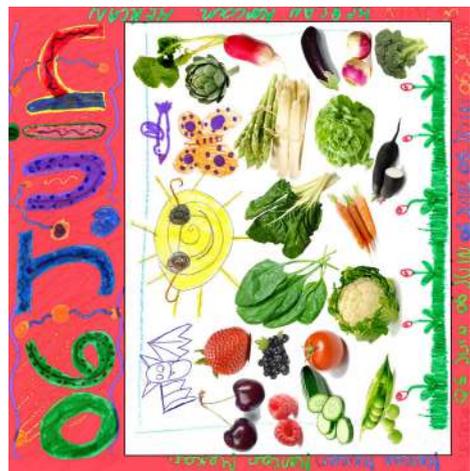


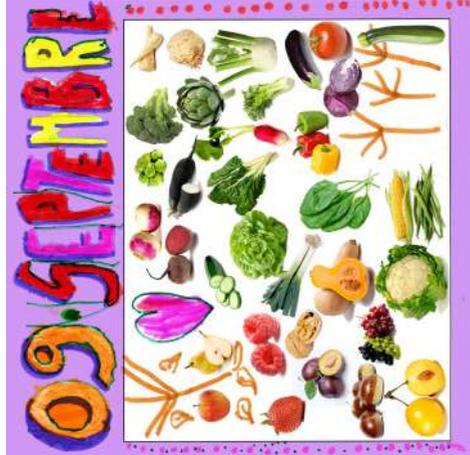
*Quelques aides qui te serviront à
manger des fruits et légumes de saison*

Des outils pour bien Manger

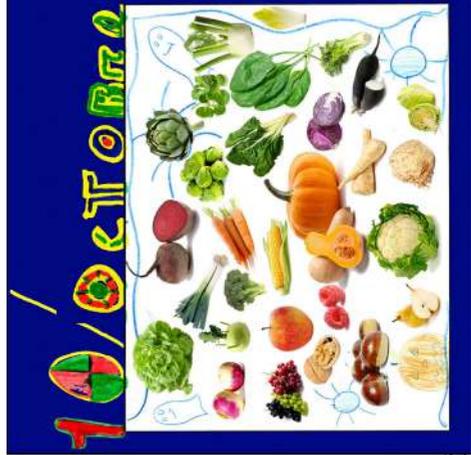


LE CALENDRIER DES FRUITS ET LEGUMES





LE CALENDRIER DES FRUITS ET LEGUMES





Quand planter les propres fruits et légumes ?

| | Janvier | Février | Mars | Avril | Mai | Juin | Juillet | Août | Septembre | Octobre | Novembre | Décembre |
|-------------------------------|---------|-------------------------------|----------------------|----------|-----------------|--------------|--------------|----------------------|-----------|-------------------------------|----------|----------|
| All | | | | | | | | | | | | |
| Anchoût – Cardon | | Semer ou planter (var. Rouge) | | | | Récolter | | | | Semer ou planter (var. Blanc) | | |
| Asperge | | Semer sous abri | Semer | Repiquer | Repiquer | Repiquer | | Récolter un an après | | | | |
| Aubergine | | Semer à l'interieur | Semer sous abri | Repiquer | Repiquer | | | Récolter | | | | |
| Bette – Bette-rave | | | | | Semer | | Biner | | Récolter | | | |
| Brocoli | | | Semer dès la récolte | | Repiquer | | | | | | | |
| Carotte | | Semer sous abri | Semer | Semer | Biner | Repiquer | Repiquer | Biner | | Récolter | | |
| Céleri | | Récolter | Semer sous abri | | Repiquer | Repiquer | | Bouter | | Récolter | | |
| Céleri-rave | | | Semer sous abri | | Repiquer | | | | Récolter | | | |
| Chicorée | | | | | Semer | | | | | | Récolter | |
| Chou de printemps | | | | | | | | | | | | |
| Chou de Bruxelles | | Récolter | Semer | Semer | | Repiquer | | | | | Récolter | |
| Chou-fleur | | | | | | | | | | | | |
| Chou-fisé | | | | | | | | | | | | |
| Chou-rave | | | | | | | | | | | | |
| Concombre | | | | | Semer | Semer | Repiquer | Repiquer | | | | |
| Courge – Courgette – Chouille | | | | | Semer | Semer | Repiquer | Repiquer | | | | |
| Cresson | | | | | Semer sous abri | Semer | Biner | | | | | |
| Chicon / Endive | | | | | Semer | Semer | Repiquer | Repiquer | | | | |
| Echalete | | | | | | | | | | | | |
| Epinards | | Semer | | | Repiquer | Repiquer | Repiquer | | | Récolter dès racines | | |
| Fenouil | | | Semer sous abri | | Repiquer | Repiquer | Repiquer | | | Semer ou planter | | |
| Fèves | | Semer (A) | | | Repiquer (B) | Repiquer (B) | Repiquer (A) | | | Récolter | | |
| Haricot vert | | | | | Semer sous abri | Semer | | | | | | |

Le début des HARCLOTS Asbi



A toi de trouver les fruits et légumes

F À U Y C T Q J E T O M A T E Q V K Y R
 E K H I Q Ÿ C L Ê A K X S Ô Ô Y L Û X A
 Q Q Ç P S W L E U T I A L X A E É Ÿ H D
 T Û J P O I S Ê P A A O Ĩ Ÿ U T N E Û I
 M O E T T O R A C O I R A W C J R U Y S
 X G V R X E N S È B G P È X D C Ç R R J
 X Û Y F K A F Ê H R D K Û K S H N E E P
 É M I J I Q Â I H K E L M I J I S M L Z
 C Z È S H U C L È Ÿ E X P Z H C M D K M
 V M H C U A O E H S U T T U Q O Ç H Î M
 V V V H Ĩ U N É P G X Z T E P N L Û C A
 Y È I Û O B C F S I E D P E V H Q Ô G J
 Q E W H V E O R O Ĩ N R O Z G A J U Y A
 K W C V Ĩ R M A A Ê H A I H R R N Ê M T
 K V Ô N Q G B M Y Q B A R O E I U O V C
 T J N M N I R B É Â È Û E D P C C O E T
 À Z L U Ÿ N E O S S A B A B G O J R C Ÿ
 H Ô W V R E J I R C Ÿ O U C A T I B S I
 K F K F R A I S E È C C B C W S R E N B
 Â E S S U O M E L P M A P F E B Û I N M

CHICON
 POIREAU
 COURGETTE
 PRUNE
 CONCOMBRE
 POIS
 TOMATE
 PAMPLEMOUSSE

HARICOT
 CAROTTE
 AUBERGINE
 EPINARD
 RADIS
 POIRE
 CHOU
 PANAIS

FRAMBOISE
 CERISE
 POMME
 MYRTILLE
 LAITUE
 FRAISE
 NAVET





ERU
asbl scri-fs
Energie van
Menschen
en Samenleving

2016

SCHAARBEEK
1030
SCHAARBEEK

contrats de
quartiers durables
durable
wijkcontracten
.brussels

