

# Manger de saison, sain, local ou équitable, c'est consommer de manière responsable !

Manger de saison, sain, local ou équitable, ... ce n'est pas seulement une question d'alimentation. Se nourrir quotidiennement, c'est une série de petits choix qui s'additionnent et qui vont au bout du compte influencer la vie, l'environnement et la santé de demain.

Cherchons-nous à garder un environnement sain et une terre riche, vivante et variée ? Nous pouvons privilégier des aliments issus de productions saines ou mieux encore de productions biologiques. Des producteurs et des commerces, dans nos villages, vous proposent des fruits et légumes issus de productions saines ou biologiques, certains vous préparent des paniers hebdomadaires comprenant des fruits et légumes de saison et biologiques. C'est l'occasion de re-découvrir des légumes oubliés, des variétés locales peu répandues qui garantissent la biodiversité de la nature. Une liste des agriculteurs et des commerces de l'ittre se trouve sur le site du CLI ([www.ittreculture.be](http://www.ittreculture.be))

Voulons-nous une agriculture à dimension humaine et une maîtrise de l'origine de nos produits ? Nous pouvons aller directement chez l'agriculteur. En évitant les intermédiaires, nous réduisons le coût de ces produits et permettons une plus grande marge financière au producteur.

Voulons-nous garder nos villages vivants et riches en contacts humains et ne pas être envahis par un commerce impersonnel ? Les commerces locaux sont de vrais lieux de vie et de rencontres que nous pouvons soutenir en achetant chez eux. Il en existe beaucoup dans nos villages !

Voulons-nous réduire les impacts négatifs du transport sur l'environnement ? Nous pouvons consommer des produits locaux et de saison et notamment nous fournir en aliments produits à l'ittre (lait, beurre, fraises, potirons, légumes et fruits de saison, ...).

Cherchons-nous à soutenir des producteurs dans une démarche de culture biologique tout en veillant à notre budget ? Nous pouvons rejoindre ou créer un groupe d'achats qui offre au producteur une garantie d'écoulement de ses produits et

un meilleur prix pour le consommateur. Des groupes existent dans nos villages et alentour. Par exemple, le Groupe d'Achats Collectifs et Solidaires de Nivelles (GACS : [gacnivelles.over-blog.com](http://gacnivelles.over-blog.com)).

Nous pouvons également prendre des abonnements de paniers de légumes et de fruits directement chez le producteur.

Voulons-nous payer un prix juste pour des produits venant du Tiers-monde et



garantir aux paysans de là-bas un revenu digne ? Nous pouvons trouver dans le commerce des produits avec un label de commerce équitable (Oxfam, Ethiquable et bien d'autres encore).

Par chacun de ces choix, nous avançons dans le développement durable de notre planète, en veillant au respect de l'environnement et de l'homme qui l'habite, y travaille et s'en nourrit.

Pour clore, voici une petite recette saine et bien de saison qui vous ravira les papilles... (extraite du site <http://web4.ecolo.be/?-Recettes-de-cuisine> où vous pourrez trouver d'autres recettes savoureuses et de saison)

## Tourte au fromage de chèvre et orties

L'ortie est notamment utilisée en phytothérapie : les feuilles ont un effet diurétique et hémostatique en infusion et sa richesse en fer en fait un remède efficace contre l'anémie.

### Ingrédients :

- pâte feuilletée
- orties
- fromage de chèvre
- 3 oeufs
- 30 cl de lait ou de crème fraîche
- sel, poivre
- un peu de beurre

### Préparation :

- Garnir un moule d'un disque de pâte feuilletée avec sa protection.
- Préchauffer le four à 200°.
- Précuire les orties (une grande passoire pleine), comme des épinards, mais sans se piquer ! Elles sont plus savoureuses quand elles sont jeunes, au printemps.
- Piquer le fond de tarte à l'aide d'une fourchette et étaler du fromage de chèvre, puis les orties précuites et découpées.
- Napper de 3 oeufs battus avec 30cl de lait ou crème fraîche et épicer.
- Parsemer de lamelles de beurre.
- Faire dorer 20mn, t° 200°.

Remarque :

Tourte (pâte brisée), jambon d'Ardennes, consoude : idem que la tourte au fromage de chèvre, en remplaçant le fromage par le jambon et les orties par de la consoude.

"J'ai souvent préparé d'autres tourtes avec des chicons, épinards, poireaux... et du saumon fumé ou frais, d'autres fromages... Bon appétit, on peut manger chaud ou froid !"

Anne-Marie