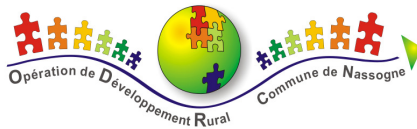


Détachez-moi  
pour me conserver !



*Manger des fruits  
et des légumes, c'est bien...*

*Manger des fruits et légumes  
locaux et de saison, c'est mieux !*

EDITION D'AUTOMNE

**A** dieu crème solaire et transat, maillot de bain et barbecue... Bonjour forêts parées d'un dégradé de couleurs orangées, feuilles qui craquent sous nos semelles, cueillette de champignons, bottes et pullover... Cette fois ca y est, l'automne pointe le bout de son nez...

**E**n automne comme à toute saison, la nature nous offre un panel de fruits et légumes appropriés à nos besoins alimentaires.



**I**ssus de nos jardins ou de productions locales, les bénéfiques seront encore multipliés : soutien aux emplois locaux, réduction de l'impact environnemental lié à leur culture, plaisir de déguster un produit issu de notre terroir...



**C**onjuguez fêtes de fin d'année avec simplicité

La période des fêtes de fin d'année est propice aux petites folies...

Les publicitaires l'ont bien compris et n'hésitent pas à nous bombarder de messages visant à nous tenter et à nous faire consommer de tout et à tout prix !

**Trucs et astuces :**

- Faites confiance à votre bon sens et interrogez-vous lors de vos achats : ce produit contribuera-t-il réellement à nous faire passer de bons moments ?
- Organisez une auberge espagnole pour les repas: chaque invité apporte un plat et/ou un dessert. Surprise et découverte des spécialités culinaires de chacun seront au rendez-vous ! A la fin du repas, répartissez-vous les restes de repas, il n'y aura pas ou peu de gaspillage.
- Pour la décoration, allez faire un tour dans la nature, ramassez des carottes de pin, écorces, feuilles mortes... Confectionnez une couronne avec des branches de sapin, du houx, du lierre. Faites participer les enfants qui peuvent peindre des pinces à linge en bois qui serviront de porte-noms pour vos convives.
- Pour les cadeaux, optez plutôt pour des cadeaux :
  - ⇒ immatériels (bon pour... un massage, un soin visage, une journée baby-sitting, un stage, un restaurant...)
  - ⇒ consommables (panier de produits locaux, saucissons, assortiment de thés, chocolat, alcool, vin...)
  - ⇒ faits maison (en fonction des goûts et passions de chacun)
- Pour l'ambiance, invitez les personnes à prendre leurs instruments de musiques, paroliers, jeux de société...

# Je consomme des fruits et légumes de saison...



C'est vrai, nous pouvons trouver de tout à toutes les saisons dans nos grandes surfaces... Mais si nous réapprenions le cycle des saisons ?



L'automne est à nos portes avec son lot de fruits (pommes, poires, etc.), de légumes (choux, potirons, carottes, etc.) mais aussi de champignons.

**Dans votre jardin, les périodes de récoltes peuvent différer, notamment en fonction des conditions climatiques !**

	OCTOBRE	NOVEMBRE	DECEMBRE
<b>FRUITS</b>	Pomme		Pomme *
	Poire		Poire *
	Raisin		
	Noisette		Noisette *
	Noix		Noix *
	Châtaigne		Châtaigne *
<b>LÉGUMES</b>	Ail * - Échalote * - Oignon *		
	Persil		
	Cresson		
	Frisée		
	Mâche		
	Scarole		
	Batavia		
	Bette		
	Chicon		
	Epinard		
	Betterave		Betterave *
	Potiron - Potimarron		Potiron - Potimarron *
	Carotte		Carotte *
	Panais		
	Navet		
	Radis noir		Radis noir *
	Artichaut *		
	Brocoli		
	Chou fleur		
	Chou vert, blanc, rouge		
	Chou de Bruxelles		
	Céleri rave		Céleri rave *
	Céleri branche		Céleri branche *
			Salsifis
	Poireau		
	Cerfeuil		
	Fenouil		
	Champignons		
	Pomme de terre		Pomme de terre *

\* Les légumes marqués par ce sigle sont disponibles durant ce mois moyennant conservation.

# J'achète mes fruits et légumes chez des producteurs locaux...



**L**es producteurs locaux de fruits et légumes nous parlent de leur activité...

**S**outenez-les en leur rendant une petite visite, vous y redécouvrirez les saveurs de votre terroir !



*Certains d'entre eux vous livrent des idées de recettes avec leurs produits...*

*Gourmands, gourmandes, cuistots en herbe ou confirmés, ne manquez pas de les découvrir à la fin de ce livret !*



## LE VERGER D'À CÔTÉ (SKA-LAFFINEUR)

Rue de la Commanderie, 3  
6900 Hargimont

Tél : 0497/41.13.92 ou 0495/25.23.22

[info@levergerdacote.be](mailto:info@levergerdacote.be)

### Quels produits peut-on trouver chez vous ?

*Nous commercialisons du jus de pommes 100% naturel, du jus pommes-poires et du jus pommes-fraises issus de nos vergers ainsi que des vergers de particuliers qui nous appellent pour ramasser leurs fruits.*

*Nous disposons d'un service de pressage, pasteurisation et mise en bouteille : les fruits de votre verger transformés en un délicieux jus que vous pouvez directement emporter. Dépôt et commande sur rendez-vous, min. 100 kg de fruits, 1,25 €/litre bouteille comprise.*

### Quand vous êtes-vous lancé dans votre activité ?

*Nous avons lancé notre activité en 2009.*

### Qu'aimez-vous dans votre métier ?

*Nous éprouvons beaucoup de plaisir à retrouver les gens à la ferme, à faire connaître notre propre production.*

### Comment se procurer vos produits ?

- A l'épicerie Carat de Forrières
- Au P'tit Cortil à Bande
- A l'épicerie « Saveurs d'ici et d'ailleurs »  
(Rue du commerce, 46 à 6900 Marche en-Famenne <http://www.saveursdici.be/>)
- A la Boulangerie Delhaye de Marloie
- Au Domaine de Chevetogne
- Dans les cafétérias des centres culturels et syndicats d'initiative de la région



## DANIEL LEBLOND - MARAICHER BIO

Rue du Gouverneur Gruslin, 24

5580 Rochefort

0477/18.42.07

[leblondaniel@gmail.com](mailto:leblondaniel@gmail.com)

<http://www.daniel-maraicher-bio.be.ma/>



### Quels produits peut-on trouver chez vous ?

*Nous produisons des légumes bio.*

### Quand vous êtes-vous lancé dans votre activité ?

*Nous avons démarré notre activité en 2010.*

### Qu'aimez-vous dans votre métier ?

*J'aime le travail de la terre avec mes ânes.*



### Comment se procurer vos produits ?

- Sur les marchés de Nassogne (4 vendredis de juillet à août dès 17h), Marche (1 vendredi sur 2 de mai à octobre), Saint-Hubert (les mardis des semaines 1-3-5), Bertrix (tous les jeudis matins), Beauraing (les mercredis matins des semaines 2-4)
- Dans les magasins : « à la Source » (rue de saint Hubert 7 à Redu, <http://www.alasource.be>), « Saveurs d'ici et d'ailleurs » (Rue du commerce, 46 à Marche-en-Famenne, <http://www.saveursdici.be/>)
- Livraison de paniers sur commande (voir modalités sur notre site internet <http://www.daniel-maraicher-bio.be.ma/>)

## FERME BENOIT FRANCOIS

Rue Grande, 76A

6971 Champlon

Tél. : 084/45.58.89



### Quels produits peut-on trouver chez vous ?

*Je produis 3 sortes de pommes de terre: Charlotte, Nicolas et Bintjes.  
Je les vends par sac de 10 kg minimum.*

### Quand vous êtes-vous lancé dans votre activité ?

*J'exerce cette activité depuis environ 30 ans.*

### Comment se procurer vos produits ?

*Il suffit de venir à la ferme, les personnes qui viennent de loin peuvent téléphoner avant.*

## LA BROUETTE BIO (Arnaud et Jessica)

Hubermont, 23

6983 Ortho (La Roche)

Tél : 084/75.21.75 ou 0497/23.92.86

[labrouettebio@hotmail.com](mailto:labrouettebio@hotmail.com)



### Quels produits peut-on trouver chez vous ?

*Toute une diversité de légumes de saison cultivés en culture biologique. On retrouve au sein de notre potager des légumes tels que salades, tomates, poivrons, aubergines, concombres, courgettes, potirons, haricots, betteraves, bettes, topinambours, pommes de terre...*

### Quand vous êtes-vous lancé dans votre activité ?

*Nous sommes à notre troisième année de culture.*

### Qu'aimez-vous dans votre métier ?

*La diversité des activités et tout particulièrement le fait de pouvoir privilégier la vente directe "producteurs - consommateurs" et ainsi partager notre expérience.*

### Comment se procurer vos produits ?

*Soit via le GAC Capucine (Groupement d'Achats communs) ou encore via la vente de paniers de légumes. La vente de légumes en vrac est également possible sur rendez-vous (084/75.21.75 ou 0497/23.92.86).*

## FERME LACASSE

Mousny, 9

6980 La Roche-en-Ardenne

Tél. : 084/43.33.71

### Quels produits peut-on trouver chez vous ?

*Nous produisons 6 variétés de pommes de terre que nous vendons par 5 kg minimum.*

### Quand vous êtes-vous lancé dans votre activité ?

*Nous exerçons notre activité depuis plus de 10 ans.*

### Qu'aimez-vous dans votre métier ?

*Nous apprécions les contacts d'où notre présence sur les marchés.*



### Comment se procurer vos produits ?

*La saison commence mi-juillet, les clients peuvent passer tous les jours à la ferme en téléphonant éventuellement avant.*

## LE TRUSQUIN EFT - MARAICHER BIO MARC GROSJEAN

Rue de Bastogne, 36 d  
6900 Marche-en-Famenne  
Tél : 084/32.36.07 ou 0493/09.20.42  
[marc.grosjean@trusquin.be](mailto:marc.grosjean@trusquin.be)

### Quels produits peut-on trouver chez vous ?

*Une gamme de légumes traditionnels ou plus anciens, diverses variétés de courgettes, de carottes, betteraves, pommes de terre, radis, choux, mais aussi - cette 1<sup>ère</sup> année - de la mâche, de l'épinard, des poireaux et oignons, ainsi que quelques herbes condimentaires.*



### Quand vous êtes-vous lancé dans votre activité ?

*Fin 2011 pour la préparation du sol et au printemps 2012 pour les cultures.*

### Qu'aimez-vous dans votre métier ?

*Le plaisir de travailler la terre et de lui faire produire des aliments de qualité, de communiquer cette compétence à des stagiaires en formation pour l'acquisition d'un nouveau savoir-faire à valoriser dans leur parcours professionnel, de commercialiser notre production auprès de personnes désireuses de trouver de tels produits...*

### Comment se procurer vos produits ?

*Nous débutons la commercialisation et ne disposons pas encore de stratégie bien établie... Il est possible de venir enlever des commandes chez nous, moyennant - actuellement - prise de contact par mail ou téléphone.*

## GEOFFROY HELLINCKS

Rue des Pairées, 35,  
5580 Belvaux-sur-Lesse  
Tél: 084.212321  
[geoffroyhel@gmail.com](mailto:geoffroyhel@gmail.com)



### Quels produits peut-on trouver chez vous ?

*Je produis des légumes de saisons.*

### Quand vous êtes-vous lancé dans votre activité ?

*J'ai débuté mon activité cette année 2012.*

### Qu'aimez-vous dans votre métier ?

*J'aime avoir les pieds bien sur terre.*

### Comment se procurer vos produits ?

*En me contactant.*

## VERT'DENNE - GAUTHIER DUBLET

Rue Noël 1944, 50

6900 Verdenne

Tél : 0499/16.41.35

[Gautier016@hotmail.com](mailto:Gautier016@hotmail.com)

### Quels produits peut-on trouver chez vous ?

*Je produis tous les légumes de saisons*

### Quand vous êtes-vous lancé dans votre activité ?

*J'ai débuté mon activité au printemps 2012*

### Qu'aimez-vous dans votre métier ?

*Le travail à l'extérieur, avec la nature et le contact avec les gens par la vente directe de mes produits.*



### Comment se procurer vos produits ?

- Au magasin Vert'denne les mercredis et samedis de 9 à 18h30
- Sur le marché de Marche les 1<sup>ers</sup> et 3<sup>èmes</sup> lundis du mois
- Au marché "terroir et artisanat" à Marche un vendredi sur deux de mai à octobre de 15 à 20h.
- Des commandes peuvent également être faites par téléphone.

**Vous souhaitez découvrir d'autres producteurs de la Province de Luxembourg ?**

Surfez sur <http://www.ftlb.be/fr/gastronomie/bouche/index.php>

## Les producteurs locaux mis à l'honneur par le GAL RoMaNa !

**B**onnes fourchettes et passionnés de cuisine, amateurs de produits sains, consommateurs avertis, vous n'imaginez pas la variété de ce que vous pouvez trouver près de chez vous !

L'asbl RoMaNa, créée en octobre 2009 à l'initiative des communes de Rochefort, Marche et Nassogne œuvre à la valorisation des produits du terroir. La **brochure T-time**, disponible gratuitement à la Commune et à l'Office du tourisme vous donne toutes les coordonnées utiles pour manger local.

GAL RoMaNa  
Rue Saint-Laurent, 14 à Marche  
084/24 48 84  
[contact@galromana.be](mailto:contact@galromana.be)



# Je suis attentif à la qualité et au mode de production des fruits et légumes que j'achète...

Zoom sur le...



**A** l'heure actuelle, nous sommes bombardés par le mot « bio ». Mais que signifie-t-il ? Les labels sont-ils fiables ? Comment est né le bio ? Et comment ce mouvement militant est-il devenu, pour certains, une mode ou un argument marketing ?

**E**ntre personnes convaincues, détracteurs et sceptiques du bio, il y a de quoi perdre pied ...

## LE BIO, c'est quoi finalement ?

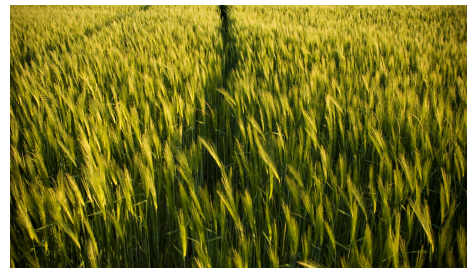


### Petit brin d'histoire ...

*Dans les années 50-60, la volonté d'augmenter les rendements agricoles a radicalement transformé les pratiques. La mécanisation, la spécialisation des exploitations et la production intensive, aidées de la chimie, ont alors imposé une certaine image de l'agriculture moderne. Le modèle alimentaire actuel n'est plus tenable tant au niveau social qu'économique.*

*En bout de chaîne, c'est la qualité de notre environnement et de notre assiette qui en pâtit. C'est dans les années 60 que des associations ont parlé d'agriculture biologique et rédigé des cahiers des charges privés.*

**L'agriculture biologique** est un mode de culture qui interdit formellement l'utilisation d'engrais et de pesticides chimiques ainsi que d'antibiotiques pour soigner les plantes ou les animaux. Ce mode d'agriculture se base sur des méthodes traditionnelles qui respectent le rythme de vie des plantes et des animaux et qui favorisent l'utilisation du compost et de différents moyens naturels pour lutter contre les insectes envahissants. L'agriculture biologique est encadrée par des normes et des règlements européens et nationaux et doit obtenir la certification d'un organisme indépendant pour être reconnue comme telle. C'est donc un mode de culture très contraignant qui nécessite notamment l'absence de pesticides et autres produits chimiques pendant une durée minimale de 3 ans avant de pouvoir obtenir la certification biologique.



**L'agriculture raisonnée** est un mode de culture qui favorise une démarche de réduction des impacts négatifs de l'agriculture sur l'environnement. Ce mode de culture n'est pas très contraignant et autorise notamment l'utilisation de produits chimiques (engrais, pesticides) si nécessaire.



### Quelles sont les motivations des consommateurs de produits bios ?

La santé est très souvent mise en avant par les acheteurs de produits biologiques. Cependant, le label « bio » n'est pas à lui seul toujours suffisant pour garantir des modes de production qui respectent l'ensemble des valeurs environnementales, sociales ou économiques. On peut par exemple, acheter des produits bio sur-emballés, hors-saison, et ayant parcouru des milliers de kilomètres.

**Qui ne s'est pas trouvé un jour désespéré devant ce dilemme : acheter des carottes bio du Pérou ou des carottes non-bio du Brabant wallon ?**

Reste aux citoyens que nous sommes à faire preuve de discernement en nous posant les bonnes questions et en lisant les étiquettes : mode de production, origine du produit, saison, conditions de production, qualités nutritionnelles...



# Quelques pistes pour agir concrètement...

✦ Consommer des produits bio, locaux, de saison, peu transformés, achetés en circuit court.

✦ Faire connaître nos choix et revendications. Certains magasins bio proposent des tomates en hiver. L'argument avancé est toujours que le client le demande. Est-ce cohérent ? N'hésitez pas à en parler au gérant de votre magasin !

✦ Connaître la réalité du terrain des agriculteurs bio et soutenir leur installation (GASAP, Terre en Vue)



Acheter du lait ou du fromage bio en Belgique, c'est garantir un prix d'achat au producteur 50% plus élevé que pour le lait non bio.



## Bio ou pas ? Différents labels ...



Label bio belge destiné à des produits contenant au moins 95% d'ingrédients bio. Les OGM sont interdits de même que les substances synthétiques. Tient compte de l'aspect social.

Label bio français pour les produits bio à 95%



Nouveau label européen pour l'alimentation, qui garantit que 95% des composants sont issus de l'agriculture biologique

Nature & Progrès ou Demeter ont des cahiers des charges privés plus exigeants qui prennent en compte des aspects sociaux (ex : entreprise familiale), écologiques globaux (ex : consommation énergétique de l'entreprise) et préconisent des circuits courts.



# Si l'automne m'était conté ...



## LE KOUGLOF AUX POMMES

Il était une fois une vieille femme qui avait très envie de manger un Kouglof aux pommes. Elle avait assez d'ingrédients pour en faire dix mais... il lui manquait des pommes. Dans son jardin, il y avait un magnifique prunier chargé de fruits tout à fait délicieux, mais voilà, on ne fait pas un Kouglof aux pommes avec des prunes !

Alors, la vieille femme s'en alla échanger ses prunes contre des pommes. Chemin faisant, elle rencontra une jeune femme qui gardait ses oies. Tout en discutant, la vieille parla de son souhait et la jeune lui répondit : « Je n'ai pas de pommes mais mon mari adore l'oie aux pruneaux, je ne peux vous donner qu'un sac de plumes ». Alors, la vieille accepta l'échange en disant : « Mieux vaut une personne heureuse que deux déçues », et elle continua son chemin toute contente d'avoir un panier plus léger.

Un peu plus loin, elle passa devant un magnifique jardin. Assis sur un banc, un couple se disputait au sujet d'un oreiller. La femme voulait le remplir de coton et l'homme de paille. Voyant la vieille, ils la prirent pour arbitre. Celle-ci proposa du duvet en échange de pommes. Des pommes, ils n'en avaient pas mais ils avaient des fleurs ! Ils lui coupèrent un magnifique bouquet en échange des plumes et la vieille s'en alla, ravie d'avoir pu mettre fin à une dispute.

Sur son chemin, elle rencontra un beau jeune homme qui semblait très triste. Elle l'aborda et découvrit que son malheur venait du fait qu'il allait rencontrer sa fiancée les mains vides, le bijoutier ayant oublié de lui préparer sa bague de fiançailles. Alors, la vieille offrit son bouquet au jeune homme car, pour elle, l'amour valait tous les Kouglofs aux pommes. Radieux, celui-ci lui offrit une chaîne en or tant il était content d'avoir quelque chose à offrir à sa fiancée.

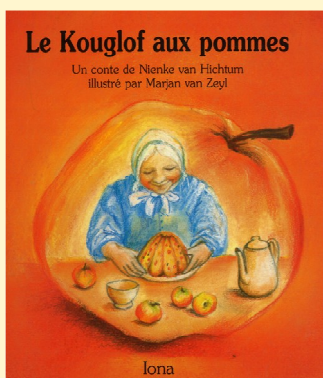
Elle se dépêcha d'aller en ville, pensant acheter des pommes au marché. À peine arrivée dans les faubourgs, elle aperçut une femme avec ses deux enfants, l'air très malheureux. Elle les questionna et apprit qu'ils n'avaient plus d'argent pour manger. Pourrait-elle prendre plaisir en mangeant un Kouglof aux pommes alors que ces gens mourraient de faim ? Elle posa la chaîne sur les genoux de la femme et s'en alla. La femme lui courut derrière pour la remercier et lui dit : « Je n'ai rien à vous donner en retour sauf ce petit chien, il est vraiment très gentil, prenez-le ». La vieille n'osa pas refuser et s'en alla avec le chien.

À cinq minutes de chez elle, elle rencontra un vieil homme assis au fond de son jardin. Il avait un magnifique pommier qui croulait sous les fruits. Elle lui dit : « Vous en avez de belles pommes ! ». Le vieillard lui ré-

pondit : « C'est vrai, mais je donnerais tous les fruits contre un si joli petit chien qui viendrait rompre ma solitude ! » Ni une ni deux, l'échange fut fait.

De retour chez elle, elle eut juste le temps de faire son gâteau pour le dîner et n'en laissa pas une miette. Elle pensa : « C'est tout simple, si on se donne un peu de peine et que l'on ne perd pas courage, on réussit à faire un Kouglof aux pommes... »

*D'après un conte de Nienke van Hichtum, illustré par Marjan van Zeyl et traduit par Pierre Lienhard aux éditions Iona.*



**N'HÉSITEZ PAS À EMPRUNTER LE LIVRE EN  
BIBLIOTHÈQUE POUR Y DÉCOUVRIR DE  
MAGNIFIQUES ILLUSTRATIONS**

# Recettes de saison...



## KOUGLOF AUX POMMES

### INGRÉDIENTS :

400 g de farine  
2 dl de lait tiède  
20 g de levure de bière  
100 g de beurre  
2 oeufs  
100 g de sucre  
1/2 cuillère à café de sel fin  
1/2 cuillère à café de cannelle  
100 g de raisins secs  
3 ou 4 pommes pelées, coupées en cubes  
sucre en poudre pour le saupoudrage

### PRÉPARATION :

Commencer par préparer un levain : avec une partie de la farine à laquelle on ajoute la levure réduite en miettes et la moitié du lait, on prépare une bouillie épaisse, qu'on laisse reposer pendant dix minutes.

Ajouter ensuite le reste de la farine et du lait, ainsi que les oeufs, le sucre, la cannelle et le travailler en une pâte homogène.

Saupoudrer cette pâte avec le sel et la laisser lever jusqu'au double environ de son volume (en un endroit tiède).

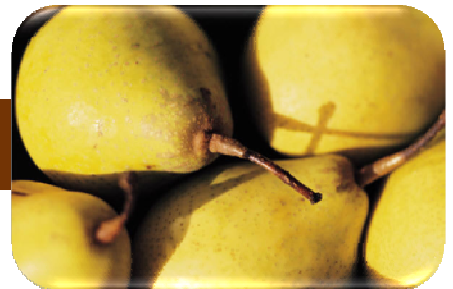
Y mélanger ensuite prudemment (sans repétrir) les raisins secs et les pommes, et déposer le tout dans le moule adéquat, graissé et fariné.

Lisser la surface supérieure avec le dos d'une cuillère trempée dans l'eau chaude.

Laisser à nouveau lever (env. 30 minutes).

Enfourner le Kouglof dans le bas du four pour environ 50-60 minutes à 180°. Pour le démouler, il vaut mieux attendre dix minutes...

## CHUTNEY DE POIRES



**Idéal en accompagnement de foie gras ou de pâtés**

### INGRÉDIENTS :

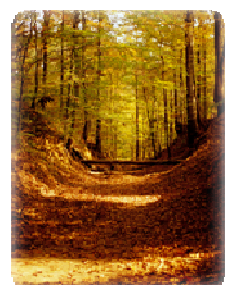
750 g de poires  
2 pommes  
250 g de sucre de canne  
150 g de raisins de Corinthe (faire tremper 2 à 3 h)  
2 dl de vinaigre de vin  
2 c à s de gingembre coupé fin  
3 pili pili coupés fins  
5 clous de girofle  
2 oignons coupés en petits dés  
le zeste d'un citron coupé finement + le jus  
sel poivre

### PRÉPARATION :

Couper les poires et les pommes en dés.

Faire bouillir le sucre avec le vinaigre.

Ajouter les ingrédients et cuire +/- 1h à feu doux.





## GRATIN DE TOPINAMBOUR

Recette proposée  
par Daniel Leblond,  
maraîcher bio

### INGRÉDIENTS :

800 g de topinambour  
1 gousse d'ail  
50cl de crème fraîche  
1 verre de lait  
60 g de gruyère  
30 g de beurre  
Sel, Poivre, Muscade

### PRÉPARATION :

Porter à ébullition 2 litres d'eau salée puis y jeter les topinambours non pelés.  
Cuire 10 minutes puis égoutter.  
Peler les topinambours et les couper en fines tranches dans un plat à gratin légèrement beurré. Emincer la gousse d'ail sur les topinambours.  
Dans un saladier mettre la crème fraîche, le verre de lait, du sel, du poivre, un peu de muscade et mélanger.  
Répartir le mélange sur les topinambours et parsemer de gruyère râpé avec quelques copeaux de beurre.  
Mettre à cuire dans un four préchauffé 10mn à 180 degré pendant 30mn.  
Il ne reste plus qu'à déguster.

## JUS DE POMMES REVISITÉ

Recette proposée par  
le Verger d'à Côté



### THÉ AU JUS DE POMMES :

1/2 bâton de cannelle  
0,5 cl de miel  
8 cl de jus de pommes  
8 cl de thé nature

### IDÉE SYMPA POUR APÉRO DE FÊTE :

Ajouter de l'advocaat ou du gin dans du jus de pommes-fraises.  
Servir bien frais.



## La bonne résolution pour 2013...



Cette année, c'est décidé, j'aurai un potager !

Durant l'hiver, couvrez d'une bâche ou de cartons un nouvel endroit que vous souhaitez destiner au jardinage.

L'absence de lumière et l'humidité préservée permettront non seulement de garder de la vie dans votre terre mais également de rendre l'espace bien propre et accueillant, prêt à recevoir les premières graines !