

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'ÉTÉ

Pendant des siècles, nous n'avons consommé que des produits locaux et de saison sans trop en avoir conscience... C'était normal et il n'y avait «que» cela à nous mettre sous la dent...

Aujourd'hui, grâce au développement des transports (notamment routiers et aériens), de la conservation par le froid, des cultures intensives et sous serres, nous trouvons de tout et en toutes saisons dans les rayons de nos supermarchés. La multiplication des produits proposés aux consommateurs et la mondialisation des échanges ont certes de bons côtés tels que la découverte de cultures différentes ou l'accès à certains produits exotiques.

Toutefois, lorsque cette prétendue modernité amène à faire pousser à l'autre extrémité du globe des fruits et légumes « standard » pour ensuite les transporter jusque chez nous ou encore à chauffer des milliers d'hectares de serres en plein hiver pour produire des fruits et légumes fades et pauvres sur le plan nutritionnel, il y a de quoi s'interroger...

En ce début du 21ème siècle, préférer des produits locaux et de saison constitue un acte porteur de sens dans la perspective d'un développement durable. En effet, ce choix de consommation permet de :

- Soutenir les productions locales et les emplois qui y sont liés, les variétés végétales cultivées et les savoir-faire ;
- Limiter les importations, elles nécessitent de longs transports et donc favorisent les émissions de gaz à effet de serre ;
- Réduire les cultures sous serre très énergivores et limiter l'usage de produits phytosanitaires ;
- S'assurer de la fraîcheur et de la qualité des produits et retrouver la saveur unique des fruits et légumes offerts par les 4 saisons.

Il ne s'agit pas ici de se la jouer «bobo», encore moins d'être moralisateur... car il est aussi question de notre santé, de notre porte-monnaie mais également de la planète que nous souhaitons léguer à nos enfants.



# 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?

Et oui... chez nous, les fraises c'est uniquement de juin à juillet ! En les attendant patiemment, elles n'en seront que plus savoureuses !



	JUILLET	AOUT	SEPTEMBRE	
<b>FRUITS</b>	Cassis			
	Cerises			
	Fraises			
		Framboises		
	Groseilles			
		Mûres		
		Myrtilles		
			Noisettes	
			Noix	
			Poires	
			Pommes	
			Prunes	
		Rhubarbe		
<b>LÉGUMES</b>	Ail	Ail *		
		Betteraves		
		Bettes		
		Brocolis		
		Carottes		
		Céleris		
		Cerfeuil		
		Champignons		
			Chou blanc	
			Chou chinois	
			Chicorée	
			Chou-fleur	
			Chou rouge	
			Chou rave	
			Concombre	
			Courgettes	
			Cresson	
		Echalotes	Echalotes *	
			Epinards	
			Fenouil	
			Fèves	
			Haricots	
			Navet	
		Oignons	Oignons *	
			Panais	
			Persil	
			Petits pois	
			Poireaux	
			Poivron	
			Pommes de terre	
			Potiron	
			Potimarron	
			Pourpier	
		Radis		
		Salades		
		Tétragone		
		Tomates		

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

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

Savez-vous d'où proviennent les fruits et légumes que vous achetez ?

De quels pays ? De quel continent ? Dans quelles conditions sanitaires et sociales sont-ils cultivés ?

Vous avez envie de devenir un « consommateur » de votre assiette en agissant concrètement ?



**Lire les étiquettes au supermarché pour connaître l'origine des fruits et légumes et éviter ceux qui sont acheminés par avion.**

Les fruits exotiques tels que les bananes ne peuvent éviter un long transport, mais pourquoi aller chercher loin des produits cultivés près de chez nous ?

Fraises d'Espagne, haricots du Kenya, pommes de Nouvelle-Zélande, oignons et pommes de terre de Turquie (...) finissent souvent leur maturation chez vous car ils sont ramassés avant d'être mûrs, d'où une teneur en antioxydant moindre.

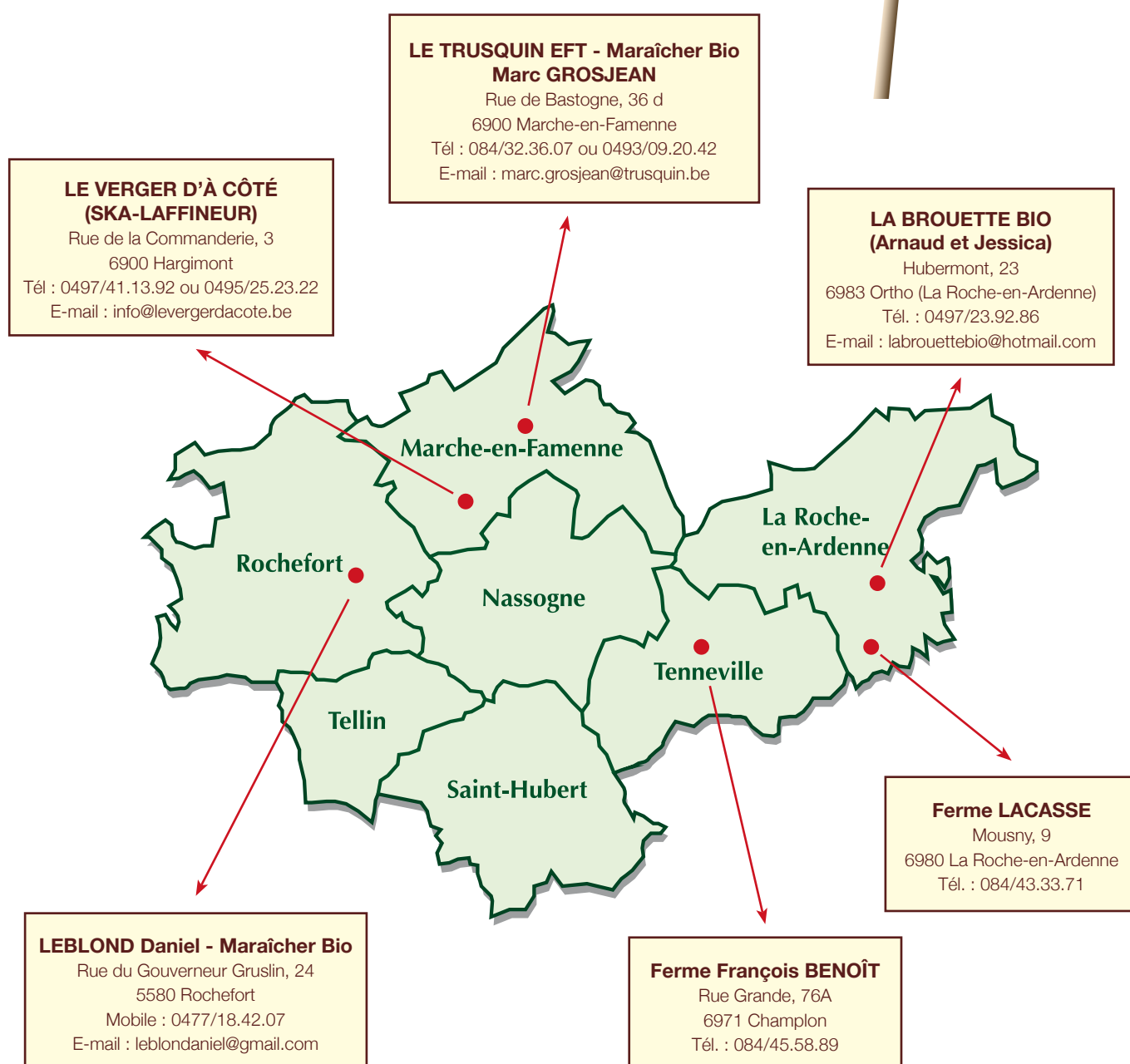
**Privilégier les produits issus d'une agriculture biologique** dont les pratiques culturales et d'élevage sont soucieuses du respect des équilibres naturels : pas de produits chimiques de synthèse, animaux disposant d'espaces suffisants pour vivre, interdiction d'adjoindre systématiquement des antibiotiques aux aliments des animaux...

Vous trouvez que le bio est cher ? A nuancer s'il est local et de saison. Le gaspillage alimentaire coûte beaucoup plus cher !

**Commencer cette démarche petit à petit :** vous avez le CHOIX, chaque acte d'achat a son importance, aussi petit soit-il. Plus nombreux nous serons, plus les commerces s'adapteront...

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

De petits producteurs locaux se lancent (vente directe, marchés, dépôt de panier...). Soutenez-les ! Consultez la carte ci-après pour découvrir la localisation des producteurs de fruits et légumes proches de Nassogne. Rendez-leur une petite visite, vous y redécouvrirez les saveurs de votre terroir et des variétés que l'on n'a plus l'habitude de cuisiner (pourpier, tétragone, topinambour, betterave rouge en vrac...).



Vous souhaitez découvrir d'autres producteurs de la Province de Luxembourg ?  
Surfez sur <http://www.ftlb.be/fr/gastronomie/bouche/index.php>

# Je veux conserver mes fruits et légumes le plus longtemps possible tout en préservant leur saveur...



## Qu'est-ce-que la conservation ?

La conservation, c'est le stockage (dans des caves, des greniers ou des frigos) des fruits et légumes afin de conserver leur saveur et d'éviter leur dégradation. Ce terme ne comprend donc pas la mise en pot, la surgélation ou la transformation.

### Les méthodes de conservation "naturelles":

#### 1) La conservation par séchage (mode de conservation le plus ancien et le plus naturel) :

##### Sécher des fruits ou des légumes sur grille (Tomates charnues, variété "cœur de bœuf" par exemple) :

- Eplucher et couper en tranches dans le sens longitudinal d'environ 6 mm en ôtant les graines
- Déposer les tranches sur un essuie pour absorber le jus
- Huiler la grille du séchoir avec de l'huile végétale et y déposer les tranches
- Placer au soleil ou dans un four ouvert (à très basse température : 45° puis 60°)
- Retourner les tranches pour qu'elles sèchent des deux côtés
- Les conserver dans un bocal en verre à l'abri de la lumière
- Au moment de la consommation : les ébouillanter rapidement et les assaisonner avec de l'huile

##### Sécher des fruits ou des légumes sur fil (Pommes, navets, courgettes, champignons...)

- Couper en tranches de 2 ou 3 mm
- Enfiler les tranches sur une ficelle de cuisine en laissant un espace entre chaque tranche
- Suspendre les fils dans un endroit sec (grenier, cuisine, au soleil...) et couvrir d'un voile contre les mouches (cela peut prendre 1 à 2 semaines)
- Une fois secs, conserver les fruits et légumes dans un sac en tissu ou dans une boîte métallique bien fermée

##### Sécher en déshydrateur (Pommes, abricots, champignons...)

- Pommes coupées en tranches de 5 mm : 6 à 8h à 70°
- Abricots, prunes coupés en deux : 10 à 18h à 70°
- Champignons coupés en tranches : 2 à 6h à 50°
- Réhydrater les légumes avant utilisation

##### Sécher en bouquet (Aromates)

- Faire sécher la sauge, le thym, la sarriette, le romarin, le laurier, le tilleul, la camomille (...) en bouquets, à l'ombre, dans un endroit sec et aéré.
- Les plantes sont sèches quand elles sont cassantes
- Une fois sèches, conserver les aromates dans un bocal en verre à l'abri de la lumière

#### 2) La conservation à température ambiante

Courgettes, potirons, courges se conservent plusieurs mois dans votre cuisine ou salon tout en décorant harmonieusement ceux-ci. Tout autre endroit bien sec de votre habitation convient également.

# Petits trucs et astuces 'de saison' :

## Lutter contre les limaces

### Le ramassage manuel :

Efficace s'il est poursuivi avec acharnement. Pour vous faciliter la tâche, placez des vieilles planches de bois ou tuiles en périphérie de votre potager, les limaces viendront s'y réfugier durant la journée et vous n'aurez plus qu'à les « cueillir ». Déposez les limaces dans un récipient et tuez-les avec du gros sel ou allez les perdre plus loin, dans un terrain vague ou un bois situé à plus de 7 mètres de votre potager, les limaces renoncent à parcourir une telle distance.



### Le piège à bière :

Découpez le fond d'une bouteille en plastique, placez-le en périphérie de votre potager (bord au ras du sol) et versez-y un peu de bière. Les limaces viendront s'y noyer... Ce piège sera plus efficace s'il est protégé de la pluie.

### Favoriser leurs prédateurs naturels :

**Le hérisson :** apportez lui de quoi s'installer chez vous, un coin avec des feuilles sèches, bois et brindilles pour faire son nid

**Les grenouilles et crapauds :** ils éliminent aussi d'autres indésirables. Installez une petite mare à grenouilles si vous avez de la place...

Laissons faire les **oiseaux** et les **carabes** : ils sont de gros prédateurs!



### Défavoriser leur implantation :

- Ne laissez pas traîner de déchets en décomposition près du potager, elles en raffolent !
- Tirez parti des plantes dont les limaces ont horreur (moutarde, persil, trèfle, cerfeuil, pomme de terre, capucine, tagettes, bégonias, cassis), soit en les utilisant comme barrières naturelles, soit en aspergeant vos jeunes pousses avec des extraits de ces plantes (feuilles et fleurs macérées pendant 1 ou 2h dans de l'eau)
- Arrosez les semis et jeunes plants de purin de limaces
- Placez des "barrières" en entourant les espaces à protéger de sable, cendres ou d'aiguilles de pin, ce qui sera efficace surtout quand il ne pleut pas !

**Gare aux pesticides : ils tuent aussi les bons prédateurs !  
Sachez que la consommation de limaces empoisonnées va tuer  
oiseaux, hérissons, et insectes utiles.**

### Eviter le ver des framboisiers

- Planter des myosotis aux pieds des framboisiers



### Lutter contre les insectes et éclaircir les radis

- Mélanger les graines des radis aux graines de salades et semer à la volée



### Eviter le ver dans les poireaux d'hiver

- Planter des poireaux d'été

### Mieux conserver la salade au réfrigérateur

- Laver la salade, bien l'essorer
- Disposer un essuie-tout dans le fond d'un récipient et y mettre la salade, couvrir d'un autre essuie-tout et fermer
- Autre astuce : déposer directement l'essoreuse à salade dans le frigo
- La salade se conserve plusieurs jours



### Donner un coup de fouet à une salade « raplapla »

- Tremper la salade fatiguée dans de l'eau fraîche (1 à 2 h)

### Vous n'avez pas de jardin ?

Plantez vos plants de tomates ou de tomates-cerises dans le fond d'un grand pot, ajouter du terreau au fur et à mesure que le plant grandit et le placer sur votre terrasse à l'abri de la pluie



**En été, pensez aussi aux confitures !  
Utilisez les fruits de votre jardin ou achetez-en  
chez des producteurs locaux.**

#### SUGGESTIONS DE LIVRES DE RECETTES :

**Les conserves naturelles des quatre saisons**  
(Terre Vivante)

**Garder les fruits et légumes**  
(Philippe Delwiche & Myriam Verlaet,  
Nature & Progrès Belgique)

#### IDÉE ORIGINALE DE CADEAU « FAIT MAISON »

Personnalisez vos pots de confiture "maison" avec vos enfants et petits-enfants :

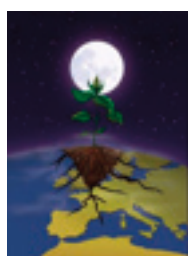
- Créez votre étiquette en décorant une feuille de papier que vous collerez sur le pot à l'aide d'un pinceau trempé dans du lait
- Décorez le couvercle à l'aide d'un vieux bout de tissu que vous ficellerez autour de celui-ci

## Quels semis en juillet, août et septembre ?

Beaucoup d'amateurs négligent les semis d'été et d'automne... Ils constituent pourtant l'essentiel des légumes frais de l'arrière saison.



	Juillet	Août	Septembre
Chicorée frisée	X		
Haricot	X		
Chou chinois	X	X	
Cerfeuil	X	X	X
Navet potager	X	X	
Chou-rave	X		
Chou frisé	X		
Persil	X	X	X
Pourpier	X	X	
Poireau d'hiver	X	X	
Radis	X	X	X
Roquette	X	X	
Radis noir	X		
Laitue	X	X	
Chicorée frisée à couper	X		
Céleri à couper	X	X	X
Epinard	X	X	X
Chicorée sauvage	X	X	
Mâche	X	X	X
Chou-fleur d'hiver	X		
Carotte	X		
Oseille		X	X
Pommes de terre tardive	X	X	X



## Jardinez avec la lune :

Choisissez :

- La lune montante pour tous les légumes fruits (haricots, pois, tomates)
- La pleine lune pour les légumes feuilles et les bulbes (salade, choux, oignons, poireaux)
- La lune descendante pour les légumes racines