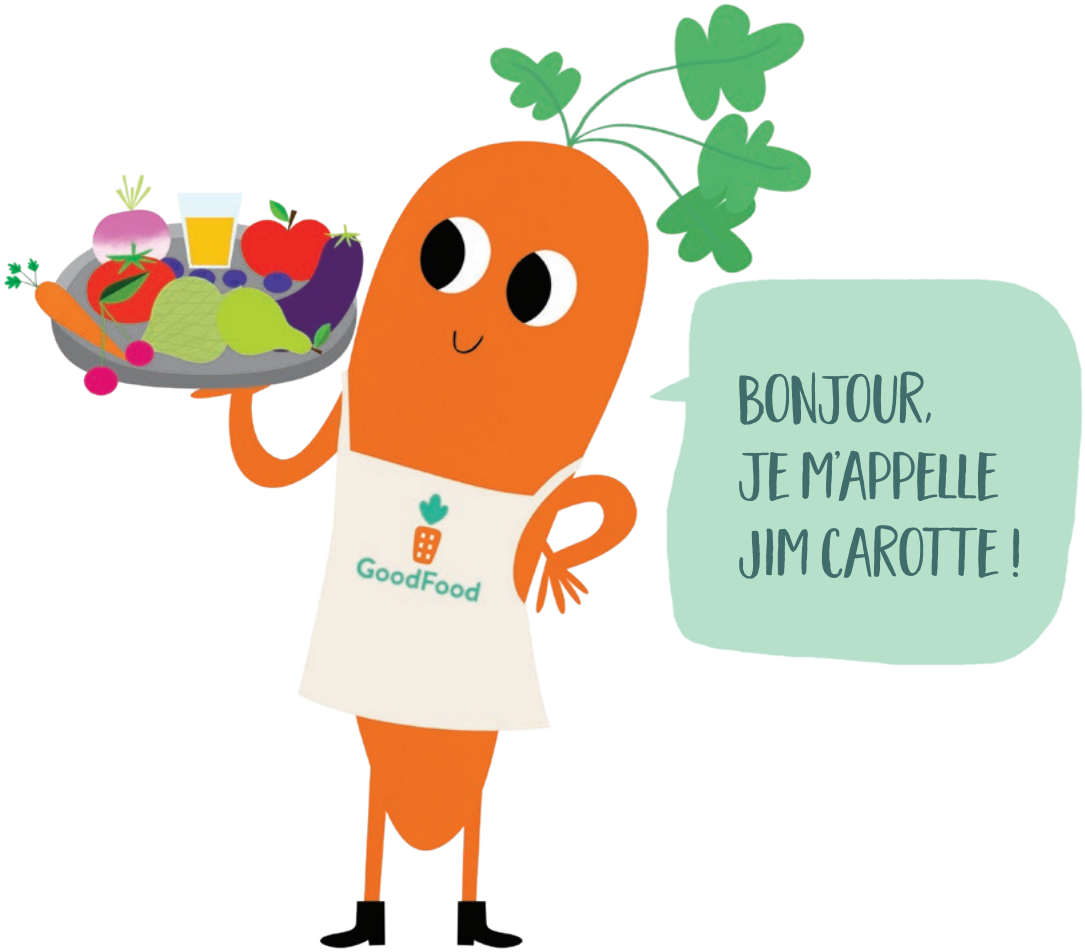
Les délices de la Good Food dans mon cartable !

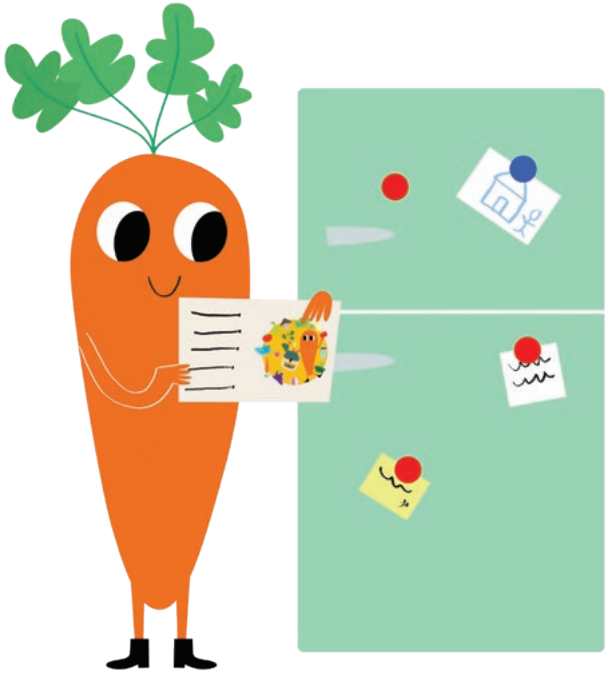
DÉCOUVRIR L'UNIVERS DE JIM CAROTTE
À L'ÉCOLE ET À LA MAISON

GoodFood
MIEUX PRODUIRE, BIEN MANGER
.brussels

bruxelles environnement
.brussels



J'ai la chance d'accompagner votre enfant tout au long de l'année pour lui faire (re)découvrir la Good Food à l'école mais aussi à la maison grâce à ce calendrier. Ma mission : faire adopter de nouvelles habitudes alimentaires saines et respectueuses de l'environnement mais aussi, et surtout, **inviter les délices de la Good Food dans le cartable de votre enfant.** Pour cela, j'ai besoin de toute la famille ! Mille mercis de vous joindre à notre savoureuse aventure.



AFFICHEZ LE CALENDRIER POUR SE RÉGALER ET PARTICIPER !

Ce calendrier est bien plus qu'un outil pratique de la vie quotidienne. Il est le relais des apprentissages Good Food qui seront vécus par votre enfant tout au long de cette année scolaire lors d'activités d'éveil, culinaires, artistiques, etc. **Il est le lien entre l'école et la maison.**

TRAVAILLONS MAIN DANS LA MAIN EN NOUS AMUSANT : JE SERAI LÀ POUR VOUS CHALLENGER TOUS LES MOIS AVEC DES ACTIONS LUDIQUES ET CONCRÈTES À RELEVER EN DUO AVEC VOTRE ENFANT. C'EST PARTI !

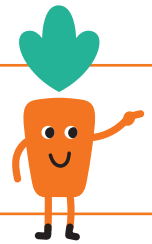
QU'EST-CE QUE LA GOOD FOOD ?

Depuis 2016, la Région de Bruxelles-Capitale met en œuvre la stratégie Good Food, visant petit à petit à un basculement tangible du système alimentaire vers un modèle plus durable et résilient : un modèle alimentaire sain, respectueux de l'humain, relocalisé et saisonnier, régénérateur de biodiversité…

L'alimentation est un véritable levier d'actions… Saviez-vous qu'elle constitue 1/4 de l'impact environnemental de chaque ménage bruxellois ?

LA GOOD FOOD À PORTÉE DE CLIC

Découvrez le portail **Goodfood.brussels** et piochez dans ses nombreuses ressources : des recettes à élaborer selon les saisons, un bottin regroupant des adresses de producteur·trices, de commerces, de restaurants labellisé·es Good Food ou encore un agenda d'activités à vivre en famille. Explorez aussi les nombreuses initiatives citoyennes, associatives et entrepreneuriales qui font vibrer le territoire bruxellois.



Envie d'être tenu·e informé·e ? Inscrivez-vous à la newsletter via www.goodfood.brussels/newsletter.

LES DÉLICES DE LA GOOD FOOD DANS LE CARTABLE

ÉTAPE PAR ÉTAPE

Je suis une mine d'astuces et de conseils. Chaque mois, je vous invite à la découverte des différentes facettes de la Good Food. On y va progressivement mais préparez-vous au changement !

LA MAIN À LA PÂTE

A chaque thématique, une recette s'applique soit à la collation, soit au pique-nique. Une foule d'idées concrètes pour mettre plus de Good Food dans le cartable de votre enfant.

C'EST DANS LA BOÎTE !

Pour bien transporter la Good Food dans le cartable, pensez aux boîtes réutilisables ! Des boîtes simples pour les collations et en compartiments pour le pique-nique. Des habitudes pratiques et zéro déchet à adopter dès la rentrée !

À VOUS LE DÉFI !

Sur la porte du frigo, sur le mur de la cuisine... Quelle place de choix pour mon calendrier ? Pensez à une place qui permette d'assurer le lien Good Food de l'école à la maison tout au long de l'année.

BROCHETTE DE FRUITS DE SAISON

4 personnes

4 fraises + 4 prunes jaunes + 4 raisins blancs + 4 raisins noirs + 4 mirabelles + 4 prunes noires

1

Passez les fruits sous l'eau, puis mettez-les dans une grande assiette.

2

Coupez les prunes en deux et enlevez les noyaux. Coupez les gros fruits en quartiers.

3

En dégustation à la maison : piquez les fruits sur la brochette en les alternant afin que ce soit plus joli !

Version à emporter à l'école : mettre tous les fruits dans un contenant réutilisable.

BON APPÉTIT !

SEPTEMBRE 2023

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
28 RENTRÉE DES CLASSES	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27 FÊTE DE LA COMMUNAUTÉ FRANÇAISE	28	29	30	1

FRUITS & LÉGUMES DE SAISON

FRAISE

NOIX

POMME

AUBERGINE

ARTICHAUT

NAVET

JE CONSOMME LOCAL & DE SAISON

POURQUOI ?

Parce que ces aliments ont moins voyagé et n'ont pas demandé d'énergie pour pousser sous serre. C'est tout bénéfice pour la planète mais aussi pour la santé. Ces fruits et légumes sont plus frais et gorgés des vitamines. Votre corps et celui de votre enfant en ont besoin en cette saison.

QUELS FRUITS ET LÉGUMES ?

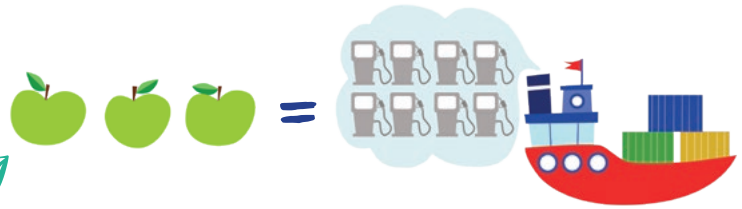
Ne doutez plus devant l'étal de fruits et légumes… Commandez votre calendrier des fruits et légumes locaux et de saison en envoyant simplement une demande à **info@environnement.brussels**. Et des légumes et fruits locaux bio c'est encore mieux ! Pour la santé, le respect des travailleurs et de la terre.

À VOUS LE DÉFI !

Un fruit ou un légume en guise de collation ou en complément d'un pique-nique ? C'est simple et c'est à glisser dans le cartable de votre enfant au moins une fois par semaine. Choisissez-le local, de saison et de préférence bio.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Un même fruit ou légume peut avoir un impact très différent sur l'environnement.
Par exemple, une pomme achetée hors saison et importée par bateau de Nouvelle-Zélande aura un impact plus important sur l'environnement qu'une pomme belge d'un producteur de la région achetée à la bonne saison.



COMPOTE DE POMMES

4 personnes

- 800 g de pommes belges
- 1 cuillère à café de cannelle
- 10 cl d'eau
- sucre si nécessaire

1

Pelez vos pommes, coupez-les en huitièmes et épépinez-les.

2

Dans une casserole, faites bouillir de l'eau, puis ajoutez-y le sucre et la cannelle.

3

Quand l'eau bout, ajoutez les pommes. Faites cuire à feu doux en remuant de temps en temps.

BON APPÉTIT !

OCTOBRE 2023

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
25	26	27	28	29	30	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23 DÉBUT DU CONGÉ D'AUTOMNE	24	25	26	27	28	29
30	31	1	2	3 FIN DU CONGÉ D'AUTOMNE	4	5

FRUITS & LÉGUMES DE SAISON

POIRE

CAROTTE

RAISIN

BROCOLI

POIVRON

HARICOT VERT

J'AGIS POUR LE ZÉRO GASPI

AU SECOURS !

A l'échelle mondiale, 1/3 de la nourriture produite est jetée ou gaspillée. Et à Bruxelles ? Chaque citoyen·ne jette en moyenne 15 kilos d'aliments par an, soit l'équivalent de 3 repas par jour pour 30.000 personnes pendant une année.
Et à l'école… le gaspillage alimentaire remplit 1/4 des poubelles. Et si on changeait les choses ?

LES YEUX PLUS GROS QUE LE VENTRE ?

Adaptez les portions selon l'appétit de votre enfant.
Faites le test : en fin de journée, analysez les restes de la collation et du pique-nique. Posez la question à votre enfant : a-t-il/elle eu assez, trop ou trop peu à manger ?

À VOUS LE DÉFI !

Utilisez les restes d'un précédent repas pour une collation ou un pique-nique. Faites une compote à partir de restes de fruits, une soupe à base de légumes flétris, etc.

WRAP AU POULET

2 personnes

- Des restes de poulet froid
- 2 wraps
- 1 carotte + 1 chou blanc
- De la mayonnaise maison ou du yaourt
- Du sel et du poivre

1 *Epluchez et râpez la carotte. Coupez des lamelles de chou blanc.*

2 *Garnissez chaque wrap de mayonnaise ou de yaourt. Ajoutez les légumes et quelques morceaux de poulet. Salez et poivrez à votre convenance. Ajoutez à nouveau de la sauce si besoin.*

3 *Pliez chaque wrap sur lui-même. Coupez-le en deux pour votre enfant et dégustez.*

BON APPÉTIT !

NOVEMBRE 2023

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
30	31	1 TOUSSAINT	2	3 FIN DU CONGÉ D'AUTOMNE	4	5
6	7	8	9	10	11 ARMISTICE	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	1	2	3

FRUITS & LÉGUMES DE SAISON

POIREAU

COING

CHÂTAIGNE

CÉLÉRI

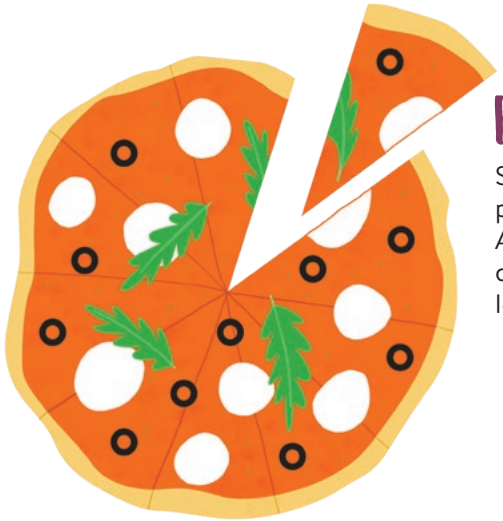
CERFEUIL

FENOUIL

JE CUISINE MAISON

TOUTES LES RAISONS D'ADOPTER LE « FAIT MAISON »

Cuisiner vous-même permet de savoir ce que vous mangez. Les doses peuvent être adaptées et les restes réutilisés. Une belle manière d'éviter la surconsommation tout en faisant des économies.



BEURK LES AJOUTS !

Sucre, sel, graisses, colorants, additifs…de nombreux plats préparés vendus en magasin en regorgent. Autant d'ingrédients qui, en excès, sont susceptibles de nuire à la santé. Apprenez à votre enfant à décoder les étiquettes.

Une pizza industrielle peut contenir jusqu'à 20 morceaux de sucres. Optez pour la pizza maison !

À VOUS LE DÉFI !

À vos fourneaux : prévoyez uniquement des préparations maison en collations et en repas, et ce, au moins un jour par semaine !

HOUMOUS MAISON

4 personnes

- 300 g de pois chiches en bocal (conservez un peu d'eau)
- 2 à 3 cuillères à soupe de crème de sésame (tahini)
- Jus d'1/2 citron
- Huile d'olive
- 1 cuillère à café de sel
- 1 cuillère à soupe de cumin
- 1 à 2 gousses d'ail

1

Mettez les pois chiches égouttés dans un mixeur. Mixez légèrement en ajoutant un peu d'eau du bocal.

2

Ajoutez le tahini, le jus de citron, l'ail, le cumin et le sel. Continuez de mixer en incorporant l'huile d'olive petit à petit jusqu'à l'obtention d'une texture homogène et crémeuse.

BON APPÉTIT !

DÉCEMBRE 2023

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
27	28	29	30	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25 NOËL DÉBUT DES VACANCES D'HIVER	26	27	28	29	30	31

FRUITS & LÉGUMES DE SAISON

CHOU BLANC

CHAMPIGNON

FRUITS SECS

CHOU ROUGE

CRESSON

POIREAU

JE BOIS GOOD FOOD

L'EAU DU ROBINET, LA SEULE ET L'UNIQUE

Riche en calcium, en magnésium, peu coûteuse… L'eau du robinet a de nombreuses qualités. La consommer, c'est s'assurer de ne pas produire de déchet et éviter le sucre. Qui dit mieux ?

L'EAU « PIMPÉE »

L'eau du robinet n'est pas à votre goût ? Si vous sentez une odeur de chlore, laissez votre carafe d'eau se rafraîchir une heure au frigo. Aromatisez-la aussi de temps en temps avec de la menthe, des agrumes, du concombre… Subtil et délicieux !

À VOUS LE DÉFI !

La meilleure amie du cartable est désormais la gourde ! Votre enfant peut adopter la sienne et la remplir systématiquement d'eau du robinet.

BOULETTES ÉNERGÉTIQUES

15 boulettes au sésame et au miel

- 250 g de graines de sésame
- 1/2 tasse (125 ml) de miel
- 60 ml de crème de sésame (tahini)

1

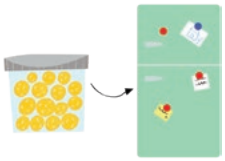
Dans une casserole, chauffez le miel et le tahini jusqu'à ébullition.

2

Retirez du feu, puis ajoutez les graines de sésame. Mélangez jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.

3

Versez sur une feuille de papier sulfurisé et laissez tiédir.



4

Formez des boulettes puis conservez au frigo dans un contenant hermétique.

BON APPÉTIT !

JANVIER 2024

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
1 NOUVEL AN	2	3	4	5 FIN DES VACANCES D'HIVER	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4

FRUITS & LÉGUMES DE SAISON

CHOU VERT

CHAMPIGNON

CHÂTAIGNE

TOPINAMBOUR

SALADE DE BLÉ

CHICON

VEGGIE, JE DIS « OUI » !

LE SAVIEZ-VOUS ?

L'élevage a un énorme impact sur l'environnement. À lui seul, il représente 18 % des émissions de gaz à effet de serre dans le monde. Manger trop de viande peut aussi être mauvais pour la santé. Il est donc important de varier son alimentation en consommant également des protéines d'origine végétale. Si vous optez de temps en temps pour des protéines animales, veillez à ce que la viande choisie soit produite en Belgique.

À VOUS LE DÉFI !

Testez une nouvelle recette à base de légumineuses pour mettre du veggie dans le cartable de votre enfant.
Quelques idées ? Des bâtonnets de légumes avec un houmous maison en guise de collation, une pitta avec des légumes et des falafels pour le pique-nique.

VEGGIE À L'INFINI

L'offre végétarienne vous semble limitée ? Pas lorsque la créativité s'en mêle. Découvrez les légumineuses par exemple, pleines de protéines. Burger de lentilles, dhal aux légumes, salade de pois chiches… Un monde de saveurs s'ouvre à vous !

BURGERS AUX LENTILLES

4 personnes

- 250 g de lentilles vertes
- 1 oignon + 1 gousse d'ail
- 1 c. à c. de cumin en poudre
- 2 cuillères à soupe de farine
- Huile d'olive + Sel et poivre
- 2 c. à s. de concentré de tomates

1 *Remplissez une casserole d'eau froide et faites cuire les lentilles pendant 20 min. Laissez refroidir.*

2 *Épluchez l'oignon et la gousse d'ail. Hachez finement le tout. Faites chauffer 2 cuillères à soupe d'huile d'olive dans une poêle. Ajoutez l'ail et l'oignon et faites revenir jusqu'à ce que les oignons soient dorés.*

3 *Ajoutez dans un saladier, l'ail, les oignons, les lentilles cuites, le concentré de tomates, le cumin, salez et poivrez. Versez la farine, mélangez bien le tout. Formez 4 galettes de lentilles.*

4 *Versez un peu d'huile d'olive dans une poêle et faites chauffer à feu vif. Déposez les burgers de lentilles dans la poêle et faites cuire 3 à 5 minutes sur chaque face.*

BON APPÉTIT !

FÉVRIER 2024

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26 DÉBUT DU CONGÉ DE DÉTENTE	27	28	29	1	2	3

FRUITS & LÉGUMES DE SAISON

BETTERAVE

CÉLERI RAVE

CHOU BLANC

NAVET

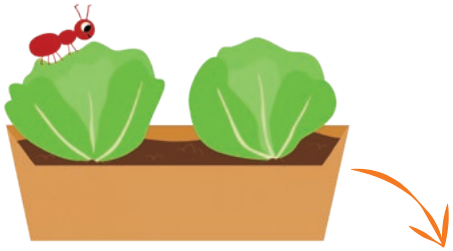
POTIMARRON

POIREAU

JE CULTIVE (BIO) À BRUXELLES

QUE DU BON !

Produire vos propres fruits et légumes en ville, c'est possible. Cela permet de renouer avec la terre, de redécouvrir les saisons, de déguster des produits frais non traités chimiquement, d'éviter le transport et les emballages.
Et puis, cela enrichit la biodiversité.
Qui dit mieux ?



MÊME SANS JARDIN

Les alternatives sont là ! Il est possible de cultiver en pots sur une terrasse, un balcon ou même un appui de fenêtre, en bacs dans une cour, dans un potager collectif ou à l'école. Ce n'est pas le cas dans l'établissement de votre enfant ?
Parlez-en avec son enseignant·e.

À VOUS LE DÉFI !

Les semis, c'est la vie ! Plantez quelques graines en duo avec votre enfant. Une belle manière de déguster votre propre production. Optez pour des semis de radis par exemple. Facile, rapide…
Un minimum de place pour un maximum de goût !

SEMER DES RADIS ROSES

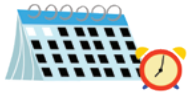
Où les semer ?

Partout où il y a de la place : au jardin, dans un bac disposé sur un balcon, dans une cour.

Comment faire ?
Creusez des sillons peu profonds (0,5 cm), si vous avez la place pour plusieurs sillons, laissez une distance de 3-4 cm entre eux, **semez** les graines, **recouvrez-les** d'un peu de terreau, **arrosez** le tout en fine pluie.

ENTRETIEN

Les radis ont besoin d'humidité : arrosez régulièrement. Ils n'aiment pas le froid. S'il fait trop frisquet, rentrez les bacs la nuit ou mettez une petite serre mobile sur les semis s'ils sont en pleine terre.



RÉCOLTE

Cela dépend du type de graines (regardez sur l'emballage), entre 4 et 8 semaines. Mieux vaut les récolter trop petits que trop gros.

DÉGUSTATION

A savourer très vite après la récolte !

BON APPÉTIT !

MARS 2024

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
26 DÉBUT DU CONGÉ DE DÉTENTE	27	28	29	1	2	3
4	5	6	7	8 FIN DU CONGÉ DE DÉTENTE	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

FRUITS & LÉGUMES DE SAISON

PANAIS

CHAMPIGNON

CHICON

SALADE DE BLÉ

POIREAU

PLEUROTE

FAISONS LE RÉCAP'?

ON A TANT APPRIS !

Les fruits et légumes locaux, de saison et bio, le zéro gaspi, le fait maison, l'importance de l'eau du robinet, le veggie, le potager bio…
Que de thématiques abordées depuis la rentrée scolaire ! N'hésitez pas à vous challenger mutuellement sur vos connaissances Good Food.

À VOUS LE DÉFI !

Cochez une date du mois d'avril dans ce calendrier et engagez-vous à glisser exclusivement de la Good Food dans le cartable. Un vrai test de révision 😉

YOUPIE, C'EST LE PRINTEMPS !

La nature se réveille et le panier de fruits et de légumes commence à se regarnir… Quelle joie de découvrir les nouveaux légumes verts. Du carburant naturel pour faire grandir votre jeune pousse d'enfant !

RADIS AUX GRAINES DE SÉSAME

- Des radis bien nettoyés
- 100 g de fromage frais
- 5 cuillères à soupe de yaourt grec
- 50 g de graines de sésame
- 50 g de graines de pavot
- Fleur de sel

1 *Fouettez le fromage frais avec le yaourt grec pour avoir une texture homogène.*

2 *Ajoutez 3 pincées de fleur de sel et 4 tours de poivre dans les graines de sésame et de pavot.*

3
- *Nettoyez les radis et coupez-en le bout inférieur.*
- *Trempez chaque radis dans le mélange de fromage onctueux puis dans les graines de sésame.*
- *Alternez les graines de sésame avec les graines de pavot.*

BON APPÉTIT !

AVRIL 2024

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
1 LUNDI DE PÂQUES	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29 DÉBUT DES VACANCES DE PRINTEMPS	30	1	2	3	4	5

FRUITS & LÉGUMES DE SAISON

ASPERGE

CERFEUIL

RHUBARBE

PANAIS

ÉPINARD

SALADE

MON ÉCOLE EN FÊTE !

VOUS ÊTES MES AMBASSADEUR·DRICES

Saisissez toutes les occasions scolaires pour faire connaître la Good Food ! Comment ? En adoptant les réflexes Good Food lors de la fête de l'école, de l'anniversaire de votre enfant, d'une excursion, d'un souper de classe, etc.

À VOUS LE DÉFI !

Apportez un plat Good Food lors du prochain évènement de l'école !

PARTAGEZ ENTRE PARENTS

Où trouver des denrées en vrac ? Quelle recette réaliser ? Echangez vos bonnes idées avec d'autres parents.
Lors de la fête de l'école, coordonnez-vous pour cuisiner du fait maison. Un geste doublement gagnant : ça limite les emballages, le gaspillage et c'est une véritable alternative durable – et savoureuse - au contenu « classique » des stands.

MUFFINS AUX PANAIS

10 muffins

- 250 g de panais
- 150 g de farine et 125 g de sucre
- 140 g d'huile végétale*
  1 œuf
- 1 c. à c. de cardamome moulue
- ½ c. à c. de cannelle
- 1 c. à c. de levure ou de bicarbonate de soude
- 1 c. à c. de vinaigre de cidre
- 1 pincée de sel

1 *Préchauffez le four à 180 °C.*

2 *Mélangez dans un petit saladier : la farine, les épices, la levure et le sel.*

3 *Épluchez le panais et râpez-le finement à l'aide d'une râpe ou d'un robot ménager. Mélangez ensuite dans un grand saladier : le panais, le sucre, l'huile, le vinaigre de cidre et l'œuf.*

4 *Mettez le contenu du petit saladier dans le grand jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.*

5 *Remplissez 10 moules à muffins et enfournez-les pendant 20 minutes. Ils sont cuits dès qu'une pointe de couteau insérée dans un muffin ressort sèche.*

BON APPÉTIT !

* tournesol ou olive

MAI 2024

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
29 DÉBUT DES VACANCES DE PRINTEMPS	30	1	2	3	4	5
6	7	8	9 CONGÉ DE L'ASCENSION	10 FIN DES VACANCES DE PRINTEMPS	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20 LUNDI DE PENTECÔTE	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2

FRUITS & LÉGUMES DE SAISON

FRAISE

ASPERGE

CERFEUIL

RHUBARBE

RADIS ROSE

À VOUS DE JOUER !

DIPLÔMÉ·E·S DE LA GOOD FOOD

Pendant une année scolaire, vous avez joué le jeu de la Good Food avec votre enfant. Bravo ! Avez-vous adopté de nouvelles habitudes ? J'en suis certain ! J'espère que le cartable de votre enfant continuera à se remplir des délices de la Good Food, et qu'ils régaleront les tablées familiales pendant de nombreuses années encore.

À VOUS LE DÉFI !

Parmi tous les moments Good Food vécus… quel est votre meilleur souvenir ? Une recette, une dégustation familiale ? Partagez-le avec la classe de votre enfant ou avec moi. Envoyez-moi vos témoignages et vos photos à l'adresse school@environnement.brussels. Merci !

I HAVE A (GOOD)DREAM…

Je rêve que Bruxelles, en 2035, soit une ville couvertes de potagers, de toitures et de parkings cultivés , autant d'initiatives innovantes et créatrices d'emplois. Je fais le vœu que le gaspillage alimentaire n'existe presque plus et que chacun ait accès à une alimentation saine. Je souhaite que nous construisions un avenir meilleur pour nos enfants.

PETITS FLANS À LA COURGETTE

10 flans

- 1 courgette
- 200 g de farine + 100 g de gruyère râpé
- 15 cl de lait
- 10 cl d'huile de tournesol ou d'olive
- 2 œufs + 1 sachet de levure
- 1 c. à c. de sel

1 *Préchauffez le four à 180°C.*

2 *Mélangez la farine avec la levure et le sel dans un saladier. Creusez un puits et ajoutez-y le lait, l'huile puis les 2 œufs entiers. Mélangez jusqu'à ce que la pâte soit homogène.*

3 *Lavez et râpez la courgette. Ajoutez-la au mélange ainsi que le gruyère râpé, lui aussi.*

4 *Mélangez à nouveau et versez au 2/3 dans des moules à muffins beurrés.*

5 *Enfournez 40 minutes environ.*

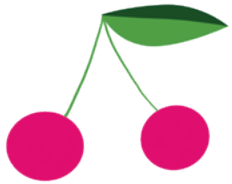
BON APPÉTIT !

JUIN 2024

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

FRUITS & LÉGUMES DE SAISON

BROCOLI



CERISE

ÉPINARD

CASSIS

CONCOMBRE

PETIT POIS

C'EST BON, C'EST BIO

BON POUR LA SANTÉ ET POUR LA PLANÈTE !

Les produits bio sont meilleurs pour l'environnement et pour votre santé.
Pensez à les acheter de saison et en circuit court pour un maximum d'économies.

LE BON PLAN DE JIM

Il existe plusieurs labels qui indiquent qu'un produit est issu de l'agriculture biologique.

- Le label belge Biogarantie
- Le label français AB
- Le label européen de l'agriculture biologique
- Le label néerlandais EKO

À VOUS LE DÉFI !

Découvrez une échoppe bio dans le marché de votre quartier ou entrez dans un magasin bio voisin. Allez à la rencontre de l'offre bio autour de vous. Où trouver de bonnes adresses ? Surfez sur le portail **Goodfood.brussels** et consultez le bottin en ligne.

GLACES À L'EAU

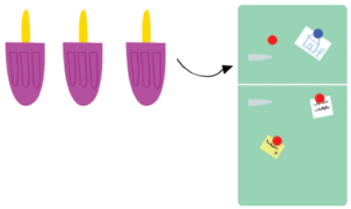
6 personnes

- 500 g de fraises
- 50 g de sucre de canne
- 50 g de sucre
- 3 cl d'eau
- Bâtonnets

1 *Lavez, puis équeutez les fraises.*
Placez-les dans un mixeur avec un peu d'eau et le sucre de canne. Mixez.

2 *Ajoutez le sucre et mélangez bien. Versez directement la préparation dans les moules et insérez-y les bâtonnets.*

3 *Mettez au congélateur.*



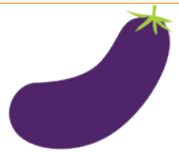
BON APPÉTIT !

JUILLET 2024

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
1	2	3	4	5 DERNIER JOUR D'ÉCOLE	6	7
8 DÉBUT DES VACANCES D'ÉTÉ	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21 FÊTE NATIONALE
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4

FRUITS & LÉGUMES DE SAISON

MÛRE



AUBERGINE

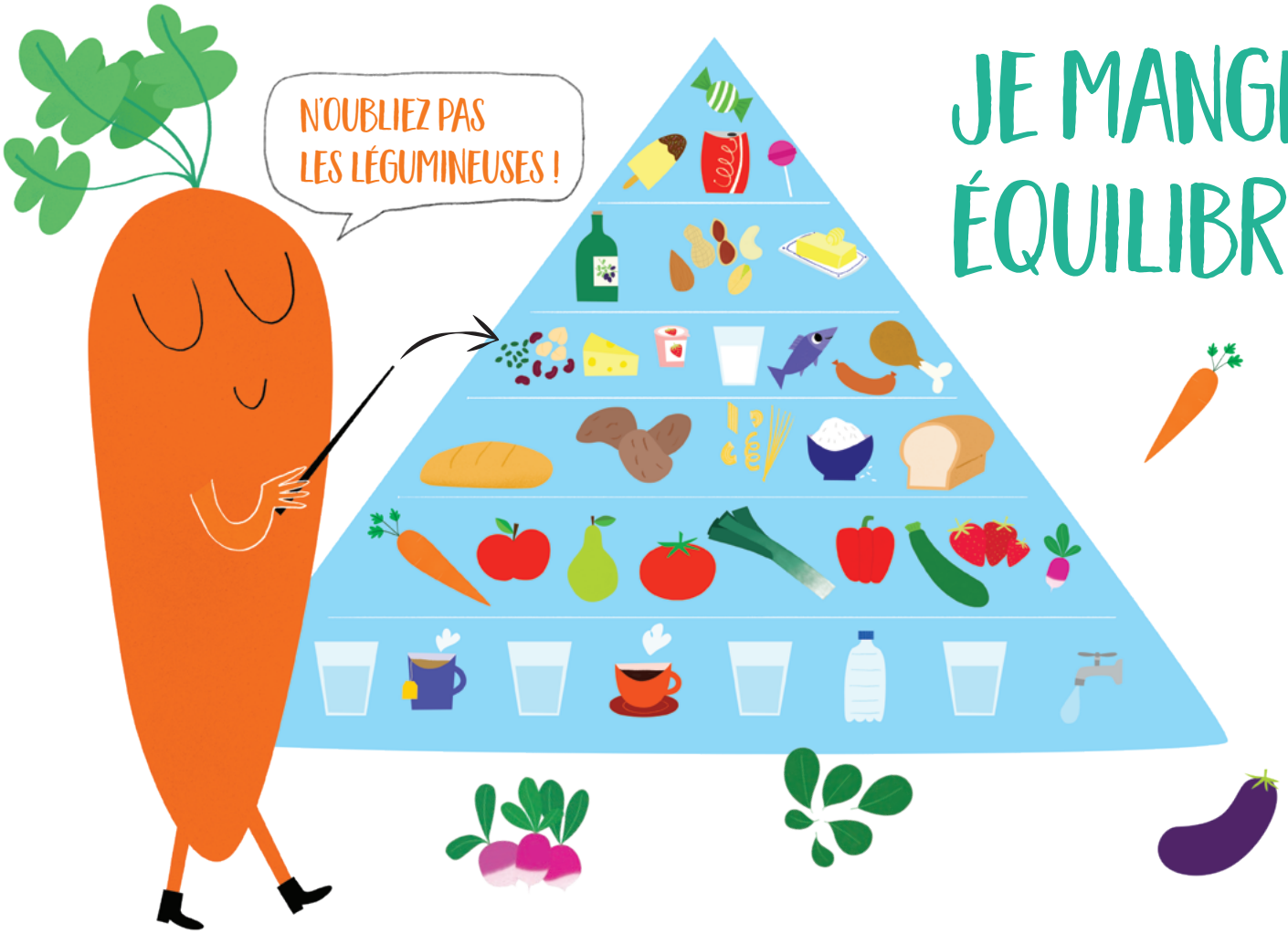
COURGETTE

CAROTTE

MYRTILLE

CHOU-FLEUR

JE MANGE ÉQUILIBRÉ



LA PYRAMIDE, CET OUTIL DE GÉNIE

Pour préparer de bons repas équilibrés, je consulte la pyramide alimentaire. Les éléments situés en bas sont à privilégier (l'eau, les fruits, les légumes). Au plus on s'élève dans la pyramide, au plus les aliments doivent être consommés en petite quantité. Un bon moyen visuel pour prendre soin de ma santé.

À VOUS LE DÉFI !

Trouvez l'équilibre !
Faites le décompte avec votre enfant de tout ce qu'il/elle mange au cours de la journée. Rangez ensuite chaque aliment dans la pyramide.

TARTE AUX LÉGUMES D'ÉTÉ

1 pâte feuilletée + 1 aubergine + 1 courgette + 2 belles tomates + 3 œufs + 2 gousses d'ail + Romarin frais + Huile d'olive, sel, poivre + 2 cuillères à soupe de sucre + Beurre

1 *Couper les aubergines en fines rondelles, les mettre dans un plat allant au four sans les superposer, et les tapisser d'huile d'olive des 2 côtés, les enfourner 20 minutes à 180° C, vérifier qu'elles soient bien tendres.*

2 *Couper la courgette en petits cubes et hacher l'ail, faire chauffer de l'huile d'olive dans une poêle et cuire les courgettes en ajoutant l'ail.*

3 *Laver les tomates et les couper en fines rondelles. Battre les œufs en omelette, saler, poivrer et ajouter les feuilles de 2 branches de romarin frais.*

4 *Mettre la pâte feuilletée sur un moule à tarte. Tapisser le fond des aubergines, puis des tomates et pour finir des courgettes. Terminer par l'omelette.*

Enfourner durant 20 à 30 minutes.

BON APPÉTIT !

AOÛT 2024

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15 CONGÉ DE L'ASSOMPTION	16	17	18
19	20	21	22	23 FIN DES VACANCES D'ÉTÉ	24	25
26 RENTRÉE DES CLASSES	27	28	29	30	31	1

FRUITS & LÉGUMES DE SAISON

ARTICHAUT

PRUNE

RAISIN

MIRABELLE

CHOU BLANC

TOMATE

En savoir plus ?

WWW.GOODFOOD.BRUSSELS ET
WWW.BUBBLE.BRUSSELS

bruxelles environnement .brussels

GoodFood
MIEUX PRODUIRE, BIEN MANGER
.brussels

Rédaction : Bee-Com - Dies, Roxane Keunings, Fanny Colot • Comité de relecture : Delphine Biquet, Joëlle Van Bambeke • Illustrations : Adèle Dafflon • Design : associationdidees.be
Dépôt légal: D/2021/5762/02 • Éd. resp. : B. Dewulf & B. Willocx · Avenue du Port 86C/3000 · 1000 Bruxelles • Imprimé avec de l'encre végétale sur papier recyclé