

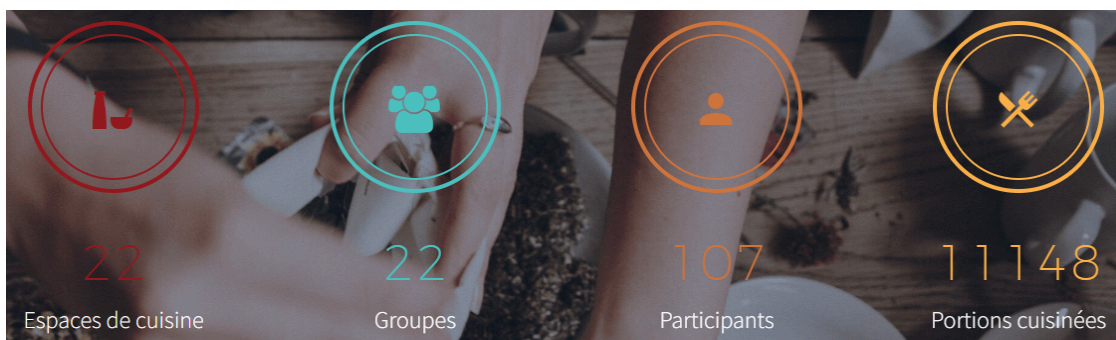


NOUVELLES D'AVRIL

Le mois d'avril a été marqué par la foisonnante **4e édition de [Nourrir Bruxelles](#)**, le festival qui interroge les systèmes liés à l'alimentation et à l'agriculture à Bruxelles et dans le monde, notamment grâce à la contribution de nombreuses acteurs·rices du secteur. Nous nous sommes impliqué·e·s joyeusement dans cet événement avec pas moins de six activités et interventions, et de nombreuses collaborations !

Avril a été aussi le mois de la **journée mondiale de Lutte paysanne** qui met au devant de la scène médiatique la condition paysanne mondiale et ses combats contre les mastodontes de l'industrie agroalimentaire. Aux Cuisines de Quartier, on s'y intéresse tout particulièrement, car il est directement question des menaces qui pèsent sur notre **souveraineté alimentaire**.

Si ce début de printemps fait régner le chaud et le froid, on espère que la suite sera rayonnante ! Bonne lecture !



RÉTROSPECTIVE DU FESTIVAL NOURRIR BRUXELLES





Le 11/04 dernier, dans le cadre du Festival de la transition alimentaire **Nourrir Bruxelles**, le **Collectif du Gratin de la Colère** dont Cuisines de Quartier fait partie, organisait une **mobilisation** pour mettre en lumière les **défaillances de notre système alimentaire**.

Découvrez le reportage de [BX1](#) sur cet événement :

► Écouter

Les séances d'écoute "Histoires de cuisine" ont réuni près de 60 personnes à **CBO** et **Bouillon de Cultures** dans le cadre du **Festival Nourrir Bruxelles**.

Découvrez le travail mené par les Cuisines de quartier et des ados de Schaerbeek autour des histoires de cuisine de leurs mamans :



► Écouter "Histoires de Cuisines"





Le 18/04, le groupe **Les Épisolaires** a co-animé un atelier pain à la boulangerie schaarbeekoise **Le Pain levé**.

Les 13 participant·e·s sont reparti·e·s avec des idées de recettes de pain marocain, de basboussa et de nouvelles connaissances sur le levain et les farines (recette plus bas !)

Boulangerie Le Pain levé
Rue Josaphat 101,
1030 Schaerbeek



Le 15/04 dernier, notre court-métrage de présentation des Cuisines de Quartier était diffusé à l'**Espace Social Téléservice** (ESTS), Vous vous souvenez, l'ESTS c'est l'asbl où cuisine le groupe Ça chauffe, un des groupes pionniers du Mouvement ?

L'ESTS invitait ce soir-là une journaliste, **Nora Bouazzouni**, une réalisatrice **Natyvel Pontalier** et **Alice Berwart** de l'**ASBL No Javel** à débattre des liens à (re-)faire entre lutte des classes et alimentation.

L'occasion de se rappeler que la lutte des classes passe aussi par l'assiette et de considérer, grâce à l'intervention de Natyvel, les interrelations entre expériences de classe, expériences liées aux diaspora et accès à l'alimentation dite "durable".



Vous connaissez [Cassonade](#)? C'est un resto participatif situé à Molenbeek. Vous pouvez venir y manger et participer à la préparation des repas chaque midi de la semaine. Un endroit à découvrir, si ce n'est déjà fait !

Le 24/04, s'y déroulait la séance d'introduction d'un cycle consacré aux liens à tisser entre alimentation, climat et diaspora organisé dans le cadre du [Festival Nourrir Bruxelles](#).

Avec, entre autres, **Natyvel Pontalier**, **Maureen Duru** de l'**ASBL Food Bridges** et **Cristian Carvallo** d'**As Bean** (en photo). La séance introduisait un cycle de 3 ateliers culinaires axés sur les cuisines issues de diaspora (cuisines d'Afrique de l'Est, de l'Ouest, d'Amérique du Sud et du Maghreb) pour nourrir le corps et la réflexion.

Plus d'info



Les groupes **Ratatouille** et **Les Invincibles** ont participé au premier **brunch participatif** de **LunchinJette**.

L'occasion de parler des Cuisines de quartier et de découvrir de nouvelles recettes !

Nouveau projet !



Plus d'info

LunchinJette, c'est un tout nouveau projet jettois de restaurant participatif (tous les jeudis midis), mais aussi une cuisine.

Vous voulez lancer un groupe de Cuisines de quartier dans le quartier Miroir (Jette)?

Contactez-nous !

☎ 0472 29 53 06

✉ info@cuisinesdequartier.be.

VIE DES GROUPES



Cucina : un nouveau groupe en création du côté de Forest ! Des parents (3 mamans et 2 papas) un peu débordés par la vie et son coût ont décidé de se retrouver une fois par mois dans un local à proximité de l'école de leurs enfants pour cuisiner ensemble.

Au menu : des recettes gourmandes et pas trop chères, susceptibles de plaire aux enfants, avec une attention sur le prix et peut-être la récupération de certains invendus de No javel où l'un des membres est bénévole.

Bienvenue dans l'aventure des Cuisines de quartier !



Deux groupes de cuisines recrutent !

Vous cherchez un groupe de cuisine? Deux groupes recrutent, à **Jette** et **Schaerbeek** !

🍀 Le **groupe Ratatouille** cuisine un samedi par mois des plats variés dans notre cuisine CBO, située à Simonis (Jette).

🍀 Le **groupe Cuisine Casa** se retrouve 1 lundi sur 2 à Bouillon de Cultures, à Schaerbeek. Ils cuisinent uniquement à base d'invendus.



Les rejoindre vous intéresse ?

✉ info@cuisinesdequartier.be



Cuisiner en groupe des repas en grande quantité, ça vous parle ? Vous disposez d'une cuisine qui pourrait être mise à disposition des groupes ?

Rejoindre l'aventure des Cuisines de quartier vous tente ?

Contactez-nous !

☎ 0471 52 09 03

✉ info@cuisinesdequartier.be

CUISINES DE QUARTIER S'ENGAGE!

"31 Recommandations pour une Bruxelles plus juste"

L'École de Transformation Sociale (ETS) cherche à favoriser l'avènement d'une société plus juste et inclusive, en répondant aux besoins des publics fragilisés de la région de Bruxelles-Capitale.

Pour sa troisième édition, des acteurs bruxellois dont Cuisines de Quartier, ont été invité à collaborer pour trouver des solutions et élaborer des recommandations en vue des élections prévues en juin et octobre 2024.

Ces recommandations et leviers de transformation sociale sur la question de la précarité alimentaires ont été réunis dans ce document :

✓ [Les Cahiers de l'ETS - Précarité alimentaire](#)

À noter que d'autres thématiques telles que la précarité numérique et la question de la monoparentalité ont également fait l'objet d'un tel travail.



Plus d'info

RESSOURCES

j

Notre nouveau site internet est bientôt prêt, et on a hâte de le partager avec vous. C'est avec [JeudiMatin](#), studio spécialisé dans l'éco-conception numérique que nous avons collaboré.

Il sera plus accessible et facile d'utilisation (et plus beau !), **éco-construit**, ce qui est loin d'être négligeable quand on prend conscience de notre empreinte numérique.

Nous travaillons en ce moment sur une **outilthèque** disponible pour tous·tes, plus ergonomique et sur un **accès "membre" des Cuisines** dans lequel ceux·celles-ci pourront partager un maximum de bons plans entre groupes de cuisine. On vous fait signe dès qu'il est en ligne !



PAR LE GROUPE
LES ÉPISOLAIRES

PAIN MAROCAIN AU LEVAIN

Recette pour 4 pains de 250 g
Prix au pain (farine bio): 1€

Le groupe Les Épisolaires a co-animé un atelier dans une super boulangerie du nord de Bruxelles. Le Pain levé. Elles nous ont raconté qu'au Maroc, il était courant de faire son pain au levain. Rien de mieux pour conserver quelques jours ce délicieux pain !

Recette

1. Mélanger la farine et le sel au levain, en faisant bien attention à ce que le sel ne touche pas le levain.
2. Pétrir délicatement l'outil des spatules en métal n'est pas gênant. Ne pas "taper" la pâte.
3. Ajouter doucement l'eau et pétrir délicatement. La quantité d'eau dépend de la farine utilisée. La pâte doit être élastique.
Petit conseil: arrêter de pétrir quand on ne voit plus de farine.
4. Former une boule et laisser le tout reposer au minimum 4 heures* sous un essieu dans un endroit chaud (temp. levain, température* adapter en fonction de la saison, mettre eau chaude ou froide).
5. Quand la pâte a levé, rabattre pour tirer sur la pâte et lui donner de l'air (rabattre les 4 côtés). Ne pas la presser.
6. Façonner le pain. Laisser monter encore environ 30 minutes. Pour voir si le pain est prêt à cuire, presser délicatement le dessus. Si le doigt s'enfonce mais que la pâte se remet à sa place initiale immédiatement, il est prêt. Sinon, attendre encore un peu.
7. Grigner la pâte en appuyant au centre avec le pouce (ne pas trouer!). Cela aide le gaz à sortir et donc le pain à monter.
8. Mettre un bol d'eau dans le four pour apporter de la vapeur et donner une plus belle couleur au pain.
9. Cuire 40 minutes entre 230 et 250°C avec une chaleur venant du dessus et du dessous. Ne pas ouvrir le four durant la cuisson.

Matériel

- Saladier ou bassine
- Petit bol

Ingrédients

- 850 g farine complète
- 10 g de sel
- 120 g de levain
- 700 ml d'eau (à environ 40°C)

Astuce levain !
si vous voulez faire votre pâte en 4 heures, mettez 1/4 du poids de la pâte en levain. 10h? Mettez 1/10 du poids en levain. Par contre, n'allez pas en dessous de 4 heures

CUISINES DE QUARTIER

ON PARTAGE

Recette de pain marocain au levain

Voici la recette de pain marocain au levain proposée par le groupe **Les Épisolaires** dont on vous a parlé un peu plus haut !

Elles nous ont raconté qu'au Maroc, il était courant de faire son pain au levain.

Rien de mieux pour conserver quelques jours ce délicieux pain !

Recette

ON PARTAGE

LUNCH & CUISINE COLLECTIVE / SAMENKEUKEN

PIQUE-NIK

28/04, 26/05, 30/06 & 29/09

PIQUE-NIK

franket

groot eiland

PIQUE-NIK

Plus d'info

Pique-NiK, Cuisine participative dans les champs, **Franket & Groot-Eiland**

Venez partager une expérience culinaire unique en cuisinant et dégustant un brunch gourmand et créatif avec les légumes des champs de **Groot Eiland** dans le champ de fleurs **FleurAkker**.

Champ de FleurAkker : Dernier dimanche de chaque mois d'avril à septembre (sauf juillet et août) : 28 avril, 26 mai, 29 septembre
Jardin des Ursulines : 30 juin

Inscription :

✉ franket.asbl@gmail.com



Plus d'info

5e Edition de L'Ecole d'Été sur l'Agriculture Urbaine et l'Alimentation Durable de Bruxelles

Le rendez-vous incontournable pour les passionné·e·s et les professionnel·les de l'agriculture urbaine !

Cet espace de formation, d'échanges, et de réseautage mêle apprentissages théoriques et pratiques autour des enjeux bruxellois et mondiaux de l'agriculture (péri-)urbaine et de l'alimentation durable. Au programme : conférences, débats, ateliers et visites de terrain. Venez explorer avec nous la diversité des acteur·trices et des enjeux de l'agriculture urbaine et de l'alimentation durable !

July 17

22 et 23/05



ULB, Campus de la Plaine

Du 10/05 au 01/06 a lieu à Bruxelles, un des plus grand festival dédié aux arts performatifs, le

KunstenFestivalDesArts. On a

repéré dans le programme plusieurs rendez-vous ayant pour thème la cuisine comme Kitchen Talks qui nous fait réfléchir sur son rôle dans notre imaginaire et notre quotidien, ou Memories Around the Kitchen Table, six ateliers pour partager des recettes en lien avec des moments cruciaux de la vie.

Toutes les infos sont sur le [site](#), ça semble passionnant !



© Kitchen Talks

Plus d'info



Plus d'info

Nous vous avons déjà parlé ici de notre partenaire [Nos Oignons ASBL](#).

Voici deux rendez-vous hebdomadaires et bruxellois pour ceux-celles qui souhaitent **mettre les mains dans la terre** et cultiver des fruits et légumes de saison.

Une occasion d'en apprendre davantage sur le maraîchage sur sol vivant, en prenant soin des cultures et du sol par des gestes simples.

🌿 Chaque **mercredi**, au [Chaudron](#).
🌿 Chaque **vendredi**, au [Courtileke](#).



Si vous passez par Anvers, allez assister à la journée de conférence sur la Transition juste des systèmes alimentaires le **30/05** de **9h00** à **17h00** à l'**Université d'Anvers**.

📍 Prinsstraat 13, 2000 Antwerpen
Langue : Anglais
Inscription : avant le 26/05

Je m'inscris

AGENDA

■ 28/05

Rendez-vous trimestriel #8 des Cuisines de Quartier autour de la Santé et l'alimentation (réservé aux membres des Cuisines de Quartier)

■ 14 et 21/06

Formation au lancement et l'accompagnement d'un groupe de Cuisines de Quartier (réservé aux professionnel·les, plus d'info à suivre)

■ 23/11

Rencontre Annuelle des Cuisines de Quartier



Avec le soutien de:



info@cuisinesdequartier.be
www.cuisinesdequartier.be



Cet e-mail a été envoyé à {{ contact.EMAIL }} Vous avez reçu cet email car vous vous êtes inscrit sur Cuisines de quartier.

[Se désinscrire](#)



© 2020 Cuisines de quartier