

DES NOUVELLES DES CUISINES DE QUARTIER



CUISINONS
ENSEMBLE POUR
LE QUOTIDIEN



ÉDITO

En avril, **ça a déménagé aux Cuisines de Quartier** ! Le CBO, cet espace en occupation temporaire où nous avions nos bureaux avec une douzaine d'associations et collectifs citoyens a dû fermer. Les 9 groupes de Cuisines de Quartier jettois qui s'y partageaient la cuisine ont pu poser leurs casseroles au **Rayon Vert**, un centre culturel qui les a accueillis à bras ouverts. Et l'équipe ? Nous avons migré vers Schaerbeek. On vous en dit plus dans cette newsletter !

Qu'est-ce qui se passe, pendant ce temps, dans le Mouvement ? Nous poursuivons notre **"chantier approvisionnement"** en expérimentant avec les groupes de Cuisines de Quartier des solutions concrètes et facilitantes. En collaboration avec le **CREBIS**, nous réfléchissons avec les membres du Mouvement aux effets de notre démarche sur plusieurs dimensions impactant l'accès à une alimentation de qualité : les dimensions politique, économique/matérielle et sociale/culturelle. Et, bien sûr, de nouveaux groupes naissent !

Le mois d'avril est aussi celui de l'indispensable **Festival Nourrir Bruxelles** qui questionne chaque année les systèmes alimentaires à travers une série d'événements dont deux co-organisés avec Cuisines de Quartier. Et puis, comme d'habitude dans cette newsletter, retrouvez des recettes, des nouvelles des groupes et des liens à découvrir pour nourrir nos réflexions et nos luttes !
Bonne lecture !

VIE DU MOUVEMENT

Bienvenu·e·s au 13 Place Masui !

Après une recherche acharnée, nous avons atterri ici, dans cette ancienne timbrerie réaffectée en centre d'associations coordonné par Zinneke. Vous savez, l'asbl qui organise le fameux carnaval bruxellois : la **Zinneke Parade** !

Nous partageons ce bel espace avec d'autres associations bruxelloises que nous sommes impatientes de découvrir.

Le bâtiment abrite une cuisine extraordinaire, idéale pour cuisiner en groupe.

✓ Envie de lancer un groupe du côté Gaucheret/Progrès/ Masui /Liedts?



Faites-nous signe! On est là pour vous soutenir !

Une première occasion de découvrir les lieux? Venez fêter avec nous les 25 ans de la Zinneke parade le 25/5. Concerts, spectacles, barbecue... Et pour l'occasion, nous vous proposons un atelier de cuisine collective avec Charlotte d'Apus et les Cocottes Volantes! Venez! 25/5 au 13 Place Masui dès 10h.

Les groupes de Cuisines de Quartier se sont mobilisés pour organiser deux événements dans le cadre du festival Nourrir Bruxelles:



► **Voyage culinaire "Ça Chauffe !" : Création collective**

Visite de l'Exposition photo sur le groupe "Ça Chauffe !" au Be-Here et projection de leur film d'animation. 20 personnes (dont les membres du groupe Ça Chauffe !) se sont retrouvées dans le cadre de **Nourrir Bruxelles** pour découvrir les photos et le film d'animation sur le groupe, fruit d'une riche collaboration avec l'Atelier Graphoui

[Regarder le film](#)

► **Écoute collective du podcast "Le Pain qu'on Sème" avec Fazia SMAIL**

Le Collectif de groupes de Cuisines de Quartier **Jette ta recette** a invité dans sa nouvelle cuisine, au Rayon Vert, **Fazia Smail** de l'**atelier du Pain Vivant**. Fazia était déjà venue le mois dernier donner un atelier pain à CBO. La rencontre au Rayon Vert a été l'occasion de questionner la qualité des farines, les formations proposées pour devenir boulanger, etc. Ferhat, membre du Mouvement, est reparti en disant "tout ça m'a donné envie de faire un peu de lecture!"



[Ecouter le podcast](#)

Le festival Nourrir Bruxelles n'est pas terminé, découvrez sans tarder sa programmation passionnante et militante ! Pièces de théâtre, expos, conférences, visites.. ils y en a pour tous les goûts!

Nouvelles sur l'approvisionnement

Aux Cuisines de Quartier, nous cherchons à développer **des filières d'approvisionnement** alternatives aux supermarchés. D'ailleurs, vous saviez qu'avril est le mois *sans supermarché* ?!

Voici quelques pistes permettant aux groupes de Cuisines de Quartier de s'approvisionner autrement à Bruxelles :

À Jette:

Le magasin bio jettois Le Rayon Bio offre **20% de réduction** sur les achats **pour les groupes membres du Mouvement des Cuisines de Quartier!**

À Schaerbeek:

Merci aux producteurs·rices bio Matthias de chez Seizoensmaak (Londerzeel), Robin de chez Sherwood, Virgine de l'Orée du Bois, Stanislaw Ô Champ d'Abeilles, avec lequel·les nous avons eu quelques collaborations très intéressantes. L'idéal pour les groupes serait de continuer ces collaborations de façon pérenne.

Enfin, depuis quelques mois, un lien est en train de se tisser entre Le Réseau des GASAP et **Cuisines de Quartier** via le projet P.A.N.I.E.R.S. (Pour l'Accès à une Nourriture Inclusive, Écologique, Régionale et Solidaire). Nous les avons invité lors de la Rencontre Annuelle 2024

Invendus pas perdus : 3 groupes Cuisines de Quartier bénéficient des **invendus alimentaires** distribués par la commune 6 fois par mois et livrés directement en cuisine. Les économies sont énormes ! Un vrai coup de main qui change la vie de trois groupes schaarbeekois.

À Molenbeek:

VRAC : les groupes Cuisines de Quartier peuvent dorénavant **adhérer en tant que GROUPE au réseau d'achat commun**. Le projet de l'association est orienté vers l'**accès du plus grand nombre à des produits de qualité issus de l'agriculture paysanne/biologique/équitable à des prix bas**, grâce à la réduction des coûts intermédiaires et superflus. Les achats ont démarré à Molenbeek initiés par les groupes WOMAN POWER et ROMARIN.

✓ Pour adhérer en tant que groupe, contactez directement VRAC par mail : vrac-bruxelles@vrac-asso.org.

APPEL à idées/ propositions/ bons plans approvisionnement !

Vous avez un magasin alimentaire ou des propositions qui pourraient faciliter l'approvisionnement des groupes en denrées de qualité sans se ruiner? **Faites-le nous savoir sur info@cuisinesdequartier.be !**

et lors d'un rendez-vous du Mouvement avec le CREBIS.

Le but de cette collaboration ? **Offrir une solution d'approvisionnement de qualité accessible à tous les groupes Cuisines de Quartier.**

On a hâte et on vous en parle très bientôt ! N'hésitez pas à visiter leur **site internet** pour en savoir plus : <https://gasap.be/>



© Image du Réseau des GASAP ASBL lors d'une distribution de paniers de légumes



Cuisiner ensemble pour le quotidien, ça change quoi ?

Quels sont les **effets de la cuisine collective du quotidien** sur l'accès à une alimentation de qualité pour toutes et tous? Comment amplifier encore ces effets?

Grâce au soutien de la Fondation 4 Wings, notre ASBL reçoit l'aide du CREBIS (Centre de Recherche sur les Inégalités Sociales) pour répondre à cette question avec les membres du Mouvement Cuisines de Quartier.

Depuis mars 2025, nous organisons des séances de discussion avec des membres du Mouvement pour approfondir les effets de la cuisine collective sur plusieurs dimensions de l'accessibilité au "bien manger":

- sociale et culturelle,
- économique et matérielle,
- nutritionnelle,
- politique

Les deux premières séances de travail se sont concentrées sur les thématiques suivantes;

- 19/3: la dimension politique
- 16/4: la dimension économique

A venir: le 6/05 nous parlerons de la dimension sociale et culturelle.

L'objectif ? Mettre en valeur les effets ressentis par les membres du Mouvement, repérer les angles morts, décider ensemble nos futurs chantiers prioritaires.



VIE DES GROUPES



Première cuisson pour Romarin

Romarin, nouveau groupe de Cuisines de Quartier, a fait sa première cuisson au Rayon Vert.

Son projet? Tester le modèle Cuisines de Quartier et tisser des liens via la cuisine. Plusieurs dizaines de steaks végétariens ont été ramenés à la maison et le fonds de cuisine déjà bien fourni a été agrémenté d'une belle **pâte d'ail**, utile pour les prochaines cuissons (on vous en livre la recette un peu plus loin!). Le groupe a pu aussi tester les bons plans approvisionnement proposés par nos partenaires.

La suite ? Un moment d'évaluation pour améliorer la prochaine cuisson et bien sûr, d'autres sessions de cuisine!

N'hésitez pas à nous contacter si vous souhaitez les rejoindre!

[Rejoindre le groupe](#)



Le 140 Tiers-Lieu

Lancement d'une cuisine au théâtre 140 avec 2 nouveaux groupes

Si si, un théâtre équipé d'une cuisine peut devenir un espace cuisine partagé! La preuve? Le 140, théâtre emblématique schaarbeekois, se définit désormais comme un tiers-lieu et ouvre grand ses portes au projet Cuisines de Quartier !

Deux groupes viennent d'y éclore: **Méditerranée** (objectifs: faire du lien entre gens du quartier, découvrir de nouvelles recettes, faire des économies financières) et **140 Recettes** (objectifs: cuisiner en collectif bio et de saison, découvrir de nouvelles recettes).

Bienvenue dans le Mouvement!

Ielles cherchent encore de nouveaux membres. Chaque groupe cuisine 1 lundi après-midi par mois.

Ça vous dit? Contactez Eugénie!
eugenie@le140.be



Un tout nouveau groupe dans le bas de Saint Gilles/Forest cherche des membres!

Ce groupe n'a pas encore de nom et a déjà cuisiné une première fois chez l'une de ses membres. **Nous cherchons activement une cuisine pour l'accueillir** dans son quartier.

Vous voulez en savoir plus ? Vous connaissez un espace de cuisine dans le quartier Forest/St Antoine?

Écrivez à info@cuisinesdequartier!

Retrouvez tous les groupes et espaces partenaires des Cuisines de Quartier sur notre site internet, [onglets "GROUPES" et "espaces"](#).

Plus d'info

➡ Retrouvez les groupes Cuisines de Quartier [sur notre site internet.](#)

GROUPES/ GROEPEN CUISINES DE QUARTIER

ACTIFS/ACTIEF

BOISFORT/BOSVOORDE

1. Cuisines de Quartier Boisfort

BRUXELLES/ BRUSSEL

2. Ça Chauffe !
3. Les Gourmands
4. Cuisine de Chantier

ETTERBEEK

5. Kom'potes

FOREST/VORST

6. Cucina
7. Calico

JETTE

8. Les Mosaïques de Saveurs
9. Jeanine, lâche du lest
10. On se régale
11. Rataouille
12. Samu Social (5 groupes)
13. Romarin

LAKEU

14. Goûts et Saveurs

15. Délices Modèles

MOLLENBEEK-SAINT-JEAN/ SAINT-JANS-MOLENBEEK

16. Women Power

SAINT-GILLES/ SAINT-GILLIS

17. Groupe Saint-Gilles (nom à venir)

SAINT-JOSSE-TEN-NOODE/ SAINT-JOSSE-TEN-NOODE

18. Cardamome

SCHAEERBEEK/ SCHAARBEK

19. Alim'Alpha

20. Cuisine Casa

21. Les Casseroles Solidaires

22. Les Casseroles de Riga

23. Les Délices de Rigatune

24. Belrefugees

25. 140 Recettes

26. Méditerranée



RETROUVEZ TOUS LES GROUPELS PAR COMMUNE SUR LA CARTE DE BRUXELLES

VIND ALLE GROEPEN PER GEMEENTE OP DE KAART VAN BRUSSEL



WWW.CUISINESDEQUARTIER.BE

AVEC LE SOUTIEN DE :



Vous souhaitez rejoindre un groupe de Cuisines de Quartier ou créer le vôtre ?

Vous trouverez des info sur notre site www.cuisinesdequartier.be ou en nous contactant :

☎ 0471 52 09 03

✉ info@cuisinesdequartier.be

VIE DES PÔLES

Un pôle alimentaire de quartier ?

C'est une cuisine partagée par plusieurs groupes de cuisine à partir de laquelle se tissent plein de liens avec des initiatives locales autour de l'alimentation: jardins partagés, compost de quartier, commerces du coin, ASBL locales, comités de quartier, commune etc.

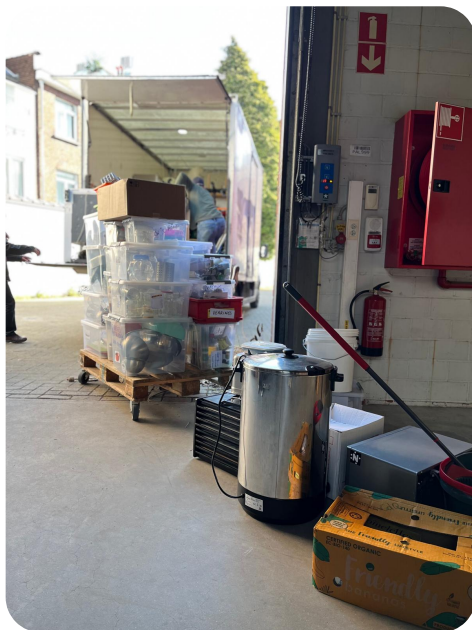


Fête de fin du CBO

Le 22 mars dernier, le Collectif CBO a célébré la fin de son aventure Chaussée de Jette. Plusieurs membres des Cuisines sont venus dire au revoir et ont participé au discours de clôture (voir vidéo).

Le Collectif a décidé de continuer sa route, même sans lieu à soi. Affaire à suivre (et à rêver ensemble!)

Vive les espaces ouverts, à bas seuil, qui offrent de réelles marges de manœuvre aux citoyen·ne·s pour se relier, faire la fête, inventer et expérimenter de nouvelles manières de résister à l'isolement, à la précarité et aux inégalités!



Déménagement de la cuisine de CBO

Les membres du Mouvement des Cuisines de Quartier et l'équipe se sont mobilisés en avril pour déménager leur cuisine située depuis 4 années au CBO (Jette), avec l'aide toujours précieuse du Collectif CBO.

Les 9 groupes du pôle Jette ont trouvé refuge au Rayon Vert (un grand merci pour ce chaleureux accueil!!).

Une partie du matériel est partie dans d'autres cuisines à Molleke et à Papa Douala.

Un grand merci à toutes et tous pour votre aide (la championne paralympique d'Afrique de taekwondo est même venue nous aider !)...

CUISINES DE QUARTIER S'ENGAGE!

Social-santé-alimentation: resserrer les liens d'un secteur

Qu'est-ce qui façonne nos choix alimentaires? **Comment agir collectivement pour changer nos environnement alimentaires?** Slogans séduisants et prix attractifs influencent notre alimentation, avec des impacts majeurs sur la santé, la société et l'environnement.

Le 19 mai, AIA (Agroecology In Action), en collaboration avec nos allié.e.s du **GT Bruxelles**, invite les acteur.rice.s professionnel.le.s des secteur du social-santé-alimentation à une matinée d'échanges pour **révéler l'envers du décor de notre alimentation et construire ensemble des alternatives** durables et solidaires.

17 19/05

De 9h30 à 13h 30 + repas.

Elzenhof, 12 Av. de la Couronne 1050 Bruxelles.

PRE INSCRIPTION : remplir [ce formulaire](#)



Le collectif a déposé au Parlement des lettres adressées au futur gouvernement. Des lettres qui exigent que **l'accès à une alimentation de qualité pour toutes et tous devienne une priorité politique et économique!**

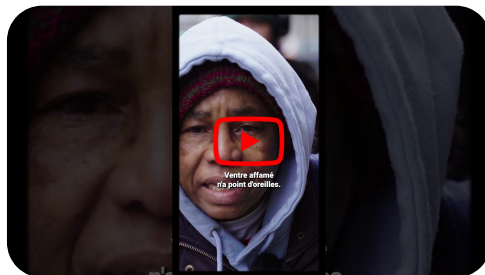


Des solutions existent, il faut les financer ! MAINTENANT !

Le Gratin de la Colère exige :

- Un accès digne et autonome à une alimentation suffisante et de qualité pour toutes et tous;
- Des politiques publiques justes tant pour les producteur·ice·s que pour les consommateur·ice·s
- L'interdiction de la spéculation sur la nourriture.

Regarder la vidéo de l'action, par la [FDSS](#) ↓



RECETTE CUISINES DE QUARTIER

Quelques recettes à base d'ail pour votre groupe de cuisine

Il y avait trop d'ail dans les invendus? Il a germé dans la cuisine? L'ail coûte cher, on ne va pas le jeter ! Voici trois recettes pour profiter des bienfaits de ce légume-condiment excellent pour la santé!



• Ail séché

Pour fabriquer de l'ail séché, ne l'épluchez pas! Il suffit de le couper en deux et de le poser sur une grille à l'ombre, dans un endroit ventilé et sec. Au bout de quelques jours, vérifiez que l'ail soit devenu plus petit et "craquant" comme une noisette. Pour le cuisiner, vous pouvez le réduire en poudre, ou l'ajouter en entier dans vos préparations qui vont mijoter: soupes, sauces, risotto.



• Aillet

Plantez votre bulbe d'ail en ayant séparé les gousses ou entier dans un pot ou dans le jardin et vous aurez de l'aillet pour de



• Pâte d'ail

Pour 1 petit pot : 4 belles têtes d'ail et de l'huile

Pelez les gousses, mixez l'ail et remplissez votre pot propre en tassant bien la pâte. Recouvrez d'huile d'olive. La pâte vire au bleu? Ne vous inquiétez pas, ça arrive et c'est sans danger pour la santé !



Le groupe Romarin a testé la méthode type *shaker* pour éplucher l'ail, à tenter !

nombreuses années, et même du nouveau si votre sol est bon et ensoleillé! L'aillet se coupe et s'utilise comme la ciboulette.

Recettes Cuisines de Quartier

ON PARTAGE

Le 17/05 Cuisines de Quartier sera au Festival **TOOLEke**, co-organisé par Molleke et La Poudrière, dédié à la mise à l'honneur des "Outils du Futur"

Ce festival est l'occasion de découvrir d'autres types d'outils, de jardinage, mais aussi ... de cuisine! Des outils essentiels pour favoriser le vivre ensemble, l'accomplissement de soi et la recherche de fraternité et de solidarité!

Tooleke, c'est une invitation à nourrir nos jardins intérieurs tout autant que nos jardins extérieurs. Il y a encore de nombreux outils à inventer et des merveilles anciennes à célébrer.

Avec: le comptoir de **Semance**, Micro-organismes Efficaces ou EM, **Convivence** : la maison résiliente et vivrière, **Rhizome** : échange de plantules et de boutures, Brocante/donnerie/échanges d'outils spécifiques, **Cuisines de Quartier**. Il y aura aussi des activités pour enfants

17 mai 2025
11 à 19h
Rue de la Poudrière 64, 1000 Bruxelles



Programme complet

Manger les riches, et des petits pois.
Conférence gesticulée participative et collective - Spéciale alimentation

Venez expérimenter un outil d'éducation populaire, co-animé par Rencontre des Continents & Sarah de Laet (Conférencière gesticulante, géographe, et formatrice en éducation populaire)

Alimentation de qualité difficilement accessible, normalisation genrée des pratiques alimentaires, disparition des paysan·nes et industrialisation à outrance, alimentation comme vecteur d'engagement et de rencontres culturelles...

Que racontent nos histoires personnelles (savoirs chauds) de tous ces sujets ? Quels décodages systémiques et politiques pouvons-nous en faire collectivement ? N'y aurait-il pas matière à s'indigner et à agir collectivement ?!



Sur inscriptions ici!

23/05
De 18h30 à 21h30 (accueil dès 18h)
A la Turbean (Campus du Solbosch)

25 ans de ZINNEKE

25 ans, ça se fête ! Zinneke, c'est bien plus qu'une Parade, c'est une aventure humaine et artistique hors du commun.
Au programme : festivités, nourritures, conférences gesticulées, workshops, et plein d'autres surprises.

Réservez dès maintenant la date du 25 mai 2025 dans vos agendas, Cuisines de Quartier sera de la partie !

 25/02
 Dès 10 h
13 Place Masui 1000 Bruxelles

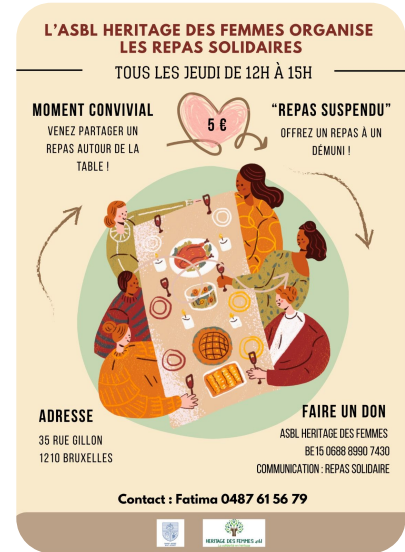


Repas solidaires de l'ASBL Héritage des Femmes

L'ASBL Héritage des femmes organise tous les jeudis un repas convivial et solidaire.

Autour d'une table garnie d'un bon repas, de partage et d'entraide, offrez un repas à une personne en situation de précarité.

 Tous les jeudis
13-18h
35 Rue Gillon 1210 Saint-Josse-Ten-Nood
5 €
 Fatima 0487 61 56 79



AGENDA DES CUISINES DE QUARTIER

- 06/05 Focus groupe#3 avec le CREBIS: évaluation de la dimension sociale des Cuisines de Quartier (*réservé aux membres du Mouvement)
- 17/05 Festival Tooleke à Molleke
- 19/05 Rendez-Vous des Cuisines (*réservé aux membres du Mouvement)
- 19/05 Rencontre : *Déjouer les illusions ali-ment-aires*
- 19/05 *Manger les riches, et des petits pois*. Conférence gesticulée participative et collective - Spéciale alimentation
- 25/05 Fête des 25 ans de Zinneke, 13 Place Masui 1000 Bruxelles

**Vous souhaitez
rejoindre**

**le Mouvement des
Cuisines de Quartier ?**

Contactez-nous :

www.cuisinesdequartier.be

info@cuisinesdequartier.be



