



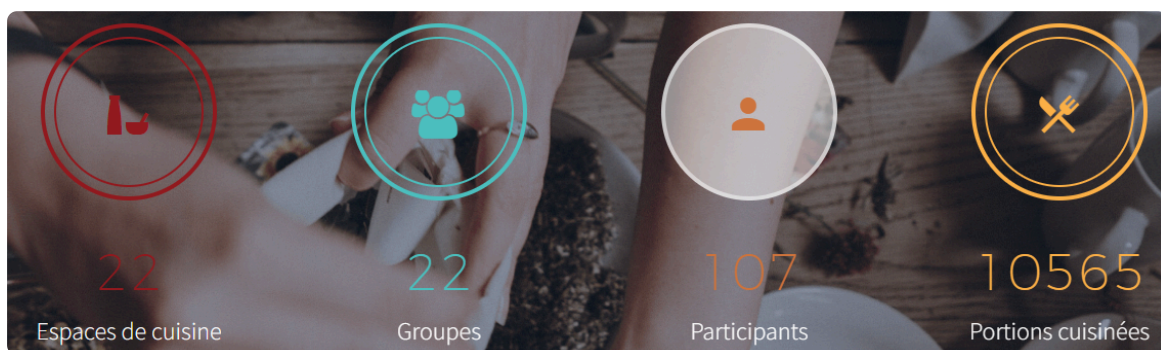
Ces dernières semaines, les événements se sont joyeusement enchaînés aux Cuisines de Quartier :

Le cycle **“Conservation”** en partenariat avec [Bouillon de Cultures](#) et la [Commune de Schaerbeek](#), notre grande **Rencontre Annuelle** avec les membres des Cuisines et plein d'invité·e·s, deux jours de **formation à l'accompagnement et au lancement d'une Cuisine de Quartier** en décembre... quel rythme aux Cuisines!

Cet automne, nous étions aussi au front pour **construire et défendre la démocratie alimentaire**, notamment à l'[Ecole de Transformation Sociale](#) et à l'[Assemblée citoyenne pour le climat](#).

On vous raconte tout ça dans quelques lignes.

L'équipe des Cuisines de Quartier vous souhaite d'ores et déjà **une belle fin d'année!** 🌟



## VIE DU MOUVEMENT



Captures d'écran de notre film, Melvin et Ferhat, membres des Cuisines de Quartier.



La formation au lancement et l'accompagnement d'une Cuisine de Quartier organisée les 7 et 8/12 au CBO a été **rapidement complète**.

Nous vous proposerons une **nouvelle édition courant mai 2024**.

Le 17/11, c'était la **3e Rencontre Annuelle** des [Cuisines de quartier](#). Le matin, les membres des cuisines ont participé aux différents **ateliers proposés sur des thématiques liées à l'alimentation**.

Après un grand banquet où les participant·e·s ont pu se rencontrer et échanger, l'après-midi fût consacré au **débat et à des réflexions sur la cuisine collective au quotidien et l'accès à la bonne alimentation**.

Un **film donnant la parole aux membres** (produit par nos soins !) a été projeté et a été le déclencheur de discussions riches entre les membres, les invités et les intervenants, sur des **expériences de pratiques collectivise** telle que Cuisines de Quartier la propose.

### Les formations Cuisines de Quartier.

Pour s'assurer de la réussite d'un groupe de cuisine, nous proposons les indispensables **formations au lancement et l'accompagnement d'une Cuisine de Quartier**.

Lors de la formation et grâce à leur expérience et leurs nombreux outils, les formatrices vous aideront établir des bases solides pour démarrer votre propre groupe de cuisine collective.

Plus d'infos

## VIE DES GROUPES



## Le compteur tourne !

On a passé la barre des **10 500 portions cuisinées.**

Félicitations à tou-te.s les membres des Cuisines de Quartier qui ont relevé de ce défi! 🍴🍴

Dessin Denis Glauden



## Appel à cuisiniers !

Le groupe Cuisine Casa  
cherche de nouvelles personnes pour le rejoindre !

### Leur projet ?

Cuisiner ensemble pour le  
quotidien 2 lundis par  
mois des invendus.

### Qui ?

Toute personne  
sympathique, curieuse et  
ouverte aux autres, qui  
aime cuisiner ou non !

### Où ?

Bouillon de Cultures /  
Rue Philomène 47,  
1030 Schaerbeek

Prochains rendez-vous: 8 et 22 janvier - 13h30

Contact: Melvin 0488 13 23 97



## Le groupe Cuisine Casa recherche de nouveaux membres!

Leur projet? Cuisiner des invendus de qualité qui leur sont livrés sur place par le service communal [Invendus? Pas perdus !](#) Ce groupe cuisine un nombre monumental de délicieuses portions pour **zéro euros un lundi après-midi sur deux hors vacances scolaires** à [Bouillon de Cultures](#) (📍 quartier Royale Sainte-Marie à Schaerbeek).

Intéressé-e?

✉ [info@cuisinesdequartier.be](mailto:info@cuisinesdequartier.be)



Cuisiner en groupe des repas en grande quantité, ça vous parle ? Vous disposez d'une cuisine qjui pourrait être mise à disposition des groupes? **Rejoindre l'aventure des Cuisines de quartier vous tente? Contactez-nous!**

✉ [info@cuisinesdequartier.be](mailto:info@cuisinesdequartier.be)

☎ 0471 52 09 03

## VIE DES PÔLES

Cuisines de Quartier, ce sont aussi des **pôles alimentaires de quartier** - à [Schaerbeek et Jette!](#)

Un pôle alimentaire de quartier, c'est quoi?

C'est une cuisine partagée par plusieurs groupes de cuisines à partir de la quelle 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.

Un nouveau pôle pourrait émerger sous peu dans le sud de Bruxelles.

On vous en parle bientôt !



Dessin Denis Glauden

## 1/ SCHAEERBEEK

Dans le cadre du **Cycle conservation** proposé au pôle Schaerbeek, les jeunes d'[AdoMobile](#) sont allés recueillir des **histoires de cuisine** dans le **quartier Rasquinet** (Schaerbeek) pour les Cuisines de Quartier.

L'[asbl Amos](#) les a formés à utiliser du matériel de prise de son pour réaliser leurs **capsules audio**.

L'argent récolté grâce à ce partenariat (*Prime aux initiatives citoyennes* de la commune de Schaerbeek. Merci!) leur permet de **financer différents projets** dont un voyage au Sénégal!



Ce collectif de groupes de cuisine a bénéficié de la bourse [Inspirons le Quartier](#) réaliser son projet ! Le nouvel appel est en cours, qu'on se le dise!

## 2/ JETTE

Le 11/12, le collectif **Jette ta recette** qui regroupe des groupes de cuisines à Jette, proposait son dernier atelier d'un **cycle autour de l'alimentation**. Un atelier d'initiation au "batchcooking", c'est-à-dire à la préparation à l'avance de plats pour la semaine. Cet atelier, animé par [Madeline Escafit](#), [est totalement en ligne avec la pratique des cuisines de quartier!](#)

# CUISINES DE QUARTIER S'ENGAGE!



Le 11/11, Amélie des Cuisines de quartier animait avec Brigitte de la Fédération des Services Sociaux, un atelier sur le thème « **Alimentation durable et justice sociale** » pour nourrir les réflexions de l'[L'Assemblée Citoyenne pour le Climat](#) :

✓ L'occasion de tirer la sonnette d'alarme sur l'état de la **précarité alimentaire à Bruxelles**

✓ et de rappeler que la **transition du système alimentaire** n'aura lieu que si les acteurs politiques prennent à bras le corps la question de l'**accessibilité à l'alimentation** durable dans toutes ses dimensions: financière, géographique, temporelle, technique, etc.

***Lors de cet atelier, le projet des Cuisines de quartier a suscité beaucoup d'intérêt et d'enthousiasme!***



↳ [L'Assemblée Citoyenne pour le Climat](#) ?

Ce sont 75 bruxellois tirés au sort - de tous genre, âge, horizons culturels et situations professionnelles - réunis pour produire ensemble des **recommandations politiques** visant à permettre à tous·tes les bruxellois·es de manger bien et durable à l'horizon 2050.

Durant 4 journées entre fin septembre et début octobre, Amélie a représenté le Mouvement des Cuisines de quartier à l'[Ecole de Transformation Sociale](#) sur le thème du **Droit à l'alimentation** organisée par le [Forum Bruxellois de Lutte contre la Pauvreté](#).



Quatre journées pour s'**indigner**, aborder les différentes dimensions de la précarité alimentaire, **découvrir** ou **renforcer les liens** avec une série d' **initiatives bruxelloises et wallonnes en faveur de l'accès de tous·tes à une alimentation de qualité** et se projeter dans un avenir souhaitable.

**Le but?** Poser collectivement les bases d'un plaidoyer en faveur de la réalisation du droit à l'alimentation à l'approche des élections de 2024. Affaire à suivre..

Pour la 2e fois, à l'initiative du **GT Bruxelles d' AIA** dont nous faisons partie avec nos alliés, à savoir la [FDSS](#), [FIAN](#), le [Début des Haricots](#), [La Fugea](#), la [Fédération Bruxelloise de Promotion de la Santé](#), [Rencontre des Continents](#), [Nos Oignons](#), etc. nous avons co-organisé au [CBO](#) une journée pour créer des **synergies** et **renforcer les liens** entre une série d'acteurs qui œuvrent pour les mêmes causes - **droit à l'alimentation**,



## RESSOURCES

Tous les trois mois, les membres des Cuisines se retrouvent à l'occasion des **"Rendez-vous des Cuisines"**.

En septembre dernier, le rencontre était dédiée à la **fabrication de pâte à bouillon avec ou sans sel**, afin d'avoir toujours sous la main une alternative saine aux fameux bouillons cubes !

Tessa, qui animait le rendez-vous dédié aux membres des Cuisines de Quartier, vous **partage la recette** : *"C'est une habitante de [La Communauté de la Poudrière](#), qui me l'a transmise. Elle permet de conserver facilement les légumes d'été pour le reste de l'année."*

**17** Le prochain **Rendez-Vous des Cuisines** aura lieu en **février**.

**Par Tessa**



### Pâte à bouillon

**Végétarien Facile pas cher**

Cette recette est simple et se conserve uniquement grâce à la proportion de sel. La pâte se conserve 1 an. Elle est composée uniquement de bons légumes et de sel et est utile en toute situation: soupe, soupe bouillie. Si vous avez un doute, mieux vaut ajouter un gramme par 100 grammes pour arriver à 11 grammes.

#### Recette

- Coupez tous vos légumes, herbes, fanes, plantes, en morceaux les plus petits possible.
- Pour les légumes qui s'oxydent (orties et autres plantes sauvages), vous pouvez ajouter quelques gouttes de citron.
- Mixez les végétaux pour obtenir une pâte la plus fine possible, dans un robot de cuisine ou un mixeur très solide.
- Pour chaque 100 grammes de légumes, ajoutez 11 grammes de sel, jamais moins. C'est très important!
- Remplissez des pots stérilisés avec cette pâte bien tassée, jusqu'à 3 millimètres sous le bord.
- Stockez les à la cave (ou au frais, à l'abri de la lumière).
- À mettre au frigo une fois que le pot est ouvert!
- Vous pouvez réaliser la même recette sans sel, mais elle ne se conservera pas en pot. Utilisez par exemple des bacs à glaçons que vous mettez ensuite au surgélateur.

#### Ingrédients

- Des légumes, herbes ou fanes, au choix, forts en goût et de saison: carottes, céleri, poireaux, fenouil, persil, cerfeuil, ciboules.
- Ail et oignon, qui sont la base de la recette.
- Du gros sel gris, non traité.
- Un jus de citron.

[www.cuisinesdequartier.be](http://www.cuisinesdequartier.be)

Avec le soutien de :




Lors de la **Rencontre Annuelle des Cuisines de Quartier**, Elen de l'**ASBL Graphoui** a animé un atelier "**Recette Sonore**" pour les membres.

Les participant·e·s ont méthodiquement enregistré tous les sons produits lors de la fabrication d'une préparation japonaise rapide: le Tsukemono.

✓ Le but? **Créer une recette à écouter!**

Nous vous proposons la recette du Tsukemono et pourquoi pas, de créer votre propre recette sonore à l'aide de votre téléphone et du logiciel en libre accès **REAPER** !

N'hésitez pas à nous partager vos réalisations sonores ! 

## Recette du Tsukemono



- Ce kimchi rapide se conserve au frigo quelques jours.
- Il est parfait en accompagnement.
- Il est possible de le faire avec tous les choux, les feuilles de bettes, etc.
- C'est une des recettes de base pour une lactofermentation.
- Cette recette est idéale pour les personnes qui ne peuvent pas manger trop de sel.

#### Ingrédients

- Ingrédients (1 bocal 300ml)
- 200g chou chinois
- 1 doigt gingembre frais
- 1 gousse d'ail
- 1 pincée de piment
- 1 pincée de sel

#### Recette

- Couper le chou en lanières fines
- Râper le gingembre
- Émincer l'ail
- Tout mettre dans un saladier
- Masser jusqu'à ce que le chou devienne souple (attention à ne pas écraser)
- Mettre en bocal



[www.cuisinesdequartier.be](http://www.cuisinesdequartier.be)



INSTAGRAM  
DENIS GLAUDEN

Lors de la **Rencontre Annuelle des Cuisines de Quartier**, il y avait bien sûr les membres des Cuisines, de nombreuses personnes proches du projet ou qui le découvrent, mais aussi des apprenties cinéastes (Carla et Ferial), une photographe (Céline), et aussi un **dessinateur**! Il s'appelle [Denis Glauden](#) et il a "croqué" toute la journée les nombreux échanges, activités et rencontres qui s'y sont déroulées ! À [Cuisines de quartier](#), on l'aime beaucoup!

## ACTUALITÉS



**Exposition temporaire :**  
**"Jeter – Histoire d'une crise contemporaine".**

Les déchets. Certainement l'aspect le plus visible et matériel de la crise environnementale qui nous menace. "Jeter" est une initiative qui met en lumière l'**histoire cachée des déchets en Europe** tout en soulignant son importance comme marqueur de changement social.



Jusqu'au 14/01/24

[Maison de l'Histoire Européenne.](#)

## Appel à dons!

A l'heure du passage à l'induction, plusieurs cuisines où les groupes font des repas pour leur quotidien **n'ont pas encore assez de casseroles adaptées à l'induction dans leurs armoires.**

Et même en libérant du budget, cela ne suffit pas toujours pour constituer une batterie suffisante.

**Si vous souhaitez nous aider,** prenez contact avec Cuisines de Quartier.

Un tout grand merci!




Voici la liste:

- Petites poêles (pas Tefal)
- Grandes poêles (pas Tefal)
- Woks
- Cocottes
- Grandes casseroles
- Petites casseroles
- Taque-adaptateur (pour cuisiner avec casseroles traditionnelles)



**17** July Dépôt les mardis de 9 à 12h sur rendez-vous uniquement.

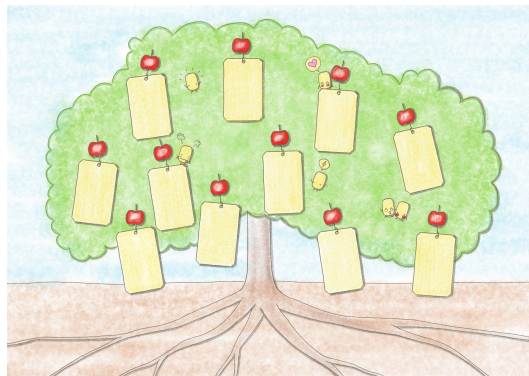
 **Contactez Tessa**

 Dépôt des dons à Jette, au [CBO](#)  
on peut aussi venir chercher sur place..

## Se former pour penser le monde autrement !

Vous êtes formateur·rice, animateur·rice, éducateur·rice et vous souhaitez sensibiliser vos publics aux enjeux liés à l'alimentation durable ?

[Rencontre des Continents](#) propose de **nombreuses formations** en lien avec les questions d'alimentation durable, la souveraineté alimentaire, les pratiques culinaires créatives, la mise en projet, l'intelligence collective, l'accompagnement de projet, l'approche systémique, ...



Les inscriptions pour 2024 sont ouvertes!

 [Catalogue des Formations](#)

## À VOS AGENDAS !

### ■ 25/12/23 - 01/01/24 INCLUS

Repos d'hiver de l'équipe des Cuisines de Quartier !

### ■ Février 2024 (date à venir)

Rencontre trimestrielle des Cuisines de Quartier.



Avec le soutien de:



[info@cuisinesdequartier.be](mailto:info@cuisinesdequartier.be)  
[www.cuisinesdequartier.be](http://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](#)

