



DES NOUVELLES DES CUISINES DE QUARTIER



CUISINONS
ENSEMBLE POUR
LE QUOTIDIEN



ÉDITO

Ce mois de février 2025 est marqué par un **mouvement majeur d'opposition aux décisions de la nouvelle coalition en place au gouvernement**. Le 13 février dernier, nous étions nombreux·ses à manifester **nos craintes et nos colères** dans les rue de Bruxelles. **Ce sont les plus précaires qui payeront le prix des réformes annoncées par l'Arizona**. Les questions liées à la transition écologique, quant à elles, semblent reléguées au second plan d'une politique axée sur la relance et la compétitivité économiques. Plus que jamais le **secteur associatif**, déjà mis sous pression, est sur le qui-vive: les inégalités vont s'accroître, les moyens pour leur résister vont diminuer.

Au printemps, le combat continue : **journée internationale des droits des femmes (8/3)** puis **journée internationale des luttes paysannes (12/4)**, deux dates différentes pour des combats qui s'entremêlent. Les femmes restent encore principales responsables des tâches et de la charge mentale liées à l'alimentation quotidienne (85% des membres du Mouvement sont d'ailleurs des femmes!). Elles sont aussi confrontées à des situations d'inégalités dans le secteur agricole, alors qu'elles sont parmi les rouages principaux de la **transition vers un système alimentaire plus durable et plus solidaire**.

Ce début d'année nous offre de nombreuses occasions de manifester nos engagements!
Rejoignez-nous!

VIE DU MOUVEMENT



Retour sur le dernier Rendez-vous des Cuisines

Le 17 février dernier, c'était le **Rendez-Vous des Cuisines n°10** à CBO. Une trentaine de membres étaient présent·e·s pour penser **l'impact de la démarche Cuisines de Quartier sur le quotidien et poursuivre le travail d'approvisionnement des groupes**.

En préambule, des membres du groupe **Ça Chauffe (Espace Social Télé Service)** nous ont présenté leur court-métrage produit en collaboration avec et l'**ASBL Graphoui** qui raconte leur groupe Cuisine de Quartier.

Ensuite, la rencontre s'est ensuite déroulée en deux temps :

- Répartis en groupes de travail, nous avons amorcé une **réflexion sur les apports de la cuisine collective** avec deux chercheur·se·s du **CREBIS**
- Enfin, nous avons poursuivi le travail entamé lors de la Rencontre Annuelle sur **l'approvisionnement des groupes de Cuisines de Quartier** avec Zara du projet **P.A.N.I.E.R.S** (Pour un Accès à une Nourriture Inclusive, Écologique, Régionale et Solidaire) et **VRAC Bruxelles**.

Comme d'habitude, le Rendez-vous des Cuisines s'est clôturé **par un délicieux repas composé de burgers de lentilles et de salade de chou, préparé collectivement** (et initié par Tessa, l'une des facilitatrices de Cuisines de Quartier)!

Cuisiner ensemble pour le quotidien, qu'est-ce que ça change?

Quels sont les effets de la cuisine collective du quotidien? 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.

1. **Première étape** : cet été, l'ASBL a lancé un coup de sonde sous forme de questionnaire auprès d'une partie des groupes de cuisine.
2. **Deuxième étape**: dès mars, nous organisons quatre séances de discussion avec des membres du Mouvement pour approfondir les effets de la cuisine collective sur **plusieurs dimensions du "bien se nourrir"**:
 - sociale et culturelle,
 - économique et matérielle,
 - nutritionnelle,
 - politique.

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

On vous tient au courant!



C'est quoi les Rendez-Vous des Cuisines ?

Ce sont 3 rencontres sur l'année lors desquelles les membres du Mouvement Cuisines de Quartier se retrouvent pour travailler ensemble sur des thèmes décidés en commun et liés à la cuisine collective (ex: hygiène, approvisionnement, conservation, etc.).



Découvrez la vidéo sur les Cuisines de Quartier

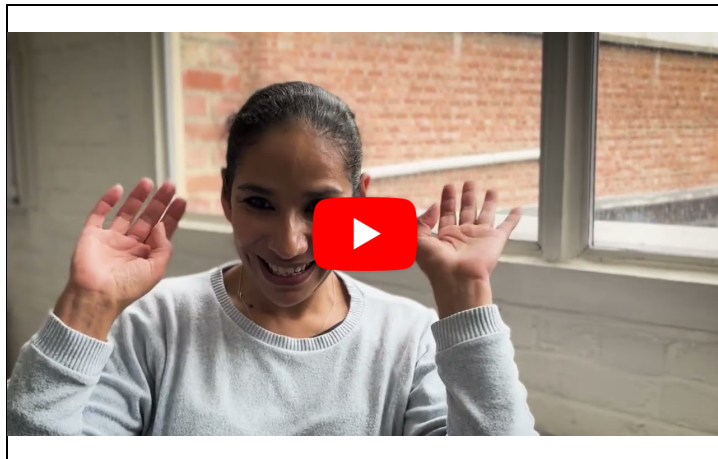
- Vous souhaitez en savoir plus sur la démarche Cuisines de Quartier?
- Vous vous demandez quelles en sont les impacts positifs et les possibles contraintes ?
- Vous souhaitez un support concret et parlant pour lancer une Cuisine de Quartier au sein de votre structure?

Nous avons de quoi répondre à toutes ces questions !

Il y a un an, pour la *Rencontre Annuelle des Cuisines de Quartier*, nous avons **réalisé ce petit film** (en français) pour **raconter notre démarche**.

Il est disponible sur notre chaîne **Youtube!**

N'hésitez pas à **le faire tourner, à le partager**.



Vidéo Cuisines de Quartier : Des membres du Mouvement vous **racontent la démarche Cuisine de Quartier**.

[Lien vers la vidéo](#)

Cuisines de Quartier dans la revue *Imagine*

Imagine est un magazine trimestriel (écologie, société, Nord-Sud) et un éditeur indépendant qui depuis 2001, défend un journalisme d'impact, critique et constructif, vivant et prospectif.

Dans le **n°163** / janvier - février - mars 2025 un article d'**Aurélie Demesse** est consacré aux Cuisines de Quartier. La journaliste s'est immergée dans les cuissons de deux groupes du Mouvement (**Ça Chauffe** à Anderlecht et **Les Casseroles solidaires** à Schaerbeek) et en a tiré un article qui respire l'atmosphère chaleureuse des Cuisines de Quartier!

[Retrouvez l'article dans son intégralité](#) 📌

[Lien vers l'article](#)



Cuisines de quartier

Des assiettes
et des **cœurs** bien remplis

VIE DES GROUPES



PRENOM	PLATS				TOTAL (€) / PERSONNE
	Pâte Ail	Steaks végé	Gratin au cumin	poêlée champi	
MARIE	1	10	4	4	
LINDA	0	3	3	3	
MATHILDE	1	10	5	10	
NADIA	✓	2	3	2	
FATIMA	2	6	3	5	
GROUPE	5	31	24	24	
TOTAL PORTIONS					
PRIX TOTAL (€)					
PRIX PORTION (€)					

FANNY

Romarin : un nouveau groupe à Jette!

Un nouveau groupe vient de se lancer à Jette, **Romarin**.

Les membres se retrouvent 1 lundi par mois dans la cuisine du Rayon Vert.

Au menu de leur première cuisson: steaks végétariens, fricassée de champignons, carottes au cumin et pâte d'ail pour constituer le fond de cuisine. En attendant, les membres vont chercher des maraîchers près de chez elles, adhérer au réseau VRAC, etc. Vous habitez dans le coin et l'aventure vous tente? Contactez-les!

👉 Première commande de portions du groupe Romarin

[Rejoindre le groupe](#)



Un portrait du groupe molenbeekois Womanpower

Womanpower, le groupe de la WAQ cuisine un mercredi par mois, et souvent en chantant! Le groupe s'est donné deux défis: **explorer ensemble les préparations sans viande et travailler le plus possible avec des légumes de saison**. Les ingrédients sont partiellement issus de l'agriculture biologique ou d'invendus.

Lors de leur première cuisson en janvier, elles ont préparé une soupe au potiron, du hummus de potiron avec du pain, un accompagnement de potiron sucré, et un gâteau au potiron.

Prix d'un repas complet par personne: 1,34€ !



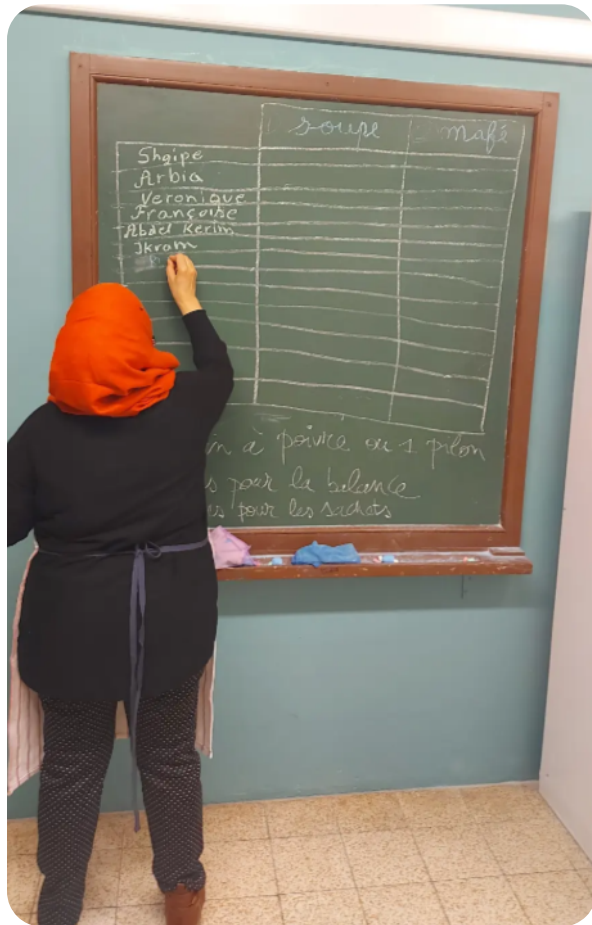
Les charlottes en tissu Mosaïques de saveurs

En lieu et place de leur habituelle session de cuisine, **Les Mosaïques de saveurs** ont organisé un atelier couture de charlottes en tissu !

Sadika vous partage le patron sur demande

[Demander le caneva](#)





Pôle Schaarbeek : Pack alpha/cuisine en développement !

Le groupe AlimAlpha existe depuis plusieurs années et la maison de quartier Bouillon de cultureS et son département adulte est un des **premiers partenaires** des Cuisines de Quartier.

Lors de notre voyage exploratoire au Québec (2018 déjà! Voir la vidéo), nous avons été accueilli dans un centre en alphabétisation de Montréal et par son groupe de cuisine. La rencontre avait été très riche. Et AlimAlpha est né ! **Un mix entre alphabétisation et modèle Cuisines de Quartier**, où l'on travaille l'expression orale et écrite, les échanges et rencontres culinaires, les maths (calcul des portions, etc.), et pleins de choses encore.

Chaque année, les demandes pour rejoindre le groupe affluent. Les 2 supers bénévoles, en partenariat avec les travailleuses de Bouillon de cultureS et des Cuisines de Quartier, ont décidé de **développer un module en alphabétisation/Cuisines de Quartier**. Le but est de le partager le plus possible à quiconque souhaiterait se lancer dans l'aventure avec un groupe.

Le travail est lancé! Vous voulez mettre vos compétences à profit et les aider?

Contactez-nous !



Pôle Jette : "Le CBO doit fermer !"

Hé oui, après un faux espoir de prolongation, **l'occupation temporaire CBO va définitivement fermer ses portes en avril 2025**.

Pour clore l'aventure, les associations qui composent le CBO organisent **une grande fête**: bar, petite restauration, fresque participative, bal folk et dj animeront cette soirée du 22 mars 2025.

Venez !

Tournons ensemble la page de cette **belle histoire collective en espérant qu'elle puisse se prolonger ailleurs!**

Et si vous avez des pistes de lieu où poursuivre cette dynamique, faites le nous savoir: **certain membres du collectif CBO cherchent encore un lieu où atterrir!**

17 22/03/25 dès 16h
CBO, 407 Chaussée de Jette, 1090 Jette
Gratuit
www.cbo.brussels

CUISINES DE QUARTIER S'ENGAGE!

Qui sème la misère, récolte la colère!

Le 13 février dernier, l'équipe des Cuisines de Quartier a rejoint la gigantesque **protestation nationale** (près de 100000 manifestant·e·s selon les organisateur·ice·s !) pour exprimer ses **inquiétudes face aux lignes de force du gouvernement Arizona**.

Derrière la bannière « commune colère », nous avons **retrouvé beaucoup de nos partenaires et allié·e·s pour clamer nos craintes**: absence de soutien à l'agroécologie dans le nouvel accord gouvernemental, réformes de l'aide sociale, diminution du montant et de la durée des allocations de chômage font partie des mesures qui vont inévitablement aggraver les inégalités sociales et freiner la transition vers un système alimentaire plus durable et plus solidaire. Le gouvernement doit **combattre la précarité, pas les précarisé·e·s!** Il doit lutter contre la pauvreté, pas contre les paupérisé·e·s!

Le secteur associatif, lui, se sent en danger : la réduction de la déductibilité fiscale des dons aux associations menace directement nos financements déjà impactés par l'absence prolongée d'un gouvernement bruxellois qui, en bloquant les subventions dites "facultatives", menace **directement la continuité des projets et des services**.



Le gouvernement doit tenir compte et soutenir les savoirs, l'énergie et l'inventivité de celles et ceux qui expérimentent des voies alternatives plus durables et plus solidaires. Pas les saper!

RECETTE CUISINES DE QUARTIER



HUMMUS DE POTIRON BLEU DE HONGRIE RÔTI À L'AIL

DÉCOUVREZ LE HUMMUS DE POTIRON BLEU RÔTI À L'AIL. SAVOUREUX ET VISUELLEMENT SÉDUISANT !

35 MINUTES 20 MINUTES +/- 25 0.31 € / PORTION VÉGÉTARIEN



INGRÉDIENTS

- 1 potiron bleu de Hongrie (environ 1,25 kg), coupé en cubes de 1,5 cm
- 1 bulbe d'ail, gousses épluchées
- 200 gr de pois chiches cuits
- 60 ml d'huile d'olive, divisée
- 2 cuillères à café de cumin
- 1/2 cuillère à café de sel de mer
- 1/2 cuillère à café de poivre noir
- 2 cuillères à café de paprika fumé
- 60 ml de jus de citron
- 2 cuillères à soupe de tahini
- Sel de mer

Garniture

- 100 gr de grenade
- Huile d'olive
- 120 ml de graines de courge grillées

PRÉPARATION

- Préchauffez le four à 230°C.
- Répartissez les cubes de potiron et les gousses d'ail sur les plaques. Ajoutez de l'huile d'olive, du cumin, du sel et du poivre. Mélangez bien.
- Cuire environ 35 minutes, en remuant, jusqu'à ce que le potiron soit tendre. Retirez l'ail après 15 minutes quand il est doré et ramolli.
- Laissez refroidir le potiron et l'ail. Gardez 240 g de potiron pour la garniture.
- Placez le reste dans un robot culinaire, ajoutez l'huile d'olive restante, le cumin, le paprika, le jus de citron et le tahini. Mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse. Ajustez l'assaisonnement avec du sel au besoin.
- Étalez le hummus dans un plat. Garnissez avec les cubes de potiron, la grenade et les graines de courge caramélisées. Vous pouvez jouter un filet d'huile d'olive.



Conservez le hummus dans un contenant hermétique au réfrigérateur jusqu'à 5 jours.

AVEC LE SOUTIEN DE :



WWW.CUISINESDEQUARTIER.BE



Recettes de Hummus au potiron bleu de Hongrie

Voici une recette testée et approuvée par le groupe **Woman Power**, aussi délicieuse que belle et accessible !

Retrouvez toutes les recettes Cuisines de Quartier [ici](#) !

Recette Cuisines de Quartier

ON PARTAGE

Atelier : les facteurs d'équilibre et de santé liés au pain : le gluten - par le Collectif Jette ta Recette

Le **Collectif Jette ta Recette** (composé de plusieurs groupes de cuisine membres du Mouvement Cuisine de Quartier) invite **Fazia Smail**, paysanne boulangère fondatrice du projet **Atelier Du Pain Vivant**.

Au programme: atelier pratique et théorique sur le gluten.

Info **Jette ta Recette**

02/03/25 13-18h

CBO, 407 Chaussée de Jette, 1090 Jette

5 euros

✓ Apportez un tablier

COMPLET : s'inscrire sur liste d'attente jettetarecette@mailo.com - 0486/10 42 63

Les facteurs d'équilibre et de santé liés au pain: le gluten

Collectif Jette ta recette

Le Collectif Jette ta recette et Fazia SMAIL, Paysanne boulangère fondatrice du projet Atelier Du Pain Vivant, vous invitent à un atelier autour du gluten.

AU PROGRAMME:
Atelier pratique et théorique sur le gluten



PAF 5€, apporter un tablier

Inscription obligatoire : jettetarecette@mailo.com ou 0486/10 42 63

Dimanche 2 mars /13h-18h

CBO, Chaussée de Jette 407, 1090 Jette





 8/03/25
 dès 11h
Place de l'Albertine 1000 Bruxelles
 - 15h - **Départ de la Marche!**
 (Parcours inclusif, accessible)
 - 16h30 - **Concert** sur l'Albertinaplein !

 Signez aussi l'appel à la grève 8/3/25
du Collectif 8 Maars (Le 8 mars 2025 les femmes feront grève pour leurs droits et contre les plans de démantèlement du futur gouvernement.)

8/3/25: Journée internationale de lutte pour les Droits des Femmes

Le 8 mars concerne **aussi les systèmes alimentaires et le monde agricole** puisque les femmes y subissent particulièrement les inégalités de genre.

Ce sont majoritairement les femmes qui portent **l'essentiel du travail domestique et nourricier** (gestion des repas, approvisionnement, préparation, veiller à l'équilibre nutritionnel, charge mentale, etc.) en plus du **travail professionnel**. Dans le monde agricole, les agricultrices sont indispensables au système alimentaire mondial. Celles-ci sont largement **invisibilisées, fragilisées et précarisées**. Au niveau mondial, une série de freins leur entravent l'accès aux terres, aux ressources, aux connaissances. Les **stéréotypes de genre impactent l'assiette dès le plus jeune âge**.

Cette année, nous amorçons avec les membres Cuisines de Quartier une réflexion entre **genre et alimentation**.



Site internet du 140

10/3: Les lundis au 140, Cuisine de Quartier dans un lieu culturel !

Née d'une envie de se réunir pour cuisiner, une cuisine de quartier autonome s'ouvre au 140 ! Les cuissons se dérouleront un lundi par mois de 14h00 - 17h30 (mensuel)

Une présentation du projet de cuisine collective au 140 aura lieu le lundi 10/03 à 14h00 + inscriptions

 Info Jette ta Recette
 10/03/25
 14h
 Le 140, Av. Eugène Plasky 140, 1030 Schaerbeek
 gratuit

D'autres activités seront également proposées, telles que de la broderie et de la lecture !



Formation Good Food pour le secteur social santé

Remettre l'alimentation au cœur de nos quartiers



Découvrez
comment mobiliser
votre public autour de
l'alimentation

Renforcez
vos compétences par
la découverte d'outils
et de projets inspirants

Bénéficiez
d'un accompagnement
pour développer des
projets avec vos publics

**Formation gratuite en 4 demi-journées
proposées 4 fois par an.**

Maison de la Paix
Rue van Elewyck 35, 1050 Ixelles

Informations & pré-inscriptions : <https://goodfood.brussels/fr>
formationrelais@goodfood.brussels - 02/734.23.24



Formation Good Food

- Vous êtes un·e **professionnel·le** du **secteur de la santé et du social bruxellois** ?
- Le **thème de l'alimentation** vous intéresse pour aborder les enjeux sociaux, de santé et d'environnement ?
- Vous souhaiteriez **mettre en place des projets concrets adaptés aux réalités de vos publics**, mais ne savez pas par où commencer ou avez besoin d'un appui ?

👉 **Formation en mars 2025** : les mardis, 11, 18, 25 mars et 1er avril de 13 à 17h (spécialement pour les acteurs.trices de Schaerbeek)

👉 **Formation en avril 2025** : les jeudis 3, 10, 17 et 24 avril, de 13 à 17h

Pré-inscriptions

Pour participer, préinscrivez-vous à un des cycles par ici et nous reviendrons vers vous au plus vite :

Formulaire d'intérêt : pré-inscriptions



Syndicat des immenses

19/3: STADPLURAAL X IMMENSE FESTIVAL - « Du sans chez-soirisme au sans-show-soirisme »

Et si on parlait du **non-/mal-logement à Bruxelles** ?

La FÉBUL (Fédération Bruxelloise Unie pour le Logement) et la Maison de quartier Bonnevie feront un état des lieux des politiques en région bruxelloise, et plus spécifiquement les réalités du logement rencontrées à Molenbeek.

Suite à cela, un jury composé d'immenses évaluera les prestations de performateur·ice·s de la compagnie TADAM qui improviseront, face au public, des situations liées à l'immensité, c'est-à-dire à la survie sans authentique chez-soi.

Le but de la soirée est de permettre à tous·tes, de mieux comprendre de quoi est fait la vie des personnes en non-logement ou mal-logement.



19/03/25

18h30

Recyclart

Prix libre

+ Bar Resto >22h (Cuisine >21h)

12
AVRIL

**INTERNATIONALE DAG
VAN DE BOERENSTRIJD**

— 2025 —

**JOURNÉE INTERNATIONALE
DES LUTTES PAYSANNES**



12/4: Journée internationale des luttes paysannes !

Défendons les terres nourricières et de dénonçons les sociétés de gestion qui gèrent les terres comme le feraient des seigneurs féodaux.

Venez manifester votre indignation face à ces pratiques qui mettent en péril l'avenir

Réclamons une politique foncière plus
juste, **qui soutient réellement**
l'agriculture paysanne et qui régule
l'accès à la terre pour les générations
futures.

site Luites paysannes

! L'ASBL CUISINES DE QUARTIER DEMÉNAGE EN AVRIL !

On vous tient très prochainement au courant de notre nouveau lieu d'implantation !

AGENDA DES CUISINES DE QUARTIER

■ 02/03

Atelier sur le pain par le collectif Jette ta Recette

■ 08/03

Journée internationale des droits des femmes

■ 10/03

Lancement d'une Cuisine de Quartier au 140

■ 13/03

Plénière CAA sur l'approvisionnement

■ 19/03

STADPLURAAL X IMMENSE FESTIVAL: « Du sans chez-soirisme au sans-show-soirisme

■ 22/03

Clap de fin du CBO avec la Grande Fête

■ 12/04

Journée internationale des luites paysannes

■ 17/04 au 25/04/25

Festival Nourrir Bruxelles

Vous souhaitez
rejoindre
le Mouvement des
Cuisines de Quartier ?

Contactez-nous :

www.cuisinesdequartier.be

info@cuisinesdequartier.be



Envoyé avec
Brevo