

DES NOUVELLES DES CUISINES DE QUARTIER



CUISINONS
ENSEMBLE POUR
LE QUOTIDIEN



ÉDITO

Vous le sentez aussi? La rentrée s'annonce intense et militante! Entre le marasme politique régional, la dérive libérale des politiques nationales et internationales et une situation géopolitique affolante - un génocide se déroule sous nos yeux malgré la colère populaire mondiale - les occasions de s'indigner et de résister ne manquent pas.

Aux Cuisines de Quartier, c'est pour dessiner concrètement un autre horizon alimentaire que nous luttons. Cet été, de nouveaux groupes sont nés, notre répertoire de cuisines disponibles s'est enrichi et plusieurs groupes membres du Mouvement ont retroussé leurs manches pour transformer en conserves des centaines de kilos de légumes juste trop mûrs pour le circuit commercial classique !

De quoi engranger de savoureuses réserves de soleil et de résistance pour les mois d'automne et d'hiver qui s'annoncent bien remplis.

Vous êtes professionnel ou bénévole d'une structure et souhaitez rejoindre le Mouvement? Inscrivez-vous à notre formation en français et - nouveauté! - en néerlandais, pour lancer et accompagner un groupe Cuisines de Quartier (plus de détails ci-dessous)!

Bonne lecture

VIE DU MOUVEMENT



Je conserve, tu conserves, nous conservons...

Cet été, entre le 16 et le 31 août, 7 groupes membres du Mouvement ont consacré leur session cuisine à la préparation de conserves de légumes d'été.

Pour l'occasion deux cuisines (M E R C I à la Maison de la Famille de Saint Josse et au Rayon Vert de Jette) avaient été équipées de tout le matériel nécessaire pour devenir de vraies petites usines à conserves.

Cette année, pour l'approvisionnement, les groupes ont pu bénéficier de deux nouveaux partenariats :

- CABAS leur a fourni à prix imbattable des centaines de kilos de magnifiques tomates variétés anciennes
- Denis, maraîcher dans la région de Charleroi (Ferme du Trieu), leur a fait profiter à prix plancher de son surplus d'exceptionnelles tomates mûres à souhait!

Ces Semaines de la Conservation Estivales fournissent au Mouvement Cuisines de Quartier l'occasion de **tisser des**



relations solides entre producteurs·rices et groupes de cuisine dans un esprit d'entraide : des surplus de bons légumes cultivés avec amour sont préservés et les savoir faire de la conservation retrouvent leur place dans les cuisines collectives ! Car partout et depuis toujours, le (laborieux) travail de préparation des conserves se fait plutôt à plusieurs mains..

Un grand merci aux personnes qui ont assuré une partie de la logistique des tomates : Louis, Evangelos, Pascale, Tessa, Virginie, Sophie et Geraldine!



INSCRIPTION

Discussion dans le cadre du Fame Festival - "Inventer une alternative : Pour une pensée sociale de l'alimentation"

Autour de la table du FAME festival, Fanny de notre équipe, sera en discussion avec Clara de la Ferme du Chaudron et Jonathan du CREASSA.

Cette discussion permettra aux intervenants·es de partager leurs expériences et leurs engagements en matière d'alimentation selon différents angles d'attaque : revenir à une cuisine du quotidien pour réduire entre autres les coûts et le temps de cuisine, créer une maison de la souveraineté alimentaire, ainsi que plaider pour la mise en place d'une Sécurité sociale de l'alimentation.

📍 18.09.25 ⌚ 10:00-12:00
La Bellone
✅ Gratuit sur inscription



Opleiding Cuisines de Quartier

Voor het eerst, geven wij de opleiding "Cuisines de Quartier" in het Nederlands! De opleiding is voorbestemd aan werknemers en vrijwilligers van structuren zoals buurthuizen, doktershuizen, scholen... Zin om mee te doen ?

↓
📍 23 & 30.10.25 ⌚ 9:30 - 13:30
MaZui 13, Masuiplein, 1000 Brussels

INSCHRIJVING





FORMATION CUISINES DE QUARTIER

Réservée aux professionnel·le·s
et bénévoles

→ "DÉMARRER
UNE CUISINE
DE QUARTIER"

Formation Cuisines de Quartier

Démarrer une Cuisine de Quartier
Pour les professionnel·le·s

Objectif : Vous outiller pour soutenir
et/ou accueillir des groupes Cuisines de
Quartier dans votre structure !

Programme : Introduction à la démarche
Découverte et appropriation des outils
Mises en situation

9 & 16.10.25 9:30 - 13:30
13, Place Masui, 1000 Bruxelles

INSCRIPTION

VIE DES GROUPES



Nouvelle cuisines chez Papa Douala : Inauguration et appel à dons!

Top départ pour la future nouvelle cuisine
de Papa Douala, première cuisine
estampillée "Cuisines de Quartier" à Saint
Gilles ! Papa Douala est une petite ASBL
de quartier portée par des citoyen·ne·s
bénévoles. Le groupe "Cucina" s'y
retrouvera bientôt pour ses sessions
mensuelles, et il reste d'autres créneaux
disponibles.

La cuisine s'équipe petit à petit. **Tout
don d'équipement culinaire est bienvenu!**
Grande casseroles (induction, du petit
matériel de découpe, essoreuses à salade
et égouttoirs... et si vous avez un
pasteurisateur ou une casserole à pression
qui dort dans une armoire, ils vivront une
belle seconde vie ici!

Un atout (parmi d'autres) de cette cuisine
: elle accueille un GASAP fruits/légumes
et un GASAP viandes/produits laitiers un
jeudi sur deux!

Plus d'infos ? Contactez Tessa:

✉ tessa@cuisinesdequartier.be

☎ 0474/83.66.44



Le groupe Cuisines de Quartier "140 Recettes" (Schaerbeek) recherche de nouveaux membres !

Le groupe 140 recettes lancé début 2025 dans le nouveau tiers-lieu du 140 cherche de nouveaux membres !

Vous habitez le quartier Plasky ?
Rejoignez Cuisines de Quartier au 140 !

Prochain rendez-vous d'information lundi 22 septembre à 14h30

Prenez contact avec Eugénie !
✉ eugenie@le140.be

➡ Retrouvez les groupes Cuisines de Quartier sur notre site internet.

GROUPES/ GROEPEN CUISINES DE QUARTIER

BOITSFORT/BOSVOORDE
1. Cuisines de Quartier Boisfort

BRUXELLES/ BRUSSEL
2. Ça Chauffe !
3. Les Gourmands

ETTERBEEK
4. Kom'potes

FOREST/VORST
5. Cucina
6. Calico

JETTE
7. Les Mosaïques de Saveurs
8. Jeanine, l'âche du lest
9. On se règle
10. Ratatouille
11. Samu Social (4 groupes)
12. Romarin

LAEKEN
13. Goûts et Saveurs
14. Délices Modèles

MOLLENBEEK-SAINT-JEAN/ SINT-JANS-MOLENBEEK
15. Women Power

SAINT-JOSSE-TEN-NOODE/ SINT-JOSSE-TEN-NOODE
16. Cardamome

SCHAEERBEEK/SCHAARBEEK
17. Alim'Alpha
18. Cuisine Casa
19. Les Casseroles Solidaires
20. Les Casseroles de Riga
21. Les Délices de Rigatune
22. 140 Recettes

ACTIFS/ ACTIEF

* RETROUVEZ TOUS LES GROUPES PAR COMMUNE SUR LA CARTE DE BRUXELLES

VIND ALLE GROEPEN PER GEMEENTE OP DE KAART VAN BRUSSEL

SEPT-DÉC.
2025
SEP- DEC.

WWW.CUISINESDEQUARTIER.BE

AVEC LE SOUTIEN DE :

LA LOCALISATION DES GROUPES SUR LA CARTE EST APPROXIMATIVE. DE LOCALITE VAN DE GROEPEN OP DE KAART IS DU BENADRUKEN.

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.

NOUVEAUTÉ !

LE PETIT BUREAU CUISINES DE QUARTIER

En ce mois de septembre, Cuisines de Quartier fait le test d'un **point info mobile de l'ASBL** pour aller à la rencontre des groupes partout dans Bruxelles !

LORS DU « PETIT BUREAU », VOUS TROUVEREZ :

- Une **membre de l'équipe**
- Un **groupe de cuisine** en activité
- Les **documents qui vous manquent** (à commander à l'avance !)
- La **réponse à vos questions** (fonder un groupe, trouver une cuisine,...)
- Un **petit café**, de la chaleur, parfois une **activité**, se rendre compte "en vrai" de ce qu'est une **session cuisine**...

WAQ, Rue de Liverpool 2, 1080 Molenbeek

www.cuisinesdequartier.be

Mercredi 24 septembre 2025
10-12:00
Accueil : Groupe **Woman Power**



À la rencontre des groupes en activité et de nouveaux partenaires ou personnes désireuses d'en savoir plus sur la démarche Cuisines de Quartier.



Premier "Petit Bureau" Cuisines de Quartier à la WAQ

En ce mois de septembre, Cuisines de Quartier fait le test d'un **point info mobile de l'ASBL** pour aller à la rencontre des groupes partout dans Bruxelles !

Lors du « **Petit Bureau** », vous trouverez :

- Une membre de l'équipe
- Un groupe de cuisine en activité
- Les documents qui vous manquent (merci de les commander à l'avance)
- La réponse à vos questions (fonder un groupe, trouver une cuisine,
- Un petit café, de la chaleur, parfois une activité, se rendre compte "en vrai" de ce qu'est une session cuisine

Premier "Petit Bureau"
24/9 de 10:00 à 12:00
WAQ, 2 Rue de Liverpool, Molenbeek



Groupement d'achat VRAC à Jette

À la demande de différents acteur·rice·s jettois, l'association **VRAC (Vers un Réseau d'Achat en Commun)** est venue faire une présentation du projet VRAC. Autour de la table, les Cuisines de Quartier, le Rayon Vert, la Maison Médicale Tournesol, le Centre d'Entraide de Jette et la commune. L'objectif est de penser ensemble le développement d'un groupement d'achat sur Jette.

Le projet vous intéresse? **Rejoignez-nous le 10 octobre au Rayon Vert pour une dégustation des produits VRAC papote** (13:00 -15:00)

fanny@cuisinesdequartier.be



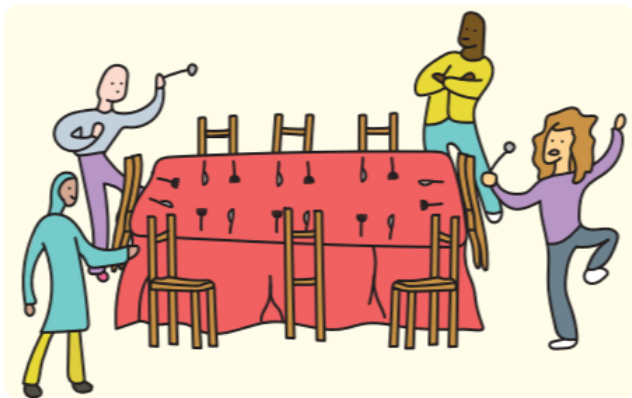
Atelier Lactofermentation à Jette

Les groupes de Cuisines de Quartier jettois, réunis sous le joli nom de "**Jette ta recette**" ont invité Eva Bialek à donner un atelier de découverte des bases de la lacto-fermentation au Rayon Vert le week-end passé.

Le prochain atelier aura lieu le 2 octobre 2025. **Isabelle Maës** viendra parler santé intestinale et nutrition.

jettetarecette@mailo.com

CUISINES DE QUARTIER S'ENGAGE !



Banquet d'indignation "Tentez une expérience gastronomique le ventre plein !"

Action des Gratins de la Colère

Dans le cadre de la journée mondiale du droit à l'alimentation, le **Collectif du Gratin de la Colère**, dont fait partie **Cuisines de Quartier**, organise le 16 octobre prochain un **rassemblement** pour **mettre en lumière les défaillances de notre système alimentaire** malade et vidé d'aliments sains, durables et accessibles.

📍 16/10 🕒 16:00 - 17:00
📍 Mont des Arts, Place de l'Albertine 1000 BXL

LA CLASS

LA CAISSE LOCALE
D'ALIMENTATION
SOLIDAIRE DE
SCHAERBEEK

Journée Mondiale de l'Alimentation : Lancement de la Sécurité sociale de l'alimentation (SSA) à Schaerbeek

La Class, première caisse d'alimentation de Belgique, a choisi la date symbolique du 16/10 pour fêter le lancement de la Sécurité sociale de l'alimentation à Schaerbeek. Apéro dinatoire, prise de parole et atelier donné par le groupe Les Casseroles solidaires!

📍 16/10 🕒 18:00
📍 Salle Rasquinet, Rue Josaphat 174, 1030 Schaerbeek



Soutenir Gaza Soup Kitchen

Le Mouvement Cuisines de Quartier soutient Gaza Soup Kitchen !

"Nous nous dirigeons vers une famine massive à Gaza". Le message des agences humanitaires de l'ONU est on ne peut plus clair.

Au milieu des décombres, avec les moyens du bord, les cuisines communautaires de GAZA SOUP KITCHEN préparent chaque jour des milliers de repas pour tenter de nourrir une partie de la population affamée. Ces cuisines communautaires sont parmi les derniers remparts à l'horreur du génocide. Leurs chef·fes trouvent la force de préparer chaque jour des repas qui préservent l'humanité et la dignité de ces hommes, ces femmes et ces enfants.



La Marche Climat (et bien plus que le climat)

Bloquez d'ors et déjà la date du 5 octobre dans vos agendas ! Car alimentation et climat sont intrinsèquement liés et parce qu'aux Cuisines de Quartier, nos actions s'engagent vers un avenir plus durable, nous vous invitons à **marcher pour le climat** le mois prochain.

Pour l'édition 2025, les membres de la Coalition Climat ont choisi de mettre l'accent sur un **levier essentiel : les financements !**

Pour participer à la Marche, la Coalition Climat vous invite à rejoindre une *clique* ou à en créer une en fonction de vos centres d'intérêts et/ou de votre localisation. ➔ Cela se passe ici

📅 5/10 🕒 12:00 (départ à 13h)
📍 Gare du Nord, Bruxelles

RECETTES CUISINES DE QUARTIER



Soupe de lentilles corail imagée

Le groupe AlimAlpha (Schaerbeek) vous propose une recette de soupe lentilles corail en images, pour aborder le froid en douceur.

Ce groupe est composé d'apprenantes en alphabétisation.

Elles se retrouvent chaque semaine à Bouillon de Cultures dans le nord de Bruxelles.

Leur groupe de Cuisines de Quartier existe depuis déjà 5 ans!

[Lien vers la recette](#)

ON PARTAGE/ACTUALITÉS



Alimentation, climat: en lien avec les Diasporas

Et si on explorait les **liens entre alimentation, climat et diasporas** ensemble ?

CNCD-11.11.11, Soliris Brussels et Rencontre des Continents ASBL vous embarquent pour un **cycle d'ateliers participatifs**, où **cuisine, savoirs partagés et réflexion collective** se rencontrent autour de nos assiettes.

Préinscription : camille.rouffiange@cncd.be
Prix : libre et conscient

• 19/9 à La MarMeet (32 rue des Palais - Schaerbeek)

- 26/9 à la Maison de la Paix (35 rue Van Elewyck - Ixelles)
- 3/10 à la Maison de la Paix (Ixelles)



Cuisines de Quartier à Saint-Gilles

Le 10 septembre avait lieu, à l'initiative de la FDSS, le village associatif Place aux droits. Avec Epi l'épicerie sociale de Saint-Gilles, nous tenions un stand place Bethléem pour faire connaître nos démarches en termes d'accessibilité alimentaire. Cuisines de Quartier dispose enfin d'une première cuisine (chez Papa Douala) à Saint-Gilles et un projet de partenariat avec Epi est en réflexion pour en voir éclore une nouvelle dans le bas de la commune.

Vous connaissez une cuisine qui pourrait faire partie du réseau Cuisines de Quartier à Saint-Gilles ?

Faites-le nous savoir !

✉ info@cuisinesdequartier.be



Copyright: Pascal Sgro, Le Jardin du Lunch

À Table!

Exposition sur la thématique de la nourriture

Aujourd'hui comme hier, se nourrir produit du lien social et pose des questions éthiques, écologiques, économiques, sociales, culturelles, religieuses et pourquoi pas esthétiques. Produire, cuisiner puis manger. Au fil des salles, les œuvres contemporaines en dialogue avec les œuvres plus anciennes de la collection communale de Schaerbeek mènent du potager au restaurant, de la cuisine à notre assiette.

📍 Maison des Arts, Ch. De Haecht 147, 1030 Schaerbeek

📅 **Vernissage:** 19/09 - 18:00 > 21:00

Exposition: 20/09 > 23/11

🕒 Mardi au vendredi 11:00-17:00 / Weekend 11:00-18:00 - Fermé les 01 & 11.11.2025

✅ Gratuit

Étape bruxelloise de l'Odysée pour la Santé

Cyclotour d'initiatives bruxelloises de santé et agroécologiques, dont Cuisines de Quartier est partenaire.

- **Ciné-débat** : Zone Urgente à Transformer (ZUT). Débat avec notamment Céline Bertrand de la SSMG ASBL (Société Scientifique de Médecine Générale) et Franck Brasseur, directeur général d'Ecocert.
- **Témoignages** de personnes victimes de pesticides
- **Repas** convivial et festif
- Et pleins d'autres **surprises** !

📅 27/09 🕒 14:00 à 22:00

📍 MaZui, 13 Place Masui, 1000 Bruxelles

💡 Infos <https://mutuelles-sante-planetaire.com/>



- 18/9: Fame Festival - Discussion, "Inventer une alternative : Pour une pensée sociale de l'alimentation à la Bellone
- 19/9 : Alimentation, climat: en lien avec les Diasporas<https://www.zinneke.org/masui/>
- 21/9 : Vernissage de l'exposition À Table !
- 22/9 : RDV d'information pour rejoindre le groupe Cuisines de Quartier au 140 (Schaerbeek)
- 24/9 : Premier "Petit Bureau" Cuisines de Quartier à la WAQ
- 27/09 : Odyssée pour la Santé : étape bruxelloise à MaZui
- 5/10 : "La Marche Climat"
- 10/10 : Dégustation des produits VRAC papote au Rayon Vert
- 9 & 16/10: Formation au lancement et à l'accompagnement d'une Cuisine de Quartier (en français) à MaZui
- 16/10 : Journée mondiale de l'alimentation
- 16/10 : Action contre la précarité alimentaire avec le Collectif Les Gratin de la Colère au Mont des Arts (Bruxelles)
- 16/10: Lancement de la Sécurité sociale de l'alimentation (SSA) à Schaerbeek
- 17/10 : Journée Mondiale de Lutte contre la Pauvreté
- 17/10 : Foire pour l'agir dans le cadre de la journée mondiale de la lutte contre la pauvreté, par le Réseau Wallon de Lutte contre la Pauvreté, Namur.
- 23 & 30/10: Formation au lancement et à l'accompagnement d'une Cuisine de Quartier (en néerlandais) bij MaZui
- 28/11 : Rencontre Annuelle du Mouvement Cuisines de Quartier

**Vous souhaitez
rejoindre
le Mouvement des
Cuisines de Quartier ?**

Contactez-nous :

www.cuisinesdequartier.be

info@cuisinesdequartier.be



© 2025 Cuisines de Quartier - [Se désinscrire](#)