

CUISINONS ENSEMBLE POUR MIEUX MANGER !

ÉDITO

Bocaux de sauce tomate et de ratatouille, confitures et chutneys... en été, les fruits et légumes sont plus abondants, plus savoureux et moins chers. C'est donc le moment de les conserver! Aux Cuisines de quartier, plusieurs groupes se sont lancés dans la fabrication de conserves à partir de fruits et légumes achetés directement à des maraîcher.e.s qui, cet été, ont dû faire face à une météo imprévisible et changeante. Dans ce contexte incertain, où la production agricole a parfois été réduite ou endommagée, faire ses conserves est un geste à la fois solidaire, écologique et économique. Aux Cuisines de Quartier, ces semaines de conserves d'été nous donnent l'occasion de développer des **liens précieux** entre les producteurs-rices et les groupes de cuisine. Nous consacrerons notre quatrième rencontre annuelle, le 22 novembre prochain, à approfondir ce thème de **l'approvisionnement** des groupes en matière première qualitative et accessible. L'automne arrive, et avec lui les élections imminentes et la journée mondiale de lutte contre la pauvreté. Au niveau local et communal aussi, luttons contre les inégalités d'accès à tout, et notamment les **inégalités d'accès** à une nourriture choisie et de qualité !

VIE DU MOUVEMENT

Ca y est, notre nouveau site internet est en ligne !

Plus lisible, plus pratique et fidèle à notre démarche, nous sommes ravis de vous présenter le **nouveau site** des Cuisines des Quartier.

Il a été conçu par le studio bruxellois [Jeudimatin](#) qui porte une attention particulière à la dimension environnementale de la production et l'utilisation des données numériques. Il offre dorénavant de **nouvelles fonctionnalités**:

- une vision claire des [espaces cuisines partenaires](#)
- une liste évolutive des [groupes en activité](#)
- une [outithèque](#) que nous nourrissons des outils **co-construits** avec les membres des Cuisines.

L'adresse, vous la connaissez:

www.cuisinesdequartier.be

(Le site est encore un "work in progress" sur les pages mentionnées mais il sera très vite à jour !)





*** Aide éclairée demandée !**

La matinée de la Rencontre Annuelle est destinée aux groupes membres des Cuisines. 5 ateliers y seront donnés par des professionnel-le-s. Nous sommes encore à la recherche de la perle rare pour l'atelier Consigner mes recettes. L'idée est de proposer un atelier pour créer un canevas réutilisable par les groupes.

[Faites-nous part de vos idées!](#)

La quatrième Rencontre Annuelle des Cuisines de Quartier arrive à grands pas!

C'est le moment idéal pour découvrir ou prendre des nouvelles du Mouvement des Cuisines de Quartier et pour rencontrer les groupes qui le composent! Le matin, une série d'ateliers sont proposés aux membres des Cuisines* suivis d'un grand banquet préparé par l'ASBL [Héritage des Femmes](#), partenaire des Cuisines de Quartier!

L'après-midi, ouverte à tou.te.s, **nous discutons achats groupés, récupération d'invendus, liens directs avec des maraîcher-e-s avec plusieurs invité-e-s.** Car sans bons ingrédients... pas de bonne cuisine !

Imaginons ensemble des filières accessibles, qualitatives, pour approvisionner les groupes du Mouvement!

Et bien sûr, on terminera par un délicieux goûter. Inscrivez-vous!

Info pratiques:

22/11 de 14 à 16h30

Espace CBO,

407 Chaussée de Jette (Station Simonis)

✓ Gratuit

► [Plus d'infos et inscriptions](#)

Inscription



Retour sur La Semaine de la Conservation d'Été

Mi-septembre Cuisines de Quartier a organisé [La Semaine des Conserves d'Été](#).

Des centaines de bocaux ont été préparés en 4 jours par 19 chef-fe-s du Mouvement. En tout, 140 litres de préparation ! Ratatouille ([découvrez la recette](#)) et sauce tomate étaient à l'honneur cette année.

On a fait les calculs: en moyenne, 1 bocal d'1L a coûté 3,37€ (légumes bio), soit environ 1,12€/portion. Bravo!

Et merci à nos super partenaires du supermarché Le [Rayon bio](#), et les maraîchers À l'Orée du bois, Ô Champ d'Abeilles ([Nos Oignons ASBL](#)), [Seizoensmaak](#) et [Sherwood](#) pour leur précieuse aide.





De nouvelles cuisines à disposition des groupes de Cuisines de Quartier !

Grâce à de nouveaux partenariats, de nouvelles cuisines peuvent être utilisées par les groupes membres des Cuisines de Quartier.

- [La cuisine du Centre communautaire Ten Wijngaert à Forest](#)
- [La cuisine du Théâtre de la Balsamine à Schaerbeek](#)
- [La cuisine de la WAQ à Molenbeek](#)

Si vous êtes intéressé-e-s, **prenez contact directement avec les structures** pour connaître les modalités d'accès. Nous pouvons vous soutenir dans cette démarche:

info@cuisinesdequartier.be

Merci aux nouveaux partenaires !

(CC Ten Wijngaert, Théâtre la Balsamine, la WAQ 🙌)!



Participation du groupe "Les Jeanine", membre du Mouvement des Cuisines de Quartier à l'émission Quenouille sur Radio Panik

Des cheffes du groupe *Jeanine*, *lâche du lest* et notre collègue Fanny ont participé à l'émission Quenouilles sur Radio Panik.

Le thème, [la rhubarbe](#). Entre découvertes musicales, recettes et lectures de texte, vous en apprenez sur les Cuisines de Quartier!

À écouter en replay: ► [L'émission](#)

VIE DES GROUPES



Un nouveau groupe Cuisines de Quartier à Jette

Deux nouveaux groupes se lancent au [Rayon Vert](#) (Jette).

Ça vous intéresse de les rejoindre ?

[Contactez-nous](#), on leur passera le message.

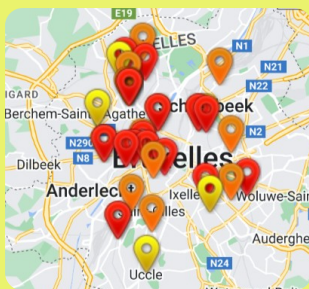


Envie de vous lancer dans un groupe Cuisines de Quartier?

Ça tombe super bien ! Plusieurs groupes déjà rôdés peuvent encore accueillir de nouveaux membres à **Jette** et à **Schaerbeek** !

Visitez notre nouveau site internet pour les découvrir.

✓ www.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 ?

Vous souhaitez rejoindre ou créer une Cuisine de Quartier ?

Contactez-nous !

☎ 0471 52 09 03

✉ info@cuisinesdequartier.be

VIE DES PÔLES



La cuisine du Rayon Vert peut être mise à disposition de nouveaux groupes de cuisine!

➡ Vous habitez dans le coin et avez envie de vous lancer dans l'aventure de la cuisine collective ? [Contactez-les!](#)

Atelier sur le sommeil

Collectif Jette ta recette

Pour comprendre le cycle du sommeil et ses troubles.

Il sera question de vos habitudes et de comment les adapter si nécessaire, avec une mise en pratique autour de plantes médicinales.

Par Clémentine Calvet, herboriste diplômée et fondatrice de l'Herbo Truck (herboristerie mobile)



Au programme:

Préparation de tisane

PAF 5€, apporter 1 contenant de +/- 200ml

LA
CAISSE LOCALE
D'ALIMENTATION
SOLIDAIRE DE
SCHAERBEEK
CLASS

Restaurant participatif Lunch in Jette

Tous les jeudis (hors vacances), vous pouvez aller cuisiner au nouveau **restaurant participatif Lunch in Jette**.

L'occasion de découvrir un chouette projet et de rencontrer des membres des Cuisines de Quartier.

Sophie, du groupe *On se régale*, y donnera un **atelier Conserves de tomates** le dimanche 5/10 (sur inscription).

✓ [Plus d'info](#)

Atelier : Sommeil et alimentation

Le **18 octobre**, le collectif de groupes de Cuisine de Quartier **Jette ta Recette** vous invite à son premier atelier 2024.

Il y sera question des liens entre notre sommeil et nos habitudes alimentaires.

Info pratiques:



18/10 de 14 à 17h

📍 CBO - Chaussée de Jette, 1090 Jette

🇪🇺 Prix : 5 euros

[Page Facebook](#)

LA CLASS: La Caisse Locale d'Alimentation solidaire de Schaerbeek

🗣 Avis aux Schaerbeekoïses:

Un projet de **Caisse de Sécurité Sociale de l'Alimentation** se lance dans votre commune!

Les membres du groupe de Cuisines de Quartier *Les Épisolaires* ont déjà rejoint l'aventure. Vous voulez intégrer le comité citoyen qui mettra en place le projet? Des séances d'info ont actuellement lieu. [Rejoignez le projet!](#)

✓ [En savoir plus.](#)

CUISINES DE QUARTIER S'ENGAGE!



L'été 2024 a été difficile pour les agriculteurs-rices en raison d'un climat peu propice au bon développement de leurs cultures.

... avec des conséquences, à la chaîne !

À Cuisines de Quartier, on souhaite les soutenir.

En septembre, lors des *Semaines des Conserves d'Été*, nous avons tenu informés les membres du Mouvement de ces problématiques et, très concrètement, nous avons soutenu certain-e-s d'entre-eux-elles en achetant une partie de leur surplus pour en faire des conserves.

Plus d'info: lisez le communiqué de presse disponible [ici](#) ou sur le site des GASAP.



Journée de l'Alimentation durable et inclusive (MAdiL)

Journée de l'Alimentation Durable et Inclusive du 17 octobre à Liège : le programme est fin prêt !

La [Table d'Hôtes](#) (au Beau-Mur) sera sur le thème des Cuisines de Quartier, Melvin, du groupe Cuisine Casa et nos collègues Amélie et Fanny, y présenteront la démarche des Cuisines de Quartier bruxelloises.

✓ [Découvrez le programme](#)

Info pratiques:

17/10 17/10 Activités dès 9h
Liège (différents lieux de la Cité)

Table d'Hôtes dans le cadre de la Journée MAdiL

17/10 19h
Inscription: madil@liege.be / 0473 94 25 02
Prix : 18€

ON PARTAGE



Inauguration de La Ferme du Chaudron

Après plusieurs années de chantier et de co-construction du projet, La Ferme du Chaudron ouvre enfin ses portes ! De nombreuses activités vous seront proposées tout au long de la journée.

L'endroit est superbe, le projet aussi! Pourquoi pas y **développer de nouveaux groupes** Cuisines de Quartier ?!

✓ [Programme complet](#)

Info pratiques:

18/10 18/10 de 10 à 22h
[La Ferme du Chaudron](#) - Rue du Chaudron, 20-30, 1070 Anderlecht



Le festival AlimenTERRE débute le 4 octobre 2024 !

Le festival qui cultive un monde plus juste revient à Bruxelles et en Wallonie pour une 16e édition pleine de nouveautés. Comme chaque année, vous découvrirez une sélection de films percutants sur les enjeux des systèmes alimentaires durables, mais aussi des débats éclairants, des animations engageantes et des moments festifs !

✓ [Programme complet](#)

Info pratiques:

17 Du 4 au 19/10
📍 Différents endroits en Wallonie et à Bruxelles



Formation GF secteur social santé alimentation de RDC

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 ? Alors cette formation gratuite en 4 demi-journées est faite pour vous !

[Plus d'info ici](#)

Info pratiques:

17 Les jeudis 14, 21, 28/11 et 5/12, de 13 à 17h30
! Deadline [inscriptions](#): 17/10
✉ formationrelais@goodfood.brussels



Parade aux lanternes pour dire non à la Pauvreté

Nos partenaires de l'[Espace Social Télé Service](#) organisent depuis cet été des ateliers de création de lanternes pour la parade qui aura lieu le 17/10 dans le cadre de la **Journée Internationale de Lutte contre la Pauvreté**, organisée par le Front [Rendre Visible l'Invisible](#)

Info pratiques:

17 17/10
📍 [Espace Social Télé-Service](#),



Marion ou la métamorphose

Marion Sellenet, l'artiste **qui a créé nos belles affiches** des rencontres annuelles et trimestrielles, a réalisé un film. Il est disponible sur [Auvio](#) et on l'aime beaucoup!

Synopsis:

"Tandis que Marion, une artiste plasticienne de 35 ans, perd petit à petit ses muscles, une métamorphose plus profonde s'opère en elle : la perception de ce qu'elle a vécu jusqu'à présent comme un désastre va devenir l'opportunité de se réinventer et de découvrir un autre art de guérir."

AGENDA des Cuisines

■ 17/10

Table d'hôtes: Des Cuisines de quartier pour favoriser une alimentation de qualité pour tous

📍 Centre liégeois du Beau-mur - Rue du Beau-mur 48, 4000 Liège

■ 18/10

Atelier Sommeil (Collectif Jette ta recette)

📍 CBO - Chaussée de Jette, 1090 Jette

■ 23/10

Rendez-Vous n°9 des Cuisines de Quartier : Les Conserves

(*réservé aux membres des Cuisines de Quartier)

📍 CBO - Chaussée de Jette, 1090 Jette

■ 22/11

Rencontre Annuelle des Cuisines de Quartier

(la matinée est *réservée aux membres et l'après-midi est ouvert à tous-tes. Inscriptions demandées : info@cuisinesdequartier.be)

📍 CBO - Chaussée de Jette, 1090 Jette

* Vous souhaitez rejoindre le [Mouvement des Cuisines de Quartier](#) ?

✉ info@cuisinesdequartier.be

Retrouvez-nous sur internet

www.cuisinesdequartier.be



Avec le soutien de:



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