

**Organisé par :**  
Eclissio EkiKrok agriculteurs

- Avec les interventions de :**
- Jonathan Lenarty du Moulin de Tongrin Une
  - Pauline Beguin formatrice en nutrition
  - Florence Jacques du Bar à Bottes
  - Anne de EkiKrok

# Papote & Papote



## LA SOUPE

DES LÉGUMES DE SAISON

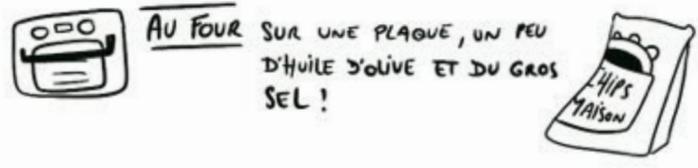
- racines de persil
- patates
- cerfeuil
- ⊕ Épices



- ↳ Romarin
- ↳ Orriqan

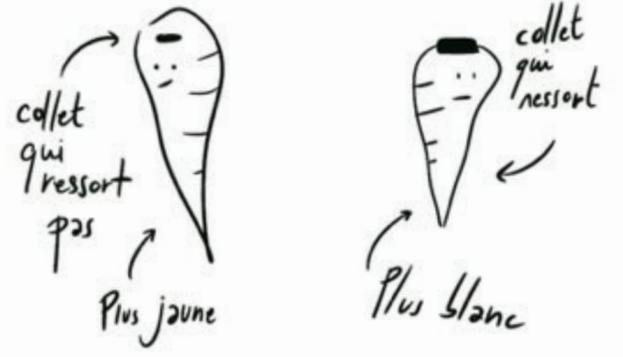
En vrai ce que tu veux!

**CONSEIL :**  
Garder les épluchures pour en faire des chips



**AU FOUR** SUR UNE PLAQUE, UN PEU D'HUILE D'OLIVE ET DU GROS SEL!

### RACINE DE PERSIL (VS) PANNAIS



Et illustré par:  
Charlotte Bens  
cha.b@nube.coop  
@chab.draw

Le poster est à afficher sur le frigo de la cuisine par exemple...

# QUE CUISINER ET QUAND ?!



## JANVIER

**FRUITS**  
En conservation  
châtaigne noisette  
noix poire pomme

**LÉGUMES**  
En récolte  
champignon de Paris · chicorée pain de sucre  
chou de Bruxelles · chou vert au frais  
claytonne de Cuba · épinards  
mâche · panais · pleurole  
poireau · radichio · topinambour

En conservation  
ail · betterave rouge · carotte · céleri rave  
chou blanc au rouge · navet  
oignon · potimarron · radis noir · potiron

## FÉVRIER

**FRUITS**  
En conservation  
châtaigne noisette  
noix poire pomme

**LÉGUMES**  
En récolte  
champignon de Paris · chicorée pain de sucre  
chou de Bruxelles · chou vert au frais  
claytonne de Cuba · épinards  
mâche · panais · pleurole · roquette · cresson  
poireau · radichio · topinambour

En conservation  
ail · betterave rouge · carotte · céleri rave  
chou blanc au rouge · navet  
oignon · potimarron · radis noir · potiron

## MARS

**FRUITS**  
En conservation  
noisette · noix · poire · pomme

**LÉGUMES**  
En récolte  
champignon de Paris · chicorée non-jacé  
chou de Bruxelles · chou frisé · chou vert  
claytonne de Cuba · cresson · épinard  
mâche · miguna · pleurole  
poireau · topinambour · roquette

En conservation  
betterave rouge · carotte · céleri rave  
chou blanc · chou rouge · échalote  
navet · oignon · panais · potimarron  
potiron · radis noir

## AVRIL

**FRUITS**  
En récolte  
rhubarbe

En conservation  
noisette · noix · poire · pomme

**LÉGUMES**  
En récolte  
asperge · cerfeuil · champignon de Paris · chicorée non-jacé  
claytonne de Cuba · cresson · épinard · laitue pommée  
mâche · miguna · moutarde · navet · oignon  
ciboule · pleurole · poireau · roquette · radis

En conservation  
potiron

## MAI

**FRUITS**  
En récolte  
fraise · rhubarbe

En conservation  
noisette · noix

**LÉGUMES**  
En récolte  
asperge · betterave · brocoli  
carotte · primrose · céleri vert · cerfeuil  
champignon de Paris · chicorée scarole  
chou fleur · chou rave · cresson · épinard  
germe de soja · laitue pommée · miguna  
navet · oignon · ciboule · pleurole  
radis · roquette

## JUIN

**FRUITS**  
En récolte  
cassis · cerise · fraise · framboise  
groseille · rhubarbe

En conservation  
noisette · noix

**LÉGUMES**  
En récolte  
asperge · betterave · brocoli  
brocoli · carotte · céleri vert  
champignon de Paris · chicorée pain de sucre  
chicorée scarole et frisée · chou fleur · chou rave  
courgette · cresson · épinard · fenouil · laitue pommée  
miguna · navet · petit pois · radichio · radis  
roquette

## JUILLET

**FRUITS**  
En récolte  
cassis · cerise · fraise · framboise  
groseille · melon · mûre · myrtille  
rhubarbe

En conservation  
noisette · noix

**LÉGUMES**  
En récolte  
ail · aubergine · betterave · betterave rouge  
brocoli · carotte · céleri branche  
champignon de Paris · chicorée pain de sucre  
chicorée scarole et frisée · chou fleur · chou rave  
concombre · courgette · cresson · échalote · fenouil ·  
haricot · laitue pommée · miguna · navet · oignon  
petit pois · pleurole · poireau · potiron · radichio  
radis · roquette · tomate

## AOÛT

**FRUITS**  
En récolte  
fraise · framboise · melon · mirabelle  
mûre · myrtille · poire · pomme · prune

En conservation  
noisette · noix

**LÉGUMES**  
En récolte  
ail · aubergine · betterave · betterave rouge  
brocoli · carotte · céleri branche  
champignon de Paris · chicorée pain de sucre  
chicorée scarole et frisée · chou fleur · chou rave  
concombre · courgette · cresson · échalote · fenouil ·  
haricot · laitue pommée · miguna · navet · oignon  
petit pois · pleurole · poireau · potiron · radichio  
radis · roquette · tomate

## SEPTEMBRE

**FRUITS**  
En récolte  
châtaigne · fraise · framboise  
mirabelle · noisette · noix · poire  
pomme · prune · melon

**LÉGUMES**

En récolte  
ail · aubergine · betterave · brocoli · carotte  
céleri branche · céleri rave · cerfeuil · champignon de Paris  
chicorée pain de sucre · chicorée scarole et frisée · chou  
chinois · chou fleur · chou frisé · chou pommé · chou rave  
chou rouge · concombre · courgette · cresson · haricot · laitue  
pommée · miguna · navet · panais · pleurole · poireau · fenouil  
potimarron · potiron · radichio · radis noir · radis · roquette  
tomate

## OCTOBRE

**FRUITS**  
En récolte  
châtaigne · framboise · melon · noisette  
noix · poire · pomme · prune

**LÉGUMES**

En récolte  
ail · aubergine · betterave · betterave  
brocoli · carotte · céleri blanc  
céleri branche · céleri rave · cerfeuil  
champignon · chicorée pain de sucre  
chicorée scarole et frisée · chou chinois · chou  
de Bruxelles · chou pommé · chou rave · chou  
rouge · claytonne de Cuba · courgette · cresson  
épinard · concombre · fenouil · haricot · laitue pommée  
mâche · miguna · navet · panais · patate douce · pleurole  
poireau · potiron · potimarron · radichio · radis  
roquette · topinambour

## NOVEMBRE

**FRUITS**  
En conservation  
châtaigne · noisette · noix  
poire · pomme

**LÉGUMES**

En récolte  
ail · betterave · betterave · brocoli  
carotte · céleri branche  
céleri rave · cerfeuil · champignon  
chicorée pain de sucre · chicorée scarole et  
frisée · chou chinois · chou de Bruxelles · chou  
fleur · chou frisé · chou pommé · chou rave  
chou rouge · claytonne de Cuba · cresson · échalote  
épinard · fenouil · laitue pommée · mâche · miguna  
navet · panais · patate douce · pleurole · poireau  
radichio · radis noir · roquette · topinambour

## DÉCEMBRE

**FRUITS**  
En conservation  
châtaigne · noisette · noix  
poire · pomme

**LÉGUMES**

En récolte  
céleri branche · cerfeuil · champignon  
chicorée pain de sucre · chicorée  
scarole et frisée · chou de Bruxelles  
chou frisé · chou vert · claytonne de  
Cuba · échalote · épinard · mâche  
panais · poireau · radichio

En conservation  
ail · betterave rouge · céleri rave  
chou blanc · chou rave · chou rouge  
navet · oignon · potimarron

# PENSE-BÊTE

## — Spécial cuisson

Ingrédient

Temps

Volume d'eau

Blé en grain	~ 60'	X 4
Boullghour	10/15'	X 2
Semoule	5'	X 1
Quinoa	10/15'	X 2
Riz blanc	15'	X 2
Riz 1/2 complet	30'	X 2,5
Riz complet	45'	X 2,5
Sarrasin	15/20'	X 2
Lentilles Corail	10/15'	X 2,5
Lentilles Vertes	30/45'	X 2,5
Pois chiches	~ 90'	X 2,5

~ 2 trempage la veille

Sources : informations provenant de l'Agence Wallonne pour la promotion d'une Agriculture de Qualité (Apoq-W).

⚠ Ce calendrier répertorie les fruits et les légumes disponibles dans le respect des cycles saisonniers, c'est à dire sans recours à une serre chauffée et sans conservation en frigo exagérément longue.