

Il y a des en parlent lors de l'atelier...

Avec Anne la maraîchère d'Ekikrok

C'est pas évident de se sentir légérimé dans ce milieu, surtout en étant une femme.

Comment respecter la terre et le vivant tout en étant productif ?

C'est un vrai dilemme...

Sentir un vrai besoin de mettre les mains dans la terre...

LES DESSERTS

LE CAKE BANANES

- 6 vieilles bananes
- 4 œufs
- 100g sucre
- 100g huile
- 100g farine
- 100g cacao
- 100g levure

LE CRUMBLE

- 100g farine
- 100g sucre
- 100g beurre
- 100g raisins

LES PETITS AU-DESSUS

- 100g farine
- 100g sucre
- 100g beurre
- 100g cacao
- 100g levure

LA SALADE

LA VINAIGRETTE

- 100g huile d'olive
- 100g vinaigre
- 100g sucre
- 100g sel
- 100g poivre

LE RIZ

- 100g riz
- 100g huile
- 100g sel
- 100g poivre

DES LÉGUMES

- 100g légumes
- 100g huile
- 100g sel
- 100g poivre

LA SAUCE YAHOUI

LE RIZ: BELLE ASSIETTE COMPOSÉE

- 100g riz
- 100g huile
- 100g sel
- 100g poivre

LA SAUCE YAHOUI

- 100g yaourt
- 100g huile
- 100g sel
- 100g poivre

Organisé par :
Eclissio Ekikrok agriculteurs

Avec les interventions de :

- Jonathan Lenart du Moulin de Tongrin
- Pauline Beguin formatrice en nutrition
- Florence Jacques du Bar à Bottes
- Anne de Ekikrok

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

Papote & Popote



LA SOUPE VERTE

CERFEUIL

POIREAUX

AJIL

COURGETTE

À RASOUTER À LA FIN

TU PEUX METTRE TOUT! SAUF LES FEUILLES ABIMÉES...

LE TOUT DANS UNE CASSEROLE. COUVRIR D'EAU. FAIRE MIJOTER!

LA SOUPE ROUGE ET JAUNE

BEAUCOUP DE TOMATES

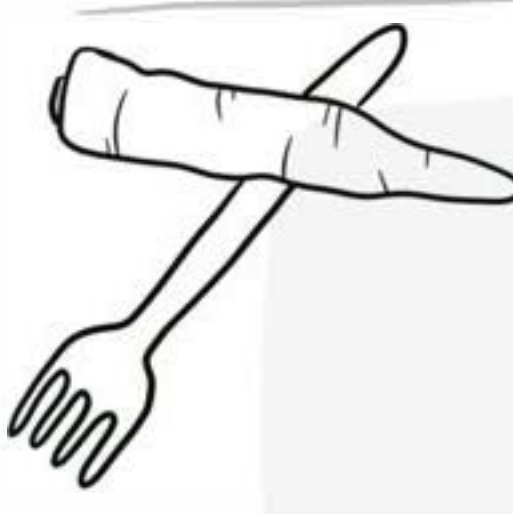
DES BANANES

AJIL

CORIANDE RAS EL-HANOUT

LE TOUT DANS UNE CASSEROLE. COUVRIR D'EAU. FAIRE MIJOTER!

Ce 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,
claytonia de Cuba, épinards,
mâche, panais, pleurote,
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,
claytonia de Cuba, épinards,
mâche, panais, pleurote, roquette,
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 pain de sucre,
chou de Bruxelles, chou vert au frais,
claytonia de Cuba, épinards,
mâche, panais, pleurote,
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 pain de sucre,
claytonia de Cuba, épinards, ignonard, laitue pommée,
mâche, miguns, navet, oignon,
ciboule, pleurote, poireau, roquette, radis

En conservation
potiron

MAI

FRUITS
En récolte
fraise, rhubarbe

En conservation
noisette, noix

LÉGUMES
En récolte
asperge, betterave, brocoli, carotte,
cavendish, primeur, céleri vert, cerfeuil,
champignon de Paris, chicorée scarole,
chou fleur, chou rouge, cresson, épinard,
germe de soja, laitue pommée, miguns,
navet, oignon ciboule, pleurote,
radis, roquette

JUIN

FRUITS
En récolte
cassis, cerise, fraise, framboise,
grasseille, rhubarbe

En conservation
noisette, noix

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

JUILLET

FRUITS
En récolte
cassis, cerise, fraise, framboise,
grasseille, melon, mirabelle, 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, miguns, navet, oignon,
petit pois, pleurote, poireau, potiron, radichio,
radis, roquette, tomate

AOÛT

FRUITS
En récolte
fraise, framboise, melon, mirabelle,
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, miguns, navet, oignon,
petit pois, pleurote, 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, betterave rouge, 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, miguns, navet, panais, pleurote, 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 rouge,
brocoli, carotte, céleri blanc,
céleri, branche, céleri rave, cerfeuil,
champignon de Paris, chicorée pain de sucre,
chicorée scarole et frisée, chou chinois, chou
de Bruxelles, chou pommé, chou rave, chou
roge, claytonia de Cuba, courgette, cresson,
épinard, concombre, fenouil, haricot, laitue pommée,
mâche, miguns, navet, panais, patte douce, pleurote,
poireau, potiron, potimarron, radichio, radis,
roquette, topinambour

NOVEMBRE

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

LÉGUMES
En récolte
ail, betterave, betterave rouge, brocoli,
courgette, céleri, branche,
céleri, noix, 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, claytonia de Cuba, cresson, échalote,
épinard, fenouil, laitue pommée, mâche, miguns,
navet, panais, patte douce, pleurote, poireau,
radichio, radis noir, roquette, topinambour

DÉCEMBRE

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

LÉGUMES
En récolte
celéri, branches, cerfeuil, champignon,
chicorée pain de sucre, chicorée
scarole et frisée, chou de Bruxelles,
chou frisé, chou vert, claytonia de
Cuba, échalote, épinard, mâche,
panais, poireau, radichio

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

Blé en grain

~ 60'

x 4

Boulghour

10/15'

x 2

Semoule

5'

x 1

Quinoa

10/15'

x 2

Rig Yane

15'

x 2

Rig 1/2 complet

30'

x 2,5

Rig 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

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.

~ 2 ~
trampoline la vaille