

# CALENDRIER FRUITS ET LÉGUMES





**Solidaris a le plaisir de vous offrir ce calendrier consacré aux plaisirs des fruits et des légumes. Il fait partie de “Goûtez-moi ça !”, notre programme de promotion de la santé qui vise à favoriser l'accès de tous à une bonne alimentation.**

## Pourquoi un calendrier des fruits et légumes ?

La priorité de Solidaris, c'est la santé pour tous, l'accès de tous aux soins et à la prévention. Aider à ce qu'une alimentation de qualité soit accessible à tous les publics, quels que soient leurs revenus, niveau de formation et conditions de vie, cela fait aussi partie de nos missions.

Les fruits et légumes, on n'en mange pas assez et pourtant c'est un peu le symbole d'une bonne alimentation !

### On n'en mange pas assez et pourtant c'est du plaisir

Les légumes, c'est bon pour la santé, chacun le sait ! Frais, en conserve ou surgelés, ils apportent des éléments essentiels à la santé et aussi pour le plaisir : des couleurs dans l'assiette, des saveurs, des textures, des matières variées. Mais manger des légumes ne va pas de soi : on n'a pas l'habitude, cela paraît cher, on n'aime pas trop, on n'a pas le temps, on ne sait pas comment les préparer...

Chaque mois sur ce calendrier, vous trouverez des trucs et “Astuces”, “Economies à faire”, “Défi à relever”, “Piège à éviter” et “Truc pour gagner du temps”.

## Des images qui font voyager

Pour chaque mois, une photo de “marché” d'un pays différent parce que chaque coin du monde a ses propres “fruits et légumes locaux et de saison”. En Belgique aussi, nous avons de quoi nous réjouir de tous les fruits et légumes que nos producteurs nous proposent au fil des saisons.

## Au fil des mois, les fruits et légumes de chez nous

Chaque mois, la liste “de saison chez nous” reprend les fruits et légumes “de saison” (produits en pleine terre en Belgique à cette période de l'année) et “de conservation” (pas produits en Belgique à ce moment-là mais conservés dans des caves ou des frigos). Si un légume ou un fruit n'est pas dans la liste du mois, c'est qu'il n'est ni de saison ni de conservation : il vient alors d'un autre pays ou est produit dans des serres chauffées, ce qui est souvent encore plus polluant.

Utilisez la liste pour imaginer vos menus de la semaine et faire votre liste de courses : c'est le moment où tous ces fruits et légumes ont le plus de goût et de vitamines et qu'ils sont en général les moins chers !

Vous ne trouverez pas d'ananas ni de bananes, d'oranges ou de melons. C'est normal, ils ne sont jamais de production belge. Cela ne veut pas dire qu'il ne faut pas en manger, il ne faut pas exagérer ! Mais c'est peut-être bien, avec ces fruits-là aussi, de respecter des saisons : oranges bien juteuses en hiver, melons bien à point en plein été. Et pour les fruits exotiques comme les bananes ou les ananas, choisissez-les si possible du commerce équitable et transportés par bateau, pas par avion !

## Les actions du programme “Goûtez-moi ça !”

Solidaris et son réseau vous proposent diverses activités autour de l'alimentation.

- Procurez-vous dans nos mutualités :
  - Ce calendrier
  - Notre guide “Pour vos achats de nourriture : petite boussole pour ne pas perdre le nord”.
- Pour plus d'infos sur les activités organisées près de chez vous, contactez le service Promotion de la santé au 02/515 05 85



# Mode d'emploi

Ce calendrier ne comporte pas de référence à l'année en cours, il s'agit d'un calendrier perpétuel.

C'est la raison pour laquelle vous y trouvez un 29 février : il servira tous les 4 ans.

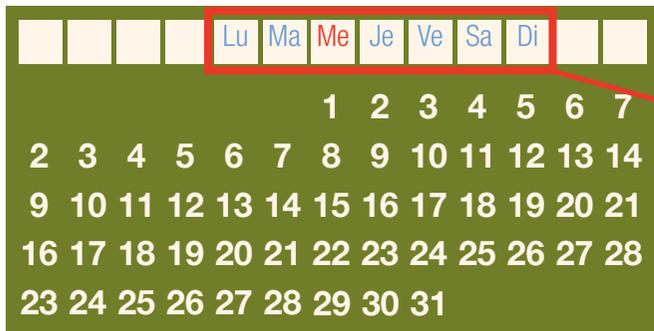
Comment utiliser ce calendrier ? Voici un petit mot d'explication. Et si vous le remplissez au crayon, vous pourrez même le réutiliser l'année suivante !



## Etape 1

Repérez quel est le jour de la semaine qui correspond au 1er du mois. Par exemple, le 1er du mois tombe un mercredi.

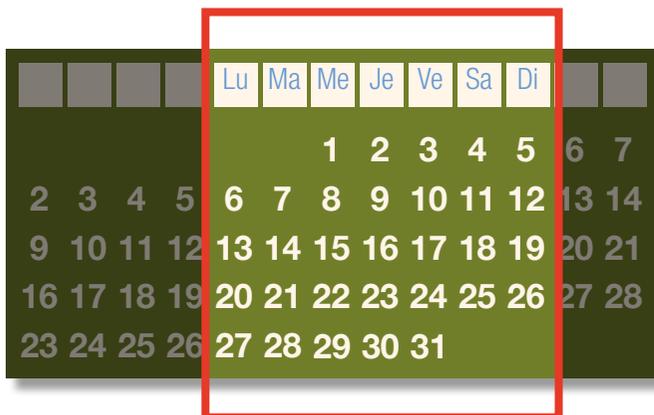
Reportez mercredi (Me) au-dessus du chiffre 1.



## Etape 2

Répartissez ensuite les autres jours de la semaine de part et d'autre de mercredi.

Lu • Ma • **Me** • Je • Ve • Sa • Di



## Etape 1

La seule partie utile correspond à celle des jours que vous avez identifiés.

Les autres chiffres ne servent à rien... cette année ! Mais ils seront utiles les autres années.

## Partie inférieure

Dans la partie inférieure, vous disposez d'un espace pour noter fêtes, rendez-vous ou autres mémos. Ou encore le plat que vous comptez préparer, le légume que vous avez envie de goûter, par exemple.

1	
2	
3	<i>Anniversaire de tante Lucie</i>
4	
5	<i>Soufflé aux poireaux</i>
6	
7	
8	
9	
10	
11	<i>Barbecue chez les voisins</i>
12	

# JANVIER





# FÉVRIER





# MARS





# AVRIL







## Economies à faire

Légumes gratuits et délicieux : les jeunes orties ! Au menu, par exemple : potage, croquettes et flan ! Essayez de les cueillir dans un endroit pas trop pollué...

## Le défi à relever

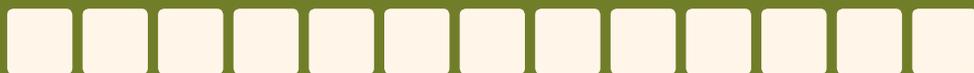
Des épinards frais ! Vous les consommez certainement surgelés, nature ou à la crème. Mais les avez-vous déjà cuisinés à la vapeur ou au wok ? Vous m'en direz des nouvelles !

## Les pièges à éviter

Grand retour de l'asperge ! Et c'est une spécialité belge... cocorico ! Mais d'où viennent celles que vous trouvez au magasin ? De "près de chez vous" ou du Pérou ? Réponse sur l'étiquette, l'affichette ou dans la bouche de votre légumier.

## Astuce

Non, vraiment, il/elle n'aime pas les légumes ! Savez-vous qu'il faut présenter près de 10 fois une saveur nouvelle à un enfant avant qu'il ne l'apprécie ? Pour les grands, c'est pareil (et peut-être pire !) Proposez de petites quantités, variez la présentation et... montrez l'exemple !



													1	2	3	4	5	6	7
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14							
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21							
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28							
23	24	25	26	27	28	29	30	31											

1		16	
2		17	
3		18	
4		19	
5		20	
6		21	
7		22	
8		23	
9		24	
10		25	
11		26	
12		27	<i>Cuisiner le potage aux orties</i>
13		28	
14		29	
15		30	
		31	

## De saison chez nous

Lesquels dégusterez-vous ce mois-ci ?

### Fruits

- Noisette  Noix

### Légumes

- Asperge  Pleurote  
 Cerfeuil  Radis rose  
 Champignon  Rhubarbe  
 Epinard  Salade  
 Germes de soja

## Potage aux orties

### Ingredients

600 g de feuilles d'orties • 50 g de beurre • 1 oignon • 2 pommes de terre • 250 ml de crème fraîche à 35 % • 1 litre d'eau • sel, poivre.

Lavez les orties à grande eau.  
Faites revenir au beurre l'oignon émincé sans le laisser colorer. Assaisonnez.  
Ajoutez les pommes de terre en rondelles épaisses et l'eau et faites cuire à feu doux pendant 20 minutes.  
5 minutes avant la fin de la cuisson, ajoutez les feuilles d'orties, redonnez un bouillon et passez au mixer.  
Ajoutez la crème, redonnez un bouillon et servez aussitôt.

# JUIN



## Economies à faire

Achetez des carottes en botte et récupérez les feuilles. Les fanes, bien lavées et coupées en morceaux, feront un très bon potage (avec un oignon et une pomme de terre), pour pas un rond de carotte.

## Le défi à relever

Objectif : augmenter la part des légumes dans l'assiette jusqu'à accorder la moitié de votre repas principal aux légumes. Difficile ? Chiche ! Un bol de soupe, 3 càs de crudités et 3 càs de légumes cuits : ça y est !

## Astuce

Outil indispensable pour qui prépare des légumes tous les jours : un BON couteau à légumes. Qualité recherchée : coupe efficace et précise sans devoir forcer, pointe solide, matière inaltérable.

## Le truc pour gagner du temps

Nettoyez la salade pour la semaine ! Au retour des courses, nettoyez, essorez et mettez au frigo dans un récipient bien fermé. Ça tient toute une semaine. A mettre à volonté dans vos sandwiches et vos assiettes !

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

1		16	
2	<i>Semer plantes aromatiques</i>	17	
3		18	
4		19	
5		20	
6		21	
7		22	
8		23	
9		24	
10		25	
11		26	
12		27	
13		28	
14		29	
15		30	

## De saison chez nous

Lesquels dégusterez-vous ce mois-ci ?

### Fruits

- Cassis
- Cerise
- Fraise
- Framboise
- Griotte
- Groseille
- Noisette
- Noix

### Légumes

- Asperge
- Bette
- Betterave rouge
- Brocoli
- Carotte
- Champignon
- Chicorée
- Chou-fleur
- Chou rave
- Concombre
- Courgette
- Epinard
- Fenouil
- Navet
- Petit pois
- Pleurote
- Poireau
- Pomme de terre
- Pourpier
- Radis rose
- Rhubarbe
- Salade

### Oeufs pochés sur épinards

Dans une poêle, faites fondre du beurre, y colorer légèrement 2 échalotes émincées, puis ajouter 1kg d'épinards frais. Cuire à feu vif. Salez, poivrez, gardez au chaud. Cassez 1 oeuf par personne, chacun dans une tasse. "Déposez-les" dans 2 l d'eau bouillante salée vinaigrée pendant 2 minutes, égouttez. Dressez les épinards sur des assiettes chaudes, parsemez de jus de citron et poser les œufs dessus.

# JUILLET



## Economies à faire

Il vous reste des légumes défraîchis au fond du frigo? Carottes, céleris, poivrons et autres ? Faites-les tremper une nuit dans l'eau, au frigo, ils retrouveront toute leur jeunesse !

## Le défi à relever

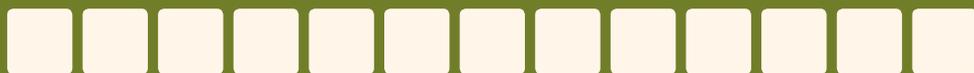
Pourquoi ne pas instaurer un jour sans viande par semaine au menu ? Ainsi, par exemple, vu la quantité d'eau nécessaire à la production de 500 g de steak, on économise l'équivalent de 600 douches quotidiennes si on lui préfère les protéines végétales.

## Les pièges à éviter

Envie... d'une pomme ? Celles qui sont à l'étalage viennent de bien loin et leur impact sur la planète est 10 fois supérieur à celles produites chez nous. Allez, un peu de patience, les premières pommes locales arrivent le mois prochain.

## Astuce

Saviez-vous que les légumes fruits (tomate, poivron, aubergine, courgette...) doivent être conservés hors du réfrigérateur ? En dessous de 10°, ils se dégradent : la tomate risque même de perdre toute saveur !



1 2 3 4 5 6 7  
2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14  
9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21  
16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28  
23 24 25 26 27 28 29 30 31

1		16	
2		17	
3		18	
4		19	
5	Faire une salade de fruits	20	
6		21	
7		22	
8		23	
9		24	
10		25	... et puis encore une
11		26	
12		27	
13		28	
14		29	
15		30	
		31	

## De saison chez nous

Lesquels dégusterez-vous ce mois-ci ?

### Fruits

- Cassis
- Cerise
- Fraise
- Framboise
- Griotte
- Groseille
- Mirabelle
- Mûre
- Myrtille
- Noisette
- Noix

### Légumes

- Aubergine
- Bette
- Betterave rouge
- Brocoli
- Carotte
- Céleri branche
- Champignon
- Chicorée
- Chou-fleur
- Chou rave
- Concombre
- Courgette
- Fenouil
- Haricot
- Navet
- Oignon
- Petit pois
- Pleurote
- Poireau
- Poivron
- Pomme de terre
- Pourpier
- Radis rose
- Rhubarbe
- Salade
- Tomate

## Pesto de roquette

Mixez roquette, ail, huile d'olive, un peu de parmesan, sel, poivre jusqu'à obtenir une sauce bien lisse (allez-y avec l'huile d'olive !). Ajoutez quelques gouttes de jus de citron pour contraster l'amertume de la roquette.

# AOÛT





# SEPTEMBRE



## Economies à faire

C'est la saison des châtaignes, noix et noisettes. Au magasin, c'est plutôt cher, mais dans la nature, "c'est donné" ! Promenez-vous dans les bois (châtaigniers sauvages), demandez à vos voisins qui ne cueillent pas leurs fruits...

## Le défi à relever

Les potagers et les marchés débordent de légumes de pleine terre, gouteux et muris au soleil : c'est la saison des "grosses légumes". Certaines fermes permettent de récolter le légume directement sur le champ. C'est le moment de retrouver vos recettes familiales, d'inviter vos parents ou amis pour une journée "conserves" et "surgélation". Plus on est de fous...

## Astuce

Des légumes dans mon casse-croûte de midi : branches de céleri, carottes à croquer, tomates-cerise...

## Le truc pour gagner du temps

Profitez des feuilles de céleris verts. Laissez-les sécher (sur un radiateur ou au four à basse température) avant de les passer au mixer. C'est la poudre idéale pour parfumer les potages.



													1	2	3	4	5	6	7
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14							
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21							
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28							
23	24	25	26	27	28	29	30												

1		16	
2		17	
3		18	
4		19	
5		20	
6	Faire un gratin de bettes	21	
7		22	
8		23	
9		24	
10		25	
11		26	
12		27	
13		28	
14		29	
15		30	

## De saison chez nous

Lesquels dégusterez-vous ce mois-ci ?

### Fruits

- |                                    |                                 |
|------------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Châtaigne | <input type="checkbox"/> Noix   |
| <input type="checkbox"/> Fraise    | <input type="checkbox"/> Poire  |
| <input type="checkbox"/> Framboise | <input type="checkbox"/> Pomme  |
| <input type="checkbox"/> Mirabelle | <input type="checkbox"/> Prune  |
| <input type="checkbox"/> Noisette  | <input type="checkbox"/> Raisin |

### Légumes

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Artichaut       | <input type="checkbox"/> Courgette      |
| <input type="checkbox"/> Aubergine       | <input type="checkbox"/> Epinard        |
| <input type="checkbox"/> Bette           | <input type="checkbox"/> Fenouil        |
| <input type="checkbox"/> Betterave rouge | <input type="checkbox"/> Haricot        |
| <input type="checkbox"/> Brocoli         | <input type="checkbox"/> Maïs           |
| <input type="checkbox"/> Carotte         | <input type="checkbox"/> Navet          |
| <input type="checkbox"/> Céleri branche  | <input type="checkbox"/> Oignon         |
| <input type="checkbox"/> Céleri-rave     | <input type="checkbox"/> Panais         |
| <input type="checkbox"/> Cerfeuil        | <input type="checkbox"/> Pleurote       |
| <input type="checkbox"/> Champignon      | <input type="checkbox"/> Poireau        |
| <input type="checkbox"/> Chicorée        | <input type="checkbox"/> Poivron        |
| <input type="checkbox"/> Chou blanc      | <input type="checkbox"/> Pomme de terre |
| <input type="checkbox"/> Chou chinois    | <input type="checkbox"/> Potimarron     |
| <input type="checkbox"/> Chou de Bxl     | <input type="checkbox"/> Potiron        |
| <input type="checkbox"/> Chou-fleur      | <input type="checkbox"/> Pourpier       |
| <input type="checkbox"/> Chou frisé      | <input type="checkbox"/> Radis noir     |
| <input type="checkbox"/> Chou rave       | <input type="checkbox"/> Radis rose     |
| <input type="checkbox"/> Chou rouge      | <input type="checkbox"/> Rutabaga       |
| <input type="checkbox"/> Chou vert       | <input type="checkbox"/> Salade         |
| <input type="checkbox"/> Concombre       | <input type="checkbox"/> Tomate         |

# OCTOBRE



## Economies à faire

Ne jetez plus vos feuilles de chou-fleur, dégustez-les ! Tranchées finement au wok, à l'huile d'olive, avec un peu d'ail et de piment, éventuellement un peu de lard... Miam !

## Le défi à relever

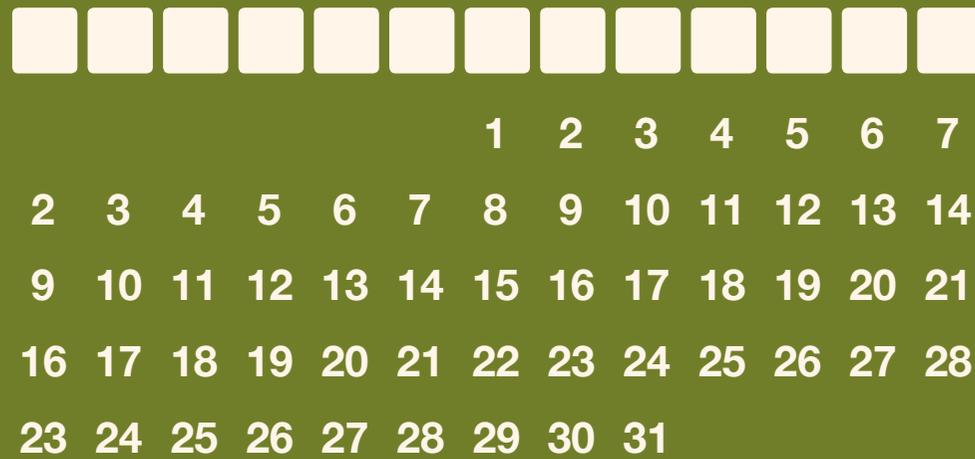
En racines, pas de racisme : essayez le radis noir ! Pas besoin de l'éplucher, tranchez-le en très fines lamelles ou râpez-le, faites-le mariner une heure saupoudré de sel puis rincez. Idéal pour rehausser le goût d'une purée ou d'une salade !

## Les pièges à éviter

Au proverbe "Ventre affamé n'a pas d'oreilles", on peut ajouter "Consommateur qui a faim n'est pas très malin" ! Avant d'aller faire les courses, remplissez un peu votre estomac, sinon vous risquez d'acheter tout et n'importe quoi.

## Astuce

Les pommes de terre doivent être conservées à l'abri de la lumière, si possible au frais à la cave (sinon, le bac à légumes du réfrigérateur convient bien aussi). Si la patate est exposée à la lumière, elle verdit et devient toxique. Pour pallier cet inconvénient, il suffit d'ôter les parties vertes et d'éplucher les pommes de terre avant de les cuire.



1		16	
2		17	
3		18	
4		19	
5	<i>Manger un artichaut</i>	20	
6		21	
7		22	
8		23	
9		24	
10		25	
11		26	
12		27	
13		28	
14		29	
15		30	<i>Faire une soupe de potiron</i>
		31	

## De saison chez nous

Lesquels dégusterez-vous ce mois-ci ?

### Fruits

- Châtaigne
- Coing
- Framboise
- Noisette
- Noix
- Poire
- Pomme
- Raisin

### Légumes

- Artichaut
- Aubergine
- Bette
- Betterave rouge
- Brocoli
- Carotte
- Céleri branche
- Céleri-rave
- Cerfeuil
- Champignon
- Chicon
- Chicorée
- Chou blanc
- Chou chinois
- Chou de Bxl
- Chou-fleur
- Chou frisé
- Chou rave
- Chou rouge
- Chou vert
- Courgette
- Cresson
- Epinard
- Fenouil
- Haricot
- Mâche
- Maïs
- Navet
- Oignon
- Panais
- Pleurote
- Poireau
- Poivron
- Pomme de terre
- Potimarron
- Potiron
- Radis noir
- Radis rose
- Rutabaga
- Salade
- Tomate
- Topinambour

# NOVEMBRE





# DÉCEMBRE





# Avec ce calendrier, Solidaris vous souhaite un bon appétit et bien du plaisir !

Pour plus d'infos sur les activités "Goûtez-moi ça", contactez le service Promotion de la santé de l'UNMS : [promotion.sante@solidaris.be](mailto:promotion.sante@solidaris.be) ou 02/515 05 85.

Participez aux débats autour de l'alimentation sur [www.alimentationdequalite.be](http://www.alimentationdequalite.be)

Avec son programme "Goûtez-moi ça", Solidaris s'engage pour favoriser l'accès de tous à une alimentation de qualité.



et son réseau associatif et socio-sanitaire

