



CUISINONS ENSEMBLE POUR MIEUX MANGER !

ÉDITO

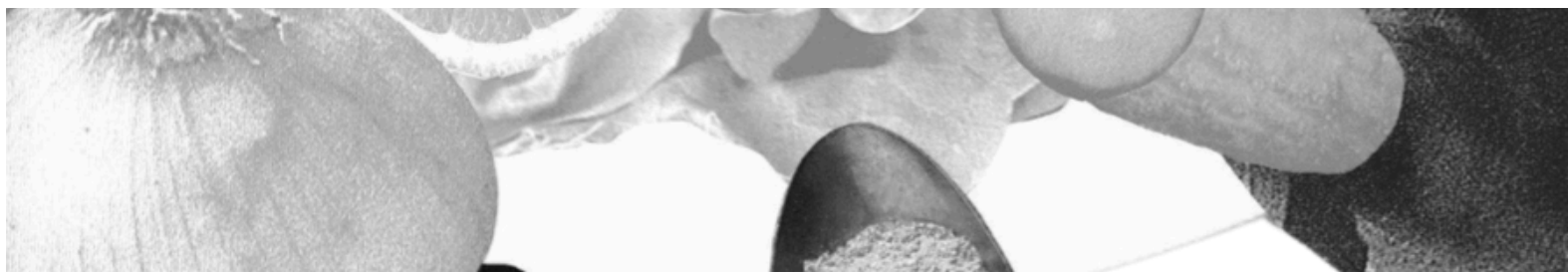
Cette newsletter de fin d'année a la saveur épicée de **la Rencontre Annuelle du Mouvement des Cuisines de Quartier** organisée au CBO le 22 novembre dernier. Vous étiez nombreux·ses au rendez-vous pour (re-)découvrir notre démarche, célébrer les 5 ans de l'ASBL et échanger avec les membres du Mouvement et nos invité·e·s sur le thème de **l'approvisionnement des groupes de Cuisines de Quartier**.

Cette newsletter a aussi le goût acide des **inquiétudes suscitées par la situation politique incertaine** que nous traversons. Les décisions politiques à grande échelle persistent à façonner un paysage alimentaire inégalitaire, axé sur la productivité au détriment de la souveraineté. Parallèlement, c'est tout **le secteur du non marchand** - dont nous sommes - qui se trouve fragilisé par les premières coupes budgétaires qui marquent ce début de législature "sans gouvernement" bruxellois.

Autre info capitale à vous partager ici: **l'occupation temporaire "le CBO", que nous partageons avec d'autres collectifs depuis presque 4 ans** fermera ses portes en mai. Nous cherchons un lieu où poser nos casseroles et nos classeurs !

Notre engagement pour le développement d'un système alimentaire plus juste, plus durable plus qualitatif se renforce. Et nous sommes de plus en plus nombreux·ses! À quelques semaines des fêtes, toute l'équipe vous souhaite une belle fin d'année 2024!

VIE DU MOUVEMENT



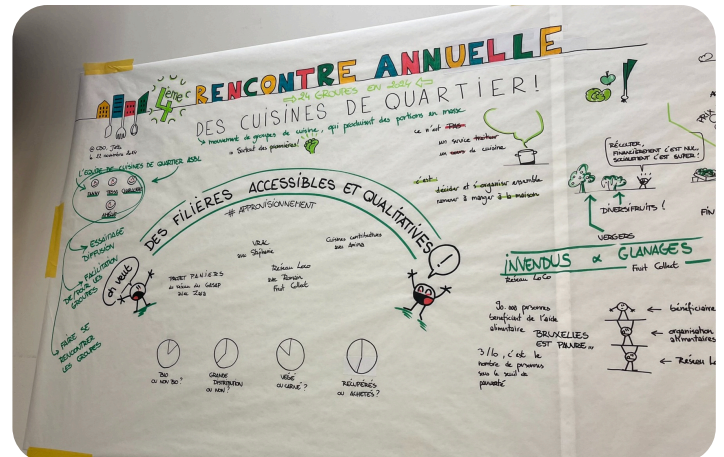
Retour sur la Rencontre Annuelle

Le 22 novembre dernier, c'était la **quatrième Rencontre Annuelle du Mouvement des Cuisines de Quartier**. Ce grand rendez-vous est l'occasion de rassembler les membres des Cuisines de Quartier, les partenaires et les allié.e.s du Mouvement, les curieux.se.s et des acteurs.rices des secteurs social/santé/alimentation.

Un moment idéal pour (re-)découvrir la démarche des Cuisines de Quartier et pour **recontrer les groupes qui composent le Mouvement à ce jour!** Le matin, une série d'ateliers (fonds de cuisine, pâtisserie pauvre en sucre, canevas recettes,...) ont été proposés aux membres des groupes 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 avons discuté **achats groupés, récupération d'invendus, liens directs avec des maraicher.e.s** avec plusieurs invité.e.s: Zara de **P.A.N.I.E.R.S**, Romain de **LOCO**, Stéphanie de **VRAC Bruxelles** et Amina, des **Cuisines contributives de Paris**.

Sans bons ingrédients... pas de bonne cuisine! Alors imaginons ensemble des filières accessibles, qualitatives, pour l'approvisionnement des groupes du Mouvement!

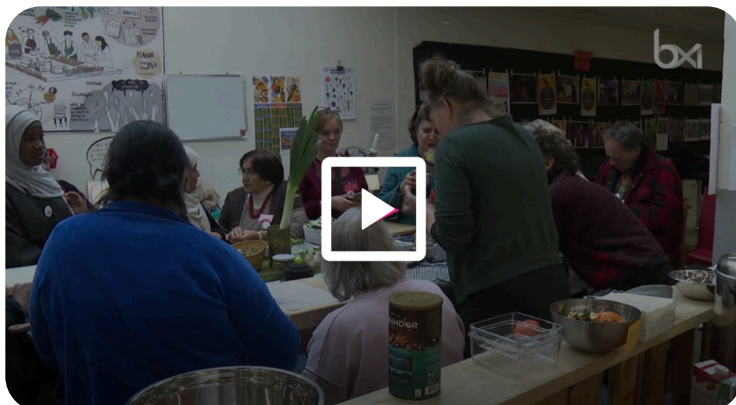


Fresque : [Matthieu Van Nill](#)

Cuisines de Quartier sur BX1

Lors de La Rencontre annuelle, une équipe de journalistes du média bruxellois [BX1](#) était présente. **Retrouvez leur reportage [ici](#).**

" Se retrouver entre voisins pour cuisiner et surtout échanger, c'est l'objectif de l'association Cuisines de quartier. Chaque année, elle rassemble les différents groupes de Bruxelles pour un moment convivial autour d'une cuisine locale et accessible à tous".



VIE DES GROUPES

Cinq nouveaux groupes sont nés en novembre !



➔ Retrouvez les groupes Cuisines de Quartier [sur notre site internet.](#)

- **Women Power**

Le groupe, basé à la [WAO](#), est constituée d'**habitantes du quartier** qui se réunissent tous les mercredis matin pour des activités diverses. Deux fois par mois, elles cuisinent selon le principe des CdQ. Un mercredi est dédié à manger ensemble, et l'autre elles expérimentent l'aventure de la fabrication des portions. L'ambiance est très chaleureuse, on rit, on échange et on s'entraide.

- **Goûts & Saveurs et Délice Modèle**

Le groupe "Goûts et Saveurs" est composé au démarrage, par **2 voisines** de la Cité Modèle. Le groupe "Délices Modèle" est composé de **4 habitantes de la Cité Modèle** et du quartier. Le groupe est pour le moment complet, le temps de faire des premières cuissons.

Les deux groupes sont prioritairement destinés aux habitant·e·s de la [Cité Modèle](#), et ont un partenariat avec la [BOScoop](#) pour leur fonds de cuisine. Il reste de la place chez "Goûts et saveurs":-).

- **Rukundo**

Un nouveau groupe jettois, composé de femmes originaires du Burundi et du Rwanda. *Rukundo* signifie en langue Kinyarwanda *Amour*. **Habitant en centre d'accueil** (Samu social de Koekelberg), ces dames n'ont pas accès à une cuisine. Elles cuisinent des plats de chez elles pour la communauté.

- **BelRefugees**

L'objectif de ce nouveau groupe, composé uniquement de **jeunes hommes** est la **(re)découverte de la cuisine maison**. Ils sont en transit, pour le moment les repas sont assurés par le centre d'accueil [Belrefugees](#), mais une fois qu'ils auront quitté le centre, ils auront peut-être à se débrouiller seuls. D'où la demande de se former ensemble à la cuisine pour le quotidien!

GROUPES/ GROEPEN CUISINES DE QUARTIER

- ANDRÉELICHT**
1. Dine
 2. Club des Quartiers Restaurant
- BRUXELLES/BRUSSEL**
3. Co-Chauffés
 4. Les Gourmands
 5. Mission malicieuse Enseignement
 6. Yvone
- ETTERBEEK**
7. Karijokos
- FOREST/VORST**
8. Cucara
 9. Cofico
- JETTE**
10. Les Miroiristes de 30 Heures
 11. Les Invincibles
 12. Jocky's M'che du WEST
 13. On se vopale
 14. Pastak'la
- MOLEMBEEK-SANT-JEAN/ SINT-JANS- MOLEMBEEK**
15. M'ch'ner Power
- SANT-JOSSE- TEN-NOODEU/ SINT-JOSSE- TEN-NOODE**
16. Condamone
- SCHNITZER/ SCHINARBEEK**
17. Al'ra/Alpha
 18. Club des Dées
 19. Eska Jankis
- LES GOSSEURS de M'go**
20. Les Délices de M'gourne
 21. Les Délices de M'gourne
 22. Bazzook
- LASSEN**
23. Bakret'gous
 24. Ch'li M'ch'ne



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

VIND ALLE GROEPEN PER GEMEENTE OP DE KAART VAN BRUSSEL

2024



LA LOCALISATION DES GROUPES SUR LA CARTE EST APPROXIMATIVE. DE LOCATE VAN DE GROEPEN OP DE KAART IS RIJ/BEWOLDFRIS.

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



Le Collectif CBO et les groupes de Cuisine du CBO sont à la recherche d'un nouvel espace sur le territoire jettois.

Huit groupes de Cuisine de Quartier se partagent la cuisine du Collectif CBO depuis plusieurs années déjà. L'aventure de cet incroyable espace situé Chaussée de Jette va bientôt se terminer.

Vous avez des pistes pour un espace cuisine pour accueillir ces groupes ou, encore mieux! - un espace qui pourrait permettre de poursuivre la fabuleuse aventure du collectif CBO ?

Contactez-nous !

✉ fanny@cuisinesdequartier.be

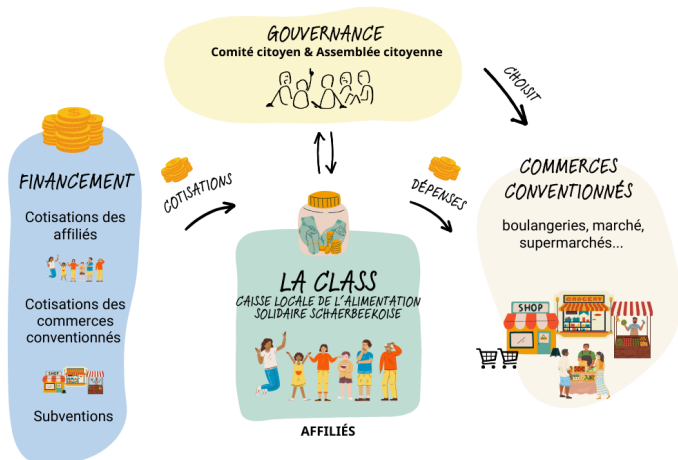




Cycle d'ateliers dans les écoles jettoises par plusieurs membres des Cuisines de Quartier à Jette

Plusieurs membres des Cuisines de Quartier se sont associées pour animer **des ateliers avec la commune de Jette destinés aux enfants de 6 écoles primaires**. L'idée est de sensibiliser les enfants au gaspillage alimentaire en proposant des recettes 0 gaspi! Et, pour les animatrices, de gagner un peu d'argent pour acheter de l'équipement pour leurs groupes de Cuisines de quartier. Bravo!

CUISINES DE QUARTIER S'ENGAGE!



LA CLASS: La Caisse Locale d'Alimentation solidaire de Schaerbeek est un dispositif solidaire qui permet aux citoyens et citoyennes qui s'y affilient d'agir pour **améliorer l'offre en alimentation de qualité dans leur quartier**. La CLASS propose aux participants et participantes d'agir pour améliorer l'accès à une alimentation de qualité sur le territoire de Schaerbeek, en s'inspirant de la Sécurité Sociale de l'Alimentation (SSA). Le groupe Les Episolaires suit avec grand intérêt ce projet pour le Mouvement des Cuisines de quartier!

[✓ En savoir plus.](#)

Le secteur social-santé-alimentation sous haute tension !

Cuisines de Quartier est solidaire des mobilisations organisées les 19 octobre et 7 novembre derniers par les acteurs·rices du secteur social-santé et plus généralement, du non-marchand ! Qu'elles s'adressent au gouvernement régional ou fédéral, les revendications sont claires: **nous demandons l'indexation et le maintien des subsides facultatifs et ponctuels ainsi que des solutions pour pérenniser de manière structurelle les subsides alloués aux missions fondamentales - et non facultatives- portées par nos ASBL!**

Nos activités sont incontournables dans le contexte actuel marqué par une paupérisation croissante et une aggravation des inégalités qui marquent l'accès à la santé, au logement, au travail et à l'alimentation

[Voir la carte blanche](#)



Source image: [Belga](#)


En ce qui concerne l'alimentation plus particulièrement, le conseil participatif Good Food a rédigé une **note à l'attention du futur gouvernement bruxellois** qui appuie la nécessité de maintenir et renforcer les initiatives qui vont dans le sens d'une transition vers un système alimentaire respectueux du vivant, générateur de biodiversité, de santé, créateur d'emplois de qualité **et ACCESSIBLE à tous**.

[Voir la note du Conseil](#)

RECETTE CUISINES DE QUARTIER

RECETTES AUTOUR DU POIREAU

*** CONFIT DE POIREAU**



INGRÉDIENTS
Pour 2 pots à confiture de condiment.

- 2 poireaux entiers, finement tranchés et bien lavés, sans les racines
- 1 citron entier, coupé en fines tranches, puis en quartiers, sans les pépins
- 3 gousses d'ail, tranchées
- 1 cuillère à café de sel cacher
- 1 cuillère à soupe de poivre en grains
- 8-10 branches de thym frais
- 1,5 tasse d'huile d'olive de bonne qualité

PRÉPARATION

- Assembler et mélanger tous les ingrédients dans un plat ou une casserole allant au four, sans le couvercle.
- Mettre au four à 180-200°F selon le four. Ça ne doit jamais griller! Les poireaux doivent suer et cuire, mais rester entiers.
- Vous pouvez aussi faire cette recette sur un poêle à bois.
- Après 45 minutes, mélangez et tapotez. Ajoutez de l'huile si nécessaire.
- Vérifier au bout d'une heure et demie pour évaluer la tendreté du citron et des poireaux. Laisser cuire plus longtemps jusqu'à ce que la texture désirée soit atteinte.
- Laisser refroidir et conserver pendant deux semaines au réfrigérateur.

REMARQUES

1. Laver soigneusement les poireaux pour les débarrasser du sable et de la boue. Sécher.
2. Cette recette est un condiment, elle sera donc un peu salée. C'est en fait à une tartine, burger, œuf dur, légumes, des pâtes, etc.
3. Conserver dans une boîte hermétique au réfrigérateur jusqu'à deux semaines.

RENCONTRE ANNUELLE 2024
UN LÉGUME DE A À Z - PAR TESSA

Recettes autour du poireau :

Lors de la Rencontre Annuelle, Tessa a proposé aux membres des Cuisines un atelier autour de la cuisine du poireau "de A à Z".

Voici les recettes !

- Confit de poireau
- Base à tout faire de poireau, kimchi et pâte à bouillon.

Les recettes sont disponibles [ici](#)

Retrouvez toutes les autres recettes Cuisines de Quartier [ici!](#)

ON PARTAGE



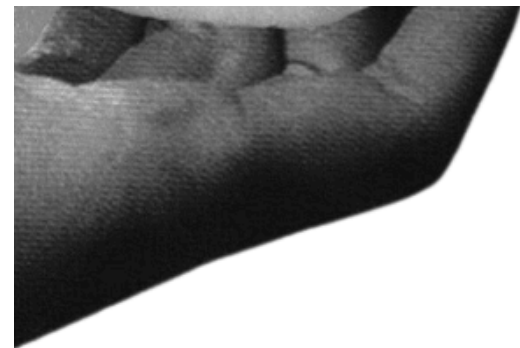
**Nourrir
Se nourrir**
CÔTÉ IMAGES
ÉMILIE GAID

Publication: **Nourrir Se nourrir. Le Journal de Culture & Démocratie**

Que veut dire se nourrir ? Quels sont les impacts du modèle actuel sur l'environnement, les inégalités sociales, la santé et ses couts ? **Comment se nourrir demain** en tenant compte du dérèglement climatique et des ravages causés par l'extractivisme ? **Comment inscrire la façon dont on se nourrit dans la réflexion et l'action politique ?**

Ce *Journal de Culture & Démocratie* n°58 propose quelques pistes concrètes pour construire **un autre modèle culturel de l'alimentation**, qui permette à toutes et tous de manger mieux en prenant soin de nos environnements.

➡ [Lien vers la publication](#)



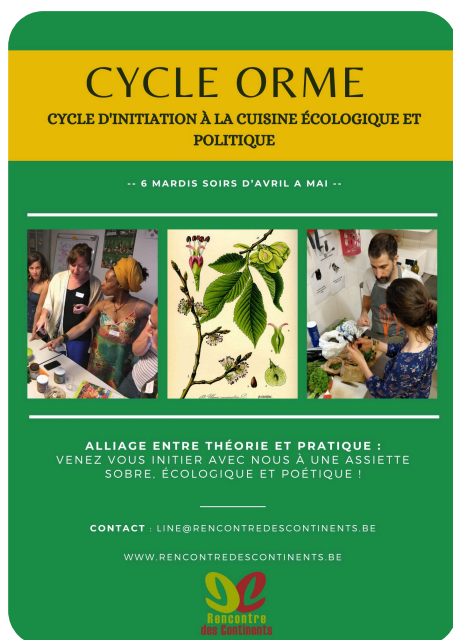


Etude : Interdire la publicité pour la Malbouffe. Analyse des compétences et des possibilités de réglementation du marketing alimentaire en Belgique.

Par Jonathan Peuch

FIAN a publié une nécessaire étude qui aborde l'impact négatif du marketing alimentaire sur la santé publique en Belgique appelant à réfléchir à des réglementations et des actions juridiques plus strictes.

➔ [Lien vers l'étude](#)



Formation Orme - Initiation à la cuisine écologique et politique

Cette formation a pour double objectif de **développer un regard critique sur notre modèle de société** et de **proposer des pistes pratiques** pour pouvoir **se nourrir au quotidien** en respectant à la fois notre santé, notre environnement et notre convivialité.

Date limite des inscriptions : le 13/03
Première séance : le 01/04

Info et le formulaire d'inscription [ICI](#)

AVIS DE RECHERCHE

Ça va déménager!

D'ici quelques mois, nous quitterons nos bureaux de l'espace CBO. **Nous recherchons un espace de travail pour 4 personnes situé dans un quartier accessible en transports publics.** Idéalement, cet espace de travail est attenant ou lié à une cuisine qui peut être mise en partage pour des groupes et qui dispose d'un espace de stockage pour notre matériel mutualisé.

Nous rêvons d'un bureau implanté dans un lieu partagé par d'autres ASBL/collectifs pour faciliter et multiplier les synergies.

Vous connaissez ou entendez parler d'un lieu qui ressemble à notre rêve?
[Contactez-nous!](#)

AGENDA DES CUISINES DE QUARTIER

■ 25/12/24 au 02/01/25

Pause annuelle de l'ASBL Cuisines de Quartier

■ 17/02/25

Rencontre Trimestrielle des Cuisines de Quartier : Les effets de la cuisine collective sur notre alimentation quotidienne

■ 17/04 au 25/04/25

Festival Nourrir Bruxelles

Vous souhaitez
rejoindre

le [Mouvement des
Cuisines de Quartier](#) ?

Contactez-nous !

www.cuisinesdequartier.be

info@cuisinesdequartier.be



Envoyé avec

Brevo

© 2024 Cuisines de Quartier - [Se désinscrire](#)