

Je n'ai pas un radis!



Les saisons ont du goût...

Printemps

Manger • Bouger • Respirer



Observatoire
de la
Santé



Mieux vivre pour tous



Manger, c'est incorporer un territoire

Jean Brunhers, géographe français
1869-1930

Nombres d'associations ou de communes sont interpellées par les citoyens en matière de santé et plus particulièrement sur les questions d'alimentation.

Mettre en place des initiatives alimentaires durables et locales, faire face aux difficultés alimentaires rencontrées par les citoyens, développer l'offre alimentaire dans les différents milieux de vie (écoles, associations, institutions...), voici autant de défis que relèvent au quotidien les acteurs d'un territoire.

Mettons les fruits et les légumes à l'agenda communal

Vous souhaitez échanger avec la population sur la place de la consommation de fruits et légumes dans l'alimentation quotidienne.

L'alimentation durable est une question qui interpelle votre commune.

La saisonnalité des fruits et légumes et les productions locales : pas facile de s'y retrouver...

"Les saisons ont du goût"

Un outil qui vous aide à mettre en place une animation sympathique et participative sur la consommation de fruits et de légumes dans le cadre d'une alimentation durable.



Tartinade de radis roses
Ingrédients - 5 personnes
Facile : 10 min

- 1 dizaine de radis
- 1 échalote
- 100 gr de fromage à tartiner
- 2 cuillères à café de ciboulette fraîche ciselée
- quelques gouttes de citron
- sel et poivre

Parlez fruits et légumes en toute convivialité...

"Les saisons ont du goût" : un support d'animation destiné à favoriser l'expression de chacun autour des fruits et légumes.

Il vise un public adulte ou familial lors de manifestations, journées, rencontres et met l'accent sur la notion de saisonnalité et de proximité des aliments.

Il propose à travers son animation une réflexion sur l'alimentation durable se basant sur les expériences alimentaires de chacun, sans jugements ni préjugés.

Faites votre marché !

L'outil se divise en trois séquences d'animations :

- le cycle de l'alimentation durable,
- la saisonnalité des fruits et des légumes ainsi que leur lieu d'origine,
- Nos choix de consommations alimentaires (ex. : l'intérêt d'utiliser des produits locaux et de saison dans le cadre d'une alimentation durable).

Les séquences peuvent être utilisées de manière commune mais aussi de manière séparée en fonction de la thématique abordée et du temps imparti à l'animation. Une valise contenant le matériel nécessaire à l'animation vous sera fournie (en prêt).

Cueilleur, jardinier... ?

Que vous soyez passionné de potagers, acteurs locaux, associatifs ou bénévoles ou tout à la fois, cet outil installe avec votre public un espace de discussion sur les pratiques alimentaires, en matière de consommation de fruits et de légumes.

Un guide d'accompagnement permet à tout emprunteur de se mettre à l'aise avec l'animation. Il ne faut donc pas être un spécialiste en matière d'alimentation.

Source : Cuisine - Journal des femmes

1. Lavez et équeutez les radis. Coupez-les ainsi que l'échalote grossièrement. Mettez le tout dans un bol mixeur. Mixez quelques instants.
2. Ajoutez dans le bol tous les autres ingrédients : ciboulette, fromage, citron et condiments. Mixez à nouveau jusqu'à la consistance souhaitée. Attention à ne pas mixer trop longtemps pour conserver le croquant du radis.
3. Servez bien frais, avec des tartinettes grillées, des bâtonnets de légumes...



Donnez le goût... mais comment ?

Pour emprunter l'outil "Les saisons ont du goût", il vous suffit d'envoyer une demande écrite à l'adresse suivante. Nous prendrons dès lors contact avec vous afin de vous accompagner au mieux dans votre démarche.

Un exemplaire transite également en prêt entre les trois Centres Locaux de Promotion de la Santé

CLPS Hainaut occidental
avenue Van Cutsem 19 - 7500 Tournai
Tél. : 069 22 15 71

CLPS de Mons Soignies
rue de la Loi 30 - 7100 La Louvière
Tél. : 064 26 14 73

CLPS de Charleroi Thuin
avenue du Général Michel 1/B - 6000 Charleroi
Tél. : 071 30 38 89

Observatoire de la Santé du Hainaut
Les saisons ont du goût
2021



Observatoire
de la
Santé



Rue de Saint-Antoine, 1
7021 Havré - Belgique



+32 (0)65 87 96 00



observatoiresante.hainaut.be



observatoire.sante@hainaut.be



—



—



C'est la cerise sur le gâteau



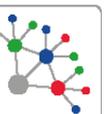
Les saisons ont du goût...

Été

Manger • Bouger • Respirer



Observatoire
de la
Santé



Mieux vivre pour tous

Manger, c'est incorporer un territoire

Jean Brunhers, géographe français
1869-1930

Nombres d'associations ou de communes sont interpellées par les citoyens en matière de santé et plus particulièrement sur les questions d'alimentation.

Mettre en place des initiatives alimentaires durables et locales, faire face aux difficultés alimentaires rencontrées par les citoyens, développer l'offre alimentaire dans les différents milieux de vie (écoles, associations, institutions...), voici autant de défis que relèvent au quotidien les acteurs d'un territoire.

Mettons les fruits et les légumes à l'agenda communal

Vous souhaitez échanger avec la population sur la place de la consommation de fruits et légumes dans l'alimentation quotidienne.

L'alimentation durable est une question qui interpelle votre commune.

La saisonnalité des fruits et légumes et les productions locales : pas facile de s'y retrouver...

"Les saisons ont du goût"

Un outil qui vous aide à mettre en place une animation sympathique et participative sur la consommation de fruits et de légumes dans le cadre d'une alimentation durable.



Neige de yaourt et sa compotée de cerises - Pour 4 personnes

- 200 g de cerises burlat bien mûres
- 100 g de groseilles à maquereaux rouges
- 2 cuillère(s) à soupe de sucre
- 1 yaourt nature
- 1 feuille de laurier

Parlez fruits et légumes en toute convivialité...

"Les saisons ont du goût" : un support d'animation destiné à favoriser l'expression de chacun autour des fruits et légumes.

Il vise un public adulte ou familial lors de manifestations, journées, rencontres et met l'accent sur la notion de saisonnalité et de proximité des aliments.

Il propose à travers son animation une réflexion sur l'alimentation durable se basant sur les expériences alimentaires de chacun, sans jugements ni préjugés.

Faites votre marché !

L'outil se divise en trois séquences d'animations :

- le cycle de l'alimentation durable,
- la saisonnalité des fruits et des légumes ainsi que leur lieu d'origine,
- Nos choix de consommations alimentaires (ex. : l'intérêt d'utiliser des produits locaux et de saison dans le cadre d'une alimentation durable).

Les séquences peuvent être utilisées de manière commune mais aussi de manière séparée en fonction de la thématique abordée et du temps imparti à l'animation. Une valise contenant le matériel nécessaire à l'animation vous sera fournie (en prêt).

Cueilleur, jardinier... ?

Que vous soyez passionné de potagers, acteurs locaux, associatifs ou bénévoles ou tout à la fois, cet outil installe avec votre public un espace de discussion sur les pratiques alimentaires, en matière de consommation de fruits et de légumes.

Un guide d'accompagnement permet à tout emprunteur de se mettre à l'aise avec l'animation. Il ne faut donc pas être un spécialiste en matière d'alimentation.

Source : Elle

1. Versez le yaourt dans un récipient et congelez-le 2-3 heures.
2. Cuisez les cerises et les groseilles ensemble avec le sucre pendant 15 mn à feu doux.
3. Laissez refroidir en glissant la feuille de laurier dans la compote, pour la faire infuser.
4. Juste avant de servir, raclez la surface du yaourt avec une fourchette afin de faire des paillettes que vous parsemez sur les fruits et servez.



Donnez le goût... mais comment ?

Pour emprunter l'outil "Les saisons ont du goût", il vous suffit d'envoyer une demande écrite à l'adresse suivante. Nous prendrons dès lors contact avec vous afin de vous accompagner au mieux dans votre démarche.

Un exemplaire transite également en prêt entre les trois Centres Locaux de Promotion de la Santé

CLPS Hainaut occidental
avenue Van Cutsem 19 - 7500 Tournai
Tél. : 069 22 15 71

CLPS de Mons Soignies
rue de la Loi 30 - 7100 La Louvière
Tél. : 064 26 14 73

CLPS de Charleroi Thuin
avenue du Général Michel 1/B - 6000 Charleroi
Tél. : 071 30 38 89

Observatoire de la Santé du Hainaut
Les saisons ont du goût
2021



 Rue de Saint-Antoine, 1
7021 Havré - Belgique

 +32 (0)65 87 96 00

 observatoiresante.hainaut.be

 observatoire.sante@hainaut.be



Haut comme trois pommes



Les saisons ont du goût...
Automne

Manger • Bouger • Respirer



Observatoire
de la
Santé



Mieux vivre pour tous



Manger, c'est incorporer un territoire

Jean Brunhers, géographe français
1869-1930

Nombres d'associations ou de communes sont interpellées par les citoyens en matière de santé et plus particulièrement sur les questions d'alimentation.

Mettre en place des initiatives alimentaires durables et locales, faire face aux difficultés alimentaires rencontrées par les citoyens, développer l'offre alimentaire dans les différents milieux de vie (écoles, associations, institutions...), voici autant de défis que relèvent au quotidien les acteurs d'un territoire.

Mettons les fruits et les légumes à l'agenda communal

Vous souhaitez échanger avec la population sur la place de la consommation de fruits et légumes dans l'alimentation quotidienne.

L'alimentation durable est une question qui interpelle votre commune.

La saisonnalité des fruits et légumes et les productions locales : pas facile de s'y retrouver...

"Les saisons ont du goût"

Un outil qui vous aide à mettre en place une animation sympathique et participative sur la consommation de fruits et de légumes dans le cadre d'une alimentation durable.



Salade d'automne pomme et céleri - Pour 4 personnes

- 2 pieds de céleri
- 1 à 2 citrons
- 4 pommes rouges
- 4 cuillères à soupe de colza
- Quelques feuilles de salade verte
- Quelques cerneaux de noix

Parlez fruits et légumes en toute convivialité...

"Les saisons ont du goût" : un support d'animation destiné à favoriser l'expression de chacun autour des fruits et légumes.

Il vise un public adulte ou familial lors de manifestations, journées, rencontres et met l'accent sur la notion de saisonnalité et de proximité des aliments.

Il propose à travers son animation une réflexion sur l'alimentation durable se basant sur les expériences alimentaires de chacun, sans jugements ni préjugés.

Faites votre marché !

L'outil se divise en trois séquences d'animations :

- le cycle de l'alimentation durable,
- la saisonnalité des fruits et des légumes ainsi que leur lieu d'origine,
- Nos choix de consommations alimentaires (ex. : l'intérêt d'utiliser des produits locaux et de saison dans le cadre d'une alimentation durable).

Les séquences peuvent être utilisées de manière commune mais aussi de manière séparée en fonction de la thématique abordée et du temps imparti à l'animation. Une valise contenant le matériel nécessaire à l'animation vous sera fournie (en prêt).

Cueilleur, jardinier... ?

Que vous soyez passionné de potagers, acteurs locaux, associatifs ou bénévoles ou tout à la fois, cet outil installe avec votre public un espace de discussion sur les pratiques alimentaires, en matière de consommation de fruits et de légumes.

Un guide d'accompagnement permet à tout emprunteur de se mettre à l'aise avec l'animation. Il ne faut donc pas être un spécialiste en matière d'alimentation.

Source : Cuisine AZ

1. Lavez le céleri puis coupez les tiges en rondelles.
2. Lavez et essorez les feuilles de salade.
3. Versez l'huile de colza dans un bol, ajoutez le jus des citrons, le sel et le poivre.
4. Lavez les pommes et coupez-les en 4. Enlevez les cœurs et coupez-les en fines tranches sans les peler.
5. Tapissez un grand saladier avec les feuilles de salade. Mettez-y le céleri puis disposez en couronne les pommes autour.
6. Arrosez de vinaigrette et saupoudrez de cerneaux de noix.



Donnez le goût... mais comment ?

Pour emprunter l'outil "Les saisons ont du goût", il vous suffit d'envoyer une demande écrite à l'adresse suivante. Nous prendrons dès lors contact avec vous afin de vous accompagner au mieux dans votre démarche.

Un exemplaire transite également en prêt entre les trois Centres Locaux de Promotion de la Santé

CLPS Hainaut occidental
avenue Van Cutsem 19 - 7500 Tournai
Tél. : 069 22 15 71

CLPS de Mons Soignies
rue de la Loi 30 - 7100 La Louvière
Tél. : 064 26 14 73

CLPS de Charleroi Thuin
avenue du Général Michel 1/B - 6000 Charleroi
Tél. : 071 30 38 89

Observatoire de la Santé du Hainaut
Les saisons ont du goût
2021



Observatoire
de la
Santé

 Rue de Saint-Antoine, 1
7021 Havré - Belgique

 +32 (0)65 87 96 00

 observatoiresante.hainaut.be

 observatoire.sante@hainaut.be



Bête comme
Chou



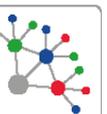
Les saisons ont du goût...

Hiver

Manger • Bouger • Respirer



Observatoire
de la
Santé



Mieux vivre pour tous



Manger, c'est incorporer un territoire

Jean Brunhers, géographe français
1869-1930

Nombres d'associations ou de communes sont interpellées par les citoyens en matière de santé et plus particulièrement sur les questions d'alimentation.

Mettre en place des initiatives alimentaires durables et locales, faire face aux difficultés alimentaires rencontrées par les citoyens, développer l'offre alimentaire dans les différents milieux de vie (écoles, associations, institutions...), voici autant de défis que relèvent au quotidien les acteurs d'un territoire.

Mettons les fruits et les légumes à l'agenda communal

Vous souhaitez échanger avec la population sur la place de la consommation de fruits et légumes dans l'alimentation quotidienne.

L'alimentation durable est une question qui interpelle votre commune.

La saisonnalité des fruits et légumes et les productions locales : pas facile de s'y retrouver...

"Les saisons ont du goût"

Un outil qui vous aide à mettre en place une animation sympathique et participative sur la consommation de fruits et de légumes dans le cadre d'une alimentation durable.



Taboulé de chou-fleur râpé - Pour 4 personnes

- 1/2 chou-fleur taillé en bouquets
- 2 tomates
- 1/2 concombre
- 1 oignon
- zeste et jus d'un citron
- 10 feuilles de basilic
- 5 cuillères à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre

Parlez fruits et légumes en toute convivialité...

"Les saisons ont du goût" : un support d'animation destiné à favoriser l'expression de chacun autour des fruits et légumes.

Il vise un public adulte ou familial lors de manifestations, journées, rencontres et met l'accent sur la notion de saisonnalité et de proximité des aliments.

Il propose à travers son animation une réflexion sur l'alimentation durable se basant sur les expériences alimentaires de chacun, sans jugements ni préjugés.

Faites votre marché !

L'outil se divise en trois séquences d'animations :

- le cycle de l'alimentation durable,
- la saisonnalité des fruits et des légumes ainsi que leur lieu d'origine,
- Nos choix de consommations alimentaires (ex. : l'intérêt d'utiliser des produits locaux et de saison dans le cadre d'une alimentation durable).

Les séquences peuvent être utilisées de manière commune mais aussi de manière séparée en fonction de la thématique abordée et du temps imparti à l'animation. Une valise contenant le matériel nécessaire à l'animation vous sera fournie (en prêt).

Cueilleur, jardinier... ?

Que vous soyez passionné de potagers, acteurs locaux, associatifs ou bénévoles ou tout à la fois, cet outil installe avec votre public un espace de discussion sur les pratiques alimentaires, en matière de consommation de fruits et de légumes.

Un guide d'accompagnement permet à tout emprunteur de se mettre à l'aise avec l'animation. Il ne faut donc pas être un spécialiste en matière d'alimentation.

Source : Cuisine AZ

1. Lavez les légumes et le citron
2. Prélevez et taillez en fins morceaux les zestes.
3. Râpez les bouquets de chou-fleur et mélangez-les dans un saladier avec le jus de citron.
4. Ajoutez le concombre et les tomates coupés en petits morceaux, l'oignon haché et le basilic ciselé.
5. Ajoutez l'huile d'olive, le sel et le poivre. Mélangez bien.
6. Servez frais.



Donnez le goût... mais comment ?

Pour emprunter l'outil "Les saisons ont du goût", il vous suffit d'envoyer une demande écrite à l'adresse suivante. Nous prendrons dès lors contact avec vous afin de vous accompagner au mieux dans votre démarche.

Un exemplaire transite également en prêt entre les trois Centres Locaux de Promotion de la Santé

CLPS Hainaut occidental
avenue Van Cutsem 19 - 7500 Tournai
Tél. : 069 22 15 71

CLPS de Mons Soignies
rue de la Loi 30 - 7100 La Louvière
Tél. : 064 26 14 73

CLPS de Charleroi Thuin
avenue du Général Michel 1/B - 6000 Charleroi
Tél. : 071 30 38 89

Observatoire de la Santé du Hainaut
Les saisons ont du goût
2021



Observatoire
de la
Santé

 Rue de Saint-Antoine, 1
7021 Havré - Belgique

 +32 (0)65 87 96 00

 observatoiresante.hainaut.be

 observatoire.sante@hainaut.be

