



"Natur genéissen - Mir iesse regional, bio a fair"

NEWSLETTER 3/2016

Chères lectrices, chers lecteurs,

nous avons le plaisir de vous présenter le numéro 3/16 de notre newsletter qui porte sur le projet intitulé « Natur genéissen – Mir iesse regional, bio a fair » ! L'objectif de cette newsletter est de vous informer régulièrement sur les avancements et les nouveautés de « Natur genéissen », ainsi que sur les manifestations qui sont organisées dans le cadre du projet.

Garantir à long terme les objectifs de « Natur genéissen » au moyen de cahiers des charges!



A l'occasion d'une conférence de presse qui s'est déroulée le 14 avril, les représentants des communes membres du SICONA, les responsables des maisons relais ainsi que les agriculteurs participant au projet « Natur genéissen », ont pu s'informer sur les éléments de texte posant des exigences en matière d'achat d'aliments produits de manière durable pour les maisons relais. Parmi les participants se trouvaient notamment Roby Biber, président du SICONA-Ouest et Gérard Anzia, président du SICONA-Centre, ainsi que Jacqueline De La Gardelle, collaboratrice du ministère de la Santé. Les dits éléments de texte servent à ancrer à long terme les objectifs véhiculés par le projet « Natur genéissen » au sein des communes membres du SICONA. Ils sont destinés à être inclus dans les cahiers des charges utilisés par les communes. Le document

mis à disposition à cet effet liste par exemple les proportions minimales à couvrir par des produits répondant aux critères de « Natur genéissen ». Au-delà, il est recommandé d'allouer 30% du budget alimentaire à l'achat de produits biologiques. La transposition pratique des éléments de textes dans les cahiers des charges communaux est prévue au cours des mois prochains. Le SICONA accompagnera les communes membres dans cette tâche.



« Natur genéissen » s'est doté d'un logo!

Le logo conçu pour le projet « Natur genéissen » - mis à disposition par le SICONA-Ouest et le SICONA-Centre - permet de renforcer la transparence et la traçabilité des produits alimentaires porteurs du logo. Ce dernier garantit au consommateur que les aliments ont été produits par des agriculteurs « Natur genéissen ». Car non seulement les exploitations agricoles participant au projet, mais également les produits alimentaires porteurs du logo doivent répondre aux critères de régionalité et d'écologie édictés par le SICONA. Ainsi le logo sera affiché sur les bons de livraison et sur les factures émis par les producteurs régionaux d'aliments de qualité. L'utilisation du logo est strictement soumise à l'autorisation préalable du SICONA. Tout intéressé désireux d'utiliser le logo doit préalablement en faire la demande auprès du SICONA.



Visite d'un groupe d'enfants auprès d'un agriculteur participant au projet « Natur genéissen »



Organisé dans le cadre des activités pour enfants du SICONA, un groupe d'enfants des communes de Koerich et Garnich a pu visiter le samedi 23 avril la ferme bio de l'agriculteur Christian Wilhelm à Capellen, qui fait partie du projet „Natur genéissen”.



Cette visite a permis aux enfants de découvrir et de nourrir des poules, des vaches et des lapins. Au-delà, ils ont reçu des explications tout à fait vivantes sur le parcours d'un œuf, depuis la poule jusqu'au carton d'emballage, en passant par le nettoyage et le marquage.

Informations générales et contacts

Inscription au bulletin


Vous pouvez vous abonner gratuitement à notre bulletin en envoyant un petit courrier électronique mentionnant « commander la Newsletter Natur genéissen » à administration@sicona.lu ou commander le bulletin en appelant le 26 30 36-25. Si vous voulez vous désabonner, il suffit d'envoyer un mail avec la mention « décommander la Newsletter Natur genéissen ».

Contact

SICONA-Ouest et SICONA-Centre

Julie Even
Tél. : 26 30 36 - 52
julie.even@sicona.lu
www.sicona.lu

Oekozer Pafendall
emweltberodung@oeko.lu
Tél. : 43 90 30 - 22
www.oekozer.lu

Vous trouverez également des informations actuelles sur le projet « Natur genéissen »  / SICONA



Série de recettes „Miam - c'est trop bon!"

C'est le thème de notre série sous lequel nous présentons une nouvelle recette. Plat de saison, recette végétarienne, menu à base de produits bio, régionaux ou équitables : toujours de bonnes idées recettes inspirantes pour se mettre aux fourneaux. Bon appétit!

Dans cette 3ème édition de notre newsletter, nous vous proposons une recette aux asperges - de Lydie Muller-Philippy

(auteur de livres de cuisine végétarienne)

Curry aux asperges & petits légumes accompagné de tofu nature et riz basmati

Pour environ 4 personnes :

- environ 500 g d'asperges vertes
- environ 200 g de carottes, *p.ex. du Forum pour l'Emploi (Diekirch)*
- 3 échalotes, *p.ex. de Marc Nicolay (Fingig)*
- 2 gousses d'ail, *p.ex. de Marc Nicolay (Fingig)*
- 1 grand morceau de gingembre biologique
- 6 c. à soupe d'huile de sésame
- 1 c. à soupe d'eau
- 2 c. à café de curry en poudre
- 1 c. à soupe de sucre de canne, issu du commerce équitable
- ½ litre de lait de coco biologique, non sucré
- 1 c. à soupe de pâte de curry (*disponible en épicerie biologique*)
- environ 200 g de champignons, de préférence de culture régionale
- 400 g de tofu nature biologique
- sel aux herbes
- mélange de poivres, fraîchement moulu
- 3 c. à soupe de graines de sésame noir

Pour le riz basmati :

- environ 250 g de riz basmati complet, issu du commerce équitable
- 2 c. à soupe d'huile de colza
- ½ litre de bouillon de légumes



(© veggie-table.lu)

Préparation :

- Pour le curry aux asperges et petits légumes : éplucher et tailler les asperges en lamelles de longueur d'un doigt.
- Laver les carottes à l'aide d'une brosse à légumes, éplucher et couper en très fines rondelles.
- Eplucher ensuite les échalotes et l'ail. Dégermer l'ail et émincer l'ail et les échalotes.
- Eplucher et râper le gingembre (ou hacher aussi finement).
- Dans un faitout, chauffer 2 c. à soupe d'huile de sésame avec 1 c. à soupe d'eau.
- Y faire revenir ensuite les asperges, les carottes, les échalotes, l'ail et le gingembre.
- Ajouter la poudre de curry et le sucre de canne et continuer à faire revenir encore un peu.
- Incorporer le lait de coco et la pâte de curry et faire cuire à feu doux pendant environ 5 minutes.
- Laver les champignons et éliminer les pieds. Couper les champignons en deux si nécessaire.
- Ajouter les champignons au mélange de curry d'asperges et de légumes déjà préparé et faire mijoter encore 8 minutes (les légumes doivent rester fermes et croquants).
- Entretemps, faire suer le riz basmati complet dans l'huile de colza, mouiller avec le bouillon de légumes et faire cuire environ 20 minutes.
- Pendant que le riz et le curry aux asperges et légumes cuisent, égoutter et envelopper ensuite le tofu nature dans une serviette propre. Dans une poêle, chauffer l'huile de sésame et faire revenir le tofu coupé en dés. Assaisonner de sel aux herbes, du poivre mixte fraîchement moulu et de graines de sésame.
- Poivrer et saler également le curry aux asperges et aux petits légumes ainsi que le riz basmati complet et servir le tout accompagné du tofu nature.