

édition  
**Nourrir  
Liège**

# SE NOURRIR AUTREMENT À LIÈGE

LES  
APPROVISIONNEMENTS  
ALTERNATIFS

# TABLE DES MATIERES

1. AUTOPRODUIRE	p.3
2. S'APPROVISIONNER À UNE FERME PROCHE DE LA VILLE	p.11
3. S'ORGANISER ET ACHETER COLLECTIVEMENT	p.15
4. S'INFORMER	P.23
5. SE MOBILISER POUR MIEUX MANGER	p.27
6. SOUSCRIRE À DES PANIERS PAYSANS	p.31
7. DÉCOUVRIR D'AUTRES MAGASINS	p.35
8. DÉCOUVRIR D'AUTRES RESTAURANTS	p.43

## POURQUOI CETTE BROCHURE ?

- ▶ *Parce que nous ne pouvons pas toutes et tous connaître tout ce qui se fait à Liège;*
  - ▶ *Parce que tout le monde devrait pouvoir disposer de ces informations facilement;*
  - ▶ *Parce que la diversité des approches de chacun.e doit pouvoir être prise en compte;*
  - ▶ *Parce que ces initiatives n'ont pas toujours les moyens ni l'envie de faire du marketing;*
  - ▶ *Parce que la maximisation de l'extraction des richesses de la terre, offerte en proie à la surconsommation et au gaspillage, tue la vie des sols et de ses habitant.e.s;*
  - ▶ *Parce que la consommation de masse induite par les supermarchés et le système capitaliste nous déconnecte des aliments, de la terre d'où ils devraient provenir, de celles et ceux qui les produisent;*
  - ▶ *Parce que cette mondialisation des profits à outrance contribue à nous faire oublier la distance que notre nourriture a dû parcourir, pour nous faire acheter des assiettes prêtes-à-manger à même nos tables;*
  - ▶ *Parce que cette consommation de masse a des effets cachés, désastreux pour d'autres humains parfois réduits en esclavage pour produire plus et moins cher; des effets cachés de « concurrence injuste », qui font que les plus grands producteurs tuent les plus petits;*
- Parce que nous voulons autre chose que ça!***



# AUTOPRODUIRE

Les potagers collectifs à Liège

Des bacs potagers à partager

Trouver des semences

Bourses de semences et plants

Pollution : ne vivez pas hors-sol !



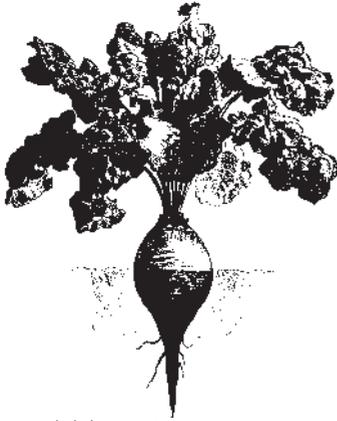
## Autoproduire peut être considéré comme le moyen le plus direct de s'alimenter.

C'est se donner accès à une source de nourriture abondante et naturelle, sans passer par des échanges monétaires. L'autoproduction crée une rupture totale avec les modèles économiques et agricoles dominants : surconsommation, culture du profit, multiplication des intermédiaires, exploitation des humains, des animaux et de la terre à travers le monde. Elle peut se faire seule ou bien collectivement : partagée avec des proches ou au sein de nos communautés, gratuitement ou en échange de contre-

parties. Cela va donc plus loin que simplement produire sa nourriture : c'est restaurer le partage et la solidarité, préparer l'autonomie alimentaire et la **résilience** (♦).

L'autoproduction ne saurait être prise en compte dans notre économie capitaliste. De plus, l'urbanisation rend chaque jour plus difficile l'accès aux terres cultivables. Malgré cela, nos imaginations peuvent toujours apporter des réponses, individuelles ou collectives.





B. Boite des mères (fût au vinaigre).

### LES POTAGERS COLLECTIFS À LIÈGE

*« De l'individuel au collectif »*

Le jardinage collectif d'un terrain, parfois laissé à l'abandon, améliore le cadre de vie et permet des échanges entre des personnes d'origines, de milieux et d'âges différents. Il favorise d'autre part l'exercice et la détente en plein air ainsi que l'éducation à l'environnement et l'apprentissage des techniques de jardinage.

- ✱ La cartographie des potagers collectifs en région de Liège, par l'asbl du **RCR – Réseau des Consommateurs Responsables** :  
> [asblrcr.be/potager-collectif](http://asblrcr.be/potager-collectif)
- ✱ Un article publié par l'asbl **UrbAgora** avec une carte de 2014 recensant les potagers collectifs liégeois :  
> [lechainonmanquant.be/analyses/potagers.html](http://lechainonmanquant.be/analyses/potagers.html)

Dans un potager collectif, l'apprentissage du respect de l'environnement est central : c'est un espace où l'on apprend énormément, du compostage à la récupération de l'eau de pluie, en passant par les cultures associées y sont très souvent pratiquées.

Le **compostage** (♦♦), la récupération de l'eau de pluie et les cultures associées y sont très souvent pratiqués.





## DES BACS POTAGERS À PARTAGER

L'idée a été popularisée en 2008 par les **Incroypables Comestibles** de Todmorden (Angleterre), dans une zone industrielle touchée de plein fouet par la crise.

Depuis quelques années, des bacs potagers ouverts et partagés ont vu le jour à Liège, n'hésitez pas à en créer un vous aussi.

Depuis 2018, des espaces potagers peuvent être installés dans l'espace public par des citoyens qui en font la demande. Pour obtenir un « permis de végétaliser » :

> [permisdevegetaliser.be](http://permisdevegetaliser.be)

> **Plus d'infos dans leur nouvelle brochure !**

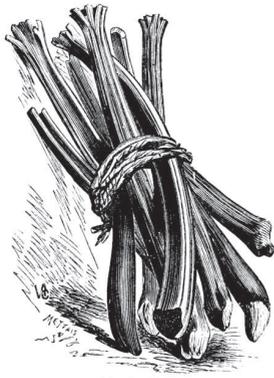
## EN PRATIQUE

- \* Les Incroyables Comestibles
  - > [animation@beaumur.org](mailto:animation@beaumur.org)
  - > [permisdevegetaliser.be](http://permisdevegetaliser.be)

Pour recréer du lien social, des habitant-e-s de Todmorden ont eu l'idée de transformer un jardin floral en jardin potager... puis d'indiquer qu'il s'agissait de « nourriture à partager » ! Rapidement, des bacs plantés de légumes sont apparus un peu partout : dans les espaces publics, dans les cours d'écoles, devant les hôpitaux et jusque devant le poste de police.

Cela a non seulement permis de souder la communauté, mais a redonné à toutes et tous le goût du « consommé local ». Depuis lors, l'agriculture locale se développe, les marchés, commerces et entreprises aussi. Les lycées enseignent les méthodes bio et le concept d'agriculture locale. Et le mouvement ne cesse de se propager partout dans le monde.





Rhubarbe.  
Pétioles rôt. au septième.

## TROUVER DES SEMENCES

Depuis le 12 juillet 2012\*, la Cour de Justice européenne a confirmé l'interdiction de commercialiser les

semences des variétés qui ne sont pas inscrites au catalogue officiel européen. Cette décision rend concrètement « illégales » 80 % des semences actuellement en circulation en Belgique, selon l'organisation *Semailles*.

Notons que l'inscription à ce catalogue coûte cher et nécessite aussi de respecter des critères (DHS : *Distinction, Homogénéité, Stabilité*), qui discriminent les semences anciennes.

Le problème est essentiel. C'est pourquoi des organisations et des citoyens.ne.s continuent d'effectuer leur travail de lutte, de sauvegarde et de transmission de la biodiversité de la nature.

### ◆ RÉSILIENCE

C'est la capacité d'un système, d'une espèce, d'un groupe ou d'une personne à récupérer un fonctionnement ou un développement normal après avoir subi une perturbation. Renvoyée à nos sociétés, cette idée implique notre capacité collective à pouvoir supporter des chocs extérieurs (crises économiques ou diverses, guerres, catastrophes naturelles...) tout en continuant d'avancer.

### ◆ ◆ COMPOSTAGE

Nos terres sont souvent appauvries par une utilisation trop intensive de ses richesses, ou par l'utilisation de produits tuant la vie des sols. C'est pourquoi il peut être intéressant d'utiliser les déchets de nos alimentations pour recréer des cycles réparateurs. Lombricompost d'appartement, compostière de jardin, il y en a pour tous les goûts.





## ❁ OÙ TROUVER DES SEMENCES ET DES PLANTS? ❁

<b>CYCLE EN TERRE</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Coopérative semencière belge implantée à Stree (sur 25ares).</li></ul>	<b>SITE WEB</b> <a href="http://cycle-en-terre.be">cycle-en-terre.be</a>
<b>GRAINETERIE VAILLANT-WATHELET</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Magasin liégeois de semences, outillages de jardin divers et matériel de jardinage.</li></ul>	<b>ADRESSE ET SITE WEB</b> Rue du Pont 21 4000 Liège <a href="http://graineterieliege.be">graineterieliege.be</a>
<b>KOKOPELLI</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Association semencière française et militante. Catalogue de plus de 2000 variétés.</li></ul>	<b>SITE WEB</b> <a href="http://kokopelli-semences.be">kokopelli-semences.be</a>
<b>SEMAILLES</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Producteur semencier bio belge. Catalogue de plus de 600 variétés.</li></ul>	<b>SITE WEB</b> <a href="http://semaille.com">semaille.com</a>
<b>AU FOND DES PANS</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Production bio certifiée</li></ul>	<b>ADRESSE ET SITE WEB</b> Deigné 93A 4920 Aywaille <a href="http://aufonddespans.be">aufonddespans.be</a>



<b>FERME À L'ARBRE DE LIÈGE</b>	▶ Plants	<b>ADRESSE ET SITE WEB</b> Rue de Liège, 43 4450 Lantin ferme-paque.be
<b>PEPINIERE DE LA PRÊLE</b>	▶ Plants	<b>ADRESSE ET SITE WEB</b> Ancienne chaussée romaine 64 4360 Bergilers (Oreye) laprele.net
<b>LE JARDIN D'À CÔTÉ</b>	▶ Plants	<b>ADRESSE ET SITE WEB</b> Rue Côte-d'Or 206 4000 Liège lejardindacote.be

## BOURSES DE SEMENCES ET PLANTS

Des bourses aux semences et aux plants s'organisent. L'idéal pour s'échanger des variétés spécifiques, partager ses trucs et astuces...

Soyez aux aguets et vérifiez les agendas associatifs tels que *Natagora*, *Les Amis de la Terre*, *Nature et Progrès*, ou l'agenda alternatif *Démosphère Liège*.

### Deux initiatives liégeoises à retenir :

- ▶ EN FÉVRIER : *À vos graines* : journée de rencontres, de réflexion et d'échange de semences organisée par les *Femmes Prévoyantes Socialistes* ([www.solidaris.be](http://www.solidaris.be));
- ▶ EN MAI : *Bourse aux plantes du 1<sup>er</sup> Mai* : organisée par la ville de Liège, elle se tient au Jardin Botanique. De nombreux stands associatifs côtoient des horticulteur-trice-s passionné-e-s. Plantes aromatiques, potagères ou décoratives, le choix est grand et les bons plans nombreux !

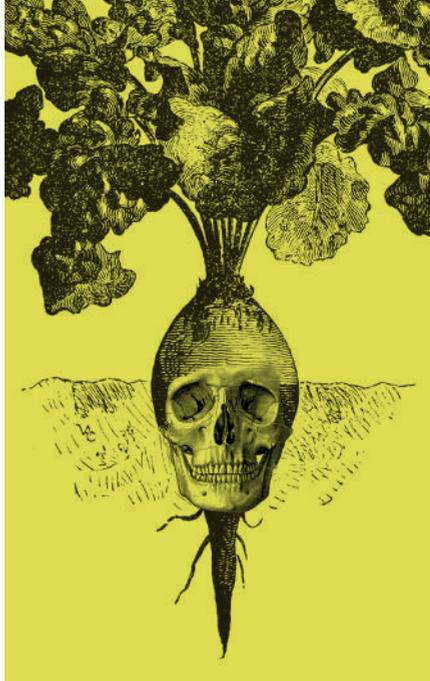


## POLLUTION : NE VIVEZ PAS HORS-SOL !

Cultiver son jardin, voir pousser ce qu'on a semé, goûter et partager sa production : quoi de mieux ? Malheureusement, l'état du sol peut réserver de mauvaises surprises... Surtout dans une région vouée aux industries lourdes pendant 150 ans (charbon, chimie, sidérurgie) !

À Liège, faire analyser sa terre est indispensable... Puis-je cultiver et consommer des légumes en racines ? Dois-je absolument peler les épluchures ? Puis-je élever des poules et manger leurs œufs ? Mes enfants peuvent-ils mettre les mains dans la terre (puis en bouche) sans risque ?

La **Station Provinciale d'Analyses Agricoles** permet aux particuliers d'obtenir une analyse de leur sol. Il suffit d'effectuer quelques prélèvements dans divers endroits du terrain et d'expédier l'échantillon par la poste. Coût : Entre 50 et 60 € pour une analyse en éléments traces métalliques qui tient compte des métaux lourds (cuivre, zinc, cadmium, plomb). Le labo donne en prime une série d'informations utiles (pH, minéraux, suggestions d'engrais et amendements, etc.).

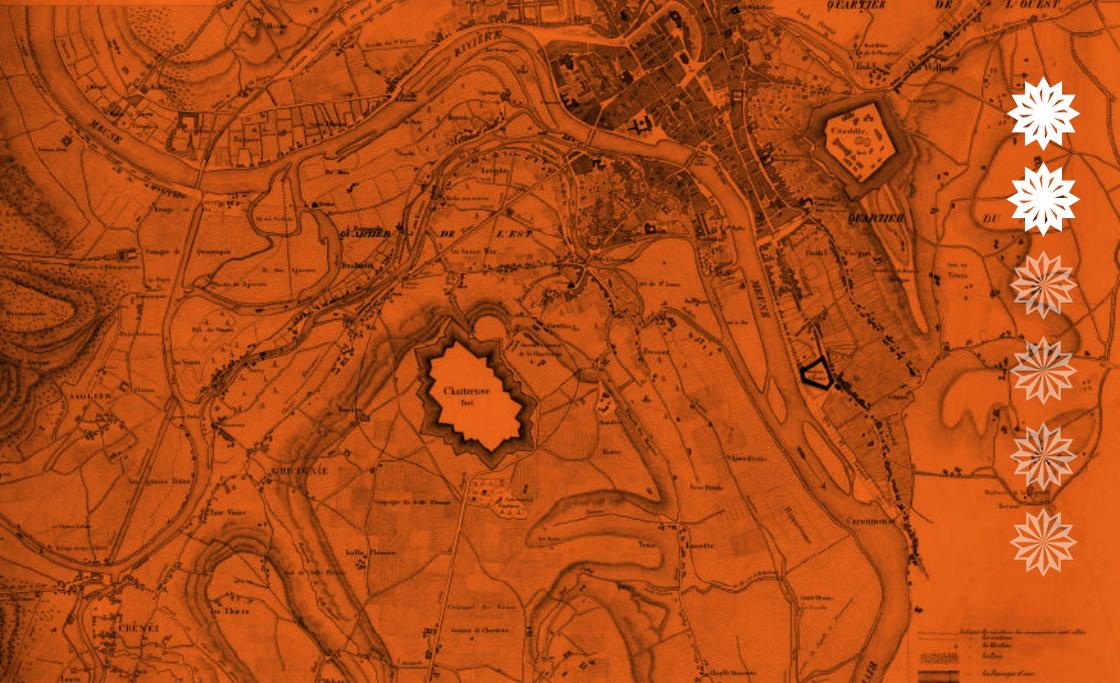


### Station Provinciale d'Analyses Agricoles

Pôle Laboratoire — Espace Tinlot  
TÉL : 04 279 38 00  
spaa@provincedeliege.be

> [provincedeliege.be/fr/spaa](http://provincedeliege.be/fr/spaa)

*Question subsidiaire* : qui est juridiquement responsable de la pollution de votre sol ? Renseignez-vous!  
> [barricade.be/publications/analyses-etudes/pollueur-payeur-un-principe-evident-une-application-qui-est-nettement](http://barricade.be/publications/analyses-etudes/pollueur-payeur-un-principe-evident-une-application-qui-est-nettement)



## S'APPROVISIONNER À UNE FERME PROCHE DE LA VILLE

Acheter directement ses produits à la ferme, c'est déjà un vrai soutien apporté aux paysan·ne·s et aux producteur·rice·s.

Vous trouverez dans les pages suivantes une liste de quelques fermes biologiques de la région de Liège. Les connaissiez-vous déjà ? Si ce n'est pas le cas, n'hésitez pas à aller à leur rencontre. Toutes ces fermes sont ouvertes aux circuits-courts et aux rencontres. Peut-être allez-vous découvrir que l'une d'elles se trouve

à deux pas de chez vous ! Pour une liste plus complète, *voir page 12*.

Si vous ne pouvez les rencontrer à la ferme, beaucoup de ces paysan·ne·s sont aussi présent·e·s au marché **Court-Circuit** qui a lieu, entre 15h et 19h, sur la place Xavier Neujean, chaque 2<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> jeudi d'avril à octobre.

# ✿ FERMES BIOLOGIQUES DE LA RÉGION DE LIÈGE ✿

<p><b>AU RYTHME DES SAISONS</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Maraîchage biologique</li> <li>▶ Magasin ouvert le mardi, vendredi et samedi</li> </ul>	<p><b>LIEU</b> Rue Lavaux 49 4682 Houtain-Saint-Siméon</p> <p><b>CONTACT</b> contact@aurythmedessaisons.be</p>
<p><b>FERME À L'ARBRE</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Agriculture biologique</li> <li>▶ Magasin permanent</li> </ul>	<p><b>LIEU</b> Rue de Liège 45 — 4450 Lantin</p> <p><b>CONTACT</b> contact@ferme-paque.be</p>
<p><b>FERME AU MOULIN</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Ferme familiale</li> <li>▶ Maraîchage biologique</li> <li>▶ Vente à la ferme le mardi et samedi</li> </ul>	<p><b>LIEU</b> Rue du Moulin 10 4350 Remicourt</p> <p><b>CONTACT</b> info@lafermeaumoulin.be</p>
<p><b>FERME DE LA VACHE (CPAS)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Agriculture biologique</li> <li>▶ Maraîchage accessible au quartier ou aux allocataires sociaux</li> <li>▶ Comptoir de vente le mardi et jeudi</li> <li>▶ Table d'hôte le mercredi de 13h à 22h</li> </ul>	<p><b>LIEU</b> Pierreuse 113 4000 Liège</p> <p><b>CONTACT</b> fermedelavache@cpasdeliege.be</p>

# ✿ FERMES BIOLOGIQUES DE LA RÉGION DE LIÈGE ✿

<p><b>FERME DU BÊCHE</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Agriculture raisonnée (volaille, fromage, bière Bêchette)</li> <li>▶ Magasin permanent</li> </ul>	<p><b>LIEU</b> Rue Bêche 2 4041 Milmort</p>
<p><b>FERME LAROCK</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Agriculture biodynamique (maraîchage, viandes, produits laitiers)</li> <li>▶ Magasin ouvert le mercredi, vendredi et samedi</li> </ul>	<p><b>LIEU</b> Rue Duchêne 12 4120 Rotheux</p> <p><b>CONTACT</b> larockdynamique@collectifs.net</p>
<p><b>JARDINS DU SART</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Maraîchage biologique</li> <li>▶ Commandes en ligne</li> </ul>	<p><b>LIEU</b> Fond du Sart 22 — 4171 Poulseur</p> <p><b>CONTACT</b> info@jardinsdusart.be</p>
<p><b>LA BOURRACHE</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Maraîchage biologique</li> <li>▶ Vente sur le petit marché bio</li> <li>▶ Abonnement panier</li> </ul>	<p><b>LIEU</b> Chaussée 46 4342 Hognoul</p> <p><b>CONTACT</b> info@labourrache.org</p>
<p><b>VENT DE TERRE</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Agriculture inspirée de la permaculture et de l'agroécologie</li> <li>▶ Vente au magasin le mercredi, vendredi et samedi</li> <li>▶ Formule paniers</li> </ul>	<p><b>LIEUX</b> Rue d'Angleur 92 4130 Tilff</p> <p>Chemin du Carmel 27 4053 Mehagne</p> <p><b>CONTACT</b> info@ventdeterre.be</p>



D'autres paysan·ne·s sont également répertorié·e·s sur

Le réseau de *Nature et Progrès*

[natpro.be/agriculture/biottinalimentation/index.html](http://natpro.be/agriculture/biottinalimentation/index.html)

Le site de l'*APAQW*

[apaqw.be/Les-bonnes-adresses/Producteurs-locaux/](http://apaqw.be/Les-bonnes-adresses/Producteurs-locaux/)

La carte interactive de la *Ceinture aliment-terre liégeoise*  
[catl.be](http://catl.be)

### ☀ BIO OU PAS BIO ?

Les considérations autour de la notion d'agriculture biologique peuvent amener à beaucoup de débats, ce qui n'est pas l'objectif ici. Notons simplement le fait que la

Bio, avec ou sans label officiel, est l'idée de ne pas exploiter la terre, et de ne pas l'appauvrir en lui administrant des produits toxiques.



# S'ORGANISER ET ACHETER COLLECTIVEMENT

Et pourquoi pas ?

Les différentes formes de groupes d'achats

Se structurer ensemble

Focus sur les CSA



Un **Groupe d'Achat Alimentaire** (GAA) est un groupe de personnes qui se mettent ensemble/se rassemblent pour acheter certains aliments directement chez un-e paysan-ne. Ce fonctionnement inscrit ces initiatives en rupture avec le système capitaliste et consumériste actuel. Tout en diminuant les intermédiaires, la consommation se fait plus respectueuse de l'environnement et plus solidaire car elle assure un meilleur revenu à la petite paysannerie.

## ET POURQUOI PAS ?

En s'organisant ensemble, ces personnes expérimentent l'idée de l'**autogestion** (♦). Elles rompent avec les pratiques des systèmes dominants et expérimentent l'organisation collective et la reprise en main de leurs moyens de subsistance. Il existe actuellement près d'une vingtaine de GACs sur Liège, et près d'une quarantaine sur la province. Il peut y avoir beaucoup de raisons pour créer un GAA. Ces raisons évoluent aussi au fur et à mesure de la vie du groupe. On peut citer notamment :



Artichauts produits en Belgique par auteurs

- ▶ Contribuer à un meilleur accès pour chacun-e à des produits sains, de qualité et/ou accessibles financièrement ;
- ▶ S'inscrire dans une dynamique collective de rupture avec le modèle économique dominant ;
- ▶ Mettre en place des systèmes collectifs où chacun-e peut prendre pleinement conscience des conséquences de ses actes ;
- ▶ Maintenir des terres fertiles par une gestion des terres collectives respectant la nature ;
- ▶ Maintenir et même créer de l'emploi dans le milieu paysan ;



Ail blanc ou commun (Réd. au quart).

- ▶ Créer des liens avec des paysan·ne·s engagé·e·s, dans une dynamique collaborative;
- ▶ Réduire sa consommation énergétique et écologique en achetant des légumes locaux;
- ▶ Réimpliquer les mangeur·euse·s dans leurs choix de consommation;
- ▶ Créer du lien entre celles et ceux qui produisent et celles et ceux qui mangent...

## LES DIFFÉRENTES FORMES DE GROUPES D'ACHATS

Les **Groupes d'Achat Alimentaire** (GAA) sont répartis sous plusieurs formes selon le mode de fonctionnement et le modèle économique mis en place avec le/la paysan·ne.

Le plus répandu en province de Liège est le **Groupe d'Achat Commun** (GAC) : il utilise un système de commande généralement hebdomadaire, où les aliments sont comptabilisés au poids. Le groupe s'associe avec un·e ou plusieurs paysan·ne·s. Certains mettent en place un système de livraison de paniers pour les fruits et légumes. Ce système incite les mangeur·euse·s à s'organiser collectivement pour se répartir les différentes tâches du collectif.

Les **Associations de Maintien à l'Agriculture Paysanne** (AMAP en France et en Wallonie, GASAP à Bruxelles, CSA, voir page 20, chez les anglophones) sont des groupes d'achats d'un autre type : ils ne sont plus basés sur la flexibilité au service du consommateur, mais sur l'idée d'un engagement solidaire avec le



ou la paysan·ne. Les membres d'une AMAP s'engagent pour une période donnée (mois, saisons, années). Ils paient au /à la paysan·ne, au début de chaque période, la production qu'ils recevront en fin de période. Cette production peut représenter une partie ou l'entièreté de la production du / de la paysan·ne.

### SE STRUCTURER ENSEMBLE : L'INTER-GAC DE LIÈGE

L'**Inter-GAC** est un lieu de rencontre et d'échange entre les membres de différents GACs et différent·e·s paysan·ne·s de la région liégeoise. Il vise à soutenir :

- ▶ Une agriculture locale de qualité et respectueuse de la paysannerie locale ;
- ▶ Des démarches citoyennes actives concernant l'alimentation et la production agricole ;
- ▶ Les GACs existants par le partage d'outils pratiques ;
- ▶ La création de nouveaux GACs.

Si vous souhaitez être tenu·e au courant des manifestations ou réunions de l'Inter-gac, n'hésitez pas à le faire savoir en envoyant un mail à :

> [animation@beaumur.org](mailto:animation@beaumur.org)

(Une coordination du Centre Liégeois du Beau-Mur).



#### ◆ C'EST QUOI L'AUTOGESTION ?

L'autogestion est un mode d'organisation collective et autonome : un groupe de personnes s'organisent pour prendre des décisions et répartir le travail entre chaque membre, le tout de manière collective et en diminuant au maximum la concentration des pouvoirs à l'intérieur et les prises de pouvoir sur leur autonomie par l'extérieur (associations, états, organismes de contrôle...). Plus de pratiques de l'autogestion dans ce texte : [barricade.be/publications/analyses-etudes/autogestion-entre-mythes-pratiques](http://barricade.be/publications/analyses-etudes/autogestion-entre-mythes-pratiques)





### Le prix juste

Parfois, certains GACs peuvent s'associer avec un·e paysan·ne pour (re)définir la notion de « prix juste ». Le prix juste, c'est la confrontation des différents univers des mangeur·euse·s et des paysan·ne·s. Quels sont les moyens (financiers ou autres) de chacun·e ? À quel point les un·e·s peuvent-ils être solidaires avec les autres pour permettre à chacun·e de vivre bien ? Et dans le cadre d'une relation commerciale comme l'achat de produits alimentaires, quel prix donner aux produits de la terre ?

Pour trouver un GAC près de chez soi, il existe la très chouette carte interactive faite par le **Réseau des Consommateurs Responsables** en partenariat avec l'Inter-GAC :

> [asblrcr.be/gac](http://asblrcr.be/gac)

Trois GACs, accueillis par des centres associatifs :

- ✱ Le GAC de **Pierreuse**  
Tous les lundis dès 19h30  
Rue Pierreuse 21  
à 4000 Liège  
[gacpierreuse@riseup.net](mailto:gacpierreuse@riseup.net)
- ✱ Le GAC du **Beau-Mur**  
Tous les mardis dès 19h30  
Rue du Beau-Mur 48  
à 4030 Grivegnée
- ✱ Le GAC de l'**Aquilone**  
Tous les samedis matin  
Bld Saucy 25 à 4020 Liège  
[aquigac@gmail.com](mailto:aquigac@gmail.com)



Un **Community Supported Agriculture** (CSA) est un partenariat d'engagement mutuel et solidaire entre un producteur et des consommateurs basé sur le partage des risques et bénéfices liés à la production de denrées. Ce modèle de commercialisation alternatif permet de créer des liens entre producteurs et consommateurs tout en contribuant au développement de la petite paysannerie.



Champignons de couche.  
Grandes récoltes.

## FOCUS SUR LES CSA

Les CSA montrent qu'il est possible de produire, distribuer et consommer des aliments en se basant sur des pratiques écologiques et sociales, en maintenant une relation directe entre le producteur et le consommateur. Ce modèle alternatif repose sur quatre idées fondamentales :

- ▶ **Partenariat.** Il se caractérise par un engagement mutuel **annuel** à fournir (par les paysans) et à consommer (par les consommateurs) les aliments produits au cours de chaque saison ;
- ▶ **Local.** Il s'agit de promouvoir les échanges locaux. Le partenariat local solidaire entre produc-

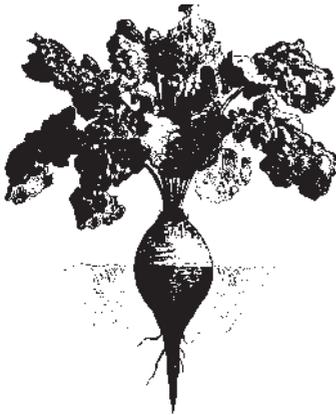
teur-riche-s et consommateur-riche-s s'inscrit dans une démarche active de relocalisation de l'économie ;

- ▶ **Solidarité.** Les partenariats sont basés sur la solidarité entre les acteurs et impliquent le partage des risques et des bénéfices d'une production saine, adaptée au rythme naturel des saisons et respectueuse de l'environnement, du patrimoine naturel et culturel et de la santé ;
- ▶ **Circuit-court.** En prenant part au CSA, le consommateur interagit directement avec le producteur sans intermédiaire.



### Différents systèmes

Différentes méthodes sont pratiquées au sein des CSA. Alors que certains ont recours à des méthodes plus courantes en proposant aux consommateur·rice·s des paniers ou colis que ce soit sur place ou à des points d'enlèvement, d'autres proposent le système de l'auto-cueillette (◆).



14. Botte des noirs (Bél. et compère).

Dans tous les cas, ce modèle agricole s'avère un véritable soutien pour le producteur en lui garantissant un revenu prédéterminé et donc non corrélé au succès immédiat des récoltes. Ceci est essentiel à la revalorisation du métier de maraîcher dont le statut actuel est plus que précaire.

Exemples de deux CSA en région liégeoise :

#### ◆ **Le champ des Possibles**

Site des Piétresses  
à 4020 Liège  
francoissonnet@gmail.com

#### ◆ **Les pousses poussent**

Rue du Plope  
à 4041 Herstal  
poussespoussent@gmail.com

AMAP à Liège :

#### ◆ **Amazone**

La Zone - Rue Méan  
à 4020 Liège  
detrygeoffroy@gmail.com

### ◆ C'EST QUOI L'AUTO-CUEILLETTE ?

L'auto-cueillette correspond à la possibilité pour le consommateur·rice de récolter ses fruits et légumes lui-même sur le terrain de l'agriculteur. Cela permet une grande économie de temps puisque la récolte et la commercialisation sont chronophages. En conséquence, cela contribue à une meilleure qualité de vie.



# S'INFORMER

Parce que notre alimentation ...

joue un rôle important sur notre santé

est source de plaisir et un moment de convivialité

est bien plus qu'un acte de la vie quotidienne

est influencée par l'environnement

fait partie de notre héritage culturel

est influencée par de multiples déterminants de la santé, tant individuels que collectifs, qui se combinent de façon complexe

**... s'informer, s'interroger sur ce qui constitue notre assiette est une réflexion que nous pouvons mener en tant que consommateur-rice.**



La sélection d'outils pédagogiques Santé & Alimentation du CLPS (Centre Liégeois de Promotion de la Santé) qui suit reprend une sélection de ressources en lien avec la thématique de l'alimentation. Ils peuvent être utilisés à la maison, en famille ou avec des groupes d'enfants, d'adolescents, d'adultes, ... Ils sont pour la plupart téléchargeables sur Internet.

## ❁ OUTILS, JEUX, LIVRES, FILMS ❁

	<p><b>L'équilibre alimentaire</b> (APAQ-W)</p> <p>Kit pédagogique sur l'alimentation équilibrée</p> <p>Enfants de 6 à 12 ans</p>	<p>Le kit contient 13 fiches consacrées à l'équilibre alimentaire, aux produits wallons... Elles comprennent des informations, des pistes de réflexion et des activités à faire avec les enfants.</p> <p><b>Téléchargeable sur <a href="http://apaqw.be">apaqw.be</a></b></p>
	<p><b>A la mode de chez nous</b> (APAQ-W)</p> <p>Jeu interactif en ligne sur l'alimentation responsable, durable, locale et de saison</p> <p>Enfants de 8 à 12 ans</p>	<p>Son objectif est de sensibiliser les enfants à leur mode de consommation. Le scénario proposé permet de mettre en évidence 5 pas vers une alimentation plus durable : Local, frais et de saison, circuit-court, moins mais mieux : pour éviter le gaspillage et goûter la qualité et fait-maison.</p> <p><b><a href="http://modedecheznous.be">modedecheznous.be</a></b></p>
	<p><b>Food Ninja</b> (Chaire Anca, Fondation AgroParisTech)</p> <p>Jeu en ligne</p> <p>Enfants de 11 à 14 ans</p>	<p>Plateforme destinée à sensibiliser, à travers des activités ludiques, à l'alimentation durable et toutes ses dimensions nutritionnelles, sensorielles, culturelles et géographiques.</p> <p><b><a href="http://foodninja.org">foodninja.org</a></b></p>
	<p><b>Eco conso</b></p> <p>Site internet</p>	<p>Ressources (recettes, articles, DIY, vidéos, ...) sur différentes thématiques traitant des choix de consommation et des comportements respectueux de l'environnement et de la santé, dont notamment l'alimentation.</p> <p><b><a href="http://ecoconso.be">ecoconso.be</a></b></p>
	<p><b>Donnez du goût à votre santé</b> (Linda Gray)</p> <p>Livre</p>	<p>Vous avez envie de cuisiner des repas sains et équilibrés pour toute la famille sans passer votre vie dans la cuisine ? Ce livre vous y aidera !</p> <p><b>Disponible en librairie</b></p>

	<p><b>Manger sain et durable sans grignoter son budget</b> (Alimentation 21 et Bruxelles Environnement)</p> <p>Alimentation et petit budget Adultes, tout public</p>	<p>Ce guide pratique propose une approche simple et claire pour démystifier l'alimentation saine et durable et propose des pistes d'action pour s'orienter vers une autre alimentation sans augmenter son budget.</p> <p><b>Téléchargeable sur le site: <a href="http://mangerbouger.be">mangerbouger.be</a></b></p>
	<p><b>Cuisine vivante</b> (Audrey Elsen, CNCD)</p> <p>Livre de recettes</p>	<p>À travers 30 recettes, découvrez une cuisine savoureuse, tout en étant attentif à la planète et à la santé avec le plein de conseils nutritionnels et un guide pratique des ingrédients alternatifs aux produits classiques.</p> <p><b>Disponible sur la boutique en ligne du CNCD: <a href="http://cncd.be">cncd.be</a></b></p>
	<p><b>Notre alimentation, un engagement citoyen</b> (Ville de Liège)</p> <p>Film documentaire et dossier pédagogique</p>	<p>Il invite à la prise de conscience et à la mise en valeur de chacun, de quelles manières il peut être un acteur de changement pour un mode de vie plus sain pour lui-même et pour la société.</p> <p><b><a href="http://liege.be">liege.be</a></b></p>
	<p><b>Sugar Land</b> (Damon Gameau)</p> <p>Film documentaire</p>	<p>Le film évoque l'importance du sucre dans l'industrie agroalimentaire et ses conséquences sur la santé.</p>
	<p><b>TAM-TAM</b> (TDM)</p> <p>Émission TV</p>	<p>Met en lumière les initiatives citoyennes et engagées portées par des acteurs de terrain qui mettent en place des alternatives pour répondre aux enjeux sociétaux d'aujourd'hui.</p> <p><b><a href="http://rtbf.be/auvio">rtbf.be/auvio</a></b></p>



# SE MOBILISER POUR MIEUX MANGER



Pendant dix jours au printemps, le *festival Nourrir Liège* raisonne dans les rues de Liège pour réveiller les consciences, échanger et s'amuser tous ensemble autour de la transition alimentaire. Ce festival se construit avec la participation active de plus de 150 partenaires liégeois, belges et internationaux et propose une multitude d'activités de sensibilisation, de formation, de rencontres informatives et éducatives, des événements dédiés aux agriculteur·trice·s dans leur diversité, des débats politiques, des films, des expositions et également divers moments totalement ludiques et poétiques tels que la pièce de théâtre *Nourrir l'Humanité*.

## Informations

> [info@nourrirliege.be](mailto:info@nourrirliege.be)

## Site web

> [nourrirliege.be](http://nourrirliege.be)

## Facebook

> [facebook.com/NourrirLiege](https://facebook.com/NourrirLiege)

## Instagram et Twitter

> [nourrirliege](https://nourrirliege)

## Restaurants et boulangeries

Tout au long du festival des plats ou menus réalisés essentiellement à base de produits émanant de nos producteur·rice·s liégeois·e·s. Si vous êtes restaurateur·rice et souhaitez vous associer à cette démarche, visitez

> [info@nourrirliege.be](mailto:info@nourrirliege.be)

Des boulangeries liégeoises ouvriront les portes de leur atelier au grand public et proposeront également des ateliers pains.

## Journées thématiques

Le festival organise des journées à thèmes pour rassembler ses acteur·ice·s. Cette année, on y retrouve le thème du pain, du commerce équitable, des initiatives jeunes, de la défense des terres...

## Écoles et Universités

De nombreuses écoles ouvrent leurs portes pour sensibiliser à une alimentation plus saine, notamment par l'intermédiaire d'ateliers cuisines, de masterclass sur l'alimentation durable, *c'est un métier* et des activités spécifiques.



La *Ceinture Aliment-Terre Liégeoise* [CATL] est un projet de mobilisation des forces vives de la région liégeoise en faveur du développement d'une filière alimentaire courte, écologique et génératrice d'emplois de qualité. Lancée en novembre 2013 par une coalition d'acteurs citoyens, économiques et culturels de la région liégeoise, la CATL a posé les bases d'une réflexion et d'un plan d'action pour que la part locale des biens alimentaires consommés en Province de Liège grandisse de manière significative. Son objectif de très long terme (25 ans) est de parvenir à porter la part des produits locaux et sains à 50% du panier de la consommation locale.



## Projet Cantines Durables

Les cantines scolaires constituent un levier majeur pour la mise en œuvre de la transition alimentaire, avec l'opportunité de rendre une alimentation de qualité accessible à tous les enfants. Depuis 2018, l'équipe de la CATL a entamé l'accompagnement de cantines scolaires qui désirent adopter des pratiques alimentaires plus saines et durables.

### Suivez nos actions

> [collectifcantinesdurables.be](http://collectifcantinesdurables.be)

> [facebook.com/NourrirEcoleLiege](https://facebook.com/NourrirEcoleLiege)

## Projet CréaFarm

Celui-ci consiste à la mise à disposition de terrains communaux, à encourager le développement de projets d'agriculture urbaine à Liège. Initié par le Bureau du Commerce de la Ville de Liège en partenariat avec *la Ceinture Aliment Terre Liégeoise*, il vise à favoriser l'accès à la terre et stimuler l'autocréation d'emplois.

## Projet Coopératif

La CATL veille à aider les coopératives à se développer et s'articuler en réseau. En soutenant les producteurs, la CATL favorise une alimentation locale et de qualité.

> [catl.be](http://catl.be)

## INITIATIVES DES GÉNÉRATIONS FUTURES

— pour la transition alimentaire à Liège —



Ce projet kot réunit sept étudiants avec pour objectif de réduire le gaspillage alimentaire.

> [Facebook.com/FriskotLg](https://www.facebook.com/FriskotLg) · [friskotlg@gmail.com](mailto:friskotlg@gmail.com)



Cet espace où celles et ceux qui le souhaitent peuvent construire concrètement des actions locales. C'est aussi un lieu de débat et de formation, portant sur les grands enjeux politiques et environnementaux de notre époque.

> [Facebook.com/cafetkali](https://www.facebook.com/cafetkali) · [cckali.be](http://cckali.be)



Les jeunes du groupe étudiants *Students for food* s'impliquent dans de multiples activités autour de l'alimentation saine. Leur objectif est de proposer des chantiers collectifs « Mains dans la Terre » pour soutenir les agriculteurs et sensibiliser sur les campus.

> [Facebook.com/groups/1181903851928686](https://www.facebook.com/groups/1181903851928686)



ONG universitaire d'ULiège, ce qui signifie qu'elle occupe une position privilégiée à l'intersection de la communauté universitaire et de la société civile, aux carrefours de leurs savoirs/connaissances/expertises.

> [www.eclodio.org/universite-de-liege](http://www.eclodio.org/universite-de-liege)



Né d'une envie partagée de quelques jeunes de se mobiliser pour un monde plus juste, plus solidaire, plus durable.

> [Facebook.com/groups/1071930549601857](https://www.facebook.com/groups/1071930549601857)



Sept doctorants de de la faculté des Sciences Appliquées de l'Université de Liège ont eu l'idée de développer de l'agriculture en bacs sur les terrains du Sart-Tilman.

> [Facebook.com/groups/PotIngé-100393701362080](https://www.facebook.com/groups/PotIngé-100393701362080)



Le Cercle des Végétudiant.e.s est un groupement d'étudiant.e.s qui a pour objectif de penser et changer la condition animale dans la société et particulièrement à ULiège.

> [Facebook.com/vegulg](https://www.facebook.com/vegulg)

## INITIATIVES DES GÉNÉRATIONS FUTURES

— pour la transition alimentaire à Liège —



Les étudiants de ce kot à projet construisent et exploitent 4 machines, dont le concept est inspiré d'un projet des Pays-Bas qui constitue à valoriser le plastique, lui donner une seconde vie en le transformant en objets utilitaires. De plus, le Plaskot organise des soupers ouverts à tous.  
> Facebook : Plaskot · [plaskot@hotmail.com](mailto:plaskot@hotmail.com)



Le projet qui a pour objectif de venir en aide aux personnes démunies : migrants – femmes battues – enfants placés – personnes sans domicile fixe – étudiants précarisés.

Pour ce faire, ils organisent des ventes de vêtements vintage/seconde main afin de récolter des fonds pour la création de projets et d'activités avec les personnes dans le besoin.  
> Facebook : [VintAideKot](https://www.facebook.com/VintAideKot)



Le Green Office est une plateforme qui informe, connecte, soutient les étudiants dans le développement de projets pour rendre les activités de l'université plus durables.  
> [greenoffice@uliege.be](mailto:greenoffice@uliege.be)



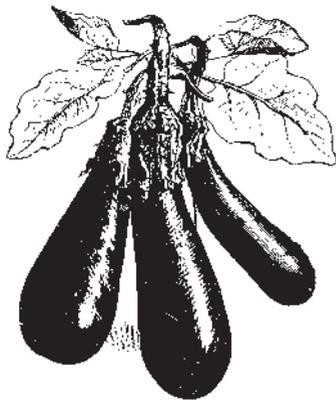
Ouvert à tous, HELMo en transition est nourri de projets et d'initiatives étudiantes venant des étudiants et des enseignants dans l'optique de rendre la Haute Ecole HELMo de plus en plus durable et plus respectueuse de son environnement.  
> [r.hublart@helmo.be](mailto:r.hublart@helmo.be)



C'est un groupe qui met en place des actions et qui diffuse des informations (sensibilisation) pour rendre l'école (uniquement le campus 2000) et son public plus écoresponsables.  
> [helene.damuseau@hepl.be](mailto:helene.damuseau@hepl.be)



## **SOUSCRIRE À DES PANIERS PAYSANS**



Aubergine violette longue  
Béd. au chapitre.

## SOUSCRIRE À DES PANIERS PAYSANS

Organisée par un groupe d'achat ou dans un autre contexte, la commande de paniers est une forme de consommation alimentaire solidaire avec la paysannerie. C'est un engagement principalement financier, qui permet aux paysan·ne·s de distribuer leur production de manière plus libre et moins contraignante : il leur suffit de la partager entre toutes les personnes souscriptrices.

Cette forme d'engagement déplace par contre la contrainte vers les mangeuses et mangeurs : il leur faut s'adapter pour la cuisine et la gestion des repas, en fonction des aliments reçus.

## EN PRATIQUE

Pour mieux comprendre la notion de finalité sociale : **Centre d'Économie Sociale de Liège** :

> [ces.ulg.ac.be/fr\\_FR/services/cles/dictionnaire/f-g-h/finalite-sociale](https://ces.ulg.ac.be/fr_FR/services/cles/dictionnaire/f-g-h/finalite-sociale)

Les systèmes de paniers paysans décrits ci-dessous sont conçus pour faciliter l'organisation des personnes. Elles n'ont qu'à verser le montant prescrit à l'organisation et reçoivent leur panier directement. La gestion en points de dépôt est la forme de livraison la plus répandue, permettant d'éviter aux paysan·ne·s un fastidieux porte-à-porte. Le moment de la collecte des paniers au dépôt peut également être la source de rencontres et d'échanges conviviaux entre les membres du groupe. Ce modèle d'organisation est en développement ces dernières années.

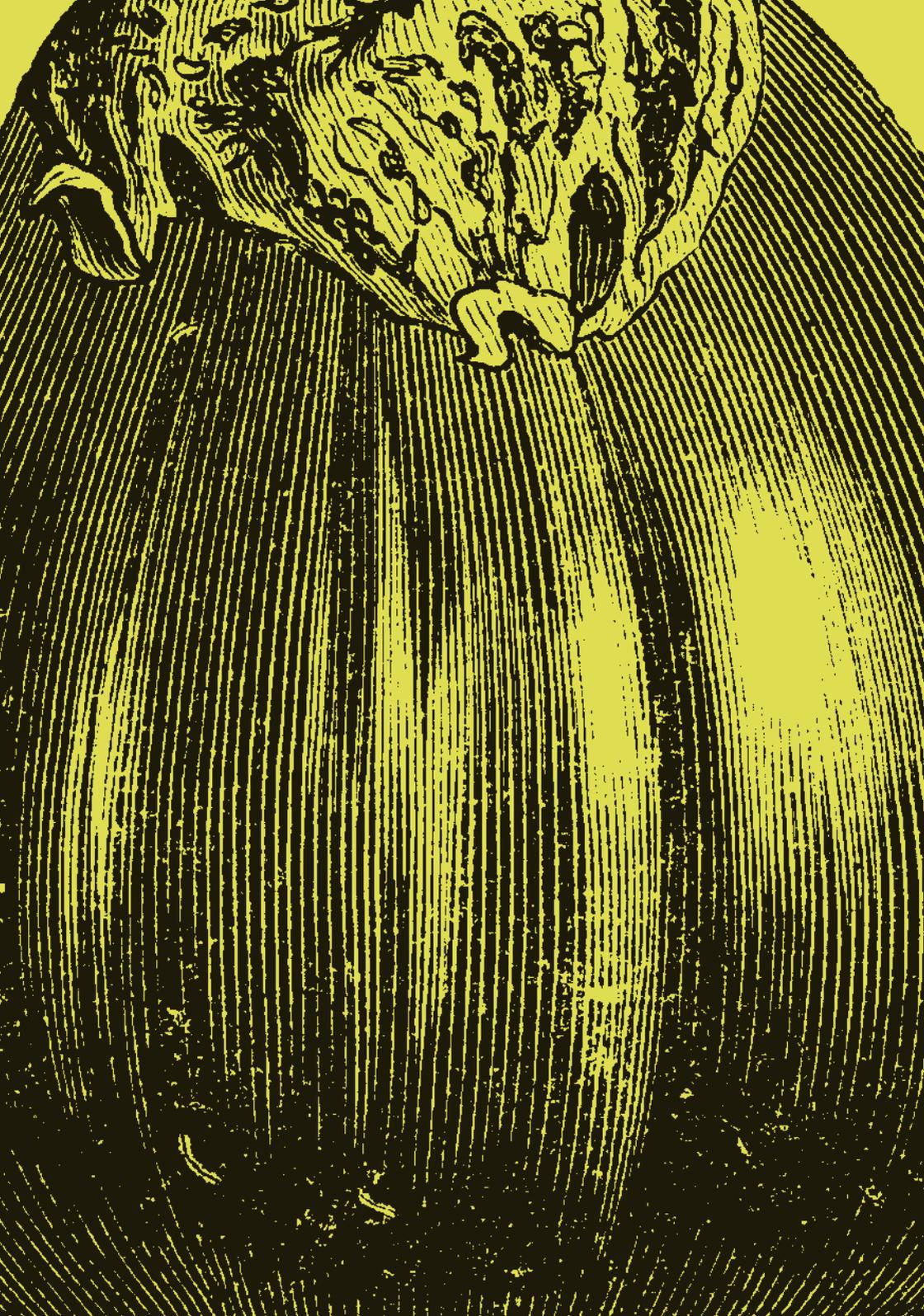
La participation n'y est pas la même que dans des groupes citoyens (GAA, GAC) : ici, la gestion est la plupart du temps centralisée, tenue et entretenue par des salarié·e·s en lieu et place des bénévoles.

## ❁ OÙ SOUSCRIRE À DES PANIERS PAYSANS ? ❁

<p><b>LA BOURRACHE</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Maraichage biologique</li> <li>▶ Abonnement panier mensuel</li> <li>▶ Petit marché Bio le vendredi</li> <li>▶ Paniers de légumes</li> </ul>	<p><b>LIEU</b> Rue de Looz 4432 Xhendremael</p> <p><b>SITE WEB</b> labourrache.org</p>
<p><b>CYNORHODON</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Agriculture biologique</li> <li>▶ Entreprise de Formation par le Travail</li> <li>▶ Paniers de légumes et fruits en points de dépôts</li> </ul>	<p><b>SITE WEB</b> cynorhodon.be</p> <p><b>LIEU</b> Rue Froidmont 4 4684 Haccourt</p>

### Remarque

Relisez aussi le CHAPITRE 2 (*S'approvisionner à une ferme proche de la ville*), car beaucoup de fermes répertoriées livrent aussi des paniers, en plus d'être ouvertes aux ventes sur place.





## DÉCOUVRIR D'AUTRES MAGASINS

Les plateformes de commande en ligne

Les magasins biologiques et/ou locaux

Initiatives citoyennes

Court-Circuit



## UTILISER DES PLATEFORMES DE COMMANDE EN LIGNE

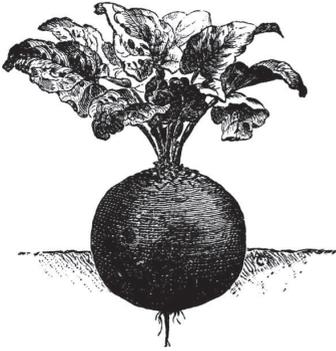
Qu'est-ce qu'un magasin finalement? C'est simplement un lieu qui rassemble des produits choisis, produits par plusieurs personnes, afin de faciliter la distribution vers les consommateurs et consommatrices.

Les plates-formes de commande en ligne font la même chose, si ce n'est qu'elles ne possèdent pas de lieu physique pour la distribution

de leurs produits.

Ce fonctionnement est plus léger pour l'organisation qui sert d'intermédiaire : celle-ci propose simplement un éventail de points de dépôt et/ou un système de livraison. Ici, pas d'assortiment « imposé » : chaque personne peut commander les produits de son choix, à la pièce

<p><b>COOPÉRATIVE ARDENTE</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Coopérative citoyenne liégeoise à finalité sociale</li> <li>▶ Système d'étiquetage transparent et innovant</li> </ul>	<p><b>SITE WEB</b> lacooperativeardente.be</p>
<p><b>POINT FERME</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Agriculture raisonnée</li> <li>▶ Coopérative agricole</li> </ul>	<p><b>SITE WEB</b> pointferme.be</p>
<p><b>RUCHE QUI DIT OUI (LIÈGE)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Entreprise française à finalité lucrative avec système de franchise.</li> <li>▶ Chaque ruche a ses propres critères de sélection</li> </ul>	<p><b>PAGE FACEBOOK</b> Facebook.com/la-ruchequiditouiliege</p>



Betterave Éclipse.  
Réd. au cinquième.

### ACHETER DANS DES MAGASINS BIOLOGIQUES ET/OU LOCAUX

Impossible de ne pas parler de tous ces petits magasins, intermédiaires incontournables pour les aliments que nous n'arrivons pas à produire nous-mêmes ou à trouver via d'autres circuits. Chacun de ces magasins a ses particularités, ses habitudes et ses produits. Et chacun mérite d'être (re)découvert. Nous proposons ici une petite sélection maison.

Notez que la plupart de ces magasins acceptent les paiements dans la monnaie locale : le *Val'heureux*.



Le Val'heureux est la monnaie locale liégeoise. Elle a notamment pour objectifs :

- ✱ La promotion d'une économie locale, éthique, écologique et sociale ;
- ✱ Le questionnement de notre rapport à l'argent et à la monnaie ;
- ✱ La reprise en main d'un outil économique monopolisé par l'État.

Plus de détails et d'infos pratiques sur :

> [valheureux.be](http://valheureux.be)



☼ MAGASINS BIOLOGIQUES ET / OU LOCAUX ☼

<p><b>ÉPICERIE DU NORD</b></p>	<p>Épicerie biologique en vrac : Boulangerie, graines, crèmerie, fruits et légumes.</p>	<p><b>ADRESSE</b> Rue Saint Léonard 8b 4000 Liège</p>
<p><b>GOVEG</b></p>	<p>Épicerie biologique et végétal : graines, fruits, légumes, produits secs et divers.</p>	<p><b>ADRESSE</b> Rue Hors-Château 8 4000 Liège</p>
<p><b>GRAINES D'ÉPICES</b></p>	<p>Épicerie fine au sens premier du terme car spécialiste en épices naturelles.</p>	<p><b>ADRESSE</b> Rue de Serbie 7 4000 Liège</p>
<p><b>L'ENTRE-POT</b></p>	<p>Épicerie en vrac, produits secs, locaux et bio autant que possible.</p>	<p><b>ADRESSE</b> Rue du Palais 6 4000 Liège</p>
<p><b>LE POTIQUET</b></p>	<p>Épicerie de produits de qualité en vrac allant de l'alimentation à l'entretien de la maison en passant par les soins du corps.</p>	<p><b>ADRESSE</b> Rue Puits-en-Sock 149 4020 Liège</p>
<p><b>LE TEMPS DES CERISES</b></p>	<p>Épicerie naturelle et biologique sous forme de coopérative clients depuis 1987.</p>	<p><b>ADRESSE</b> Rue du Laveu 20 4000 Liège</p>

<b>LES PETITS PRODUCTEURS</b>	Coopérative de magasins de produits alimentaires locaux et/ou bio	<b>ADRESSES</b> En Neuvicé 48 4000 Liège Rue Sainte-Walburge 89 4000 Liège Avenue Reine Elisabeth 1 4020 Liège Rue haute 34 4600 Visé
<b>BICARBONATE ET TOPI-NAMBOUR</b>	Epicerie de produits en vrac, biologiques et locaux.	<b>ADRESSE</b> Bd Ernest Solvay 503 4000 Liège
<b>EN FAIT C'EST SIMPLE</b>	Épicerie biologique et locale.	<b>ADRESSE</b> Place Général Leman 43 4000 Liège
<b>OUFICOOP</b>	Magasin coopératif et participatif à Liège Pour et par les citoyens.	<b>ADRESSE</b> Rue Curtius 10 4020 Liège
<b>PIED A TERRE</b>	Magasin d'alimentation proposant des produits locaux et de saison, issus de l'agriculture biologique ou raisonnée avec Point Ferme.	<b>ADRESSE</b> Rue Saint-Rémy 13 4000 Liège
<b>VIVE LE VIN</b>	Vins naturels agriculture biologique & biodynamique, de France et ailleurs.	<b>ADRESSE</b> Bd Emile de Laveleye 103 4020 Liège

✿ ET LE PAIN ? ✿  
 QUELQUES PROPOSITIONS CROQUIGNOLETTES..

<b>AU FOUR ET AU JARDIN</b>	Pains au levain naturel, réalisés à la main dans un fournil auto-aménagé à partir de matériaux chinés.	<b>ADRESSE</b> Rue Lamarck 57 4000 Liège
<b>L'AMICALE DES BOULANGERS</b>	Boulangerie proposant une large gamme de pains au levain à base de farines biologiques et/ou locales.	<b>ADRESSE</b> Rue Dony 33 4000 Liège
<b>LES DOLCI'S</b>	Boulangerie artisanale aux farines diverses, naturelles, bio ou non.	<b>ADRESSE</b> Rue du Palais 32 4000 Liège
<b>UN PAIN C'EST TOUT</b>	Boulangerie artisanale et épicerie. Farines du Moulin de Hollange.	<b>ADRESSE</b> Rue de la Loi 20 4020 Liège
<b>L'ECURUEIL</b>	Pain au levain 100% naturel sur commande. Ingrédients 100% biologiques.	<b>ADRESSE</b> Rue de la Belle Jardinière 469 4031 Liège



## INITIATIVES CITOYENNES

Des initiatives en lien avec une alimentation plus durable ont émergé de la part d'acteurs conscients. Ci-dessous, voici quelques unes d'entre elles.

### ☀ PAGES UTILES À SUIVRE ☀

<b>FÉVRIER SANS SUPERMARCHÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Initiative qui vise à encourager le recours aux commerces de quartier.</li></ul>	<b>PAGE FACEBOOK</b> <a href="https://www.facebook.com/fevrier-sanssupermarche2019">Facebook.com /fevrier-sanssupermarche2019</a>
<b>ON PEUT CHANGER LE MONDE DANS SA CUISINE</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Ateliers et conférences pour une alimentation durable.</li><li>▶ Partage de bonnes pratiques alimentaires.</li></ul>	<b>PAGE FACEBOOK</b> <a href="https://www.facebook.com/groups/onpeut-changerlemondedanssacuisine">Facebook.com/groups/onpeut-changerlemondedanssacuisine</a>

### ☀ SOUTIEN AUX AGRICULTEURS ☀

<b>BRIGADES D'ACTION PAYSANNES</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Réseau citoyen d'appui à l'agriculture paysanne et au mouvement pour la souveraineté alimentaire.</li><li>▶ Chantiers collectifs</li></ul>	<b>SITE WEB</b> <a href="http://brigadesactions paysannes.be">brigadesactions paysannes.be</a>
------------------------------------	--	---

### ☀ FORMATIONS ☀

<b>LOS NIÑOS DE GAÏA</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Association de sensibilisation à la biodiversité.</li><li>▶ Formations courtes en agroécologie.</li></ul>	<b>SITE WEB</b> <a href="http://infoninosgaia.wixsite.com/pachamama">infoninosgaia.wixsite.com/pachamama</a>
<b>MON PREMIER POTAGER</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Formations sur la conception d'un potager naturel.</li></ul>	<b>PAGE FACEBOOK</b> <a href="https://www.facebook.com/pg/monpremierpotager/about/?ref=page_internal">Facebook.com/pg/monpremierpotager/about/?ref=page_internal</a>



## LE MARCHÉ COURT-CIRCUIT

Le marché Court-Circuit, investit la place Xavier Neujean deux jeudis par mois, d'avril à octobre. On y trouve des produits divers et variés issus de la province de Liège ou d'un rayon d'environ 50 kilomètres autour de la ville (d'où son nom).

**Court-Circuit** veut offrir des produits sains en privilégiant l'échange direct entre le producteur-riche et le consommateur-riche : vingt emplacements sont destinés aux producteurs-riche-s fixes et cinq emplacements accueillent des producteurs occasionnels.

Au menu : fruits et légumes de saisons, produits laitiers, pains et pâtisseries, viande et charcuterie... mais aussi cosmétiques, friandises et produits de la ruche, sans oublier les alcools locaux. Les prix (et l'engagement citoyen) varient selon les producteurs.

### Court-Circuit

Place Cathédrale  
4000 Liège

Tous les jeudis  
(d'avril à octobre)  
de 14h30 à 18h30.

### INFOS ET ACTUALITÉS

> [alimentation-locale.liege.be](http://alimentation-locale.liege.be)



## DÉCOUVRIR D'AUTRES RESTAURANTS



## LES RESTAURANTS OÙ CONSOMMER DIFFÉREMMENT

Des restaurants où l'artisanat est un moteur, où la recherche de bons produits ne passe pas uniquement par l'optimisation d'une marchandise à bas prix, aux dépens de la qualité...

Voici une petite sélection maison.

Notez aussi que la plupart d'entre eux sont aussi « végétarien *friendly* » ce qui signifie qu'ils proposent aussi des plats équilibrés pour celles et ceux qui choisissent de ne plus manger de chair animale (ou même de consommer des produits animaux).



## ❁ LES RESTAURANTS ❁

<b>COMO EN CASA</b>	<p>Cuisine locale et de saison, sensible &amp; gourmande. Vegetarien &amp; Vegan.</p>	<p><b>ADRESSE</b> Rue Hors-Château 76 4000 Liège</p> <p><b>SITE WEB</b> <a href="http://comoencasa.be">comoencasa.be</a></p>
<b>LES VOISINES</b>	<p>Les Voisines, ce sont deux copines qui sortent leurs casseroles et vous concoctent des petits plats maison et bio sur le temps de midi.</p>	<p><b>ADRESSE</b> Avenue Blonden 27 4000 Liège</p>
<b>TERRE MÈRE</b>	<p>Sandwicherie fine, restauration bio, végétarienne et végétalienne, des jus et smoothies du jardin, saveurs inattendues!</p>	<p><b>ADRESSE</b> Rue de la Régence 21 4000 Liège</p>
<b>GREEN BURGER</b>	<p>Les spécialistes du burger Vegan. 100 % bio 100 % éthique.</p>	<p><b>ADRESSE</b> Rue du pont 13 4000 Liège</p> <p><b>SITE WEB</b> <a href="http://greenburger.be">greenburger.be</a></p>
<b>LES OISEAUX S'ENTETENT</b>	<p>Snack végétalien de haute cuisine à prix accessibles.</p>	<p><b>ADRESSE</b> Rue Roture, 13 4020 Liège</p> <p><b>SITE WEB</b> <a href="http://lesoiseauxsentetent.org">lesoiseauxsentetent.org</a></p>
<b>LE CHAUDRON</b>	<p>Cantine populaire, autogérée et à prix libre.</p>	<p><b>ADRESSE</b> Cafétéria Collective Kali Rue St Thomas 32 4000 Liège</p>

## ❁ LES RESTAURANTS ❁

<b>ET LES CO-PAINS</b>	<p>Resto végé, local, et social dont le but est de favoriser et de développer l'intégration des personnes avec autisme et des personnes trisomiques.</p>	<p><b>ADRESSE</b> Rue du Palais 2 4000 Liège</p>
<b>GRAND MAISON</b>	<p>Grand Maison est né de l'envie de Fanny, Amandine &amp; Céline, de rassembler des gens autour de l'artisanat et de la table.</p>	<p><b>ADRESSE</b> Quai de la Goffe 37 4000 Liège</p> <p><b>SITE WEB</b> <a href="https://grandmaison.be/">https://grandmaison.be/</a></p>
<b>MA FERME EN VILLE</b>	<p>Produits locaux à déguster ou à emporter : dans Ma Ferme, les petits producteurs font la loi et on adore ça !</p>	<p><b>ADRESSE</b> Rue Souverain Pont 34 4000 Liège</p> <p><b>SITE WEB</b> <a href="https://www.mafermeenville.be/">https://www.mafermeenville.be/</a></p>
<b>LES ZEUDIS GOURMANDS DE LA ZONE</b>	<p>Table d'hôtes tous les jeudis soir. Toujours un plat végétarien pour celles et ceux qui le veulent. Des collectifs différents chaque jeudi.</p>	<p><b>ADRESSE</b> Quai de l'Ourthe 42 4000 Liège</p> <p><b>SITE WEB</b> <a href="https://www.lazone.be/">https://www.lazone.be/</a></p>
<b>EN VILLE</b>	<p>Cantine bio gourmande, principalement végétarienne.</p>	<p><b>ADRESSE</b> Rue Soeurs-de-Hasque 7 4000 Liège</p> <p><b>CONTACT</b> <a href="mailto:enville.lescopines@gmail.com">enville.lescopines@gmail.com</a></p>
<b>VENTRE CONTENT</b>	<p>Un endroit combinant un restaurant végétarien / végétalien au menu local et lieu événementiel artistique et culturel.</p>	<p><b>ADRESSE</b> Rue de la Régence 23B 4000 Liège</p> <p><b>SITE WEB</b> <a href="http://ventrecontent.be/">http://ventrecontent.be/</a></p>

<b>LA PIZZA ARDENTE</b>	<p>Le restaurant propose une large gamme de pizzas et de pâtes à base de matières premières issues du commerce local et des circuits courts.</p>	<p><b>ADRESSE</b> Boulevard d'Avroy 88 4000 Liège</p> <p><b>SITE WEB</b> lapizzaardente.com</p>
-------------------------	--	---

## ✿ LES TRAITEURS ET FOODTRUCKS ✿

<b>LA DINETTE</b>	<p>Food truck - Cuisine mobile, artisanale et délicieuse sur Liège et ses environs !</p>	<p><b>CONTACT</b> info@la-dinette.be</p> <p><b>SITE WEB</b> la-dinette.be</p>
<b>LA DINETTE MOBILE</b>	<p>Traiteur qui propose des menus sains, gourmands &amp; colorés, en circuit-court et zéro déchet.</p>	<p><b>CONTACT</b> ladinnettemobile@gmail.com</p> <p><b>SITE WEB</b> ladinnettemobile.be</p>
<b>TRAITEUR MAXIME</b>	<p>Traiteur qui favorise les produits locaux et de saison. Une alimentation variée, équilibrée et adaptée à tous.</p>	<p><b>ADRESSE</b> Rue des Guillemins 109 4000 Liège</p> <p><b>SITE WEB</b> traiteurmaxime.be</p>
<b>BIO HERIN</b>	<p>Traiteur 100% bio pour des événements.</p>	<p><b>ADRESSE</b> Rue du point d'arrêt 26 6953 LESTERNY</p> <p><b>SITE WEB</b> bioherin.name</p>



Réactions ?  
Modifications? Ajouts ?  
N'hésitez pas à contacter  
l'équipe de Nourrir Liège :

info@nourrirliege.be

- ✉ **IDÉE & CONCEPTION ORIGINALE**  
Alexandre LIESENBORGHS
- ✉ **ÉDITION ORIGINALE**  
Steve BOTTACIN
- ✉ **CONCEPTION & RÉALISATION GRAPHIQUES**  
Jérôme BECUWE
- ✉ **UNE INITIATIVE**  
Barricade asbl  
www.barricade.be

Cette brochure est un outil d'éducation permanente conçu par l'asbl Barricade et mis à jour par l'asbl Ceinture Aliment-Terre liégeoise.

Elle vise à questionner nos choix de producteurs et de consommateurs.

Elle se veut plus qu'un simple « répertoire de bonnes adresses ».

Nous continuerons à l'améliorer !

L'équipe de Barricade et de la CATL.

**DERNIÈRE MISE À JOUR:** 30/03/2021

**LICENCE :** [creativecommons.org](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

Cette brochure et son contenu sont mis à disposition selon les termes de la licence « Creative Commons - Attribution - NonCommercial ».

Le titulaire des droits autorise l'utilisation de l'œuvre, ainsi que la création d'œuvres dérivées, à condition qu'il ne s'agisse pas d'une utilisation commerciale et sous condition du rappel de l'origine de la source.

Toute reproduction ou adaptation est tenue également de fournir un lien vers la licence et d'indiquer si des modifications ont été apportées au matériel d'origine.





nourriliege.be  barricade.be

Avec le soutien de la Province de Liège et Nourrir Liège

