



**SE NOURRIR  
AUTREMENT**  
À LIÈGE

**LES APPROVISIONNEMENTS ALTERNATIFS**

ÉDITION 2026

## TABLE DES MATIÈRES

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 ET TRANSMETTRE	p.23
5.	SE MOBILISER POUR MIEUX MANGER	p.27
6.	SOUSCRIRE À DES PANIERS PAYSANS	p.31
7.	DÉCOUVRIR D'AUTRES MAGASINS	p.37
8.	DÉCOUVRIR D'AUTRES RESTAURANTS	p.45

### 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 !



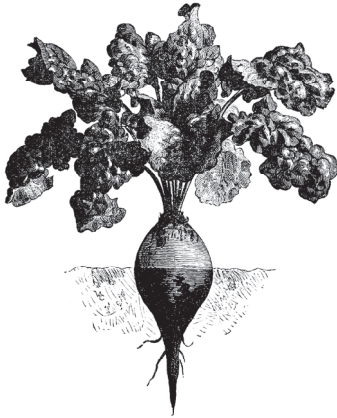
## Autoproduire peut être considéré comme le moyen le plus direct de s'alimenter.

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. Reine des noires (Réd. au cinquième).

### 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<sup>2</sup> - Réseau de Collectifs en Recherche de Résilience** :  
> <https://asblrcr.be/cartographie/>
- \* Un article publié par l'asbl **UrbAgora** avec une carte de 2014 recensant les potagers collectifs liégeois :  
> <https://archive.urbagora.be/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.



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

### DES BACS POTAGERS À PARTAGER

L'idée a été popularisée en 2008 par les **Incroyables 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 » :

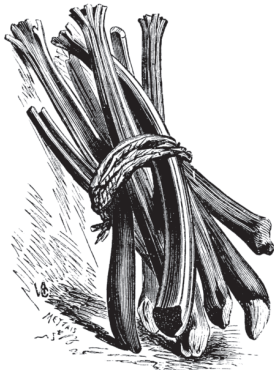
> [permisdevegetaliser.be](http://permisdevegetaliser.be)

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

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 réd. 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 citoyen.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.



\* [rtbf.be/info/societe/detail\\_les-semences-de-varietes-traditionnelles-ne-peuvent-plus-etre-commercialisees](http://rtbf.be/info/societe/detail_les-semences-de-varietes-traditionnelles-ne-peuvent-plus-etre-commercialisees)



## ❁ 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 25 ares).</li></ul>	<b>SITE WEB</b> <a href="http://cycle-en-terre.be">cycle-en-terre.be</a> <b>TÉLÉPHONE</b> 0483 65 59 55
<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 Velbruck 6B 4000 Liège <a href="http://graineterieliege.be">graineterieliege.be</a> <b>TÉLÉPHONE</b> 04 222 25 96
<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>TÉLÉPHONE</b> 0481 57 02 97
<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>TÉLÉPHONE</b> 0493 67 47 17
<b>BIBLIOTHÈQUE DE SAINT-LÉONARD</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Grainothèque</li></ul>	<b>ADRESSE</b> Place Vivegnis, 46 4000 Liège <b>TÉLÉPHONE</b> 04 238 51 82

<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>TÉLÉPHONE</b> 04 263 58 01
<b>PEPINIERE DE LA PRÊLE</b>	▶ Plants	<b>ADRESSE ET SITE WEB</b> Ancienne chaussée romaine 64 4360 Bergilers (Oreye) laprele.net <b>TÉLÉPHONE</b> 0470 44 42 11
<b>LE JARDIN D'À CÔTÉ</b>	▶ Plants	<b>ADRESSE ET SITE WEB</b> Rue Côte-d'Or 206 4000 Liège lejardindacote.be



AUTOPRODURE

## 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*.

### Initiatives liégeoises à retenir :

- ▶ EN DÉBUT D'ANNÉE : *À vos graines* : journée de rencontres, de réflexion et d'échange de semences organisée par Soralia (lesassociationsolidaris.be);
- ▶ EN MAI : *Bourse aux plantes du 1<sup>er</sup> Mai* : organisée par *Natagora*, *la Maison Liégeoise de l'Environnement* et *les Serres du Jardin Botanique*, 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 !
- ▶ EN SEPTEMBRE : *Bio en Liège* au Jardin Botanique ([liege-natpro.be/bio-en-liege/](http://liege-natpro.be/bio-en-liege/)).



## 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 essentiel... Peut-on consommer des légumes racines ? Faut-il peler les épluchures ? Élever des poules sans risque ? Les enfants peuvent-ils jouer dans la terre sans danger ?

La Station Provinciale d'Analyses Agricoles de Liège permet aux particuliers de faire analyser leur sol. Il suffit de prélever de la terre à différents endroits du terrain et d'envoyer l'échantillon par la poste.

Coût : entre 50 et 60 € pour une analyse des métaux lourds (cuivre, zinc, cadmium, plomb).

Le laboratoire fournit aussi des informations utiles (pH, minéraux, conseils d'amendement...).



Pour en savoir plus sur les pollutions des sols :  
<https://geoportail.wallonie.be>

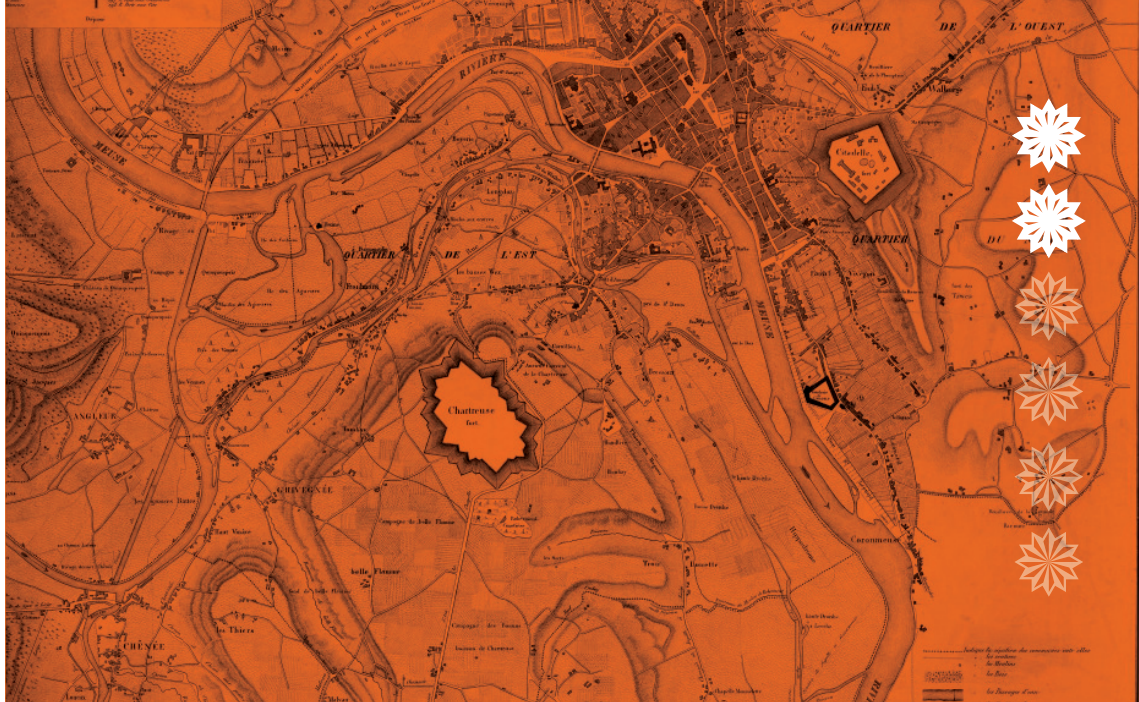
### Station Provinciale d'Analyses Agricoles

Pôle Laboratoire — Espace Tinlot  
TÉL : 04 279 38 00  
[spaa@provincedeliege.be](mailto:spaa@provincedeliege.be)

> [provincedeliege.be/fr/spaa](https://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](https://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-ric-e-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, certain de ces paysan-ne-s sont aussi présent-e-s au marché **Court-Circuit** qui a lieu, entre 12h et 18h sur la place Cathédrale tous les jeudis 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>TÉLÉPHONE</b> 04 286 21 82</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>TÉLÉPHONE</b> 04 263 58 01</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>TÉLÉPHONE</b> 0498 38 12 49</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>▶ Petit Magasin le mardi et jeudi</li> <li>▶ Menu 3 plats à emporter le jeudi (sur commande)</li> </ul>	<p><b>LIEU</b> Pierreuse 113 4000 Liège</p> <p><b>CONTACT</b> fermedelavache@cpasdeliege.be</p> <p><b>TÉLÉPHONE</b> 04 267 61 61</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> <li>▶ Présence sur le marché Court-Circuit, place Cathédrale, les jeudis d'avril à octobre</li> </ul>	<p><b>LIEU</b> Rue Bêche 2 4041 Milmort</p> <p><b>TÉLÉPHONE</b> 04 278 27 78</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>TÉLÉPHONE</b> 0470 60 04 93</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 Pouleur</p> <p><b>CONTACT</b> info@jardinsdusart.be</p> <p><b>TÉLÉPHONE</b> 04 265 31 21</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>TÉLÉPHONE</b> 04 341 00 14</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 de Mehagne le mercredi, vendredi et samedi</li> <li>▶ Formule paniers</li> <li>▶ Autocueillette à Tilff</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> <p><b>TÉLÉPHONE</b> 0470 58 16 02</p>



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

Les cartes interactives de la *Ceinture aliment-terre liégeoise*  
[catl.be](http://catl.be)

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/)

### ☀ 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

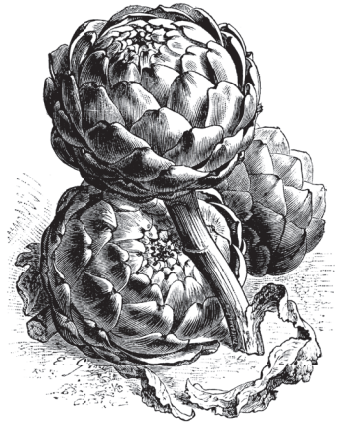


Un **Groupe d'Achat Alimentaire** (GAA) est un groupe de personnes qui se mettent ensemble/se rassemblent pour acheter certains aliments directement chez un-e paysan-ne. Ce fonctionnement inscrit ces initiatives en rupture avec le système capitaliste et consumériste actuel. Tout en diminuant les intermédiaires, 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 :

- ▶ 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 ;



Artichaut gros camus de Bretagne (hôt. au tiers).



Ail blanc ou commun (Rél. 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 chacune ? À quel point les un-es 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 Collectifs en Recherche de Résilience** en partenariat avec l'Inter-GAC :

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

Quatre 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)
- ✳ Le GAC d'**Amercoeur**  
Chalet des Seniors  
Rue Bartholomez à 4020  
Liège  
[commitequartieramercoeur@gmail.com](mailto:commitequartieramercoeur@gmail.com)



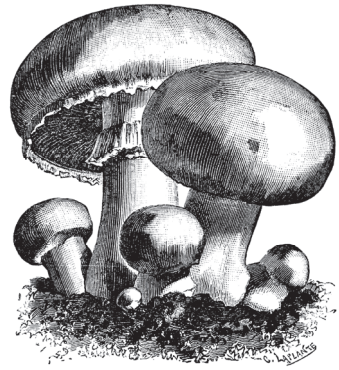


Un **Community Supported Agriculture (CSA)** est un partenariat d'engagement mutuel et solidaire entre un producteur et des consommateurs basé sur le partage des risques et bénéfices liés à la production de denrées. Ce modèle de commercialisation alternatif permet de créer des liens entre producteurs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

## 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-



Champignon de couche.  
Grandeur naturelle.

- teur·rice·s et consommateur·rice·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.
- ▶ Consultez le vademecum sur [catl.be/espace-pro/](http://catl.be/espace-pro/)

### Différents systèmes

Différentes méthodes sont pratiquées au sein des CSA. Alors que certains ont recours à des méthodes plus courantes en proposant aux consommateur-riche-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 (◆).

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.

◆ C'EST QUOI L'AUTO-CUEILLETTE ?  
L'auto-cueillette correspond à la possibilité pour le consommateur-riche 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 très chronophages.

Exemples de 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

✱ **Le Jardin Vivifiant**

Rue Arbre Courte Joie  
à 4000 Rocourt  
lejardinvivifiant@gmail.com

✱ **Les trois petits pois**

Lavaniste-voie 79,  
Liège, Belgique  
troispetitspoisasbl@gmail.com

AMAP à Liège :

✱ **AmaZone**

Boulevard de la Constitution  
n°63 à 4020 Liège  
anne.vervier@gmail.com





# S'INFORMER ET TRANSMETTRE

**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 indivi-

duels que collectifs, qui se combinent de façon complexe

**... s'informer, s'interroger sur ce qui constitue notre assiette est une ré-**

**flexion 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>Dossier pédagogique</p> <p><b>L'équilibre alimentaire</b></p>	<p><b>L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE</b> (APAQ-W)</p> <p>Kit pédagogique sur l'alimentation équilibrée Enfants de 6 à 12 ans</p> <p><b>Téléchargeable <a href="http://apaqw.be">apaqw.be</a></b></p>	<p>Ce dossier pédagogique contient 13 fiches consacrées à l'équilibre alimentaire, aux produits wallons, etc. Elles listent des informations, des pistes de réflexion et des activités à faire avec les enfants.</p>
 <p>Dossier théorique</p> <p><b>déballe ta pub!</b></p> <p>L'influenceur de ton assiette, c'est toi.</p>	<p><b>L'INFLUENCEUR DE TON ASSIETTE, C'EST TOI</b> (MUTUALITE CHRETIENNE)</p> <p>Outil sous forme de capsules vidéo dès 10 ans</p> <p><b>Téléchargeable <a href="http://mcm.be">mcm.be</a></b></p>	<p>Donner aux jeunes les moyens d'exercer leur esprit critique dans le cadre des stratégies publicitaires liées à l'alimentation, afin qu'ils posent des choix de consommation éclairés.</p>
 <p>A la mode de chez nous</p>	<p><b>A LA MODE DE CHEZ NOUS</b> (APAQ-W)</p> <p>Jeu interactif en ligne sur l'alimentation durable Enfants de 8 à 12 ans</p> <p><b><a href="http://modedecheznous.be">modedecheznous.be</a></b></p>	<p>Sensibiliser les enfants à leur mode de consommation. Le scénario proposé permet de mettre en évidence 5 pas vers une alimentation plus durable pour éviter le gaspillage et goûter la qualité et le fait-maison.</p>
 <p><b>écoconso</b> du conseil à l'action</p>	<p><b>CONSOMMATION ECO</b> (ECO CONSO)</p> <p>Site Internet</p> <p><b><a href="http://ecoconso.be">ecoconso.be</a></b></p>	<p>Ressources (recettes, articles, DIY, vidéos, ...) traitant des choix de consommation</p>
 <p>La ressourceurie du manger solidaire</p> <p>LINDA GRAY</p>	<p><b>LA RESSOURCERIE</b> (Agroecology In Action)</p> <p>Site <b><a href="http://ressourcieriedu-mangersolidaire.be">ressourcieriedu-mangersolidaire.be</a></b></p>	<p>Plate-forme regroupant les ressources pour l'accès de toutes et tous à une alimentation durable.</p>
 <p>Donnez du goût à votre santé</p> <p>140 recettes</p>	<p><b>DONNEZ DU GOUT A VOTRE SANTÉ</b> (LINDA GRAY)</p> <p>Livre de recettes et alternatives locales</p> <p><b>En librairie ou <a href="http://mouveat.be">mouveat.be</a></b></p>	<p>Envie de cuisiner des repas sains et équilibrés pour toute la famille sans passer votre vie dans la cuisine ? Ce livre d'une autrice liégeoise vous y aidera !</p>

	<p><b>MANGER SAIN ET DURABLE SANS GRIGNOTER SON BUDGET</b>        (Alimentation 21 et Bruxelles Environnement)        Guide Pratique        Adultes, tout Publics        Téléchargeable <a href="http://mangerbouger.be">mangerbouger.be</a></p>	<p>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>CUISINE VIVANTE</b>        (audrey Elsen, CNCD)        Livre de recettes        Sur la boutique en ligne <a href="http://cncd.be">cncd.be</a></p>	<p>À travers 30 recettes, découvrez une cuisine savoureuse et gourmande, tout en étant attentif à la planète et à la santé. Conseils nutritionnels pour diversifier son alimentation et mieux se nourrir et un guide pratique des ingrédients alternatifs aux produits classiques.</p>
	<p><b>NOTRE ALIMENTATION UN ENGAGEMENT CITOYEN</b>        (PCS Ville de Liège)        Film documentaire et dossier pédagogique  <a href="http://alimentation-locale.liege.be">alimentation-locale.liege.be</a></p>	<p>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 Liège !</p>
	<p><b>TANDEM LOCAL</b>        (F. Legrand et L. Bolette)        Film documentaire  <a href="http://tandemlocal.be">tandemlocal.be</a></p>	<p>Une épopée à vélo à la rencontre des hérauts de notre alimentation en Wallonie et dans toute la Belgique.</p>
	<p><b>SUGAR LAND</b>        (Damon Gameau)        Film documentaire        A emprunter au CLPS</p>	<p>Un documentaire drolatique et inquiétant sur les méfaits du sucre : essentiel pour sensibiliser les ados (et les adultes !)</p>
	<p><b>VIDEOS ALIMENTAIRES</b>        (Télévision du Monde)        Emission et documentaires TV  <a href="http://tdm-asbl.be">tdm-asbl.be</a></p>	<p>Reportages en lien avec les enjeux agricoles consacrés à ceux qui agissent sur le terrain pour initier des projets, créer des alternatives et apporter des réponses.</p>



# SE MOBILISER POUR MIEUX MANGER

Pendant dix jours au printemps, le *festival Nourrir Liège* résonne 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 X

> [nourrirliege](https://nourrirliege)

## Marchés Place de la Cathédrale

Tout au long du festival, retrouvez des producteur.trice.s locaux et des ateliers sur la Place Cathédrale.

## Journées thématiques

Le festival organise des journées à thèmes pour rassembler ses acteur-ice-s. On y retrouve le thème des cultures locales, du commerce équitable, des initiatives jeunes, de la défense des terres, etc.

## Écoles et Universités

De nombreuses écoles ouvrent leurs portes dans le cadre du Festival Nourrir Les CAMPUS pour sensibiliser à une alimentation plus saine, notamment par l'intermédiaire d'ateliers cuisines, de masterclass sur l'alimentation durable, et autres activités.

## Les Festivals de la transition Nourrir L'Humanité

Nourrir Liège a éssaimé en Wallonie et à Bruxelles, que vous soyez à Seraing, Verviers, Huy, Waremme, etc. participez !

> [nourrir-humanite.org](http://nourrir-humanite.org)

# SENSIBILISER ET TRANSMETTRE

La Maison de l'Alimentation durable et inclusive de Liège (MAdiL) a été créée par la Ville de Liège et la Ceinture Aliment-Terre liégeoise (CATL) en mai 2021. Elle rassemble aujourd'hui une soixantaine de partenaires engagés en faveur d'une alimentation équilibrée, durable et accessible à tous et signataires de la Charte MAdiL (à retrouver sur [madil.be/a-propos/](https://www.madil.be/a-propos/))

## Alimentation équilibrée et locale pour toutes et tous !

Toute l'année, la MAdiL propose aux citoyens et citoyennes de découvrir, tester et s'appropriier les bonnes pratiques alimentaires, de la production à l'assiette, en ce compris la protection de l'environnement et la lutte contre le gaspillage alimentaire.

Son objectif ? Permettre à l'ensemble de la population liégeoise d'améliorer progressivement la qualité de son alimentation. Comprenez : « la MAdiL s'adresse à tout le monde, qu'on soit au début d'une réflexion sur son alimentation ou à la recherche d'information précise ».



**Maison de l'Alimentation durable et inclusive de Liège**

## Journées des écoles et ateliers pour personnes précarisées

Elle anime des cycles de rencontres et d'ateliers culinaires à destination de groupes de personnes fragilisées.

*Si la MAdiL encourage la consommation des produits locaux, issus des circuits-courts, de saison et/ou bio, elle veille aussi à prendre en compte les besoins spécifiques des personnes en levant les freins et en offrant un maximum d'outils, de ressources et d'alternatives qui permettent de reproduire chez soi.*

*Les activités proposées privilégient l'expérience et la pratique dans un cadre convivial facilitant l'échange de savoirs entre les participants.*

#### **Informations**

> [madil@liege.be](mailto:madil@liege.be)

#### **Site web**

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

#### **Facebook**

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

#### **X**

> [@MAdiLiege](https://twitter.com/MAdiLiege)

## **Participez aux activités ou au réseau de la MAdiL**

Pour être tenu.e informé.e des prochaines activités, pour discuter d'un éventuel partenariat ou pour rejoindre le réseau de partenaires. [madil@liege.be](mailto:madil@liege.be).

## **La Ferme des Enfants en hypercentre de Liège**

Juste à côté du centre historique de Liège, la Ferme des enfants organise des activités axées sur la découverte de la vie à la ferme, l'alimentation saine, la connaissance de la nature, la protection de l'environnement. Groupes scolaires, extra-scolaires et les institutions spécialisées. Elle organise également des stages de vacances, des anniversaires et des événements ponctuels comme les Mercredis en famille.





## Ceinture Aliment-Terre Liégeoise

La *Ceinture Aliment-Terre Liégeoise [CATL]* est une asbl qui mobilise les 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 en prenant appui sur des coopératives à finalité sociale.

### Projet Conseil de Politique Alimentaire (CPA)

Le *CPA de Liège Métropole* est une instance de concertation, de coordination des acteurs, ainsi qu'un espace de création de dialogue entre diverses initiatives alimentaires.

> [catl.be/le-cpa/](https://catl.be/le-cpa/)

### Projet Métiers et Formations

Réseau professionnel, structuré et intégré pour soutenir les acteurs de l'alimentation durable.

> [catl.be/projet-arlette-metiers-et-formations](https://catl.be/projet-arlette-metiers-et-formations)

### Projet Education Permanente (EP)

la CATL met en œuvre depuis janvier 2021 des animations en lien avec l'alimentation durable. Le projet se décline également par la réalisation d'analyses, études et autres outils pédagogiques. communaux mis à disposition pour encourager le développement de projets d'agriculture.

> <https://www.catl.be/la-catl/education-permanente/>

### Projet CréaFarm

Terrains communaux mis à disposition pour 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.

Trois projets CREaFARM alimentaires sont actuellement en activité à Liège :

« Les Pousses Poussent », rue du Plope – 12000 m<sup>2</sup> (quartier Saint-Walburge)

« Le Jardin Vivifiant », rue de l'Arbre Courte Joie 40 – 10400 m<sup>2</sup> (quartier de Rocourt)

« Trois Petits Pois », rue Lavaniste-Voie – 9000 m<sup>2</sup> (quartier Thier-à-Liège)

Les liégeois peuvent y acheter des légumes, fruits et petits-fruits bio, aromates de saison et locaux avec un système d'abonnement en auto-cueillette

## INITIATIVES DES GÉNÉRATIONS FUTURES

— pour la transition alimentaire à Liège —



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](https://www.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.eclósio.org/universite-de-liege](http://www.eclósio.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)

## INITIATIVES DES GÉNÉRATIONS FUTURES

— pour la transition alimentaire à Liège —



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. > [d.gabriel@helmo.be](mailto:d.gabriel@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)

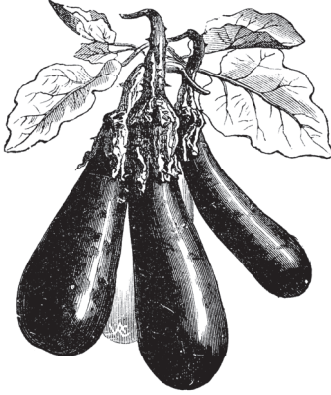


## **SOUSCRIRE À DES PANIERS PAYSANS**

## 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)



Aubergine violette longue.  
Réd. au cinquième.

### 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.

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.

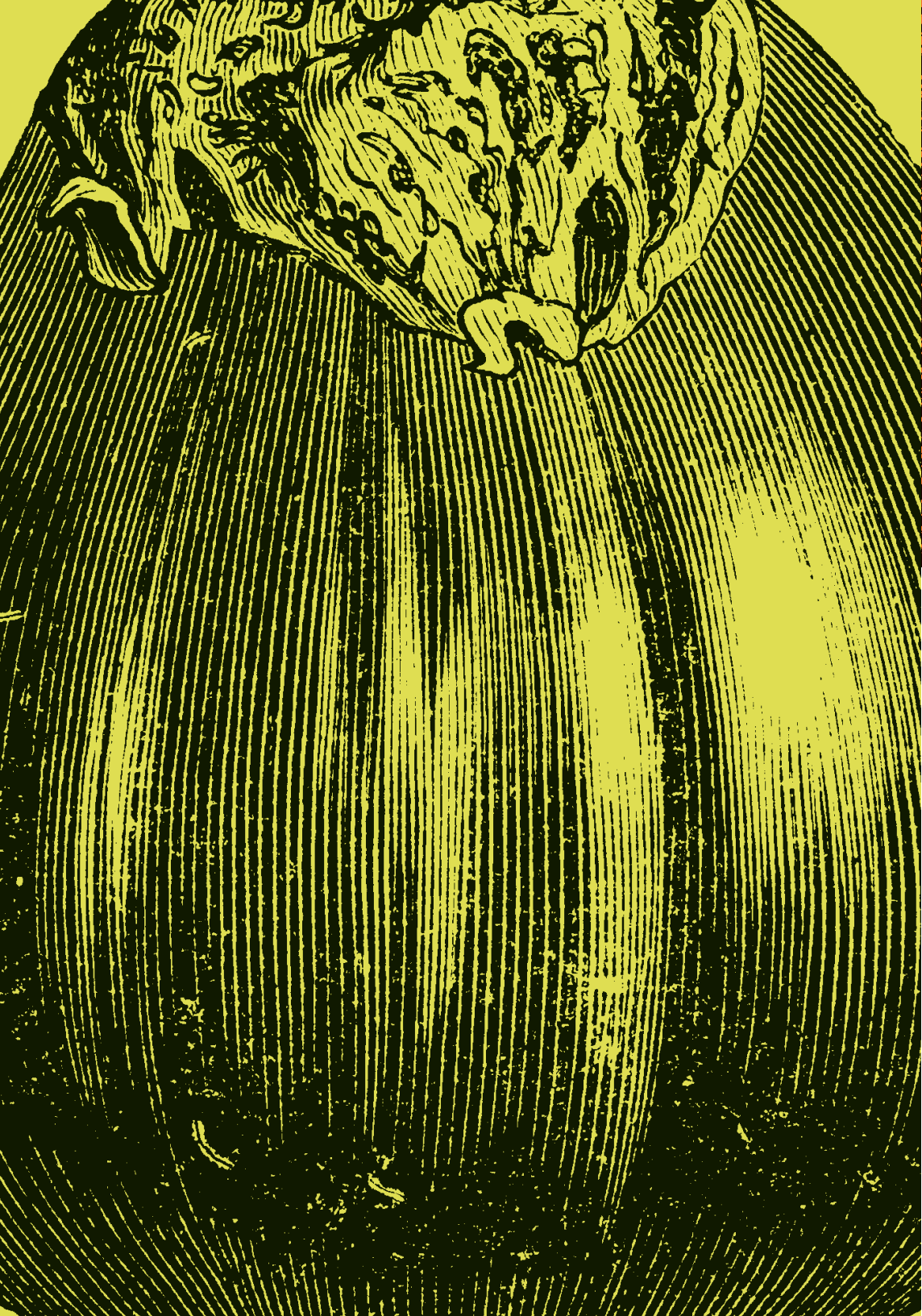


## ❁ OÙ SOUSCRIRE À DES PANIERS PAYSANS ? ❁

<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>TÉLÉPHONE</b> 04 341 00 14</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> <p><b>TÉLÉPHONE</b> 04 374 14 44</p>
<p><b>LE JARDIN DE LA PATCHAMAMA</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Maraichage biologique</li> <li>▶ Abonnement panier hebdomadaire</li> <li>▶ Paniers de légumes</li> </ul>	<p><b>SITE WEB</b> facebook.com/leJardin-delaPatchamama</p> <p><b>LIEU</b> Modave (Outrelouxhe), Beaufays, Herstal, Jupille</p> <p><b>TÉLÉPHONE</b> 0477 05 56 10</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 plateformes 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>CIRCUITS PAYSANS</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> circuitspaysans.be</p> <p><b>TÉLÉPHONE</b> 04 252 32 12</p>
<p><b>EQUIFRAIS</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Service de livraison de repas équilibrés</li> <li>▶ Produits locaux de qualité</li> </ul>	<p><b>SITE WEB</b> equifrais.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> laruchequiditoui.fr</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 qui existe aussi en version électronique. 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 ☀

<b>ÉPICERIE DU NORD</b>	Épicerie biologique en vrac : Boulangerie, graines, crèmerie, fruits et légumes.	<b>ADRESSE</b> Rue Saint Léonard 8 b 4000 Liège <b>TÉLÉPHONE</b> 04 380 38 33
<b>FERME À L'ARBRE</b>	Ferme-magasin-restaurant-brasserie coopératif qui allie le durable, le bio et le local	<b>ADRESSE</b> Rue de Liège 43 4450 Ans <b>TÉLÉPHONE</b> 04 263 58 01
<b>GRAINES D'ÉPICES</b>	Épicerie fine au sens premier du terme car spécialiste en épices naturelles.	<b>ADRESSE</b> Rue de Serbie 7 4000 Liège <b>TÉLÉPHONE</b> 04 343 69 96
<b>OUFICOOP</b>	Magasin coopératif et participatif à Liège Pour et par les citoyens.	<b>ADRESSE</b> Rue Curtius 10 4020 Liège <b>TÉLÉPHONE</b> 04 254 39 06
<b>LE POTIQUET</b>	Épicerie de produits de qualité en vrac allant de l'alimentation à l'entretien de la maison en passant par les soins du corps.	<b>ADRESSE</b> Rue Puits-en-Sock 149 4020 Liège <b>TÉLÉPHONE</b> 04 262 06 63
<b>LE TEMPS DES CERISES</b>	Épicerie naturelle et biologique sous forme de coopérative clients depuis 1987.	<b>ADRESSE</b> Rue du Laveu 20 4000 Liège <b>TÉLÉPHONE</b> 04 252 07 00
<b>CHEZ GEORGETTE</b>	Magasin d'alimentation bio & logique produits issus de l'agriculture biologique, durable et, dans la mesure du possible, locale.	<b>ADRESSE</b> Place du Batty 11 4000 Liège <b>TÉLÉPHONE</b> 04 388 49 87

<b>LES PETITS PRODUCTEURS</b>	<p>Coopérative à finalité sociale de magasins de produits alimentaires locaux et/ou bio. Soutien aux producteurs et projets de développement des filières courtes bio locales.</p>	<p><b>ADRESSES</b>  En Neuvicé 48  4000 Liège  Rue Sainte-Walburge 89  4000 Liège  Avenue Reine Elisabeth 1  4020 Liège</p> <p><b>TÉLÉPHONES</b>  04 358 51 53  04 224 07 41  04 226 45 52</p>
<b>BICARBONATE ET TOPI-NAMBOUR</b>	<p>Epicierie de produits en vrac, biologiques et locaux.</p>	<p><b>ADRESSE</b>  Bd Ernest Solvay 503  4000 Liège</p> <p><b>TÉLÉPHONE</b>  0473 89 05 00</p>
<b>AU FOND DES PANS</b>	<p>Épicierie biologique et locale.</p>	<p><b>ADRESSE</b>  Place Général Lemans 43  4000 Liège</p> <p><b>TÉLÉPHONE</b>  04 250 64 43</p>
<b>CHEZ LUCIENNE</b>	<p>Epicierie Vrac Naturelle.</p>	<p><b>ADRESSE</b>  rue Neuve 17  4032 Chênée</p> <p><b>TÉLÉPHONE</b>  04 362 22 65</p>
<b>L'ÉPICIERIE D'AUGUSTIN</b>	<p>Magasin proposant des produits locaux et de saison, issus de l'agriculture bio avec un assortiment franc-comtois.</p>	<p><b>ADRESSE</b>  Rue Saint-Gilles 88  4000 Liège</p> <p><b>TÉLÉPHONE</b>  0493 39 40 41</p>
<b>AL'BINÈTE</b>	<p>5 magasins d'alimentation BiO dans le respect et l'engagement depuis plus de 30 ans.</p>	<p><b>ADRESSE</b>  Place Cockerill 18  4000 Liège</p> <p><b>TÉLÉPHONE</b>  0800 37 676</p>
<b>LE JARDIN D'A CÔTÉ</b>	<p>ne épicerie locale à Liège qui propose des produits durables (souvent bio, locaux ou en circuit court), avec une attention portée à l'écologie et à l'alimentation responsable.</p>	<p><b>ADRESSE</b>  Rue Côte d'Or 206</p> <p><b>TÉLÉPHONE</b>  0470 44 42 11</p>

❁ 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>TÉLÉPHONE</b> 0499 82 63 97
<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 Saint Léonard 221 4000 Liège <b>TÉLÉPHONE</b> 0471 91 31 91
<b>LA BOULANGERIE DE LA BATTE</b>	Benoît Segonds, boulanger liégeois, propose des pains bio au levain, faibles en sel et issus de farines locales moulues dans son atelier.	<b>ADRESSE</b> La batte 4, 4000 Liège <b>TÉLÉPHONE</b> 0470 41 06 11
<b>SANS PATRON</b>	Boulangerie artisanale et épicerie sous forme d'asbl. Farines du Moulin de Hollange.	<b>ADRESSE</b> Rue de la Loi 20 4020 Liège <b>TÉLÉPHONE</b> 04 375 01 91
<b>L'ECUREUIL</b>	Pain au levain 100% naturel sur commande. Ingrédients 100% biologiques. Cuisson au feu de bois.	<b>ADRESSE</b> Rue de la Belle Jardinière 469 4031 Liège <b>TÉLÉPHONE</b> 0493 84 48 61
<b>CHEZ BLANCHE</b>	Boulangerie artisanale à Grâce Hologne avec 8 points de vente en province de Liège. Tous les pains sont au levain.	<b>ADRESSES</b> Liège Guillemins et Liège rue Saint Paul <b>TÉLÉPHONE</b> 04 266 26 94
<b>SAM</b>	Boulangerie artisanale qui met en avant des farines locales, bio ou non.	<b>ADRESSE</b> Rue de Fétille 37 4020 Liège <b>TÉLÉPHONE</b> 04 272 94 47
<b>LA PANIS-PHÈRE</b>	Boulangerie 100% levain, 100% local Tous les dimanches de 18h à 19h levain.	<b>ADRESSES</b> Le garage vert face au 211, rue des wallons <b>TÉLÉPHONE</b> +32 479 58 45 46

**INITIATIVES CITOYENNES** Des initiatives en lien avec une alimentation plus durable ont émergé de la part d'acteurs conscientisés. 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> facebook.com/ReseauConso-mAction?locale=fr_FR
<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> Facebook.com/groups/onpeutchangerle-monededanssacuisine

## ☀ SOUTIEN AUX AGRICULTEURS ☀

<b>BRIGADES D'ACTION PAYSANNES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Réseau citoyen d'appui à l'agriculture paysanne</li> <li>▶ Locale active à Liège avec des apéros-rencontres mensuels.</li> <li>▶ Chantiers collectifs</li> </ul>	<b>SITE WEB</b> brigadesactions paysannes.be <b>Email</b> liege@brigadesactions paysannes.be
------------------------------------	---	---

## ☀ FORMATIONS ☀

<b>LOS NIÑOS DE GAÏA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Formations courtes en agroécologie à Liège</li> </ul>	<b>TÉLÉPHONE</b> 0477 05 56 10
<b>BIERLEUX-HAUT</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Formation à l'autonomie alimentaire au sein d'une petite ferme de polyculture-élevage.</li> </ul>	<b>TÉLÉPHONE</b> 080 75 56 26
<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> Facebook.com/monpremierpotager
<b>INSTITUT DES TRAVAUX PUBLICS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Formations en agroécologie à Liège (promotion sociale).</li> </ul>	<b>SITE INTERNET</b> institutdetravailpublics.be/mod/page/view.php?id=432

Voir aussi les formations sur : ifcjonfosse.eu ; provincedeliege.be/fr/cpfar ; Lombri-ville : Formations sur l'aménagement de jardin en ville facebook.com/lombri-ville



# COURT - CIRCUIT



Marché des produits locaux



## LE MARCHÉ COURT-CIRCUIT

Le marché Court-Circuit, investit la place Cathédrale tous les jeudis, 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 12h00 à 18h00.

### INFOS ET ACTUALITÉS

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

Bien manger... et bien boire. RAISIN est une application dédiée aux vins naturels : elle recense bars, caves, restaurants et vigneron qui en proposent, avec cartes, avis et événements. Une autre manière de choisir un établissement. <https://www.raisin.digital/fr/>



## ☀ LES RESTAURANTS ☀

<b>COMO EN CASA</b>	Cuisine locale et de saison, sensible & gourmande. Une carte évolutive végétarienne & végane friendly et plats à emporter.	<p><b>ADRESSE</b> Rue Hors-Château 76 4000 Liège</p> <p><b>SITE WEB</b> comoencasa.be</p> <p><b>TÉLÉPHONE</b> 04 232 00 04</p>
<b>CABALE</b>	Restaurant moderne d'influence géorgienne mettant en avant les vignobles géorgiens..	<p><b>ADRESSE</b> Rue des mineurs 6 4000 Liège</p> <p><b>TÉLÉPHONE</b> 04 498 66 94 99</p>
<b>PÉPIN</b>	Cuisine de saison, avec une carte qui évolue au fil des produits	<p><b>ADRESSE</b> Esplanade Simone Veil 2, 4000 Liège</p> <p><b>TÉLÉPHONE</b> +32 4 295 57 54</p>
<b>VENTRE CONTENT</b>	Un resto végétalien local dans un endroit artistique et culturel. Le menu bio et réconfortant se sert dans une vaisselle dépareillée.	<p><b>ADRESSE</b> Rue de la Régence 23B 4000 Liège</p> <p><b>SITE WEB</b> ventrecontent.be</p> <p><b>TÉLÉPHONE</b> 04 56 16 78 71</p>
<b>LE CHAUDRON</b>	Cafétéria Collective Kali. Cantine populaire, auto-gérée et à prix libre.	<p><b>ADRESSE</b> Rue St Thomas 32 4000 Liège</p>
<b>LA CANTINETTA</b>	Une cuisine de passion et d'inspiration qui se fournit via les producteurs de la région en choisissant les meilleurs produits au rythme des saisons.	<p><b>ADRESSE</b> Rue Haute-Wez 191, 4030 Liège</p> <p><b>SITE WEB</b> cantinetta.be</p> <p><b>TÉLÉPHONE</b> 04 343 96 40</p>

## ☀ LES RESTAURANTS ☀

<p><b>MERRY</b></p>	<p>Restaurant néo-gastro dans une ambiance relax. Cuisine respectueuse de l'environnement et des artisans.</p>	<p><b>ADRESSE</b> Rue des Carmes 15 4000 Liège</p> <p><b>SITE WEB</b> merry-restaurant.be</p> <p><b>TÉLÉPHONE</b> 04 252 44 40</p>
<p><b>PASTABEL</b></p>	<p>Bar à pâtes où les produits du terroir sont mis en avant ! Pastabel, c'est frais, bio, local et respectueux.</p> <p>Foodtruck disponible sous réservation</p>	<p><b>ADRESSE</b> Place de la République Française 35/11, 4000 Liège</p> <p><b>SITE WEB</b> pastabel.com</p> <p><b>TÉLÉPHONE</b> 0477 02 39 49</p>
<p><b>TAVERNE TCHANTCHÈS ET NANESSE</b></p>	<p>Un restaurant du terroir de cuisine traditionnelle liégeoise. A partir de produits locaux et de saison dans la mesure du possible.</p>	<p><b>ADRESSE</b> Rue Grande-Bêche 35 4000 Liège</p> <p><b>TÉLÉPHONE</b> 0475 58 36 91</p> <p><b>SITE WEB</b> taverne-tchantches.be</p>
<p><b>AMOUR, MARACAS &amp; SALAMI</b></p>	<p>Café restaurant charmant et sympa sur 2 étages. L'endroit a l'habitude d'exposer et de recevoir des artistes en concert.</p>	<p><b>ADRESSE</b> Rue Sur-la-Fontaine 78 4000 Liège</p> <p><b>SITE WEB</b> amourmaracas-salami.com</p> <p><b>TÉLÉPHONE</b> 04 287 01 31</p>
<p><b>SAUGE</b></p>	<p>Petit restaurant de quartier qui prend soin de nous. " sublimer des produits bruts, tout juste sortis de terre" c'est Sauge.</p>	<p><b>ADRESSE</b> Rue des Guillemins, 77 4000 Liège</p>

<b>MOSAÏC</b>	Cuisine du marché et circuit-court avec potentielle dégustation de vins naturels. Grande terrasse dans le coeur historique de Liège.	<b>ADRESSE</b> Rue Place Vieille Montagne, 7 4000 Liège <b>SITE WEB</b> <a href="https://www.mosaicliege.com/">https://www.mosaicliege.com/</a> <b>TÉLÉPHONE</b> +32 470 47 12 06
<b>GRAND MAISON</b>	Grand Maison est né de l'envie de Fanny, Amandine & Céline de rassembler des gens autour de l'artisanat et de la table.	<b>ADRESSE</b> Quai de la Goffe 37 4000 Liège <b>SITE WEB</b> grandmaison.be
<b>À TABLE</b>	Un restaurant coopératif au coeur de Liège, engagé dans une alimentation durable et locale	<b>ADRESSE</b> Rue de l'académie 53, Liège 4000 <b>TÉLÉPHONE</b> +32490 46 74 50
<b>AU PTIT BONORME</b>	Pionnière du bio depuis 1978, la Ferme à l'Arbre de Liège propose vente directe, boucherie, supérette et restaurant bio avec une cuisine locale et artisanale.	<b>ADRESSE</b> Rue de Liège 43 • 4450 Lantin <b>SITE WEB</b> auptitbonorme.be
<b>SEBASTIAN</b>	Une cuisine bistronomique inventive, locale et de saison.	<b>ADRESSE</b> Rue de la Cathédrale 25, 4000 Liège <b>TÉLÉPHONE</b> 0476 81 30 89
<b>UTOPIA</b>	Une cuisine inventive mettant en valeur des produits locaux, avec des menus évoluant au fil des saisons.	<b>ADRESSE</b> Rue Chapuis, 40 4100 Seraing <b>SITE WEB</b> utopia-restau.com

<b>QUINZE</b>	C'est maximum quinze couverts servis avec soin dans le respect des produits, des clients et des capacités du chef, seul au fourneau.	<b>ADRESSE</b> 80, Boulevard de la Sauvenière - Liège <b>SITE WEB</b> <a href="http://quinze.eu">quinze.eu</a> <b>TÉLÉPHONE</b> +32 494 44 19 01
<b>FESTIN DELI</b>	Lunch, Diner et même afterwork, tout y est proposé ! Les légumes viennent de maraichers locaux, tout est fait maison, et le menu change chaque semaine au rythme des saisons.	<b>ADRESSE</b> Boulevard d'Avroy 238/A 4000 Liège <b>TÉLÉPHONE</b> 0498 06 23 21 <b>SITE WEB</b> <a href="http://festindeli.com">festindeli.com</a>
<b>UBUNTU</b>	Café et lunch maison avec des produits locaux et de saison.	<b>ADRESSE</b> Rue Paradis 104, 4000 Liège <b>SITE WEB</b> <a href="http://cafes-ubuntu.com">cafes-ubuntu.com</a> <b>TÉLÉPHONE</b> 04 263 00 27
<b>DOT.</b>	Table axée sur une cuisine locale, saisonnière et souvent biologique, avec vins naturels.	<b>ADRESSE</b> En Neuvicé 22, 4000 Liège <b>SITE WEB</b> <a href="https://www.instagram.com/dot_neuvicé">instagram.com/dot_neuvicé</a> <b>TÉLÉPHONE</b> +32 456 79 02 44.
<b>LE MOMENT</b>	Cuisine locale, saisonnière et biologique, avec une vraie place donnée aux vins naturels.	<b>ADRESSE</b> Rue Bonne Fortune 17, 4000 Liège <b>SITE WEB</b> <a href="http://moment-liege.be">moment-liege.be</a> <b>TÉLÉPHONE</b> +32 4 267 41 91
<b>LA CANTINA</b>	Cuisine italienne maison avec produits frais, et des légumes, fruits et produits laitiers bio et/ou locaux.	<b>ADRESSE</b> Rue Saint-Denis 2, 4000 Liège <b>SITE WEB</b> <a href="http://lacantinaliege.be">lacantinaliege.be</a> <b>TÉLÉPHONE</b> +32 4 221 35 35

<b>VIVEUR</b>	Bar à vin, cave à manger et caviste centré sur les vins naturels et une cuisine locale, de saison et souvent bio.	<p><b>ADRESSE</b> Rue Sébastien La-ruelle 1, 4000 Liège</p> <p><b>SITE WEB</b> instagram.com/viveur.liege</p> <p><b>TÉLÉPHONE</b> 0471 84 16 83</p>
<b>YAKA AFROTOPIA</b>	Cuisine maison à base de produits frais et locaux, avec épices africaines importées.	<p><b>ADRESSE</b> Rue de la Madeleine 33, 4000 Liège</p> <p><b>TÉLÉPHONE</b> +32 465 41 23 63</p> <p><b>SITE WEB</b> yaka-afrotoria.com</p>
<b>TOMA!</b>	Cuisine d'auteur pensée dans le respect des saisons et de la nature, nourrie par le lien aux producteurs.	<p><b>ADRESSE</b> Boulevard de la Sauve-nière 70bis, 4000 Liège</p> <p><b>SITE WEB</b> toma-restaurant.be</p> <p><b>TÉLÉPHONE</b> +32 4 295 20 98</p>
<b>WALIO</b>	Cuisine italienne travaillée avec des produits frais du marché et des producteurs locaux, belges et italiens.	<p><b>ADRESSE</b> Place Françoise Héritier 1, 4000 Liège</p> <p><b>SITE WEB</b> walio.be</p> <p><b>TÉLÉPHONE</b> +32 4 353 11 66</p>
<b>BISTROT MENTIN</b>	Petit bistrot intéressant pour sa cuisine bien sourcée et ses accords avec des vins plus "outsider"	<p><b>ADRESSE</b> Rue Sainte-Aldegonde 11, 4000 Liège</p> <p><b>SITE WEB</b> instagram.com/bistrotmentin</p> <p><b>TÉLÉPHONE</b> +32 472 42 71 65</p>
<b>AU MORIANE</b>	Gastronomique où la carte suit la saison, avec mise en avant de produits du moment.	<p><b>ADRESSE</b> En Neuvice 55, 4000 Liège</p> <p><b>SITE WEB</b> aumoriane.be</p> <p><b>TÉLÉPHONE</b> +32 4 358 91 12</p>

✿ LES TRAITEURS, FOODTRUCKS ET SUR LE POUCE ✿

<p><b>LA DINETTE MOBILE</b></p>	<p>Traiteur liégeoise qui propose des menus sains, gourmands &amp; colorés, en circuit-court et zéro déchet.</p>	<p><b>CONTACT</b> ladinettemobile@gmail.com</p> <p><b>SITE WEB</b> ladinettemobile.be</p> <p><b>TÉLÉPHONE</b> 0484 51 50 49</p>
<p><b>IMMA</b></p>	<p>Cuisine méditerranéenne à base de produits locaux lorsque possible. Uniquement sur réservation (48h max)</p>	<p><b>ADRESSE</b> Rue du Bois Jean 4100 Seraing</p> <p><b>PAGE FACEBOOK</b> facebook.com/ immamiam</p> <p><b>TÉLÉPHONE</b> 0498 42 19 60</p>
<p><b>LA DINETTE</b></p>	<p>Food truck - Cuisine mobile, artisanale et délicieuse sur Liège et ses environs !</p>	<p><b>CONTACT</b> laila@la-dinette.be</p> <p><b>SITE WEB</b> la-dinette.be</p>
<p><b>DARIUS</b></p>	<p>Café sympa et intergénérationnel. Presque devenu une institution à Liège où règne gourmandises et bons produits locaux.</p>	<p><b>ADRESSE</b> Rue Charles Magnette C 4000 Liège</p> <p><b>SITE WEB</b> facebook/dariuscafe</p>
<p><b>LA REINE DES PRÉS</b></p>	<p>Table d'hôtes où la cuisine où le monde végétal est exploré sous différents formes et textures au plus proche de la nature.</p>	<p><b>ADRESSE</b> Rue Croix Visé 4610 Beyne-Heusay</p> <p><b>SITE WEB</b> facebook/reinesdespres</p> <p><b>TÉLÉPHONE</b> 0474 64 47 45</p>

<b>LA TERRE NATIVE</b>	<p>Jordan propose des sandwichs garnis à base de produits locaux et de saison, uniquement sur commande pour des groupes de minimum 10 personnes (fêtes, réunions, team building, etc.).</p>	<p><b>TÉLÉPHONE</b> 0496 86 20 64</p> <p><b>PAGE FACEBOOK</b> facebook.com/on-cletom.lacuisine</p>
<b>LES SANGLIERS LACHÉS</b>	<p>Bruts de décoffrage, deux SANGLIS unis à la vie à la mort proposent cuisine d'essai un peu sauvage. Service traiteur et repas à domicile.</p>	<p><b>CONTACT</b> sangliers.laches. sglc@gmail.com</p> <p><b>TÉLÉPHONE</b> 0465 53 39 64</p> <p><b>PAGE FACEBOOK</b> facebook.com/sangliers-laches.sglc</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> <p><b>TÉLÉPHONE</b> 04 265 13 54</p>
<b>CAMAHOH</b>	<p>Traiteur - Plats et desserts végétarien à base d'ingrédients locaux et/ou bio.</p>	<p><b>ADRESSE</b> Chaussée Verte 57 4470 Saint-Georges</p> <p><b>SITE WEB</b> Camaoh.be</p> <p><b>TÉLÉPHONE</b> 0496 15 40 09</p>
<b>FINES HERBES</b>	<p>Traiteur engagé, mettant à l'honneur des produits locaux et de saison dans une démarche écoresponsable.</p>	<p><b>ADRESSE</b> Puits Ronval 3, 4861 Pepinster</p> <p><b>SITE WEB</b> finesherbes.be</p> <p><b>TÉLÉPHONE</b> 0497640880</p>

**L'ASSIETTE  
D'ALEX**

Assiette équilibrée saine et savoureuse. Ateliers culinaires sains et gourmands, traiteur bio, événements et services à domicile sur demande.

**ADRESSE**

Boulevard Cuivre et Zinc 39A  
4030 Liège

**TÉLÉPHONE**

04 88 26 53 10

**PAGE FACEBOOK**

[facebook.com/on-cletom.lacuisine](https://facebook.com/on-cletom.lacuisine)

## ☀ CANTINE, TABLES D'HÔTES ☀

<p><b>LE CHAUDRON</b></p>	<p>Cafétéria Collective Kali. Cantine populaire, auto-gérée et à prix libre.</p>	<p><b>ADRESSE</b> Rue St Thomas 32 4000 Liège</p>
<p><b>LES ZEUDIS GOURMANDS DE LA ZONE</b></p>	<p>Table d'hôtes tous les jeudis soir avec toujours une option végétarienne voire végane. Des collectifs différents chaque jeudi.</p>	<p><b>ADRESSE</b> Quai de l'Ourthe 42 4000 Liège</p> <p><b>SITE WEB</b> lazone.be</p> <p><b>TÉLÉPHONE</b> 04 341 07 27</p>
<p><b>LA CANTINE SANS PATRON</b></p>	<p>Une ambiance communautaire autour de repas collectifs. Un menu raccourci est la garantie d'une cuisine sans gaspillage et proche des saisonnalités des fruits et légumes d'ici.</p>	<p><b>ADRESSE</b> Rue de la loi 20 4020 Liège</p> <p><b>SITE WEB</b> sanspatron.be</p> <p><b>TÉLÉPHONE</b> 04 72 93 49 22</p>



## **DES BALADES ALIMENTAIRES**

“Liège Orbitale” est un parcours de randonnée urbaine qui propose de (re)découvrir Liège sous un jour nouveau. Une option existe sur le thème de l’agriculture urbaine : des potagers ouvriers aux récentes forêts-jardins nourricières, vous explorerez les interstices de la ville " par où sa pousse".

> Carte disponible chez [urbagora.be](http://urbagora.be)

Education- Environnement CRIE de Liège a pour but de sensibiliser chacun.e à créer et à vivre collectivement et individuellement une relation sensible et réfléchie avec la nature et avec son environnement. Des Balades nature animées sont organisées régulièrement.

> [education-environnement.be](http://education-environnement.be)

Autour de ses 4 thématiques centrales, la nature, l’énergie et l’habitat, l’alimentation et l’ecoconstruction, la CITE s’invente propose un panel d’activités : ateliers, visites, animations, formations, stages et des balades sur le site de l’écocentre.

> [lacitesinvente.be/activites](http://lacitesinvente.be/activites)

**Réactions ?**

**Modifications? Ajouts ?**

**N'hésitez pas à contacter l'équipe  
de Nourrir Liège :**

info@nourrirliège.be

**COUVERTURE**

Shani HANNAY

Insta @shani\_hannay

**DERNIÈRE MISE À JOUR:** 7 AVRIL 2025

**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.

Cette brochure est un outil d'éducation permanente conçu par l'asbl Barricade et mise à jour par la Ceinture Aliment-Terre Liégeoise et la Maison de L'Alimentation Durable et Inclusive de Liège.

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 la CATL, et de la MAdiL



**AVEC LE SOUTIEN DE :** **Wallonie**

✻ VOS NOTES ✻



Ceinture  
Aliment-Terre  
Liégeoise



Province  
de Liège



Nourrir  
Liège



Maison de  
l'Alimentation  
durable et inclusive