

Commune de Manage
Calendrier 2022



KILOMÈTRE

ZÉR



Chères Manageoises, Chers Manageois,

Notre calendrier en est à sa 13^{ème} édition et j'espère que vous l'accueillerez avec la même effervescence que les années précédentes. Conservez-le précieusement, vous y trouvez une mine d'informations !

C'est également pour moi, l'occasion de remercier les bénévoles du Plan Communal de Développement de la Nature (PCDN) qui, depuis toutes ces années se consacrent à la préservation du patrimoine naturel communal et de sa biodiversité.

Cette année, le « kilomètre zéro » sera le thème. Aujourd'hui plus que jamais, les problèmes de mobilité et de stationnement sont d'actualité. Nous ne parviendrons pas d'un coup de baguette magique à les régler sans une prise de conscience de chacun d'entre nous. Sur ces dix dernières années, notre commune a vu son parc automobile augmenter de plus de 1200 véhicules, ce qui nécessiterait une création de 7 km de stationnement.

Les années futures devront se tourner vers une mobilité alternative et il est urgent que chaque niveau de pouvoir offre la possibilité aux usagers de la mobilité douce de circuler en toute sécurité.

D'autant que, lié à cela, le prix exorbitant des carburants et l'empreinte carbone devront nous inciter à des déplacements différents.

J'en terminerai par vous souhaiter une heureuse année 2022 pleine de joie et de sérénité et de vivre dans la pleine conscience du monde qui vous entoure. Santé et Bonheur et surtout prenez soin de vous !

Bruno POZZONI
Votre Bourgmestre





Cher·ère·s citoyen·ne·s,

Je vous souhaite une excellente année 2022 ! Que celle-ci soit synonyme de bonheur, joie et santé ainsi que de projets en faveur de notre nature !

La problématique des émissions de CO₂ est souvent attribuée aux industries et aux transports mais savez-vous que les ménages ont produit plus de 16,3 % des gaz à effet de serre en Wallonie ? (Source : Awac, 2019)

Savez-vous également que l'empreinte carbone du citoyen n'est pas seulement liée au chauffage de son habitation ? En effet, ses comportements d'achat et sa consommation peuvent également alourdir son bilan carbone.

Prenons par exemple :

Les achats effectués à l'étranger sur des plateformes d'e-commerce (importations) :

Le type d'aliments consommés (la production de viande rouge émet 7 fois plus de CO₂ que celle de poulet par exemple) :

Les achats effrénés de vêtements (l'industrie du textile étant une des industries les plus polluantes).

Face à ce constat, le PCDN de Marage a choisi le kilomètre zéro comme thème pour illustrer le calendrier 2022.

Vous avez dit le « kilomètre zéro » ? Mais qu'est-ce qui se cache derrière ce terme ?

Le kilomètre alimentaire est utilisé pour déterminer le nombre de kilomètres que nos aliments doivent parcourir avant d'arriver dans notre assiette. En général, plus un produit est transformé, plus il parcourt de kilomètres et plus l'impact environnemental sera important. Ainsi, tout au long de ce calendrier, nous vous proposerons de multiples conseils et astuces pour réduire vos kilomètres alimentaires et tenter d'atteindre le fameux kilomètre zéro.

N'oubliez pas que tous les gestes individuels, si petits soient-ils, ont un impact non négligeable et qu'ensemble, nous pouvons aller plus loin dans la préservation de notre environnement dont l'équilibre semble de plus en plus précaire.

Au plaisir de vous croiser lors d'une des nombreuses activités du PCDN !

*Votre Échevine du Cadre de Vie et Présidente du PCDN
Emerence LEHEUT*

GIOVANNA RICCIARDONE

- ✓ Chef de Bureau administratif
- ✓ Coordinatrice locale du Plan Communal de Développement de la Nature (PCDN)

Membres du service : Mélissa Angelini, Lorena Buta, Adrien Denamur, Jérôme Janssens

Place Albert 1^{er}, 1
7170 Manage

☎ : 064 518 219

☎ : 064 518 218

✉ : giovanna.ricciardone@manage-commune.be



MISSIONS DU PCDN



Organiser des activités d'éducation à l'environnement et à la nature telles que journées « découverte de la nature », expositions, Plan Maya, PCDNews (journal bimestriel), projets Semaine de l'Arbre, conférences diverses, rédaction de dossiers pédagogiques, concours « Manage, commune fleurie », Marché des Saveurs, Marché des Producteurs Locaux...

f : <http://www.facebook.com/groups/583141608365134/>

MISSIONS DU SERVICE ENVIRONNEMENT

Offrir un service de qualité à la population et à ses représentants dans le cadre du développement durable de l'environnement, de la valorisation des espaces publics et de l'amélioration du cadre et de la qualité de vie des Manageois. Gérer et assurer le suivi des dossiers : permis d'environnement, déclarations, Contrats de Rivière, primes compostage, prévention des déchets...

MISSIONS DU SERVICE CADRE DE VIE

Sensibiliser et informer la population et les écoles sur le Règlement Général de Police par des campagnes diverses, des expositions, des conférences...



MÉLISSA



LORENA



ADRIEN



JÉRÔME

COMMENT DÉCODER VOTRE CALENDRIER ?



Ce logo signale les jours de collecte des sacs d'ordures ménagères



Ce logo signale les jours de collecte des PMC et cartons



Ces logos signalent les jours de collecte **UNIQUEMENT** pour les rues E. Vandervelde et E. Coquereau

adm. fermée am
adm. fermée pm

: administration communale fermée avant midi

: administration communale fermée après midi



Ce logo signale « Kellitula BB ? »
Bibliothèque de La Hestre de 10h à 11h



Ce logo signale « la boîte à p'tits bonheurs ! »
Bibliothèque de La Hestre (3 à 6 ans) de 11h30 à 12h30



Foyer culturel de Manage A.S.B.L.,
Centre culturel agréé par la Fédération Wallonie-Bruxelles
96, Avenue de Scallmont – 7170 Manage

Demandez le programme !

☎ : 064 540 346 – ✉ : foyer-culturel@manage-commune.be

📘 : www.facebook.com/foycultureldemanage/

Conférences, spectacles jeune public, cinéma, théâtre, chansons, seul en scène, rendez-vous festifs, ateliers et stages créatifs, expositions ...

QUELQUES CONSEILS À PROPOS DES COLLECTES

Il est permis de déposer vos sacs poubelle la veille du ramassage, après 18h ou le matin avant 5h30. En cas de non ramassage, les sacs doivent être rentrés pour 20 heures au plus tard et déposés à la collecte suivante.

Pour toute question relative aux collectes en porte-à-porte, contactez Hygea au 065 879 090 ou par email à hygea@hygea.be.

Une information ? Une réclamation ? ☎ : 0800 11 799

AVIS AUX COMMERÇANTS



Pour les commerçants résidant sur le lieu de collecte, les quantités de papiers-cartons sont limitées à 1 m³ lors de la collecte en porte-à-porte.

UN DÉPÔT SAUVAGE ?



Signalez-le en téléphonant au service des agents constatateurs :

064 518 266
(pendant les heures de bureau).

HORAIRE D'ÉTÉ



Du 1^{er} juillet au 31 août, les collectes débuteront à 4h30 au lieu de 5h30.

EN CAS DE TRAVAUX SUR LA VOIRIE

Les ordures ménagères, les PMC et les papiers-cartons doivent être déposés à la limite du chantier.



EN CAS DE VERGLAS OU D'ENNEIGEMENT

Si les voiries ne sont pas accessibles en cas de mauvaises conditions météo, les collectes ne sont pas assurées.



RECYPARCS : N'OUBLIEZ PAS DE VOUS MUNIR DE VOTRE CARTE D'ACCÈS !

Chaque ménage dispose d'un quota annuel de 5 m³ pour les encombrants (incinérables ou non incinérables), 5 m³ pour les inertes, 12 m³ pour les déchets verts et 3 m³ pour le bois. Les autres déchets ne sont pas soumis à des quotas.



HORAIRES D'OUVERTURE DE VOTRE RECYPARC

Rue de Bellecourt, 48 à 7170 Manage

☎ : 064 548 585

du 15 juin au 14 septembre (horaire d'été) :
mardi au vendredi : de 10h00 à 18h00
samedi : de 9h00 et 17h00
dimanche, lundi et jours fériés : fermé

du 15 septembre au 14 juin (horaire d'hiver) :
mardi au samedi : de 9h00 à 17h00
dimanche, lundi et jours fériés : fermé

LE KILOMÈTRE ZÉRO ? KÉZAKO ?

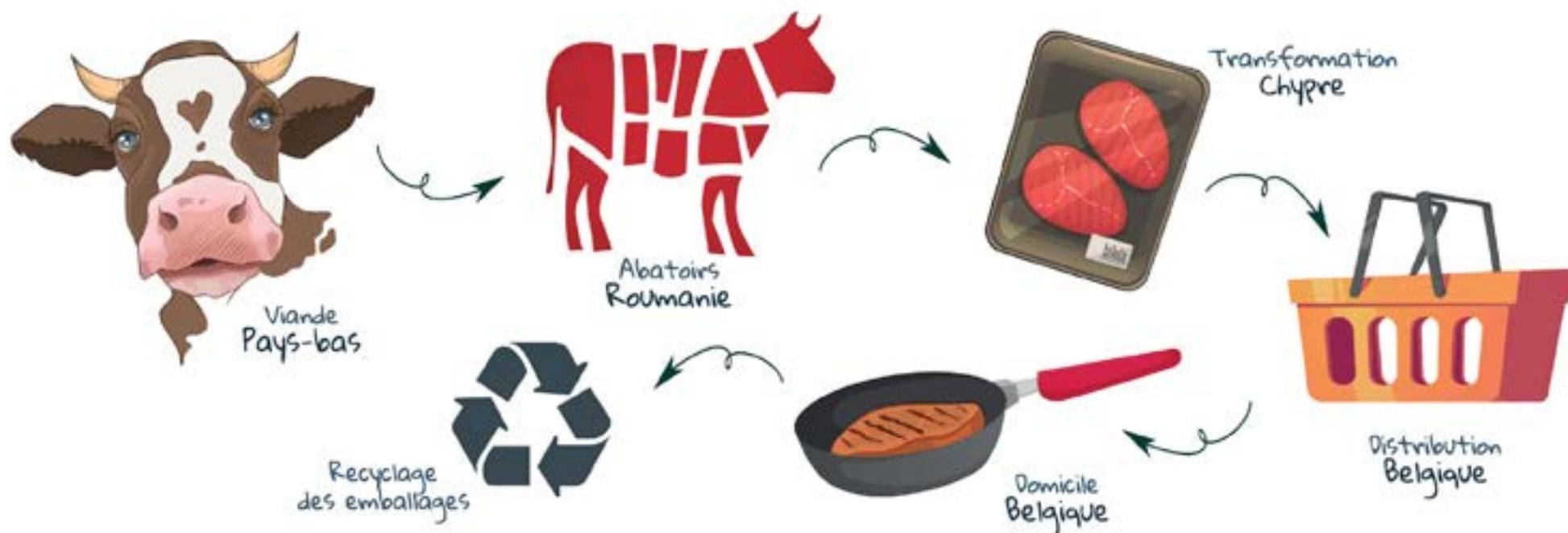
Manger est un besoin primaire indispensable à la vie. Mais se nourrir ce n'est pas seulement une nécessité vitale, c'est aussi un plaisir, une culture, des sensations, des émotions... Sentir l'eau monter à la bouche et les papilles frémir, humer les parfums avant de s'installer à table, détecter les différents goûts et apprécier chaque bouchée... Et si notre repas est partagé avec les gens que l'on aime, que souhaiter de plus ?

OUI MAIS ... ET NOTRE PLANÈTE ????

En train, bateau, camion, avion, nos aliments sont de grands voyageurs. Même si ce sont des produits « du pays », ils peuvent parfois parcourir des centaines, voire des milliers de kilomètres, avant d'arriver dans nos frigos. C'est ce qu'avait révélé une étude allemande en 1993, à propos d'un yaourt aux fruits : plus de 9.000 km ! Et, qui dit « longs voyages » dit « énergie dépensée et production de gaz à effet de serre ».

Le kilomètre alimentaire est le terme utilisé pour déterminer le nombre de kilomètres que notre aliment doit parcourir avant d'arriver dans notre assiette. Ce concept ne compte pas uniquement la distance parcourue par notre melon cultivé en Italie, vendu au supermarché et présenté dans nos assiettes mais prend également en considération toutes les activités qui y sont liées comme l'énergie dépensée pour le transport, le stockage, la transformation ou encore l'emballage.

En règle générale, plus un produit est transformé, plus il aura tendance à produire des km.



L'IMPACT ENVIRONNEMENTAL

Quel chemin parcourt la nourriture du champ à l'assiette ?

Cela va dépendre de l'ensemble des étapes que suivent les denrées alimentaires pour passer de la production à la consommation à savoir :

- la culture ou l'élevage
- la manutention et le stockage (où les produits sont nettoyés, triés, stockés avant d'être envoyés pour être transformés)
- le traitement et le conditionnement (où les produits sont débités, transformés)
- le transport par bateau, avion, train, camion
- la distribution et la vente au détail

L'impact environnemental existe tout au long de la durée de vie de nos produits alimentaires.

LA PRODUCTION

La production de nos aliments nécessite une importante consommation d'eau, de matières premières et d'énergie (pour le chauffage des serres, l'utilisation de machines agricoles, le stockage des denrées alimentaires...).

Nos modes de production alimentaire entraînent également, dans de nombreux cas, une érosion des terres, une déforestation, une perte de biodiversité liée à d'importantes surfaces de monocultures, une surproduction de lisiers (impactant la qualité des eaux souterraines) et surtout de méthane (contribuant au changement climatique)...



CONSEILS DE TITOU

Privilégier le kilomètre 0 c'est :

- Plus économique : prix moins élevés car transports et stockages limités
- Plus écologique : moins d'emballages, moins de transports donc moins d'émissions de gaz à effet de serre.
- Moins énergivore car pas de chauffage de serre
- Plus sain : le plein assuré de vitamines et de nutriments
- Plus savoureux : produits frais cueillis à maturité
- Plus responsable : on valorise les producteurs locaux, on encourage l'économie locale et une production de proximité



LA TRANSFORMATION ET LA CONSERVATION



Dans la chaîne de production alimentaire, beaucoup d'aliments sont conservés et transformés avant d'arriver dans nos magasins : plats préparés, légumes lavés, découpés et emballés sous vide, mini portions de produits divers... Environ 80% de l'alimentation consommée fait l'objet d'une transformation par l'industrie agroalimentaire, qui est le troisième secteur industriel en Belgique.

Ce processus a un impact important sur le climat, en particulier pour les surgelés : leur conservation à basse température tout au long de la chaîne de production ainsi que leur transport nécessitent beaucoup d'énergie et l'utilisation d'additifs nécessaires aux méthodes de conservation industrielle. Sans parler des fuites de gaz frigorigènes, fluorés, qui sont de puissants gaz à effet de serre.

Les emballages alimentaires demandent également beaucoup d'énergie pour être fabriqués et retraités.

Dans nos régions, de nombreuses récoltes d'hiver comme la carotte, le céleri-rave, l'oignon, la betterave rouge, les pommes, les poires... sont conservées dans d'énormes chambres froides pour pouvoir être consommées tout l'hiver. Les frigos utilisés consomment de l'énergie, mais moins que pour amener des fruits et légumes du Kenya, de Nouvelle-Zélande ou d'Afrique du Sud.



INFOS TITOU

1 kg de pommes belges mangées en début de saison (octobre) : 90 g de CO₂

1 kg de pommes belges mangées après l'hiver (avril) : 140 g de CO₂

1 kg de pommes provenant du Chili par bateau : 550 g de CO₂



La Cœ Orange Peppin

LE TRANSPORT

Quelle que soit la saison, nous disposons d'un vaste choix de produits alimentaires dans nos rayons (viande d'autruche africaine, fraises d'Espagne, haricots du Kenya ou asperges du Pérou). Pour que toutes ces denrées puissent atterrir dans nos foyers, il a fallu développer un système de transport extrêmement consommateur d'énergie et donc polluant.

Le transport par avion a un impact beaucoup plus important sur l'environnement que le transport par bateau ou par train. Or, nos magasins sont fréquemment fournis en produits importés par avion.

En ville, outre la consommation de carburant qui peut être importante surtout en cas d'embouteillages ou si les moteurs restent allumés pendant la livraison, d'autres pertes liées à un manque d'optimisation sont identifiées : pas de livraison de colis en l'absence du destinataire d'où déplacement inutile du transporteur qui va devoir reprogrammer un rendez-vous, perte de temps lors du chargement du véhicule dans un entrepôt excentré...

Pour pallier toutes ces problématiques qui freinent les transporteurs et augmentent leur empreinte écologique, plusieurs idées ont déjà été testées ou mises en place : livraisons à vélo, véhicules électriques, points relais, consignes automatiques...



Asperge du Pérou



INFOS TITOU

Comparaison des quantités de CO₂ générées par le transport d'1 tonne (t) d'aliment sur une distance de 1 km

- Bateau = 15 à 30 g/t km
- Train = 30 g/t km
- Camion = 210 à 1.430 g/t km
Les camions frigorifiques émettent jusqu'à 800 g CO₂/tonne km en plus qu'un camion non réfrigéré
- Avion = 570 à 1.580 g/t km

LA CONSOMMATION

Nos choix alimentaires alourdissent le bilan énergétique : nous consommons de l'énergie pour le transport de nos courses, pour réfrigérer, surgeler et cuire les aliments ainsi que pour laver la vaisselle. Mais notre impact est fort différent si l'on choisit un repas à base de produits locaux, frais, bios, plutôt qu'un repas comprenant des aliments importés de loin par avion, ou cultivés hors saison sous serres chauffées. Sans oublier les déchets d'emballages alimentaires qu'il faut collecter, trier, traiter, recycler ou incinérer.

• Nous mangeons plus « riche » qu'il y a 50 ans

Plus diversifiée, notre alimentation contient aussi plus de graisses, de sucres et de protéines animales. On en connaît les conséquences sur la santé (obésité, diabète...) mais moins sur l'environnement. Chaque kilo de viande produit émet ainsi 5 à 10 fois plus de gaz à effet de serre qu'un kilo de céréales.

Pourquoi ? Parce qu'élever des animaux nécessite, en plus, de produire les aliments pour les nourrir.

• Nous consommons de plus en plus de produits transformés

Nous cuisinons moins, au profit de produits plus faciles à consommer, prêts à être réchauffés. Entre 1995 et 2008, la consommation de fruits transformés a doublé, au détriment des fruits frais. Et c'est sans compter les plats surgelés, la restauration rapide... Or, plus un produit est transformé, conditionné, réfrigéré, plus il consomme de l'énergie ainsi que des matières premières pour son emballage.



BELGIFLETTE

Faire rissoler 2 tranches de lard maigre fumé en dés avec un gros oignon émincé.

Ajouter 600 g de pommes de terre locales épluchées et tranchées après cuisson.

Terminer par 250 g de fromage à pâte pressée non cuite (Pavé de Soignies, par exemple), coupé en cubes et de la noix de muscade râpée.

Dresser dans un plat à gratin beurré.

Ajouter 30 cl de crème fraîche. Recouvrir avec une ou deux tranches de fromage et faire gratiner au four.

JANVIER

2022

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
3 	4 	5 	6 ÉPIPHANE	7	8  	9
10  	11 	12	13	14	15	16
17 	18 	19	20	21	22	23
24 	25 	26	27	28	29	30
31 	 <p>Marché des Producteurs locaux de Manage, tous les 2^{es} lundis du mois, de 18 à 21 heures - Place E. Bantigny Infos : Service Cadre de Vie/PCDN - 064 518 219 - 064 518 362 giovanna.ricciardone@manage-commune.be  Marché des Producteurs locaux de Manage</p> 					 <p>BeWapp : à partir du 15 janvier, vous pouvez vous inscrire sur www.walloniepluspropre.be</p>

L'EMPREINTE CARBONE

L'empreinte carbone est utilisée pour mesurer les émissions de dioxyde de carbone, et plus globalement des gaz à effet de serre, émis par une activité, une personne ou un pays. Elle permet ainsi à terme d'évaluer la pression environnementale exercée par une population en fonction de son niveau de vie. Dans le cas du calcul d'un bilan carbone d'un produit, il est nécessaire de prendre en compte l'ensemble de son « cycle de vie » : de la recherche-développement jusqu'à la fabrication finale du produit en incluant son conditionnement jusqu'au recyclage final.

Ainsi par exemple, la consommation d'une viande bovine du Brésil prendra en compte non seulement la part d'émissions liées à l'acheminement de la viande d'Amérique du Sud, mais aussi la quantité de gaz à effet de serre émise lors de l'élevage de l'animal, notamment pour la production de sa nourriture ou les émissions de méthane lors de sa digestion, trop souvent minimisées.

Empreinte Carbone ou Empreinte Écologique ?

L'empreinte carbone est quantifiée en kilogrammes de dioxyde de carbone (CO_2), tandis que l'empreinte écologique est représentée en « surface terrestre bioproductive nécessaire pour produire les biens et services que nous consommons et absorber les déchets qui en découlent » - dont le carbone est une composante.

Elle permet notamment d'estimer le « nombre de Terres » nécessaires pour un mode de consommation donné : l'association environnementale WWF précise ainsi que si l'intégralité des humains vivaient comme l'« Américain Moyen », nous aurions besoin de l'équivalent de 5 planètes bioproductives afin de nourrir, habiller et loger chacun d'entre nous.



INFOS TITOU

Le 29 juillet 2021, l'Humanité a consommé l'ensemble des ressources que la planète peut fournir en un an. Au-delà de cette date, nous avons entamé le capital des années suivantes.



CRÊPES AU POTIMARRON ET AUX POMMES

Couper 300 g de potimarron en dés et les cuire avec un peu d'eau.

Mixer les dés et y ajouter 250 g de farine fermentante, 50 g de sucre, 4 jaunes d'œufs et 1 càs d'huile.

Mélanger et incorporer les blancs battus en neige et 2 pommes Jonagold coupées en fines lamelles.

Cuire les crêpes dans de l'huile bien chaude et les déguster avec du sirop de Liège ou un caramel chaud.

FÉVRIER

2022

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	1	2 CHANDELEUR JOURNÉE MONDIALE DES ZONES HUMIDES	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14 ST-VALENTIN MARCHÉ DES PRODUCTEURS LOCAUX DE MANAGE	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26 JOURNÉE INTERNATIONALE DE L'OURS POLAIRE	27
28						

FINI LES KILOMÈTRES DANS MON ASSIETTE

Un aliment préparé en Belgique peut très bien contenir plusieurs ingrédients qui ont parcouru le globe : fraises importées d'Israël, haricots du Zimbabwe ou nectarines d'Afrique du Sud. Nous pouvons identifier les poires que nous mettons dans notre caddie, mais d'où viennent les poires de la tarte vendue chez le boulanger ? En achetant des produits simples (fruits et légumes) ou des préparations maison d'un artisan qui transforme une production locale, bien des kilomètres sont évités.

Comment faire ? Acheter :



Tous les 2^{ÈMES} LUNDIS DU MOIS
DE 18 À 21 H

MARCHÉ
DES **PRODUCTEURS LOCAUX**
DE **MANAGE**

VENEZ DÉCOUVRIR LES SAVEURS DE NOTRE RÉGION :
fruits, légumes, produits laitiers, charcuteries, miels,
chocolats, pains, jus, bières, sucreries, ...

ENTRÉE GRATUITE

Salle Arthur Haulot, Place Edouard Bantigny - 7170 Manage

Infos : 064 518 362

- ✓ Directement à la ferme
(www.agriculturedewallonie.be, www.apaqw.be, www.accueilchampetre.be)
 - ✓ Via des paniers chez les artisans
(www.mangeonsmalin.be)
 - ✓ Via La Ruche Qui Dit Oui
(www.laruchequiditoui.be)
 - ✓ Dans les marchés bio spécialisés
 - ✓ Sur les marchés artisanaux
 - ✓ Au Marché des Producteurs locaux de Manage,
tous les 2^{es} lundis du mois, de 18 à 21 heures
Place E. Bantigny
- Infos : Service Cadre de Vie/PCDN
☎ : 064 518 219 - 064 518 362
✉ : giovanna.ricciardone@manage-commune.be
f Marché des Producteurs locaux de Manage

*Venez découvrir
nos producteurs !*



MARS

2022

POTAGE DE FANES

Mixer les fanes de légumes au robot.

Éplucher 2 à 3 pommes de terre et 2 à 3 oignons. Faire revenir les oignons dans un peu d'huile et ajouter les fanes, les pommes de terre et 1 litre de bouillon de légumes.

Avant de servir, ajouter une pointe de curry ou de curcuma pour parfumer avantageusement ce potage.

Fanes comestibles : radis, navet, carotte, panais, fenouil, brocoli ou chou-rave

Compé le calendrier

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	MARDI GRAS 1 	2  JOURNÉE MONDIALE DE LA VIE SAUVAGE	3	4  	5	6
7 	8  JOURNÉE INTERNATIONALE DES DROITS DE LA FEMME	9 	10	11	12 	13
14  MARCHÉ DES PRODUCTEURS LOCAUX DE MANAGE	15 	16	17  JOURNÉE MONDIALE DU RECYCLAGE	18	19	20 CARNAVAL DE LA HESTRE 
CARNAVAL DE LA HESTRE 21  JOURNÉE INTERNATIONALE DES FORÊTS	CARNAVAL DE LA HESTRE 22  JOURNÉE MONDIALE DE L'EAU	23 	24	25	26	27
LAETARE 28  	29 	30	31			

MAIS ENCORE

- ✓ Participer à un Groupement d'Achat Commun (GAC), un Groupe d'Achat Solidaire de l'Agriculture Paysanne (GASAP) ou autre réseau.

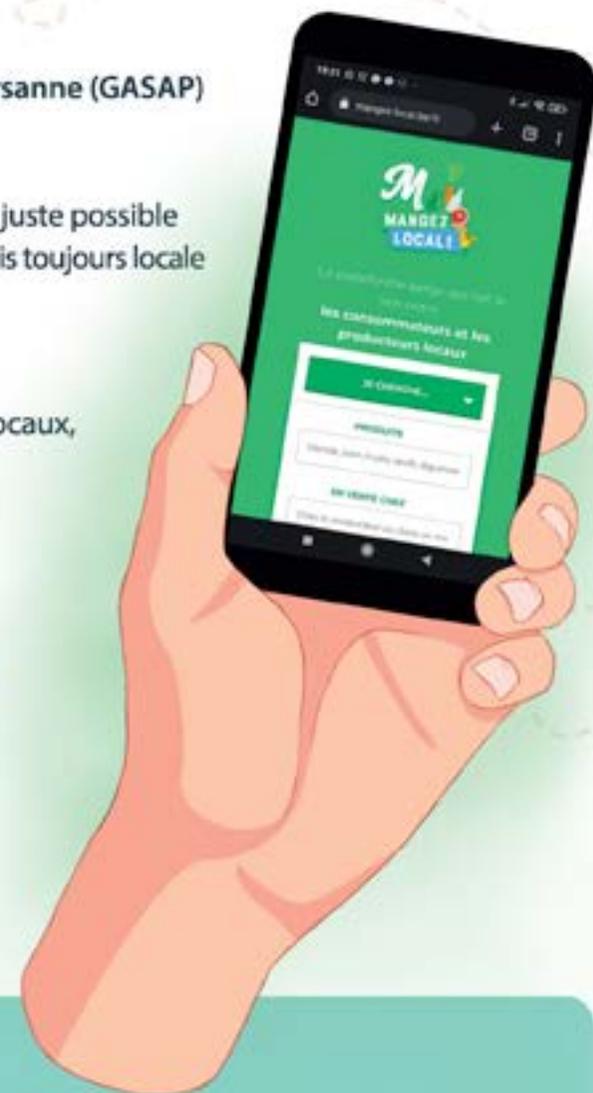
Dans ces structures :

- les consommateurs achètent chaque semaine les produits locaux, sans intermédiaire et au prix le plus juste possible
- les légumes, fruits ou autres produits de saison sont issus de l'agriculture bio, raisonnée et/ou paysanne, mais toujours locale
- c'est le groupe lui-même qui gère la distribution des produits

- ✓ S'inscrire sur une plateforme

- www.mangezlocal.be : gratuit pour les consommateurs, on y retrouve une carte avec les marchés locaux, 1400 producteurs et des points de vente en Wallonie et à Bruxelles
- **Lowco** : une application mobile qui cartographie les artisans et commerçants locaux et low-carbon

En utilisant l'application gratuite « **Recettes4saisons** », vous pourrez identifier les fruits et légumes cultivés chez nous et découvrir des idées de recettes pour chaque mois de l'année. Elle permet également de générer une liste des courses comprenant les ingrédients des recettes sélectionnées.



CONSEILS DE TITOU



- Buvez l'eau du robinet
- Limitez les sodas et privilégiez le jus des fruits de notre région
- Cultivez vos aromates et petits légumes sur votre terrasse, dans le jardin ou des jardinières
- Préparez vous-même vos aliments de base (pains, yaourts, gâteaux, biscuits...)
- Choisissez les produits les moins transformés possibles
- Privilégiez la viande de poulet et de porc, moins pénalisante pour l'environnement
- Amenez de la biodiversité dans l'assiette (fleurs comestibles, plantes sauvages, légumes oubliés)

**QUICHE
AUX JELINES
ÉPINARDS ET AU
CHÈVRE**

Dans un bol, casser
2 œufs et les battre
avec 20 cl de
crème fraîche.

Poivrer et saler peu.

Ajouter les épinards
hachés et mélanger.

Étaler une pâte
brisée dans un
moule et verser le
mélange.

Ajouter une bûche
de fromage de
chèvre de 200 g
coupée en rondelles
de 1 cm d'épaisseur
et faire cuire 30
min dans un four à
200°C.

AVRIL

2022

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
				1	2	3
					 	
4	5	6	7	8	9	10
 CARNAVAL DE FAT-LEZ-MANAGE 					Bal blanc 	CARNAVAL DE FAT-LEZ-MANAGE 
 MARCHE PRODUCTEURS LOCAUX DE MANAGE	12	13	14	15	16	17
						PÂQUES  CARNAVAL DE MANAGE 
LUNDI DE PÂQUES  CARNAVAL DE MANAGE  Recyparc FERMÉ	CARNAVAL DE MANAGE 	20	21	22	23	24
					Recyparc Manage collecte de vélos	
25	26	27	28	29	30	
						

Conseil de précaution

BIEN ACHETER POUR BIEN CONSERVER

Une des solutions pour diminuer les kilomètres alimentaires est de consommer local et de saison. Mais le calendrier des produits de saison dont celui des fruits et légumes peut s'avérer contraignant si l'on veut en avoir toute l'année. Il faut donc passer à la conservation afin d'éviter les produits hors-saison, plus chers, plus polluants et moins goûteux !

LA CONSERVATION DES ALIMENTS DÉBUTE DÈS L'ACHAT. ALORS QUE FAUT-IL FAIRE ?

1. Vérifier les dates de péremption. Il en existe deux à distinguer :

- « **À consommer de préférence avant le ...** » précise la date limite de consommation optimale. Si celle-ci est dépassée, elle ne présente normalement pas de danger mais certaines propriétés comme le goût, la couleur ou la texture peuvent être altérés.

- « **À consommer jusqu'au ...** » précise la date limite de consommation. Cette date doit impérativement être respectée car il existe un risque pour la santé du consommateur. Il s'agit essentiellement de produits frais tels que viandes et poissons à conserver au frigo.

2. Respecter la chaîne du froid.

Il est essentiel de choisir ses produits frais et surgelés en dernier et les placer dans un sac isotherme. Ces produits ne doivent pas rester plus de 30 minutes à température ambiante pour ne pas rompre la chaîne du froid trop longtemps.



PRINTEMPS

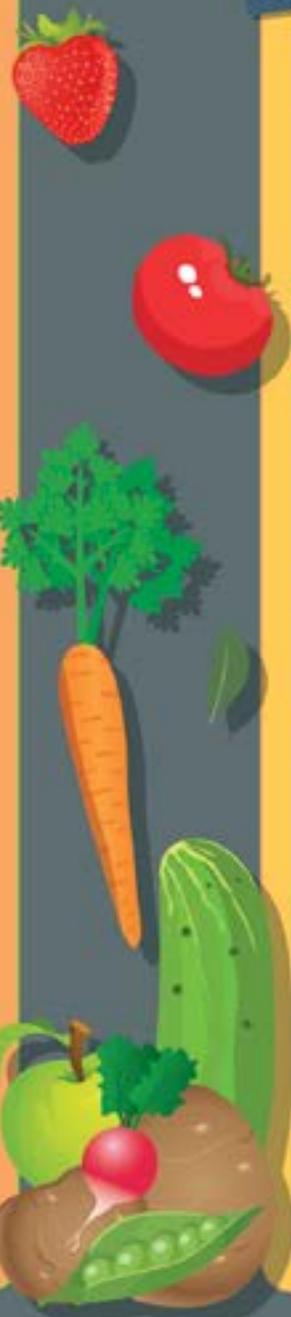
FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON

ÉTÉ

	Mars	Avril	Mai
Noix			
Noisette			
Poire			
Pomme			
Asperge			
Betterave rouge			
Carotte			
Céleri-rave			
Cerfeuil			
Champignon			
Chicon			
Chou blanc			
Chou de Bruxelles			
Chou frisé			
Chou rouge			
Chou vert			
Épinard			
Cresson			
Germes de soja			
Mâche			
Navet			
Oignon			
Panais			
Pleurote			
Poireau			
Pomme de terre			
Radis noir			
Radis rose			
Rhubarbe			
Rutabaga			
Salade			
Salsifis			
Topinambour			

	Juin	Juillet	Août
Cassis			
Cerise			
Fraise			
Framboise			
Griotte			
Groseille			
Mirabelle			
Mûre			
Myrtille			
Noisette			
Noix			
Poire			
Pomme			
Prune			
Raisin			
Artichaut			
Asperge			
Aubergine			
Bette			
Betterave rouge			
Broccoli			
Carotte			
Céleri branche			
Céleri-rave			
Champignon			
Chicorée			
Chou blanc			

Chou chinois			
Chou-fleur			
Chou frisé			
Chou-rave			
Chou rouge			
Chou vert			
Concombre			
Courgette			
Épinard			
Fenouil			
Haricot			
Maïs			
Navet			
Oignon			
Petit pois			
Pleurote			
Poireau			
Poivron			
Pomme de terre			
Potimarron			
Potiron			
Pourpier			
Radis rose			
Rhubarbe			
Rutabaga			
Salade			
Tétragone			
Tomate			



AUTOMNE

	Septembre	Octobre	Novembre
Châtaigne			
Coing			
Fraise			
Framboise			
Mirabelle			
Noisette			
Noix			
Poire			
Pomme			
Prune			
Raisin			
Artichaut			
Aubergine			
Bette			
Betterave rouge			
Broccoli			
Carotte			
Céleri branche			
Céleri-rave			
Cerfeuil			
Champignon			
Chicon			
Chicorée			
Chou blanc			
Chou chinois			
Choux de Bruxelles			
Chou-fleur			
Chou frisé			

Chou-rave			
Chou rouge			
Chou vert			
Concombre			
Courgette			
Cresson			
Épinard			
Fenouil			
Haricot			
Mâche			
Mais			
Navet			
Oignon			
Panais			
Pleurote			
Poireau			
Polvron			
Pomme de terre			
Potimarron			
Potiron			
Pourpier			
Radis noir			
Radis rose			
Rutabaga			
Salade			
Salsifis			
Tétragone			
Tomate			
Topinambour			

HIVER

	Décembre	Janvier	Février
Châtaigne			
Coing			
Noisette			
Poire			
Pomme			
Betterave rouge			
Broccoli			
Carotte			
Céleri branche			
Céleri-rave			
Cerfeuil			
Champignon			
Chicon			
Chou blanc			
Chou de Bruxelles			
Chou frisé			
Chou-rave			
Chou rouge			
Chou vert			
Cresson			
Mâche			
Navet			
Oignon			
Panais			
Pleurote			
Poireau			
Pomme de terre			
Potimarron			
Potiron			
Radis noir			
Rutabaga			
Salsifis			
Topinambour			



BIEN RANGER POUR BIEN CONSERVER

La phase de rangement est essentielle pour bien conserver ses aliments. Généralement, les produits étiquetés indiquent sur l'emballage le mode de conservation : au réfrigérateur, à l'abri de la lumière, au sec. D'autres produits ne contiennent pas de mentions.

- **Les fruits et légumes** : certains fruits dits climactériques sont souvent cueillis non mûrs et mûrissent par eux-mêmes grâce à la production d'un gaz, l'éthylène (abricots, pêches, poires, pommes, prunes, tomates). Il faudra les laisser à température ambiante pour qu'ils continuent leur maturation et surtout ne pas les entreposer avec d'autres fruits et légumes non climactériques car ces derniers mûriront plus vite et surtout, pourriront plus vite (myrtilles, cerises, fraises, framboises, raisins, aubergines, courgettes, poivrons).
- **Les huiles et produits secs** : ces derniers peuvent aussi être altérés. Il est alors conseillé de transvaser les céréales ou autres produits dans des contenants en verre hermétiques. Quant aux huiles, ce sont des denrées sensibles qu'il est préférable de stocker dans des contenants opaques pour les protéger de la lumière, au frais ou les entreposer dans un placard, à l'abri de la lumière. Certaines huiles comme l'huile de colza, de noix ou de lin se conservent mieux au frigo.
- **Les courges** peuvent parfois se garder tout un hiver hors du frigo.
- **Les tomates, les concombres, les oignons, ails et échalotes** (sauf les frais), **le chocolat, les pommes de terre, les bananes** ainsi que **le miel et les œufs** sont à conserver hors du frigo.



CRUMBLE À LA RHUBARBE

Laver les tiges de rhubarbe, tirer les fils et couper en tronçons.

Faire cuire sur feu vif avec 50 g de beurre pendant 5 min.

Ajouter 200 g de sucre et laisser compoter.

Mélanger 100 g de poudre d'amande avec 200 g de farine et 50 g de sucre.

Ajouter 200 g de beurre par petits morceaux et mélanger du bout des doigts afin d'obtenir une consistance sableuse.

Déposer la pâte sur la rhubarbe et cuire à four très chaud (220°C) pendant 10 min.

JUIN

2022

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
		1	2	3	4	PENTECÔTE 5
						JOURNÉE MONDIALE DE L'ENVIRONNEMENT
LUNDI DE PENTECÔTE 6	7	8	9	10	11	Fête des pères 12
Recyparc FERMÉ		JOURNÉE MONDIALE DES OcéANS				
13	14	15	16	17	18	19
MARCHÉ DES PRODUCTEURS LOCAUX DE MANAGE				Clture des inscriptions "Manage, commune fleurie" Fêtes de la S-Jean à Bellecourt		Fêtes de la S-Jean à Bellecourt
20	21	22	23	24	25	26
Fêtes de la S-Jean à Bellecourt				604° Caudia à Bois d'Haine	604° Caudia à Bois d'Haine	604° Caudia à Bois d'Haine
27	28	29	30			
604° Caudia à Bois d'Haine	604° Caudia à Bois d'Haine		Fin de l'année scolaire			

BIEN RÉFRIGÉRER POUR BIEN CONSERVER

Le réfrigérateur permet de conserver les aliments au frais en ralentissant le développement des micro-organismes. Selon l'endroit, la température varie sensiblement. On évitera également de placer le cru et le cuit au même étage : le cru reste un produit propice aux contaminations alors que le produit cuit, si la cuisson est respectée, est débarrassé de la majorité de ses micro-organismes pathogènes. Il est nécessaire de les séparer pour éviter une contamination croisée.

Généralement, la zone la plus froide se situe en haut du frigo et la zone la moins froide, tout en bas. Attention, ce n'est pas le cas de tous les frigos, n'hésitez pas à vérifier la température à l'aide d'un thermomètre. Veillez également à bien emballer convenablement les aliments afin d'éviter la propagation des odeurs et les contaminations.

- **Zone froide 0°C à +4°C** : les aliments crus (viande, poisson, produits laitiers...) et ceux qui en contiennent (sushis, œufs mimosa...)
- **Zone fraîche +5°C à +7°C** : les aliments cuits : les restes de repas, les préparations cuites ou précuites, ratatouilles, quiches, potages et pâtisseries
- **Les bacs +8°C à +10°C** : les fruits et légumes mûrs et délicats
- **La zone tempérée** : les boissons ouvertes, le beurre, les sauces et condiments



CONSEILS DE TITOU

- Nettoyez régulièrement votre réfrigérateur
- N'y stockez pas vos plats encore chauds
- N'y laissez pas votre plat cuisiné plus de 3 jours
- Ne lavez pas vos fruits et légumes avant de les stocker
- Tapissez votre bac à légume d'essuie-tout afin d'absorber la condensation éventuelle
- Coupez les fanes des radis et carottes pour éviter leur déshydratation et cuisinez-les

VELOUTÉ FROID DE CONCOMBRE À LA MENTHE

Éplucher et égrainer 2 concombres lavés et les tailler en cubes.

Éffeuiller 2 branches de menthe et réserver quelques feuilles pour la décoration.

Mixer les feuilles de menthe et les cubes de concombre et ajouter ensuite 20 cl de crème fraîche liquide.

Saler et poivrer selon le goût.

Réserver au moins une heure avant de servir.

JUILLET

2022

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
				1 Début des vacances d'été	2	3
4 	5 	6	7	8	9	10
11  	12 	13	14	15	16	17
18 	19 	20	21 FÊTE NATIONALE 	22	23	24
25 	26 	27	28	29 KERMESSE LA HESTRE	30 KERMESSE LA HESTRE	31 KERMESSE LA HESTRE

LES AVANTAGES DE LA CONSERVATION ALIMENTAIRE

La conservation est avantageuse quand elle est faite maison. Les fruits et légumes ne sont pas disponibles toutes les saisons mais seulement pendant une saison bien définie. En conservant les aliments, on peut les consommer plus longtemps tout en préservant l'environnement.

Les traitements de conservation appliqués aux aliments visent à préserver leurs propriétés gustatives et nutritives ainsi que leur texture et leur couleur. Ils ont aussi pour but de conserver leur comestibilité en empêchant le développement des bactéries, champignons et microorganismes qu'ils contiennent et qui peuvent dans certains cas entraîner une intoxication alimentaire.



LES TROIS MÉTHODES UTILISÉES POUR LA CONSERVATION DES ALIMENTS REPOSENT SUR :

- **la chaleur** : pasteurisation, stérilisation, appertisation, semi-conserves
- **le froid** : surgélation, congélation, réfrigération
- **les autres techniques** : conditionnement sous vide ou sous atmosphère modifiée, lyophilisation, déshydratation et séchage, fermentation, salage, confisage, saumurage, fumage ou fumaison, ionisation...

GELÉE DE GROSEILLES ROUGES À FROID

Laver les groseilles et en extraire le jus.

Il faut utiliser le même poids de sucre que de jus.

Laisser fondre complètement le sucre dans le jus en remuant avec une cuillère en bois.

Cette opération est longue mais le résultat en vaut la peine.

Verser dans les pots et les placer pendant quelques heures au soleil.

Mettre ensuite au frais puis couvrir.

De moins longue conservation qu'une gelée traditionnelle mais d'une saveur exceptionnelle !

AOÛT

2022

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
1 	2 	3	4	5	6	7
8 	9 	10	11	12 KERMESSE LA HESTRE	13 KERMESSE LA HESTRE	14 KERMESSE LA HESTRE
15 ASSOMPTION KERMESSE LA HESTRE	16 	17 	18	19	20	21
22 	23 	24	25	26	27	28
29 Rentrée scolaire 	30 	31				

LA CONSERVATION DES ALIMENTS PAR LA CHALEUR

C'est la technique la plus utilisée pour la conservation de longue durée.

LA PASTEURISATION

Elle a pour but de détruire les micro-organismes pathogènes et l'altération de la nourriture en soumettant les aliments à une température comprise entre 85°C et 100°C pendant une durée déterminée et à les refroidir brutalement. Les caractéristiques des denrées alimentaires et notamment leur saveur sont préservées. Les denrées pasteurisées comportent une date limite de conservation (DLC) et sont à conserver au frais.

LA STÉRILISATION OU APPERTISATION (conserves)

Elle consiste à amener une préparation (le plus souvent en bocaux) à une température de plus de 100°C, ce qui assure la stabilité des denrées à température ambiante. Une température de 120°C pendant 20 min permet de détruire la plupart des bactéries, la durée de "cuisson" étant bien évidemment variable en fonction de la contenance des bocaux. C'est un procédé qui peut se faire facilement à la maison sans devoir faire de gros investissements. De plus, les préparations peuvent se conserver ainsi pendant environ 5 ans.

LE TRAITEMENT À ULTRA HAUTE TEMPÉRATURE (UHT)

Avec cette méthode de conservation, le produit (lait, par exemple) est porté à une haute température au-delà de 135°C pendant une courte période (1 à 5 secondes), puis immédiatement et très rapidement refroidi. Il est ensuite conditionné aseptiquement. Ce traitement permet une conservation longue à température ambiante avant ouverture. Ce n'est pas un procédé réalisable à la maison.



MUFFINS AUX FRUITS D'AUTOMNE

Battre 4 œufs avec
160 g de sucre.

Y ajouter 100 g
de beurre fondu
et terminer avec
200 g de farine
fermentante
tamisée.

Ajouter 2 poires
Durondeau coupées
en petits dés
(ou mirabelles,
pommes, prunes).

Remplir au $\frac{3}{4}$ les
moules à muffins et
enfourner pendant
10 à 12 min à 180°C.

SEPTEMBRE

2022

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
			1	2	3 	4 
5 	6 	7	8	9	10	11
12 	13 	14	15	16	17	18
19 	20 	21	22	23	24	25
26 	27 FÊTE DE LA FÉDÉRATION WALLONIE-BRUXELLES  adm. fermée	28	29 JOURNÉE INTERNATIONALE CONTRE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE	30 JOURNÉE MONDIALE DE LA MER		

LES MÉTHODES PAR LE FROID

Le froid arrête ou ralentit l'activité cellulaire, les réactions enzymatiques et le développement des micro-organismes. Il prolonge ainsi la durée de vie des denrées alimentaires en limitant leur altération. Néanmoins, les micro-organismes éventuellement présents ne sont pas détruits et peuvent reprendre leur activité dès le retour à une température favorable.

LA RÉFRIGÉRATION

Abaissement de la température entre 0°C et 4°C pour prolonger la durée de conservation des aliments. À l'état réfrigéré, les cellules des tissus animaux et végétaux restent en vie pendant un temps plus ou moins long et les métabolismes cellulaires sont seulement ralentis.

LA CONGÉLATION

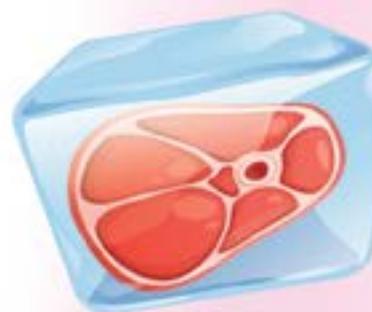
La congélation est une technique qui consiste à abaisser la température d'une denrée alimentaire, suffisamment pour permettre à l'eau présente dans le produit de passer de l'état liquide à l'état solide. La cristallisation de l'eau contenue dans l'aliment permet de réduire l'eau présente dans l'aliment et par conséquent de ralentir voire d'arrêter totalement l'activité microbienne et enzymatique.

La température de votre congélateur doit être de -18°C et les aliments peuvent être conservés pendant 4 à 24 mois, en fonction des produits.

LA SURGÉLATION

C'est une technique similaire à celle utilisée dans la congélation mais avec un abaissement très rapide de la température de -30°C à -50°C pour qu'il atteigne -18°C à cœur. Un produit surgelé peut ensuite être maintenu à -18°C au congélateur. Le processus étant très rapide, il permet de garder les cellules du produit intactes et donc de conserver toute sa fraîcheur, ses saveurs et sa texture. Cette méthode est difficilement réalisable à la maison, car elle nécessite un matériel très performant et onéreux.

Les produits congelés ou surgelés ne doivent pas être recongelés après une décongélation.



BUTTERNUT AUX CHAMPIGNONS ET AUX CHÂTAIGNES

Pour 2 personnes

Couper la butternut en deux dans la longueur et enlever les graines.

Gratter la courge pour enlever la moitié de la chair environ.

Mixer la chair et y ajouter 75 g de fromage de Chimay en petits morceaux, 150 g de champignons mixés et 100 g de châtaignes cuites.

Mélanger, poivrer, saler et ajouter de la muscade.

Déposer cette farce dans les demi butternut, verser un filet d'huile d'olive et enfourner pour 1 h à 180°C.

Vérifier la cuisson en piquant la chair avec un couteau : il doit s'enfoncer sans résistance.

OCTOBRE

2022

					SAMEDI	DIMANCHE
					1	2
					 	
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	8	9
3	4	5	6	7		
						
10	11	12	13	14	15	16
 					Recycleur Manège collecte de jouets	
						JOURNÉE MONDIALE DE L'ALIMENTATION
17	18	19	20	21	22	23
						
24	25	26	27	28	29	30
						
HALLOWEEN 31						
 						

Compé de ditante

EXPO

Exposition dans le hall de l'Administration communal

LA NATURE, C'EST LE FUTUR

du 10 au 21 octobre

Infos Service Cadre de vie/PCDN : 064 518 362

lorena.butta@manage-commune.be



LES AUTRES MÉTHODES DE CONSERVATION

LE CONDITIONNEMENT SOUS VIDE

Le but est de réduire la quantité d'air autour de la denrée alimentaire et donc l'action de l'oxygène sur celle-ci. Cela permet d'empêcher d'une part, le développement des micro-organismes dont la prolifération est une des causes de l'altération du produit et, d'autre part, les réactions d'oxydation également à l'origine de sa dégradation.

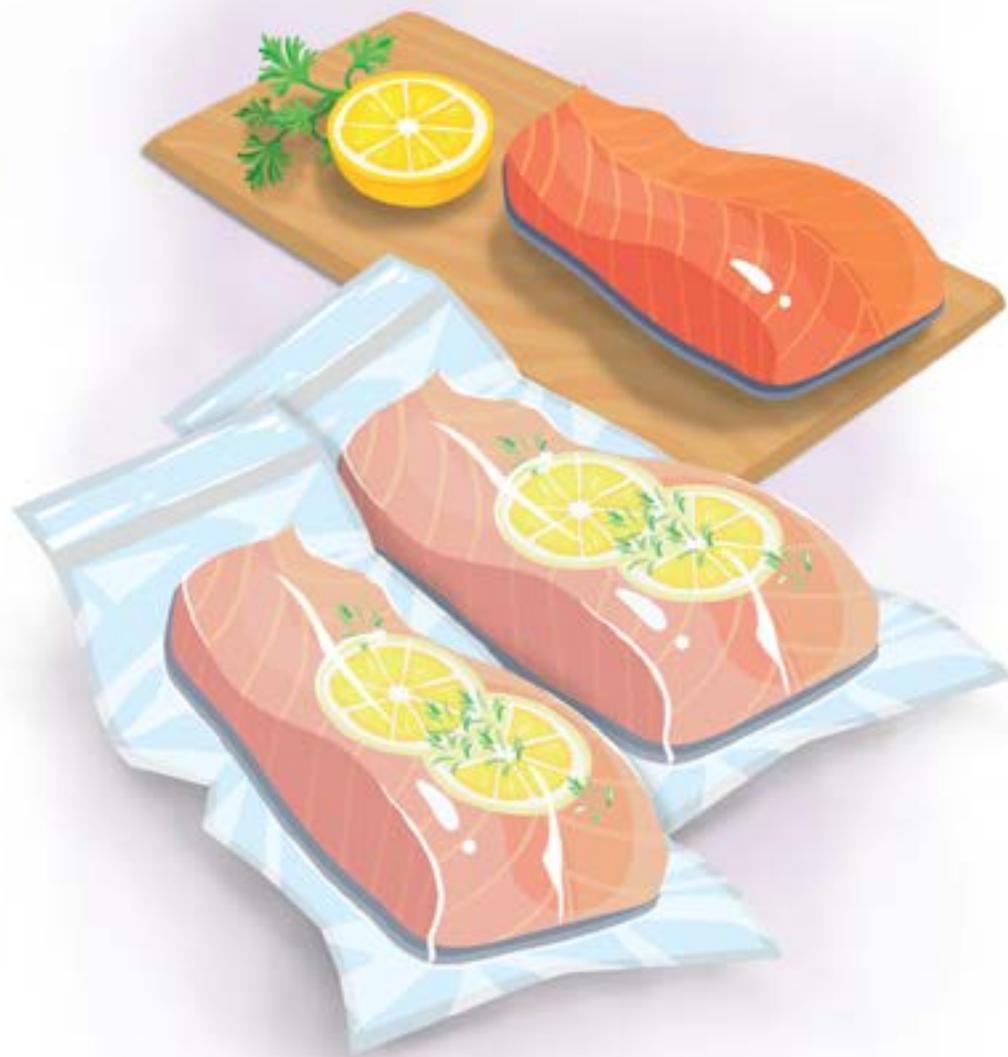
Très hygiénique, cette technique de conservation permet de stocker vos produits pendant une longue durée. L'utilisation de sachets alimentaires à usage unique la rend peu écologique.

LE CONDITIONNEMENT SOUS ATMOSPHÈRE MODIFIÉE

L'air qui entoure la denrée alimentaire est remplacé par un gaz ou un mélange gazeux (en fonction du type de produit) prolongeant ainsi la durée de vie de celle-ci. Cette technique de conservation est associée à un stockage à basse température tout au long de la vie du produit. La mention « conditionné sous atmosphère protectrice » doit figurer sur l'étiquetage.

L'IONISATION

Cette technique repose sur l'exposition des denrées alimentaires à l'action de rayonnements ionisants électromagnétiques. Ce processus a pour but d'augmenter la durée de conservation des aliments en éliminant les éléments pathogènes (insectes, micro-organismes). La liste des denrées alimentaires pouvant être traitées est limitée (farines, légumes et fruits secs, oignons, céréales, épices). L'agriculture biologique interdit cette méthode de conservation.



CHOU ROUGE AU VINAIGRE

Émincer le chou
et le rincer.

Dans une casserole
en fonte, déposer le
chou avec des
échalotes, du thym
et du laurier sauce.

Recouvrir de liquide
(2/3 de vinaigre
blanc pour 1/3
d'eau), saler, poivrer.

Porter à ébullition
puis laisser frémir.

Goûter régulièrement
(suivant que vous
le souhaitez plus ou
moins croquant).

Laisser refroidir.
Mettre en pots.

Au besoin, ajouter
du vinaigre pour
recouvrir le chou.
Fermer
hermétiquement.

NOVEMBRE

2022

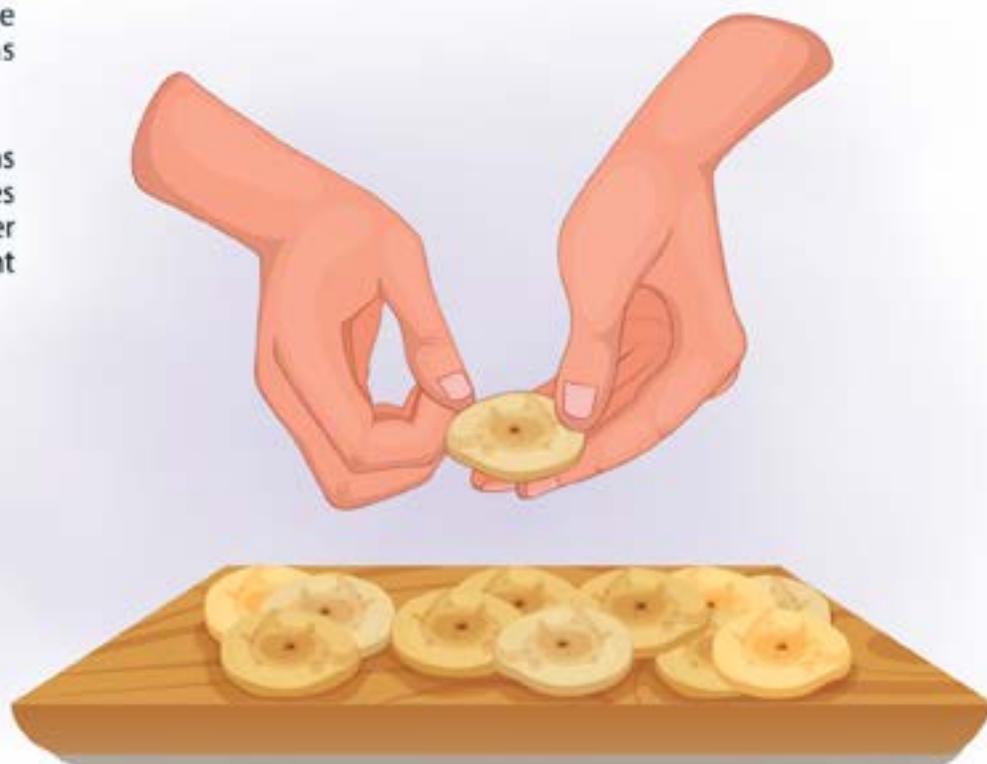
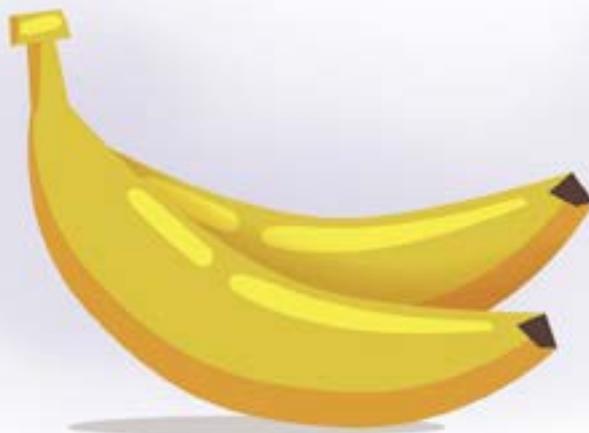
Compé de légumes

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	TOUSSAINT 1	TREPASSES 2  adm. fermée	3	4	5  	6
7 	8 	9	10	11 ARMISTICE 14-18 Recypero FERMÉ adm. fermée	12	13 Fête des grands parents
14  MARCHÉ des Producteurs LOCAUX DE MANAGE	15 	16	17	18	19	20
21 	22 	23	24	25	26	27  
28 	29 	30	 <p>Le 27 novembre de 10h à 13h Distribution des arbres École Pascal Hoyaux - La Hestre 064 518 362 ou lorena.but@manage-commune.be</p> 			

LA DÉSHYDRATATION

La déshydratation, et le séchage, consistent à éliminer partiellement ou totalement l'eau contenue dans l'aliment. Du fait d'une faible activité de l'eau, les micro-organismes ne peuvent proliférer et la plupart des réactions chimiques ou enzymatiques de détérioration sont ralenties.

Dès les origines de l'Humanité, on a séché au soleil les denrées alimentaires, dans des "séchoirs", puis finalement dans des fours. Aujourd'hui, on déshydrate aussi les denrées avec des déshydrateurs ou des rampes infrarouges par exemple afin d'ôter une quantité suffisante d'eau du produit pour pouvoir bloquer le développement des micro-organismes. C'est une technique idéale pour les fruits et légumes.



LA LYOPHILISATION

La lyophilisation consiste à congeler un aliment puis à le placer sous vide : l'eau passe ainsi directement de l'état solide à celui de vapeur (sublimation). La forme et l'aspect des produits sont bien conservés, leur qualité aromatique est bien supérieure à celle des produits séchés. Du fait de son coût, cette technique est réservée aux denrées alimentaires à forte valeur ajoutée tels que les champignons, le café soluble, certains potages instantanés et les céréales pour le petit déjeuner.

LE SALAGE

Cette technique vise à soumettre la denrée alimentaire à l'action du sel soit en le répandant directement à la surface de l'aliment (salage à sec), soit en immergeant le produit dans une solution d'eau salée (saumurage). Cette technique est essentiellement utilisée en fromagerie, en charcuterie et pour la conservation de certaines espèces de poissons (hareng, saumon, etc.) ou de denrées alimentaires végétales (câpres, feuilles de basilic).

CHUTNEY DE COINGS

Pour 4 personnes

Laver, peler et épépiner 2 coings. Les couper en petits morceaux.

Éplucher l'oignon et l'émincer finement.

Faire fondre 20 g de beurre dans une poêle, ajouter l'oignon émincé et faire revenir pendant 2 minutes à feu moyen.

Ajouter 10 cl de vinaigre de cidre, ½ càc de gingembre en poudre, 100 g de sucre roux et 1 càc de mélange 4 épices.

Porter à ébullition pendant 5 minutes.

Ajouter les morceaux de coings et laisser cuire à feu moyen pendant environ 30 minutes en remuant régulièrement. Versez le chutney de coings dans des pots à confiture. Fermer et laisser refroidir avant de manipuler.

DÉCEMBRE

2022

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
			ST-ELOI 1	Fête patronale 2 adm. fermée p.m	3	STE-BARBE 4
5  JOURNÉE MONDIALE DES SOLS	ST-NICOLAS 6 	7	8	9	10	11
12  MARCHÉ DES PRODUCTEURS LOCAUX DE MANAGAT	13 	14	15	16	17	18
19 	20 	21	22	23	24	NOËL 25 
26  adm. fermée	27 	28	29	30	ST-SILVESTRE 31 Bonne année! Recypère FERMÉ	

LE CONFISAGE

La technique de confiserie est une pratique ancestrale qui a fait ses preuves dans la conservation. Selon l'aliment, le produit que l'on va utiliser pour sa conservation sera parfois très spécifique.

LA CONSERVATION PAR LE SUCRE

Fruits au sirop, confitures et gelées, pâtes de fruits, fruits confits, le sucre convient parfaitement pour la conservation des fruits essentiellement et de certains légumes comme la tomate. La durée de conservation est longue pour les confitures et les fruits au sirop en bocaux stérilisés et plus courte pour les pâtes de fruits maison.

LA CONSERVATION PAR LE VINAIGRE

Idéal pour les câpres, les cornichons, les petits oignons et les anchois. Choisissez un vinaigre de bonne qualité titrant si possible au moins 7°C dans lequel vous pourrez ajouter des épices (graines de moutarde, cumin, fenouil...) voire du miel comme pour les cerises à l'aigre doux, les pickles ou les chutneys. Conservation longue.

LA CONSERVATION PAR L'ALCOOL

Comme dans le cas du vinaigre, la conservation par l'alcool est simple et durable. Elle concerne essentiellement les fruits. L'alcool est en général une simple eau de vie à 40°C à laquelle on peut ajouter parfois une petite quantité d'un autre alcool pour typer la préparation, comme le kirsch dans la recette des cerises à l'eau de vie. Comptez 1 litre d'alcool et 250 g de sucre par kg de fruits.

LA CONSERVATION PAR LE GRAS

L'huile convient pour les poivrons, l'ail, les citrons, les tomates séchées, les champignons mais attention, sans traitement thermique, l'huile ne fait qu'isoler l'aliment de l'air et sa conservation sera de courte durée même au réfrigérateur. La graisse animale ou saindoux est aussi un bon conservateur pour les gésiers de canard, le canard confit, les rillettes.



CASSOLETTE DE CHICONS AUX CREVETTES GRISES

Nettoyer 4 chicons
et les émincer en
fines lamelles.

Les faire fondre dans
25 g beurre avec 2
échalotes hachées.

Ajouter un verre de
vin blanc et faire
réduire un peu.

Ajouter 20 cl de
crème fraîche, 250 g
de crevettes grises
et assaisonner au
choix.

Verser le mélange
dans des ramequins,
ajouter un peu de
chapelure pour
le craquant, du
fromage si besoin
et enfourner 15 min
à 180°C.

JANVIER

2023

DIMANCHE

JOUR DE L'AN

Nous vous souhaitons
une merveilleuse
année 2023 !

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
2 	3 	4	5 	6 ÉPIPHANIE	7	8
9  	10 	11	12	13	14	15
16 	17 	18	19	20	21	22
23 	24 	25	26	27	28	29
30 	31 			BeWapp : à partir du 15 janvier, vous pouvez vous inscrire sur www.walloniepluspropre.be		

LE SAUMURAGE

Les aliments (charcuteries, fromages, poissons, condiments, etc.) sont plongés dans une préparation composée de sel, d'eau, de divers ingrédients (aromates, sucres...) et éventuellement d'additifs autorisés.

LE FUMAGE

Le fumage ou la fumaison consiste à soumettre une denrée alimentaire à l'action des composés gazeux qui se dégagent lors de la combustion de végétaux (bois de hêtre, foin, herbes aromatiques). Le fumage joue le rôle d'aromatisation et/ou de coloration.

Il s'applique principalement aux produits carnés pour lesquels le séchage suivi du fumage permet de conserver les viandes et poissons grâce à l'action combinée de la déshydratation et des antiseptiques contenus dans la fumée.

LA FERMENTATION

C'est la transformation naturelle d'un ou plusieurs ingrédients alimentaires sous l'action de levures ou de bactéries. Les plus importantes sont la fermentation alcoolique (vin), la fermentation acétique (vinaigre) et la fermentation lactique ou lactofermentation (choucroute, cornichons, fromages).

Cette dernière consiste à laisser macérer les aliments avec du sel ou dans une saumure. Le glucose présent dans les aliments va se transformer en acide lactique grâce aux bactéries ce qui va contribuer à détruire les bactéries pathogènes.

La lacto-fermentation est sans doute la meilleure méthode de conservation des aliments pour notre corps. En effet, les aliments lacto-fermentés sont plus nutritifs, plus digestes et leur teneur en vitamines est augmentée. De plus, ils protègent et favorisent notre flore intestinale par l'apport de précieuses bactéries.



LES NUMÉROS UTILES

Accueil	064 518 211
Accueil CPAS	064 432 525
Agents constatateurs	064 518 266
Cabinet du Bourgmestre	064 518 250
Comptabilité	064 518 242
Division des travaux	064 556 281
Elis	064 556 281
Enseignement	064 518 275
Environnement	064 518 261
État-civil	064 518 227
Étranger	064 518 213
Extrascolaire	064 518 203
Gestion des ressources humaines	064 518 276
Informatique	064 518 222
Inhumations/déclarations décès	064 518 221
Logement	064 518 202
Mobilité	064 518 291
PCDN/Cadre de Vie	064 518 219
Permis de conduire/extraits casiers judiciaires	064 518 228
Petite enfance	064 518 256
Plan de cohésion sociale	064 459 519
Population	064 518 226
Rénovation urbaine	064 518 207
Santé	064 518 256
Secrétariat	064 518 290
Solidarité	064 518 254
Sports	064 518 253
Taxes communales	064 518 233
Urbanisme	064 518 265



WWW.MANAGE-COMMUNE.BE
INFO@MANAGE-COMMUNE.BE



FAX

Cabinet du Bourgmestre	064 518 277
Comptabilité/Personnel/Enseignement	064 518 232
Culture/Sports/Petite enfance/Santé	064 518 277
Division des travaux	064 558 714
État-civil/Population	064 518 225
PCDN/Environnement	064 518 218

JANVIER 2023

L	M	M	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

FÉVRIER 2023

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28				

MARS 2023

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

AVRIL 2023

L	M	M	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

MAI 2023

L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

JUIN 2023

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

JUILLET 2023

L	M	M	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

AOÛT 2023

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

SEPTEMBRE 2023

L	M	M	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

OCTOBRE 2023

L	M	M	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

NOVEMBRE 2023

L	M	M	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

DÉCEMBRE 2023

L	M	M	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

AIDE TITOU À ATTEINDRE SON OBJECTIF

Il souhaite se rendre au Marché des Producteurs Locaux en empruntant le chemin le plus court.

Choisis le bon chemin A, B ou C.

