

Enjeux d'avenir

Vous aussi Osez le bio ! Il ajoute une saveur de convivialité dans la cuisine !



Carole Coulon, une Grand-Synthoise qui donne la patate !

Avant la naissance de sa fille il y a 5 ans, Carole achetait de la nourriture d'origine "inconnue" voire de la "junk food" type pizza industrielle. "J'ai ressenti le besoin de revenir au naturel alors que tant d'enfants deviennent allergiques au gluten et autre lactose..." En demandant un jardin ouvrier en mairie, elle découvre une formation de composteur avec le Centre permanent d'initiatives pour l'environnement. "J'ai pris conscience de la richesse, de l'ouverture que me procure le fait de cultiver sainement, d'être fière de mes plats grâce à mes ingrédients". Aujourd'hui, après d'autres stages (notamment aux anges jardins), elle cultive ses 20 m² mis à disposition par la régie de quartier sans aucun traitement, a accroché des jardinières cultivées sur tous ses

bords de fenêtre, et rêve maintenant de concevoir une forêt de comestibles, comme à Mouscron.

Chez Carole, les fanes sont à bonne école

Généreuse, elle participe à des ateliers cuisine pour expliquer des recettes goûteuses et économiques comme les madeleines aux fanes de poireaux ou les tartes sucrées au potiron en hiver. Notre passonaria du bio a même créé une page Facebook avec ses bons conseils. Essayez, vous en ferez forcément une amie!

Cliquez pour liker ! <https://www.facebook.com/JeJardineDoncJleCuisine?fref=ts>

VOUS AUSSI DÉCOUVREZ DEUX HAUTS LIEUX DU BIO à Grande-Synthe

La ferme des jésuites : juste après le rond-point du paon en allant au Puythouck. Du personnel en insertion y produit des légumes bio et vend une partie de sa production sur place.

La camionnette de l'Amap (▲), les mardis de 17h30 à 18h30, parking de la maison de quartier du Moulin.

(▲) Association pour le maintien d'une agriculture paysanne

bio !

saveur



Des légumes, fruits de la passion

Denis Top est un producteur de légumes et céréales bio installé à Pitgam. Il défend une agriculture humaine de proximité, et le vrai goût des aliments. Pour cela, il a refusé la course au gigantisme, ingrédient de l'économie mondialisée.

Le bio en circuit court, c'est financièrement avantageux pour le producteur comme pour le consommateur ! Le bio cher ; c'est le faux bio fait pour les parisiens et qui vient parfois de loin ! Il suffit de lire le Cri de la tomate pour en avoir conscience. J'ai rejoint les Semences paysannes pour maintenir des variétés de grains permettant de donner un vrai goût au pain et je les commercialise auprès d'un meunier et d'un panificateur dans la même logique. Ce pain est notamment vendu dans les AMAP.

Même si son fils est dans la filière bio, Denis se demande si la prochaine génération saura garder cette "foi" qui coûte beaucoup de temps, de l'abnégation pour enlever les mauvaises herbes qui poussent entre les alignements de petits pois,

carottes, pommes de terre ou panais. Car il faut être présent et efficace ; sinon c'est une bombe à retardement qui va envahir tout le champ !

De l'autre côté de l'A16, la bioti-full (■) campagne !

Les Grand-Synthois ont la chance de pouvoir trouver des circuits très courts puisqu'ils sont... de l'autre côté de l'autoroute littorale. Dans le seul village de Pitgam, on trouve légumes, fruits, poulets, génisses ou porcs, et du fromage de Bergues par exemple auprès de producteurs qui connaissent parfaitement la traçabilité de leurs productions !

(■) belle et pleine de bio en anglais



De la terre à l'assiette

Pour trouver la cuisine de la Maison de quartier du Courghain il suffisait de suivre la bonne odeur. Laurent Hennequin, de l'Atelier, Université populaire, y encadre chaque mois un atelier "cuisine" à partir des légumes cultivés à base de graines anciennes et forcément sans produits chimiques nocifs dans les jardins populaires.

Trois faitouts de tomates, courgettes, aubergines, fument en vue d'une sympathique ratatouille. Bruno, très habile puisque cuisinier de métier, cisaille de fins morceaux d'herbes aromatiques. "C'est essentiel pour préparer un plat goûteux !" précise Laurent, qui veille à l'aspect pédagogique de sa mission : *Il faut jouer sur les associations gustatives, nutritionnelles... même en amont, lors de la culture!*

Sylvie et Amel participent également à la préparation et cherchent des idées de recette pour l'automne. "Avec les carottes, les poireaux, les potirons et les choux, on aura le choix ! Et il sera temps de faire des clafoutis avec les pommes ou poires des arbres fruitiers plantés par la Ville en ceinture boisée !"

Tous les Grand-Synthois peuvent s'inscrire à des ateliers de cuisine en Maisons de quartier où, provenant des jardins populaires ou non, les légumes seront forcément bio !

Enfin, la "cuisine sauvage" gagne du terrain ! Des ateliers sont régulièrement organisés afin de préparer notamment une omelette savoureuse à partir d'herbes et plantes naturelles. Renseignez-vous dans votre maison de quartier !