



Observatoire Bruxellois de la Consommation Durable

GUIDE DE l'alimentation durable à BRUXELLES

> ADRESSES ET CONSEILS



UN GUIDE POUR QUI ? POURQUOI ?

2

Savez-vous que nos choix alimentaires ont un impact sur l'environnement? Tout au long du cycle, de leur production jusque dans nos assiettes, les denrées alimentaires nécessitent la consommation de beaucoup d'énergie, d'eau, de matières premières et génèrent émissions de CO₂, autres rejets polluants et déchets. En privilégiant les produits locaux et de saison, de l'agriculture biologique ou intégrée, nous pouvons tous réduire notre empreinte écologique et contribuer à la santé de la planète. Ce guide nous invite à découvrir les bonnes adresses de l'alimentation durable.

ALIMENTATION DURABLE ? Une alimentation saine et équilibrée, dont les impacts sur l'environnement sont réduits, et dont la production et la commercialisation se font dans le respect de règles sociales et éthiques.

Les ficelles de l'alimentation durable :

- **Adopter un régime équilibré**, riche en fruits et légumes, pauvre en viande ;
- **Privilégier les aliments frais**, locaux et de saison, issus de l'agriculture biologique ou de l'agriculture intégrée ;
- **Eviter le suremballage**, préférer les emballages réutilisables et recyclables ;
- **Eviter le gaspillage**.

Dans ce guide, vous trouverez des adresses de magasins, de marchés et de restaurants pour découvrir l'alimentation durable à Bruxelles ainsi que d'autres informations pratiques. Vous trouverez également des indications de prix car s'alimenter de manière durable n'est pas plus cher, au contraire. Plus d'informations sur le site: www.observ.be

Les adresses sont reprises sous les rubriques : Où remplir son panier? - Envie de sortir au resto? - Vous voulez en savoir plus?

Bonne découverte !

TABLE DES MATIÈRES

I OÙ REMPLIR SON PANIER ?

- | | |
|---|------|
| 1. PRODUITS BIOLOGIQUES | P. 4 |
| • Magasins de produits biologiques par commune | P. 6 |
| • Paniers bio et Groupes d'Achat Solidaires | P.12 |
| • Divers: grandes surfaces, boulangeries et marchés biologiques | P.15 |
| • Traiteurs | P.17 |
| 2. PRODUITS LOCAUX | P.18 |
| • Marchés par commune | P.22 |
| 3. PRODUITS ÉQUITABLES | P.25 |

II ENVIE DE SORTIR AU RESTO ?

- | | |
|---|------|
| 1. GUIDE RESTAURATION | P.27 |
| • Magasins de produits biologiques comportant un restaurant | P.28 |
| • Petite restauration biologique | P.29 |
| • Restaurants biologiques | P.31 |
| • Restaurants & brasseries de spécialités locales | P.35 |
| • Restaurants Slow Food | P.35 |

III CADEAUX ET COURS DE CUISINE

P.36

IV PLUS D'INFO ?

P.39

OÙ REMPLIR SON PANIER ?

4

PRODUITS BIOLOGIQUES

OÙ TROUVER DES PRODUITS BIOLOGIQUES ?

Les produits biologiques sont obtenus par des méthodes respectueuses de l'environnement. Par exemple, seules certaines méthodes de culture et matières sont autorisées pour la fertilisation et la lutte contre les ravageurs des cultures. En élevage, aucun antibiotique n'est utilisé de manière préventive. Ces produits sont exempts de résidus de pesticide dangereux pour la santé et garantis sans OGM. Les principes et les critères de l'agriculture biologique sont définis par la réglementation européenne et belge. Les produits biologiques se reconnaissent à leur label.

Plus d'info sur les produits biologiques :
consultez www.bioforum.be

LES ALIMENTS BIOLOGIQUES PLUS CHERS ? Le prix des produits biologiques est souvent plus élevé parce que ceux-ci sont obtenus à plus petite échelle, par des méthodes plus exigeantes en main d'œuvre. Mais ces différences de prix s'effacent souvent lors de la consommation : il faut manger moins de pain biologique pour apaiser une même faim, il faut moins de légumes biologiques pour mijoter un potage de goût... D'autre part le coût d'une alimentation durable doit s'envisager de manière globale : plus de fruits et légumes, moins de viande, d'en-cas salés ou sucrés, de boissons sucrées... un régime sain et économique.



OÙ REMPLIR SON PANIER ?

5

PRODUITS BIOLOGIQUES

Constatez vous-même qu'un produit biologique n'est pas forcément plus cher qu'un autre !

PRODUITS	GRANDES SURFACES	MAGASINS BIO	MARCHÉS	PANIERES BIO
POMMES LOCALES	1,39 €/KG	-	1,48 €/KG	-
POMMES LOCALES BIO	2,36 €/KG	2,15 €/KG	2,70 €/KG	2,17 €/KG
YAOURT AUX FRUITS	3,61 €/KG	-	-	-
YAOURT FRUIT BIO	4,32 €/KG	4,76 €/KG	4,63 €/KG	-
PAIN COMPLET	3,19 €/KG	-	-	-
PAIN BIO	4,13 €/KG	4,06 €/KG	-	3,50 €/KG
CAROTTES LOCALES	1,09 €/KG	-	1,00 €/KG	-
CAROTTES LOCALES BIO	0,99 €/KG	1,38 €/KG	1,30 €/KG	1,25 €/KG

Prix relevés en avril 09

BONNE NOUVELLE : Il existe une très large variété de vins biologiques blancs, rouges et rosés ainsi que de mousseux et de champagnes. Certains sont excellents et bon marché ! Les prix se situent entre 3 et 10€ la bouteille de 75 cl, pour une majorité des vins rencontrés lors de notre enquête, blanc, rouge ou rosé.

Plus d'information sur le prix des aliments biologiques : consulter www.observ.be

Lorsque vous choisissez un produit biologique, vous faites un choix favorable à votre santé et à celle de la terre !

OÙ REMPLIR SON PANIER ?

On trouve des magasins de produits biologiques un peu partout dans Bruxelles. Ils offrent un large choix de produits allant du yaourt aux fruits aux légumes en passant par le pain et les biscuits. Poussez la porte de l'un d'entre eux et laissez-vous tenter par quelques-uns de ces délices sains et respectueux de l'environnement.

Parions que vous reviendrez !

6

MAGASINS DE PRODUITS BIOLOGIQUES
PAR COMMUNE



OÙ REMPLIR SON PANIER ?

7

MAGASINS DE PRODUITS BIOLOGIQUES
PAR COMMUNE

BRUXELLES >1000 <

- > **BIO SHOP DEN TEEPOT**
Rue des Chartreux 66
☎ 02/511.94.02
www.bioshop.be
- > **BIO LOUNGE**
Rue de l'Enseignement 116-120
☎ 02/218.54.00
www.bioulounge.be
- > **ESSENCE SAUVAGE**
Rue du Fossé aux Loups 19
☎ 02/217.78.95
haas.sw@skynet.be

- > **PAIN QUOTIDIEN (LE)**
Rue Antoine Dansaert 16
☎ 02/502.23.61
www.lepainquotidien.com
- > **PAIN QUOTIDIEN (LE)**
Rue des Sablons 11
www.lepainquotidien.com
- > **MI FIGUE, MI RAISIN**
Rue Archimède 71
☎ 02/734.24.84
- > **CHEZ CATHERINE**
Rue du Midi 23
☎ 02/512.12.32

SCHAERBEEK >1030 <

- > **BIO LOGIC**
Avenue de Roodebeek 143
☎ 02/734.13.21
www.epiceriebio.be
- > **THYM FRAIS (LE)**
Chaussée de Helmet 184
☎ 02/215.01.10
genevieve.brouhon@skynet.be
- > **VEGETARIA**
Chaussée de Helmet 280
☎ 02/215.23.49

OÙ REMPLIR SON PANIER ?

8

MAGASINS DE PRODUITS BIOLOGIQUES
PAR COMMUNE

ETTERBEEK >1040<

- > **ESSENCE-CIEL (L')**
Avenue de l'Armée 13
☎ 02/732.87.02
- > **JARDINS DE PROVENCE (LES)**
Rue Bâtonnier Braffort 5
☎ 02/733.90.94
- > **NATURA DIÉTÉTIQUE**
Rue Général Fivé 15
☎ 02/644.17.33
- > **PAIN QUOTIDIEN (LE)**
Rue des Tongres 71-76
☎ 02/733.38.97
www.lepainquotidien.com
- > **SAGA (LA)**
Avenue de la Chevalerie 9
☎ 02/734.40.98
lasaga@proximedia.be

IXELLES >1050<

- > **BIO-SHANTI**
Avenue Adolphe Buyl 70
☎ 02/647.88.60
bioshanti@skynet.be
- > **DAME NATURE**
Galerie de la Toison d'Or 400
☎ 02/514.25.15
www.damenature.be
- > **DOLMA**
Chaussée d'Ixelles 331
☎ 02/648.85.73
www.dolma.be
- > **MAGASAIN (LE)**
Chaussée de Vleurgat 287
☎ 02/343.82.54
lemagasain@skynet.be

- > **PAIN QUOTIDIEN (LE)**
Chaussée de Waterloo 515
☎ 02/343.33.59
www.lepainquotidien.be
- > **Chaussée de Boondael 479**
☎ 02/646.06.93
- > **Avenue Louise 124**
☎ 02/646.49.83
- > **TSAMPA (LA)**
Rue de Livourne 109
☎ 02/647.03.67
www.tsampa.be
- > **BE POSITIVE**
Rue Parnasse 1
☎ 02/512.12.32
- > **GINKO**
Chaussée de Vleurgat 171
☎ 02/640.90.66

OÙ REMPLIR SON PANIER ?

9

MAGASINS DE PRODUITS BIOLOGIQUES
PAR COMMUNE

SAINT GILLES >1060<

- > **LIFE CARE CENTER**
Chaussée de Charleroi 279
☎ 02/649.62.37
thesy@lifecarecenter.be
- > **BIOFLORE - ECOMAIL**
Chaussée de Charleroi 144
☎ 02/538.23.31
www.bioflore.be
- > **MMMMH!**
Chaussée de Charleroi 92
☎ 02/534.23.40
www.mmmmh.be
- > **OZFAIR**
Rue Jean Volders 9
☎ 02/534.67.00
www.ozfair.be

- > **MANUKA**
Rue du Fort 1
☎ 02/544.04.96

ANDERLECHT >1070<

- > **DAME NATURE**
Westland Shopping Center
Bd Sylvain Dupuis 375
☎ 02/524.41.53
www.damenature.be
- > **PARACELUS**
Boulevard Félix Paulsen 50
☎ 02/523.14.20

KOEKELBERG >1081<

- > **BLÉ GERMÉ (LE)**
Avenue du Panthéon 103
☎ 02/427.92.45

- > **NATURE ET SANTÉ**
Avenue du Karreveld 56
☎ 02/410.84.24

JETTE >1090<

- > **LINEA VERDE**
Avenue de Laeken 13
☎ 02/426.75.94

NEDER-OVER-HEEMBEEK

>1120<

- > **FERME NOS PILIFS**
Trassersweg 347
☎ 02/262.11.06
www.fermenospilifs.be

OÙ REMPLIR SON PANIER ?

10

MAGASINS DE PRODUITS BIOLOGIQUES
PAR COMMUNE

WOLUWE-SAINTE-PIERRE

> **1150** <

- > **CLAIRIÈRE (LA)**
Parvis Sainte Alix 35
☎ 02/779.40.71
- > **PAIN QUOTIDIEN (LE)**
Avenue de Hinnisdael 6
☎ 02/772.70.66
www.lepainquotidien.be
- > **SEQUOIA**
Rue de l'Eglise 101
☎ 02/771.68.38
www.sequoia-shop.com

AUDERGHEN > **1160** <

- > **PAYS DE L'ÉPEAUTRE (AU)**
Rue Pré des Agneaux 25
☎ 02/673.36.16

- > **VIE SAINÉ**
Chaussée de Wavre 1264
☎ 02/672.63.00

WATERMAEL-BOITSFORT

> **1170** <

- > **ORIGIN'0**
Rue Middelbourg 1
☎ 02/662.16.93

UCCLE > **1180** <

- > **BIOCORNER**
Place Saint Job 12
☎ 02/372.39.78
biocorner@skynet.be
- > **COMPTOIR BIO (LE)**
Chaussée de Charleroi 1485
☎ 02/375.05.80

- > **PAIN QUOTIDIEN (LE)**
Chaussée de Waterloo 1480
☎ 02/374.92.29
www.lepainquotidien.be

- > **BIO V**
Rue Vanderkindere 158
☎ 02/343.18.20

- > **PAIN QUOTIDIEN (LE)**
Parvis Saint Pierre 16
☎ 02/344.04.14
www.lepainquotidien.be

- > **SEQUOIA**
Chaussée de St Job 532
☎ 02/379.01.97
www.sequoia-shop.com

- > **TABLE D'ISIS (LA)**
Rue Vanderkindere 352
☎ 02/347.45.77

OÙ REMPLIR SON PANIER ?

11

MAGASINS DE PRODUITS BIOLOGIQUES
PAR COMMUNE

> VOTRE MARCHÉ VERT

Avenue de Fré 82

☎ 02/372.32.12

www.coprosain.be

FOREST >1190<

> GOKAN

Avenue Albert 8

☎ 02/346.07.27

WOLUWE-SAINT-LAMBERT

>1200<

> DAME NATURE

Shopping Woluwé

☎ 02/771.66.07

> ESPACE SANTÉ

Avenue du Prince Héritier 107

☎ 02/732.13.53

Plus d'informations sur le prix des produits biologiques: www.observ.be



OÙ REMPLIR SON PANIER ?

12

PANIER BIO ET GROUPES D'ACHAT SOLIDAIRES

Les paniers biologiques offrent la possibilité d'acheter sans se ruiner de délicieux fruits et légumes biologiques de saison et dans certains cas, d'autres produits fermiers (fromages, lait, pain, farine, oeufs, huiles, etc.). Une solution écologique, économique et conviviale. Comment cela fonctionne-t-il ? Vous avez deux possibilités :

- a) Vous pouvez acheter un panier dans un point de livraison à Bruxelles. Les adresses vous seront fournies par les fermes ou distributeurs donnés à la page suivante.
- b) Vous pouvez également vous inscrire à un Groupe d'Achat Solidaire de l'Agriculture Paysanne (GAS ou GASAP) dans votre quartier. Par ce biais, vous vous engagez à acheter une part de la production du fermier en signant un contrat de solidarité. En pratique vous recevez la quantité de légumes désirée toutes les semaines ou tous les 15 jours.

Selon vos moyens, vous convenez de la périodicité du paiement (par an, semestre, trimestre ou mois). A travers cette démarche vous permettez au fermier de compter sur des revenus stables et vous soutenez l'agriculture paysanne.

PRIX DES PANIERS BIO

Les prix des paniers bio varient peu d'un groupement à l'autre

- Grand panier de légumes (4 personnes pour 1 semaine)
de 15 à 20,25 €
- Petit panier de légumes (2 personnes pour 1 semaine)
de 10 à 12,5 €
- Grand panier de fruits (4 personnes pour 1 semaine)
de 15 à 17,5 €
- Panier mixte fruits et légumes (2 personnes pour 1 semaine)
de 10 à 12,5 €

OÙ REMPLIR SON PANIER ?

13

PANIERIS BIO ET GROUPES D'ACHAT
SOLIDAIRES

FERMES ET DISTRIBUTEURS ASSOCIÉS

- > **BIOHOEVE DEDRIE**
☎ 051/20.28.85
www.lochting.be
- > **BIOLOGIC**
Avenue de Roodebeeck 143
1030 Bruxelles
☎ 02/734.13.21
www.epiceriebio.be
- > **DEN DIEPENBOOMGAARD**
Rijkenhoekstraat 80
1850 Grimbergen
☎ 02/270.00.35
www.diepenboomgaard.be
- > **ELÉMENTERRE**
☎ 0473/53.33.10
- > **FERME VEVY WÉRON**
Vevy Wéron 15
5100 Wépion
☎ 081/46.11.22
www.vevyweron.be
- > **FERME ARC-EN-CIEL**
Rue des Hayettes 126
6920 Wellin
☎ 084/38.96.67
www.fermearcenciel.be
- > **FERME DE SAINTE-BARBE**
Chavée aux Lapins 12
1350 Orp le Grand
☎ 019/63.22.85
www.fermesaintebarbe.be
- > **FERME NOS PILIFS**
Trassersweg 347
1120 Bruxelles
☎ 02/266.10.34
www.fermenospilifs.be
- > **HOF SEGHERS**
Commijn 7
1547 Bever
☎ 054/58.07.06
- > **LAKENSE MAND (DE)**
GC Nekkersdal
Bld Emile Bockstael 107
1020 Laeken
☎ 02/513.55.94
paniersdelaeken@netcourrier.com
- > **MANDALA ORGANIC GROWERS**
☎ 02/548.70.20
www.mandalaorganicgrowers.be
- > **VEGETARIA**
Chaussée de Helmet 28
1030 Bruxelles

OÙ REMPLIR SON PANIER ?

14

PANIER BIO ET GROUPES D'ACHAT SOLIDAIRES

GROUPES D'ACHAT SOLIDAIRE

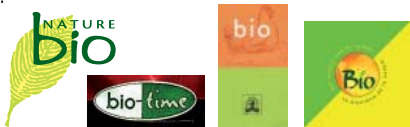
Vous voulez vous inscrire à un GASAP ? Vous désirez créer un GASAP près de chez vous ? Signalez-vous sur le formulaire d'inscription disponible en ligne : www.gas-bxl.collectifs.net ou surfez pour plus d'infos sur le site www.haricots.be

- > **ANDERLECHT**
Rue de la Démocratie 52
Mercredi de 17h 30 à 18h 30
(ts les 15 jrs)
- > **ETTERBEEK**
Rue Chambéry, 25 A
Mercredi de 15h à 18h 30
(ts les 15 jrs)
- > **IXELLES-ETTERBEEK**
Rue Gray 122
Samedi de 12h à 13h 30
(ts les 15 jrs)
- > **MOLENBEEK**
Rue Mommaerts 4
Mardi de 18h 30 à 20h
(ts les 15 jrs)
- > **SAINT-GILLES CHEZ ITINÉRAIRES**
Place Morichar 56
Samedi de 10h 30 à 12h 30
(ts les 15 jrs)
- > **SCHAERBEEK**
Avenue de la Brabançonne 32
Samedi de 13h 30 à 15h (ts les 15 jrs)
Rue des Coteaux 63
Mercredi de 17h 30 à 19h (ts les 15 jrs)
- > **WOLUWÉ-SAINT-LAMBERT**
Rue Vervloesem 38
Samedi de 14h 45 à 16h 15
(ts les 15 jrs)

OÙ REMPLIR SON PANIER ?

Des produits biologiques, vous en trouverez également sur les marchés, dans certaines boulangeries et traiteurs à Bruxelles. Vous pouvez également les commander par Internet chez Bioplanet et vous les faire livrer dans le Colruyt le plus proche de chez vous.

Vous préférez fréquenter les grandes surfaces, pas de problème: les enseignes Carrefour, Colruyt, Cora et Delhaize offrent un grand assortiment de produits biologiques.



15

DIVERS: GRANDES SURFACES,
BOULANGERIES ET MARCHÉS BIOLOGIQUES

GRANDE SURFACE BIOLOGIQUE ET ÉCOLOGIQUE

> BIO PLANET

Vous pouvez commander via Internet à www.BIOPLANET.BE et vous faire livrer dans le Colruyt de votre choix. Vous pouvez également vous rendre sur place, dans le Bioplanet le plus proche de Bruxelles. Vous pourrez y faire vos achats puis déguster des produits biologiques à la cafétéria.

Chaussée de Ninove 554
1701 Dilbeek

☎ 02/582.69.87

OÙ REMPLIR SON PANIER ?

16

DIVERS: GRANDES SURFACES,
BOULANGERIES ET MARCHÉS BIOLOGIQUES

MARCHÉS BIOLOGIQUES

- > **LES ATELIERS DES TANNEURS**
Rue des Tanneurs 58
1000 Bruxelles
Dimanche de 10h à 16h
Mercredi de 12h à 19h
- > **PLACE SAINTE CATHERINE**
1000 Bruxelles
Mercredi de 9h à 14h
- > **VIEUX MARCHÉ AUX GRAINS**
1000 Bruxelles
- > **PLACE HOMÈRE GOOSSENS**
1180 Uccle
Dimanche de 9h à 13h
- > **CHAUSSÉE DE ROODEBEEK 101**
1200 Woluwe-Saint-Lambert
Mercredi de 16h à 19h
Samedi de 8h 30 à 12h 30



Plus d'informations sur le prix des produits biologiques: www.observ.be

PHOTO : DAWN ALLYNN

OÙ REMPLIR SON PANIER ?

17

TRAITEURS

> **TRAITEUR DESCHAMPS**
Alternature distribution à domicile

1050 Bruxelles

☎ 02/640.32.91

☎ 0476/646.434

www.alternature.be

> **CLAUDE POHLIG**

☎ 010/68.05.56

www.cuisine-potager.be

> **MALIKA HAMZA**

☎ 02/426.20.34

www.innovative-cuisine.com

> **CATHERINE PIETTE &
CHRISTINE LEFEBVRE**

☎ 02/640.40.57

www.tropbon.be

> **DAMIEN PONCELET**

☎ 0486/53.89.90

www.Vege-Table.be

> **FILIP FRANSEN**

☎ 0484/82.94.25

> **COOKITUDE**

(paniers gourmands à emporter
et préparer chez soi)

☎ 02/290.63.90

www.cookitude.com

OÙ REMPLIR SON PANIER ?

18

PRODUITS LOCAUX

Nous avons l'habitude de trouver dans les magasins une très grande variété d'aliments tout au long de l'année. Mais cette diversité de choix a un coût environnemental et un coût économique. Savez-vous combien faut-il d'énergie pour produire et transporter une tonne de salade ? Regardez le tableau ci-dessous.

En choisissant des fruits et légumes locaux et de saison, vous contribuez à un environnement de qualité. Pour connaître la saisonnalité des productions locales, [consultez notre](#)

calendrier en ligne www.observ.be ou commandez-le gratuitement au 02/775.75.75 (Bruxelles Environnement).

MÊME EN HIVER LES VARIÉTÉS LOCALES DE FRUITS ET LÉGUMES SONT NOMBREUSES :

LÉGUMES: carotte, champignon, céleri rave, choux de Bruxelles, navet, poireau, panais, potiron, choux rouge, scorsonère, rutabaga, topinambour

FRUITS: poire et pomme

	POUR 1 TONNE DE SALADE	ÉNERGIE (EN KG ÉQUIVALENT PÉTROLE)
PRODUCTION	Culture en plein air	81,3
	Culture sous serre chauffée	3825,3
TRANSPORT	Transport par camion (100 km)	23,7
	Transport par camion (1000 km)	237



OÙ REMPLIR SON PANIER ?

20

PRODUITS LOCAUX

Les fruits et légumes issus de l'**agriculture biologique** prennent soin de l'environnement et de votre santé. Il existe aussi d'autres méthodes de production qui visent à limiter l'utilisation de pesticides. Elles sont moins exigeantes que la méthode biologique mais constituent déjà un progrès pour l'environnement et la santé.

L'**agriculture intégrée** est une méthode de production reconnue par les autorités flamandes et wallonnes. Elle est utilisée surtout pour l'obtention de pommes et de poires. Les méthodes de lutte utilisées contre les organismes nuisibles permettent une réduction de l'utilisation des pesticides.

Vous reconnaîtrez les fruits de l'agriculture intégrée à leurs labels :



LA CULTURE RESPECTUEUSE DE L'ENVIRONNEMENT : certains labels correspondent à des engagements volontaires de la part des producteurs. Ils reposent sur des cahiers de charges intégrant des critères environnementaux mais ne font pas l'objet de contrôles indépendants comme les labels officiels.

Flandria désigne les produits issus de cultures respectueuses de l'environnement avec le label suivant :



PRODUITS DE LA FERME: ces produits achetés directement au producteur sont synonymes de proximité et fraîcheur. Les transports et les emballages sont limités: autant d'émissions de CO₂ et de déchets en moins. Puisqu'il n'y a pas ou peu d'intermédiaires, le prix payé va directement au producteur. Les indications ci-dessous signalent des points de vente de produits de la ferme:



OÙ REMPLIR SON PANIER ?

21

PRODUITS LOCAUX

PRODUITS LOCAUX : certaines marques collectives désignent des produits locaux de qualité.



C'est également le cas des appellations d'origine comme le beurre d'Ardennes et le fromage de Herve.

PÊCHE DURABLE : les poissons qui portent le label Marine Stewardship Council proviennent de pêches pratiquées selon des méthodes compatibles avec le maintien des stocks de poissons.



OÙ REMPLIR SON PANIER ?

Les marchés sont des lieux idéaux pour découvrir les fruits et légumes locaux et de saison. C'est également à l'occasion de visites de marchés que l'on peut rencontrer les producteurs.

22

MARCHÉS PAR COMMUNE

BRUXELLES >1000 <

- > **Place Sainte-Catherine**
Tous les jours de 7 h à 17 h
- > **Marché biologique.**
Mercredi de 9 h à 14 h
- > **Place Anneessens**
Mardi de 8 h à 12 h 30
- > **Chaussée d'Anvers**
Mercredi de 7 h à 13 h
- > **Place du Jeu de Balle**
Vendredi de 16 h à 21 h

LAEKEN >1020 <

- > **Place Emile Bockstael et environs**
Samedi de 7 h à 14 h
- > **Haren-Rue de Cortenbach**
Samedi de 10 h à 17 h

SCHAERBEEK >1030 <

- > **Rue Richard Van de Velde**
Lundi de 8 h à 13 h
- > **Place Dailly**
Mardi de 8 h à 13 h
- > **Place de Helmet**
Samedi de 8 h à 13 h
- > **Rue Royale Sainte Marie**
Vendredi de 8 h à 13 h
- > **Place des Chasseurs ardennais**
Vendredi de 14 h à 18 h

ÉTTERBEEK >1040 <

- > **Place Jourdan**
Dimanche de 8 h à 14 h

IXELLES >1050<

- > PLACE FLAGEY
Echoppes biologiques
Samedi et le dimanche de 7h à 13h
- > PLACE DU CHÂTELAIN
Mercredi de 13h à 19h 30
- > CHAUSSÉE DE BOONDAEL
Jeudi de 13h à 19h 30
- > RUE SAINT BONIFACE
Dimanche de 11h à 16h

SAINT GILLES >1060<

- > GARE DU MIDI
Dimanche de 6h à 14h
- > PLACE VAN MEENEN
Lundi de 13h à 19h
- > PARVIS DE SAINT GILLES
*Mardi et le dimanche
de 6h à 12h 30*

ANDERLECHT >1070<

- > MARCHÉ DE L'ABATTOIR
Rue Ropsy-Chaudron 24
*Vendredi, samedi et dimanche
de 7h à 15h*
- > PLACE DU CONSEIL
*Mercredi, vendredi et samedi
de 7h à 13h*

MOLENBEEK-SAINT-JEAN>1080<

- > RUE DU COMTE DE FLANDRES
*Mardi, jeudi et dimanche
de 8h à 13h*

KOEKELBERG >1081<

- > RUE HERKOLIERS
Jeudi de 14h à 19h

BERCHEM-SAINTE-AGATHE>1082<

- > AVENUE ROI ALBERT
Vendredi de 14h 30 à 19h

GANSHOREN >1083<

- > PLACE GUIDO GEZELLE
Vendredi de 14h à 19h

JETTE >1090<

- > PLACE REINE ASTRID
Tous les jours de 8h à 13h

NEDER-OVER-HEEMBEEK

> 1120 <

- > PLACE SAINT-BENOIT
Vendredi de 14 h à 18 h

EVERE >1140<

- > RUE E. DEKNOOP
Mercredi de 8 h à 12 h 30
- > PLACE DE LA PAIX
Mardi et vendredi de 8 h à 12 h 30

WOLUWE-SAINT-PIERRE

> 1150 <

- > PLACE DUMON
*Mardi, vendredi et samedi
de 8 h à 13 h*

- > PARVIS SAINTE-ALIX
Mercredi de 8 h à 13 h

AUDERGHEM >1160<

- > CHAUSSÉE DE WAVRE
Jeudi de 8 à 12 h 30

WATERMAEL-BOITSFORT

> 1170 <

- > PLACE ANTOINE GILSON
Dimanche de 8 à 13 h

UCCLE >1180<

- > PLACE HOMÈRE GOOSSENS
Marché biologique
Dimanche de 6 h à 13 h
- > PLACE SAINT JOB
Lundi de 8 h à 13 h

FOREST >1190<

- > PLACE SAINT DENIS
*Jeudi, samedi et dimanche
de 8 h à 13 h*

WOLUWE-SAINT-LAMBERT

> 1200 <

- > CHAUSSÉE DE ROODEBEEK 101
Marché biologique
*Mercredi de 16 h à 19 h
Samedi de 8 h 30 à 12 h 30*
- > PLACE SAINT LAMBERT
Samedi de 8 h à 13 h

SAINTE-JOSSE >1210<

- > PLACE SAINT JOSSE
Tous les jours de 7 h 30 à 12 h 30

OÙ REMPLIR SON PANIER ?

25

PRODUITS ÉQUITABLES

Privilégier les produits locaux permet de réduire l'impact du transport et des émissions de CO₂. Cela ne signifie pas qu'il faille renoncer à consommer des produits exotiques, comme les bananes, le café ou le thé. Pour ces aliments-là aussi, nous pouvons faire des choix plus durables, en soutenant les produits du commerce équitable.

Le commerce équitable garantit une juste rémunération des petits producteurs locaux et le respect de principes sociaux et environnementaux lors de la production.

Visitez un magasin [Oxfam-Magasins du monde](#) et découvrez le large assortiment de denrées et d'objets équitables ainsi que des informations sur les producteurs.

Vous pouvez également trouver des produits du commerce équitable dans d'autres points de vente comme les magasins biologiques et dans les grandes surfaces. Vous les reconnaîtrez aux labels.

OXFAM-MAGASINS DU MONDE ET DANS CERTAINES GRANDES SURFACES :

Café moulu Extra Oxfam Fairtrade 250 g	2,55 €
Thé noir bio Oxfam Fairtrade (en vrac 100 g)	2,69 €
Lait cacaoté Oxfam Fairtrade 1 litre	1,65 €
Jus de fruits Worldshake Oxfam Fairtrade 1 litre	1,59 €

GRANDES SURFACES :

Café 250 g	2,54 €
Thé noir bio (10 sachets)	0,72 €
Bananes Bio Eko-Oké 1kg	2,38 €

Plus d'informations sur les produits et les points de vente du commerce équitable : www.oxfam.be - www.maxhavelaar.be - www.guidecommerceequitable.be



OÙ REMPLIR SON PANIER ?

26

PRODUITS ÉQUITABLES

OXFAM MAGASINS DU MONDE

BRUXELLES >1000<

- > Boulevard Anspach 137
☎ 02/511.75.29

SCHAERBEEK >1030<

- > Place de Helmet 2
☎ 02/245.78.81

ETTERBEEK >1040<

- > Rue des Champs 8
☎ 02/649.01.57

IXELLES >1050<

- > Relais du monde-Oxfam ULB
Avenue Paul Héger 22
☎ 02/650.44.87

- > Ixelles Porte de Namur
Chaussée d'Ixelles 77
☎ 02/502.02.07

- > Ixelles Boondael
Avenue Brillat Savarin 18
☎ 02/672.32.94

SAINT-GILLES >1060<

- > Chaussée de Waterloo 137
☎ 02/537.09.04

ANDERLECHT >1070<

- > Rue Saint Guidon 13
☎ 02/522.17.63

BERCHEM-SAINTE-AGATHE >1082<

- > Rue de l'Eglise 48
☎ 02/466.58.43

JETTE >1090<

- > Rue Léopold 1er 527
☎ 02/420.74.71

WATERMAEL-BOITSFORT >1170<

- > Rue du Ministre 18
☎ 02/660.40.93

STOCKEL-WOLUWÉ ST-PIERRE >1150<

- > Rue Blockmans 8
☎ 02/772.21.40

ENVIE DE SORTIR AU RESTO?

27

GUIDE RESTAURATION

Bruxelles connaît une diversité de publics et de modes de vie. En journée, de nombreuses personnes font appel à la restauration collective. En soirée, les activités culturelles créent de nouvelles invitations à manger dehors. Petite restauration ou repas gastronomique, des propositions alléchantes et durables se multiplient. Vous trouverez ci-dessous des adresses de restaurants ou de petite restauration. Pour le plaisir des sens !



ENVIE DE SORTIR AU RESTO?

Les magasins de produits biologiques se prolongent parfois par un restaurant où l'on peut goûter les produits. Solution pratique et agréable pour ceux qui veulent combiner un lunch avec leurs achats.

28

MAGASINS DE PRODUITS BIOLOGIQUES COMPORTANT UN RESTAURANT

> BIO SHOP DEN TEEPOT

Rue des Chartreux 66
1000 Bruxelles

☎ 02/511.94.02
www.bioshop.be

> LA SAGA

Avenue de la Chevalerie 9
1040 Bruxelles

☎ 02/734.40.98
www.lasaga.be

> BIO-SHANTI

Avenue Adolphe Buyl 70
1050 Bruxelles

☎ 02/647.88.60

> MAGASIN (LE)

Chaussée de Vleurgat 287
1050 Bruxelles

☎ 02/343.82.54

> DOLMA

Chaussée d'Ixelles 331
1050 Bruxelles

☎ 02/648.85.73
www.dolma.be

> TSAMPA (LA)

Rue de Livourne 109
1050 Bruxelles

☎ 02/647.03.67

> **BIO LOUNGE**

Rue de l'Enseignement 116-120
1000 Bruxelles

☎ 02/218.54.00

www.bioulounge.be

> **EXKI**

Rue Neuve 78
1000 Bruxelles

☎ 02/219.19.91

www.exki.be

> **EXKI**

Marché aux Herbes 93
1000 Bruxelles

☎ 02/502.82.48

www.exki.be

> **EXKI**

Galerie Ravenstein 42
1000 Bruxelles

☎ 02/513.95.12

www.exki.be

> **EXKI**

Place de Brouckère 14
1000 Bruxelles

☎ 02/219.98.55

www.exki.be

> **EXKI**

Rue de Tongres 15
1040 Bruxelles

☎ 02/733.91.59

www.exki.be

> **EXKI**

Rue de la Loi 28
1040 Bruxelles

☎ 02/230.75.91

www.exki.be

> **EXKI**

Chaussée d'Ixelles 12
1050 Bruxelles

☎ 02/502.72.77

www.exki.be

> **EXKI**

Chaussée de Charleroi 7
1060 Bruxelles

☎ 02/538.19.02

www.exki.be

> **EXKI**

Gare du Midi
1060 Bruxelles

☎ 02/520.93.39

www.exki.be

ENVIE DE SORTIR AU RESTO?

30

PETITE RESTAURATION BIOLOGIQUE

- > **EXKI**
Woluwe Shopping Center
1200 Bruxelles
☎ 02/779.23.02
www.exki.be
- > **EXKI**
Place Madou 8
1210 Bruxelles
☎ 02/278.87.20
www.exki.be
- > **FAIT MAISON**
Chaussée de Vleurgat 158
1000 Bruxelles
☎ 02/648.19.31
- > **FOODMAKER**
Rue Marché aux Herbes 99
1000 Bruxelles
☎ 02/502.26.66
www.thefoodmaker.be
- > **FOODMAKER**
Avenue de la Toison d'Or 4
1050 Bruxelles
☎ 02/503.11.00
www.thefoodmaker.be
- > **FOODMAKER**
Rue Linthout 246
1040 Bruxelles
☎ 02/732.05.05
www.thefoodmaker.be
- > **FOODMAKER**
Boulevard Paepsem 20
1070 Bruxelles
☎ 02/524.18.55
www.thefoodmaker.be
- > **FOODMAKER**
Gare du Midi
www.thefoodmaker.be
- > **G FAIM**
Avenue d'Auderghem 61
1040 Bruxelles
☎ 02/230.71.00
- > **GAUDRON**
Place G. Brugman 3
1050 Bruxelles
☎ 02/343.97.90
- > **SAGA (LA)**
Avenue de la Chevalerie 9
1040 Bruxelles
☎ 02/734.40.98
lasaga@proximedia.be
- > **TROP BON**
Chaussée de Vleurgat 1
1050 Bruxelles
☎ 02/640.40.57
www.tropbon.be

ENVIE DE SORTIR AU RESTO?

Une sortie en perspective? Pourquoi ne pas essayer un restaurant biologique? C'est une façon agréable de découvrir une cuisine saine et savoureuse. Vous pensez que ces restaurants sont plus chers? Détrompez vous, dans tous les restaurants renseignés, vous pourrez vous régaler pour moins de 30€ (entrée, plat, dessert et boissons). Les essayer, c'est les adopter!



BRUXELLES >1000<

> **ARCADI**

Rue d'Arenberg 1B

☎ 02/511.33.43

Budget*: -25 €

> **BIO SHOP DEN TEEPOT**

Rue des Chartreux 66

☎ 02/511.94.02

Budget*: -25 €

www.bioshop.be

> **GREEN KITCHEN**

Avenue du Port 1

☎ 0477/631.731

Budget*: -25 €

www.green-kitchen.be

> **HET WARM WATER**

Rue des Renards 25

☎ 02/513.91.59

Budget*: -25 €

> **MI-FIGUE, MI-RAISIN**

Rue Archimède 71

☎ 02/734.24.84

Budget*: env. 30 €

mifiguemiraisin@belgacom.net

> **PAIN QUOTIDIEN (LE)**

Rue Antoine Dansaert 16

☎ 02/502.23.61

www.lepainquotidien.be

Budget*: -25 €

> **PAIN QUOTIDIEN (LE)**

Rue des Sablons 11

☎ 02/513.51.54

Budget*: -25 €

www.lepainquotidien.be

> **PAIN QUOTIDIEN (LE)**

Rue de Wand 56

☎ 02/262.33.95

Budget*: -25 €

www.lepainquotidien.be

> **SOUL**

Rue de la Samaritaine 20

☎ 02/513.52.13

www.soulresto.com

Budget*: env. 30 €

> **PICKNICK**

Rue de Flandres 109

☎ 02/217.34.84

Budget*: -25 €

www.picknick.be

ETTERBEEK >1040<

> **PAIN QUOTIDIEN (LE)**

Rue des Tongres 73

☎ 02/733.38.97

Budget*: -25 €

www.lepainquotidien.be

> **SAGA (LA)**
 Avenue de la Chevalerie 9
 ☎ 02/734.40.98
 Budget*: -25 €
www.proximedia.com/web

IXELLES >1050<

> **DOLMA**
 Chaussée d'Ixelles 331
 ☎ 02/649.89.81
 Budget*: -25 €
www.dolma.be

> **ÉLÉMENT TERRE (L')**
 Chaussée de Waterloo 465
 ☎ 02/649.37.27
 Budget*: env.30 €

> **IMAGIN'AIR**
 Place Fernand Cocq 6
 ☎ 02/511.33.31
 Budget*: -25 €

> **MAGASAIN (LE)**
 Chaussée de Vleurgat 287
 ☎ 02/343.01.92

> **PAIN QUOTIDIEN (LE)**
 Chaussée de Waterloo 515
 ☎ 02/343.33.59
 Budget*: -25 €
www.lepainquotidien.be

> **PAIN QUOTIDIEN (LE)**
 Chaussée de Boondaël 479
 ☎ 02/646.06.93
 Budget*: -25 €
www.lepainquotidien.be

> **PAIN QUOTIDIEN (LE)**
 Avenue Louise 124
 ☎ 02/646.49.83
 Budget*: -25 €
www.lepainquotidien.be

> **SHANTI (LE)**
 Avenue A. Buyt 68
 ☎ 02/649.40.96
 Budget*: -25 €

> **TAN (LE)**
 Rue de l'Aqueduc 95
 ☎ 02/537.87.87
 Budget: env. 40 €

> **TSAMPA (LA)**
 Rue de Livourne 109
 ☎ 02/647.03.67
www.tsampa.be/weblog.php
 Budget*: env. 30 €

* budget: source www.resto.be

WOLUWE-SAINTE-PIERRE

> 1150 <

- > PAIN QUOTIDIEN (LE)
Avenue de Hinnisdael 6
☎ 02/772.70.66
Budget*: -25 €
www.lepainquotidien.be

UCCLE >1180<

- > PAIN QUOTIDIEN (LE)
Chaussée de Waterloo 1480
☎ 02/374.92.29
Budget*: -25 €
www.lepainquotidien.be
- > PAIN QUOTIDIEN (LE)
Parvis Saint Pierre 16
☎ 02/344.04.14
Budget*: -25 €
www.lepainquotidien.be

* budget: source www.resto.be



ENVIE DE SORTIR AU RESTO?

De nombreux restaurants invitent à découvrir les recettes et spécialités locales. Les restaurants repris ci-dessous en sont quelques exemples. Vous pouvez en trouver d'autres en vous rendant sur un des sites spécialisés comme www.resto.be. Vous trouverez d'autres sites d'adresses à la fin de ce guide.

DÉCOUVRIR LE SLOW FOOD

Slow Food est un mouvement international éco-gastronomique; l'unité locale est le "Convivium".

Il s'agit d'un groupement de personnes s'efforçant par le biais de rencontres et d'activités, de promouvoir une alimentation savoureuse et durable.

Pour connaître des adresses de professionnels de la restauration qui mettent en pratique les principes Slow Food consulter les sites : www.karikol.be et www.gouterbruxelles.be

35

RESTAURANTS & BRASSERIES DE SPÉCIALITÉS LOCALES

BRUXELLES >1000<

> **LES TROIS CHICONS**
Rue des Renards 9

☎ 02/511.55.83
www.lestroischicons.be
Budget: env. 30 €

> **'T KELDERKE**
Grand-Place 15

☎ 02/513.73.44
www.atgp.be
Budget: env. 50 €

> **LA FLEUR EN PAPIER DORÉ**
Rue des Alexiens 55

☎ 02/511.16.59

IXELLES >1050<

> **VOLLE GAS**
Place Fernand Cocq 21

☎ 02/502.89.17
www.vollegas.be
Budget: env. 30 €

UCCLE >1180<

> **AU VIEUX SPIJTIGEN
DUIVEL**
Chée d'Alseberg 621

☎ 02/344.34.55
<http://sites.resto.com/a/auvieuxspijtigenduivel>
Budget: - 25 €

BRASSERIES

> **BRASSERIE CANTILLON**
Rue Gheude 56
1070 Bruxelles

☎ 02/521.49.28
www.cantillon.be

> **LES BRASSEURS
DE LA GRANDE PLACE**
Rue de la Colline 24
1000 Bruxelles

☎ 02/512.28.00

Les fêtes, un moment idéal pour offrir une spécialité régionale, un cours de cuisine, un livre de recettes... et contribuer à faire germer l'envie de s'alimenter en harmonie avec la planète. Ci-dessous, quelques idées. Mais vous pourrez certainement en trouver d'autres !

> PANIERS BIO CADEAUX

www.bioforum.be

> BIÈRES TRAPPISTES BELGES

Achel, Chimay, Rochefort, Orval, West-Vleteren, West-Malle, La trappe...

Plus d'informations: www.trappistbeer.be (Fr/Nl)

> AUTRES BIÈRES BELGES

Duvel, Judas, Fruit Défendu, La chouffe, Barbar, Ciney, Rochefort...

Plus d'informations: www.belgobiere.be (Fr), www.belgische-bieren.be (Nl), www.belgourmet.be (Fr/Nl),

> FROMAGES BELGES

Val Dieu, Malmedy, Bleu des moines, Bernister, Biamo, Herve, Maredsous, Chimay, Boulette de Huy, Bèchéye de Nivelles, Brie frais, Cassette de Beaumont, Bouquet des Moines, Damse brie, Fleur des Fagnes, Val Dieu, Orval, Fagnar, Vieux Système, Bleu des Moines, Keiemnaer, Trou d'Sottai, Boû d'Fagnes...

Plus d'informations: www.fromagesbelges.be (Fr), www.belgischekazen.be (Nl), www.belgourmet.be (Fr/Nl),

> FRIANDISES BELGES

Gaufres, speculoos, pralines, chocolat...

Plus d'informations: www.moesen-wafels.be, www.choco-club.com/carnetbelgique.html

AUTRES IDÉES CADEAUX

- Des livres de recettes de spécialités régionales
- Un guide des vins biologiques
- Un stage de cuisine
- Inviter un chef coq à cuisiner à la maison
- Un stage pour reconnaître et cuisiner les champignons locaux
- Un stage pour reconnaître et cuisiner les herbes sauvages
- Une jolie cruche pour servir l'eau du robinet à table
- Des ustensiles de cuisine pour le plaisir de cuisiner chez soi
- De la vaisselle et des décorations de tables issus du commerce équitable
- Des boîtes de conservation pour éviter le gaspillage
- Un caddy pour faire ses courses dans le quartier
- Acheter des sacs en coton ou des paniers dans les Magasins du Monde pour faire vos courses...





COURS DE CUISINE

> MALIKA HAMZA

☎ 02/426.20.34
www.innovative-cuisine.com

> CATHERINE PIETTE &
CHRISTINE LEFEBVRE

☎ 02/640.40.57
www.tropbon.be

> KARIN SCHEPENS

☎ 0476/30.30.81
www.icone.be/reset

☎ 02/548.70.20
www.mandalaorganicgrowers.be

> LE RESTAURANT TAN

www.tanclub.org

> CLAUDE POHLIG

☎ 010/68.05.56
www.cuisine-potager.be

> ECOLE D'ARTS SASASA

☎ 0475/20.46.00
www.sasasa.be

> DAMIEN PONCELET

☎ 0486/53.89.90
www.Vege-Table.be

> MARTINE FALLON

www.cuisine-energie.be

> MMMMH!

☎ 02/534.23.40
www.mmmmh.be

> GASTRONOMIE:

*Guide de la gastronomie bruxelloise en 4 langues
(FR/NL/ANGL/ALL)*

www.brusselsinternational.be/newsimages/3441/gourmet_2008.pdf

> SITES D'ADRESSES DE RESTAURANTS:

www.opt.be

www.zone02.be

www.brussels-gourmet.be

www.brusselsinternational.be

www.resto.be

> COURS DE CUISINE:

www.ateliersdeschefs.com

> CENTRE DE CONFÉRENCE:

> CAFÉ DE FIENNES

Rue de Fiennes 77 - 1070 Bruxelles

☎ 02/520.12.21

www.cafedefiennes.be

LE RÉSEAU BRUXELLOIS POUR UNE ALIMENTATION DURABLE

Des organisations de tout horizon ont constitué le Réseau Bruxellois pour une Alimentation Durable. Elles ont signé une Charte fédératrice par laquelle elles s'engagent à respecter des critères sociaux, économiques, environnementaux liés à l'alimentation et à préserver la culture gastronomique. Ce réseau est à même de répondre aux besoins des citoyens, des éducateurs et des professionnels en matière d'alimentation durable. Vous cherchez des producteurs, des transformateurs, des distributeurs de produits alimentaires durables ? Vous voulez participer à des formations, des animations et des visites ? Plus d'informations sur le site www.observ.be ou par tél. au 02-547 06 11

CENTRE DE RECHERCHE
ET D'INFORMATION
DES ORGANISATIONS
DE CONSOMMATEURS - CRIOC

Boulevard Paepsem 20
1070 Bruxelles

☎ 02/547.06.11

info@crioc.be

www.crioc.be

BRUXELLES ENVIRONNEMENT

Gulledelle 100
1200 Bruxelles

☎ 02/775.75.75

info@bruxellesenvironnement.be

www.bruxellesenvironnement.be

ÉDITEUR RESPONSABLE - MARC VANDERCAMMEN
CRIOC - BOULEVARD PAEPSEM 20 - 1070 BRUXELLES
FONDATION D'UTILITÉ PUBLIQUE
N° 417541646 - ÉDITION 2009 - D-2009-2492-47
© CRIOC - REPRODUCTION AUTORISÉE
MOYENNANT ACCORD PRÉALABLE DE L'ÉDITEUR
ET MENTION DE LA SOURCE.

PLUS D'INFO ?

Après avoir flâné et découvert les propositions d'alimentation durable dans les quartiers de Bruxelles, vous vous posez certaines questions : Que signifie ce label ? Est-il fiable ? Pourquoi les légumes locaux et de saison sont des choix plus durables ? Vous aurez peut-être envie d'en savoir plus.

Vous trouverez des réponses à ces questions et à bien d'autres sur le site www.observ.be.

D'autres outils en ligne (fiches recettes, calendrier, carnet de courses) sur le site de Bruxelles Environnement: www.bruxellesenvironnement.be



L'Observatoire Bruxellois de la Consommation Durable est un partenariat entre le CRIOC et Bruxelles Environnement.

Avec le soutien de la Ministre de l'environnement, de l'énergie et de la politique de l'eau