



# SE NOURRIR AUTREMENT À LIÈGE

LES  
APPROVISIONNEMENTS  
ALTERNATIFS

QUARTIER

QUARTIER

HENRY DR  
714 CHESTNUT ST  
PHILADELPHIA

SEKELSJOR BEET

RIVIERE

## POURQUOI CETTE BROCHURE ?

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



1.

# AUTOPRODUIRE

- ◆ Les potagers collectifs à Liège
- ◆ *Incroyables comestibles* à Liège
- ◆ Trouver des semences

**Autoproduire (et donc autoconsommer) peut être considéré comme le moyen le plus direct de s’approvisionner.**

C’est se donner accès à une source de nourriture abondante et naturelle, sans passer par des échanges monétaires. L’autoproduction crée une rupture totale avec les modèles économiques et agricoles dominants : surconsommation, culture du profit, multiplication des intermédiaires, exploitation des hommes, des animaux et de la terre à travers le monde.

Elle peut se faire seule ou bien collectivement : partagée avec des proches ou avec nos communautés vivantes, gratuitement ou en échange de contreparties. Cela va donc plus loin que simplement produire sa nourriture : c’est restaurer le partage et la solidarité, préparer l’autonomie alimentaire et la **RÉSILIENCE**.

L’autoproduction n’est pas prise en compte dans notre économie capitaliste. Pourtant, elle reste considérable dans nos vies et tend à se redévelop-



per. Bien-sûr, l’extension des villes rend plus difficile l’accès aux terres cultivables. Mais si l’urbanisation est un problème global, nos imaginations peuvent toujours apporter des réponses, individuelles ou collectives.

#### **RÉSILIENCE**

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

## LES POTAGERS COLLECTIFS À LIÈGE

« *De l'individuel au collectif* »

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

Le respect de l'environnement est une valeur forte des jardins communautaires : les jardiniers choisissent de préférence des végétaux adaptés au sol et au climat et évitent autant que possible d'utiliser des produits chimiques.

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

## PRATIQUE

⊙ **LA CARTOGRAPHIE DES POTAGERS COLLECTIFS** en région de Liège, par l'asbl du RCR – Réseau des Consommateurs Responsables (en partenariat avec *Le Beau-Mur* et le Réseau *Pot-d-col*) :

> [asblrcr.be/potager-collectif](http://asblrcr.be/potager-collectif)

⊙ Un **ARTICLE** publié par l'asbl *UrbAgora* avec une carte de 2014 recensant les potagers collectifs liégeois :

> [lechainonmanquant.be/analyses/potagers.html](http://lechainonmanquant.be/analyses/potagers.html)

### COMPOSTAGE

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

## INCROYABLES COMESTIBLES LIÈGE

**Le principe des *Incroyables Comestibles* est né en 2008 dans le village de Todmorden, au nord de l'Angleterre, dans une zone industrielle touchée de plein fouet par la crise. Ceci dit, cette idée n'est pas nouvelle en soi et ce principe trouve des applications partout ailleurs, et ce depuis toujours.**

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

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

## PRATIQUE

© INCROYABLES COMESTIBLES

> [comestibles.liege@gmail.com](mailto:comestibles.liege@gmail.com)



## TROUVER DES SEMENCES

Depuis le 12 juillet 2012\*, la Cour de Justice Européenne a confirmé l'interdiction de commercialiser les semences des variétés qui ne sont pas inscrites au catalogue officiel européen. Cette décision rend concrètement « illégales » 80 % des semences actuellement en circulation en Belgique, selon l'organisation *Semailles*.

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

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

### OÙ TROUVER DES SEMENCES ?

CYCLE EN TERRE	<i>Productrice semencière belge implantée à Stree (sur 25 ares) artisanale et de qualité.</i>	SITE WEB <a href="http://www.cycle-en-terre.be">www.cycle-en-terre.be</a>
GRAINETERIE VAILLANT- WATHELET	<i>Magasin liégeois de semences, outillages de jardin divers et matériel de jardinage.</i>	ADRESSE Rue du Pont 21 à 4000 Liège 04 222 25 96
KOKOPELLI	<i>Association semencière française et militante. Catalogue de plus de 2000 variétés dont des anciennes.</i>	SITE WEB <a href="http://www.kokopelli-semences.be">www.kokopelli-semences.be</a>
SEMAILLES	<i>Producteur semencier bio belge. Catalogue de plus de 600 variétés dont des anciennes.</i>	SITE WEB <a href="http://www.semaille.com">www.semaille.com</a>

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



2.

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

**Acheter directement ses produits à la ferme, c'est déjà un vrai soutien apporté aux paysan.ne.s et aux producteurs-trices.**

Voici une liste de quelques fermes biologiques dans la région de Liège. Les connaissiez-vous déjà? Si ce n'est pas le cas, n'hésitez pas à aller à leur rencontre. Toutes ces fermes sont ouvertes aux circuits-courts et aux rencontres avec les citoyen.ne.s. Peut-être allez-vous découvrir que l'une d'elle se trouve à deux pas de chez vous!

## Bio ou pas Bio?

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

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



PHOTO > Ferme Lamck, Stéfan WASSER, 2015.

## FERMES BIOLOGIQUES DE LA RÉGION DE LIÈGE

<p>CHAMPS DES POSSIBLES</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ <i>Maraîchage biologique</i></li> <li>▶ <i>Abonnement annuel en AMAP</i></li> <li>▶ <i>Auto-cueillette promue</i></li> </ul>	<p><b>SITE WEB</b> www.champdespossibles.be</p> <p><b>LIEU</b> Sur les hauteurs de Jupille</p> <p><b>CONTACT</b> 0478 071 567 francoissonnet@gmail.com</p>
<p>COMPAGNONS DE LA TERRE</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ <i>Agriculture biologique</i></li> <li>▶ <i>Coopérative maraîchère</i></li> <li>▶ <i>Auto-cueillette possible</i></li> </ul>	<p><b>SITE WEB</b> www.cdlt.be</p> <p><b>ADRESSE</b> Chemin des Cortils 5/2 à 4670 Mortier</p> <p><b>CONTACT</b> 0495 781 981 info@cdlt.be</p>
<p>ECOTOPIA — VENT DE TERRE</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ <i>Maraîchage biologique</i></li> <li>▶ <i>Vente directe sur le champ le lundi et vendredi soir</i></li> </ul>	<p><b>SITE WEB</b> www.ventdeterre.be</p> <p><b>ADRESSE</b> Rue d'Angleur 92 — 4130 Tilff</p> <p><b>CONTACT</b> gabriel-gse@hotmail.com</p>
<p>FERME À L'ARBRE</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ <i>Agriculture biologique</i></li> <li>▶ <i>Maraîchage, viande, petit magasin</i></li> </ul>	<p><b>SITE WEB</b> www.ferme-paque.be</p> <p><b>ADRESSE</b> Rue de Liège 43 — 4450 Ans</p> <p><b>CONTACT</b> 04 263 58 01 info@ferme-paque.be</p>

## FERMES BIOLOGIQUES DE LA RÉGION DE LIÈGE (SUITE)

<p>FERME DE LA VACHE (CPAS)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ <i>Agriculture biologique</i></li> <li>▶ <i>Maraîchage accessible au quartier ou aux allocataires sociaux</i></li> </ul>	<p>ADRESSE Rue Pierreuse 113 — 4000 Liège</p> <p>CONTACT 04 223 11 96 fermedelavache@cpasdeliege.be</p>
<p>FERME DU BÊCHE</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ <i>Volaille, fromage, bière (Béchette), produits de la ferme</i></li> </ul>	<p>ADRESSE Rue Bêche 2 — 4041 Milmort</p> <p>CONTACT 04 278 27 78</p>
<p>FERME LAROCK</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ <i>Agriculture biodynamique</i></li> <li>▶ <i>Maraîchage, viandes, produits laitiers, pains et petits fruits</i></li> </ul>	<p>SITE WEB www.fermelarock.be</p> <p>ADRESSE Rue Duchêne 12 — 4120 Rotheux</p> <p>CONTACT 04 372 04 75 larockdynamique@collectifs.net</p>
<p>JARDIN D'ANTAN</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ <i>Agriculture raisonnée</i></li> <li>▶ <i>Maraîchage et petits fruits</i></li> </ul>	<p>SITE WEB www.jardindantan.be</p> <p>ADRESSE Route de Liège 6 — 4162 Hôdy</p> <p>CONTACT 0477 941 144 info@jardindantan.be</p>
<p>JARDINS DU SART</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ <i>Maraîchage biologique</i></li> </ul>	<p>SITE WEB http://jardinsdusart.be</p> <p>ADRESSE Fond du Sart 22 — 4171 Poulseur</p> <p>CONTACT 04 265 31 21 info@jardinsdusart.be</p>

D'AUTRES PAYSAN.NE.S SONT ÉGALEMENT RÉPERTORIÉS SUR :

- ▶ Le réseau de *Nature et Progrès* : [natpro.be/agriculture/biottinalimentation/index.html](http://natpro.be/agriculture/biottinalimentation/index.html)
- ▶ Le site de l'APAQW : [apaqw.be/Les-bonnes-adresses/Producteurs-locaux/](http://apaqw.be/Les-bonnes-adresses/Producteurs-locaux/)



# 3.

## **S'ORGANISER ET ACHETER COLLECTIVEMENT**

- ◆ Et pourquoi pas ?
- ◆ Les différentes formes de groupes d'achats
- ◆ Se structurer ensemble

**Un *Groupe d'Achat Alimentaire* (GAA) est un groupe de personnes qui se mettent ensemble afin d'acheter leurs produits alimentaires directement chez un.e paysan.ne. En diminuant les intermédiaires, la consommation se fait plus respectueuse de l'environnement et plus solidaire car elle assure un meilleur revenu à la petite paysannerie.**

## ET POURQUOI PAS ?

En s'organisant ensemble, ces personnes expérimentent les principes d'AUTOGESTION et de participation collective. Cela est aussi très intéressant pour rompre avec les grandes surfaces et le modèle consumériste. Il existe actuellement près d'une vingtaine de GAC sur Liège, et près d'une quarantaine sur la province. Il peut y avoir beaucoup de raisons pour créer un GAA.

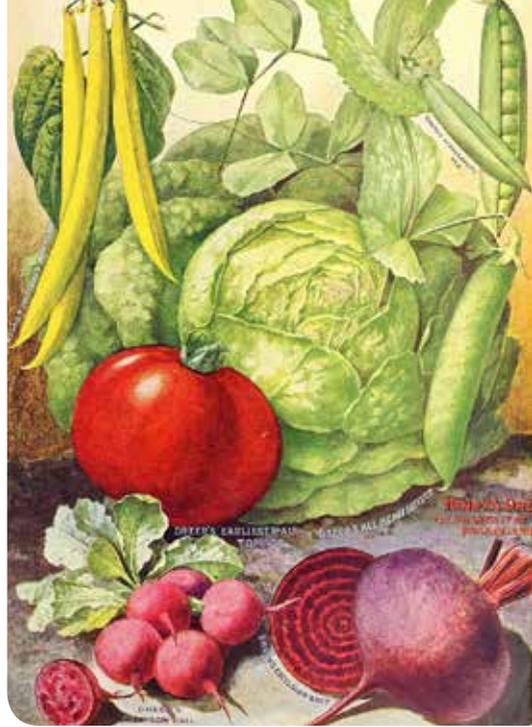
On peut citer notamment :

- ◆ Contribuer à un meilleur accès pour chacun.e à des produits sains et de qualité;
- ◆ S'inscrire dans une dynamique collective de rupture avec le modèle économique dominant;
- ◆ Mettre en place des systèmes collectifs où chacun.e a pleinement conscience des conséquences de ses actes économiques et de participation;
- ◆ Maintenir des terres fertiles par une gestion des terres collectives respectant la nature;
- ◆ Maintenir et même créer de l'emploi dans le milieu paysan;
- ◆ Créer des liens avec des paysan.ne.s engagé.e.s, dans une dynamique collaborative;
- ◆ Réduire sa consommation énergétique & écologique en achetant des légumes locaux;
- ◆ Réimpliquer les mangeur.euse.s dans leurs choix de consommation;
- ◆ Créer du lien entre celles et ceux qui produisent et celles et ceux qui mangent...

## LES DIFFÉRENTES FORMES DE GROUPES D'ACHATS

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

Le plus répandu en province de Liège est le **Groupe d'Achat Commun** (GAC) : il utilise un système de commande généralement hebdomadaire, où les aliments sont comptabilisés au poids. Le groupe s'associe parfois avec un.e ou plusieurs paysan.nes. Certains mettent en place un système de livraison de paniers pour les fruits et légumes (*voir aussi* CHAPITRE 4 : SOUSCRIRE À DES PANIERS PAYSANS). Ce système incite les mangeur.euse.s à s'organiser collectivement pour effectuer les différentes tâches du collectif.



### ☞ C'EST QUOI L'AUTOGESTION?

*L'autogestion est mode d'organisation collective et autonome : un groupe de personnes s'organise pour prendre des décisions et répartir le travail entre chaque membre, le tout de manière collective et en diminuant au maximum la concentration des pouvoirs à l'intérieur et les prises de pouvoir par des forces extérieures (associations, États, organismes de contrôle...).*

Les *Associations de Maintien à l'Agriculture Paysanne* (AMAP en France et en Wallonie, GASAP à Bruxelles, CSA chez les anglophones) sont des groupes d'achats d'un autre type : ils ne sont plus basés sur la flexibilité au service du consommateur, mais sur l'idée d'un engagement solidaire avec le ou la paysan.ne. Les membres d'une AMAP s'engagent pour une période donnée (mois, saisons, années). Ils paient au paysan ou à la paysanne, au début de chaque période, la production qu'ils recevront en fin de période. Cette production peut représenter une partie ou l'entièreté de la production du/ de la paysan.ne.

## LE PRIX JUSTE

Ces deux formes de groupement citoyens (GAC et AMAP) peuvent s'associer avec un.e paysan.ne pour (re) définir la notion de « prix juste ». Cela dépend de l'engagement de chaque groupe envers les paysan.ne.s avec lequel.le.s ils s'impliquent.

Le prix juste, c'est la confrontation des différents univers des mangeur.euse.s et des paysan.ne.s. Quels sont les moyens (financiers ou autres) de chacun.e ? À quel point les un.e.s peuvent être solidaires avec les autres et développer une empathie suffisante pour permettre à chacun.e de vivre bien ? Et dans le cadre d'une relation commerciale comme l'achat de produits alimentaires, quel prix donner aux produits de la terre ? Et finalement : comment évoluer vers des prix acceptables pour tous et toutes ?

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

L'*Inter-GAC* est un lieu de rencontre et d'échange entre les membres de différents GACs (*Groupe d'Achat Commun*) et différent.e.s paysan.ne.s de la région liégeoise.

Il vise à soutenir :

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

Si vous souhaitez être tenu.e au courant des manifestations ou réunions de l'*Intergac*, n'hésitez pas à le faire savoir en envoyant un mail à [animation@beaumur.org](mailto:animation@beaumur.org) (une coordination du *Centre Liégeois du Beau-Mur*).

## PRATIQUE

Trois GACs, accueillis par des centres associatifs, sont réputés permanents :

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

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

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



4.

---

# SOUSCRIRE À DES PANIERS PAYSANS

## SOUSCRIRE À DES PANIERS PAYSANS

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

Cette forme d'engagement déplace par contre la contrainte vers le / la citoyen.ne : il lui faut s'adapter pour la cuisine et la gestion des repas, en fonction des aliments reçus.

Les systèmes de paniers paysans décrits ci-dessous sont conçus pour faciliter l'organisation des personnes. Elles n'ont qu'à verser le montant prescrit à l'organisation et à elles reçoivent leur panier directement.

La gestion en points de dépôt est la forme de livraison la plus répandue, permettant d'éviter aux paysan.ne.s un fastidieux porte-à-porte. Le moment

## PRATIQUE

🕒 POUR MIEUX  
COMPRENDRE LA NOTION  
DE FINALITÉ SOCIALE :

*Centre d'Économie Sociale  
de Liège :*

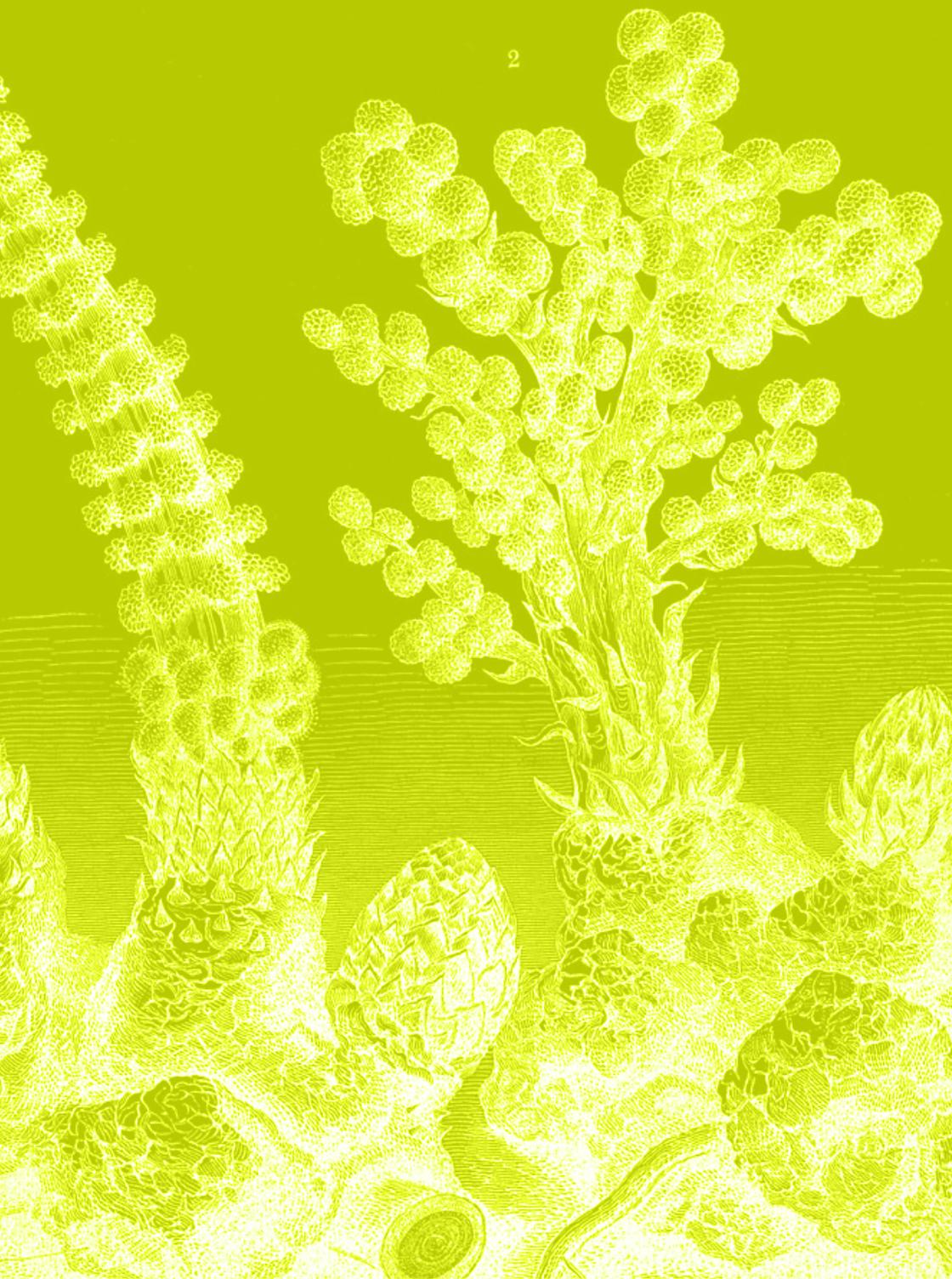
[ces.ulg.ac.be/fr\\_FR/  
services/cles/diction-  
naire/f-g-h/finalite-sociale](https://ces.ulg.ac.be/fr_FR/services/cles/dictionnaire/f-g-h/finalite-sociale)

de la collecte des paniers au dépôt peut également être la source de rencontres et d'échanges conviviaux entre les membres du groupe.

Ce modèle d'organisation est en développement ces dernières années à Liège, sous de multiples formes. Certains organisateurs sont des entreprises de formation par le travail (EFT), c'est-à-dire des organisations sans but lucratif, dont la mission principale est la formation de personnes en réinsertion professionnelle. D'autres sont des coopératives, qui peuvent être citoyennes ou paysannes, éventuellement à finalité sociale.

## OÙ SOUSCRIRE À DES PANIERS PAYSANS ?

BOURRACHE	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ <i>Agriculture biologique</i></li> <li>▶ <i>Entreprise de Formation par le Travail</i></li> <li>▶ <i>Paniers de légumes en points de dépôts</i></li> </ul>	<p><b>SITE WEB</b> www.labourrache.org</p> <p><b>ADRESSE</b> Rue du Beau-Mur 48 — 4030 Liège</p> <p><b>CONTACT</b> 04 341 00 14 labourrache.org</p>
COMPAGNONS DE LA TERRE	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ <i>Agriculture biologique</i></li> <li>▶ <i>Coopérative maraîchère</i></li> <li>▶ <i>Auto-cueillette possible</i></li> </ul>	<p><b>SITE WEB</b> www.cdlt.be</p> <p><b>ADRESSE</b> Chemin des Cortils 5/2 à 4670 Mortier</p> <p><b>CONTACT</b> 0495 781 981 info@cdlt.be</p>
CYNORHODON	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ <i>Agriculture biologique</i></li> <li>▶ <i>Entreprise de Formation par le Travail</i></li> <li>▶ <i>Paniers de légumes en points de dépôts</i></li> </ul>	<p><b>SITE WEB</b> www.cynorhodon.be</p> <p><b>ADRESSE</b> Rue Froidmont 4 — 4684 Haccourt</p> <p><b>CONTACT</b> 04 374 14 44</p>
POINT FERME	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ <i>Agriculture raisonnée</i></li> <li>▶ <i>Coopérative agricole de producteur.trice.s</i></li> <li>▶ <i>Paniers de légumes en points de dépôts</i></li> <li>▶ <i>Possibilités de paniers de produits laitiers</i></li> </ul>	<p><b>SITE WEB</b> www.pointferme.be</p> <p><b>ADRESSE</b> Rue Lizin 2 — 4590 Ouffet</p> <p><b>CONTACT</b> 0489 18 79 40</p>





5.

# FAIRE SES COURSES AUTREMENT

- ◆ Les plateformes de commande en ligne
- ◆ Les magasins biologiques et / ou locaux

## UTILISER DES PLATEFORMES DE COMMANDE EN LIGNE

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

Les plates-formes de commande en ligne font la même chose, avec deux particularités : elles choisissent différemment les producteurs (sur base locale, éthique ou écologique notamment) et elles ne possèdent pas de lieu permanent pour la distribution des achats.

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

La participation n'est pas la même que dans des groupes citoyens (GAA, GAC). Au sein d'une plateforme de commande en ligne, la gestion est centralisée la plupart du temps, tenue et entretenue par des salarié.e.s en lieu et place des bénévoles.

### PLATEFORMES DE COMMANDES EN LIGNE

COOPÉRATIVE ARDENTE	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ <i>Coopérative citoyenne liégeoise à finalité sociale</i></li><li>▶ <i>Système d'étiquetage transparent et innovant</i></li></ul>	SITE WEB <a href="http://www.lacooperativeardente.be">www.lacooperativeardente.be</a>
RUCHE QUI DIT OUI — LIÈGE	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ <i>Entreprise française à finalité lucrative avec système de franchise.</i></li><li>▶ <i>Chaque ruche a ses propres critères de sélection</i></li></ul>	SITE WEB <a href="https://laruchequiditoui.fr/fr/assemblees/5497">https://laruchequiditoui.fr/fr/assemblees/5497</a>

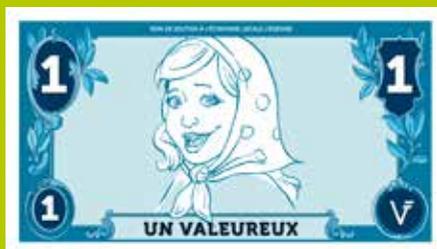


## ACHETER DANS DES MAGASINS BIOLOGIQUES ET/OU LOCAUX

Impossible de ne pas parler de tous ces petits magasins, intermédiaires incontournables pour les aliments que nous n'arrivons pas à produire nous-mêmes ou à trouver via d'autres circuits. Chacun de ces magasins a ses particularités, ses habitudes et ses produits, sa vision de la paysannerie et ses valeurs précises. Et chacun mérite d'être (re)découvert.

Notez que certains de ces magasins portent un symbole  ; cela veut dire qu'ils acceptent les paiements dans la monnaie locale : le *Valeureux*.

## PRATIQUE



Le *Valeureux* est la monnaie locale liégeoise. Elle a notamment pour objectifs :

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

Plus de détails et d'infos pratiques sur :  
[www.valeureux.be](http://www.valeureux.be)

## MAGASINS BIOLOGIQUES ET / OU LOCAUX

	AL BINÈTE	<i>Magasin biologique : Boulangerie, boucherie, crèmerie, fruits et légumes.</i>	<p>ADRESSE Place Cockerill 18, 4000 Liège</p> <p>CONTACT 04 221 21 64</p>
	BIOSAVEURS	<i>Magasin biologique : Boulangerie, boucherie, crèmerie, fruits et légumes.</i>	<p>ADRESSE Chausse de Tongres 412, 4000 Liège</p> <p>CONTACT 04 246 00 03</p>
	CHEZ MATTEO	<i>Boulangerie artisanale aux farines diverses, naturelles, bio ou non.</i>	<p>ADRESSE Rue du Palais 32, 4000 Liège</p> <p>CONTACT 04 223 56 99</p>
	ÉPICERIE DU NORD	<i>Épicerie biologique : Boulangerie, graines, crèmerie, fruits et légumes.</i>	<p>ADRESSE Rue Saint Léonard 8B, 4000 Liège</p> <p>CONTACT 04 380 38 33</p>
	GOVEG	<i>Épicerie biologique et végan : graines, fruits, légumes, pro- duits secs et divers.</i>	<p>ADRESSE Rue Hors-Château 14, 4000 Liège</p> <p>CONTACT 04 222 09 21</p>
	GRAINES D'ÉPICES	<i>Épicerie fine au sens premier du terme car spécialiste en épices naturelles.</i>	<p>ADRESSE Rue de Serbie 7, 4000 Liège</p> <p>CONTACT 04 343 69 96</p>

	LE CHEMIN VERT	<i>Épicerie biologique : Épicerie, fromage, pain, charcuterie, produits végétariens..</i>	ADRESSE Rue du Méry 20, 4000 Liège CONTACT 04 221 17 20
	LE TEMPS DES CERISES	<i>Magasin biologique : Boulangerie, fruits et légumes, végétariens, crèmerie.</i>	ADRESSE Rue Laveu 20, 4000 Liège CONTACT 04 252 07 00
	MASSIN	<i>Boulangerie-pâtisserie artisanale pains bio et produits liégeois.</i>	ADRESSE Rue Puits-en-Stock 8, 4020 Liège CONTACT 04 343 17 37
	OSONS BIO, PEUCHÈRE!	<i>Épicerie biologique : Boulangerie, boucherie, crèmerie, fruits et légumes.</i>	ADRESSE Place Général Leman, 4000 Liège CONTACT 04 253 66 74
	UN PAIN C'EST TOUT	<i>Boulangerie artisanale et épicerie. Farines du Moulin de Hollange.</i>	ADRESSE Rue de la Loi 20, 4020 Liège CONTACT 04 375 01 91
	VIBIO	<i>Supermarché bio : Tous produits bio, non-alimentaire, éco et bien-être.</i>	ADRESSE Bld Cuivre & Zinc 39A, 4030 Liège CONTACT 04 344 11 42
	VIVE LE VIN	<i>Vins naturels agriculture biologique &amp; biodynamique, de France et ailleurs.</i>	ADRESSE Rue des Venues 214, 4020 Liège CONTACT 04 342 61 07

## BOURSES DE SEMENCES ET PLANTS

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

Soyez aux aguets et vérifiez les agendas associatifs tels que *Natagora*, les *Amis de la Terre*, *Démosphère* ...

Deux initiatives liégeoises à retenir :

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



6.

# DÉCOUVRIR D'AUTRES RESTAURANTS



## PRATIQUE

### ◎ VÉGÉTARISME

Nous proposons ici de mettre en évidence les restaurants où l'alimentation non-carnée ou végétarienne (voire végétalienne) est vraiment pensée pour elle-même. En effet, il ne suffit pas d'enlever la viande d'un plat pour faire de la cuisine végétarienne. Le principe de cette cuisine est d'avoir des repas équilibrés sans la viande.

D'autres lieux où manger végétarien ou végétalien :

[www.manger-veggie.be](http://www.manger-veggie.be)

### LES RESTAURANTS OÙ CONSOMMER DIFFÉREMMENT

Des restaurants où l'artisanat est un moteur, où la recherche de bons produits ne passe pas uniquement par l'optimisation d'une marchandise à bas prix, aux dépens de la qualité... En voici quelques-uns ci-contre (il y en a sûrement d'autres).

À NOTER : il y en a qui essaient de relever le même défi en promouvant, en plus, des produits locaux et le moins pollués possible. Ceux-là sont des perles rares...

Nous ne développerons pas ici le pourquoi d'une alimentation sans viandes ou produits animaux. Mais n'hésitez pas à vous renseigner sur les raisons écologiques, éthiques, politiques et sanitaires qui y sont liées.



*= ce logo  
renseigne  
un lieu végé  
friendly.*

*(Perles rares  
mais attention  
aux prix...)*

## DES RESTAURANTS OÙ CONSOMMER DIFFÉREMMENT

	<b>TERRE MÈRE</b>	<i>Sandwicherie fine, restauration bio, végétarienne et végétalienne, des jus et smoothies du jardin, saveurs inattendues!</i>	<p><b>ADRESSE</b> Rue de la Régence 21 à 4000 Liège</p> <p><b>CONTACT</b> 04 221 38 05</p>
	<b>PETIT PRESOIR</b>	<i>Bar à jus et smoothies de fruits et légumes frais, bio et locaux; restauration végé et de saison; douceurs véganes et sans gluten...</i>	<p><b>ADRESSE</b> En Neuvice 37 à 4000 Liège</p>
	<b>MANDIBULE</b>	<i>Au gré du marché et de l'inspiration, Mandibule propose différentes formules avec des produits essentiellement bio.</i>	<p><b>ADRESSE</b> Rue Souverain Pont 38 à 4000 Liège</p> <p><b>CONTACT</b> 04 272 24 31</p>
	<b>BRASSERIE SAUVENIÈRE</b>	<i>Petite restauration permanente à la carte. Suggestions de plats végétariens, de salades de saisons, de pâtes, de sauces...</i>	<p><b>ADRESSE</b> Place Xavier Neujean 12 à 4000 Liège</p> <p><b>CONTACT</b> 04 220 20 99</p>
	<b>COMO EN CASA</b>	<i>Slow Food &amp; Bio - Petit déjeuner, dîners, sandwiches, spanish basque, bar à tapas, végétalien et végétarien.</i>	<p><b>ADRESSE</b> Rue Hors-Château 76 à 4000 Liège</p> <p><b>CONTACT</b> 0498 11 09 80</p>

## DES RESTAURANTS OÙ CONSOMMER DIFFÉREMMENT (SUITE)

	<b>À LA MAISON</b>	<i>C'est le plaisir de manger des produits frais maisons, bio et locaux. Brunch maison et de saison tous les dimanches. Activités...</i>	<b>ADRESSE</b> Rue des Glacis 89 à 4000 Liège  <b>CONTACT</b> 0498 78 00 19
	<b>GRAND MAISON</b>	<i>Grand Maison est né de l'envie de Fanny, Amandine &amp; Céline, de rassembler des gens autour de l'artisanat et de la table.</i>	<b>ADRESSE</b> Quai de la Goffe 37 à 4000 Liège  <b>CONTACT</b> 0484 47 79 93
	<b>MA FERME EN VILLE</b>	<i>Produits locaux à déguster ou à emporter : dans Ma Ferme, les petits producteurs font la loi et on adore ça!</i>	<b>ADRESSE</b> Rue Souverain Pont 34 à 4000 Liège  <b>CONTACT</b> 04 222 16 60
	<b>LES ZEUDIS GOURMANDS DE LA ZONE</b>	<i>Table d'hôtes tous les jeudis soir. Toujours un plat végétarien pour celles et ceux qui le veulent. Des collectifs différents chaque jeudi.</i>	<b>ADRESSE</b> Quai de l'Ourthe 42 à 4000 Liege  <b>CONTACT</b> 04 341 07 27

Réactions?  
Modifications? Ajouts?  
N'hésitez pas  
à contacter Alexandre :

alexandreliesenborghs@bawet.org

 CONCEPTION & RÉDACTION  
Alexandre LIESENBORGHES

 ÉDITION  
Steve BOTTACIN

 MAQUETTE  
Jérôme BECUWE

 UNE INITIATIVE  
SOUTENUE PAR  
*Liège en Transition* et  
*Barricade* asbl

DERNIÈRE MISE À JOUR: 17/10/2016

LICENCE : [creativecommons.org](http://creativecommons.org)

Cette brochure et son contenu est mis à disposition selon les termes de la licence « *Creative Commons Attribution-NonCommercial* ». Vous êtes libre de partager – copier et redistribuer le matériel sur tout support aussi longtemps que les termes suivant sont respectés : **Attribution** – Vous devez citer la source, fournir un lien vers la licence, et indiquer si des modifications ont été apportées au matériel d'origine. *Attention que les illustrations pages 9 et 17 sont à attribuer spécifiquement (VOIR CRÉDITS).* **Non-commerciale** – Vous ne pouvez pas utiliser le matériel à des fins commerciales.





[www.reseautransition.be/articles/initiatives/liege-transition-initiative/](http://www.reseautransition.be/articles/initiatives/liege-transition-initiative/)

[www.barricade.be](http://www.barricade.be)