



—  —

*Redécouvrons
les fruits et
légumes de
chez nous!*



Edito



Une pomme ou une poire à la récré, la corbeille de fruits après le repas du soir. Voilà bien des images qui font partie de nos racines. De même, la salade accompagnant l'entrecôte, la potée aux choux assortie de délicieuses saucisses de campagne et la légendaire étuvée de carottes ont garni et garnissent encore bien des tables dominicales. Derrière ces traditions, il y a des hommes et des femmes, près de chez nous, qui donnent le meilleur d'eux-mêmes pour gagner notre confiance. Parce que c'est bien de confiance dont il est question. Savoir que des mains expertes et passionnées sont à l'origine d'un fruit ou d'un légume de saison constitue ni plus ni moins le feu vert pour réaliser le bon choix : celui de produits de qualité qui font la fierté de nos fruiticulteurs et maraîchers. Sachons les reconnaître. Nos palais sont, par nature, demandeurs de ce privilège : celui de goûter des produits vraiment authentiques. Et si nous prenons cette peine, nos paniers ainsi remplis des couleurs de la vie seront prometteurs non seulement de saveur mais aussi d'émotion. Parce que les fruits et les légumes sont de véritables ambassadeurs de notre terre.

Monsieur
Philippe MATTART
Directeur général de
l'Apaq-W



Sommaire

- 4-5 > Les grandes productions de fruits et légumes de chez nous
- 6-7 > Les grandes étapes de la production de fruits et légumes
- 8-9 > De la ferme à l'assiette : les circuits de distribution
- 10-11 > La richesse des variétés wallonnes
- 12-13 > Les différents modes de production
- 14-15 > La richesse nutritionnelle des fruits et légumes
- 16-19 > Recettes

Les grandes productions de fruits et légumes de chez nous

Manger les fruits et légumes de nos producteurs, voilà une bonne résolution! Mais les connaissez-vous réellement? Savez-vous quels fruits et légumes sont produits près de chez vous? Voici donc un petit tour d'horizon de nos productions.



LES LÉGUMES FRAIS

Ce marché représente 4 000 hectares de culture, 40 millions d'euros de chiffre d'affaires et 335 producteurs, dont 185 professionnels. Ces légumes sont cultivés en plein air ou sous abri, sur des surfaces de quelques hectares à plusieurs dizaines. Sur une même année, plusieurs rotations de cultures se succèdent, ce qui nécessite une main-d'œuvre très importante. Chez nous, le légume frais le plus produit est la carotte. Viennent ensuite les oignons et, bien plus loin, les tomates, courges, chicons, courgettes... La plupart des producteurs cultivent une large variété de légumes, qui sont écoulés principalement en vente directe ou en circuit court. Au point de vue géographique, les producteurs de légumes frais sont répartis dans toute la Wallonie, avec une concentration plus importante au nord du sillon Sambre et Meuse.



LES LÉGUMES INDUSTRIELS

On entend par « légumes industriels » tous les légumes produits éventuellement sur des superficies moyennes à grandes avec une forte mécanisation et destinés à l'industrie de la transformation. Ce marché spécifique s'étend sur près de 16 000 hectares et occupe près de 2 000 producteurs. Les petits pois viennent en premier en termes de quantités produites. Viennent ensuite les haricots et les carottes. La très grande majorité de ces légumes sont destinés à être surgelés ou conditionnés en conserve et sont vendus hors de la Belgique.

Au point de vue géographique, la province du Hainaut détient un peu plus de 40 % des superficies et les hectares restants se répartissent de façon relativement homogène entre les provinces du Brabant wallon, de Namur et de Liège.



NOTRE ARBORICULTURE FRUITIÈRE

En Wallonie, l'arboriculture fruitière produit principalement des pommes, des poires, mais aussi des cerises, des prunes, ainsi que des noix et noisettes. Les professionnels de cette filière sont au nombre de 85, situés principalement dans les régions liégeoise et namuroise.

Les superficies consacrées aux cultures fruitières en Région wallonne sont relativement peu importantes, environ 1450 hectares. Leur chiffre d'affaires est estimé à 30 millions d'euros.



LES FRAISES ET PETITS FRUITS

La filière professionnelle des fraises et petits fruits (framboises, groseilles, myrtilles) couvre près de 180 hectares dont 150 hectares pour les fraises. Une centaine de producteurs professionnels sont recensés dont 10 cultivent sur de grandes surfaces de plus de 5 hectares. Les autres associent ces cultures à leur activité principale.

80 % des superficies en fraises sont cultivées soit en pleine terre, soit en plein air, soit sous tunnel et 3,5 % des surfaces sont certifiées bio. La culture de la fraise est répartie sur toutes les zones géographiques de la Wallonie. Les bassins de production majoritaire sont toutefois situés à proximité des sites historiques de production, dont le plus connu est Wépion. Le chiffre d'affaires en fraises et petits fruits est estimé à 15 millions d'euros. Le développement reste toutefois actuellement limité au segment du marché de circuit court en regard du coût de la main-d'œuvre, du niveau d'organisation de la production et de la grande compétitivité internationale sur le secteur de la fraise.



Faire mûrir, pas à pas

Toute l'année, les producteurs de fruits et légumes s'attellent à proposer aux consommateurs les meilleurs produits possibles. Pour cela, ils doivent respecter les étapes de la nature, travailler avec elle. Découvrons les tâches d'un producteur, saison par saison.



Durant l'hiver, de **décembre à mars**, les arbres ont perdu leurs feuilles. C'est le moment le plus opportun pour effectuer la taille des pommiers et poiriers. Le but essentiel est de réguler la production de l'année suivante (boutonnements) ainsi que de maintenir l'arbre dans le volume souhaité. C'est lors de cette période que sera vendue la majorité. Ceux-ci seront conservés, triés et commercialisés par le producteur.



Au printemps, de **mars à avril** : la nature se réveille. Si les nouvelles plantations n'ont pu se réaliser à l'automne, ce sera le moment. Les branches taillées seront broyées afin de permettre l'entretien du verger.



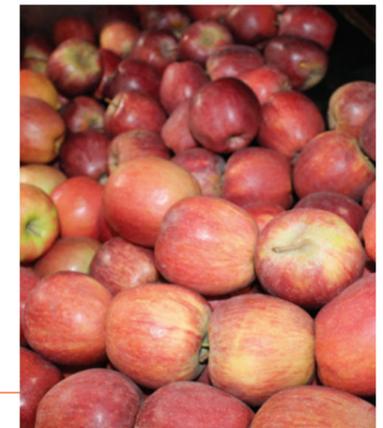
Mi-avril à mi-mai : Epoque de floraison : la pollinisation par les insectes est primordiale pour obtenir un fruit. C'est une étape cruciale car les aléas climatiques (gel, pluie, température, soleil) peuvent conduire à une récolte abondante ou très faible.



Mars à juin : Un suivi journalier des ravageurs et maladies permet d'apprécier les moyens de lutte adéquats pour chaque culture.



Juin à juillet : Les fruits grossissent et on assiste à une différenciation de ceux-ci. L'arbre se décharge naturellement d'une partie des fruits qu'il n'est pas à même de porter afin de ne garder que les plus beaux fruits (forme, grosseur). L'arboriculteur peut éliminer une partie de ceux-ci manuellement.



Septembre-octobre : C'est le moment de la récolte. Les fruits sont cueillis à maturité afin de garantir un optimum d'arôme et de sucre. Ils sont conservés dans des frigos en attendant d'être commercialisés.

DÉCEMBRE - MARS

MARS - AVRIL

AVRIL - MAI

MARS - JUIN

JUIN - JUILLET

SEPTEMBRE - OCTOBRE

De **février à mars** : préparation de la terre sous forme de butte. La terre qui accueille les semis de carottes doit être bien meuble et dépourvue de cailloux pour que les jeunes racines ne rencontrent pas d'obstacles et poussent en longueur et largeur de façon homogène.



Avril-mai : semis en pleine terre (si on travaille sous serre, on peut semer en mars).



Fin mai : éclaircissage. Lorsque le feuillage des jeunes carottes atteint 5 centimètres de haut, il faut éclaircir les lignes de semis en ne laissant qu'une carotte tous les 8 à 10 cm. Les plants arrachés ne peuvent pas être repiqués.

De juin à octobre : entretien, nettoyage. Durant toute la maturation des carottes, il faut continuer à entretenir la terre et enlever les mauvaises herbes prioritairement par désherbage mécanique

Octobre : récolte.





Quel voyage du champ à l'assiette ?

Quel voyage effectue un fruit ou un légume avant d'atterrir dans notre assiette? Quelles sont les grandes étapes de sa commercialisation ? Si certains circuits sont très clairs, d'autres le sont moins...



CIRCUITS COURTS (3-10%)

LA VENTE DIRECTE À LA FERME

PRODUCTION



RÉCOLTE



ACHAT DIRECT PAR LE CONSOMMATEUR DANS UN POINT DE VENTE À LA FERME

(magasin, distributeur automatique), ou cueillette par le consommateur, qui paye ce qu'il a choisi

VENTE PAR DES GROUPEMENTS D'ACHAT

PRODUCTION



RÉCOLTE



RASSEMBLEMENT DES FRUITS ET LÉGUMES DE DIFFÉRENTS PRODUCTEURS DANS UN POINT D'ENLÈVEMENT



COMMANDE ET ACHAT PAR LE CONSOMMATEUR

VENTE VIA UN DÉTAILLANT

PRODUCTION



RÉCOLTE



SUPERMARCHÉ DE PROXIMITÉ



CONSOMMATEUR

CIRCUIT LONG

CIRCUIT LONG

PRODUCTION



RÉCOLTE



VENTE EN CRIÉE, CENTRALE D'ACHAT OU GROSSISTE



GRANDE SURFACE



CONSOMMATEUR

PLUSIEURS MODE DE DISTRIBUTION

De nombreux producteurs utilisent différents systèmes pour écouler leurs productions. Il n'est pas rare qu'une même exploitation vende directement à la ferme, mais aussi à des groupements d'achat et des supermarchés. C'est une façon de vendre plus facilement et de ne pas être dépendant d'un seul client.

MAJORITÉ EN GRANDES SURFACES

Pour le marché du frais, 88 % des achats en fruits et légumes sont réalisés en grandes et moyennes surfaces (GMS). Dans ce cadre, la majorité des achats aux producteurs passe par des intermédiaires commerciaux, principalement les criées, les centrales d'achat ou les marchés de gros (voire une combinaison des trois).

LA SITUATION DU SECTEUR

Seulement 17% des fruits et légumes que nous consommons chez nous sont produits dans notre région. D'ici 2028, le secteur des fruits et légumes a pour objectif de passer à 30%. Pour atteindre celui-ci, nous devons intensifier la vente directe ou le circuit court. Aujourd'hui, il existe de plus en plus d'endroits pour trouver des produits locaux sains et savoureux : points de vente à la ferme, groupements d'achat, marchés hebdomadaires, paniers garnis, gammes de produits locaux vendus en grandes surfaces... Choisir ces alternatives, c'est encourager l'économie locale et offrir un meilleur revenu aux producteurs.

LE BON CHOIX POUR LA PLANÈTE

Manger local et de saison est une bonne chose pour notre santé, mais aussi pour la planète. Tous les fruits et légumes qui ne poussent pas chez nous et que l'on veut tout de même consommer sont transportés sur des milliers de kilomètres. 2 500 à 4 000 km sont ainsi parcourus en moyenne par un légume avant d'arriver dans notre assiette !

Manger local réduit donc considérablement l'impact écologique de notre consommation !



De la variété dans les fruits et légumes



Nous avons tendance à nous diriger vers les variétés classiques et très vendues de fruits et légumes qui ne viennent pas forcément de nos régions à la base. Pourtant, il existe chez nous de très nombreuses variétés de fruits et légumes que l'on ne connaît plus toujours, mais qui valent bel et bien le détour !

La gamme des produits horticoles est très étendue et ils se différencient des produits agricoles par leur caractère vivant, fragile et périssable. Le client final les achète à l'état peu ou pas transformés et leur aspect visuel est une des composantes essentielles de leur qualité. La variété choisie a donc un très grand impact sur le produit qui terminera dans notre assiette...

QUELLES FRAISES EN WALLONIE ?

Quel plaisir d'acheter des fraises de chez nous ! La variété de référence actuelle est la « Joly » qui est souvent jumelée avec la variété « Flair », plus précoce, qui permet de débiter la saison. Il existe aussi une part de marché pour les cultures retardées, qui utilisent des « plants frigo » et qui permettent de prolonger la culture des fraises dites de saison. Ce type de culture utilise la même variété, à savoir la « Joly ». Enfin, une dizaine de producteurs travaillent avec des variétés remontantes, permettant d'étaler leur culture de mai aux premières gelées. La culture de la fraise est donc possible d'avril aux premières gelées.



DES POMMES MOINS CONNUES

Dans les magasins, nous avons tendance à toujours acheter les mêmes pommes. La Pink Lady, la Granny Smith, la Golden, la Jonagold... Pourtant, il existe de très nombreuses variétés de pommes différentes. Aujourd'hui, des chercheurs (CRAW), travaillent pour créer des variétés de pommes qui sont bien adaptées à notre sol et à notre climat et, dans la mesure du possible, qui sont plus résistantes aux maladies. Parmi les pommes que l'on connaît moins, on peut citer la belle de Boskoop, la Cox's, la Wellant, la Kanzi, la Belgica... Et bien d'autres encore. Les variétés de pommes sont très nombreuses.



Différentes façons de produire les fruits et légumes

Les producteurs de fruits et légumes réalisent une horticulture de qualité. Pour ce faire, divers modes de production sont pratiqués, allant de la culture intégrée à la culture biologique.

ÉVOLUTION DU BIO !

Un peu plus de 10% des producteurs de légumes sont en bio. Leur production est très variée: on peut trouver des carottes, des brocolis, des oignons, des choux ou encore des courges (sous de nombreuses formes).

Au niveau de la production de fruits bio, 5% des surfaces des vergers professionnels sont certifiées bio ou en reconversion. Ils cultivent principalement des pommes et des poires, mais aussi des cerises, des prunes ou des fraises.

De manière générale, la majorité des producteurs bio de chez nous cultivent plusieurs produits.

Ils cultivent principalement des pommes et des poires, mais aussi des cerises, des prunes ou des fraises.



LA CULTURE INTÉGRÉE

Depuis plus de 25 ans, nos arboriculteurs ont été et sont toujours des précurseurs en matière de « production fruitière intégrée ».

Ces termes désignent une production économique de fruits de qualité donnant la priorité aux méthodes écologiquement plus sûres qui minimisent les effets secondaires indésirables et l'utilisation des pesticides, afin d'améliorer la protection de l'environnement et de la santé humaine. La production intégrée allie donc respect de l'environnement et garantie de qualité des fruits.

Aujourd'hui, la très grande majorité des horticulteurs pratiquent au minimum la culture intégrée (obligation légale depuis 2014). Ce mode de production est régi par une législation wallonne qui répond à des directives européennes.

LA CULTURE BIOLOGIQUE

Elle répond également à des règles strictes, dictées au niveau européen, qui définissent un ensemble de pratiques respectueuses de l'environnement.

Elle garantit notamment :

- ☐ la non-utilisation de produits de synthèse (engrais et produits chimiques)
- ☐ l'absence d'OGM
- ☐ le respect du bien-être animal.

Cette appellation est protégée par une réglementation européenne.

Soulignons aussi que, de manière générale, les producteurs de fruits et légumes doivent répondre à des critères de qualité très stricts (calibre, aspect visuel) et respecter une législation de plus en plus contraignante concernant l'utilisation de produits de protection des cultures. Ils sont soumis à des contrôles réguliers qui garantissent au consommateur des fruits et légumes de grande qualité, et ce en bio comme en culture intégrée.



De bons gestes pour notre santé !

On ne le répétera jamais assez : il est conseillé de manger 5 portions de fruits et légumes par jour. Mais pourquoi est-ce si important ? Que nous apportent ces aliments particuliers, que l'on ne retrouve pas ailleurs ?

Les fruits et légumes ont leur place au quotidien dans nos assiettes et ce pour plusieurs raisons. D'abord, de manière générale, ils n'apportent que peu de calories car ils sont composés en moyenne de plus de 85% d'eau.

Ensuite, ce sont d'incroyables sources de vitamines, mais aussi de minéraux (sélénium, potassium...), d'antioxydants et de fibres alimentaires. Tous ces nutriments font des fruits et légumes de grands alliés contre les maladies.

Notons que les nutriments contenus dans les fruits et légumes sont généralement sensibles à la cuisson. La meilleure façon de profiter de tous leurs bienfaits reste de les consommer crus.

LE SECRET : VARIER !

Aucun légume ou fruit ne contient l'ensemble des nutriments dont nous avons besoin. Il n'y a donc qu'une seule manière de profiter de tous leurs bienfaits : varier notre consommation. Mieux vaut éviter de manger tout le temps la même chose. La variété est notre alliée !

1/2
POUR LES LÉGUMES
(cuits et/ou crus)



1/4
POUR LES FÉCULENTS
(pomme de terre, pain, pâtes, riz,...)

1/4
POUR LA SOURCE DE PROTÉINES
(viande, volaille, poissons, œufs, alternatives végétales)

MANGER LOCAL ET DE SAISON, UN CHOIX DE RAISON !

Consommer les fruits et légumes dans leur bonne saison est aussi un gage de meilleure nutrition. Récemment récoltés, ils sont plus frais et contiennent plus de vitamines. Ils ont aussi meilleur goût et sont moins touchés par les nitrates.

Cette attention aux saisons est aussi favorable à la planète car elle limite les transports de fruits et légumes à travers le monde. Et puis, un argument non négligeable : manger de saison vous coûtera moins cher !

COMBIEN DE FRUITS ET LÉGUMES CHAQUE JOUR ?

Dans le cadre d'une alimentation équilibrée, il est conseillé de consommer 5 portions de fruits et légumes par jour ou 400 grammes, crus ou cuits. En pratique, il faut donc manger des fruits ou des légumes à chaque repas, essayer différentes variétés, et préférer les produits de saison !

LE SAVIEZ-VOUS ?

Des études ont montré que les Belges consommaient en moyenne, par personne et par an, 47 kg de fruits frais et 38 kg de légumes frais. Dans le top 5 des légumes les plus consommés, on retrouve les tomates, carottes, oignons, chicons et salades. Pour les fruits, ce sont les pommes, bananes, oranges, mandarines et poires. Parmi ceux-ci, seules les poires et les pommes sont des produits locaux !



POUR ASSURER NOS BESOINS QUOTIDIENS

Le smoothie contient uniquement des produits frais et est donc plein de vitamines et de fibres, bien plus qu'un simple jus de fruit. Il n'est pas toujours évident de consommer la quantité de fruits et légumes journalière recommandée. Le smoothie est un excellent moyen de remédier à ce manque. Grâce aux ingrédients qu'ils renferment, les smoothies sont généralement très riches en vitamine C, en acide folique et en potassium.



Un smoothie pour l'hiver

Quoi de meilleur que les fruits et légumes consommés frais, dans leur plus simple expression ? Le smoothie est une très bonne solution pour déguster une belle quantité de fruits et légumes, avec toutes les vitamines qu'ils contiennent. Et, pour maximiser ces vitamines, visons les fruits et légumes de saison ! En ce début d'hiver, les pommes et les carottes feront notre affaire !

INGRÉDIENTS

1 carotte
1 pomme
1 yaourt fermier
le jus d'un demi-citron

PRÉPARATION

- ▶ Peler et découper en morceaux la carotte et la pomme. Placer les morceaux dans un mixer.
- ▶ Ajouter le yaourt et le jus de citron.
- ▶ Mixer le tout et déguster frais.

LES BIENFAITS

Ce n'est pas le meilleur smoothie au niveau du goût, mais ces fruits et légumes vous aideront à combattre le froid et la fatigue de l'hiver. La carotte a notamment des effets bénéfiques sur votre peau et votre foie.

Choux-fleurs rôtis, croustillants d'épinard & sauce aux jaunes d'œufs

UNE RECETTE DE GEOFFREY DEGROS



6 personnes

INGRÉDIENTS

1 chou-fleur
6 œufs
100 g d'épinards frais
Beurre
Huile
2 gousses d'ail
Farine
Sel et poivre

PRÉPARATION

Pour la sauce aux jaunes d'œufs

- ▶ Cuire les œufs pendant 3 minutes dans une eau en ébullition.
- ▶ Couper les œufs en 2 et récupérer les jaunes dans un récipient.
- ▶ Saler, poivrer et mixer.

Pour les croustillants d'épinards

- ▶ Dans une poêle, faire chauffer de l'huile.
- ▶ Préparer un appareil à tempura en mélangeant 100ml d'eau avec 100 g de farine.
- ▶ Découper des morceaux d'épinards frais de 2 centimètres sur 2 centimètres, au couteau ou à l'aide d'un emporte-pièce.
- ▶ Tremper chaque morceau d'épinard dans l'appareil à tempura, avant de le faire frire dans la poêle bien chaude.
- ▶ Sortir les croustillants d'épinards et les déposer sur du papier absorbant. Assaisonner immédiatement, tant que les croustillants sont bien chauds.

Pour les choux-fleurs

- ▶ Découper les choux-fleurs en morceaux de 5 cm sur 5.
- ▶ Précuire les choux-fleurs, soit à l'eau pendant 20 minutes, soit au four juste avec un trait d'huile pendant 20 minutes à 180°C.
- ▶ Dans une poêle, verser un trait d'huile avec 2 noix de beurre.
- ▶ Attendre que le beurre soit bien mousseux.
- ▶ Déposer les morceaux de choux-fleurs avec 2 gousses d'ail. Saler. Poivrer.
- ▶ Rôtir jusqu'à ce qu'ils soient colorés sur toutes les faces et arroser régulièrement pour qu'ils soient bien tendres. Dresser.



UNE RECETTE DE GEOFFREY DEGROS

6

personnes

Panais confits à la graisse de canard, purée de poire, sucs de canard & miel

INGRÉDIENTS

6 panais
500 g de graisse de canard
5 poires
Fond de canard ou fond de volaille
Huile
3 c. à s. de farine
Miel liquide
Sel
Poivre

PRÉPARATION

Pour les panais

- ▶ Éplucher les panais et les découper en 6 dans la longueur.
- ▶ Les déposer dans un plat avec la graisse de canard. Saler et poivrer.
- ▶ Mettre au four pendant 30 minutes à 180°.

Pour la purée de poires

- ▶ Faire bouillir de l'eau salée.
- ▶ Éplucher et couper les poires en 4. Réserver quelques morceaux pour le dressage.
- ▶ Déposer les morceaux de poire dans l'eau salée portée à ébullition pendant 20 minutes.
- ▶ Réduire en purée, saler et poivrer.

Pour les sucs de canard

- ▶ Faire frire de l'huile dans une poêle.
- ▶ Préparer un jus de canard.
 - ▶ Soit en faisant revenir la carcasse d'un canard avec un oignon émincé et une carotte émincée, du sel et du poivre. Mouiller avec de l'eau à hauteur et laisser cuire jusqu'à obtention d'un tiers du liquide. Filtrer à l'aide d'une passette.
 - ▶ Soit en utilisant un fond de canard ou un fond de volaille déjà préparé (disponibles dans tous les magasins).
- ▶ Ajouter 3 cuillères à soupe de farine à votre jus.
- ▶ Faire frire jusqu'à l'obtention de la coloration souhaitée.
- ▶ Dresser en ajoutant un trait de miel liquide.



©Frédéric Raevens

6

personnes

Flan aux poires et aux noisettes

INGRÉDIENTS

3 poires fermes
100 g de sucre
40 g de farine de sarrasin
5 œufs
25 cl de lait entier
25 cl de crème liquide
1 noix de beurre salé pour le moule
50 g de noisettes concassées

PRÉPARATION

- ▶ Couper les poires en tranches sans les éplucher.
- ▶ Préchauffer le four à 160 °C.
- ▶ Mélanger au fouet le sucre, la farine et les œufs jusqu'à ce que la préparation soit homogène. Mélanger le lait et la crème puis les ajouter, petit à petit, à la préparation.
- ▶ Répartir le mélange dans le plat beurré ou tapissé de papier cuisson. Ajouter harmonieusement les poires en les superposant légèrement, puis les noisettes par-dessus.
- ▶ Placer le plat sur une plaque de four profonde remplie d'eau pour une cuisson au bain-marie.
- ▶ Enfourner pour 45 mn, jusqu'à ce que la préparation soit ferme et la surface bien dorée.
- ▶ Bon appétit !



Editeur responsable: Philippe Mattart - Directeur général APAQ-W: Av. Comte de Smet de Nayer 14 - 5000 Namur - 0817331700 - info@apaq-w.be - www.apaq-w.be

 **Apaq-W**

EN COLLABORATION AVEC :

