

# La Gazette d'Antoine

Numéro # 4 - Avril à Juin 2019



Édito : Valérie Beckers, directrice à Entraide & Culture

Ce numéro de la Gazette d'Antoine veut apporter une note joyeuse et printanière tout en titillant vos papilles. Avec le retour timide du soleil et de sa lumière bienfaisante, nous rêvons déjà aux variétés de fruits et légumes de saison, aux pique-niques dans les parcs, aux apéros entre amis, aux barbecues tardifs et au retour des festivités de rues.

Notre rapport à la nourriture ne peut décidément pas se lire sans y associer plaisir et partage.

Force est de constater, au fil de nos projets, qu'on assiste çà et là à différents moments de gastronomie et de convivialité au sein même du quartier Saint-Antoine. Avec nos partenaires, nous voulions donc mettre à l'honneur la cuisine saine, naturelle, culturelle et, surtout, festive. En effet, quoi de plus unificateur et universel que le plaisir de partager de bons plats.

Aussi, notre merle gourmand propose des tables d'Antoine sous forme de tables d'hôtes juste pour le plaisir d'être ensemble et de se retrouver entre voisins. Au fil des lignes qui suivent, la gazette vous invite à ces différentes rencontres de quartier avec comme dénominateur commun de « partager ensemble » une recette, un savoir, un moment, une tranche de vie ou de pain... histoire de se connaître, et se reconnaître, entre habitants du même pâté de maisons.

Mais attention... Pas n'importe comment...

Par exemple, avec le projet Good Food, l'idée est de rendre les personnes davantage « consommateur responsable » que « consommateur tout court ». Par petites touches, ce type de projet donne des clés vers l'autoproduction urbaine qui procure plus encore de liberté et d'autonomie.

Victor Hugo ne disait-il pas que « La liberté commence où l'ignorance finit. ».

Retrouvez la Gazette d'Antoine  
en format électronique sur :  
[www.leblogdantoine.be](http://www.leblogdantoine.be)

Suivez notre actualité sur :  
 Entraide & Culture asbl

## RESTAURANT ISSAGUEN

Rue de Mérode, 277

Interview d'Ismaël, un des deux propriétaires  
Propos recueillis le 4/03/19

### Comment a commencé l'aventure « restaurant » ?

À la base on tenait un café familial : l'asbl Saint-Antoine, qui avait même sa propre équipe de kicker. Le temps a passé et on s'est un peu lassé de ce café. Parallèlement à ça, on a remarqué que quand on préparait des petits plats, les gens trouvaient ça très bon. L'idée est donc venue naturellement de se reconverter dans la restauration pure. On a ouvert l'établissement en décembre 2012.

### Que veut dire Issaguen ?

Issaguen est le nom du village au nord du Maroc dont est originaire mon papa. J'y suis allé de nombreuses fois même si j'ai toujours vécu dans le quartier.

### Qui compose l'équipe ?

L'équipe se compose principalement de mon frère Mohamed et de moi-même, Ismaël. Parfois, notre maman (Fatima) se joint à nous pour préparer les plats. Et quand ce n'est pas elle, c'est notre sœur !

### Quel plat conseilleriez-vous à l'inconnu affamé ?

Le couscous ! C'est un plat emblématique du Maroc et un de ceux qu'on cuisine le mieux ! C'est la sauce qui détermine le goût du couscous. Nous faisons notre bouillon nous-mêmes et c'est vraiment ça qui fait la différence !

### Qui sont vos clients ?

Ce sont des habitants ou des travailleurs du quartier. L'hôtel de Fierlant nous envoie aussi des touristes qui viennent d'un peu partout dans le monde. Le weekend on a aussi les accros à nos petits plats qui font le déplacement depuis Charleroi ou Lille !!!

### Quel est votre péché mignon ?

Les pâtisseries ! Toutes les pâtisseries ! Heureusement qu'on ne vend que des plats salés ici, sinon je grignoterais toute la journée !

### Un dernier petit mot pour les lecteurs ?

Nous sommes super heureux d'avoir ouvert notre restaurant dans le quartier de notre enfance ! J'ai 40 ans demain et je ne m'en lasse pas.



# LES SCONES

sont des petits gâteaux d'origine écossaise. Ils sont très appréciés des anglais lors de leurs fameux "Tea-time".



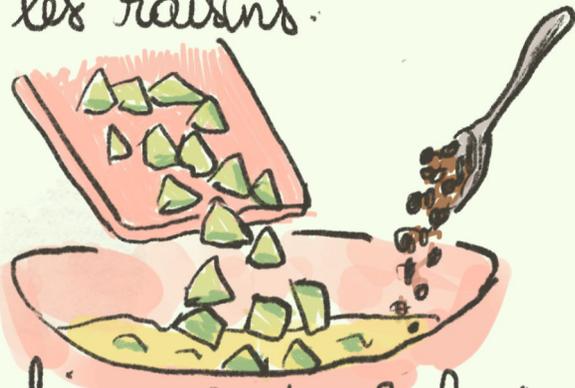
## INGRÉDIENTS



# LA RECETTE DE VÉRO



Incorporez le beurre, puis les pommes coupées en dés et les raisins.



Enfin, ajoutez le lait et le jus (et si vous en avez, quelques gouttes d'essence de vanille ou d'amande).

Versez la pâte en petits tas, sur une plaque beurrée. Enfournez 25 min à 180°C. Délicieux avec de la confiture!



Cultiver en ville avec  GoodFood  
MIEUX PRODUIRE, BIEN MANGER

Avec le retour du printemps, la Commune de Forest vous propose un cycle d'ateliers « Cultiver en ville ». Un petit pas pour l'homme, un grand pas vers l'autonomie alimentaire !

Vous y apprendrez à cultiver des légumes adaptés à l'environnement urbain aussi bien dans votre cuisine que dans votre jardin. Et non, ce ne sont pas que des salades !

Trois thématiques sont au programme.

Soigner son potager au naturel :



Depuis l'aménagement du jardin jusqu'à la récolte, découvrez comment favoriser les insectes utiles, prévenir l'apparition des ravageurs et soigner les plantes naturellement.

> 4/04, 18h à 21h - au 323A Chaussée de Neerstalle

> 6/05, 13h à 16h - à l'Imprimerie



Pois, tomates et haricots :

Cet atelier vous donne l'occasion de parcourir de A à Z la culture de quelques légumes faciles à cultiver : tomate, pois, haricot, pomme de terre, courgette...

> 4/04, 13h à 16h - Au 323A Chaussée de Neerstalle

> 16/05, 18h à 21h - à l'Imprimerie

Des salades toute l'année :



Quand semer / planter / récolter ? Telle est la question ! En plus des réponses, seront partagés trucs et astuces qui permettent de devancer ou prolonger les périodes de culture, que ce soit sur votre balcon, votre terrasse ou dans votre jardin.

> 28/05, 18h à 21h - à l'Imprimerie

Bonne nouvelle : la participation à ces ateliers est 100% gratuite... mais l'inscription est obligatoire.

La Commune de Forest propose régulièrement des ateliers gratuits pour tous les Forestois-e-s autour de thématiques variées telles que l'apiculture, l'alimentation, la culture de champignons, chicons...

Curieux et intéressé ? Rendez-vous sur le site de la commune sous la rubrique « développement durable », ou sur la page Facebook : « Environnement Forest- Vorst leefmilieu ».

Thibaut De Ryck,  
Coordinateur projet imprimerie,  
Cellule développement durable

Info :

Lydie Sollanders

02 348 17 35

En partenariat avec :



# LE JEÛNE, LES JEUNES ET LA RELIGION

Le jeûne est connu depuis l'Antiquité.



C'est la privation de nourriture associée, parfois, à la privation de boisson, et selon les religions, à un tas d'autres abstinences...

Les jeunes ... Ben ... vous les croisez tous les jours...





Jésus aussi il est parti dans le désert sans manger...  
Dédicace à Moïse t'as vu!



Ouh J'ai chavé! Un coca...

Nan J.C sois fort!

On appelle cette période « la tentation du Christ » parce que le diable n'a pas arrêté de le tenter!



ftthh...  
Nan ça va!

Alors J.C tu montes?



Tiens ça m'appelle quelque chose...



... Le Ramadan.

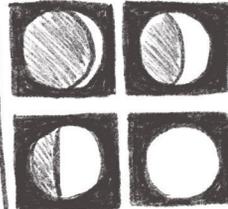


Et si t'es super malade?



Les malades, les femmes enceintes et les voyageurs peuvent jeûner à d'autres moments de l'année.

Le Ramadan correspond au 9ème jour du calendrier lunaire durant lequel l'Archange Gabriel a révélé le Coran à Mahomet... Alors, faut étudier le mouvement de la lune pour savoir quand on commence. Du coup chaque année la date change!



Hey! Salut!

Yo Kim!



Tiens, on parlait du jeûne... ça se passe aussi chez vous les bouddhistes?

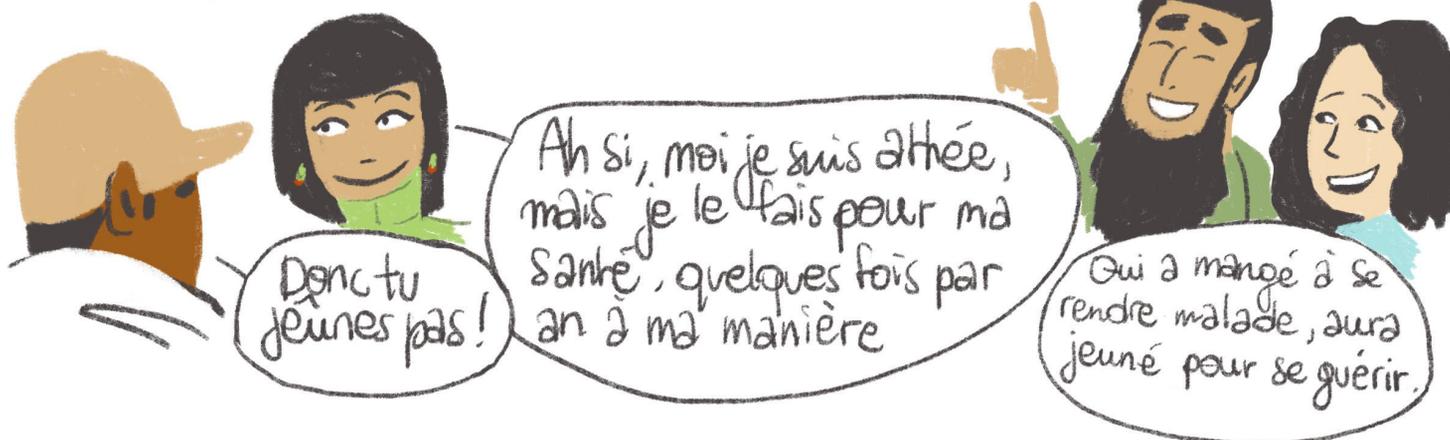


Oui, mais juste les moines (au moment de la mousson!

Vous le savez peut-être, toute vie est précieuse chez les bouddhistes, hors, pendant la saison des pluies, la vie naît partout...



Ainsi les moines s'isolent pendant 3 mois dans les monastères et jeûnent. Ce qui leur permettrait de se libérer de la matière dont le corps fait partie.



Émilie Maiden

## Rupture du jeûne à la Maison de Quartier Saint-Antoine

Pour la 3<sup>ème</sup> année consécutive, la MQSA organise une soirée de rupture du jeûne en mettant à l'honneur la convivialité, le partage et la solidarité pendant le Ramadan.

Chaque année, durant le mois du Ramadan, ce sont des millions de citoyens de confession musulmane qui jeûnent du lever... au coucher du soleil. Le petit déjeuner, souhour, est pris avant le lever du soleil.

Lorsque la nuit tombe, on rompt le jeûne avec le ftour, repas composé de dattes, de lait, de soupe, de divers mets préparés avec amour durant la journée. On mange en famille, entre amis, collègues, voisins, bref... ensemble ! C'est un repas capital puisqu'il apporte bon nombre de nutriments nécessaires au corps pour tenir le rythme, il permet aussi de resserrer des liens entre individus d'une communauté de vie.

Le jeûne est un bon moyen d'auto-guérison pour détoxifier le corps. Partiel ou complet, spirituel, religieux mais aussi redevenu à la mode, le jeûne est utilisé depuis toujours pour éliminer de l'organisme toxines, maladies et même encombrement de l'esprit.

Ce moment de sobriété est une période de reconnexion à soi, mais aussi, un renforcement de sa foi. Le Ramadan représente un des cinq piliers de l'Islam. Le 1<sup>er</sup> jour du Ramadan est basé sur le calendrier lunaire et avance donc d'une dizaine de jours chaque année. Ainsi, en 2019, il débutera aux environs du 5 mai (et durera un mois).

Venez partager un bon repas le 17 mai à partir de 21h à la Maison de Quartier Saint-Antoine.

Camille Ronti, attachée culturelle à la MQSA



Info :

Annie Shadari  
02 534 20 40

## La Fête des Voisins, le plaisir de se retrouver

La Fête des Voisins est née en 1999 en France et s'est depuis répandue dans de nombreux pays d'Europe mais aussi au Canada et au Japon !

Le concept est simple et séduisant : on fixe une date, on décide d'un lieu de rendez-vous et on invite les voisins de palier, de l'immeuble et de la rue.

Le jour J, tout le monde est là dans la joie et la bonne humeur, prêt à papoter toute la soirée ! Chacun apporte un petit quelque chose à boire ou à manger et surtout à partager. C'est l'occasion de faire découvrir une spécialité que l'on affectionne, un petit plat que l'on réussit bien ! Nul besoin d'être fin cuisinier, l'essentiel étant la convivialité !

La Fête des Voisins, c'est surtout un état d'esprit et une façon de vivre son quartier. Vendredi 14 juin, Entraide & Culture et la Recyclerie Sociale de Saint-Gilles organisent celle des rues de l'Imprimerie, Belgrade et Vaes réunies.

Un appel est lancé à tout habitant du périmètre qui aimerait participer et s'investir, de près ou de loin, dans l'organisation de la fête.

Envie de proposer une activité créative, de jouer un morceau de guitare, des contacts à nous donner ? Venez-nous rencontrer le 14 mai à 18h à l'Imprimerie.

On compte sur vous le jour J pour descendre quelques tables et chaises dans les rues et apporter une petite grignote !

Vendredi 14/06

Dès 15h

Info : Laura Vaillant

02 539 43 76



### **Appel aux enfants à l'imagination débordante**

Dessine une créature imaginaire, sorcier, sirène, ogre, monstre... ce que tu veux ! Dépose ton dessin au BRASS ou au GC Ten Weyngaert avant le vendredi 26 avril.

Tu participeras ainsi à l'exposition du dimanche 28 avril, avenue Wielemans Ceuppens lors de la fête "Zondag Atomix".

# PROGRAMME DU QUARTIER > AVRIL à JUIN

## L'IMPRIMERIE – Rue de l'Imprimerie 5

Christophe Dongmo  
0491 254 327  
amal@singa-belgium.org

SINGA

Lionel Defraigne  
0483 299 016  
ve@convivial.be

Convivial

Aline Dehasse  
aline@haricots.org

Le début des  
HARICOTS  
ASBL

Apollinaire Djoumou  
0474 799 693  
info@sourceplurielle.be

SOURCE  
PLURIELLE

Thibault De Ryck  
02 348 17 39  
tderyck@forest.brussels

Communauté  
de Forest  
Generatie  
West

Véronique Martinet  
02 340 26 00  
info@f-q-s.be

Fqs

Valérie Daniels  
0471 742 714  
vdpeintre@gmail.com

AAF  
atelier d'art de Forest

Bénédicte Plovier  
02 343 87 38  
biblif@forest.brussels

liblif  
BIBLIOTHÈQUE  
DE FOREST

Aurélié Grimard  
0486 766 289  
info@brasdessusbrasdessous.be

BRAS  
DESSUS  
BRAS  
DESSOUS

Hans Meirlaen  
0488 360 393  
hans@ld3.be

MIRO  
LDC

Laura Vaillant  
02 539 43 76  
dynamiccollective@entraideetculture.be

Entraide  
& Culture

Annie Shadari  
02 534 20 40  
Annie\_shadari.mqsa@yahoo.fr

Maison de  
Quartier  
Saint-  
Antoine  
asbl

Bart Goeteyn  
02 340 95 80  
tenweyngaert@vgc.be

TEW  
WEYNGAERT

Deborah Giovagnoli  
02 332 40 24  
deborah.giovagnoli@lebrass.be

BRASS  
Centre  
Culturel  
de Forest

- > Les mardis 2 et 16/04, 19h à 21h, **Practical philosophy** : création de liens sociaux entre primo-arrivants et citoyens belges invités à partager leurs centres d'intérêts
- > Mercredi 3/04, 9h30 à 17h, **Table d'Antoine #2** : Table d'hôtes et ateliers ludiques ou créatifs (organisée par Entraide & Culture, MQSA et FQS)
- > Les samedis 6 et 20/04, 11 et 25/05, 8 et 22/06, **Tables conviviales - Adultes** : Conversations et échanges interculturels entre citoyens francophones et personnes réfugiées
- > Jeudi 25/04 et 16/05, 13h à 15h30, **Fabrication de produits d'entretien naturels - Adultes**
- > Le 4 (de 14 à 22h) et le 5/05, **Les 48h de l'agriculture urbaine** : Activités en continu (théâtre, plantation, musique, végétalisations dans les rues aux alentours etc.)
- > Lundi 6/05, 13h à 16h et jeudi 16/05, mardi 28/05, 18h à 21h, **Cultiver en ville** : (infos en p.3)
- > Mardi 14/05, 18h, **2ème rencontre habitants - Organisation fête des voisins**
- > Chaque jeudi de Juin, 12h30 à 15h, **Ateliers cuisine saine**
- > Le 3ème samedi du mois, 13h30 à 15h30, **Raconter pour soi et pour les autres** - Prix libre / Adultes
- > Le 3ème dimanche du mois, 14h à 16h30, **Ateliers peinture** : le 21 avril : oiseaux et tout ce qui vole / Le 19 mai : monotype (encre et huile sur papier) / le 16 juin : l'abbaye de Forest et environs

## BIBLIF – Rue de Mérode 331

- > Les mercredis, 15h à 16h30 (hors congés scolaires), **Mercredi créatif** - Enfants de 6 à 12 ans
- > Le 1er mercredi du mois, 17h30 à 18h30, **Club de lecture** - Adultes
- > Les samedis 13/04 et 18/05 (0-3 ans), 20/04, 25/05 et 22/06 (3 et+), 10h30 à 11h30, **Chouette, on lit - Lecture pour les tout petits**
- > Les samedis 6/04 et 1/05, 10h30 à 12h, **Jeux de société**

## MIRO – Rue de Mérode 449

- > Les mardis, 11h- 14h : **Mardi-soep** - Prix libre : Fabrication et dégustation de soupe entre générations
- > Les mercredis et vendredis, 13h30 à 15h, **Jeux de société avec Mo** - Seniors
- > Les jeudis, 10h30 à 11h30, **Premiers pas en néerlandais** - Seniors : Pour apprendre les bases
- > Les vendredis, à 13h30, **Crea atelier** - Seniors : Arts plastiques, bricolages, décorations ...
- > Vendredi 12/04, 14h à 19h, **Fête d'anniversaire du Miro** : Fête de rue avec château gonflable

## ENTRAIDE & CULTURE – Avenue Van Volxem 525

- > Du 1 au 5/03, 9h30 à 16h, **Stage de Pâques** - 5€ / Enfants de 6 à 12 ans : Théâtre, philo, son et image
- > Jeudi 11/04, 13h à 15h30, **Bourse aux vêtements à tout petits prix**
- > Vendredi 14 /06, **Fête des voisins** : Vivre son quartier et rencontre entre voisins (infos en p.7)

## MQSA – Rue de Fierlant 2

- > du 8 au 12/04, **Stage de Pâques** - 30€ / 11 > 17 ans
- > Vendredi 17/05, à partir de 21h, **Rupture du Jeûne** : Partager un bon repas ensemble (infos en p.6)
- > du Mercredi 22 /05 au Mercredi 19/06 - 11 > 17 ans : Salles d'étude pour les examens de fin d'année
- > Du 6/06 (Vernissage) au 25/06 au Brass (av.van Volxem, 364), **Exposition roman-photos MQSA et Miro**
- > Samedi 8/06, **Fête des voisins**

## AVENUE WIELEMANS CEUPPENS

- > Dimanche 28/04, 10 à 17h, **Zondag Atomix** : Fête artistique, conviviale, citoyenne et itinérante ! Ateliers créatifs, spectacles, contes, brocantes et encore bien d'autres activités en plein air qui raviront parents et enfants.