



Un projet de mixité sociale  
et de lutte anti-gaspillage  
alimentaire porté par refresh  
brussels & le MEDEX, Musée  
éphémère de l'asile



Bruxelles  
environnement  
qualité  
brussels  
environnement





## LE TOUR DU MONDE EN 183 ASSIETTES

2017 - le début d'un grand voyage... immobile!

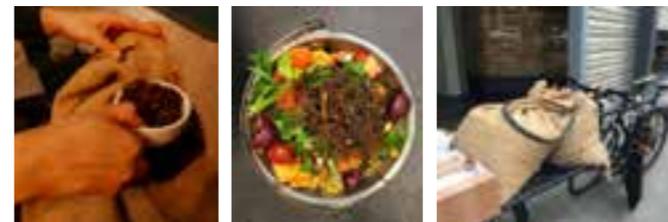
### Le concept

En juin 2017, nous avons lancé un projet mélangeant art culinaire et culture: le Tour du Monde en 183 assiettes est une collaboration entre le "MEDEX, Musée éphémère de l'exil", et "refresh brussels" qui explore l'univers de la mixité et de l'anti-gaspillage. Le concept est simplement de mettre en valeur les différentes communautés qui cohabitent à Bruxelles, et célébrer leur richesse culinaire et culturelle dans un brunch à base d'invendus alimentaires, ouvert à tout public et à prix libre.

### « Le Monde en 183 assiettes – 2017 » en chiffres :

- 1** Projet innovant mêlant lutte anti-gaspi, culture et mixité sociale
- 2** Associations partenaires
- 3** Vélos
- 4** Soirs de récupération d'invendus par semaine
- 8** Pays déjà mis à l'honneur
- 11** Partenaires ponctuels ou réguliers
- 42** Bénévoles engagés
- 714** Participants heureux
- 834** Heures de bénévolat ont permis la récupération, la transformation et distribution d'invendus, par une équipe variée et en constante augmentation.
- 2423** kg de nourriture sauvée de la poubelle
- 667** Pains récupérés puis donnés

**Mais aussi des centaines de sourires, de rencontres, de discussions qui font la beauté et la singularité de ce projet!**



### La récup' contre le gaspillage alimentaire

Les brunchs du Tour du Monde se préparent sur base d'invendus de supermarchés bio situés sur la commune d'Ixelles, de boulangeries et de marchés. La récup' des invendus a lieu chaque soir de la semaine (excepté le dimanche) en vélo-cargo, un moyen de transport ayant une empreinte carbone nulle.

Le dimanche, les gens peuvent repartir avec du pain pour éviter au maximum de jeter la nourriture. Une solution pour leur permettre de repartir avec de la nourriture du brunch est en réflexion, comme une caution en échange d'un prêt de tupperware. Et bien sûr, épiluchures et autres résidus alimentaires vont directement nourrir les poules et alimenter le compost de refresh.



## Un esprit collaboratif

Le projet est ouvert à toute personne prête à se porter volontaire pour aider en cuisine le samedi, à accueillir les gens le dimanche, mais aussi à effectuer la récup' des invendus de manière régulière. Chaque brunch est l'occasion, pour les personnes présentes, de partager leur contact pour participer ultérieurement au projet.

**Vous partager les valeurs de solidarité et de convivialité portées par le projet? Vous souhaitez nous soutenir? N'hésitez plus!**

Le tour du monde en 183 assiettes

<https://www.facebook.com/brunch183assiettes/>

Daniele Manno -  
[medexmuseum@gmail.com](mailto:medexmuseum@gmail.com)  
[www.medexmuseum.com](http://www.medexmuseum.com)  
Laurent Dennemont -  
0478/550.393  
[Laurent@refresh.brussels](mailto:Laurent@refresh.brussels)  
[www.refresh.brussels](http://www.refresh.brussels)



Mais surtout, le projet compte sur chaque brunch pour rencontrer des ressortissants de pays qui n'ont pas encore été mis à l'honneur afin de les programmer. Au départ, le projet ambitionnait d'organiser un brunch chaque dimanche, mais cette fréquence a été jugée trop difficile à gérer, se confrontant à des problèmes de logistique et d'engagement des volontaires. Il a été décidé de dédier le premier et troisième dimanche du mois au Tour du Monde en 183 assiettes.



## Les Assiettes

### #1 Brésil (25 juin 2017)

Chefs: Antonio & Simone

-Feijoada (plat mijoté à base de haricots rouges et viande de porc)

*Anecdote:*

Au marché des Abattoirs, Antonio nous raconte l'origine de la feijoada: un plat donné aux esclaves pour identifier les musulmans considérés comme instigateurs de révolte dans les champs de cotons. Pour contrebalancer ce plat carnivore, Simone a cuisiné des plats vegan pour un menu 'Brazil fusion'.



### #2 Colombie (27 août 2017)

Cheffe: Karen

- Empanadas de carne (chausson farci à la viande)  
- I patacon pisao con hogao (chips de banane plantain écrasée)

*Anecdote:*

Une session épluchage de carottes dans le jardin jusqu'à pas d'heure après avoir récupéré 30kg de carottes invendues! L'incertitude était au rendez-vous de ce second essai : a-t-on cuisiné en quantités suffisantes? Combien de personnes vont venir? Au final, tout s'est bien passé!





### #3 Sénégal (3 septembre 2017)

Chefs: Avec le Collectif de la Voix-des-Sans-Papiers (VSP Bruxelles)

- Poulet Yassa (plat à base de poulet, d'oignons et de citron accompagné de riz)
- Mafé Végé (sauce à l'arachide)
- Tiakri (dessert de semoule de mil et mangue)

#### *Anecdote:*

La sorcière Karaba est venue nous rendre visite et, son palais satisfait, s'est abstenue de nous jeter des sorts. Pour l'occasion, le Centre du Monde, un espace culturel dédié aux littératures africaine situé à Schaerbeek, a mis à disposition une sélection de livres écrits par des écrivain(e)s sénégalais(e)s pendant la durée du brunch, et des extraits de récit et de poésie ont fait l'objet d'une lecture par Valérie Brixhe.



### #4 Syrie au Bellastock Festival (10 septembre 2017)

Chefs: Karam et Aboud

- Mloukhiyé (plat populaire à base de riz et corète potagère et viande de boeuf)
- Bamieh (ragoût de gombos à la tomate)
- Muhammara (crème de poivrons)
- Mezzeh : falafels, hoummos & salade "fattouche"

#### *Anecdote:*

Délocalisé au Champ des Cailles, le brunch syrien était réservé aux participants du festival de construction Bellastock pour sa 3e édition bruxelloise. Pour l'occasion: poèmes et dessins à emporter sur les traces des Cananéens, et de leurs divinités préislamiques (IIIe millénaire av. JC).





**#5 Italie (Sicile)**  
**(22 octobre 2017)**  
Chef: Daniele et Alberto

- Arancine (boulettes de riz farcies)
- Caponata (aubergines sauce aigre-douce)
- "Ricottamisu" en dessert



*Anecdote:*  
Pour faire face à l'annulation last minute de la Guinée, l'Italie a joué le rôle de "pays-parachute" pour le plaisir de tous (et en particulier des Italiens de Bruxelles). Une discussion sur les vagues migratoires des Italiens en Belgique a animé le moment de passage entre salé et sucré.



**#6 Lituanie, "Hommage à STOPké"**  
**(5 novembre 2017)**  
Cheffe: Vitalia

- Žemaičių blynai (galettes de pomme de terre et viande marinée dans le bouillon de légumes)
- Soupe "un automne à Vilnius" (avec légumes de saison)



*Anecdote:*  
Téléportation à Vilnius, et plus précisément au STOPké, ancien café du quartier des artistes qui, comme le Tour du Monde, pratiquait le concept de "prix libre".



## #7 Ghana (19 novembre 2017)

Cheffe: Mary

- Fufu (pâte de farine bouillie et pillée)
- Banku (mélange de maïs fermenté et de manioc)
- Riz jollof (riz aux épices et au poulet)

*Anecdote:*

Le brunch ghanéen s'est prêté aux dictons: "Il faut un village pour élever un enfant", "N'insulte jamais un crocodile avant d'avoir traversé la rivière", "On ne cherche pas à connaître la profondeur d'une rivière en y plongeant les deux pieds à la fois".

Pour la première fois et face au succès de cette édition, aucun membre de l'équipe n'a pu goûter aux plats préparés : au Ghana, on en est arrivés là!



## #8 Djibouti (3 décembre 2017)

Cheffe: Aïcha et Fatouma

- Riz zoubiane sauce hourrous (recette de riz aux épices et boeuf haché)
- Samboussas (triangles frits farcis)
- Ga'ambo (dessert de banane et galette sucrée)

*Anecdote:*

Discussions animées et blagues à tout-va pendant l'atelier samboussas. Le samedi, jour de préparation du brunch, est un moment d'échanges, suivi par une discussion ouverte sur Djibouti pendant le repas du dimanche. L'équipe de l'a.s.b.l ShareFood avait apporté de quoi distribuer gratuitement du chocolat chaud.

Pour contrebalancer le Ghana, les portions de riz ont été un peu moins généreuses. Nous sommes restés avec des restes, redistribués entre les bénévoles et associatives caritatives. C'était la première fois que la gestion des restes s'est véritablement posée: à l'avenir, nous demanderons aux bénévoles de venir avec leurs tupperwares, tandis que nous essaierons d'en récupérer d'autres à prêter.

## Les retombées positives de l'événement

Véritable moment d'échange et de mixité, l'organisation d'un brunch rassemble des personnes qui n'auraient peut-être jamais pû se rencontrer autrement. Le samedi est une journée de découverte par les volontaires de la cuisine d'un pays, et par extension de bavardage, de ses traditions et de sa musique.

Chez Re'Fresh, les chefs-cuistos amateurs ont la possibilité de découvrir une cuisine professionnelle et tous ses ustensiles. L'ambiance est absolument décontractée pour passer un week-end pas comme les autres.

Re'Fresh ouvre ses portes à d'autres associations et collectifs: notre projet contribue donc à entretenir un écosystème dynamique et volontaire. Notre lutte contre le gaspillage s'affirme en-dehors du weekend : tous les mercredis, les habitants du quartier sont invités à venir chercher librement du pain déposé la veille après la récup' d'invendus de la boulangerie.



## 2018 - Bouclez vos ceintures, ça va décoller!

On cherche constamment de s'améliorer, intégrant dans la durée les leçons tirées, intuitions et bonnes idées surgies lors de tel ou tel repas.



## Une communication à plus longue portée

Les rencontres restent la clef de notre projet et chaque rencontre nous permet de voir la suite du chemin. Parmi les prochaines étapes, il nous faudra chercher à créer une reconnaissance visuelle aussi authentique que le message qu'on essaye de faire passer, qui passe notamment par des t-shirts et des tabliers portant le logo du projet. Notre communication vers l'extérieur vise à atteindre plusieurs types d'objectifs:

- Mettre en place une gestion plus dynamique et un plus grand turn-over de personnes impliquées;
  - Atteindre un public le plus varié et mixte possible;
  - Créer un sentiment de cohésion au sein de la communauté des volontaires.
- Pour ce faire, nous avons pensé à donner des "passeports" aux bénévoles réguliers.



## Un nouveau concept à venir : l'assiette culturelle

Notre progression se mesure au degré (croissant) d'anticipation dans l'organisation du brunch.

Au début, les premiers pays se sont organisés un par un, sans pouvoir prévoir le stop suivant.

A la fin de 2017, nous sommes parvenus à mobiliser des 'chefs' pour les 5 prochains pays, ce qui nous permet de contacter les institutions et communautés présentes à Bruxelles dans l'objectif de travailler non seulement l'aspect culinaire, mais aussi notre concept d'assiette culturelle via la mise en avant de productions littéraires, cinématographiques, musicales, visuelles.



Notre réflexion porte sur la réalisation d'événements culturels parallèles liés à chaque pays. Le nouveau lieu occupé par le MEDEX à Saint-Gilles (rue Monténégro 21) nous permettrait d'accueillir du public dans le courant de la semaine précédant le brunch, autour de sessions de lecture, projections etc., afin de découvrir le pays sous un autre angle.

### Recettes illustrées

Parmi les choses que l'on souhaite faire en 2018: un livre de cuisine illustré, détaillant les recettes de chacun des 20 pays.