

JUIN 2021
TRIMESTRIEL

GOUTEZ

15

VOTRE MAGAZINE DES CUISINES COLLECTIVES

WALLONIE - BRUXELLES

FÉDÉRATION
FCCWB



“Goûtez”
est une publication
de la FCCWB

Editeur responsable
Gérard Filot
rue de la Chaudronnerie 6
4340 Awans

Rédacteur en chef
Michel Jonet
mich.jonet@gmail.com

Rédaction
Anne Boucquiau
Guy Delville
Gérard Filot
Michel Jonet
Gaël Tilman
Nina Sparacino
Isabelle Dubois

**Relecture
et correction texte**
Isabelle Dubois

**Création graphique
et mise en page**
Frédéric Filot

Secrétariat de rédaction
Carine Knapen
federationfccwb@gmail.com

Photographe
Ellëa Lottri

Crédits photos
Membres et partenaires
Marcel Herhard
Jean-Pol Renaud
Traiteur Tommy
Manger Demain
Prétexte
GBM
Al binète
La Passerinet
Gerken
Michel Jonet
Istock

Imprimeur
Multiprint N.O. sprl

GOUTEZ #15 Edito

Les vacances se profilent à l'horizon...

Nous allons toutes et tous redécouvrir la vraie VIE !

La Fédération des Cuisines Collectives Wallonie-Bruxelles espère qu'elle sera synonyme de repos et de repas... équilibrés.

Le message amical de ce magazine s'adresse tout particulièrement aux équipes des cuisines collectives et techniciennes de surfaces que nous félicitons chaleureusement pour leur collaboration journalière dans le cadre de la pandémie COVID-19, qui nous est survenue aussi brutalement qu'inopinément.

Qu'elles en soient toutes remerciées pour leur dévouement :

- aux enfants
- aux adultes
- aux personnes âgées
- aux résident(e)s des MR et MRS
- aux patient(e)s hospitalisé(e)s

Les convives de nos « tables » doivent prendre l'habitude de juger la qualité des préparations culinaires collectives.

Il faut les écouter et réagir positivement à toutes critiques constructives sur les 280 millions de repas préparés par an en Wallonie-Bruxelles.

N'oublions jamais, que les nouvelles exigences alimentaires nous obligent impérativement à satisfaire nos clientèles respectives.

Formons, informons, collaborons tous ensemble pour que les entreprises publiques et privées ne forment qu'un !

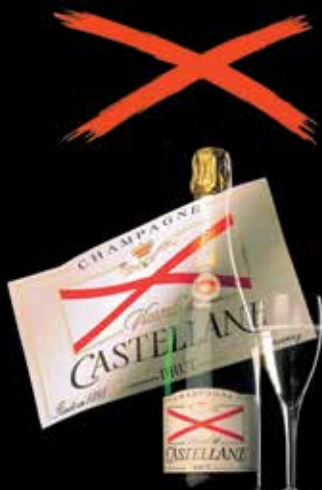
Rendez-vous est pris et réunissons-nous dès que possible après nos vacances tant méritées.

Gérard Filot
Président de la FCCWB



POUR TOUS LES MOMENTS
À MARQUER D'UNE...

VOOR ALLE OGENBLIKKEN
TE MARKEREN MET EEN...



Sommaire



04 PAINS ET TRADITION

MARIE
DESTINÉ 07



PRÉTEXTE 16



22 AL'BINETE

28
HORECA
GERKENS



32 | MARC
TARABELLA



DU BON PAIN JUSTE ET PROPRE, L'ADN DE PAINS ET TRADITION

Jean Kircher est un artisan meunier et boulanger travaillant dans une entreprise dont la priorité demeure l'origine de ses produits. On est dans la continuité de la véritable tradition boulangère et du respect du terroir local.

Ce gardien du terroir et du goût authentique est le fondateur de la société Pains et Tradition créée en 1998.

Il travaille aux côtés de son fils Nicolas et de Nicolas Schroeder, tous deux compagnons de la première heure.

Nicolas Kircher est également boulanger et responsable de la recherche et du développement.

Au final de cette recherche, les deux hommes sont partis d'un concept simple « Faire du pain juste et propre. Juste dans sa fabrication respectueuse de la nature et de l'homme, propre dans sa composition ».



Pari simple mais pas évident car ce n'est pas facile par les temps qui courent de se procurer un bon pain auprès d'un véritable artisan travaillant dans le respect méthodique d'une tradition respectueuse du savoir-faire de générations de boulangers. La consommation d'un bon produit avec du goût et un bon croustillant semble souvent inscrite au registre de la désuétude avec l'apparition de mix de farine et autres adjuvants proposés par des industriels au service d'un prix toujours plus bas. Cette démarche lucrative encourage la décadence du geste de l'artisan au service d'un produit pas cher et pas toujours bon pour la santé.

« Nous vivons hélas au quotidien dans une société qui a peur de la contagion, des microbes, mais aussi du bon gras, du gluten, du sucre... Nous évoluons dans un marché qui encourage le prêt à manger au service du prix riquiqui et de la facilité d'emploi avec des aliments trafiqués de mauvaises graisses et de sucre caché. Étrange paradoxe que cette société où l'on s'éloigne de plus en plus de la tradition dans la sélection des bons ingrédients pour produire du pain avec du goût et une belle mie moelleuse et un bon croustillant » enchérit Geoffrey Rolland, gendre du patron et directeur commercial de Pains & Tradition.

Vous êtes dans la démarche du Slow Food, une belle démarche citoyenne, et un mouvement mondial ?
« Avec sa variante « Slow Baking » qui garantit les fermentations longues et naturelles et sans additifs ! »

D'où viennent vos farines et leur composition ?

« Nos farines sont majoritairement bio d'origine Alsace, Lorraine et Luxembourg. Donc, elles ne sont pas maltraitées, ni corrigées par des ingrédients qui n'ont plus rien à voir avec la nature du pain. »

Quels types de produits produisez-vous ?

« Farines de blé, d'épeautre et de seigle dans tous les types : du plus clair au plus foncé, pour la pâtisserie, viennoiseries et toutes sortes de pains. »

Le gluten, un faux débat ?

« Oui, le gluten est souvent accusé à tort sauf pour les malades cœliaques. En effet, le pain est souvent indigeste et provoque ballonnements et malaises car il est insuffisamment fermenté et mal équilibré dans sa teneur en eau. Il en résulte des pains qui ne sont pas finis et contiennent encore trop de particules de farine et surtout des sucres non métabolisés par la fermentation. »

Quelques mots, des perspectives d'avenir ?

« L'heure est arrivée où le consommateur veut savoir ce qu'il mange. Le local et le bio sont de bonnes avancées mais il s'agit d'aller plus loin en expliquant les origines des ingrédients, les méthodes de fabrication et le savoir-faire du producteur. C'est ce que nous pratiquons depuis plus de 20 ans et dans ce sens, l'avenir se présente bien pour Pains & Tradition. »

Pains & Tradition FRANCE
Zone du Prieuré
F-54350 Mont-St.-Martin
Tél : + 33 3 82 39 83 10

Pains & Tradition Sarl
ZAE R.Steichen
Rue Bommel 5
L-4940 Hautcharage
Tél : +352 26 50 60

M. J.



La maîtrise du froid

La société

Un service de qualité est l'ADN de la SA RENKIN qui opère dans le domaine de la réfrigération industrielle et commerciale depuis plus de 40 ans.

Active essentiellement dans le milieu des grandes cuisines et de la grande distribution, sa structure d'une cinquantaine de personnes permet de proposer une étude complète et détaillée, une installation de qualité, une maintenance dans les règles de l'art et un service après-vente des plus efficace. Son expérience lui procure un savoir-faire incomparable aussi bien dans la production de froid à base de fluides frigorigènes mais également dans tout ce qui touche à l'exploitation du CO2 représentant, sans nul doute, l'avenir et la garantie d'un monde plus propre.

Son approche technique complète et diversifiée lui permet d'œuvrer dans de multiples domaines tels que la grande distribution, l'agroalimentaire, le milieu hospitalier, les boulangeries ou encore l'Horeca. Au fil des années, les économies d'énergie et l'optimisation des installations frigorifiques ont acquis une place prépondérante aux yeux du consommateur final. C'est pourquoi la SA RENKIN propose également la récupération d'énergie, le chauffage, la climatisation et l'HVAC avec une véritable étude et, chiffres à l'appui, les économies envisageables pour chaque installation.

L'avant dernière génération de la famille permet d'assurer une vision au très long terme au sein de l'entreprise. Autonome, familiale et dynamique, la SA RENKIN met un point d'honneur à faire du client sa priorité numéro 1.



Service technique SAV

 04 239 90 90 (24H/24)



Ets. RENKIN SA
Rue de la Chaudronnerie 6
BE-4340 AWANS





LE JARDIN DU MONT POINTU, DU MARAÎCHAGE EN AUTO-CUEILLETTE

I have a dream. Et si l'on pouvait passer un bon moment à cueillir des légumes bons pour la santé dans un endroit sublimant l'harmonie avec dame nature dans la recherche et l'apprentissage de la biodiversité ? Eh bien, c'est possible à Louveigné-Sprimont dans le Jardin du Mont Pointu.

D'emblée, face à nos regards, nous sommes séduits par la nature, les champs, les serres, les insectes, les fleurs, les légumes.

Un sol vivant !

Les clés de la réussite au naturel et la recherche d'un équilibre « patience-expérience » font partie des longues journées de travail de Marie Destiné.

Tous ses défis sont basés sur le fonctionnement de son jardin biologique avec le seul but d'aider et d'aimer.

L'humain

Vaste programme de prendre la nature comme guide pour ne jamais s'égarer. Tout développement durable commence par le soin de la base de notre vie qui est la terre et ses paysages.

Collaborer avec les légumes, les fruits et ses êtres vivants en proposant la récolte « auto-cueillette » afin de mettre l'accent sur l'importance de retrouver ensemble les gestes de base de l'alimentation et enfin redécouvrir la vie au jardin par la récolte.

Marie Destiné bénéficie d'un parcours très atypique. Après des études en esthétique canine, le travail dans un élevage de chiens, et un long passage à tous les postes dans la restauration, elle va se consacrer en priorité à l'éducation de ses enfants. Mais les enfants grandissent vite et comment reprendre une activité pour leur consacrer encore du temps sans les impératifs horaires d'un retour aux fourneaux ?

Légumes passion !

La passion des légumes et des fruits lui était venue dans l'entretien et la culture d'un potager. Ledit jardin potager est vaste avec une vue imprenable sur les hauteurs du quartier de Cornemont et de plus, c'est un bien familial. Dès lors pourquoi ne pas en faire un projet de vie ?

Marie décide de franchir le pas et d'y étendre ses activités et reprend dans la foulée une formation de maraîchage bio à l'Institut Provincial de la Reid.

C'est le départ de l'aventure dans un lieu riche en pâtures humides qui va permettre de belles rencontres dans l'esprit d'une évasion proche de la nature. C'est un endroit assez secret où loin de toute nuisance sonore, chaque visiteur peut se ressourcer dans l'esprit de la cueillette de bons légumes.

Dans son grand potager, Marie travaille en général seule. Elle est parfois aidée par deux autres « fidèles » dans l'esprit de non-concurrence et de partage de récoltes et de main d'œuvre. Elle figure également en bonne place dans le cadre du GREOVA (Groupe-ment Régional Économique Ourthe-Vesdre-Amblève dans le cadre du réseau régional des producteurs en circuits courts).

En fait, comment ça marche le maraîchage en autocueillette ?

Marie Destinée de nous répondre : *« Je prépare parfois des commandes pour des clients réguliers et des restaurateurs dont Maxime Zimmer mais je privilégie l'autocueillette. Vous pouvez vous rendre sur le terrain le samedi entre 10h et 17h, votre panier et votre petit matériel de récolte sous le bras pour découvrir les légumes de saison. Auparavant, vous pouvez aller voir la liste des récoltes possibles signalées sur un tableau par de petits drapeaux. »*

Les contacts humains, le respect de la terre et du paysage ont une grande importance dans votre parcours ?

M.D. : *« J'ai toujours dû travailler dans le respect de moi-même et des autres au départ de ma famille et de mes enfants .*

Nous laissons une place privilégiée dans notre jardin à la vie sauvage, à la faune et à la flore. Que ce soit pour lutter contre les rongeurs, les limaces et autres prédateurs, je ne vais pas mettre des poisons dans mon potager. On peut utiliser son sol et s'en sortir, bien l'exploiter en laissant une zone sauvage pour que la nature s'exprime et laisse place à la biodiversité. Nous sommes situés dans une zone d'intérêt paysager et de chantoir à préserver. Nous proposons la récolte en autocueillette afin de mettre l'accent sur l'importance de retrouver ensemble les gestes de base de l'alimentation.

Nous encourageons également les enfants à la découverte de la vie au jardin et à la récolte également. »

Comment se compose votre assortiment ?

M.D. : *« Je vous propose des légumes de base comme d'autres bien plus particuliers. Je travaille seule et ici tout est exécuté à la main. Je suis aidée dans mes travaux par deux autres personnes avec lesquelles on échange et partage les récoltes. Entre nous, il n'y a pas de concurrence mais du partage de récoltes et de main d'œuvre. »*





Lorsque vous parlez de légumes de base, desquels parlez-vous ?

M.D. : « Je pense aux pommes de terre, aux carottes, et aux poireaux mais aussi un bel assortiment d'aromates vivaces (romarin, sarriette, mélisse, verveine citron, estragon, origan, lavande, thym, menthe marocaine) et aussi des condiments en pot (ciboulette, persil frisé, aneth...). Il y a aussi les fraises en pleine terre en conversion bio. Mes deux laitues préférées pleines de saveur, la Bon Jardinier et la Grosse Blonde Paresseuse. »

Vous faites également des essais ?

M.D. : « J'aime aussi baser mes recherches sur des produits plus atypiques comme les poires de terre, les haricots Tapir au goût d'asperge, les cardons et ma collection de piments allant du plus doux au plus fort. Je travaille actuellement sur une salade de truite à queue mouchetée, la ficoïde glaciale, du thym antillais, des variétés de concombre, 10 sortes de basilic et 60 sortes de tomates.... Le jardin d'une année n'est pas jamais celui de la suivante ou de la précédente. Travailler sur ces assortiments insolites permet également de belles rencontres avec des restaurateurs comme Maxime Zimmer d'un Max de Goût... »

Quatre questions posées par notre Président Gérard Filot : Pour un beau jardin au printemps, que préconisez-vous ?

M.D. : « Chaque jardin est beau à l'œil de son jardinier, cette notion est tellement subjective. Je dirais qu'il vaut mieux un petit potager bien géré en fonction du temps dont on dispose pour en prendre soin. Allez à la rencontre du petit maraîcher près de chez vous, il se fera un plaisir d'échanger un conseil contre un coup de main. A mon sens, il est important aussi de laisser une belle place en zone sauvage, avec de petits sentiers pour déambuler et éviter les grands espaces tondus en continu par des robots créant une surface aride et stérile. Pensons aux insectes pollinisateurs qui ont bien besoin des premières fleurs du printemps pour se nourrir. »

Quelques astuces pour assurer vos récoltes ?

M.D. : « Pour le maraîcher professionnel, il est important de pouvoir étaler les plantations et récoltes au fil de la saison. L'installation de serres tunnels permet la production de légumes primeurs avec un contrôle de l'irrigation et une bonne gestion des adventices. La bonne connaissance des itinéraires techniques de culture de chaque variété est primordiale (besoin en eau et nutriments, périodes idéales de plantation). La diversification à l'instar de la monoculture permet plus de souplesse quant à la réussite globale de la saison. Si la culture d'un légume est compromise pour une quelconque raison, un autre suivra et la perte sera plus facile à gérer. »

Il nous faut observer, regarder, écouter, sentir ce que nous disent la terre et les insectes ?

M.D. : « Lorsqu'on a conscience qu'on fait partie du grand tout, et que chaque être vivant a sa place sur terre, on peut aisément s'ouvrir à l'expression de la nature. Je vous invite à passer plus de temps dans la nature sauvage et observer le parfait équilibre de la faune et flore. »

Quel est votre objectif futur ?

M.D. : « Optimiser les parcelles cultivées, un beau verger et un beau un jardin en forêt avec des arbres à hautes tiges et des basses tiges pour les petits fruits, et pourquoi pas la création d'une mare, on peut toujours s'améliorer ? »

Marie Destiné
Jardin du Mont Pointu
Rue de Cornemont 75 C
B-4141 Louveigné-Sprimont
GSM : +32 (0)476 72 63 79
<http://www.jardindumontpointu.be/>

M. J.



TRAITEUR TOMMY, LA CAILLE DES FAGNES AU COEUR DU TERROIR

Une boulette festive, des bonnes croquettes, un beau poulet rôti et des frites, à elles seules, ces expressions nous font saliver et font parler notre ADN de bon Belge !

Installé à Goé depuis plus de 30 ans, Tommy Willot et son épouse Stéphanie sont bien connus sous l'étiquette du Traiteur Tommy en région verviétoise.

Tommy Willot a finalement racheté voici trois ans l'entreprise La Caille des Fagnes sur Heusy pour y installer sa production de boulettes et de croquettes ainsi que l'Hôtel du Lion, un hôtel emblématique de la région situé près du barrage de la Gileppe pour y installer ses cuisines et son atelier traiteur.

L'homme, volontiers jovial, est bien connu depuis de nombreuses années pour ses boulettes réalisées sur base d'une recette de terroir, originale. Il officie dans une petite boutique où foisonnent des spécialités locales et aussi de bons vins à des prix abordables.

Des recettes vraiment artisanales ?

« Toutes nos boulettes sont artisanales de A à Z. Grâce à un savant mélange d'ingrédients de choix et un équilibre harmonieux des épices, elles sont devenues notre marque de fabrique depuis de longues années. Nous fournissons à la fois des particuliers, mais aussi des établissements de type horeca (hôtels, restaurants et collectivités) en recherche de bons produits » nous assure Tommy Willot.

Il y a aussi les croquettes ?

« Tout à fait, les fondus sont fabriqués en nos ateliers sous diverses formes. On peut partir sur le classique fondu au fromage qui reste une valeur sûre.

Nous proposons également des variations avec des goûts uniques tels que la préparation à l'ardennaise, l'asperge-saumon, la crevette ou encore le gibier. Notre clientèle plébiscite de plus en plus une croquette au fromage d'Orval bien ancrée dans le terroir wallon et une autre préparation à base de Meule du Plateau, un fromage vraiment local. »

Il y a également la fourniture de volailles, d'épicerie fine et d'autres spécialités au Côté Comptoir ?

« Ici, on aime le foie gras, le poulet rôti, tout comme une de nos spécialités, le magret de canard au piment d'Espelette, un véritable fleuron gastronomique emblématique du vrai terroir. »

Ceux qui passeront par Heusy pourront en faire provision. C'est un beau produit de canard extra tendre en provenance d'une coopérative du Sud-Ouest et d'une filière 100% française. Bref, la Caille des Fagnes privilégie la gourmandise à visage humain en provenance de fournisseurs de qualité.



En Belgique, le côté « baraque à frites » reste fort populaire sans jugement péjoratif. Parlez-nous également de votre concept food-truck ?

« C'est clair que l'univers de la friterie fait partie de notre terroir et c'est même devenu tendance. L'idée de proposer ce concept de friterie à domicile m'est venue après la vision du film « Bienvenue chez les Ch'tis » en 2008 .

Voilà qu'on le fait depuis plus de vingt ans. Le concept est simple, convivial et fait appel à la gourmandise pour un prix modique. On sert des frites et leurs accompagnements à volonté pour un budget sympa qui tourne autour de 8 euros par personne. Le concept plait et ça fonctionne aussi bien pour des particuliers dans leur jardin, des événements d'entreprises, des communions ou des mariages voire des rassemblements de service-clubs.

Avec nos baraques, on s'est déplacé pour l'inauguration d'une clinique sur Aix-la-Chapelle, dans de grandes entreprises cotées en bourse (EVS, Coca Cola...). On est même une fois monté pour un événement en région parisienne et également pour la Game-Fair, la plus grande foire de la chasse dans le parc Equestre Fédéral à Lamotte-Beuvron en plein centre de la France.»

Quelques mots pour finir ?

« Je suis très heureux et fier de pouvoir travailler en famille avec Stéphanie, mon épouse, mon fils Thibault et ma fille Charlotte. Lors de la reprise de l'entreprise, nous avons gardé l'ancien gérant, Jean-Luc Manset qui entretient un bon contact avec la clientèle. Cet esprit de famille, on l'a transmis à tout le personnel et ça marche ! On est bien contents de travailler ensemble à chouchouter nos clients avec des produits gourmands. C'est tout ce qui compte ! »

M. J.



GBM, LE PARTENAIRE ESSENTIEL DU MONTLÉGIA

L'hôpital du MontLégia est construit sur le terrain de Patience et Beaujonc, un ancien charbonnage situé à Glain. Cette ancienne friche a été réhabilitée, avec un projet complet d'aménagement, comprenant l'hôpital au centre du terrain, sur la partie la plus élevée du bâti.

La nouvelle gouvernance hospitalière y est axée sur la transversalité de tous les services, la diminution des séjours, l'essor de l'hôpital de jour, la lutte contre la dénutrition, la lutte contre le gaspillage, l'influence des tests de satisfaction et la notion de bien-être en général. L'hôpital devient de plus en plus un centre hôtelier.

« La fusion et l'harmonisation des différents concepts culinaires se révèlent obligatoires tant au niveau humain que dans l'emploi du matériel » constate Alain Hougrand, Directeur des cuisines du CHC d'Alleur, membre du conseil d'administration de la FCCWB.

GBM est le partenaire principal en équipement restauration grande cuisine du « CHC groupe santé » à la nouvelle clinique du MontLégia de Liège.

Cela se vérifie dans la majorité des départements du pôle hôtelier, pour différents types de consommateurs: les patients, les travailleurs et les visiteurs de l'établissement.





GBM bénéficie d'un savoir-faire global dans la logistique alimentaire des repas patients, leur remise à température, leur distribution dans le cadre d'une production de type grande cuisine et les activités commerciales.

La logistique alimentaire est basée sur l'optimisation des besoins en ressources humaines et sur le bien-être au travail, la centralisation de la production et du lavage des plateaux repas.

Cela se vérifie par une adaptation de la flotte pour un transport soulagé grâce à des AGV (véhicules à guidage automatique, roues particulières, rehausse pour mâchoire AGV, code-barres, etc.) et la polyvalence des chariots (plateau gastro, vrac 600 x 400 etc.)

Au niveau des repas patients, la technique se base sur un principe de bornes de remise à température disséminées dans l'ensemble de la clinique du MontLégia, à proximité des consommateurs pour améliorer la souplesse du service repas.

La technologie à air pulsé, respectueuse, à chaque fois, du taux de remplissage des chariots repas, permet d'adapter en permanence les paramètres des cycles de remise à température et également de stopper le dessèchement des aliments.

Nous sommes dans le scénario d'une production de type grande cuisine car bien que la clinique du MontLégia soit fournie par la « cuisine centrale du CHC groupe santé », située à Allieur*, celle-ci dispose néanmoins d'une cuisine diététique ultramoderne permettant d'élaborer « des plats sur mesure », d'une cuisine de production et de finition au self permettant de réaliser des plats adaptés à chaque type de clientèle.

Le matériel fourni est de qualité supérieure et permet de répondre aux différents besoins ! A commencer par les frites, grâce aux friteuses à très haut rendement de chez CAPIC, aux fours Rational et à une laverie signée Hobart dont le tri basé sur des pistes semi-automatiques, facilite le travail.

Au niveau des activités commerciales, les architectes de la clinique du MontLégia souhaitaient un self épuré permettant le take away. Le bureau d'études GBM, associé à la société Vauconsant, a remporté le projet grâce à un self « épuré », très robuste mais intégrant et séparant les flux « repas à table » et le take away.

Par exemple, il est possible d'emporter, sans délai et sans remplissage, un bol de potage en carton (chaud ou froid) mais aussi de se servir traditionnellement à la louche dans un bol de porcelaine.

*Cette cuisine gère la production de trois repas par jour pour 14 établissements sur Liège mais aussi à Soignies dans la province du Hainaut.

M. J.





PRÉTEXTE, UNE ALTERNATIVE SAINE AU SERVICE DU PLAISIR VÉGÉTAL

Un des principaux critères pour se maintenir en bonne santé, c'est de consommer des aliments sains et d'éviter les allergènes. Reste alors le problème de trouver des alternatives certes saines mais... savoureuses voire gourmandes tout en étant équilibrées. Une problématique particulièrement importante dans la préparation des repas en secteur hospitalier.

Ce challenge a été réussi par trois entrepreneurs belges partageant le goût du bon, du sain et du bio : Bernard de Burlin, Philippe Limbourg et Jean-Christophe Duplat. Ils sont les pères de Prétexte, une nouvelle gamme de produits tartinables et cuisinables 100% végétale.

Et force est de constater que le produit plaît. En un an, la gamme a reçu une médaille de bronze de l'International Taste Institute, a décroché le prix de produit de l'année au salon Horecatel et, avec sa crème liquide, a remporté le titre d'Innovation de l'année aux Future Awards 2020 décernés par l'association « We're Smart World » présidée par le Chef des Légumes®, Frank Fol.

Interview de Philippe Limbourg, un personnage bien connu des gourmands, à l'initiative du concept

Prétexte a obtenu plusieurs prix de l'innovation 2020. En quoi est-ce innovant et pourquoi cette innovation ?

Ph.L. : « Ma fille a eu des gros soucis d'intestin il y a quelques années. A l'époque, elle avait 2,5 ans et je devais éviter de lui donner des aliments dits « inflammatoires de l'intestin » que sont par exemple le gluten et le lactose. Je ne voulais pas me ruer sur le soja car même si, comme pour tout, il existe, même en Wallonie, des petits producteurs de sojas artisanaux de qualité, la majorité des

produits sont bourrés d'OGM. Sans compter que, naturellement, le soja est considéré par plusieurs études comme un perturbateur endocrinien. Or...je vis avec 4 filles à la maison (rires). »

Quelles sont les caractéristiques du produit ?

Ph.L. : « Je me suis donc tourné vers des sources de protéines végétales autres mais sans lactose, sans gluten et... 100% végétales. Et avec la complicité de René Mathieu, j'ai démarré mes travaux sur la noix de cajou et de macadamia; cette dernière amène de la gourmandise sur la tartinade tandis que la noix de cajou se marie au riz pour produire une crème qui permet de cuisiner comme avec une crème fraîche mais... le lait et les graisses en moins. Elle se cuit, elle se congèle, elle réduit à la chaleur, c'est une vraie crème. Tandis que la tartinade, elle, offre onctuosité et gourmandise à marier avec un peu de ciboulette ou de piment d'Espelette en dip ou sur une biscotte par exemple. Le tout est produit dans un atelier protégé à Anderlecht. Un double plaisir donc. »

Pourrait-on l'utiliser facilement en cuisine collective ?

Ph.L. : « Oui, bien sûr. On a plusieurs chaînes qui nous ont déjà contactés pour, notamment, ajouter notre crème dans leurs soupes ou leurs quiches. En milieu collectif, je verrais bien la crème pour cuisiner sans lactose que ce soit dans les sauces (elle lie toute seule), les glaces, une rilette « light » ou un caramel « sans beurre » salé. Nous avons aussi une crème épaisse qui permet par exemple de faire une panacotta de fruits sans lactose et... sans gélatine et même une crème brûlée. Grâce à l'amidon du riz qu'elle contient, elle refige au froid facilement. »

Prétexte
Rue de la Maladrerie 1
B-5310 Liernu
oui@pretexte.be
www.pretexte.be
Tél:+32 (0)473 71 98 05

M. J.

PROMO HORECA

SETS DE TABLE A PRIX AVANTAGEUX



1000 SETS

74€ htva*

1000 supplémentaires

+30€ htva*

* Prix valable uniquement pour l'impression - Mise en page sur demande
Papier 80g - impression quadri - encre alimentaire

► **CONTACTEZ-NOUS !** ◀ T. 087 35 54 84 | info@multi-print.eu



QUELLE PLACE ACCORDER AUX CÉRÉALES DANS NOTRE ALIMENTATION ?

Souvent, on entend : « Le pain fait grossir. »

Les régimes cétoïques « Kéto » sont à la mode, et, dans ce cas, les céréales sont bannies des assiettes.

A l'inverse, « Il faut manger des pâtes avant de faire du sport. »

De quoi s'y perdre, avouons-le. Faisons le point ensemble.

Les céréales, de quoi s'agit-il ?

Si vous posez la question à vos enfants, beaucoup vous répondront en citant les marques des céréales « petit-déjeuner ».

Mais le mot « céréales » désigne avant tout des plantes cultivées principalement pour leurs graines utilisées pour l'alimentation humaine et animale. Il en existe une grande variété sur terre : blé, riz, maïs, orge, seigle, sorgho, sarrasin, millet, épeautre ou quinoa etc.

Toutes les grandes civilisations ont basé leur alimentation sur les céréales : la Chine : le riz, l'Amérique du Sud : le maïs, l'Europe : le blé...

En Région wallonne, il y a plus de 8 000 producteurs de céréales. Ils produisent principalement froment, orge, épeautre, avoine, triticales (croisement entre le blé et le seigle destiné à l'alimentation animale), le seigle et le maïs grain.

Céréales et Nutrition

D'une manière générale, les céréales sont caractérisées par :

- Une grande richesse en amidon, forme de glucides (ou sucres) qui est une bonne source d'énergie pour notre organisme (et donc aussi le sport).
- Une faible source de lipides, ce qui limite leur apport en calories et facilite la digestion.
- Une bonne source de protéines végétales.
- Une bonne source de vitamines et de minéraux
 - Vitamines du groupe B, en acide folique (B9), en vitamine E
 - Minéraux, en oligo-éléments : magnésium, fer, potassium
- Peuvent aussi être une bonne source de fibres (sous forme complètes).

Céréales raffinées ou céréales complètes

Malgré ces caractéristiques communes, les céréales présentent des atouts nutritionnels divers, dépendant en partie des espèces végétales. La plus grande variation au niveau de la composition aura lieu selon les procédés technologiques mis en œuvre pour la production des farines et de produits céréaliers.

En effet, les céréales complètes ont des atouts indéniables par rapport à leurs équivalents raffinés... principalement en termes de teneur en fibres mais également au niveau des minéraux et vitamines, de la satiété obtenue...

Dans une farine complète, sont conservés les trois composants du grain de céréale : le son qui constitue l'enveloppe, le germe et l'amande de la céréale. Seule l'amande est conservée en cas de raffinage.

Selon l'indice de raffinage, T, vous pourrez différencier une farine extra blanche T80 d'une farine semi-complète T80 ou intégrale T150. Leur richesse en fibres, en minéraux est nettement supérieure et sera fonction du taux de raffinage des céréales.

Quelles sont les recommandations nutritionnelles ?

En 2019, le Conseil Supérieur de la Santé a publié les 10 recommandations prioritaires en matière de nutrition pour la population belge.







LA VIANDE BLEUE DES PRÉS

C'est bon pour moi, bon pour la nature

La Vache «Bleue des Prés» est un produit de qualité supérieure, de notre terroir développé en collaboration avec l'Université de Liège.

La viande provient de femelles de race Blanc Bleu Belge âgées de 30 à 72 mois, qui ont bénéficié d'un minimum de deux saisons de pâturage et nourries avec une majorité de céréales produites localement.

La production subit un contrôle et une traçabilité de tous les instants.

La viande est plus foncée et sa structure finement persillée lui donne toute sa saveur.

Au cours de la finition qui dure en moyenne de 75 à 100 jours, l'alimentation de l'animal, à base de graines de lin, contient des acides gras poly-insaturés Oméga 3.

Cette particularité confère au produit un intérêt certain pour la santé.

La démarche Equilibrium dans laquelle s'inscrit la «Bleue des Prés» vise à proposer au consommateur une alimentation saine, goûteuse et plus équilibrée, grâce notamment à l'apport des Oméga 3.

Les vaches «Bleue des Prés», grâce à leur schéma d'alimentation, produisent 25 % d'émission de méthane en moins.

Il s'agit donc d'un produit « Bon pour moi, bon pour la nature ».



info@jeangotta.be
www.jeangotta.be

www.menuomega3.be





Le vêtement

pensé pour le travail




RESPECTER
AU MIEUX LE
BUDGET DÉFINI
PAR LE CLIENT

**Personnalisation du
vêtement par BRODERIE
MARQUES
SPÉCIFIQUES**

**société belge
À FONDS PROPRES**

HABITSETMÉTIERSSPRL
RUE DE TILLEUR 27, 4101 JEMEPPE
04 223 2317 INFO@HABITSETMETIERS.BE

ALERTE À L'OXYDE D'ÉTHYLÈNE DANS LES GRAINES DE SÉSAME : PETITES GRAINES, GRANDES CONSÉQUENCES

En boulangerie, ce sont des stars. Intégrées dans la farine, une petite poignée parsemée sur un pain, ... un peu, beaucoup, les graines de sésame sont partout.

Cependant, depuis septembre 2020, des graines de sésame en provenance d'Inde font l'objet d'une attention particulière de la part des autorités sanitaires européennes. Comment l'AFSCA a-t-elle été avertie et pourquoi a-t-elle donné l'alerte ? Pourquoi cette alerte rappelle l'importance des systèmes d'autocontrôle et de traçabilité ? Récit.

En septembre 2020, à la faveur d'un autocontrôle réalisé par une entreprise, l'AFSCA est alertée de la présence d'une substance non autorisée sur un lot de graines de sésame en provenance d'Inde. Il s'agit de l'oxyde d'éthylène, ETO pour faire court, un désinfectant gazeux dont l'usage est interdit en Europe.

Immédiatement, l'AFSCA prend des mesures : blocage et analyse des stocks de graines de sésame, émission d'un message d'alerte via le système RASFF (système d'alerte rapide européen Food et Feed) afin d'informer les autorités sanitaires européennes, traçabilité des produits déjà transformés, blocage des produits contenant des graines non conformes et, si nécessaire, rappel des produits dont la consommation représente un risque (chronique potentiel).

En parallèle et vu la fréquence des lots non conformes, l'AFSCA informe la Commission européenne qui prend à son tour des mesures harmonisées au niveau de chaque Etat membre.

Rappels de produits en série

Depuis septembre 2020, plus d'une centaine de produits ont ainsi fait l'objet d'un rappel auprès des consommateurs, leur consommation représentant un risque (chronique). Farine, biscuits sucrés et pour l'apéritif, houmous, tahin, etc.

Ces rappels sont listés sur le site internet de l'AFSCA.

Contrôles renforcés à tous les niveaux

Tout d'abord, la Commission européenne a décidé que chaque lot de graines de sésame en provenance d'Inde devait être accompagné d'un certificat officiel et d'un rapport d'analyse garantissant sa conformité aux normes européennes. En plus, tous les États membres ont augmenté la fréquence des contrôles à l'importation.

De son côté, l'AFSCA a recommandé aux entreprises qui travaillent avec des produits provenant de pays où l'utilisation d'ETO est autorisée, d'ajuster leur système d'autocontrôle et d'effectuer des analyses sur cette substance. Les entreprises sont les premières responsables de la mise sur le marché de produits sûrs et il est dans leur intérêt de procéder à ces analyses.

Enfin, l'AFSCA a intégré la recherche d'ETO dans son plan de contrôle. Les analyses portent bien entendu sur les graines de sésame et les produits contenant des graines de sésame, mais aussi sur d'autres produits tels que les épices.

De l'importance d'un système d'autocontrôle et d'une traçabilité efficaces.

Cet évènement indésirable montre à combien il est primordial pour les entreprises (production, importation, transformation et distribution) de mettre en place un système d'autocontrôle efficace, de tenir des registres de traçabilité à jour et de faire usage de la notification obligatoire ! La sécurité alimentaire mérite aussi, de la part des autorités sanitaires dont l'AFSCA pour la Belgique, une réaction rapide, une communication sans délais avec les parties prenantes et un ajustement rapide des contrôles !

Entreprises et autorités ont finalement le même objectif : la protection des consommateurs !





Si l'histoire d'Al'Binète a commencé avec un étal de fruits et légumes sur un marché, le concept a évolué au fil des années. Véritable pionnier du bio à Liège, Paul Mathieu n'a jamais cessé d'innover. De producteur maraîcher au lancement d'abonnements de paniers de légumes et de fruits, il ouvre la première enseigne Al'Binète le 1er avril 1991, non loin de l'Université de Liège, qui connaît, au fil des ans, un succès grandissant et largement mérité pour le sérieux dans sa gestion. Le nom a une double origine, à la fois française et wallonne. En français, la binette est une petite pioche utilisée pour retourner (biner) la terre. En wallon, la binète est un visage généralement fort gracieux : vos-avez-st-ine bèle binète.

Chez Al'Binète, tout est mis en œuvre pour promouvoir les produits locaux et en offrir le plus possible tout en garantissant la qualité de l'offre et des produits. Le petit plus : afin d'assurer une conservation optimale et une fraîcheur naturelle à leurs fruits et légumes, ils ont investi dans un système de nébulisation.

Nous avons visité les Halles Binète, premier marché couvert bio à Sainte-Walburge, en région liégeoise. Pour Paul Mathieu, fondateur du concept et pionnier du bio liégeois depuis 35 ans, c'est un véritable retour aux sources. Le mot d'ordre de ce marché : des produits frais, du vrac, des pains et pâtisseries, une tendance zéro déchet... mais surtout un véritable comptoir de boucherie/charcuterie, une crèmerie à la découpe et des plats traiteurs réalisés sur place. « Ces travaux de transformation répondent aux attentes des consommateurs. Le vrac, le zéro déchet et le comptoir boucherie de cinq mètres de long seront au cœur du concept et notre philosophie a toujours été de proposer des produits de qualité au juste prix (tant pour le consommateur que pour le producteur) », signale Paul Mathieu.

Aujourd'hui plus que jamais, les consommateurs tendent vers des styles de vie plus sains, plus écologiques, s'orientent de plus en plus vers des produits en vrac et s'inscrivent dans la tendance zéro déchet... « Nous vivons dans un monde qui ne tourne pas toujours juste. En réaction à cela, nous souhaitons offrir aux consommateurs de nouvelles alternatives. Voici notamment l'une des raisons d'être des Halles Binète. Quant au comptoir boucherie/charcuterie, il constitue une réelle réponse aux attentes des consommateurs. En effet, s'il existe de merveilleuses viandes en bio, cela reste aujourd'hui compliqué pour le consommateur d'en trouver.

Nous sommes donc fiers d'apporter notre pierre à l'édifice du secteur tout en répondant à de réelles attentes des consommateurs », souligne le fondateur de l'enseigne bio et locale Al'Binète.

Concrètement, c'est au sein d'un tout nouveau bâtiment de 750 m² qui a été construit autant que possible selon les principes de "l'écoconstruction" que le premier marché couvert du bio ouvre ses portes. On y retrouve approximativement 1 000 références (provenant de 25 fournisseurs) parmi lesquelles une part belle est donnée aux fruits et légumes de saison, un service de boucherie traditionnelle avec une gamme de charcuteries développée sur place (jambon, lard, boudin...), une crèmerie à la coupe, des plats traiteurs, une sélection de produits Al'Binète et enfin une petite part sera réservée pour du non-food en vrac (produits ménagers, papier toilette...). Chaque produit a été choisi avec le plus grand soin auprès de partenaires qui partagent les mêmes valeurs, dans le strict respect de l'équitable. L'ensemble de la gamme est labélisé bio, dans la lignée des recommandations de la Wallonie en respectant les critères de goût, traçabilité et juste prix. Actuellement, Al'Binète occupe, au travers de ces quatre enseignes, une quarantaine de personnes.

Al'Binète

Tél : 0800.37.676

- Place Cockerill, 18 Liège

- Boulevard Jean de Wilde, 71 Liège

- Avenue Reine Elisabeth, 17 Haccourt

- Chaussée Romaine, 244 Waremme



Guy Delville

Saveurs de nos Régions



MECO GROUP PORTE LE **CIRCUIT COURT** À UN NIVEAU SUPÉRIEUR VOICI UN EXEMPLE AVEC LES '**PORCINS MECO**'

Le circuit court contribue à la réduction d'éléments dans la chaîne de valeur entre le producteur et le consommateur. Le circuit court est d'un grand avantage sur le plan écologique, financier et social. La relation directe entre le producteur et le consommateur est bénéfique pour tout le monde, les animaux inclus. Convaincu des avantages du circuit court, Meco Group veut porter le circuit court porcin à un niveau supérieur en étant un exemple pour la société. La collaboration proche entre le producteur et Meco s'appuie sur l'innovation et le savoir-faire local, en respectant le bien-être de l'animal ainsi que l'environnement.

DU CHAMP À LA TABLE

Meco Group gère et contrôle la chaîne, du champ jusqu'à l'assiette du consommateur. Le transport écologique et respectueux des animaux résulte en une empreinte écologique minimale. Pour cela, il est important qu'on choisisse des produits et des matières premières locaux.

La politique circuit court de Meco réduit les étapes que parcourent la viande porcine et les animaux. Les 'porcs Meco' sont nés et élevés en Belgique, provenant de la Flandre ainsi que la Wallonie. Les animaux sont élevés avec le plus grand soin et dans des circonstances saines et sans stress, ce qui assure une qualité supérieure. Après la production de l'alimentation crue ou précuite, les produits frais sont livrés d'Ostende ou de la succursale à Charleroi chez nos clients dans toute la Belgique.

Nous souhaitons, en choisissant des produits locaux soutenir l'économie locale.



- Les porcs proviennent de la Flandre et de la Wallonie.
- Production à Ostende
- Livraison à partir d'Ostende et de Charleroi

TRANSPARENCE

LE BIEN ÊTRE DE L'ANIMAL

Le circuit court contribue non seulement à un meilleur environnement, et stimule l'économie locale et le bien être des animaux. Meco group garantit un transport le plus court et le plus agréable possible pour les animaux.



PORCHERIE OUVERTE "PORCINS EN VUE"

En utilisant le circuit court, le consommateur se rapproche de l'agriculteur. Le producteur porcin élève les porcs dans une porcherie ouverte à Wingene, où l'on peut admirer les animaux sous verre. Les personnes qui ne sont pas familières avec le secteur, peuvent imaginer positivement ce qu'il se passe dans une porcherie. Le contact direct avec le producteur crée une relation de confiance et augmente l'appréciation du travail de l'agriculteur.

Dans ces porcheries, l'engrais animal est dégradé biologiquement. De cette façon, les émissions d'ammoniac, méthane et poussières sont minimisés, ce qui contribue à un meilleur environnement.

Les visiteurs peuvent suivre de très près les premières semaines de vie des porcelets. La truie gestante court librement dans la porcherie et reçoit son alimentation par une station de nourrissage; cette façon de procéder est une très belle initiative qui est instructive pour les enfants et également pour les adultes.

Les porcins-Meco sont nourris avec de l'alimentation végétale, provenant d'un fournisseur avec un certificat 'FCA production végétale'.

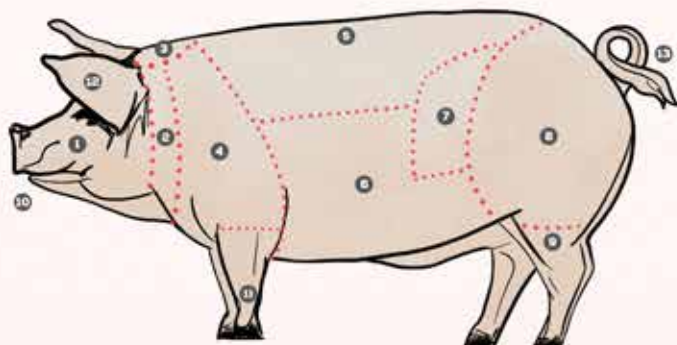


TRAÇABILITÉ COMPLÈTE

En arrivant dans les salles de production Meco, tous les porcs reçoivent un numéro de lot. Ce numéro de lot accompagne la viande pendant tout le processus de production et préparation, et est finalement mentionné sur l'étiquette et le bon de livraison.

UN PRODUIT BELGE À UN PRIX ÉQUITABLE

De la tête à la queue, chaque pièce du porc est valorisée chez Meco, en cru, précuit, en plat préparé ou en charcuterie. En collaboration avec ses clients Meco développe journalièrement des produits qui, grâce aux efforts continus, satisfont aux tendances récentes.



- | | | |
|--------------|-------------|--------------|
| 1. Tête | 6. Poitrine | 10. Langue |
| 2. Gorge | 7. Aloyau | 11. Jarret |
| 3. Spiringue | 8. Jambon | 12. Oreilles |
| 4. Épaule | 9. Jarret | 13. Queue |
| 5. Carré | | |



Place de l'Abattoir 1, 6000 Charleroi



Leegaardsdijk 2, 8400 Oostende
059 70 91 95 - orders@meconv.be
www.meconv.be

DU LOCAL DANS LES CANTINES

UN PLAN D'ACTION CIBLÉ

Faire du lien et faciliter les initiatives locales et régionales en matière d'alimentation : Voici l'objectif poursuivi par la stratégie Manger Demain.

Dans ce cadre, la Wallonie a lancé le Green Deal Cantines Durables : un accord volontaire pour une offre alimentaire durable dans les cuisines de collectivités. En y adhérant, les cantines signataires se sont engagées entre autres, à introduire davantage de produits locaux et de saison dans leurs assiettes.

COMMENT RELEVÉ LE DÉFI ?

Parvenir à un approvisionnement des cantines en denrées produites et transformées localement n'est pas simple. De multiples facteurs freinent les échanges. Cela peut être lié à la logistique (quantités, transport, stockage, etc.), à la nature des denrées (besoin de produits avec une première transformation, etc.), au prix (le prix d'un repas est non extensible pour la cantine mais celui-ci doit pouvoir rémunérer équitablement les producteurs), aux marchés publics (qui rendent impossible l'exigence de denrées locales), etc.

Pour aider les acteurs dans ce challenge, plusieurs partenaires ont décidé d'unir leurs forces pour faciliter la transition des cantines vers du local et pour accompagner les producteurs/transformateurs/distributeurs à répondre à la demande.



DES OUTILS ET DES SERVICES POUR FACILITER LA RENCONTRE DE L'OFFRE ET DE LA DEMANDE.

Guide pour un marché public alimentaire plus durable & accompagnement de notre juriste	Le Clic Local – Un outil pour une rencontre de l'offre et de la demande	Accompagnement technique pour les signataires du Green Deal prioritairement
Cet outil vous aidera dans la rédaction de vos cahiers des charges, le tout en phase avec la réalité des filières agricoles wallonnes. Une question ? Que vous soyez cantine ou acteur de l'approvisionnement, notre juriste est à votre disposition !	Hébergeant l'offre de nombreux acteurs wallons de l'approvisionnement, ce site vous permettra d'identifier de potentiels fournisseurs, de connaître les actualités liées à la consommation locale et de lire/déposer des annonces.	Pour vous aider, la Cellule Manger Demain facilite la mise en relation avec des acteurs de l'approvisionnement locaux correspondant à vos demandes et vous aide dans vos recherches de solutions logistiques.
Retrouvez l'ensemble de ces contenus sur www.mangerdemain.be/approvisionnement/		

EN SAVOIR PLUS ?

Les cantines et producteurs signataires du Green Deal témoignent et vous partagent leurs expériences d'approvisionnement local !



Pour les découvrir rendez-vous sur www.mangerdemain.be/approvisionnement/ ou sur notre chaîne Youtube dans la play list « du local dans les cantines ».

Bienvenue dans un monde plus équitable.

Shake



Fairebel
GOED-FAIR · BON-ÉQUITABLE · GUT-FAIR



HORECA GERKENS AU SERVICE DE LA GASTRONOMIE POUR L'HORECA ET LA CUISINE COLLECTIVE

William Gerkens, la cinquantaine dynamique jouit d'une belle expérience en matière d'achat et de compréhension du monde de l'entreprise en matière d'horeco.

Ses études hôtelières de gestion terminées avec un graduat à Liège et une expérience de six mois aux USA, il devient économe au Club Med pendant plusieurs années dans des destinations diverses : Menuires (France), Eilat (Israël), Lindeman Island (Australie), Djerba la Douce (Tunisie).

Puis c'est le retour en Belgique chez Sodexo comme gérant de plusieurs sites en région germanophone, District manager et ensuite comme Directeur de Relation Clients.

Ensuite, il devient Général Manager Coordinateur de Hôtel Jala**** Hôtel de soins, Clos sur la Fontaine à Liège, une expérience unique à l'époque.

En 2014, c'est un patron heureux qui reprend l'entreprise Renerken bien connue sur Eupen avec deux objectifs : proposer en équipe à ses clients une coopération à long terme en développant des solutions pragmatiques, structurées et en tout point conformes à la vision de leur concept culinaire.

L'autre objectif sera toujours d'accompagner ces solutions sur mesure en parfaite harmonie avec les concepts gastronomiques de chaque nouveau partenaire.

La société propose un assortiment complet au niveau des appareils de cuisine, tels que bains-marie, cuisinières, fours, friteuses, cuiseurs à pâtes, grills et rôtissoires jusqu'aux multi-cuiseurs en passant par des woks et autres appareils avec des contrats d'entretien et de réparation garantissant un fonctionnement fiable.

HORECA GERKENS propose également des meubles en inox en mesure standard ou adaptée à chaque espace de cuisine, mais aussi l'aménagement de tout type de restaurant ou cantine d'entreprise depuis le choix de la verrerie et le design de la porcelaine jusqu'au confort de la chaise.

Le département hygiène et nettoyage propose également du matériel et des produits d'entretien à des prix très concurrentiels.

En 2019, la société **HORECA GERKENS SERVICES** est créée en partenariat avec Tomy Fohn qui reprend la direction du service technique.



William Gerkens, vous êtes bien connu pour la fourniture de services et de matériel en gastronomie classique et en cuisine collective. Parlez-nous de ce qu'on peut appeler votre seconde casquette, celle de Directeur général du Centre d'achat de l'Est de la Belgique et de ses objectifs ?

W.G. : « Pendant 20 ans comme responsable régional pour Sodexo, j'ai gardé de bons contacts avec mes clients , avec la volonté de rester régional et de comprendre leurs attentes sur le terrain. De cette gestion multi-segmentaire (cantines, hôpitaux, maisons de repos...), on a développé ensemble une centrale d'achats avec une diététicienne pour mieux conseiller les collectivités locales au niveau d'un monitoring financier optimal adapté à une bonne qualité de la journée alimentaire favorisant les produits locaux. »

Votre souhait, des projets pour l'avenir ?

W.G. : « Continuer de manière sereine la gestion de mon entreprise et devenir un partenaire fiable pour les collectivités et la gastronomie locale. »

HORECA GERKENS
Handelsstrasse 3
B-4700 Eupen
Tél: +32 (0)87 56 02 50
info@horeca-gerkens.com



Centrale d'achat Ostbelgien
Handelsstrasse 3
B-4700 Eupen
Tél : +32 (0)87 71 98 86
info@ez-ostbelgien



M. J.



LE PAIN  LES FROMAGES

bel
for all, for good

 DES MARQUES CONNUES
POUR RAVIR LES PETITS ET
LES PLUS GRANDS

 À SAVOURER TOUTE LA JOURNÉE
(MATIN, MIDI, SNACK, GOÛTER, SOIR)

 NUTRITIF APPORT EN CALCIUM,
PROTÉINES ET VITAMINE D



BELFOODSERVICE.BE



C'EST LA SAISON... LES 6 CONSEILS DE LA FONDATION CONTRE LE CANCER POUR UN BARBECUE-PLAISIR ET SANTÉ !

Un barbecue, et on se sent déjà un peu en vacances... Mais hélas, c'est un mode de cuisson qui n'est pas très favorable à la santé. Si la Fondation contre le Cancer conseille de limiter sa consommation de viande (toutes les viandes sauf la volaille) à 500 grammes par semaine, le mode de cuisson et de préparation joue un grand rôle sur les effets négatifs de la viande sur la santé. Ainsi, les chercheurs ont identifié dans les viandes préparées au barbecue de nombreuses molécules cancérigènes (amines hétérocycliques et hydrocarbures polycycliques, notamment).

6 conseils pour en avoir le plaisir, sans les désavantages :

- 1. Idéalement, un barbecue devrait rester un repas occasionnel, plutôt qu'une habitude.
- 2. Variez les mets proposés ; inutile d'avoir une quantité excessive de viande. Pensez aussi à la volaille ou au poisson. Les légumes sont aussi délicieux quand ils sont grillés.
- 3. Mieux vaut limiter la viande rouge à 500g par semaine. Attention! Viande rouge= toutes les viandes, sauf la volaille. Donc la saucisse aussi...
- 4. Pensez aux marinades avec de nombreuses herbes aromatiques. Un atout pour le goût ET pour la santé.
- 5. Evitez les viandes grasses et privilégiez absolument les braises. Les flammes en contact avec les aliments provoquent la formation de composés cancérigènes. Privilégiez les cuissons plus douces et sur des plaques de cuisson.
- 6. A manger sans aucune modération : les légumes! En salade, en ratatouille, grillés... Toute la palette de couleurs est possible.

Les marinades, amies de notre santé

Une partie de la formation des molécules cancérigènes peuvent être limitées en faisant mariner la viande, la volaille et le poisson pendant au moins une demi-heure dans de l'huile d'olive vierge additionnée d'ail et/ou d'échalote, de jus de citron ou de vinaigre (le milieu acide aide à prévenir la formation de substances nocives) et d'herbes aromatiques et d'épices (thym, romarin, curcuma, galanga...) qui contiennent naturellement des composés antioxydants.

La Recette: Marinade aux herbes

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1,5 càs d'huile d'olive
- 1 càs de vinaigre balsamique
- 1 échalote émincée
- 1,5 éclat d'ail émincé
- 1,5 càs de moutarde de Dijon
- 1 càs de jus de citron fraîchement pressé
- ½ càs de zestes de citron (bien lavé)
- ½ càs de thym frais, ou ¼ de càc de thym séché
- 1/3 de càc d'estragon séché

Préparation :

Répartissez la moitié de la marinade sur la viande ou le poisson. Utilisez l'autre moitié de la marinade pour la cuisson. Enduisez la viande ou le poisson de marinade, couvrez et laissez mariner pendant au moins une demi-heure.

Quelques points d'attention :

- Laissez mariner vos ingrédients au réfrigérateur (ne les laissez pas à température ambiante).
- Pour éviter l'intoxication alimentaire, ne conservez pas la marinade qui a été en contact avec la viande ou le poisson cru, et ne la servez pas comme sauce.
- Si vous souhaitez tout de même en réutiliser, préparez-en une portion supplémentaire à l'avance et réservez-la à part, sans la mettre en contact avec la viande ou le poisson cru.

Ces idées sont basées sur des recettes de l'American Institute for Cancer Research.

Bon Appétit !



MARC TARABELLA POUR UNE POLITIQUE ENVIRONNEMENTALE SOCIALE ET ÉCONOMIQUEMENT RESPONSABLE

Marc Tarabella est né le 11 mars 1963 à Ougrée, d'une mère agricultrice wallonne et d'un père ouvrier carrier originaire de Toscane. Depuis sa naissance, il vit à Anthisnes, une commune de 4 200 habitants située dans le Condroz liégeois dont il est devenu le bourgmestre en 1995. Cette commune est essentiellement rurale car 61% de son territoire sont constitués de terres agricoles et 27% de forêts.

Ce sociologue de formation (ULG 1986) a débuté dans la banque pour quitter son emploi et devenir député européen en 2004. Il devient ministre wallon de la Formation et ministre communautaire de la Jeunesse et de l'Enseignement de Promotion sociale en 2007. Redevenu député européen en 2009, 2014 et 2019, il retrouve les commissions parlementaires de l'agriculture et du développement rural et du marché intérieur et de la protection des consommateurs qui demeurent ses préoccupations fondamentales. C'est aussi l'un des rares hommes qui siégea au sein de la commission des Droits de la Femme et de l'Égalité des Genres.

Le Belge fait partie de l'Europe. Il aime voyager dans son assiette en y dégustant un camembert français ou un gouda hollandais, un jus de fruits allemand, une viande belge ou irlandaise, un jambon italien ou un saucisson d'Ardenne IGP...

Quel a été votre rôle au niveau de la protection des consommateurs ?

M.T. : « J'ai travaillé sur l'amélioration de l'étiquetage pour mieux informer, notamment sur l'origine ou la provenance des produits, ou de l'ingrédient principal dans les produits transformés. J'ai aussi œuvré pour l'abolition du roaming, pour l'amélioration du droit des passagers... »

La protection des artisans et des agriculteurs, un enjeu fondamental de l'Europe mais aussi au niveau national ?

M.T. : « Oui, car nous leur avons confié la responsabilité de produire la base de notre alimentation. Ils représentent moins d'un pourcent de la population et ils sont très mal rétribués pour leur dur labeur. »



Portrait chinois de Marc Tarabella.

Marc Tarabella s'est prêté avec beaucoup de gentillesse, d'humour et de répartie à ce petit questionnaire à la manière de Proust.

Si j'étais un animal, je serais un escargot. Ce gastéropode m'invite à vivre plus lentement et à réapprendre la lenteur.

Si j'étais un objet, je serais un ballon. C'est un objet qui m'est familier depuis l'enfance.

Si j'étais une série télé ou un film, je serais La vie est belle (La vita è bella) de et avec Roberto Benigni sorti en 1997.

Si j'étais un plat, je serais une belle entrecôte servie saignante mais j'aime aussi les découvertes et la cuisine asiatique.

Si j'étais un livre, je serais Cent ans de solitude de Gabriel Garcia Marquez.

Si j'étais un chanteur, je serais le groupe ABBA.

Si j'étais un acteur, je serais Richard Gere pour avoir le plaisir de rencontrer Julia Roberts.

Si j'étais une musique, je serais le tango argentin, j'aime le son du bandonéon.

Si j'étais un dessert, je serais sans conteste un dessert classique, une glace (vanille, chocolat ou aux fruits...).

Si j'étais un vin, je serais, un rouge puissant et bien équilibré, par exemple un Brunello di Montalcino.

*Un portrait chinois est un jeu littéraire où il s'agit de décoder, à travers des questions, la personnalité d'un individu ou d'identifier ses goûts ou ses préférences personnelles.



Quelle est la politique européenne au niveau du blé dans le cadre de son hybridation avec souvent des multinationales ayant mis au point des semences standardisées et boostées pour permettre un traitement industriel optimisé ?

M.T. : « *Saluant les progrès scientifiques, je regrette cependant le modèle dominant au service de l'hyper productivité.* »

Dans ce cadre, peut-on parler de la favorisation de blés courts avec une forte teneur en pesticides et en gluten facilement panifiables au détriment de blés longs plus artisanaux et meilleurs pour la santé. Quand les pesticides sont dans les blés courts, sont-ils encore considérés juridiquement comme un aliment ?

M.T. : « *Dans l'agriculture conventionnelle, on peut utiliser des pesticides que ce soit pour les blés longs ou les blés courts. Les pesticides ne sont jamais considérés comme un aliment (heureusement...) mais les résidus de pesticides, nous en ingurgitons tous les jours...* »

La problématique du bien manger dans les écoles et la lutte contre l'obésité dès le plus jeune âge font également partie de vos préoccupations ?

M.T. : « *Oui, je suis très attaché à une alimentation de qualité accessible à tous. Cela demande une réelle rééducation à l'alimentation en se réappropriant le goût et la texture des aliments. C'est un énorme défi en terme de santé publique !* »

Que pensez-vous du nutriscore ?

M.T. : « *L'idée part sans doute d'un bon sentiment, mais je doute de sa pertinence car ce concept est plein de non-sens, de contradictions, d'informations fallacieuses. Par exemple, le lait est moins bien noté que le cola light. Les fruits secs qui sont excellents pour la santé sont aussi mal notés au contraire de biscuits riches en aspartame.* »

M. J.



LES ACHATS PUBLICS RESPONSABLES

Dans un récent rapport de l'observatoire de la commande publique wallonne, la Région wallonne publiait les résultats d'une étude relative à l'usage de clauses environnementales dans les marchés publics de travaux.

Cette étude avait été lancée dans la foulée de déclaration de politique régionale 2019-2024 dont l'ambition est de rendre l'ensemble des marchés publics durables pour la fin de la législature.

Le taux de réponse à cette étude est assez faible et ne permet pas d'appréhender de manière exhaustive les usages. Plusieurs tendances se dégagent néanmoins.

Constat

La majorité des acheteurs publics n'intègrent pas les aspects environnementaux dans leurs marchés.

Les deux causes principales à cette absence sont, de la réponse même des pouvoirs adjudicateurs, le manque de formation et le manque d'information.

A côté de ces causes principales, les répondants ont également justifié la non-intégration d'aspects environnementaux par un éventuel surcoût et par une absence de temps.

Par contre, fait intéressant, il a été noté par les répondants qui inséraient pareilles clauses dans leur cahier spécial des charges, que l'intégration de ces clauses ne réduisait pas le nombre d'offres reçues.

En outre, il a également été relevé que les clauses, lors de l'exécution du marché, étaient effectivement respectées.

Les propositions émises par la Région wallonne pour atteindre son objectif étaient, en conclusion, de renforcer l'offre de formation mais également de recenser et de centraliser les outils existants et d'en assurer la publicité et la transmission.

Quid au niveau des cuisines de collectivité ?

Aucune étude n'a recensé les pratiques des cuisines de collectivité en matière de marchés durables ou responsables. Gageons néanmoins que les résultats et les constats seraient assez similaires.

Votre Fédération s'est inscrite dans la démarche de la Région wallonne, de manière plus large, en souhaitant proposer aux acheteurs publics un ensemble d'outils de bonne pratique, et notamment des clauses types à insérer dans les documents de marché, en vue de développer des marchés plus qualitatifs, intégrant autant que faire se peut la promotion de la qualité, du local, du durable et du responsable.

Ce grand travail touche à sa fin et sera bientôt porté à la connaissance des partenaires et des membres.

L'ambition est d'offrir un panel d'outils aux pouvoirs adjudicateurs afin qu'ils puissent plus facilement intégrer des clauses permettant d'atteindre ces objectifs

Nous serons curieux de votre retour et espérons en faire un outil en perpétuel développement qui permettra de recenser l'ensemble des bonnes pratiques en la matière et d'atteindre un niveau de qualité toujours plus élevé dans les cuisines.

Gaël Tilman
Tél. 0478/63.65.52



Marylène, Meslin L'Evêque

Attentive au moindre bétail



En tant que producteurs laitiers, nous avons directement adhéré au concept Fairebel. Fairebel permet aux coopérateurs d'être reconnus, et surtout que notre travail soit mieux valorisé. On subit des "agressions" de toutes parts, on nourrit la population mais à chaque crise, notre secteur est directement touché et nos revenus plongent directement. Fairebel nous procure un petit bol d'air financier mais surtout une reconnaissance, ce qui pour nous est le plus important.

**BIENVENUE DANS UN MONDE PLUS ÉQUITABLE.**



INFORMATION SUR LE MERLAN

Alexandre Dumas estimait que le merlan était le plus diététique de tous les poissons : tendre, friable, digeste et même recommandé dans les régimes des malades et des convalescents.

Pratiquement, tous les grands chefs français font figurer le merlan dans leur répertoire de cuisine. Chez nous, en Belgique, il n'y a pas tellement longtemps, on considérait que le merlan était tout juste bon pour le chat. Mais les temps ont bien changé !

En 1989, le merlan fut proclamé le poisson de l'année. Du coup, une petite légion de chefs belges ont déployé leurs talents pour mettre au point les plus exquises des préparations à base de merlan. Ce poisson se met en effet à « toutes les sauces ».

Escoffier panait le merlan et le faisait frire dans du beurre clarifié. Il le servait à l'anglaise, accompagné d'un beurre maître d'hôtel fouetté. Ou alors, il en faisait des quenelles ou de la mousse. Paul Bocuse, par contre, présentait indifféremment le merlan frit, étuvé ou gratiné. On trouve le merlan tout au long de l'année sur le marché et il est au mieux de sa forme entre octobre et mars. Pendant cette période, sa chair est un peu plus ferme et plus grasse.

Mais qu'on se le dise : en règle générale, le merlan est un poisson maigre, parfait pour les personnes soucieuses de leur ligne. Et ce n'est pas un poisson cher, ce qui est un avantage supplémentaire.

Le merlan fait partie de la famille du cabillaud et par conséquent, bien des recettes de cabillaud peuvent être préparées avec du merlan. Ce poisson rond, d'un blanc argenté, se reconnaît aisément à son dos d'un bleu verdâtre, à ses flancs d'un jaune verdâtre et à son ventre d'un blanc laiteux. La base de sa nageoire pectorale est marquée d'une tache noire. Il semble parfaitement dans son élément au large des côtes de l'Islande. Les plus petits merlans, c'est dans la mer Noire qu'on les pêche. C'est un hôte habituel de la mer du Nord et on en trouve encore bien loin dans l'Escaut oriental. Il existe des merlans de près d'un mètre de long, mais chez nous, la plupart des merlans mesurent environ 40 cm. Un accord international fixe la taille minimum d'un merlan de la mer du Nord, à 23 cm.

Le merlan arrive à maturité vers 3 à 4 ans. Les larves et les jeunes merlans restent souvent sous le dôme des cyanées et partent ainsi protégés en excursion en mer. Bien sûr, ils recherchent la compagnie des méduses pour assurer leur protection, mais aussi parce qu'ils se nourrissent de leurs petits œufs. Quand le jeune merlan mesure environ 10 cm, il descend vers le fond de la mer et devient une proie très recherchée pour les adeptes de la pêche sportive. Mais le merlan ne se laisse pas prendre facilement, il mord plus cruellement et se débat avec plus d'acharnement que le cabillaud pourtant bien plus grand et plus lourd que lui.

Ce qui ne fait que rendre la pêche plus sportive encore.

Entre 10 heures du matin et 2 heures de l'après-midi, il ramasse de grandes quantités de nourriture sur le fond marin : des vers, des puces d'eau, mais surtout des sprats et des sardines. La nuit, le merlan a un comportement plus passif et il ne mange presque pas.

En cuisine, on a longtemps considéré le merlan comme un poisson de moindre qualité. Bien à tort d'ailleurs, car il entre dans la composition de délicieuses recettes. C'est un poisson que les cuisiniers n'aiment pas trop pocher : la chair renferme pas mal d'arêtes et se décompose facilement. Par contre, ils le cuisent volontiers à la vapeur, ou alors ils le proposent frit ou poêlé. Le merlan convient également très bien pour les préparations de pâtés ou de farces de poisson.

Un merlan farci, cuit en papillote est un mets de gala. De nombreux cuisiniers préfèrent préparer le poisson dans sa peau, ainsi sa chair conserve toutes ses qualités gustatives.

Avec la tête et les arêtes, on prépare un fumet bien corsé qui sert de base à la sauce. Rien ne se perd !

Un merlan doit être accompagné d'une sauce relevée qui donne un peu plus de relief au poisson : une sauce légère au curry, une préparation à la bière de framboise ou un coulis de betteraves rouges par exemple.

Dans la région de Bruxelles, on sert également le merlan séché. Il s'appelle alors « bollink ».

Epicuris forme l'aide cuisinier en collectivité

Epicuris asbl, centre de compétences des métiers de bouche, organise depuis 2004 des formations qualifiantes dans le secteur alimentaire destinées aux demandeurs d'emploi (f/h) qui désirent se réorienter. Depuis 2019, Epicuris organise la formation de l'aide cuisinier en collectivité.

Accueillez un(e) stagiaire

Qu'est-ce que l'aide cuisinier en collectivité ?

- **Savoir réaliser** des menus respectant les grands principes de la diététique ;
- **Aider** à la réception des marchandises, préparer les matières premières et auxiliaires nécessaires au travail du jour et mettre en place ;
- **Aider** au service en respectant les instructions du cuisinier ;
- Veiller à **respecter** les normes d'hygiène.

Quels sont vos avantages en accueillant un(e) stagiaire ?

- **Une main d'œuvre** : durant 240H de stage, bénéficiez de l'aide d'un(e) stagiaire à qui vous pourrez transmettre votre savoir.
- **Horaires flexibles** : 240H que vous pourrez répartir selon vos besoins (en soirée, en journée ou le week-end).
- **Un contrat de formation du Forem** : vous couvrira en cas de contrôle de l'ONSS ou d'accident de travail.
- **Un suivi personnalisé** : tant au niveau pédagogique qu'administratif, chaque stagiaire sera accompagné(e) d'une conseillère en formation et d'une assistante administrative.

Nos prochaines formations pour 2020 se déroulent à :

- Saint Ghislain du 27 janvier au 19 mai 2020
- CTA de Libramont du 24 Août au 29 janvier 2021
- Villers-le-Bouillet, du 17 février au 03 juillet 2020

Mais surtout...

Le stage sera une phase test avant un potentiel engagement.

Plus d'informations

Avec le soutien de :



L'UNION EUROPÉENNE ET LA WALLONIE
INVESTISSENT DANS VOTRE AVENIR



Epicuris asbl - Rue de Waremmes 101, 4530 Villers-le-Bouillet

Cantelli Valérie - Conseillère en formation - 085/27.88.65

Rhimi Neïla - Conseillère en formation - 085/27.88.62





LA RÉSIDENCE LA PASSERINETTE, UNE PHILOSOPHIE DE VIE

Jean-Luc Palermo est un membre très actif de la FCCWB. Il se rend volontiers sur le terrain pour visiter les membres et leur faire part de son expérience culinaire dans le cadre d'une écoute et d'un coaching basé sur un dialogue constructif.

Implantée à Soumagne dans un cadre verdoyant, la Résidence La Passerinette a une capacité d'accueil de 133 lits; pouvant accueillir des résidents valides, semi-valides voire dépendants; en long ou en court séjour.

Interview de Madame Shirley Leclercq, directrice de la Résidence.

Cette résidence pratique la philosophie de vie basée sur "la méthode Montessori" ?

Sh.L. : « La méthode Montessori est une forme d'accompagnement qui invite à poser un regard différent sur le résident autre que l'aspect médical. Nous consacrons le temps nécessaire pour connaître au mieux chaque résident et tout comme le prévoit la méthode Montessori, nous faisons en sorte d'optimiser l'autonomie propre à chaque habitant, avec un accompagnement empreint de dignité et d'humanité. Cette approche permet d'intégrer le résident dans un lieu de vie, et nécessite de connaître différents paramètres propres à chaque résident : le contexte de son entrée en institution, son vécu, son ressenti ainsi que celui des proches qui l'accompagnent, sa personnalité, ses habitudes de vies, ses goûts. »

Dans le cadre de cette même philosophie, l'alimentation a entièrement sa place ?

Sh.L. : « En effet, une alimentation équilibrée et variée est en effet un facteur essentiel pour maintenir le bien-être tant physique que psychologique de nos habitants. La Résidence y accorde une grande importance. La préparation quotidienne des repas est réalisée sur place dans une recherche qualitative continue avec la collaboration d'une référente en alimentation et d'une diététicienne qui élabore les menus. De plus, les principaux intéressés, nos habitants, ont eux aussi un pouvoir décisionnel, ils ont en effet leur mot à dire lors des conseils des résidents ainsi que lors des Comités Alimentation qui ont lieu trimestriellement afin de pouvoir tenir compte des remarques et

autres suggestions. »

Y a-t-il des animations particulières lors des repas ?

Sh.L. : « Un menu à thème est organisé mensuellement avec des décorations et déguisements tant de nos résidents que notre personnel : ambiance garantie... Outre un choix varié pour nos petits déjeuners, un petit déjeuner buffet est également proposé plusieurs fois par mois. Régulièrement, nos habitants ainsi que les animatrices, voire nos étudiants motivés ont la possibilité de nous concocter des petits plats ou des menus pour le plaisir de nos habitants. »

Des régimes particuliers ?

Sh.L. : « Les troubles de la déglutition et le diabète sont des situations que nous rencontrons régulièrement au sein des maisons de repos. Nous pouvons compter sur le travail de nos logopèdes ainsi que de nos ergothérapeutes afin d'évaluer et accompagner ce type de situations. Au sein de notre Résidence, une surveillance et un relevé mensuel du poids sont également organisés afin de pouvoir détecter les prises ou pertes de poids et objectiver rapidement les éventuelles situations problématiques. Ceci requiert là aussi une certaine proactivité de notre équipe pluridisciplinaire. »

D'autres initiatives ?

Sh.L. : « Des rendez-vous et des séances d'informations avec les familles sont également organisés ; des photos et des vidéos des habitants sont transmises régulièrement aux familles ou via notre site Facebook. Chaque année, des repas familles sont prévus comme le barbecue (la véritable journée portes ouvertes de notre Résidence) tout comme les repas festifs de Pâques, de Noël et des anniversaires fêtés en familles avec aussi la possibilité que le menu soit concocté par nos habitants. »

Pour conclure, La Passerinette est un lieu de vie et une résidence au cœur des préoccupations alimentaires. On y pratique une continuelle remise en question, proactive pour le bien-être et le plaisir de tous.



LE CAFÉ ET LE COEUR

Professeur Bernard Cosyns, Docteur Frederik Verbrugge, Docteur Caroline Weytjens, Centrum Hart-en Vaatziekten, UZ Brussel

Selon de nouvelles recherches (1), boire une ou plusieurs tasses de café par jour pourrait réduire le risque d'insuffisance cardiaque. Mais seulement s'il est caféiné.

D'après les études « Framingham Heart Study », « Atherosclerosis Risk in Communities Study » et « Cardiovascular Health Study », incluant collectivement 10 ans de suivi chez plus de 21 000 adultes qui buvaient jusqu'à trois tasses de café par jour, il est apparu que les personnes qui buvaient plus de café avaient un risque diminué d'insuffisance cardiaque à long terme. En revanche, la consommation de café décaféiné augmentait considérablement le risque d'insuffisance cardiaque chez les participants à l'étude Framingham.

Plusieurs aliments et boissons courants contiennent naturellement de la caféine, comme le café, les thés (noir et vert) et le chocolat.

La caféine peut également être ajoutée aux boissons, telles que les boissons énergisantes et les boissons gazeuses. Le thé et le café sont les boissons les plus populaires dans le monde, le café étant de loin la principale source de consommation de caféine. La plupart des personnes en bonne santé devraient pouvoir consommer une quantité modérée de caféine. La limite recommandée pour éviter tout effet secondaire négatif est de 400 mg par jour. Il est important de se rappeler que nous sommes tous différents et que certains d'entre nous sont plus sensibles à la caféine que d'autres. La caféine contenue dans le café infusé peut varier entre 95 et 200 mg par tasse.

Le café instantané peut contenir entre 27 et 173 mg par tasse. Le thé noir contient entre 40 et 120 mg par tasse. Le thé vert contient entre 25 et 29 mg par tasse.

Si vous ressentez des symptômes désagréables (nervosité, irritabilité ou anxiété, accélération du rythme cardiaque et/ou palpitations et troubles du sommeil), notez la quantité de caféine que vous avez consommée et réduisez-la progressivement jusqu'à ce que vous ne ressentiez plus ces effets indésirables.

Notez le moment où vous avez pris votre dernière dose de caféine. La caféine peut encore être présente dans notre organisme environ six heures après notre dernière tasse. Un sommeil de bonne qualité est important pour le maintien de la santé et la prévention des maladies. Vérifiez si un café pris en fin d'après-midi ou en soirée vous maintient éveillé plus tard que prévu, ou vous empêche d'avoir le sommeil réparateur dont le corps a besoin chaque nuit.

Il est intéressant de noter que la méthode de préparation du café est importante. Le café non filtré est associé à une mortalité cardiovasculaire plus élevée, alors que le café filtré est associé à une mortalité plus faible (réduction de 15 %) que l'absence de consommation de café. (2)

Références :

1. Association Between Coffee Intake and Incident Heart Failure Risk A Machine Learning Analysis of the FHS, the ARIC Study, and the CHS
Laura M. Stevens , Erik Linstead , Jennifer L. Hall , David P. Kao
Originally published 9 Feb 2021 <https://doi.org/10.1161/CIRCHEARTFAILURE.119.006799> Circulation: Heart Failure. 2021;14:e006799

2 Coffee Consumption and mortality from cardiovascular disease and total mortality: Does the brewing matter matter ?
Aage Twerdal, Randi Selmer et al
European Journal of Preventive Cardiology April 2020



A TABLE !

A l'attention de tou(te)s les JEUNES CHEF(FE)S de la Cuisine Collective

Tout est difficile. Rien n'est simple.

Vous qui allez diriger une équipe, qui allez rédiger des menus équilibrés, naturels et de santé pour vos clientèles respectives...

Sachez que cela va être dur... très difficile.

Chaque jour sera un nouveau jour.

Mais quelles joies votre métier va... et peut vous procurer !

Nous n'avons pas de conseils précis à vous donner.

Vous vous tromperez bien tou(te) seul(e)...

Chaque plat est à construire, puis à reconstruire de nouveau.

Mille fois, il faudra repasser sur votre travail et surtout... aider les plus faibles pour qu'ils deviennent plus forts !

Chaque jour, il faudra être imaginatif.

Chaque jour, il faudra oser.

Chaque jour, vous pourrez prendre un risque. Pas davantage !

Chaque jour, vos préparations culinaires devront être saines et répondre à une sécurité alimentaire absolue.

L'éducation à la santé est la solution à tous les problèmes de la cuisine collective.

Education à la VIE... et au sens de la VIE.

Education à l'effort collectif.

Education à l'effort dans le travail et ce... à chaque prestation.

Après cette pandémie de la COVID-19, les secrets de la réussite d'une équipe en cuisine collective relèveront plus du bon sens que de l'exploit technologique ou de la sophistication des méthodes de gestion.

Cela ne dépendra que du personnel... à regarder le changement ou de... dominer le changement.

Plusieurs facteurs seront indispensables pour favoriser votre réussite en équipe.

- Connaître votre métier par des formations adaptées. Ce que nous apprenons à faire, nous l'apprenons en le faisant.
- Connaître nos points forts et nos points faibles. Ne pas s'épuiser à vouloir sauver des activités sans rentabilités.
- Savoir dire NON et toujours expliquer le pourquoi.
- Agir maintenant... pour demain.
- L'imagination constructive en équipe est plus importante que la connaissance individuelle.
- Favoriser les supports écrits qui permettront de développer la mobilisation de votre équipe.
- Savoir écouter avant... de répondre.
- Si vous préparez chaque jour votre mise en place, vous réussirez à créer la quiétude professionnelle.
- Un(e) vrai(e) Chef(fe) est toujours celui ou celle qui aide et non celui ou celle qui juge.
- N'oubliez jamais que si vous obligez vos collaboratrices et collaborateurs à vous appeler :

CHEF(FE)

C'est que vous ne l'êtes peut-être plus.

Bon travail
et surtout courage,



G. F.



Action de soutien HYGIÈNE DES MAINS

Choisissez parmi
l'un de nos 3 supers deals
pour la **réouverture** de **votre**
restaurant



2 CARTONS DE 4X5L SANI-HAND

► **TOTEM À 50%***

3 CARTONS DE 4X5L SANI-HAND

= 1 TOTEM OFFERT*
(valeur 125,5€)

1 PALETTE DE 96X5L SANI-HAND

= 8 TOTEMS OFFERTS*
(valeur 1004€)

*offres non cumulables et valables pour toute commande passée entre
le 01/06/21 et le 31/08/21 sur l'article sani-hand 5L (ref LIQ0768).



#jecuisine local
durable et de saison

Découvrez avec l'APAQW sans plus attendre les producteurs proches de chez vous !

Les circuits de production courts mettent à votre disposition, près de chez vous, des produits alimentaires qui contribuent à votre bien-être. Que vous soyez cuisinier chevronné ou simplement gourmand, les produits agricoles wallons ne pourront que vous combler. Vous y trouverez un vaste choix de saison qui vous permettra d'établir des menus variés aux saveurs incomparables.

La qualité artisanale qui vous est proposée implique une maîtrise professionnelle peu commune. Elle associe le respect de l'environnement en adaptant les pratiques individuelles de production. La maîtrise environnementale contribue à renforcer la confiance. Les producteurs wallons sont ainsi des acteurs économiques qui contribuent à une production durable. Tous les produits wallons qui vous sont présentés s'inscrivent par ailleurs dans une alimentation équilibrée, originale et variée.

Les artisans du goût s'y sont engagés.

Enfin, si vous souhaitez plus d'informations à ce sujet ou de bonnes adresses, consultez le site www.apaqw.be.



Prêts pour la réouverture?

Le guide de réouverture

Nous vous offrons 10 astuces pour la réouverture afin d'évaluer mesurer les risques, mesurer les progrès et optimiser vos méthodes de nettoyage et de désinfection.

DÉCOUVREZ-LES :

diversey.be/fr/guide-de-reouverture

CONTACTEZ-NOUS :

e-mail: customerservice.belgium@diversey.com





VAN DER VALK
SÉLYS LIÈGE HOTEL
& SPA

L'ESPACE LONGCHAMPS

Une toute nouvelle brasserie ouverte à tous
7J/7 de 12h à 23h
(minuit les week-ends)

*Laissez-vous tenter par la carte élaborée
par notre Chef Arnaud Delvenne.
Découvrez notre rôtisserie qui ravira
les amateurs du genre.*



*Terrasse
et rooftop avec vue
imprenable*



AVEC SERVICE DE VOITURIER
**PARKING
COUVERT
GRATUIT**
2 min à pied
de l'hôtel

RÉSERVATION : +32 4 222 94 94

rue du Mont St Martin 9/11 | 4000 Liège
reception@hotelselys.be



WWW.HOTELSELYS.BE



ECRIVEZ-NOUS !

Courrier des lecteurs , nouvelle rubrique.(*)

Le mot de Jean-Luc Palermo.

Pendant 43 années, j'ai passé plus de temps en cuisine qu'à mon domicile.
Une page se tourne et une autre commence. « Seul on ne peut rien, ensemble on peut tout ! »

Ces mots sont de Gérard Filot et veulent dire beaucoup pour moi. J'ai eu de la chance d'intégrer l'équipe de la FCCWB grâce à Monsieur Filot que je remercie.

Mon but à présent est d'être là pour tous les chefs et autres membres de la cuisine de collectivité et bien sûr nos partenaires, leur apporter mon expérience, mon savoir et ma passion de ce beau métier.

Je serai donc présent pour toute aide qui me sera demandée. Et je serai au service de la FCCWB avec beaucoup de dévotion.

Je termine par ces mots de Monsieur Pierre Romeyer en 1987 « **Le génie de l'amour et le génie de la faim, ces deux frères jumeaux sont les deux moteurs de tout ce qui vit** ».

Jean-Luc Palermo

jeanlucpalermo@hotmail.com

Gsm : 0494/45.06.92

(*) Nous sommes très attentifs à vos réactions ou commentaires concernant notre magazine Goutez. Dans un autre domaine, si vous cherchez un emploi ou une fonction dans le domaine de l'hôtellerie ou la cuisine collective, la FCCWB peut vous aider et servir de relais dans le cadre de cette demande.

Alors, n'hésitez pas à contacter le secrétariat de la FCCWB à l'attention de Madame Carine Knapen : federationfccwb@gmail.com



Michel Jonet



De bons plans pour de bonnes affaires chez Rational

Un concept novateur.

Avec le concept All-in-2 de RATIONAL, on peut remplacer tous les appareils de cuisine conventionnels par deux appareils, le SelfCookingCenter® et le VarioCooking Center®. On économise de l'espace, de l'énergie, des ingrédients et on améliore les performances de la cuisine. Ce système peut remplacer 95 % de l'équipement conventionnel.

La dernière nouveauté est le four SelfCookingCenter® XS.

C'est un four très performant. Malgré son petit format, il reste un SelfCookingCenter® à part entière avec une cuisson intelligente. Il est idéal pour le front-cooking ou comme extension dans une cuisine disposant de peu d'espace.

Du matériel de qualité pratiquement neuf, sans gros investissements ? Avoir la sécurité d'un achat en direct de chez l'importateur, comprenant garantie, conseils culinaires et une assistance technique ?

RATIONAL Belgium vend via son site une sélection d'équipements pratiquement neufs.

Tous les équipements sont révisés par RATIONAL Belgium. Ils sont intégralement remis en condition, les pièces défectueuses et d'usure sont remplacées. Un équipement

de « Salon » n'a été utilisé souvent que quelques heures lors de salons ou d'événements.

Opter pour un RATIONAL pratiquement neuf est une assurance de fiabilité, avec les services qui font la réputation de RATIONAL Belgique.

NearlyNewRATIONAL.be

Contact : Fabian Fremout - Responsable Région Sud - Société Rational - +32 (0)498 16 20 46 - Tél: +32 (0)15 28 55 00 - www.rational.be



VOS PARTENAIRES



Ludovic Maisin
0478/44.52.00
ludovic.maisin@duocatering.be



Sven Van Coillie
0485/72.03.13
sven@gaultmillau.be



Tommy Wiliot
0477/33.73.67
traiteurtommy@gmail.com



Frédéric Nikelmann
0495/26.87.79
fnikelmann@ispc.be



Niek Van Steenkiste
0496/16.60.96
niek@meconv.be



Michel Krawinkel
0475/44.60.94
michelkrawinkel@fournildemichel.be



Philippe Otte
0476/40.50.37
p.otte@jjdelvaux.be



Olivier François
0476/91.58.30
olivierfrancois@gefra.be



Olivier Cloquet
0475/63.65.21
olivier.cloquet@hobart.be



Serge Bortels
04/246.00.98
info@gbm.be



Georges Bortels
0497/30.59.74
georges.bortels@gbm.be



Jean-François Woolf
0496/52.13.90
jf_woolf@viangro.be



Sébastien Desmet
0473/21.01.62
sebastien.desmet@davigel.be



Francis Renkin
0478/38.24.38
renkin@renkin.net



Roberto Calla
0495/22.81.26
roberto.calla@gilson-horeca.be



Philippe Greisch
04/366.14.02
philippe.greisch@bagreisch.be



Aline Vincent
087/69.35.35
aline.vincent@4mgroup.com



Narcisse Vilenne
0485/66.06.45
narcisse.vilenne@jeangotta.be



Philippe Bodson
0471/79.26.68
pb@topcoffee.be



Kathleen Sohl
0496/16.38.57
kathleen.sohl@javafoodservice.be



André Destiné
04/382.12.08
info@letheatredupain.be



William Gerkens
0477/50.05.65
william.gerkens@ez-ostbelgien.be



Hans Noyelle
0478/45.87.63
hans.noyelle@mowi.com



Lorenzo Bongiovanni
081/22.41.64
lorenzo.bongiovanni@hygi-panel.com



Olivier Magnée
0496/53.77.62
Olivier_magnée@skynet.be



Laurent Heymans
0477/56.55.49
laurent.heymansecolab.com



Christelle Pitseys
04/220.99.88
christelle.pitseys@manpower.be



Nina Sparacino
0499/52.36.18
asp@quality-partner.com



Raphaël Legrand
0477/54.03.10
rle@foodchainidtech.be



François Fornieri
04/349.28.22
info@mithra.com



Steve Dhoore
0477/54.43.32
steve@bestdeal.be



Riccardo Vacca
0475/42.00.76
r.vacca@bidfood.be



Axelle Andrien
0473/89.53.61
axelle.andrien@laurent-perrier.be



Nancy Orban
085/27.88.60
info@formation-epicuris.be



Marcel Renotte
0471/437.427
marcel@vewi.be



Ingrid Luyckx
0473/93.94.84
ingrid.luyckx@greenyardfrozen.com



Thierry Bodson
02/506.82.10
Thierry.bodson@fgtb.be



Geoffrey ROLLAND
0471/28.11.55
geoffrey.rolland@pains-tradition.com



Jean-Christophe Hubert
0476/75.32.91
jc@millesime-chocolat.be



Charlotte Slabbinck
0476/98.31.73
charlotte.slabbinck@ardo.com



Luc Selder
04/368.78.87
info@seliac.be



William Gerkens
0477/50.05.65
william@horeca-gerkens.com



Philippe Caps
0474/99.89.26
philippe.caps@vandemoortele.com



Marleen De Tant – De Meyer
09/360.83.48
marleen@allgro.be



Francis Plunus
0486/15.30.24
francis.plunus@trendyfoods.com



Sylvain Detrembleur
0492/58.28.28
sylvain.detrembleur@carrygeron.be



Sylvain Detrembleur
0492/58.28.28
sylvain.detrembleur@carrygeron.be



Pascal Clavier
0497/20.01.28
Pascal.clavier@camal.be



Michaël Tondou
0491/92.60.04
m.tondou@realco.be



Dominique Leboutte
0495/36.14.46
info@mascaron.be



Fabian Fremout
0498/16.20.46
f.fremout@rational.be



Kristel Steen
0496/59.18.21
kristel.steen@diversey.com



Pierre Bouffioux
0476/88.01.81
pierre.bouffioux@kraftheinz.com



Valéry Marlet
0478/78.39.26
Valery.marlet@pastadellamamma.be



Philippe Bodson
0471/79.26.68
pb@topcoffee.be



Mario Lozina
0470/19.49.54
mario@habitsmetiers.be



Laurent Ancion
0499/67.73.07
Laurent.ancion@sodexo.com



Camille Vanoverberghe
0495/93.58.73
camille.vanoverberghe@vanderzijpen.com



Pascal Halleux
087/67.91.73
pascal.halleux@cafe-liegeois.com



Katja Maus
080/44.77.26
info@faircoop.be



Samantha Puspok
0473/36.37.97
samantha.puspok@volys.be



Nancy Bonni
0478/97.99.40
bonni.nancy@gmail.com



Lize Bauduin
0493/274.493
lyse.bauduin@mangerdemain.be



Marc Piron
0476/20.00.39
marc.piron@danone.com



Alexandra Boulangé
02/620.66.00
alexandra.boulange@danone.com



Carine Decroix
0475/27.65.89
cdecroix@groupe-bel.com



Amaury Ruffato
0498/71.51.56
ar@polymatbelgium.com



Tommy Willot
0474/69.69.11
caille.des.fagnes@skynet.be



Rejoignez-nous si :

Vous portez un intérêt à la cuisine collective (gestion, achats, diététique, production, liaison froide, liaison chaude, traçabilité, allergènes, appel d'offres, organisation interne, organisation externe, plan HACCP, obligations AFSCA, vêtements, sécurité du matériel, planification des nettoyages, produits chimiques...)

Alors n'hésitez pas, envoyez vos coordonnées, adresse, téléphone, e-mail à l'adresse mail suivante:
federationfccwb@gmail.com

Vous recevrez automatiquement :

1. Notre magazine
2. La possibilité de participer à nos séminaires

- * Pas de frais d'inscription
- * Pas de cotisation annuelle

A woman with blonde hair and glasses, wearing a white lab coat, is shown from the side, interacting with a yellow and white Rational chiller unit. She is using her fingers to operate a control panel on the unit. The unit has a yellow top section and a white lower section with a yellow door. The background is dark with some red and white patterns.

ZERO EFFORTS

Deux doigts me suffisent pour
pousser ou tirer mon chariot.
Fini les maux de dos.

rational
PRODUCTION

**MEAL DISTRIBUTION
SYSTEM SPECIALISTS**
info@rationalproduction.com
www.rationalproduction.com

GBM

*Distributeur exclusif
pour la Belgique* **NV GBM SA**
Rue de la Chaudronnerie 9
4340 Awans, Belgique

T. 04 246 00 98
F. 04 246 01 35
info@gbm.be
www.gbm-shop.be