

OCTOBRE 2021  
TRIMESTRIEL

# GOUTEZ #16

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  
Jenny Kiss pour Belgian Owl

**Crédits photos**  
Membres et partenaires  
Manger Demain  
GBM - Rational Production  
Chik'N  
Belgian Owl  
Seliac  
Bru  
Comtes de Méan  
Michel Jonet  
Istock

**Imprimeur**  
Multiprint N.O. sprl

# GOUTEZ #16 Edito

## Comment voulez-vous ne pas avoir peur ?

Notre mission dans les cuisines collectives est de sauvegarder la santé de nos clients avec des produits garantis et contrôlés, c'est-à-dire fiables à 99%... le risque zéro n'existant pas ! Indispensable de différencier, et ce, de manière forte, que trois mots doivent être écrits avec la plus grande précision :

- L'alimentation
- La nourriture (en y incluant l'eau !)
- La cuisine

L'alimentation impose l'action d'alimenter la population, et provoque l'intervention de plusieurs métiers dont celui de cuisinier(e).

La nourriture est constituée d'aliments choisis et de nutriments comme l'eau qui permettent à notre vie d'omnivore de :

### VIVRE

La cuisine, quant à elle, est simplement le lieu où l'acte de cuisiner s'effectue !

Quel dommage de constater, décennie après décennie, que beaucoup de produits sont devenus manufacturés.

Ces produits sont certes commodes mais ils souffrent d'une sorte de mystère d'identification. Les enquêtes réalisées sur la perception de l'alimentation révèlent que selon une majorité d'interviewés, on mange moins bien qu'hier, que ce soit en terme de santé (obésité, diabète, maladies cardiovasculaires) et de goût.

L'agriculture subit une remise en cause progressive mais radicale.

C'est de l'intérieur que le monde agricole et celui de la transformation agro-alimentaire se sont réinterrogés et ce, au niveau européen.

La politique agricole productiviste est remise en cause au profit d'une agriculture durable.

Souhaitons que les étiquetages des aliments pour...

ANIMAUX, POISSONS, VEGETAUX

soient extrêmement précis afin de contrôler la composition des produits des fabricants par des...

### FICHES TECHNIQUES

Circuits courts ou circuits raccourcis ?

Cause du réchauffement climatique, l'eau commence à faire peur ! (fonte des glaciers, tsunami, inondations, barrages saturés...)

Néanmoins, les milliards d'êtres humains doivent puiser dans notre « TERRE » pour avoir accès à de l'eau qui doit devenir

### POTABLE

Non seulement, nous devons boire pour survivre mais il faut également irriguer nos cultures, abreuver les animaux, faire fonctionner les entreprises... Vaste programme en :

- Agriculture (70% des besoins en eau)
- Industrielle (20%)
- Domestique (10%)

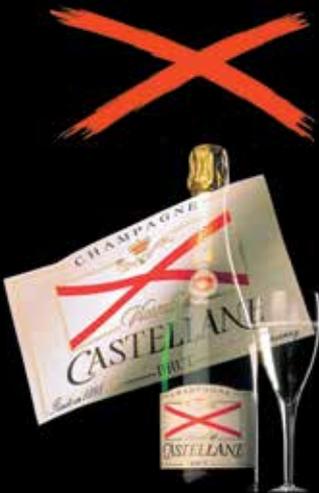
Souhaitons que notre « Planète bleue » ne change pas de couleur... et que notre nourriture ne soit pas immensément manipulée par un système mercantile exagérément puissant.

Gérard Filot  
Président de la FCCWB



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

VOOR ALLE OGENBLIKKEN  
TE MARKEREN MET EEN...



# Sommaire



06  
BELGIAN  
OWL WHISKY

08  
LUC SELDER  
SELIAC



SÉMINAIRES  
FCCWB  
16



30  
LES COMTES  
DE MÉAN

34  
DIDIER  
VAN DER  
STEICHEL



37 | LA  
SARDINE

# THE GREEN DEAL POST



CHC  
GROUPE SANTÉ



Ce 24 mars 2021, grâce au Groupe santé CHC et à la société Chick'n & Cook, ont été servis en suggestion, un Burger Premium aux couleurs locales.



En effet, dans la dynamique du « Manger demain, Green Deal, Cantines Durables », plusieurs producteurs locaux ont associé leurs produits dans une recette au fil des pages.

C'était l'occasion de découvrir ou redécouvrir nos produits du terroir, la force solidaire wallonnes et notre forte identité.

## LES CANTINES DURABLES EN WALLONIE



Plus de 200.000 repas chauds sont servis par jour en Wallonie (raisons quantitatives) Diffusion d'une culture de changements de comportements (sensibilisation des usagers).

Le Green Deal permet une approche multi-dimensionnelle (santé, environnement, économie, éducation, etc.)

Il concerne tous les milieux de vie et toutes les catégories sociales de la population.

### Manger demain à la mission :

D'offrir à la société un niveau de connaissances et de compétences élevé en matière de système alimentaire durable wallon.

Du fait du caractère transversal de l'alimentation, de contribuer à renforcer la cohérence des politiques wallonnes en lien avec le système alimentaire.

D'améliorer la connaissance mutuelle et renforcer la collaboration entre les acteurs du système alimentaire wallon .

De construire et diffuser une identité wallonne de l'alimentation durable, partagée par un maximum d'acteurs , auprès de la population.

De coordonner la mise en oeuvre d'une stratégie wallonne de l'alimentation durable, partagée par un maximum d'acteurs.



**La société Chick'n Cook à Battice produit un nugget artisanal avec du poulet 100% belge.**

Cette société plus que dynamique a été fondée fin 2017 à l'initiative de Sylvain Detrembleur connu dans le monde du food service et de son amis Nicola Petrarca, restaurateur. Ils se sont lancés dans la confection de nuggets de poulet provenant du marché local de manière tout à fait artisanale.

Elle couvre actuellement l'entièreté du territoire Belge et Grand-Duché de Luxembourg et elle est présente chez plus de 30 grossistes.



**Quels sont les secteurs concernés par ce produit ?**

« Notre Produit se travaille dans tous les secteurs de l'horeco (hôtels, restaurants et collectivités). En collectivité il est utilisé dans les self-services en restaurant et aussi parallèlement à la patientèle. Notre produit est utilisé dans des collectivité de renom tels que : « Le Bois de l'Abbaye, ISOSL, Groupe CHC et la clinique Saint-Luc de Bruxelles . On peut l'utiliser dans de nombreuses recettes en restauration classique, sandwicheries, bar à burgers et tapas. Nous sommes de plus en plus présents dans les parcs d'attractions et l'événementiel. »

**Comment sont fabriqués les nuggets ?**

« De la manière la plus artisanale possible, dans un atelier moderne dans le zoning de Battice-Herve, avec l'aide d'un atelier protégé pour l'emballage dans nos locaux.



**Sont - ils vraiment sans colorants, sans conservateurs et sans exhausteurs de goûts de style glutamate ou autre ?**

« Oui, nos nuggets sont 100 % naturels et pauvres en sel, sans exhausteurs de goût, sans conservateurs nous ne travaillons que les aiguillettes de poulet fraîche belge. »



**Quelques mots pour conclure ?**

« Privilégier le Belge et le local, cela a un coût par rapport aux autres produits issus de l'agroalimentaire. Mais vu l'augmentation du transport en général et de la matière première à l'étranger, notre produit qui demeure plus qualitatif est plus que concurrentiel. »

M. J.

0492.58.28  
chickncook@gmail.com



**Chick'n & Cook**  
Rue des filières 18,  
4651 Herve Battice

LA FÊTE  
DE LA MOISSON  
CHEZ BELGIAN  
OWL WHISKY



Belgian  
Owl



Nous sommes dans l'ancienne ferme au carré typique des paysages de Hesbaye où se concocte un élixir de renommée mondiale. Titulaire de nombreuses consécérations et médailles, Belgian Owl Single Malt Whisky a été primé à deux reprises (2011 et 2015), European Single Malt Whisky of the year, dans la célèbre "Whisky Bible" du chroniqueur Jim Murray.

La visite s'organise autour de l'esprit de « The Owl », le hibou, animal mythique et coutumier des forêts belges symbolisant le savoir et la sagesse : le savoir dans la création pour le meilleur du Single Malt Whisky et la sagesse nécessaire lors de sa dégustation.

Les alambics de Belgian Owl proviennent d'une distillerie fantôme qui a abandonné sa production en 2010, l'ancienne distillerie Caperdonich (Speyside, en Ecosse). Ce sont les seuls alambics historiques jamais sortis d'Ecosse qui trônent fièrement en Belgique.

L'esprit du hibou se perpétue par la visite des champs environnants où est produite l'orge destinée à la fabrication du Whisky : plantée, cultivée et moissonnée par des agriculteurs locaux. Belgian Owl est en étroite partenariat avec ces derniers qui travaillent en commerce équitable. S'en est suivie une dégustation des cinq écrins de la marque puis d'un lunch champêtre pour célébrer la fête des moissons face à d'impressionnantes moissonneuses batteuses en pleine action en présence de la presse gastronomique et télévisuelle.

La découverte du jour a été le Belgian Owl New make : un nectar encore blanc directement dégusté à la sortie des alambics en cocktail : un régal pour nos palais !

## Une nouvelle donne !

Si la marque et le savoir-faire du Belgian Owl étaient amplement reconnus en Wallonie et partout en Belgique, il fallait obligatoirement passer par l'exportation pour augmenter sa production et sa reconnaissance mondiale sous les auspices d'un démarrage timide par la création de Dexolw par Etienne Bouillon en 2018. Le processus va vraiment se concrétiser avec la volonté de travailler avec une sélection d'agriculteurs locaux via une politique de prix équitables et par le rachat progressif des parts des anciens actionnaires par un duo de capitaines d'entreprises de choc : le Docteur Jean Collard connu notamment pour avoir dirigé, puis vendu les laboratoires d'analyses médicales Collard et Alain Parthoens, un brillant investisseur dans les biotechnologies wallonnes via son holding Newton BioCapital. Etienne Bouillon reste quant à lui à la barre de l'entreprise en tant que maître distillateur.

Aux dernières nouvelles, l'aventure du Whisky belge démarrée par Etienne Bouillon en 2004 prend encore de la voilure dans sa route vers l'export par le choix de Morgane Ursault-Poupon, fille du célèbre navigateur Philippe Poupon comme ambassadrice du hibou belge !

Jean Baltus, CEO de DexOwl de conclure : « Le Belgian Owl est bien plus qu'un produit : c'est une aventure authentique et notre véritable projet est d'être le porte-drapeau des qualités, du respect du terroir naturel grâce à ceux qui le travaillent et du savoir-faire de la Belgique ».

**Belgian Owl**  
7, Hameau de Goreux  
B-4347 Fexhe-le-Haut-Clocher  
Tél : +32(0) 4 223 07 17





## L'EAU EST L'ESSENCE MÊME DE LA VIE

Luc Selder, le patron de la société SELIAC s'est spécialisé dans le traitement de l'eau depuis plus de 25 ans. Après 21 ans de délégation commerciale en Wallonie et sur Bruxelles, il a fondé la société SELIAC lors de la reprise de la société en 2010. La firme propose différents services à différents secteurs professionnels : industrie, horeca, immeubles, hôpitaux, agriculture et bien évidemment celui des collectivités.

### Quels sont les services proposés par SELIAC ?

L.S. : « Nous sommes spécialisés dans le traitement de l'eau de distribution et de l'eau de forage. Nos spécialistes vous assisteront pour satisfaire vos attentes en matière de traitement et de qualité de l'eau. Nous sommes là pour vous conseiller avant la réalisation de votre cuisine et aussi pour vous aider si, malgré une installation existante, vous avez des problèmes. De plus, nous vous proposons une garantie prolongée de 5-10 ans. »

### Investir dans le traitement de l'eau, est-ce un choix incontournable ?

L.S. : « Tout à fait, en fait, c'est faire de grosses économies. Le calcaire est nuisible pour les canalisations, les robinets, les chasses d'eau, les vannes mitigeuses, les chaudières et pour le matériel de cuisine tel que lave-vaisselle, four à vapeur, machine à glaçons et machine à café.

Le dépôt de calcaire engendre une importante perte d'énergie et les réparations, le coût des produits d'entretien, les risques bactériens, voire le remplacement du matériel de cuisine ont un coût non négligeable. »

### L'analyse de l'eau de l'eau, c'est important ?

L.S. : « Même si votre eau semble claire et parfaitement potable, elle peut se charger naturellement d'éléments minéraux (calcaire, fer) ou être polluée par des résidus industriels, des pesticides ou des





*fertilisants. Elle peut aussi être contaminée par des bactéries nuisibles pour la santé. Lorsque l'eau que vous utilisez rencontre une des problématiques illustrées ci-dessous, nous vous recommandons de la faire analyser par l'un de nos spécialistes. Dans ce cas, une analyse bactériologique réalisée par un laboratoire de façon scientifique déterminera les taux acceptables selon les normes pour obtenir une eau potable et sûre. »*

### Et en cuisine de collectivité ?

L.S. : « L'adoucisseur d'eau permet d'éliminer le calcaire et avoir la dureté souhaitée. Pour un lave-vaisselle ou tunnel de lavage, la dureté ne doit pas dépasser 3F°. L'adoucisseur d'eau est raccordé sur l'arrivée d'eau générale ou sur le tuyau qui va alimenter tous les appareils de cuisine. »

### Un sel de mauvaise qualité, une problématique au niveau de la potabilité ?

L.S. : « Le sel utilisé pour la régénération de l'adoucisseur d'eau est un produit alimentaire, d'une grande pureté, plus de 99,5% de chlorure de sodium. On l'utilise sous forme de pastilles, cristaux ou poudreux. Nous préconisons l'utilisation des pastilles pour limiter la formation d'un dépôt dans le fond du bac à sel. L'alimentation normale d'une personne lui apporte 6 000 mg de sel par jour, ce qui est égal à 3 500 mg de sodium. Un régime sans sel est entre 1 000 et 2 000 mg par jour. 98% d'apport en sodium vient de notre alimentation. L'apport de sodium, en plaçant un adoucisseur d'eau, est insignifiant. A titre informatif, l'eau de Vichy a un taux de sodium de 1 700 mg par litre. »

### Il faut aussi penser à l'économie et à l'écologie ?

L.S. : « Tout à fait. Nous consacrons un budget considérable chaque année pour acheter de l'eau en bouteille aussi bien dans les collectivités que dans les ménages. L'eau en bouteille peut être de l'eau de source ou de l'eau de robinet épurée. Bien que l'eau de robinet soit potable, nous pouvons améliorer son goût et sa qualité avec des systèmes de filtration. En éliminant le chlore, les odeurs et certains résidus, on obtient une eau saine et agréable à boire.

Nos océans et nos terres sont envahis par le plastique. Une bouteille en plastique met entre 100 et 1 000 ans à se décomposer ! A peu près seulement 60% des bouteilles sont recyclées actuellement. »



**SELIAC**  
Rue du Roua, 22  
B-4140 Sprimont (Liège)  
Mail : [info@seliac.be](mailto:info@seliac.be)  
Tél : +32 (0)4 368 78 87

M. J.



# SELIAC

SPÉCIALISTE DANS LE TRAITEMENT  
DE L'EAU DEPUIS PLUS DE 30 ANS

**POUR UN  
ENVIRONNEMENT  
DURABLE**



**SOINS DE LA SANTÉ**  
UNE EAU SAINTE:  
UN BESOIN ESSENTIEL !



**ÉCOLES**  
FONTAINES À EAU:  
ÉCOLOGIQUES ET  
HYGIÉNIQUES !



FONTAINES À EAU  
B3 ET B4

## CONTACT

📍 ZI de Damré  
Rue du Roua 22  
B-4140 Sprimont

☎ 04 368 78 87

🌐 [info@seliac.be](mailto:info@seliac.be)  
[www.seliac.be](http://www.seliac.be)

**f** Seliac SPRL

SCAN  
HERE ▶



Nos événements habituels et nos rencontres entre membres et partenaires n'ont pas pu avoir lieu en 2020 suite à la crise Covid-19. Mais fin juin, l'embellie s'est présentée à l'occasion de deux événements organisés à la fin du mois en respectant néanmoins les normes de sécurité et d'hygiène nécessaires.

## Séminaire à l'Hôtel Van der Valk Sélys

Le mardi 22/06/2021 a eu lieu un séminaire dans la prestigieuse salle des mariages de l' Hôtel Van der Valk Sélys sur les hauteurs de Liège. Les thèmes développés portaient sur les recommandations d'hygiène pour les revêtements en cuisine collective et sur les avantages et inconvénients des produits alimentaires 5ème gamme.

Après le traditionnel accueil café et viennoiseries des participants, la société Bestdeal démarra les débats sur le thème "les chiffres au service d'une bonne gestion en cuisine de collectivité".

Le Docteur Anne Boucquiau, Ambassadrice Santé FCCWB nous parla "des avantages et inconvénients des produits alimentaires 5ème gamme". Les établissements 4M continuèrent sur le thème "Le choix de l'investissement d'un revêtement de sol en résine".

La société Hygi Panel clôtura la séance sur le thème "Maîtriser le coût et l'hygiène dans l'aménagement et la rénovation des revêtements de cuisines collectives : étude de cas et comparatifs".

L'événement se prolongea dans la convivialité d'un apéritif suivi d'un lunch sous les auspices du champagne De Castellane de la maison Laurent Perrier.



Séminaire au Selys



Dominique Petta (4M Group)

## Rencontre des partenaires à la Brasserie Elfique à Aywaille

Le lieu choisi était tout simplement légendaire. Il était en fait organisé à l'intérieur d'une brasserie artisanale située dans le hameau de Raborive sur les hauteurs d'Aywaille. La bière y est aujourd'hui brassée le long du lit de la rivière sur la rive gauche de l'Amblève. Le site est ancré dans l'histoire depuis le début du XVI<sup>ème</sup> siècle, où on a commencé à exploiter la force motrice de la rivière.

Le but de cette rencontre réalisée dans le respect des normes de sécurité et d'hygiène était d'organiser pour 2022, tous ensemble, une rencontre type "Foire" de la Cuisine Collective spécifique à nos partenaires et à nos membres (qui arrivent actuellement à 1 000 établissements) et de pouvoir en discuter afin d'élaborer des objectifs précis.

Gérard Filot a introduit les débats en remerciant les partenaires pour leur fidélité et pour présenter également les actions entreprises en 2020 et 2021 par la FCCWB. Maître Gaël Tilman, expert juridique de la Fédération, présenta le cahier des charges organisé lors des réunions de consultations de marchés publics "à tiroir" en compagnie des membres et des partenaires dans les locaux de la FCCWB.

Chaque réunion faisait l'objet d'un marché spécifique de lots. Avec pour buts : primo, d'apporter une précision technique exacte au niveau de l'ensemble des produits alimentaires ou non alimentaires tout en permettant aux acteurs de terrain (directeurs d'achats ou économistes) d'améliorer la compréhension des soumissionnaires.

Secundo, de valoriser davantage les produits locaux, de proximité, bio. Et tertio, de détailler l'ensemble des critères d'attributions avec exactitude pour que le critère prix ne soit pas le facteur essentiel de la décision du pouvoir adjudicateur.

Les débats clôturés commencèrent par la dégustation d'une bonne bière du cru. Ils furent suivis d'un lunch avec des produits du terroir servis à table et organisé par le traiteur Joël Rademaker. Après le traditionnel échange de cartes de visite, les participants se séparèrent en emportant le dossier préparé par la Fédération et une bouteille de champagne De Castellane offerte, en provenance de la maison Laurent Perrier.



Rencontre à la Brasserie Elfique (Partenaires et FCCWB)



12

Ilse De Dobbeleer, Ben De Haen (Solucious)



Gaël Tilman, Pascal Leroy (FCCWB)



Riccardo Vacca, Christelle Pitseys, Niek Van Steenkiste, Luc Selder, Mario Lozina, Gyongyi Horvath, Nathalie Mathy (Partenaires)



Nancy Henrotin, Christophe John (Hygi Panel)



Gérard Filot et Jean-Luc Palermo (FCCWB)



Philippe Desplanque (consultance Desplanque), Gyongyi Horvath (Seliac)



Benoit Charlier (Gilson), Francis Plunus (Trendy Foods)



Stéphane Schulz (Trendy Foods), Geoffrey Lonieux (J. J. Delvaux)



Ingrid Luyckx (Greenyard)



A table !



Carine Knapen (FCCWB)



Joël Rademaker (Traiteur Les Cours), Gérard Filot (FCCWB)



Michel Jonet (FCCWB)



Valérie Persenaire, Ingrid Luyckx (Greenyard), Kathleen Sohl (Java)



Francis Plunus, Stéphane Schulz (Trendy Foods), Gérard Filot

## 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**





La **toque**,  
l'emblème  
du cuisinier

En cuisine collective, **la toque ... la charlotte ... la casquette ... la coiffe ...** ne sont pas obligatoires mais vivement conseillées ! (plan H.A.C.C.P)

Aussi loin que l'on remonte dans l'histoire de la gastronomie, les cuisiniers sont toujours représentés avec un couvre-chef, signe distinctif de leur métier.

De Laguipière, chef de cuisine de Napoléon 1er à son élève Antoine-Marie Carême, «chef de bouche» de Talleyrand, des Empereurs d'Autriche et de Russie, jusqu'à Auguste Escoffier, tous les maîtres queux de l'époque ont porté cette coiffe nécessaire à l'hygiène et destinée à éponger la sueur du front et à éviter aux cheveux de choir dans le mets.

Selon Carême, coiffe ou bonnet donnait au cuisinier des allures de malade.

Au Congrès de Vienne, en janvier 1821, Carême remarqua, parmi les visiteurs de ses cuisines, une fille coiffée d'un bonnet blanc et plat à l'aspect rigide du plus bel effet. Il eut l'idée de découper un morceau de carton qu'il glissa dans son bonnet et fut séduit par l'effet obtenu. Il en coiffe le jeune Jules Gouffe, qu'il présenta à Lord Steward, ambassadeur d'Angleterre à Vienne dont Carême dirigeait les cuisines. Celui-ci, ravi, lui en fit compliment. Ainsi naquit la première version de la toque.

Petit à petit, les cuisiniers de Vienne à Paris et les autres régions commencèrent à porter la toque, alors ronde et plate et non encore empesée.

Au Savoy de Londres, Auguste Escoffier arborait une toque plate et molle. Certains chefs mettaient un brin d'osier ou de jonc à l'intérieur de la toque pour la rendre rigide, du thym et de la lavande pour la parfumer.

Vers la fin de la première guerre mondiale, les repasseuses talentueuses de l'époque prirent grand soin des toques et y apportèrent quelques fantaisies: le plissage et l'empesage datent de cette période.

La toque devint alors, aussi, signe de prestige; la hauteur joua un rôle important: plus la toque fut haute, plus le chef se sentit talentueux !

Ceux dont la simplicité n'enlevait en rien à la valeur se gaussèrent de ces extravagances. Finalement, l'humanité se fit autour d'une hauteur de taille raisonnable.

Désormais, la toque doit répondre à la fois aux règles d'hygiène et d'élégance issues de la tradition et aux impératifs économiques actuels.

Aujourd'hui, une multitude de toques est commercialisée sur le marché mondial; la toque jetable s'impose de plus en plus grâce à l'économie réalisée sur le lavage, le repassage et l'amidonage, devenu, comme chacun le sait, fort coûteux.

La toque est un habit de travail au même titre que la veste, le pantalon pied-de-poule, le tablier ou le foulard.

Notre... votre partenaire est à votre écoute :

Mario Lozina

Habits et Métiers

0470/19 49 54

[mario@habitsmetiers.be](mailto:mario@habitsmetiers.be)

**G.F.**



# L'EAU, UN APPORT VITAL À MIEUX CONNAÎTRE

L'eau est un élément vital pour notre organisme.

En consommer quotidiennement est indispensable pour rester en vie car chaque jour, nous en éliminons par différentes voies, par les urines, la transpiration, sans oublier la respiration. Or l'eau, le composant essentiel de toutes nos cellules, doit rester dans des constantes. Elle peut aussi constituer un apport non négligeable en sels minéraux.

L'eau est donc essentielle pour un fonctionnement optimal de nos capacités physiques et intellectuelles.

C'est un sujet primordial et pourtant assez peu connu que nous allons explorer.

## Quels sont nos besoins quotidiens en eau ?

Pour compenser ces pertes, un adulte a besoin de 2 à 2,5 litres d'eau pour que son organisme fonctionne bien.

C'est beaucoup, me direz-vous.

C'est vrai, mais n'oublions pas que nos aliments nous apportent également une part d'eau, variable selon qu'il s'agisse d'aliments solides ou liquides.

Ainsi, côté boissons, selon l'Autorité Européenne de Sécurité des Aliments, il est recommandé pour couvrir les besoins en eau de notre corps, de boire chaque jour : entre 0,7 litre et 0,9 litre pour un enfant entre 0 et 4 ans, environ 1,1 litre pour un enfant de 4 à 8 ans, environ 1,4 litre pour un enfant de 9 à 13 ans, 1,6 litre pour une femme, 2 litres pour une femme enceinte, 2,3 litres pour une femme allaitante et 2 litres pour un homme.\*

Et certaines circonstances augmentent encore ces besoins : la pratique d'une activité physique, une température externe augmentée comme derrière des fourneaux par exemple, ou encore une maladie entraînant de la fièvre, un air particulièrement sec, etc.

## Quelles boissons préférer ?

Par définition, les boissons sont très riches en eau mais c'est une catégorie d'une grande diversité.

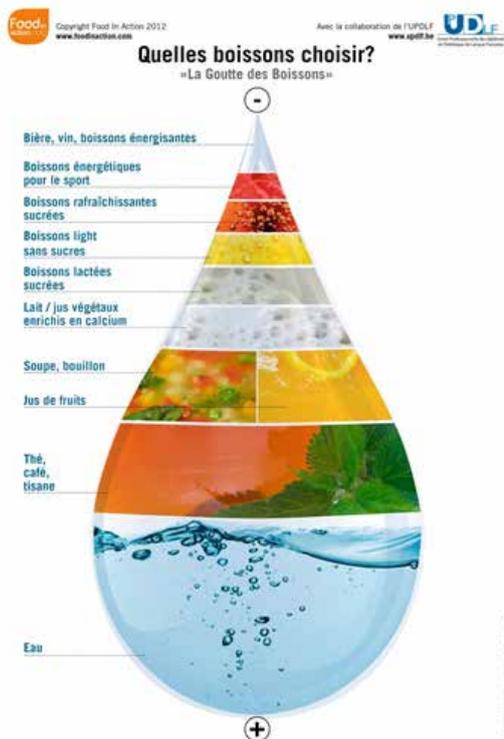
À côté de l'eau pure, on retrouve café, thé, infusions. Ou encore les sodas, sucrés ou édulcorés, les boissons à base de lait, les jus végétaux à base d'amandes, de soja, etc., les jus de fruits, les jus de légumes et les potages, les boissons pour le sport, les boissons énergétiques, les boissons alcoolisées, etc.

\*Recommandations européennes établies par l'EFSA en mars 2010 (Scientific Opinion on Dietary Reference Values for water, EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition, and Allergies, mars 2010).

Varié peut être un bon conseil car cela peut contribuer à couvrir les besoins hydriques de l'organisme. Il faut cependant être attentif à éviter les apports inutiles de sucres, de sel et bien entendu en modérant très sérieusement toute boisson contenant de l'alcool. De surcroît, à retenir: l'alcool déshydrate... même la bière.

L'infographie ci-dessous propose une « goutte des boissons », sorte de « pyramide alimentaire » destinée à fournir des repères pour les boissons. Plus les boissons sont classées dans le bas de la goutte et plus leur consommation doit être favorisée.

L'eau pure reste donc la base de nos apports hydriques.



## Qu'entend-on par eau potable ?

D'une manière générale, pour être considérée comme potable, l'eau doit être exempte de toute substance jugée nocive pour la santé :

- Les germes pathogènes, comme les bactéries et les virus
- Les micro-organismes parasites
- Les substances chimiques indésirables, comme les nitrates, les phosphates, les métaux lourds, les hydrocarbures et les pesticides doivent être absents ou en quantités minimales dont les limites sont strictement établies légalement.

A l'inverse, certaines substances jugées nécessaires pour l'organisme et naturellement contenues dans l'eau doivent être conservées dans l'eau que nous buvons :

- Des sels minéraux, comme le calcium, le magnésium, le potassium, le chlore...
- Des oligo-éléments, comme le fluor, le cuivre, le fer, le silicium, le manganèse, le zinc...

A cela, il faut ajouter des paramètres organoleptiques : ils concernent la couleur, le goût et l'odeur de l'eau. L'eau doit être agréable à boire, claire et sans odeur. Ces paramètres n'ont pas de valeur sanitaire directe; ils sont liés au confort et au plaisir de consommation, ce qui est également important.

## Quelle eau choisir ?

Question pertinente car les eaux sont loin d'être identiques...

Tout d'abord, apprécions notre chance de vivre dans un pays privilégié où nous avons accès à une eau de distribution tout à fait potable, ne présentant aucun danger pour l'homme. Et parallèlement, nous avons accès à une grande variété d'eaux de source ou d'eaux minérales.

Quelles sont les différences entre ces différentes eaux?

### L'eau du robinet ou eau de distribution ?

**L'eau de distribution** doit satisfaire à de très nombreux paramètres de qualité, tant microbiologiques que physico-chimiques. Ils font l'objet de multiples contrôles quotidiens.

Selon son origine, on distingue l'eau souterraine et l'eau de surface.

On entend par « eau souterraine », l'eau des précipitations qui s'est infiltrée dans le sous-sol. Les principales ressources en eau souterraine sont contenues dans les calcaires et les craies du sous-sol. Pour la Wallonie, cela représente 85% de l'eau distribuée.

**L'eau de surface** est prélevée dans des rivières, canaux, ruisseaux, lacs, bassins d'épargne et lacs de barrages. En général, elle est plus sensible à la pollution et moins minéralisée.

Avant de parvenir jusqu'au robinet du consommateur, l'eau subira différents traitements, comme par exemple le tamisage, la floculation, la décantation, la chloration, pour être rendue potable. Sa composition physico-chimique sera variable en fonction du lieu et du moment de captage. Chaque société de distribution d'eau renseigne sur la composition de l'eau en fonction de la commune concernée.

### L'eau filtrée

L'eau filtrée est de l'eau du robinet rendue potable par traitement de filtration. Selon le filtre utilisé, cela permet d'éliminer le chlore, divers métaux (cuivre, plomb), du calcium et parfois les nitrates.

### Eau de source ou eau minérale

Les traitements de désinfection ou de dépollution, habituellement appliqués à l'eau potable, leur sont interdits. Ce qui les distingue, c'est essentiellement leur composition physico-chimique. Calcium, Magnésium, Bicarbonates, Sulfate, Nitrate, Fluor... Cette composition spécifique est indiquée sur les étiquettes des bouteilles et peut varier fortement d'une eau à l'autre.

### L'eau de source

L'eau de source est d'origine souterraine, potable à l'état naturel et embouteillée à la source.

A la différence des eaux minérales naturelles, une eau de source n'est pas tenue à une stabilité de sa composition en minéraux.

### L'eau minérale naturelle

D'origine souterraine, l'eau minérale naturelle est microbiologiquement saine et se caractérise avant tout par sa pureté originelle et sa composition unique en sels minéraux. Celle-ci doit être particulièrement stable dans le temps. Les fluctuations de sa composition physico-chimique ne peuvent pas dépasser les 10 %.

Selon leur teneur totale en minéraux mesurée en milligramme par millilitre, ces eaux peuvent être classées en différentes catégories allant de très faiblement minéralisées (0 à 50), faiblement minéralisées (50 à 500), moyennement minéralisées (500 à 1500), à riches en minéraux (plus de 1500).

## Quel type d'eau pour quel profil de consommateur ?

C'est le profil physico-chimique des différentes eaux qui va déterminer pour quel public il est le mieux adapté.

En ce qui concerne les adultes sans pathologie, ni activité particulière, on recommande un eau faiblement minéralisée, voire très faiblement.

Si cette personne est sportive ou se trouve dans des conditions de forte transpiration, une eau riche en minéraux pourra être utile.

Si la personne souffre d'hypertension, on se tournera vers une eau pauvre en sodium.

En cas de d'ostéoporose avérée ou de risque d'ostéoporose, c'est une eau riche en calcium qu'il faudra préférer. Pour rappel, ce que nous appelons communément une eau dure est en réalité une eau riche en calcium. Potentiellement problématique pour les appareils qui chauffent cette eau, elle ne l'est pas pour le corps humain. En cas d'utilisation d'adoucisseur d'eau, il faut être attentif à la teneur en sel de l'eau après traitement.

Une eau riche en sulfate et en magnésium favorisera le transit intestinal.

Pour les nourrissons, le choix doit s'orienter vers une eau très faiblement minéralisée.

Les adolescents peuvent être des grands consommateurs de sodas. Leur proposer comme alternative des eaux aromatisées permet de réduire les quantités de sucre consommées.

Enfin les personnes âgées ont souvent la sensation de soif qui est moins sensible que chez l'adulte, ce qui entraîne un risque de déshydratation. Leur offrir une eau au goût agréable peut les aider à en consommer davantage. Des eaux calciques et peu chargées en sodium seront souvent utiles étant donné le risque d'ostéoporose et d'hypertension.

Etant donné l'importance qu'occupe l'eau dans notre organisme, cela vaut la peine de se pencher sur la question et d'effectuer les bons choix en fonction de son public cible. Et en dehors de situations spécifiques, varier les différentes eaux consommées peut s'avérer intéressant puisque chacune apporte ses caractéristiques spécifiques.

## Santé !



Dr. Anne Boucquiau

Ambassadrice de la santé FCCWB

## PETITE RÉVOLUTION DANS LES FORMATIONS DONNÉES PAR L'AFSCA !

**Dès le 4 octobre, l'AFSCA passe au e-learning pour ses formations générales à destination de l'HoReCa et des cuisines de collectivité. C'est où, quand et au rythme qui vous plaira que vous pourrez suivre une formation de l'AFSCA!**

Depuis plus de 10 ans, l'AFSCA dispose d'une équipe de formateurs qui aident les établissements du secteur B2C à comprendre et à bien appliquer la réglementation, il s'agit de la cellule de Vulgarisation et d'Accompagnement. Cet accompagnement se concrétise de diverses manières, mais repose principalement sur les formations gratuites et accessibles pour tous. Tous les ans, entre 8.000 et 10.000 personnes sont formées par une équipe motivée composée de seulement ... 5 personnes (2 formateurs francophones, 2 néerlandophones et 1 coordinatrice) !

D'année en année, l'AFSCA reçoit de plus en plus de demandes et ne parvient plus à toutes les combler. Il fallait donc innover pour continuer à satisfaire le plus grand nombre de demandes !

**C'est ainsi qu'à partir du lundi 4 octobre, l'AFSCA mettra en ligne sa nouvelle formule de formation, en mode e-learning !**

Super accessible, le e-learning devrait remporter tous les suffrages. Il permet en effet aux apprenants de se former à leur rythme, sans devoir se déplacer. De plus, il sera possible de voir et revoir la formation autant de fois que nécessaire pour bien maîtriser la matière ! Il vise spécifiquement les secteurs de l'HoReCa et des cuisines de collectivité.

Pourquoi cibler les secteurs HoReCa et des cuisines de collectivité ? Pour plusieurs raisons, dont voici les principales : le secteur des collectivités représente un quart des personnes formées chaque année par l'AFSCA. Avec l'HoReCa, ces deux groupes représentent 70% des personnes formées chaque année.

Bien que les cuisines de collectivité soient de très bons élèves en termes de sécurité alimentaire (77,2% de contrôles favorables sur le scope hygiène en 2020), elles servent chaque jour de très nombreux repas aux consommateurs les plus sensibles : crèches, écoles, hôpi-

taux, maisons de repos... Votre rôle en termes de sécurité alimentaire est donc primordial et nous tenons à vous accompagner !

Enfin, le e-learning permettra à l'AFSCA de consacrer plus de temps à d'autres publics, également très demandeurs des conseils de l'AFSCA, comme par exemple les bénévoles et associations caritatives et les petits producteurs !

### Le e-learning en pratique

La formation est accessible via smartphone, tablette et ordinateur.

Cinq modules sont abordés :

- les allergènes
- les locaux et équipements
- l'hygiène personnelle
- les achats, réception et stockage
- la préparation des aliments

A la fin de la formation, lorsque l'apprenant se sent prêt (il peut revoir les modules autant de fois qu'il le souhaite), il est invité à clôturer la formation par une autoévaluation globale.

Les informations seront bientôt disponibles sur les sites Internet de l'AFSCA et de la cellule de Vulgarisation et d'Accompagnement : <https://www.favv-afscab.be/cva/>

### La FCCWB est un partenaire majeur de l'AFSCA !

Du 15 au 17 septembre, une centaine de personnes (on l'espère !) qui auront répondu à l'appel de l'AFSCA et des fédérations des cuisines de collectivité, dont la FCCWB pour la partie francophone du pays, prendront part à un test grandeur nature qui nous permettra de rôder l'outil avant le grand lancement du 4 octobre.

Nous tenons vraiment à vous remercier pour votre implication dans le projet !



**BRU,**  
**POUR BOIRE LOCAL**  
**ET SAINEMENT**

Le hameau de Bru se situe au milieu des forêts ardennaises entre les villages de Lorcé et Chevron. Le nom « **Bru** » provient du délicat bruissement produit par le dégagement des petites bulles du gaz des eaux d'une source carbo-gazeuse appelée ici, un pouhon. Bru est officiellement reconnue « Eau minérale naturelle » par le Ministère de la Santé Publique. Pour obtenir cette appellation, l'eau doit toujours provenir de la même source souterraine protégée et avoir une pureté 100 % naturelle et originale, ainsi qu'une composition stable et constante. Tout traitement chimique est prohibé et l'environnement authentique de la source est protégé contre tout risque de pollution. Le trajet effectué par l'eau à travers le sous-sol rocheux de Stoumont dure environ cinquante ans ! L'eau provenant de la pluie ou de la neige s'infiltré jusqu'à six cents mètres de profondeur, où elle entre en contact avec des roches carbonatées. Sous la pression du sous-sol, cette eau remonte ensuite jusqu'à environ cinquante mètres de profondeur : c'est là que l'eau légèrement pétillante jaillit, elle est recueillie et mise en bouteille.

Les sources de **Chevron** sont connues depuis l'Antiquité. Elles ne seront exploitées qu'au début du 20ème siècle avec le captage et la mise en bouteille. C'est en 1981 que le groupe Spadel reprend la gestion des sources de Bru en créant l'expression « eau légèrement pétillante » : Bru, l'eau perlée. Charlotte Giroud, External Communication Manager, ne manque pas de nous rappeler que « BRU est une eau minérale naturellement pétillante qui jaillit donc pétillante à sa source. Ce phénomène est très rare car il n'y a que quelques eaux dans le monde qui peuvent se vanter d'avoir cette particularité ». Elle ajoute que « l'eau de Bru est unique en son genre, donnant un équilibre parfait entre calcium et magnésium : 21 et 19 mg/litre. On peut aisément comparer cette exceptionnelle harmonie à celle des vins de qualité ». Sa très faible teneur en sel de sodium est parfaitement exemplaire en comparaison avec d'autres eaux de table, ce qui lui donne un goût unique. Une eau italienne bien connue en contient cinq fois plus et cela confère une saveur bien particulière permettant de mettre en évidence votre engouement pour le raffinement de vos plats et de vos vins : 8 mg/litre contre 43,6 mg/litre ! Comble de la minutie, lors de l'embouteillage, on enlève le fer de l'eau pour éviter un goût peu agréable et des dépôts rougeâtres. Bru n'influence pas le goût de vos plats et met en valeur les talents des chefs des cuisines de collectivité. Charlotte nous confirme que « c'est pour ces bonnes raisons que les cuisiniers et autres responsables de la mise en œuvre des repas ont fait le choix de servir Bru à leurs tables ».

Manger plus local devient de plus en plus naturel; nous avons déjà eu l'occasion d'adopter et d'approuver cet évident principe. Les consommateurs ont adapté leurs habitudes de consommation et les chefs de cuisine leurs menus et propositions culinaires. A la maison, à la cantine comme sur nos écrans, les « légumes oubliés de chez nous » font leur retour. Mais avons-nous déjà pensé à boire local ? Trop souvent, on oublie que de très nombreuses eaux minérales viennent de loin avant d'être servies à nos tables : l'empreinte carbone n'est pas un vain mot. En consommant local, non seulement vous diminuez votre empreinte écologique, mais vous stimulez l'économie locale. Bien que 75 % des consommateurs belges préfèrent déjà des produits alimentaires fabriqués dans leur pays, et que 40 % des Belges sont conscients qu'acheter local est bon pour l'environnement, cela ne se traduit pourtant pas toujours dans leur consommation d'eau minérale naturelle. « En répondant à une tendance actuelle forte dans la société, la montée du mouvement "Manger local", Bru est la toute première marque à sensibiliser les Belges à la nécessité de boire local », explique Charlotte Giroud. « En fait, nous envoyons un message très clair aux consommateurs : en tant qu'eau minérale naturelle locale, Bru n'exporte pas son eau loin de sa source. Avec cette campagne, nous voulons faire prendre conscience qu'il est nécessaire de consommer local ». Le symbole de Chevron fut, au départ, celui d'un majestueux cerf (peint par mon grand-oncle Guy Onkelinx). Les bouteilles de Bru ont conservé l'imposant animal comme représentatif de sa force masculine et solaire. Ce totem mystique est considéré comme celui de la régénération de la vie.



**Guy Delville**  
Saveurs de nos Régions



## MECO A LANCÉ SON BURGER ROYAL DE BOEUF

Meco attache une grande importance à l'authenticité tout en continuant de privilégier les classiques, les purs produits d'origine naturelle. Le burger est l'un des articles le plus populaire de notre société, il peut être utilisé de différentes manières, le burger dans un petit pain, en grillades au barbecue ou simplement avec une délicieuse purée de pommes de terre et des légumes, les options sont variées et nombreuses. C'est pourquoi meco a lancé le royal beef burger, un nouveau burger composé de 100% de viande pur bœuf et assaisonné uniquement de sel et poivre sans aucun ajout de conservateur. Le royal beef burger est bien sûr réalisé à partir de viandes bovines blanc bleu belge et ne peut pas être plus naturel.

### UN PROPRE FUMOIR

Dans notre production l'ajout d'un fumoir va nous permettre de fumer nos propres produits, cela nous conforte dans l'idée d'appliquer notre principe du circuit court, plus courte sera la distance parcourue par nos produits, meilleure sera leur qualité.



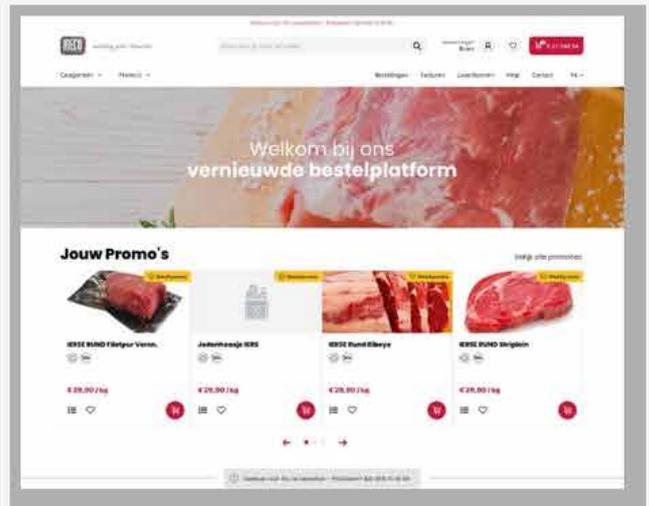
### PANNEAUX SOLAIRES

En raison de la croissance de Meco ces dernières années, nous avons renforcé nos ambitions dans le durable en investissant dans un parc à panneaux solaires, ceux-ci ont été installés au-dessus de notre unité de production à Ostende. Le résultat; 1180 panneaux solaires pour capacité de pointe de 436,6 kilowatts, cela représente la consommation électrique d'environ 100 familles. Jurn Van Steenkiste nous explique que l'investissement réalisé par meco couvre un quart de la consommation totale de la société.



## NOUVEAU SITE DE COMMANDE

Il est important de continuer à investir en tant qu'entreprise, en particulier dans la technologie d'aujourd'hui, dans les coulisses de la société le personnel compétent s'active pour créer un tout nouveau site web de commande, nous espérons le lancer au début de l'année 2022. Avec ce nouveau site l'intention est de se concentrer sur un site de commande plus convivial, l'affichage de notre vaste gamme de produits sera plus clair et le design bénéficiera d'une sérieuse mise à niveau, il vous sera alors bien plus facile de passer des commandes en ligne. Nous vous conseillons de garder un œil sur nos canaux de communication pour d'autres mises à jour à ce sujet.



## MISE À NIVEAU LOGISTIQUE ; ORDINATEURS DE BORD & TABLETTE

Les investissements ne sont pas seulement réalisés sur notre site de commande, ils le sont également dans notre service logistique. Bientôt, nous équiperons tous nos véhicules de livraisons d'un ordinateur de bord (truck4u) relié à une tablette que nos chauffeurs recevront. Grâce à cette tablette, vous recevrez un aperçu de l'itinéraire parcouru par votre commande, les bons de livraisons vous seront proposés numériquement via la tablette, nous allons via cette tablette essayer d'organiser notre logistique sans papiers sur le long terme. Le client aura la possibilité de visualiser le bon de livraison et de le signer sur la tablette celui-ci lui sera directement transmis numériquement. Cela va nous éviter non seulement le traitement manuel des bons de livraison et réduira également notre consommation de papier.

Chaque action entreprise par le chauffeur peut être suivie, afin que nous puissions voir à tout moment où se trouve le chauffeur et estimer le meilleur délai de livraison pour nos clients. Nous avons la possibilité de surveiller le comportement de conduite des chauffeurs cela nous permettra d'augmenter la durée de vie de notre flotte de véhicules, tout cela devrait contribuer à un fonctionnement plus efficace de notre service logistique.



## QUI SOMMES-NOUS?

Meco est une référence dans le secteur alimentaire, les clients ciblés sont principalement des collectivités, des services de restauration et l'horeca, nous distribuons aussi bien des produits en cru qu'en cuit; viandes, poissons, légumes, féculents, mais également des plats préparés cuisinés prêts à l'emploi. Il va de soi que les normes les plus strictes en matière d'hygiène, de sécurité et de qualité sont respectées. Notre atelier de production ultramoderne ainsi que notre infrastructure avancée avec un système de réfrigération optimal donne la garantie à meco que notre travail répond aux exigences les plus élevées dans le domaine de l'hygiène.

# 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 RELEVER 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.

<b>Guide pour un marché public alimentaire plus durable &amp; accompagnement de notre juriste</b>  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 !	<b>Le Clic Local – Un outil pour une rencontre de l'offre et de la demande</b>  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.	<b>Accompagnement technique pour les signataires du Green Deal prioritairement</b>  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 <a href="http://www.mangerdemain.be/approvisionnement/">www.mangerdemain.be/approvisionnement/</a>		

## 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/](http://www.mangerdemain.be/approvisionnement/) ou sur notre chaîne Youtube dans la play list « du local dans les cantines ».



## SI SIMPLE, LA CUISINE DES M'DINETTES

Simplicité, gourmandise et saisonnalité, telles sont les devises des Mi'dinettes, deux passionnées de cuisine. Moins de viande pour plus de légumes, moins de sel pour plus de saveurs, moins de plats industriels pour plus de plaisir en cuisine et moins de déchets pour plus d'engagement environnemental en travaillant des produits de saison et locaux.

L'idée est partie d'un blog de cuisine, les 'Mi'dinettes' où deux passionnées de cuisine partagent leur savoir-faire via leur blog [www.midinettes.eu](http://www.midinettes.eu) orienté sur des recettes simples gourmandes et de saison dans le cheminement d'une consommation plus responsable et respectueuse. On était alors en 2009. Dix ans plus tard, suite à un contact avec les Editions de la Renaissance, le projet d'un livre voit le jour avec l'idée de proposer différents types de recettes en accord avec les événements du quotidien pour petites ou grandes tablées avec des recettes simples mais parfois plus travaillées quand, par exemple, on a plus de temps pour le week-end. Le projet de rédaction et de prise photos a finalement pris deux ans pour débarquer en librairie.

Le livre de Diane d'Andrimont et de Nathalie de Jamblinne est orchestré en différents chapitres bien en accord avec la petite musique des événements joyeux qui surviennent au quotidien entre amis ou en famille :

- "En pantoufles" : des recettes super simples avec des ingrédients de base,
- "En tête-à-tête" : des petites recettes parfaites pour épater l'amoureux ou la meilleure copine sans se prendre la tête,
- "Entre amis" : des petits plats prévus pour les grandes tablées d'amis,
- "En-cas où" : des idées de snacks sucrés ou salés en cas d'apéro improvisé ou de goûter surprise.

N'hésitez pas à vous pencher sur une de leur recette, celle du saucisson au chocolat, une recette simple à réaliser qui a de l'allure et vraiment gourmande.

**SI SIMPLE 64 recettes pour vos petits et grands moments**  
Recettes : Diane d'Andrimont et Nathalie de Jamblinne  
Photographies : Diane d'Andrimont et Nathalie de Jamblinne  
Editions : Renaissance du Livre, 143 pages  
Prix de vente : 22 euros

Isabelle Dubois



# La population comprend nos difficultés et nous soutient.

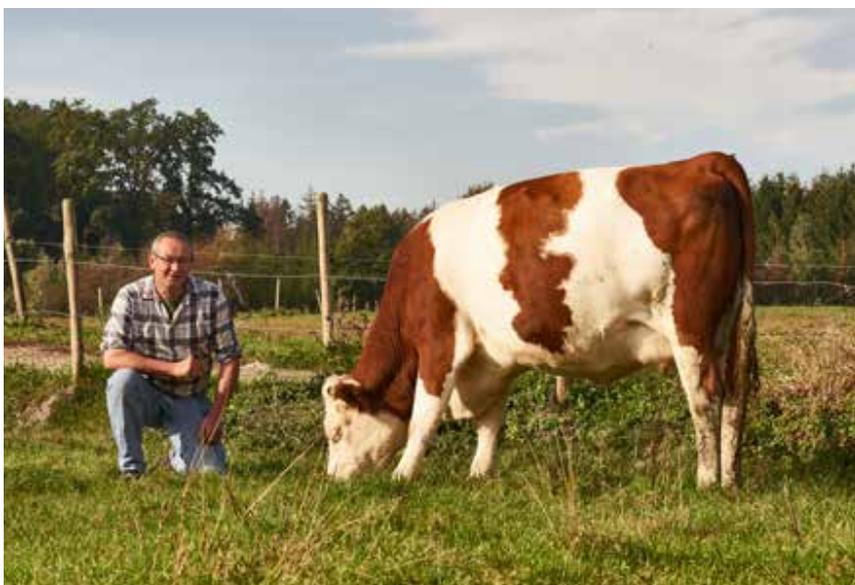
WILLY DECKERS EST L'UN DES 500 PRODUCTEURS-COOPÉRATEURS DE FAIRCOOP, À L'ORIGINE DU LAIT FAIREBEL. BESOIN DE RECONNAISSANCE ET NÉCESSITÉ D'UNE JUSTE RÉMUNÉRATION ONT MOTIVÉ SON CHOIX DE REJOINDRE LA COOPÉRATIVE. « CHEZ FAIREBEL, JE ME SENS ENFIN COMPRIS, ÉCOUTÉ ET SOUTENU », TÉMOIGNE-T-IL. RENCONTRE AU MILIEU DE SES 150 ANIMAUX DANS LA CAMPAGNE VERVIÉTOISE.

Entré tout récemment dans la cinquantaine, Willy Deckers est à la tête d'une ferme laitière à Jalhay. La ferme, il l'a connaît depuis l'enfance. Fils d'agriculteur, il a repris pour moitié l'exploitation familiale à l'âge de 19 ans. Voici une quinzaine d'années, Willy est devenu seul maître à bord des 55 hectares de prairies. « Cette surface

me permet d'être pratiquement autonome en nourriture pour mon bétail, se réjouit-il. Environ 90 % des besoins alimentaires des animaux sont couverts. » Willy traite quotidiennement 75 vaches de race montbéliarde, auxquelles il faut ajouter les jeunes bêtes et les veaux. « Cela représente environ 150 animaux. » Un total bien suffisant

selon lui pour garder une exploitation à taille humaine. Ce qui est une des caractéristiques de l'ensemble des producteurs-coopérateurs du lait Fairebel.

L'épouse de Willy ne travaille plus dans l'exploitation depuis la dernière grande crise du lait. « Lorsque les prix du lait ont littéralement plongé, nous avons dû malheureusement nous résoudre à ce choix, avoue-t-il. Elle travaille à temps plein à l'extérieur de la ferme. » Quant aux quatre enfants du couple, trois ont décidé de tracer leur route hors de l'exploitation. « Je suppose que la crise a joué un rôle dans leur choix également, constate Willy à la fois soulagé et un peu contrarié. Par contre, la benjamine, âgée de 16 ans, est mordue de la ferme et nous envisageons avec une certaine appréhension le moment où elle voudra peut-être prendre notre suite. » La crise dans l'agriculture, et plus particulièrement dans les exploitations laitières, n'est en effet pas finie...



## « LE RESSORT N'EST PAS CASSÉ MAIS... »

Bien qu'il assure que la passion est toujours là, Willy reconnaît que « si le ressort n'est pas complètement cassé, il a été solidement détendu par les différentes crises des dernières années ». Le travail n'est absolument pas un souci, les difficultés, par contre... « J'éprouve toujours beaucoup de plaisir à être au milieu de mes vaches et de les soigner quotidiennement, confirme-t-il. Mais parfois, les prix, les contrôles incessants et un certain sentiment d'abandon peuvent saper le moral. »

C'est pour cette raison que Willy Deckers a décidé voici deux ans de rejoindre la coopérative Faircoop. « À l'époque, j'étais membre d'une autre laiterie coopérative dont le siège social est situé au Danemark, mais je n'avais pas du tout le sentiment d'être un coopérateur. Si je peux me permettre une métaphore, je dirais que j'avais l'impression que 'la tête était loin des pieds'. La direction n'écoutait pas, à mon sens, les coopérateurs. Or le relationnel est essentiel pour moi. Je l'ai trouvé chez Fairebel. »

## UN PROJET, UNE CONVICTION

« Chez Faircoop, tant les responsables de la coopérative que les administratifs sont des gens qui connaissent les réalités de terrain, poursuit Willy. Ils savent de quoi nous, les producteurs laitiers, parlons et quels sont nos problèmes récurrents. On ne téléphone pas à Monsieur X dans un bureau chez

Faircoop, on appelle Katja qui est là pour nous parler, nous soutenir, nous conseiller. Ça a beaucoup joué dans ma motivation et mon engagement dans la coopérative voici deux ans. » Il faut dire que Faircoop a été fondée par des fermiers, ayant eux-mêmes des exploitations, pour des fermiers. Willy insiste aussi sur l'importance d'un prix équitable et décent du lait pour les producteurs. Depuis 2008, la crise économique et les excédents de production en Europe ont fait chuter les prix du lait. Dans le même temps, les coûts pour les agriculteurs ont



augmenté de manière vertigineuse. D'ailleurs, les producteurs livrent encore leurs produits en dessous du prix de revient. « Il faudrait aujourd'hui un prix de 44 cents au litre pour être à l'équilibre, précise Willy. Or, nous en touchons environ 32. Ce n'est pas tenable ! »

Faircoop répond en partie à ce problème. Sur chaque litre de lait Fairebel vendu, un revenu complémentaire va dans une caisse à la coopérative. Les sommes récoltées sont ensuite redistribuées équitablement chaque année entre

tous les membres quelle que soit la taille de leur exploitation. « Cet argent nous permet de compenser partiellement les manques à gagner. »

## ÊTRE SA PROPRE PUBLICITÉ

En échange de ce petit « plus », les agriculteurs-coopérateurs doit endosser de temps en temps la casquette d'ambassadeur de Fairebel. « Et croyez-moi, pour un agriculteur comme moi, plus habitué à la compagnie de ses vaches, cela n'a pas été évident d'aller à la rencontre des consommateurs la première fois », concède Willy dans un sourire. « Néanmoins, ce qui est réconfortant, c'est de voir la réaction des gens. Ils comprennent que nous avons connu de graves crises et sont sensibles à nos difficultés. Beaucoup sont aujourd'hui sensibilisés aux questions d'une juste rémunération des producteurs tout en s'assurant une qualité des produits qu'ils consomment. Il y a un vrai retour au local. »

Willy croit donc plus que jamais en Faircoop. « Je me retrouve complètement dans cette coopérative. J'y ai d'ailleurs réinvesti une part de mes dividendes. Cet argent est bien utilisé. On le voit au travail que Faircoop fait quotidiennement pour les coopérateurs vis-à-vis des laiteries, de la grande distribution ou des autorités nationales ou européennes », conclut-il. Quant à l'extension de la gamme des produits Fairebel aux fromages, beurre et crèmes glacées, il la juge particulièrement positive pour tous les amateurs de produits laitiers !



Vous vous sentez l'âme d'un consomm'acteur ?  
**RENDEZ-VOUS SUR FAIREBEL.BE**



## LES COMTES DE MÉAN À BLEGNY

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. C'est dans cette optique qu'il a visité Les Comtes de Méan à Blegny.

Située au centre du village de Blegny, cette maison de repos et de soins (MRS MRPA) pour personnes âgées est une construction moderne qui a vu la collaboration de plusieurs architectes pour présenter sans doute un must en matière de MRS. Elle jouit d'un environnement calme et d'une vue dégagée sur la campagne environnante à l'intérieur d'un vaste parc agréable. L'inauguration de cette résidence de 149 lits a eu lieu en 2013 et 22 appartements résidences-services ont été mis en exploitation fin 2017. Elle fait partie du groupement Anima (âme en latin) qui compte 650 collaborateurs au service de 2 500 résidents.

### Un chef motivé au service des résidents

Olivier Massart a 33 ans. Il a travaillé quelques années avec Jean-Luc Palermo qui était à l'époque, le chef de cuisine de la Résidence Comtes de Méan. Après le départ de celui-ci, il va reprendre la direction de l'équipe de cuisine en collaboration avec la diététicienne du site.

### Comment sont réalisés les repas ?

Olivier Massart de répondre : « Nous réalisons les trois repas traditionnels pour 150 personnes dans nos différents restaurants. Le nom-

bre de régimes tourne autour de plus ou moins 20 personnes avec une particularité simple et bonne pour la santé. Nous avons mis en place à notre carte des produits enrichis par nos soins avec des produits frais du jour pour les résidents qui ont des besoins particuliers (diabétiques, sans gluten...).

Ils sont réalisés en coordination avec le service diététique et représentent au final, un coup moindre pour le patient.

Notre cafétéria Le Grand Café avec sa belle terrasse donnant sur le jardin, délivre en moyenne une vingtaine de repas par jour. Elle est ouverte au public du lundi au dimanche de 14 h à 18 h. Les prix sont abordables, également pour un large choix de bières régionales, de sodas et de vins. Cet espace sert également pour les fêtes d'anniversaires, les goûtez et un grand nombre d'animations dont une fois par mois l'organisation d'un déjeuner continental avec un grand buffet pouvant rivaliser avec le meilleur de la belle hôtellerie. Il faut aussi ajouter que chacun de nos repas est servi sur assiette avec une attention particulière pour sa décoration. »

### Pour vous le respect du résident, c'est important ?

O.M. : « C'est évident. La résidence Les Comtes de Méan fait partie du groupement Anima qui défend la notion de la responsabilité sociétale des entreprises (RSE) dans le cadre de ses activités. Le respect du résident en fait partie.

Le personnel y veille dans toutes ses actions au quotidien. »

Les Comtes de Méan  
Rue de la Fontaine 23  
4670 Blegny  
Tél : +32 (0)4 387 55 00  
Email : [comtesdemean@animagroup.be](mailto:comtesdemean@animagroup.be)

M. J.



## LA MEILLEURE DES BOISSONS RESTERA TOUJOURS L'EAU !

### LA FONDATION CONTRE LE CANCER VOUS RAPPELLE LES CONSEILS SANTÉ EN MATIÈRE DE NUTRITION, Y COMPRIS D'HYDRATATION !

Idéalement nous devrions boire au minimum un litre et demi d'eau par jour, et plus si nos besoins sont augmentés, chaleur, sports, fièvre, ....

Cette eau peut provenir de différentes boissons, thé, café, infusions, eaux aromatisées... mais il est très important de limiter les boissons sucrées et de réduire, voire d'éviter, les boissons alcoolisées.

Pour beaucoup, après le sport ou en afterwork, ou après une journée chargée, ce sera une petite bière, un verre de vin, un apéro. Parfois un deuxième, un troisième, et les verres s'enchaînent. Bien sûr, cela fait partie des plaisirs de la vie, et de la convivialité, mais la Fondation contre le Cancer rappelle tout de même les recommandations en matière de consommation d'alcool: ne pas dépasser 10 unités par semaine, et avoir des jours d'abstinence. Et des alternatives existent de plus en plus.

#### Tournée Minérale : Une habitude santé prise par de nombreux Belges

Afin de conscientiser les Belges à la place qu'occupe l'alcool dans leur quotidien, la Fondation contre le Cancer avait lancé la tournée minérale, proposant de n'en boire aucune goutte pendant tout le mois de février. Aujourd'hui, reprise par d'autres acteurs de la santé en Wallonie et en Flandre, l'initiative a fait de nombreux adeptes qui témoignent des différents bénéfices observés. Dans leurs réponses à une enquête commandée par la Fondation contre le Cancer en 2018, beaucoup de participants ont en effet témoigné se sentir mieux dans leur peau, avoir un sommeil de meilleure qualité, avoir perdu un peu de poids ou se sentir plus énergiques. Et cela sans parler de la prévention contre le cancer.

#### Pourquoi privilégier le « sans alcool » ?

En effet, il est prouvé que l'alcool entraîne un risque de cancer accru, le cancer du foie, mais aussi et c'est moins connu les cancers du sein chez les femmes. De nombreux autres cancers sont concernés comme les cancers de la bouche, de la gorge, de l'œsophage, de l'estomac, du côlon et du rectum...

Le risque augmente dès la consommation du premier verre. Et si on ajoute le fait de fumer, il se démultiplie.

Pour rappel, il s'agit de toutes les boissons qui contiennent de l'alcool : bière, vin, spiritueux...

En outre, il existe un lien entre alcool et surpoids. En effet, la consommation d'alcool entraîne une absorption calorique élevée. Après les graisses (9 kcal/g), il s'agit du 'nutriment' qui apporte le plus de calories (7 kcal/g).

#### Et si on buvait autre chose ?

Faut-il arrêter d'être festif pour la cause ? Pas du tout !

Des alternatives sans alcool, saines et très savoureuses, se multiplient, et la Fondation contre le Cancer propose sur son site d'excellentes recettes de cocktails sans alcool à déguster sans modération !

#### Fizz concombre-basilic : Un mocktail de Sofie Dumont vert vif rafraîchissant, à déguster sans modération !

##### Ingrédients

- 1 grand concombre
- 3 citrons verts
- 30 grandes feuilles de basilic
- 200 ml d'eau froide
- 3 cc de miel
- ¼ de concombre
- 12 petites feuilles de basilic
- 1 citron vert
- glaçons
- eau pétillante

##### Base

- Lavez le concombre et le basilic, découpez-le concombre en gros morceaux (sans le peler).
- Faites rouler les citrons verts sur une planche pour mieux en extraire le jus, puis pressez-les.
- Mettez tous les ingrédients dans un blender avec le miel et l'eau.
- Mixez à vitesse maximale pendant 2 minutes.
- Passez au tamis.
- Faites de fines lamelles de concombre à l'aide d'un éplucheur à pommes de terre.

##### Présentation

- Disposez les lamelles de concombre contre le bord intérieur des verres.
- Remplissez les verres de glaçons.
- Versez 3-4 cm du jus de citron-concombre dans les verres.
- Complétez avec de l'eau pétillante.
- Garnissez de basilic et de citron vert.



## 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 ».

[www.menuomega3.be](http://www.menuomega3.be)



[info@jeangotta.be](mailto:info@jeangotta.be)  
[www.jeangotta.be](http://www.jeangotta.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

HABITSET MÉTIERS SPRL  
RUE DE TILLEUR 27, 4101 JEMEPPE  
04 223 23 17 INFO@HABITSETMETIERS.BE



# RÉGULARISATION DES DETTES FISCALES ET SOCIALES

L'existence de dettes sociales ou fiscales est un motif d'exclusion obligatoire des opérateurs économiques d'une procédure de passation, à moins que le montant de ces dettes ne dépasse pas 3.000 € ou que l'opérateur économique démontre qu'il possède une créance à l'égard d'un pouvoir adjudicateur d'un montant au moins égal à ses dettes fiscales et sociales.

Par ailleurs, lorsqu'un opérateur économique a rempli ses obligations soit par un paiement, soit par la conclusion d'un accord contraignant, antérieur au délai d'introduction des offres, le motif d'exclusion ne s'applique plus.

## Faculté de régularisation

L'article 68 de la loi du 17 juin 2016 a introduit en outre une faculté de régularisation.

Ainsi, le pouvoir adjudicateur doit donner l'opportunité à tout opérateur économique présentant des dettes sociales ou fiscales de se mettre en règle avec ses obligations en lui laissant l'opportunité de se mettre en règle, un délai de cinq jours ouvrables pour fournir la preuve de sa régularisation lui étant octroyé.

La Commission des marchés publics s'est penchée récemment sur cette faculté et en a précisé les contours dans son dernier avis .

## Avis de la Commission

La Commission a précisé que, dans le cadre de la régularisation, un plan de paiement ne doit pas impérativement avoir été conclu avant la date de dépôt des offres ou des demandes de participation.

Néanmoins, la conclusion de ce plan de paiement ainsi que le premier versement doivent avoir eu lieu avant la fin du délai de cinq jours ouvrables prévu pour régulariser. En pratique, un soumissionnaire ne pourra probablement obtenir une régularisation

par le biais d'un plan de paiement ultérieur que s'il a déjà entrepris des démarches à cet effet auprès du SPF Finances ou de l'ONSS avant la date limite de dépôt. En particulier, il est concevable qu'un soumissionnaire découvre un problème lors du dépôt de son offre ou de sa demande de participation et entreprenne immédiatement les démarches nécessaires auprès des services susmentionnés pour obtenir un plan de paiement, mais que l'approbation de ce plan et le paiement de la première tranche (et ensuite une attestation favorable) n'interviennent qu'après la date limite de dépôt.

Il est donc conseillé aux candidats et aux soumissionnaires de, si nécessaire, demander un plan de paiement le plus tôt possible. Le délai dans lequel la preuve de la régularisation doit être apportée est très court, à savoir cinq jours ouvrables.

Le dépassement éventuel du délai susmentionné de cinq jours ouvrables, alors que la régularisation proprement dite a eu lieu dans les délais impartis, doit s'apprécier au cas par cas compte tenu, notamment, du principe de proportionnalité.

Il est par contre déconseillé aux adjudicateurs de faire preuve de souplesse quant au délai susmentionné de cinq jours ouvrables, s'il s'avère que la demande d'obtention d'un plan de paiement a été envoyée après la date limite de dépôt des offres ou des demandes de participation, sinon le motif d'exclusion risque d'être vidé de sa substance.

## Conclusion

La plus grande diligence s'impose donc quand un opérateur économique veut pouvoir bénéficier de cette faculté de régularisation, sous peine de se voir appliquer la sanction irrévocable d'exclusion obligatoire.







## LE DOCTEUR DIDIER VAN DER STEICHEL, UN PARCOURS EXCEPTIONNEL À LA FONDATION

La Fondation contre le Cancer est un partenaire important de la FCCWB. Le Docteur Didier Vander Steichel a d'abord été Directeur médical et scientifique de la Fondation depuis sa création en 2004, avant d'en devenir le Directeur général en 2016. Il a cédé son poste en 2020 à Benoit Koerperich, un ingénieur commercial doté d'un parcours professionnel de plus de 25 années à des postes de direction au sein de grandes entreprises.

### Votre parcours en quelques dates ?

1. Naissance à Uccle le 21 avril 1959 d'un père médecin et d'une maman infirmière. Dès le berceau, la médecine semblait héréditaire.
2. Le 1 février 1985, mon entrée à l'œuvre belge du Cancer comme jeune médecin d'abord passé par la case maladie.
3. En 1990, octroi de nos six premiers crédits à la recherche (Grants) pour un montant total de 150 000 euros.
4. En 2021, 1 003 projets de recherches financés en 30 ans, pour plus de 212 millions d'euros. Ma plus grande fierté !

### Docteur Vander Steichel, vous êtes une des chevilles ouvrières de la Fondation contre le Cancer, comment ce projet est-il né ?

D.V.S. : « L'origine première, c'est l'Œuvre du cancer en 1924. Déjà à cette époque, les cancers sont devenus petit à petit un problème important au niveau de la population et cela n'a fait que progresser. Actuellement, le cancer reste la deuxième cause de mortalité. On découvre chaque année plus de 70 000 nouveaux cas de cancers en Belgique. Un homme sur 3 ou une femme sur 4 sera atteint d'un cancer avant l'âge de 75 ans. »

### Le visage et les perspectives de la Fondation ont évolué. Depuis l'origine en 2004, il y eu de nombreux progrès dans la médecine pour le traitement des personnes cancéreuses ?

D.V.S. : « En 1960, à peine 40 % des malades étaient toujours en vie 5 ans après le diagnostic d'un cancer. Actuellement, tous cancers confondus, ce taux de réussite est de 70%. »

### En cette période de covid, les oncologues ont tiré la sonnette d'alarme, les personnes atteintes du cancer ne deviennent-elles pas parfois des victimes collatérales du coronavirus ?

D.V.S. : « Ma réponse sera directe, c'est oui ! Les malades en cours de traitement ont heureusement continué d'être soignés. Mais on a assisté à des interruptions de dépistage et des retards importants au niveau du diagnostic. Ces dommages collatéraux étant aussi accentués par la fragilité particulière de certains malades du cancer, s'ils attrapaient en plus la covid. »



### Notre magazine s'adresse à des cuisines de collectivité, pouvez-vous nous donner quelques conseils alimentaires ?

D.V.S. : « Les cuisines de collectivité peuvent contribuer à une alimentation équilibrée et variée. Ces deux éléments sont très importants. Il faut privilégier la consommation de fruits et de légumes de saison, qui sont souvent les parents pauvres de l'alimentation au quotidien. »

### Le mot de la fin ?

D.V.S. : « J'ai envie de partager avec les lecteurs ce que l'on peut considérer comme notre slogan à la Fondation contre le Cancer : Ensemble, transformons l'espoir en victoire face au cancer ! »

### Portrait chinois de Didier Vander Steichel

Didier Vander Steichel s'est prêté avec beaucoup de gentillesse et d'humour et de répartie à ce petit questionnaire à la manière de Proust.\*

**Si j'étais un animal**, je serais un oiseau, car voler est une des libertés les plus extraordinaires.

**Si j'étais un objet**, je serais mes lunettes que j'utilise au quotidien et me permettent de mieux voir.

**Si j'étais une série télé ou un film**, je serais Amadeus réalisé par Miloš Forman, sorti en 1984, du fait de Mozart dont j'aime la musique et la description d'une époque de notre histoire que je trouve fascinante.

**Si j'étais un plat**, je serais une Parmigiana d'aubergines. J'aime l'Italie et j'apprécie beaucoup la cuisine italienne.

**Si j'étais un livre**, je serais les mémoires d'Hadrien, un chef d'œuvre de récit historique. Au début du livre, l'empereur Hadrien analyse de façon bouleversante sa vie et surtout la maladie dont il souffre.

**Si j'étais un chanteur**, je serais le ténor José van Dam.

**Si j'étais un acteur**, je choisirais plutôt une actrice, à savoir Glenn Close pour sa performance exceptionnelle dans le film Les liaisons dangereuses réalisé par Stephen Frears en 1988.

**Si j'étais une musique**, je serais les Alléluia de Georg Friedrich Haendel.

**Si j'étais un dessert**, je serais le gâteau au chocolat, what else !

**Si j'étais un vin**, je serais le Château Margaux.

\*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.



## LA SARDINE

**Son nom vient du fait qu'on en trouvait en abondance dans les eaux proches de la Sardaigne. Ce poisson se déplace en bancs serrés, souvent de taille impressionnante. Elles peuplent les mers tempérées d'Atlantique Nord, de Méditerranée et du Golfe de Gascogne. La sardine est pêchée depuis l'Antiquité. Elle était autrefois consommée fraîche directement sur les quais ou conservée au sel dans des barils.**

Pressée, elle produisait une huile utilisée pour l'éclairage. Ce n'est qu'au 19<sup>ème</sup> siècle que la conserve des sardines dans de l'huile s'est réellement développée, et que la Bretagne est devenue le berceau de cette industrie. Avec sa chair mi-grasse, la sardine a un apport calorique modéré. Attention, si vous la consommez en boîte plutôt que fraîche, sa valeur énergétique augmente (passe de 163K cal à 215K cal/100 g). Un peu plus de la moitié de ces lipides sont toutefois des acides gras poly et mono insaturés, autrement dit les fameux oméga 3 qui augmentent le bon cholestérol et protègent notre système cardiovasculaire.

C'est un poisson riche en phosphore, essentiel au bon fonctionnement du tissu osseux, ainsi qu'en calcium, surtout si vous la mangez avec les arêtes. Autre atout important, elle fournit de la vitamine PP (aussi appelée B3) qui fait souvent défaut à notre alimentation et qui possède des propriétés protectrices pour le système digestif et neuro-psychique.

Enfin, la sardine aide à lutter contre le stress, grâce à la quantité significative de vitamine B6 qu'elle apporte qui, en s'associant efficacement à un apport en magnésium intéressant, renforce les cellules nerveuses. La grosseur de la sardine influe un peu sur son goût mais est importante suivant l'utilisation que vous souhaitez en faire. Sachez toutefois que la teneur en graisse du poisson augmente avec sa taille. Fraîche, conservez-la le moins longtemps possible. Les plus petites ne se vident pas. En revanche, séchée, fumée ou à l'huile, la sardine se garde sans risque. Mieux, son goût s'améliore après quelques années surtout si vous prenez soin de retourner de temps à autre la boîte. Ne jamais les entreposer au réfrigérateur sous peine de figer l'huile et d'empêcher le poisson de s'en imprégner.

### Hit-Parade des achats poissons (frais et surgelés) en cuisines collectives - juillet 2021

1. Saumon
2. Cabillaud
3. Colin d'Alaska
4. Lieu noir
5. Pangasius
6. Hoki
7. Limande du Japon
8. Moules
9. Surimi
10. Tilapia

A signaler que le saumon, le cabillaud, le colin d'Alaska représentent plus de 60 % des achats !



## LES OEUFS

**Dans le cadre d'une alimentation équilibrée, quels conseils peut-on donner aujourd'hui concernant la consommation d'œufs ? Sont-ils autorisés, et en quelle quantité, si on veut préserver notre santé cardiovasculaire ?**

Les idées dans ce domaine ont bien évolué ces cinquante dernières années... En 1968, l'American Heart Association (AHA) préconisait de limiter la consommation de cholestérol alimentaire à 300 mg/jour et la consommation d'œufs à 3 jaunes par semaine. En effet, le jaune d'œuf contient beaucoup de cholestérol (entre 189 et 213 mg, soit en moyenne 200 mg). Cette idée reposait sur le concept qu'un excès de cholestérol alimentaire produirait une augmentation du taux sanguin de cholestérol, surtout le LDL-cholestérol, lequel est associé à l'émergence de maladie cardiovasculaire athéromateuse (MCVA).

Depuis plusieurs années, on a cependant démontré que ce sont plutôt certains acides gras saturés athérogènes (présents dans charcuteries, viande transformée, viennoiseries, huile de palme...) qui font monter le LDL-cholestérol sanguin, et que le rôle du cholestérol alimentaire est minimal. D'ailleurs, depuis 2015, la plupart des autorités sanitaires ont abandonné cette recommandation de limiter le cholestérol alimentaire. Par exemple, chez nous, le Conseil Supérieur de la Santé (CSS) avait gardé cette limite de 300 mg/j de cholestérol alimentaire dans ses recommandations de 2014, tandis que dans la dernière version de 2019, elle a complètement disparu !

**Qu'en est-il des études épidémiologiques concernant le risque cardiovasculaire en relation avec la consommation d'œufs ?**

La littérature scientifique a livré une abondance de résultats plutôt contradictoires !

En août 2012, une étude chez 1 200 patients concluait à la nécessité de limiter la consommation de jaune d'œuf « presque aussi dangereux que la cigarette ! » chez les personnes à risque (1). A contrario, une vaste étude de 2013 portant sur 4 millions de personnes concluait à l'absence de lien entre consommation d'œufs et MCVA, un risque coronarien légèrement augmenté chez les diabétiques, une réduction du risque d'AVC hémorragique chez tout le monde (2). Plus récemment, en 2019, une revue regroupant 6 études prospectives

portant sur plus de 29 000 adultes américains suivis pendant 17 ans a montré une relation dose-dépendante entre, d'une part, la consommation d'œufs et de cholestérol alimentaire et, d'autre part, la mortalité cardiovasculaire (3).

L'étude la plus récente vient d'être publiée en janvier de cette année (4). Il s'agit d'une méta-analyse avec revue systématique de 23 études prospectives ayant analysé la relation entre consommation d'œufs et incidents cardiovasculaires (infarctus, AVC, décès cardiovasculaires). Sur un total de presque 1,5 million d'individus suivis pendant 12 ans, on a dénombré 157 324 incidents cardiovasculaires. Voici les conclusions de cette étude : la consommation de > 1 œuf/jour n'est pas associée à une augmentation du risque cardiovasculaire global, mais est plutôt associée à une réduction significative de 11% du risque de maladie coronarienne ! Il n'y a pas de risque de consommer des œufs si on est diabétique, et il n'y a pas d'augmentation du risque d'AVC.

**Que pouvons-nous tirer comme enseignement de cette saga nutritionnelle concernant la consommation d'œufs dans une alimentation qui veut préserver notre santé cardio-vasculaire ?**

1. Oublions le cholestérol alimentaire qui n'est pas responsable du taux de cholestérol-LDL...
2. Une consommation « raisonnable » d'œufs, c'est-à-dire 2 à 3 X par semaine pour environ 7 œufs par semaine peut se concevoir sans problème.
3. N'oublions pas les qualités intrinsèques de l'œuf : c'est un aliment riche en protéines de haute qualité, en vitamines, en divers minéraux. Il fournit un apport en lutéine et en choline qui ont des effets favorables sur la santé. En fonction du type d'alimentation de la poule, il est une source d'acides gras poly-insaturés de type oméga 3. Et il est un aliment peu coûteux, ce qui est toujours appréciable.

**Prof. émérite Chr. Brohet**

#### Références

1. Spence JD et al. Atherosclerosis 2012 ; 224(2) : 469-73.
2. Rong Y. et al. BMJ 2013 ; 346 : e8539.
3. Zhong V. et al. JAMA 2019 ; 321 (11) : 1081-95.
4. Krittanawong C. et al. Am J Med 2021 : vol 134, issue 1 : 76-83 E2.





CTA (Centre de Technologie Avancée)  
Institut Centre ardennaise de Libramont  
Avenue Herbofin, 39 - 6800 Libramont  
Tél : 061/23.05.42 - cta@icalibramont.be

CENTRE D'EXCELLENCE  
DES MÉTIERS  
DE L'HÔTELLERIE

86-88 Rue Grande  
7330 St-Ghislain

FORMATIONS COURTES  
DE PERFECTIONNEMENT  
TECHNIQUE



CAROLINE SCHROEDER  
Conseillère en entreprise

caroline.schroeder@formation-epicuris.be  
Tél : 085/27.88.66 - GSM : 0497/57.00.85

SAMANTHA ABIBO

samantha.abibo@formation-epicuris.be  
Tél : 085/27.88.67  
GSM : 0484/45.05.67



Vos compétences professionnelles  
ont de la valeur !

Epicuris est également un centre  
de Validation des Compétences agréé  
pour les métiers de boulanger et pâtissier.

Vous ne possédez pas de diplôme, et vous  
souhaitez faire reconnaître vos compétences  
par un Titre reconnu par les 3 gouvernements  
belges ? Venez passer une épreuve.

Plus d'infos sur la validation des compétences  
sur [www.cvdv.be](http://www.cvdv.be)



INFORMATIONS UTILES

- Formations destinées aux **Bouchers-Charcutiers** et/ou à leur personnel.
- Le port de la **tenue professionnelle** est obligatoire.
- Les **matières premières** et le **support écrit** sont compris dans la journée.
- Le port du **masque** est **obligatoire toute la journée** !



Retrouvez-nous sur Facebook Epicuris Asbl

SEPTEMBRE - DÉCEMBRE 2021

Calendrier des formations

Les démonstrations et workshop ont lieu à des horaires différents.  
En cas d'annulation, nous vous remercions de nous prévenir minimum 48h à l'avance.

DATE	COURS	HORAIRE	LOCAL
13-09-21	Sur un nuage de Meringue	09h-17h	Pâtisserie
14-09-21	Les croustillants	09h-17h	Pâtisserie
15-09-21	Les pains aromatiques et les viennoiseries revisités	09h-17h	Pâtisserie
20-09-21	Pâte d'amande et massépain	09h-17h	Pâtisserie
21-09-21	Intégrer les fruits secs	09h-17h	Pâtisserie
22-09-21	L'utilisation de fruits frais en pâtisserie	09h-17h	Pâtisserie
28-09-21	Babas et savarins classiques et originaux	09h-17h	Pâtisserie
28-09-21	Les pains aromatiques et les viennoiseries revisités	09h-17h	St-Ghislain
04-10-21	Babas et savarins classiques et originaux	09h-17h	St-Ghislain
05-10-21	FORICHER	09h-17h	Pâtisserie
06-10-21	FORICHER	09h-17h	Pâtisserie
11-10-21	LES MOULINS DE STATTE	13h-17h	Pâtisserie
12-10-21	PURATOS	13h-17h	Pâtisserie
13-10-21	Eclairs et religieuses	09h-17h	Pâtisserie
19-10-21	Démonstration du MOF Paul Occhipinti	09h-17h	Pâtisserie
26-10-21	PURATOS	13h-17h	Pâtisserie
10-11-21	Démonstration du MOF Pascal Tanguy	13h-17h	Pâtisserie
15-11-21	Les pâtisseries diététiques	09h-17h	Pâtisserie
15-11-21	KOMPLET	13h-17h	Boulangerie
16-11-21	Chocolats spécial Saint Nicolas	09h-17h	Pâtisserie
22-11-21	Les petits fours sucrés et salés	09h-17h	Pâtisserie
24-11-21	Les gaufres sucrées et salées	09h-17h	Pâtisserie
06-12-21	Bûches de Noël et entremets festifs	09h-17h	Pâtisserie
07-12-21	Le millefeuille revisité	09h-17h	Pâtisserie
08-12-21	FORICHER	09h-17h	Pâtisserie
09-12-21	FORICHER	09h-17h	Pâtisserie

Paul Occhipinti - Démonstration de 9h à 17h



100% grand cru pur plantation  
Déclinaison d'une  
origine de cacao sous  
plusieurs aspects :  
bonbons chocolats,  
confiseries et petits  
gâteaux. Equilibre d'une  
ganache, montage de  
petits gâteaux, caramels  
fondants cacao



Pascal TANGUY - Démonstration de 13h à 17h

L'univers du sandwich avec  
des garnitures froides et  
chaudes  
Venez bénéficier de mon  
expérience de MOF  
traiteur et de chef d'entre-  
prise en boulangerie et  
répondez aux attentes de  
consommation nomade  
de vos clients avec des  
fabrications variées.

NOS PARTENAIRES  
POUR LES DEMONSTRATIONS

Afin de vous proposer de nouveaux produits  
de qualité, notre offre comprend des  
démonstrations et workshop par  
nos partenaires du secteur :



Nos formations sont gratuites grâce à l'intervention de nos partenaires



Cette offre de formations n'est pas adaptée  
à vos besoins ? Vous souhaitez approfondir  
un sujet ou vous préférez l'organiser  
au sein de votre entreprise ?  
**Contactez-nous !**

# A TABLE !

De toutes les cuisines étrangères, celle-ci est la plus proche de nous. Sans doute parce que descendante directe de la cuisine latine, elle peut faire figure de cuisine-mère.

Au nombre des institutions que Rome a données au monde, «l'ars culinaria» n'est pas à dédaigner. Il s'est développé sur les sept collines et les légions l'ont promené dans les villes du monde antique.

Mais cette cuisine romaine a vite évolué. D'abord les invasions modifièrent, sans les éliminer, les conditions fondamentales de la nourriture, nées de la nature même d'un pays essentiellement agricole et dans certaines régions, ingrates et peu fertiles. A la glotonnerie latine, la Renaissance italienne opposa sa science du manger délicat. C'est ici qu'historiquement la cuisine italienne influence la note plus encore : lorsque Catherine de Médicis vint en France, elle amena avec elle, non seulement ses astrologues mais ses cuisiniers florentins. Or, juste à ce moment, la cuisine française essayait de se débarrasser de l'abondance épicée, fruste et même vulgaire du Moyen Age. Il y eut dans le neuvième art comme dans les autres, une Renaissance. Les chefs de Madame Catherine furent des maîtres, vite dépassés d'ailleurs par leurs élèves français, mais dont ceux-ci apprirent beaucoup.

Souveraine, sang de la terre, cri du soleil d'Italie, la tomate « pomodoro », bénédiction et symbole de santé, de force, de joie populaire, accommode tous les plats et singulièrement les pâtes. Mais il ne faudrait pas résumer, réduire, la cuisine italienne à ces « macaronades ». Certes le pain, aliment axial de l'Européen se transforme outre-Alpes en pâtes, en riz et même en polenta (farine de maïs). Pays pauvre, on y tue les veaux avant qu'ils ne puissent devenir des bœufs ; l'huile d'olive remplace le beurre et les fromages sont secs et bourratifs.

Pays chaud et même très chaud dans le sud, les salaisons s'y conservent et la cuisine pimentée donne appétit. Pays entouré d'eau, les plats de pêcheurs triomphent et la morue, le moins cher des poissons, s'y prépare de cent manières.

A travers les provinces italiennes, cherchons les spécialités dominantes d'une cuisine bien plus variée que l'on imagine en fréquentant les pizzerii (car la pizza dont l'étranger s'enthousiasme n'est, en Italie et particulièrement à Naples, que le plus pauvre plat du pauvre pêcheur).

Il y a un peu de beurre au Piémont et sa cuisine fine et décidée le préfère. Sa note dominante est l'emploi des truffes blanches du Piémont, au léger parfum alliacé.

La Lombardie est le pays d'une cuisine riche, encore au beurre. Les plats « à la Milanaise » sont nombreux et de haut goût. L'osso buco est né ici. Il y a des esturgeons dans le Pô. Le Gorgonzola et le Bel Paese sont lombards. Le nougat de Crémone est renommé.

La cuisine de Vénétie est raffinée. Les entrées (minestre) et les risottos sont renommés. Poisson. Zuppa di trippe. Poulet à la façon de Padoue.

De longues occupations étrangères ont donné à la cuisine de la Vénétie Julienne un « sens » particulier. On trouve ici la costoletta alla Viennese et la goulasch.

### Trentin - Haut Adige

La cuisine allemande y a une forte influence. Beaucoup de soupes. Comme les journaux et les boutiques, les plats ont leur nom en deux langues et la Zuppa acida devient la Saure suppe, le Gnocchi, des Knoddl, etc. La pâtisserie courante est le Strudel autrichien.

### La Ligurie

Huile et ail donnent une note haute en saveur à sa cuisine, triomphe du poisson. L'emploi des épices et aromates est une spécialité de Gênes et les farces, de viande ou non, sont typiques du goût de ses palais robustes.

### L'Emilie

Bologne est à l'Italie ce que Lyon est à la France. C'est que le « ragu » est un exemple de science culinaire. Ici, les pâtes triomphent, des tagliatelles aux lasagnes, des tortellinis aux cappelletti. Le parmesan, les poudres rituellement. On les farcit notamment aux dindons de la région.

### La Toscane

Poissons, gibiers, richesse des légumes et des fruits. La cuisine florentine demeure simple. La charcuterie toscane est renommée. Dans le monde entier, garniture florentine est synonyme d'épinards.

### L'Ombrie

Bonne viande dans la région de Pérouse, qui permet la « porchetta ». Spaghettis aux truffes noires. Figues blanches d'Amelia.

### Les Marches

Poissons et porcs. On sert des olives farcies et frites, et des palombes aux lentilles.

### Le Latium

Les Romains sont passés maîtres dans les fritures, les « paste asciutte », la préparation de la viande d'agneau, les tripes, les salades.

### Les Abruzzes

Sobriété des habitants vivant de porc, de fromage, de poissons et d'huile d'olive. Un plat : le Spezzato di capretto al diavollino (chevreau au piment rouge).

### Le Campanie

La pasta asciutta et les macaronis à la tomate, piliers de la cuisine italienne, sont de Campanie. Huîtres à Fusaro. Noix de Sorrente.

### Les Pouilles

Abondante production de légumes. Melon de Brindisi, figues de Tarente.

### La Calabre

Cuisine ménagère (les pâtes sont faites à la maison) où dominent les aubergines, les « intérieurs » d'agneau, le porc. Thon et espadon sur les côtes dont on fait des soupes et des rôtis.

### La Sicile

Une île, donc du poisson. Une des rares régions d'Italie où l'on mange du pain. Herbes aromatiques et agrumes.

### La Sardaigne

Grives et poulets farcis. Jambon de sanglier. Miel amer.



G. F.

# LE DÉTERGENT DÉSINFECTANT<sup>1</sup> ENZYMATIQUE TOUT-EN-1

Agréé biocide  
& virucide



Réduisez le  
**GASPILLAGE  
ALIMENTAIRE<sup>2</sup>**



Assurez un service repas  
**SAIN et SANS  
DANGER**



**<sup>1</sup>Action désinfectante à large spectre** Bactéricide, fongicide, levuricide et virucide.



**<sup>2</sup>Action préventive contre les contaminations (liées à un biofilm)**  
Prévient le risque de développement de biofilm grâce à son complexe enzymatique unique.



**Budget optimisé**  
Economie de temps et d'eau grâce à son action 2-en-1 nettoyant-désinfectant



# COMMENT PROLONGER LA DURÉE DE VIE DE VOS PRODUITS ?

Chaque année, en Europe, 88 millions de tonnes de nourriture sont jetées à la poubelle. L'une des causes principale de ce constat : la Date Limite de Consommation (DLC), souvent très courte pour les produits alimentaires. Bonne nouvelle : il est aujourd'hui possible de prolonger cette DLC afin de garantir aux aliments une vie plus longue et plus saine et ainsi éviter le gaspillage.

## Avant tout, comprendre le Biofilm.

Pour comprendre comment prolonger la durée de vie des produits, il est nécessaire de se familiariser avec le biofilm. Un biofilm se crée sur base d'un petit regroupement de bactéries autour d'un festin : les résidus organiques. Les bactéries développent une matrice pour adhérer à la surface et se protéger des agressions extérieures (le nettoyage par exemple). Bien installées dans leur nouveau nid, elles prolifèrent et se multiplient.

Quand les bactéries commencent à se sentir à l'étroit, il est temps d'étendre la colonie ! Le biofilm relâche ses troupes pour conquérir de nouveaux espaces et propager sa présence à d'autres supports.

Pour faire bref, le biofilm, c'est le QG des bactéries ! Et malheureusement, 99% des bactéries vivent sous forme de biofilms. Ils se développent partout où il est bon de faire un nid douillet ! Fissures, coins, ustensile griffé, cavité étroite ... ou encore des surfaces mal nettoyées qui sont de véritables garde-mangers bactériens. Attention aux résidus organiques incrustés ! Le biofilm est donc une source constante de contamination à cause de la libération imprévisible de bactéries.

## Un danger pour les aliments

Ces nids de bactéries sont un réel danger pour les aliments. En effet, l'état de propreté des installations est en relation directe avec la qualité des produits finis : si les infrastructures de production sont contaminées par des bactéries altérantes, ces dernières peuvent contaminer la nourriture qui deviendra plus rapidement avariée. Les bactéries biofilmogènes les plus fréquemment rencontrées en atelier alimentaire sont : *Listeria monocytogenes*, *Salmonella* spp, *Escherichia coli*, *Campylobacter* spp. Un biofilm peut contenir différents types de bactéries mais également des virus, des phages, des toxines ... tout le monde est le bienvenu. L'objectif du nettoyage est donc de parvenir à éliminer ce biofilm et ainsi réduire ce risque de contamination.

## Quelle solution face au biofilm ?

Face au biofilm, tous les détergents ne se valent pas. Les bactéries vivant sous forme de biofilm sont jusqu'à 1 000 fois plus résistantes aux produits de nettoyage conventionnels. Un nettoyage classique n'est pas suffisant face aux défis posés par le biofilm.

Mais il est aujourd'hui scientifiquement prouvé que les détergents à base d'enzymes ont la particularité de s'attaquer aux biofilms et à leur membrane protectrice. En éliminant les boucliers de ces nids de bactéries, les enzymes les exposent à une désinfection en profondeur. L'infrastructure est alors plus propre et le risque de contamination des aliments est amoindri.

Les produits étant moins exposés aux bactéries, ils sont épargnés des contaminations et se conservent plus longtemps, ce qui évite le gaspillage alimentaire.

Les produits de nettoyage enzymatiques utilisés de façon régulière et préventive sont donc la meilleure arme dans la lutte contre la propagation des bactéries et les infections.

**Si vous désirez en savoir plus sur la gamme de produits enzymatiques de Realco ou obtenir des conseils pour assurer l'hygiène de votre cuisine, contactez notre Expert en Hygiène Michaël Tondu au 0491/92 60 04.**

# GOUTEZ BRÈVES



## Votre prochain séminaire à l'Hotel Van der Valk au Séllys - Liège

La FCCWB organisera son séminaire le mardi 9 novembre prochain dans les installations de l'Hôtel Van der Valk Séllys sur les hauteurs de Liège. Notre partenaire Fairebel présentera ses produits laitiers et fruits régionaux, lors d'un repas organisé en collaboration avec les cuisines de l'établissement. Le Docteur Anne Boucquiau, Ambassadrice de la santé FCCWB, nous exposera les bienfaits de ces produits.

Contact : secrétariat de la FCCWB à l'attention de Madame Carine Knapen : [federationfccwb@gmail.com](mailto:federationfccwb@gmail.com)

Michel Jonet



## Fairebel, des produits bien de chez nous

Voilà plus de dix ans, au cœur d'une crise du lait sans précédent, qu'une poignée d'agriculteurs décidèrent de prendre leur avenir en mains en créant leur propre label: FAIREBEL. Aujourd'hui, FAIREBEL regroupe plus de 500 agriculteurs organisés en coopérative. Avec un leitmotiv inchangé : offrir des produits laitiers de qualité élevée, encourager les exploitations locales et familiales, tout en garantissant un revenu décent à chaque agriculteur.

Voici plus de 10 ans que le succès se confirme dans l'ensemble des canaux de distribution, mais aussi dans l'Horeca et les collectivités. La gamme est riche de nombreux produits : lait demi-écrémé, lait entier goût chocolat (avec du cacao certifié Fairtrade !), lait entier original, capsules de lait, fromage au lait à l'herbe sans OGM, crèmes glacées premium, bags de lait 10l et enfin un beurre 100% belge. La fin de l'année 2020 verra la création de Fairebel Fruits. Une gamme locale de pommes et des poires équitables, cultivées, cueillies et emballées par des fruiticulteurs locaux bien de chez nous.

### Les produits Fairebel pour l'Horeco :

Lait entier 1l avec un taux de M.G. plus élevé (3,8% – 4,4% MG)

Bag In Box 10l en demi-écrémé ou en entier

Godets/Capsules de lait 240 x 7,5g (10%MG)

## 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 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](http://www.apaqw.be)



## ECRIVEZ-NOUS !

### Courrier des lecteurs de la FCCWB. (\*)

#### Offres d'emplois :

Mont-des-Pins est un domaine de vacances reconnu « Tourisme pour tous » exploité par l'ASBL MN Vacances. Sa mission est d'offrir un séjour de qualité tant aux particuliers qu'aux groupes.

Dans le cadre du Gîte 'Le Mont-Pelé', l'ASBL MN recherche actuellement un chef gérant pour la gestion journalière de la cuisine, un chef de partie, un homme ou une femme de chambre, un(e) réceptionniste, un garçon ou une serveuse pour compléter l'équipe du restaurant.

Contact :



**FRANCIS FIVEZ**  
Directeur

e francis.fivez@nzkvakanties.be  
t 0032(0)2/669 20 66 (NIEUW NUMMER! -> NOUVEAU NUMERO !)

Charloisesteenweg 145 Chaussée de Charleroi  
1060 BRU btw - tva BE 0408.171.149

Adresse : Mont des Pins 100  
6941 Durbuy (Bomal-sur-Ourthe)  
Belgique

(\*) 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.

C'est aussi le cas dans le cadre de gestionnaires de cuisine en recherche de personnel.

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



## Une entreprise familiale à votre service pour des plats préparés de qualité

Une **cuisine authentique** garantissant une **qualité et une fraîcheur** sans précédent

Une cuisine « comme à la maison » grâce à des **recettes traditionnelles et clean label**



#### Plats complets individuels

**Sauces chaudes** – pour pâtes, viandes ou poissons

**Viandes en sauce** -cuisson basse température et étuvées

**Plats semi-préparés** -roulades de chicon, potées aux légumes, gratin dauphinois, tartiflette, hachis parmentier, lasagne,...

**Produits de fête** - gibier, saumon, pintadeau, magret de canard,...

Retail, collectivités, industrie ou restauration... **VEWI est votre partenaire attitré!**



Ilse De Dobbeleer  
0479/75.59.59  
ilse.dedobbeleer@solucious.be



Philippe Desplanque  
0494/300.999  
phd@begood-consult.be



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



Sven Van Coillie  
0485/72.03.13  
sven@gaultmillau.be



Tommy Wuiot  
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 Krawenkel  
0475/44.60.94  
michelkrawenkel@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@hygipanel.com



Olivier Magnée  
0496/53.77.62  
Olivier\_magnée@skynet.be



Laurent Heymans  
0477/56.55.49  
laurent.heymans@ecolab.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 Bouffieux  
0476/88.01.81  
pierre.bouffieux@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@habitsetmetiers.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



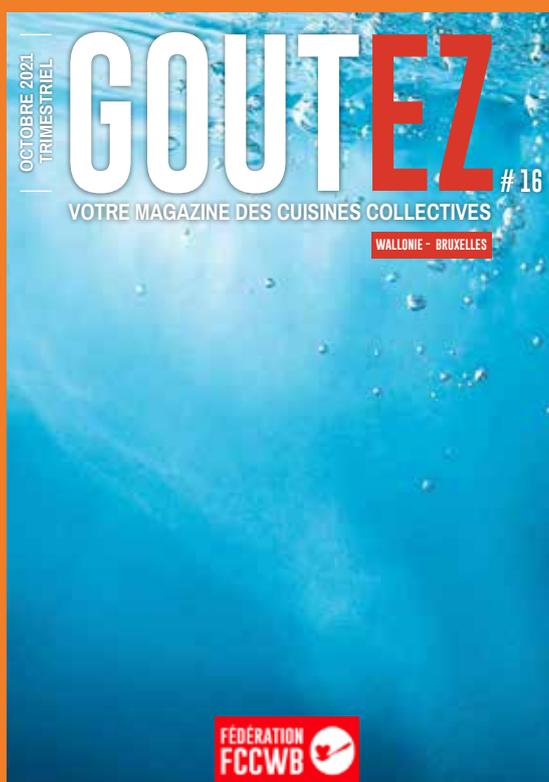
Carine Decroix  
0475/27.65.89  
cdecroix@groupe-bel.com



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](mailto: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



CUISINES PROFESIONNELLES  
PROFESIONELE KEUKENS

STREAMCOOL

Le Streamcool permet de portionner vos plateaux-repas à une température variant de 2 à 4°C. Le personnel quant à lui continue de travailler dans une ambiance confortable de 18 à 20°C.



Dans la partie basse de la station de portionnement, les aliments et la vaisselle sont stockés sur des chariots à glissières, dans une température de +4°C

Pendant le processus de portionnement, les aliments sont disposés sur des étagères réglables électriquement en hauteur, permettant une ergonomie idéale de travail tout en respectant les normes et prescriptions HACCP.

Le caractère modulaire du Streamcool permet de s'adapter tant à l'espace disponible qu'à la quantité de repas à préparer.



Découvrez notre vidéo sur [www.gbm.be](http://www.gbm.be)

Références :

CHR de Huy - Les Avelines : Streamcool 4 modules  
CHU Vésale Charleroi : Streamcool 5 modules  
Fedorest Bruxelles : Streamcool 2 modules  
(Ministère des Finances)

Bruxelles : 02 479 01 50

Liège : 04 246 00 98

Fax : 04 246 01 35

Rue de la Chaudronnerie 9 - 4340 Awans

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

[www.gbm-shop.be](http://www.gbm-shop.be)

[Info@gbm.be](mailto:Info@gbm.be)

