

HEALTHY & TASTY LUNCH

Quelque 5.000 travailleurs belges ont rempli le questionnaire d'Edenred, lors de son enquête « Food ». Le dernier « baromètre » de l'émetteur de chèques-repas électroniques pointe qu'une alimentation saine est au cœur des préoccupations de ces derniers et davantage que dans les autres pays européens qui se sont prêtés au même exercice.

Le sondage relève que 7 sur 10 de nos compatriotes se basent même sur le critère de la qualité nutritionnelle des plats pour choisir l'endroit où ils vont se restaurer à midi.

Pas étonnant que de plus en plus d'établissements de notre Royaume débordent d'imagination pour remplir leur carte de plats légers, sains, goûteux.

Pour ceux qui ont la possibilité de délaissier leur boîte à tartines maison pour la pause déjeuner, la rédaction du CCI mag' a sélectionné quelques lieux où manger, souvent, assez vite, bien... et généralement bon marché.

STÉPHANIE HEFFINCK & CÉLINE LÉONARD





TRAITEUR GOOSSE : 25 ANS ET LA VOLONTÉ DE TOUJOURS INNOVER

Agron Billa est aux commandes du Traiteur Goosse depuis bientôt 2 ans et fêtera cette année les 25 ans d'un des meilleurs services traiteur de Belgique, l'occasion de jeter un petit coup d'œil dans le rétro, mais surtout de regarder vers l'avenir...

C'est l'expérience qui fait l'homme

C'est à 16 ans qu'Agron Billa arrive d'Albanie en Belgique, il suit les cours la journée et travaille comme commis tous les soirs. Son diplôme en poche, il se perfectionne et apprend à diriger des équipes dans des restaurants étoilés belges (Bistro Novo, T Laurierblad, De Karmeliet), français (Château de la Chèvre d'Or, Lameloise), suisse (Restaurant de l'Hôtel de Ville) et anglais (Pont de la Tour).

En 2006, la route du spécialiste de la gastronomie croise celle de Pascal Goosse, traiteur bien installé sur la place liégeoise... Leurs expériences respectives combinées vont rapidement faire merveille et les deux hommes s'associent en 2007.

Agron Billa dirige l'équipe de cuisine en apportant son savoir, sa créativité et son amour des bons produits frais. Il donne à chacun la possibilité d'apprendre et de toucher à toutes les préparations et pousse Pascal Goosse à se lancer dans les repas de gala avec service gastronomique et double le chiffre d'affaires de la société. En avril 2015, Agron Billa reprend la direction de la société, laissant Pascal Goosse se consacrer à d'autres projets. Mais ne croyez pas qu'il gère sa société de son bureau, le « Chef » est partout, du marché matinal à la gestion du chantier des nouvelles installations en passant par l'élaboration des nouveaux produits et les prestations chez les clients.

L'innovation, la recette de la réussite

Agron Billa aime à le répéter, « nous vendons du rêve, nous sommes là pour donner du plaisir à nos clients, le but est que chaque réception soit unique et pour ça il faut innover en permanence, prendre des risques mais toujours proposer le même niveau de qualité ». Dans cette optique, le chef d'entreprise a investi l'an passé dans l'achat d'une ferme du XVIII^e siècle dans le Limbourg où il peut organiser



des réceptions de 250 couverts à table, des séminaires ou des événements sur mesure. De Beekhoeve est une excellente vitrine pour exporter le savoir-faire de la société liégeoise au-delà de la frontière linguistique.

La Lunch Box

Pour répondre au mieux aux besoins de ses clients, le Traiteur Goosse propose depuis peu

une élégante Lunch Box, un plateau repas tout compris (entrée, plat, dessert, boisson, pain, beurre, sel, poivre, couverts et serviette), idéal pour la pause repas lors de réunions par exemple. Le but est de pouvoir livrer un repas de qualité, présenté de manière originale et demandant au client le moins de manipulation possible. La vaisselle est fabriquée à base de feuilles de maïs et biodégradable et le packaging est en carton recyclé, le tout peut donc être jeté après utilisation en limitant l'empreinte écologique.

Plus de 5.000 repas sont déjà distribués chaque mois sous cette forme et la demande ne cesse d'augmenter... Mais Agron Billa réfléchit déjà à une nouvelle box haut de gamme au design inédit... chut... nous n'en dirons pas plus.



Pour les 25 ans

Si vous lui demandez s'il a prévu quelque chose pour les 25 ans de la société, Agron Billa vous répond : « rien de spécial, je veux continuer à développer de nouveaux concepts, rendre mes clients heureux, améliorer le confort au travail de mon personnel et changer toute la communication visuelle ». Rien de spécial dites-vous ?

Traiteur Goosse

Rue du Fourneau, 120 | 4030 Grivegnée (Liège) | info@goosse.be | +32 (0)4 365 11 54
www.goosse.be

LES TARTINES

LA TARTINE QUOTIDIENNE: comme à la maison

« Ici, tout est fait maison, mes tartes au citron, cassonade, mes quiches, mes moelleux au sel de Guérande, mes cheesecakes, mes mousses au chocolat, mes potages » annonce Sylvie Verdi. « Je ne voudrais pas mentir à mes clients en fournissant autre chose, pour gagner du temps », poursuit la tenancière de *La Tartine Quotidienne*. La petite enseigne sympa, nichée dans le quartier Cathédrale, presque en bordure de l'Escaut est chaleureuse avec son cadre un peu vintage, ses meubles chinés et sa terrasse pour les jours de beau temps. Sylvie y sert des salades à des clients qui s'y sentent bien, « un peu comme à la maison, parce que c'est vraiment sans chichi ! », ainsi que des tartines au brie-noix, au saumon fumé, au jambon de montagne, au carpaccio de bœuf... Toujours accompagnées d'une salade, elles sont réalisées avec du pain « aux dix céréales ». La Maison propose des suggestions de la semaine et complète sa carte par des vins, thés et cafés de qualité.

Prix des tartines: de 6 € à 9,50 €

Horaires: du lundi au samedi, de 12h à 15h

Rue des Puits l'Eau, 19 à 7500 Tournai - Tél. : 069/23.35.88
www.latartinequotidienne.be

JUSTE SAIN: savoir à quel saint se vouer !

« Que ta nourriture soit ton médicament et que ton médicament soit dans ta nourriture » préconisait Hippocrate. Une maxime du médecin grec que Rémi Brun a faite sienne et pour cause, puisqu'il est pharmacien. Celui qui avoue avoir besoin de peu d'heures de sommeil – on pousse un ouf de soulagement pour lui ! – a poussé jusqu'à son terme sa réflexion sur la santé et bouclé la boucle. Pour répondre à un besoin qu'il éprouvait personnellement et qu'il décelait, dans son entourage, il propose depuis 2 mois une alternative aux formules « manger vite et mal ».

« À l'heure actuelle, il est compliqué de trouver de la nourriture qui ne soit pas polluée ou transformée retirant dès lors toute valeur nutritive à l'aliment en question et parfois même tout plaisir gustatif ! », déplore le pharmacien qui a donc lancé



© Pèlé Carpin

à Wavre son « fast-food » sain. Des produits à haute valeur nutritive, justement dosés, pour la plupart bio composent la carte de salades et tartines, qu'enrichissent des soupes et smoothies.

« Et notre pain n'est pas un pain précuit, mais il est réalisé artisanalement, avec une farine 100 % bio d'un producteur belge ».

Salades, tartines, desserts... sont à emporter ou à consommer sur place. Les menus, de 7,90 € à 9,90 €, tournent autour des salades ou tartines précédées d'une soupe (pour les tartines) et suivies d'une salade de fruits ou d'une part de cake bio. Le matin, l'équipe sert un petit-déjeuner tartine confiture ou muesli, lait, miel, fruit, yaourt, boisson chaude à 4,90 €, « un produit d'appel, en espérant que les clients en profitent pour commander leur repas de midi en même temps », sourit Rémi. En bas, au milieu des meubles cottage ou à l'étage, dans une ambiance mêlant bois et métal, se croise une clientèle de cadres actifs, jeunes sportifs ou personnes plus âgées motivées par l'envie de se faire plaisir tout en conservant la santé !

Prix moyen des menus: de 7,90 € à 9,90 €

Horaires: du lundi au vendredi, de 7h à 15h (le samedi, à partir de 10h)

Rue de Namur, 161 à 1300 Wavre - Tél. : 010/60.03.08
www.justesain.com

LES SOUPES

SOUPISSIME: des soupes au superlatif !

Au mois de janvier, *Soupiissime* a réalisé quelque... 3.600 litres de soupe ! Ses nouveaux ateliers de fabrication de 200 m² devraient permettre d'envisager sereinement la croissance. Car *Soupiissime*, installée à Charleroi, concocte ses variétés de soupes, dont le prix varie de 4,50 € à 6,50 € pour la version avec pain et beurre, tant pour les clients qui s'y attablent (18 places assises) que pour les employés de bureau ou du Barreau de Charleroi qui les emportent. Enfin, l'enseigne dispose de son



espace propre, dans les Decathlon de Wavre (60 places) et d'Evere (80 places), où elle écoule également ses wraps, toasties... Gary Legrand, qui fonctionne à l'opportunité (sic), imagine bien aussi des « kiosques » à soupe fraîche « minute » chez des distributeurs.

« Nous avons créé la première génération de bars à soupe dès 2001, en Belgique », expose notre interlocuteur qui a fondé *Soupiissime* en 2011, avec son épouse, Belinda Sigismondi. Le couple a mis au point une pléthore de recettes de soupes pour les gourmets.

« Nous rajoutons des ingrédients à nos soupes classiques - curry, coriandre, coco... - en fonction des souhaits de chacun » précise Gary qui organise aussi des livraisons en entreprises. « Les dames sont tout particulièrement séduites par notre offre, elles qui apprécient les légumes frais et les produits sains, constate-t-il, mais les messieurs s'y mettent aussi et de plus en plus ! »

Prix des soupes: de 4,50 € à 6,50 €

Horaires: du lundi au vendredi, de 10h30 à 15h

Rue du Pont Neuf, 17 à 6000 Charleroi - Tél. : 071/33.33.97
www.soupiissime.com

LE BAR À SOUPE: le réconfort après l'effort

Après quelques brasses dans la piscine de Waterloo, l'estomac crie famine et le bar à soupe, situé juste en face, vous fait les yeux doux. Fondé et tenu par Julie Vanrysselberghe il y a 12 ans, il propose un « menu soupe » à 11 € avec soupe à volonté et accompagnement pioché dans la carte. Les plats s'affichent à 10 € (tartines chaudes, salades, pâtes) et la soupe seule, à volonté, est à 5 €. « *J'en réalise 7 à 10 variétés par jour, en essayant toujours d'y apporter une touche d'originalité, un petit plus: tomate pesto, carottes curry, lait de coco, poivron boursin.* ». La patronne peut compter sur une clientèle d'habitues, des bureaux voisins, à tel point que le bouche à oreille constitue son seul canal de promotion (pas de site internet...).

Prix du menu soupe: 11 €

Horaires: de 11h à 16h

Rue François Libert, 7 à 1410 Waterloo

Tél.: 02/354.64.62

SOUP SHOP: 10 soupes fraîches à la carte

Si de nombreux bars à soupe ont vu le jour au cours des dernières années, rares sont ceux qui ont trouvé la recette pour durer. Créé en 2001, *Soup Shop* fait partie de ces "résistants". Chaque jour, l'enseigne propose une dizaine de soupes fraîches, à déguster sur place ou à emporter (ndlr:

la carte est un petit peu plus restreinte durant l'été). De la soupe aux oignons à l'ancienne en passant par le minestrone ou un potage potiron-Boursin, le responsable des lieux joue la carte de la diversité, au gré des inspirations et des saisons. Pour satisfaire le plus grand nombre, *Soup Shop* a, au fil des années, intégré de nouvelles propositions: croque-monsieur, quiches et sandwiches se sont ainsi ajoutés à l'ardoise. Mais pas question pour autant d'abaisser le niveau d'exigence. Les produits artisanaux et faits maison restent de mise.



Prix (sur place): grande soupe + pain (6 €); sandwich + petite soupe (6,50 €)

Horaires: du lundi au samedi (en saison), de 11h30 à 15h
Rue de Bruxelles, 35 à 5000 Namur - Tél.: 081/65.75.00

LES SALADES

SEASON'S SALAD BAR: salades folles

Installée dans la ville du petit singe depuis cet été, voici encore une toute jeune adresse à répertorier dans son calepin. La gentillesse de son propriétaire, tout d'abord, mérite que l'on s'y arrête. À 26 ans, Sherzod Urunbaeb a fait ses armes dans un restaurant gastronomique avant d'installer ses pénates dans l'ancien « I-cook », en face du bistrot de Jean-Phi. Marqué par le concept des salad bar répandu à New-York, le jeune homme l'a repris à sa sauce... et à la belge. Bien sûr, les sandwiches et wraps, les quiches et les soupes noircissent l'ardoise. Mais à midi, les salades, surtout, n'en font qu'à leur tête. Elles commencent à 6,50 €, pour 4 ingrédients de votre choix, sur une base d'iceberg, de frisée verte, de mesclun, de pousses d'épinard (ou de pâtes). C'est perso et rigolo, ces salades qui se plient à nos caprices avec des ingrédients supplémentaires à l'envi (à 0,50 cents ou 1,80 € pour du plus consistant: saumon fumé, jambon de parme, poulet fumé...).

Elles sont agrémentées d'un filet d'huile d'olive extra vierge, de vinaigrette balsamico, miel moutarde, yogorette à la ciboulette, pesto vert... des sauces plutôt saines et faites maison.

« *Mes carottes et mes betteraves fraîches, je les râpe à la main* » répète



le cuistot perfectionniste. Travaillant énormément avec des produits de saison et bio - il s'approvisionne notamment chez Bi'OK - Sherzod voit défiler chez lui des hommes et des femmes dans la vie active, mais aussi des personnes retraitées et des enfants: « *Ils adorent composer avec moi leurs salades ou sandwiches! J'aime tenter de leur faire goûter mes légumes poêlés et marinés...* ».

À noter qu'un coursier dépose aussi les préparations dans les entreprises des alentours, dès 25 € d'achat, entre midi et 14h (pour toute commande passée avant 11h)...

Prix: salades à partir de 6,50 €

Horaires: en hiver: du lundi au vendredi, de 10h30 à 16h; samedi: de 10h30 à 18h / en été: du lundi au vendredi, de 10h à 17h30; le samedi, de 10h à 19h

Rue Notre Dame, 2 (Quartier des Fripiers) à 7000 Mons
GSM: 0483/71.01.80 - www.lasaladerit.be

Bleu de... BOULE DE BLEU

À 17 ans, Agnès veut être pharmacienne, puis graphiste. Après un stage en agence durant lequel elle doit bien admettre qu'elle n'est pas faite pour rester derrière un écran, son mari lui rappelle alors qu'elle aime cuisiner! « *Le "fait maison" s'est vite imposé pour la carte; quant au cadre, je l'ai agrémenté de meubles que je chinais, que je patinais. J'ai misé sur le côté bonne franquette* ». Agnès ne s'est pas trompée: depuis 18 ans, elle s'éclate, côté coulisses, dans la préparation de ses salades - la toute grande spécialité de l'endroit, une petite quarantaine de propositions! - et côté scène également. Au milieu de sa clientèle de nanas car oui, l'endroit est assailli par la gent féminine qui représente 80 % de sa fréquentation,

la patronne virevolte. « Nos salades, dont les prix avoisinent les 13-14 €, sont copieuses. Nos salades "gargantuesques", prisées par les messieurs, le sont encore davantage », ajoute-t-elle avec un clin d'œil.

« Je fais même mes croquettes moi-même », poursuit celle qui ne cède pas à la facilité de servir aux enfants des hamburgers, frites, mayo, mais leur substitue du saumon fumé, des croquettes de mozzarella poêlées ou des omelettes. Côté boissons, beaucoup de bio, des limonades artisanales, des cafés, des infusions, des thés...

« Quand on a commencé, on avait quand même un certain culot » concède Agnès qui, depuis lors, a construit la réputation d'une adresse montoise recommandée par le Guide du Routard. Débordant dans la ruelle pavée, le restaurant d'une soixantaine de places trouve également un prolongement sous la forme d'une ravissante terrasse couverte. Fermé le dimanche et le lundi, il met les bouchées doubles les autres jours de la semaine. Symbole de la Maison, la « boule de bleu », bloc que l'on utilisait jadis pour raviver l'éclat du linge blanc lui aura certainement porté chance !

Prix moyen des salades: 14 €

Horaires: mardi et mercredi, de 11h à 15h; jeudi au samedi, de 11h à 23h

Rue de la Coupe, 46 à 7000 Mons - Tél.: 065/84.58.19 - www.bouledebleu.com

Le 12-30, creative salads, restaurant et take-away: 4.700 combinaisons de salades

Le 12-30 est une formule de restauration innovante reposant sur la



créativité du client. Au gré de ses envies, celui-ci a la possibilité de composer la salade de son choix en piochant parmi 9 bases (mesclun, frisée, roquette, riz sauvage, quinoa...), 50 ingrédients (débités chaque matin) et 15 sauces. Soit un total de 4.700 combinaisons pouvant être réalisées minute! Quelques quiches, potages, wraps et desserts viennent habilement compléter l'offre. Rafraichissantes et gourmandes, les salades du 12-30 se dégustent dans une ambiance "lougne industrielle" faisant la part belle au bois et au métal (ou sur la spacieuse terrasse du 12-30 Boulevard, quand la météo le permet). Enfin, pour ceux disposant de peu de temps à midi, l'établissement a développé une solution exclusive de réservation en ligne permettant de commander sa salade sur le site du 12-30 et de la trouver à table dès son arrivée.

Prix: 12 € en moyenne pour une salade (hors boissons)

Horaires: du lundi au vendredi (également le samedi au 12-30 Carmes), de 11h30 à 15h

Bvd de Douai, 18 à 4020 Liège - Tél.: 04/342.22.42 / Rue des Carmes, 11 à 4000 Liège - Tél.: 04/221.18.48 www.12-30.be

LE BI'STRONOME: une recette, trois possibilités



Voilà un établissement qui ravira les amateurs de salades. De la traditionnelle « César » à la plus audacieuse « Galiano », le choix ne manque pas parmi la vingtaine de compositions affichées à la carte. Vous n'aimez pas la verdure? Pas de souci, l'ensemble des recettes est également disponible sous forme de sandwich ou de toast. « Ici, tout est fait maison », souligne le gérant qui effectue les courses chaque matin pour garantir des produits frais. Établi à Namur et à Liège (dans une maison de maître dotée d'une vaste terrasse), Le Bi'Stronomie envisage d'ouvrir prochainement un deuxième établissement en Cité ardente.

Prix: 12 € en moyenne pour un repas complet

Horaires: du lundi au vendredi, de 11h à 14h30

Rue Fond Saint-Servais, 18 à 4000 Liège - Tél.: 04/250.28.25
Rue Basse Marcelle, 26 à 5000 Namur - Tel: 081/26.00.21
www.lebistronome.be

NAFF: au naturel

Acronyme de *Natural Fresh Food*, NAFF est un restaurant self-service favorisant le naturel: fruits et légumes de saison, produits frais, sans colorants, additifs ni conservateurs, recettes maison... Certains ingrédients sont également labellisés bio (pain, quinoa, lentilles, lait...). Outre des salades, la jeune enseigne propose des soupes, des sandwiches, des wraps ainsi que des plats complets présentés dans des bocaux en verre. Dans ses différentes préparations, NAFF a la volonté d'utiliser le moins de sucre et de graisse possible. Pour ce faire, l'établissement n'hésite pas à adopter des recettes innovantes telles qu'un muffin au chocolat où le beurre a été remplacé par de la purée de courgettes. Un délice! NAFF se montre également soucieux de l'environnement (utilisation de sacs en papier réutilisable, packaging biodégradable...) Un esprit écologique se ressentant dans son décor naturel et lumineux.



Prix: soupe, plat, dessert et une boisson (13,50 €)

Horaires: du mardi au samedi, de 10 à 16h

Chaussée de Liège, 213 à 4460 Grâce-Hollogne
Tél.: 04/367.50.05 - www.naff.be



le Bogey

bistro chic

LE BISTROT CHIC DU GOLF DU HARAS DE PEPINSTER, LA CONVIVIALITÉ DANS UN LIEU EXCEPTIONNEL



Depuis 2016, c'est Marc Bodeux qui gère le restaurant du Golf du Haras.
Un lieu chaleureux en pleine nature qui propose sa cuisine gourmande 7 jours sur 7 de 8h30 à 21h.

L'expérience

Après avoir fait ses armes dans la restauration et chez un grand traiteur liégeois, Marc Bodeux a créé avec son épouse, son propre service traiteur en 2013. Au départ, le couple œuvre dans la cuisine familiale, mais très vite, Too Fan Event va gérer 150 événements par an. C'est sur le ton de la plaisanterie que Marc Bodeux, s'initiant au golf au Haras, propose de reprendre le club house et un concours de circonstance va rapidement donner envie au directeur du golf de le prendre au sérieux.

Un cadre exceptionnel

Manger sur le bord d'un golf, c'est bien entendu bénéficier d'un cadre d'exception et d'une atmosphère particulière. « *L'atout du Golf du Haras c'est qu'il est à la fois près de tout et au milieu de nulle part ! Mon objectif aujourd'hui c'est de le faire connaître dans la région car même à Pepinster il y a des gens qui ne savent même pas qu'il y a un golf, alors savoir qu'on peut y manger, vous imaginez...* » déclare Marc Bodeux.

Une carte gourmande pour celui qui est pressé comme pour celui qui veut prendre son temps

La carte du Bogey a été conçue pour pouvoir servir rapidement le golfeur affamé qui vient de terminer son parcours quelle que soit l'heure, elle sera donc aussi adaptée aux non-golfeurs dont la pause déjeuner n'est pas élastique, mais ravira également celui qui veut profiter du lieu et prendre le temps de savourer le moment. Il arrive en effet que, venu juste boire un verre ou manger un petit morceau, le client se laisse séduire par l'ambiance conviviale que la

famille Bodeux apporte à ce lieu. Grâce à l'organisation de soirées à thème, d'un tournoi gourmand et d'autres activités ils ont déjà conquis les golfeurs locaux et attirent de plus en plus de non-golfeurs.

Un service sur mesure pour l'organisation de réunions



Une autre manière de découvrir l'endroit ou de le faire découvrir peut être d'y organiser une réunion, une formation ou une présentation dans la salle que le Bogey met gratuitement à disposition de ses clients. De la simple tasse de café accompagnant une conférence de presse au service complet proposé dans le cadre d'une journée d'incentive comprenant une initiation au golf, tout est possible... La salle peut accueillir jusqu'à trente personnes à table et une cinquantaine en mode amphithéâtre, elle dispose d'un équipement didactique moderne et bénéficiera bientôt d'une petite terrasse privée pour les pauses.

« *L'outil est magnifique et regorge de possibilités* » conclut Marc Bodeux, nul doute qu'il saura les exploiter !

Le Bogey

Bistro chic au Golf du Haras | Rue Belle vue 2 | 4860 Pepinster | 087/23 24 00

LES TABLES D'HÔTES

LA FERME DORLOU: tout sur place !

« J'ai appris le métier d'agriculteur dans une ferme du village, j'y ai pris goût et je me suis lancé ». En quelques mots, Freddy Vander Donckt survole ainsi plus d'un quart de siècle de sa « deuxième vie ». Dès le départ, l'homme se voit agriculteur bio. Une philosophie dont il ne se départira jamais.



« Une marche arrière n'est ni souhaitée ni possible ». Les engagements de la Ferme sont... fermes ! : les bovins et ovins, les poulets, les lapins sont nourris à base d'aliments provenant d'une culture sans engrais ni désherbants chimiques, sans pesticides de synthèse, sur des terres fertilisées aux engrais organiques. Et quand l'une de leurs bêtes est malade, Freddy et Chantal préfèrent, si possible, la soigner par homéopathie, phytothérapie et aromathérapie.

« On produit en petite quantité, mais on le vend au consommateur et/ou on le transforme, restant toujours maître des produits. 90 % de nos céréales sont réservées à nos bêtes et les 10 % restants, à notre boulangerie ». Dans la ferme en carré, on trouve un espace magasin, une boulangerie, une boucherie et un restaurant qui, au moment où nous mettons sous presse, tourne un peu au ralenti, faute de personnel suffisant. À la demande, il peut être ouvert aux groupes d'un minimum de 12 couverts, sur réservation (mieux vaut donc prendre ses précautions...). Depuis 2006, il propose une cuisine française, le midi ou le soir et sublime des produits frais et de qualité, de la ferme et des maraichers bio du pays des Collines.

À la Ferme Dôrlou, les clients viennent du village, mais aussi... de Bruxelles. « Ils font le déplacement tout spécialement pour nos produits ! » s'enthousiasme Freddy.

Vieux Moulin, 48 à 7890 Wodecq - Tél.: 068/44.83.06
www.fermedorlou.be

ALIMENTERRE: pas de gaspillage !

Klaudia Benjaszewicz est responsable de la table d'hôtes d'AlimenTerre, une asbl prônant l'alimentation durable « de saison, de proximité, sans pesticide » et son accès à tous. À côté de son épicerie, son espace santé, son service culinaire, AlimenTerre a en effet ouvert une table d'hôtes depuis 5 ans, pour tout public, sur le temps de midi. « Nous y revalorisons les produits invendus, durables et biologiques de notre épicerie », précise Klaudia.

Dans un cadre réchauffé par la présence massive du bois, - « l'esprit y est comme la nourriture » - quelque 18 clients peuvent s'attendre à consommer « végétal ». Ici, les légumes font leur grand show : gratin de boulghour, lentilles, tranches de navets grillés au four, wok de bettes, salade de poivrons ou d'oignons rouges... Et les véganes s'y retrouvent souvent. Au moment de passer à la caisse, tout le monde ne débourse pas la même somme pour la même chose, en fonction de ses moyens, mais les prix sont toujours démocratiques : 10, 12 ou 14 € le menu.



À la table d'hôtes se saluent des publics très mélangés, des étudiants, des clients de l'épicerie bio, des employés des entreprises avoisinantes... AlimenTerre sensibilise à l'alimentation durable, l'air de rien et pas parce que c'est dans l'ère du temps. « Notre menu change chaque jour, composé au départ de ce que nous trouvons dans l'épicerie, des gaspillages que nous voulons éviter et de l'inspiration du jour. Mais tout est toujours très frais », insiste Klaudia. « À partir du mois d'avril, nous organiserons une table d'hôtes avec projection de film documentaire sur l'alimentation. Nous allons aussi commencer, en ce mois de mars, un cycle de cours de cuisine saine, végane et locale avec des thématiques comme « sans gluten », « sans lactose », « alternatives au sucre ».

Prix: menus de 10 à 14 €

Horaires: du lundi au vendredi, à midi

Rue de la Baraque, 120b à 1348 Louvain-la-Neuve
Tél.: 010/45.08.32 - www.alimenterre.be

L'ÉTABLE D'HÔTES: sans chichis

Vos asté lè bévènu ! clame le portail du site internet de L'Étable d'Hôtes. En français, néerlandais, anglais et... wallon, le ton y est donné pour traduire l'ambiance authentique. Costumes cravate s'abstenir pour pénétrer dans les lieux... à moins que vous ne fassiez partie de la suite d'un mariage dont la réception se déroule dans la grande salle ou que vous n'assistiez à l'un des séminaires donnés dans le grenier aménagé l'an dernier.

Mais pour la table d'hôtes orchestrée par Manu Vanaudenhove, pas de flonflon. Le décor diablement rustique - les abreuvoirs en fonte ont été reconvertis en appliques murales et un listel en carrelages têtes de bœufs d'une ancienne boucherie court sur tout le pourtour de la salle - invite

au dépaysement paysan. Dans l'assiette, chaque vendredi soir, les 75 convives dégustent un potage, une entrée, un plat, un dessert au choix entre 2 propositions. Et l'apéro est offert ! Les végétariens ne sont pas oubliés car un plat leur est toujours spécialement destiné.

« Œufs, légumes, farines, huiles sont bio précise Gus Goossens qui officie en salle. Les viandes sont fermière ou bio, en provenance d'une coopérative d'agriculteurs d'Ath, « Coprosain ». « Interbio », à Sombrefe, un groupement de producteurs de fruits et légumes bio et BioFresh (Gavere) sont 2 autres fournisseurs majeurs de L'Étable d'Hôtes.

Pour la petite histoire, le tandem « Gus-Manu » couvre aussi régulièrement les tournages (Benoît Mariage, Joachim Lafosse, Yann Moix...) et restaure, dans la bonne humeur, les équipes du cinéma franco-belge. Le binôme ne manque jamais non plus l'occasion de faire entrer la culture dans les murs de sa ferme (ndlr : publication de son agenda culturel sur son site...).

Prix: menus de 20 à 24 €

Horaires: vendredi, de 19h30 à 21h

Rue de Tubize, 4b à 1460 Virginial
Tél.: 067/78.06.70 - 0494/652.753 (Manu) ou 0497/415.421 (Gus)
www.letabledhotes.be



MADAME OLESON: cuisine du terroir et épicerie fine

Chez Madame Oleson, la fête commence dès le petit-déjeuner, facturé à 6,50 € (possibilité d'options diverses), lorsqu'on étale sur un pain maison la délicieuse confiture maison. Elle se poursuit, sur le temps de midi (12h-14h30), avec le plat du jour, les quiches, le hachis... Au total, quelque 7 ou 8 propositions de plats dictés par les produits, l'inspiration, la créativité du moment. Quatre salades – norvégienne, chèvre chaud, italienne, « Oleson », avec du pain de viande – achèvent de convaincre une clientèle qui peut choisir la convivialité d'une grande table de 15 personnes, une table de 2 personnes (il y en a 5) ou une place au bar.

L'enseigne a ouvert il y a une petite dizaine d'années et se double d'une épicerie fine amoncelant les thés, sels spéciaux, confitures maison... À l'angle d'une rue, sa façade dans les tons chauds est découpée par de hautes fenêtres surplombées du nom « Madame Oleson », qui invitent à plonger dans l'antre cosy à la touche british.

Prix: en moyenne, plats à 14 €

Horaires: du mardi au samedi, de 9h30 à 18h30; le dimanche, de 9h30 à 16h30

Rue de Bruxelles, 33 à 1470 Genappe – Tél.: 067/41.06.77
www.madameoleson.be

PRODUITS LOCAUX

À TABLE!: cuisine originale, cadre chaleureux



Manger un repas de qualité tout en appréciant la vue reposante sur la Sambre et la Citadelle de Namur, ainsi pourrait se résumer le concept du restaurant À Table!. Au cœur d'une belle maison des anciens quartiers, dans un cadre

chaleureux, la responsable des lieux élabore ses menus dans une optique responsable. Le local, l'artisanal et le bio sont ainsi privilégiés tandis que le gluten et le lactose sont écartés. Une carte simple, guidée par l'inspiration du moment, n'oubliant pas les végétariens qui, tout au long de l'année, y trouvent des propositions de plats. Notons encore que pour préserver les nutriments présents dans les aliments, l'établissement mise exclusivement sur des modes de cuisson sains (basse température et vapeur douce).

Prix: plat entre 14 et 20 €

Horaires: du mercredi au samedi, de 11h30 à 14h30 et de 18h30 à 21h30

Rue des Brasseurs, 21 à 5000 Namur – Tél.: 081/26.16.26
www.atablenamur.be

Côté boissons, on reste dans le local avec des jus de fruits des Verger de Sonkeu (Soumagne) ou des bières des brasseries Val Dieu (Aubel), Grain d'Orge (Hombourg) et Warsage. À noter encore que cet espace de restauration jouxte la superette Oh! Bio & Terroir qui propose également des produits bio et locaux.

Prix: plat du jour: 9,95 €, potage: 3 €

Horaires: du mardi au vendredi, de 12 à 14h

Outre Cour, 67 à 4650 Herve-Battice – Tél.: 087/55.37.31
www.oh-bio-et-terroir.be

AU P'TIT BON ORME: du champ à l'assiette



À Lantin, le magasin La Ferme à l'Arbre est devenu une référence en matière de circuit court. On y vend des fruits, des légumes et des céréales cultivés sur place ainsi que de la volaille, du porc et des Blondes d'Aquitaine élevés dans les champs avoisinants. En inaugurant, en 2013, un restaurant à côté de la superette, les gestionnaires ont voulu explorer plus encore cette philosophie de circuit court. « Du champ au caddie, nous sommes passés du champ à l'assiette. » Dans une ancienne grange du XIX^e entièrement réaménagée et dotée d'une terrasse, Au p'tit bon orme propose une cuisine de terroir 100 % bio et moderne. « Nous travaillons beaucoup avec des produits anciens que nous remettons au gout du jour. » Pour orchestrer le tout, l'établissement peut s'appuyer sur un chef de renom, Michel Damoiseau, qui renouvelle la carte chaque semaine.

Prix: formule lunch (15 €)

Horaires: du mardi au vendredi, de 12 à 14h; le vendredi et le samedi, de 18h30 à 21h30

Rue de Liège, 43 à 4450 Lantin – Tél.: 04/263.78.63
www.aupitbonorme.be

OH'RESTO: simple et gourmand

Le Pays de Herve est riche en petits producteurs, qu'ils soient fromagers, maraichers ou éleveurs. Un patrimoine agricole largement valorisé dans les assiettes d'Oh'Resto, une enseigne inaugurée, l'an dernier, qui a fait du local et du bio son credo. Au gré des arrivages, la carte évolue mais propose invariablement à sa clientèle un potage et le choix entre une salade, un plat froid, un plat chaud ainsi qu'une préparation à base de fromage. Au programme, beaucoup de légumes (des mets végétaliens sont, entre autres, au menu). Derrière les fourneaux, c'est une diététicienne qui s'active. De quoi ravir toutes les personnes en quête de lunchs sains et équilibrés.



CROC'ESPACE: pédagogie et circuits courts



Situé au cœur de Verviers, Croc'Espace est une entreprise de formation par le travail aidant des demandeurs d'emploi à se former dans les métiers de l'horeca. Conjointement à cet objectif pédagogique, cet espace de restauration a la volonté de proposer une alimentation équilibrée et durable

à sa clientèle. Pour ce faire, il mise sur les circuits courts en s'approvisionnant en produits frais auprès de producteurs locaux. « *Nous collaborons, notamment, avec le potager de Saint-Germain (Pepinster) et la charcuterie de Monteneau (Amblève).* » Le menu du jour propose toujours une alternative végétarienne, une offre assez rare dans les environs. À la demande, un plat végétalien et/ou bio peut également être concocté.

Prix: plat du jour (10,50 €), potage + plat du jour (13,90 €)

Horaires: du lundi au vendredi, de 12 à 14h30

Rue de la Station, 35 à 4800 Verviers – Tél.: 087/54.13.75
www.crocespace.be

LE PÈRE GOURMANDIN: la bintje dans tous ses états

Dans cet établissement namurois, la pomme de terre est à l'honneur. Proposée farcie sur un lit de salade, la bintje se décline au gré des saisons. Quiches et potages viennent compléter une carte essentiellement composée de produits frais, issus de fermes des environs. Côté boisson, le local est également de mise avec, entre autres, des jus de fruits en provenance du Verger d'Upigny. Le tout se déguste dans une ambiance douce et chaleureuse. Pour les pressés,



Le Père Gourmandin propose la formule *Sitôt assis, sitôt servis* (vous choisissez votre plat sur le site web, vous téléphonez pour préciser votre heure d'arrivée. À peine installé, vous êtes servi). À noter, enfin, que l'établissement espère prochainement se développer en franchise dans le Brabant wallon et à Bruxelles.

Prix: entre 15 et 25 €

Horaires: du lundi au samedi, de 11h30 à 15h30

Rue du Président, 8 à 5000 Namur - Tél.: 081/22.90.08 /
 Chaussée de Louvain, 323 à 5004 Bouge – Tél.: 081/21.33.51
www.leperegourmandin.be

MA FERME EN VILLE: des producteurs dans un rayon de 50 km

N'attendez pas de cet établissement qu'il vous propose des fraises au mois de décembre. *Ma Ferme en Ville* se fait en effet un point d'honneur à respecter le rythme des saisons. Dans son magasin comme dans sa cantine, on ne trouve que des produits choisis dans un rayon de 50 km autour de Liège, fruit



du travail de petits producteurs. Tout au long de l'année, l'établissement propose des plats simples mais goûteux (des omelettes comme à la ferme, des hamburgers de poulet, des tartines de jambon à l'os...). Une carte permanente complétée par la quiche, le potage et la pâte du jour. Du petit-déjeuner au goûter, ces saveurs de grands-mères sont à découvrir, à l'intérieur ou en terrasse, dans un cadre résolument vintage et coloré.

Prix: entre 8 et 15 €

Horaires: du mardi au samedi, de 9h30 à 18h (brunch le 1^{er} dimanche du mois + nocturne une fois par mois)

Rue Souverain-Pont, 34 à 4000 Liège – Tél.: 04/222.16.60
www.mafermeenville.be

ITALIA PER SEMPRE

PIAZZA PIZZA: pizzeria ambulante

Avec sa composition de tomates cerises, parme, mozza, roquette, parmesan, sur son fond de sauce tomate, l'Adriléa est l'un des produits phares de Davide Guttadauro qui l'a baptisée du nom de ses enfants, Adriano et Leana. À bord de son camion pizza qui fait halte, le mardi soir, à Villers-la-Ville et le jeudi soir, sur la place communale de Walhain (17h30-21h), ce fils d'indépendant règne sur une cuisine qui allie les saveurs d'une pâte faite maison, avec une farine importée d'Italie, aux légumes frais.



À côté des pizzas classiques, Davide en a introduit d'autres plus inédites, à la crème de truffes ou encore « alla patata », avec son petit goût de frites, « appréciée des enfants, mais pas que...! » Un événement malheureux - la perte de son emploi - en appelant un heureux, Davide est loin

de regretter son tablier de pizzaiolo. Plutôt que de passer sa journée assis derrière un ordinateur, il prend plaisir à confectionner des valeurs sûres, déclinées en une trentaine de variétés, un peu partout. « *Entièrement équipés et autonomes, nous pouvons travailler n'importe où, même en plein milieu des bois ou dans un champ!* » affirme-t-il. Un confort et une facilité appréciés par les entreprises qui font appel à ses services pour leurs événements. « *Mais nous officions aussi lors de communions, baptêmes et d'autres fêtes de famille.* » Aujourd'hui rejoint par son épouse, Antonietta, il vient de s'acheter un nouveau camion pour répondre à la demande. « *J'ai un four au gaz, je ne cuis pas au feu de bois. Mais la source de chaleur n'a pas d'impact sur le goût des pizzas. Je cuis sur pierre, et ce critère-là, lui, fait la différence...* »

Prix moyen: 8,50 €

GSM: 0475/94.12.07 - www.piazzapizza.be

SUSHI & CIE

SUSHI À LA VIE: sushi, sashimi, makki, on dit oui!



Après Binche, La Louvière et Rixensart, conquis en 4 ans, *Sushi à la vie* se lance à l'assaut de Mons où il se nichera Place Marché aux Herbes. Si Binche et La Louvière abritent des restaurants plus conventionnels, le *Sushi à la Vie* de Rixensart est un bar à sushis, avec une poignée de places assises, mais qui mise surtout sur les plats à emporter. « Sans compter les plateaux, le choix est très large, avec quelque 108 produits », nous apprend Jordan Duchene. « Tous les matins, nous recevons le poisson frais et nous travaillons les feuilles d'algues de toute première qualité, assure-t-on au sein de l'établissement. Elles sont très fines et croquantes... »

Prix: 11,50 € à 13,50 €, les menus

Horaires: du lundi au samedi, de 11h30 à 14h et de 18h à 22h

Rue Robert Boisacq, 10 à 1330 Rixensart

Tél. : 0496/70.70.73 (adresses à La Louvière et Binche également) - www.sushialavie.be

CELLULE SUSH: pour toutes les bourses



Leur diplôme de philo et lettres en poche, Antoine Hutlet et Floriane Haulot souhaitent se créer leur propre emploi.

Les 2 débrouillards inventifs, qui adorent cuisiner, éperonnés par l'idée d'un nom gag - « Cellule Sush » - ne prennent que 10 mois entre l'idée et l'ouverture de leur bar à sushis! S'il est permis de gloser sur la rapidité d'exécution du projet, porté par 2 jeunes gens que la formation prédestinait plutôt à décortiquer des auteurs que des scampis, le succès de l'endroit ainsi que l'ouverture déjà envisagée d'un autre sushi bar (à Namur?) attestent la pertinence du concept. « *La cuisine asiatique n'est pas à la portée de toutes les bourses. En tant qu'étudiant, je l'avais moi-même expérimenté!* », lâche Antoine. Avec une carte plus réduite, un service « à la praline » qui offre la possibilité d'acheter par 2 pièces, seulement, une déco et un cadre aux couleurs peps réalisés avec les amis, le binôme a pu rencontrer les desiderata de la clientèle sans vider son portefeuille. À l'heure de payer la « douloureuse », de 6,95 à 10,95 €, le menu du midi (8 ou 16 sushis, ainsi qu'une entrée), personne ne souffre.

Courageux, mais pas téméraires, Antoine et Floriane ont suivi une formation horeca à distance et ont accompagné un « sushiman » sur le terrain avant d'inaugurer leur sushi bar, en septembre 2014, dans la cité universitaire. À 29 ans pour lui, 28, pour elle, le tandem s'amuse toujours autant, à cuisiner et à baptiser ses plats de noms foldingues: « l'infoigraphique » (le

maki au foie gras, spéculoos, confit de figues), « timbré veggio » (poivron confit, chère, thym), « Pean-up » (thon, concombre, cacahuètes...). Jamais à court d'idée, il a ouvert en mai 2016 une épicerie asiatique en face de son sushi bar, où il organise des ateliers culinaires.

Prix: de 6,95 € à 10,95 € le menu

Horaires: du lundi au samedi, de 11h30 à 22h

Galerie Saint-Hubert, Rue des Wallons, 8 à

1348 Ottignies-Louvain-la-Neuve - GSM: 0496/03.54.44

www.cellulesush.be

KOKESHI SUSHI BAR: sur tapis roulant



« J'étais consultante en stratégie d'entreprise à Bruxelles, j'ai rencontré mon mari carolo et j'ai voulu faire quelques chose dans la région entame Mme Tran-Phu. Un jour, alors que nous étions ensemble à Paris, mon époux s'est étonné d'y découvrir un bar à sushis avec tapis roulant. Je tenais mon idée. J'allais faire connaître cette cuisine avec ce système imaginé dans les années cinquante par un mécanicien japonais ». Une fois installée chez Kokeshi, la clientèle voit défiler sous ses yeux quantité d'assiettes colorées (ndlr: des codes couleur correspondant à des prix additionnés en fin de repas - de 3 à 9 € l'assiette) et se sert librement. Les plats chauds sont à commander. La Maison, conseillée par le « Gault & Millau » s'approvisionne auprès d'Océan Marée, fournisseur de renom. Sa clientèle peut aussi opter pour le « take away » jusqu'à 18h30. « *La cuisine japonaise est saine, on y goûte bien les produits, chaque ingrédient y est bien mis en valeur. Par exemple, depuis 2 mois, chez Kokeshi, nous avons introduit du riz naturellement noir, riche en antioxydants, à haute valeur nutritive* » signale Mme Tran-Phu qui adore étonner les adeptes de son sushi bar. Depuis un mois, ces derniers ont la possibilité de commander via un site avant 14h30 pour se faire livrer le soir, entre 19h et 20h.

Prix: assiettes froides par code couleur (3 à 9 €)

Horaires: à Gosselies: du lundi au samedi, de 11h45 à 15h (« take away » jusqu'à 18h30)

Avenue du Chêne Saint Jean, 32 à 6041 Gosselies - City Nord

Tél. : 071/35.82.58 - www.kokeshi.be

ATTRAP'SUSHI: le sushi réinventé

« Faire du design qui se mange », telle était l'ambition de Jean-Marc Willems lorsqu'il a rangé ses outils de designer industriel pour se lancer dans l'univers du sushi. Formé à Paris, auprès de grands chefs japonais, l'homme se plaît depuis lors à réinventer ce plat typique de la cuisine



nippone au gré de ses inspirations, tout en mettant un point d'honneur à n'utiliser que des produits frais de saison, en partie issus de sa propre production. Si vous y faites étape le temps d'un lunch, vous pourrez également déguster des soupes, des chirashis, des nouilles, des ramens et tartares de poisson. Entre autres !

Prix : plateau lunch (à pd. 10 €)

Horaires (Lunch) : du mardi au vendredi de 11 h 30 à 14 h

Rue de Tilf, 64 à 4031 Angleur – Tél. : 04/365.37.55
www.attrapsushi.com



makis et sashimis réalisés à partir de produits hyper frais, livrés chaque matin. Pour ceux qui ne sont pas adeptes du cru, la maison propose également quelques plats nippons chauds (teppanyaki, teriyaki, udon...)

Prix : menu lunch (13,90 €)

Horaires : du lundi au dimanche, de 11 h 30 à 14 h 30 et de 17 h 30 à 22 h (fermeture: le mardi à Ans, le dimanche à Liège, le lundi à Visé)

Chaussée du Roi Albert, 8 à 4430 Ans – Tél. : 04/371.29.88 /
 Rue des Clarisses, 22 à 4000 Liège – Tél. : 04/250.50.81 /
 Rue Haute, 6 à 4600 Visé – Tél. : 04/365.18.08

SUSHI TIME: cuisine authentique et inventive

La cuisine japonaise est à la fois inventive, diététique et savoureuse. Un patrimoine culinaire dignement mis en valeur dans cet établissement par le chef Lin Tao qui s'est illustré aux fourneaux de plusieurs grandes maisons avant d'ouvrir son propre restaurant aux côtés de son épouse. Durant la pause de midi, cette enseigne propose 3 menus lunches composés d'un assortiment de sushis, d'une salade de chou et d'une soupe miso. Outre ces formules, la carte propose une grande variété de sushis,

VÉGÉTARIEN / VEGAN

VENI VIDI VEGAN: y venir, c'est y revenir



Fin de ce mois, un restaurant d'un genre nouveau va créer le buzz à Charleroi. À sa tête, Giacomo Di Matteo, 28 ans et Alyssa Casula, 29 ans. « *En Wallonie, nous serons la seule enseigne 100 % bio et végane.* » certifie Giacomo qui se fait la main, depuis plus d'un an, lors d'événements pour expérimenter les alternatives à la viande, au poisson et aux produits dérivés d'animaux. Les fausses viandes, « fauxmages » (fromages végétaux à base de lait de riz, lait de soja...), mousses au chocolat réalisées avec du

jus de pois chiche monté en neige sont bluffants. Le couple s'ingéniera à proposer une carte vraiment différente à ces personnes intolérantes au gluten, aux œufs, respectueuses de certaines traditions et convictions. « *Des pays comme l'Allemagne, l'Angleterre sont déjà bien en avance sur ce concept. Dans notre décor "industriel-vintage", nous le déclinerons aussi, sans faire éclater les prix, aux alentours des 15 € pour le plat/boisson/dessert. Tout sera artisanal et bio chez nous, nous privilégierons le local et nous travaillerons avec des fournisseurs très ciblés. Les invendus seront redistribués tous les jours à des personnes dans le besoin* » explique Giacomo qui entend bien convertir les plus sceptiques avec ses burgers, pizzas, pizzas, salades et soupes...

Prix : 15 €, en moyenne, pour le menu

Horaires : à déterminer

Rue de Dampremy, 78 à Charleroi
venividivegan.org (+ facebook)

GREENBURGER: un burger, des valeurs

Vent de fraîcheur dans l'univers de la restauration rapide grâce à cette nouvelle enseigne qui ouvrira ses portes au mois d'avril en plein centre de Liège. La clientèle y trouvera des burgers 100 % végétaliens réalisés à partir de produits essentiellement issus de l'agriculture biologique. Une sympathique alternative, donc pour les amateurs de légumes. Accompagnés de buns artisanaux riches en graines et céréales, 4 burgers seront quotidiennement proposés. Des plats vegans servis, pour les amateurs, avec une salade et des *potatoes*. Des boissons locales et des desserts faits maison (cookies, donuts, muffins...) compléteront la carte. Le tout se dégustera dans une ambiance cosy réalisée avec du bois de palettes recyclé. D'ici peu, *GreenBurger* lancera une campagne de crowdfunding sur la plateforme liégeoise Crowd'in.



Prix : entre 10 et 15 € pour un menu complet

Horaires : du mardi au dimanche, de 12 à 20h

Rue du Pont, 13 à 4000 Liège - www.greenburger.be

En 2017, FIDUCIAIRE INTEGRITY SA, bureau de Beaufays, a fait peau neuve et changé sa dénomination pour devenir

TRIGONE-CONSEIL SA.



Expertise-comptable



Accompagnement
du dirigeant



Gestion
d'entreprise



Conseil-
Fiscal



Conseils
et travaux
juridiques



Reprise et
transmission



Audit

Nos clients ont du talent

Personnes physiques • Entreprises
Professions libérales • Professions notariales
ASBL et établissements scolaires

Contactez-nous :

Tel : +32 4 355 97 00

info@trigone-conseil.be

Trois sites pour mieux vous servir :

Bureau de Beaufays - Siège social
Voie de l'Air Pur, 17-19 . 4052 BEAUFAYS

Bureau de Bruxelles
Avenue de Broqueville, 66 - Bte7
1200 WOLUWE-SAINT-LAMBERT

Bureau de Verviers
Rue Grandjean, 2 . 4800 VERVIERS

www.trigone-conseil.be



ALLIANCE-BOKIAU

Un service à la hauteur
de vos attentes



Votre courtier belge
de référence

www.alliance-bokiau.com

Bruxelles - Charleroi - Liège - Namur - Ciney - Aubel - Visé

N° FSMA : 13114A

COMO EN CASA: mets sensibles et gourmands



© Kim Pham

Logé dans une ancienne fabrique de café, ce restaurant vous accueille dans une ambiance authentique. Un cadre à l'image de sa cuisine. Souhaitant valoriser l'agriculture locale, la responsable des lieux met à l'honneur les fruits et légumes des producteurs de la région. Faisant partie des rares établissements végétariens de la Cité ardente, *Como En Casa* propose également quelques recettes vegan. Remaniée 4 fois par an, la carte propose toujours un potage, 4-5 entrées, 4-5 plats et 3 desserts. Les recettes sont originales, les assiettes colorées et équilibrées. Et le restaurant de préciser qu'« *ici, presque tout est sans gluten ni lactose.* » Côté boissons, enfin, la maison mise sur des vins biologiques ou naturels originaires d'Italie.

Prix: plat du jour: 14 €, formule: 17 €

Horaires: du mardi au vendredi midi, de 12h à 14h30 et jeudi, vendredi et samedi soir, de 19h à 22h30

Rue Hors-Château, 76 à 4000 Liège - Tél.: 04/232.00.04 - www.comoencasa.be

TERRE MÈRE: en accord avec la terre, en accord avec la vie...

Faire du bien à son corps et à son esprit, c'est un peu le créneau choisi par les concepteurs de *Terre mère*. En témoigne le nom de leurs sandwiches et salades bio. Ici, pas de "Dagobert" ou de "Niçoise" mais des appellations telles que "Sagesse", "Amour de soi" ou "Lâcher Prise". Des préparations liées aux émotions faisant écho aux principes d'une alimentation en pleine conscience. Enseigne végétarienne, *Terre mère* se plaît à faire (re)découvrir des légumes de chez nous en faisant évoluer sa carte au fil des saisons.



Des saveurs étonnantes (parfois tombées dans l'oubli) astucieusement rehaussées par des épices. Rayon boissons, l'établissement mise également sur l'originalité avec, entre autres, des jus de fleurs et des infusions maison. Chaque recette est imaginée par Grégory Boonen, nutritionniste, nutrithérapeute et initiateur du concept. Notons encore que pour réduire au maximum son impact environnemental, *Terre mère* a opté pour des emballages biodégradables, biocompostables et issus des plantes.

Prix: salade (14-16 €), potage (4,50 €), sandwich (7 €)

Horaires: du lundi au vendredi, de 10h à 15h30; le samedi, de 10h à 16h30

Rue de la Régence, 21 à 4000 Liège - Tél.: 04/221.38.05
www.terremere.be

L'ARSENAL: un self veggie



Un self-service végétarien, c'est suffisamment rare que pour être souligné. La formule est proposée par *L'Arsenal*, le restaurant universitaire de l'UNamur. Chaque jour de la semaine, un nouveau plat veggie y est proposé. Et en la matière, la diversité est de mise: vol-au-vent de quorn, lasagne de chou-vert au tofu, quiche aux choux de Bruxelles... « *Tout en maintenant un tarif raisonnable, nous essayons de trouver le meilleur compromis entre le bio, l'équitable et le durable.* » Préparées sans additifs ni résidus de synthèse, les recettes de *L'Arsenal* associent céréales, légumes frais, huile de première pression à froid, protéines végétales (légumineuses, fruits secs, oléagineux) ou animales (œufs, fromage). Notons que parallèlement à cette offre végétarienne, *L'Arsenal* propose également des repas plus traditionnels.

Prix: plat du jour (7,60 €)

Horaires: du lundi au vendredi, de 12 à 13h30

Rue Bruno, 11 à 5000 Namur - Tél.: 081/72.51.10
www.unamur.be

SANS OUBLIER...

D'autres enseignes, bien connues du grand public, auraient également pu avoir leur place dans ce dossier. Citons, entre autres:

Exki: la chaîne belge de restauration mise sur des préparations végétales et locales. Des salades au repas chaud en passant par les sandwiches, chaque suggestion s'accompagne d'une série d'informations nutritionnelles. - www.exki.be

Pain Quotidien: cette enseigne a bâti sa réputation en composant ses plats à partir d'ingrédients simples et naturels. Durant la pause de midi, on peut,

notamment, y déguster une Tartine Provençale, une Salade Detox ou une Quiche du jour aux œufs et légumes bio - www.painquotidien.be

Poivre & Sel: comptant aujourd'hui une dizaine de points de vente, la marque Poivre & Sel décline chacune de ses recettes en salades, toasts et sandwiches. Des préparations colorées, toujours réalisées minute. - www.poivreetsel.eu