

# "Natur genéissen - Mir iesse regional, bio a fair"

## NEWSLETTER 4/2016

### Chères lectrices, chers lecteurs,

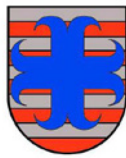
nous avons le plaisir de présenter le numéro 4/16 de notre newsletter qui porte sur le projet intitulé « Natur genéissen – Mir iesse regional, bio a fair » ! L'objectif de cette newsletter est de vous informer régulièrement sur les avancements et les nouveautés de « Natur genéissen », ainsi que sur les manifestations qui sont organisées dans le cadre du projet.

### Le cahier des charges de « Natur genéissen » officiellement introduit dans 2 communes membres du SICONA!

Suite à la présentation aux communes du SICONA du document posant les exigences relatives à l'achat de denrées alimentaires produites selon des méthodes durables pour les maisons relais, deux communes d'entre-elles ont entretemps adopté les éléments de texte présentés dans leurs propres cahiers des charges communaux. Allouant 30% du budget alimentaire à l'achat de produits biologiques, les maisons relais d'Useldange et de Dippach seront ainsi livrées dorénavant en produits qui portent le label de « Natur genéissen ». Nous nous réjouissons du soutien et de l'intérêt dont les communes témoignent et nous espérons pouvoir accompagner encore bien d'autres maisons relais dans le cadre du projet « Natur genéissen » dans les années à venir.



Dippach



Useldange

### Projet pilote dans la maison relais de Sanem – Une formation dans le cadre du projet « Natur genéissen »

Le personnel de la cuisine ainsi que de nombreux éducateurs/-rices de la maison relais de Sanem ont participé au cycle de formations pour l'application du cahier des charges « Natur genéissen ». Dans la maison relais le cahier des charges est utilisé volontairement et avec enthousiasme. Les 4 modules de la formation ont été développés par SICONA, ensemble avec Jacqueline De La Gardelle du Ministère de la Santé, Liz Mersch, diététicienne, et avec Michel Grevis du Service

Nationale de la Jeunesse. Les thèmes abordés ont été entre autres: la cuisine végétarienne, les produits alimentaires en cuisine collective, « Comment apprendre à manger ? » et la reconnaissance de produits régionaux et durable.



### Formation portant sur le rôle et les variantes de préparation de produits de viande régionaux

12 cuisinières et cuisiniers des maisons relais ont reçu en deux parties une formation autour du thème de la viande dans le cadre du projet « Natur genéissen ». A côté d'explications détaillées sur le rôle de la viande dans l'alimentation des enfants, les participant(e)s ont appris comment préparer un plat délicieux et savoureux à partir des morceaux de viande de deuxième ou de troisième catégorie (p.ex. le collier de boeuf), qui sont moins tendres. La méthode? Rien de plus facile : une température basse et une longue cuisson permettent de préparer la viande en douceur et dans le respect des conditions hygiéniques pour qu'elle



préserve toutes ses qualités. L'utilisation de ces morceaux de viande permet aux cuisines professionnelles des maisons relais de faire des économies et aux agriculteurs de pouvoir commercialiser les carcasses entières des animaux d'abattage



## Calendrier des manifestations

En date du 10 novembre 2016, un nouveau cours de cuisine végétarienne sera organisé avec la participation de la cuisinière Lydie Philippy et de la diététicienne Liz Mersch! Tous les cuisiniers et cuisinières des maisons relais seront les bienvenus pour essayer avec elles de nouvelles recettes de cuisine végétarienne qui feront par la suite le bonheur culinaire des petits convives des maisons relais. Les invitations seront envoyées bientôt. Pour de plus amples renseignements, n'hésitez pas à nous contacter par téléphone +352 263036-27 ou par courriel à manon.braun@sicona.lu.

## Informations générales et contacts

### Inscription au bulletin


Vous pouvez vous abonner gratuitement à notre bulletin en envoyant un petit courrier électronique mentionnant « commander la Newsletter Natur genéissen » à [administration@sicona.lu](mailto:administration@sicona.lu) ou commander le bulletin en appelant le 26 30 36-25. Si vous voulez vous désabonner, il suffit d'envoyer un mail avec la mention « décommander la Newsletter Natur genéissen ».

### Contact

#### SICONA-Ouest et SICONA-Centre

Julie Even  
Tél. : 26 30 36 - 52  
[julie.even@sicona.lu](mailto:julie.even@sicona.lu)  
[www.sicona.lu](http://www.sicona.lu)

**Oekozer Pafendall**  
[emweltberodung@oeko.lu](mailto:emweltberodung@oeko.lu)  
Tél. : 43 90 30 - 22  
[www.oekozer.lu](http://www.oekozer.lu)

Vous trouverez également des informations actuelles sur le projet « Natur genéissen »  / SICONA



oekozer  
pafendall

## Série de recettes

« Miam - c'est trop bon! »

C'est le thème de notre série sous lequel nous vous présentons une nouvelle recette pour un plat qui vous met l'eau à la bouche. Plat de saison, recette végétarienne, menu à base de produits bio, régionaux ou équitables : toujours de bonnes idées recettes inspirantes pour se mettre aux fourneaux. Bon appétit!

**Dans la présente édition, il s'agit d'une recette à base de viande du cours de cuisine concoctée par le chef Martin Bolaers, destiné aux cuisiniers et cuisinières des maisons relais!**

### Le collier de bœuf « p'tits pois / carottes », cuit à basse température

#### Ingrédients pour 4 personnes :

- 800 gr de collier de bœuf bio, *p. ex. de l'exploitation Christian Wilhelm (Capellen)*
- 1 botte de carottes fanes, *p. ex. de l'exploitation Mario Kleer (Everlange)*
- 2 gros oignons, *p. ex. de l'exploitation Marc Nicolay (Fingig)*
- 1 gousse d'ail, *p. ex. du Forum pour l'emploi (Diekirch)*
- 1 branche de thym
- 350 ml de bouillon de bœuf, fait maison
- 300 gr de petits pois frais écosés, *p. ex. du Forum pour l'emploi (Diekirch)*
- 1 kg pomme de terre, *p. ex. de l'exploitation Marc Nicolay (Fingig)*
- 2 branche de persil
- Beurre, disponible dans la région
- 2 cuillères à soupe de farine, disponible dans la région
- 1 cuillère à soupe de concentré tomate
- sel / poivre

#### Matériel :

- une sous videuse
- des sacs de cuisson sous vide
- un four vapeur ou un thermoplongeur ou un cuiseur sous vide



#### Préparation :

- Éplucher tous les légumes. Émincer les oignons et les carottes. Détailler les pommes de terre en grosses rondelles.
- Couper le collier en gros cubes de 5 cm, l'assaisonner puis le rôtir au beurre noisette. Ajouter les carottes et les oignons, l'ail et le thym, laisser suer 5 minutes. Singer avec la farine et le concentré de tomate, déglacer au bouillon, laisser frémir, débarrasser.
- Mettre la viande et toute sa garniture sous vide, démarrer la cuisson dans un four vapeur (ou un thermoplongeur ou un cuiseur sous vide) à 67°C pendant 24h, rafraîchir en cellule, à défaut dans de l'eau, une pincée de gros sel et des glaçons.
- Blanchir les petits pois écosés à l'eau bouillante salée, rafraîchir.
- Mettre les pommes de terre sous vide avec une pincée de sel et une cuillère à soupe d'eau, mettre à cuire au four vapeur 25 minutes à 95°C, ouvrir le sac, les rouler au beurre avec le persil haché et deux tours de moulin à poivre, servir
- Remettre la viande et sa sauce en température à 70 °C dans un four vapeur pendant 30 minutes, ouvrir le sac, ajouter les petits pois, servir.