

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

## NEWSLETTER 3/2014

### Chères lectrices, chers lecteurs,

nous avons le plaisir de vous présenter le numéro 3/14 de notre Newsletter sur le projet « Natur genéissen, mir iesse regional, bio a fair » ! Grâce à notre Newsletter, nous vous tenons au courant des progrès, des actualités et des événements dans le cadre de « Natur genéissen ».

### Meet the producers

Le 23 octobre 2014, un forum d'échange intitulé « Meet the producers » a eu lieu entre les producteurs de qualité régionaux et les responsables des maisons relais. Après un tour de table des 25 personnes présentes, les exploitations agricoles et les maraîchers, ainsi que l'organisation des maisons relais ont été présentées. Au cours d'un échange dynamique, les collaboratrices et les collaborateurs des maisons relais ont pu discuter directement avec les producteurs et ont eu l'occasion de s'informer sur les produits et les conditions de livraison. L'événement a connu un beau succès auprès de tous les participants et nous comptons continuer sur cette base.



Dans les prochaines Newsletter, nous vous présenterons les producteurs régionaux de qualité participant au projet et leurs gammes de produits. Ne les ratez pas !

### Ateliers de cuisine

Les 8 et 16 octobre 2014, 18 cuisinières et cuisiniers intéressés ont participé à des workshops pour le personnel de cuisine des maisons relais. Ils ont cuisiné 8 plats différents contenant des produits régionaux, biologiques, de saison et végétariens en uti-



lisant des légumes provenant de nos producteurs régionaux de qualité, évidemment. Comme l'année passée, les cours ont été dirigés par Liz Mersch (diététicienne) et Lydie Muller-Philippy (auteure de livres de cuisine végétarienne). Elles ont adapté les plats de façon à répondre aux exigences d'une alimentation saine des enfants.

Les cuisinières et cuisiniers ont reçu de précieux conseils pour l'utilisation de produits régionaux, de saison et biologiques. Ils ont particulièrement apprécié la présentation des producteurs régionaux de qualité du projet « Natur genéissen » et de leurs produits comme source d'approvisionnement régionale et durable.



## Elaboration d'un modèle de cahiers des charges

L'élaboration de modules de textes pour les cahiers des charges des communes constitue un autre champ d'action du projet. L'objectif est de mettre ces textes à disposition, en tant que lignes directrices, aussi bien des communes travaillant sur place avec le personnel d'un sous-traitant qu'aux communes livrées directement par une cuisine collective. Pour cela, des propositions de texte sur le thème « produits régionaux, biologiques et équitables » sont actuellement en cours d'élaboration.

## Remise du « BIO-Agrar-Präis 2014 » à l'un de nos producteurs régionaux de qualité

La ferme biologique de Marc Emering, l'un de nos producteurs régionaux de qualité, a reçu le « BIO-Agrar-Präis 2014 » pour ses productions de pâtes et de volaille. Lors de la visite de la ferme par la ministre de l'Environnement Carole Dieschbourg et par le ministre de l'Agriculture Fernand Etgen, le projet « Natur geniessen » a été nommé. D'ailleurs, la maison relais Mamer s'approvisionne déjà en produits du « Bio-Haff an Dudel ».

## Coopération avec Fairtrade Lëtzebuerg

Il a déjà été question du label de certification sociale Fairtrade dans le Newsletter 01/14. Etant donné que l'un des objectifs du projet « Natur geniessen » est de promouvoir les produits Fairtrade dans les maisons relais, nous accordons une très

grande importance à la collaboration avec Fairtrade Lëtzebuerg. Lors d'une récente entrevue entre Fairtrade Lëtzebuerg et SICONA-Ouest, les premiers projets communs, tels que des formations au sujet du commerce équitable dans les maisons relais, ont été fixés pour l'année à venir.



## 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 geniessen » 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 geniessen ».

### Contact

#### SICONA-Ouest et SICONA-Centre

Dr. Simone Schneider  
[simone.schneider@sicona.lu](mailto:simone.schneider@sicona.lu)  
Tel.: 26 30 36 - 33  
[www.sicona.lu](http://www.sicona.lu)

#### Oekozer Pafendall

Katrin Huesken (Umweltberaterin)  
[katrin.huesken@oeko.lu](mailto:katrin.huesken@oeko.lu)  
Tel.: 43 90 30 - 44  
[www.oekozer.lu](http://www.oekozer.lu)



## Série de recettes

### « Miam- c'est trop bon ! »

Vous trouverez ici une nouvelle recette pour un plat délicieux. Qu'il s'agisse de menus de saison ou végétariens, de plats biologiques, équitables ou régionaux, il y aura toujours de bonnes idées de recette à refaire soi-même en cuisine. Bon appétit !

#### Recette de Lydie Muller-Philippy

(auteure de livres de cuisine végétarienne)

### Burger de blé vert

accompagné de fromage blanc aux herbes  
(plat ovo-lacto-végétarien)

#### Ingrédients pour environ 8-10 burgers :

- 150 g de blé vert égrugé
- 1 oignon
- 3 gousses d'ail
- environ 0,2 l d'eau
- 1/2 cuillerée à soupe de granules de bouillon végétal
- 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive
- 70 g de flocons d'avoine fins
- 40 g de farine de blé complet
- 2 œufs
- sel aux herbes
- noix de muscade
- poivre noir fraîchement moulu
- 1 cuillerée à soupe de shoyu

#### Astuce

Pour des burgers végétaliens : remplacez les œufs et la farine de blé complet par 50 g de farine de soja et 2 cuillerées à soupe d'eau.

#### Pour la sauce :

- 125 g de fromage blanc maigre
- 1 cuillerée à soupe de crème
- 1 cuillerée à soupe de jus de citron
- 2 cuillerées à soupe d'un mélange d'herbes fraîches : p.ex. persil, ciboulette, basilic, origan, thym ...
- sel aux herbes
- poivre blanc fraîchement moulu
- 1 cuillerée à thé de shoyu

#### Et :

- 1 petit pain ou deux tranches de pain complet pour chaque burger
- pour garnir selon vos envies : tomates, cornichons, oignons, laitue ...



#### Préparation :

1. Éplucher l'oignon et les gousses d'ail. Enlever les germes des gousses d'ail et hacher finement l'oignon et les gousses d'ail.
2. Faire bouillir l'eau et ajouter les granules de bouillon végétal.
3. Chauffer l'huile d'olive et faire revenir l'oignon et les gousses d'ail hachés. Ajouter le blé vert égrugé, le faire sauter brièvement et ajouter le bouillon végétal chaud. Laisser cuire le tout à petit feu pendant 3 minutes avant de le laisser gonfler sur la plaque éteinte.
4. Ajouter les flocons d'avoine, la farine de blé complet et les œufs au blé vert légèrement refroidi.
5. Bien mélanger et épicer généreusement avec du sel aux herbes, de la noix de muscade râpée, du poivre noir fraîchement moulu et du shoyu.
6. Pour la sauce, mélanger le fromage blanc maigre, la crème, le jus de citron et le mélange d'herbes fraîches. Assaisonner le tout avec du sel aux herbes, du poivre blanc fraîchement moulu et du shoyu.
7. Faire rôtir les burgers de blé vert des deux côtés dans de l'huile d'olive chaude.
8. Pour le service couper les petits pains en deux. Bien tartiner les moitiés ou deux tranches de pain avec le fromage blanc aux herbes et placer un burger de blé vert sur une moitié. Garnir selon vos envies avec des tomates, des cornichons, des oignons, de la laitue, etc. et couvrir le burger avec l'autre moitié du petit pain ou la deuxième tranche.