

Tasty

Les
vertus
du

CRU



Frank Fol, Chef des légumes[®]

ENTRETIEN SAVOUREUX SUR LA CUISINE CRUE



Zoom sur le printemps

AVANTAGES POUR LA SANTÉ : DES ASPERGES
AUX BROCOLIS EN PASSANT PAR LES HARICOTS



Knorr Primerba : depuis 40 ans, les bienfaits des herbes fraîches, mais plus facile

Herbes aromatiques qui sont conservées depuis 40 ans dans de l'huile et du sel grâce à une même technique d'enfleurage.

Pour enrichir le goût de vos plats,
à utiliser **chaud ou froid**

L'intensité et la qualité constante des herbes
fraîches, toute l'année !

Saveur immédiate & concentrée : une plus petite
quantité suffit pour obtenir la saveur désirée

Prêt à l'emploi : gain de temps pour votre
mise en place

16
variétés



Unilever
Food
Solutions



Knorr
PROFESSIONAL



#prepped for tomorrow

ÉDITO

Le thème de ce Tasty se laisse avaler tout cru. La philosophie de la cuisine crue s'impose de plus en plus dans la restauration collective. Accessible, savoureuse et surprenante.

Nous en parlons avec Frank Fol, le Chef des légumes® – qui nous livre également ses recettes crues préférées. Nous nous penchons également sur les bienfaits pour la santé des légumes crus de saison. Et, pour cela, nous vous proposons de discerner les mythes de la réalité sur la cuisine crue. Les techniques de préparation présentées à la page 13 montrent que le cru est peut-être non cuit, mais est loin d'être non préparé...

Nous espérons que vous trouverez de l'inspiration dans cette édition. Bonne lecture !



10-11

Le chef Frank Fol vous sert ses recettes

Le Chef des légumes® n'est certainement pas contre quelques préparations crues dans la restauration collective. Spécialement pour Bidfood, il propose 3 recettes simples et savoureuses.

SOMMAIRE

4-5

Non cuit n'est pas non préparé

7

Mythes et réalités sur l'alimentation crue

8-9

Entretien avec Frank Fol, le Chef des légumes®

13

Techniques surprenantes

14-15

Les incontournables de la saison, variés et nutritifs

La cuisine crue existe depuis des temps immémoriaux, bien avant l'invention du feu. Même si le thème suscite parfois des débats enflammés à l'heure actuelle. Ceux qui pensent à la cuisine crue imaginent peut-être une armada de toques dans un restaurant étoilé. Ou pensent immédiatement à une sécurité alimentaire précaire. Mais ce thème trouve de plus en plus sa place dans la restauration collective. Il est temps de se pencher sur cette tendance incontournable en cuisine !

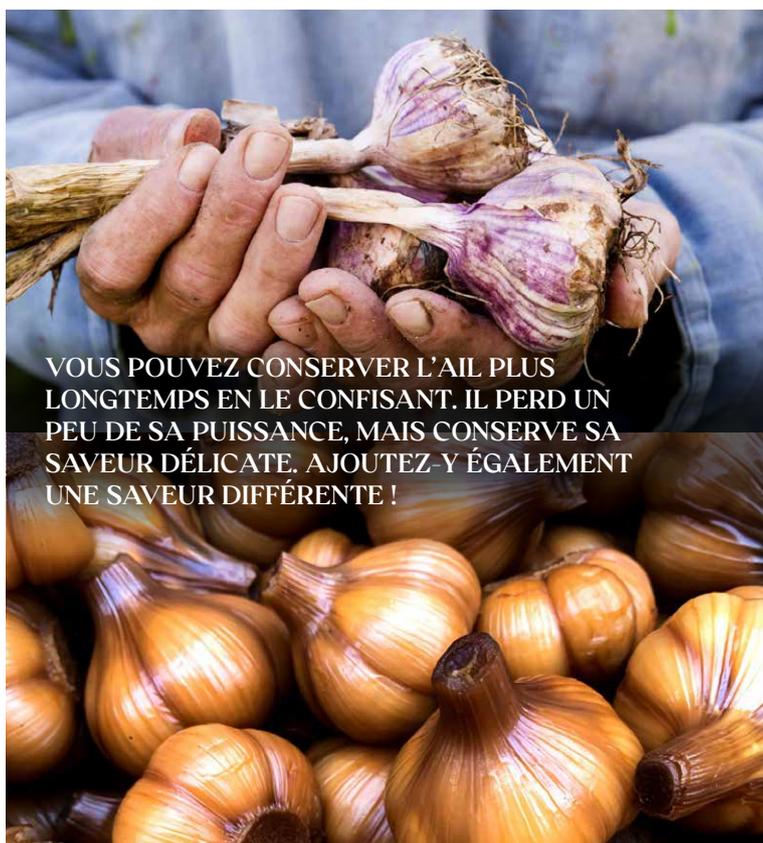
NON CUIT N'EST PAS NON PRÉPARÉ



Mix & match

VARIATIONS INFINIES

Pour ceux qui veulent se lancer dans le cru, il y a vraiment de quoi se régaler : des fruits et légumes, des noix, des graines, du poisson, de la viande... On peut aussi compter sur les légumineuses crues, comme les lentilles ou les pois chiches trempés, et sur les produits laitiers crus. « Non cuit » ne signifie donc pas « non préparé ». Vous pouvez tremper, mariner, mélanger, mixer, écraser et tartiner n'importe quel ingrédient. Combien y a-t-il de techniques dans un dictionnaire culinaire ? Faites mariner du concombre dans du vinaigre, mixez des amandes pour en faire du beurre ou préparez un pudding à la banane. Le cru n'a jamais été aussi créatif.



VOUS POUVEZ CONSERVER L'AIL PLUS LONGTEMPS EN LE CONFISANT. IL PERD UN PEU DE SA PUISSANCE, MAIS CONSERVE SA SAVEUR DÉLICATE. AJOUTEZ-Y ÉGALEMENT UNE SAVEUR DIFFÉRENTE !



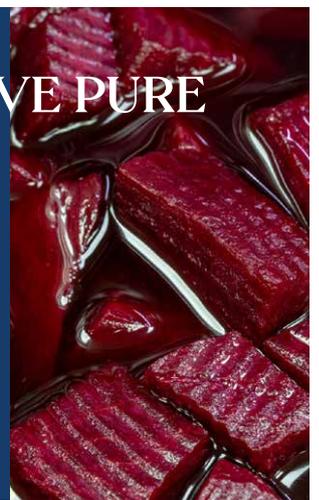
Le cru sans souci

LA SÉCURITÉ ALIMENTAIRE D'ABORD

L'objectif pour chaque groupe cible ? Travailler avec des produits de qualité qui sont stockés et traités correctement. Correctement lavés, conservés au frais, finement hachés et préparés avec le plus grand soin : tels sont les ingrédients qui font le succès de la cuisine crue. Dans n'importe quelle recette.

UNE EXPÉRIENCE GUSTATIVE PURE

Les produits crus sont des saveurs à l'état pur. Bien sûr, vous pouvez assaisonner, mariner ou mélanger à votre guise, mais les produits se suffisent souvent à eux-mêmes. En version subtile, en frottant un morceau d'ail cru sur un ingrédient, ou plus intense, avec de la betterave crue marinée dans du vinaigre balsamique. Les câpres, les cornichons ou les oignons rouges marinés donnent également un coup de fouet à votre plat. En bref : une cuisine dans laquelle vous pouvez expérimenter, mais en toute sécurité.



Le cru pour tous

POUR OU CONTRE

La restauration collective nourrit de nombreuses bouches dans notre société. Des enfants en pleine croissance aux patients, en passant par les travailleurs et les personnes âgées. La cuisine crue convient-elle à chaque public cible ? En bref : oui. Bien qu'il y ait des points d'attention pour chaque groupe d'âge.

► Les légumes crus tels que les épinards, les haricots ou les brocolis aident les personnes âgées à prendre soin de leur corps. De la réduction du risque de maladies cardiovasculaires à la baisse du cholestérol, en passant par une meilleure digestion. Mais tous les produits crus ne sont pas correctement mâchés, avalés ou digérés.

► Pour les enfants et les jeunes en pleine croissance, les produits crus sont un stimulant. Votre meilleur atout pour les convaincre ? La présentation. Travaillez avec des dips colorés et des textures surprenantes.

► Chaque patient a des préférences et des prescriptions alimentaires. Outre les bienfaits connus des légumes crus ou d'autres ingrédients pour la santé, il faut également veiller à leur effet sur l'organisme.





LE COMPLÉMENT PARFAIT POUR CHAQUE SALADE !



**750 ML
→ 1L**



**ADHÈRE BIEN AUX SALADES
GRÂCE À UNE CONSISTANCE
PLUS FERME ET CRÉMEUSE**



**UN GOÛT PLEIN GRÂCE À
L'ÉQUILIBRE ACIDE OPTIMAL**



**BESOIN D'UN DOSAGE PLUS
FAIBLE, VOUS ÉCONOMISEZ
BEAUCOUP DE TEMPS
ET D'ARGENT**



MYTHES vs. RÉALITÉS

L'alimentation crue n'a pas fini de faire parler d'elle. Mais comment distinguer le vrai du faux ? Nous vous présentons quelques (contre-)vérités sur ce thème passionnant.



RÉALITÉ

L'ALIMENTATION CRUE EST UN ENRICHISSEMENT DANS LA PRÉVENTION DE LA MALNUTRITION.

Les morceaux de fruits ou de légumes crus se transforment facilement en smoothies ou en salades hachées. Parfait pour les résidents ou les patients qui n'ont pas envie d'engloutir un repas complet mais qui ont quand même besoin d'obtenir les nutriments dont ils ont besoin.

Exemple savoureux : salade de crudités avec carottes, raisins secs et vinaigrette à l'orange.



RÉALITÉ

LES PRODUITS CRUS SONT UN STIMULANT COGNITIF POUR LES PERSONNES ÂGÉES.

Légumes croquants. Une crème de carotte soyeuse, d'un orange vif. Ou un smoothie aux myrtilles qui sent délicieusement bon. Les ingrédients crus stimulent les sens. Un élément non négligeable dans un groupe cible atteint de démence ou de déclin cognitif.

Conseil ! Utilisez des noix et des graines pour plus de croquant ou des salades de carottes et de choux crus colorés - avec de l'orange, du blanc et du violet.



MYTHE

LES INGRÉDIENTS CRUS SONT PLUS DURABLES QUE LES VARIANTES CUITES.

Les produits crus s'abîment plus rapidement, ce qui entraîne souvent un gaspillage. Ainsi, bien qu'il nécessite moins d'énergie au sens littéral (lire : électrique), le cru requiert parfois un peu plus d'énergie au sens figuré et de motivation.

Conseil de conservation : placez les légumes crus tels que la salade ou les épinards dans une boîte de conservation hermétique sur un lit de papier absorbant humide. Ainsi, votre salade restera bien verte et croquante pour les jours à venir !



MYTHE

LES PRODUITS CRUS CONTIENNENT PLUS DE VITAMINES.

Ce n'est pas tout à fait exact. En fait, pour de nombreux légumes, l'organisme absorbe mieux les nutriments lorsqu'ils sont chauffés. Bien sûr, la cuisson des carottes entraîne la perte d'une partie de la vitamine A, mais si elles sont crues, l'organisme absorbe moins bien cette vitamine. Par ailleurs, il est préférable de ne jamais consommer les fèves, les lentilles ou les pois crus.

Une alternance entre le cru et le cuit est donc recommandée. Conseil savoureux : une soupe de tomates réconfortante avec des feuilles d'épinards crues.



LE CHEF DES LÉGUMES[®] FRANK FOL DÉCOUPE LE CONCEPT DU CRU

Le chef Frank Fol aime beaucoup les fruits et les légumes.

Et cela se ressent dans tout ce qu'il fait. Après avoir vendu son restaurant en 2005, il s'est concentré sur la promotion de cet aspect, notamment en créant la plateforme We're Smart[®]. Quel est son regard sur le thème de cette édition ?

Quels sont les bons gestes à adopter et comment commencer à cuisiner avec plus de légumes ? Entretien savoureux avec le jovial Chef des légumes[®].

Frank travaille dans le secteur des légumes depuis 35 ans. Sa philosophie ?

« Les fruits et légumes sont le point de départ d'un plat. Ensuite, on décide laquelle des 66 (!) techniques de préparation on veut appliquer. Ce n'est que dans un troisième temps qu'on envisage l'option d'un morceau de viande ou de poisson. C'est ainsi que j'ai travaillé pendant des années dans mon restaurant étoilé Sire Pynnock à Leuven. Depuis que j'ai vendu le restaurant, je me suis donné pour mission de promouvoir ce principe dans le monde culinaire, notamment par le biais de la plateforme We're Smart® - où nous mettons en avant les meilleurs restaurants de légumes. »

Ces efforts sont-ils payants ? Selon le chef, les choses avancent dans la bonne direction.

« En 2023, on a mangé environ 8 % de viande en moins dans notre pays et ce sont les Belges qui consomment le plus grand pourcentage de légumes par jour. 35 % d'entre eux recherchent aujourd'hui des alternatives saines. De beaux chiffres, n'est-ce pas ? Pour les cuisines de collectivité, c'est un signe que le thème intéresse. Mon conseil est donc de prendre le train en marche. »



8%

de consommation
de viande en moins
en 2023

35%

des personnes
interrogées
recherchent
aujourd'hui des
alternatives saines

CUISINE CRUE : UNE ARME À DOUBLE TRANCHANT

Le chef des légumes est conscient que les aliments crus constituent un défi dans les cuisines des maisons de repos et des hôpitaux. « Comme j'ai pu le constater avec mon propre père, les personnes plus âgées ne sont pas toujours intéressées par la cuisine à base de légumes crus. Je comprends qu'il y ait un revers à la médaille : les légumes crus sont sains et riches en fibres, vitamines et autres nutriments qui maintiennent l'équilibre de l'organisme, mais de nombreuses personnes âgées ou patients ne les grignotent pas, ne les avalent pas ou ne les digèrent pas aussi bien. **Mon conseil ? Mélangez des légumes cuits avec des légumes crus, chauds ou froids. Comme un stoemp de légumes chauds accompagné d'une salade fraîche.** »

FERMENTATION ET AUTRES TECHNIQUES

Les Belges sont de vrais amateurs de soupe, Frank s'en inspire donc également. « **J'ajoute souvent des ingrédients crus à mes soupes.** Des garnitures supplémentaires telles que des morceaux de carottes ou de poireaux et des légumes fermentés. Les produits fermentés n'apportent pas seulement plus de satiété, mais ils donnent aussi plus de profondeur à un plat. Ils sont également faciles à préparer en grandes quantités. Les choux ou les oignons fermentés sont également très sains pour la flore intestinale, y compris dans des boissons comme le kombucha. Mais n'en faites pas trop : votre corps doit s'habituer à ce type d'aliments. Une autre option intéressante : en Asie, les légumes sont souvent cuits très brièvement au wok, de sorte qu'ils sont « crus tièdes ».

STIMULER LA CRÉATIVITÉ

Les fruits méritent également d'être ajoutés au menu des cuisines de collectivité. « Un bon mélange de fruits de saison est une source d'énergie rapide. Particulièrement utile pour les personnes âgées ou les patients qui ont besoin de récupérer. Il est important que vos menus soient aussi créatifs que possible, sinon ils deviendront « ennuyeux » pour les personnes qui les mangent. Expérimentez donc au maximum ! C'est le seul moyen de découvrir de nouvelles saveurs. À cet égard, le bar à salades – où l'on peut composer sa salade soi-même – est en passe de devenir une grande tendance. On reconnaît un bon chef à sa salade (rires). En plus des légumes classiques, n'hésitez donc pas à ajouter de nouvelles saveurs. »

« Optez pour des mélanges originaux avec, par exemple, du céleri-rave, du chou rouge et de la carotte jaune. Mais expérimentez aussi le carpaccio de radis ou de fenouil et de betteraves. N'hésitez pas à acheter des légumes prédécoupés : ils sont savoureux et faciles à utiliser.



Vous avez besoin de plus
d'inspiration ? Consultez
www.weresmartworld.com !



RECETTES DE FRANK FOL

Découvrez les créations culinaires du
Chef des légumes® Frank Fol.

POTÉE DE CHICON, OIGNON ROUGE, ABRICOTS SECS, OLIVES NOIRES, POP-CORN AU CHOCOLAT AMER

INGRÉDIENTS POUR 40 PERSONNES

300 g	de maïs pop-corn
	cacao en poudre
5	chicons (frais)
	huile d'olive
	poivre du moulin
	sel marin
10	oignons rouges
40	abricots secs
80	olives kalamati

PRÉPARATION

Pop-corn : chauffer une poêle antiadhésive, ajouter le maïs et couvrir immédiatement avec un couvercle. Laisser refroidir le pop-corn, l'arroser d'un peu d'huile d'olive et le saupoudrer de cacao en poudre, en le mélangeant à l'aide d'une cuillère en bois. **Oignon rouge** : le couper en brunoise.

Abricots : les couper en cubes. **Olives** : les dénoyauter et les couper en morceaux.

Chicons : les laver et les hacher grossièrement. Chauffer 2 cuillères à soupe d'huile d'olive dans une casserole, ajouter les chicons grossièrement hachés et laisser cuire brièvement.

Ne pas cuire trop longtemps, les chicons doivent rester croquants. Assaisonner avec du poivre moulu et du sel marin.

Dressage : répartir les chicons dans les assiettes, puis répartir uniformément les autres ingrédients sur le dessus.



CARPACCIO DE CAROTTES AU FROMAGE BLANC, HUILE D'OLIVE, GINGEMBRE CONFIT, JUS DE CITRON VERT ET FLEURS DE CONCOMBRE

INGRÉDIENTS POUR 40 PERSONNES

Carpaccio :

20	carottes jaunes
20	carottes violettes
20	carottes orange
20	gingembres confits
	jus de 10 citrons verts
	huile d'olive
	poivre noir du moulin et sel marin

Dressage :

1,25 kg	de fromage blanc
150 g	de fleurs de concombre
1 botte	de ciboulette

PRÉPARATION

Carpaccio : couper les carottes épluchées en tranches très fines à l'aide de la mandoline. Hacher finement le gingembre confit. Mettre le tout dans un saladier et assaisonner avec l'huile d'olive, le jus de citron vert, le poivre noir du moulin et le sel marin.

Dressage : à l'aide d'une cuillère, répartir le fromage blanc sur les assiettes. Recouvrir du carpaccio de carottes et terminer par les fleurs de concombre et la ciboulette.



TESTÉ ET APPROUVÉ !

... AVEC UNE TOUCHE D'ORIGINALITÉ ;)



À PROPOS : CHICON

« Les restes de chicons peuvent facilement être incorporés dans une salade de pâtes composée de tortellinis farcis au fromage. Ajoutez les endives, les noix hachées, le parmesan et les pignons de pin. »



À PROPOS : CORIANDRE

« Vous êtes à la recherche d'une alternative économique ? Dans ce cas, remplacez les fleurs de concombre par de la coriandre. »



À PROPOS : TOMATES

« Remplacer les tomates jaunes par une sélection de variétés différentes permet d'obtenir une salade de tomates colorée, ce qui rend le plat plus attrayant sur le plan visuel. »



Valerie Vehent

**COORDINATRICE
DE L'ALIMENTATION
ET DE LA LOGISTIQUE
AU CENTRE DE HAGEWINDE**

Servir des fruits et légumes crus ? Un vrai délice ! Même si cela ne va pas sans poser quelques problèmes. Surtout si vous cuisinez pour des enfants et des jeunes, qui sont souvent réticents à manger des fruits et des légumes. Valerie Vehent, coordinatrice de l'alimentation et de la logistique au centre polyvalent De Hagewinde, nous explique comment utiliser des ingrédients crus face à un public critique.



**DÉCOUVREZ
L'ENTRETIEN**

CARPACCIO DE TOMATES JAUNES, GASPACHO D'OIGNONS AU CITRON, AVOCAT, OLIVES NOIRES ET PASTÈQUE

INGRÉDIENTS POUR 40 PERSONNES

Carpaccio :

20 tomates jaunes

Gaspacho :

20 oignons doux

10 gousses d'ail

jus de 5 citrons

thym

huile d'olive

poivre noir et sel marin

Garnitures:

2,5 pastèques sans pépins

10 avocats

80 olives kalamati dénoyautées

zeste de citron

10 brins de thym frais

PRÉPARATION

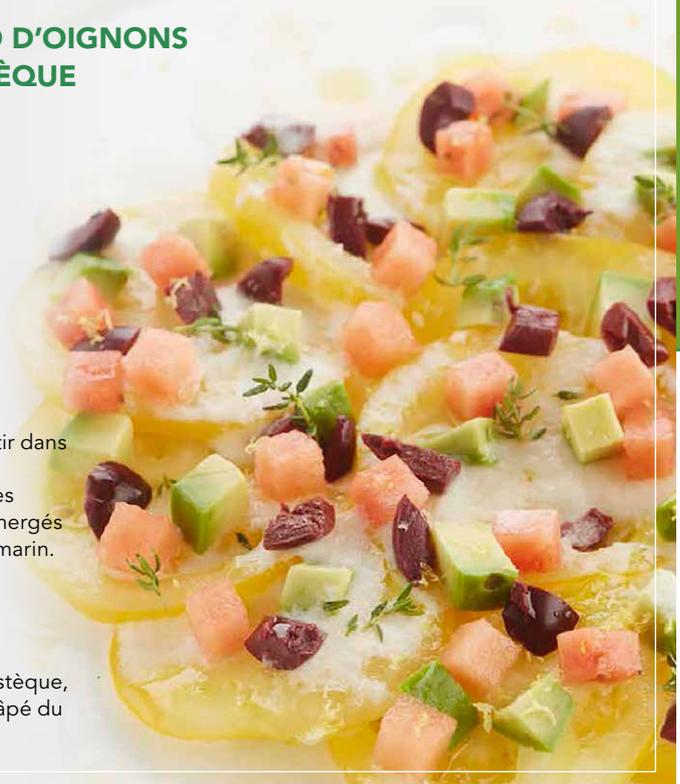
Tomates jaunes : trancher très finement comme un carpaccio. Répartir dans un plat ou des assiettes plates.

Gaspacho : hacher finement l'oignon et l'ail, ajouter de l'eau, quelques gouttes d'huile d'olive et du jus de citron jusqu'à ce qu'ils soient submergés aux $\frac{3}{4}$. Assaisonner avec du thym, du poivre noir du moulin et du sel marin. Laisser refroidir pendant environ 2 heures. Extraire et mélanger.

Garnitures : couper la pastèque, les olives et l'avocat en dés.

Dressage :

verser le gaspacho sur le carpaccio de tomates. Ajouter ensuite la pastèque, l'avocat et les olives en dés sur la préparation. Terminer par le zeste râpé du citron, le thym frais et quelques gouttes d'huile d'olive.



Plus de goût, moins de déchets

Brocoli coupé

Laissez-vous inspirer par la polyvalence de notre brocoli coupé, un **mélange de fleurettes et de tiges de brocoli**. Les **fleurettes** ont une saveur douce et délicate, tandis que les **tiges croquantes** apportent une touche subtilement sucrée et savoureuse, tout en contenant encore plus de vitamines que les fleurettes. De plus, ce brocoli est un choix durable, avec **une réduction des émissions de CO₂ et de la consommation d'eau**. Le brocoli coupé constitue **la base idéale pour des purées, des soupes, des stoemp et d'autres plats nutritifs et savoureux qui s'inscrivent dans une cuisine responsable.**



Nouveau

Moins d'émissions
de CO₂ et de
consommation d'eau*

*Moins de CO₂ et de consommation d'eau grâce à 33 % de déchets alimentaires en moins.

Pour des recettes inspirantes
avec le brocoli coupé,
rendez-vous sur ardo.com.

www.ardo.com



We preserve nature's gifts

LES VERTUS



Pourquoi se limiter à laver des ingrédients crus et à les servir sur une assiette, alors qu'on peut faire bien plus que cela avec le cru ?
Des sauces crues aux gelées.

... DU

CRU !



UN PETIT
PLUS QUI FAIT
SON EFFET

Ne rendez pas
votre préparation
trop ferme, car
elle sera difficile à
avaler.

Une forme
d'alimentation
particulièrement
digeste.

L'idéal pour
exercer la
motricité fine des
personnes âgées,
mais tout aussi
amusant pour les
enfants en âge
scolaire.

Pour rendre les
préparations
crues encore plus
crémeuses, utilisez
de l'avocat, de la
crème de noix de
cajou ou du tahini.

1. GELÉES FONDANTES

En liant du jus de légumes ou de fruits avec de l'agar-agar, on obtient une structure gélatineuse qui donne une sensation agréable en bouche. Veillez à ne pas rendre votre préparation trop ferme, car elle serait difficile à avaler. Utilisez du jus de concombre, de carotte ou de tomate avec des herbes fraîches comme la menthe ou le basilic. **Idéal comme en-cas sain pour les patients atteints de cancer qui suivent un traitement de chimiothérapie à l'hôpital. La gelée contribue à l'hydratation et est facile à digérer.**

2. SAUCES CRUES

Des sauces qui n'impliquent pas un seul degré Celsius : voilà qui est facile ! Pensez au pesto, à la salsa ou à l'huile aux épices pour rendre vos plats crémeux et savoureux. Une forme d'alimentation particulièrement digeste. **Idée de recette ! Sauce au yaourt (sans lactose) avec concombre, aneth et citron. Légère et rafraîchissante pour les personnes âgées ou les patients souffrant de troubles gastriques. Et délicieuse sur une portion de légumes grillés.**

3. LES DIPS ONT TOUJOURS LA COTE

Les dips sont amusants à tout âge : idéaux pour exercer la motricité fine des personnes âgées, ils sont tout aussi agréables pour les enfants en âge scolaire. Travaillez avec des ingrédients colorés comme la carotte ou le poivron et ajoutez beaucoup de saveur avec de l'ail, du citron, des olives ou du chicon. **Vous pouvez facilement conserver les dips jusqu'à trois jours au réfrigérateur dans une boîte hermétique. Vous utilisez de l'avocat ? Placez ensuite le noyau de ce fruit dans le récipient qui l'accompagne.**

4. CRU ET CRÉMEUX

Le cru est souvent associé à des aliments durs. Mais ce n'est pas une fatalité ! Pour rendre les préparations crues encore plus crémeuses, utilisez de l'avocat, de la crème de noix de cajou ou du tahini. Ils sont à la fois des exhausteurs de goût et des adoucisseurs de texture. **La crème de noix de cajou est une source végétale de graisses saines. Vous pouvez donc l'ajouter aux soupes de légumes ou aux salades sans augmenter votre glycémie. Que diriez-vous d'une sauce Alfredo végétalienne ?**

ZOOM SUR LA SAISON

ASPERGES DU CHEF



Ces délicats aliments printaniers viennent vous inspirer dès le retour des beaux jours. Avec leur saveur unique et leur texture croquante, ils permettent de rehausser n'importe quel plat. Les asperges regorgent d'**acide folique**, qui améliore la circulation sanguine et ralentit le déclin cognitif. Par ailleurs, saviez-vous que la **vitamine K** aide à prévenir les fractures osseuses ? Un atout indéniable pour la cuisine destinée aux groupes cibles présentant un risque de chute plus élevé.

**Les asperges, mais différemment :
Avez-vous déjà goûté un
gaspacho d'asperges ?**

Découvrez également nos asperges
en conserve pour une touche de
printemps tout au long de l'année !



ÉPINARDS SUPERSTARS



Ce puissant légume-feuille regorge de **vitamine K**, de **fer** et d'**antioxydants**. Les feuilles vertes foncées protègent les yeux et renforcent le système immunitaire. Surprenez vos convives avec des **quiches savoureuses aux épinards et au saumon**, des **pâtes verte crémeuses au pesto d'épinards**, une **spanakopita** onctueuse ou une poignée d'épinards dans un **smoothie**.

**En prime, les épinards
sont très digestes, qu'ils
soient crus ou transformés.**

Plongez dans notre vaste
gamme de produits surgelés !
Inspiration assurée.



Les ingrédients offrent tout leur potentiel lorsqu'ils sont de saison. Des asperges aux épinards en passant par les haricots et les brocolis. En mars et avril, vous ne pouvez pas ignorer ces incontournables polyvalents. Vous souhaitez en profiter tout au long de l'année ?

Faites ensuite des réserves dans le congélateur de votre cuisine de collectivité. En effet, comme ils sont congelés juste après la récolte, ils conservent leurs bienfaits pendant longtemps. Pratique et efficace, que vous optiez pour une préparation classique ou surprenante.

HARICOTS DINGOS



Ces légumes polyvalents sont de véritables concentrés de nutriments. Ils sont riches en **fibres**, en **potassium** et en **acide folique** et aident à contrôler l'inflammation. Ajoutez du caractère à vos plats avec des **haricots verts croquants** en salade ou dans un plat de haricots colorés. Ces anti-inflammatoires naturels offrent une **foule de possibilités**.

Des haricots verts aux haricots princesse, et bien d'autres encore, les haricots ne sont jamais ennuyeux.



Des haricots surgelés ultra-frais toute l'année, riches en saveur et en nutriments.

BROCOLIS JOLIS



Oubliez l'ennuyeux brocoli cuit à la vapeur et découvrez le potentiel culinaire de ce magnifique légume. Le brocoli regorge de **vitamines C et K** et de composés anticancéreux. Et il a aussi un impact positif sur votre cholestérol. Incorporez les fleurettes à un **curry épicé**, à un **sauté oriental** ou à une alléchante **soupe au brocoli et au fromage**. Le brocoli est aussi étonnamment bon cru dans une salade avec des noix et des raisins secs. Vous pouvez aussi l'incorporer dans du pain ou des muffins au brocoli pour une valeur nutritionnelle supplémentaire.



Vous pouvez compter sur nos fleurettes de brocoli surgelées !

METTEZ VOS CONNAISSANCES À L'ÉPREUVE & **GAGNEZ**

UN COLIS SMART CHOICE !

Envie d'un défi savoureux ? Dans cette édition de notre magazine culinaire, nous vous proposons des **mots fléchés**. Testez vos connaissances (culinaires) et tentez de remporter un **colis Smart Choice** rempli de délicieux produits **Bidfood**, parfaitement adaptés aux besoins de votre cuisine de collectivité.

Comment ça marche ?

1. Complétez les mots fléchés et découvrez la bonne réponse.
2. Répondez à la question subsidiaire : Combien d'envois attendons-nous au total ?
3. Envoyez votre réponse ainsi que la réponse à la question subsidiaire à events@bidfood.be jusqu'au 30/04/2025.

Les participant ayant donné la bonne réponse ainsi que l'estimation la plus précise gagnera un **colis Smart Choice** d'une valeur de **75 euros** !

Amusez-vous bien avec les mots fléchés !



FRUITS FRAIS MIXÉS	ENTRÉE À HANOI	ANCIEN ÉTALON	PAS CUIT	CELLE DES VACHES EST MÉCANISÉE	POINT SUR UNE CARTE
MAL ENGAGER	COUR À L'ABRI	SIMILAIRE	PROCLAMATION OFFICIELLE	AU NORD D'OLÉRON	
		7		PLAT GREC	
HAUT ARBRE			PÈRE ET FILS DANS LA LITTÉRATURE		
PATRON DE L'ARCHE			INSTALLA		
		CEUVRE POÉTIQUE		ORGANISATION POUR LE TRAVAIL	1
		FABRIQUES		VOLATILE GAVÉ	
BRUIT DE COUP			BRUNE CAPITEUSE		vis
HÉBÉTÉS			EXASPÉRER		
				ANCIEN ORATEUR GREC	
				EXPRIME SA PEINE	
ABANDONNE	BIEN DRESSÉS		6		HOMME POLITIQUE SUD-AFRICAIN
	RIVALE D'ATHÈNES				
				BALOO POUR MOWGLI	
				SOLIDE	
ONDULATION EN TRIBUNE	AVANT OMEGA		CAFÉS OU GÂTEAUX		5
	COMMERÇANTE		SUD-AMÉRICAIN		
		CACHANT			
		ELLE A PARTAGÉ L'AFFICHE AVEC DELON			
BRÛLANTS				4	ÉLÉMENT DU HASARD
CACHOT EN ARGOT					LÉGUME VERT
				À BOUT	
				CAFÉS LÉGERS	
POUR UNE RÉPÉTITION			SANS REPROCHE		2
INTELLIGENCE			FAIT UN CHOIX		PLACÉE CHEZ UN TABELLION
	FRUIT			DÉPIT LITTÉRAIRE	
	ROCHE DE FAIBLE DENSITÉ			COURT APPEL	
MOT D'AJOUT		FAILLIT			ÉLECTRON-VOLT
SOURCE DE VITAMINES		POUR ÉGOUTTER LES BOUTEILLES			
	3				
			HOMÈRE FUT L'UN D'EUX		
AFFAIRES COURANTES				GRANDE PREMIÈRE	

© SPORT CÉRÉBRAL

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Le règlement complet du concours est disponible à l'adresse <https://www.bidfood.be/reglement-concours/>

DES LÉGUMES SURGELÉS ?

ET POURQUOI PAS !

LE SAVIEZ-VOUS ?

Les légumes surgelés conservent jusqu'à 95 % de leurs nutriments, car ils sont récoltés à maturité et surgelés en quelques heures. Contrairement aux légumes frais qui perdent des vitamines au fil des jours, les surgelés gardent toute leur richesse en vitamines et minéraux. Avec nos produits *Smart Choice*, profitez d'une cuisine savoureuse et nutritive, sans compromis, toute l'année!



DÉCOUVREZ NOS ÉPICES!

NEW

Smart
Choice
for smart chefs



Curry 500g | 39164
Curry 1000g | 39157



Poulet 850g | 39163
Poulet 1000g | 39160



Paprika doux 550g | 39162
Paprika doux 1000g | 39159



Ail 700g | 39165
Ail 1000g | 39156



Poivre noir 500g | 39167
Spaghetti 1000g | 39158



Poivre blanc 550g | 39166
Poivre blanc 1000g | 39161

Bidfood
Inspired by you

Avenue Deli XL, 1
B-6530 Thuin
info@bidfood.be
www.bidfood.be

“ L'essence du goût, la promesse de la qualité. Nos nouvelles épices *Smart Choice* transforment chaque plat en une expérience culinaire inoubliable! ”

VOTRE PARTENAIRE FOOD SERVICE

Chez Bidfood, nous pensons que les bons ingrédients sont non seulement dans l'assiette, mais aussi dans la collaboration. En tant que fournisseur de premier plan dans le secteur du food service, nous soutenons quotidiennement les cuisines collectives, les établissements de soins de santé et l'horeca grâce à une large gamme de produits et à des solutions logistiques efficaces. Avec plusieurs sites de distribution à travers la Belgique, nous garantissons un service rapide et flexible.

10 SITES EN BELGIQUE

INSTITUTIONNEL

1 KRUIBEKE
info@bidfood.be

2 THUIN
info@bidfood.be



HORECA

3 OUDENAARDE
info@declercq.bidfood.be



4 DILBEEK
info@makady.bidfood.be



5 MAASMECHELEN
info@horecaservice.bidfood.be



6 BERINGEN
info@horecaservice.bidfood.be



6 BERINGEN
sales@ivomatec.be



7 MECHELEN
info@foster.bidfood.be



8 FOREST
info@vds-food.com

9 WAVRE
wavre@vds-food.com



10 BARCHON
barchon@vds-food.com

COMMANDE SIMPLE ET EFFICACE

Le temps est précieux en cuisine. C'est pourquoi Bidfood vous facilite la tâche avec **MYBIDFOOD.BE**, une plateforme de commande en ligne intuitive qui vous permet de commander vos articles en un seul clic.

CONNAISSANCES ET INSPIRATION POUR LES CUISINES COLLECTIVES

Outre la livraison et le service, nous mettons l'accent sur **le partage des connaissances et l'inspiration**. C'est pourquoi Bidfood organise chaque année **des ateliers et formations** à l'intention des chefs et des opérateurs de cuisines collectives, en abordant chaque fois un thème pertinent.

Save the date

Le prochain atelier est prévu pour **le jeudi 24 avril** et sera animé par une équipe d'experts NFS en matière d'**HACCP**. Au cours de ce séminaire interactif, vous apprendrez comment vous préparer au mieux à une **inspection de l'AFSCA**, grâce à **des conseils pratiques, des outils et des ateliers animés** par des experts en sécurité alimentaire. Vous aurez un aperçu des documents clés, des réglementations et de la culture de la sécurité alimentaire, ce qui vous permettra d'affronter votre prochaine inspection en toute confiance.

Horaire journalier :

9h30 - 10h00 : Accueil & petit-déjeuner
10h00 - 11h15 : Présentation
11h15 - 11h30 : Pause
11h30 - 12h45 : Ateliers
12h45 - 13h30 : Lunch & réseautage



Souhaitez-vous participer à cet atelier ? Faites-le nous savoir via **events@bidfood.be** et assurez votre place !

*Chef's
fine cook*

available
NOW!

NEW RANGE OF TAPAS



39530
Groene pesto /
Pesto vert
1 kg



39531
Houmous natuur /
Houmous nature
1 kg



39528
Zongedroogde
tomaten /
Tomates séchées
au soleil
750 g



39529
Tomaten
tapenade /
Tapenade de
tomates
1 kg



39527
Olijvenmix /
Mix d'olives
925 g

 Bidfood