



Guidance & Solutions for a  
healthy & better world.

## WE'RE SMART® GREEN GUIDE DIRECTIVES GÉNÉRALES!

### Comment juger les restaurants de légumes?

Chaque année, nous élisons les meilleurs restaurants de légumes. La sélection se fait de manière très rigoureuse sur base de la philosophie Pensez Légumes! Pensez Fruits! et selon une cotation interne sur base de 'radis'. Plus un restaurant récolte de radis, plus il a de chance de briguer le titre. En tête de notre liste figure le pourcentage de fruits et légumes utilisés lors du repas. A côté de cela, la saveur et l'originalité, la présentation, la structure des ingrédients, le naturel des couleurs et une communication efficace sur l'utilisation des légumes et des fruits dans les plats jouent également un rôle important lorsqu'il choisit d'élire le meilleur restaurant des légumes.

La philosophie Pensez Légumes! Pensez Fruits!® s'applique en trois étapes:

**1re étape:** choisissez d'abord les légumes et/ou fruits pour créer vos menus. Les légumes constitueront alors l'essentiel de votre plat et détermineront principalement le goût.

**2e étape:**

faites votre choix parmi 51 techniques que vous trouverez sur le site [www.weresmartworld.com](http://www.weresmartworld.com).

Il s'agit de techniques nouvelles et moins connues permettant de travailler les fruits et légumes.

**3e étape:** choisissez ensuite de la viande, du poisson, des alternatives à la viande ou d'autres protéines. Le but est d'intégrer 2/3 légumes dans les repas pendant toute la semaine.

#### Quatre moyens

1. Utilisez également des sauces de légumes saines pour ponctuer le plat et rehausser sa saveur. Les Légumaises® par exemple constituent une alternative saine et délicieuse aux nombreuses sauces à base de mayonnaise.
  2. Soyez attentif aux couleurs. Les couleurs des fruits et légumes sont uniques et donnent vie à un mets. Par ailleurs, plus les couleurs sont vives, plus les légumes contiennent des antioxydants.
  3. Suivez les saisons. Les légumes de chez nous sont à point uniquement dans leur saison.
  4. N'utilisez que des produits de qualité. Optez pour les légumes les plus frais de votre région.
- Voici nos critères.

## **1 RADIS**

### **Au moins 35% de fruits et légumes tout au long du repas**

- Faire preuve d'une créativité surprenante dans le travail des légumes et des fruits.
- Utiliser les atouts des légumes et des fruits.
- Proposer des associations de saveurs justes dans lesquelles les fruits et légumes jouent un rôle clé et offrent une belle expérience gustative.
- Proposer la possibilité de manger végétarien.
- Travailler avec du poisson durable et/ou avec des élevages piscicoles responsables.

## **2 RADIS**

### **Au moins 40% de fruits et légumes tout au long du repas**

#### **Les mêmes critères que pour 1 radis, plus:**

- Faire référence aux fruits & légumes sur le site web, à la carte, dans la communication écrite, les médias sociaux et autres.
- Formation interne des collaborateurs et étude sur les fruits et légumes.
- Utilisation maximale de tous les composants des fruits et légumes.
- Proposer une offre de créations végétariennes à la carte.

## **3 RADIS**

### **Au moins 50% de fruits et légumes tout au long du repas**

#### **Les mêmes critères que pour 2 radis, plus:**

- Faire preuve d'une créativité remarquable dans le travail des légumes et des fruits.
- Faire preuve de conviction et proposer des associations de saveurs justes dans lesquelles les fruits et légumes jouent un rôle clé et offrent une belle expérience gustative.
- Créer ses plats à partir de légumes et de fruits.
- Réduire au maximum l'empreinte alimentaire (foodprint) et les déchets/pertes.
- Proposer une belle offre de créations végétariennes savoureuses à la carte.

## **4 RADIS**

### **Proposer presque toujours 66% de fruits et légumes tout au long du repas**

#### **Les mêmes critères que pour 3 radis, plus:**

- Faire preuve de conviction et proposer des associations de saveurs justes dans lesquelles les fruits et légumes jouent un rôle clé et offrent une expérience gustative unique.
- Parler clairement des fruits & légumes, que ce soit sur le site web, à la carte, dans la communication écrite, les médias sociaux et autres.
- Dans toutes les préparations, mentionner les légumes et les fruits avant tout autre ingrédient.
- Promotion et consommation de produits locaux, promotion des petits producteurs au travers de produits de qualité supérieure.
- Proposer une belle offre de créations végétariennes étonnantes à la carte.

## **5 RADIS**

### **Au moins 66% de fruits et légumes tout au long du repas**

#### **Les mêmes critères que pour 4 radis, plus:**

- Faire preuve d'une créativité absolument remarquable dans le travail des légumes et des fruits.
- Faire preuve d'une grande conviction et proposer des associations de saveurs justes dans lesquelles les fruits et légumes jouent un rôle clé et offrent une expérience gustative unique.
- Responsabilisation et engagement social et écologique au plan local.

- Travailler exclusivement des poissons de pêche durable.
- Contrôle total des eaux bleues (pour la cuisine) et des eaux grises (nettoyage).
- Proposer une vaste offre de créations végétariennes exceptionnelles à la carte.

### **DNA: We're Smart® World - We're Smart® Green Guide**

Vous êtes à la recherche d'un restaurant où les fruits et les légumes jouent les rôles principaux? Alors, le guide vert - We're Smart® Green Guide - est fait pour vous ! We're Smart® World a pour but de rassembler les personnes et les entreprises préoccupées par une vision de la vie à la fois saine, écologique et durable, ceci aussi bien dans le secteur alimentaire qu'en dehors de celui-ci. L'objectif est d'apprendre les uns des autres (We're) et de se renforcer mutuellement avec comme seul objectif de faire évoluer notre société vers des solutions plus intelligentes (Smart) à la fois pour notre corps, pour la nature et pour la planète (World). Notation: de 1 à 5 radis. **“Guidance & Solutions for a healthy & better world”**. [www.weresmartworld.com](http://www.weresmartworld.com)

Media contact: Frank Fol, +32 475 973441 - [info@weresmartworld.com](mailto:info@weresmartworld.com)

Instagram: @weresmartworld

Twitter: @VegetablesChef

Facebook: [www.facebook.com/weresmartworld](http://www.facebook.com/weresmartworld)