



CATALOGUE
REPAS

CSD

 Solidaris
Réseau

Ce catalogue vous est offert par le service repas de
la **Centrale de Services à Domicile de Liège.**

Qui sommes-nous ?



La CSD Liège vous procure rapidement l'aide dont vous avez besoin lors d'une perte d'autonomie passagère ou plus durable, en cas d'accident, de handicap, de maladie ou simplement lorsque les limites de l'âge se font sentir. Nous vous soutenons pour vous permettre de vivre chez vous, en toute sécurité, dans le respect de votre autonomie et de vos choix de vie.

Nous **encadrons intégralement les bénéficiaires** ainsi que leur entourage. En écoutant vos difficultés, nous vous proposons une réponse **humaine, personnalisée et professionnelle.**

Découvrez tous nos services sur www.csdliege.be.

04/338 20 20 – 24h sur 24 et 7 jours sur 7

Le choix de bien vivre chez soi

Notre service repas

La CSD livre vos repas à domicile. Ceux-ci sont préparés par les cuisines du Centre Hospitalier Bois de l'Abbaye (CHBA). Ils se composent essentiellement de produits frais, locaux, de saison et issus de l'agriculture biologique.

Les repas sont véhiculés dans des camionnettes réfrigérées et livrés chez vous par notre personnel qualifié. Ils sont conditionnés dans des barquettes individuelles à usage unique.

Celles-ci sont recyclables et se jettent dans la poubelle PMC !

Nos tarifs

sont adaptés aux revenus du ménage.
Contactez notre service pour plus d'informations.

Comment faire appel à notre service ?

Notre service repas est accessible à toutes les personnes en perte d'autonomie, quelle que soit votre mutuelle.

- Appelez le **04/338 20 20** et précisez que votre appel concerne la livraison de repas.
- Une assistante sociale vous contactera dans les **48h** ouvrables pour fixer une rencontre.
- Elle établira, avec vous, l'aide la plus adaptée à vos besoins.

Où livrons-nous ?

Notre service distribue les repas **sur toute la Province de Liège**, sauf dans les communes de Liège, Waremme, Flémalle et dans l'arrondissement de Verviers qui organisent eux-mêmes leur livraison (mais nous livrons à Trooz et Olne).

Si votre région n'est pas desservie, contactez notre Centre de Coordination (04/338 20 20) qui trouvera, avec vous, une solution personnalisée.

Un chef en cuisine !

Pierre Rorive

Passionné de cuisine depuis toujours, c'est à **Liège** que j'étudie l'hôtellerie.

Le prestigieux restaurant « **Comme Chez Soi** » à **Bruxelles** m'accueille pendant deux ans en tant que Chef de partie.

Je poursuis deux ans « **Au Vieux Liège** » et 17 ans au « **Clos St Denis** » où je deviens **Chef**.

Je m'oriente ensuite vers le monde hospitalier en devenant responsable du self-service du CHU de Liège (Sart-Tilman). L'année qui suit, je dirige les 5 restaurants de la Commission Européenne à Bruxelles. En 2015, je rejoins la cuisine centrale du CHBA dont je suis responsable depuis 2016.

Le Centre Hospitalier Bois de l'Abbaye

La cuisine centrale « **Atelier de Santé Alimentaire** » située au Centre Hospitalier Bois de l'Abbaye (Seraing) emploie **250** personnes réparties sur les différentes implantations.

Notre objectif est avant tout de proposer des plats sains et goûteux. Actuellement, la production quotidienne est de **6500** repas. Ceux-ci sont distribués dans différents secteurs.

Le premier, le plus important, concerne l'accompagnement à domicile (CSD), les hôpitaux et maisons de repos (Intersenior).

Le deuxième est le secteur scolaire. En collaboration avec une diététicienne, le CHBA propose une alternative végétarienne et diminue les produits frits.

Le troisième concerne les menus des crèches, pour lesquels sont utilisés des raviers biodégradables en cellulose.

Les repas destinés à nos différents restaurants et centres représentent le dernier secteur. Mentionnons par exemple la cafétéria du CHBA ouverte du **lundi** au **samedi**. Le CHBA propose aux clients et membres du personnel une restauration à emporter ou à consommer sur place.

En plus des audits réalisés par l'AFSCA, le CHBA collabore avec le laboratoire provincial Malvoz qui réalise entre autres des prélèvements pour l'analyse régulière de nos productions.

Pierre Rorive,
Directeur du département hôtelier.



CHOISISSEZ VOTRE MENU

L'objectif de ce catalogue est de vous aider à faire vos choix, vous faire découvrir de nouveaux goûts et vous inspirer pour la présentation de vos plats.

Nous vous encourageons à placer les aliments sur une assiette.

Votre repas n'en sera que plus appétissant, la preuve en images¹ !

Toutes les photos sont réalisées avec les produits tels qu'ils vous sont livrés.

Chaque semaine, vous recevez le calendrier des menus pour la semaine suivante.

Nous vous proposons **28 menus terroirs** (p.11), répartis sur **4 semaines**. Vous choisissez les repas en fonction **de vos envies, de vos goûts** (sans porc, sans poisson, végétarien) ou **de votre régime alimentaire** (pauvre en sel, diabétique, hypocalorique, hyperprotéiné, urémique, dialysé, dialysé diabétique, sans déchet, pauvre en lactose)².

Vous avez aussi la possibilité de sélectionner **votre texture** (viande coupée ou plat mixé séparé)

Les menus terroirs et leurs alternatives peuvent être accompagnés **de potage** (p.53) et/ou **d'un dessert** (p.55).

D'autres alternatives sont aussi proposées (p.41)

Pour Noël, Nouvel An et Pâques, nous vous proposons un menu de fêtes !

Les quantités répondent aux recommandations nutritionnelles. Nous privilégions principalement les produits frais, locaux, de saison et issus de l'agriculture biologique.

De plus nous n'utilisons aucun conservateur ni colorant !

Toutes les informations concernant **les allergènes sont indiquées sur les barquettes**. N'hésitez pas à nous **contacter** pour d'autres questions à propos des valeurs nutritionnelles ou ingrédients.

La CSD livre aussi la **valisette santé**. Elle est disponible sur base d'une **prescription médicale** et contient les **3 repas** d'une journée, ainsi qu'un potage, un dessert et/ou d'éventuelles collations.



CONSEILS PRATIQUES

Sur chaque barquette, vous trouverez l'intitulé du repas, les ingrédients, les allergènes, la date de fabrication, la date limite de consommation, ainsi que les conditions de conservation et de réchauffage.

Nos conseils d'utilisation

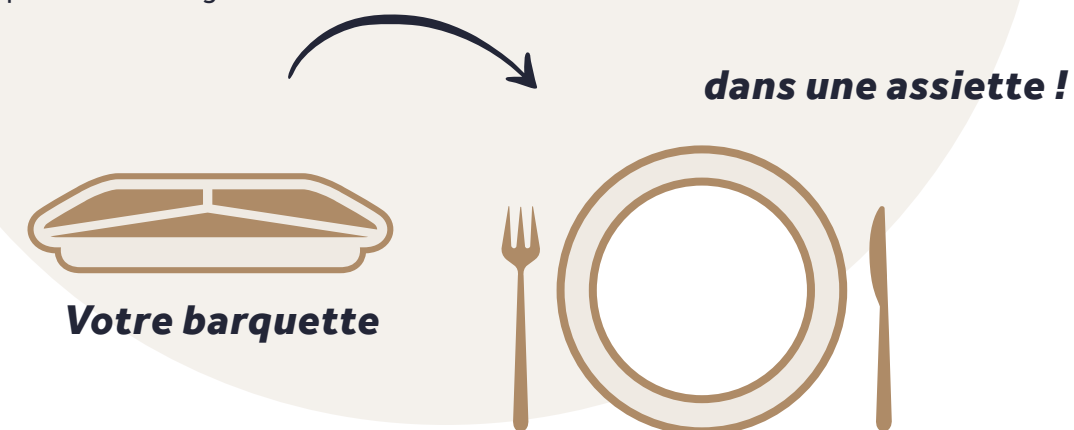
- 1.** Conservez le repas au frigo.
Nous vous recommandons de ne pas le congeler¹ !
- 2.** Sortez la barquette du frigo, faites quelques trous dans l'opercule et mettez-la au four à micro-ondes. Pour plus de facilité, placez-là déjà sur une assiette.
- 3.** Réchauffez-la comme indiqué sur l'étiquette (2 à 5 minutes à 600 watts).
- 4.** Avec précaution, retirez l'opercule de la barquette et placez les aliments sur une assiette.
- 5.** N'hésitez pas à vous inspirer des photos de ce catalogue, ou encore, à l'agrémenter selon vos goûts (épices, herbes aromatiques...). Pensez à demander conseil à notre personnel !



VOUS SOUHAITEZ FRACTIONNER VOTRE REPAS ?

Si vous souhaitez fractionner votre repas, nous vous conseillons de ne pas réchauffer¹ plusieurs fois le même aliment.

- 1.** Sortez la barquette du frigo et retirez l'opercule.
- 2.** Déposez ce que vous souhaitez manger dans une assiette.
- 3.** Réchauffez-la au four à micro-ondes (idéalement avec un couvercle).
- 4.** Pendant ce temps, transférez le reste des aliments de la barquette dans un récipient fermé par un couvercle ou un film plastique (pas d'aluminium) et replacez-le au frigo.



SOMMAIRE

Menus terroirs	11
Nos alternatives	41
Légumes	42
Féculents	44
Pâtes	45
Plats du jour	46
Assiettes froides	48
Menus plaisir	50
Potages	53
Desserts	55



Menus terroirs

Chaque jour pendant **4 semaines**, nous vous proposons **un menu terroir différent (28 au total)**.

Nos professionnels vous fourniront le menu de la semaine en cours.
Pour satisfaire au mieux vos besoins et vos envies,
plusieurs déclinaisons sont possibles.

*Les plats « terroirs » sont disponibles sans porc, sans poisson,
en version végétarienne ou selon un régime précis.*

Retrouvez vos alternatives en page 41 .

Attention, nos alternatives et les différentes textures ne concernent pas les personnes
qui suivent un régime médical précis.



Texture “ mixé séparé ”



SEMAINE 1 / JOUR 2

Saucisse de veau sauce moutarde

Salade liégeoise

(pommes de terre, haricots, oignons, vinaigre)



SEMAINE 1 / JOUR 1

Tajine de bœuf aux épices

(jus d'orange, gingembre, cumin, citronnelle)

Mix du sud

(poivrons rouges, aubergines, courgettes, olives, cumin)

Risotto de pâtes au safran



SEMAINE 1 / JOUR 3

*Rôti de porc Orloff sauce Mornay
(sauce béchamel avec du fromage)*

Petits pois au beurre et échalotes

*Pommes de terre campagnarde
(en quartiers, cuites au four avec la peau et du paprika)*



SEMAINE 1 / JOUR 4

*Carbonnades au pain d'épices
Chou rouge aux pommes
Pommes de terre nature*





SEMAINE 1 / JOUR 6

Dos de cabillaud et coulis d'artichauts
Épinards sauce blanche
Pommes de terre Macaire
(demi pomme de terre avec la peau dont la chair est transformée en purée)



SEMAINE 1 / JOUR 5

Moussaka aux aubergines
Purée de pommes de terre



SEMAINE 1 / JOUR 7

Filet de poulet grillé sauce barbecue

Tomates au four et échalotes

Riz pilaf (avec des échalotes)



SEMAINE 2 / JOUR 1

Boulette d'agneau sauce aux épices
(ail, cannelle, cumin)

Légumes façon orientale
(courgettes, pois chiches, carotte, radis blanc)

Gâteau de semoule



SEMAINE 2 / JOUR 3

Filet de Merlu sauce au beurre blanc
Brocolis aux fines herbes
Purée de pommes de terre maison



SEMAINE 2 / JOUR 2

Blanquette de veau
Jeunes légumes (asperges, carottes)
Gratin dauphinois



SEMAINE 2 / JOUR 4

Lasagne
Aubergine grillée avec parmesan



SEMAINE 2 / JOUR 5

Rôti de dindonneau sauce curry
Mijoté de chou rave
Pommes de terre rissolées





SEMAINE 2 / JOUR 7

Émincé de porc sauce aigre-douce

Wok de légumes

(poivrons, choux chinois, oignons, carottes, jets de soja)

Riz pilaf

(avec des échalotes)



SEMAINE 2 / JOUR 6

Dos de saumon sauce choron
(sauce béarnaise tomatée)

Courgettes sautées à l'estragon

Pommes de terre nature



SEMAINE 3 / JOUR 1

Grill burger de bœuf sauce brune au poivre vert
Champignons sautés à la ciboulette
Pommes de terre grenaille



SEMAINE 3 / JOUR 2

Poivrons farcis
Coulis de poivron
Pâtes





SEMAINE 3 / JOUR 4

Navarin d'agneau à l'italienne
(sauce tomate)

Ratatouille
(courgettes, aubergines, oignons, tomates, poivrons)

Pommes de terre nature



SEMAINE 3 / JOUR 3

Rôti de poulet sauce brune à l'origan
Duo de haricots aux échalotes
Pommes de terre rissolées



SEMAINE 3 / JOUR 5

Paupiette pur veau sauce moutarde à l'ancienne

Carottes au thym

Rösti (galette de pommes de terre)



SEMAINE 3 / JOUR 6

*Dos de cabillaud sauce mousseline
(à base de beurre et de jaunes d'œufs)*

Brocolis à l'ail

Pommes de terre nature





SEMAINE 4 / JOUR 1

Steak de bœuf sauce au vinaigre balsamique

Tomate au four

*Pommes de terre campagnarde
(en quartiers, cuites au four avec la peau et du paprika)*



SEMAINE 3 / JOUR 7

*Chicons au gratin
(sauce béchamel)*

Purée de pommes de terre maison

SEMAINE 4 / JOUR 2

Emincés de poulet sauce veloutée
Champignons mijotés à la ciboulette
Conchigliettes (pâtes)



SEMAINE 4 / JOUR 3

Aiglefin sauce tomate au basilic
Épinards au beurre
Purée de pommes de terre maison





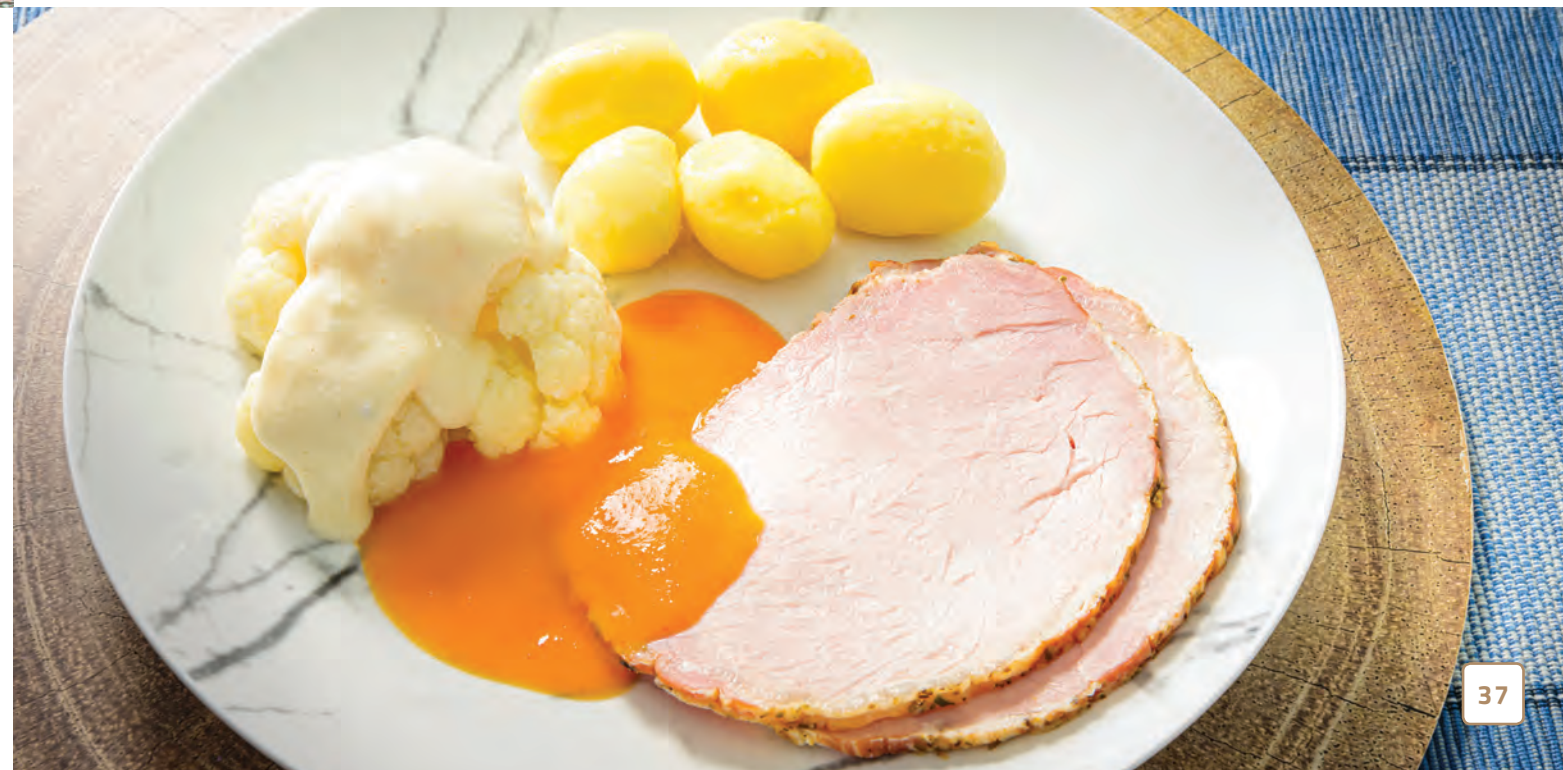
SEMAINE 4 / JOUR 5

Carré de porc coulis de carottes au curry
Chou-fleur sauce blanche
Pommes de terre nature



SEMAINE 4 / JOUR 4

Boulets pur veau parfum d'Aubel
(à base de jus de pomme)
Compote de pommes
Pommes de terre rissolées



SEMAINE 4 / JOUR 6

Filet de poisson meunière, sauce cerfeuil
(passé dans la farine avant d'être cuit)

Poireaux à la crème

Purée de pommes de terre



SEMAINE 4 / JOUR 7

Rôti de lapin sauce brune au citron

Salsifis

Gratin de pommes de terre



SOMMAIRE

Menus terroirs	11
Nos alternatives	41
Légumes	42
Féculents	44
Pâtes	45
Plats du jour	46
Assiettes froides	48
Menus plaisir	50
Potages	53
Desserts	55



Nos alternatives

Variez votre menu hebdomadaire selon vos envies ou vos goûts !
Pour chaque “**plat terroir**” vous pouvez :

CHANGER n’importe quel légume et n’importe quel féculent
par un autre quand vous voulez !

REEMPLACER le “**plat terroir**” du menu par :

- Un des 6 plats du jour
- ou
- Le plat de pâtes de la semaine
- ou
- L’assiette froide de la semaine
- ou
- Le menu plaisir de la semaine

Attention, nos alternatives et les différentes textures ne concernent pas les personnes qui suivent un régime médical précis.

LÉGUMES

Chaque jour, changez n'importe quel légume par un autre proposé ci-dessous.

- Compote de pommes
- Salade mixte sauce vinaigrette ciboulette
- Chou-fleur
- Haricots verts et échalotes
- Carottes au beurre du pays



FÉCULENTS

Chaque jour, changez n'importe quel féculent par un autre proposé ci-dessous.



Pommes de terre



Pâtes (pennes)

PÂTES

Chaque jour, le plat de pâtes de la semaine est disponible.



*Crème d'épinards
au saumon*



*Lasagne de légumes
(courgettes, aubergines)*



Jambon fromage

PLATS DU JOUR

Chaque jour, les 6 plats du jour proposés ci-dessous sont disponibles.

1.

Dos de cabillaud rôti sauce béarnaise, épinards au beurre, purée de pommes de terre
2.

Lasagne bolognaise
3.

Roulade de jambon aux chicons gratinée, purée de pommes de terre
4.

Boulette de veau sauce au parfum d'Aubel, compote de pommes, purée de pommes de terre
5.

Potée aux carottes, saucisse de veau, lard salé, sauce moutarde
6.

Vol-au-vent, champignons et riz



ASSIETTES FROIDES

Jambon cuit et œuf dur

Salade de carottes à l'orange

Asperges vertes à la moutarde à l'ancienne, pignons de pin et persil

Salade de pommes de terre à la ciboulette

Macédoine de légumes (carottes, pois, haricots, flageolets, navets)



Boule de mozzarella

Salade de tomates au pesto

Feuilles de roquette au parmesan

Ratatouille servie froide (courgettes, aubergines, oignons, tomates, poivrons)

Focaccia (pain à l'huile d'olive et herbes de Provence)



Chaque jour, l'assiette froide de la semaine est disponible.



Charcuteries fines (jambon serrano, salami milanais et pastrami, rôti de porc au romarin)

Salade de concombres, tomates, olives, feta

Salade de pâtes aux légumes confits (courgettes, aubergines)

Salade de céleri rémoulade (céleri rave râpé, assaisonné de mayonnaise, moutarde, persil, jus de citron, sel et poivre)

Melon



Salade de thon

Salade de haricots façon niçoise (tomates, olives, échalotes)

Taboulé oriental à la menthe

Salade Hawaï (carottes, maïs, ananas, petits pois)

Concombre mariné à la crème et à l'aneth

MENUS PLAISIR



Couscous de poulet et merguez



Cuisse de canard à l'orange et rösti (galette de pommes de terre)

Chaque jour, le “ menu plaisir ” de la semaine est disponible (à titre informatif voici quelques exemples). Pour connaître celui qui vous est proposé cette semaine, consultez votre **fiche menu hebdomadaire**.



Poivrons farcis et riz pilaf (avec des échalotes)



Paëlla Valencienne (volaille et crustacés)



LES POTAGES

*sont préparés à base
de légumes frais, d'eau,
d'assaisonnement
et de riz (pour épaissir).
Ils sont disponibles en version
« légère »,
c'est-à-dire avec moins de fibres
pour une meilleure digestion.
Pour certains régimes,
ils peuvent être enrichis.*



*Tous nos potages sont
faits « maison » et « sans porc ».*

Potages ordinaires

Les potages ordinaires sont répartis sur **2** semaines :

Semaine 1

Lundi : Celeri

Mardi : Courgette

Mercredi : Panais courge

Jeudi : Brocolis

Vendredi : Poivron rouge

Samedi : Poireau

Dimanche : Cerfeuil

Semaine 2

Lundi : Crème de volaille

Mardi : Cresson

Mercredi : Carotte

Jeudi : Chou-fleur

Vendredi : Quatre légumes

Samedi : Tomate

Dimanche : Épinard

Potages légers

Les potages légers sont répartis sur **1** semaine :

Lundi : Épinard

Mardi : Céleri rave

Mercredi : Courgette

Jeudi : Carotte

Vendredi : Parmentier (pomme de terre)

Samedi : Cresson

Dimanche : Chou-fleur



LES DESSERTS

*sont faits « maison¹ » ou
confectionnés industriellement.
Ils sont adaptables aux
différents régimes.*



*Tous nos desserts sont
disponibles « sans porc » à
l'exception de notre mousse au
chocolat et de notre pannacotta
aux fruits rouges.*

*Ceux-ci sont remplacés
respectivement par un cake
marbré et un fruit frais pour les
versions végétariennes.*

Desserts ordinaires

Les desserts ordinaires sont répartis sur **2** semaines :

Semaine 1

Lundi : Cake pommeline

Mardi : Riz au lait

Mercredi : Crème vanille 🏠%

Jeudi : Salade de fruits frais

Vendredi : Crème coco 🏠%

Samedi : Café liégeois

Dimanche : Gaufre 4/4 🏠%

Semaine 2

Lundi : Gervita aux fraises

Mardi : Riz au lait

Mercredi : Crème moka 🏠%

Jeudi : Salade de fruits frais

Vendredi : Pannacotta aux fruits
rouges 🏠%

Samedi : Mousse au chocolat

Dimanche : Crêpes 🏠%

Desserts de régime

Les desserts de régime sont répartis sur **1** semaine :

Lundi : Cake vanille 🏠%

Mardi : Biscuit au chocolat

Mercredi : Crème vanille

Jeudi : Pain d'épices

Vendredi : Crème coco 🏠%

Samedi : Biscuit aux amandes

Dimanche : Crème moka 🏠%

¹ Près de la moitié de nos desserts sont faits « maison ». Leur date de conservation étant plus courte, nous proposons des alternatives industrielles permettant aux bénéficiaires d'échelonner la prise des desserts.

TÉMOIGNAGES

Michel, 71 ans, Seraing

Je suis veuf, et je ne sais pas cuisiner. Comme je ne suis soumis à aucun régime particulier, je reçois tous les jours le menu terroir. Les plats varient toutes les 4 semaines. Je n'ai pas le temps de me lasser. Et lorsque quelque chose ne me plaît pas, comme les haricots, j'opte pour une alternative !

Pierre, 34 ans, Herstal

Lors d'un accident de moto, je me suis cassé le bras droit. Je vis seul, donc impossible de me faire à manger. J'ai fait appel au service repas le temps de ma convalescence. J'en ai bénéficié pendant 6 semaines.

Anne-Laure et Julien, 65 et 67 ans, Hannut

D'habitude, c'est ma fille qui apporte le souper à la maison. Mais lorsqu'elle part en vacances, nous faisons appel à la CSD. J'opte pour le menu terroir avec un dessert, et Julien prend le menu régime avec du potage.

Marie, 53 ans, Chaudfontaine

Cela fait plusieurs années que je suis diabétique. Je reçois chaque jour le menu diabétique. Mais suite à une visite chez le médecin, nous avons constaté que mon diabète est à nouveau déséquilibré. J'ai alors fait appel à la diététicienne de la CSD, qui m'a proposé de passer à la valisette santé. Grâce à la prescription de mon médecin traitant, je me la fais livrer à domicile toute la semaine. Lorsque mon diabète sera stable, j'espère repasser aux menus d'avant.

Serge, 59 ans, Oupeye

Au moment de mon traitement oncologique, je ne parvenais plus à avaler la nourriture normale. Je devais manger « mou ». La CSD me fournissait des plats mixés. Mais depuis quelques semaines, ma santé s'améliore. J'ai testé les pâtes, cela n'a pas posé de difficulté particulière. Je m'apprête à passer aux repas « normaux ». Je me réjouis de retrouver le plaisir de manger !

Jacqueline, 78 ans, Aywaille

À cause de mon diabète, je suis traitée à l'insuline matin et soir. Ma glycémie est bien équilibrée. Mais cela dure depuis 8 ans et je me lasse des régimes diabétiques. J'en perds l'appétit alors qu'il est plutôt bon ! J'ai pris contact avec la diététicienne du service et, en accord avec mon médecin, nous avons décidé de passer aux repas « ordinaires ». Un plaisir !

Éditeur responsable
Centrale de Services à Domicile (Liège)
Rue de la Boverie 379 - 4100 Seraing
www.csdliege.be

Edition
Mars 2021

Coordination et graphisme
Service Communication CSD

Graphisme
Maxime Jamoulle

Catalogue réalisé en collaboration avec le
Centre Hospitalier Bois de l'Abbaye

CHBA

Impression
AZ Print

Photos
Studio Image
Audrey de Leval & Alain Vande Craen

QUI SOMMES-NOUS ?

Ce catalogue vous est offert par le service repas de la Centrale de Services à Domicile de Liège.

La CSD Liège vous procure rapidement l'aide dont vous avez besoin lors d'une perte d'autonomie passagère ou plus durable, en cas d'accident, de handicap, de maladie ou simplement lorsque les limites de l'âge se font sentir. Nous vous soutenons pour vous permettre de vivre chez vous, en toute sécurité, dans le respect de votre autonomie et de vos choix de vie.

Nous encadrons intégralement les bénéficiaires ainsi que leur entourage.
En écoutant vos difficultés, nous vous proposons une réponse **humaine, personnalisée et professionnelle.**

Découvrez tous nos services sur www.csdliege.be.

Aides familiales et aides ménagères sociales

Soins infirmiers et équipes spécialisées

Distribution de repas

Centre de coordination

Gardes à domicile

Gardes d'enfants malades

Service Répit

Location de matériel médical

Aide aux déplacements pour raison médicale

Télévigilance

Ergothérapie (adaptation du domicile)

Kinésithérapie, Logopédie, Psychologie,

Coiffure, Pédicurie, Diététique,

Esthéticienne sociale

Retrouvez-nous sur facebook



04/338 20 20 – 24h sur 24 et 7 jours sur 7

La CSD fait partie du Réseau Solidaris

