CATALOGUE

REPAS

AUTOMNE - HIVER



SOMMAIRE

Qui sommes-nous ? *p. 3*

Notre service repas *p. 4*

Un chef en cuisine *p. 6*

Choisissez votre menu *p. 8*

Bon à savoir *p. 10*

Menus Terroir *p. 13*

Nos alternatives *p. 42*

Légumes *p. 44*

Féculents *p. 46*

Pâtes *p. 47*

Plats du jour *p. 48*

Assiettes froides *p. 50*

Menus plaisir *p. 52*

Potages *p. 55*

Desserts *p. 57*

Témoignages *p. 58*

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 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 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 - 24 h 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

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

Comment faire appel à notre service ?

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

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

Où livrons-nous ?

Notre service distribue les repas **sur toute la province de Liège**, sauf dans les communes de Liège, Waremme et dans l'arrondissement de Verviers (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 européene 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 ses différentes implantations.

Notre objectif est avant tout de proposer des plats sains et goûteux. Actuellement, la production quotidienne est de **7500** 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.

Les repas destinés à nos différents restaurants et centres représentent le dernier secteur. Mentionnons par exemple la Cité administrative de Seraing ou encore, 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'Agence Fédérale pour la Sécurité de la Chaîne Alimentaire (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 de 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 images[1] !
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 Terroir** (p.13), répartis sur **4 semaines.** Vous choisissez les repas en fonction de **vos envies, de vos habitudes** (sans porc, sans poisson, végétarien) **ou de votre régime alimentaire** (sans sel ajouté, diabétique, hypocalorique, hyperprotéiné, urémique, dialysé, dialysé diabétique, sans déchet, pauvre en lactose)[2].

Vous avez aussi la possibilité de sélectionner **votre texture** :
ordinaire • coupée • mixée

Les menus Terroir
et leurs alternatives peuvent être accompagnés **d'un potage** (p.55) et/ou **d'un dessert** (p.57).

D'autres alternatives sont aussi proposées (p.43).

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

[1] Les photos sont non-contractuelles. La présentation des plats l'est à titre indicatif.
[2] Sur base du conseil de votre médecin, la CSD propose des menus adaptés.



Les quantités répondent aux recommandations nutritionnelles. Nous privilégions principalement les produits frais, locaux, de saison, 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 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.

Bon à savoir

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 congeler[1] !
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-la déjà sur une assiette.
3. Réchauffez-la comme indiqué sur l'étiquette (2 à 5 min 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 !







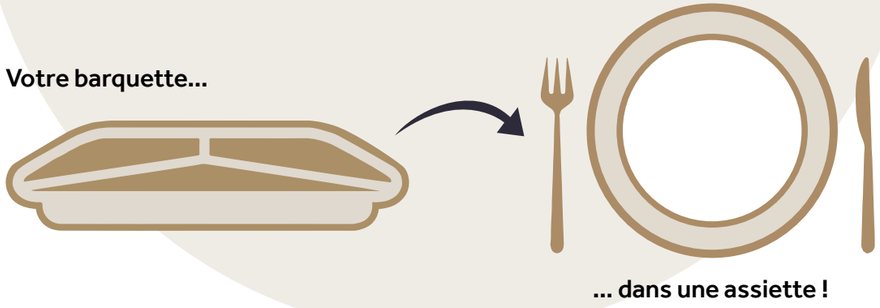


[1] Chez un particulier, la congélation/décongélation est difficilement contrôlable. De plus, nous utilisons parfois certains produits frais surgelés qu'il est interdit de recongeler.

Vous souhaitez fractionner votre repas ?

Si vous souhaitez fractionner votre repas, nous vous conseillons de ne pas réchauffer[1] 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.



[1] En réchauffant plusieurs fois les aliments, vous transformez certaines substances qui pourraient s'avérer nocives pour les personnes sensibles. De plus, le goût, l'aspect et la texture en seraient détériorés. Par ailleurs, en réchauffant les aliments hors de la barquette, ceux-ci risquent de sécher plus rapidement.

Menus Terroir

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 Terroir sont disponibles sans porc, sans poisson, en version végétarienne ou selon un régime précis.

Retrouvez les alternatives en page 43.

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

Texture « mixé séparé »



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 2

Saucisse de veau sauce moutarde
Salade liégeoise
(pommes de terre, haricots, lardons, oignons, vinaigre)

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
Duo de carottes aux oignons
Pommes de terre nature

SEMAINE 1/JOUR 5

Hachis parmentier aux poireaux
(à base de hachis végétarien)
Jus au thym





SEMAINE 1/JOUR 6

Dos de cabillaud sauce citron
Épinards sauce blanche
Pomme de terre Macaire
(demi-pomme de terre avec la peau
dont la chair est transformée en purée)

SEMAINE 1/JOUR 7

Filet de poulet grillé sauce curry
Ananas
Riz pilaf
(cuit par absorption avec des échalotes)





SEMAINE 2/JOUR 1

Boulettes d'agneau sauce aux épices
(ail, cannelle, cumin)
Légumes façon orientale
(courgettes, pois chiches, carottes, radis blanc)
Semoule avec raisins

SEMAINE 2/JOUR 2

Blanquette de veau
Ragoût de légumes
Gratin dauphinois





SEMAINE 2/JOUR 3

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

SEMAINE 2/JOUR 4

Lasagne
Aubergine grillée avec parmesan





SEMAINE 2/JOUR 5

Rôti de dindonneau coulis de potiron
Mijoté de carottes au thym
Pommes de terre campagnarde
(en quartiers, cuites au four avec la peau et du paprika)

SEMAINE 2/JOUR 6

Dos de saumon sauce safranée
Poêlée verte de légumes
(petits pois et haricots)
Pommes de terre nature





SEMAINE 2/JOUR 7

Rôti de porc
Sauce au miel et à l'échalote
Chou rouge aux pommes
Purée de pommes de terre maison

SEMAINE 3/JOUR 1

Grill burger de bœuf sauce brune au poivre vert
Chicons poêlés
Pommes de terre grenaille





SEMAINE 3/JOUR 2

Boulettes de sarrasin
Sauce aux épinards
Riz sauvage aux petits légumes

SEMAINE 3/JOUR 3

Filet de poulet sauce brune

(romarin, échalotes)

Haricots verts aux oignons

Pommes de terre campagnarde

(en quartiers, cuites au four avec la peau et du paprika)





SEMAINE 3/JOUR 4

Ragoût de veau sauce tomate

Courgettes aux herbes de Provence

Pommes de terre nature

SEMAINE 3/JOUR 5

Paupiette pur veau sauce moutarde à l'ancienne
Carottes au thym
Rösti *(galettes de pommes de terre)*





SEMAINE 3/JOUR 6

Dos de merlu sauce choron
Brocolis à l'ail
Pommes de terre nature

SEMAINE 3/JOUR 7

Roulades de jambon aux chicons gratinées
(sauce Béchamel)
Purée de pommes de terre maison





SEMAINE 4/JOUR 1

Steak de bœuf sauce au vinaigre balsamique
Potée de patates douces

SEMAINE 4/JOUR 2

Émincés de poulet sauce veloutée
Champignons mijotés à la ciboulette
Riz pilaf
(cuit par absorption avec des échalotes)





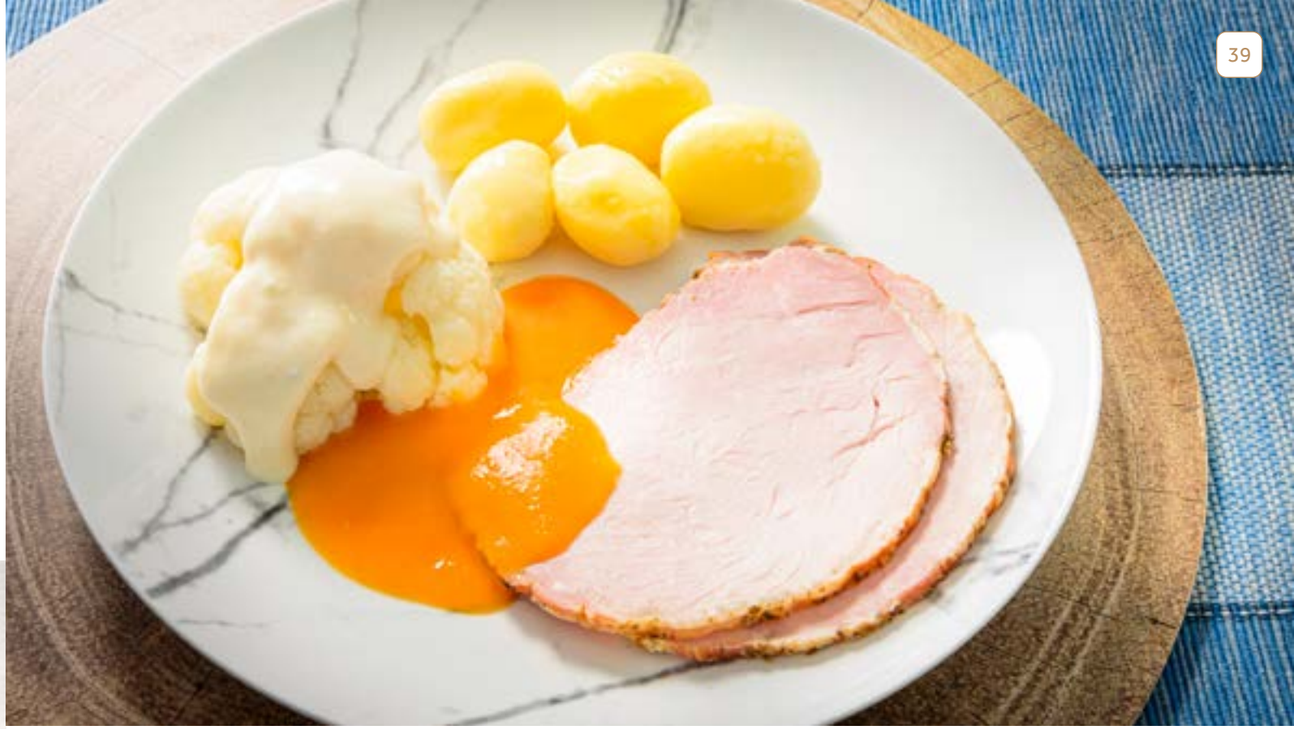
SEMAINE 4/JOUR 3

Poisson meunière au jus de citron
Épinards sauce blanche
Purée de pommes de terre maison

SEMAINE 4/JOUR 4

Boulets pur veau sauce liégeoise
(lardons et oignons)
Pomme caramélisée
Rösti (galettes de pommes de terre)





SEMAINE 4/JOUR 5

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

SEMAINE 4/JOUR 6

Dos de cabillaud
Nage aux petits légumes
Purée de pommes de terre maison





SEMAINE 4/JOUR 7

Rôti de lapin aux pruneaux
Salsifis à la crème
Gratin de pommes de terre



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 !

REMPLACER 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, les alternatives et les différentes textures ne concernent pas les personnes qui suivent un régime médical précis.
Il n'est pas possible de changer les textures pour les alternatives.

Légumes

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

- Compote de pommes
- Salade mixte
  sauce vinaigrette ciboulette
- Chou-fleur sauce blanche
- Haricots verts et échalotes
- Carottes au thym











Féculents

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



Pommes de terre



Purée de pommes de terre maison



Pâtes

Pâtes

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



Tomates, pesto, jambon



Carbonara



Commissaire gratinées (sauce tomate et crème, champignons, artichauts et jambon)



Jambon, fromage

Plats du jour

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

1. Dos de cabillaud, nage aux petits légumes, purée de pommes de terre maison
2. Lasagne bolognaise
3. Roulades de jambon aux chicons gratinées, purée de pommes de terre maison
4. Boulets porc/boeuf sauce liégeoise (oignons et lardons), compote de pommes, purée de pommes de terre maison
5. Potée aux carottes, saucisse de veau, lard salé, sauce moutarde
6. Cuisse de poulet, sauce aux champignons, purée de pommes de terre maison













Assiettes froides

Jambon cuit et mousse d'œuf

Chutney de potiron

Céleri rave rémoulade

Macédoine de légumes

Salade de pommes de terre



Assortiment de fromages

Salade de pommes raisins

Salade iceberg au miel et noix

Salade de carottes et mandarines

Deux sandwiches et beurre



Jambon Serrano et melon

Salade de concombres et tomates au pesto

Ratatouille froide

Salade de pâtes aux légumes confits



Salade de thon et pêche

Asperges mimosa

Salade coleslaw (chou blanc et carotte)

Salade de pommes de terre à la ciboulette



Menus plaisir

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** ».



Paëlla valencienne



Couscous de poulet et merguez



Poivrons farcis et riz pilaf



Cuisse de canard à l'orange et pommes de terre rösti



LES POTAGES

Nos 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.

Les potages ordinaires

Les potages ordinaires sont répartis sur 2 semaines :

SEMAINE 1

Lundi : Chou-fleur
Mardi : Courgette
Mercredi : Panais courge
Jeudi : Oignon
Vendredi : Poivron rouge
Samedi : Poireau
Dimanche : Cerfeuil

SEMAINE 2

Lundi : Céleri rave
Mardi : Cresson
Mercredi : Carotte
Jeudi : Navet
Vendredi : Quatre légumes
Samedi : Tomate
Dimanche : Épinard

Les potages légers

Les potages légers sont répartis sur 1 semaine :

Lundi : Carotte
Mardi : Chicon
Mercredi : Chou-fleur
Jeudi : Potiron
Vendredi : Épinard
Samedi : Panais
Dimanche : Courgette



LES DESSERTS

Nos desserts sont faits maison[1] ou confectionnés industriellement. Ils sont adaptables aux différents régimes.

Tous nos desserts sont disponibles en version végétarienne et sans-porc, *à l'exception des desserts avec l'icône ci-dessous.*

Les desserts ordinaires

Les desserts ordinaires sont répartis sur 2 semaines :

SEMAINE 1

Lundi : Cake pommeline
Mardi : Riz au lait
Mercredi : Mousse aux poires et caramel
Jeudi : Salade de fruits frais
Vendredi : Crème moka
Samedi : Mousse au chocolat
Dimanche : Gaufre 4/4

SEMAINE 2

Lundi : Gervita aux fraises
Mardi : Riz au lait
Mercredi : Crème vanille
Jeudi : Salade de fruits frais
Vendredi : Crème chocolat
Samedi : Café liégeois
Dimanche : Crêpes

Les desserts régime

Les desserts régime sont répartis sur 2 semaines :

SEMAINE 1

Lundi : Cake vanille
Mardi : Biscuit au chocolat
Mercredi : Mousse aux poires maigre
Jeudi : Pain d'épices
Vendredi : Crème moka
Samedi : Biscuit aux amandes
Dimanche : Crème moka

SEMAINE 2

Lundi : Cake vanille
Mardi : Biscuit au chocolat
Mercredi : Crème vanille
Jeudi : Pain d'épices
Vendredi : Crème chocolat
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

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 plait pas, comme les haricots, j'opte pour une alternative !

Michel, 73 ans

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.

Marie, 55 ans

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 eu pour 6 semaines.

Pierre, 36 ans

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.

Anne-Laure et Julien, 67 et 69 ans

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 difficultés particulières. Je m'apprête à passer aux repas « normaux ». Je me réjouis de retrouver le plaisir de manger !

Serge, 61 ans

À cause de mon diabète, je suis traitée à l'insuline matin et soir. Ma glycémie est bien équilibrée. Mais cela fait 8 ans que cela dure, 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 traitant, nous avons décidé de passer aux repas « ordinaires ». Un plaisir !

Jacqueline, 80 ans

Notes

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

Édition
Octobre 2023
Coordination
Service communication
Graphisme
Chloé Parisis et Maxime Jamoulle
Impression
AZ Print
Photos
Alain Vande Craen

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

réseau Solidaris

Qui sommes-nous ?

La CSD Liège vous procure rapidement l'aide dont vous avez besoin lors d'une perte d'autonomie passagère ou 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 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
Gardes répit

Location de matériel médical
Aide aux déplacements pour raison médicale
Télévigilance
Ergothérapie (adaptation du domicile)
Transport collectif pour raison médicale
Kinésithérapie, Logopédie, Psychologie, Coiffure, Pédicure, Diététique, Esthéticienne sociale

Retrouvez-nous sur Facebook et LinkedIn
04/338 20 20 - 24 h sur 24 et 7 jours sur 7
Le choix de bien vivre chez soi

La CSD fait partie du réseau Solidaris.

Solidaris · Pharma Santé · Actimed · Amplitours · Clinique André Renard · CSD · Optique Point de Mire