

CATALOGUE
REPAS

AUTOMNE - HIVER



SOMMAIRE

Qui sommes-nous ?	<i>p. 3</i>
Notre service repas	<i>p. 4</i>
Un chef en cuisine	<i>p. 6</i>
Choisissez votre menu	<i>p. 8</i>
Bon à savoir	<i>p. 10</i>
Menus Terroir	<i>p. 13</i>
Nos alternatives	<i>p. 42</i>
<i>Légumes</i>	<i>p. 44</i>
<i>Féculents</i>	<i>p. 46</i>
<i>Pâtes</i>	<i>p. 47</i>
<i>Plats du jour</i>	<i>p. 48</i>
<i>Assiettes froides</i>	<i>p. 50</i>
<i>Menus plaisir</i>	<i>p. 52</i>
Potages	<i>p. 55</i>
Desserts	<i>p. 57</i>
Témoignages	<i>p. 58</i>

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 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 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 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 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 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-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 !



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.

Votre barquette...



... dans une assiette !

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.

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 (gallettes 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

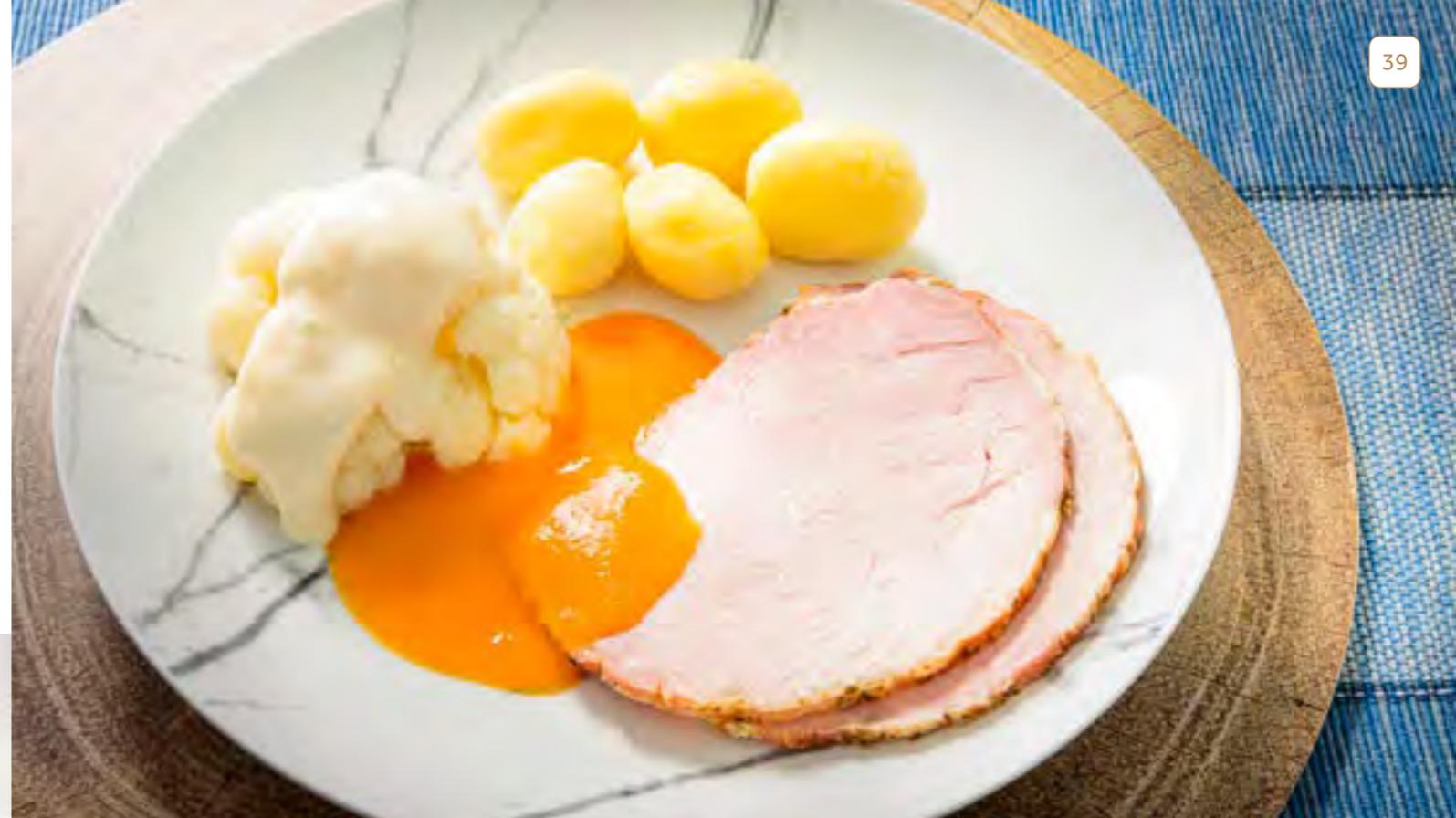
SEMAINE 4/JOUR 4

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 !

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, 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)

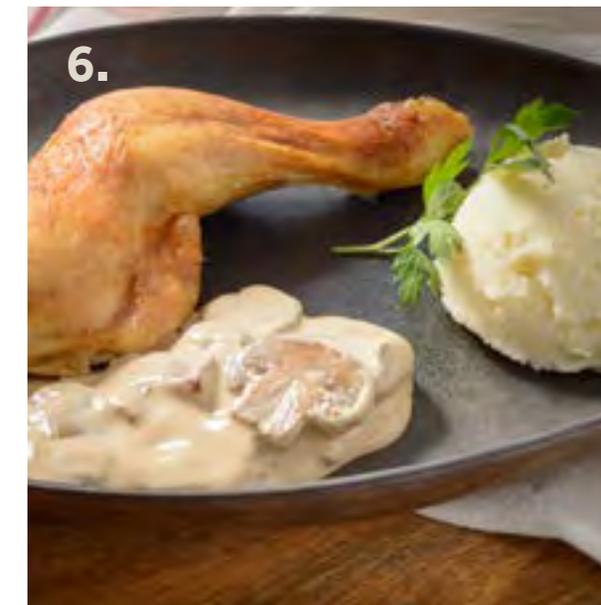
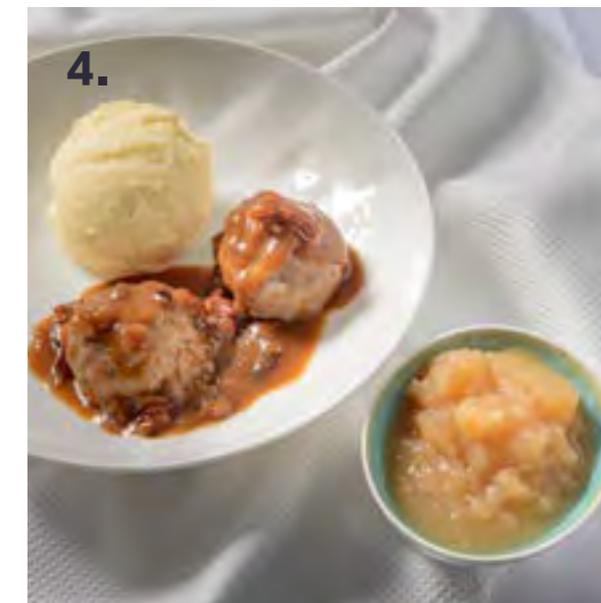


Jambon, fromage

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 röstie



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 maison¹ 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.



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.

