



# ***Le bio, c'est bon!***

**Le carnet de recettes bio**

*Pol Grégoire,*

*Claude Pohlig,*

*Damien Poncelet,*

*Philippe Renard.*



RÉGION WALLONNE



# *Huile d'Avocat, Miel de Manuka, Chutney de Tamarillo...*

*Venez savourer les délices  
du nouveau monde sur le stand  
Biosphère lors du salon Valériane.*



**Akasha Health**  
(une division de Akasha Europe sprl)

**ATTENTION – nous avons déménagé!**  
Tel: 067/77.13.27 ou 0472/82.03.77  
Fax: 067/77.12.27  
Email: [info@akashahealth.com](mailto:info@akashahealth.com)

[www.akashahealth.com](http://www.akashahealth.com)



## A table!

Passer à table, se réunir autour d'un repas, s'arrêter pour manger sont synonyme de plaisir et de convivialité.

Les produits "bio" ne sont pas exclusivement réservés aux personnes préoccupées par leur santé. Ils sont aussi délicieux.

Pour preuve, quatre chefs nous invitent à allier santé et gastronomie. Et à la lecture des mets proposés, des saveurs originales et subtiles des produits travaillés, vous allez être conquis!

Dès mon entrée en fonction, j'ai voulu développer le secteur "bio" en Région wallonne. Ce marché dispose en effet d'une marge de progression très importante.

Que ce soit grâce aux subventions à la conversion, aux aides à l'encadrement et à la formation des producteurs ou au lancement de plusieurs campagnes de promotion, notre Région connaît un "bio boum".

Le nombre de producteurs pratiquant l'agriculture biologique était de 481 en 2004. Il s'élève à 622 en 2007, soit une progression de 29%. Cette croissance s'accompagne d'une augmentation de 25% du nombre de transformateurs. Quant à la superficie agricole "bio", elle est passée de 20.345 hectares en 2004 à 29.222 hectares en 2007, soit une progression de près de 44%.

Ces quelques chiffres démontrent les progrès de ce secteur dans notre Région. Les efforts accomplis portent leurs fruits et nous devons poursuivre sur cette lancée.

Mon engagement pour défendre notre agriculture familiale, la qualité des produits wallons et, notamment bio, ne pouvait que rencontrer l'initiative proposée par Biosphère.

A table et bon appétit!

**Benoît LUTGEN**  
Ministre wallon de l'Agriculture, de la Ruralité,  
de l'Environnement et du Tourisme

# Bioinfo<sup>i</sup> VITAVIE

Magazine belge du mieux-vivre



**40.000 exemplaires**

**Bioinfo<sup>i</sup>** est disponible soit sur abonnement, soit gratuitement dans tous les magasins et restaurants bio et dans les salles d'attente de plusieurs centaines de thérapeutes.

A Bruxelles, partout en Wallonie, au Nord de la France et au Grand-Duché de Luxembourg.

Editions  
**Changer d'R<sup>3</sup>**

29, avenue Brugmann — 1060 Bruxelles  
Tél. : 02/345 04 78 — Fax : 02/345 85 44 — E-mail : bioinfo@skynet.be

**www.bioinfo.be**

Edito de Benoit Lutgen, Ministre wallon de l'Agriculture, de la Ruralité, de l'Environnement et du Tourisme .....	3
Bio et gastronomie, la liaison heureuse .....	6

## **Pol Grégoire** .....

Carpaccio de veau Salmorejo, à la tomate crue et aux poivrons confits .....	9
Carpaccio de canard à l'huile de noix, salade d'épinards aux cerneaux de noix et olives noires, zeste d'orange et aneth germée .....	10
Praliné d'automne à l'eau de lavande .....	11
Crème d'ananas à l'avocat et au citron vert, fruits exotiques .....	12

## **Claude Pohlig** .....

Galettes de potimarron au chanvre, confit de figues et crème de bégonias .....	15
Riz et lentilles corail au suprême de volaille en feuille de chou caramélisée au miel .....	16
Verrines: les tartares .....	17
Coussinet d'aubergines et courgettes à l'humus et agastache .....	18

## **Philippe Renard** .....

Salade composée de mon potager à l'huile de bourrache, verre de trois légumes aux algues séchées et vinaigrette glacée à la confiture de figues .....	21
Filet de dorade simplement cuit au four, posé sur une poêlée de fenouil, aux légumes oubliés aromatisés au romarin et galette de polenta aux graines de chanvre décortiquées .....	22
Lanières de gibier poêlées au miel Dettori sur marmelade de potimarron aux lentilles vertes et chips de racines .....	23
Crème non brûlée aux spéculoos, aux galettes sarrasines et graines caramélisées vanille-cannelle .....	24

## **Damien Poncelet** .....

Pâté végétal tartinable .....	27
Légumineuses sautées .....	28
Croquettes et/ou galettes de céréales .....	30

Philippe Charlier, créateur de "Biosphère" .....	32
Les bases pour une alimentation cohérente .....	34

## BIO et GASTRONOMIE: La liaison heureuse

Manger bio pour protéger l'environnement ou préserver sa santé, c'est important. Mais le plaisir, c'est important aussi.

Aujourd'hui, il ne faut plus choisir entre les joies de la table et le souci de manger sain: les deux vont naturellement de pair. Entre les arts culinaires et les ingrédients biologiques, c'est désormais le grand amour!

Car il faut bien l'avouer: entre le bio et la gastronomie, les atomes n'ont pas toujours été crochus. Au siècle dernier, les aliments biologiques ont commencé à percer dans ce qu'on appelait autrefois "les maisons de régime". Ces pionnières ont courageusement tracé la voie de la "réforme alimentaire", mais avec la réputation un peu rébarbative de prôner maintes restrictions et privations. Sur les marchés, les premiers étales alternatifs ne pouvaient alors offrir qu'un maigre choix de produits frais. Les amateurs de bonne chère passaient logiquement leur chemin.

### Beaucoup de tout...

Au fil des scandales agro-industriels, la commercialisation des produits bio a cependant pris son envol: transformés en épicerie fines ou en véritables supérettes, les magasins d'alimentation naturelle ont pris le relais des petites boutiques dédiées à la seule diététique. Des filières de diffusion ont été créées, la vente en circuits courts s'est développée, et même la grande distribution a pris sa part de marché. Côté production, on peut carrément parler d'explosion: rien qu'en Wallonie, il y a aujourd'hui plus de 600 agriculteurs certifiés bio! Le résultat de tout ça, c'est que l'offre de produits biologiques s'est largement diversifiée. Aujourd'hui, il est difficile de ne pas trouver un aliment dans sa version bio. Et maintenant qu'on trouve un peu, et même beaucoup de tout dans les commerces spécialisés, la clientèle, la plus exigeante, y a pris ses habitudes.

### ... et encore plus

D'autant que le secteur bio a une double spécificité: s'il aime innover, il aime aussi mettre en valeur les trésors de la nature injustement négligés. Prenons l'exemple des céréales: des graines indigènes, comme celles d'épeautre ou de sarrasin, ou plus exotiques, comme celles de quinoa ou de millet. Elles sont (re)venues dans nos assiettes grâce au bio. Si l'on ajoute l'avoine ou le seigle, le fonio ou l'amarante, sans oublier les nombreuses variétés de riz, quel festival de céréales! Au rayon des huiles, la biodiversité est également impressionnante: carthame, sésame, argan, chanvre, colza... au diable la monotonie et l'uniformité! C'est pareil pour les fruits et légumes de saison, les fromages, les épices et condiments, les confitures, les thés...: impossible de trouver choix plus vaste que dans un bon magasin naturel! Et les algues? Les légumineuses? Les graines à germer? Les substituts de viande? Nulle part ailleurs vous ne trouverez autant d'idées de menu originales.



### Qualité en hausse

Sur un plan plus qualitatif, les fines bouches sont également comblées par la montée en force du bio. De la fourche à la fourchette, la fraîcheur des produits maraîchers s'est très nettement améliorée. Et de l'étable à la table, la viande bio a imposé son supplément de goût. Normal, puisque les éleveurs privilégient les races rustiques et nourrissent autrement veaux, vaches, cochons et couvées. Les produits laitiers ne sont pas en reste, comme en attestent les récompenses régulièrement glanées à la Foire agricole de Libramont. A manger, mais aussi à boire! Jadis, les vins biologiques avaient plutôt piètre réputation. De nos jours, ils raflent les prix et les œnologues ne tarissent pas d'éloges. Blondes ou brunes, les bières belges ont aussi conquis les plus fins palais.

### Le combat des chefs

Autre phénomène récent: les épousailles de la qualité bio avec le gratin de la restauration. De grands chefs, et même des toques étoilées, se sont tournés vers le bio pour y trouver des saveurs nouvelles ou y retrouver des saveurs d'antan. Les voilà qui réhabilitent les plantes sauvages, remettent à l'honneur des fruits et légumes oubliés, introduisent fleurs ou huiles essentielles dans leurs recettes, inventent d'audacieuses manières d'accommoder des denrées simples et authentiques.

En Belgique comme en France, certains établissements renommés mettent à la carte des produits locaux et artisanaux dénichés à la ferme. En Flandre, des cuisiniers connus font même la publicité du bio à la télévision!

### Cuisine plurielle

Cuisiner avec des ingrédients bio, c'est déjà "biocuisner". Mais la cuisine bio échappe à toute autre définition. Quand certains vont privilégier des plats de terroir, d'autres vont insister sur la vitalité de la nourriture ou sur l'absence de composants carnés. Les traditions de chez nous cohabitent avec une bionutrition de pointe et avec différentes cultures culinaires. Mais ce qui rassemble les diverses tendances, c'est la passion de conjuguer plaisir, santé et écologie. Bienvenue dans la biogastronomie!

Yves RASIR

Rédacteur en chef du magazine BIOINFO



## Pol Grégoire

### L'alimentation vive

Apporter plus d'années à la vie et plus de vie aux années: tel est le crédo de Pol Grégoire, cuisinier philosophe, passionné de nutrition, fondateur du concept de "L'alimentation Vive".

Chef autodidacte, Pol Grégoire, a tenu les fourneaux de plusieurs enseignes à succès. Interpellé par l'appauvrissement de la qualité gustative et nutritive de ce que nous mangeons, il entame une réflexion sur les aléas de l'alimentation actuelle et, la quarantaine venue il développe le concept de l'Alimentation Vive. Ses recettes illustrent ses convictions. Considérant que le cru est indispensable pour se maintenir en bonne santé, il recommande de consommer 70% des aliments que nous mangeons sous cette forme. La cuisson au delà de 42° C détruit les enzymes qui sont le premier catalyseur de la digestion. La cuisson au-delà de 100° C détruit les vitamines, transforme minéraux et oligo-éléments, coagule les protéines et crée des molécules que notre organisme ne reconnaît pas. Il a choisi de cuisiner des produits bio pour conserver les qualités nutritionnelles et organoleptiques des aliments, pour l'écologie de la terre et du vivant, pour la biodiversité, pour des apports de nutriments qualitatifs et équilibrés "tels que la nature les a conçus"!

Pol Grégoire est également l'auteur de deux ouvrages: *La Vitalité Gourmande* paru aux éditions Françoise Blouard et *Croquez la vie* aux éditions Soliflor.

Pol Grégoire - L'Alimentation Vive  
polgregoire@skynet.be - Tél.: 067/64 74 91  
<http://polgregoirecalendrier.blogspot.com>

8 |

## Carpaccio de veau Salmorejo, à la tomate crue et aux poivrons confits.



Temps de  
préparation



Degré de  
difficulté

BioSphère



### Pour 4 personnes

- 300 gr d'obus de veau en fines tranchettes

*Pour la sauce à la tomate:*

- 4 tomates à chair ferme, débarrassées de leur eau de végétation, épépinées et concassées très finement

- 4 tomates séchées **BIOSPHÈRE-SÉLECTION**

- 1 gousse d'ail

- 8 c à s d'huile d'olive italienne **IMPÉRO**

- 2 c à s de jus de citron

- 1 c.c. de cumin moulu **MASALCHI**

- 1 pincée de safran **MASALCHI**

- fleur de sel **RUI SIMEAO**: sel non raffiné récolté manuellement dans une zone protégée, mention *Nature et Progrès* et piments selon le goût

*Pour la garniture:*

- 1 botte de roquette ou des pousses de roquette

- 2 petits poivrons rouges cuits 20' à la vapeur, refroidis, épépinés et détaillés en fines lanières

- 1 tasse de graines germées de fenouil et d'ail mélangées

*De plus:*

- 1 filet d'huile d'olive italienne **IMPÉRO**

- 1 pincée de fleur de sel **RUI SIMEAO**, mention *Nature et Progrès*

### Préparation

- 1 Mettre tous les ingrédients de la sauce sauf les tomates dans le blender et réduire en pâte fine. Mélanger ensuite avec la purée de tomates crues.
- 2 Dresser la sauce à la tomate sur le fond des assiettes, disposer la roquette en dôme au centre avec les lanières de poivrons et dresser les tranches de veau tout autour.
- 3 Décorer avec les graines germées et arroser la viande d'un filet d'huile d'olive et d'une pincée de fleur de sel.



Vins conseillés par  
**Eric Boschman**

VILLA SPOIANO, Bacio,  
Chianti DOCG

“ Le carpaccio, ainsi nommé car la couleur de la viande de boeuf ressemble à certains rouges des tableaux du peintre vénitien Vittore Carpaccio. ” 9

## Carpaccio de canard à l'huile de noix, salade d'épinards aux cerneaux de noix et olives noires, zeste d'orange et aneth germée.

20'

Temps de préparation

•

Degré de difficulté

BioSphere



### Pour 4 personnes

- 300 gr de magret de canard en très fines tranches

#### Pour l'assaisonnement:

- 1 belle échalote hachée fin
- 4 à 8 c à s d'huile de noix **HUILERIE D'AIGUEVIVE - PÉRIGORD**
- 1 à 2 c à s de vinaigre de cidre non pasteurisé **LA CIGALE PROVENCE**
- 1 c.c. de miel de châtaignier ou un autre miel brun "Dettori"
- 1 c à s de zeste d'orange finement haché
- fleur de sel **SEL RUI SIMEAO**: sel non raffiné, mention *Nature et Progrès*
- poivre noir **MASALCHI** au moulin gros

#### Pour la salade:

- 1 poignée d'épinards en branche
- quelques cerneaux de noix trempés min. 12h00 dans de l'eau de source, bien rincés et ensuite concassés grossièrement
- quelques olives Kalamata **ELEOS** dénoyautées
- 1/4 de tasse de graines d'aneth germées
- 1 filet d'huile d'olive **ELEOS-THASOS**
- 1 pincée de fleur de sel **SEL RUI SIMEAO**: sel non raffiné, mention *Nature et Progrès*

### Matériel:

- Planche
- Couteaux d'office, chinois

### Préparation

- 1 Mariner la viande avec l'assaisonnement quelques minutes avant de servir.
- 2 Assembler les ingrédients de la salade et bien mélanger.
- 3 Dresser ensuite celle-ci en haut des assiettes et en bas disposer les tranches de viande. Assaisonner les légumes avec l'huile d'olive et la fleur de sel.



### Vins conseillés par Eric Boschman

DOMAINE DES TERRES BLANCHES - Baux de Provence, Rouge, fût de chêne

## Praliné d'automne à l'eau de lavande.

1'

Temps de préparation la veille

5'

Temps de préparation le jour même

•

Degré de difficulté

BioSphere



### Pour 4 personnes

- 2 tasses de noisettes **BIOSPHERE** trempées 12h00, bien rincées et égouttées
- 2 c à s de lin **CELNAT** trempé 12h00
- 12 dattes **BIOSPHERE** trempées 12h00 et dénoyautées
- 2 verres d'eau de source y compris l'eau de trempage des dattes **BIOSPHERE**
- 1 bâton de cannelle **MASALCHI**
- 2 c à s d'eau florale de lavande
- 2 à 4 c à s de caroube en poudre\* **JEAN HERVÉ**

#### Pour la garniture:

- 4 pommes en lamelles
- quelques raisins noirs et blancs

\*Cultivé depuis l'Antiquité, principalement en Sicile et en Espagne, le caroubier donne un fruit méconnu, même s'il est très présent dans notre alimentation. On se sert de la caroube en tant qu'additif et pour remplacer le cacao

### Matériel:

- Couteau d'office
- Blender

### Préparation

- 1 Mettre tous les ingrédients dans le blender et ajouter l'eau petit à petit de manière à obtenir une crème lisse et onctueuse.
- 2 Servir en bols ou en assiettes creuses et décorer avec les ingrédients de la garniture.

Crème d'ananas à l'avocat  
et au citron vert,  
fruits exotiques.



**Pour 4 personnes**

- 2 avocats
- 12 tranches d'ananas séché BIOSFAIR trempés 12h00 avec leur eau de trempage
- le jus de 1 citron vert
- 1 à 2 verres d'eau de source

*Pour la garniture:*

- quelques dés de mangue fraîche, de papaye ou autre fruit exotique BIOSFAIR
- quelques feuilles de menthe ciselées
- 1 c à s de zeste de citron vert
- quelques copeaux de noix de coco fraîche

**Préparation**

- 1 Mettre tous les ingrédients dans le blender et ajouter l'eau petit à petit de manière à obtenir une crème lisse et onctueuse.
- 2 Servir en bols ou en assiettes creuses et garnir avec les autres ingrédients.



**Des viandes issues de petites fermes wallonnes en agriculture Biologique.**

• **Nos viandes bio:**

Une certitude d'une viande la plus naturelle avec le vrai goût et ayant de la consistance.

• **Nos charcuteries:**

Jambons cuits et fumés, pâtés, saucissons cuits, lard salé et fumé, boudins, saucissons sec pur porc et porc et bœuf, pain de viande, bacon et spieringue fumé, etc..

**Pour vous offrir un produit savoureux et sain**

Nous travaillons les viandes de porc issu de l'agriculture Biologique avec un mélange d'épices simple bio, sans sel nitrité et sans conservateurs.

**CoProBio (licence n° 20.322)**

**Coprosain s.c.**  
24, Chemin des Peupliers  
7800 Ath  
Tél.: 068.26.93.80  
[www.coprosain.be](http://www.coprosain.be)

*Le mardi, le vendredi et samedi en matinée, présent à Biosphère avec toutes nos viandes, charcuteries et volailles bio.*



Depuis 30 ans  
le biologique

De la campagne au fabrique  
de pâtes alimentaires  
Au consommateur

- Pâtes de semoule, au kamut®, à l'épeautre
- Légumes de saison
- Céréales de saison
- Pulpe et purée de tomates
- Farines

Distribution par Biosphère

[commerciale@irisbio.com](mailto:commerciale@irisbio.com)  
Tel.: +39 (0)375 97115

**Au cœur de la forêt d'Anlier,  
Bio-Vallée,  
filère de producteurs  
et de commercialisation,**

propose sa gamme de produits issus de l'Agriculture biologique:

- des colis de viande de bœuf de race Angus et de porc
- des paniers de fruits et de légumes
- de la charcuterie de bœuf et de porc

La distribution se fait à domicile pour la viande et la charcuterie en dépôts pour les paniers de légumes.

Ferme du Château Verd  
André Grevisse: 063/422 204  
[grevisse@scarlet.be](mailto:grevisse@scarlet.be)  
[anneguillaume@skynet.be](mailto:anneguillaume@skynet.be)  
[www.bio-vallee.be](http://www.bio-vallee.be)  
0477/658 385



12 | **“Cocktail “grands singes” pour gourmand à la recherche d’un petit déjeuner vitalisant.”**



## Claude Pohlig

### Cuisine-potager

Cuisiner le plus sain possible et utiliser les meilleurs produits est depuis, trente ans, l'un de mes premiers objectifs. Le développement des produits biologiques m'a permis de rencontrer une gamme, de plus en plus riche, d'aliments titillant ma curiosité et ma créativité. La rencontre de jardiniers collectionneurs et de pépiniéristes m'a ouvert au monde de la biodiversité me permettant de découvrir sans cesse une palette de goûts, de couleurs, d'odeurs merveilleuses dans l'immensité de la nature comestible. Au travers des plantes cultivées ou sauvages, des fleurs et des légumes, j'exprime ma cuisine pour amener le consommateur à découvrir et partager le savoir qui m'a été transmis. La recherche de producteurs et distributeurs locaux permettant une alimentation propre, bonne et juste doit être un objectif prioritaire pour amener le plus de gens possible à une alimentation durable et équilibrée.

www.cuisine-potager.be - Tél.: 0475/ 513 196

14 |

## Galettes de potimarron au chanvre, confit de figues et crème de bégonias.

15'

Temps de préparation

25'

Temps de cuisson

••

Degré de difficulté



### Pour 20 galettes

- 1 kg de purée de potimarron environ
- 250 gr de farine **CELNAT TYPE 65**
- beurre clarifié où cuire et rôtir
- 5 œufs **DE PÂQUE**
- 40 cl de crème **BIOFERME**
- graines de chanvre à la vanille **BIOCAN**
- 1 pot de compote de figues sans sucre **LUCIEN GEORGELIN**
- 2 à 3 bégonias variés
- du chocolat

### Préparation

- 1 Brosser le potimarron, enlever les graines, le découper en morceaux. Les cuire 20 à 25 minutes à la vapeur.
- 2 Faire une purée avec le potimarron au robot ou au mixe soupe. Ajouter 250 gr de farine, les œufs, une pincée de sel et les graines de chanvre. Si la pâte s'avère trop épaisse, ajouter un peu de crème.
- 3 Cuire 20 galettes rondes identiques dans une poêle anti-adhésive avec le cuire et rôtir (mélange beurre et huile) ou à l'huile d'olive.
- 4 Battre la crème au 2/3, ciseler ou effeuiller les bégonias et les mélanger à la crème.
- 5 Dresser les galettes sur un peu de crème, disposer un peu de compote de figues et terminer avec un peu de crème et pétales de bégonias.

PS: Ces galettes peuvent se manger pour accompagner des plats salés.

“ Faisons manger des galettes aux enfants en y ajoutant des légumes ”

| 15

## Riz et lentilles corail au suprême de volaille en feuille de chou caramélisée au miel.

20'

Temps de préparation

20'

Temps de cuisson

••

Degré de difficulté

**BioSphere**



### Pour 5 personnes

#### AUTOUR DU RIZ

- 1/2 kg de blanc de volaille **BIOVO**
- 1 orange
- 3 c à s de miel **DETTORI**
- 1 c à s de Tamari **CELNAT**
- un peu de graines d'acacia torréfiées ou graines de moutarde **MASALCHI**



#### Vins conseillés par Eric Boschman

Domaine de la Garrelière, Touraine AOC, Sauvignon ou Chenin

### Préparation

- 1 Blanchir les feuilles de chou et enlever les côtes.
- 2 Couper le poulet en dés et les faire sauter.
- 3 Faire cuire le riz en le gardant al dente.
- 4 Râper le zeste d'orange et l'ajouter au poulet cuit, terminer avec les graines d'acacia.
- 5 Répartir le mélange dans les feuilles de chou et presser pour en extraire le trop d'eau.
- 6 Colorer ces dernières dans un peu d'huile, verser dessus le miel mélangé au préalable avec le soja. Faire bouillir jusqu'à une caramélisation légère.
- 7 Servir.

## Verrines: les tartares.

10'

Temps de préparation par verrine

••

Degré de difficulté

**BioSphere**



### Pour 10 personnes

#### Tartare de chou rave et radis

- 1 chou rave
- 10 radis
- 1 chèvre frais
- huile d'avocat **THE GROVE**
- fleur de saison

#### Tartare de tomates

- 500 gr de tomates multicolores
- 1/2 botte de basilic
- 100 gr de quinoa équitable **CELNAT** cuits
- huile d'olive au citron

#### Tartare de thon rouge au pourpier

- 1/2 sachet de salade du pêcheur **CELNAT**
- 150 gr de pourpier d'été
- 2 boîtes de thon rouge **CAPITAINE NAT**
- huile d'olive au piment **IMPERO**



#### Vins conseillés par Eric Boschman

Crémant de Limoux "Cuvée Berlène" - Bernard Delmas

### Préparation

- 1 Laver les radis et éplucher le chou rave.
  - 2 Hacher grossièrement les radis, couper le chou rave en petits dés, saler légèrement et mêler à l'huile.
  - 3 Placer dans un petit verre, un peu de chou rave, disperser un peu de chèvre, quelques pétales de fleur, mettre ensuite les radis et terminer avec un filet d'huile
- 1 Monder et épépiner les tomates, les couper en dés.
  - 2 Mêler un peu d'huile d'olive au citron et au quinoa.
  - 3 Ciseler finement le basilic.
  - 4 Monter en petits verres en alternant tomates, basilic et quinoa.
- 1 Faire tremper la salade des pêcheurs et la cuire, équeuter les bouquets de pourpier, émietter le thon.
  - 2 Mélanger le thon et la salade de pêcheur délicatement, assaisonner avec l'huile. Placer dans des verrines en alternant avec le pourpier.

16 | “Laissons nous marier la volaille et le chou avec deux inhabituelles, la lentille et le riz”

“Un petit apéro vite fait à l'improviste qui nous dénature de nos habitudes” | 17

## Coussinets d'aubergines et courgettes à l'humus et agastache.



### Pour 20 coussinets

- 2 aubergines
- 2 courgettes
- 200 gr de pois chiches trempés **CELNAT**
- branches d'agastache\*\*
- huile d'olive **IMPERO**
- fleur de sel **PORTUGAL**
- ail
- oignon

\*\* L'agastache est une plante aromatique à tiges et fleurs comestibles.



### Vins conseillés par Eric Boschman

La Mancha: Mundo de  
Yuntero tinto

### Préparation

- 1 Séparer les feuilles et les fleurs d'agastache
- 2 Eplucher les oignons et l'ail, ajouter les pois chiches, les tiges d'agastache, couvrir d'eau et cuire pendant 60 minutes.
- 3 Couper les aubergines et les courgettes en rondelles.
- 4 Poêler celles-ci ou les cuire au four pendant 15 minutes.
- 5 Quand les pois chiches sont cuits, les égoutter, les mixer en ajoutant un peu de jus de cuisson et d'huile d'olive.
- 6 Lorsque la purée de pois chiches est à bonne texture, mêler les feuilles d'agastache et les fleurs.
- 7 Dresser l'humus entre une tranche d'aubergine et de courgettes, décorer avec un brin de fleur.

\* Hors cuisson de pois chiches (60')

18 | **“Saveur méditerranéenne pour un plat  
nutritionnellement complet”**

## Vins de culture bio-logique

Avec respect pour la qualité  
naturelle, l'environnement, la santé.

# BIOTIEK

Importation directe de France,  
Italie, Espagne, Portugal,  
Allemagne, Autriche,  
Australie, Argentine, Chili,  
Afrique du Sud.

220 vins de qualité provenant  
en direct de 65 vignerons.

EN VENTE CHEZ Biosphère

Ten Hoflaan, 22 - 2980 Zoersel  
Tel. 03.312.24.38  
[www.biotiek.be](http://www.biotiek.be)



*Hamburgers végétariens  
100% bio  
200% de cœur*

Koningin Astridlaan 97  
8200 Brugge

Tel. 050.39.52.07  
[www.lavieestbelle.be](http://www.lavieestbelle.be)

Ontwerp: FOLLO, Fotografie: Jan Verlinda



## Philippe Renard

*“La” cuisine bio, une saveur d’avance...*

Philippe Renard débute sa carrière dans le restaurant “Le Pré Bida” entre 1983 et 1990. Il reprend ensuite, le “Bruegel” à Damme près de Bruges (2 étoiles au Michelin). Un grave accident de la route l’oblige à mettre sa carrière entre parenthèses. Il reprend du service en 1996 et devient gérant du premier point de vente du Chocolatier Jean Galler sur la Grand’Place de Bruxelles. Un an plus tard, il occupe le poste de chef de cuisine au restaurant belge “Le Bouillon Racine” à Paris. En 1998, Philippe Renard endosse la toque de SE Alain Rens Ambassadeur de Belgique à Paris dont il sera le Chef de cuisine. De retour en Belgique en 1999, il crée Culin’Art, bureau de consultance dans le secteur de l’agroalimentaire. Depuis 2000, parallèlement à la gestion des cuisines et du restaurant d’ETHIAS à Liège, il crée “L’école du goût et des saveurs” où il dispense des cours et initiations au goût pour les enfants des classes maternelles et primaires. Il met en valeur des produits du terroir, de culture et d’élevage biologique au travers de consultations et de conférences. Il partage également sa passion pour la cuisine en donnant des cours pour adultes, adolescents et enfants autour d’une table accueillante où chacun participe à l’élaboration des repas. Enfin, en janvier 2006, Philippe Renard ouvre une “Ecole d’Hôtes” où, le week-end, il propose un menu gastronomique 100% bio pour 16 personnes maximum. Auteur de plusieurs ouvrages, on lui doit notamment les livres “Ma Cuisine Belge-Mijn Belgische” (1995), et “La Nouvelle Cuisine Wallonne” parus aux éditions La Renaissance du Livre à Tournai (2002), “Belges Cuisines” et “Cuisine et Chocolats” parus aux éditions Labor (2005)

Allée de la Picherotte, 10 - 4053 EMBOURG  
fraternite@scarlet.be

Salade composée de mon potager à l’huile de bourrache, verre de trois légumes aux algues séchées et vinaigrette glacée à la confiture de figues.



### Pour 4 personnes

- mélange de salades, d’herbes fraîches, de radis, de fleurs et tout ce qui est cru...
- 4 grandes feuilles de bourrache\*
- 2 oignons fins nouveaux
- 120 gr de concombre, 120 gr de chair de tomates mondées et 120 gr d’aubergine
- 50 gr d’algues séchées **CELNAT**
- 130 gr de confiture de figues **LUCIEN GEORGELIN**
- 100 gr d’intérieur de tomates
- 1 c à s de ciboulette émincée
- Un filet de jus de citron
- 1 c à s de vinaigre **LA CIGALE PROVENCE**
- sel de mer et poivre noir du moulin
- 6 c à s d’huile d’olive **IMPÉRO**
- vinaigre de vin blanc **LA CIGALE PROVENCE**

\* herbe sauvage à petites fleurs bleues comestibles



### Vins conseillés par Eric Boschman

Domaine Pierre FRICK (biodynamique), Pinot noir, Alsace AOC

### Préparation

- 1 Nettoyer, émincer et laver les différentes salades tout en gardant des feuilles en garniture. Faire macérer les feuilles de bourrache finement émincées avec l’huile d’olive, ajouter les jeunes oignons émincés, sel, poivre et vinaigre, laisser de côté.
- 2 Couper l’aubergine en tranches d’1/2 cm et les poêler à l’huile d’olive avec sel et poivre, laisser refroidir. Couper les en cubes et assaisonner les de sel, poivre, huile et un peu de vinaigre de vin blanc
- 3 Peler le concombre, le couper sur la longueur et enlever les pépins, couper des cubes de 1/2 cm sur 1/2 cm et assaisonner de sel, poivre, huile et vinaigre de vin blanc.
- 4 Couper les tomates en cubes comme les autres légumes et assaisonner de sel, poivre, huile et très peu de vinaigre de vin blanc.
- 5 Faire tremper les algues et les émincer finement. Monter des couches successives dans un verre avec le concombre, les algues, la tomate, les algues, terminer par l’aubergine et de nouveau les algues, couvrir et mettre rapidement au frais.
- 6 Mixer ensemble le jus de tomates, la confiture de figues, le jus de citron et le sel, passer au chinois et faire prendre à la sorbetière, ajouter la ciboulette émincée juste sur la fin et mettre au congélateur.
- 7 Au moment de servir, mélanger la salade avec l’huile de bourrache, la disposer dans des saladiers individuels, la garnir de fleurs et de feuilles. Poser les verres à côté de la salade et mettre une quenelle de vinaigrette congelée sur l’aubergine. Décorer d’un bouquet de ciboulette, donner un tour de moulin à poivre et servir.

“ Si ça ne ravigote pas, je n’ai plus qu’à changer de métier... ”

Filet de dorade simplement cuit au four, posé sur une poêlée de fenouil, aux légumes oubliés aromatisés au romarin et galette de polenta aux graines de chanvre décortiquées.



#### Pour 4 personnes

- 4 filets de dorade
- 240 gr de fenouil
- 80 gr de patates douces
- 80 gr de racines de persil ou de cerfeuil
- 80 gr de panais\*
- 120 gr de polenta **CELNAT**
- 50 gr de graines de chanvre décortiquées **BIOCAN**
- 240 cl de lait **OPAL** de nos Ardennes
- 240 gr de bouillon de légumes
- une noix de beurre
- mélange de salades ciselées, roquette,
- huile et vinaigre balsamique **CASA DEL BALSIMICO MODENESE**
- huile de persil plat
- huile d'olive **IMPÉRO** ou **ELEOS** et romarin frais
- sel de mer **RUI SIMEAO**: sel non raffiné, mention *Nature et Progrès*
- poivre noir **MASALCHI** du moulin

\*Le panais fait partie des légumes oubliés. C'est une racine d'hiver, de la même famille que les carottes.



**Vins conseillés par Eric Boschman**  
Domaine de la Garrelière (biodynamique), Gamay "sans Tra La La"

#### Préparation

- 1 Cuire la polenta au lait et au bouillon, assaisonner de sel et de poivre, ajouter un peu de beurre et terminer avec les fruits secs concassés et grillés. Etaler sur une plaque huilée et laisser refroidir.
- 2 Faire chauffer de l'huile d'olive avec du persil haché à 50° C et laisser infuser 15 minutes. Mixer, passer au chinois fin et mettre dans un "biberon" de cuisine.
- 3 Assaisonner et poser les filets de dorade sur une plaque huilée et cuire 20 à 30 minutes à 85° C.
- 4 Poêler le fenouil coupé en dés dans l'huile d'olive, ajouter les légumes oubliés (panais) coupés de même taille puis le romarin haché très finement, assaisonner de sel et de poivre et laisser "compoter". Ajouter une noix de beurre juste avant de servir (facultatif).
- 5 Couper la polenta en triangles et les poêler à l'huile très chaude de chaque côté, les mettre au four 5 minutes pour terminer la cuisson à 130° C.
- 6 Mélanger la salade avec sel, poivre, huile et vinaigre balsamique.
- 7 Dresser les légumes sur des assiettes bien chaudes, poser le poisson dessus, faire un cordon d'huile de persil autour, poser la polenta à côté. Surmonter le poisson de salade mélangée, garnir le dessus de la salade avec une herbe sauvage comme le cerfeuil musqué et servir de suite après avoir donné un tour de moulin à poivre.

Lanières de gibier poêlées au miel Dettori sur marmelade de potimarron aux lentilles vertes et chips de racines.



#### Pour 4 personnes

- 500 gr de gibier de saison
- 600 gr de potimarron non pelé
- 200 gr de lentilles vertes **CELNAT**
- 1/2 oignon,
- thym et laurier
- 10 tranches de betteraves rouges
- 10 tranches de panais\*
- miel **DETTORI**
- huile d'avocat **THE GROVE**
- sel de mer et poivre noir du moulin

\*Le panais fait partie des légumes oubliés. C'est une racine d'hiver, de la même famille que les carottes.



**Vins conseillés par Eric Boschman**  
Domaine Mas des Clos  
Côtes du Roussillon Villages

#### Préparation

- 1 Humidifier au sirop léger les tranches de racines (panais et betterave), bien les égoutter et les sécher au four durant 3 h à 95° C.
- 2 Confire ensemble le potimarron non pelé coupé en cubes, les lentilles, l'oignon haché, le thym, le laurier, du sel et du poivre et un peu d'eau.
- 3 Au dernier moment, poêler très rapidement les lanières de gibier avec du sel, du poivre et du miel. Poser sur la marmelade de potimarron et surmonter de chips de racines, ajouter une verdure et servir de suite.

“ D’habitude, c’est le bœuf qui est servi surmonté d’une salade en Italie, faut changer la routine et oser les choses...”

“ Pourquoi un gibier devrait-il toujours être cuit en pièce individuelle ou au four? Une petite cuisson minute, ça peut aussi être très bon...”





## Damien Poncelet

### L'éco gastronomie

Après plusieurs années de travail à travers le monde dans diverses associations, je me suis décidé, il y a quatre ans, à revenir dans mon pays d'origine pour vivre de ma passion: la cuisine.

Dans un premier temps, j'ai travaillé dans la restauration conventionnelle. La première chose qui m'a frappé était de voir que pour la plupart des Belges le lien terre-nourriture n'existait plus.

Nous nous sommes mis à consommer des produits d'origines de plus en plus lointaines et douteuses. Les produits que nous avons dans nos frigos ou nos armoires sont des produits qui ont souvent déjà été transformés par l'industrie. Notre connaissance des bons produits de base est en déliquescence.

Ma cuisine s'inspire de ma propre règle des harmonies: le goût (pas de concession à ce point de vue), les formes et les couleurs (nos yeux sont importants), la santé (la nourriture est notre premier médicament), le respect de la nature (une nourriture écologique est bio et locale), l'éthique (nourriture venant d'un commerce respectueux de ses producteurs).

Actuellement, j'anime des ateliers de cuisine végétarienne créative et autonomisants à Bruxelles et Namur.

Aujourd'hui, je vous propose de faire de l'économie domestique. Nous n'allons pas faire de la haute gastronomie mais plutôt démontrer qu'il y a moyen de manger bio végétarien sans prendre trop de temps et pour un budget inférieur à un budget traditionnel. Partant d'une casserole de céréales cuites ainsi que de légumineuses, nous allons réaliser différents plats.

damienponcelet@gmx.net - Tél.: 0486 53 89 90

## Pâté végétal tartinable.



Temps de préparation



Degré de difficulté



### Pour 4 personnes

#### Pâté aux choux:

- 1/4 d'un petit chou blanc
- 5 tasses de pois chiches cuits
- 1,5 c à s de tahin (crème de sésame) **JEAN HERVÉ**
- 5 cc huile de Carthame **EMILE NOËL**
- 5 cc d'huile d'olive **IMPÉRO**
- 2 c à s de jus de citron

#### Pâté aux betteraves rouges:

- 2 betteraves rouges
- 5 tasses de pois chiches cuits
- 1,5 c à s de tahin (crème de sésame) **JEAN HERVÉ**
- 5 cc d'huile de carthame **EMILE NOËL**
- 5 cc d'huile d'olive **IMPÉRO**
- 2 c à s de jus de citron
- 1 petit pot de raifort

#### Matériel nécessaire:

- Cutter ou passe purée ou mixe soupe

### Préparation

- 1 Introduire les trois premiers ingrédients dans le bol du cutter (les légumes sont toujours dans le fond de la cuve du cutter pour que leur humidité aide l'entraînement du rotor de coupe). Ajouter une petite quantité d'huile. Actionner le moteur par à-coups jusqu'à l'obtention d'une texture onctueuse.
- 2 Assaisonner à votre guise et ajouter la solution acide. Mélanger à nouveau et goûter.

### Utilisation et conservation

Ces pâtes peuvent être utilisés comme farce de légumes, sur des tartines, en accompagnement de salades, comme agrément de soupes,...

Ils peuvent également être transformés en petits cakes salés en y ajoutant de l'œuf. Les cuire à four moyennement chaud (180°C).

Les pâtes végétariens se conservent très bien au frigo pendant plusieurs jours. Ils ont juste tendance à rancir très vite dès que du jus de citron ou des herbes fraîches y sont ajoutés.

“ Un plat écologique, sain et local ”

## Légumineuses sautées.



### Pour 4 personnes

- 5 tasses de pois chiches cuits ou haricots blancs **CELNAT** ou autres légumineuses
- 2 tasses d'oignons rouges émincés dans le sens de la longueur.
- 1/2 tête d'ail
- 5 cc d'huile d'olive Italienne **IMPERO** ou grecque **ELEOS**
- 2 c à s de paprika hongrois **MASALCHI**
- 5 cc de shoyu\* **CELNAT**

\*Le shōyu est un condiment liquide obtenu à partir d'une fermentation d'un mélange de soja, de blé et de sel.



### Vins conseillés par Eric Boschman

Château Saint Auriol, Le Bistrot

### Matériel:

Poêle de style wok ou profonde en fonte ou acier.

### Préparation

- 1 Émincer les oignons dans le sens de la longueur. Écraser l'ail.
- 2 Faire blondir les oignons et l'ail dans l'huile d'olive. Réserver lorsque les oignons ont changé de couleur.
- 3 Augmenter la chaleur et sauter les légumineuses avec un peu d'huile d'olive.
- 4 Dès que les légumineuses commencent à grésiller, réduire le feu et y ajouter les oignons et les épices. Cuire quelques instants.
- 5 Dès que la préparation semble manquer de liquide ajouter du Shoyu, augmenter le feu et cuire quelques secondes jusqu'à grésillement.

### Utilisation et conservation

Ce plat se conserve au frigo mais perdra son croustillant.



## BIO-ORGANIC

### PRODUITS AUTHENTIQUES GRECS

Huile d'olive extra vierge  
Variétés de pâtes d'olive  
Variétés d'olives



[www.eleonas.biz](http://www.eleonas.biz)

ACETAIA  
*Giuseppe Cattani*

*Vinaigre balsamique de Modene  
obtenu de raisins provenant de l'agriculture biologique*

Casa del Balsamico Modenese S.r.l.  
di **Giuseppe Cattani & C.**  
Tel. +39 059 373610 · Fax +39 059 281857  
Via Emilia Est, 1755 · 41100 Modena  
ITALIE  
info@aceto.it • www.aceto.it

Distribution par Biosphère

## Croquettes et/ou galettes de céréales.



### Pour 4 personnes

- 5 tasses de millets cuits **CELNAT**
- 2 œufs **L'ŒUF DE PÂQUE**
- 1 tasse de comté **MARCEL PETITE** rapé
- 1 tasse d'oignons rouges émincés
- 1 poireau
- 1 grosse carotte
- 2 éclats d'ail
- 1 botte de persil
- sel et poivre ou tout autre épice **MASALCHI** ou herbes fraîches
- farine **AGRIBIO**
- huile pour frire **BIOFRITOL spécial friture Emile Noël**



### Vins conseillés par Eric Boschman

Lou Pas d'Estrech, vin rouge ou blanc des coteaux de Cèze

### Matériel:

Poêle de style Wok ou profonde en fonte ou acier.

### Préparation

- 1 Faire sauter les légumes émincés finement dans le Wok avec éventuellement des épices au choix.
  - 2 Écraser les céréales cuites jusqu'à ce qu'elles deviennent collantes mais qu'il reste des grains.
  - 3 Mélanger les céréales, les légumes et le fromage. Malaxer le tout et ajouter les œufs un par un pour ne pas rendre la pâte ni trop collante, ni trop liquide.
  - 4 Mouiller vos mains à l'eau froide et confectionner des boules de la taille d'une balle de golf.
  - 5 Rouler ces boules dans la farine "Agribio".
  - 6 Frire et égoutter bien.
- Pour les galettes répéter la recette des croquettes mais les cuire au four. Elles seront donc moins grasses mais plus sèches
- 7 Faire préchauffer le four à 180-200 °c.
  - 8 Mettre un tapis de cuisson sur une plaque de four et remplir l'emporte-pièce à l'aide d'une cuillère. Retirer l'emporte-pièce délicatement. Recommencer pour remplir la plaque de four.
  - 9 Faire cuire jusqu'à ce que les galettes soient croustillantes.

### Utilisation et conservation

Les boulettes accompagnent merveilleusement beaucoup d'assiettes et se conservent très bien quelques jours au frigo. Elles peuvent se consommer froides.

Les galettes s'accompagnent toujours d'une sauce ou d'une légumineuse ou légume en sauce car ces galettes ont tendance à sécher.

Se conserve quelques jours au frigo.

# Biosphere

vo**tre** marché nature

**Ouvert**

- du mardi au vendredi de 9:30 à 19:00
- le samedi de 9:30 à 18:00

**Boucherie**

- le mardi, le vendredi et le samedi de 9:30 à 14:00

Boulevard du Centenaire, 8  
1325 Dion-Valmont  
(E411, sortie 8)

Tél. : 010 243 441  
Fax : 010 226 624  
email : [info@biosphere.be](mailto:info@biosphere.be)  
[www.biosphere.be](http://www.biosphere.be)

## Philippe Charlier, *créateur de “Biosphère”, n’est pas arrivé au bio par hasard.*

Il y a 22 ans de cela, Philippe quitte son boulot d’éducateur et, après un stage au CRABE, se reconvertisse dans la commercialisation de produits bio sur les marchés. Plutôt à l’artisanale au début: *“En R4, sur les marchés du coin! A l’époque, le bio était encore marginal, et les producteurs cherchaient des débouchés commerciaux.”* Et ça marche! Les produits se vendent bien, Philippe se crée un réseau de relations dans le monde du bio. Entouré d’autres convaincus de longue date, il développe son activité en créant une structure de vente plus organisée: “Biomarché”. En 1998, il s’installe à Dion Valmont, et décide de vendre les produits dans son entrepôt plutôt que sur la place du village. Bientôt, cela se sait, et le marché couvert connaît un succès grandissant, tandis que les ventes sur les marchés se tassent. Il est temps de prendre une décision: dès 2000, Philippe Charlier cesse *“d’être un nomade”*, selon sa propre expression, et concentre son activité sur “Biosphère”, le marché couvert de Dion-Valmont.

Même si la volonté de Philippe Charlier est de privilégier les produits locaux, il souhaite répondre à la demande des consommateurs de bio, qui aiment avoir un éventail de choix assez large. Depuis 4 ans, “Biosphère” s’est créé un nouveau challenge et développe une activité de distributeur donc d’importation de produits bio français et italiens, essentiellement. Les principales distributions de produits biologiques se situent dans le Nord du pays et il est important de montrer que l’on est capable aussi en Wallonie de travailler à l’international.

C’est d’abord la nostalgie du goût de l’alimentation que ses parents lui offraient dans son enfance qui l’a amené à revoir sa façon de se nourrir. C’est qu’il aime bien manger! Mais les produits proposés par le commerce traditionnel laissaient ses papilles plutôt frustrées...

Depuis 2 ans, Philippe partage la gérance de Biosphère avec Anne Lemineur, venue du monde de la communication, des ressources humaines et également passionnée par le bio. Une belle association est née de la complémentarité de leurs deux personnalités. Elle apporte à “Biosphère” une touche féminine qui ne déplaît pas aux consommateurs. Tous les deux aiment le contact avec leur clientèle: l’ambiance y est très agréable, on se retrouve, on papote avec les clients, c’est un peu comme une visite au marché d’autrefois, avec arrêt au café du coin.

L’échange et le partage d’informations ou de conseils ainsi que l’animation font partie intégrante de leur vision commerciale. Leur développement va au-delà du simple commerce. Ils aménagent leur espace afin que le consommateur puisse venir assister à des dégustations, à des ateliers de cuisine, à des conférences sur la santé ou à des buffets pour petits et grands.

Pour “Biosphère”, manger bio, c’est aussi faire le choix du développement durable et cesser d’utiliser des substances chimiques dévastatrices pour la biodiversité dont l’homme fait partie.

Manger bio, est-ce vraiment plus cher que le conventionnel? Non, si nous apprenons à mieux équilibrer nos repas, nos habitudes et nos comportements. C’est possible. Quatre chefs nous le prouvent...

*Anne Lemineur et Philippe Charlier*



## Les bases pour une alimentation cohérente



1

### Le choix des aliments:

Éviter les aliments transformés chimiquement.



2

### La cuisson:

Modes de cuissons doux (vapeur, basses températures) qui ne dénaturent pas les aliments.  
Choisir une huile de première pression à froid. (huile d'olive, de tournesol, de coco ou d'avocat)



3

### Manger dans un cadre paisible en dressant une table conviviale:

Ne pas dissocier l'acte de manger sous peine de rendre les aliments "obésitogènes".  
Bien mastiquer afin d'entamer la digestion de la meilleure des manières.  
Manger lentement permet de contrôler la satiété et de ne pas manger plus que ce qui est nécessaire.



4

### Se nourrir selon la physiologie digestive:

- Petit déjeuner repas le plus lourd. L'énergie du système digestif est la plus élevée le matin et les calories ingérées sont brûlées tout au long de la journée.
- Midi, repas complet qui permet de tenir jusqu'au repas du soir.
- Au moins deux heures avant le coucher, repas frugal.  
Le soir est le moment où l'énergie du système digestif est la plus faible et où l'on dépense le moins d'énergie.



5

### Ordre d'ingestion des aliments:

Lors des repas, commencer par ingérer les aliments crus.  
Des études récentes nous démontrent que l'organisme reconnaît les aliments cuits comme des éléments agresseurs.



7

### Marquer de manière claire la fin du repas:

#### Manger les fruits loin des repas:

Les fruits sont digérés dans l'intestin et non dans l'estomac donc "plus bas". Il est important de choisir des fruits de saison, ils contiennent un maximum de vitamines.

[www.nutricoherece.com](http://www.nutricoherece.com) en collaboration avec Biosphère



## AGRIBIO, UN GROUPEMENT D'AGRICULTEURS BIO

Nos produits à base de céréales 100% belges et biologiques:

- Farines moulues sur pierre, avec germe
- Muesli 100% épeautre, sans sucre ajouté
- Pâtes 100% épeautre, sans oeufs
- Biscuits 100% épeautre

### NOUVEAU

Farines moulues sur pierre selon le procédé ASTRIE

Pour obtenir la liste de nos points de vente, visitez notre site [www.agribio.be](http://www.agribio.be) ou contactez-nous via [info@agribio.be](mailto:info@agribio.be) ou 0476/59 38 56

En choisissant les produits Agribio, vous mangez sainement et vous participez à une économie locale et à taille humaine.

Vous cherchez un point de vente à la ferme ?

Vous désirez essayer un abonnement à un panier bio ?

Vous cherchez un magasin bio près de chez Vous ?

surfez sur [www.bioforum.be](http://www.bioforum.be)

**bio**  
ma nature

Bioforum Wallonie est la plateforme du secteur bio en Wallonie.

**Nos missions:**

- Développer la filière bio en Wallonie
- Favoriser la concertation au sein du secteur bio wallon
- Faire connaître et entendre la voix du secteur bio auprès des autorités et des autres acteurs bio régionaux internationaux
- Promouvoir le secteur bio auprès du grand public et des professionnels de l'agriculture

**Contact:**  
Bioforum Wallonie  
081/61 46 56  
[wallon@bioforum.be](mailto:wallon@bioforum.be)

Une initiative de Biosphère



Soutenu par le  
Ministre de l'Agriculture, de la Ruralité,  
de l'Environnement et du Tourisme  
Chaussée de Louvain, 2 - 5000 NAMUR



RÉGION WALLONNE

Editeur responsable:  
Philippe Charlier  
Biosphère-Distribution sprl  
Boulevard du centenaire, 8  
1325 Dion-Valmont

Réalisation: Apropos Communication et Biosphère  
Impression: Poot Printers  
Graphisme: [www.generis.be](http://www.generis.be)