

Green Bean

Des menus sains et éco-responsables

par
FINES HERBES



Green Bean

par
FINES HERBES

C'est en partenariat avec Manon Liégeois, nutritionniste diplômée, que *Fines Herbes* vous propose une nouvelle façon d'aborder le service traiteur : des préparations locales, de saison, qui limite la production de déchets.

En effet, *Fines Herbes* s'est naturellement dirigée vers une alimentation qui éveille les cinq sens, qui prend soin de notre corps tout en respectant notre planète.

Au centre de nos menus, nous privilégions les aliments les plus purs et les plus nourrissants, comme les fruits et légumes frais et non traités, les légumes verts et les jeunes pousses, les graines germées, les herbes aromatiques et les épices, les fruits secs et les oléagineux, mais aussi de la viande locale, du poisson sauvage...

Fines Herbes souhaite votre bien-être et celui de nos producteurs. C'est aujourd'hui à nous et pour l'avenir de notre belle planète, de travailler nos produits différemment, et à vous de goûter au changement.

VERS LE ZÉRO DÉCHET

Dans un souci d'écologie, la gamme *Green Bean* a complètement banni tout récipient non-recyclable. Au menu, de la vaisselle uniquement en verre ou compostable et des supports en matière naturelle.

En ce qui concerne la matière première, quelques habitudes simples ont été adoptées par nos chefs afin de réduire nos productions de déchets :

- Chaque portion (légumes/viande/féculents) est étudiée afin de vous servir un repas sain et équilibré. Nous évitons ainsi une surproduction alimentaire qui est un problème majeur chez les services traiteurs.
- Nous retravaillons les épluchures et autres déchets dans nos préparations.



© FINES HERBES

Les menus

Green Bean

PETIT DÉJEUNER

Salé ou sucré, le petit déjeuner vient après une période de jeûne de huit à dix heures. Il doit apporter à votre corps l'apport en nutriments dont il a besoin pour fonctionner correctement tout au long de la journée. Il ne doit être ni trop copieux ni trop glucidique.

Pas de viennoiseries, pourquoi ? Elles sont peu nourrissantes, elles renferment très peu ou pas de bons nutriments (vitamines, minéraux). Elles sont très grasses et très sucrées et donc ne vous permettront pas d'être efficace dans votre matinée d'activités.

LE BUFFET PAIN

- Sélection de **pains** multi-céréales, complet ou au levain, confectionnés frais du jour par notre artisan boulanger (Jean-Philippe Somja)
- Assortiment de bocaux maison : **confiture** aux fruits rythmée par nos saisons sans sucre ajouté, **pâte à tartiner** Noir de Noir, miel de *La Maison du Miel* et **beurre** de ferme locale
- Planche régionale de **jambon** et **bacon** dégraissé du *Pays d'Aubel* et fromage en tranche de la fromagerie *Madeleine*
- Brouillade d'**œufs** aux fines herbes de ferme

Des œufs, oui ! Combien ? 6 à 8 œufs par semaine sont recommandés. Excellente source de protéines, ils sont très rassasiants et permettent d'avoir de l'énergie pour toute la matinée sans fringale

LE BUFFET CÉRÉALES

- **Flocons d'avoine**, **muesli** sans sucre ajouté et **granola** « maison », à agrémenter selon vos envies (fruits frais/secs, graines, oléagineux, etc.)

PETIT DÉJEUNER

- **Lait de vache** écrémé *Fairebel*, **lait de soja** BIO et **lait d'amande** BIO
- Corbeille et verrines de salade de **fruits de saison**

Chaque oléagineux ou graine apporte ses vertus.

Noix : riches en omega-3 (diminue le cholestérol)

Amandes : riches en calcium (pour la santé osseuse)

Noix de cajou : riches en magnésium (contre les crampes)

Tournesol : riches en vitamine E (antioxydant puissant, contre les oxydations quotidiennes – la pollution par exemple)

Chia : riches en fibres (pour un meilleur transit intestinal)

Courge : riches en zinc (pour stimuler l'immunité – contre les maladies et les rhumes)

LES BOISSONS CHAUDES

- Notre **café** Javry : un café fairtrade et Bio, une qualité 100% *arabica single origin*, et une torréfaction effectuée artisanalement sur notre sol belge
- Les **thés** de la maison *Fossé Fleuri* de Namur par Martine Longrée. Des thés d'exception artisanaux à la démarche éco-citoyenne

LES JUS DE FRUITS ET LÉGUMES

- Les jus *Paulette* vous concoctent chaque semaine des **jus frais** pressés à froid, réalisés avec les produits de nos régions et de saison

LUNCH TIME

Le déjeuner est bien souvent un repas que l'on néglige par manque de temps ou de moyen de se restaurer convenablement. Certains aliments sont à préférer afin d'assurer une digestion rapide et un regain de vitalité pour le reste de la journée.

LE BUFFET SALADES

- **Truite saumonée** d'Onderval, brouillade d'œuf de plein air et doucette
- **Quinoa** BIO, houmous de champignons, croquant de céleri, chutney d'airelles et noisettes concassées
- **Haricots verts** *al dente*, pommes de terre rissolées sur peau, jambon cuit sans nitrite, vinaigre de vin rouge
- **Pâtes complètes**, panais rôti, fine coppa, éclat de gorgonzola, et radicchio
- **Poulet rôti** par nos soins, **lentilles** corail bio, pommes croquantes, fromage de chèvre de la *Ferme d'Ozo* et feuilles de chênes
- **Jambon à l'os** cuit sans nitrite, moutarde, fromage, émulsion de champignons de Fraiture
- **Tartare de bœuf**, salade frisée, pickels de légumes
- **Fromage** d'Aubel, navet, vinaigrette miel moutarde
- **Œuf** BIO coulant, lard grillé, oignons confit, pousse d'épinard
- **Caviar d'aubergines**, poivrons marinés, pesto de roquette, tomate



© FINES HERBES

LE BUFFET SANDWICHES

- **Brie de ferme**, sirop d'Aubel et noix
- **Jambon** dégraissé d'Aubel, moutarde et crudités
- **Gouda Hollandais** et beurre de ferme
- **Saumon fumé** de Boirs Belgique, avocat et fromage frais aux fines herbes
- Salade de **crevettes grises** belges et tomate à la mayonnaise maison
- **Houmous de pois chiches**, germes et avocat

BUFFETS VERRINES

- Verrines de **lentilles vertes**
- Verrines de **crevettes grises**, tomates, jeunes oignons et mayonnaise maison
- Petites tasses de **soupe de légumes** du jardin
- Pour changer des quiches, **mini-pizzas** ou **carrés de pizzas végétariennes** (au choix : ricotta et brocolis, aubergine-tomate ou chèvre-miel)

COLLATION

BUFFET

- Verrine de **yaourt** aux fruits frais et noix
 - Salade de **fruits** aux graines de courge et cannelle
 - **Mini-gâteaux** de Verviers
 - **Carrot cake**
 - **Financiers** au citron
 - **Gâteau** chocolat et courgette sans beurre
 - **Cookies** aux flocons d'avoine
 - **Nectar** 100% banane *Alain Milliat*
-

BOISSONS CHAUDES

- Notre **café Javry** : un café fairtrade et Bio, une qualité 100% *arabica single origin*, et une torréfaction effectuée artisanalement sur notre sol belge
- Les **thés** de la maison *Fossé Fleuri* de Namur par Martine Longrée. Des thés d'exception artisanaux à la démarche éco-citoyenne

BOISSONS FROIDES

- **Eaux**
- **Limonade** maison citron, orange, gingembre
- **Thé** vert jasmin glacé infusé au citron jaune et menthe fraîche



REPAS

En fin de journée, l'important est de bien choisir ces aliments. Afin d'avoir un sommeil tranquille et de ne pas stocker trop de graisse il est préférable de choisir des ingrédients pauvres en calories, rassasiants, gorgés de vitamines et minéraux, de protéines ou encore de fibres.

LES ZAKOUSKIS ZÉRO DÉCHET

- **Boudin blanc** enroulé d'épluchures de poires caramélisées
- Pieds de **brocolis**/de **chou-fleur** en bâtonnets cuits à la vapeur et **houmous** de pois chiches
- **Muffins salés** aux fanes de radis
- **Soupe** froide d'épluchures de pommes et chicons
- **Gaspacho** de concombre, fenouil et radis noir
- **Quinoa** aux agrumes, sauge sauvage et romarin
- **Croustillant** de maïs, olives noires et tomates *Cœur de boeuf*



© FINES HERBES

LE BUFFET CHAUD

- Filet de **volaille** de la *Ferme Lustin*, glacé au miel et la moutarde, pommes de terre au four, tian de légumes de saison
- **Magret de canard** laqué au sirop de Liège, crumble de légumes oubliés
- **Filet de truite** d'Ondeval et écrevisse au gin *Apotek*, épinards sautés à l'huile d'olive et concombre
- **Burger de cabillaud** labélisé *MSC*, sauce soja et gingembre, champignons frais et choux kale
- Salade de **quinoa** et **grosse semoule**, mesclun et crudités diverses
- Poêlées de **légumes de saison** cuits et crus

LE 3 SERVICES

Entrées

- **Soupe de chou-fleur**, lait de coco et curry rouge
- **Poivronnade**, chèvre frais et toast au levain
- **Soupe de potimarron**
- **Carpaccio d'artichaut** au citron vert, vierge de légumes au basilic

Plats

- **Fenouil grillé**, purée de pommes de terre au raifort, saumon mi-cuit
- **Volaille** de *Lustin*, risotto aux champignons des bois et noisettes torréfiées
- **Parmentier de canard** (Confits de canard, purée de patate douce, carottes et potimarron, épinards frais)
- **Tikka Massala** de riz complet et pousses de soja, sucrine à l'huile d'olive de première presse et légumes croquants

Desserts

- **Cheesecake** aux framboises et spéculoos
- **Mousse au chocolat** noir 70%, tuile aux noix
- **Riz au lait** à la vanille, copeau de coco et kiwi
- **Fraises** au thé vert, glace au lait d'amandes et croustillants de pistache

De la viande rouge ? Oui, mais pas trop. Elle est riche en fer pour la bonne oxygénation des cellules.

Du poisson ? Facile à digérer et riche en iode pour stimuler l'activité de la thyroïde, qui gère votre métabolisme.



© FINES HERBES

LE COCKTAIL DÎNATOIRE

- Potager de **légumes crus de saison**, crème 0% aux fines herbes
- Dans sa coquille, **brouillade d'œuf BIO** au safran de *Cotchia* et jambon fumé
- **Madeleine salée** aux graines de chia, crème aigre aux herbes
- **Mousse de légumes** et pickles de légumes
- **Mini-tartines** au fromage frais fleurissantes
- Super **volaille** croustillante et sa juste cuisson, jus à la sarriette
- **Quinoa** cuit comme un risotto aux champignons de nos bois
- **Crêpes** farcies au bleu d'Achel et jambon d'Ardenne
- **Raviole de betterave**, truite fumée, chèvre et ciboulette

LES MIGNARDISES

- Brochettes de **fruits frais** au chocolat noir
 - **Mini-muffins** sans beurre, poudre d'amande/de noisette
 - **Mini-financiers** 50% sucre/beurre en moins, poudre d'amande
 - Verrines de **mousse chocolat** noir (sans sucre)
 - **Orangettes**
 - **Pralines** belges
 - **Mendiants** au chocolat noir
 - **Chouquettes**
-

LES BOISSONS

- Carafe d'**eau**
- Grand choix de **vins** issus de l'agriculture responsable
- **Cidre** Brut d'Aubel, faible en alcool et sans gluten
- Véritable **Bloody Mary** au jus de tomate *Alain Milliat*

TOUS CES PRODUITS PEUVENT VARIER SELON LA SAISON,
L'ARRIVAGE ET LA DEMANDE.



FINES HERBES

Puits Ronval 3, 4861 Soiron

+32 (0)497 64 08 80

charlotte@finesherbes.be

www.finesherbes.be