



© I.A.B.

Bioresto

Terre Mère Le pari de Gregory

En plein centre de Liège, à égale distance de la place St Lambert et de la place Cathédrale, Gregory Boonen a créé voici trois ans un lieu de restauration où il démontre chaque jour que l'on peut manger sain, local, de saison, durable, bio et... savoureux.

Gregory est un trentenaire définitivement engagé. Le respect de l'homme est chez lui indissociablement lié à celui de son environnement. Il a ainsi délibérément exclu de sa carte ces ingrédients énergétiques et polluants que sont les chairs animales, et préconise une alimentation avant tout végétale, mais finement étudiée pour apporter tous les nutriments (protéines, vitamine B12, fer, ...) dont l'humain a besoin pour rester en pleine vitalité.

Son autre parti pris majeur, c'est de démontrer qu'il est possible de manger de manière saine et équilibrée, en comptant sur les seules ressources offertes par la nature (et la main de l'homme) près de chez soi. Il a ainsi tracé autour de Liège un cercle de 200 kilomètres de rayon et a décidé de ne s'approvisionner que dans cette zone pour mitonner salades, croques et sandwiches : algues de la mer du Nord, lentilles de Champagne, légumes, herbes et pain d'épeautre wallons, plantes sauvages des bois de Chaudfontaine...

La force de Gregory, c'est son habileté à traduire ses préoccupations en matière de santé et de respect de la terre nourricière, en de savoureuses et originales

recettes végétales. Des compositions audacieuses de verdure et de légumes racines parfois méconnus (panais, persil tubéreux, ...), de légumineuses délicatement *al dente*, de fruits et de fromage bio du terroir, agrémentées de plantes et de fleurs sauvages fraîchement cueillies (ail des ours, ortie, bourrache, souci, ...). Chacune de ces propositions gourmandes se décline en trois formats : sandwich (± 6€), tartine grillée (± 9€) ou salade (± 12€). Des exemples ? Le Détox : œufs brouillés aux feuilles de pissenlit et au carvi, poireaux, purée d'orties, pétales de fleurs, noisettes, ... La suggestion de saison : asperges grillées, fromage de chèvre, purée d'orties, laitue de saison (pourpier, épinard), ... Tout peut être dégusté sur place ou emporté, comme d'ailleurs les smoothies, jus, milkshakes, infusions et petits desserts onctueux, tous réalisés maison !

Si le pari de Gregory était de convaincre que tranches de betteraves rouges, tétragone, lentilles et autres jets de petit pois pouvaient séduire œil comme papilles, et rassasier sainement et écologiquement, nul doute qu'il a triomphé ! Les ateliers nutrition qu'il dirige sont un vif succès et Terre Mère ne désemplit pas. ●

Franz Adams

Terre Mère : Rue de la Régence, 21, à 4000 Liège
04/ 221 38 05 – info@terremere.be – www.terremere.be
Ouvert du lundi au vendredi de 9H à 15H30, le samedi de 9H à 16H30
Groupes possibles en soirée sur réservation.



In vino bio

Vins de France

Cela fait des années que je n'y prête plus attention, mais les 2 vins dégustés ce mois-ci me rappellent que bien souvent, les producteurs de mes vins préférés ne présentent plus leurs vins à l'agrément. Cette présentation leur donnerait pourtant droit à une Appellation d'Origine Contrôlée (AOC), pédière sensément prestigieuse par rapport aux appellations plus bas de gamme comme Vin de table ou autres Vins de Pays. L'AOC est un sésame qui aide à placer les vins à l'export et dans les linéaires des supermarchés où ces références servent de points de repère à la fois à la filière de distribution et au consommateur.

Un vin d'AOC est produit en regard de décrets qui fixent avec précision l'aire géographique de production, l'encépagement (les raisins avec lesquels le vin peut être produit), règles de plantation et de taille, rendements, maturité du raisin à la récolte, volume en alcool minimum, ... En réalité, ces critères sont très techniques et finalement peu qualitatifs. Et le décret donne peu de directives sur la vinification : le vigneron est donc libre d'utiliser et de doser les multiples produits œnologiques dont il dispose, dans les limites de la réglementation en vigueur.

Mais voilà, les fortes têtes qui mettent au monde des vins français sans artifices, faits de raisins bios vendangés à la main, sans aucun ajout de produits œnologiques et qui sont le résultat d'un processus très naturel mais savamment accompagné et contrôlé, sont de plus en plus en appellation... Vin de France. Pour jouir d'une plus grande liberté de choix, par exemple au niveau des cépages, et aussi parce que ces producteurs se forgent une identité forte : ça permet d'acheter avec délectation le vin de tel vigneron plutôt que s'efforcer à trouver quelque chose d'anonyme, fédéré sous une AOC aussi prestigieuse fut-elle. Alors défoulez-vous ce mois-ci, avec ces Vins de France, très nature, dont souvent les étiquettes sont pleines de gouaille, comme celle – magnifique – du Rouge qui Tache.

A 4 MAINS

Alimentation bio - Sandwich bio - Traiteur bio

**A Namur
En centre ville**



***Alimentation bio
*Traiteur bio
*Sandwicherie bio**



***Paniers bio personnalisés**



Contrôlé et certifié
par BE-BIO-01
Certisys



**Rue Godefroid, 22 à 5000 Namur 081 22 33
www.a4mains.be**