LE SAIN-GUIDO

DES ÉTUDIANT·ES LIÉGEOIS·ES

LE SAIN-GUIDO C'EST QUOI ?

En tant qu'étudiant·e, on n'a pas forcément les moyens ou le temps de penser à **améliorer son alimentation**. Il est pourtant **possible de manger sain et équilibré, sans se prendre la tête et à prix réduit**. Si tu souhaites également encourager l'économie locale liégeoise tout en consommant de manière éco-responsable, le Sain Guido est fait pour toi !

Ce livret est un guide qui t'aidera à **mieux manger au quotidien**. Tu y trouveras une carte de Liège reprenant une série de **bonnes adresses**, des astuces pour mieux consommer et des recettes "healthy". Le Sain Guido te livre ainsi les **meilleures alternatives aux grands magasins**, y compris pour les personnes aux régimes alimentaires spécifiques. Un petit **guide des labels alimentaires** est aussi présent pour t'aiguiller lors de tes achats.

Cette édition a été créée par la « CITÉ s'invente » et complétée par le « Green Office de l'université de Liège » et son équipe « Court-Circuit » en collaboration avec la Ceinture Aliment-Terre Liégéoise. Ensemble, **notre volonté est de fournir aux étudiant·es un guide pour découvrir les alternatives alimentaires locales et durables, accessibles à tous et toutes.**

Bonne découverte !

LIÈGE université GREEN OFFICE

Ceinture Aliment-Terre Liégeoise

LA CITÉ s'invente

CE PETIT GUIDE CONTIENT :

01 Les labels alimentaires

02 Où faire ses courses ?

03 Recettes

LES LABELS ALIMENTAIRES

Les labels bio

Le label européen (AB) est obligatoire pour tous les produits issus de l'agriculture biologique en Europe. Il concerne aussi les produits non-transformés et transformés (il faut 95% d'ingrédients bio). Il comprend des critères plutôt techniques (pesticides, engrais chimiques, accès à l'extérieur et alimentation des animaux bio) mais peu de critères sur l'aspect durable du produit (transport, saisonnalité, conditions de travail ou emballage).

Allemagne | Grande-Bretagne | Belgique | France | Pays-Bas

Le label européen s'accompagne souvent du label national qui reprend les mêmes critères. Par contre, il peut labéliser des magasins ou des restaurants.

C'est une labélisation française alternative (sur base d'un système participatif de garantie) qui refuse de se soumettre à la labélisation officielle bio. Les produits porteurs de ce label ne sont donc pas automatiquement bio. Ce label a son propre cahier des charges (la gestion des déchets et de l'eau, l'interdiction des OGM, des additifs de synthèse et engrais chimiques...).

Ce label belge reprend les critères européens et, tout comme le précédent, s'applique aux produits et aux exploitations par le bais d'une charte et d'un cahier des charges.

1 2 3

1 : combine les critères du label bio européen et de la biodynamie.
2 : combine les critères du label bio européen et ceux du commerce équitable.
3 : même idée mais 50% des ingrédients de produits transformés doivent être produits en Belgique.

Les labels du commerce équitable

Ces labels respectent (à des degrés divers) les 10 critères du World Fair Trade : transparence et redevabilité, rémunération équitable, engagement contre le travail forcé et le travail des enfants, non-discrimination et égalité, bonnes conditions de travail, respect de l'environnement...

Les labels pour le poisson

Promeut une pêche durable sans sur-pêche et qui minimise son impact sur les autres espèces et leurs habitats (parfois contesté par WWF mais tout de même intéressant)

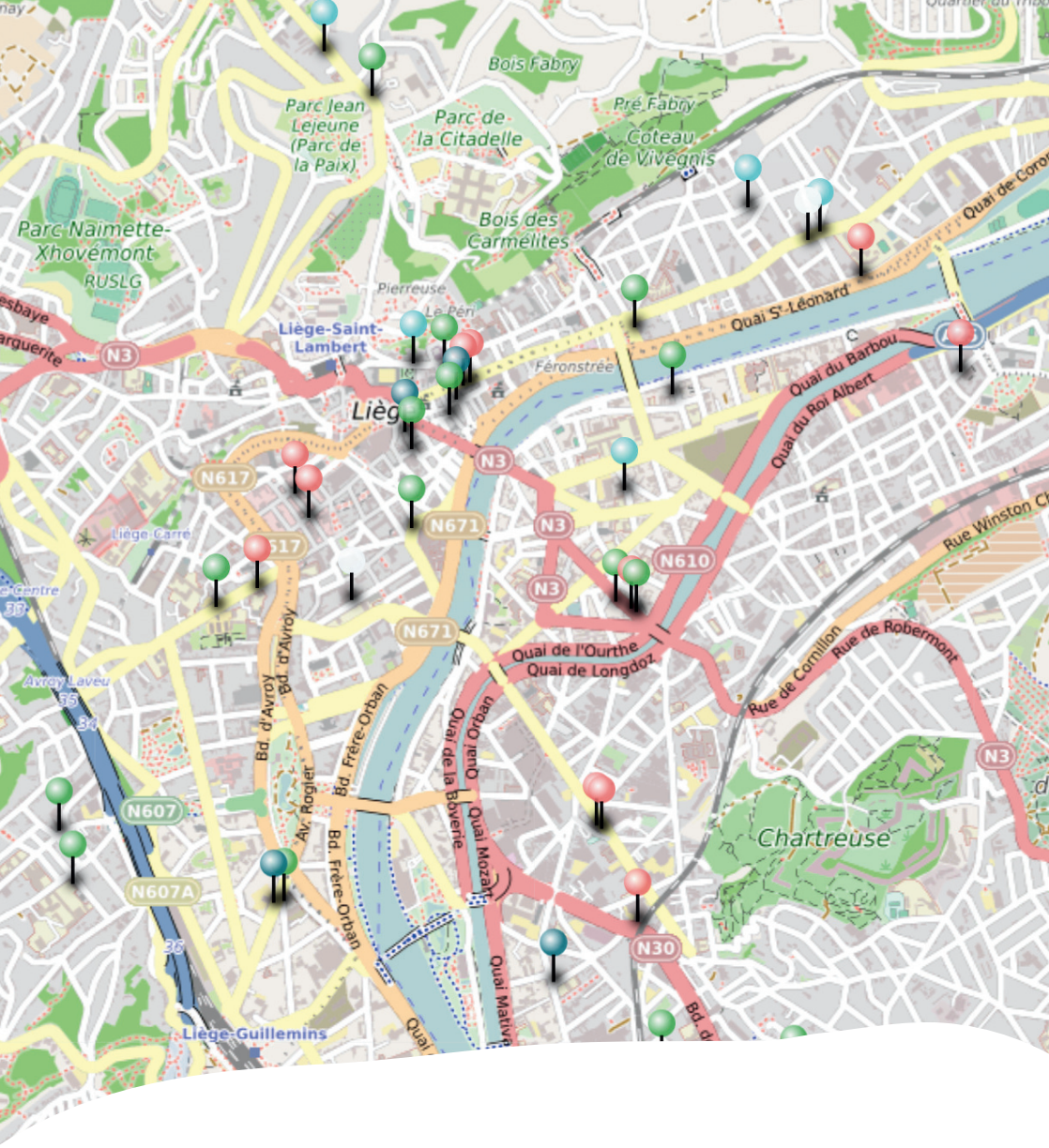
Concerne uniquement l'aquaculture et promeut le respect de l'habitat naturel là où elle est implantée ainsi que la protection de l'intégrité génétique des espèces. Impose des normes pour les eaux usées.

Les faux labels

Il s'agit d'autodéclaration c'est-à-dire que les marques utilisent des visuels qui ressemblent à des labels mais ils n'en sont pas. Les critères, vagues et non publiés, sont créés par les fabricants eux-mêmes et ne sont donc pas contraignants.

L'appellation bio ou éco est protégée, elle ne peut être écrite sur un emballage donc les marques utilisent d'autres termes.

OÙ FAIRE SES COURSES ?



Retrouve l'adresse de ces lieux sur notre carte en ligne :
www.green-office.uliege.be
onglet ressources

Scan me !

Index des bonnes adresses

*Liste de commerces non exhaustive

Alimentation générale :

Liège centre-ville

- Les petits producteurs
- L'épicerie du nord
- Al'binète
- L'épicerie d'Augustin
- Le potiquet
- Le temps des cerises
- La ruche qui dit oui
- Graines d'épices
- En fait c'est simple
- La caféière
- Vive le vin
- Vibio
- Les Vintrépides
- Oufticoop
- Chez Georgette
- 100% liégeois

Alimentation générale (suite) :

Sart Tilman

- Au vert G
- La ruche qui dit oui_Sart Tilman

Périphérie de Liège :

- Les jardins du Sart
- Chez Lucienne
- Moulin Boland
- Bicarbonate et Topinambour
- La ferme à l'arbre
- La coccinelle

Initiatives solidaires :

- Le Kotidien

Boulangerie :

- L'Écureuil
- La pâtisserie vegan
- Au four et au jardin
- L'amicale des boulangers
- Boulangerie coopérative
- chez Matthéo
- Sans Patron
- Boulangerie Sam

Seconde main :

Liège centre-ville :

- Tabaga
- Terre
- La ressourcerie
- Les petits riens
- Oxfam solidarité
- Oxfam bookshop
- Maison grétry
- Salle de vente Roth
- Planète R
- Fleur ASBL
- La pharmacie
- La Gérabotte
- Bâtissons notre avenir
- Assistance à l'enfance
- À l'air libre
- Jipex
- Beau bizarre
- Vestiboutique - Croix Rouge
- Endless

Périphérie de Liège :

- Hippy shake deco
- Terre Factory shopping

Autres boutiques durables :

- Wattitude
- Cozibee
- Slow Now
- Mahalo
- Slow 31
- WeCo Store
- Carlitou déco
- Sapiens-Sapiens / La droguerie moderne

Tu as d'autres bons plans ?

Partage les via le formulaire disponible sur le site du Green Office.

Scan me

Paniers à commander en circuit court

La bourrache :

Paniers de légumes de 10 € (1 pers) à 20 € (3 à 4 pers)
La composition des paniers change toutes les semaines
Commande sur le site web : https://www.labourrache.org/
Plusieurs points de dépôt à Liège et aux environs (livraison le mardi)

Au vert G :

Panier à retirer en magasin à 3,75€ par personne
(5 sortes de légumes et 2 sortes de fruits)

Vos courses en ligne

Circuits Paysans Coopérative :

En collaboration avec de nombreux producteurs locaux (légumes, fruits, aliments végé/végan, épicerie, boulangerie, traiteur, poissonnerie, boucherie,...)

Commande des paniers en ligne sur https://www.circuitspaysans.be
Livraison à de nombreux points de retrait ou à domicile (payant)

À propos

SCAN ME

La **Ceinture Aliment-Terre Liégeoise (CATL)** est une asbl qui promeut l'alimentation durable et le développement des filières courtes et locales. En soutenant les producteurs et initiatives locales, elle vise à rendre une alimentation de qualité accessible à tous.

Le **Festival Nourrir Liège et Campus** a lieu tous les ans et propose de nombreuses activités festives pour les étudiant·es. Bloque dans ton agenda les 10-20 avril 2025.

La **Maison de l'Alimentation Durable et Inclusive Liégeoise (MAdiL)** sensibilise les liégeois·es aux bienfaits d'une alimentation plus saine et durable. Tout au long de l'année, la MAdiL organise une variété d'activités passionnantes : des balades enrichissantes, des tables d'hôtes conviviales et des ateliers pratiques. C'est une occasion unique d'apprendre, de partager et de t'engager dans des pratiques alimentaires simple et pas chères.

Retrouvez sur le site de la CATL (www.catl.be) des cartes de producteurs, magasins bio et locaux, et plus d'informations sur la MAdiL sur www.madil.be.

Ceinture Aliment-Terre Liégeoise

Nourrir Liège

Maison de l'Alimentation durable et inclusive de Liège

RECETTES FACILES ET SAINES

GALETTES DE COURGETTES À LA FETA

Préparation

1. Rincez et rappez les courgettes en fines lamelles. Pelez et émincez finement l'oignon. Émiettez la feta. Hachez le persil.
2. Dans un essuie de vaisselle propre, essorer les courgettes rappées (retirer un maximum d'eau).
3. Dans un bol, mélangez les courgettes et l'oignon. Rajoutez les œufs, la feta, la chapelure et le persil. Salez et poivrez le tout. Mélangez énergétiquement pour obtenir une préparation homogène.
4. Dans une poêle chaude, versez un petit filet d'huile d'olive et déposez des petits tas de la préparation en les espaçant. Aplatissez légèrement ceux-ci avec une spatule pour former des galettes. Cuire les galettes des deux côtés jusqu'à ce que celles-ci deviennent légèrement dorées.

Ingrédients :

pour 4 personnes

400g de courgettes
1 oignon
2 œufs
100g de feta
5 c. à soupe de chapelure ou de farine
½ bouquet de persil
De l'huile d'olive
Sel, poivre

BURGER AUX POIS CHICHES

Préparation

1 Préparez la sauce au yaourt : versez les yaourts à la grecque dans un saladier. Ajoutez le persil ciselé et le jus de citron. Pelez les gousses d'ail et hachez-les finement. Ajoutez-les dans le saladier. Salez et épicez à votre convenance. Mélangez bien le tout. Réservez.

2 Préparez les steaks de pois chiches : épluchez les gousses d'ail et les oignons. Coupez-les grossièrement. Égouttez les pois chiches. Mixez ensemble les pois chiches, les œufs, l'ail, les oignons, le persil, la coriandre, le sel et les épices dans un mixeur et broyez jusqu'à ce que le mélange soit homogène (vous pouvez également utiliser un mixeur plongeant, voire les broyer manuellement à l'aide d'un presse-purée).
Étalez la pâte obtenue, mouillez vos mains avec de l'eau et formez 4 burgers. Réservez (par exemple sur un papier sulfurisé).

3 Préparez les garnitures : coupez l'aubergine en tranches. Placez-les sur un essuie et salez-les pour en retirer l'eau. Réservez durant 5 minutes. Enlevez ensuite le sel (en rinçant rapidement ou en essuyant). Cuisez les tranches à l'huile dans une poêle. Déglacez en fin de cuisson avec le vinaigre de balsamique. Découpez les tomates en fines rondelles. Tranchez vos pains en deux et toastez-les dans un grille-pain ou dans une poêle avec un peu d'huile.

4 Enfin, chauffez de l'huile dans une poêle à feu moyen. Cuire les steaks de pois chiches pendant 3-4 minutes de chaque côté. Nappez vos pains de sauce.
Il ne vous reste plus qu'à empiler les aliments en couches.

Ingrédients :
pour 4 personnes

4 pains à burgers
2 tomates
1 petite aubergine
4 c. à soupe de vinaigre de balsamique
Sel, poivre et autres épices selon votre goût

Pour les steaks :
500 g de pois chiches cuits (en bocal)
2 oeufs
2 gousses d'ail
2 oignons
1 bouquet de persil
2 c. à soupe de coriandre
1 c. à soupe de cumin en poudre

Pour la sauce :
2 yaourts à la grecque
2 c. à soupe de jus de citron
1 c. à café de chili
2 gousses d'ail
1/2 bouquet de persil

FONDANT AU CHOCOLAT VEGAN

Préparation

1 Préchauffez votre four à 180°C.
Découpez la courgette en petits morceaux puis, à l'aide d'un mixeur, réduisez-la en purée.
Épluchez la patate douce, découpez-la en morceaux assez petits. Placez les morceaux dans un bol avec un fond d'eau. Recouvrez avec du film alimentaire adapté à la cuisson et faites cuire au micro-ondes pendant 5 minutes, ils ressortiront moelleux. Écrasez ou mixez-les en purée.

2 Dans un premier saladier, mélangez les ingrédients secs (la farine, la levure, le sucre et le sucre vanillé). Dans un second saladier, mélangez les purées de patate douce et de courgette ainsi que la compote de pommes. Faites fondre le chocolat et mélangez-le avec les ingrédients du second saladier.

3 Réunissez les deux mélanges en ajoutant les ingrédients secs aux ingrédients liquides.

4 Graissez votre moule à gâteau, déposez-y votre appareil et faites cuire au four pendant 40 minutes.

Ingrédients :
pour 4 personnes

70g de patate douce (celle qui est orange)
100g de courgette
45g de farine
200g de compote de pommes
75 g de sucre
1 sachet de levure chimique
1 sachet de sucre vanille
200g de chocolat noir

100% VEGAN

Téléchargez l'app UNI for Change :

Ensemble relevons des défis individuels & collectifs pour les humains & la planète

Une application gratuite
à télécharger sur :

Download on the App Store

GET IT ON Google Play

Ceinture
Aliment-Terre
Liégeoise

Maison de
l'Alimentation
durable et inclusive
de Liège

Liège

Ne pas jeter sur la voie publique