

La Gazette

N°3

Printemps 2021

uhoda

ÉDITORIAL

Sentir et ressentir

Covid ou pas, même combat : impossible pour beaucoup d'avaler quoi que ce soit sans l'avoir humé au préalable. Instinct primaire? Peur de l'empoisonnement? Depuis que nous ne chassons plus pour nous nourrir, notre odorat n'est pourtant plus indispensable à notre survie. Sauf quand sa boussole nous met en garde contre certaines personnes qu'on ne peut pas « piffer ». Mais avec la pandémie, et les narines devenues muettes, nous avons pris conscience que les odeurs, au même titre que les saveurs, convoquent en nous des émotions, et que perte d'un sens peut rimer avec perte de sens.

Parce qu'on est tous « nez » quelque part, je me souviens du parfum suave du chocolat qui fondait sur le poêle de ma grand-mère, puis qu'on étalait allègrement sur une tranche de pain beurrée. Alors je suis curieuse d'en faire autant avec le chocolat de « madame Franz » avec qui je partage la même madeleine de Proust, à découvrir page 2.

Et d'odeurs bienfaisantes, parlons-en. Cette baguette ou ce croissant d'Une Gaufrette Saperlipopette qui incarne le réconfort matinal. Les arômes sud-américains des cafés torréfiés par Meers, ou les bouquets épicés des thés du Comptoir des Épicés qui nous réveillent avant même qu'on y ait trempé les lèvres. À midi, la fraîcheur des sushis d'Attrap'sushi ou des rouleaux de printemps de C'est bon ça ! embaument les bureaux. À moins que ce soit cette salade ou ce sandwich préparé dans notre atelier avec les bons produits de nos partenaires, dont les couleurs et les textures rappellent tout sauf le remugle des tartines en triangle vendues traditionnellement dans les magasins de proximité.

À l'apéro, on s'installe au jardin pour déboulonner vins et bières aux effluves capiteux, qui se mélangent aux notes florales du printemps dont on entrevoit le bout du nez. Le soir venu, le fumet délicat d'un plat cuisiné de Bouillon & Bierna ou l'odeur enivrante des boulets du Grand Café de la Gare fleurit bon

la fin de la journée. Dans l'air, les braises des voisins nous mettent au parfum : la saison des barbecues est ouverte. Alors c'est promis, on grillera saucisses et brochettes des maisons Massart et Walmag demain. Et on terminera par un minestrone de fraises, une recette gourmande que Mathias de La Cantinetta a héritée du Jardin des Bégards et qu'il nous dévoile en page 6.

Mais au fond, que seraient le goût et l'odorat sans l'ouïe? Puisqu'on mange aussi avec les oreilles, on vous a glissé une playlist page 8. Alors ode aux odeurs, aux saveurs et aux sons. Et place à la symphonie dans l'assiette orchestrée par ce numéro 3 de la Gazette. — Virginie

Scénario: Virginie Dupont

Photos: Benjamin Leveaux Sono: Alexis Alvarez

Caméo: Maëlle Zamora y Gonzalez

L'Épicerie

DANS L'ATELIER

Le cœur (en chocolat) a ses raisons

... que la raison ignore. À la croisée des styles, la chocolaterie Franz allie artisanat et élégance. D'irrésistibles pralines dans la boutique, des œufs de Pâques en couvaion côté atelier et partout, des effluves cacaotés enivrants.

Dès le seuil Franchi (clin d'œil en passant à notre glacier partenaire situé de l'autre côté de la rue), la bienveillante Frédérique nous propose un manon, la praline belge par excellence, composée d'une noix et de crème fraîche aromatisée au café, le tout enrobé de chocolat blanc. De quoi démarrer l'interview en douceur. «Après des études d'institutrice, j'ai enseigné un an avant de travailler dans une famille de cinq enfants à Bruxelles, où j'ai vécu pendant dix-sept ans. En 2016, j'ai eu envie de revenir à mes racines (chocolatées et liégeoises). C'est ainsi que j'ai pris le relais de mes parents au sein de leur atelier-boutique, un concept imaginé en 1986 par mon papa et relativement nouveau pour l'époque, puisque le processus de fabrication se déroulait sous les yeux des clients.»

Une relève que «madame Franz» – Franz était le prénom du grand-père de Frédérique – a assortie d'idées modernes et décalées. «J'ai imaginé ma toute première création comme un rêve éveillé. Une symbiose parfaite entre le chocolat et les fruits rouges, une association de trois textures – le moelleux, le croquant et le crémeux – et de trois saveurs –

l'amertume, l'acidité et la douceur –», se souvient Frédérique. «Aujourd'hui, la Laetitia est devenue l'une des favorites de nos clients, avec la Franz, une recette héritée de ma maman : un praliné avec des morceaux d'amandes, de pistaches et de noisettes.»

Consommer de saison

Chez Franz, le chocolat se moque des saisons. Pâques, la fête des Mères, la fin de l'année scolaire, le Tour de France, l'automne, Saint-Nicolas, tout moment du calendrier est bon pour troquer et croquer du chocolat. L'année dernière, Frédérique et sa sœur Florence ont même marqué le coup pour le nouvel an chinois avec une praline à base de crème fraîche, litchi, framboise et eau de rose, façon one shot, à consommer directement dans la boutique. «Je lance des idées farfelues, que l'équipe accepte toujours de concrétiser», se réjouit la maîtresse des lieux. Une équipe 100% féminine dont l'enthousiasme et le savoir-faire, agrémentés d'une folle audace et de matières premières de qualité, touchent un large public. «Les plus jeunes sont aussi à la recherche d'authenticité et d'artisanat. C'est pourquoi nous avons à cœur de leur proposer des créations originales et abordables.»

Avoir du nez

Un flacon de parfum s'est déversé dans le nez de Frédérique lorsqu'elle était enfant. Cet accident aurait pu lui coûter son odorat mais au lieu de ça, sa perception des odeurs s'en est trouvée exacerbée. «Tous les matins, pénétrer dans la chocolaterie et sentir le parfum suave du chocolat, c'est mon plus grand bonheur», confie Frédérique. Parce que le chocolat, c'est un peu notre madeleine de Proust à tous.

Dites-le avec des chocolats Franz, disponibles dans nos épiceries de Liège et de Beaufays :

- ◆ Des ballotins de pralines à (s')offrir
- ◆ Des pâtes à tartiner à étaler
- ◆ Des tablettes de chocolat à craquer
- ◆ Des mendiants, truffes et rochers à dévorer des yeux et à mordre à pleines dents!
- ◆ Des œufs de Pâques à chasser



TÉMOIGNAGE

Client (très) régulier de notre épicerie de Liège, Maxime apprécie sa proximité et sa sélection de produits ciblés. «À Kennedy, il y a tout ce que j'aime : de délicieux plats cuisinés comme le cabillaud sauce chablis ou le saumon à l'oseille de chez Bouillon & Bierna, ou encore le waterzooï de poulet ou la recette de polpette de Maxime Schmitz. Du vin et des bulles aussi – mention spéciale pour le champagne Huguenot-Tassin du Verre Bouteille que j'adore –, parfait pour mes soirées confinées. Même les fruits et légumes sont ultra-frais! La gamme et la qualité des produits (souvent luxueux et toujours atypiques) dans un espace restreint donnent envie d'aller y faire ses courses et d'y traîner... C'est bien simple, j'y passe tous les jours, parfois même plusieurs fois par jour! Car j'y trouve aussi les viennoiseries d'Une Gaufrette Saperlipopette pour le brunch. Et même les fleurs de chez Jangala ou les chocolats de chez Franz quand je veux faire un cadeau!»



8 ESSENTIELS DE SAISON

1

Au printemps, les fruits rouges ramènent leur fraise. Alors on les décline en bavares, compotes, confitures, crumbles et autres tartes pour rougir de plaisir.



8 ESSENTIELS DE SAISON

2

Exclu Liège

Dynamique, un brin utopiste, préférant la douceur des vignes aux lumières des villes, l'Alsacienne Agathe Bursin fait désormais partie de nos partenaires. Retrouvez ses bouteilles bios au sein de notre épicerie de Liège, embusquées derrière la caisse dans notre nouveau meuble.



PORTRAIT

Comme un cabillaud dans l'eau

Tombée par un concours de circonstances covidées dans la marmite de chez Bouillon & Bierna, Léa Dykmans, âgée de 22 ans seulement, nage déjà comme un poisson chez ce traiteur incontournable du centre-ville. Histoire d'une transmission familiale.



Volaille, gibier, poissons, fruits de mer, plats cuisinés... Vous avez sans doute déjà salivé devant la vitrine de chez Bouillon & Bierna, temple du goût et de la délicatesse, du service et de la qualité. Ce soir-là, il est 18h30 passées, et l'atelier de la rue du Pot d'Or est en ébullition. Ça cuisine, ça astique, ça range pour que les comptoirs du traiteur (et des deux rôtisseries), mais aussi les rayons de nos deux épiceries, soient prêts à accueillir les chalands le lendemain matin.

Au milieu de cette agitation, la jolie silhouette de Léa s'affaire elle aussi, sous le regard bienveillant de sa maman qui lui a transmis sa passion et ses valeurs. «Toute petite déjà, je gagnais mon argent de poche en nettoyant les légumes à notre rôtisserie de la rue Saint-Adalbert.»

Telle mère, telle fille

Diplômée en gestion hôtelière à Bruxelles en juin dernier, Léa projetait de partir travailler à l'étranger, mais c'était sans compter sur la pandémie qui l'a assignée à résidence. «Je voulais acquérir de l'expérience ailleurs

mais aujourd'hui, l'entreprise familiale est ma plus grande fierté. De génération en génération, le commerce fait partie de notre ADN. Mes grands-parents ont créé notre enseigne il y a 50 ans. En travaillant avec ma maman, je peux bénéficier de conseils avisés et d'opportunités insoupçonnées à mon jeune âge. Mes parents m'ont notamment fait confiance en me permettant de développer la collaboration avec les épiceries Uhoda. De la paperasse à la préparation des plats en passant par les livraisons, je touche à tout. Et c'est cette diversité qui me plaît tant dans mon métier.»

Fidèles au poste

Bouillon & Bierna peut compter sur une clientèle et un personnel fidèles. On reconnaît le visage d'Anne-Marie, présente dans l'équipe depuis une quinzaine d'années. Et Léa nous chuchote que le cuisinier en chef a 78 ans. Parce qu'il n'y a pas de meilleure école que celle de la vie et de la famille!

Parmi notre gamme de plats cuisinés, retrouvez les produits estampillés Bouillon & Bierna livrés tous les mercredis et samedis soir dans nos épiceries:

- ◆ Le cabillaud sauce chablis
- ◆ Le saumon à l'oseille
- ◆ Le vitello tonnato
- ◆ La bouchée à la reine
- ◆ Des salades froides et autres petits plats à partager à l'apéro

SUCCESS STORY

Vous avez une minute ?

Au lendemain de la guerre du Vietnam, plus de deux millions de Vietnamiens prennent la mer pour fuir le régime communiste victorieux. C'est le cas d'Anne et de Tam, les parents de Thanh Huy, qui officie désormais derrière les woks du traiteur asiatique **Phuong Huy**.

« Tous nos plats sont faits minute. »

1975 La guerre du Vietnam prend fin. En quête de liberté et de dignité, des Vietnamiens, entassés sur des embarcations de fortune, fuient en masse le pays entre 1975 et 1995, dans des conditions dramatiques. Un terrible exode qui va susciter un élan de générosité en Europe pour accueillir ces « boat people ».

1979 C'est à la fin des années septante que les parents de Thanh mettent le cap sur la Belgique pour démarrer une nouvelle vie. Ici ils doivent s'acclimater à un nouveau contexte, meilleur mais différent. Ils se démènent alors pour trouver du boulot. Anne deviendra femme de ménage, alors que Tam travaillera dans une usine de ciment.

1986 Après avoir pris leurs marques, ils décident d'ouvrir un traiteur asiatique qu'ils aménagent dans leur garage et baptisent Phuong Huy d'après les prénoms de leurs deux fils. Planqués à Droixhe et spécialisés en plats à emporter, ils proposent une cuisine créative et littéralement familiale qui conjugue à merveille les nombreuses saveurs du continent asiatique.

2010 Au fil du temps, l'enseigne n'a jamais cessé de grandir. Aujourd'hui, c'est l'une des adresses asiatiques les plus

anciennes et les plus renommées à Liège. C'est en 2010 que le fils Thanh Huy reprend les rênes de l'entreprise familiale. Au menu ? Une touche de peps et de renouveau, notamment via un site web, une meilleure visibilité sur les réseaux sociaux et la prise de commandes en ligne.

2020 Séduits par le concept du « fait minute avec des ingrédients frais de qualité », nos épicerie concluent un partenariat avec Phuong Huy. Un traiteur qui s'est fait un nom – mais surtout deux prénoms – en proposant des plats colorés qui mettent en effervescence nos cinq sens.

Dans nos deux épicerie, les chinoiserie bien ficelées de Phuong Huy s'emportent :

- ◆ Le canard laqué
- ◆ Les nouilles sautées qui s'acoquent avec du bœuf ou du poulet
- ◆ Le poulet croquant à tremper dans une sauce aigre-douce (et bientôt curry et barbecue)

Quand il n'y en a plus, il y en a encore, puisque Phuong Huy approvisionne nos épicerie dès que les rayons sont sur leur faim.



8 ESSENTIELS DE SAISON

3

Impossible de rester de glace devant les bâtonnets gourmands d'Une Gaufrette Saperlipopette. Glace vanille-chocolat noir ou praliné-chocolat au lait, vous allez fondre de plaisir.



8 ESSENTIELS DE SAISON

4

Parfumée et festive, la viande d'agneau de nos bouchers Massart et Walmag a la cote. Rosée ou à point, elle est délicieuse en grillade.



LE FRIGO



Dans le frigo, de haut en bas, de gauche à droite :

Double IPA, Urine IPA, Smash {C} Blanche Fraise, Bobeline Jus Orange, Alain Milliat
Crème fraîche bio, Bioferme Spare ribs, Grand Café de la Gare* Macarons multicolores, Pâtisserie Stoffels
Tartinade Basilico et sauce Tartare, La vache qui regarde passer les trains Pâte à cookies prête à cuire, Biscuiterie Antoine
Mezzé Labneh, Les Fables du Liban Crevettes grises, Comptoir des Mers Paëlla Fruits de mer, Casa Paco Potage Potiron, Bouillon & Bierna
Saucisses, Boucherie Walmag Escargots Petits-Gris, Ferme du Vieux Tilleul Vin rosé, Côtes de Provence, La Chapelle Gordonne
Vin blanc, Montagny Premier Cru, Joseph Drouhin, Sobelvin Fruits et légumes, Le Potager de la Dime

* En cette période covidée, le Grand Café de la Gare se réinvente et propose ses incontournables à emporter dans nos deux épiceries, comme les spare ribs et boulets sous vide, ou les chicons au gratin prêts à être dégustés.

À TAAAAABLE!

Pour un petit trip dans la grande botte, direction La Cantinetta, fondée et tenue avec maestria pendant douze ans par les parents de Mathias et Thomas Giannuzzi, avant que ces derniers ne prennent la relève en 2010. Mathias, c'est plus qu'un chef, c'est un fou de cuisine. Quant à Thomas, qui se dédouble entre le comptoir et la salle du restaurant, difficile de trouver plus attentionné et plus passionné,

notamment de vin. Épaulés par Sam, ils proposent des assiettes savoureuses qui réchauffent l'humeur. Le tout sans chichi et avec beaucoup d'amore. Avis aux estomacs pressés, lassés de répéter tous les soirs la même rengaine culinaire: les cannellonis, risottos et pâtes de La Cantinetta s'emportent dans nos épicerie à coups de nouveautés toutes les deux semaines, livrées chez nous chaque mardi et vendredi. Pour les autres, les cuisstots téméraires,

Mathias a concocté un menu à partir des produits de nos deux magasins. Citons pêle-mêle le pain d'Une Gaufrette Saperlipopette, d'Un Pain C'est Tout ou de Foliés, les fruits, légumes et plantes aromatiques du Potager de la Dîme, la viande et la charcuterie des maisons Massart et Walmag, l'huile d'olive Ceraudo, le parmesan de la Crèmerie Saint-Siméon et la glace de chez Franchi. Buon appetito!

Crostino chair à saucisse, fenouil et ricotta

Ingrédients (4 pers.)

- 4 tranches de pain de 3 cm
- Huile d'olive
- 2 échalotes
- 2 fenouils
- Sel, poivre
- 40 cl de marsala (ou vin blanc)
- 250 g de chair à saucisse (ou hachis porc et bœuf)
- 250 g de ricotta fraîche
- Graines de fenouil
- Vinaigre de xérès
- Vinaigre balsamique
- Sucre de canne

Préparation

- Badigeonnez les tranches de pain d'huile d'olive. Faites chauffer une poêle antiadhésive, grillez le pain sur les deux faces, l'extérieur doit être croquant et l'intérieur moelleux.
- Coupez les échalotes et un fenouil (en enlevant le cœur dur) en lamelles, de 0,5 cm d'épaisseur pour ce dernier. Faites revenir le tout dans un poëlon avec un filet d'huile d'olive. Salez et poivrez, versez le marsala pour déglacer. Une fois que les légumes ont sué, ajoutez la chair à saucisse, couvrez pour garder l'humidité et laissez cuire quelques minutes (pas trop longtemps pour éviter que le mélange ne soit sec). En fin de cuisson, ajoutez une cuillère à soupe de ricotta pour lier le tout. Faites torréfier une poignée de graines de fenouil dans une poêle chaude sans matière grasse. Intégrez-les ensuite au mélange cuit.
- Émincez le deuxième fenouil le plus finement possible, arrosez-le sans attendre d'un filet de vinaigre de xérès et d'huile d'olive, salez et poivrez.
- Déposez le pain grillé sur une assiette, tartinez de ricotta, complétez avec le mélange saucisse-fenouil et terminez par la salade de fenouil fraîche.



- Dans un poëlon, versez un trait de marsala, un autre de vinaigre balsamique et une cuillère à soupe de sucre de canne. Laissez caraméliser gentiment et ôtez du feu quand le liquide devient sirupeux. Utilisez cette réduction en déco pour apporter du peps.
- Ce crostino peut être préparé à l'avance et réchauffé au dernier moment. Gardez la salade au frais jusqu'au moment de servir pour préserver son croquant.

Risotto aux asperges blanches, jambon cuit, sauge et mimosa d'œufs

Ingrédients (4 pers.)

- 500 g de riz Carnaroli
- 6 asperges blanches
- 3 oignons
- 1 carotte
- 200 ml de vin blanc
- 3 œufs cuits durs
- 250 g de jambon cuit (ou porchetta)
- 150 g de beurre
- Sel, poivre
- 200 g de parmesan
- 20 feuilles de sauge
- Huile d'olive
- Huile neutre

Pour le bouillon :

- 2 l d'eau
- 1 oignon
- 1 carotte
- 1 branche de céleri
- Saugé, romarin, thym
- Sel
- Fond de jambon (facultatif)

Préparation

- Mettez tous les ingrédients du bouillon dans une casserole et recouvrez-les généreusement d'eau. Salez et laissez mijoter sur le coin du feu.
- Épluchez les asperges et faites-les cuire entières dans une poêle avec un fond d'eau et un filet l'huile d'olive. Salez, poivrez, laissez cuire à couvert et arrêtez la cuisson une fois que les asperges sont croquantes en surface et moelleuses à l'intérieur. Réservez dans un récipient.
- Écalez les œufs. Vous les émietterez sur le risotto juste avant de servir.
- Émincez finement les oignons et la carotte. Faites-les cuire dans un poëlon avec un bon filet d'huile d'olive. Ajoutez le riz, faites-le perler 5 minutes, versez le vin blanc et laissez réduire.
- Ajoutez ensuite le bouillon (passé au tamis) en plusieurs fois. Dès qu'il est absorbé par le riz, ajoutez-en



- (un risotto cuit généralement entre 15 et 18 min, à vérifier sur l'emballage). Aux trois quarts de la cuisson, intégrez les asperges que vous aurez coupées en biseau, le jambon, un peu de sauge hachée, le beurre et 100 g de parmesan. Éteignez ensuite le feu et laissez reposer le risotto (ça s'appelle la mantecatura, l'ultime étape qui vient « lier » le risotto). Celui-ci devra être al dente, c'est-à-dire croquant. Poivrez en fin de cuisson.
- Servez avec du parmesan à volonté, du jambon cuit joliment découpé, et quelques feuilles de sauge préalablement frites dans de l'huile neutre.

Minestrone de fraises

Ingrédients (4 pers.)

- 500 g de fraises
- 5 oranges
- 1 bon trait de fleur d'oranger
- 1 bon trait de vinaigre balsamique
- 100 g de sucre de canne
- Quelques feuilles de basilic

Préparation

- Lavez les fraises et équeutez-les. Coupez-les en 4 et déposez les morceaux dans un saladier.
- Ajoutez le sucre de canne, le vinaigre balsamique, et laissez reposer 15 min.
- Prélevez les zestes des oranges, puis pressez-les et agrémentez le jus de fleur d'oranger et de basilic.
- Versez sur les fraises et mélangez.
- Servez (bien frais) dans un bol avec quelques feuilles de basilic, et des zestes d'oranges.
- Le tout peut être accompagné d'une belle boule de glace de votre choix (pour ma part, ce sera de la glace au lait d'amandes).



8 ESSENTIELS DE SAISON

5

« L'huile d'olive, c'est la vie », lance Mathias de La Cantinetta en pleine préparation de son risotto (à découvrir ci-dessus). Issue de l'agriculture biologique, l'huile Ceraudo présente une saveur fruitée légèrement amère, avec des arrière-goûts d'amande et de romarin.

Exclu Liège



uhoda

TENDANCE

L'Altro Maccheroni é-pâte

Pour se délecter d'une cuisine italienne haute goût, on court à l'Altro Maccheroni. Et parce qu'on ne peut s'y attabler que le midi, on vous propose ses pâtes fraîches et sauces maison à emporter et à savourer a casa.

« Chez Uhoda, on sent une vraie envie de bien faire »

Mais qu'est-ce qui fait courir le tout-Liège à l'Altro Maccheroni? « La constance », répond d'emblée Martin Fonzé. « La constance des produits (sourcés), des pâtes (fraîches) et de la convivialité (italo-liégeoise). » Ici les produits, qu'ils soient locaux ou fraîchement débarqués d'Italie, ont leur histoire et leur origine, les vins et les charcuteries sont sans cochonneries, et le Spritz a cette classe en plus puisqu'il est préparé à base d'Aperitivo Select, une alternative à l'Aperol au rouge plus prononcé.

Simplicité et authenticité

Autre atout majeur du lieu : ses pâtes fraîches, préparées chaque jour à l'aube selon les règles de l'art-iste Éric Lecuyer, ancien patron qui a conservé son poste de cuisinier pour transmettre ses valeurs (comprenez : la simplicité et l'authenticité) au nouvel exploitant de cette cantine-épicerie. « Il était important, pour nous et pour les clients, de suivre le chemin emprunté par Éric. Les premiers mois qui ont suivi la reprise de l'Altro l'été dernier, j'étais accroché à ses baskets toute la journée, pour apprendre et reproduire ses gestes. Les pâtes fraîches, c'est magique, mais c'est aussi très compliqué. Il faut rectifier la recette (semoule, œufs et eau) en fonction du toucher (pâte trop collante, trop sèche, trop humide); tout dépend de la taille des œufs, de la température ambiante, de la météo extérieure... », précise Martin, boss bossueur de son état.

Ancien client de l'Altro, un lieu où la cuisine italienne fusionne avec la convivialité liégeoise, Martin avait l'habitude de manger au bar pour apprécier l'atmosphère et observer le savoir-faire. « J'adorais l'hospitalité du lieu, j'y croisais toujours

quelqu'un que je connaissais. » Habitué d'un autre genre, puisqu'il y officie depuis l'ouverture en 2017, Anthony Rousselle pimente les plats de l'Altro avec un sens de l'accueil et du service hors pair.

Mais pourquoi l'une des adresses les plus en vue de Liège a-t-elle décidé de vendre ses produits chez nous? « Cette collaboration avec les épiceries Uhoda fait sens. L'idée de regrouper le bon-manger liégeois en un seul et même lieu est excellente. Les packagings sont canon. La Gazette aussi. Chez Uhoda, on sent une vraie envie de bien faire, et nous sommes super fiers de faire partie de l'aventure », conclut Martin.

Retrouvez les produits suivants de l'Altro dans nos deux épiceries :

- ◆ Des pâtes fraîches (courtes ou longues, à vous de choisir) qui se conservent une bonne semaine dans leur sachet sous vide
- ◆ Des sauces en veux-tu, en voilà en bocaux : ragù de veau, puttanesca, arrabbiata, amatriciana, polpete ou crème de truffe



8 ESSENTIELS DE SAISON

6

Paulette, ce sont des jus de fruits et légumes pressés à froid, imaginés par Pauline et Maxime de Get Your Mug. Gueule de joie garantie avec ces cocktails vitaminés, dont les minéraux et nutriments restent intacts grâce au broyage lent des matières premières.



8 ESSENTIELS DE SAISON

7

En mode beerstorming, Martial (gérant du Blaes, bar à vin-yles), Antoine et Julien ont élaboré leur propre brassin, avant de louer les installations d'une microbrasserie pour donner naissance à leur bière aux houblons nord-américains chargés d'arômes de fruits exotiques.



NON FOOD

On a parlé rallye, carbonara et Eddy Merckx avec Thierry Neuville

Pilote de rallye cinq fois vice-champion du monde, notre compatriote Thierry Neuville a quitté son Saint-Vith natal en 2015 pour s'installer à Monaco, où il vit aujourd'hui avec sa compagne Deborah et Camille, leur fille de 2 ans.

«Passionné de sports automobiles, j'ai toujours rêvé de devenir pilote de rallye. J'ai débuté en 2007 à un niveau amateur, puis les choses se sont enchaînées assez vite et j'ai commencé à représenter la Belgique en 2008...» La suite, on la connaît. Thierry Neuville a gravi les échelons au fil des années grâce à une excellente pointe de vitesse et une bonne rasade de talent. Une raison suffisante pour sponsoriser ce sportif toujours en quête d'excellence. Et lui demander au passage ce qu'il mange.

Ton premier souvenir culinaire ?

«J'ai toujours adoré les pâtes, et en particulier les lasagnes. Je me souviens que nous allions en manger en famille dans un petit café du village. Je n'en ai jamais retrouvé d'aussi bonnes.»

Végétarien ou dingue de viande ?

«Je suis un omnivore, je mange de tout. Mais avec ma compagne, on aime relever des défis culinaires. Ça nous arrive de ne pas manger de viande pendant une semaine, voire de cuisiner végane.»

Plutôt sucré ou salé ?

«Sucré. Mon plaisir coupable, ce sont les mangues séchées. Quand j'ouvre un paquet, j'ai du mal à m'arrêter, c'est hyper-sucré...»

Si tu ne devais manger qu'un plat jusqu'à la fin de ta vie ?

«Une assiette de pâtes bien sûr, sans doute à la carbonara. Mais des bonnes alors ! Il peut y avoir tellement de différences entre les recettes d'un restaurant à l'autre.»

Si tu participais à une émission culinaire, tu serais membre du jury ou candidat ?

«Membre du jury. Mon domaine, c'est le rallye, pas la cuisine. J'adore bien manger, mais je n'aime pas être aux fourneaux, et encore moins faire la vaisselle ou ranger la cuisine.»

Un dîner dont tu te souviendras toute ta vie ?

«Un dîner avec des Belges résidant à Monaco. C'était en 2013 ou 2014. Il y avait Eddy Merckx, Philippe Gilbert... J'étais assis à côté d'Eddy, on a beaucoup discuté et depuis lors, c'est une personne que je contacte de temps en temps.»

Avec qui retourneras-tu au restaurant ?

«À Monaco, les restaurants sont ouverts à midi. Je retournerai au resto le soir avec ma famille ou mon staff, ça dépendra de la situation et du moment...»

Qu'as-tu en permanence dans ton frigo ?

«Des fruits, que je mange en encas. J'adore les bananes et en été, les fruits rouges. Je presse des oranges pour en faire du jus frais aussi.»

Quel est ton régime alimentaire ?

«Je ne bois jamais d'alcool à la maison. Je mange plus ou moins ce dont j'ai envie, mais je ne fais pas d'excès pour conserver une condition physique et un poids optimaux. La veille d'une course, je mange des pâtes aux légumes. Et la journée, du poulet avec du riz. Je bois aussi des boissons isotoniques pour compenser les pertes en eau et en sucre.»

«Dis-moi ce que tu manges, je te dirai qui tu es»

La Playlist



Thema



Thema

David Numwami (3:33)

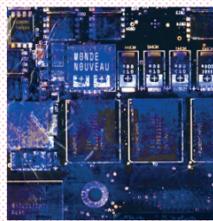
La petite friandise belge de saison. Entre deux tournées avec Charlotte Gainsbourg ou Sébastien Tellier, David Numwami se pose et laisse infuser son talent sur un single dont on risque de se souvenir.



Al sur

The Notwist feat. Juana Molina (3:18)

Dans l'assiette, on ne sait pas encore ce que donnerait la fusion argentine allemande, mais ici la voix aérienne de la toujours classe Juana Molina surfe délicieusement sur les beats galopants de The Notwist, et le résultat fond instantanément en bouche.



Monde nouveau

Feu Chatterton! (6:32)

Le groupe parisien revient plus fort que jamais, avec un deuxième album orchestré par Arnaud Rebotini, qui injecte au son du quintet la rondeur gourmande qui lui faisait peut-être défaut. «La glace fondait dans les Spritz», qu'ils disaient.



Like this

Chloé (6:32)

En attendant de retourner suer sur les dancefloors, on se laisse porter par les beats de Chloé. Au volant ou en plein running, en tenue de ville ou en legging, it's time to party.

Retrouvez sur Spotify l'intégralité de cette playlist concoctée par la team talkie-walkie.



8 ESSENTIELS DE SAISON

8

Les petits plats des Fables du Liban ont tout des grands. Épices et saveurs, textures et couleurs, de quoi s'offrir un shoot de pure Méditerranée.



uhoda l'Épicerie

Uhoda Beaufays

Voie de l'Air Pur, 162
B-4052 Beaufays

0489 35 01 26

De 7 à 21h
du lundi au vendredi

De 9 à 20h
les week-ends et jours
fériés

Uhoda Liège

Rue des Prémontrés, 2
B-4000 Liège

04 222 90 54

De 6 à 23h
du lundi au samedi

De 7h30 à 23h
les dimanches et jours
fériés

Les horaires peuvent être modifiés en raison de la crise sanitaire actuelle.

En panne d'inspiration ?
Suivez-nous sur Facebook et Instagram :
@uhoda_epicerie