

23.03

la lettre toquée

chefsanstoque



la table authentique

6 rue du Faustay - 4160 Anthistes

0494/46.99.30

www.chefsanstoque.be

Facebook : chefsanstoque

23.03

Votre missive gourmande mensuelle

C'est le printemps

La phrase du réveil matin d'un contact facebook était la suivante : « 6 minutes, c'est le temps qu'il faut au stress pour s'effondrer de 68 % quand on ouvre un livre : plus vite que la marche, la musique et... la télévision. Ayons toujours un livre sur nous ». Ce à quoi je lui ai répondu « **Et si nous lisions en pleine nature** ».

Début d'après-midi, j'ai fait un tour dans la forêt avec un livre (*Les Jardins de Zagarand d'Eric de Kermel que je vous conseille*) et mon appareil photo (*Les photos sont sur Instagram*) ainsi qu'une feuille blanche dans ma tête. De retour, le menu 22.04 est conclu, je vous le présente en page suivante.

Ou comment simplement rappeler que la nature a tellement à nous offrir. Que nous soyons heureux, un peu enrhumé, complètement déprimé, on en revient toujours différemment.

Cette belle nature que **nos producteurs choisent pour en extraire le meilleur** alors que d'autres la font tellement souffrir.

Ces producteurs qui s'accrochent parfois à un lopin de terre avec **toutes les difficultés que cela implique**.

Cette semaine, c'est la coopérative **Point Ferme**, une référence incontestable dans notre région, précurseur des paniers alimentaires, qui met la clé sous le paillason.

D'autres ouvrent avec force et conviction, mais pour combien de temps.

Je ne cesserai jamais de dire que sans eux, nous ne sommes rien. Surtout en cette époque où **les connaissances de la Terre** sont détenues par une seule petite poignée de volontaires alors qu'il y a quelques décennies, beaucoup de famille entretenaient un **potager à domicile**.

Il ne faut surtout pas que ces savoirs se perdent au profit de l'industrie alimentaire, il ne faut surtout pas que nos petits paysans et producteurs se fassent manger par les grandes enseignes.

Pour cela, une seule opportunité : les soutenir.

Au plaisir de vous accueillir,
Authentiquement vôtre,

Mike de ChefSansToque
www.chefsanstoque.be



Dates 2023

Avril	14 - 15
Mai	12 - 13
Juin	09 - 10
Juillet & Août	dates à confirmer
Septembre	08 - 09 - 10
Octobre	13 - 14
Novembre	10 - 11
Décembre	08 - 09

PRIVATISER LE RESTO


Fête de famille, repas d'équipe, réunion de comité,...
Pensez à privatiser le restaurant

LE LIVRE DE CUISINE

Découvrez mon livre de cuisine
« L'authentique, le cuisiner, le vivre »

www.mikecuypers.be





Menu
servi les 14 et 15 avril 2023

38.00 € par personne

Carotte et fleur d'oranger

Asperge et chèvre de Cabri E Bella

Cochon, ail des ours, pommes campagnardes

Chocolat & Praliné

Au plaisir de vous accueillir
L'équipe ChefSansToque