

23.07

la lettre toquée
chefsanstoque



la table authentique

23.07

Votre missive gourmande mensuelle

Augmentation des prix

C'est une évidence tout augmente.

Cela fait partie des discussions du quotidien et on ne peut que s'indigner quand on sait que des familles déjà dans la précarité vivent des quotidiens de plus en plus difficiles.

Hier, en terminant mon exercice de TVA, face aux factures et autres tickets de caisse, j'ai pu cependant constater qu'en matière d'achat de fruits et légumes chez mon maraicher, il y avait certes une augmentation graduelle au fur et à mesure des ans mais qu'elle est loin des augmentations que l'on peut subir sur d'autres bien de consommation.

Et de renforcer encore mon idée que de s'alimenter simplement et localement reste une opportunité incroyable.

Bien entendu, si vous comparez strictement le prix avec celui d'un supermarché, vous faites fausse route. Les productions locales sont en tous points plus intéressantes que celles de l'agro-alimentaire.

Il me plaît donc d'espérer que bons nombres se rendront compte qu'en revoyant son alimentation, en la rendant plus naturelle et plus végétale (sans pour autant verser dans le végétarisme militant), il est tout à fait possible de se nourrir correctement en participant activement au commerce local. Rien que cela est une réjouissance, à un prix qui me semble encore correct.

Après, il s'agit bien entendu d'enfiler son tablier et de rentrer en cuisine.

Besoin d'inspiration et de recettes ? Besoin d'une philosophie de base pour démarrer de bons petits plats ? Je vous conseille vivement mon livre... voir ci-contre.

Si les vacances se profilent, qu'elles soient merveilleuses. Vivez un excellent été.

Au plaisir de vous accueillir,
Authentiquement vôtre,

Mike de ChefSansToque
www.chefsanstoque.be



Dates 2023

Août	11 - 12
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, le cuisiner »

www.mikecuypers.be



la lettre toquée 23.07

Menu

servi les 11 & 12 août 2023

38.00 € par personne

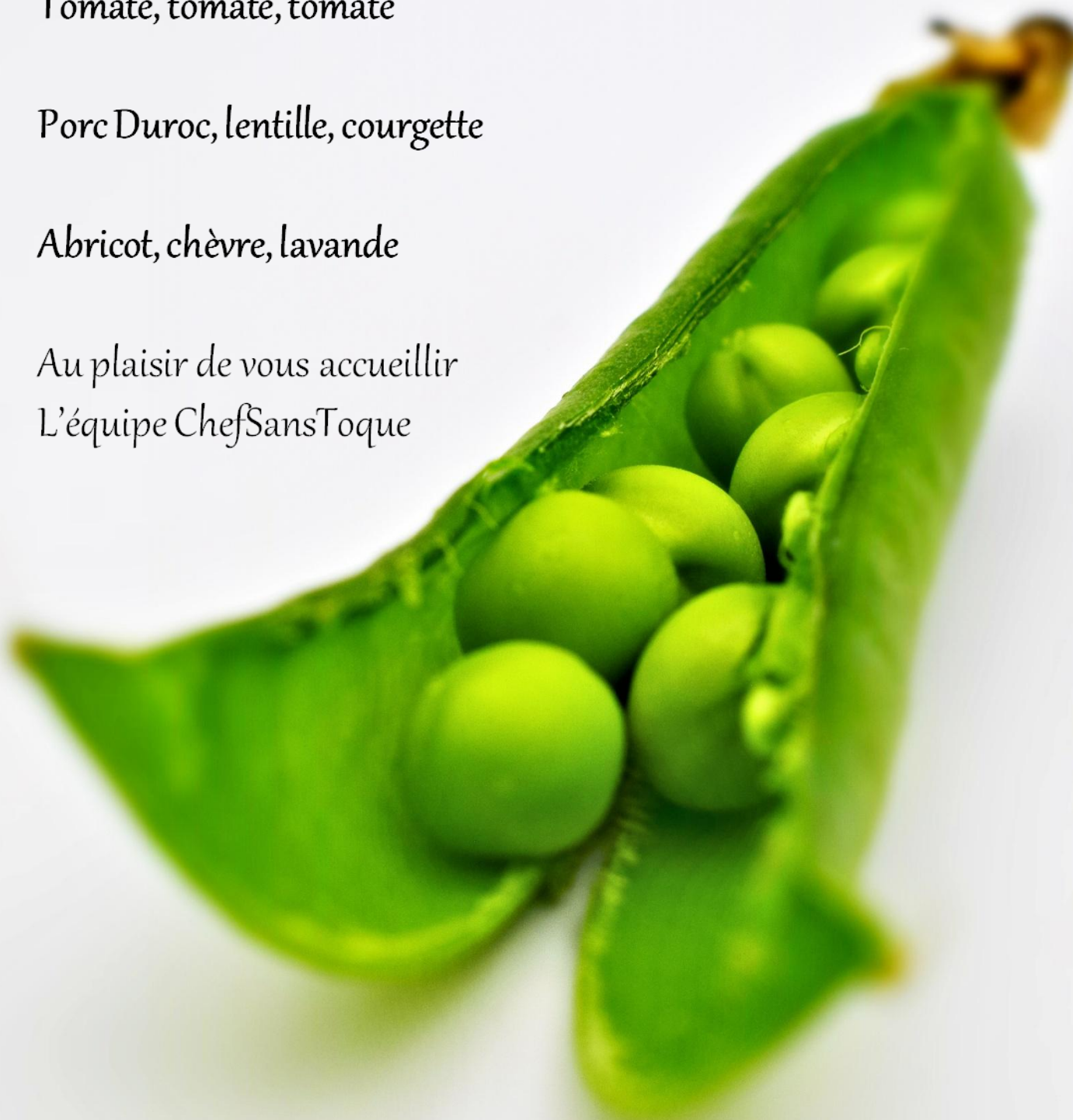
Petit pois et menthe

Tomate, tomate, tomate

Porc Duroc, lentille, courgette

Abricot, chèvre, lavande

Au plaisir de vous accueillir
L'équipe ChefSansToque



MENU

Six dégustations
38.00 €

I

MA SALADE DE TOMATES
Tomate – Tomate – Tomate

II

HOMMAGE À BUDDHA
Aubergine, lentille, curry

III

STREETFOOD VG
Pain, courgette, barbecue

IV

SOUVENIR DE TREK
Volaille, boulgour, menthe

V

VACANCES DANS LE SUD
Chèvre – Abricot – Lavande

VI

MARIE, GUY, MIKE, AMIS CHOCOLATIERS
Chocolat – Chocolat – Chocolat

*menu susceptible de quelques modifications
selon la saison maraichère

10^{ème}
anniversaire

08 – 09 – 10
SEPT
19 h 00

6 Faustay – 4160 Anthisnes
www.chefsanstoque.be
0494/46.99.30