

cuisine circulaire & solidaire
les gastrosophes

GASTROSOPHES

n.m. pl. XIXe s. de «gaster» le ventre et «sophia» la sagesse.

Hurluberlus soumis à la sainte trinité du cœur, de l'esprit et du ventre. Épicurien par foi.

Verbe «Gastrosopher » manger ou préparer à manger avec amour et générosité. Être heureux.

pourquoi

- Les constats
- Cuisiner autrement
- Nous sommes les gastrosophes

comment

- Une démarche circulaire & solidaire
- Une créativité de l'hyper-instant
- Des fournisseurs engagés
- Un modèle redistributif
- Les gastrosophes en chiffres

quoi

- Offres et formules
- Menus par l'exemple
- Des lieux porteurs de valeurs

pour et avec qui

- Ils nous ont choisi
- Un réseau de récupération
- Nos soutiens institutionnels

coucou

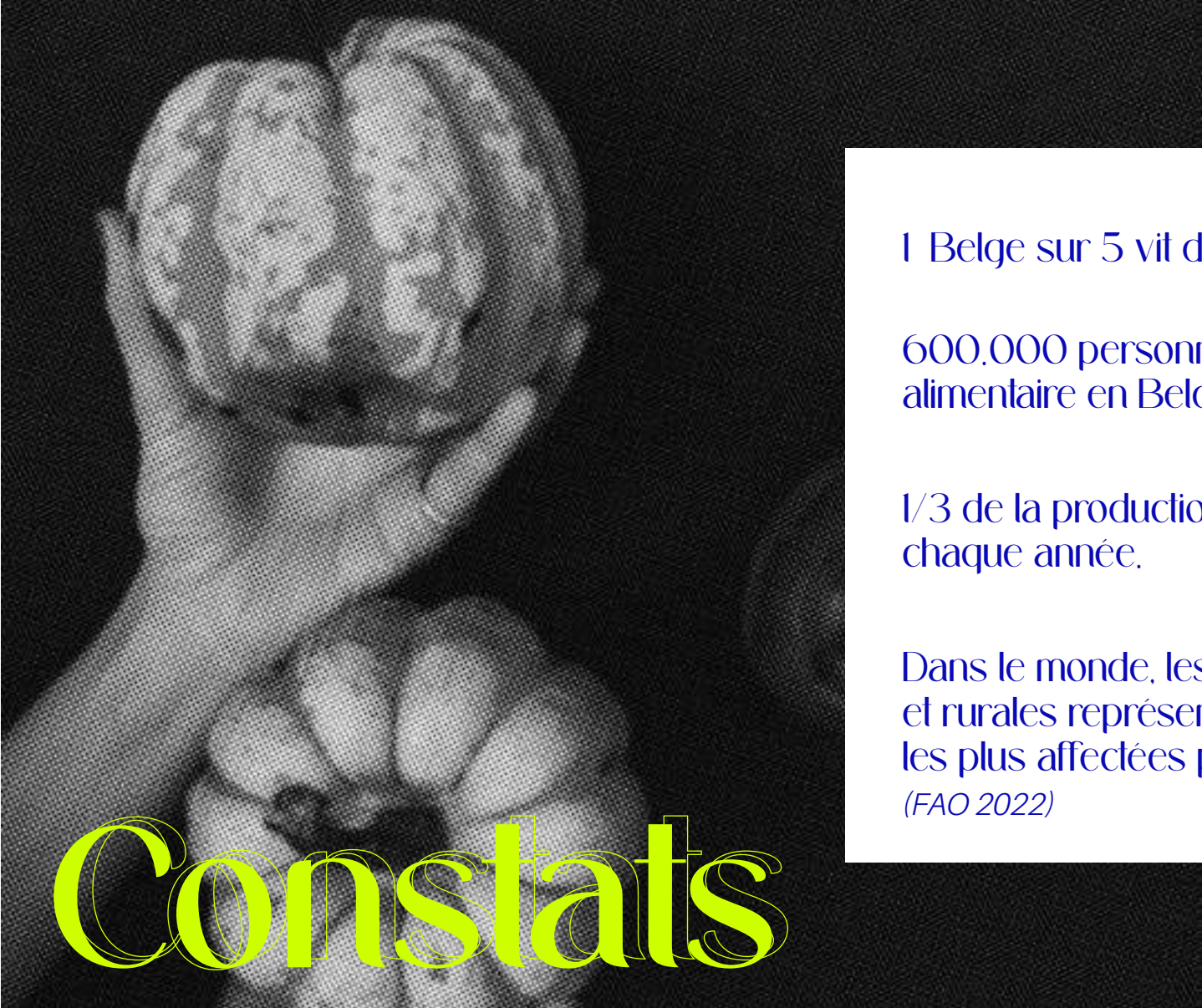
- Contact

Ce sommaire est interactif

Si vous désirez consulter la brochure de façon non-linéaire, cliquez sur les parties qui vous intéressent.

Pour revenir au sommaire, cliquez sur le **S** situé en bas de chaque page.

Sommaire



Constats

1 Belge sur 5 vit dans la pauvreté.

600.000 personnes recourent à l'aide alimentaire en Belgique. *(FDSS 2023)*

1/3 de la production alimentaire est jetée chaque année.

Dans le monde, les populations paysannes et rurales représentent 80 % des personnes les plus affectées par la pauvreté et la faim. *(FAO 2022)*



cuisiner autrement pour lutter contre la précarité & le gaspillage alimentaire

L'accès à une alimentation saine, de qualité et en suffisance,
demeure un privilège social et économique.
Nos ressources planétaires sont de plus en plus limitées.

Il y a urgence de proposer une autre façon de cuisiner,

le manifeste

les gastrosophes

Nous sommes des gastrosophes.

Nous pensons que manger n'est pas un acte individuel.

Nous savons que manger est un acte collectif, politique, économique, artistique et écologique.

Nous soutenons que la façon dont nous mangeons en dit long sur ce que nous sommes en tant que communauté, en tant que société.

Aujourd'hui, la photo du banquet ne fait pas rêver.

Nous sommes des gastrosophes.

Et nous décrétons l'urgence de reprendre aux mains de l'agrobusiness la responsabilité de nous nourrir;

Nous affirmons qu'il est impératif que chacun puisse prendre part au banquet;

Nous proclamons l'alimentation juste, saine et bonne, comme fondement d'une existence riche, joyeuse et créative.

Un luxe nécessaire.

Nous sommes des gastrosophes.

Nous récupérons des invendus alimentaires et nous soutenons les acteur·ces de l'agriculture paysanne.

Nous vendons des services traiteurs à des client·es privilégiés, des entreprises, des particuliers, des services publics.

Nous investissons la marge réalisée dans l'organisation de services gratuits pour ceux·elles qui en ont besoin.

Nous cultivons notre image de Robin des Bois de l'alimentation, de gauchistes de la gastronomie, sans jamais renoncer à l'exigence, au soin et au sérieux qu'exigent nos métiers.

Nous démontrons par le fait que les deux ne sont pas antinomiques.

Nous nous jouons de nos paradoxes.

Nous préférons nos paradoxes à la contemplation du vieux monde qui s'effondre.

Nous poursuivons de grandes idées, traduites humblement dans la matière.

Nous cuisinons des petits plats avec de grandes ambitions.

Nous sommes des gastrosophes.

Et ce pamphlet nous met en appétit.



recupérer

Faire preuve de bon sens face
au gaspillage alimentaire généralisé en récupérant
des invendus auprès d'un réseau de partenaires de qualité.

métamorphoser

Considérer avec respect les produits collectés
et les transformer en mets délicieux

régaler

Partager la jouissance du manger beau,
du manger bon, du manger sain.
Bref du manger juste.

partager

Permettre à chacun de prendre part au banquet.

Démarche



La collecte fait le menu

sublimier

ce qui aurait pu être jeté,
un défi de chaque jour qui libère notre créativité.
Une cuisine de l'hyper instant qui part du produit récolté,
inspirée par les contraintes.

créer

à partir de ce qui est imposé,
maintenir le délai le plus court
entre la récupération du produit et sa métamorphose,
revaloriser un maximum de produits.



60%
à 80%

Néanmoins, à chaque événement, nous tenons à mettre en avant un ou plusieurs produits belges issus de l'agriculture paysanne que nous achetons.

Cette hybridation du sourcing, entre récup' et production locale et raisonnée, nous permet de soutenir et mettre en lumière des maraîchêr·s et des artisan·s qui travaillent avec soin.



1 repas suspendu

pour 5 repas achetés
(pour les menus entre 20 et 40 euros)

pour 3 repas achetés
(pour les menus entre 40 et 70 euros)

pour 2 repas achetés
(pour les menus entre 70 et 100 euros)

pour 1 repas achetés
(au-delà de 100 euros)

**Pour lutter contre les
inégalités alimentaires,
nous avons fait le choix
d'un modèle économique
mutualiste & redistributif**

cuisine circulaire & solidaire
les gastrosophes
EN MOYENNE PAR AN

16 TONNES
d'inventus récupérés

35.000
repas préparés

17.000
repas solidaires



offres & formules

Catering & livraison

Repas simples et (souvent) végétariens
en bocaux individuels ou en plats à partager.
Min. 20 pers - À partir de 15€/pers HTVA

Buffet, cocktail & drink

Amuse-bouche, zakouskis, mini sandwiches..., avec ou sans
service, avec ou sans boissons, avec ou sans mobilier.
Min. 15 pers - À partir de 20€/pers HTVA

Colloque, formation & team building

Possibilité d'assurer des prestations complètes
pour des journées d'entreprise (petit dej', pause café, lunch, drink)
Min. 50 pers - À partir 30€/pers HTVA

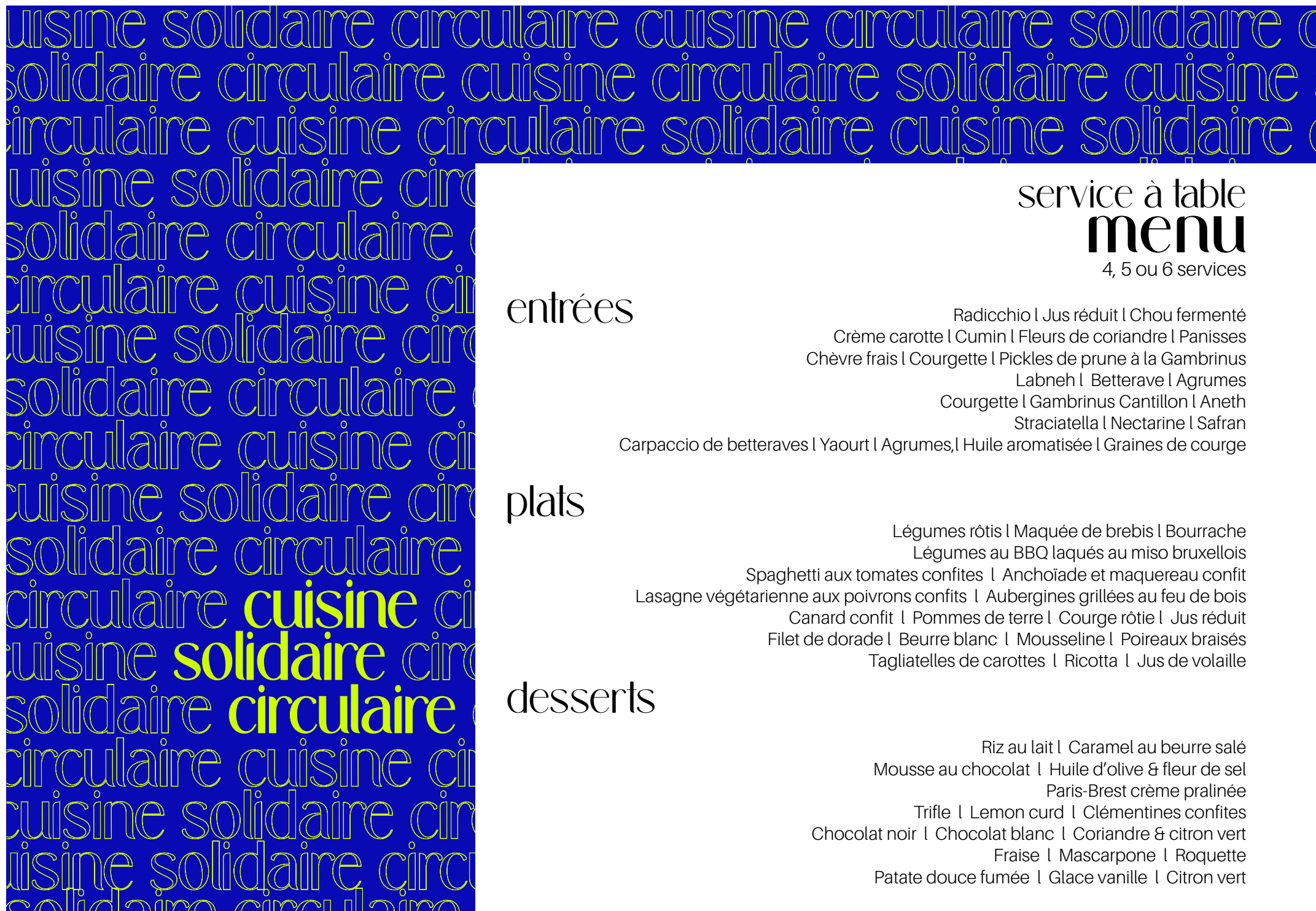
Service à table

Menu 3, 4, 5, 6 services
avec un sourcing mi récup, mi production locale et paysanne.
Service à table, vaisselle chinée.
Possibilité d'élaborer un accord mets et vin.
Min. 10 pers - À partir de 40€/pers HTVA

MENUS

par l'exemple





service à table **menu** 4, 5 ou 6 services

entrées

Radicchio | Jus réduit | Chou fermenté
Crème carotte | Cumin | Fleurs de coriandre | Panisses
Chèvre frais | Courgette | Pickles de prune à la Gambrinus
Labneh | Betterave | Agrumes
Courgette | Gambrinus Cantillon | Aneth
Straciatella | Nectarine | Safran
Carpaccio de betteraves | Yaourt | Agrumes, | Huile aromatisée | Graines de courge

plats

Légumes rôtis | Maquée de brebis | Bourrache
Légumes au BBQ laqués au miso bruxellois
Spaghetti aux tomates confites | Anchoïade et maquereau confit
Lasagne végétarienne aux poivrons confits | Aubergines grillées au feu de bois
Canard confit | Pommes de terre | Courge rôtie | Jus réduit
Filet de dorade | Beurre blanc | Mousseline | Poireaux braisés
Tagliatelles de carottes | Ricotta | Jus de volaille

desserts

Riz au lait | Caramel au beurre salé
Mousse au chocolat | Huile d'olive & fleur de sel
Paris-Brest crème pralinée
Trifle | Lemon curd | Clémentines confites
Chocolat noir | Chocolat blanc | Coriandre & citron vert
Fraise | Mascarpone | Roquette
Patate douce fumée | Glace vanille | Citron vert

zakouskis
pieces cocktails

plats
à partager

buffet & cocktails

menu

Croques non genrés
Gaufres salées
Brochette poulet teriyaki
Bun légumes / viande
Labneh, citron, ail, cerfeuil, crackers et toast
Muffin lardons, emmental
Empanadas poivrons confits, tomates séchées
Verrine, salade de perles de couscous, chutney, courge rôtie
Pakora de légumes
Panisse citron
Rillettes de maquereau, crackers
Rouleau de printemps
Ravioles wonton
Tartelettes champignon laqué au miso
Polenta crispy, tomates confites
Brochette champignons fumés

Pulled pork, bun maison
Potimarron rôtis, ricotta, huile fumée
Assortiment de légumes rôtis, laqués au miso
Parmigiana
Lasagne végété, scamorza
Riz sauté aux légumes
Salade de lentilles, pickles de fenouil, nuts
Tajine végété, tomates fumées, courge confite



lunchs menu

service plateaux, buffet, mange-debout

sandwichs

Italien, jambon cru, tomate, burrata, pesto

Légumes bbq, yaourt curry, nuts

Légumes grillés, chèvre frais, herbes

Courge confite, bacon, ricotta fumée, herbes

Truite fumée, fenouil, roquette, pomme

Pita végétarienne, falafels, patate douce,
légumes au bbq, sauce yaourt

Pita omni, poulet effiloché, salade fattouche, pickles d'oignons

plats du jours

Salade de quinoa aux légumes rôtis vinaigrette au curry

Waterzooi de poisson, PDT nature

Perle de couscous aux chicons caramélisés, orange & coriandre

Lieu noir sauce moutarde, stoemp carottes

Pâtes au pesto, fenouil, tomates confites

Curry de lentilles vertes et légumes poêlés

Epaule d'agneau confite,

taboulé aux dattes et oignons caramélisés

bocaux froids

Salade de pomme de terre,

poireau en vinaigrette, salade d'herbes, croûtons

Salade de blé, céleri branche, vinaigrette agrumes,

asperge verte, sauce yaourt

Poireau vinaigrette, lentilles beluga, oeuf mollet

Salade de perles de couscous, pesto roquette-cresson,

carpaccio de courgettes, feta

Des lieux atypiques

Nous sommes bien entourés
& nous mettons notre réseau
à votre service pour trouver
des lieux en phase avec vos événements.



La bellone



La Ferme du Chaudron



Les Brigittines

ENTREPRISES & ASSOCIATIONS

lunch, catering, cocktail,
gala, colloque
& fête du personnel.

PARTICULIERS

mariage, anniversaire, fêtes
& autres occasions de se régaler.

Ils font appel aux gastrosophes



un réseau de récupération alimentaire

fermes & maraîchers



Terroirist

magasins & grossistes bio



THE BARN
BIO MARKET



Les Capucines

färm
good food, good people



BioGourMed



No Javel

artisans



Saint
Octave



Herbea

HOPLA GEISS
bakery

ETHIQUABLE



Ils soutiennent
notre action



cuisine circulaire & solidaire
les gastrosophes

contact

Nous contacter :

coucou@gastrosophes.be
0489 49 52 57

Suivre nos événements :

FB/IG/les gastrosophes