



Province
de Liège

Santé et
qualité de vie

Recettes de base pour apprendre à cuisiner gourmand et sainement

JE TIENS LA ROUTE!



POUR ÊTRE

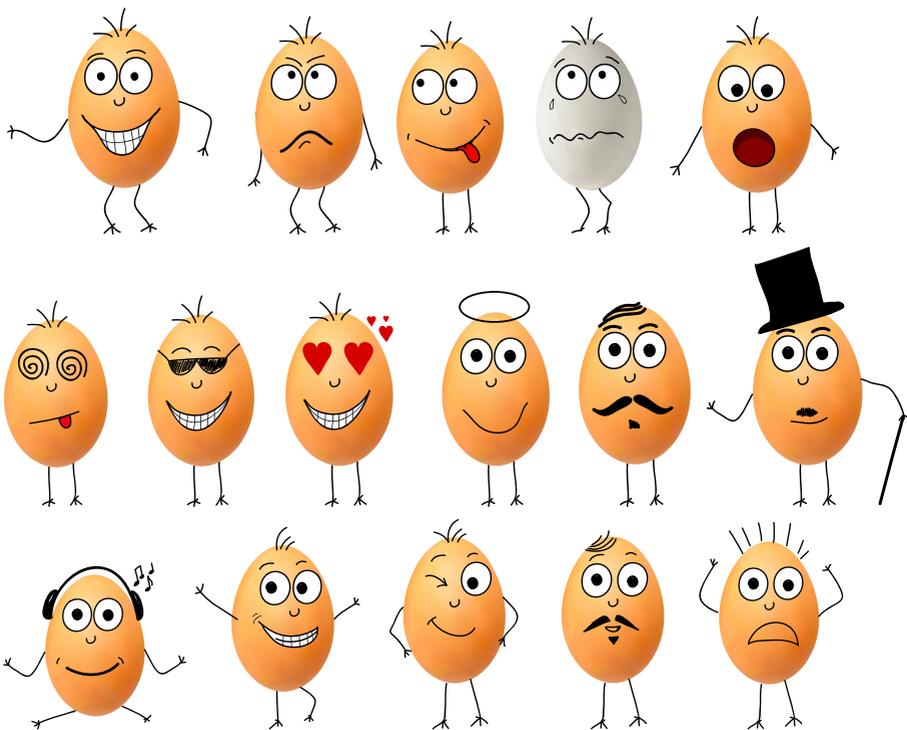
TIPTOP

JE MANGE SAINEMENT

Sommaire

La cuisson des oeufs.....	3
Cuisson à l'eau avec coquille.....	4
Cuisson à l'eau sans coquille.....	4
Cuisson à la poêle.....	5
Croque-monsieur, croque-madame, croque hawaïen, croque du chef... À toi de choisir !.....	7
Il n'y a pas d'heure pour manger des crêpes !.....	10
Salades garnies, un repas complet pour des soirées de folie !.....	13
Farandole de sauces aussi délicieuses les unes que les autres.....	16
Sauces froides.....	17
Sauces chaudes.....	19
Cakes sucrés et cakes salés.....	22
Fast-food : le « maison », c'est tellement bon.....	25
À la soupe !.....	29
Vous prendriez bien un petit dessert ?.....	32

1. La cuisson des oeufs



a. Cuisson à l'eau avec coquille

Œufs à la coque

Cuisson : 2 à 3 minutes dans l'eau bouillante.

Dégustez-les avec des mouillettes de pain ou des bâtons de légumes crus.



Œufs mollets

Cuisson : 5 à 6 minutes dans l'eau bouillante.

Idées de recettes :

- ➔ Toast à la purée d'avocat et œufs mollets.
- ➔ Purée de pommes de terre, épinards et œufs mollets.



Œufs durs

Cuisson : 9 à 11 minutes dans l'eau bouillante.

Idées de recettes :

- ➔ Asperges, œufs durs et beurre fondu.
- ➔ Salade de crudités, œufs durs et mayonnaise maison.



b. Cuisson à l'eau sans coquille

Œufs pochés

À l'aide d'une louche, plongez délicatement l'œuf, débarrassé de sa coquille, dans l'eau bouillante agrémentée d'un peu de vinaigre.

Cuisson : 2 à 3 minutes.

Rafraîchissez immédiatement les œufs à la fin de la cuisson pour enlever le goût du vinaigre et surtout arrêter la cuisson.

Idées de recettes :

- ➔ Salade de roquette, parmesan et œufs pochés.
- ➔ Purée de pommes de terre et carottes garnies d'œufs pochés.



c. Cuisson à la poêle



Œufs sur le plat

Cuisson : 3 à 5 minutes à feu doux dans une poêle antiadhésive ou préalablement huilée.

Peuvent être consommés au naturel ou encore agrémentés d'épices, de fromage râpé voire accompagnés d'une tranche de bacon...



Œufs brouillés

Cuisson : dans une poêle antiadhésive et à feu moyen, cuisez les œufs en les remuant tout au long de la cuisson à l'aide d'une spatule.

Se dégustent au naturel ou agrémentés d'épices, de dés de jambon ou de restes de légumes cuits.

Idées de recettes :

- ➔ Riz sauté aux œufs brouillés et petits légumes.
- ➔ Matoufet liégeois :

Ingrédients pour 2 personnes

- 4 œufs
- 200 gr de lard maigre fumé ou bacon
- 1/2 litre de lait
- 2 cuillères à soupe de farine
- Sel
- Poivre

Préparation

Découpez le lard en petits morceaux et faites-les revenir dans une poêle. Dans un bol, mettez les œufs et la farine. Battez vigoureusement à la fourchette pour éviter les grumeaux. Ajoutez ensuite le lait, le sel et le poivre. Versez cette préparation sur les lardons bien rissolés et cuisez en mélangeant sans cesse. La préparation doit épaissir pour prendre la consistance d'œufs brouillés.

Omelette

Cuisson : dans une poêle bien chaude anti-adhésive, versez les œufs préalablement battus. Laissez cuire l'omelette d'un côté puis servir soit plate, roulée ou encore fourrée.



Idées de recettes :

- ➔ Omelette aux champignons, ail et parmesan.
- ➔ Omelette pizza : une fois l'omelette cuite, disposez par-dessus, par exemple, quelques poivrons, un peu de mozzarella et quelques olives. Enfourez ensuite pendant 10 minutes dans un four bien chaud.

2. Croque-monsieur,
croque-madame,
croque hawaïen,
croque du chef...
À toi de choisir !



Croque-monsieur

Pain au choix

Fromage en tranche

Jambon blanc



Croque-monsieur au gratin

Disposez une louche de béchamel et un peu de fromage râpé sur le croque-monsieur avant de l'enfourner quelques minutes dans un four à 180° C.



Croque-madame

Base du croque-monsieur avec un œuf au plat par-dessus.



Croque hawaïen

Base du croque-monsieur avec des rondelles d'ananas placées, soit entre le jambon et le fromage, soit par-dessus le toast préalablement cuit.



Croque italien

Jambon de Parme

Parmesan

Pesto

Tomate



Croque de la mer

Saumon fumé

Fromage frais

Roquette

Échalote

Ciboulette





Croque bolognaise

Fromage en tranche
Reste de sauce bolognaise

Idées de recettes :

- ➔ Blanc de poulet, fromage frais, curry en poudre et ananas.
- ➔ Houmous (purée de pois chiches), tomates, poivrons et roquette.
- ➔ Fromage bleu, poires et noix.
- ➔ Fromage à raclette, jambon d'Ardenne et champignons.

Mais aussi en versions sucrées et (très gourmandes) pour le goûter :

- ➔ Banane, chocolat noir.
- ➔ Fraises en lamelles et miel.
- ➔ Compote de pommes, spéculoos concassés.

3. *Il n'y a pas d'heure
pour manger des
crêpes !*



Ingrédients pour une dizaine de crêpes

- 250 g de farine
- 3 œufs
- 500 ml d'eau ou de lait demi-écrémé ou d'une alternative végétale
- 1 pincée de sel

Préparation

Dans un saladier, versez la farine et les œufs. Ensuite, ajoutez progressivement le lait tout en mélangeant avec un fouet. Pour terminer, agrémentez la préparation d'une pincée de sel.

Si possible, laissez reposer la pâte à crêpes entre 30 minutes et 1 heure.

Au moment de la cuisson, faites chauffer une poêle anti-adhésive ou versez un peu d'huile d'olive ou de colza pour la graisser et, à l'aide d'une louche, versez y votre pâte à crêpes.

Laissez cuire environ 1 à 2 minutes par face.

Voilà vos crêpes prêtes, à table !

Trucs et astuces :

- ➔ En version sucrée du petit déjeuner au souper, en passant par le goûter, la crêpe fait toujours l'unanimité.
- ➔ Pour varier les plaisirs, ajoutez directement à la pâte crue un peu de cacao, de la vanille, quelques gouttes de fleur d'oranger ou quelques zestes de citron.
- ➔ L'association avec les fruits est une super alternative ! Quelques lamelles de pommes au moment de la cuisson ou encore des myrtilles ou des framboises, un régal pour vos papilles...
- ➔ Pour une alternative au sucre blanc, pensez au miel.



En version salée, la crêpe est une alternative rapide pour un repas chaud équilibré et avec une multitude de variétés !

- ➔ Remplacez la farine blanche par une bonne farine de sarrasin : son petit goût de noisette ravira vos papilles.
- ➔ Une tortilla à base de pâte à crêpes ? Mais oui ! Il suffit de garnir vos crêpes selon vos envies : quelques lamelles de poulet, un peu d'avocat, tomates cerises et hop, le tour est joué.
- ➔ Fourrées au jambon, aux champignons avec une pointe de béchamel et gratinées au four ! Mmmmh un délice à la portée de tous.



4. Salades garnies, un repas complet pour des soirées de folie !



La base



Roquette



Iceberg



Mâche



Épinard frais



Laitue



Salade frisée



Mélange de jeunes pousses

Les garnitures

Légumes et fruits

Reste de légumes cuits, de ratatouille de légumes...

Légumes en conserve : maïs doux, macédoine de légumes, asperges, cœurs de palmiers, artichauts...

Crudités variées : tomates, radis, concombres, carottes, avocats...

Fruits frais : ananas, pommes, poires, fraises, pêches, melons...

Protéines

Viandes ou volailles : reste de poulet, de saucisse, de bœuf...

Charcuteries : filet de dinde, saucisson italien, dés de bacon, jambon blanc...

Poissons et crustacés : saumon fumé, truite fumée, thon en boîte, sardine en boîte, anchois, scampis, fruits de mer, reste de poisson cuit, ...

Fromages : feta, mozzarella, dés de gouda, camembert, fromage de chèvre, parmesan...

Féculents

Pâtes, riz, semoule de blé, quinoa, pain, pommes de terre, patates douces...

Pensez à ajouter du fun dans vos salades :
graines de sésame, de tournesol, de potiron, fruits oléagineux,
croûtons de pain sec, raisins secs, figues ou abricots séchés,
 fines herbes, épices, pignons de pin, échalotes ciselée, ...

Idées de recettes :

Salade n° 1

Base : roquette.

Garnitures : tomates, mozzarella, poivrons grillés, pain grillé.

Astuce gourmande : pignons de pin et basilic.

Assaisonnement : huile d'olive, paprika, ail, herbes de Provence, jus de citron.



Salade n° 2

Base : laitue.

Garnitures : blanc de poulet, carottes râpées, semoule de blé, maïs et concombre.

Astuce gourmande : raisins secs, ciboulette fraîche.

Assaisonnement : mayonnaise maison.

Salade n° 3

Base : épinards frais.

Garnitures : saumon fumé, radis, avocats, quinoa, pommes.

Astuce gourmande : échalote, aneth et graines de potiron.

Assaisonnement : huile de colza et jus de citron.

Salade n° 4

Base : salade de blé et roquette.

Garnitures : fêta, melon, tomates cerises, jambon fumé, pâtes froides.

Astuce gourmande : noix de cajou, basilic frais.

Assaisonnement : huile d'olive.

Pour une soirée entre amis, n'hésitez pas à mettre l'ensemble des ingrédients à table et laissez vos invités créer leurs propres salades !

Amusant, sain et original à la fois !



5. Farandole de sauces aussi délicieuses les unes que les autres



Recette de la mayonnaise maison

Ingrédients

- 1 jaune d'œuf
- 1 c.à.s. de moutarde forte
- 1 filet de vinaigre
- 10 cl d'huile d'olive ou de colza
- Sel - poivre

Préparation

Attention, il est important que les ingrédients soient à température ambiante. Mélangez le jaune d'œuf, un peu de sel, de poivre, la moutarde et le vinaigre. Fouettez le mélange tout en versant petit à petit l'huile. Pensez à y ajouter des herbes ou du citron pour la parfumer.

Sauces dérivées

Ajouter à votre mayonnaise maison :

Sauce tartare

Échalotes hachées, cornichons, ciboulette

Sauce cocktail

Ketchup, paprika

Sauce légère

Fromage blanc, dés de cornichons

Sauce aïoli

Ail écrasé

Sauce basilic

Basilic frais haché

Sauce piquante

Paprika, pili-pili, petits morceaux de piments doux

Sauce burger

Ketchup, estragon frais, échalotes, poivre

Sauce vinaigrette

Base pour vinaigrette

- 40 cl d'huile
- 20 cl de vinaigre
- 20 cl d'eau

Variez :

- ➔ Les huiles : olive, noisettes, noix, colza...
- ➔ Les vinaigres : framboises, balsamique, cidre...
- ➔ Les assaisonnements supplémentaires : miel, moutarde, fines herbes, échalotes ciselées, jus de citron, fruits oléagineux, ail en poudre, herbes de Provence...

Idées de recettes :

- ➔ Huile d'olive, miel, moutarde, basilic.
- ➔ Huile de colza, vinaigre de framboises et échalotes.
- ➔ Huile d'olive, paprika, ail, herbes de Provence, jus de citron.
- ➔ Huile de noisettes, vinaigre balsamique, moutarde et noix.
- ➔ Mayonnaise maison, miel, vinaigre de noix, basilic.

Recettes de sauces blanches ou à base de crème

Sauce béchamel

Ingrédients pour 4 personnes

- 200 ml de lait demi-écrémé
- 2 c.à.s. de farine
- 30 g de beurre
- Sel - poivre
- Noix de muscade

Préparation

Réalisez un roux dans une casserole : mettez le beurre à fondre, puis ajoutez la farine et mélangez à l'aide d'une spatule ou d'un fouet. À feu moyen, versez progressivement le lait froid et mélangez. Pour finir, assaisonnez la béchamel de sel, de poivre du moulin et de noix de muscade.



Sauce aux fromages

Ingrédients pour 4 personnes

- 250 ml de crème fraîche 20 % de matière grasse
- 1 roquefort
- 4 cuillères à soupe de parmesan
- 4 cuillères à soupe d'emmental
- Poivre

Dans un poêlon, versez la crème et faites-y fondre les différents fromages, préalablement coupés en morceaux si nécessaire, pendant environ 20 minutes. Poivrez généreusement.



N'hésitez jamais à utiliser vos restes de fromage afin d'éviter le gaspillage au maximum

Sauce aux champignons

Ingrédients pour 4 personnes

- 250 ml de crème fraîche 20 % de matière grasse
- 300 g de champignons
- 2 échalotes
- 1 gousse d'ail
- Huile d'olive
- Persil
- Sel - poivre



Préparation

Dans une poêle, faites revenir les échalotes et l'ail préalablement ciselés dans un peu d'huile d'olive. Ajoutez ensuite les champignons lavés et détaillés en fines lamelles. Laissez cuire une bonne dizaine de minutes.

Ajoutez ensuite la crème et le persil frais.

Trucs et astuces :

Parfait pour agrémenter vos filets de poulet, dés de quorn ou encore de délicieuses tagliatelles complètes.

Recettes de sauces à base de tomates

Sauce aux légumes

Ingrédients pour 2 personnes

- 1 courgette
- 15 tomates cerise
- Basilic frais
- Échalote – ail
- Sel - poivre
- Parmesan
- Huile d'olive



Préparation

Dans une poêle, faites revenir l'ail et l'échalote ciselés dans 1 cuillère à soupe d'huile d'olive. Nettoyez vos légumes et détaillez la courgette en dés. Ajoutez la courgette et laissez cuire à feu doux durant 10 minutes. Ajoutez ensuite les tomates cerises préalablement coupées en deux ainsi que le basilic frais. Au moment de servir, faites revenir vos pâtes préalablement cuites à l'eau dans la poêle et agrémentez d'un soupçon de parmesan !

Trucs et astuces :

Pourquoi ne pas y ajouter quelques scampi ou, pour une version végétarienne, quelques lentilles préalablement cuites à l'eau ?

Sauce bolognaise

Ingrédients pour 2 personnes

- 200 g de viande hachée
- 1 boîte de tomates pelées
- 1 carotte
- 1 branche de céleri
- 1 échalote
- Ail
- Herbes de Provence
- Sel - poivre
- Huile d'olive



Préparation

Dans une casserole, faites revenir l'ail et l'échalote préalablement ciselés. Lavez les légumes et épluchez la carotte. Détaillez-les en petits morceaux avant de les ajouter dans la casserole. Placez la viande hachée, les épices ainsi que les tomates pelées. Déposez un couvercle sur la casserole et laissez mijoter 1 heure.

Sachez que plus la sauce aura le temps de mijoter, moins celle-ci sera acide et plus elle sera riche en saveurs. N'hésitez donc pas, quand vous en avez la possibilité, à réaliser cette préparation le matin pour la déguster le soir ou le lendemain !

Pensez aussi à en faire un peu plus afin de garder une portion au congélateur pour les jours où vous n'aurez pas le temps, ou pas l'envie de cuisiner.

6. Cakes sucrés et cakes salés



Recette de base pour cake salé

Ingrédients pour 1 cake

- 200 g de farine
- 1 sachet de levure
- 4 œufs
- 7 cl d'huile d'olive ou de colza
- 12,5 cl de lait
- 100 g de fromage râpé
- Sel - poivre



Préparation

Commencez par mélanger la farine et la levure. Ajoutez les œufs, le lait et l'huile. Agrémentez la préparation avec le fromage râpé, le sel et le poivre.

Votre base est prête ! Il n'y a plus qu'à compléter avec les garnitures proposées ci-dessous avant d'enfourner pour 40 minutes à 180° C.

Idées de recettes :

Garniture n° 1

Noix
Bacon
Poires en dés
Fromage bleu en petits cubes

Garniture n° 2

Lardons préalablement poêlés
Champignons
Olives
Noix de muscade



Garniture n° 3

Fromage de chèvre
Tomates séchées
Tomates fraîches découpées en petits cubes
Herbes de Provence, origan, ail

Garniture n° 4

Thon en boîte
Courgettes poêlées à l'huile d'olive
Basilic, ail

Garniture n° 5

Petits pois
Fêta
Menthe

Recette de base pour cake sucré

Ingrédients pour 1 cake

- 150 g de farine
- 100 g de sucre
- 100 g de beurre
- 3 œufs

Préparation

Mélangez les œufs et le sucre. Ajoutez progressivement la farine et le beurre préalablement ramolli. Votre base est prête ! Après avoir ajouté la garniture de votre choix, enfournez 40 minutes à 180° C.



Idées de recettes :

Garniture n° 1

Dés de pommes
Vanille en poudre

Garniture n° 2

Bananes en rondelles
Pépites de chocolat noir

Garniture n° 3

Jus de citron
Zestes de citrons confits

Garniture n° 4

Chocolat fondu
Dés de poires

Garniture n° 5

Poudre de noix de coco



7. Fast-food

*Le « maison », c'est
tellement bon*



La base

- ☑ *Le féculent* : pain, miche, crêpe maison, wraps...
- ☑ *Les protéines* : pour remplacer la viande habituellement riche en graisses pourquoi ne pas opter pour des lamelles de poulet, du thon, des œufs, de la saucisse de volaille, du haché de bœuf ou de poulet, du tofu en lamelles ou des dés de quorn, un reste de sauce bolognaise maison ou encore des protéines végétales telles que les haricots rouges, les pois chiches, les fèves...
- ☑ *Les légumes* : salade, concombre, tomates, poivrons, radis, maïs, carottes râpées, oignons rouges...
- ☑ *La sauce* : mayonnaise, sauce burger, vinaigrette mais aussi d'autres alternatives comme le caviar d'aubergine, le guacamole, le houmous, la ratatouille de légumes... Pensez à faire vos sauces maison !
- ☑ *Pour agrémenter le tout* : petits cubes de fêta, copeaux de parmesan, fines herbes, fruits oléagineux, fruits secs...

Idées de recettes :

- ➡ Pain pita, poulet, houmous, abricots secs, basilic, roquette et vinaigrette au miel.
- ➡ Crêpes maison, sauce bolognaise, fromage en tranche et salade.
- ➡ Miche complète, thon, sauce yaourt, aneth, concombre et radis.
- ➡ Pain kebab, haricots rouges, ratatouille de légumes, salade de blé et parmesan râpé.
- ➡ Wraps, saucisse de volaille, sauce curry, raisins secs, noix de cajou, maïs et carottes râpées...
- ➡ Tartines, œufs brouillés, salade, dés de feta, ciboulette.



Idées pour un burger équilibré

La base

- ☑ *Le féculent* : miche grise ou complète, sandwich complet...
- ☑ *Les protéines* : burger de bœuf, de poulet, de lentilles, filet de dinde, filet de poisson...
- ☑ *Les légumes* : salade, concombre, tomates, poivrons, radis, maïs, carottes râpées, oignons rouges...
- ☑ *La sauce* : mayonnaise maison, sauce burger maison, vinaigrette maison mais aussi d'autres alternatives comme le caviar d'aubergine, le guacamole, le houmous, la ratatouille de légumes... Pensez à faire vos sauces maison !
- ☑ *Pour agrémenter le tout* : petits cubes de fêta, copeaux de parmesan, fines herbes, fruits oléagineux, fruits secs...



Idées de recettes :

- Sandwich complet, filet de poulet, sauce tartare maison, salade iceberg, tomates et œuf dur.
- Miche complète, filet de poisson blanc, sauce basilic maison, poivrons et oignons.
- Miche aux céréales, burger de bœuf, sauce miel, courgettes grillées.
- Pain toasté, burger végétarien, sauce yaourt et poivrons.



8. À la soupe !



Faites travailler votre imagination ! Choisissez vos légumes préférés, détaillez-les en petits cubes, ajoutez-y un cube de bouillon et recouvrez d'eau ! 20 minutes de cuisson, un coup de mixeur, ou pas, et le tour est joué !

Les recettes classiques

Soupe n° 1

- 1 courgette
- 1 carotte préalablement épluchée
- 1 cube de bouillon
- Sel - poivre

Soupe n° 2

- 1 pomme de terre
- 5 chicons
- 1 cube de bouillon
- Sel - poivre

Une fois la soupe terminée, ajoutez-y un soupçon de crème allégée pour plus de douceur.

Soupe n° 3

- 1 concombre
- 1 courgette
- 1 cube de bouillon
- Sel – poivre

Astuce en + :

Cette soupe peut se consommer chaude ou froide.

Pensez aux soupes comme repas principal !

Soupe repas n° 1 « bouillon de légumes avec morceaux »

- 1 échalote
- 1 carotte
- 1 courgette
- 2 navets
- 1 boîte de pois chiches
- 100 g de pâtes cuisson rapide
- 1 cube de bouillon



NB : une fois les légumes presque cuits, ajoutez les pâtes et laissez cuire le temps indiqué avant de déguster.

Soupe repas n°2 « Soupe de pois cassés et bacon »

- 250 g de pois cassés
- 2 carottes
- 1 pomme de terre
- 200 g de bacon
- 1 oignon
- 1 cube de bouillon

NB : une fois la soupe terminée et passée, ajoutez-y les morceaux de bacon préalablement rissolés à la poêle.

Soupe repas n° 3 « Soupe chinoise au poulet »

- 2 filets de poulet
- Sauce soja
- Épices en poudre : curcuma, gingembre,...
- Coriandre fraîche
- 2 poivrons rouges en lamelles
- 1 paquet de nouilles
- 1 cube de bouillon

Faites revenir les poivrons ainsi que le poulet dans une casserole avec la sauce soja, le cube et les différentes épices. Couvrez d'eau et ajoutez les nouilles. Laissez cuire le temps indiqué. Au moment de servir, parsemez la soupe de coriandre fraîche.



9. Vous prendriez bien un petit dessert ?



Utilisation de la crème pudding

Recette de base de la crème pudding

Ingrédients pour 4 portions

- $\frac{3}{4}$ de litre de lait demi écrémé ou version végétale
- 40 g de sucre
- 50 g de poudre pudding

Préparation

Prélevez 1 tasse hors des $\frac{3}{4}$ de litre de lait et délayez-y la poudre pudding à l'aide d'un fouet ou d'une fourchette.

Portez à ébullition le reste du lait avec le sucre.

Hors du feu, versez le pudding délayé et mélangez énergiquement.

Laissez cuire encore 1 minute.

C'est prêt !

Trucs et astuces :

La crème pudding se consomme aussi bien chaude que froide. N'hésitez pas à l'agrémenter de fruits rouges, de copeaux de chocolat, de zestes de citrons ou même de morceaux de pain d'épices.

Pensez-y également pour réaliser une tarte aux fruits : un rouleau de pâte brisée préalablement cuite au four, la crème pudding et des fraises... Un dessert rapide et simple qui ravira vos invités.



Utilisation du blanc d'œuf

Mousse au chocolat

Ingrédients pour 4 personnes

- 100 g de chocolat noir
- 4 blancs d'œufs

Préparation

À l'aide d'un fouet, battez les blancs en neige.

Faites ensuite fondre le chocolat au bain-marie.

Incorporez délicatement les blancs en neige au chocolat.

Remplissez des ramequins individuels (des tasses, des bols...) avec la préparation et placez-les au moins 5 heures au réfrigérateur.



Meringues

Ingrédients pour 16 meringues

- 4 blancs d'œufs
- 200 g de sucre blanc
- 1 pincée de sel

Préparation

Préchauffez le four à 90° C.

Battez les blancs en neige, additionnés d'une pincée de sel, à l'aide d'un fouet. Tout en battant, ajoutez la moitié du sucre.

Ajoutez le reste du sucre avec une cuillère en l'incorporant délicatement.

Une fois la préparation prête, posez une feuille de papier cuisson sur la plaque du four et disposez la préparation à l'aide d'une grosse cuillère.

Laissez cuire pendant 1 h 15.



**Pour un dessert de fête, agrémentez vos meringues de crème pudding,
de mousse au chocolat ou encore de fruits !
Un délice pour vos yeux et vos papilles.**

POUR ÊTRE
TIPTOP
JE PRENDS SOIN DE MA SANTÉ

Envie d'être bien dans votre corps et dans votre tête ?

La campagne TIPTOP vous propose de participer gratuitement à des manifestations en lien avec la santé, à des conférences et des ateliers ludiques et didactiques.

Envie d'en savoir plus ?

Contactez le Service I Prom'S (Service Itinérant de Promotion de la Santé) :

04/279 43 40

iproms@provincedeliege.be

www.provincedeliege.be

