

Règlement

Concours Boulet Durable

1. Objet du concours

Le concours s'inscrit dans le cadre de la transition vers une alimentation plus durable sur nos campus.

Il s'agit de construire une recette innovante du boulet à la liégeoise qui représente un fleuron de la culture culinaire liégeoise.

Il a pour but de sensibiliser les membres de la communauté ULiège aux principales dimensions de la durabilité qui se jouent au cœur de nos choix alimentaires. Ce sont principalement les objectifs de développement durable (ODD) pour une production et consommation responsable (ODD 12), la santé humaine (ODD 3), la santé de l'environnement (ODD 13, 14, 15) et l'économie locale (ODD 11).

2. Dispositions techniques

2.1 Equipe

Le concours s'adresse exclusivement aux membres de la communauté ULiège (étudiant-es et membres du personnel).

Les participant-es peuvent se présenter seuls ou en équipe. Les équipes mixtes mêlant étudiant-es et membres du personnel sont vivement encouragées.

Une équipe = de 1 à 4 membres de la communauté ULiège qui soumettent une recette commune.

Un minimum de 8 équipes est nécessaire pour valider le concours et organiser la présélection.

2.2 Recette

La recette proposée pour ce concours doit être prévue pour 10 portions "boulet et sauce à la liégeoise" et doit s'intégrer dans une des catégories (cantine ou restaurant) expliquées ci-dessous.

Une portion = environ 85 grammes de boulet et 15 grammes de sauce.

La recette doit donc être prévue pour environ 1kg d'aliments cuisinés au total (850 grammes de boulet et 150 grammes de sauce).

3. Critères d'évaluation

Le **GOÛT** sera le premier aspect évalué et permettra de déterminer si l'accès à la suite de l'évaluation est possible.

Le boulet parfaitement durable n'existe pas mais l'objet de ce concours est de s'en rapprocher au maximum grâce une recette réalisable facilement.

La recette sera donc ensuite évaluée à part égale sur les critères suivants :

- **SANTE**
- **ENVIRONNEMENT**
- **LOCAL**
- **FAISABILITE TECHNIQUE**

Remarque : le détail des éléments importants pour chacun des critères sont repris ci-dessous.

Les recettes seront classées selon 2 catégories :

- **Catégorie Cantine** : le coût des ingrédients pour la réalisation d'une portion est égal ou inférieur à 1,5€.
- **Catégorie Restaurant** : le coût des ingrédients pour la réalisation d'une portion est égal ou inférieur à 5 €.

4. La sélection

4.1 Dépôt de la recette candidate

Il est demandé aux participant-es de soumettre leur recette innovante **avant le lundi 20 mars 2023 à minuit** en complétant le **formulaire d'inscription en ligne dont le lien est disponible à la fin du règlement**.

Il est possible que les organisateurs vous contactent pour une séance de questions/réponses avec les experts du jury entre le 24 et le 30 mars pour clarifier les dimensions de la durabilité prises en compte dans le choix des ingrédients de votre recette.

4.2 Présélection

La présélection aura lieu le **vendredi 31 mars 2023 à 16h** au restaurant B62. La présence d'au moins 1 membre par équipe est attendue. Il est demandé aux équipes d'y amener **5 portions "boulet et sauce"**. Pour rappel, une portion = 85 grammes de boulet + 15 grammes de sauce.

Lors de cette présélection, les boulets qui auront été préparés à l'avance par les participant-es seront réchauffés dans les cuisines du restaurant universitaire et présentés aux membres du jury de la présélection de manière anonyme.

Le jury donnera son avis sur base du goût.

Les experts attribueront des points sur la durabilité (voir détails à la fin du règlement) de la portion "boulet et sauce" sur base de la recette soumise dans le formulaire d'inscription.

Les 5 équipes qui auront reçu un avis favorable sur le goût et obtenu le plus haut score de durabilité seront qualifiés pour la finale et en seront informés au plus tard le lundi 3 avril 2023.

L'achat des ingrédients nécessaires à la réalisation de la recette sont aux frais des participant·es pour la phase de présélection. Un cadeau sera offert à chaque équipe se présentant à la pré-sélection (voir ci-dessous).

4.3 Finale

La finale a lieu dans le cadre du festival Nourrir Liège Campus.

Les 5 équipes sélectionnées pour la finale sont attendues le **jeudi 20 avril 2023 à 14h30** au restaurant B62 afin de cuisiner leur recette de **10 portions "boulet et sauce" à la liégeoise durable** en compagnie du chef cuisinier des restaurants universitaires.

À 16h30, les 5 assiettes finalistes ainsi que leur score de durabilité seront présentées de manière anonyme au jury.

Le jury classera les portions "boulet et sauce" sur les critères de la durabilité, du goût et du coût dans les catégories "Cantine" et "Restaurant".

L'achat des ingrédients nécessaires à la réalisation de la recette sont aux frais du Green Office pour la finale. Les finalistes seront munis d'une liste d'ingrédients disponibles chez Compass (exploitant des restaurants universitaires) parmi laquelle ils pourront sélectionner les ingrédients nécessaires à leur recette. Tout aliment se trouvant hors de cette grille, sera acheté par les finalistes qui conserveront la souche afin de se faire rembourser par le Green Office à la suite du concours pour un maximum de 50 €.

5. Le Jury

Le jury de présélection sera composé de :

- Cinq étudiants ULiège
- Un représentant de l'ASBL des Restaurants Universitaires
- Le chef cuisinier du restaurant du B62
- Deux représentants du Green Office
- Un expert en santé
- Un expert en durabilité environnementale
- Un expert en alimentation locale

Le jury de la finale sera composé de :

- Cinq étudiants ULiège
- La Conseillère à la Transition de l'équipe rectorale
- Un représentant de la CATL
- Le chef cuisinier du restaurant Toma à Liège
- Deux fondateurs du Boulette Magazine
- La coordinatrice du Green Office
- Une ambassadrice aux Nations Unies lors des négociations sur les ODD

6. Les prix

Le jury de la finale décernera les trois prix suivants :

- Pour la première place de la **catégorie Cantine**, décernée par le Green Office : un bon de 500 euros pour un séjour au [Nutchel cabin](#)
- Pour la deuxième place de la **catégorie Cantine**, décernée par Compass : un bon de 200 euros pour un repas à partager chez [Ventre Content](#)
- Pour la première place de la **catégorie Restaurant** : un repas pour toute l'équipe au Restaurant Jacques et Laurent au Sart Tilman

Un prix **coup de cœur** sera décerné par les fondateurs du [Boulettes Magazine](#), la recette lauréate sera publiée dans le magazine liégeois.

Par ailleurs, 2 places de cinéma Grignoux seront offertes à chaque participant·e du concours ayant proposé une recette à la présélection.

7. Publication des recettes

Lorsque le concours sera terminé, les recettes pourront être diffusées sur le site internet du Green Office ULiège (<https://www.green-office.uliege.be>) ainsi que dans des brochures éditées par le Green Office ULiège et ses partenaires.

8. Respect du droit des Tiers

La recette transmise ne peut être utilisée en contravention des droits d'un tiers, et notamment ne comprendra aucun élément sur lequel un tiers pourrait faire valoir des droits d'auteur ou tout autre droit. Les organisateurs du concours ne sont pas juridiquement responsables des violations des droits de tiers commises par le/la participant·e.

9. Droits d'auteur

Par la remise au Green Office de sa recette et de la photographie visées en Annexe, dans le cadre du présent concours, le/la participant·e reconnaît avoir exercé librement son droit de divulgation. En outre, le/la participant·e autorise l'Université à reproduire la recette et la photographie par tout moyen et à les diffuser sur tout support et notamment le site internet de l'Université, sur le site intranet et sur les réseaux sociaux officiels de l'Université sans limite de temps.

Cette licence non-exclusive relative à la recette et à la photographie soumises par le/la participant·e dans le cadre du présent concours est concédée par celui-ci à titre gratuit pour la durée légale de la protection des droits d'auteur.

10. Identifications

Les participant-es acceptent, du fait de leur participation au présent Concours, que leur prénom et nom soient publiés, s'ils font partie des gagnant-es, sur le site web du Green Office ULiège, ainsi que diffusés via les réseaux sociaux suivants de l'organisateur : [Facebook](#), [Instagram](#) et [LinkedIn](#) sans que l'Organisateur ne leur soit redevable à ce titre de la moindre indemnité et cela sans limite de temps.

11. Protection de la Vie Privée

Les données recueillies dans le formulaire lié à ce Concours sont enregistrées dans un fichier informatisé par le Green Office de l'Université de Liège afin d'acter chaque participation et de pouvoir contacter les gagnant-es. Ces données ne seront conservées que durant le temps nécessaire à l'organisation du Concours. Ces données seront traitées sur la base de l'exécution contractuelle.

Les données ne seront pas transmises à des tiers et ne seront pas anonymisées.

Conformément aux dispositions du Règlement Général sur la Protection des Données (UE 2016/679) et de la loi du 30 juillet 2018 relative à la protection des personnes physiques à l'égard des traitements de données à caractère personnel, le/la participant-e peut exercer ses droits relatifs à ces données à caractère personnel (droit d'accès, de rectification, d'effacement, à la limitation, à la portabilité et d'opposition) en contactant l'Organisateur (greenoffice@uliege.be) ou, à défaut, le Délégué à la Protection des Données de l'ULiège (dpo@uliege.be – Monsieur le Délégué à la Protection des Données, Bât. B9 Cellule « GDPR », Quartier Village 3, Boulevard de Colonster 2, 4000 Liège, Belgique). Il dispose également du droit d'introduire une réclamation auprès de l'Autorité de protection des données (<https://www.autoriteprotectiondonnees.be>, contact@apd-gba.be).

12. Autorisation de publication, d'utilisation et de représentation de photographies ou d'images audiovisuelles

Un formulaire de consentement sera remis le jour de la finale aux participant-es afin de s'assurer de leur accord pour potentiellement apparaître dans les supports de communications et de promotion du Concours.

Annexes

Modalités pratiques

- **Inscriptions et dépôts**

Les équipes souhaitant participer au concours soumettent leur inscription via le **formulaire d'inscription en ligne**, accessible ici [Inscription Concours Boulet Durable](#), pour le **lundi 20 mars 2023 à 23h59** au plus tard.

Dans ce formulaire, il sera demandé :

- De télécharger la recette complète (en format Word ou PDF) pour 10 portions "boulet et sauce" + une photo de l'assiette
- De s'auto-évaluer sur les respects des 6 critères
 - Goût
 - Environnement
 - Santé
 - Local
 - Faisabilité technique
 - Coût/boulet
- De marquer son accord avec les termes du règlement du concours
- D'inscrire les informations personnelles du/de la participant-e et/ou de l'ensemble des membres de l'équipe (nom d'équipe, matricule, nom et prénom, faculté, année d'études, numéro de téléphone du chef d'équipe, adresse mail du chef d'équipe)

Informations complémentaires sur les critères d'évaluation de la durabilité

Le critère ENVIRONNEMENT

Rédigé par Catherine Henrist, Professeur associé, Agrégée, Faculté des Sciences, Département de chimie

Le but est d'obtenir l'[empreinte environnementale](#) la plus basse.

À savoir :

Globalement un boulet 100% végétal a un score environnemental dix fois inférieur à un boulet 100% bœuf. Donc

- les composants végétaux font diminuer le score
- les viandes font augmenter le score

Parmi les viandes, le bœuf (ou le veau) a un impact environnemental plus élevé que celui des viandes blanches (poulet, porc).

Astuce :

Le score de la recette sera calculé à partir des proportions en grammes des différents ingrédients. Il est donc inutile de se tracasser pour les ingrédients en toute petite quantité comme les épices,

additifs etc... On peut donc aussi garder les ingrédients classiques (viande, pain, œufs...) et jouer sur les proportions pour diminuer le score global.

Réalisez le calcul carbone de votre recette via le fichier Excel "Score environnemental" situé en-dessous du règlement sur la page web de l'événement.

Ressources : le chiffre de ce score est extrait de la base de données publique accessible pour tous en ligne à cette adresse : <https://agribalyse.ademe.fr/> Ce chiffre est une moyenne. Il ne permet donc pas de prendre en compte la dimension locale (agriculture de proximité) et le bien-être animal qui sont pris en compte dans le critère "LOCAL" de ce concours.

Le critère SANTE

Rédigé par Axelle Hoge, Professeur associé, 1er assistante, Faculté de Médecine, Département des sciences de la santé publique

1. Préparation des boulets

L'idéal :

Pour la préparation des boulets, la viande hachée utilisée contient moins de 10 grammes de lipides pour 100 grammes de haché. Il s'agit généralement des hachés de viande non mélangés suivants : bœuf, ou veau, ou agneau, ou poulet.

OU

La préparation des boulets est composée d'au moins 50% d'alternatives végétales : les légumineuses (lentilles, pois chiches, petits pois, ...) et/ou des substituts comme les protéines de soja texturées, le tofu ferme, le seitan, le tempeh et les mycoprotéines (« Quorn ») dans leur version moins transformée (ou « nature »), ou encore les graines de chia.

Les produits à base de tofu, de seitan ou de mycoprotéines (Quorn) vendus sous forme de viande hachée, lamelles, saucisse, rôti, steak ou escalope, etc. ne sont pas souhaités en raison de leur haut niveau de transformation (qui se traduit par une longue liste d'ingrédients).

Le petit plus :

Les fruits à coque et les graines (sans enrobage salé ou sucré) comme les amandes, les noix de cajou, les graines de courge, les graines de lin et les graines de tournesol peuvent être utilisés pour diminuer la quantité de viande dans la préparation des boulets. Présents en quantité non négligeable, ils peuvent rapporter des points ! Néanmoins, ils ne seront pas comptabilisés dans les 50% d'alternatives végétales.

Les légumes tels que les carottes, le céleri ou encore les champignons séchés peuvent également être utilisés pour diminuer la quantité de viande dans la préparation des boulets. Présents en quantité non négligeable, ils peuvent rapporter des points ! Néanmoins, ils ne seront pas comptabilisés dans les 50% d'alternatives végétales.

2. Ajout de sucres et/ou d'édulcorants**L'idéal :**

Pas d'ajout de sucre de table (sucre blanc ou roux, cassonade, ...) et/ou autre alternative (sucre de coco, miel, ...) et/ou d'édulcorant à la recette.

Le petit plus :

Si du sirop de Liège a été ajouté à la recette, il doit être composé de 100% de fruits (+/- 80% de poires et +/- 20% de pommes et sans sucres ajoutés) et sa quantité ne doit pas dépasser 2 cuillères à soupe pour la totalité de la recette.

3. Ajout de sel de table**L'idéal :**

L'utilisation de sel iodé et pas plus de 5 pincées de sel de table ajoutées au total à ma recette.

Le petit plus :

L'utilisation d'épices et/ou herbes aromatiques en remplacement du sel est à privilégier. Présents en quantité non négligeable, ils peuvent rapporter des points !

4. Qualité de la matière grasse de cuisson**L'idéal :**

Pour la cuisson des boulets, pas d'utilisation de matière grasse.

OU

Pour la cuisson des boulets, utilisation d'une matière grasse végétale qui supporte bien la cuisson (huile d'olive, d'arachide, ou de pépins de raisin non pressées à froid par exemple).

Le critère LOCAL

Rédigé par Guénaël Devillet, Professeur associé, Logisticien de recherche principal, Faculté des Sciences, Département de géographie.

1. Origine locale du produit**L'idéal :**

Les ingrédients ont été cultivés ou élevés en Belgique ou dans l'Euregio.

Le petit plus :

Les produits proviennent de la province de Liège

2. Circuit court**L'idéal :**

Les ingrédients utilisés sont directement issus de producteurs ou via un intermédiaire maximum entre moi et le producteur.

Le petit plus :

Favoriser ses achats au sein de coopératives de la Ceinture Aliment-Terre Liégeoise.

3. Produits industriels**L'idéal :**

Les produits n'ont pas fait l'objet de transformations industrielles. Les quelques préparations utilisées (exemple le sirop de Liège) ont été réalisées par des artisans.

Le petit plus :

Être capable de donner le nom des producteurs pour les ingrédients principaux (éleveurs, producteurs, transformateurs...)

4. Bien-être animal**L'idéal :**

L'utilisation de produits qui respectent le bien-être animal (prairies...)

Le petit plus :

Être capable de montrer la charte du producteur

Le critère FAISABILITE TECHNIQUE

Rédigé par Dominique Fabert, chef exécutif chez Compass Groupe

L'idéal :

Le temps de préparation de la recette ne doit pas dépasser une heure.

La recette doit être adaptée à une cuisine de collectivité (un nombre minimum d'étapes).