

## SPÉCIALITÉS BELGO-MÉDITERRANÉENNES

C'est quoi la cuisine méditerranéenne ? Au delà des bons produits, c'est une cuisine gorgée de soleil et de couleurs. L'huile d'olive, l'ail et les herbes aromatiques accompagnent les poissons, fruits de mer, et légumes pour éblouir nos papilles.

De l'Italie à la Grèce, en passant par le sud de la France, l'Espagne, la Turquie, et les pays d'Afrique du Nord, il y a des points communs autant que des particularités à l'heure des repas. Légumes, farcis, salades fraîches, salades grecque ou niçoise, olives, mézes, feta, fromage de chèvre, tians, calmars, et tant de plats traditionnels mais qui acceptent volontiers la créativité de chacun.

La cuisine méditerranéenne est considérée par les spécialistes comme l'un des plus saines du monde (régime méditerranéen)

Et la cuisine méditerranéenne grecque ? Elle possède les caractéristiques communes aux cuisines d'Italie, de Turquie, des Balkans et de Chypre. Des chercheurs se sont aperçu que les Grecs décédaient moins de maladies cardio-vasculaires que d'autres populations. Soupçonnée de prolonger la vie en fournissant une protection contre les maladies du cœur, l'alimentation de cette population de la Méditerranée a dès lors fait l'objet d'un grand nombre d'études...

A la Boussole, on aime combiner sur la carte, les références de cette cuisine de soleil, aux bons produits de nos terroirs belges.

### **Les spécialités de La Boussole**

Calamar grillé – Bar grillé – Sole meunière – Waterzooi de la mer – bouillabaisse – la casserole de moules avec ses frites.

Une sélection d'excellentes viandes tel que : Angus Beef, Côtes de veau d'Irlande, Côtes d'agneau aux champignons, Black Angus, et quelques suggestions quotidiennes qui enrichissent notre carte au gré de la saison.

Sans oublier les végétariens pour qui nous prévoyons un beau choix de légumes servis avec risotto ou pâtes.