

# Delhaize

Du côté de la vraie vie

magazine #45

*Une rentrée  
à croquer*

En bonus  
SUPPLÉMENT  
PETIT-DÉJEUNER !



AUJOURD'HUI, J'ACHÈTE...  
**DU POISSON**  
POUR TOUTE LA FAMILLE

LE DÉFI EN CUISINE  
**LE PORC**  
EN 5 TECHNIQUES DE CHEF

FOOD TRIP  
**LES PIZZAS**  
TOUR DU MONDE

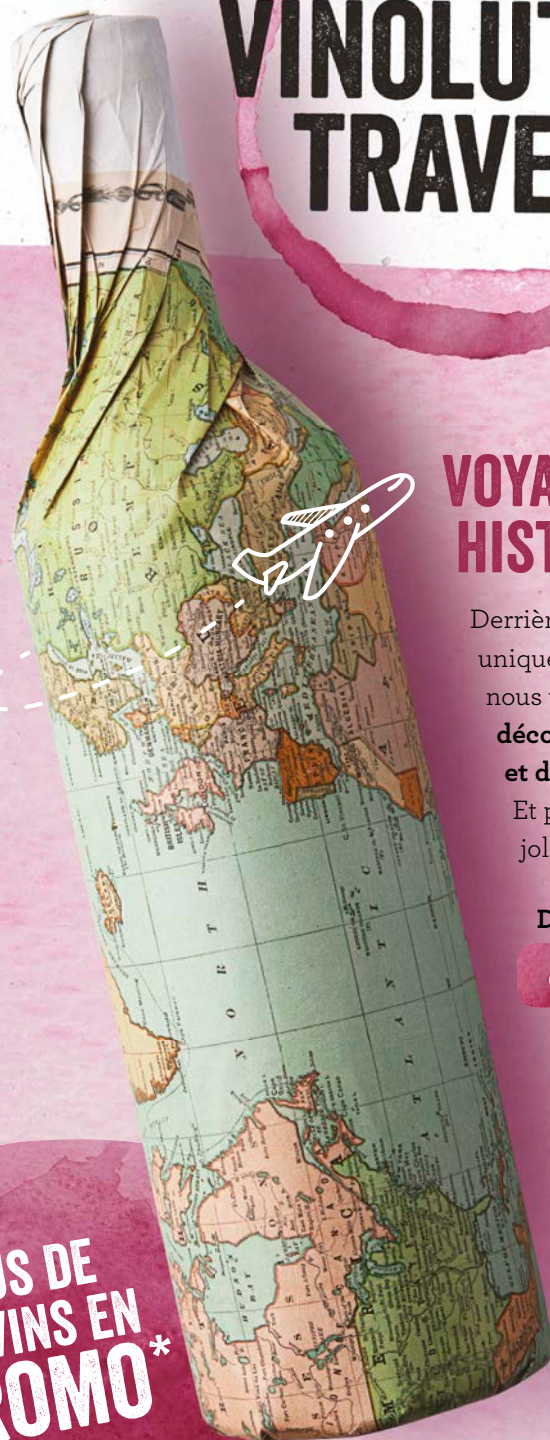


DU CÔTÉ DE  
LA VRAIE VIE





# VINOLUTION TRAVELS



## VOYAGE AU CŒUR DES HISTOIRES DE NOS VINS

Derrière chaque bouteille se cache une histoire unique et surprenante. Avec **Vinolution Travels**, nous vous emmenons en voyage... **Partons à la découverte des grands châteaux historiques et des domaines innovants du monde entier.**

Et parions que vous goûterez toutes ces jolies histoires dès la première gorgée !

Découvrez-en plus sur :

[delhaize.be/vinolution](http://delhaize.be/vinolution)

Et avant d'embarquer pour ce tour du monde, offrez-vous une petite escale chez Delhaize !

Car **dès le 12 septembre**, vous pourrez remplir votre cave **avec les meilleurs vins et bulles en promotion.**

Saviez-vous que la chaîne d'embouteillage de Delhaize à Molenbeek est l'une des plus grandes du pays ? Ainsi, nous vous garantissons chaque année pas moins de **20 millions de litres de vin** d'une qualité exceptionnelle !

PLUS DE  
150 VINS EN  
PROMO\*

DÈS LE 12 SEPTEMBRE

*Notre savoir-faire se déguste avec sagesse.*

\*Voir détails de l'offre en magasins.



**DU CÔTÉ DE  
LA VRAIE VIE**



AOÛT - SEPTEMBRE 2019

## Delhaize magazine

Des produits **locaux**, **sains** et de **saison**  
Des **trucs** et **astuces** pour mieux manger  
Des p'tits **challenges** pour le **week-end**  
Des **listes de courses** super pratiques

### Retour à la vraie vie...

Ben oui ! Nous aussi, on adore les vacances. Mais voilà, toutes les bonnes choses ont une fin - une fin, pardon - et le temps est venu de reprendre du service. Euh... On met quoi encore dans une chouette boîte à tartines ? Comment on fait pour composer un souper équilibré en moins de 15 minutes ? Et puis, c'est quoi le hit de la rentrée en cuisine ?

Inspirez... Expirez... Avec Delhaize magazine, vous allez croquer dans cette rentrée des classes à pleines dents. Au menu : les meilleurs produits locaux et de saison ; des recettes trooop chouettes pour les familles ; des trucs pour gagner du temps en cuisine ; des astuces pour gaspiller moins et profiter plus... Bref, de quoi vous faciliter la vie tous les jours de la semaine et profiter un peu plus le week-end.

Vous retrouverez aussi dans ce numéro des nouveaux produits à tester absolument, des interviews de producteurs passionnés, des conseils de chef pour encore mieux manger et des p'tits défis en cuisine pour les foodies. On vous propose même un tour du monde des pizzas. Embarquement immédiat.

Bon appétit !  
Vos gourmands du Delhaize magazine

**P.-S. : on allait oublier ! Ce numéro est accompagné d'un supplément petit-déjeuner. Miam.**



**Cindy Gotajner**  
Assistante du magazine



**Vanessa Bortolin**  
Account Manager

**+66**  
RECETTES  
EXCLUSIVES

SANS GLUTEN,  
SANS LACTOSE, VEGGIE,  
VIANDE BLANCHE,  
VIANDE ROUGE, POISSON,  
PLAISIR SUCRÉ...

RETROUVEZ, EN UN CLIN D'ŒIL,  
**VOS RECETTES PRÉFÉRÉES.**  
**RENDEZ-VOUS EN P. 112.**

ON FAIT QUOI AVEC  
CES INGRÉDIENTS ?  
**UN ESQUIMAU UN PEU SPÉCIAL !**  
**VOIR P. 5.**

**www.delhaize.be** Pour tout savoir sur votre supermarché et faire vos courses en quelques clics.

Des questions ? Contactez-nous via [www.delhaize.be](http://www.delhaize.be) ou en appelant le 0800 95 713.

LES PRIX MENTIONNÉS dans le magazine sont uniquement valables dans les supermarchés Delhaize en Belgique à la date du 15/08/2019, sous réserve de fautes d'impression ou de changements. Pour les magasins AD Delhaize, Proxy Delhaize et Shop & Go Delhaize, ce sont des prix recommandés (P.R.).





# TOUT COMMENCE À L'INTÉRIEUR

DÉCOUVREZ NOTRE GAMME **ACTIVIA CÉRÉALES**

**SOURCE DE  
FIBRES**



Le calcium contribue au maintien du bon fonctionnement des enzymes digestives. Les ferments vivants du yaourt améliorent la digestion du lactose du produit pour les personnes qui ont des difficultés à digérer le lactose. A consommer dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée et d'un mode de vie sain.



# Esquimau YAOURT GRANOLA



Un petit-déjeuner original sur bâtonnet ? Une idée qui tombe à pic pour la rentrée ! Avec son côté *on-the-go*, sa texture fondante-croquante et son petit parfum d'été, l'esquimau yaourt granola a tout bon : pratique à manger, facile à préparer et personnalisable à l'infini.

Pour réaliser le nôtre, nous avons pris du granola "Noix et Graines" de Léonie's, du yaourt grec (pour l'onctuosité), un mélange de fruits rouges et un soupçon de miel. Hop, une nuit au congélateur. Le matin, on démoule et on déguste. Envie de tester d'autres saveurs ?

Changez de granola, variez les fruits, ajoutez des noix, parfumez à la cannelle ou mettez des éclats de chocolat. On parie que cette année, personne n'aura envie de zapper le petit-déjeuner ?

RECETTE EN EXCLU SUR [DELHAIZE.BE](https://www.delhaize.be)







17



34

## EN COUVERTURE



52



87

STARTER ..... 5

### Esquimau yaourt granola.

Le petit-déjeuner 100% kids.

TOUT LE MONDE EN PARLE ..... 8

### Troc dans la cour de récré.

LES NEWS GOURMANDES ..... 10

## C'EST DE SAISON !

TOUT CE QU'IL FAUT SAVOIR POUR PROFITER  
UN MAX DE LA SAISON.

LES FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON ..... 14

### Les top produits de la saison dont on ne perd pas une miette.

AUJOURD'HUI, J'ACHÈTE... ..... 24

### Du poisson.

Saumon, cabillaud, plie... Vous avez tendance à hésiter au rayon poissonnerie ? Pour bien acheter vos poissons et bien les préparer à la maison, suivez le guide !

LE PANIER DE SEPPE **Nouveau !** ..... 43



Un panier de produits locaux, une recette "comme au resto" et une recette de tous les jours. C'est votre nouveau rendez-vous avec **Seppe Nobels**, notre top chef fan de super légumes.

UNE LECTRICE DANS NOS COULISSES ..... 34

### Les raisins sans pépin.

Dans chaque numéro de votre Delhaize magazine, nous allons à la rencontre d'un de nos producteurs en compagnie d'un lecteur. Cette fois, c'est Lisa qui a gagné son billet pour l'Espagne et une chouette rencontre avec Gregorio, un cultivateur de raisins magiques !

## #tastyweekend

## LA CUISINE UN PEU TOQUÉE !

Avec **#tastyweekend**, Delhaize vous aide à faire de vos petites et grandes occasions de vrais festins. Sur Facebook, YouTube, Instagram et dans votre magazine.

LE DOSSIER À CROQUER ..... 46

### Les enfants au pouvoir.

La rentrée des classes va de pair avec son lot de questions existentielles : comment faire manger des légumes à nos petites canailles ? On fait comment pour leur plaire en moins de 15 min ? C'est qui encore le roi de la boîte à tartines ? On a exploré pour vous quelques pistes pour vous faciliter la vie en cuisine et profiter un peu plus à table. Parents admis.







28



107



76

## LE DÉFI EN CUISINE

Le porc en 5 techniques de chef.

## C'EST QUOI LE NUTRI-SCORE\* ?



C'est un indicateur que vous retrouvez sur de nombreux produits et plats vendus en magasin et maintenant aussi dans votre Delhaize magazine.

5 lettres et 5 couleurs qui vous indiquent la qualité nutritionnelle de votre recette.

Trop facile de manger plus équilibré !\*\*

\*\*Le Nutri-Score est calculé pour 100 g d'une recette finie et ne tient pas compte du sel absorbé par les aliments lors de la cuisson à l'eau, ni du sel éventuellement ajouté à table.

### LE DÉFI EN CUISINE ..... 72

#### Le porc en 5 techniques de chef.

Grillé, caramélisé, à l'étuvée, en croûte ou en pâté. Bienvenue dans votre cours accéléré pour profiter un max de notre bel assortiment de porc chez Delhaize.

### FOOD TRIP ..... 84

#### Le tour du monde des pizzas.

Qui dit pizza, dit Italie. Et pourtant, des États-Unis à la Turquie, en passant par la France ou le Liban, on la retrouve un peu partout et à toutes les sauces. Petit tour de nos pizzas préférées et des recettes qui vont avec.

#easyweek

## LA CUISINE DE TOUS LES JOURS

Avec #easyweek, Delhaize vous aide à transformer vos p'tits soucis du quotidien en cuisine en autant d'occasions de vous faire du bien. Sur Facebook, YouTube, Instagram et dans votre magazine.

### JE CUISINE POUR LA SEMAINE ..... 92

Le meal prep, vous connaissez ? Le principe est simple : vous cuisinez le dimanche et vous n'avez plus qu'à assembler ou réchauffer le jour même. Le super plan de la rentrée pour gagner du temps et manger équilibré !

### NOS KIDS AUX MANETTES ..... 102

Les rouleaux de printemps de Tessa et sa fille Ella.

### JE CUISINE ÉQUILIBRÉ ..... 100

#### La boîte à tartines.

De la blogueuse @simply.morane.



## EN BONUS...

### DES P'TITS PLAISIRS POUR PRENDRE LA VIE DU BON CÔTÉ !

#### LE CAHIER SUCRÉ ..... 104

Gâteaux d'anniversaire. (à emporter à l'école !)

#### LE GUIDE DES VINS ..... 108

La foire aux vins.

#### LE CADEAU À MANGER ..... 110

Légumes fermentés.



DU CÔTÉ DE LA VRAIE VIE

\* www.delhaize.be/nutriscore. Nutri-Score est une marque déposée, développée et soutenue par Santé Publique France et les pouvoirs publics français et soutenue par les autorités publiques belges.



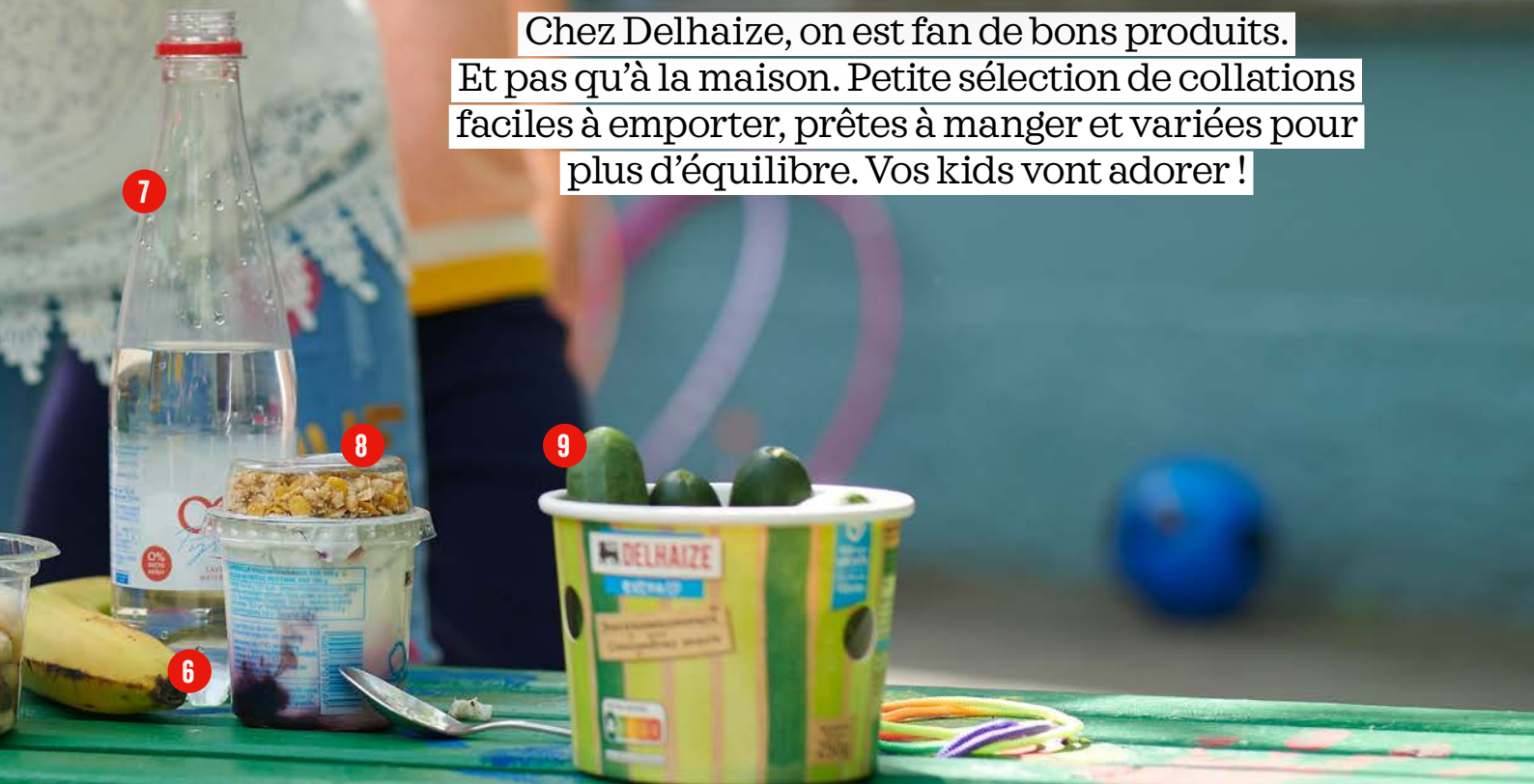


Mettez les fruits  
au frigo la veille,  
comme ça ils seront  
bien frais au moment  
de la récré.



# Vive la récré !

Chez Delhaize, on est fan de bons produits. Et pas qu'à la maison. Petite sélection de collations faciles à emporter, prêtes à manger et variées pour plus d'équilibre. Vos kids vont adorer !



- 1 SMOOTHIE MANGUE** Avec de l'avoine et du yaourt. **2 POMMES GALA KIDS** Petites, croquantes et juteuses... L'encas parfait pour les enfants ! **3 TOMATES SNACK** Aromatiques, juteuses et succulentes : une collation naturelle et rafraîchissante. **4 MÉLANGE DE FRUITS SECS** Raisins secs, petits morceaux de pommes et d'abricots séchés en format mini. Super pratique à glisser dans le cartable. **5 MIX DE NOIX** Un petit coup de mou à l'heure de la récré ? Hop ! Ce mélange de noix et de fruits secs est prêt à grignoter. **6 BANANES BIO FAIRTRADE** Le fruit star des cours de récré qui contient des sucres naturels et donne de l'énergie. En plus, ces bananes sont bio et issues du commerce équitable. Trop chouette. **7 EAU OGEU SAVEUR PASTÈQUE** Avec son goût subtil de fruit et ses bulles, cette eau pétillante aromatisée est super rafraîchissante et désaltérante. **8 YAOURT CASSIS-CÉRÉALES** Un onctueux yaourt entier aux fruits surmonté de muesli (dans un pot séparé pour conserver son croquant) : un petit encas complet. **9 CONCOMBRES SNACK** Des petits concombres dans leur emballage pratique, à croquer à toute heure de la journée.



# ONE PAN



En portions  
**INDIVIDUELLES**  
pratiques !

Des bombes de saveur qui se préparent en un clin d'œil ? On dit *yesss* ! Nos plats **ONE PAN** sont prêts à dévorer en tout juste 5 minutes de cuisson. De plus, ils contiennent plus de 50% de légumes et ont tous un Nutri-Score A ! Miammm !

## LES NEWS GOURMANDES

C'est nouveau ou c'est de saison, et c'est tout bon !

### Vendredi POISSON !

Ou un autre jour, bien sûr.

Parce qu'avec nos **trois bons petits plats de poisson équilibrés et tout prêts**, vous servez sans effort un délicieux repas.



### Bon comme DU BON PAIN

Fabriqués avec 15% de drêche, le résidu du brassage de la bière Babylone. Du coup, le **PAIN BRUXELS** est non seulement durable (parce que moins de déchets organiques), mais chacune de ses tartines contient encore plus de fibres et de protéines. Tout le monde est gagnant !

Une petite salade à tartiner automnale là-dessus ? Dès la mi-septembre, **découvrez nos deux nouveaux goûts : dinde-ailles et poulet-pancetta-truffe.**







## CHERCHE FRAÎCHEUR !

**DASH WATER** à la rescousse. Sans calories ni sucre, mais avec une note de concombre ou de framboise pour un rafraîchissement au goût subtil.



## Schin tchin

Avec le **PROSECCO ANNA PERENNA BRUT BIO**, portez un toast totalement bio et vegan ! Le glera, cépage typique, lui donne un caractère frais et fruité !



Dans les **BOX MY MENU**, nous avons mis quasiment tous les ingrédients de votre dîner de ce soir. Pratique ? Super pratique !

## TAKE IT EASY !

Avec la rentrée, c'est aussi l'agenda qui se remplit à nouveau. Facilitez-vous donc la vie en cuisine et en route !



## UN PITSTOP RAPIDO ?

Avec les **FAST BREAKS**, nos nouveaux petits déjeuners et desserts à manger *on-the-go*, ce n'est pas un problème. Les goûts : mousse au chocolat et framboises, mousse à la vanille et fraises, yaourt granola & fraise.

Les boissons énergétiques végétales de **YULA** - avec des ingrédients issus de sources durables - sont parfaites pour assouvir votre soif.



## Une barre riche en fibres

Ces **BARRES DE MUESLI DELHAIZE** sont de vraies mines de fibres, faciles à emporter et troooooo bonnes ! Disponibles en quatre combinaisons de goûts différents : chocolat-caramel, pomme-citron, datte-pomme et pomme-fraise.





DELHAIZE.BE/THELIONSFOOTPRINT

# DELHAIZE PREND DES TAS DE MESURES POUR ALLÉGER SON EMPREINTE ÉCOLOGIQUE.

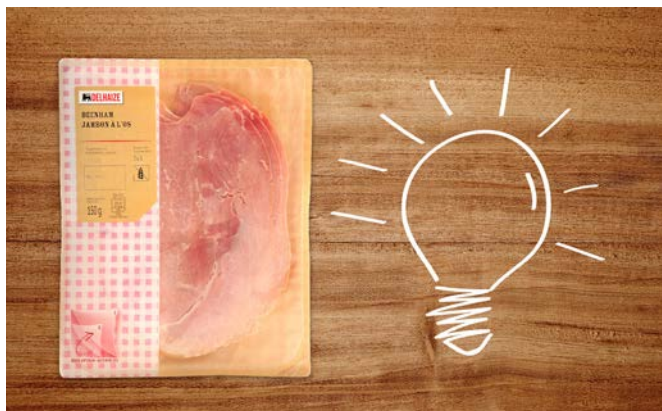
## VOICI NOS DERNIÈRES INITIATIVES :



En plus de la phase test pour proposer uniquement des fruits et légumes **en vrac**, nous avons remplacé l'emballage plastique de nos pommes par une version en carton. À l'avenir, le vrac et le carton coexisteront.



Nos bananes 365 ne sont plus emballées dans un sachet en plastique. Résultat ? **17 tonnes de plastique en moins** par an pour tous nos magasins.



Nos emballages de charcuterie deviennent plus minces : de 72 micromètres à 62 micromètres. Une différence minime peut-être, mais le résultat ne l'est pas : elle nous permet **d'éviter 14,39 tonnes de plastique par an**. Et éliminer le ravier de l'emballage de nos pâtés nous permet de **diminuer nos emballages plastiques de 2,4 tonnes** !



Les emballages des pâtisseries du rayon bio ont été revus. Un film plastique et du carton remplacent les boîtes en plastique dur. Le sachet plastique pourra bientôt aller dans le sac bleu et le carton dans le sac à papier/carton. Les deux pourront donc être entièrement recyclés. Et **cela fait 2,7 tonnes de plastique en moins** dans nos rayons.

## DÉCOUVREZ LA NOUVELLE APPLI DELHAIZE

Pour vous simplifier la vie, nous avons rendu notre appli encore plus rapide, plus pratique et mieux agencée ! Nos **promotions** sautent mieux aux yeux pour que vous ne ratiez aucune réduction. Faire des choix équilibrés devient un jeu

d'enfant grâce au **Nutri-Score** bien visible. De plus, nous avons simplifié l'addition et vous pouvez immédiatement choisir la **livraison à domicile** ou l'**enlèvement en magasin**.



NEW

# BOL DE YAOURT EXQUIS

AUX MYRTILLES ET CHOCOLAT

**Ingédients:** 120g d'Oikos Saveur Vanille,  
1/3 tasse de granola, des myrtilles et des  
copeaux de chocolat noir comme garniture.

Versez 120g d'Oikos Saveur Vanille dans un  
joli bol. Ajoutez le granola pour une touche de  
croquant. Décorez l'ensemble avec des myrtilles  
et des copeaux de chocolat noir. Profitez !



CRÉEZ DE DÉLICIEUSES COMBINAISONS  
AVEC LA TEXTURE CRÈMEUSE DE  
**OIKOS SAVEUR VANILLE**





# #ZÉRODÉCHET

Ils sont beaux. Ils sont bons. Et on peut les manger de la tête au pied. Comment ? On vous explique !

## Le céleri

JUIN > NOV

Ce légume populaire se retrouve de plus en plus souvent dans les jus frais tendance et les *detox juices*. Pas étonnant, parce que le céleri est pauvre en calories, et donne du goût. Vous pouvez aussi l'utiliser pour relever une salade, une soupe ou une sauce.

## #ZÉRODÉCHET

Utilisez le pied et les feuilles du céleri dans une soupe de légumes ou pour donner du goût à une casserole de moules.

*Le céleri blanc est plus doux de goût que le céleri vert.*



## Les piments du sud

JAN > DÉC

Un piment n'est pas l'autre. Le jalapeño vert est moins mûr que le rouge et donc un peu plus doux de goût. Utilisez-le pour pimenter un chili con carne, des fajitas, des tacos... ou pour décorer vos nachos au fromage. Les pimientos padrón sont généralement des piments doux. Mais attention, 10 à 25% d'entre eux sont particulièrement piquants. Et l'on ne peut malheureusement pas vous dire lesquels ! C'est pour ça qu'on les connaît aussi sous le nom de roulette espagnole. Un jeu sympa à jouer entre amis !

## #ZÉRODÉCHET

Les graines des piments sont piquantes... et elles ont aussi d'autres vertus. Vous pouvez les utiliser pour commencer votre propre petite plantation de piments.

*Vous avez la bouche en feu ?  
N'éteignez pas l'incendie  
avec de l'eau, mais avec  
du lait ou du pain.*





## Le chou-fleur

MAI > NOV

Les choux-fleurs frais ont des feuilles vert tendre (qui se mangent !) et une chair blanche et croquante. Le chou-fleur de pleine terre est un peu plus ferme que le chou-fleur de serre et doit donc cuire un peu plus longtemps.

Attention : ne le cuisez pas trop non plus. Il perdrait son goût doux si unique. On peut aussi le griller (entier ou coupé comme un steak) et le manger crû en rosettes ou râpé comme un couscous.

## #ZÉRODÉCHET

Et quoi faire avec la tige blanche dure et les feuilles vertes ? Voir la technique du chef à la p. 21 !



# ON FAIT QUOI AVEC UN CHOU-FLEUR ?

*Facile, avec nos 6 idées recettes !*

**BEIGNETS DE CHOU-FLEUR**



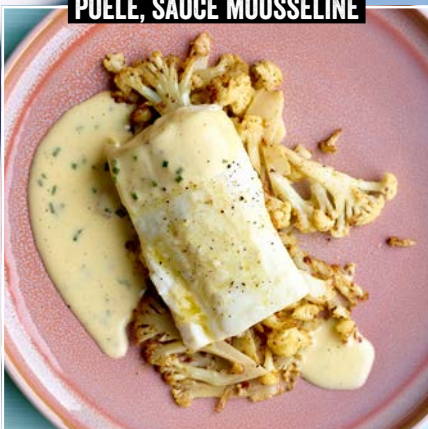
**VELOUTÉ DE CHOU-FLEUR**



**PIZZA DE CHOU-FLEUR AUX CAROTTES**



**DOS DE CABILLAUD AU CHOU-FLEUR  
POÊLÉ, SAUCE MOUSSELINE**



**PURÉE DE CHOU-FLEUR AUX  
CREVETTES GRISES ET ŒUF MOLLET**



<http://dlhz.be/pureedechoufleur>

**MOUSSE DE CHOU-FLEUR  
AU MAGRET DE CANARD**



**RECETTE EN EXCLU SUR DELHAIZE.BE**

**PLUS DE RECETTES ?**

[WWW.DELHAIZE.BE](http://WWW.DELHAIZE.BE)



*Les recettes ?  
C'est par ici !*





## BEIGNETS DE CHOU-FLEUR

⌚ 20 MIN 🍴 FACILE 💰 €€€ 👤 4 PERS.



Lipides: 27 g - Glucides: 45 g  
Fibres: 5 g - Protéines: 9 g



Prélevez les bouquets de **½ chou-fleur** et plongez-les dans une petite casserole d'eau bouillante salée. Laissez mijoter ± 6 min, jusqu'à ce qu'ils soient tendres, puis égouttez-les et séchez-les avec du papier absorbant. Mettez **250 g de farine** dans un saladier et ajoutez le zeste finement râpé et le jus de **1 citron bio**, **¼ de botte de coriandre** hachée, du sel et du poivre. Délayez progressivement avec **33 cl de bière blanche Ginette** bien froide, en fouettant. Plongez les bouquets de chou-fleur dans la pâte et faites-les dorer dans un bain d'**huile de friture** chaude (180 °C). Égouttez sur du papier absorbant. Servez en entrée, avec une mayonnaise au yaourt bien citronnée et de la salade, ou en accompagnement, avec des quartiers de citron.

## DOS DE CABILLAUD AU CHOU-FLEUR POÊLÉ, SAUCE MOUSSELINE

⌚ 20 MIN 🍴 ASSEZ FACILE 💰 €€€ 👤 4 PERS.



Lipides: 37 g - Glucides: 3 g  
Fibres: 5 g - Protéines: 31 g



Préchauffez le four à 180 °C. Déposez **600 g de dos de cabillaud** coupé en 4 morceaux dans un plat huilé, arrosez-le encore d'un peu d'**huile d'olive** (3 c à s en tout), assaisonnez-le et faites-le cuire au four jusqu'à ce qu'il commence à rendre du liquide blanc (± 12 min). Émincez **1 chou-fleur** en fines tranches. Faites-le revenir à bon feu dans une grande poêle contenant **30 g de beurre clarifié** chaud Beurre des Chefs Carlsbourg, jusqu'à ce qu'il soit doré. Poivrez et salez. Fouettez **1 jaune d'œuf** et **5 cl de vin blanc** dans un poêlon, à feu doux, jusqu'à ce que le mélange épaississe et devienne mousseux. Assaisonnez et ajoutez progressivement **80 g de beurre clarifié** fondu, tout en fouettant, pour obtenir une sauce de la consistance d'un sabayon. Ajoutez **¼ de botte de ciboulette** finement hachée. Déposez le poisson sur le chou-fleur, nappez de sauce et servez.

## VELOUTÉ DE CHOU-FLEUR

⌚ 15 MIN + 30 MIN DE CUISSON 🍴 FACILE 💰 €€€ 👤 12 PERS.



Lipides: 7 g - Glucides: 4 g  
Fibres: 2 g - Protéines: 2 g



Hachez grossièrement **2 oignons** et **2 côtes de céleri vert**. Taillez **1 blanc de poireau** en rondelles et coupez **3 grosses pommes de terre Bintje** épluchées en morceaux. Prélevez les bouquets de **1 gros chou-fleur** et taillez le tronc en morceaux. Faites revenir le tout dans une grande casserole contenant **50 g de beurre** fondu, pendant 5 min à bon feu. Ajoutez **3 l d'eau** et **4 cubes de bouillon de légumes** émiettés. Portez à ébullition et laissez mijoter 30 min. Mixez finement, puis filtrez en pressant bien la pulpe avec une louche pour extraire un maximum de liquide. Rectifiez l'assaisonnement. Servez chaud, en ajoutant **1 dl de crème fraîche** et **2 oignons jeunes** finement émincés dans les bols.

## PURÉE DE CHOU-FLEUR AUX CREVETTES GRISES ET ŒUF MOLLET

⌚ 15 MIN + 30 MIN DE CUISSON 🍴 FACILE 💰 €€€ 👤 4 PERS.



Lipides: 27 g - Glucides: 30 g  
Fibres: 6 g - Protéines: 25 g



Coupez **600 g de pommes de terre Bintje** épluchées et **400 g de chou-fleur** en morceaux. Mettez-les dans une casserole, couvrez-les d'eau et portez à ébullition. Laissez mijoter 30 min. Plongez **4 œufs** dans un poêlon d'eau bouillante et, selon leur taille, comptez 5 à 6 min de cuisson à la reprise de l'ébullition. Égouttez-les et plongez-les dans de l'eau froide. Égouttez les légumes et remettez-les dans la casserole, hors du feu. Ajoutez **80 g de beurre**, **2 c à c d'huile de noisette**, **1 dl de lait**, du poivre, du sel et de la **noix de muscade** moulue. Écrasez le tout avec un presse-purée, puis donnez juste un petit coup de mixeur pour obtenir une purée bien liée. Répartissez la purée chaude sur les assiettes, ajoutez **200 g de crevettes grises** épluchées, ainsi que les œufs écalés et fendus. Servez sans attendre, en ajoutant éventuellement un peu de poivre et un brin de verdure.

## PIZZA DE CHOU-FLEUR AUX CAROTTES

⌚ 30 MIN + 10 MIN DE CUISSON 🍴 FACILE 💰 €€€ 👤 1 PERS.



Lipides: 53 g - Glucides: 23 g  
Fibres: 15 g - Protéines: 40 g



Épluchez **1 botte de carottes**, gardez-en 4 fines entières et taillez le reste en rondelles. Mettez le tout dans une petite cocotte avec **4 cm de gingembre** pelé et émincé. Couvrez d'eau et portez à ébullition. Laissez mijoter 15 min à feu doux. Égouttez, retirez les carottes entières et mixez le reste en purée avec **2 c à s d'huile d'olive**. Rectifiez l'assaisonnement. Réduisez **250 g de chou-fleur** en miettes, au hachoir. Déposez-le dans un essuie de cuisine, fermez-le comme un baluchon et serrez fort pour en éliminer un maximum d'eau. Mettez-le dans un saladier avec **1 œuf**, **80 g de parmesan** râpé, **4 brins de thym** effeuillés, du poivre et du sel. Malaxe jusqu'à obtention d'une pâte souple. Étalez-la sur une plaque de four recouverte de papier cuisson et faites-la dorer 10 min (four préchauffé à 210 °C). Nappez-la de purée de carottes. Disposez par-dessus les carottes réservées coupées en 2 et **1 gros bouquet de chou-fleur** émincé. Arrosez de **1 c à s d'huile d'olive**, puis parsemez de **feuilles de sauge** et de **1 brin de thym** effeuillé. Faites dorer encore 10 min au four et servez aussitôt.



### CHINON

France - Val de Loire

Ce rosé rose foncé vous emmène vers des contrées ensoleillées. Bien juteux en bouche avec des notes fraîches de cerise et de groseille.  
P.R. € 5,99

NOTRE SAVOIR-FAIRE SE DÉGUSTE AVEC SAGESSE.



Nouveau



N°1 in Italia



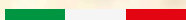
# Thon à l'huile d'olive

Maintenant aussi au **piment italien**



Maintenant  
disponible en  
magasin

LE VRAI GOÛT DE L'ITALIE



## Maccheroni au thon, brocoli, provolone et olives

### Ingrédients (4 pers.)



• 1 boîte de thon au piment italien Rio Mare 130g

- 350g de maccheroni
- 500g de brocoli
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 30g d'olives noires dénoyautées
- 20g de pignons de pin
- 20g de raisins
- 40g de provolone vieux
- 40g d'huile d'olive extra vierge
- sel

### Préparation

- 1 Porter une grande casserole d'eau à ébullition et ajouter le sel. Faire tremper les raisins dans de l'eau tiède pour les ramollir.
- 2 Diviser le brocoli en fleurettes et couper la tige en cubes. Plonger le brocoli dans l'eau bouillante et le faire cuire pendant 10 minutes environ. Retirer le brocoli avec une écumoire et réserver. Faire cuire les pâtes dans l'eau de cuisson du brocoli.
- 3 Pendant que les pâtes cuisent, faire revenir la gousse d'ail hachée dans une grande poêle avec l'huile d'olive. Ajouter l'oignon, les olives, les pignons de pin et les raisins ramollis hachés. Faire revenir le tout pendant quelques minutes, ajouter le brocoli et cuire à feu vif pendant quelques minutes jusqu'à ce que toutes les saveurs infusent. Ajouter les pâtes cuites égouttées. Râper le provolone avec une râpe à large entaille et en parsemer les pâtes. Bien mélanger et servir.

Pour plus d'idées recettes, visitez [www.riomare.be](http://www.riomare.be)



# SAVOUREZ PLEINEMENT

Thé glacé biologique





# Petits trucs en cuisine

## POUR PROFITER UN MAX DE VOS CHOUX-FLEURS

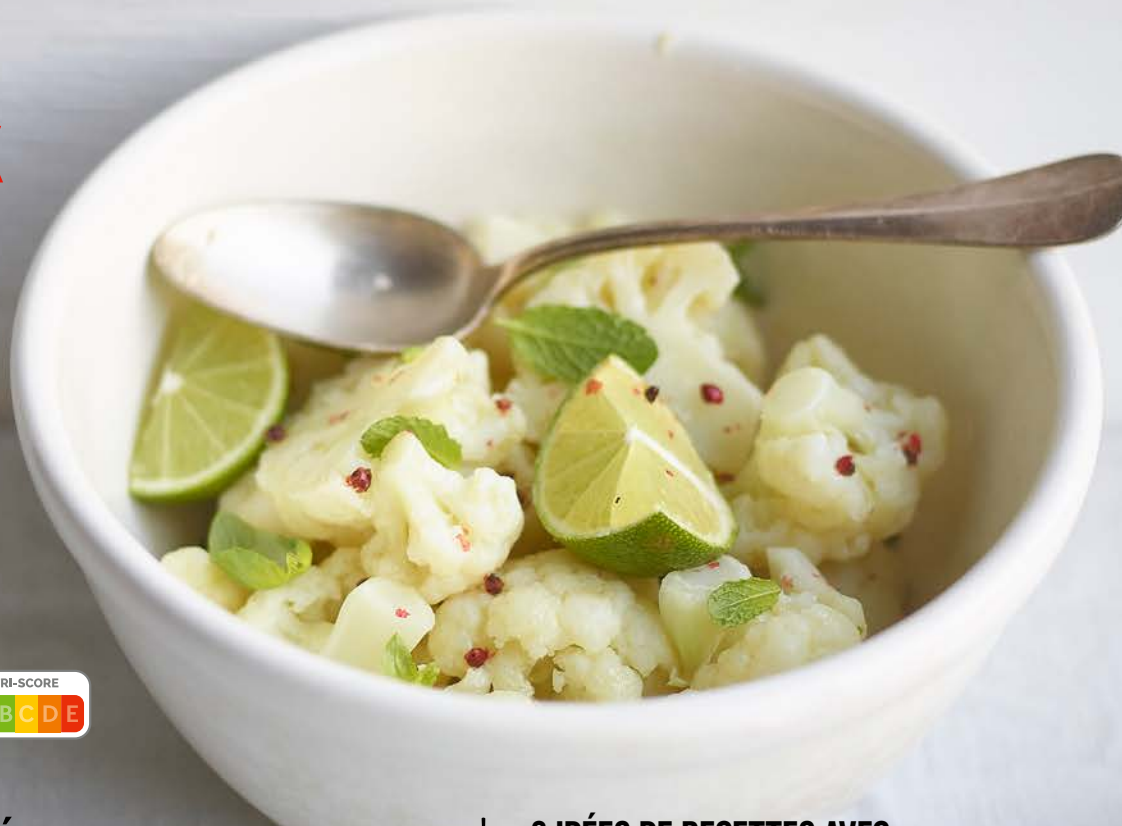
MINI RECETTE, MAXI PLAISIR

### Chou-fleur mariné au citron vert

Mélangez les bouquets de  $\frac{1}{4}$  de chou-fleur avec le jus de 2 citrons verts, 1 c à c de poivre rose écrasé, des feuilles de menthe et de basilic, du poivre et du sel. Couvrez et laissez mariner au moins 1 h au frigo. Servez frais, à l'apéro.



Lipides: 0g - Glucides: 1g  
Fibres: 1g - Protéines: 1g



### LE DÉTAIL QUI A TOUT BON

La partie blanche des feuilles est délicieuse en accompagnement chaud d'un houmous ou d'un morceau de pain de campagne. Petit guide en 3 étapes.

### 3 IDÉES DE RECETTES AVEC LES FEUILLES DES CHOUX-FLEURS

- Une soupe
- Une salade
- Un parmesan vegan



1

Coupez la partie verte et gardez les grosses côtes.



2

Émincez-les finement.



3

Poêlez-les avec un peu de beurre ou d'huile d'olive, du poivre et du sel. Super aussi avec de la sauce soja.



# C'EST AUSSI DE SAISON

# Prunes à gogo

Maintenant que la saison des pêches et des nectarines est passée, c'est au tour des prunes ! Quel prune française préférez-vous ?

**AQU > OCT**

## Prunes jaunes et rouges

En main : une peau lisse, facile à croquer. En bouche : une chair aromatique, juteuse et sucrée. Rouge ou jaune, la prune contient des oligo-éléments. Et pour nous faciliter la vie, la prune se conserve au frais ou à température ambiante. Les enfants l'adorent !

Découvrez aussi nos autres variétés en magasin : prunes Président et Reine Claude.



NEW

RICHE EN  
PROTÉINES

# VOTRE DOSE D'ÉNERGIE

Les protéines contribuent **au développement et à la récupération des muscles**. N'hésitez donc pas à en prendre une portion supplémentaire entre deux séances de sport. Avec PROTEIN, c'est plus facile et plus savoureux que jamais. **Nos fromages frais sans lactose\*** et nos boissons comportent toujours de **20 à 25 grammes de protéines** par portion et sont **naturellement sucrés**.

\* Teneur en lactose inférieure à 0,01 g/100 g

melkunie  
PROTEIN



PRATIQUE  
EN COURS  
DE ROUTE



STIMULE LE  
DÉVELOPPEMENT  
MUSCULAIRE



100%  
NATUREL



DÉCOUVREZ-LES DANS LE RAYON DES FROMAGES FRAIS



AUJOURD'HUI, J'ACHÈTE...

# DU POISSON *pour toute la famille*

Vous avez tendance à hésiter au rayon poissonnerie ?  
Saumon, cabillaud, plie... Pour bien acheter  
vos poissons et bien les préparer à la maison, suivez le guide !

## 1. Filet de cabillaud - Islande

La chair blanche et raffinée du cabillaud, pêché à la ligne en Islande, en fait un poisson apprécié de tous. Quelques rondelles de citron et herbes fraîches suffisent à le parfumer délicatement. En papillote, à la vapeur ou à la poêle, il s'accompagne volontiers d'une sauce crème-moutarde ou d'un beurre blanc.

**LE PRÉFÉRÉ DES FAMILLES**

Aussi disponible en sachet de 675 g au rayon surgelés.

## 2. Maquereau avec sa peau - France

Savoureux et souvent sous-estimé, le maquereau est en fait cousin du thon... en bien meilleur marché ! Faites-le frire sur sa peau dans un filet d'huile d'olive ou grillez-le au barbecue avec un peu de moutarde à l'ancienne. Miam !

**LE COUSIN DU THON**

## 3. Filet de sébaste - Islande

Le sébaste est un poisson des eaux profondes à la couleur rouge écarlate. Sa chair a un goût riche et une consistance moelleuse. Cuit au four dans un beurre à l'ail, c'est mmm...

**LE PLUS ÉCARLATE**

## 4. Dos de cabillaud - Islande

C'est la partie la plus charnue et fondante du roi de l'Atlantique Nord (et sans arêtes !). Idéale pour une recette légère et gratinée : recouvrez votre dos de cabillaud de fines rondelles de courgettes et saupoudrez-le de parmesan avant de l'enfourner. Vous nous en direz des nouvelles !

**LE MORCEAU DES GRANDS SOIRS**

Aussi disponible en sachet de 720 g au rayon surgelés.

Certains de nos produits portent des labels. Voici les plus répandus :



Pêche conforme aux normes internationales MSC pour la pêche durable.



Produit bio qui se soucie des aspects écologiques, économiques et sociaux.



Label international pour le poisson durable issu de l'aquaculture.





**“ CHEZ DELHAIZE, 100% DES POISSONS SONT DURABLES. ON S'ENGAGE DANS LA PRÉSERVATION DE NOS MERS ET OCÉANS. NOUS VEILLONS À CE QUE NOS PÊCHEURS RESPECTENT TANT LES ANIMAUX QUE LES FONDS MARINS.**

5

6

7

*Le miniguide pratique* →

### 5. Dos ou filet de saumon atlantique - Écosse

Élevé en Écosse, le saumon se prépare en un tournemain à la poêle, au bain-marie, au gril, au four ou au micro-ondes. Accompagné de crème à la ciboulette et de riz sauvage, c'est un délice. Trop facile de se faire plaisir en se faisant du bien !

**UNE CHAIR ROSÉE, SAVOUREUSE ET RECONNAISSABLE**

Aussi disponible en sachet de 750 g ou en paquet de 2 x 125 g (bio) au rayon surgelés.

### 6. Dos d'églefin - Islande

Cousin du cabillaud, sa chair blanche à rosée, élastique et ferme, est plus douce mais tout aussi savoureuse. Pour éviter les températures élevées, on le cuit à la poêle après l'avoir fariné, en papillote, à la vapeur, au four, poché au lait, à l'eau ou au court-bouillon... et pourquoi pas cru en sushis, carpaccio ou tartare ?

**LE COUSIN DU CABILLAUD**

### 7. Plie et filet de plie - Mer du Nord

Avec la sole, c'est l'une des espèces les plus connues et appréciées de la mer du Nord. Grillée sur sa peau, à la vapeur, pochée, au four, au BBQ... avec la plie, on peut tout faire ! Sa chair tendre et sa saveur onctueuse font de la plie un poisson très apprécié aussi des enfants.

**LA STAR LOCALE**



La cabillaud est riche en protéines. Le poisson gras contient naturellement de la vitamine D. Le saumon, p. ex., est riche en oméga 3.

**FISH STICKS ET LÉGUMES PANÉS,  
SAUCE TARTARE AU YAOURT**

La recette ?  
C'est en p. 33!



## LE MINIGUIDE PRATIQUE

# 200 g

Prévoyez 200 g de poisson/personne en plat principal, 100 g en entrée, 150 g en buffet.

## Les poissons qu'on peut manger

## CRUS



LE SAUMON



LE BAR

À vous  
les ceviches,  
carpaccios  
et tartares !



LA DORADE ROYALE



LE THON

## Comment enlever les arêtes ?

- 1 Passez votre doigt le long de la raie centrale. Là où il y a un point dur, c'est qu'il y a une arête.
- 2 Redressez l'arête en appuyant légèrement au dos pour la faire ressortir.
- 3 Enlevez-la à l'aide d'une pince à épiler propre en tirant vers la tête du poisson pour ne pas abîmer la chair.

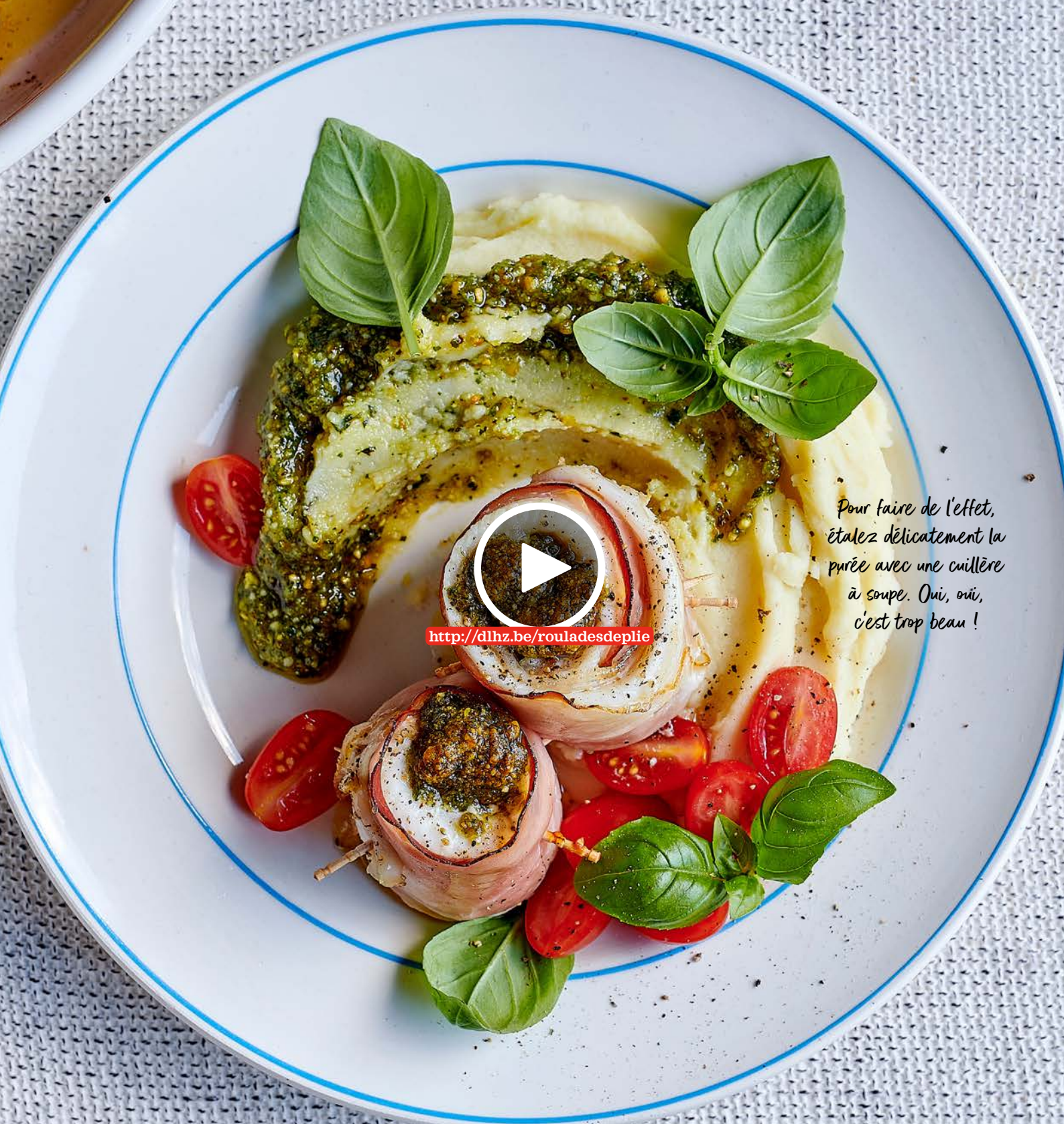
## ON FAIT QUOI DES RESTES ?

### #ZÉRODÉCHET

Gratin, cassolette et hachis parmentier vous permettent de recycler facilement des restes cuisinés. Avec les parties qu'on ne mange pas, lancez-vous dans le zéro déchet ! Comment ? En réalisant de délicieux fumets de poisson traditionnels.

Vous avez congelé votre poisson ?  
Faites-le dégeler au frigo et  
laissez-le reposer 20 minutes  
à température ambiante après  
l'avoir sorti du frigo.





Pour faire de l'effet,  
étalez délicatement la  
purée avec une cuillère  
à soupe. Oui, oui,  
c'est trop beau !

**ROULADES DE PLIE AU JAMBON D'ARDENNE  
ET AU PESTO DE PISTACHES**





<http://dlhz.be/parmentierdeglesfin>

*Pas le temps de faire  
votre crumble ?  
Remplacez le pain  
par du panko.*

**PARMENTIER D'ÉGLEFIN  
AU CRUMBLE DE PERSIL**

*Les recettes ?  
C'est en p. 33 !*







*600 ans  
de tradition  
brassicole.  
Ça se goûte.*



*Une bière brassée avec savoir se déguste avec sagesse.*



# 3 boulettes de poisson

## POUR PLAIRE AUX GRANDS COMME AUX PETITS

Mélangez 600 g de poisson haché au couteau avec 1 œuf et 1 c à s de fécule de maïs, du sel et des ingrédients aux choix, finement hachés. Façonnez les boulettes, cuisez-les à la poêle ou au four (10 min à 180 °C) et le tour est joué !



**MAQUEREAU  
AUX HERBES FRAÎCHES**



Maquereau • oignon •  
aneth • ciboulette •  
poivre vert



**SAUMON  
À L'ORIENTALE**



Saumon • coriandre • piment  
rouge • gingembre • tiges  
de citronnelle • graines  
de sésame • zeste de citron



**CABILLAUD  
À LA MÉDITERRANÉENNE**



Cabillaud • tomates  
confites à l'huile • oignons  
jeunes • origan frais •  
olives noires



# Pour réussir le meilleur granola au monde, rien ne vaut vos mains et un four ATAG

Pour entamer la journée du bon pied, offrez-vous un granola maison au petit-déjeuner. En plus d'être délicieux, le granola maison est tellement facile à préparer : les fours à vapeur combinés ATAG se chargent de faire le boulot à votre place ! Cuisson à la vapeur, cuisson traditionnelle ou gril, peu importe. Votre four ATAG sait tout faire ! Il se fera un plaisir de toaster ce granola et de vous régaler.

## RECETTE

### Granola aux poires caramélisées

**Ingédients:** 2 poires, 300 g de flocons d'avoine, 50 g de sucre de canne, 50 g de graines de potiron, 50 g de quinoa, 50 g de sirop d'érable, 2 c. à s. de graines de sésame, 2 c. à s. de graines de lin, 5 c. à s. d'huile de coco, 2 c. à c. de cannelle, 1/4 de c. à c. de sel

#### Préparation:

- Lavez et pelez les poires, éliminez le cœur et les pépins et découpez les fruits en dés d'1 cm
- Faites fondre l'huile de coco dans une casserole sur votre plaque à induction ATAG. Sélectionnez la position 4
- Ajoutez le sucre et faites caraméliser le mélange
- Ajoutez les poires et laissez cuire 5 minutes
- Retirez la casserole de la source de chaleur. Ajoutez le sirop d'érable et mixez en purée
- Préchauffez le four à vapeur combiné ATAG sur 180°C, position chaleur de sole et de voûte
- Recouvrez la plaque par un papier de cuisson
- Dans un grand plat, mélangez les flocons d'avoine, les graines de potiron, le quinoa, les graines de sésame et de lin, la cannelle et le sel
- Versez la purée de poires caramélisées sur les ingrédients secs et mélangez
- Répartissez le mélange sur la plaque de cuisson et tassez bien
- Faites cuire le granola, 30 minutes, au four à vapeur combiné ATAG préchauffé
- Sortez le granola du four. Laissez refroidir 15 minutes
- Cassez grossièrement le granola et remettez-le au four à vapeur combiné ATAG. Laissez-le cuire encore 15 minutes jusqu'à ce qu'il soit croquant, en baissant la température sur 160°C, chaleur de sole et de voûte
- Servez avec du yaourt grec et des tranches de poire.



Cette recette a été créée par Annelies, ambassadrice ATAG et blogueuse de 'Een Lepeltje Lekkers'.

#### INSCRIVEZ-VOUS À UNE DÉMONSTRATION CULINAIRE

Voudriez-vous apprendre à préparer cette recette ? Inscrivez-vous gratuitement à une de nos démonstrations culinaires. Pour des infos supplémentaires, cliquez sur [www.atag.be/demonstration-culinaire](http://www.atag.be/demonstration-culinaire)

**ATAG**  
*we love to cook*



## FISH STICKS ET LÉGUMES PANÉS, SAUCE TARTARE AU YAOURT

⌚ 30 MIN 🍴 FACILE 💰 €€€ 👤 6 PERS.

595 Kcal/Port  
Lipides: 33g - Glucides: 34g  
Fibres: 5g - Protéines: 39g



- 800 g de filets de cabillaud
- 8 œufs
- 1 chou-fleur
- 200 g de brocolinis
- 2 citrons
- 100 g de farine
- 150 g de panko
- 8 c à s d'huile d'olive
- ½ botte de persil plat
- 10 brins de romarin
- 10 brins de thym

- Poivre et sel
- Pour la sauce tartare :**
- 100 g de yaourt
  - 100 g de mayonnaise
  - 20 g de câpres
  - 40 g de cornichons
  - ½ botte de ciboulette
  - ½ botte d'estragon
  - ½ botte de persil plat
  - Poivre et sel

❶ Préchauffez le four à 200 °C. Battez les œufs avec du poivre et du sel. Hachez finement le persil, le romarin et le thym et mélangez-les avec le panko.

❷ Taillez le chou-fleur en tranches de 1 cm. Roulez-les dans la farine, ainsi que les brocolinis. Tapotez-les pour en faire tomber l'excédent, puis passez-les dans les œufs et, pour finir, dans le panko. Disposez-les sur une plaque de four recouverte de papier cuisson et arrosez-les d'huile d'olive. Poivrez et salez. Faites-les dorer 10 min au four.

❸ Pendant ce temps, coupez les filets de cabillaud en tronçons de 4 cm et préparez-les exactement comme les légumes. Enfournez et faites dorer 10 min au four (laissez-y les légumes, qui cuiront donc 20 min).

❹ Pendant ce temps, préparez la sauce : hachez finement les cornichons, les câpres, la ciboulette, l'estragon et le persil. Ajoutez-leur la mayonnaise et le yaourt. Mélangez et rectifiez l'assaisonnement.

❺ Servez les légumes et le poisson bien chauds, avec la sauce et des quartiers de citron.

**Astuce** Surveillez les promos : cette recette fonctionne aussi avec d'autres poissons, comme l'églefin, le sébaste, le lieu noir, la plie...

## ROULADES DE PLIE AU JAMBON D'ARDENNE ET AU PESTO DE PISTACHES

⌚ 30 MIN 🍴 FACILE 💰 €€€ 👤 4 PERS.

967 Kcal/Port  
Lipides: 69g - Glucides: 35g  
Fibres: 6g - Protéines: 47g



- 4 doubles filets de plie (700 g)
- 8 tranches de jambon d'Ardenne
- 250 g de tomates cerise
- 125 g de pistaches décortiquées
- 800 g de purée à l'huile d'olive
- 100 g de parmesan râpé
- 2 dl + 2 c à s d'huile d'olive
- 2 bottes de basilic
- Poivre et sel

❶ Préchauffez le four à 200 °C.

❷ Hachez finement 100 g des pistaches au hachoir. Ajoutez le basilic effeuillé et 2 dl d'huile d'olive. Mixez à nouveau. Versez dans un saladier, ajoutez le parmesan râpé et mélangez à la spatule.

❸ Étalez les tomates cerise coupées en 2 dans un plat à four, arrosez-les de 2 c à s d'huile d'olive, ajoutez le reste des pistaches entières et assaisonnez.

❹ Divisez les filets de plie en 2. Glissez chaque filet dans une tranche de jambon pliée en 2. Ajoutez 1 grosse cuillerée de pesto et enroulez. Déposez les 8 roulades ainsi préparées debout, dans le plat avec les tomates. Faites-les cuire 8 min au four.

❺ Réchauffez la purée selon les instructions sur l'emballage. Servez avec les roulades de plie, les tomates et le reste de pesto. Complétez avec une salade.

**Astuce** Les ingrédients qui tournent dans un hachoir chauffent toujours un peu. Évitez d'ajouter le parmesan râpé ou le basilic dès le début de la préparation d'un pesto.

## PARMENTIER D'ÉGLEFIN AU CRUMBLE DE PERSIL

⌚ 25 MIN + 40 MIN DE CUISSON 🍴 FACILE 💰 €€€ 👤 4 PERS.

927 Kcal/Port  
Lipides: 51g - Glucides: 63g  
Fibres: 10g - Protéines: 51g



- 700 g de dos d'églefin
- 800 g de carottes bio
- 3 oignons doux
- 800 g de pommes de terre farineuses bio
- 150 g de pain en tranches
- 100 g de parmesan

- 12 c à s d'huile d'olive
- 60 g de beurre
- ¼ de botte de persil plat
- 2 brins de thym
- 2 brins de romarin
- Poivre et sel

❶ Cuisez les carottes taillées en grosses rondelles et les pommes de terre (non épluchées) coupées en 2, 30 min dans de l'eau bouillante salée. Égouttez-les en gardant un petit fond d'eau de cuisson dans la casserole. Hors du feu, écrasez-les avec le beurre, la moitié de l'huile d'olive, du poivre et du sel.

❷ Préchauffez le four à 150 °C. Faites-y sécher le pain pendant 30 min. Réduisez-le en grosses miettes, au robot. Mélangez-les avec le persil haché, le parmesan râpé et 4 c à s d'huile d'olive. Étalez dans un grand plat et faites dorer 5 min au four, à 200 °C.

❸ Émincez les oignons et faites-les revenir 10 min à feu doux dans une poêle contenant 2 c à s d'huile d'olive, le thym et le romarin. Retirez du feu, ajoutez le poisson taillé en gros dés et assaisonnez.

❹ Étalez un peu de purée de carottes dans le fond d'un plat à four, disposez le mélange oignons-poisson par-dessus, puis recouvrez avec le reste de la purée. Ajoutez le crumble et faites cuire 10 min au four, à 200 °C. Servez chaud.

**Astuce** Avis aux adeptes du moindre effort : l'épluchage des légumes bio n'est pas nécessaire pour ce type de recette.



# RAISINS SANS PÉPINS

*Les bonbons de la nature*

Dans chaque numéro de votre Delhaize magazine, nous allons à la rencontre d'un de nos producteurs en compagnie d'un heureux lecteur. Cette fois, nous sommes partis à Murcia (Espagne) avec Lisa, une jeune femme débordante d'énergie. Elle découvre les coulisses du raisin de El Ciruelo aux côtés de Gregorio, un viticulteur très connu en Espagne pour son amour du raisin et son savoir-faire unique. Elle partage aussi avec vous la recette du poulet aux raisins que lui faisait sa grand-mère... Un délice !



## LE REPORTAGE DE LISA *en bref*

### C'EST QUI, LISA ?

Lisa Vanderbeken (26 ans) vit à Anvers en colocation avec deux amies. Responsable des ventes dans une firme d'électroménager, Lisa est une vraie épicurienne. Elle aime passer la soirée devant un bon film, lire, écouter de la musique, découvrir des artistes et - surtout - bien manger et cuisiner ! Un appétit de la vie qu'elle tient probablement de sa grand-mère,

qui lui a confié sa fameuse recette de poulet aux raisins.

### DATE DU VOYAGE

24 et 25 juin 2019.

### DESTINATION

El Ciruelo à Murcia.

### MÉTÉO DU JOUR

Un temps andalous : chaud, avec un petit vent du sud !

### L'ÉQUIPE

Lisa (notre lectrice)  
Sven (acheteur fruits)  
Vincent (rédacteur en chef)  
Catherine (rédactrice)  
Dimitri et Anne-Catherine (photographes)  
Jeroen (chef)  
Andries et Alexander (équipe vidéo)





**Gregorio Velasco García,**  
Technical Manager  
chez El Ciruelo.

**Lisa Vanderbeken,**  
notre heureuse lectrice.

DÉCOUVREZ LA VIDÉO DE NOTRE  
VOYAGE EN ESPAGNE SUR

[HTTPS://DLHZ.BE/RAISINSSANSPEPINS](https://dlhz.be/raisinssanspepins)





Les raisins sans pépins, c'est les bonbons de la nature. Et quand c'est la pleine saison, il faut en profiter. Comme chaque année, ils arrivent d'Espagne pour la rentrée. Ça tombe bien, les enfants ne se font pas prier pour en manger : en plus d'être pratiques, ils sont charnus, juteux à souhait et délicieusement sucrés.

Mais comment obtient-on du raisin sans pépins ? Levons tout de suite le doute : non, le raisin sans pépins ne sort pas d'un laboratoire, mais bien d'une vigne. Et comme a pu le constater Lisa (notre lectrice), ces vignes sont bien réelles. Elles poussent ici dans la région de Murcie, entre les collines et la mer, les pieds dans la terre rose et rocailleuse, la tête sous le soleil du sud. Elles sont en de bonnes mains - celles de Gregorio, notre viticulteur, un homme passionné et très accueillant.

Gregorio Velasco García est le frère cadet de Jose (cultivateur de pêches que vous avez pu découvrir dans le Delhaize magazine 44). La passion des fruits, on a ça dans le sang chez les Velasco Garcia ! Ingénieur agronome de formation, Gregorio est LE spécialiste en raisin de la famille (voire de la région, voire du pays). Quand il n'est pas au bout du monde pour découvrir de nouvelles variétés, il est dans ses vignes. Parce que les vignes, ça se chouchoute. Hiver comme été. Pour récolter de belles grappes bien charnues et sucrées en été, c'est toute l'année qu'il faut veiller au grain.

**LISA VANDERBEKEN : “Buenos Dias. Je suis curieuse de savoir comment on obtient du raisin sans pépins : s'agit-il d'une manipulation génétique ?”**

**GREGORIO VELASCO GARCÍA :** “Buenos Dias ! Non, pas du tout, le raisin sans pépins n'est pas un organisme génétiquement modifié (OGM). Il est obtenu de manière naturelle : c'est simplement le résultat d'un croisement (hybridation) entre plusieurs variétés de vignes. D'ailleurs on dit “sans pépins”, mais en réalité ils sont présents à l'état atrophié... Regardez ! (Il coupe un grain de raisin et nous montre les pépins minuscules).”

**LISA : “Ah oui, effectivement ! Et ce raisin sans pépins, quelles sont les conditions idéales pour le cultiver ?”**

**GREGORIO :** “Les mêmes conditions que pour le raisin ‘normal’ : il faut des hivers froids, des étés chauds, et très peu de pluie. En Murcie, le climat est idéal. Le raisin se sent vraiment bien ici. Il n'aime par

**“Une belle grappe de raisin, c'est de la passion, de la patience et beaucoup de travail.”**

contre pas les fortes pluies - encore moins la grêle qui frappe parfois l'Andalousie - surtout au moment de la récolte. Ça peut abîmer le raisin ou amener de la pourriture. Et le risque de perdre la récolte est trop grand. Nous protégeons donc nos vignes avec de grands filets et nous arrosons les vignes nous-mêmes, à l'aide de tuyaux d'irrigation disposés au pied des vignes.”

**LISA : “Quelles sont les principales étapes de la culture du raisin ?”**

**GREGORIO :** “C'est un travail de toute l'année qui varie en fonction des saisons. L'hiver, c'est la période du repos pour la vigne, mais pas pour nous (il rit). On doit tailler les pieds de vigne pour faire de la place aux bourgeons. Les fleurs apparaissent en mars-avril et, en mai, quand les premiers fruits sont là, commence le travail d'éclaircissement : on coupe certains fruits pour permettre aux grappes de bien se développer. Ensuite, il faut donner à boire, protéger, laisser mûrir... et se montrer patient. La récolte commence en juin et s'étale jusqu'en novembre. On commence près de la côte, puis on avance vers les collines au fur et à mesure que l'automne approche (les vignes les plus hautes se situent à 1 000 m d'altitude - N.D.L.R.). Nous passons jusqu'à 6 fois dans les vignes pour cueillir les raisins juste mûrs !”

**LISA : “Qu'est-ce qui explique les différentes couleurs de raisins ? Est-ce une question de variétés ou de moment de la récolte ?”**

**GREGORIO :** “En fait, à leur naissance, tous les raisins sont verts. Après, selon la variété, ils vont se colorer petit-à-petit jusqu'à leur maturité. P. ex., on sait que le raisin rouge est mûr quand il est bien rouge. Le raisin blanc, quand il est passé de vert à jaune pâle. Même chose pour le raisin noir. On peut donc voir à l'œil quand les différents raisins sont mûrs.”

**LISA : “Et chez vous Gregorio, comment aime-t-on manger le raisin sans pépins ?”**

**GREGORIO :** “À la maison, ma femme et moi nous aimons beaucoup manger le raisin rouge avec le fromage, et le blanc en dessert. Mais on en mange aussi entre les repas, c'est un super snack naturel !”



**POUR LIMITER AU MAXIMUM LA CONSOMMATION D'EAU, UN ARROSAGE AU GOUTTE À GOUTTE EST INSTALLÉ DANS LES VIGNES. IL DISPENSE EXACTEMENT LA QUANTITÉ D'EAU NÉCESSAIRE POUR OBTENIR UN BEAU RAISIN, NI PLUS NI MOINS.**

## 3 JOURS

Dès que Delhaize passe commande, les raisins sont cueillis dans les 24 heures. Ils sont ramenés à la centrale toutes les 3 heures pour qu'ils ne prennent pas un coup de chaud. Ils sont ensuite contrôlés et conservés en frigo avant d'être acheminés en Belgique. Au total, il faut compter 3 jours de la vigne à votre caddie.

### Cueillette à la main

Les raisins El Ciruelo sont délicatement cueillis à la main et emballés à la vigne même, pour garder toute leur fraîcheur et éviter les manipulations inutiles. Les cueilleurs passent jusqu'à six fois dans les vignes de juin à novembre pour cueillir les grappes juste mûres.



### El refractometro !

Gregorio et ses hommes vérifient que le raisin est à maturité à l'aide d'un petit ustensile appelé *refractometro*. Il permet de contrôler les "solides solubles" et les sucres dans le raisin.





## Les vignes de El Ciruelo EN 6 ÉTAPES

**1 La plantation**  
Les nouveaux pieds de vigne sont plantés après l'hiver, en mars et avril.

**2 La croissance**  
La pousse se développe pendant 1 an pour devenir une plante.

**3 La taille**  
L'hiver de la 2ème année, la plante est taillée pour former un "parasol" de quatre branches principales, ce qui permet à la vigne de bien se développer.

**4 Première récolte**  
Après 28 mois (soit 2,5 ans après avoir été plantée), la vigne produit ses premiers raisins.

**5 L'âge adulte**  
Dès sa 3ème année, la vigne fournit de belles grandes grappes.

**6 La jachère**  
Après une quinzaine d'années, le rendement des vignes diminue, tout comme la qualité des raisins. De nouvelles vignes sont plantées après 6 mois de jachère pour permettre à la terre de se régénérer en matière organique.

## FESTIVAL DES RAISINS

À partir de mi-septembre, Delhaize vous propose de nombreuses variétés de raisins différentes - dont certaines A.O.P. Alors profitez-en pour goûter et comparer différents cépages afin d'en découvrir toutes les subtilités.

### RAISIN ROUGE

Des gros grains ronds qui, selon la variété, peuvent présenter différentes nuances de rouge. Une pulpe juteuse et sucrée.

#### ON ADORE

Sa couleur ! Sur un plateau de fromages, c'est divin et en plus c'est joli.



### RAISIN BLANC

Des grains bien ronds dont la couleur oscille entre jaune pâle et vert pâle.

#### ON ADORE

Sa pulpe juteuse et sucrée, et son petit look "bonbon", approuvé par les gourmands de 7 à 77 ans.



### RAISIN SABLE/RAISIN PREMIUM

Une variété exceptionnelle ! Des grains noirs aux arômes de muscat et de fruit tropical.

#### ON ADORE

Son goût étonnant qui fait sensation dans une salade de fruits ou avec du fromage.



La recette  
de Lisa !



## POULET MIJOTÉ AUX RAISINS

⌚ 15 MIN + 40 MIN DE CUISSON 🍴 FACILE  
👤 €€€ 4 PERS.

396 kcal  
Lipides: 21 g - Glucides: 27 g  
Fibres: 3 g - Protéines: 24 g



- 4 cuisses de poulet
- 4 échalotes
- 500 g de raisins blancs
- 4 c à s rases de farine
- 5 dl d'eau
- 2 dl de vin blanc
- 1 cube de bouillon de volaille
- 2 c à s d'huile d'olive
- 25 g de beurre
- 2 gousses d'ail
- 4 brins de thym
- 4 brins de persil
- Poivre et sel

**1** Faites dorer les cuisses de poulet à bon feu, des 2 côtés, dans une large cocotte avec le beurre et la moitié de l'huile d'olive. Retirez-les et faites revenir les échalotes hachées 5 min à feu doux, en ajoutant le reste de l'huile dans la cocotte. Joignez les gousses d'ail pressées et la moitié du thym. Mélangez 1 min.

**2** Saupoudrez de farine, mélangez 1 min, puis ajoutez progressivement le vin blanc et l'eau, tout en mélangeant. Ajoutez le cube bouillon émietté et les cuisses de poulet. Laissez mijoter 20 min à découvert. Ajoutez les raisins et poursuivez la cuisson 20 min supplémentaires.

**3** Ajoutez le reste du thym et le persil haché. Rectifiez l'assaisonnement. Servez chaud, avec des croquettes ou de la purée.

**Astuce** À essayer avec des cuisses de lapin : super-bon aussi !





### FINI LE PLASTIQUE !

Votre raisin est emballé directement à la vigne dans des barquettes en papier plus douces pour l'environnement.



### LE MOT DE LA FAIM

“Gregorio nous a réservé un accueil très sympa et familial. J'avais une petite appréhension à l'idée de m'intégrer dans l'équipe Delhaize mais c'est très facile : tout le monde est chouette ! C'était très intéressant de découvrir des vignes destinées à des raisins de table plutôt qu'à la production de vin. J'ai été très heureusement surprise par l'attention que Delhaize porte à l'origine des produits et leur mode de production. Je vous recommande chaudement cette expérience !”





Crèmeux, Fruité, Allégé !



# Murcie

## EN 3 BONNES ADRESSES

Murcie est une région mais c'est aussi une ville. Si vous êtes de passage dans le coin, voici quelques bonnes adresses (de gourmands) à tester.



**La Pequeña** est une taverne restaurant très typique qui fait honneur à la cuisine locale. Le menu (€ 29) vaut le déplacement ! Six ou sept plats à partager se succèdent à table : légumes grillés, salade de tomates locales (à tomber !), spécialité de huevos (des pommes de terre revenues dans l'huile d'olive, avec des lardons de jambon ibérique et des œufs délicieusement fondants), artichauts à l'étuvée, daurade grillée, côtelettes d'agneau... Cerise sur le gâteau : on vous offre un gin tonic en fin de repas !

### RESTAURANT LA PEQUEÑA

Calle General Margallo,  
30003 Murcia  
[www.lapequenataberna.com](http://www.lapequenataberna.com)



**Ice Wave** est une chaîne qui compte 30 glaciers en Espagne et qui surfe sur la vague des ice rolls. Le principe est simple : vous choisissez une saveur et un *topping* et le glacier les mixe avec du lait écrémé sur une plaque congelée. Une fois la fine couche de glace formée, il compose des rouleaux à l'aide de deux spatules. À tester si vous ne connaissez pas encore !

### ICE WAVE

Calle Trapería, 8,  
30001 Murcia  
[www.icewaveshow.com](http://www.icewaveshow.com)



Un vrai bar de baristas où déguster le meilleur café en ville. Le petit-déjeuner et le brunch valent aussi le détour.

**Café Lab** propose également une carte de thés et d'infusions, tous issus de l'agriculture biologique.

### CAFÉ LAB

Calle Apóstoles 14,  
30001 Murcia  
[www.cafelab.es](http://www.cafelab.es)



# SPA® REINE SUBTILE

L'eau pure avec un goût subtil.

**NEW**

- 💧 Eau aromatisée non pétillante
- 💧 Sans calories ni sucres
- 💧 100% d'ingrédients d'origine naturelle



 Faites le bon geste

  
NATURAL SINCE 1583

A la vie



## LE PANIER DE SEPPE

# Des saveurs locales et de saison

Seppe Nobels aime les produits locaux authentiques et les légumes frais de saison. Ce mois-ci, il a déposé dans son panier des truites d'Ardenne, des aubergines, du sirop de Liège, des poires et des choux-raves. Un mix (d)étonnant ! Avec tout ça, il vous propose 2 plats : un pour la maison et un comme dans son restaurant Graanmarkt 13 à Anvers.

### TRUITE DELHAIZE TASTE OF INSPIRATIONS

Les poissons sont capturés le matin, ensuite nettoyés et filetés à la main. Le lendemain, ils sont dans votre supermarché Delhaize.



"En faisant mon marché, j'ai créé une palette pleine de fraîcheur, avec des saveurs et des textures contrastées."

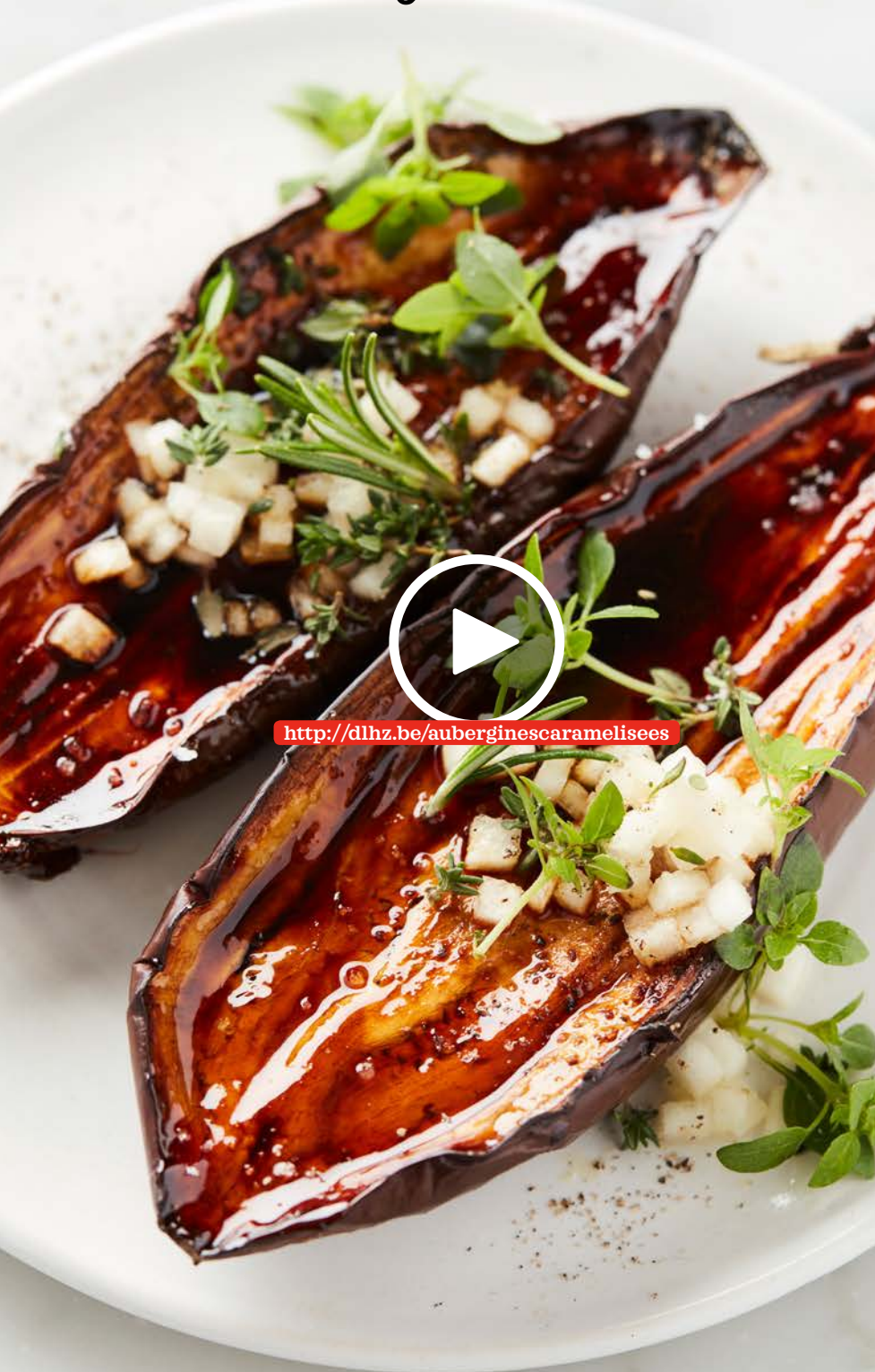
### C'est qui Seppe ?

Seppe n'est pas seulement votre hôte dans votre Delhaize magazine. Il est aussi le chef du célèbre restaurant **Graanmarkt 13** à Anvers, l'auteur de plusieurs livres de cuisine et il fait partie du jury du programme TV **Grillmasters** sur la chaîne flamande **Vier**.

Les recettes ?  
C'est par ici ! →



# #easyweek



<http://dlhz.be/auberginescaramelisees>

## AUBERGINES CARAMÉLISÉES AU SIROP DE LIÈGE

⌚ 15 MIN + 1 H DE CUISSON 🍴 FACILE 💰 €€€ 👤 4 PERS.



Lipides: 9 g - Glucides: 39 g  
Fibres: 9 g - Protéines: 3 g



- 4 aubergines
- 1 grosse poire Conférence
- 150 g de sirop de Liège
- 4 c à s de vinaigre de cidre bio
- 4 c à s d'huile de colza (ou de mélange de 4 huiles bio)
- 8 brins de basilic (pistou ou classique)
- 4 brins de thym
- 6 brins de romarin
- Poivre
- Fleur de sel

❶ Préchauffez le four à 160 °C. Versez le vinaigre dans un grand plat à four. Coupez les aubergines en 2, sur la longueur et déposez-les dans le plat, côté coupé vers le bas. Retournez-les et badigeonnez-les de sirop de Liège. Poivrez, salez, puis parsemez avec le thym et la moitié des brins de romarin effeuillés. Faites-les caraméliser pendant 1 h au four.

❷ Taillez la poire épluchée en fine brunoise.

❸ Déposez 2 demi-aubergines par assiette. Arrosez-les d'un peu d'huile, puis décorez-les de brunoise de poire, de basilic et de romarin. Poivrez et salez légèrement, puis servez.

**Astuce** Vous n'avez pas de sirop de Liège ? Pas de souci ! Remplacez-le par du miel. (Si vous n'avez pas de miel, sonnez chez le voisin !)

*Et avec ça ?*



**VENTO DI MARE NERELLO  
MASCALESE 2018**

**Italie**

Le Nerello Mascalese est originaire de l'Etna. Un vin sicilien avec des fruits mûrs qui exprime quand même très bien la fraîcheur de cette variété de raisin.

P.R. € 6,99

**NOTRE SAVOIR-FAIRE  
SE DÉGUSTE AVEC SAGESSE.**



# #tastyweekend

## LASAGNES DE CHOUX-RAVES AUX AUBERGINES ET TRUITES EN CROÛTE DE SEL

⌚ 1.10 H 🍴 ASSEZ FACILE 💰 €€€ 👤 4 PERS.

483  
KCAL  
POINT

Lipides : 26 g - Glucides : 25 g  
Fibres : 9 g - Protéines : 32 g



- 4 truites d'Ardenne
- 4 aubergines
- 2 choux-raves
- 100 g d'épinards
- 40 g de farine
- 5 dl de lait demi-écrémé
- 30 g de beurre
- 6 c à s d'huile d'olive à l'ail taste of Inspirations
- 2 bottes de thym
- 1 botte de basilic
- 6 baies de genévrier
- 1 pincée de noix de muscade moulue
- Poivre
- 2 kg de gros sel de mer
- Fleur de sel

**1** Préchauffez le four à 200 °C. Déposez les aubergines dans un plat, piquez-les à la fourchette et badigeonnez-les de  $\frac{2}{3}$  de l'huile à l'ail. Parsemez-les de quelques brins de thym et faites-les rôtir 45 min.

Laissez tiédir, puis coupez-les en 2. Récupérez la chair, écrasez-la un peu et rectifiez l'assaisonnement.

**2** D'autre part, passez les épinards au mixeur avec le  $\frac{1}{4}$  du gros sel de mer, la moitié du thym, le basilic et les baies de genévrier. Ajoutez le reste du sel à ce mélange. Étalez-en une petite moitié sur une plaque de four recouverte de papier cuisson. Déposez les truites (rincées et séchées) par-dessus et recouvrez-les entièrement avec le reste du sel vert, en les séparant les unes des autres. Cuisez-les 18 min au four à 180 °C.

**3** Taillez les choux-raves épluchés en fines tranches à la mandoline.

**4** Faites fondre le beurre dans un grand poêlon, à feu modéré. Saupoudrez de farine et mélangez jusqu'à ce que l'ensemble soit légèrement blond. Ajoutez le lait chaud tout en fouettant. Joignez quelques brins de thym entiers et laissez mijoter 2 min à feu doux, jusqu'à épaississement. Retirez le thym, poivrez, salez et ajoutez une pincée de noix de muscade.

**5** Montez des petites lasagnes composées de 4 rondelles de chou-rave et de 3 cuillerées de purée d'aubergines. Nappez-les de sauce béchamel et parsemez-les de thym effeuillé. Arrosez d'un peu d'huile à l'ail et servez avec les truites sorties de leur croûte de sel.



"Préparez votre huile à l'ail vous-même : dans un récipient en verre, versez 5 dl d'huile de graines de lin ou de tournesol + 1 tête d'ail coupée en 2 horizontalement. Laissez reposer 12 h, puis retirez l'ail (ne le laissez surtout pas plus longtemps : risque d'intoxication !)."





RENTÉE DES CLASSES

# — LES — ENFANTS AU POUVOIR





La rentrée des classes va de pair avec son lot de questions existentielles : comment faire manger des légumes à nos petites canailles ? On fait comment pour leur plaire en moins de 15 minutes ? C'est qui encore le roi de la boîte à tartines ? On a exploré pour vous quelques pistes pour vous faciliter la vie en cuisine et profiter un peu plus à table. Parents admis.

## ★ Courses ★

### Le super panier de la rentrée

Les ingrédients moins de 12 ans (qui plaisent aussi aux parents !).



P. 48

## ★ Recettes ★

### La méthode sandwich

6 combos pour plaire à tous les mini chefs.



P. 50

### Le top des kids

En 6 recettes revisitées !



P. 54

### Super légumes, super magiques

Les bons tuyaux pour leur donner envie de manger des fruits et des légumes.



P. 64

### Le muffin Delhaize magazine

Un incontournable du goûter, en 4 variantes équilibrées.



P. 66

+ 8 potions magiques !

## ★ Tout prêt ★

Les bons plans Delhaize pour gagner du temps



P. 70



# LE PANIER DE LA RENTRÉE

Le secret d'une rentrée réussie ? Une liste de courses qui plaît aux kids. On a sélectionné pour vous 12 ingrédients à placer les yeux fermés dans tous les paniers.



## 1 BAIES DE GOJI SUPERFOOD

Idéales pour le petit-déjeuner ou comme encas. Riches en vitamine C, en oméga 3 et en fibres.

## 2 MORE THAN RICE - CHICKPEAS & LENTILS

Riz à base de lentilles rouges et de farine de pois chiches. Un délicieux produit italien vegan et sans gluten qui se prépare en à peine neuf minutes !

## 3 MÉLANGE DE GRAINES, DE RAISINS ET DE BAIES SUPERFOOD

Boostez votre salade, yaourt, muesli ou vos flocons d'avoine avec ce mélange de graines de courge et de tournesol, de baies de goji et de graines de chanvre.

## 4 MÉLANGE VITALITÉ SUPERFOOD

Mélange d'amandes, de noix du Brésil, de pistaches, de graines de courge, de baies de goji et de myrtilles séchées.

## 5 DATTES MEDJOL

Charnues, juteuses et naturellement sucrées.

## 6 FIGUES SÉCHÉES

Riches en fibres. Succulentes comme encas ou en garniture d'un plateau de fromage.

## 7 BROCOLI

Source de vitamine A et C. Ce légume aux multiples emplois se déguste cuit ou à la vapeur et s'utilise dans presque toutes les préparations : plats de pâtes, de riz ou poêlées.

## 8 FILET DE SAUMON BIO ATLANTIQUE SANS PEAU

Saumon frais d'origine écossaise, riche en oméga 3 et en vitamine D. Tout aussi bon à la poêle que sur le grill.

## 9 JEUNES POUSSÉS D'ÉPINARDS

Source importante de vitamine A et d'acide folique. Elle ajoutent une agréable touche de fraîcheur dans une salade. Saviez-vous que les épinards sont essentiellement composés d'eau ?

## 10 JUA FRUITS

De petits morceaux de mangue et de banane séchés. 100% naturels et végétariens, sans sucres ajoutés ! Délicieusement croquants on-the-go, dans du yaourt ou un bowl.

## 11 MÉLANGE DE FRUITS ROUGES

Mix savoureux de framboises, de groseilles et de myrtilles. De véritables boosters d'énergie riches en fibres qui se dégustent comme snack, dans un smoothie, au petit-déjeuner... Une panoplie de possibilités s'offrent à vous !

## 12 KIWI

Ce fruit exotique est riche en vitamine C et se caractérise par son goût doux et sucré. Il se mange nature ou se glisse facilement dans de nombreux desserts ou salades.





4



5



6



7



10



Ajoutez une petite poignée de fruits secs et/ou trois tomates cerise par jour dans la boîte à tartines en racontant nos histoires de "légumes magiques" !

8



11



9



On passe en cuisine ?



12



DELHAIZE.be

FAITES VOS COURSES EN LIGNE !  
ON VOUS LIVRE À LA MAISON.





# LA MÉTHODE SANDWiCh

Ils les adorent (presque) tous ! Mais à chacun son sandwich.  
Voici 6 combos pour plaire à vos mini chefs.

## FRENCH KISS



Pain alpha bio • roquette •  
lamelles de courgette crue •  
chèvre frais Le Larry • jambon  
d'Ardenne • sauce : mélange  
50/50 de confiture de figues et  
de sauce barbecue

À se lécher  
les babines !  
↓



## SANDWiCh MONSIEUR



Pain complet bio • laitue • fromage  
Oudendijk vieux • jambon cuit • tranches  
de patates douces toastées au grille-pain •  
sauce : mélange 50/50 de maquée et  
de mayo • curry



Club  
Deluxe



## 5 ASTUCES POUR UN SANDWICH PARFAIT

### Un bon pain

Choisissez un pain ferme à la croûte croquante, comme un pain de seigle ou d'épeautre. Saviez-vous qu'une sélection de 11 pains\* de chez Delhaize contiennent maintenant 25% de sel en moins ?

### Une base légère

Ne tartinez pas de beurre ou de mayonnaise sur votre pain, mais plutôt de houmous, de pesto ou de tapenade.

### Double garniture

Doublez vos tranches de fromage ou de viande pour (encore) plus de goût. Vous êtes vegan ? Tartinez une double couche de houmous, guacamole ou pâte de noisette !

### Le plein de légumes

Des légumes croquants comme des épinards, du concombre, du poivron sont la cerise sur votre sandwich. Sympa aussi : les pickles faits maison !

### Super frais

Garnissez votre sandwich le plus tard possible pour qu'il ne devienne pas tout mou. Pas le temps le matin ? Prévoyez une boîte à tartines bien grande pour ne pas écraser le sandwich.

## UMAMI MAMI



Pain aux noix et raisins secs  
Averbode • jeunes pousses  
d'épinards • gorgonzola • rondelles  
de concombre • fromage frais nature  
bio • confiture de prunes

Bombe de  
saveurs



## VEGGIELICIOUS



Pain d'épeautre et graines de courge  
bio • salade feuille de chêne rouge •  
rondelles de tomates au basilic •  
houmous • carpaccio veggie •  
tapenade de tomates •

Veggie





## QU'EST-CE QU'ON MET ENCORE DANS LA BOÎTE À TARTINES ?

Un fruit comme dessert (ou une bonne portion de salade de fruits !). Ou un des muffins de la p. 66.

### BELLA ITALIA



Pain multicéréales bio • roquette • spianata • fromage de chèvre en tranches • mix de poivrons grillés • tapenade de poivrons

Saveurs  
du sud



### HAPPY CHICKEN LETTUCE TOMATO



Pain complet Averbode • jeunes pousses • filet de poulet • fromage frais • tranches de tomate • guacamole

Sandwich  
Deluxe





# GOÛTEZ LA QUALITÉ DE HERTA

## *Maintenant avec conservateur sans nitrite*

En 2017, HERTA a révolutionné le rayon charcuterie en proposant le premier jambon SUPERIEUR avec un conservateur sans nitrite.

En 2019, la marque étend cette innovation technologique à toute sa gamme.



Mais c'est quoi au fond, les nitrites ? Le sel de nitrite est le mode de conservation de la viande le plus courant. Sa présence ne présente aucun risque pour la santé dans le cadre d'une alimentation variée. Cependant, certains consommateurs qui privilégient le naturel préfèrent les produits avec une liste d'ingrédients plus réduite.

Grâce à 5 ans de recherches approfondies et un processus innovant, Herta a réussi à créer des produits sans sel de nitrite, ni nitrite d'origine végétale, tandis que la sécurité alimentaire totale reste garantie.



(Re)découvrez le jambon SUPERIEUR, les lardons et la gamme BIO Conservateur Sans Nitrite au rayon charcuterie de votre Delhaize.





# LE TOP DES KIDS

Corn flakes, burgers, pizzas, hot-dogs, spaghetti... Oui-oui, les enfants sont assez prévisibles en cuisine. Mais comment leur faire plaisir tout en leur faisant du bien ? Facile. Avec notre “top kids” légèrement revisité.\*



Ce bol est plein de fruits dont les enfants raffolent : banane, fraises... Il vous reste de l'ananas ou de la mangue ? Rajoutez-les au bowl !

## La touche légère

La banane donne de l'onctuosité et les dattes, la note sucrée. Ce bowl ne contient donc ni lactose, ni de sucre ajouté ! Parfait, non ?



**WRAP DES GOURMANDS**

La recette ?  
C'est en p. 63 !



≡ WRAP ≡

**POUR ENFANT (PRESQUE) SAGE**

**5  
MIN**

Ce wrap n'est pas seulement beau, il est aussi super bon et plein de protéines. Le secret ? De la volaille, du saumon et du houmous !



**La touche légère**

Pour l'onctuosité, nous n'utilisons pas de mayo, mais du houmous. Préparez-le vous-même ou achetez-le tout prêt dans la saveur de votre choix.



Santa Maria

# SURPRENEZ AVEC DES FAJITAS

## WRAP AU POULET ET BEAUCOUP DE LEGUMES

4 PORTIONS / PRÉPARATION : 20 MIN

250 g de poulet, en petits morceaux  
8 champignons émincés  
1 petite courgette, en dés  
1 poivron rouge, en lanières  
1 oignon haché  
huile de cuisson  
1 sachet Santa Maria Fajita Seasoning Mix  
1 Santa Maria Tortilla Original Medium  
guacamole (1 sachet Santa Maria Guacamole Dip Mix,  
2 avocats, 100 ml de crème aigre)  
1 Santa Maria Chunky Wrap Salsa Medium

Faites brièvement sauter les légumes avec l'huile dans une poêle chaude. Réservez. Faites dorer les morceaux de poulet dans de l'huile, ajoutez tous les légumes dans la poêle et réduisez le feu. Ajoutez le Fajita Seasoning Mix et mélangez soigneusement. Réchauffez les tortillas en suivant les instructions sur l'emballage. Préparez le guacamole en suivant les instructions sur l'emballage. Garnissez les wraps avec le mélange viande-légumes et recouvrez de guacamole et de salsa. Bon appétit !

La cuisine Tex Mex permet de varier à l'infini. Que vous ayez le temps de cuisiner ou pas, vous trouverez de quoi préparer un savoureux repas chaque jour de la semaine. Vous n'avez pas beaucoup de temps mais vous souhaitez quand même servir un délicieux repas frais ? Alors des fajitas au poulet, avec une belle garniture de légumes et une salsa feront le bonheur de toute la famille.

Découvrez davantage de délicieuses recettes Tex Mex sur [www.santamariaworld.com](http://www.santamariaworld.com)

VOIR  
COUPON  
POUR  
NOTRE  
ACTION







**HOT-DOGS  
DE POULET AU PESTO**

La recette ?  
C'est en p. 63 !



## ≡ HOT-DOG ≡ POUR MINI HÉROS

**15  
MIN**

Pas fan de saucisses de Francfort ?  
Fourrez votre hot-dog avec une  
saucisse de volaille ou des morceaux  
de poulet. Plus léger et croquant.



### La touche légère

Des rondelles de radis, un émincé de little  
gem et un pesto maison donnent encore plus  
de goût, de couleur et de crunch à ce hot-dog.





# ≡ SPAGHETTI ≡

À DÉGUSTER JUSQU'AU DERNIER

20  
MIN



La passata de tomates cerise donne à la sauce une touche légèrement sucrée.

## La touche légère

Remplacez 150 g de pâtes par 150 g de lentilles pour encore plus de légumes et de mordant.

## SPAGHETTIS BOLO AUX LÉGUMES ET AUX LENTILLES



<http://dlhz.be/spaghettisauxlegumes>



La recette ?  
C'est en p. 63 !





NOUVEAU!

# ≡ LEVEZ-VOUS AVEC ≡ LES POULES POUR LE CROQUER AU PLUS VITE!



## ≡ CRISPY ≡ CHICK'N

Transformez chaque salade, chaque wrap et chaque sandwich en une délicieuse surprise avec Crispy Chick'n Strips Original et Spicy. Besoin d'inspiration pour une succulente recette ? Allez vite jeter un œil sur [www.mora.be](http://www.mora.be)



100% de filet de poulet tendre avec un label Bien-être Optimisé dans une enveloppe croustillante. Crispy Chick'n Strips Spicy et Original sont maintenant disponibles chez Delhaize. Avec une délicieuse réduction. Vous trouverez le bon à l'arrière de ce magazine.





# ≡ PIZZA ≡

POUR PETITES MAINS PROPRES

10  
MIN



Le plat favori des kids en mode équilibré, cette pizza qui ne contient pas de gluten, mais plein de légumes. Engloutie en 1 bouchée !

## La touche légère

Garnissez la pizza comme vous l'aimez : tomate, jambon, fromage... On peut même en faire une mini pizza Hawaï. Yeah !



**MINI PIZZAS D'AUBERGINES  
ET DE COURGETTES**

RECETTE EN EXCLU SUR DELHAIZE.BE





## PLUS DE RECETTES POUR LES KIDS ?

Ça tombe bien !  
On en a plein à vous  
proposer.

[WWW.DELHAIZE.BE](http://WWW.DELHAIZE.BE)



### BURGERS DE BUTTERNUT AU CHEDDAR

ROOOARR



La recette ?  
C'est en  
p. 63 !



≡ BURGER ≡  
POUR FUTURES STARS

15  
MIN

La combinaison de butternut et  
de pomme en fait instantanément  
le préféré des enfants. Doux et un  
rien sucré. Mmm !



#### La touche légère

On prépare soi-même la sauce barbecue  
pour savoir ce qu'il y a dedans. Conseil :  
préparez tout de suite une grande portion.



# Oasis

## AQUA FRUIT

EAU FRUITÉE



### OASIS AQUAFRUIT, UNE RECETTE QUI COULE DE SOURCE



**51%** D'EAU DE SOURCE...

Pour garantir toute la **fraîcheur** de la boisson.



**48%** DE FRUITS...

Tous nos fruits sont **cueillis à maturité** pour vous offrir le meilleur de leur goût !



ET LE DERNIER **1%** ?

Dans le dernier petit pourcent de notre recette il y a des extraits de fruits, légumes et plantes tels que des cerises, radis ou citron, pour réveiller les couleurs éclatantes de l'eau fruitée ! Et une pointe d'arômes naturels pour le bon goût.

### ET LE SUCRE DANS TOUT ÇA ?

**C'est juste le sucre naturellement présent dans les fruits.**  
**Sans sucres ajoutés, ni édulcorants !**

Le résultat, une boisson avec **100% d'ingrédients d'origine naturelle** vraiment rafraîchissante qui comblera les enfants !

DISPONIBLE AUSSI EN SAVEUR

PÊCHE ABRICOT

### OASIS S'ENGAGE

**Depuis juin 2019, Oasis Tropical devient 100% d'ingrédients d'origine naturelle.**

Et nous n'avons pas attendu 2019 pour améliorer régulièrement notre recette Oasis Tropical : depuis 10 ans, nous avons **réduit progressivement de 25% le sucre ajouté** dans nos boissons sans rajouter d'édulcorant afin d'habituer les enfants à une consommation plus responsable et modérée de sucre.

Et pour nous, s'engager c'est aussi penser à l'emballage de nos produits : **le poids de nos bouteilles Oasis Tropical 2L a été réduit de 26% entre 2011 et 2015. Et bien sûr nos bouteilles sont 100% recyclables.**





## SMOOTHIE BOWL FRAISES-BANANE

⌚ 10 MIN (+ 1 H DE TREMPAGE) 🍴 FACILE  
🥗 €€€ 🍷 1 PERS.



525  
KCAL/PORT  
Lipides: 4 g - Glucides: 101 g  
Fibres: 16 g - Protéines: 13 g



- 1 + ½ banane
- 300 g de fraises
- 3 dattes
- 3 c à s bombées de flocons d'avoine sans gluten
- 2 c à s de quinoa soufflé

1 Faites tremper les flocons d'avoine dans de l'eau tiède pendant 1 h.  
2 Mixez 250 g de fraises, 1 banane en rondelles, les dattes dénoyautées et les flocons d'avoine égouttés, jusqu'à obtention d'un mélange onctueux. Versez dans un bol, décidez avec le reste des fraises coupées en 2, ½ banane taillée en rondelles et le quinoa soufflé.

**Astuce** Pimpez votre smoothie avec quelques noisettes ou amandes hachées, de la noix de coco râpée.

## HOT-DOGS DE POULET AU PESTO

⌚ 15 MIN 🍴 FACILE 🍴 €€€ 🍷 4 PERS.



543  
KCAL/PORT  
Lipides: 38 g - Glucides: 22 g  
Fibres: 2 g - Protéines: 26 g



- 300 g de hauts de cuisse de poulet
- 1 cœur de little gem
- 8 radis
- 60 g de pignons de pin
- 4 pains à hot-dog au sésame
- 60 g de parmesan
- 5 cl + 1 c à s d'huile d'olive
- 1 bouquet de basilic
- Poivre et sel

1 Grillez les pignons à sec, à feu modéré, dans une poêle. Laissez refroidir.  
2 Faites dorer les morceaux de poulet à feu modéré dans une poêle contenant un peu d'huile d'olive.  
3 Mixez les pignons au hachoir avec les feuilles de basilic et 5 cl d'huile d'olive. Versez dans un grand bol et ajoutez le parmesan râpé. Rectifiez l'assaisonnement.  
4 Réchauffez les pains à hot-dog selon les instructions sur l'emballage. Ouvrez-les et tartinez-les de pesto. Ajoutez le poulet taillé en lamelles, les feuilles de little gem et les radis taillés en rondelles. Fermez et dégustez

**Astuce** Ajoutez le parmesan après avoir mixé les autres ingrédients du pesto pour éviter de le faire fondre.

## WRAP DES GOURMANDS

⌚ 5 MIN 🍴 FACILE 🍴 €€€ 🍷 1 PERS.



498  
KCAL/PORT  
Lipides: 22 g - Glucides: 41 g  
Fibres: 5 g - Protéines: 32 g



- 4 tranches de filet de dinde
- 2 tranches de saumon fumé
- ¼ de concombre
- ½ cœur de little gem
- 2 c à s de houmous
- 1 grand wrap

1 Taillez le concombre en longues tranches, à l'éplucheur ou à la mandoline.  
2 Réchauffez le wrap selon les instructions sur l'emballage. Tartinez-le avec le houmous, ajoutez les tranches de concombre, le filet de dinde, le saumon et les feuilles du cœur de little gem. Enroulez et emballez (ou dégustez).

**Astuce** Selon vos goûts, utilisez un des houmous épicés de la gamme Delhaize.

## SPAGHETTIS BOLO AUX LÉGUMES ET AUX LENTILLES

⌚ 20 MIN + 45 MIN DE CUISSON 🍴 FACILE 🍴 €€€ 🍷 4 PERS.



986  
KCAL/PORT  
Lipides: 37 g - Glucides: 110 g  
Fibres: 12 g - Protéines: 46 g



- 300 g de haché de poulet
- 400 g de légumes au choix : carottes, courgette, fenouil
- 2 oignons
- 150 g de lentilles cuites
- 2 bocaux de passata de tomates cerise (2 x 400 g)
- 1 petite boîte de concentré de tomates (70 g)
- 500 g de spaghetti
- 100 g de parmesan
- 8 c à s d'huile d'olive
- 2 brins de thym
- 2 brins d'origan
- Poivre et sel

1 Faites rissoler le haché et les oignons émincés à bon feu dans une grande sauteuse contenant la moitié de l'huile d'olive.  
2 Coupez les légumes en gros morceaux. Passez-les au hachoir pour les réduire en petits morceaux. Ajoutez-les dans la sauteuse, joignez le thym effeuillé et l'origan haché. Poivrez, salez et faites revenir 5 min à bon feu.  
3 Ajoutez les lentilles, le reste de l'huile d'olive, la passata et le concentré de tomates. Mélangez et laissez mijoter 45 min à feu doux. Rectifiez l'assaisonnement.  
4 Cuisez les spaghetti selon les instructions sur l'emballage. Égouttez-les et servez aussitôt, avec la sauce et le parmesan râpé.

**Astuce** Et pour les parents amateurs de sensations fortes, ajoutez quelques gouttes de tabasco.

## BURGERS DE BUTTERNUT AU CHEDDAR

⌚ 15 MIN 🍴 FACILE 🍴 €€€ 🍷 4 PERS.



519  
KCAL/PORT  
Lipides: 24 g - Glucides: 54 g  
Fibres: 8 g - Protéines: 20 g



- 4 burgers au butternut à l'emmental et au persil bio
- 1 grosse pomme
- 1 poignée de jeunes pousses
- 4 pains pour hamburger au sésame bio
- 4 petites tranches de cheddar
- 4 c à s de sauce barbecue
- 1 c à s d'huile d'olive

1 Poêlez les burgers à l'huile d'olive, selon les instructions sur l'emballage.  
2 Réchauffez les pains selon les instructions sur l'emballage.  
3 Taillez la pomme en fines rondelles.  
4 Ouvrez les petits pains, garnissez-les de sauce, de 1 burger, de 1 tranche de cheddar, de rondelles de pomme et de quelques jeunes pousses. Fermez et dégustez !

**Astuce** Et pourquoi pas une petite sauce maison à la place de la sauce BBQ ? Mélangez de la moutarde à l'ancienne, du miel et du ketchup : c'est super bon !



# *SUPER LÉGUMES* *SUPER MAGIQUES*

Ils sont beaux. Ils sont bons. En plus, ils font du bien. Mais comment – non d’une courgette à roulettes – faire manger plus de fruits et de légumes à nos enfants ? Voici 4 recettes pour tromper leur vigilance et leur faire goûter à la magie de ces concentrés vitaminés.



**YAOURT AUX FRAISES,  
CAROTTE ET BETTERAVE**

187  
KCAL  
PORT

Lipides: 5 g - Glucides: 30 g  
Fibres: 3 g - Protéines: 5 g


**Pour 6 personnes :** taillez 1 petite betterave cuite en petits dés, râpez 1 carotte et coupez 500 g de fraises en morceaux. Mettez le tout dans une petite cocotte avec le jus de 1 citron et 250 g de sucre fin. Portez à ébullition et laissez mijoter 10 min à feu doux, jusqu'à ce que tout soit bien tendre. Laissez refroidir. Utilisez quelques cuillerées de cette compote pour sucrer votre yaourt nature (conservez le reste 3 à 4 jours au frigo). Ajoutez éventuellement quelques feuilles de menthe hachées.



**CAKE AUX COURGETTES,  
PISTACHES ET CHOCOLAT**

415  
KCAL  
PORT

Lipides: 27 g - Glucides: 33 g  
Fibres: 4 g - Protéines: 8 g


**Pour 1 grand cake :** faites fondre 250 g de beurre salé avec 100 g de chocolat noir haché. Ajoutez 250 g de sucre fin, 250 g de farine fermentante, 50 g de cacao, 250 g de courgettes râpées et 4 gros œufs. Mélangez, puis ajoutez 100 g de pistaches décortiquées et grossièrement hachées. Versez dans un moule à cake recouvert de papier cuisson et faites cuire 1 h au four (préchauffé à 160 °C). Laissez reposer 5 min, démoulez et laissez refroidir sur une grille.





**#LESSPLASTIC, #LESSWASTE**

**DELHAIZE TRAVAILLE CHAQUE JOUR  
À RÉDUIRE NOTRE EMPREINTE ÉCOLOGIQUE.  
DÉCOUVREZ CHAQUE SEMAINE UNE NOUVELLE  
INITIATIVE QUI FAIT UNE GRANDE DIFFÉRENCE SUR  
[WWW.DELHAIZE.BE/THELIONSFOOTPRINT](http://WWW.DELHAIZE.BE/THELIONSFOOTPRINT)**



### SMOOTHIE FRUITÉ AUX ÉPINARDS ET CONCOMBRE

108  
KCAL  
PORT

Lipides: 0 g - Glucides: 22 g  
Fibres: 4 g - Protéines: 3 g



**Pour 1 verre:** mettez dans le bol du blender (ou du mixeur) **1 poignée de pousses d'épinards**, **¼ de concombre** coupé en dés, **1 pomme** épluchée et coupée en morceaux, **¼ d'ananas** pelé et coupé en morceaux, ainsi que le jus de **½ citron**. Mixez et servez.



### COOKIES VEGAN AUX CAROTTES ET NOISETTES

161  
KCAL  
PORT

Lipides: 9 g - Glucides: 15 g  
Fibres: 3 g - Protéines: 3 g



**Pour 12 pièces:** écrasez **2 bananes** bien mûres à la fourchette avec **3 cl d'huile de pépins de raisin**. Ajoutez **50 g de noisettes en poudre**, **120 g de flocons d'avoine**, **35 g de farine fermentante**, **20 g de sucre de fleur de coco** et **1 pincée de sel**. Mélangez, puis ajoutez **60 g de noisettes** hachées et **100 g de carottes** finement émincées. Formez un boudin de 24 cm de long, enveloppez-le dans du papier cuisson et faites-le durcir 1 h au congélateur. Taillez-le en 12 rondelles, disposez-les sur une plaque de four recouverte de papier cuisson et aplatissez-les un peu. Faites-les cuire 15 min au four (préchauffé à 180 °C), retournez-les et cuisez-les encore 5 min. Laissez refroidir sur une grille à pâtisserie.



# LE MUFFIN

DELHAIZE MAGAZINE

Parce qu'on n'est pas sûr que notre mission légumes aura définitivement transformé vos enfants en tortues ou en lapins, petit détour sucré. Nous vous proposons (roulements de tambours) le roi du goûter dans 4 versions plus équilibrées mais tout aussi gourmandes.

*Envie d'un joli glaçage ?*

*Facile : mélangez  
du fromage frais et  
du sucre impalpable.*



**MUFFINS AUX CAROTTES**



**MUFFINS AUX POIRES**



## MUFFINS AU SUCRE DE COCO

⌚ 20 MIN + 25 MIN DE CUISSON 🍳 FACILE 💰 €€€ 🍷 12 PIÈCES

### Pour la pâte de base :

- 2 œufs
- 1 banane mûre
- 50 g de dattes
- 250 g de farine
- 1 sachet de baking powder (20 g)
- 5 dl de boisson à l'avoine
- 60 g de sucre de fleur de coco
- 60 g de beurre
- 1 pincée de sel

### Pour les muffins aux carottes :

- 100 g de carottes
- 50 g de noixettes



223

Lipides : 9 g - Glucides : 32 g  
Fibres : 3 g - Protéines : 3 g

### Pour les muffins aux poires :

- 2 poires bio
- 50 g d'amandes blanches
- 1 c à s bombée de cacao en poudre



237

Lipides : 9 g - Glucides : 34 g  
Fibres : 4 g - Protéines : 3 g

### Pour les muffins aux pommes :

- 2 pommes bio
- ½ c à c de cannelle moulue



203

Lipides : 6 g - Glucides : 34 g  
Fibres : 3 g - Protéines : 2 g

### Pour les muffins aux myrtilles :

- 125 g de myrtilles



195

Lipides : 6 g - Glucides : 32 g  
Fibres : 3 g - Protéines : 2 g

*Pour des muffins aux pommes vraiment top, déposez de fines rondelles de pomme légèrement huilées par-dessus avant de les passer au four.*

❶ Préchauffez le four à 180 °C. Mettez la farine, la baking powder, le sucre et le sel dans un saladier et creusez un puits au centre.

❷ Mixez les dattes dénoyautées avec la boisson à l'avoine et la banane coupée en morceaux. Ajoutez les œufs et le beurre fondu. Mélangez bien. Versez dans le saladier et mélangez à la fourchette, sans chercher à obtenir une pâte lisse.

❸ Ajoutez les ingrédients de votre choix :

- Les carottes et les noixettes : le tout réduit en miettes, au hachoir.
- Les pommes (non épluchées et taillées en petits dés) et la cannelle.
- Les poires (non épluchées et taillées en petits dés), les amandes grossièrement hachées et le cacao.
- Les myrtilles entières.

❹ Mélangez bien et répartissez dans les alvéoles d'un moule à muffins garnies de caissettes en papier (*baking cups*) ou bien huilées et farinées. Faites dorer 25 min au four. Laissez reposer 5 min, démoulez et laissez refroidir sur une grille.

**MUFFINS AUX POMMES**

**MUFFINS AUX MYRTHILLES**



# NOUVELLE BOUTEILLE CIRCULAIRE



**100%** créée à partir  
d'anciennes bouteilles  
et **100%** recyclable

Valvert est la première eau minérale belge contenue dans des bouteilles produites à partir de bouteilles recyclées à 100% et 100% recyclables.

Depuis ses origines dans les forêts belges en Gaume, Valvert s'est engagé à offrir une eau minérale naturelle belge toujours plus respectueuse de l'environnement.

**Notre nouvel emballage constitue une de nos étapes vers un avenir circulaire.**

Bouteille 1,5L faite à partir de 100% plastique recyclé, bouteille 0,5L faite à partir de 50% plastique recyclé. Toutes les deux 100% recyclables.



N'oubliez pas de placer vos bouteilles usagées dans les sacs PMC.  
De cette manière, vous leur permettez de devenir de nouvelles bouteilles Valvert.





# 8 POTIONS MAGIQUES



Pour les petites et les plus grandes soifs.

1



Ces boissons naturelles n'ont pas besoin de sucre. Et si vous voulez quand même une petite touche de douceur ? Ajoutez-y un peu de miel ou de sirop d'agave.

2



4



6



7



3



5



8



- 1 BOISSON VÉGÉTALE AUX AMANDES, VANILLE ET CACAO 2 EAU PÉTILLANTE, TRANCHES D'ORANGE ET FRAISES 3 EAU PLATE, MELON ET CONCOMBRE EN TRANCHES 4 EAU PLATE, RONDELLES DE POMME ET ANIS ÉTOILÉ 5 EAU PÉTILLANTE, TRANCHES D'ORANGE ET DE CITRON 6 THÉ GLACÉ, MENTHE ET MYRTILLES 7 EAU PÉTILLANTE, FRAMBOISES ET TRANCHES DE CITRON 8 THÉ GLACÉ, FRAISES, BASILIC ET TRANCHES DE CITRON



**SOUPE FRAÎCHE**

Mmm, avec une tranche de pain gris.



**ENTIER OU MAIGRE ?**

À vous de choisir !  
Yaourt nature avec des ferments de yaourt.



**SMOOTHIE**

Bien frais avec du yaourt maigre, des fruits, de l'avoine et du chia.



**BARRE DE MUESLI**

De l'énergie en cours de route.



**VEGGIE NUGGETS**

Ça change et c'est sympa. Top dans une salade vite faite ou...



**PURÉE**

avec les meilleurs légumes de saison !



# LES BONNS PLANS Delhaize

**POUR GAGNER DU TEMPS OU JUSTE SE TOURNER LES POUCES**

**PÂTES FRAÎCHES BIO**

Prêtes en quelques minutes. À associer à votre sauce préférée.



**WRAP**

Choisir, acheter, déguster, c'est wrapide !



**COUS DE LÉGUMES**

pour servir en une fois tout un repas.



**FRUITS COUPÉS**

Tout prêt, frais et de saison.





# UNE VIANDE DE PORC 100% DURABLE

## *de l'étable à votre assiette*

Quand on aime la viande, on veut qu'elle soit de qualité. Grâce au circuit court de Breydel, chaque pièce de viande est traçable pour que vous sachiez ce que vous mangez. Mieux encore : avec son approche cinq étoiles innovante, la marque belge souligne son engagement pour l'homme, l'environnement et les animaux.



### **BREYDEL est honnête**

Avec son approche transparente, Breydel garantit **une traçabilité à 100% de chaque** pièce de viande : de l'étable à votre assiette.

### **BREYDEL est local**

Breydel fournit une viande belgo-belge et organise son propre circuit court dans un rayon de **25 km**. Pour soutenir l'économie locale et limiter son empreinte écologique.

### **BREYDEL est unique**

Le mélange d'épices secret et l'utilisation du four authentique de Breydel sont un bel exemple de la combinaison **de savoir-faire traditionnel et de techniques innovantes**. Dans les fermes, les porcs Breydel sont traités de façon unique, avec une alimentation spécialement développée pour eux.

### **BREYDEL est expert**

Breydel est le spécialiste de la viande de porc cuite au four. Son savoir-faire commence dans les fermes porcines qui travaillent en



exclusivité pour Breydel et élèvent les porcs Breydel **avec beaucoup de soin et d'amour**. On y entend une musique calmante et familière parce que la viande de porcs moins stressés est plus savoureuse, plus juteuse et de meilleure qualité.

### **BREYDEL est fier**

Fier de sa tradition familiale et de sa convivialité. Fier de ses collaborateurs motivés et de ses produits préparés avec savoir-faire et passion. **Fier de son circuit court unique.**

### **Bon à savoir**

*Breydel est une maison ouverte.*

*Tout le monde est le bienvenu pour une visite d'entreprise, un atelier cuisine ou un événement sur mesure.*



### **Le bon goût, ça se partage**

Chez Breydel, c'est le plaisir de la dégustation qui compte : quand on savoure les délicieux produits Breydel en famille et entre amis. La charcuterie idéale du petit-déjeuner, en tapas ou dans vos créations culinaires.

*Vous trouvez les produits Breydel au rayon charcuterie de votre Delhaize : jambon Breydel, lard Breydel, pain de viande à la moutarde Breydel et pâté de jambon Breydel.*



# Breydel

★★★★★







# LE PORC

## EN 5 TECHNIQUES DE CHEF

Un filet pur, une couronne, des joues de porc...  
Le porc fait son grand retour. Et c'est une délicieuse nouvelle, parce que cette viande pleine de goût se plie à tous les caprices en cuisine. Vous la préférez panée, braisée, en croûte, en pâté ou rôtie ? Cours express pour intégrer vite et bien les recettes qui la mettent le mieux en valeur - et les techniques qui vont avec !





## TECHNIQUE #1

# PANER

## SCHNITZELS DE PORC

Transformez facilement une tendre escalope de porc en schnitzel croustillant à l'aide de la formule magique farine-œufs-chapelure. Pour une escalope super croustillante, appliquez ces quelques conseils :

- Aplatissez l'escalope au marteau à viande pour éliminer l'air. Pour ne pas abîmer la viande, emballez-la d'abord dans un film fraîcheur.
- Ajoutez un trait d'huile à votre œuf battu.
- Remplacez la chapelure par du panko : les miettes de cette chapelure japonaise sont plus grossières, ce qui rend la croûte plus croquante.

**BON À SAVOIR...**

L'escalope de porc vient de la partie la plus fine du dos.  
Elle est dégraissée, prête à poêler.



**FARINE, ŒUFS,  
CHAPELURE : QUELLE  
ESCALOPE SERA LA  
PLUS RAPIDE SUR CE  
PARCOURS ?**

**RECETTE EN EXCLU SUR DELHAIZE.BE**





## TECHNIQUE #2

# BRAISER

**JOUES DE PORC À LA NORMANDE**

Une véritable délicatesse, ces petites joues de porc ! Comment enlever la graisse, les membranes, les nerfs et les tendons ?

C'est ultra simple : prenez un couteau à filet et coupez juste sous la membrane musculaire de façon à perdre le moins de viande possible. Les meilleures joues sont tendres et croquantes à la fois. Saisissez-les d'abord dans un beurre noisette, déglacez au bouillon ou au vin et laissez mijoter juste sous le point d'ébullition.

Le voilà, le secret des bons petits plats mijotés. La viande devient super tendre quand on la laisse frémir à petit feu et à couvert pour que le jus reste dans la casserole.

On peut retirer le couvercle à la fin pour faire épaissir un peu la sauce. Miam miam !

**BON À SAVOIR...**

Une joue de porc pèse ± 100 g. Comptez une à deux joue(s) par personne.

LES KIDS  
S'Y METTENT  
AUSSI !

**FAIS FONDRE LE BEURRE AVEC L'AIDE DE PAPA/MAMAN ET DÉCOUVRE À QUEL MOMENT IL FAUT AJOUTER LES PETITES JOUES DANS LA CASSEROLE...  
INDICE : QUAND LE BEURRE COMMENCE À BRUNIR LÉGÈREMENT !**

La recette ?  
C'est en p. 80 !





TECHNIQUE #3

# EN CROÛTE

## FILETS PURS DE PORC EN CROÛTE ET LÉGUMES SAUTÉS

Le truc pour obtenir une croûte bien croquante, c'est de bien sécher la viande avant de l'emballer dans la pâte. Commencez par dorer la viande (comme indiqué dans la recette), laissez refroidir et épongez-la avec du papier de cuisine absorbant. Ensuite seulement, emballez la viande dans la pâte de votre choix, de préférence une pâte feuilletée. Piquez quelques trous dans la pâte pour laisser échapper la vapeur. Badigeonnez ensuite la pâte de jaune d'œuf pour une croûte bien dorée.

### BON À SAVOIR...

Le filet-pur de porc est le muscle le plus tendre du porc, pris dans le dos arrière du porc.



**DÉROULE LA PÂTE FEUILLETÉE, DÉPOSE LA VIANDE DESSUS ET ENROULE-LA BIEN SERRÉE. BADIGEONNE LA PÂTE DE JAUNE D'ŒUF POUR UNE CROÛTE BIEN DORÉE.**

La recette ?  
C'est en p. 80-1



TECHNIQUE #4

# EN PÂTÉ

## PÂTÉ AUX PISTACHES ET AUX ABRICOTS

De la viande, du foie, de la graisse et du temps : voilà les ingrédients de base d'un bon pâté. Achetez votre foie de porc aussi frais que possible et faites-le nettoyer par le boucher de votre supermarché Delhaize. Vous pouvez le cuire brièvement pour atténuer son amertume. Ne lésinez pas sur le sel et les autres épices. Un bon pâté peut se permettre d'être bien assaisonné ! Et comment savoir si votre pâté est bien cuit ? Comme pour un cake ! Plongez-y la lame d'un couteau, si elle ressort sèche, votre pâté est prêt.

### BON À SAVOIR...

**Vous préférez un pâté pas trop lisse, avec de la structure ? Hachez la viande vous-même !**



**SALER, GOÛTER, POIVRER,  
GOÛTER. C'EST TOI QUI  
DÉTERMINE LE GOÛT DE  
TON FUTUR PÂTÉ !**

**RECETTE EN EXCLU SUR DELHAIZE.BE**







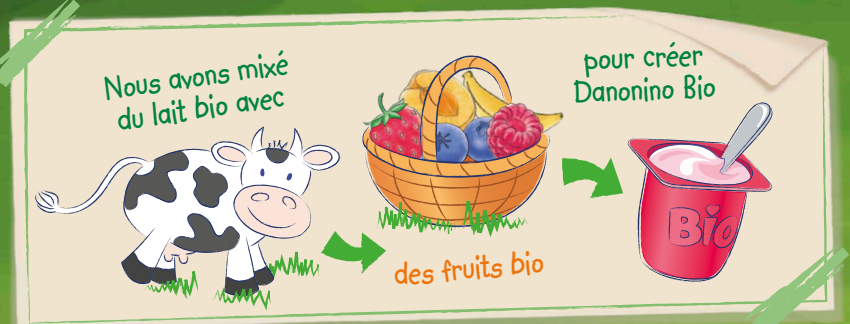
DANONE

# Danonino Bio

## UN PUR PLAISIR!



SE CONSERVE  
6h  
MAX  
HORS DU FRIGO



Pour la liste complète des ingrédients, voir en dessous de l'emballage.



## TECHNIQUE #5

# RÔTIR

## RÔTI DE PORC AUX HERBES, À LA MOUTARDE ET AUX LÉGUMES

La couronne de porc est une pièce de viande noble prélevée dans le dos du porc. On la reconnaît à ses petits os et à la fine couche de graisse qui donne encore plus de goût à la viande. Surtout si l'on fait des entailles croisées dans la graisse. Poivrez et salez. Saisissez dans une poêle jusqu'à obtention d'une croûte bien dorée et faites cuire ensuite lentement au four (1 h) à basse température (150 °C). Plus c'est lent, plus c'est tendre !

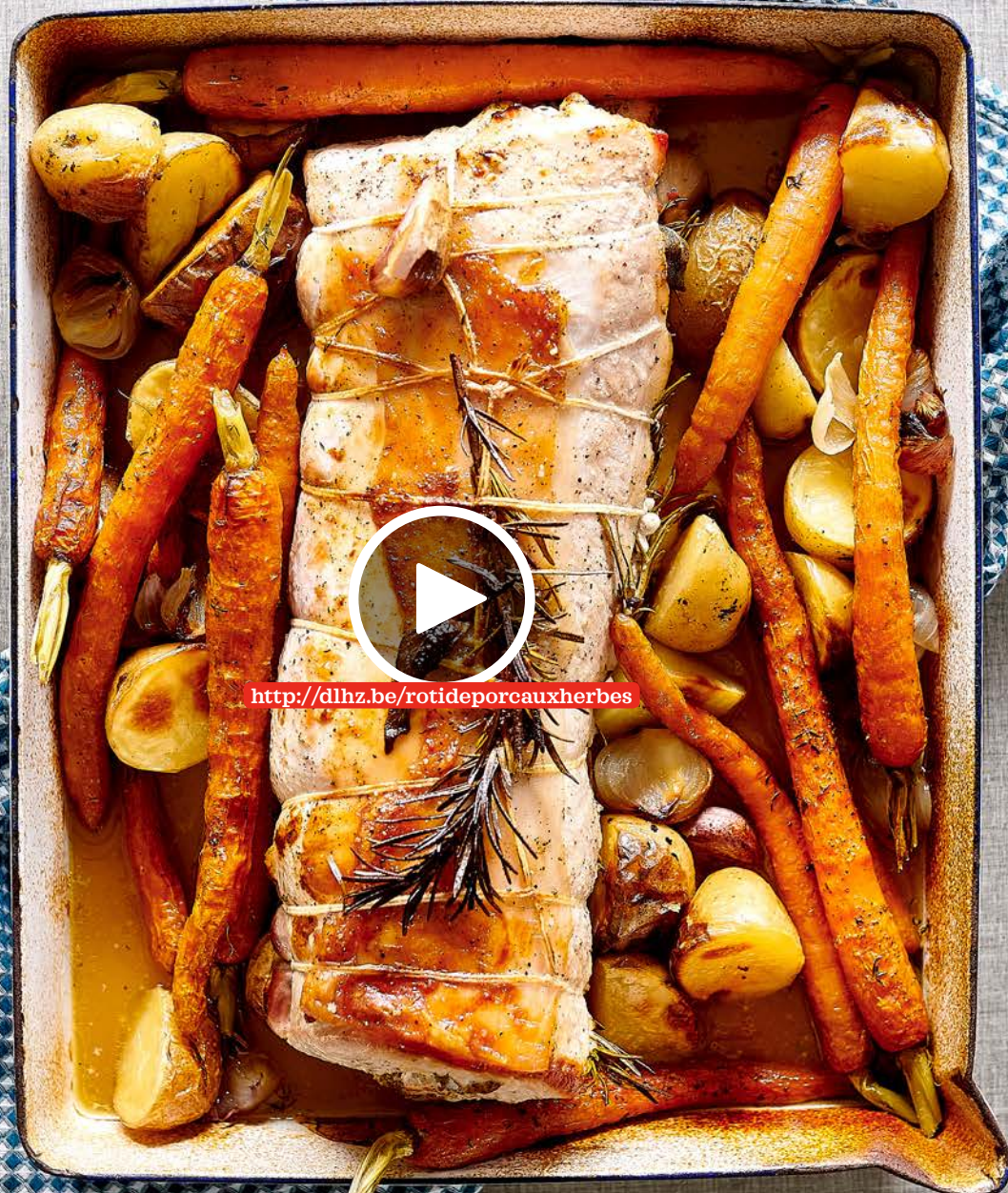
### BON À SAVOIR...

Une couronne de porc compte 3 os et pèse près de 1 kg. Comptez une couronne pour quatre personnes.

Chez Delhaize, vous trouverez du porc rôti ou des côtelettes de porc coupées dans la couronne de porc.



**SERRE BIEN  
LA FICELLE  
AUTOUR DU  
RÔTI POUR QU'IL  
GARDE SA FORME  
PENDANT  
LA CUISSON.  
N'OUBLIE PAS  
D'Y GLISSER  
QUELQUES  
BRANCHES  
D'HERBES !**



<http://dlhz.be/rotideporcauxherbes>

La recette ?  
C'est en p. 80 !



## FILETS PURS DE PORC EN CROÛTE ET LÉGUMES SAUTÉS

⌚ 45 MIN 🍳 FACILE 💰 €€ 🍴 6 PERS.

566  
KCAL  
PORT

Lipides: 28 g - Glucides: 34 g  
Fibres: 6 g - Protéines: 40 g



- 2 gros filets purs de porc
- 1 œuf
- 200 g de carottes
- 200 g de mange-tout
- 200 g de petits pois 🌱
- 1 courgette
- 1 mini chou-fleur et 1 mini romanesco "Twin"
- 2 pâtes feuilletées
- 30 g de beurre
- 4 c à s d'huile d'olive
- Poivre et sel

❶ Poivrez et salez les filets purs. Faites-les dorer rapidement à feu vif, de tous côtés, dans une poêle contenant le beurre chaud. Laissez tiédir un peu.

❷ Préchauffez le four à 180 °C. Découpez 2 côtés des disques de pâte feuilletée pour leur donner une forme allongée. Déposez les filets au centre et enveloppez-les entièrement de pâte. Déposez-les sur une plaque de four recouverte de papier cuisson, badigeonnez-les d'œuf battu et faites dorer 30 min au four.

❸ Pendant ce temps, coupez les carottes épluchées et les mange-tout en 2, taillez la courgette en tronçons, séparez les bouquets du chou-fleur et du romanesco. Plongez le tout, sans oublier les petits pois, dans une casserole d'eau bouillante salée. Égouttez-les après 2 min de cuisson et plongez-les dans de l'eau glacée.

❹ Faites revenir les légumes égouttés dans une sauteuse contenant l'huile d'olive. Poivrez et salez. Servez avec les filets en croûte coupés en tranches épaisses.

**Astuce** Pour épater la galerie, faites des découpes dans les chutes de pâte feuilletée pour décorer les filets emballés. N'oubliez pas de les badigeonner d'œuf battu.

## JOUES DE PORC À LA NORMANDE

⌚ 20 MIN + 1.45 H DE CUISSON 🍳 FACILE 💰 €€

🍴 8 PERS.

466  
KCAL  
PORT

Lipides: 18 g - Glucides: 17 g  
Fibres: 1 g - Protéines: 54 g



- 2 kg de joues de porc
- 1 oignon
- 3 pommes Galia
- 3 billes de gingembre confit + 3 c à s de leur sirop
- 50 g de beurre
- 1 bouteille de cidre normand brut (75 cl)
- 6 c à s de cognac
- 2 x 2,2 dl de fond de veau blanc frais
- 2 c à s d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail
- 2 feuilles de laurier
- 2 brins de thym
- 1 sachet d'épices "Grill" Delhaize

❶ Faites revenir l'oignon haché à feu doux dans une cocotte contenant l'huile d'olive, avec les gousses d'ail pelées et coupées en 2.

❷ Assaisonnez les joues de porc avec le mix d'épices. Dorez la moitié, à feu vif, dans une grande poêle contenant 25 g de beurre fondu. Mettez-les dans la cocotte quand elles sont bien dorées, versez 3 c à s de cognac dans la poêle, grattez bien les sucs et versez dans la cocotte. Répétez toute l'opération avec l'autre moitié de la viande.

❸ Ajoutez les billes et le sirop de gingembre dans la cocotte, ainsi que le laurier, le thym, le cidre et le fond de veau. Portez à ébullition, baissez le feu et laissez mijoter 1.30 h, à découvert.

❹ Ajoutez les pommes épluchées et coupées en 8. Poursuivez la cuisson ± 15 min, jusqu'à ce que les pommes soient juste fondantes. Servez chaud, avec une purée ou des frites.

**Astuce** Pas fan de gingembre ? Remplacez-le par 4 c à s de miel ou de gelée de coings.

## RÔTI DE PORC AUX HERBES, À LA MOUTARDE ET AUX LÉGUMES

⌚ 25 MIN + 45 MIN DE CUISSON (+ 15 MIN DE REPOS)

🍳 ASSEZ FACILE 💰 €€ 🍴 10 PERS.

389  
KCAL  
PORT

Lipides: 10 g - Glucides: 26 g  
Fibres: 5 g - Protéines: 47 g



- 1 rôti longe de porc de 2 kg
- 1 botte de carottes
- 5 échalotes
- 1 kg de pommes de terre à chair ferme
- 2,2 dl de fond de veau blanc frais
- 3 c à s de moutarde à l'ancienne
- 4 c à s d'huile d'olive
- 5 brins de sauge
- 3 brins de romarin
- 3 brins de thym
- Poivre et sel

❶ Préchauffez le four à 180 °C. Entaillez le rôti tout le long, en spirale, jusqu'à pouvoir l'ouvrir à plat. Tartinez-le de moutarde, ajoutez des feuilles de sauge et 2 brins de romarin. Poivrez, salez et enroulez. Ficelez-le bien serré avec 1 brin de romarin et des feuilles de sauge par-dessus. Poivrez et salez.

❷ Déposez le rôti dans un grand plat et entourez-le avec les carottes (entières, juste lavées), les échalotes (épluchées, entières), les pommes de terre (non épluchées et coupées en morceaux). Arrosez le tout d'huile d'olive, poivrez, salez et parsemez de thym effeuillé. Ajoutez le fond de veau et faites rôtir 45 min au four, en arrosant de temps en temps avec le jus de cuisson.

❸ Couvrez le plat de papier alu et laissez reposer 15 min. Coupez le rôti en tranches épaisses et servez avec les légumes.

**Astuce** En version automne, on remplace les légumes cités par des patates douces, du butternut et des navets. Et pour la touche finale : un trait de miel ou de sirop d'érable.



Le logo 'Mieux pour tous' garantit que la viande provient d'animaux qui ont reçu une alimentation variée et équilibrée. Son profil nutritionnel présente un plus grand équilibre entre les Omega 3 - issus de végétaux - et les graisses saturées. Et cela se goûte, car la viande est particulièrement tendre, savoureuse et juteuse.



# HELLMANN'S

EST.1913



COUPON  
À LA FIN DE CE  
MAGAZINE

## Ingrédients :

- ✓ 100gr de boeuf haché
- ✓ 20ml Hellmann's Real
- ✓ 1 pain à hamburger
- ✓ 10gr d'oignon confit
- ✓ 1 feuille de laitue
- ✓ 3 tomates cerises coupées en morceaux
- ✓ 3 lamelles de cornichon coupées en morceaux
- ✓ 20ml Hellmann's Real & Ketchup



## AUX CÔTÉS DES GOURMETS





## QUAKER CRUESLI 4 NUTS

*Irrésistible quand on aime le muesli croquant.*

Un mélange de céréales complètes à base d'avoine et de blé grillés. Démarrez votre journée par un délicieux petit-déjeuner croquant avec le **Cruesli 4 nuts** ou **Chocolat**. Riche en fibres et avec seulement 12 g de sucre/100 g de Cruesli. Un délice avec du lait, une boisson végétale (comme du lait d'amande) ou du yaourt.



## QUAKER CRUNCHY MIX-UP

*Irrésistible pour les enfants.*

Un mélange de céréales complètes avec des formes d'animaux pour vos enfants. Ce **Crunchy Mix-Up** est riche en fibres et contient moins de sucre que vous n' imaginez. Il ne reste plus qu'à choisir entre la version fraise ou chocolat...



## CAMPINA FROMAGE FRAIS

*Irrésistible avec des fraises (version sucrée) ou des petits radis (version salée).*

Avec des céréales, sur une tartine, dans un cheesecake... Votre gourmandise a l'embaras du choix avec le fromage blanc. Choisissez entre la maquée **Campina entière, demi-écrémée ou maigre**. Découvrez toutes les variétés au rayon crèmerie. Petit astuce : le fromage blanc est naturellement riche en protéines. Parfait pour bien démarrer la journée !

*Testé pour vous...*

# LE PETIT-DÉJEUNER MMM !

**ON SE RÉVEILLE TOUS DIFFÉREMMENT ET ON A TOUS UNE AUTRE IDÉE D'UN BON PETIT-DÉJEUNER. NOUS PASSONS EN REVUE LES NOUVEAUX PRODUITS DU PETIT-DÉJEUNER. QUEL EST L'INGRÉDIENT QUI VA VRAIMENT VOUS RÉVEILLER ?**



## BALADE I LOVE CHOCO FONDANT

*Irrésistible quand on aime les produits belges authentiques..*

Préparé avec du lait frais et du vrai chocolat (sans huile de palme !) qui le rend irrésistible. Saviez-vous que le **I Love Choco fondant** contient de ce fait 70% de graisses et 40% de sucres en moins qu'un choco à tartiner classique ? Irrésistible pour les petits et les grands gourmands.



DISPONIBLE  
EN BLOC OU  
EN TRANCHES

## SPÉCIALITÉS FROMAGÈRES WESTLAND OLD AMSTERDAM

*Irrésistibles quand on aime les produits hollandais authentiques.*

Un fromage de Hollande vieux avec un goût légèrement doux. Riche en cristaux, pauvre en humidité et pourtant facile à trancher. Vieilli pendant minimum 8 mois sur des planches pour lui donner ce goût parfait. Grâce à sa recette unique, **Old Amsterdam** collectionne les prix d'excellence dans le monde entier. Délicieux à l'apéro ou sur du pain. Surprenant aussi dans une salade.



## TROPICANA ORANGE EXTRA PULP

*Irrésistible quand on aime le bon jus sans vouloir le presser soi-même.*

Le jus composé de 100% d'oranges pressées pour les amateurs de pulpe. Pur nature pour une qualité et un goût exceptionnel. Grâce à ses 30% de pulpe, il est difficile de distinguer le goût et la texture du **Tropicana Extra Pulp** d'un jus d'orange fraîchement pressé. Il n'y a rien de mieux pour bien commencer sa journée !



# Les amis du **PORC**







Comment faire sa pizza  
comme un pizzaiolo ?

[WWW.DELHAIZE.BE](http://WWW.DELHAIZE.BE)

## PIZZA PROVENÇALE

### À LA MARIUS


Impossible, quand on est en vacances dans le sud de la France, de résister à l'offre des nombreux camions à pizza qui vantent leurs recettes au feu de bois. Grand classique régional, la pizza provençale se différencie essentiellement de l'italienne par son fromage : souvent de l'emmental ou du gruyère. Tandis que si l'on remonte vers l'Alsace, la fameuse flammekueche se la joue plus copieuse, avec sa crème et ses lardons. Top en automne accompagnée d'une salade verte !

### BON À SAVOIR...

Une pizza bianca (blanche) est une pizza sans sauce tomate.

La recette ?  
C'est en p. 89 !





**Qui dit pizza, dit Italie. Et pourtant, des États-Unis à la Turquie, en passant par la France ou le Liban, on la retrouve un peu partout et à toutes les sauces. Petit tour de nos pizzas préférées et des recettes qui vont avec.**

# LE TOUR DU MONDE DES PIZZAS

Les Italiens vous diront que la pizza est née à Naples et ils n'ont pas tort... Mais la pâte moelleuse et croustillante qui lui sert de base est aussi vieille que le blé et le pain. D'ailleurs, d'aussi loin qu'on s'en souvienne, on a toujours pris plaisir à la garnir ici d'un bout de fromage et d'une tranche de charcuterie fine, là d'un reste de viande cuisinée ou d'une lamelle de légume gorgé de soleil ou même d'un bête petit filet d'huile d'olive, d'une pincée de sel et de quelques herbes. La pizza ? C'est le cri du cœur des gourmands du monde entier. À partager à l'apéro ou en entrée, ou à garder rien que pour soi, en plat !

↖  
*Avec cette pizza aux senteurs ensoleillées, on adore servir (avec modération) un Coteaux-d'Aix-en-Provence.*



**PIZZA CALZONE**

# ITALISSIMA !

Mythique de chez mythique, l'authentique pizza napolitaine est inscrite depuis 2017 au Patrimoine mondial de l'UNESCO et fait l'objet de très sérieux concours de lancer acrobatique entre pizzaiolos. Créé en hommage à la reine Margherita, le modèle standard à base de tomate, mozzarella et basilic rappelle les couleurs de l'Italie et se caractérise par sa pâte souple et ses bords rebondis et ondulants. En opposition, sa grande rivale, la pizza romaine est fine et croustillante.

Pliée en chausson, voilà la calzone en italien ! Si on réduit sa taille et qu'au lieu de la cuire au four, on la frit, ça donne des panzerotti.

## BON À SAVOIR...

En Italie, même si elle n'a rien contre un verre de vin rouge, la pizza se mange de préférence accompagnée d'une bière.

<http://dlhz.be/pizzacalzone>

RECETTE EN EXCLU SUR DELHAIZE.BE



**PIZZA LIBANAISE****MA PITA À MOI**

Avec la pita, on reste dans l'esprit de la pâte à pizza. Si les Italiens ont la focaccia et les Provençaux la fougasse, les Orientaux, de la Syrie au Liban en passant par Israël, jouent les gourmands avec leur pita. En larges galettes pliées ou roulées ou encore en pochons à remplir, servies à température ambiante, tièdes ou passées au grill, les pitas peuvent être garnies de tout ce qui est bon !

Cuite sans garniture, la pâte à pizza ou la pita peut aussi servir de base sur laquelle tartiner de nombreux combos : tarama + persil émincé + zestes de citron/ricotta + légumes grillés et marinés/tapenade d'olives vertes + lamelles de tomates + anchois à l'huile.

La recette ?  
C'est en p. 89 !  
→



**PIDE TURC**

## LE BON TRUC DES TURCS

Ils l'appellent "pide" et, au lieu d'en faire un disque, les Turcs façonnent leur pizza de manière oblongue. Une forme allongée qui leur permet de l'accommoder tel un wagon de train, compartiment par compartiment : sur l'un de la viande hachée, sur le suivant des épinards, sur le troisième du fromage... Le système idéal pour les tribus qui ne partagent pas les mêmes goûts !

### ASTUCE

Pour garnir ce pide, un reste de sauce bolognaise fera l'affaire. Une autre idée ? Des sardines en boîte émiettées, accompagnées de câpres et de jeunes oignons.

La recette ?  
C'est par ici !



## PIZZA PROVENÇALE

⌚ 45 MIN + 10 MIN DE CUISSON 🍴 FACILE

🍷 €€ 🍷 1 PIÈCE

**899** Lipides: 48 g - Glucides: 83 g  
Fibres: 6 g - Protéines: 27 g



- 50 g de saucisson sec aux herbes
- 1 grand poivron pointu
- 1 aubergine
- 1 courgette
- 2 c à s de pignons de pin
- 150 g de sauce "Primavera" Saclà
- 12 olives vertes
- 1 boule de pâte à pizza au levain (400 g)
- 2 c à s de farine
- 1 petit rondin de chèvre (120 g)
- 4 c à s d'huile d'olive
- 5 brins de thym
- Poivre et sel

- 1 Préchauffez le four à 240 °C et sortez-en la grille. Taillez l'aubergine en longues tranches (1 cm d'épaisseur), de même que la courgette (½ cm d'épaisseur). Salez et laissez dégorger 20 min.
- 2 Mettez la pâte à pizza dans un saladier, couvrez d'un essuie de cuisine et laissez reposer 30 min à température ambiante.
- 3 Faites rôtir le poivron au four pendant 25 min, en le retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'il soit noir. Enfermez-le dans un récipient hermétique et laissez tiédir.
- 4 Épongez les tranches d'aubergine et de courgette, badigeonnez-les d'huile d'olive, poivrez et ajoutez les 3 brins de thym effeuillés. Faites-les griller à feu vif, sur un gril bien chaud. Pelez le poivron et coupez-le en morceaux.
- 5 Étirez la pâte à pizza sur le plan de travail fariné, avec les mains (surtout pas au rouleau !). Déposez-la sur du papier cuisson. Étalez-y la sauce tomate, puis ajoutez les légumes, le saucisson et le chèvre coupés en rondelles, les olives, les pignons et 2 brins de thym. Glissez le tout sur la grille et faites cuire 10 min au four.
- 6 Servez bien chaud, comme plat principal ou en snack à partager.

**Astuce** Pour la version express, passez par le rayon surgelés et prenez un sachet de tranches d'aubergines grillées ou de légumes grillés.

## PIZZA LIBANAISE

⌚ 25 MIN + 10 MIN DE CUISSON (+ 30 MIN DE REPOS) 🍴 FACILE

🍷 €€ 🍷 1 PIÈCE

**930** Lipides: 49 g - Glucides: 86 g  
Fibres: 10 g - Protéines: 30 g



- 250 g de tomates
- ½ petit oignon rouge
- 1 citron
- 1 petite boîte de pois chiches (130 g, poids égoutté)
- 200 g de houmous au za'atar
- 200 g de feta
- 2 c à s d'huile d'olive
- ½ botte de coriandre
- 4 brins de persil plat
- ½ gousse d'ail
- ½ piment rouge
- Cumin en poudre
- Poivre et sel

### Pour la pâte :

- 250 g de kefir
- ± 250 g de farine (+ pour le plan de travail)
- 2 c à s d'huile d'olive
- 1 c à c de sel

- 1 Préparez la pâte : mélangez, puis pétrissez la farine, le kefir, l'huile d'olive et le sel, jusqu'à obtention d'une pâte souple et non collante. Ajoutez un peu de farine si nécessaire. Mettez-la dans un saladier, couvrez d'un essuie de cuisine et laissez reposer 30 min à température ambiante (ou au four, à 50 °C).
- 2 Épépinez les tomates et taillez-les en petits dés. Hachez finement l'oignon rouge et les tiges de la coriandre. Mélangez le tout avec le jus de ¼ de citron, 1 c à s d'huile d'olive, l'ail pressé, du poivre et du sel.
- 3 Égouttez et rincez les pois chiches. Mélangez-les avec le jus de ¼ de citron, 1 c à s d'huile d'olive, 2 brins de persil plat haché, du cumin, du poivre et du sel.
- 4 Préchauffez le four à 240 °C et sortez-en la grille. Pétrissez la pâte à pizza et étalez-la sur le plan de travail fariné, avec les mains (surtout pas au rouleau !). Déposez-la sur du papier cuisson. Étalez-y le houmous et recouvrez avec la feta émiettée. Glissez le tout sur la grille et faites cuire 10 min au four.
- 5 Garnissez avec les tomates, les pois chiches, des tranches de citron, le piment émincé ainsi que les feuilles de coriandre et 2 brins de persil hachés. Servez comme plat principal ou en snack à partager.

## PIDE TURC

⌚ 25 MIN + 10 MIN DE CUISSON (+ 30 MIN DE REPOS) 🍴 FACILE

🍷 €€ 🍷 1 PIÈCE

**756** Lipides: 39 g - Glucides: 74 g  
Fibres: 3 g - Protéines: 25 g



- 250 g de haché d'agneau sans épices
- ¼ de poivron pointu
- 6 olives noires ridées
- 2 c à s de sauce tomate "Alle erbe" Bertolli
- 2 c à s de yaourt "Turkish Style"
- 1 c à s d'huile d'olive
- 2 brins de persil plat
- 6 piments verts doux au vinaigre
- ½ sachet d'épices "Pitta" Delhaize

### Pour la pâte :

- 250 g de kefir
- ± 250 g de farine (+ pour le plan de travail)
- 2 c à s d'huile d'olive
- 1 c à c de sel

- 1 Préparez la pâte : mélangez, puis pétrissez la farine, le kefir, l'huile d'olive et le sel, jusqu'à obtention d'une pâte souple et non collante. Ajoutez un peu de farine si nécessaire. Mettez-la dans un saladier, couvrez d'un essuie de cuisine et laissez reposer 30 min à température ambiante (ou au four, à 50 °C).
- 2 Faites rissoler la viande hachée à bon feu, dans une poêle contenant l'huile d'olive, en cassant la masse pour éviter la formation de grosses boulettes. Assaisonnez-la avec le mélange d'épices. Ajoutez la sauce tomates, mélangez et laissez tiédir.
- 3 Préchauffez le four à 240 °C et sortez-en la grille. Pétrissez la pâte à pizza et étalez-la sur le plan de travail fariné, avec les mains (surtout pas au rouleau !), en lui donnant une forme allongée. Déposez-la sur du papier cuisson. Garnissez-la avec la viande, en laissant les bords libres. Pliez les bords vers la farce, en formant une grande barquette. Ajoutez les piments, les olives et le poivron émincé. Répartissez le yaourt en petites cuillerées. Glissez le tout sur la grille et faites cuire 10 min au four.
- 4 Saupoudrez de persil haché et servez bien chaud, comme plat principal (avec une salade) ou en snack à partager.

**Astuce** Envie d'une petite sauce en plus ? Facile : mélangez du yaourt turc avec du poivre, du sel et un peu d'huile d'olive ou prenez un ravier de tzatziki.





- 1 Pizza alla Pala pancetta ❄
- 2 Pizza alla Pala margherita ❄
- 3 Cheesy margherita
- 4 Naples style pizza margherita ❄
- 5 Pizza 5 formaggi ❄
- 6 Naples style pizza bianca verdure grigliate ❄
- 7 Oh so funghi

# LES PIZZAS

CHEZ DELHAIZE







100% GOÛT



MÉLANGES DE  
3 FROMAGES



Les Schtroumpfs se rhabillent  
pour la rentrée des classes.

Le snack fun  
100% fromage!

LES  
SCHTROUMPFS



# Un p'tit effort en cuisine, **UNE SEMAINE DE BONS REPAS**

**AU TOTAL**  
**±2.30h**

**5** | **4**  
**REPAS** | **PERS.**



*Bouillon*



*Légumes  
verts*



*Sauce crémeuse  
au vin blanc*

*Boulettes  
de ricotta*



*Boulettes  
de poulet*

**Lundi**

**LINGUINE AUX BOULETTES RICOTTA-ÉPINARDS,  
SAUCE CRÉMEUSE**

**Mardi**

**SOUPE-REPAS AUX BOULETTES  
DE POULET ET LÉGUMES VERTS**



Le *meal prep*, c'est le bon plan pour gagner du temps sans se priver ! Le principe est simple : le dimanche, on prépare une série de plats et d'ingrédients pour cuisiner vite et bien en semaine.

Les recettes ?  
C'est par ici !



**Mercredi**

**PARMENTIER DE POULET  
AUX LÉGUMES**

**Jeudi**

**QUICHE AU FROMAGE, ASPERGES  
ET TOMATES CONFITES**

**Vendredi**

**SÉBASTE AUX ASPERGES ET AUX  
TOMATES CONFITES, PURÉE AU THYM**



# PRÊT(E) ? LET'S PREP!



## MES LISTES DE COURSES

### INGRÉDIENTS DU RAYON FRAIS

- 900 g de haché de poulet bio
- 4 filets de sébaste (± 700 g)
- 2 œufs
- 600 g de tomates cocktail
- 250 g de tomates cerise mix
- 2 bottes d'asperges vertes
- 600 g de courgettes
- 200 g de sugar snaps
- 600 g d'épinards
- 1 salade verte (au choix)
- 1 citron bio
- 50 g d'olives noires dénoyautées
- 4 oignons
- 4 échalotes
- 2 gousses d'ail
- 1,6 kg de pommes de terre farineuses
- 1 petit pain de campagne
- 1 pâte feuilletée
- 300 g de parmesan râpé
- 200 g de gruyère râpé
- 100 g de ricotta
- 300 g de yaourt nature entier
- 7,5 dl de crème fraîche
- 100 g de beurre
- 1 botte de persil plat
- 1 botte de thym
- 1 botte d'origan
- 1 botte de romarin
- 1 botte de basilic
- 2 brins de sauge

### INGRÉDIENT DU RAYON SURGELÉS

- 300 g de petits pois

### INGRÉDIENTS DU RAYON ÉPICERIE

- 500 g de linguine
- 100 g de farine
- 1 c à s rase de sucre fin
- 1 dl de vin blanc
- 2 x 5 dl de bouillon de légumes Fundo
- 2 ou 3 c à s de vinaigre balsamique
- ± 3 dl d'huile d'olive
- Piment d'Espelette
- ½ c à c de cumin en poudre
- ½ c à c de graines de fenouil
- 1 c à s de ras-el-hanout
- 2 c à s de curry Madras
- Poivre et sel

① Déposez les pommes de terre non épluchées dans une grande casserole, couvrez-les d'eau froide et portez à ébullition. Laissez mijoter 1 h à couvert, puis laissez égoutter et tiédir.

② Préchauffez le four à 150 °C. Disposez les tomates cocktail coupées en 2, partie coupée vers le haut, sur une plaque de four recouverte de papier cuisson.

Saupoudrez-les de 2 brins de romarin, 4 brins de thym et 4 brins d'origan hachés, ainsi que de sucre et de piment d'Espelette. Arrosez de 2 c à s d'huile d'olive et faites rôtir 50 min au four.

③ Mettez la ricotta dans une passoire tapissée d'un carré de gaze ou d'une étamine et laissez égoutter au moins 30 min.

④ Émincez les oignons et faites-les revenir 15 min à feu très doux dans une poêle contenant 2 c à s d'huile d'olive.

⑤ Mettez le bouillon dans une casserole avec 5 dl d'eau, 2 brins de thym, 2 brins d'origan, le jus de 1 citron (râpez d'abord le zeste et réservez-le), ½ c à c de cumin et ½ c à c de graines de fenouil. Portez à ébullition et laissez mijoter 10 min.

⑥ Hachez finement la botte de persil plat. Mélangez 400 g de haché de poulet avec 1 c à s de ras-el-hanout et la moitié du persil. Façonnez 12 boulettes et plongez-les dans le bouillon. Laissez mijoter 10 min.

⑦ Retirez les oignons cuits de la poêle, ajoutez-y 2 c à s d'huile et faites revenir 500 g de haché de poulet avec 1 c à s de curry Madras et le reste du persil haché. Cassez la masse à la spatule pour éviter la formation de grosses boulettes et retirez du feu quand tout est bien doré. Mettez le tout (oignons + viande) dans un récipient hermétique. Laissez refroidir, fermez et rangez au frigo.

⑧ Supprimez la partie dure à la base des asperges et cuisez-les 2 min dans de l'eau bouillante salée. Égouttez-les et plongez-les dans de l'eau glacée. Cuisez de la même manière pendant 3 min les courgettes (épépinées et taillées en demi-rondelles), les épinards (2 min) et les sugar snaps (1 min). Rincez les petits pois à l'eau froide pour les décongeler. Laissez bien égoutter le tout.

⑨ Mélangez le yaourt avec 1 c à s de curry Madras, 1 c à s d'huile d'olive, du poivre et du sel. Mettez dans un récipient hermétique, fermez et rangez au frigo.

⑩ Hachez finement la moitié des épinards bien égouttés et mélangez-les avec la ricotta égouttée et 100 g de parmesan râpé.

Rectifiez l'assaisonnement et confectionnez 16 boulettes. Roulez-les dans la farine et rangez-les dans un récipient suffisamment grand pour qu'elles ne se touchent pas. Mettez au frigo sans couvrir pour qu'elles sèchent un peu.

⑪ Faites revenir les échalotes émincées 5 min à feu doux dans un poêlon contenant 1 c à s d'huile d'olive. Ajoutez le vin blanc, faites réduire entièrement à feu vif, puis ajoutez la crème et la sauge. Laissez mijoter 10 min à feu très doux.

⑫ Épluchez les pommes de terre et écrasez-les en purée avec le beurre, 1 dl d'huile d'olive, du poivre et du sel. Répartissez dans 2 récipients hermétiques. Ajoutez 4 brins de thym effeuillés dans l'un d'entre eux. Dans l'autre, ajoutez 300 g de courgettes et la moitié des petits pois. Écrasez un peu et rectifiez l'assaisonnement. Laissez refroidir. Fermez et mettez au frigo.

⑬ Mettez 5 cl d'huile d'olive dans un grand récipient hermétique avec 2 brins de thym, 2 brins d'origan et le zeste du citron râpé. Mélangez, ajoutez les filets de sébaste, tournez-les pour les enrober et rangez-les bien serrés en une couche. Poivrez. Fermez et mettez au congélateur.

⑭ Filtrez la sauce à la crème, rectifiez l'assaisonnement et versez-la dans un récipient hermétique. Laissez refroidir, fermez et rangez au frigo.

⑮ Mettez le reste des courgettes, des petits pois et des épinards dans un récipient hermétique. Ajoutez les sugar snaps, fermez et rangez au frigo.

⑯ Répartissez les asperges dans 2 récipients hermétiques. Fermez et mettez au congélateur.

⑰ Égouttez les boulettes de poulet et mettez-les dans un récipient hermétique. Versez le bouillon dans un bocal. Laissez refroidir, fermez et rangez au frigo.

⑱ Répartissez les tomates confites dans 2 récipients hermétiques. Laissez refroidir et fermez. Rangez-en un au frigo et l'autre au congélateur.



# Lundi

**Linguine aux boulettes  
ricotta-épinards,  
sauce crémeuse**

Retrouvez  
les ingrédients  
à assembler  
en p. 92 !

**RECETTE COMPLÈTE SUR  
WWW.DELHAIZE.BE**



⌚ 15 MIN 🍴 FACILE 💰 €€€ 👤 4 PERS.

Réchauffez tout doucement la sauce à la crème. Portez 2 casseroles d'eau salée à ébullition. Coupez les olives noires et les tomates cerise en 2. Cuisez les linguine selon les instructions sur l'emballage. Roulez les boulettes ricotta-épinards à nouveau dans la farine et plongez-les doucement dans de l'eau frémissante. Laissez cuire à petit feu, le même temps que les pâtes. Égouttez-les délicatement avec une écumoire. Servez les pâtes avec la sauce et ajoutez les boulettes, les tomates cerise, les olives et du basilic. Présentez avec 100 g de parmesan râpé.



Lipides: 60 g - Glucides: 97 g  
Fibres: 5 g - Protéines: 33 g





# Mardi

**Soupe-repas aux boulettes de poulet et légumes verts**



⌚ 15 MIN 🍴 FACILE 💰 €€€ 👤 4 PERS.

Mettez le bouillon, les boulettes de poulet et le mélange de 4 légumes verts dans une casserole, portez à ébullition et laissez mijoter 10 min. Grillez les tranches de pain de campagne, frottez-les d'ail et arrosez-les d'un filet d'huile d'olive. Servez en accompagnement de la soupe.



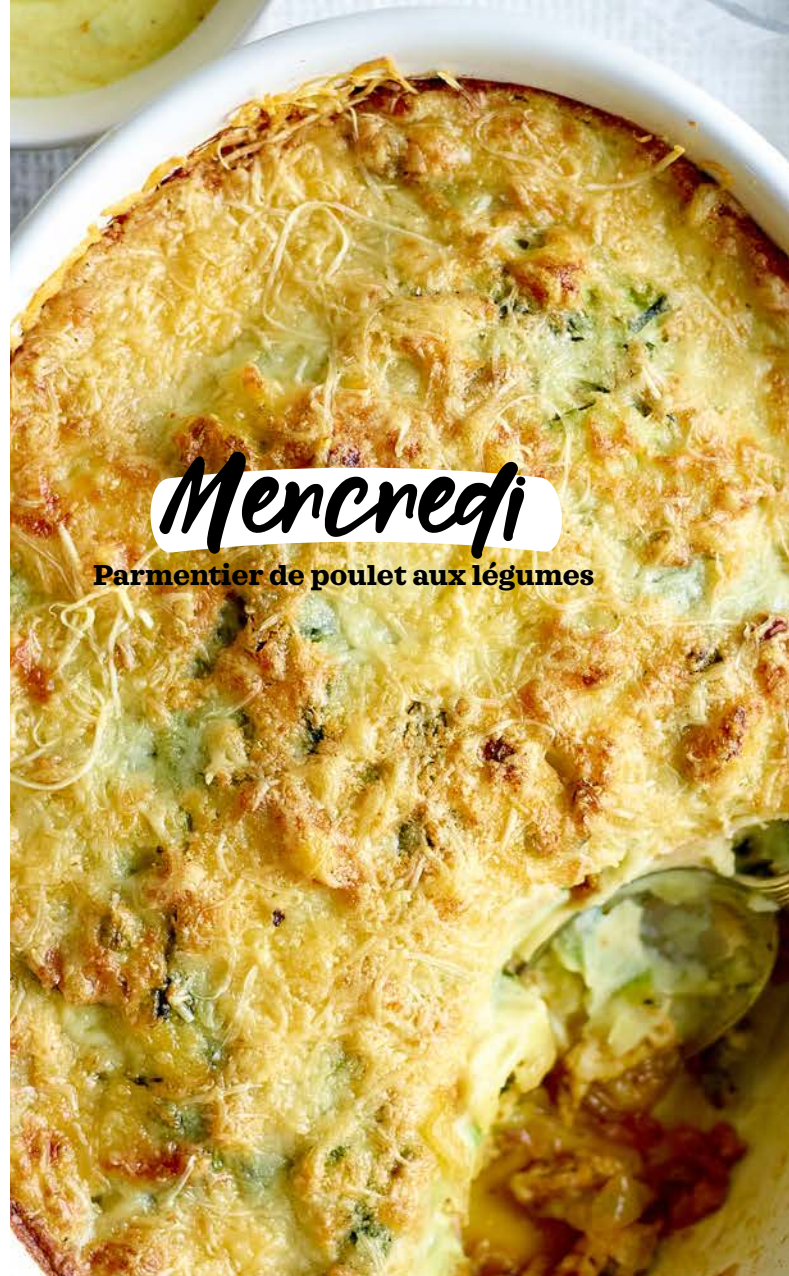
280  
KCAL  
PORT

Lipides: 13 g - Glucides: 17 g  
Fibres: 6 g - Protéines: 24 g



# Mercredi

**Parmentier de poulet aux légumes**



⌚ 25 MIN 🍴 FACILE 💰 €€€ 👤 4 PERS.

Mettez le mélange haché-oignons dans le fond d'un plat à four. Recouvrez-le avec le stoemp aux légumes et saupoudrez de 100 g de gruyère râpé. Faites dorer 20 min au four (préchauffé à 180 °C). Servez avec la sauce au yaourt.



**METTEZ 1 PORTION D'ASPERGES ET 1 PORTION DE TOMATES CONFITES AU FRIGO AFIN QU'ELLES DÉGÈLENT DOUCEMENT POUR LE LENDEMAIN.**



704  
KCAL  
PORT

Lipides: 11 g - Glucides: 50 g  
Fibres: 9 g - Protéines: 38 g





# Tendi

Quiche au fromage,  
asperges et tomates confites



⌚ 10 MIN + 30 MIN DE CUISSON 🍳 FACILE 💰 €€ 🍴 4 PERS.

Garnissez un moule à tarte avec la pâte feuilletée. Disposez-y les asperges et versez par-dessus un mélange composé de 2 œufs battus avec 2,5 dl de crème fraîche, du poivre, 100 g de gruyère et 100 g de parmesan râpés. Ajoutez quelques tomates confites et faites cuire 30 min au four (préchauffé à 180 °C). Servez avec une salade verte arrosée d'huile d'olive et de vinaigre balsamique, à laquelle vous mélangez le reste des tomates confites.



**METTEZ 1 PORTION D'ASPERGES, 1 PORTION DE TOMATES CONFITES ET LE SÉBASTE AU FRIGO AFIN QU'ILS DÉGÈLENT DOUCEMENT POUR LE LENDEMAIN.**



751  
KCAL/PORT

Lipides: 31 g - Glucides: 32 g  
Fibres: 4 g - Protéines: 25 g



# Vendredi

Sébaste aux asperges  
et aux tomates confites,  
purée au thym



⌚ 10 MIN 🍳 FACILE 💰 €€ 🍴 4 PERS.

Réchauffez la purée au thym dans une casserole, à feu très doux ou au micro-ondes. Faites revenir les asperges et les tomates confites à bon feu dans une poêle, avec 1 c à s d'huile d'olive. Faites saisir le poisson 1 min par face, avec sa marinade, dans une poêle bien chaude. Rectifiez l'assaisonnement et servez.



842  
KCAL/PORT

Lipides: 55 g - Glucides: 46 g  
Fibres: 6 g - Protéines: 37 g





## LE PANIER GOURMAND

Petits artisans ou grandes marques : tous ont de délicieuses idées pour (les placards de) la cuisine.

### ON EN PINCE POUR LES GRANULÉS



Avouez : les granulés, ça va sur (presque) tout ! Sur une tartine beurrée au petit-déjeuner, sur un croissant, dans un cappuccino... ou sur le gâteau du goûter, une glace... Quelle que soit la "destination finale", **les granulés fondants** de Jacques, au chocolat 100% belge, garantissent une note très chocolat. Un délice !

**VOUS TROUVEZ LES GRANULÉS DE JACQUES  
AU RAYON PETIT-DÉJEUNER DE VOTRE DELHAIZE.**

Plus d'info : [www.chocojacques.be](http://www.chocojacques.be)

### GOOD SEEDS, GREAT TASTE

Les barres de céréales de Nine sont non seulement délicieuses, elles regorgent aussi de bonnes choses. Riches en fibres, elles sont également une source de



magnésium. Préparées à base de protéines 100% végétales, elles sont vegan et sans gluten. Formidable, non ? Le plus dur sera de choisir : **Original**, **Cocoa & Raspberry** ou **Pumpkin & Sunflower**. C'est l'en-cas (sportif) idéal.

**VOUS TROUVEZ LES BARRES DE CÉRÉALES DE NINE  
AU RAYON BISCUITS\* DE VOTRE DELHAIZE.**

Plus d'info : [www.9ninebrand.com](http://www.9ninebrand.com)

\*Uniquement disponibles dans certains magasins Delhaize.

### OH, LADY MARMALADE !



Une marmelade qui a le bon goût du fait maison ? C'est celle de Mackays. Cette marmelade nous vient d'Ecosse où elle est préparée de façon authentique : cuite très lentement

dans des casseroles de cuivre et remuée à la main avec des morceaux de fruits, sans pulpe et sans jus. Laissez-vous surprendre par le goût fruité intense de **Seville Orange Marmalade** ou de **Lemon Curd**. Un délice sur un toast ou – à la mode écossaise – sur un scone à peine sorti du four.

**VOUS TROUVEZ LA MARMELADE DE MACKAYS  
AU RAYON PETIT-DÉJEUNER DE VOTRE DELHAIZE.**

Plus d'info : [www.mackays.com](http://www.mackays.com)

### LES INDISPENSABLES POUR UNE BOUCHE SAINE

La recherche démontre que la santé bucco-dentaire est essentielle pour une vie saine.



Pour une bonne hygiène buccale, faites confiance aux solutions de GUM : **Soft-Picks Original**, **Soft-Picks Advanced**, **Easy-Flossers** et **Trav-Ler**. Bon à savoir : les trois premiers sont réunis dans un étui de voyage. Pratique en cours de route !

**VOUS TROUVEZ LES SOINS BUCCO-DENTAIRES DE GUM  
AU RAYON DROGUERIE DE VOTRE DELHAIZE.**

Plus d'info : [www.sunstargum.com](http://www.sunstargum.com)





# S<sup>t</sup> SEVER<sup>®</sup>

FIERS DE NOS ORIGINES

UN POULET FERMIER JAUNE D'EXCEPTION !



— *Saveur* —

Une saveur intense,  
une chair à la fois  
ferme et fondante  
et délicatement  
persillée

► Fiers de  
nos origines  
Sud-Ouest !



► Des éleveurs  
responsables  
et engagés réunis  
en coopérative

► Des poulets  
élevés en liberté et  
une alimentation **100%**  
végétale sans **OGM\***

► Pionniers  
du Label  
Rouge



RETROUVEZ TOUTES NOS VOLAILLES St SEVER EN MAGASIN : coquelet, caille, pintade, poulet noir ...  
ET TOUTES NOS IDÉES RECETTES SUR [www.st-sever.fr](http://www.st-sever.fr)



# BOÎTE à TARTINES

Et si on se faisait plaisir avec du houmous pour changer de la charcuterie ? De quoi rester en forme le reste de la journée, avec une tartine complète et équilibrée, signée Morane.



## QUI EST @SIMPLY.MORANE ?

Morane (24 ans) est belge et vient de terminer ses études de diététicienne nutritionniste. Passionnée de cuisine et de sport, elle partage avec ses plus de 10 500 fans ses conseils et recettes pour manger équilibré, en n'oubliant pas de se faire plaisir. Une gourmande qui a de la suite dans les idées. On l'adore !



*Une bonne  
alternative  
à la charcuterie  
dans les tartines  
des enfants !*



## TARTINES COMPLÈTES AU HOUMOUS AU PESTO ET CRUDITÉS

⌚ 10 À 15 MIN 🍳 FACILE 💰 €€€ 👤 4 PERS.



250  
KCAL  
PORTY

Lipides: 14 g - Glucides: 15 g  
Fibres: 5 g - Protéines: 12 g



### Pour le houmous au pesto :

- 1 boîte de pois chiches (220 g)
- 20 g de parmesan râpé
- ± 5 cl d'eau
- 3 c à s d'huile d'olive
- 1 petite gousse d'ail
- 2-3 poignées de basilic frais
- Poivre et sel

### Pour la garniture :

- Mozzarella, salade, tomates, concombre...
- 10 à 14 tranches de pain complet

- 1 Préparez le houmous au pesto : mixez tous les ingrédients ensemble jusqu'à obtenir une texture onctueuse. Ajoutez plus d'eau si nécessaire.
- 2 Étalez du houmous au pesto sur une tranche de pain.
- 3 Garnissez cette tartine de crudités : tomate, salade, concombre avec un peu de mozzarella. Ajoutez une tranche de pain par-dessus.

Un peu pressé(e) le matin ?  
Mixez 30 g de pesto  
déjà préparé avec la boîte  
de pois chiches et  
un peu d'eau.



# ROULEAUX DE PRINTEMPS POUR BOÎTE À TARTINES

Tessa et sa fille Ella (4 ans) adorent les couleurs. Dans leurs tenues, mais aussi dans leur boîte à tartines. D'ailleurs, on n'y trouve pas de tartines, mais des rouleaux de printemps multicolores remplis de petits légumes, de fruits et d'un ingrédient secret...

← La pâte de cacahuètes apporte une touche sucrée.



1

Cuisez les nouilles et égouttez-les.



2

Coupez les légumes et la mangue.



3

Garnissez vos feuilles de riz comme vous aimez !





Pimpez vos rouleaux de printemps avec des noix de cajou hachées et/ou de la coriandre fraîche.  
Top aussi avec de la sauce hoisin à la place de la pâte de cacahuètes.

## ROULEAUX DE PRINTEMPS À LA MANGUE ET AUX LÉGUMES

⌚ 20 MIN 🍳 FACILE 💰 €€€ 👤 4 PERS.



Lipides : 7 g - Glucides : 22 g  
Fibres : 2 g - Protéines : 5 g

- ½ concombre
- 1 poivron rouge
- 1 grande carotte
- ½ mangue
- 2 oignons jeunes

- 60 g de nouilles de riz (2 mm)
- 8 feuilles de riz
- 8 c à c de pâte de cacahuètes



- 1 Mettez les nouilles dans un saladier, couvrez-les d'eau bouillante et laissez reposer 4 min. Égouttez-les et rincez-les à l'eau froide.
- 2 Taillez le poivron, la carotte, la mangue et le concombre épiné en fins bâtonnets. Émincez les oignons jeunes en rondelles.
- 3 Trempez 1 feuille de riz pendant 30 s dans un plat rempli d'eau tiède. Déposez-la sur une planche à découper mouillée et étalez-y 1 c à c de pâte de cacahuètes sur une bande, au milieu, sans aller

jusqu'aux bords. Recouvrez d'un peu de bâtonnets de légumes et de mangue, ajoutez des nouilles et saupoudrez de rondelles d'oignon jeune. Pliez les côtés vers l'intérieur, puis enroulez.  
4 Préparez ainsi 8 rouleaux de printemps et dégustez-les aussitôt. Vous pouvez également les emballer individuellement dans du film fraîcheur (ou du papier cuisson) et les conserver au frigo : super pour les *lunchboxes* !



Les plus beaux gâteaux  
ne sont pas toujours  
les plus compliqués.  
Le coup des figurines,  
vous connaissez ?  
Effet garanti !



<http://dlhz.be/gateaudanniversaire>

**GÂTEAU D'ANNIVERSAIRE AUX MYRTILLES**

La recette ?  
C'est en p. 106 !





# Un anniversaire trop classe !

Pour fêter ton anniversaire à l'école, si on changeait du quatre-quarts ? Voici 3 recettes dont tes copains de classe se souviendront longtemps. Et les plans B pour tricher !



## GÂTEAU D'ANNIVERSAIRE AUX MYRTILLES

⌚ 45 MIN + 12 MIN DE CUISSON 🍴 FACILE 💰 €€€ 👤 20 PERS.

294  
KCAL /  
PORT

Lipides : 9 g - Glucides : 29 g  
Fibres : 2 g - Protéines : 10 g



### Pour les gâteaux :

- 12 œufs
- 280 g de farine fermentante
- 70 g de fromage blanc
- 200 g de sucre fin
- 50 g de beurre
- 1 c à c rase de sel

### Pour la garniture :

- 2 blancs d'œufs
- 250 g de myrtilles

- 250 g de fromage blanc
- 35 g de sucre fin

### Pour le glaçage et le décor :

- 150 g de myrtilles
- 250 g de fromage frais bio (barquette)
- 250 g de mascarpone
- 75 g de sucre fin
- Perles en sucre multicolores

❶ Préparez les gâteaux : préchauffez le four à 180 °C. Fouettez les jaunes d'œufs avec le sucre, jusqu'à ce que le mélange blanchisse et double de volume. Tout en fouettant, ajoutez le beurre fondu et le fromage blanc, puis la farine tamisée et le sel. Montez les blancs en neige et incorporez-les délicatement, à la spatule, jusqu'à obtention d'une pâte mousseuse et homogène. Répartissez dans 3 moules de 18 cm de diamètre tapissés de papier cuisson. Cuisez-les 12 min au four. Laissez tiédir, démoulez et laissez refroidir sur une grille à pâtisserie.

❷ Préparez la garniture : mélangez le fromage blanc et le sucre, puis ajoutez les blancs d'œufs montés en neige ferme. Étalez la moitié de cette préparation sur 1 gâteau, ajoutez la moitié des myrtilles et posez le 2<sup>e</sup> gâteau dessus. Garnissez-le de la même manière et recouvrez-le avec le 3<sup>e</sup> gâteau.

❸ Préparez le glaçage et le décor : mélangez le fromage frais, le mascarpone et le sucre doucement au fouet, jusqu'à obtention d'une crème lisse. Recouvrez-en entièrement le gâteau, saupoudrez-le de perles de sucre



## SUCETTES AUX FRUITS ET AU CHOCOLAT

⌚ 20 MIN (+ 15 MIN DE RÉFRIGÉRATION) 🍴 FACILE 💰 €€€ 👤 ± 40 PIÈCES

39  
KCAL /  
PIÈCE

Lipides : 2 g - Glucides : 6 g  
Fibres : 1 g - Protéines : 0 g



Coupez **8 grosses fraises** et **1 banane** en rondelles (citronnez légèrement ces dernières). Enfilez-les sur des brochettes en bois, de même que **20 grosses myrtilles** (en rangées) et **12 raisins**. Faites fondre au bain-marie **200 g de Callets Dessert** (ou autre chocolat noir, haché). Trempez-y partiellement les sucettes, puis passez-les dans des petits bols contenant des **perles en sucre multicolores**. Ajoutez éventuellement des **petits marshmallows**. Enfoncez la base des brochettes dans un morceau de frigolite (ou déposez-les sur du papier cuisson) et faites durcir 15 min au frigo.

**Tout prêt !**



### RAYON BOULANGERIE

#### PIMP MY CAKE - DELHAIZE

Ce cake tout prêt vous épargne du temps en cuisine ! Il ne vous reste plus qu'à y mettre la touche finale avec l'une de nos hosties à thème et hop, le tour est joué ! Vous voulez plutôt du sur-mesure ? Commandez et personnalisez entièrement votre gâteau d'anniversaire en un clic sur

[WWW.HAPPYGATEAU.LALORRAINE.BE](http://WWW.HAPPYGATEAU.LALORRAINE.BE)







## BARRES CHOCOCO

⌚ 25 MIN (+ 13 H DE RÉFRIGÉRATION ET CONGÉLATION) 🍴 ASSEZ FACILE 💰 €€€ 🍴 15 PIÈCES



Lipides: 21 g - Glucides: 32 g  
Fibres: 5 g - Protéines: 5 g



Mélangez soigneusement **200 g de noix de coco** en poudre et **1 boîte de lait concentré sucré (397 g)**. Étalez sur 2 cm d'épaisseur dans un plat carré de 20 cm de côté recouvert de papier cuisson. Couvrez et laissez reposer 12 h au frigo. Découpez en barres (15 pièces) et mettez-les 30 min au congélateur. Faites fondre au bain-marie **300 g de Callets Dessert** (ou autre chocolat noir, haché). Enfoncez des brochettes dans les barres, trempez-les dans le chocolat et déposez-les sur du papier cuisson. Donnez un petit coup de fourchette sur le dessus pour créer un relief. Faites durcir au moins 30 min au frigo. À conserver ± 1 semaine au frigo, dans une boîte hermétique.

**Tout prêt!**

**RAYON BOULANGERIE**



### RAW SWEETS AU GOÛT CHOCOLAT ET CARAMEL

Des carrés de granola crus, végétariens, sans gluten, sans conservateurs, sans sucres ajoutés. Un petit plaisir bien de chez nous !



# NE MANQUEZ PAS LA FOIRE AUX VINS !

Quand on aime les bulles fraîches et les bons vins, on ne peut absolument pas manquer la foire aux vins dans nos magasins. Découvrez aussi nos nouveaux vins bio, sympas et durables. Et passez nos grands vins en revue. Profitez-en et... Vive la Vinolution !

## SANTA TIERRA

**RESERVA DE FAMILIA** - Chili

**Millésime**

2018

**Variété de raisin**

Sauvignon gris

**Description**

Nez d'arômes de melon délicats et de tons minéraux. Un corps rond et frais avec des notes de melon vert mûr.

**Petite histoire Vinolution**

Installée au pied de la Cordillère des Andes, Casa Silva est une cave familiale dont les origines remontent à 1892. Les vignes centenaires donnent à ces vins un caractère frappant.

**À déguster avec...**

Du poisson, des fruits de mer ou des salades.

P.R. € 9,99

## CHÂTEAU LANBERSAC

**CŒUR DE VIGNE** - France - Saint-Emilion

**Millésime**

2018

**Variété de raisin**

Merlot

**Description**

Des arômes de mûre et de cassis, avec des tannins juteux et de la structure.

**Petite histoire Vinolution**

Ce vin de Puisseguin Saint-Emilion se distingue des autres vins parce qu'il est produit sans sulfites ajoutés. Un vin bio exemplaire qui marque une forte tendance dans le monde du vin.

**À déguster avec...**

De la volaille, de la viande rouge ou de l'agneau.

P.R. € 12,99



**DU 12/09 AU 09/10,  
EMBARQUEZ POUR  
UN FABULEUX VOYAGE DANS  
LES PLUS BELLES RÉGIONS  
VINICOLES, D'EUROPE ET  
D'AMÉRIQUE. CHAQUE VIN  
A SA PERSONNALITÉ.  
VENEZ LA DÉCOUVRIR !**



## **CASA SANTOS LIMA**

### **RABO DE GALO - Portugal**

#### **Millésime**

2018

#### **Variétés de raisins**

Castelão, touriga nacional, tinta roriz, trincadeira

#### **Description**

Une exubérance d'arômes de fruit avec des notes de maturation sur chêne, un bon équilibre et une belle finale.

#### **Petite histoire Vinolution**

Un magnifique assemblage de variétés de raisins locales et typique de l'Algarve. Le Rabo de Galo est d'ailleurs le seul vin issu de cette région que vous trouverez en rayon dans votre Delhaize.

Une occasion à ne pas rater !

#### **À déguster avec...**

Une viande épicée cuite au barbecue.

P.R. € 6,99

Sur la bouteille, le *Galo* portugais le chante fièrement : ce vin est une merveille produite en Algarve, là où l'ardeur du soleil est tempérée par la brise de l'océan. Médaille d'or au Concours Mondial de Bruxelles.

## **GÉRARD BERTRAND**

### **ART DE VIVRE - France - Languedoc**

#### **Millésime**

2015

#### **Variétés de raisins**

Syrah, grenache, mourvèdre

#### **Description**

Équilibré et rond avec des arômes de fruits rouges.

#### **Petite histoire Vinolution**

Art de Vivre est une ode au style de vie méditerranéen, sa nature et ses artistes. Sa bouteille unique en céramique rappelle les premières amphores. Produit à partir de variétés de raisins emblématiques du sud de la France, ce vin invite à célébrer une région viticole vieille de deux mille ans, témoin d'une civilisation et d'un héritage vivant d'une rare beauté.

#### **À déguster avec...**

Des viandes grillées ou des plats méditerranéens.

P.R. € 11,99



Tous les légumes peuvent être  
préparés selon la même technique  
(et vous pouvez aussi varier  
les aromates). Alors, laissez libre  
cours à votre créativité !





# LÉGUMES CROQUANTS, cadeau craquant!

Des légumes fermentés, c'est l'opposé du cadeau de dernière minute.  
C'est un cadeau vraiment généreux, qui a demandé du temps.  
Un concentré de nutriments et d'amour qui fait plaisir à tous les coups.

## LÉGUMES FERMENTÉS

⌚ 15 MIN (+ 1 SEMAINE DE FERMENTATION) ✨ FACILE 🍴 €€€ 🗑️ 1 BOCAL DE 1 LITRE



Lipides : 0 g - Glucides : 9 g  
Fibres : 4 g - Protéines : 2 g



- 250 g de carottes bio
- 2 fenouils bio
- 1 tête d'ail frais
- 2 oignons jeunes
- 5 dl d'eau
- 1 c à c de poivre noir en grains
- 1 c à c de graines de moutarde
- 1 c à c de graines de fenouil
- 15 g de sel fin

- 1 Mélangez le sel et l'eau. Laissez reposer.
- 2 Réservez la fine verdure des fenouils, supprimez leurs tiges et leur couche extérieure. Coupez une tranche épaisse à la base d'un des fenouils. Réservez-la. Émincez le reste en fines lamelles, à la mandoline. Taillez également les carottes en fines rondelles (ou en fins bâtonnets, au couteau). Raccourcissez les oignons jeunes et taillez-les en longues lamelles. Coupez la tête d'ail en rondelles épaisses. Il vous faut ± 600 g de légumes au total.
- 3 Mettez les graines de moutarde, de fenouil et de poivre dans un bocal à fermeture hermétique d'une contenance de 1 l. Ajoutez les légumes, en tassant bien. Versez l'eau salée par-dessus, en pressant, pour qu'ils soient complètement immergés. Posez la grosse tranche de fenouil dessus pour lester la préparation. Il doit rester 2 cm de libre entre la surface de saumure et le couvercle. Fermez hermétiquement. Si vous utilisez un bocal avec un couvercle à visser, dévissez-le un peu tous les 2 à 3 jours pour laisser s'échapper le CO<sub>2</sub> (pas nécessaire pour les bocaux avec joint en caoutchouc).
- 4 Laissez reposer 1 semaine dans une pièce chauffée (20 à 25 °C). Vous pouvez alors consommer les légumes fermentés, ou conserver le bocal au frigo pour les manger plus tard.



# Index des recettes



Dès le 10 octobre dans  
votre supermarché Delhaize

DANS LE PROCHAIN NUMÉRO  
DE VOTRE DELHAIZE MAGAZINE

## PETITS-DÉJEUNERS

- Smoothie bowl fraises-banane... 63
- Yaourt aux fraises, carotte et betterave... 64

## SNACKS

- Esquimau yaourt granola... 5
- Beignets de chou-fleur... 18
- Boulettes de maquereau aux herbes fraîches... 31
- Boulettes de saumon à l'orientale... 31
- Boulettes de cabillaud à la méditerranéenne... 31
- Mini pizzas d'aubergines et de courgettes... 60
- Rouleaux de printemps à la mangue et aux légumes... 103
- Sucettes aux fruits et au chocolat... 106
- Barres chococo... 107

## ENTRÉES

- Mousse de chou-fleur au magret de canard... 17
- Velouté de chou-fleur... 18
- Aubergines caramélisées au sirop de Liège... 44
- Pâté aux pistaches et aux abricots... 77

## PLATS PRINCIPAUX

- Pizza de chou-fleur aux carottes... 18
- Dos de cabillaud au chou-fleur poêlé, sauce mousseline... 18
- Purée de chou-fleur aux crevettes grises et œuf mollet... 18
- Fish sticks et légumes panés, sauce tartare au yaourt... 33
- Roulades de plie au jambon d'Ardenne et au pesto de pistaches... 33
- Parmentier d'églefin au crumble de persil... 33
- Poulet mijoté aux raisins... 38
- Lasagnes de choux-raves aux aubergines et truite en croûte de sel... 45
- French kiss sandwich... 50

- Sandwich monsieur... 50
- Umami mami sandwich... 51
- Veggieicious sandwich... 51
- Bella Italia sandwich... 52
- Happy chicken lettuce tomato sandwich... 52
- Hot-dogs de poulet au pesto... 63
- Wrap des gourmands... 63
- Spaghettis bolo aux légumes et aux lentilles... 63
- Burgers de butternut au cheddar... 63
- Schnitzels de porc... 74
- Filets purs de porc en croûte et légumes sautés... 80
- Joints de porc à la Normande... 80
- Rôti de porc aux herbes, à la moutarde et aux légumes... 80
- Pizza calzone... 86
- Pizza provençale... 89
- Pizza libanaise... 89
- Pide turc... 89
- Linguine aux boulettes ricotta-épinards, sauce crémeuse... 95
- Soupe-repas aux boulettes de poulet et légumes verts... 96
- Parmentier de poulet aux légumes... 96
- Sébaste aux asperges et aux tomates confites, purée au thym... 97
- Quiche au fromage, asperges et tomates confites... 97
- Tartines complètes au houmous au pesto et crudités... 101

## ACCOMPAGNEMENTS

- Chou-fleur mariné au citron vert... 21
- Légumes fermentés... 111

## DESSERTS

- Cake aux courgettes, pistaches et chocolat... 64
- Cookies vegan aux carottes et noisettes... 65
- 4 muffins au sucre de coco (aux carottes/pommes/poires/myrtilles)... 67
- Gâteau d'anniversaire aux myrtilles... 106

## BOISSONS

- Smoothie fruité aux épinards et concombre... 65
- 8 boissons magiques... 69

## LÉGENDE

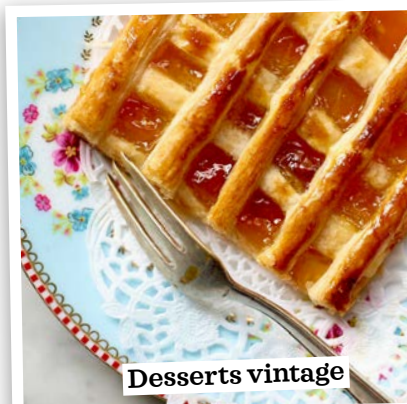
- Veggie
- Sans gluten
- Sans lactose
- Viande
- Volaille
- Poisson
- Spécial Kids



Délicieux vegan



4 pays, 4 currys



Desserts vintage

COLOPHON Éditeur responsable : Delhaize Le Lion / De Leeuw SCA, rue Osseghem 53, 1080 Bruxelles, BCE 0402.206.045 Campaign, Media & Broadcasting Director : Isabel Broes

Content & Owned Media Manager : Valérie Gallier Rédacteur en chef : Vincent Lens Assistante de rédaction : Cindy Gotajner Comité de rédaction : Anja Bourgeois, Melissa Choy, Sara De Deygere,

Sophie Demarret, Bruno Denayer, Kelly Desmidt, Marie-Noëlle Hallak, François Nelen, Katja Van Boxstael Chefs : Line Couvreur, Jeroen De Pauw, Tessa Deryck, Morane Goessens, Seppe Nobels,

Lisa Vanderbeken Styliste : Sonja Mertens Photographes : Dimitri Lowette, Studio Wauters, Heikki Verdurme Graphistes : Pierre Saysouk, Eric Verdonck Studio : Brit Tael, Guy Van Haerenborgh

Rédaction des recettes : Gema Gomez Rédacteurs : Marie Van Den Bergh, Stéphane Godfroid, Lisa Lefever, Sandrine Mossiat, Catherine Quadens Traducteurs : Sophie Defour, Caroline De Vroey,

Tony Geudens Correction finale : Mangrove Productions, Noémie Demets, Pascale Van Obberghen, Evelyn Verhestraeten Production : Gicom

Producteur : Ester Vanderhasselt Impression : T'HOOFT Régie publicitaire : Gicom, nancyvan.dervelden@gicom.be





# AXE MAR+IN GARRIX

LIMITED  
EDITION



DÉCOUVRE LE NOUVEAU AXE MUSIC CRÉÉ EN  
PARTENARIAT AVEC LE DJ MARTIN GARRIX !



# MES COUPONS DE RÉDUCTION

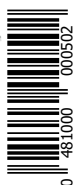
**200**  
POINTS-PLUS  
AU TOTAL

**PLUS**  
**€0,50**  
DE RÉDUCTION



**ARLA SKYR**

À l'achat de 1 pot Arla Skyr 450 g au choix.



Valable du jeudi 15/08/2019 au mercredi 11/09/2019 inclus dans tous les supermarchés Delhaize et AD et Proxy Delhaize participants. Uniquement valable contre remise du bon original. 1 bon par client. Non cumulable avec d'autres offres. Valable dans la limite des stocks disponibles en magasin. E.R. : Delhaize Le Lion / De Leeuw SCA, rue Osseghem 53, 1080 Bruxelles, BCE 0402.206.045



**PLUS**  
**€1**  
DE RÉDUCTION



**MORA**

À l'achat de  
1 paquet Mora  
Crispy Chick'n  
au choix.



Valable du jeudi 15/08/2019 au mercredi 11/09/2019 inclus dans tous les supermarchés Delhaize et AD et Proxy Delhaize participants. Uniquement valable contre remise du bon original. 1 bon par client. Non cumulable avec d'autres offres. Valable dans la limite des stocks disponibles en magasin. E.R. : Delhaize Le Lion / De Leeuw SCA, rue Osseghem 53, 1080 Bruxelles, BCE 0402.206.045

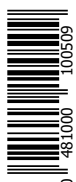


**PLUS**  
**€0,50**  
DE RÉDUCTION



**PROTEIN**

À l'achat de  
1 produit Protein  
au choix.



Valable du jeudi 15/08/2019 au mercredi 11/09/2019 inclus dans tous les supermarchés Delhaize et AD et Proxy Delhaize participants. Uniquement valable contre remise du bon original. 1 bon par client. Non cumulable avec d'autres offres. Valable dans la limite des stocks disponibles en magasin. E.R. : Delhaize Le Lion / De Leeuw SCA, rue Osseghem 53, 1080 Bruxelles, BCE 0402.206.045



**PLUS**  
**1+1**  
GRATUIT



**PURE LEAF**

À l'achat de  
1 bouteille  
Pure Leaf  
au choix.



Valable du jeudi 15/08/2019 au mercredi 11/09/2019 inclus dans tous les supermarchés Delhaize et AD et Proxy Delhaize participants. Uniquement valable contre remise du bon original. 1 bon par client. Non cumulable avec d'autres offres. Valable dans la limite des stocks disponibles en magasin. E.R. : Delhaize Le Lion / De Leeuw SCA, rue Osseghem 53, 1080 Bruxelles, BCE 0402.206.045

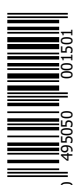


**PLUS**  
**150**  
POINTS-PLUS  
valeur : € 1,50



**SPA REINE SUBTILE**

À l'achat de 1 pack Spa Reine  
Subtile (6 x 50 cl) au choix.



Valable du jeudi 15/08/2019 au mercredi 11/09/2019 inclus dans tous les supermarchés Delhaize et AD et Proxy Delhaize participants. Uniquement valable contre remise du bon original. 1 bon par client. Non cumulable avec d'autres offres. Valable dans la limite des stocks disponibles en magasin. E.R. : Delhaize Le Lion / De Leeuw SCA, rue Osseghem 53, 1080 Bruxelles, BCE 0402.206.045



**PLUS**  
**50**  
POINTS-PLUS  
valeur : € 0,50



**VALVERT**

À l'achat de  
1 pack Valvert  
(6 x 1,5 l).



Valable du jeudi 15/08/2019 au mercredi 11/09/2019 inclus dans tous les supermarchés Delhaize et AD et Proxy Delhaize participants. Uniquement valable contre remise du bon original. 1 bon par client. Non cumulable avec d'autres offres. Valable dans la limite des stocks disponibles en magasin. E.R. : Delhaize Le Lion / De Leeuw SCA, rue Osseghem 53, 1080 Bruxelles, BCE 0402.206.045

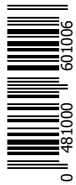


**PLUS**  
**€1**  
DE RÉDUCTION



**TEX MEX**

À l'achat de  
2 produits  
Tex Mex  
au choix.



Valable du jeudi 15/08/2019 au mercredi 11/09/2019 inclus dans tous les supermarchés Delhaize et AD et Proxy Delhaize participants. Uniquement valable contre remise du bon original. 1 bon par client. Non cumulable avec d'autres offres. Valable dans la limite des stocks disponibles en magasin. E.R. : Delhaize Le Lion / De Leeuw SCA, rue Osseghem 53, 1080 Bruxelles, BCE 0402.206.045



**PLUS**  
**€1**  
DE RÉDUCTION



**RIO MARE**

À l'achat de  
1 boîte Rio Mare.



Valable du jeudi 15/08/2019 au mercredi 11/09/2019 inclus dans tous les supermarchés Delhaize et AD et Proxy Delhaize participants. Uniquement valable contre remise du bon original. 1 bon par client. Non cumulable avec d'autres offres. Valable dans la limite des stocks disponibles en magasin. E.R. : Delhaize Le Lion / De Leeuw SCA, rue Osseghem 53, 1080 Bruxelles, BCE 0402.206.045





# VOS LISTES DE COURSES

Glissez-les dans votre portefeuille pour ne rien oublier en magasin.





## ROULEAUX DE PRINTEMPS À LA MANGUE ET AUX LÉGUMES

Pour 4 personnes

- ½ concombre
- 1 poivron rouge
- 1 grande carotte
- ½ mangue
- 2 oignons jeunes
- 60 g de nouilles de riz (2 mm)
- 8 feuilles de riz
- 8 c à c de pâte de cacahuètes

## PURÉE DE CHOU-FLEUR AUX CREVETTES GRISES ET ŒUF MOLLET

Pour 4 personnes

- 200 g de crevettes grises épluchées
- 4 œufs
- 400 g de chou-fleur
- 600 g de pommes de terre Bintje
- 1 dl de lait
- 80 g de beurre
- 2 c à c d'huile de noisette
- Noix de muscade moulue
- Poivre et sel

## SANDWICH MONSIEUR

- Jambon cuit
- Pain complet bio
- Laitue
- Patates douces
- Fromage Oudendijk vieux
- Maquée
- Mayonnaise
- Curry en poudre

## SPAGHETTIS BOLO AUX LÉGUMES ET AUX LENTILLES

Pour 4 personnes

- 300 g de haché de poulet
- 400 g de légumes au choix : carottes, courgette, fenouil
- 2 oignons
- 150 g de lentilles cuites
- 2 bocaux de passata de tomates cerise (2 x 400 g)
- 1 petite boîte de concentré de tomates (70 g)
- 500 g de spaghettis
- 100 g de parmesan
- 8 c à s d'huile d'olive
- 2 brins de thym
- 2 brins d'origan
- Poivre et sel

## VELOUTÉ DE CHOU-FLEUR

Pour 12 personnes

- 1 gros chou-fleur
- 2 côtes de céleri vert
- 1 blanc de poireau
- 2 oignons
- 2 oignons jeunes
- 3 grosses pommes de terre Bintje
- 1 dl de crème fraîche
- 3 l d'eau
- 4 cubes de bouillon de légumes
- 50 g de beurre
- Poivre et sel

## PIZZA DE CHOU-FLEUR AUX CAROTTES

Pour 1 personne

- 1 œuf
- 250 g de chou-fleur + 1 gros bouquet
- 1 botte de carottes
- 80 g de parmesan
- 3 c à s d'huile d'olive
- 5 brins de thym
- 5 petites feuilles de sauge
- 4 cm de gingembre
- Poivre et sel

## PARMENTIER D'ÉGLEFIN AU CRUMBLE DE PERSIL

Pour 4 personnes

- 700 g de dos d'églefin
- 800 g de carottes bio
- 3 oignons doux
- 800 g de pommes de terre farineuses bio
- 150 g de pain en tranches
- 100 g de parmesan
- 12 c à s d'huile d'olive
- 60 g de beurre
- ¼ de botte de persil plat
- 2 brins de thym
- 2 brins de romarin
- Poivre et sel

## HOT-DOGS DE POULET AU PESTO

Pour 4 personnes

- 300 g de hauts de cuisse de poulet
- 1 cœur de little gem
- 8 radis
- 60 g de pignons de pin
- 4 pains à hot-dog au sésame
- 60 g de parmesan
- 5 cl + 1 c à s d'huile d'olive
- 1 bouquet de basilic
- Poivre et sel

## SMOOTHIE BOWL FRAISES-BANANE

- 1 + ½ banane
- 300 g de fraises
- 3 dattes
- 3 c à s bombées de flocons d'avoine
- 2 c à s de quinoa soufflé

## BARRES CHOCOCO

Pour 15 pièces

- 200 g de noix de coco
- 1 boîte de lait concentré sucré (397 g)
- 300 g de Callets Dessert

## FISH STICKS ET LÉGUMES PANÉS, SAUCE TARTARE AU YAOURT

Pour 6 personnes

- 800 g de filets de cabillaud
- 8 œufs
- 1 chou-fleur
- 200 g de broccolis
- 2 citrons
- 100 g de farine
- 150 g de panko
- 8 c à s d'huile d'olive
- ½ botte de persil plat
- 10 brins de romarin
- 10 brins de thym
- Poivre et sel
- Pour la sauce tartare :**
- 100 g de yaourt
- 100 g de mayonnaise
- 20 g de câpres
- 40 g de cornichons
- ½ botte de ciboulette
- ½ botte d'estragon
- ½ botte de persil plat
- Poivre et sel

## SANDWICH VEGGIELICIOUS

- Pain d'épeautre et graines de courge bio
- Salade feuille de chêne rouge
- Rondelles de tomates au basilic
- Houmous
- Carpaccio veggie
- Tapenade de tomates



# VOS LISTES DE COURSES

Glissez-les dans votre portefeuille pour ne rien oublier en magasin.





## RÔTI DE PORC AUX HERBES, À LA MOUTARDE ET AUX LÉGUMES

Pour 10 personnes

- 1 rôti longe de porc de 2 kg
- 1 botte de carottes
- 5 échalotes
- 1 kg de pommes de terre à chair ferme
- 2,2 dl de fond de veau blanc frais
- 3 c à s de moutarde à l'ancienne
- 4 c à s d'huile d'olive
- 5 brins de sauge
- 3 brins de romarin
- 3 brins de thym
- Poivre et sel

## PIDE TURC

Pour 1 pièce

- 250 g de haché d'agneau sans épices
- ¼ de poivron pointu ■ 6 olives noires ridées
- 2 c à s de sauce tomate "Alle erbe" Bertolli
- 2 c à s de yaourt "Turkish Style"
- 1 c à s d'huile d'olive ■ 2 brins de persil plat
- 6 piments verts doux au vinaigre
- ½ sachet d'épices "Pitta" Delhaize

**Pour la pâte :**

- 250 g de kefir
- ± 250 g de farine (+ pour le plan de travail)
- 2 c à s d'huile d'olive
- 1 c à c de sel

## QUICHE AU FROMAGE, ASPERGES ET TOMATES CONFITES

Pour 4 personnes

- 2 œufs ■ 1 botte d'asperges vertes
- 300 g de tomates cocktail ■ 1 salade verte au choix
- 1 pâte feuilletée
- 100 g de gruyère râpé
- 100 g de parmesan râpé
- 2,5 dl de crème fraîche ■ ½ c à s de sucre fin
- 2 c à s de vinaigre balsamique
- 6 c à s d'huile d'olive ■ 1 brin de romarin
- 2 brins de thym ■ 2 brins d'origan
- Piment d'Espelette ■ Poivre et sel

## GÂTEAU D'ANNIVERSAIRE AUX MYRTILLES

Pour 20 personnes

- Pour les gâteaux :** ■ 12 œufs ■ 280 g de farine fermentante ■ 70 g de fromage blanc ■ 200 g de sucre fin ■ 50 g de beurre ■ 1 c à c rase de sel
- Pour la garniture :** ■ 2 blancs d'œufs ■ 250 g de myrtilles ■ 250 g de fromage blanc ■ 35 g de sucre fin
- Pour le glaçage et le décor :** ■ 150 g de myrtilles ■ 250 g de fromage frais bio (barquette) ■ 250 g de mascarpone ■ 75 g de sucre fin ■ Perles en sucre multicolores

## JOUES DE PORC À LA NORMANDE

Pour 8 personnes

- 2 kg de joues de porc ■ 1 oignon
- 3 pommes Galia ■ 3 billes de gingembre confit + 3 c à s de leur sirop
- 1 bouteille de cidre normand brut (75 cl)
- 6 c à s de cognac
- 2 x 2,2 dl de fond de veau blanc frais
- 50 g de beurre
- 2 c à s d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail ■ 2 feuilles de laurier
- 2 brins de thym
- 1 sachet d'épices "Grill" Delhaize

## PIZZA LIBANAISE

Pour 1 pièce

- 250 g de tomates ■ ½ petit oignon rouge
- 1 citron ■ 1 petite boîte de pois chiches (130 g, poids égoutté) ■ 200 g de houmous au za'atar
- 200 g de feta
- 2 c à s d'huile d'olive ■ ½ botte de coriandre
- 4 brins de persil plat
- ½ gousse d'ail ■ ½ piment rouge
- Cumin en poudre ■ Poivre et sel

**Pour la pâte :**

- 250 g de kefir ■ ± 250 g de farine (+ pour le plan de travail)
- 2 c à s d'huile d'olive
- 1 c à c de sel

## SOUPE-REPAS AUX BOULETTES DE POULET ET LÉGUMES VERTS

Pour 4 personnes

- 400 g de hachis de poulet
- 250 g de courgettes ■ 300 g d'épinards
- 200 g de sugar snaps ■ 150 g de petits pois surgelés
- 1 citron ■ 1 petit pain de campagne
- 2 x 5 dl de bouillon de légumes Fundo
- 4 c à s d'huile d'olive
- ½ botte de persil plat ■ 2 brins de thym
- 2 brins d'origan ■ 2 gousses d'ail
- ½ c à c de cumin en poudre ■ ½ c à c de graines de fenouil
- 1 c à s de ras-el-hanout ■ Poivre et sel

## CHOU-FLEUR MARINÉ AU CITRON VERT

Pour 4 personnes

- ¼ de chou-fleur
- 2 citrons verts
- 1 c à c de poivre rose écrasé
- Feuilles de menthe
- Feuilles de basilic
- Poivre et sel

## BURGERS DE BUTTERNUT AU CHEDDAR

Pour 4 personnes

- 4 burgers au butternut à l'emmental et au persil bio
- 1 grosse pomme
- 1 poignée de jeunes pousses
- 4 pains pour hamburger au sésame bio
- 4 petites tranches de cheddar
- 4 c à s de sauce barbecue
- 1 c à s d'huile d'olive

## PIZZA PROVENÇALE

Pour 1 pièce

- 50 g de saucisson sec aux herbes
- 1 grand poivron pointu
- 1 aubergine ■ 1 courgette
- 2 c à s de pignons de pin
- 150 g de sauce "Primavera" Saclà
- 12 olives vertes
- 1 boule de pâte à pizza au levain (400 g)
- 2 c à s de farine
- 1 petit rondin de chèvre (120 g)
- 4 c à s d'huile d'olive
- 5 brins de thym
- Poivre et sel

## LINGUINE AUX BOULETTES RICOTTA-ÉPINARDS, SAUCE CRÉMEUSE.

Pour 4 personnes

- 300 g d'épinards
- 250 g de tomates cerise mix
- 4 échalotes ■ 50 g d'olives noires dénoyautées
- 500 g de linguine
- 100 g de farine ■ 100 g de ricotta
- 200 g de parmesan râpé
- 5 dl de crème fraîche
- 1 dl de vin blanc
- 1 c à s d'huile d'olive
- 1 botte de basilic ■ Poivre et sel

## SÉBASTE AUX ASPERGES ET AUX TOMATES CONFITES, PURÉE AU THYM

Pour 4 personnes

- 4 filets de sébaste (700 g) ■ 1 botte d'asperges vertes
- 300 g de tomates cocktail ■ 1 citron
- 800 g de pommes de terre farineuses
- 50 g de beurre
- 12 c à s d'huile d'olive ■ ½ c à s de sucre fin
- 1 brin de romarin
- 8 brins de thym ■ 4 brins d'origan
- Piment d'Espelette
- Poivre et sel





# MIEUX MANGER. MOINS PAYER. BONNE RENTRÉE.

**FACILITEZ-VOUS LA VIE ! FAITES LIVRER VOS COURSES CHEZ VOUS OU ALLEZ RETIRER VOTRE RÉSERVATION DANS PLUS DE 130 MAGASINS.**

En septembre, la vie redevient plus intense. Heureusement, avec Delhaize, tout est plus facile.

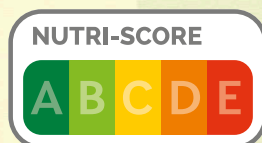
Faites vos courses **en ligne**, venez les chercher dans plus de 130 magasins ou faites-vous **livrer directement chez vous**, c'est encore *plus facile*.



\*Infos et conditions sur [delhaize.be](https://delhaize.be). Offre valable du 15/08/19 au 25/09/19.







# MIEUX MANGER. MOINS PAYER. BONNE RENTRÉE.

UN CHOIX INCROYABLE DE PRODUITS NUTRI-SCORE A ET B.

En septembre, la vie redevient plus intense.  
Du coup, mieux vaut manger plus équilibré.  
Heureusement, avec Delhaize, tout est plus facile.  
Parce qu'avec Nutri-Score, vous connaissez les informations  
nutritionnelles d'un produit plus vite. Avec plus de  
4.300 produits Nutri-Score A et B, manger équilibré  
n'a jamais été aussi simple.

Plus d'info : [www.delhaize.be/Nutriscore](http://www.delhaize.be/Nutriscore)



DU CÔTÉ DE  
LA VRAIE VIE

