

AOÛT - SEPTEMBRE 2019

Delhaize

Supplément petit-déjeuner

magazine

LE GUIDE DU PETIT-DÉJEUNER

AVEC LES RECETTES, BOISSONS
ET LES ASTUCES DE

Sofie Dumont

Lady Chef of the Year,
animatrice télé et experte
en réveils gourmands !





SUIVEZ-NOUS SUR



SKYR

NOTRE PETIT-DÉJEUNER ISLANDAIS, DÉSORMAIS AUSSI 100% BIO!

Dès maintenant, vous pouvez commencer votre journée 100% bio. Parce que **Skyr d'Arla** est maintenant aussi produit avec le lait frais de vaches élevées en pleine nature. Le résultat ? Un Skyr **biologique, onctueux et naturellement riche en protéines**. Idéal pour les sportifs ou pour éviter les coups de pompe dans la matinée !

Arla Skyr Biologique est produit selon la tradition islandaise et préparé selon une recette vieille de 1000 ans. Il est **100% naturel** et contient **0% de matière grasse**. Et ça se goûte !



Découvrez Arla Skyr Bio au rayon des yaourts.

GOOD MORNING!

C'est l'heure
de se lever et de
prendre votre petit-déjeuner !
Mais par manque de temps et
d'inspiration, le vôtre se résume souvent à
une tartine ou un bol de céréales. Si vous avez
envie de varier les plaisirs, sans vous prendre
la tête, ce supplément est fait pour vous ! La chef
Sofie Dumont vous aide à vous lever du bon pied
avec ses recettes faciles à préparer, équilibrées et
ultra gourmandes. Pour bien démarrer la journée, rien
de tel qu'un délicieux latte curcuma. Découvrez cette
recette étonnante en page 16.

Bonne journée !
Vos gourmands du Delhaize Magazine

P.-S. : sur **WWW.DELHAIZE.BE** vous trouverez encore
plus de recettes pour le petit-déjeuner. Pour gagner du
temps, vous pouvez remplir votre panier avec tous
les ingrédients de ces recettes directement
en ligne. Yep. Trop chouette.

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 Callier **Rédacteur en chef :** Vincent Lens

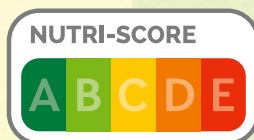
Assistante de rédaction : Cindy Gotajner **Comité de rédaction :** Valérie Callier, Vincent Lens, Ester Vanderhasselt **Production :** Gicom

Art Direction : Sabine Malherbe **Production photoshoot :** Bérengère Lurquin **Chef :** Sofie Dumont **Foodstylist :** Line Couvreur **Styliste :** Sonja Mertens

Photographe : Studio Wauters **Graphiste :** Eric Verdonck **Studio :** Brit Tael, Guy Van Haerenborgh **Rédaction des recettes :** Gema Gomez

Copywriting : Caroline Boeur, Lisa Lefever **Traductrices :** Caroline De Vroey, Sophie Defour **Correction finale :** Mangrove Productions, Noémie Demets,

Evelyn Verhestraeten **Coordinatrice de production :** Vanessa Bortolin **Impression :** T'HOOF **Régie publicitaire :** GICOM, nancy.van.der.velden@gicom.be



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



**DU CÔTÉ DE
LA VRAIE VIE**



HELLO ! SOFIE VOUS ATTEND EN CUISINE !

Vous n'êtes pas du matin ? Sofie Dumont va vous faire changer d'avis ! Cette chef rock'n'roll et pleine de peps a été élue Lady Chef of the Year 2009 et anime sa propre émission culinaire, *De keuken van Sofie*, sur VT.M. Fan des produits locaux, elle s'inspire des tendances culinaires qu'elle twiste en y apportant sa petite touche de folie. 5 minutes, 10 minutes ou plus : Sofie vous propose des recettes originales et équilibrées spécialement pensées pour répondre à vos besoins et votre emploi du temps.

ET VOUS ? VOUS RESSEMBLEZ À QUI EN CUISINE ?



Alex

Toujours en retard. Il mange debout dans la cuisine (ou dans le bus quand il oublie son réveil).

P. 6



Zack, Isa et Rose

Les spécialistes des nuits courtes et des réveils chamboulés... depuis qu'ils sont devenus parents de Rose.

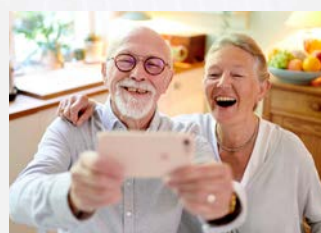
P. 12



Fred, Laure, June, Chloé et Alix

Un mix de genres pas toujours facile à gérer. Pour des débuts de journée plutôt épiques et toujours gourmands.

P. 20



Jean et Hilde

Ils répètent le même petit-déjeuner depuis 20 ans... et commencent tout doucement à se lasser !

P. 28

Découvrez
aussi leur
SÉLECTION
DE PRODUITS



ÉTUDIANT



BOSS



yeah



ALEX

**EST DJ EN HERBE SUR SPOTIFY ET
ADORE LES BARRES DE CÉRÉALES.**

**AVEC ALEX, LE PETIT-DÉJEUNER DOIT
ÊTRE VITE PRÊT ET FACILE À MANGER. ON LUI A
CONCOCTÉ 2 COMBOS TIP TOP POUR LA SEMAINE
ET UN PLAN RELAX POUR LE WEEK-END.**

MUG EGG + JUS DE POMME À LA ROQUETTE

**SANDWICH COMPLET À L'OMELETTE ET AUX ÉPINARDS
+ MILKSHAKE CHOCOLAT**

**PANCAKES DE FLOCONS D'AVOINE ET BANANES
+ JUS FRAIS ORANGE / GRENADE**

> Découvrez le panier d'Alex en p. 11.





DANS LES STARTING BLOCS

JUS DE POMME À LA ROQUETTE + MUG EGG + 1 KIWI

POUR 1 GRAND VERRE

Passez **2,5 dl de jus de pomme frais bio** au mixer avec **une poignée de roquette** (10 g), jusqu'à obtention d'un jus homogène.



Lipides: 0 g - Glucides: 28 g
Fibres: 1 g - Protéines: 1 g



DES ŒUFS - OUI - MAIS BIO !
PARCE QUE LEUR GOÛT EST JUSTE DÉLICIEUX.
EN PLUS, CHEZ DELHAIZE, LES ŒUFS BIO
SONT BELGES.

MUG EGG

⌚ 5 MIN ☑ FACILE 💰 €€€ 👤 1 PERS.



Lipides: 13 g - Glucides: 5 g
Fibres: 1 g - Protéines: 18 g



Battez **1 gros œuf** (ou 2 petits) avec du poivre et du sel. Ajoutez **½ tranche de jambon à l'os** taillée en petits morceaux, **½ poivron** coupé en petits dés et **1 c à s d'emmental râpé**. Mélangez et versez dans une tasse. Faites cuire 1.30 min au micro-ondes, à 1000 W.



Sofie Dumont

"POUR LES MICRO-ONDES MOINS PUISSANTS, COMPTÉZ 1.40 MIN À 900 W OU 1.50 MIN À 800 W."



POUR TENIR TOUTE LA MATINÉE

MILKSHAKE CHOCOLAT + **SANDWICH COMPLET** + **½ MANGUE**

POUR 1 GRAND VERRE

Passez **2,5 dl de boisson aux amandes** (ou autre) au mixer avec **1 c à c de cacao en poudre** et **1 datte Medjool** dénoyautée, jusqu'à obtention d'un milkshake mousseux.



Lipides : 5 g - Glucides : 15 g
Fibres : 4 g - Protéines : 3 g



VOUS AIMEZ LA BAGUETTE QUI CROUSTILLE ? CHEZ DELHAIZE, **NOS PAINS SONT CUIITS SUR PLACE, PLUSIEURS FOIS PAR JOUR.** DÈS LE MATIN ET JUSQU'AU SOIR, VOUS TROUVEZ TOUJOURS DU PAIN FRAIS.

SANDWICH COMPLET À L'OMELETTE ET AUX ÉPINARDS

⌚ 10 MIN 🍳 FACILE 💰 €€€ 👤 1 PERS.



Lipides : 31 g - Glucides : 62 g
Fibres : 6 g - Protéines : 42 g



Ouvrez **½ baguette Fitness** et garnissez-la avec **1 tranche de fromage jeune** et **4 tranches de filet de dinde**. Battez **1 gros œuf** (ou 2 petits) avec du poivre et du sel ; versez-le dans une petite poêle contenant **10 g de beurre** chaud. Faites prendre l'omelette à plat, comme une petite crêpe, sans la retourner. Retirez du feu, garnissez-la de **20 g de pousses d'épinards** et pliez-la en 2. Ajoutez-la dans le sandwich et dégustez.



Sofie Dumont

"VOUS POUVEZ REMPLACER LE FILET DE DINDE PAR DU FILET DE POULET OU DU JAMBON CRU."



COMME AUX USA

JUS FRAIS ORANGE / GRENADE + PANCAKES DE FLOCONS D'AVOINE ET BANANES

POUR 1 GRAND VERRE

Pressez le jus d'**1 orange** et d'**1 grenade**, en utilisant le presse-agrumes (aussi pour la grenade).



Lipides: 1 g - Glucides: 25 g
Fibres: 5 g - Protéines: 2 g



POUR RÉDUIRE NOS DÉCHETS, NOUS AVONS SUPPRIMÉ LES SACHETS EN PLASTIQUE AU RAYON FRUITS ET LÉGUMES ET PROPOSONS DES SACS RÉUTILISABLES EN COTON OU DES SACS EN PAPIER. PARCE QUE CHAQUE PETIT GESTE COMPTE.



Sofie Dumont
"S'IL VOUS EN RESTE, CONSERVEZ LES PANCAKES AU FRIGO ET RÉCHAUFFEZ-LES AU MICRO-ONDES."

PANCAKES DE FLOCONS D'AVOINE ET BANANES

⌚ 10 MIN + 15 MIN DE CUISSON 🍴 FACILE 💰 €€€ 🍴 10 PIÈCES



Lipides: 8 g - Glucides: 19 g
Fibres: 3 g - Protéines: 5 g



Mélangez **180 g de flocons d'avoine**, **½ c à c de baking powder**, **1 pincée de sel** et **½ c à c de cannelle en poudre** dans un saladier. Passez **2 petites bananes mûres** au mixer avec **2 œufs**, **2 dl de boisson aux amandes** (ou autre) et **½ c à s de sirop d'érable**. Versez dans le saladier,

mélangez bien, puis ajoutez **150 g de myrtilles**. Faites chauffer un peu d'**huile de coco** (± 3 c à s en tout) à feu modéré dans une grande poêle à crêpe et déposez-y 3 grosses cuillerées de pâte bien espacées. Aplatissez-les un peu à l'épaisseur des myrtilles et faites dorer 3 min avant de les retourner. Poursuivez la cuisson encore 2 min. Préparez ainsi une dizaine de pancakes. Mélangez **125 g de yaourt grec** et **1 c à c de miel**. Servez en accompagnement des pancakes, avec **100 g de myrtilles** et **1 c à s de graines de courge**.

HUILE DE COCO

BAGELS
FRAIS

LES JUS DE FRUITS
BIO DE DELHAIZE
CONTIENNENT
**100% DE FRUITS ET
RIEN D'AUTRE.**

DE L'INCONTOURNABLE
JUS DE POMME À
L'EXOTIQUE ANANAS-
MANGUE-COCO,
IL Y EN A POUR TOUS
LES GOÛTS.

GRAINES DE COURGE

CAPPUCCINO
EN CAPSULESMUESLI
BARS

BAGUETTE FITNESS



GRENADES

CRUNCHY
MUESLIDATTES
MEDJOOLBOISSON AUX
AMANDES

MYRTILLES

LE PANIER D'ALEX



ZACK ET ISA

SONT LES PARENTS DE ROSE.

DEPUIS QUE CETTE PETITE BOUILLE D'AMOUR EST ENTRÉE DANS LEUR VIE, LES MATINS SONT UN PEU PLUS ROCK'N'ROLL. POUR RÉCUPÉRER DES NUITS (TROP) COURTES, LEUR PETIT-DÉJEUNER EST COMPOSÉ EN CONSÉQUENCE. LE WEEK-END, C'EST UNE TOUTE AUTRE HISTOIRE - QU'ON DÉGUSTE EN PYJAMA !

**TARTINES AVOCAT - CREVETTES + EAU AROMATISÉE
AU CONCOMBRE**

**SMOOTHIE BOWL AUX PRUNES
+ LATTE CHOCO - CANNELLE**

**GAUFRES À L'AVOINE, POIRES POÊLÉES ET YAOURT
+ LATTE CURCUMA**

> Découvrez le panier de Zack et Isa en p. 19.





LE PLEIN D'OMÉGA 3

EAU AROMATISÉE AU CONCOMBRE + TARTINES AVOCAT - CREVETTES + PRUNES

POUR 1 GRAND VERRE

Mettez **1 c à c de baies de goji**, **1 c à c de graines de chia** et **1 grande tranche de concombre** dans un verre. Couvrez d'eau froide, mélangez bien et servez.



Lipides: 3 g - Glucides: 4 g

Fibres: 3 g - Protéines: 2 g



GRAINES DE PAVOT, DE COURGE, DE TOURNESOL, DE CHIA... TOUTES DÉLICIEUSES ET LES GRAINES DE CHIA ET DE LIN SONT RICHES EN OMÉGA 3 !
RETROUVEZ **VOTRE MIX PRÉFÉRÉ** CHEZ DELHAIZE. ON EN A PLEIN À VOUS PROPOSER !



TARTINES AVOCAT - CREVETTES

⌚ 5 MIN 🍴 FACILE 💰 €€€ 👤 2 PERS.



Lipides: 38 g - Glucides: 28 g

Fibres: 9 g - Protéines: 35 g



Tartinez **4 tranches de pain "épeautre et graines de potiron" Biaform** avec **100 g de fromage frais** en barquette. Répartissez-y **200 g de crevettes grises épluchées** et ajoutez **1 avocat** taillé en dés. Saupoudrez de **4 c à c de mix de graines** et servez.



Sofie Dumont

"SELON VOS GOÛTS ET VOTRE BUDGET, VOUS POUVEZ REMPLACER LES CREVETTES GRISES PAR DES CREVETTES ROSES OU PAR UN POISSON FUMÉ, AU CHOIX."

POUR UN RÉVEIL EN COULEURS

LATTE CHOCO - CANNELLE + SMOOTHIE BOWL AUX PRUNES

POUR 1 GRANDE TASSE

Faites chauffer **1,5 dl de boisson à l'avoine** (ou autre) avec **1 dl de crème de coco**, **1 c à c de cacao en poudre** et **1 pincée de cannelle en poudre**. Mélangez au fouet et versez dans une tasse. Vous pouvez aussi préparer un latte froid, au mixer.



Lipides: 11 g - Glucides: 13 g
Fibres: 3 g - Protéines: 2 g



CHAQUE MOIS, DELHAIZE
MET EN AVANT UNE GAMME
DE **FRUITS DE SAISON**.
DE QUOI VOUS DONNER
DES IDÉES POUR BOUSCULER
VOS PETITS-DÉJEUNERS !

SMOOTHIE BOWL AUX PRUNES

10 MIN FACILE €€€ 1 PERS.



Lipides: 26 g - Glucides: 72 g
Fibres: 10 g - Protéines: 7 g



Mettez les $\frac{3}{4}$ d'**1 grande banane** coupée en rondelles et **2 prunes** dénoyautées dans le bol du mixer ou du blender. Ajoutez **1 dl de boisson aux amandes** (ou autre) et **1 dattes Medjool** dénoyautée; puis mixez tout. Versez dans un bol et décorez avec le reste de la banane en rondelles, **1 prune** coupée en morceaux, **1 c à s de pistaches** décortiquées grossièrement hachées et **1 c à s de muesli grillé** "Original toasted muesli nature".



Sofie Dumont
"SI VOUS PRÉFÉREZ
UNE TEXTURE PLUS
ÉPAISSE, AJOUTEZ
DU MUESLI DANS
LA PRÉPARATION
À MIXER."

WEEK-
END

RETOUR EN ENFANCE



**VOUS ÊTES INTOLÉRANT(E)
AU LACTOSE ?**

**CHEZ DELHAIZE, ON VOUS
PROPOSE DE NOMBREUSES**

**ALTERNATIVES EN
BOISSONS VÉGÉTALES ET
PRODUITS SANS LACTOSE.**

**C'EST SI FACILE DE
BIEN MANGER !**

LATTE CURCUMA + GAUFRES À L'AVOINE

POUR 1 GRANDE TASSE

Faites chauffer **2,5 dl de boisson aux amandes** (ou autre) avec **1 c à c de gingembre râpé**, **½ c à c de curcuma en poudre** et **1 c à c de sirop d'agave**. Donnez un petit coup de mixer pour faire mousser et servez.



Lipides: 3 g - Glucides: 12 g
Fibres: 0 g - Protéines: 1 g



Sofie Dumont
"EN MODE GOURMAND,
AJOUTEZ DES PÉPITES
DE CHOCOLAT NOIR
DANS LA PÂTE
À GAUFRES."

GAUFRES À L'AVOINE, POIRES POÊLÉES ET YAOURT

⌚ 20 MIN + 20 MIN DE CUISSON ✨ FACILE 💰 €€€ 🍴 12 PIÈCES



Lipides: 19 g - Glucides: 23 g
Fibres: 3 g - Protéines: 7 g



Faites fondre **120 g d'huile de coco**. Ajoutez-y **4 œufs**, **270 g de flocons d'avoine**, **½ c à c de baking powder**, **2,6 dl de boisson aux amandes** (ou autre), **3 c à s de sirop d'agave**, **½ c à c de cannelle en poudre** et **1 pincée**

de sel. Mélangez bien et laissez reposer au moins 15 min. Égrenez **1 grenade**. Faites dorer **2 c à s d'amandes effilées** à sec, à feu modéré. Coupez **2 poires à cuire** en 8, retirez le trognon et poêlez-les à bon feu avec **1 c à s d'huile de coco** et **½ c à c d'épices à spéculoos**. Cuisez des petites gaufres dans un moule très chaud, graissé avec de l'**huile de coco** (± 25 g en tout), jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Servez les gaufres avec **250 g de yaourt grec**, les poires, la grenade et les amandes effilées.



Toutes les envies sont dans le fromage frais de Campina



PANCAKES

COMME PETIT-DÉJEUNER !



PANCAKES AU KIWI ET AUX AMANDES

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 25 min

Difficulté : Facile

INGRÉDIENTS

- 270 g de farine
- 3 cuillères à café de levure
- 50 g de sucre
- 1 œuf
- 310 ml de lait
- 125 g de yaourt
- 75 g de beurre + 1 cuillère à café

POUR L'ACCOMPAGNEMENT :

- 4 cuillères à soupe de sirop d'érable ou de miel
- 4 noisettes de beurre (15 g)
- 4 kiwis Zespri ou SunGold Green
- 2 cuillères à soupe d'amandes effilées grillées

PRÉPARATION

1. Mélangez la farine et la levure dans un bol. Dans un autre bol, battez l'œuf avec le lait, le sucre, le yaourt et le beurre fondu (75 g). Ajoutez la farine et la levure et remuez à l'aide d'un fouet.
2. Graissez une poêle antiadhésive, faites chauffer et versez-y 2 ou 3 pancakes de 6 ou 7 cm. Laissez cuire une minute, retournez les pancakes et faites cuire une minute de plus.
3. Retirez les pancakes de la poêle et servez-les dans des assiettes individuelles. Continuez jusqu'à la fin du mélange. Servez chaud avec un peu de beurre et du sirop, les kiwis Zespri coupés en dés ou en tranches et les amandes effilées.



CALORIES	MATIÈRES GRASSES	GLUCIDES	FIBRES	VITAMINE C
555 Kcal*	12 g*	97,50 g*	4,64 g*	52,25 mg*

*Valeurs nutritionnelles par portion

DÉCOUVREZ PLUS DE RECETTES SUR WWW.ZESPRI.BE

LE PANIER DE ZACK ET ISA

PAIN CRAQUANT
NORVÉGIEN

MÉLANGE
DE GRAINES

PRUNES ROUGES

RICOTTA

ORIGINAL MUESLI

BANANES
BIO FAIRTRADE

#LESSPLASTIC
NOS BANANES BIO

FAIRTRADE SONT MAINTENANT
DISPONIBLES EN VRAC. NOUS AVONS ÉTÉ
JUSQU'À ÉTABLIR UN PROCESSUS AVEC NOS
PRODUCTEURS POUR ÊTRE SÛRS QU'ELLES N'ENTRENT
PAS EN CONTACT AVEC DES BANANES ORDINAIRES.

MENDIANTS
AVEC RAISINS

LATTE MACCHIATO
EN CAPSULES



FRED ET LAURA

JUNE
CHLOE
ET AL

**DÉMARRENT LA JOURNÉE
AU GALOP.**

ENTRE LE PETIT-DÉJEUNER ET
LA PRÉPARATION DE LUNCHBOXES
ÉQUILIBRÉES, FRED ET LAURA NE
SAVENT PLUS OÙ DONNER DE LA TÊTE.
SOFIE A IMAGINÉ 3 PETITS-DÉJEUNERS
POUR SE LEVER DU BON PIED.

**CRÊPES D'ÉPEAUTRE À LA CONFITURE
DE FRAMBOISES AU CHIA
+ THÉ AUX FRUITS ROUGES**

**SALADE DE FRUITS AU YAOURT COCO,
QUINOA SOUFFLÉ ET CHOCOLAT NOIR
+ SLUSHIE AU MELON**

**SHAKSHUKA
+ EAU AROMATISÉE MENTHE ET RAISIN**

> Découvrez le panier
de Fred et Laura en p. 27.





LÉGER ET FRUITÉ

CRÊPES D'ÉPEAUTRE À LA CONFITURE DE FRAMBOISES AU CHIA + THÉ AUX FRUITS ROUGES

POUR 4 GRANDES TASSES

Faites infuser **2 sachets de tisane d'églantier** pendant 5 min dans **1 l d'eau** bouillante. Versez dans des tasses contenant des tranches d'**1 orange bio** (bien lavée !). Ajoutez **± 1 c à c de sucre de fleur de coco** par personne et servez.



Lipides: 0 g - Glucides: 8 g
Fibres: 1 g - Protéines: 0 g



CONFITURE LÉGÈRE DE FRAMBOISES AU CHIA

⌚ 5 MIN + 5 MIN DE CUISSON

👤 FACILE 🏠 €€€ 🍲 1 GRAND POT



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



Mettez **500 g de framboises surgelées** dans un poêlon (ou laissez-les dégeler la veille, sans les égoutter). Ajoutez **2 c à s de sirop d'agave**, portez doucement à ébullition et couvrez ; laissez mijoter 5 min. Retirez du feu, mélangez au fouet, ajoutez **30 g de graines de chia** et laissez refroidir en mélangeant de temps en temps. (Vous pouvez la conserver une dizaine de jours au frigo). Servez avec des **crêpes à l'épeautre Delhaize** ou préparez-les vous-même en suivant la recette sur www.delhaize.be.

CRÊPES D'ÉPEAUTRE
SANS LACTOSE

RECETTE EN EXCLU SUR DELHAIZE.BE



Sofie Dumont

"VOUS POUVEZ PRÉPARER LES CRÊPES LA VEILLE, LES METTRE AU FRIGO ET LES RÉCHAUFFER LE LENDEMAIN AU MICRO-ONDES, ENTRE 2 ASSIETTES."



TROP GOURMAND

SALADE DE FRUITS AU YAOURT COCO + SLUSHIE AU MELON

POUR 4 PERS.

Coupez **700 g de chair de pastèque** en cubes (si vous avez le temps, étalez-les sur un plat et mettez-les 1 h au congélateur). Passez-les au blender ou au mixer avec la chair d'**½ melon charentais** et les feuilles d'**1 branche de menthe**, jusqu'à obtention d'une boisson homogène.



Lipides: 0 g - Glucides: 33 g
Fibres: 3 g - Protéines: 9 g



SALADE DE FRUITS AU YAOURT COCO, QUINOA SOUFFLÉ ET CHOCOLAT NOIR

⌚ 10 MIN 🍴 FACILE 💰 €€€ 👤 4 PERS.



Lipides: 9 g - Glucides: 54 g
Fibres: 9 g - Protéines: 11 g



Pelez **2 oranges** à vif, supprimez la partie blanche centrale et coupez-les en morceaux. Mettez-les dans un saladier et pressez-y le jus de toutes les parties restantes. Pelez **2 kiwis**, **½ melon charentais**, **½ mangue** et **2 bananes**. Coupez-les en morceaux, de même que **4 prunes rouges**; ajoutez le tout dans le saladier et mélangez. Répartissez dans des bols ou des pots, avec **500 g d'Alpro Nature avec Noix de Coco** et **50 g de quinoa soufflé**. Saupoudrez de **50 g de chocolat noir** (min 70%) râpé et servez. Pour plus d'équilibre, préférez le chocolat noir au chocolat au lait ou blanc.



Sofie Dumont

**“N'HÉSITEZ PAS À
VARIER LES FRUITS :
SELON VOS GOÛTS ET LA
SAISON, CETTE RECETTE
PEUT ÊTRE DÉCLINÉE
DE MILLE MANIÈRES.”**



ON PARTAGE ?

EAU AROMATISÉE MENTHE ET RAISIN + SHAKSHUKA

POUR 4 PERS.

Mettez **100 g de raisins blancs** coupés en 2 dans un pichet. Ajoutez **3 brins de menthe** et **1 l d'eau plate ou pétillante**. Laissez infuser 10 min et servez.



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



SHAKSHUKA

⌚ 30 MIN 🏠 FACILE 💰 €€€

👤 4 PERS.

Lipides: 18 g - Glucides: 13 g
Fibres: 7 g - Protéines: 17 g



Faites revenir **1 gros oignon** finement haché et **2 brins de thym** pendant 10 min à feu doux, dans une sauteuse contenant **3 c à s d'huile d'arachide**. Ajoutez **2 boîtes de tomates cerise** en conserve (2 x 400 g) et laissez mijoter encore 15 min. Poivrez et salez. Faites cuire **400 g d'edamame** surgelés pendant 2 min dans un poêlon d'eau bouillante salée. Égouttez-les et plongez-les dans de l'eau froide. Écossez-les (± 200 g). Cassez **4 œufs** dans des petites tasses. Versez-les un par un dans des petits creux que vous formez au fur et à mesure dans la sauce. Couvrez et faites prendre 3 à 4 min à feu doux. Arrosez d'un filet d'**huile d'olive**, ajoutez les edamame, **1 poivron jaune** taillé en fines lamelles et **2 brins de persil plat** hachés. Servez sans attendre.



Sofie Dumont

“SELON VOS GOÛTS, VOUS POUVEZ AJOUTER DANS LA SAUCE QUELQUES ÉPICES COMME DU RAS-EL-HANOUT OU DU CUMIN ET/OU REMPLACER LES EDAMAME PAR DES PETITS POIS OU DES POIS CHICHES, DES LENTILLES...”



Avec Arla SKYR le matin, tenez jusqu'à midi sans avoir faim !

Naturellement riche en protéines,
0 % de matière grasse et 100 % naturel

Rien de tel qu'un **petit-déjeuner sain et nourrissant** pour démarrer une journée bien remplie. Skyr de Arla est produit selon la **tradition islandaise** et préparé selon une **recette vieille de 1000 ans**. Il combine du lait de vache écrémé avec des **cultures de yaourt uniques**. En concentrant le yaourt par la suite, on obtient une **texture merveilleusement soyeuse et crémeuse**. Arla Skyr est naturellement riche en protéines, 100 % naturel et contient 0 % de matière grasse.



Découvrez toute notre gamme au rayon des yaourts.

Le plaisir d'un petit-déjeuner riche en protéines avec Arla Skyr

Vous avez besoin d'un petit-déjeuner sain et copieux pour tenir la journée ?
Goûtez l'une des recettes suivantes ou créez votre propre petit-déjeuner islandais avec Arla Skyr.



Crêpes Arla Skyr riches en protéines,
kiwi, figues, framboises et grenade.



Arla Skyr Nature,
œufs pochés et avocat.



Arla Skyr Nature, noix de muscade,
confiture de fraises et noix.

► Laissez-vous inspirer.

Suivez Arla sur Facebook ou
Instagram et découvrez plein
d'autres délicieuses recettes !

NOUVEAU



Un bon départ

Avec 40% moins de sucres*



- ✓ 40% moins de sucres*
- ✓ Riche en fibres
- ✓ Sans colorants ni arômes artificiels

*Que d'autres céréales pour enfants contiennent en moyenne

LE PANIER DE FRED, LAURA, JUNE, CHLOÉ ET ALIX

CONFITURE
TUTTI FRUTTI

PRUNES

CAFÉ BRAZIL
EN CAPSULES

MANGUE

MELON
CHARENTAIS

CHEZ DELHAIZE, NOUS SAVONS QUE VOUS VOULEZ TOUJOURS LE MEILLEUR POUR VOS ENFANTS. VOILÀ POURQUOI, GRÂCE AU PETIT CŒUR DU LABEL 'EXTRA', VOUS POUVEZ IDENTIFIER EN UN CLIN D'ŒIL LES ATOUTS D'UN PRODUIT. BASÉ SUR LES RECOMMANDATIONS DU CONSEIL NATIONAL DE LA SANTÉ ET DE L'ORGANISATION INTERNATIONALE DE LA SANTÉ, C'EST PRATIQUE, QUAND ON N'A PAS LE TEMPS DE LIRE LES ÉTIQUETTES.

FARINE
D'ÉPEAUTRE

MUESLI BARS

SUCRE
DE COCO

BANANES BIO
FAIRTRADE

POIS EDAMAME

À CHACUN SON PETIT-DÉJEUNER

ÉTUDIANT



FAN D'AVOCAT ? GÔûTEZ **GUACALICIOUS**, UN DÉLICE AUSSI ONCTUEUX QU'UN YAOURT SANS LACTOSE ET VÉGAN. AVEC DE LA MANGUE ET DU CHERIMOYA OU AVEC DE LA BANANE, DE L'ACAI ET DU GRANOLA, IL EST IDÉAL POUR LE PETIT-DÉJEUNER OU EN PAUSE GOURMANDE ET NOURRISSANTE.

JEUNES PARENTS



NOTRE LAIT ET NOS YAOURTS BIO SONT ISSUS DE LA **FILIÈRE BIOMILK**, UNE COOPÉRATIVE BELGE DE PRODUCTEURS LAITIERS CERTIFIÉS BIO.

PAS LE TEMPS DE COUPER
LES FRUITS LE MATIN ?
CHEZ DELHAIZE, NOUS VOUS
PRÉPARONS DE DÉLICIEUSES
SALADES DE FRUITS FRAIS
PRÊTES À SAVOURER.

PAS LE TEMPS DE COUPER
LES FRUITS LE MATIN ?
CHEZ DELHAIZE, NOUS VOUS
PRÉPARONS DE DÉLICIEUSES
SALADES DE FRUITS FRAIS
PRÊTES À SAVOURER.

SALADE DE FRUITS FRAIS

YAOURT

LAIT FRAIS
DEMI-ÉCRÉMÉ

ÆUFS BIO

GRANDS-PARENTS

LAIT ENTIER

COTTAGE CHEESE

YAOURT - MUESLI

PLUTÔT SALÉ LE MATIN ?
AVEC LA GAMME TASTE
OF INSPIRATIONS,
DÉCOUVREZ DES
PRODUITS ARTISANAUX
COMME CE CAMEMBERT
DE NORMANDIE AU LAIT
CRU MOULU À LA LOUCHE.

SALADE DE FRUITS FRAIS

FROMAGE FRAIS

CAMEMBERT

YAOURT BIO GRENADE

YAOURT NATURE

HOU MOUS À LA MAROCAINE

SALADE DE FRUITS FRAIS

JEUNES POUSSÉS D'ÉPINARDS

**VARIEZ LES PLAISIRS AU
PETIT-DÉJEUNER AVEC NOTRE
LARGE ASSORTIMENT DE
HOUMOUS PRÊTS À MANGER.**

POUR COMPOSER VOTRE PETIT-DÉJEUNER PERSO, C'EST PAR ICI : WWW.DELHAIZE.BE

DANS VOTRE FRIGO



JEAN ET HILDE

**MANGENT TOUS LES MATINS,
À LA MÊME HEURE, LA MÊME
CHOSE DEPUIS... 20 ANS !**

**MÊME LA VAISSELLE N'A PAS CHANGÉ !
SEULE NOUVEAUTÉ : JEAN LIT SON
JOURNAL SUR LA TABLETTE.
ON RÉVEILLE LEUR PETIT-DÉJEUNER
AVEC 3 RECETTES AUSSI (D)ÉTONNANTES
QUE SAVOUREUSES.**

**TOASTS DELUXE AU COTTAGE CHEESE
+ LATTE GINGEMBRE**

**SAUMON FUMÉ AU FROMAGE BLANC ET RADIS
+ THÉ MENTHE - ROMARIN**

**OMELETTE AU CHÈVRE ET AUX ÉPINARDS
+ EARL GREY AUX BAIES DE GOJI**

> Découvrez le panier de Jean et Hilde en p. 33





CLASSIQUE REVISITÉ

TOASTS DELUXE AU COTTAGE CHEESE + LATTE GINGEMBRE

#LESSWASTE

CHEZ DELHAIZE, NOUS N'AIMONS PAS LE GASPILLAGE. VOILÀ POURQUOI NOUS RECYCLONS LES PAINS FRAIS NON VENDUS EN... BIÈRE ! OUI, OUI, EN BIÈRE ! ILS SONT TRANSFORMÉS EN FARINE QUI PERMET DE BRASSER LA BIÈRE BABYLONE. ET AVEC LA DRÈCHE DE CETTE BIÈRE, ON PRÉPARE LE PAIN BRUXELS !

POUR 1 TASSE

Portez **2,5 dl de boisson aux amandes** (ou autre) à ébullition avec **1 c à c de miel** et **1 petit morceau de gingembre râpé** (1 c à c). Retirez du feu, donnez un petit coup de mixer plongeur pour faire mousser et servez aussitôt, saupoudrez d'**1/2 c à c de cannelle** en poudre.

134
KCAL
PORT

Lipides : 4 g - Glucides : 16 g
Fibres : 2 g - Protéines : 2 g


TOASTS DELUXE AU COTTAGE CHEESE

5 MIN FACILE €€€ 1 PERS.


637
KCAL
PORT

Lipides : 45 g - Glucides : 21 g
Fibres : 13 g - Protéines : 32 g


Hachez grossièrement **1 c à s de noix de pécan** et **1 c à s de pistaches** décortiquées. Pelez **1 kiwi** et taillez-le en petits dés. Grillez **2 tranches de pain Biaform Provital**, garnissez-les généreusement de **125 g de cottage cheese** et ajoutez les dés de kiwi. Décorez avec les pistaches et les noix de pécan.



Sofie Dumont

"VOUS POUVEZ REMPLACER LES NOIX PAR DES GRAINES GRILLÉES ET LE KIWI PAR D'AUTRES FRUITS AU CHOIX : FRAISES, BANANES, POMMES (CRUES OU POÊLÉES AVEC UN PEU DE CANNELLE)."

DE LA FRAÎCHEUR DÈS LE MATIN

SAUMON FUMÉ AU FROMAGE BLANC ET RADIS + THÉ MENTHE - ROMARIN



POUR 1 TASSE

Dans une tasse, mettez **1 c à c de sucre de fleur de coco**, **1 petit brin de romarin** et **1 brin de menthe**. Couvrez d'eau bouillante et laissez infuser 5 min.



Lipides: 0 g - Glucides: 6 g
Fibres: 5 g - Protéines: 0 g



SAUMON FUMÉ AU FROMAGE BLANC ET RADIS

⌚ 10 MIN 🍴 FACILE 💰 €€€ 👤 1 PERS.



Lipides: 59 g - Glucides: 31 g
Fibres: 8 g - Protéines: 61 g



Disposez **4 tranches de saumon fumé** sur une assiette. Mélangez légèrement **100 g de fromage blanc** pour l'assouplir et nappez-en le saumon. Ajoutez **5 gros radis** taillés en fines rondelles, **1 c à s de graines de courge** et **1 c à s de graines de tournesol**; poivrez. Arrosez d'un filet d'huile d'olive et servez avec **2 tranches de pain craquant "Breakfast" Sigdal**.



Sofie Dumont

"AJOUTEZ UNE TOUCHE DE FRAÎCHEUR SUPPLÉMENTAIRE EN SAUPOUDRANT LE TOUT AVEC DES HERBES AU CHOIX: ANETH, CIBOULETTE..."

WEEK-
END

ON SE MET AU VERT

OMELETTE AU CHÈVRE ET AUX ÉPINARDS +

EARL GREY AUX BAIES DE GOJI + **PAMPLEMOUSSE ROSE**

POUR 1 GRANDE TASSE

Faites infuser **1 sachet de thé Earl Grey** dans une tasse d'eau bouillante avec **1 c à c de baies de goji**.

Lipides: 1g - Glucides: 4g
Fibres: 0g - Protéines: 1g

Sofie Dumont

“EN GARNITURE, VOUS POUVEZ REMPLACER LES ÉPINARDS PAR DE LA ROQUETTE ET/OU AJOUTER QUELQUES TOMATES CERISE COUPÉES EN DEUX.”

OMELETTE AU CHÈVRE ET AUX ÉPINARDS

⌚ 15 MIN 🍳 FACILE 💰 €€€ 👤 1 PERS.


Lipides: 38g - Glucides: 9g
Fibres: 1g - Protéines: 25g


Grillez **25 g de noix de cajou** à sec, dans une poêle, à feu doux. Passez **3 blancs d'œufs** au mixer (ou au blender) avec **25 g de pousses d'épinards**; poivrez et salez. Faites chauffer **1 c à s d'huile d'arachide** dans une poêle à crêpes. Versez le mélange aux œufs et faites prendre l'omelette à plat, sans la retourner. Déposez-la sur une assiette et ajoutez **25 g de pousses d'épinards**, **½ chèvre frais Petit Rondin** (62,5 g) émietté et les noix de cajou. Arrosez d'**1 c à c d'huile de noisettes** et servez.

COTTAGE CHEESE

BAIES DE GOJI

JEUNES POUSSES
D'ÉPINARDSMIX TOMATES
CERISEBOISSON AUX
AMANDESSAUMON FUMÉ
NORVÉGIEN BIO

ROMARIN

LE PANIER DE JEAN ET HILDE



CHEZ DELHAIZE,
VOUS RETROUVEZ
LE **NUTRI-SCORE** SUR
DE NOMBREUX PRODUITS ET PLATS
VENDUS EN MAGASIN. 5 LETTRES ET
5 COULEURS QUI VOUS INDIQUENT
LA QUALITÉ NUTRITIONNELLE DE
VOTRE RECETTE. TROP FACILE DE
MANGER PLUS ÉQUILIBRÉ ! *

FROMAGE DE CHÈVRE

GRAINES DE
TOURNESOL

NOIX DE CAJOU

CAFÉ EN PADS BIO
FAIRTRADE

* Le Nutri-Score est calculé pour 100 g ou 100 ml 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. Plus d'info sur www.delhaize.be/nutriscore.

À CHACUN SON PETIT-DÉJEUNER

ÉTUDIANT



FAN D'AVOCAT ? GÔûTEZ **GUACALICIOUS**, UN DÉLICE AUSSI ONCTUEUX QU'UN YAOURT SANS LACTOSE ET VÉGAN. AVEC DE LA MANGUE ET DU CHERIMOYA OU AVEC DE LA BANANE, DE L'ACAI ET DU GRANOLA, IL EST IDÉAL POUR LE PETIT-DÉJEUNER OU EN PAUSE GOURMANDE ET NOURRISSANTE.

JEUNES PARENTS



NOTRE LAIT ET NOS YAOURTS BIO SONT ISSUS DE LA **FILIÈRE BIOMILK**, UNE COOPÉRATIVE BELGE DE PRODUCTEURS LAITIERS CERTIFIÉS BIO.

FAMILLE NOMBREUSE

GRANDS- PARENTS

PAS LE TEMPS DE COUPER
LES FRUITS LE MATIN ?
CHEZ DELHAIZE, NOUS VOUS
PRÉPARONS DE DÉLICIEUSES
SALADES DE FRUITS FRAIS
PRÊTES À SAVOURER.



SALADE DE FRUITS FRAIS

YAOURT

LAIT FRAIS
DEMI-ECRAIME

ŒUFS BIO



LAIT ENTIER

YAOURT - MUESLI

COTTAGE CHEESE

PLUTÔT SALÉ LE MATIN ?
AVEC LA GAMME TASTE
OF INSPIRATIONS,
DÉCOUVREZ DES
PRODUITS ARTISANAUX
COMME CE CAMEMBERT
DE NORMANDIE AU LAIT
CRU MOULU À LA LOUCHE.

FROMAGE FRAIS

CAMEMBERT

YAOURT BIO GRENADE

YAOURT NATURE



SALADE DE FRUITS FRAIS

HOUMOUS À LA MAROCAINE

VARIEZ LES PLAISIRS AU
PETIT-DÉJUNER AVEC NOTRE
LARGE ASSORTIMENT DE
HOUMOUS PRÊTS À MANGER.

JEUNES POUSSÉS D'ÉPINARDS



POUR COMPOSER VOTRE PETIT-DÉJUNER PERSONNEL, C'EST PAR ICI : WWW.DELHAIZE.BE

DANS VOTRE FRIGO



NOUVEAU

PURE SAVEUR



SANS HUILE DE PALME, NI CONSERVATEURS

Le mélange d'huiles contenu dans Becel est riche en oméga 3 et contient des oméga 6.
Celles-ci contribuent au maintien d'un taux de cholestérol sain dans le sang.