

# Delhaize

Du côté de la vraie vie

magazine #46

Delhaize magazine #46 Comfort food / Currys / Gibier / Cuisine végétarienne / Desserts vintage

## COMFORT FOOD

L'AUTOMNE DES GOURMANDS

AUJOURD'HUI, J'ACHÈTE...  
**DU GIBIER**  
SAUVAGE

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

FOOD TRIP  
LE TOUR DU MONDE  
**DES CURRYS**



DU CÔTÉ DE  
LA VRAIE VIE



# FAIRE MIEUX, C'EST MIEUX.

VOUS MÉRITEZ MIEUX.  
CE QU'IL Y A DE MEILLEUR.  
DES ALIMENTS DANS LESQUELS  
VOUS AVEZ 100 % CONFIANCE.

CHEZ DELHAIZE, C'EST CE QUE NOUS  
VOUS PROPOSONS DEPUIS TOUJOURS.  
NOTRE PRIORITÉ EST, ET RESTERA, LA  
FRAÎCHEUR. DU POISSON FRAIS, DU PAIN  
FRAÎCHEMENT SORTI DU FOUR...

NOUS AVONS AUSSI ÉTÉ LE PREMIER  
SUPERMARCHÉ À OFFRIR DES ARTICLES  
BIO ET FAIRTRADE. NOUS AMÉLIORONS  
CONSTAMMENT NOS PRODUITS AFIN DE  
RÉDUIRE AU MAXIMUM LE SEL,  
LE SUCRE ET LES ADDITIFS.

C'EST BIEN, MAIS NOUS ALLONS ENCORE  
FAIRE MIEUX. EN FAISANT CE QUE LES  
AUTRES NE FONT PAS ET EN CONTINUANT  
À CHERCHER DES SOLUTIONS POUR NOUS  
AMÉLIORER CHAQUE JOUR, POUR VOUS.

C'EST COMME CELA QUE NOUS POUVONS  
VOUS GARANTIR LE MEILLEUR.

COMME DU SAUMON FRAIS SANS  
ANTIBIOTIQUES, DU PAIN FRAIS DU JOUR  
SANS CONSERVATEURS, DU CAFÉ VRAIMENT  
ÉQUITABLE ET DU CABILLAUD FRAIS,  
PÊCHÉ À LA LIGNE ET SANS SURPÊCHE,  
EN 48H EN MAGASIN.

BREF, SANS ARRIÈRE-GOÛT. AU CONTRAIRE,  
UN GOÛT QUI N'A RIEN À CACHER.  
MIEUX, TOUT SIMPLEMENT.



**DELHAIZE**

#FAIREMIEUX



OCTOBRE - NOVEMBRE 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

### L'automne, paradis des papilles

Vous aimez les produits qui ont du caractère ? Vous allez adorer l'automne avec votre Delhaize magazine. On a sélectionné pour vous les meilleurs produits de saison : des pommes et des poires de chez nous, des champignons pour tous les goûts, des noix, des légumes oubliés qui gagnent à être connus, du pain façonné avec amour tout près de chez nous, du gibier sauvage aussi.

Chez Delhaize, on s'engage à faire évoluer sans cesse vos produits préférés. Plus de qualité, plus de goût, plus d'attention portée à l'environnement, et donc à nos emballages, au bien-être animal et à nos producteurs : c'est tout ça qui se cache derrière notre campagne "Faire mieux, c'est mieux" qui vous attend en magasin tout l'automne. Et vous retrouvez ces petites attentions qui changent tout dans les pages de votre magazine.

Nous avons naturellement aussi réuni pour vous dans ce numéro de succulentes recettes, des trucs pour gagner du temps en semaine, des techniques de chef faciles à appliquer à la maison, des astuces pour gaspiller moins et profiter plus, des conseils pour encore mieux manger... On vous emmène aussi chez nos producteurs comme si vous y étiez. Et si vous êtes déjà en manque de soleil, on vous propose d'embarquer pour un tour du monde des currys très épicés. On passe en cuisine ?

Bon appétit !  
 Vos gourmands du Delhaize magazine

Elles font  
 votre magazine.



**Alexandra Ophoff**  
 Account executive



**Isabel Broes**  
 Director Campaigning,  
 Media & Broadcasting

**+49**  
 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. 116.**

ON FAIT QUOI AVEC  
 CES INGRÉDIENTS ?  
**UN SNACK TRÈS CRUNCHY !**  
**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 10/10/2019, 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.).



# **PARCE QUE VOUS MÉRITEZ MIEUX.**

**CHEZ DELHAIZE, NOUS VOUS  
GARANTISSONS LA QUALITÉ,  
LA CONFIANCE ET LE GOÛT.  
C'EST COMME CELA QUE NOUS  
POUVONS VOUS OFFRIR LE  
MEILLEUR. ET DURANT  
5 SEMAINES, NOUS VOUS  
INVITONS À GOÛTER LA  
DIFFÉRENCE. CAR EN PLUS DES  
PRODUITS DE CE DÉPLIANT, BIEN  
D'AUTRES VOUS ATTENDENT  
EN RAYON. POUR TOUT SAVOIR,  
RETROUVEZ-LES AUSSI DANS  
NOTRE MAGAZINE SOUS  
LE #FAIREMIEUX.**

**SAVOUREZ LEURS QUALITÉS  
ET LAISSEZ-VOUS TENTER EN  
MAGASIN. ET CHAQUE SEMAINE,  
PLUSIEURS DÉLICIEUSES  
PROMOS VOUS Y ATTENDENT.  
ENCORE MIEUX !**



**DU PAIN  
FRAIS DU JOUR  
SANS CONSERVATEURS**



**DU LAIT BIO  
100% PRODUIT  
PAR DES FERMIERES  
BELGES**





**DU SAUMON**

**FRAÎCHEUR  
INCOMPARABLE  
PÊCHÉ EN ÉCOSSE**



**DU CABILLAUD**

**PÊCHÉ À LA LIGNE  
FRAÎCHEUR  
INCOMPARABLE**



**DU CAFÉ**  
**RESPECTE  
LA NATURE ET LES  
CAFÉICULTEURS**

**FAIRE  
MIEUX,  
C'EST  
MIEUX.**

**C'EST ÉVIDEMMENT CHEZ**



**DELHAIZE**

Plus d'infos sur nos produits sur [delhaize.be](http://delhaize.be)



# En quête permanente de perfection



Tripel Karmeliet est le fruit d'un travail de patience, de passion et d'amour. Depuis plus de 7 générations, nous travaillons sans relâche à la maîtrise de l'art brassicole, afin d'élaborer cette bière d'exception.

Brassée selon une recette de 1679 à base de 3 grains, issue du cloître des Carmes de Termonde, la Tripel Karmeliet allie les qualités de l'orge, de l'avoine et du blé pour donner naissance à une triple complexe. Raffinée et équilibrée, elle dévoile de subtiles notes florales et une saveur d'une délicatesse surprenante.

Cette bière intemporelle est l'incarnation de notre quête incessante de beauté. Voici la Tripel Karmeliet: 7 générations, 3 grains, 1 recette.

## Depuis 1679.

UNE BIÈRE BRASSÉE AVEC SAVOIR SE DÉGUSTE AVEC SAGESSE.



# NOIX MAISON

En automne, réveillez l'écureuil qui sommeille en vous et foncez sur les fruits à coque. Avec deux ou trois condiments tout simples et un peu d'imagination, ils se transforment facilement en super snacks pour l'apéro, l'école, le bureau ou les balades en forêt.

Faites rôtir vos fruits secs (noisettes, amandes, noix de cajou...) quelques minutes au four, puis, à l'aide d'une cuillère en bois, mélangez-les avec un ingrédient enrobant : beurre, huile, sirop d'agave, miel, sauce soja ou jus de citron. Ensuite, *twistez* à grands coups d'épices et d'aromates : paprika, cumin, fleur de sel, thym, cannelle... Lâchez-vous : les combinaisons salées et sucrées sont infinies (on vous en propose de très chouettes sur notre site web). Terminez par un second passage au four et c'est prêt ! Mmm... On fait des provisions ?

RECETTE "PIMP MY NUTS" EN EXCLU  
SUR DELHAIZE.BE







16



44

30



92

STARTER ..... 5

**Noix maison.**

Snack à croquer.

FIESTA FOREVER ..... 8

**Balade gourmande en forêt.**

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

**Petit tour des stars de saison et  
de leurs super pouvoirs en cuisine.**

AUJOURD'HUI, J'ACHÈTE... ..... 26

**Du gibier sauvage.**

Biche, lièvre, faisand, marcassin... L'automne s'invite à votre table. Mais qui a dit que le gibier était compliqué à cuisiner ? Pour bien l'acheter en magasin et bien le préparer à la maison, suivez le guide !



LE PANIER DE SEPPE ..... 41

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 ..... 44

**Pains & Tradition.**

Dans chaque numéro de votre Delhaize magazine, nous allons à la rencontre d'un de nos producteurs en compagnie d'un lecteur.

**#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 ..... 50**  
**Comfort food.**

L'automne est la saison idéale pour vous lancer de délicieux défis en cuisine. Mais on gère comment encore la cocotte ? C'est quoi le b.a.-ba de la cuisson lente ? Et puis, on fait comment pour profiter des meilleurs produits de saison ? Suivez le guide et dégustez sans stress de bons petits plats en famille et entre amis.

1 PRODUIT SOUS TOUTES SES FORMES ..... 74

**Les cafés Latitude 28.**

LE DÉFI EN CUISINE ..... 78

**La cuisine végane en 5 techniques de chef.**

Il n'y a pas que les végétariens qui sont fans de fruits, de légumes, d'arômes, de couleurs et de saveurs 100% végétales.





113



103

## LE DÉFI EN CUISINE

La cuisine végétane  
en 5 techniques de chef.



81

## 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.

Vous vous demandez comment on réussit des falafels ou à quoi ressemble une mousse au chocolat sans œufs ? On vous dit tout et on vous explique même comment arriver à vos fins. Vos fins, pardon ! Bon vég-appétit !

### FOOD TRIP

90

### Curry, la fête des épices.

Qui dit curry, dit couleurs, épices, saveurs... On vous emmène aux quatre coins du monde pour (re-)découvrir ce rendez-vous de tous les gourmands.

### NOS KIDS AUX MANETTES

108

### Le carrot cake sans gluten de Leentje et Lori.

### #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

98

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 !



JE CUISINE ÉQUILIBRÉ.....106

### Cidre chaud aux épices.

De la blogueuse @simply.morane.

## EN BONUS...

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

LE GUIDE DES BIÈRES.....24

### Les meilleures bières bio.

LE CAHIER SUCRÉ.....110

### Desserts vintage.

LE CADEAU À MANGER.....114

### Les sablés.

## #DELHAIZEMAGAZINE



Retrouvez-nous sur Facebook, YouTube, Instagram !

\*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.



DU CÔTÉ DE  
LA VRAIE VIE





FIESTA FOREVER

# Balade GOURMANDE

Ah, se balader dans les bois...  
Ça ouvre l'appétit ! Pour rassasier  
les randonneurs affamés, rien  
de tel qu'un pique-nique avec des  
bons produits de chez nous : pain  
croustillant, saucisson d'Ardenne,  
maquée liégeoise... C'est quand  
même chouette, l'automne.





- 1 STELLENBOSCH VINEYARDS** Au nez, ce vin blanc (cépage chenin) sud-africain est riche et aromatique. En bouche, il est velouté et révèle des arômes de fruits, avec une note de miel et d'épices... Une merveille.
- 2 MAQUÉE ARTISANALE BIO AU CONCOMBRE** Ce fromage frais bio vient de Werbomont (province de Liège) et est fabriqué à l'ancienne, c'est-à-dire qu'il est égoutté en sac, d'où sa texture pas tout à fait lisse. Une exclusivité Delhaize.
- 3 PAIN BIO FORÊT** Issu d'une fermentation lente à température ambiante, ce pain a une mie alvéolée et une croûte épaisse avec une saveur de beurre et de noisette... Miam.
- 4 ÉPOISSES** Avec son odeur caractéristique de sous-bois, sa pâte fondante au cœur légèrement friable et son goût subtil et fruité, ce fromage AOP signé taste of Inspirations est reconnaissable entre mille.
- 5 RED STORM** Une découverte, ce fromage anglais recouvert de cire rouge. Plutôt doux, sa texture légèrement craquante révèle des arômes complexes surprenants. Une exclusivité Delhaize.
- 6 RAISINS SANS PÉPINS** Ils sont délicieusement sucrés et si faciles. Grâce à un croisement naturel, ils ne contiennent que de minuscules pépins qu'on ne goûte même pas. Les raisins sans pépins de Delhaize viennent d'Espagne et ne mettent que 3 jours pour passer de la vigne à votre caddy.
- 7 COLLIER D'ARDENNE** Saucisse sèche pur porc de la région de Gaume, fumée à la sciure de hêtre et de chêne. Son arôme délicat rappelle les sous-bois, quel bonheur !
- 8 LÉGUMES PRÉDÉCOUPÉS** Les kings de l'apéro ! Ils sont encore meilleurs quand on les trempe dans un délicieux dip frais de l'apéro corner chez Delhaize.
- 9 DELTA IPA** Cette bière désaltérante de Brussels Beer Project vous entraîne dans une expédition tropicale et urbaine. À l'amertume fraîche s'ajoutent des notes de lychee et de fruit de la passion. La levure saison donne une touche épicée et sèche.



## Super soupe bio ❄️

Il y avait déjà la soupe fraîche, la soupe en boîte et la soupe en sachet et maintenant il y a “la soupe bio en blocs surgelés”. L'avantage de ces petit blocs ? On prend le nombre de blocs dont on a besoin et en un rien de temps, on prépare une soupe pour 1, 2, 3 personnes. Choisissez entre le **velouté de tomate** ou la **soupe aux cinq légumes**. Ajoutez un nuage de crème et assaisonnez selon votre goût.



## LES NEWS GOURMANDES

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

## Méli-mélo de LÉGUMES

Pas envie de choisir des légumes frais, de les nettoyer et de les couper ? Pas de problème ! Choisissez l'un de nos **deux mix de légumes d'hiver tout prêts** que vous pouvez glisser tels quels au four.

C'EST  
LE FOUR QUI  
FAIT TOUT !



**Patate douce**  
**+ carotte**  
**+ panais**  
**+ betterave rouge**

**Patate douce**  
**+ butternut**  
**+ céleri-rave**



SERVEZ EN ACCOMPAGNEMENT  
D'UN BON MORCEAU DE VIANDE  
OU DE POISSON.



Original bagels -  
New York Bakery Co.

Dip de potiron  
au fromage grec  
et sésame.

Dip de champignons  
grillés à l'ail et au persil.

Dip au fromage bleu  
avec un crumble de noix  
et fruits séchés.

## APÉRO D'AUTOMNE

Le boudin blanc  
à la mandarine  
(équilibre salé-sucré parfait).  
Encore meilleur froid.

Houmous de céleri  
de luxe au chimichurri.

## VIVA ITALIA !

### FRAIS, RICHE EN FIBRES ET BIO

Nous vous avons encore ramené des nouveautés d'Italie parmi lesquelles **des pâtes fraîches aux œufs** à base de blé, avoine et épeautre complets. Conseil : ces pâtes alternatives contiennent plus de fibres, si bien que 100 à 150 g par portion suffisent. Al dente en max. 5 minutes. Découvrez aussi **les pâtes bio Armando : pappardelle, spaghetti et tortiglione**.

EXCLUSIVEMENT  
CHEZ DELHAIZE

### ENVIE D'UN PETIT TRIO ?

Emportez nos trois pizzas : **pizza verdure grigliata, pizza prosciutto cotto** et **pizza cannibale**. Comme pour nos autres pizzas fraîches, la pâte est cuite au four à bois sur une pierre italienne avec pour résultat une croûte incroyablement fine et croustillante.

### LE RIZ DE LÉGUME TENDANCE

Une alternative saine et délicieuse au riz 'normal'. Faites sauter à la poêle, assaisonnez et votre riz de légumes râpés est prêt ! Choisissez entre **le riz de brocoli au chou-fleur** et **dés de patate douce** ou **le riz de brocoli au boulgour et edamame**.







# EXTRA SMEETS

EXTRA-SAVOUREUX



## Spicy Juniper

50 ml Extra Smeets

Ginger Ale

2 gouttes Angostura Bitters

Glaçons

- 1 Prenez un verre Highball et remplissez-le complètement de glaçons.
- 2 Ajoutez 50 ml de genièvre Extra Smeets dans le verre.
- 3 Prenez une cuillère de bar et enfoncez-la jusqu'au fond du verre. Versez ensuite le Ginger Ale le long de la cuillère dans le verre.
- 4 Ajoutez 2 gouttes d'Angostura bitters.
- 5 Mélangez dans le verre jusqu'à ce que tout soit bien mélangé.

DÉCOUVREZ TOUS  
LES COCKTAILS À BASE  
DE GENIÈVRE SUR  
[WWW.SMEETS.BE](http://WWW.SMEETS.BE)

NOTRE SAVOIR-FAIRE SE DÉGUSTE AVEC SAGESSE.



# DELHAIZE.BE/THELIONSFOOTPRINT

## ENSEMBLE POUR MOINS DE GASPILLAGE ET UNE EMPREINTE ÉCOLOGIQUE RÉDUITE AVEC THE LION'S FOOTPRINT !

Nous voulons nous engager à 100% pour le climat. On peut mieux faire, on doit surtout mieux faire. Découvrez ici trois initiatives que nous avons lancées ces derniers mois pour réduire notre empreinte écologique.

### #LESSPLASTIC

Remplissez votre Fresh Box réutilisable



**Vous connaissez déjà nos Fresh Atelier ?** Ce sont les magasins *on-the-go* de Delhaize. On y trouve un vaste choix de solutions prêtes-à-manger pour tous les moments de la journée. Les clients nous demandent souvent s'ils peuvent utiliser un récipient à eux pour emporter nos repas. Nous sommes fiers de leur proposer aujourd'hui la **fresh box** !

### Comment ça marche ?

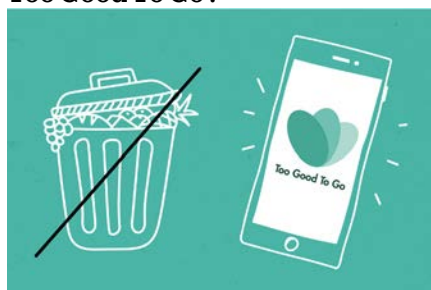
- 1 **Achetez** votre fresh box pour € 2,5.
- 2 **Remplissez** votre box avec les produits du comptoir *pick & mix* (comme du yaourt au granola, une salade, des fruits...) ou des plats chauds.
- 3 **Scannez** le code barre sur le côté de la boîte au moment de payer. Le prix d'une box remplie est de € 4,99.

### RÉSULTAT ?

111 kg de plastique en moins par an!

### #LESSWASTE

De nombreux AD Delhaize, Proxy Delhaize et Shop & Go se retrouvent dorénavant sur Too Good To Go !



Et si les aliments qui devraient – à l'heure de fermeture – atterrir dans les poubelles des restaurants et supermarchés pouvaient encore être sauvés ? Les créateurs de l'**app Too Good To Go** ont trouvé une belle solution ! Et Delhaize y participe aussi !

### Comment ça marche ?

- 1 **Téléchargez** l'app gratuite et participez à la lutte contre le gaspillage alimentaire en achetant nos invendus.
- 2 Chaque colis Too Good To Go est **une surprise**, parce que nous ne pouvons pas prévoir ce qui restera dans nos magasins en fin de journée.
- 3 Choisissez dans l'app dans quel magasin vous voulez **retirer votre colis** et il vous y attendra à un prix très sympa !

### RÉSULTAT ?

Nous avons déjà sauvé plus de 26 500 portions d'aliments !

### #LESSPLASTIC

Plus d'emballage en plastique pour l'ail frais



**Un petit changement peut parfois avoir un grand impact.** C'est pourquoi, chez Delhaize, nous recherchons constamment ce que nous pouvons changer dans notre assortiment qui pourrait avoir beaucoup d'effet. Nous avons par exemple adapté **l'emballage de notre ail frais**. Il n'est plus emballé sous film plastique, mais nous avons attaché une ficelle autour de la tige des têtes d'ail. Il reste en botte et nous économisons ainsi pas mal de plastique !

### RÉSULTAT ?

1,2 tonne de plastique en moins par an !

**IL SUFFIT PARFOIS D'UN BOUT DE FICELLE.**

**LIKEZ** et partagez votre passion



Cet été, notre tarte aux nectarines à la frangipane a connu un succès retentissant sur les réseaux sociaux. Merci **@Snuzemus** et **@Sokitch** pour vos photos ! Vous aussi, vous avez préparé quelque chose de bon de ce magazine Delhaize ? *Share the love* via Facebook ou Instagram avec le hashtag **#delhaizemagazine**.





# RÉCOLTE D'AUTOMNE

*Posez le pouce et l'index  
à la base de la queue.  
La chair est légèrement  
tendre ? Alors, la poire  
est prête à manger !*

## Poires

SEP > DEC



Les premières poires ont été cultivées au 16<sup>e</sup> siècle en France et en Italie. Parce que leur chair est juteuse et fondante, on les compare à du beurre. À propos de juteux : vous connaissez la **Early Desire** ? On la trouve exclusivement chez Delhaize. Elle a un joli reflet rouge, elle est juteuse et bien sucrée. On peut la manger croquante ou la laisser mûrir plus longtemps pour une chair plus fondante. Miam !

## #FAIREMIEUX

Achetez local ! Toutes les poires de Delhaize viennent de Belgique, dont 75% de vergers en Flandre.



*Transformez votre surplus de pommes en confiture : laissez macérer 1 kg net de dés de pommes avec 900 g de sucre de canne et le jus de 1 citron, pendant 2 h. Portez à ébullition, faites cuire 25 min, puis mettez en pots.*

## Pommes

SEP > DEC



Elles sont rondes, elles sont belles et tout le monde les aime. Qui ? Les pommes, bien sûr ! Savez-vous que cette star d'automne occupe 60% des vergers du pays ? Rien d'étonnant parce que les pommes, on les adore toutes en Belgique : Gala, Jonagold, Primo... Savez-vous que cette dernière variété ne se trouve que chez Delhaize ? La **Primo** a une peau rouge foncé, elle est délicieusement croquante et juteuse de goût. On peut parfaitement la cuire, mais la Primo est aussi idéale à croquer. Et cette année, grâce à notre collaboration avec des fructiculteurs belges, nos pommes **Gala** sont 100% belges.

## #FAIREMIEUX

Nous n'emballons plus nos pommes et nos poires sous plastique, mais dans du carton. C'est mieux pour l'environnement !





## Champignons

AOÛ > FÉV

Savez-vous que Delhaize propose le plus large assortiment de champignons en bio ? Bon à savoir : la cueillette se fait toujours à la main par des cueilleurs expérimentés. Ensuite, ils sont mis en ravier, refroidis entre 2 et 4 °C et envoyés vers votre supermarché préféré. Difficile de faire plus frais !

## #FAIREMIEUX

Ces champignons sont cultivés de façon à ce que vous ne deviez pas les brosser avant de les consommer. Comme ça, pas une once de goût de perdue !



# ON FAIT QUOI AVEC DES CHAMPIGNONS ?

*Facile, avec nos 6 idées de recettes !*

**CAPPUCCINO DE CHAMPIGNONS**



**FEUILLETÉS AUX CHAMPIGNONS ET AU CHÈVRE**



<http://dlhz.be/feuilletesauxchampignons>

**RISOTTO AUX GIROLLES ET AU PECORINO**



**RAVIOLIS DE CÉLERI-RAVE AUX SHITAKÉS**



**SOLES POÊLÉES ET PORTOBELLOS AU STOEMP D'HERBES**



<http://dlhz.be/solespoelees>

**SOUPE-REPAS AU POULET ET AUX PLEUROTES**



**RECETTE EN EXCLU SUR DELHAIZE.BE**

**PLUS DE RECETTES ?**

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



*Les recettes ?  
C'est par ici !*





## CAPPUCCINO DE CHAMPIGNONS

⌚ 20 MIN + 25 MIN DE CUISSON 🍴 FACILE 💰 €€€ 👤 6 PERS.

**255** kcal  
Lipides: 22 g - Glucides: 9 g  
Fibres: 3 g - Protéines: 4 g



Réservez les petits champignons roux de **1 ravier de champignons "Mélange gastronomique"** (150 g). Émincez les autres, ainsi que **250 g de champignons bruns châtaigne**, **2 échalotes** et **1 blanc de poireau**. Épluchez **1 grosse pomme de terre farineuse** et taillez-la en petits dés. Faites revenir le tout 5 min à bon feu dans une casserole contenant **40 g de beurre**. Ajoutez **2 l d'eau**, **3 brins de thym** et **3 cubes de bouillon de légumes** émiettés. Portez à ébullition et laissez mijoter 25 min. Ajoutez **20 g de beurre** et mixez finement. Rectifiez l'assaisonnement. Poêlez les petits champignons réservés dans **1 c à s d'huile d'olive**. Fouettez **2 dl de crème fraîche** et assaisonnez-la. Répartissez la soupe dans des tasses en verre. Garnissez-les de crème et de champignons poêlés. Servez.

## RAVIOLIS DE CÉLERI-RAVE AUX SHIITAKÉS

⌚ 20 MIN 🍴 FACILE 💰 €€€ 👤 6 PERS.

**310** kcal  
Lipides: 27 g - Glucides: 6 g  
Fibres: 6 g - Protéines: 7 g



Portez une grande casserole d'eau salée à ébullition. Retirez les pieds de **600 g de shiitakés** (gardez-les pour une soupe ou un bouillon) et émincez les chapeaux. Hachez finement **4 échalotes**. Faites revenir le tout 5 min à bon feu dans une poêle contenant **3 c à s d'huile d'olive**. Ajoutez **2,5 dl de crème fraîche**, **1 c à c d'huile de noisette**, **1 botte de ciboulette** hachée, du poivre et du sel. Laissez mijoter doucement. Taillez 20 grandes tranches ultrafines dans **1 céleri-rave** (avec une trancheuse). Plongez-les dans l'eau bouillante et égouttez-les après 2 min de cuisson. Garnissez-les avec la farce aux champignons égouttée et pliez-les en 2. Nappez de sauce et du restant des champignons. Parsemez de **4 c à s de noisettes** grossièrement hachées et de **4 brins de thym**. Servez aussitôt, arrosé de **1 filet d'huile d'olive**.

## FEUILLETÉS AUX CHAMPIGNONS ET AU CHÈVRE

⌚ 20 MIN + 15 MIN DE CUISSON + 1 H DE RÉFRIGÉRATION 🍴 FACILE 💰 €€€ 👤 8 PERS.

**333** kcal  
Lipides: 22 g - Glucides: 23 g  
Fibres: 2 g - Protéines: 10 g



Versez l'**huile de 1 ravier de tomates mi-séchées** (220 g) dans une poêle. Émincez **150 g de champignons "Mélange gastronomique"**, **1 gousse d'ail**, **3 brins d'origan** et les tomates égouttées. Faites-les revenir dans la poêle, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Ajoutez **1 petit rondin de chèvre frais (120 g)**, mélangez et laissez fondre. Retirez du feu et ajoutez encore **1 petit rondin de chèvre frais** émietté. Rectifiez l'assaisonnement. Laissez reposer 1 h au frigo. Préchauffez le four à 180 °C et sortez-en la grille. Déposez une bonne cuillerée de farce sur **1 carré de pâte feuilletée** (x 8), en la décalant d'un côté. Humectez les bords, pliez en 2 (en diagonale) et appuyez sur les bords avec les dents d'une fourchette pour les souder. Préparez ainsi 8 feuilletés et déposez-les sur la grille du four recouverte de papier cuisson. Badigeonnez-les avec **1 œuf battu** et faites dorer 15 min au four. Servez chaud, avec une salade. Très bon aussi froid, à emporter.

## SOLES POÊLÉES ET PORTOBELLOS AU STOEMP D'HERBES

⌚ 40 MIN 🍴 FACILE 💰 €€€ 👤 4 PERS.

**591** kcal  
Lipides: 39 g - Glucides: 27 g  
Fibres: 5 g - Protéines: 31 g



Cuisez **600 g de pommes de terre farineuses** (épluchées et coupées en morceaux) 20 min dans de l'eau bouillante. Poivrez et salez **4 portobellos**. Faites-les dorer à bon feu, sur les 2 faces, dans une poêle contenant **2 c à s d'huile d'olive**. Déposez-les dans un plat à four et déglacez la poêle avec **5 cl d'eau**. Faites réduire un peu et versez sur les portobellos. Pour la déco, réservez quelques brins de **50 g d'herbes fraîches** au choix (cerfeuil, persil, basilic, origan...) et hachez finement le reste. Mélangez-les avec **2 c à s d'huile d'olive** et un peu de **zeste de citron** finement râpé.

## RISOTTO AUX GIROLLES ET AU PECORINO

⌚ 30 MIN 🍴 FACILE 💰 €€€ 👤 4 PERS.

**588** kcal  
Lipides: 33 g - Glucides: 54 g  
Fibres: 4 g - Protéines: 16 g



Portez **6 dl d'eau** à ébullition avec **1 cube de bouillon de légumes**. Maintenez au chaud, à couvert. Hachez finement **2 échalotes**. Faites-les revenir 5 min à feu doux dans une cocotte contenant **20 g de beurre**, **2 brins de thym** et **200 g de mini champignons**. Versez **250 g de riz arborio** en pluie, mélangez 2 min, puis ajoutez **2 dl de vin blanc**. Quand il est absorbé, ajoutez une louche de bouillon chaud, attendez qu'il soit absorbé et continuez à en ajouter petit à petit, jusqu'à ce que le riz soit cuit (20 min en tout). D'autre part, nettoyez **450 g de girolles** et coupez-les en morceaux. Faites-les rissoler dans une poêle contenant **3 c à s d'huile d'olive**, **2 gousses d'ail** (non pelées, coupées en 2), **1 brin de romarin** et **2 brins de thym**. Poivrez et salez. Ajoutez **60 g de beurre** et **100 g de pecorino** râpé dans le risotto, mélangez et laissez reposer 2 min à couvert. Rectifiez l'assaisonnement et servez sans attendre, avec la poêlée de champignons.

Écrasez les pommes de terre avec **1 dl de crème épaisse**, ajoutez le mix d'herbes, mélangez et rectifiez l'assaisonnement. Farctifiez les portobellos avec le stoemp et faites dorer 10 min au four (préchauffé à 180 °C, grille en position haute). Recoupez les côtés de **4 soles limande**. Passez-les dans de la **farine** et tapotez pour en faire tomber l'excédent. Cuisez-les 4 min par face, à feu modéré, dans une grande poêle contenant **100 g de beurre** chaud. Ajoutez **4 c à s de câpres** et rectifiez l'assaisonnement. Servez le tout bien chaud, avec des quartiers de **citron** et les herbes réservées.



# ESSAYEZ LES NOUVELLES PÂTES BIO COMPLÈTES

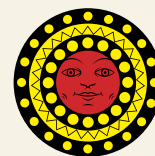
Équilibrées, qualitatives  
et authentiques.



## LA CHAÎNE DE PRODUCTION D'ARMANDO

Les pâtes d'Armando sont composées de 100% de blé italien de haute qualité, originaire de notre chaîne de production dans la campagne italienne et elles satisfont aux normes de culture les plus strictes.

Ce blé est ensuite moulu en phases successives dans notre propre moulin.  
Nous obtenons ainsi une semoule toujours fraîche qui donne un goût unique à vos plats de pâtes.



# ARMANDO

SUIVEZ-NOUS SUR   

[PASTARMANDO.IT](http://PASTARMANDO.IT)



# Petits trucs en cuisine

## POUR PROFITER UN MAX DE VOS CHAMPIGNONS



**MINI RECETTE, MAXI PLAISIR**

### Omelette aux champignons

Faites rissoler

**250 g de champignons** coupés en morceaux dans une poêle, avec **30 g de beurre**, **1 c à s d'huile d'olive** et **1 gousse d'ail** pressée.

Poivrez et salez. Ajoutez **4 œufs** battus avec du **persil** haché. Faites prendre plus ou moins longtemps, selon vos goûts. Servez avec du pain.



Lipides: 31 g - Glucides: 1 g  
Fibres: 2 g - Protéines: 19 g



Regardez la recette sur  
[www.delhaize.be](http://www.delhaize.be)

### LA TECHNIQUE du chef

Deux façons  
de nettoyer  
les champignons.



**1**

L'ennemi numéro un des champignons ?  
L'eau ! Nettoyez-les avec une  
petite brosse ou un linge propre.



**2**

Vous pouvez aussi les éplucher avec  
un petit couteau aiguisé. N'oubliez pas  
de couper le bout du pied. Souvent assez dur,  
il n'est pas très agréable en bouche.





**ALLÉGÉ EN SUCRES\***

**MÊME RECETTE DÉLICIEUSE**



\*-30% PAR RAPPORT À LA MOYENNE DES PRODUITS SIMILAIRES AUX FRUITS NON-ALLÉGÉS DU MARCHÉ.





# C'EST AUSSI DE SAISON

## Les légumes oubliés

L'automne est la saison par excellence pour penser à mettre les légumes oubliés au menu. Chez Delhaize, vous trouverez le plus large assortiment (bio) de ces concentrés de goût. La façon la plus simple de les préparer ? Préchauffez le four à 180 °C. Nettoyez les légumes oubliés de votre choix. Coupez-les en gros morceaux, arrosez d'huile d'olive, poivrez et salez et enfournez 20 à 30 min sur une plaque tapissée de papier cuisson.

Un régal avec un dip automnal.







# PLAT MEXICAIN AU FOUR



**PLUS**  
**75**  
**POINTS-PLUS**  
Voir coupon à l'arrière  
du magazine

1 poivron rouge  
1 poivron jaune  
250 g de tomates cerises  
6 pommes de terre grenaille  
2 oignons rouges  
2 gousses d'ail  
quelques brins de coriandre  
30 g de fromage râpé  
300 g de viande hachée  
200 ml de fond de bœuf bio  
de Lacroix  
400 g de haricots rouges  
140 g de maïs  
140 g de double concentré  
de tomates  
1 c.à.s. d'huile d'olive  
une pincée de curcuma  
une pincée de paprika  
une pincée de chili  
poivre & sel



45 min



3 p



- 1 Découpez les poivrons et les oignons rouges en dés. Coupez les tomates en deux. Épluchez l'ail et écrasez-le.
- 2 Faites cuire la viande hachée dans de l'huile d'olive.
- 3 Ajoutez l'ail, les poivrons et les oignons rouges. Faites cuire al dente. Ajoutez ensuite les haricots rouges, le maïs, les tomates et la purée de tomates.
- 4 Déglacez avec le fond de bœuf bio de Lacroix.
- 5 Ajoutez le curcuma, le sel, le poivre, le paprika et les flocons de chili. Mélangez, et laissez mijoter.
- 6 Découpez les pommes de terre en 8 et faites-les cuire jusqu'à ce qu'elles soient al dente.
- 7 Versez le mélange dans un plat allant au four et divisez les pommes de terre et le fromage râpé sur le tout.
- 8 Mettez-le au four pendant 10 minutes sous le grill. Garnissez le plat avec de la coriandre.



← DÉCOUVREZ ÉGALEMENT NOS AUTRES FONDS SUR [LACROIX.BE](https://www.lacroix.be)



Combinez ce plat avec du guacamole pour une touche mexicaine supplémentaire.



# LES MEILLEURES BIÈRES BIO

Les amateurs de bière le savent : on prend autant de plaisir à déguster une bonne bière qu'un bon vin. Leur arôme et leur goût sont intimement liés. Santé !



Exclusivité

## GINETTE BIO LAGER

**Teneur en alcool** 4,5%

### Origine

Les premières bières Ginette ont été brassées il y a 10 ans à la Binchoise, dans le Hainaut. La bière certifiée biologique est brassée avec énormément de respect pour la nature.

### Particularité

Les bières Ginette sont nées d'une passion commune d'amis pour l'environnement et l'esprit d'entreprise écologique.

### Le goût

Une bière très rafraîchissante avec une faible acidité.

### Servez avec...

Saumon mi-cuit ou en tartare, hamburger végétarien ou frangipane.



Utilisez le bon verre.  
Les brasseurs proposent  
souvent un verre adapté  
à leur bière.



Exclusivité

## BELGOO BIO BLOND

**Teneur en alcool** 6,4%

### Origine

On trouve cette brasserie à Leeuw-Saint-Pierre, aux abords de Bruxelles.

### Particularité

Brassée avec une combinaison unique de trois céréales bio : orge, seigle et épeautre.

### Le goût

Houblonné avec une note subtile d'agrumes et une amertume très plaisante.

### Servez avec...

Gibier, viande rouge.



Exclusivité

## QUINOUX

**Teneur en alcool** 4,5%

### Origine

La brasserie Belgian Brew Factory se situe à Heule, en Flandre occidentale.

### Particularité

Une bière blonde bio et sans gluten brassée avec du quinoa durable. Cette bière a une faible teneur en sucre, ce qui ne la prive en rien de goût.

### Le goût

Amertume élégante qui se prolonge jusque dans son arrière-bouche fruitée.

### Servez avec...

Mi-cuit de thon, langoustines au curry, salade de linguini de courgette, saumon saisi au sésame, curry de chou-fleur.





## LA SEMAINE BIO

du 24 au 30 octobre

**GÔTEZ CES BIÈRES  
SPLENDIDES !**

*Veillez à respecter  
la température  
de service mentionnée  
sur la bouteille.*



### LUPULUS ORGANICUS

**Teneur en alcool** 8,5%

#### Origine

La brasserie est installée à Gouvry, dans la province du Luxembourg.

#### Particularité

Une bière bio avec des arômes floraux et une légère note levurée.

#### Le goût

Fruité et épicé, avec une amertume rafraîchissante en fin de bouche.

#### Servez avec...

Gibier, plat de volaille, saumon, salade au chèvre et aux lardons.



### ADRIAEN BROUWER TRIPEL

**Teneur en alcool** 9%

#### Origine

La brasserie Roman se situe non loin du centre d'Oudenaarde.

#### Particularité

Cette bière bio est une pimeur de la brasserie qui existe depuis 1545.

#### Le goût

Une bière épicée avec un peu de zeste d'orange et un goût plein aux notes épicées.

#### Servez avec...

Cassolette de poisson gratinée, plat de dinde.

Exclusivité

Exclusivité

Exclusivité

Exclusivité

Exclusivité

Exclusivité

Exclusivité

Exclusivité

Exclusivité

Exclusivité

Exclusivité

Exclusivité

Exclusivité

Exclusivité

Exclusivité

Exclusivité

Exclusivité

Exclusivité

Exclusivité

Exclusivité

Exclusivité

Exclusivité

Exclusivité

Exclusivité

Exclusivité

Exclusivité

Exclusivité

Exclusivité

Exclusivité

Exclusivité

Exclusivité

Exclusivité

Exclusivité

Exclusivité

Exclusivité

Exclusivité

Exclusivité

Exclusivité

Exclusivité

Exclusivité

Exclusivité

Exclusivité

Exclusivité

Exclusivité

Exclusivité

Exclusivité

Exclusivité

### ADRIAEN BROUWER OAKED

**Teneur en alcool** 10%

#### Origine

La brasserie Roman se situe non loin du centre d'Oudenaarde.

#### Particularité

La bière est vieillie dans des fûts de sherry et de whisky.

#### Le goût

Des arômes complexes et des saveurs de caramel, de fruits secs et une note boisée suave.

#### Servez avec...

Plateau de fromages, gibier aux champignons des bois.

Exclusivité

Exclusivité

Exclusivité

Exclusivité

Exclusivité

Exclusivité

Exclusivité

Exclusivité

Exclusivité

Exclusivité

Exclusivité

Exclusivité

Exclusivité

Exclusivité

Exclusivité

Exclusivité

Exclusivité

Exclusivité

Exclusivité

Exclusivité

Exclusivité

Exclusivité

Exclusivité

Exclusivité

Exclusivité

Exclusivité

Exclusivité

Exclusivité

Exclusivité

Exclusivité

Exclusivité

Exclusivité

Exclusivité

Exclusivité

Exclusivité

Exclusivité

Exclusivité

Exclusivité

Exclusivité

Exclusivité

Exclusivité

Exclusivité

Exclusivité

Exclusivité

Exclusivité

Exclusivité

Exclusivité



AUJOURD'HUI, J'ACHÈTE DU...

# GIBIER

## Sauvage

2

3

4

1

### 1+5. Faisan

Une viande raffinée et savoureuse... Bardez-le de lard, saisissez la pièce sur toutes ses faces et terminez la cuisson au four, à basse température (150 °C) pendant une petite demi-heure pour garder son moelleux et son fondant. La chair des ailes doit être rosée.

**RICHE EN VITAMINE B**

Disponible en filet ou entier, avec ou sans peau.

### 2+3. Biche

D'une belle couleur rouge foncé, la viande de biche est riche en fer. Elle se prête à tous les modes de cuisson, même les plus rapides : une grillade à la poêle prend entre 6 et 10 min. La gigue, elle, avec ou sans os, se prépare en rôti.

**SOURCE DE FER**

Disponible en rôti gigue ou petit rôti.

### 4+8. Lièvre

Source de fer et plutôt fragile, il est préférable de le découper en plusieurs parties pour le cuisiner. Pour réussir votre râble, commencez par le colorer des deux côtés à la poêle, au beurre. Ensuite, passez-le au four (7 min à 200 °C) pour le servir rosé, et désossez-le délicatement avec le dos d'une cuillère.

**PLUS GÔTÉ QUE LE LAPIN**

Disponible en râble ou cuisse.

### 6+7. Marcassin

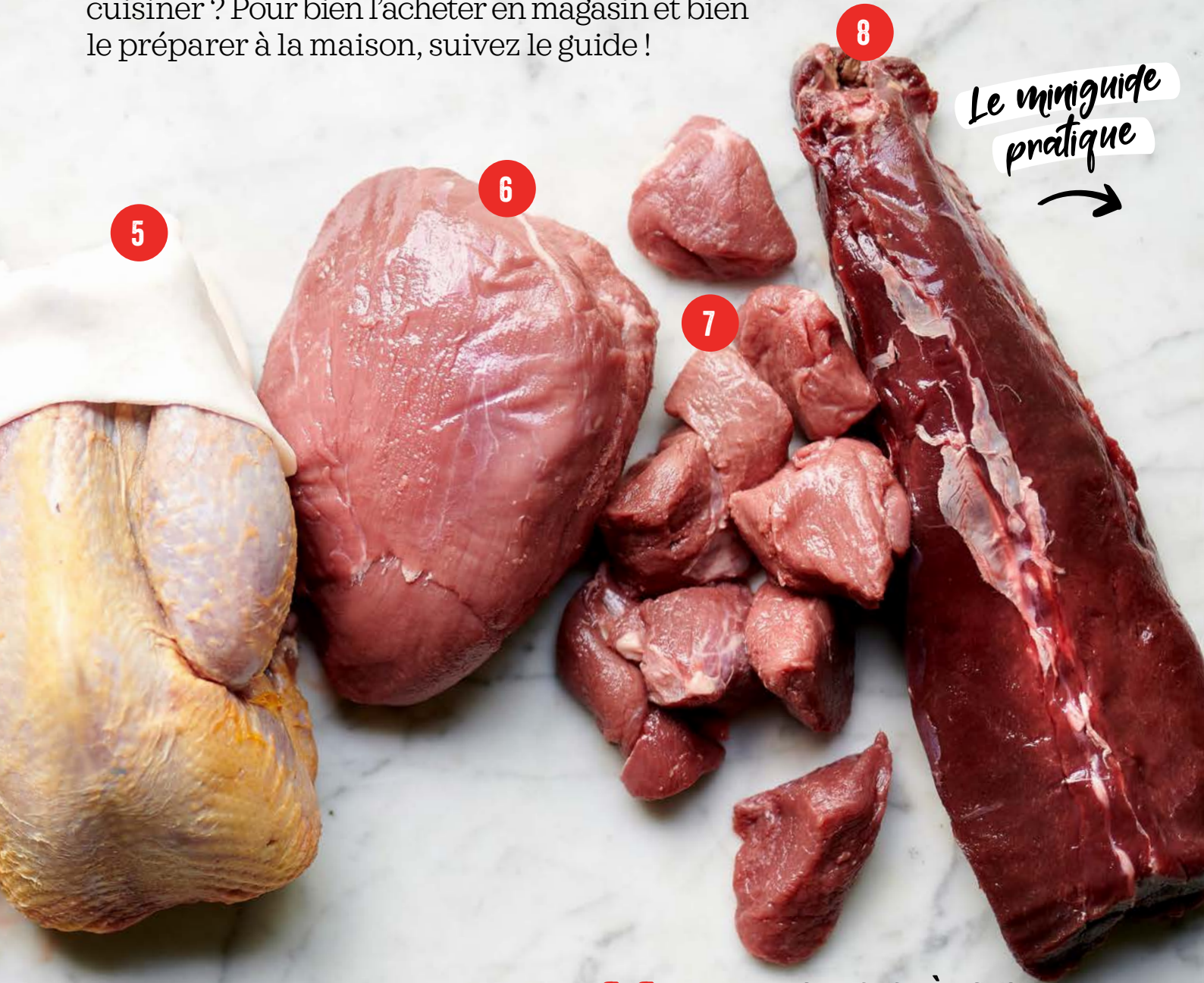
Le marcassin est un sanglier de moins de 6 mois à la chair rosée et délicate, avec un petit goût sauvage. On le fait colorer dans une cocotte au beurre avant de l'arroser (vin rouge, bouillon) et de l'enfourner pour terminer sa cuisson à 200 °C. Il se sert juste à point !

**UN COCHON DE LAIT  
MAIS SAUVAGE**

Disponible en civet ou rôti.



Biche, lièvre, faisan, marcassin,  
l'automne s'invite à votre table.  
Mais qui a dit que le gibier était compliqué à  
cuisiner ? Pour bien l'acheter en magasin et bien  
le préparer à la maison, suivez le guide !



Ce label de qualité vous garantit  
que le gibier que vous avez choisi  
est 100% frais donc jamais  
congelé, 100% sauvage donc  
non issu d'élevage, 100% européen  
donc parfaitement traçable.

**“ DELHAIZE S'ENGAGE À VOUS  
FOURNIR AUTANT QUE POSSIBLE  
DU GIBIER SAUVAGE CHASSÉ EN BELGIQUE,  
DANS LE RESPECT DES ÉCOSYSTÈMES.**



## LE MINIGUIDE PRATIQUE

### VOUS L'AIMEZ COMMENT VOTRE GIBIER ?

Prononcé



**LIÈVRE**

Délicat



**BICHE**

Équilibré



**FAISAN**

### LES QUANTITÉS À PRÉVOIR PAR PERSONNE

1 pièce de  
1,8 à 2 kg pour  
± 6 personnes

± 200 g par  
personne

350 à 450 g  
de volaille crue  
par personne

### CONSEILS DE CUISSON

Rosé

Rosée ou  
à point

Légèrement  
rosé ou à point

Pour une viande juteuse et moelleuse, démarrez toujours la cuisson sans sel dans un peu de matière grasse pour éviter que la viande perde son jus. Mijoté dans une cocotte, le gibier reste tendre et déborde de saveur.

### ET LE MARCASSIN ?

- Équilibré
- ± 200 g par personne
- À point !



### VIN OU BIÈRE ?



Les vins ?  
C'est en p. 38 !

C'est une question de goût avant tout, mais le gibier se marie particulièrement bien avec une bière brune légèrement sucrée.

### 3 fake news à propos du gibier

- 1 Le gibier, c'est trop fort en goût.**  
S'il a ce goût sauvage, c'est surtout une question d'âge. Plus jeune, son goût est moins prononcé.
- 2 Les chasseurs nuisent à la nature.**  
En fait, ils participent à conserver un équilibre au sein d'un écosystème en évitant que certains animaux soient en surnombre et qu'elles détruisent en masse des végétaux vitaux à la survie d'autres espèces...
- 3 Le gibier est difficile à digérer.**  
Non ! Le gibier est une viande trois fois plus maigre que les parties maigres du bœuf.







<http://dlhz.be/rotidemarcassin>

Après



**RÔTI DE MARCASSIN, POIRES AU VIN  
ET PURÉE DE CÉLERI-RAVE**



Avant

La recette ?  
C'est en p. 35 !



*Vous n'êtes pas fan des patates  
douce ? Remplacez-les par  
du butternut (cuisson identique).  
Ce sera aussi super bon !*



**SANDWICHES  
AU TERIYAKI DE BICHE**



*La recette ?  
C'est en p. 35 !*



## Accompagnement

### POMMES RÔTIES

#### AUX HERBES

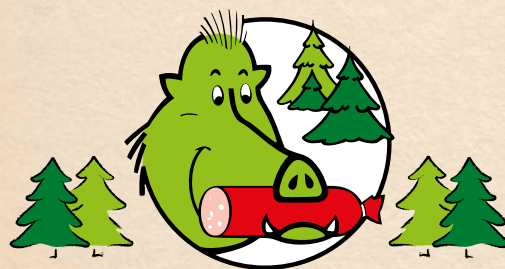
Épluchez partiellement **6 pommes** et disposez-les dans un plat. Entourez-les de **2 échalotes** non pelées et coupées en 2, **4 gousses d'ail** entières non pelées, **4 baies de genévrier**, **4 brins de thym**, **2 brins de romarin** et **2 feuilles de laurier**. Arrosez de **2 c à s d'huile d'olive**, poivrez, salez et faites cuire 30 min au four (préchauffé à 180 °C).



## CIVET DE MARCASSIN AU VIN ROUGE ET POMMES RÔTIES AUX HERBES

La recette ?  
C'est en p. 37 !





# MARCASSOU



## à l'Aise

*C'est bon de prendre son temps.*



Le Saucisson d'Ardenne est produit avec les meilleures parties du cochon. Les ingrédients sélectionnés avec soin sont fumés de façon traditionnelle sur un lit de bois de hêtre et baies de genévrier. Sa maturation est plus longue, et cela se goûte ! Une spécialité savoureuse à déguster tout à son aise.

[www.marcassou.be](http://www.marcassou.be)



**FILETS DE FAISAN  
AU PORTO ET  
AU CHUTNEY DE PRUNES**

**Accompagnement**

**CHUTNEY DE PRUNES**

Faites revenir **2 gros oignons** taillés en lamelles 5 min à feu doux dans un poêlon contenant **2 c à s d'huile d'olive**. Ajoutez **2 petites gousses d'ail** émincées, **1 kg de prunes** au choix (dénoyautées et coupées en quartiers), **1 brin de romarin**, **1 c à c d'épices à vin chaud**, du poivre et du sel. Couvrez et laissez mijoter 5 min. Retirez le couvercle et poursuivez la cuisson 15 min. Ajoutez **5 c à s de sucre de canne** et **1 c à s de vinaigre balsamique**. Rectifiez l'assaisonnement et laissez mijoter encore 2 min.



*La recette ?  
C'est en p. 37 !*







100% GOÛT



MÉLANGES DE  
3 FROMAGES



Les Schtroumpfs  
se rhabillent pour l'automne.  
Le snack fun  
100% fromage!

LES  
SCHTROUMPFS™



© Peps - 2019 - Licensed through I.M.P.S. (Brussels) - www.smurf.com

E.R.: Vache Bleue S.A. - Grand Route 552 - 1428 Lillois-Witterzée.





## RÔTI DE MARCASSIN, POIRES AU VIN ET PURÉE DE CÉLERI-RAVE

⌚ 1.10 H 🍴 ASSEZ FACILE 💰 €€€ 👤 6 PERS.



936  
KCAL/  
PORT

Lipides: 59 g - Glucides: 27 g  
Fibres: 9 g - Protéines: 70 g



- 1 grand rôti de marcassin (1 kg)
- 500 g de lard fumé en tranches épaisses
- 5 échalotes
- ½ citron
- 2,5 dl de crème fraîche
- 5 cl d'eau
- 2,2 dl de fond de veau blanc frais
- 30 g de beurre
- 2 gousses d'ail
- 3 feuilles de laurier
- 4 brins de thym
- 30 g de poivre vert en grappes
- 1 c à s de poivre noir en grains
- Poivre et sel

### Pour la purée de céleri-rave :

- 1 céleri-rave
- 600 g de petites pommes de terre farineuses
- 100 g de beurre
- ½ botte de persil plat
- Poivre et sel

### Pour les poires au vin :

- 6 poires
- 1 bouteille de Glühwein (75 cl)
- 1 c à s d'huile d'olive
- 2 feuilles de laurier
- 4 brins de thym

❶ Préparez la purée : mettez les pommes de terre non épluchées dans une casserole. Ajoutez le céleri-rave pelé et coupé en morceaux, couvrez d'eau froide et portez à ébullition. Laissez mijoter ± 45 min (tout doit être tendre).

❷ Préchauffez le four à 180 °C. Disposez les tranches de lard en 2 rangées partiellement superposées, de manière à former un grand rectangle. Déposez le rôti dessus, enveloppez-le avec le lard et ficelez-le avec le thym, le laurier et les gousses d'ail taillées en tranches. Déposez-le dans un plat à four contenant l'eau, saupoudrez de poivre noir et entourez de 3 échalotes (non pelées, coupées en 2). Faites cuire 45 min, en arrosant de temps en temps.

❸ Préparez les poires au vin : pelez les poires en laissant quelques lignes de peau et la tige. Disposez-les dans une cocotte pouvant tout juste les contenir. Ajoutez le thym, le laurier, le Glühwein et un peu d'eau (maximum 20%) pour que le liquide arrive jusqu'à la tige. Portez doucement à ébullition et laissez mijoter 25 min. Laissez-les tiédir dans le jus.

❹ Faites revenir le poivre vert et 2 échalotes émincées pendant 5 min à feu doux, dans une poêle contenant le beurre fondu. Ajoutez le fond de veau et 2 dl du vin de cuisson des poires. Faites réduire de moitié à bon feu. Ajoutez la crème et laissez mijoter 5 min. Ajoutez un trait de jus de citron et rectifiez l'assaisonnement.

❺ Épluchez les pommes de terre cuites et écrasez-les en purée avec le céleri, le beurre, le persil haché, du poivre et du sel. Servez en accompagnement du rôti coupé en tranches, avec la sauce, ainsi que les poires arrosées d'un filet d'huile d'olive.

**Astuce** Faites passer le même test aux poires et aux pommes de terre : piquez-les avec un petit couteau pointu pour contrôler leur cuisson et vous assurer qu'elles sont bien tendres.

## SANDWICHES AU TERIYAKI DE BICHE

⌚ 25 MIN 🍴 FACILE 💰 €€€ 👤 4 PERS.



Lipides: 11 g - Glucides: 79 g  
Fibres: 5 g - Protéines: 48 g



- 1 petit rôti de biche (500 g)
- 1 petit cœur de laitue
- 1 citron
- 1 petite mangue bien mûre
- 1 grosse patate douce
- 4 petits pains losanges bio
- 3 c à s de miel
- 8 cl de sauce soja
- 8 cl de mirin
- 2 c à s d'huile d'olive
- ½ piment rouge
- 2 tiges de citronnelle

❶ Mélangez le jus du citron, le miel, la sauce soja, le mirin et le piment émincé. Supprimez les 2 couches extérieures des tiges de citronnelle et hachez-les finement. Ajoutez-les dans la marinade.

❷ Taillez le rôti en tranches de 1 cm. Pelez la patate douce et la mangue. Taillez-les en fines tranches. Faites dorer les tranches de patates douces 3 min par face, à feu vif, dans une grande poêle contenant l'huile d'olive. Retirez-les et versez la marinade dans la poêle chaude. Faites réduire 1 min, puis ajoutez les tranches de biche et cuisez-les tout en faisant réduire le jus, jusqu'à ce qu'elles soient bien laquées.

❸ Émincez les tranches de viande et garnissez-en les petits pains, en y ajoutant les patates douces, la mangue et des feuilles de cœur de laitue. Dégustez sans attendre.

**Astuce** Pour une version encore plus gourmande, ajoutez un peu de mayo relevée de piment d'Espelette ou de gingembre et/ou grillez légèrement les petits pains coupés en 2.



### HOPTIMIST

Une bière de dégustation blonde et légère. Un goût rond et une longueur tout en douceur. Agréablement tête, en équilibre avec le caractère fruité de ses levures.

P.R. € 5,99

4 x 33 cl (€ 4,54/l)

**Tout prêt!**



### RAYON SURGELÉS

#### PURÉE DE CÉLERI-RAVE – DELHAIZE ❄️

Préparation onctueuse à base de céleri-rave, de pommes de terre précuites et de crème.



# (RE)DÉCOUVREZ LES BIÈRES ET FROMAGES DE CHIMAY : *un moment unique à savourer*

Peu de bières se marient aussi bien à vos plats que les bières trappistes de Chimay. Mais... que savez-vous exactement sur ces bières, les fromages et l'abbaye du même nom ? Nous nous sommes rendus à Chimay dans le Hainaut à la découverte d'une histoire authentique.

C'est durant l'été de 1850 qu'un petit groupe de moines est venu s'installer sur les hauts plateaux de Scourmont, près de Chimay. Autour du monastère se sont créées une ferme, une brasserie et une fromagerie. L'Abbaye de Scourmont a créé diverses activités économiques, permettant de favoriser le développement de la région.

## UNE TRAPPISTE ? TOUS EN PISTE !

La Chimay est une bière trappiste authentique. Pourquoi ? Car elle est brassée selon un processus de brassage naturel dans l'enceinte d'un monastère trappiste et sous le contrôle de la communauté monastique. L'essentiel des revenus générés par cette activité est en outre consacré à des œuvres caritatives. Savez-vous que les brasseurs utilisent aujourd'hui encore les cellules de levure uniques sélectionnées en 1948 par le Père Théodore ? Incroyable, non ?

La **Chimay Rouge** et la **Chimay Bleue** furent les premières bières à voir le jour, suivies par la **Chimay Triple**. Depuis 2013, vous pouvez aussi déguster la **Chimay Dorée**. Cette bière légère et rafraîchissante a longtemps été réservée à la communauté monastique, à ses hôtes et à ses collaborateurs.

## BRASSÉE AVEC SAGESSE

En outre, la communauté ne perd pas de vue l'environnement. Bien au contraire. Chaque année, la brasserie investit dans des matériaux et installations. De quoi travailler de façon toujours plus durable. C'est ainsi qu'en 2019 la brasserie a inauguré un nouveau hall d'embouteillage. Pas moins de 1 200 panneaux solaires recouvrent le toit de ce nouveau hall.



## MUST TRY AT HOME : ACCORD BIÈRE ET FROMAGE

### GRAND CHIMAY

Fromage trappiste authentique doux et onctueux, au bon lait frais et crémeux du Pays de Chimay.

*Délicieux avec la Chimay Rouge.*

### À LA CHIMAY ROUGE

Sous sa croûte naturelle lavée à la bière se cache un fromage trappiste crémeux au goût typique de Chimay Rouge.

*Délicieux avec la Chimay Bleue.*

**BON À SAVOIR :** notre lait frais et crémeux est récolté auprès de 200 fermiers situés dans un rayon de 30 km de la fromagerie.



*Découvrez les nombreuses variétés de bières et de fromages de Chimay chez Delhaize.*



UNE BIÈRE BRASSÉE AVEC SAVOIR SE DÉGUSTE AVEC SAGESSE.



## CIVET DE MARCASSIN AU VIN ROUGE ET POMMES RÔTIES AUX HERBES

⌚ 40 MIN + 2 H DE CUISSON (+ 24 À 48 H DE MARINAGE) 🏠 FACILE

💰 €€€ 🍴 6 PERS.

**602** Kcal  
Lipides: 21 g - Glucides: 46 g  
Fibres: 9 g - Protéines: 54 g



- 1 kg de civet de marcassin
- 3 carottes
- 2 oignons
- 2 c à s de farine
- 5 c à s de miel
- 1 bouteille de vin rouge (75 cl)
- 2,2 dl de fond de veau blanc frais
- 3 c à s de moutarde à l'ancienne
- 50 g de beurre
- 1 c à s d'huile d'olive
- 4 brins de thym
- 1 brin de romarin
- 2 feuilles de laurier
- 1 grosse gousse d'ail
- 5 baies de genévrier
- 1 c à s de poivre noir en grains
- Poivre et sel

### Pour les pommes rôties :

- 6 pommes
- 2 échalotes
- 2 c à s d'huile d'olive
- 4 brins de thym
- 2 brins de romarin
- 2 feuilles de laurier
- 4 gousses d'ail
- 4 baies de genévrier
- Poivre et sel

❶ Coupez les carottes et les oignons en gros morceaux. Écrasez la gousse d'ail pelée. Mettez le tout dans un plat avec le vin, le thym, le romarin, le laurier, les baies de genévrier, le poivre noir et du sel. Ajoutez le civet de marcassin, mélangez, couvrez et laissez mariner 24 à 48 h au frigo, en mélangeant de temps en temps.

❷ Égouttez bien les dés de viande et faites-les dorer en 2 fois à feu vif, de tous côtés, dans une grande poêle contenant la moitié du beurre et l'huile d'olive. Poivrez et salez. Mettez-les dans une cocotte avec la marinade et portez à ébullition. Couvrez et laissez mijoter 2 h à feu très doux.

❸ Préchauffez le four à 180 °C. Épluchez partiellement les pommes et disposez-les dans un plat. Entourez-les des échalotes non pelées mais coupées en 2, des gousses d'ail entières non pelées, des baies de genévrier, du thym, du romarin et du laurier. Arrosez d'huile d'olive, poivrez, salez et faites cuire 30 min.

❹ La viande étant cuite, égouttez-la et filtrez le jus de cuisson. Faites fondre doucement le reste du beurre dans un poêlon, saupoudrez de farine et mélangez 1 min. Ajoutez le jus de cuisson filtré et le fond de veau, tout en fouettant. Portez à ébullition, ajoutez le miel et la moutarde. Laissez mijoter 5 min. Remettez le tout (viande + sauce) dans la cocotte et rectifiez l'assaisonnement. Servez chaud, avec les pommes. Accompagnez éventuellement d'une purée de pommes de terre.

**Tout prêt !**



**RAYON TRAITEUR**

**POMMES JONAGOLD CUITES - DELHAIZE**

Des pommes fondantes et légèrement caramélisées, une belle alternative à la compote.

## FILETS DE FAISAN AU PORTO ET AU CHUTNEY DE PRUNES

⌚ 30 MIN + 20 MIN DE CUISSON 🏠 FACILE 💰 €€€ 🍴 4 PERS.

**665** Kcal  
Lipides: 31 g - Glucides: 51 g  
Fibres: 12 g - Protéines: 40 g



- 2 doubles filets de faisan avec peau (± 600 g)
- 4 échalotes
- ½ citron
- 1 c à s bombée de farine
- 2 dl de porto rouge
- 5 cl de vin blanc
- 2 x 2 dl de fond de volaille léger frais
- 50 g de beurre
- 1 c à s d'huile d'olive
- 4 brins de thym
- 4 brins d'origan
- 2 feuilles de laurier
- 4 gousses d'ail
- 1 c à c de poivre noir en grains
- Poivre et sel

### Pour le chutney de prunes :

- 1 kg de prunes (au choix)
- 2 gros oignons
- 5 c à s de sucre de canne
- 1 c à s de vinaigre balsamique
- 2 c à s d'huile d'olive
- 1 brin de romarin
- 2 petites gousses d'ail
- 1 c à c d'épices à vin chaud "Gluwein Mix" Market Fresh
- Poivre et sel

❶ Préparez le chutney : faites revenir les oignons taillés en lamelles 5 min à feu doux dans un poêlon contenant l'huile d'olive. Ajoutez les gousses d'ail émincées, les prunes (dénoyautées et coupées en quartiers), le romarin, les épices à vin chaud, du poivre et du sel. Couvrez et laissez mijoter 5 min. Retirez le couvercle et poursuivez la cuisson 15 min. Ajoutez le sucre et le vinaigre. Rectifiez l'assaisonnement et laissez mijoter encore 2 min.

❷ D'autre part, préchauffez le four à 170 °C. Faites dorer rapidement les filets de faisan divisés en 2, à feu vif, dans une poêle avec l'huile et la moitié du beurre. Poivrez et salez. Disposez-les dans un plat avec les échalotes entières épluchées, les gousses d'ail entières non pelées, le fond de volaille, le thym, l'origan, le laurier et le poivre noir. Faites cuire 20 min au four, en arrosant de temps en temps. Sortez le plat du four, baissez la température à 50 °C en laissant la porte ouverte.

❸ Récupérez la moitié des échalotes dans le plat de cuisson et émincez-les. Faites-les revenir à feu doux dans un poêlon, avec le reste du beurre et la farine. Mélangez 2 min, puis tout en fouettant, ajoutez le vin blanc, le porto et le jus de cuisson filtré. Faites réduire de moitié à feu vif. Couvrez les filets de faisan de papier alu et tenez-les au chaud au four, à 50 °C. Ajoutez un trait de jus de citron dans la sauce et rectifiez l'assaisonnement.

❹ Taillez les filets de faisan en tranches et assaisonnez-les légèrement. Servez-les avec la sauce et le chutney. Complétez éventuellement avec des grenailles rôties.

**Tout prêt !**



**RAYON TRAITEUR**

**AIRELLES AU VIN ROUGE - DELHAIZE**

Une compote d'airnelles au vin rouge, idéale pour accompagner le gibier, en combinaison avec nos pommes ou poires cuites.



# Que boire avec votre gibier ?

Parce qu'un mets aussi savoureux que le gibier mérite un vin qui le met en valeur, notre sommelier vous propose sa sélection.

*Ce Brunello parfaitement équilibré et raffiné libère des arômes de fruits rouges, des notes de champignons et de tabac. Le compagnon idéal de ces filets de faisan.*



## AVEC LE CIVET DE MARCASSIN

**SAINT JOSEPH 2017**

**France - Côtes du Rhône**

Un vin rouge profond, puissant, aux notes de fruits rouges et à la texture gourmande.

P.R. €9,99

## AVEC LES SANDWICHS AU TERIYAKI DE BICHE

**FINESSE DE DANIE DE WET 2018**

**Afrique du Sud**

Un pur chardonnay bien équilibré, légèrement boisé aux arômes d'agrumes.

P.R. €10,99





**ALAIN PARDOMS**  
**ACHETEUR VINS**

Belgique, Chili, Afrique du Sud... Alain Pardoms parcourt le monde à la recherche des meilleurs vins pour Delhaize. Il déguste chaque année près de 8 000 références et connaît les histoires de chaque vigneron comme personne.



**AVEC LE RÔTI DE MARCASSIN**

**CHÂTEAU TRUQUET 2015**  
**France - Saint-Émilion**

Rond et gouleyant, charnu et délicat, ce saint-émilion aux arômes de cassis équilibre parfaitement la saveur marquée du gibier.  
P.R. € 10,99

**AVEC LES FILETS DE FAISAN**

**ASTORRE NOTT BRUNELLO 2013**  
**Italie**

Une robe rouge grenat, souple et riche aux arômes de baies noires et rouges.  
P.R. € 24,99

**AVEC LE CIVET DE MARCASSIN**

**WHALE POD 2016**  
**Afrique du Sud**

Un vin bien structuré, aux tanins bien intégrés qui dégage un nez boisé et épicé et fait honneur à ses origines maritimes.  
P.R. € 11,29



# L'INNOVATION EST NOTRE INGRÉDIENT LE PLUS IMPORTANT.

*Et vous, quel est le vôtre ?*

Vandemoortele produit des huiles depuis des générations. Aujourd'hui, la célèbre marque belge souffle ses 120 bougies. À l'occasion de son anniversaire, Vandemoortele a élaboré deux nouvelles huiles. Partons à leur découverte ensemble !



## Un mélange de haute qualité composé de 3 huiles végétales pour préparations chaudes

- À base d'huile d'olive raffinée, d'huile de pépins de raisins et d'huile de riz.
- Riche en acides gras insaturés.
- Idéal pour vos cuissons, grillades, woks...



## Un mélange de haute qualité composé de 5 huiles végétales pour préparations froides

- À base d'huile de colza, d'huile d'olive vierge, d'huile d'amande, d'huile de cumin noir et d'huile de pépins de courge.
- Riche en acides gras insaturés et omégas 3.
- Idéal pour assaisonner vos salades et autres préparations froides.

### Pourquoi ces huiles sont incontournables dans votre cuisine ?

- 100% végétales
- Chaque ingrédient composant ces huiles a été sélectionné avec soin. Résultat ? Un mélange complémentaire et varié.
- Un goût équilibré qui combine comme nul autre la saveur fruitée et l'amertume, le tout relevé d'une note de noix.
- Un duo complémentaire pour toutes vos préparations à base d'huile.





## LE PANIER DE SEPPE

# BOMBES DE GOÛT

Seppe Nobels a réuni dans son panier du butternut, des lentilles et de l'épeautre. En y ajoutant quelques ingrédients, il vous propose de réaliser un plat de tous les jours et un plat comme dans son restaurant.



**MOUTARDE  
À L'ANCIENNE - TIERENTYEN\***  
"Le goût puissant de cette  
moutarde à l'ancienne relève  
instantanément tous les plats.  
Idéale avec les ingrédients  
aux saveurs douces comme  
la viande de porc ou  
le poisson blanc."

**BUTTERNUT BIO**  
"Cette courge en forme  
de bouteille a une peau lisse  
et comestible et une chair  
tendre avec peu de graines.  
La préparation au four  
intensifie sa saveur douce  
et son goût sucré."

Les recettes ?  
C'est par ici !

### 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.

\*Retrouvez la plupart des produits locaux dans les supermarchés proches de nos producteurs. Plus d'infos sur [www.delhaize.be/inspiration/local](http://www.delhaize.be/inspiration/local).





# #easyweek



## SALADE TIÈDE DE PENNE À L'ÉPEAUTRE, BUTTERNUT, LENTILLES ET COLLIER D'ARDENNE

1.10 H FACILE €€€ 4 PERS.



853  
KCAL  
PORT

Lipides: 6 g - Glucides: 112 g  
Fibres: 14 g - Protéines: 30 g



- 150 g de collier d'Ardenne
- 1 butternut bio
- 50 g de salade de blé
- 1 citron bio
- 80 g de lentilles corail
- 375 g de penne rigate à l'épeautre
- 80 g d'épeautre
- 2 c à s de moutarde à l'ancienne
- 3 c à s de vinaigre de cidre bio
- 5 c à s d'huile de colza  
(ou de mélange de 4 huiles bio)
- 3 brins de romarin
- 2 gousses d'ail
- 4 anis étoilés
- 4 clous de girofle
- Poivre
- Fleur de sel

1 Préchauffez le four à 160 °C. Coupez le butternut en 2 en séparant la partie droite de la partie arrondie. Égrainez cette dernière et coupez-la en 8 quartiers (inutile de les éplucher). Déposez-les dans un grand plat à four et arrosez-les de 2 c à s d'huile. Poivrez, salez et ajoutez le romarin, les gousses d'ail non pelées, coupées en 2, l'anis et les clous de girofle. Couvrez et faites cuire 50 min. Augmentez la température à 190 °C et poursuivez la cuisson 10 min, à découvert.

2 Cuisez séparément les penne, l'épeautre et les lentilles, selon les instructions sur les emballages.

3 Coupez le reste du butternut en longues tranches fines à la mandoline, puis en fins bâtonnets. Taillez le collier d'Ardenne en petits dés. Mélangez le tout avec les penne, l'épeautre, les lentilles, la salade de blé, 3 c à s d'huile, le vinaigre, du poivre et de la fleur de sel.

4 Répartissez les quartiers de butternut rôti dans les assiettes et ajoutez la salade par-dessus. Parsemez de quelques touches de moutarde et saupoudrez de zeste de citron râpé. Servez tiède.



"Mon ingrédient secret ? Le vinaigre de cidre bio ajoute une pointe d'acidité rafraîchissante et fruitée. Juste par-fait !"



# #tastyweekend



## SOLES MEUNIÈRE AU BUTTERNUT RÔTI, ÉPEAUTRE, LENTILLES ET MAQUÉE À LA MOUTARDE

⌚ 1.15 H 🍴 FACILE 💰 €€€ 👤 4 PERS.

739  
KCAL  
100g

Lipides: 36 g - Glucides: 56 g  
Fibres: 9 g - Protéines: 41 g



- 4 grandes soles (calibre 3)
- 1 butternut bio
- 50 g de salade de blé
- 1 citron
- 80 g de lentilles corail
- 80 g d'épeautre
- 50 g de farine
- 150 g de maquée
- 1 c à s de moutarde à l'ancienne
- 1 c à s de vinaigre de cidre bio
- 80 g de beurre clarifié
- 6 c à s d'huile de graines de colza (ou de mélange de 4 huiles bio)
- 3 brins de romarin
- 3 gousses d'ail
- 4 anis étoilés
- 4 clous de girofle
- Poivre
- Fleur de sel

❶ Préchauffez le four à 160 °C. Coupez le butternut en 2 en séparant la partie droite de la partie arrondie. Égrainez cette dernière et coupez-la en 8 quartiers (inutile de les éplucher). Coupez la partie droite en demi-rondelles épaisses. Déposez le tout dans un grand plat à four et arrosez de 3 c à s d'huile. Poivrez, salez et ajoutez le romarin, 2 gousses d'ail non pelées, coupées en 2, l'anis et les clous de girofle. Couvrez et faites cuire 50 min. Augmentez la température à 190 °C et poursuivez la cuisson 10 min, à découvert. Réservez les 8 quartiers et mixez le reste en purée avec 3 c à s d'huile et le vinaigre. Puis rectifiez l'assaisonnement.

❷ D'autre part, cuisez séparément l'épeautre et les lentilles, selon les instructions sur les emballages.

❸ Mélangez la maquée, la moutarde, le jus du citron et 1 gousse d'ail pressée. Puis rectifiez l'assaisonnement.

❹ Recoupez les côtés des soles, passez-les dans la farine et tapotez-les pour éliminer l'excédent. Faites-les dorer des 2 côtés, à bon feu, dans le beurre clarifié chaud. Poivrez et salez avec la fleur de sel.

❺ Servez les soles avec la purée et les quartiers de butternut, les lentilles et l'épeautre, la salade de blé et la maquée à la moutarde.

"La sole meunière est un classique de la cuisine belge. Nous lui donnons une touche encore plus belge en utilisant des produits régionaux comme la moutarde de Tierenteyn et la maquée du Brabant."



Anne Karler,  
notre heureuse lectrice

Jean Kircher,  
fondateur de Pains & Tradition

**“Nous avons 50 ans  
de retard et nous  
en sommes fiers !”**

**DÉCOUVREZ LA VIDÉO DE  
NOTRE VISITE AU LUXEMBOURG**

**[HTTPS://DLHZ.BE/PAINSETTRADITION](https://dlhz.be/painsettradition)**



# Pains & Tradition

## LE BON GOÛT DU PAIN BIO À L'ANCIENNE

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, c'est Anne qui nous accompagne dans l'atelier de Jean Kircher, à Hautcharage (au Luxembourg). Le célèbre meunier-boulangier au chapeau de paille lui dévoile ses secrets de fabrication. Anne lui confie en échange sa recette de pain perdu (il a promis de la tester !).



### LE REPORTAGE D'ANNE *en bref*

#### C'EST QUI, ANNE ?

71 ans, retraitée, mariée à (un autre) Jean et maman de Xavier (37 ans), fan de dessin, d'aquarelle, de broderie et d'aquagym. Anne fait ses courses chez Delhaize depuis 1971, parce qu'elle aime la qualité et les produits avec une belle histoire. Elle aime tout autant son Delhaize magazine... dans lequel elle pioche les plus belles photos pour peindre des aquarelles !

#### DATE DU VOYAGE

27 août 2019.

#### DESTINATION

Hautcharage, au Luxembourg.

#### MÉTÉO (DANS L'ATELIER)

27 °C et beaucoup plus à la sortie du four !

#### L'ÉQUIPE

Julie (acheteuse pain)  
Valérie (responsable du magazine)  
Virginie (cliente Delhaize)  
Sandra (marketing boulangerie)  
Vincent (rédacteur en chef)  
Dimitri et Anne-Catherine (photographes)  
Jeroen (chef)  
Andries et Tim (team vidéo)





Chez les Kircher, on est meunier depuis neuf générations. Le moulin familial, situé à Ebersheim en Alsace, a commencé à tourner en 1760. Jean est donc pour ainsi dire né dans la farine. La logique eut voulu qu'il prenne la relève (et le moulin) de son père, mais à 37 ans, il part au Luxembourg diriger le moulin Nonnemillen à Echternach et, poussé par son envie de partager son savoir-faire, il crée ensuite un centre de formation en boulangerie. 10 ans plus tard, le meunier se reconvertit en boulanger. "Meunier et boulanger sont deux métiers intimement liés", souligne-t-il.

Mais Jean refuse de rentrer dans le moule de la boulangerie industrielle : "Aujourd'hui, la technologie a remplacé le doigté, les gestes du boulanger... Résultat ? Les arômes et le goût se perdent."

Le boulanger rêve de revenir à un pain "authentique" et bio. Il prend alors son bâton de pèlerin (ou plutôt, sa pelle de boulangerie) et crée "Pains & Tradition". Son secret de fabrication ? D'abord les ingrédients : des céréales de qualité (blé, seigle, épeautre) moulues dans le moulin familial, de l'eau, du sel, du levain, de la levure... Et rien d'autre ! Ensuite : un maximum de manipulations manuelles et - surtout - du temps (pour la fermentation et le pétrissage). Voilà donc comment on obtient un pain à l'ancienne, avec une vraie croûte, une vraie mie, et une bonne conservation.

Au fil de cette journée passée dans la délicieuse odeur de pain frais, Anne découvre que Jean n'est pas seulement un boulanger passionné, c'est aussi un philosophe : "Pour moi, un bon pain doit être juste dans sa fabrication - respectueuse de la nature et de l'homme - et propre dans sa composition." Une belle leçon de boulangerie.

**ANNE KARLER : "Bonjour Jean. Commençons par le commencement : d'où viennent vos matières premières ?"**

**JEAN KIRCHER :** "Bonjour ! Pour faire simple, principalement d'Alsace et de Lorraine. Je travaille avec plusieurs filières et coopératives bio : les agriculteurs me livrent leur blé et ensuite celui-ci est transformé en farine dans mon moulin, qui est 100% bio (Jean a racheté le moulin familial il y a 5 ans). On peut donc dire que toutes les farines bio de Pains & Tradition viennent du moulin Kircher."

**ANNE : "Vos pains ne sont pas comme tous les pains. Comment résumez-vous votre démarche de boulanger ?"**

**JEAN :** "En deux mots : l'eau et le temps. Aujourd'hui, beaucoup de pains ne sont pas aboutis parce qu'il n'y a pas assez d'eau dans la pâte. Or, c'est essentiel de mettre assez d'eau, c'est ça qui fait que les arômes se développent pendant la fermentation. Avec nos pains,

## "Notre seul algorithme, ce sont nos mains !"

nous sommes entre 68 et 72% d'eau, ce qui entraîne une meilleure conservation et leur donne beaucoup plus de goût ! Et puis, le temps : on met très peu de levure, et on a donc des temps de fermentation qui sont beaucoup plus longs. On met 6 à 8 heures pour faire un pain et ça fait toute la différence ! Je dis toujours : nous avons 50 ans de retard et nous en sommes fiers !"

**ANNE : "À quoi reconnaît-on un pain qui vient de chez Pains & Tradition ?"**

**JEAN :** "Au toucher déjà, on a un pain qui est plus lourd. Et ensuite, ce qui est révélateur, c'est le goût. Prenez notre pain bio épeautre courge, qui plaît énormément, c'est clairement son goût qui fait son succès. Vous savez, on a plus de 140 restaurateurs étoilés Michelin dans notre clientèle, et vous imaginez bien que ce sont des clients plutôt exigeants. Une autre différence, c'est la croûte. Comme nous mettons plus d'eau dans notre pâte, la cuisson est plus longue et ça laisse le temps à une belle croûte bien croustillante de se former."

**ANNE : "Quelles sont les principales étapes de fabrication du pain ?"**

**JEAN :** "D'abord il y a le pétrissage, qui est lent : nous n'effectuons que 600 brassées, ce qui est très peu. Ensuite, il y a la première fermentation, le "pointage", qui se fait dans des grandes cuves et à température ambiante, c'est-à-dire 23, 24 °C. Cette fermentation va durer 3 à 4 heures, et toutes les heures, on rabat la pâte manuellement pour l'oxygéner. C'est une étape-clé parce que c'est à ce moment-là que les arômes se développent. Ensuite, il y a le façonnage, qui se fait aussi à la main. Puis vient la deuxième fermentation, qui est plus courte, et ensuite on enfourne pour la cuisson."

**ANNE : "Quel pain préférez-vous, et de quelle façon le mangez-vous ?"**

**JEAN :** "Mes deux favoris, que j'ai toujours à la maison, ce sont l'épeautre courge - qui est un pain plaisir et que je mange avec les fromages et la charcuterie -, et le pain forêt que je consomme en accompagnement d'un plat. Si je devais me retirer sur une île, ce sont ces deux pains-là que je prendrais."

**ANNE : "Comment envisagez-vous la suite de Pains & Tradition ?"**

**JEAN :** "Je m'inscris totalement dans la continuité parce que mon fils (Nicolas), ma fille (Sophie) et mon gendre (Geoffrey) travaillent avec moi. Et je les ai tous les trois formés pour qu'ils continuent la boulangerie à ma façon (rires) !"





## PEU DE GLUTEN, AUTANT DE GOÛT

Pains & Tradition travaille uniquement avec des variétés anciennes de blé, qui ne contiennent que 15% de gluten.

### Un job pour tous

Jean Kircher aime partager sa passion et donner un coup de pouce à celles et ceux qui en ont besoin. 70% des candidats qu'il recrute sont non qualifiés. Il les forme via le labo école qu'il a créé au sein de Pains & Tradition. Les apprentis sont ensuite suivis par un formateur en atelier. Après 2 ans, si tout se passe bien, Jean les envoie à Paris passer leur CAP pour obtenir le diplôme officiel de boulanger aux frais de Pains & Tradition. Chez Delhaize, on aime les bons produits avec de belles histoires...

*Il s'engage pour un monde meilleur !*



## #FAIREMIEUX

Des pains purs avec le vrai (bon) goût du pain ? Delhaize s'engage à vous proposer du pain frais du jour sans conservateurs.



**6 À 8 HEURES** C'est le temps nécessaire pour produire un pain chez Pains & Tradition.



# La fabrication à l'ancienne

## EN 6 ÉTAPES

Chez Pains & Tradition, on réalise encore du pain dans les règles de l'art (à l'ancienne !), sans faire de concession sur la qualité.

### 1 Composition

Votre pain est réalisé avec de la farine issue de blé bio produit par des agronomes alsaciens et transformé par Jean Kircher dans son moulin. On y ajoute de l'eau (beaucoup, et c'est un plus !), du sel de Guérande et de la levure de boulanger (un peu suffit !).

### 2 Pétrissage dans un pétrin

Le boulanger commence par mélanger la farine et l'eau, puis laisse reposer la pâte. Il ajoute ensuite le sel et la levure et la pâte est pétrie à vitesse lente avec une fourche inclinée pour permettre un brassage optimal. Après 600 brasses, on obtient une pâte parfaite.

### 3 Première fermentation

La première fermentation se fait dans des grandes cuves à température ambiante (23, 24 °C). Elle dure 3 à 5 h. Toutes les heures, le boulanger pratique le "pointage" : il rabat la pâte manuellement pour l'oxygéner. Une étape-clé car c'est à ce moment-là que les arômes se développent.

### 4 Division

La pâte est disposée dans une diviseuse à lames pour la coupe. Puis elle repose 20 à 30 min. C'est une des rares opérations qui n'est pas réalisée par la main de l'homme chez Pains & Tradition.

### 5 Façonnage et deuxième fermentation

Le façonnage du pain avant cuisson est réalisé à la main. Une fois les boules de pain formées, la deuxième fermentation, plus courte, peut commencer.

### 6 Cuisson

Le pain est ensuite enfourné pendant 25 à 35 min et cuit dans un four à sole de pierre. La cuisson est finalisée dans votre supermarché Delhaize afin que votre pain arrive plusieurs fois par jour chaud et super frais dans votre rayon.



## LES PAINS Pains & Tradition CHEZ DELHAIZE

### PAIN MULTICÉRÉALES BIO

Du croquant et une mie dense. Côté saveur : une note grillée en fin de bouche.

**CONSEIL** Parfait pour faire le plein de fibres au petit-déjeuner.



### PAIN D'ÉPEAUTRE ET GRAINES DE COURGES BIO

La saveur de l'épeautre (une céréale ancienne au petit goût de noix) et le craquant des graines de courge.

**CONSEIL** Délicieux avec des fromages, de la charcuterie ou des poissons fumés.



### PAIN FÔRET BIO

Une mie alvéolée et une croûte épaisse qui a une saveur de beurre et de noisette.

**CONSEIL** Idéal pour accompagner un plat chaud et ramasser la sauce dans l'assiette (miam !).







La recette  
d'Anne !

## PAIN PERDU AUX FIGES FRAÎCHES

⌚ 10 MIN 🏠 FACILE 💰 €€€ 🍴 4 PIÈCES

**380** kcal  
Lipides: 19 g - Glucides: 41 g  
Fibres: 3 g - Protéines: 12 g



- 3 œufs
- 4 figes
- 4 tranches épaisses de pain "épeautre et graines de courge" bio (rassis)
- 8 cl de lait
- 4 grosses c à s de yaourt grec entier
- 3 c à s de sirop d'érable
- 50 g de beurre salé

**1** Battez les œufs avec le lait et 1 c à s de sirop d'érable. Trempez les tranches de pain dans ce mélange, longuement si elles sont très épaisses. Faites-les dorer à feu modéré, sur les 2 faces, dans une grande poêle contenant 40 g de beurre chaud.

**2** D'autre part, coupez les figes en 6 et faites-les dorer rapidement dans une poêle, avec le reste du beurre et du sirop d'érable.

**3** Servez les tranches de pain perdu avec le yaourt et les figes. Dégustez aussitôt, au petit-déjeuner, comme goûter ou en dessert.



Ne prolongez pas  
la cuisson des figes,  
sous peine de les voir  
tomber en compote.

### LE MOT DE LA FAIM

"J'ai beaucoup aimé découvrir cette boulangerie, son fondateur, Jean, et ses méthodes dans la pure tradition.

Je ne m'attendais pas à ce que j'ai vu dans son atelier, et j'ai été étonnée de l'attention que les boulangers portent à chaque étape de la fabrication du pain. Et puis, l'équipe du magazine m'a tout de suite mise à l'aise. L'ambiance m'a beaucoup plu. C'est une chance de découvrir de beaux produits qu'on connaît souvent peu ou mal."

VOUS AUSSI REJOIGNEZ NOTRE POOL  
D'AMBAassadeurs. INSCRIVEZ-VOUS SUR  
[WWW.AMBAassadeurs.DELHAIZE.BE](http://WWW.AMBAassadeurs.DELHAIZE.BE)







LE DOSSIER À CROQUER



# COMFORT

Le guide des bons petits plats d'automne

food 



## Four ou cocotte ?

Le confort food a pour meilleurs copains la cocotte et les plats au four. Petit rappel gourmand de ce que l'un et l'autre vous réservent en cuisine.



P. 52

## Relax !

Parce qu'avec ces 7 incontournables, vous allez gagner pas mal de temps en cuisine.



P. 66

## La soirée des kids

Des pains à garnir, des fruits, des légumes, des couleurs et du crunch à partager.



P. 68

## Comfort drinks !

Rien de tel pour réchauffer un jour frisquet qu'un mug de chocolat chaud. Ces 4 combinaisons ont tout pour vous plaire.



P. 72

L'automne est la saison idéale pour vous lancer de délicieux défis en cuisine. Mais on gère comment encore la cocotte ? C'est quoi le b.a-ba de la cuisson lente ? Et puis, on fait comment pour profiter des meilleurs produits de saison ? Suivez le guide et dégustez de bons petits plats sans stress en famille et entre amis.



**Mijoter**

# EN COCOTTE

LES  
GRANDS-MÈRES  
SAVENT  
POURQUOI !

## Utilisez-la pour...

Des plats mijotés qui prennent leur temps sur le feu ou au four comme des carbonnades, une blanquette, un bœuf bourguignon, un navarin, un pot-au-feu, un poisson en cocotte, un osso buco, un goulash, un tajine...

## ESSAYEZ-LA AUSSI POUR...

Le pain qu'on cuit dans une cocotte en fonte est super aéré avec une croûte bien croustillante parce que la fonte répartit uniformément la chaleur. La cocotte est aussi idéale pour faire des pâtisseries. Essayez la tarte tatin, un grand classique. Faites brièvement revenir des morceaux de pomme avec du sucre dans du beurre, couvrez avec une pâte feuilletée et glissez le tout pendant 15 à 20 min dans un four à 200 °C, sans couvercle.

## LE SECRET DE LA COCOTTE PARFAITE ?

### *Son couvercle !*

Le couvercle en fonte de la cocotte permet au plat mijoté de rester tendre et juteux. Conseil : retirez le couvercle en fin de cuisson pour épaissir la sauce comme vous l'aimez.



Saveurs du Sud ou orientales ?  
À vous de choisir comment parfumer  
cette cocotte express !  
Mélangez les légumes et les épices  
que vous aimez...



**COCOTTE DE GAMBAS  
AUX LÉGUMES**

La recette ?  
C'est en p. 57 !







**COCOTTE DE LAPIN AUX ABRICOTS  
ET À LA BIÈRE BRUNE**

<http://dlhz.be/cocottedelapin>

↗  
*Comme la plupart des plats mijotés, cette cocotte de lapin sera encore meilleure réchauffée. Du coup, on n'hésite pas à cuisiner le matin (ou même la veille) pour le soir.*



Mélangez pour bien répartir tous les ingrédients et intégrez des herbes fraîches et une pincée de fleur de sel.



**EN COUVERTURE**

**COCOTTE DE LÉGUMES  
FAÇON TAJINE**

Les recettes ?  
C'est en p. 57 !





Utilisez des poires encore un peu dures pour qu'elles aient le temps de s'imprégner des saveurs sans tomber en compote.



La recette ?  
C'est ici !



## POIRES POCHÉES AU CAFÉ



## COCOTTE DE GAMBAS AUX LÉGUMES

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



Lipides : 35 g - Glucides : 14 g  
Fibres : 3 g - Protéines : 39 g



- 800 g de crevettes entières \*
- 1 barquette de minimaïs (125 g)
- 1 barquette de pointes d'asperges vertes (110 g)
- 1 fenouil
- ½ paksoi
- 2 échalotes
- 1 boîte de tomates en cubes (400 g)
- 2,5 dl de crème fraîche
- 2 dl de pastis
- 5 dl de bouillon de poulet Fundo
- 4 c à s de mélange de 4 huiles
- 2 gousses d'ail
- 6 cm de gingembre
- 1 tige de citronnelle
- ½ piment rouge
- Poivre et sel

- 1 Fendez le dos des crevettes (préalablement dégelées) et retirez l'intestin.
- 2 Coupez les minimaïs et le gingembre en 2. Émincez le fenouil et le piment épépiné. Taillez le paksoi en gros tronçons. Retirez la couche extérieure de la tige de citronnelle et écrasez-la un peu.
- 3 Hachez les échalotes et faites-les revenir 2 min dans une cocotte contenant l'huile. Ajoutez les crevettes et faites-les colorer à feu vif. Éteignez la hotte, arrosez de pastis et flambez. Ajoutez le bouillon, les tomates, les gousses d'ail pressées, la crème et les légumes. Portez à ébullition, couvrez et laissez mijoter 30 min.
- 4 Rectifiez l'assaisonnement et servez avec du riz basmati.

**Astuce** Et pour booster le côté exotique de la recette ? Facile : on remplace la crème fraîche par du lait de coco.

## COCOTTE DE LAPIN AUX ABRICOTS ET À LA BIÈRE BRUNE

⌚ 20 MIN + 1.30 H DE CUISSON 🍴 FACILE  
💰 €€€ 👤 4 PERS.



Lipides : 39 g - Glucides : 63 g  
Fibres : 10 g - Protéines : 69 g



- 1 lapin découpé
- 500 g de carottes
- 2 échalotes
- 300 g d'abricots secs
- 1 c à s de confiture "4 fruits rouges"
- 75 cl de bière brune
- 2 x 2,2 dl de fond de veau brun frais
- 50 g de beurre
- 4 brins de thym
- 2 brins de romarin
- Poivre et sel

- 1 Épluchez les carottes et taillez-les en rondelles. Émincez les échalotes.
- 2 Faites dorer la moitié des morceaux de lapin sur les 2 faces dans une grande cocotte, avec la moitié du beurre. Poivrez et salez. Retirez-les, ajoutez le reste du beurre et des morceaux de lapin et faites-les dorer de la même façon. Remettez les autres morceaux dans la cocotte et ajoutez les abats contenus dans l'emballage, les carottes, les échalotes, les abricots, la bière, la confiture, le fond de veau, la moitié du thym et du romarin. Portez à ébullition et couvrez. Laissez mijoter 1 h à couvert, puis encore 30 min à découvert.
- 3 Rectifiez l'assaisonnement et servez chaud, décoré de thym et de romarin. Accompagnez de purée ou de frites.

**Astuce** N'hésitez pas à utiliser des dattes, des figues et/ou des pruneaux à la place des abricots. Et pour un goût encore plus belge, remplacez la confiture par du sirop de Liège.

## COCOTTE DE LÉGUMES FAÇON TAJINE

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



Lipides : 14 g - Glucides : 73 g  
Fibres : 30 g - Protéines : 12 g



- 600 g de tomates en grappe
- 4 panais
- 4 poivrons (couleurs au choix)
- 4 grandes carottes
- 1 botte de navets
- 1 botte de navets jaunes
- 4 échalotes
- 1 citron bio
- 6 dattes Medjool
- 1,5 l d'eau
- 2 cubes de bouillon de légumes (sans gluten)
- Harissa en tube
- 4 c à s d'huile d'olive
- 4 brins de thym
- 1 botte de coriandre
- 2 gousses d'ail
- 2 c à s rases de "Ras el hanout" Al'Fez
- 2 c à s rases de mélange d'épices "Baharat" Al'Fez
- Poivre et sel

- 1 Épluchez les panais, les 2 sortes de navets, les carottes et les échalotes. Épépinez les poivrons. Coupez tous les légumes en gros morceaux, à l'exception des tomates, que vous laissez entières en leur entaillant juste un peu la peau.
- 2 Faites revenir les gousses d'ail pelées et coupées en 2 pendant 2 min dans une grande cocotte contenant l'huile. Ajoutez tous les légumes, le citron coupé en morceaux, les dattes dénoyautées et coupées en 2, l'eau, les cubes de bouillon émiettés, de la harissa (selon vos goûts), les 2 mélanges d'épices, le thym et la moitié de la coriandre hachée. Mélangez, déposez la grappe de tomates par-dessus et portez à ébullition. Couvrez et laissez mijoter 1 h à feu doux.
- 3 Rectifiez l'assaisonnement, ajoutez le reste de la coriandre hachée et servez avec du couscous.

**Astuce** Piquez les légumes pour contrôler la cuisson : ils doivent être fondants, mais sans tomber en purée pour autant.

## POIRES POCHÉES AU CAFÉ

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



Lipides : 5 g - Glucides : 32 g  
Fibres : 4 g - Protéines : 3 g



- 4 poires
  - 200 g de sucre de canne
  - 10 c à c bombées de café soluble fort
  - 5 dl d'eau
  - 5 cl de rhum
  - 1 gousse de vanille
- Pour accompagner :**
- 0,5 l de glace à la vanille, aux spéculoos ou aux noix

- 1 Versez l'eau dans une cocotte. Ajoutez le sucre, le café soluble et le rhum, ainsi que la gousse de vanille fendue et grattée. Portez doucement à ébullition.
- 2 Pelez les poires et coupez-les en 2. Plongez-les dans la cocotte et laissez mijoter environ 15 min, à découvert, jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
- 3 Servez tiède, avec une boule de glace.



# LE PLAT À GRATIN

**Au turbin**

IL PEUT  
TOUT FAIRE !

## Utilisez-le pour...

Un hachis parmentier,  
des roulades  
de chicons,  
une lasagne,  
des cannelloni, une  
moussaka, des légumes  
farcis (voir p. 83)...

On peut (presque)  
tout faire dans un plat  
à gratin ! On adore  
ces plats parce qu'ils  
sont variés, mais aussi  
et surtout super faciles  
à préparer. On remplit,  
on glisse au four et on  
attend que ce soit prêt.

## ESSAYEZ-LE AUSSI POUR...

On prépare surtout des plats  
salés dans un plat à gratin.  
Il fait pourtant aussi honneur  
aux desserts. Brownie, crumble  
ou pain perdu au four : c'est quoi  
votre *mood* du moment ?

## LE SECRET D'UN PLAT AU FOUR PARFAIT ?

*Les couches !*

Superposez de belles couches  
pour une explosion de saveurs.





**DÉS DE POULET RÔTIS AU BUTTERNUT  
ET AU LAIT DE COCO**

*La recette ?  
C'est en p. 65 !*





Assaisonnez votre viande hachée avec des ingrédients originaux (ici, pomme, champignons et pancetta).



**PAIN DE VIANDE AUX CHICONS**



**PARMENTIER D'AGNEAU AUX PATATES  
DOUCES ET AUX ÉPINARDS**

Version veggie ?  
Remplacez le haché  
d'agneau par le tofu  
haché bio de Delhaize.

Les recettes ?  
C'est en p. 65 !



**FONDANT AU CHOCOLAT,  
DATTES ET NOISETTES**

*Un régal avec de la banane  
grillée (qu'on peut glisser  
dans le four en même  
temps !) et une lichette  
de crème fraîche.*



*La recette ?  
C'est en p. 65 !*





# DÉCOUVREZ LES THÉS PUKKA

## aux "Incredible Organic Herbs"

Connaissez-vous déjà les thés et infusions bio de Pukka ?

Ces thés doivent leur goût exceptionnel aux plantes de qualité qui les composent. Petit plus non négligeable : Pukka veille à votre bien-être, à celui des producteurs et à l'environnement. Nous avons rencontré Sebastian Pole, le cofondateur et herboriste de Pukka.

L'élaboration de nos délicieux thés commence par la sélection des meilleures plantes provenant de plus de 50 pays. Une fois récoltées, Sebastian Pole les réunit pour en faire de succulents thés ou infusions.

**Sebastian :** "La certification bio de nos thés nous interdit tout ajout d'arômes artificiels. Pour nous, la nature possède tous les arômes nécessaires pour concocter une délicieuse tasse de thé."

### Connaissance de la vie

**Sebastian :** "Nous avons développé tous les produits de Pukka sur la base des prescriptions de l'Ayurveda. Nous tenons à aider tout un chacun à trouver un équilibre naturel entre son corps et son esprit, grâce aux pouvoirs bienfaisants des plantes." Ayurveda est un terme sanskrit qui signifie 'connaissance de la vie'. Cette ancienne philosophie holistique indienne enseigne comment mener une vie plus épanouie en équilibrant son corps et son esprit.



### 100% responsable

Depuis sa création, Pukka n'a cessé d'améliorer ses performances en termes de durabilité.

**Sebastian :** "Le respect de l'environnement est au cœur de notre entreprise. Toutes les sortes de thés et infusions sont 100% biologiques. Même le coton de la ficelle des sachets de thés est bio (rires). Préserver les ressources naturelles est une condition sine qua non pour vivre en harmonie avec notre planète. Pas vrai ?"



1 million de tasses de thé de la marque Pukka sont bues quotidiennement dans le monde. Et vous, déjà testé ?



**PUKKA**



NEW

ENJOY  
THE  
*Light  
& Free*  
SPIRIT



&



**LIGHT\*** EN SUCRES ET CALORIES  
& **FREE** : SANS MATIÈRES GRASSES

Découvrez toute la gamme



\*ALLÉGÉ EN SUCRES ET CALORIES : -30% PAR RAPPORT À LA MOYENNE DES PRODUITS SIMILAIRES NON ALLÉGÉS DU MARCHÉ  
NV DANONE SA, QUAI DES USINES 160 - 1000 BRUXELLES - BELGIUM



## DÉS DE POULET RÔTIS AU BUTTERNUT ET AU LAIT DE COCO

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



Lipides: 33 g - Glucides: 31 g  
Fibres: 5 g - Protéines: 39 g



- 600 g de filets de poulet
- 1 butternut bio
- 5 dl de lait de coco
- 4 c à s de mélange de 4 huiles
- 2 feuilles de laurier
- 5 cm de gingembre
- 2 gousses d'ail
- ½ piment rouge
- 1 c à c de basilic doux séché Blue Elephant
- Moulin d'épices "Lime Pepper" Santa Maria
- Poivre et sel

1 Préchauffez le four à 180 °C. Pelez le butternut et taillez-le en gros dés. Coupez le poulet en morceaux. Mettez le tout dans un plat à four avec l'huile, le laurier, le gingembre pelé et râpé, les gousses d'ail et le piment émincé, le basilic doux émietté, les épices "Lime Pepper", du poivre et du sel. Mélangez bien. Ajoutez le lait de coco et faites cuire 1 h au four.

2 Servez avec du riz basmati.

**Astuce** Très bon aussi avec du chou-fleur à la place du butternut. À ajouter à mi-cuisson.

## PAIN DE VIANDE AUX CHICONS

⌚ 15 MIN + 50 MIN DE CUISSON 🍴 FACILE  
💰 €€€ 👤 6 PERS.



Lipides: 54 g - Glucides: 5 g  
Fibres: 4 g - Protéines: 32 g



- 1 kg de haché de porc et veau sans épices
- 120 g de pancetta carbonara
- 1 œuf
- 1 kg de chicons
- 100 g de mini champignons
- 1 pomme
- 50 g de beurre
- 4 brins de thym
- 2 feuilles de laurier
- 1 botte de sauge
- Poivre et sel

1 Préchauffez le four à 180 °C. Mélangez le haché avec la pancetta, l'œuf, la pomme et les champignons taillés en petits dés, le thym effeuillé, la sauge finement hachée, du poivre et du sel.

2 Façonnez un pain de viande dans un grand plat à four. Déposez les feuilles de laurier dessus. Entourez-le avec les chicons coupés en grosses rondelles. Poivrez et salez. Parsemez le tout de petits morceaux de beurre et faites dorer 50 min au four.

3 Servez avec une bonne purée de pommes de terre.

**Astuce** Trop pressé(e) pour les 50 min de cuisson ? Façonnez des boulettes de la taille d'une balle de ping-pong, émincez finement les chicons et cuisez le tout 20 min au four.

## PARMENTIER D'AGNEAU AUX PATATES DOUCES ET AUX ÉPINARDS

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



Lipides: 73 g - Glucides: 32 g  
Fibres: 9 g - Protéines: 43 g



- 600 g de haché d'agneau sans épices
- 1 kg de patates douces
- 900 g d'épinards
- 1 échalote
- 200 g de fromage râpé "Gratin Mix"
- 50 g de beurre
- 4 c à s d'huile d'olive
- 4 brins de thym
- 1 gousse d'ail
- Poivre et sel

1 Préchauffez le four à 180 °C. Épluchez les patates douces, coupez-les en petits dés et mélangez-les dans un plat à four avec la moitié de l'huile d'olive, du poivre et du sel. Faites rôtir 30 min.

2 Faites revenir l'échalote hachée 5 min à feu doux dans une sauteuse avec le beurre. Piquez ½ gousse d'ail avec une fourchette et utilisez-la pour mélanger et parfumer la préparation. Ajoutez progressivement les épinards et faites revenir jusqu'à ce qu'ils soient tous ramollis. Laissez-les égoutter.

3 Faites rissoler le haché dans une poêle, avec le reste de l'huile d'olive et le thym effeuillé. Poivrez et salez. Laissez égoutter.

4 Écrasez les patates douces avec un presse-purée et retirez-les du plat. Étalez le haché dans le fond, recouvrez avec la purée, puis avec les épinards. Saupoudrez de fromage râpé et faites dorer 25 min au four.

**Astuce** Vous trouvez les patates douces trop sucrées ? Utilisez une purée de pommes de terre classique... *Back to basics!*

## FONDANT AU CHOCOLAT, DATTES ET NOISETTES

⌚ 15 MIN + 25 MIN DE CUISSON 🍴 FACILE  
💰 €€€ 👤 12 PERS.



Lipides: 29 g - Glucides: 38 g  
Fibres: 2 g - Protéines: 5 g



- 4 œufs
- 100 g de noisettes
- 6 dattes Medjool
- 100 g + 1 c à s de farine
- 250 g de sucre fin
- 1 c à s de sucre impalpable
- 150 g de "Callets Dessert" Jacques (ou de chocolat noir culinaire)
- 250 g + 10 g de beurre
- 1 pincée de sel

1 Préchauffez le four à 160 °C. Beurrez un plat à four, saupoudrez-le d'un peu de farine et retournez-le pour en faire tomber l'excédent.

2 Faites fondre tout doucement le beurre dans une casserole, en mettant les Callets (ou le chocolat haché) par-dessus. Retirez du feu dès que le mélange est lisse. Ajoutez le sucre fin, la farine, les œufs et le sel, en mélangeant au fouet après chaque ajout.

3 Hachez grossièrement les noisettes et coupez les dattes dénoyautées en morceaux. Mélangez-les à la pâte, versez dans le plat et faites cuire 25 min au four, jusqu'à ce que la surface soit craquelée.

4 Servez à température ambiante, saupoudré de sucre impalpable.

**Astuce** Vous avez cuit votre gâteau à la dernière minute ? Ça tombe bien : il est aussi super bon chaud, avec une boule de glace vanille.



# 7 INCONTOURNABLES

**pour chefs cools**

Chaque minute gagnée en cuisine est une minute à dépenser ailleurs : dans le canapé, au lit... ou sur le vélo d'appartement ? Mais d'abord, il faut savoir comment la gagner, cette minute !



1

## LE POTIRON SURGELÉ

Top, top, super top pour donner à vos soupes, cocottes et purées plus de couleur, de goût et de vitamines, et ça, sans corvée nettoyage et découpage.

2

## LES LÉGUMES PRÉCUITS

Même chose, mais en plus ils sont déjà blanchis et vous ne devez plus rien faire du tout. À part les réchauffer. Et les assaisonner !

3

## LES SOUPES FRAÎCHES TOUTES PRÊTES

Surgelées ou fraîches. Bio ou pas, mais toujours à base de légumes de saison : potage de légumes oubliés, soupe aux poireaux, aux carottes et épices, aux petits pois, aux champignons...



## 3 CONSEILS POUR PASSER UN AUTOMNE TOUT COOL

### 1 Ne perdez pas de vue nos serial stockeurs.

Légumineuses, pâtes, riz, non-food... Vous pouvez régulièrement les acheter en 1 + 1 gratuit chez Delhaize. Idéal pour approvisionner vos placards. Tenez les promotions à l'œil via [www.delhaize.be](http://www.delhaize.be) (et du coup, faites vos courses en ligne !).

### 2 Remplissez votre surgélateur à ras bord.

Les fruits et légumes surgelés contiennent autant de vitamines que les frais parce qu'ils sont surgelés immédiatement après leur récolte. Ils sont souvent déjà coupés et même blanchis, ce qui vous permet de les incorporer immédiatement dans un smoothie, une soupe ou une purée... Primeur en prime : nos haricots, petits pois et épinards issus de la nouvelle récolte de septembre, sont à 100% belges. **#fairemieux**

### 3 Investissez dans les condiments.

Ne stockez pas seulement des produits de base, mais faites aussi provision de condiments comme une deuxième huile d'olive (une pour cuire, une pour assaisonner), vinaigre, sauce soja, poivre, sel, sel de mer et mélanges d'épices séchées comme ceux de Delhaize.

## QUI VEUT DU GRATIN ?

Nouuus ! Faites votre choix entre un grand gratin de pomme de terre ou des petits gratins individuels pomme de terre-brocoli. Glissez au four pendant que vous cuisez votre morceau de viande ou de poisson pour passer à table sans attendre.



### MY MENU BOX

Nous sommes fans de nos colis frais plein de légumes qui permettent de préparer en un rien de temps des plats de la cuisine du monde comme le nasi goreng. Pratique : tous les ingrédients dont vous avez besoin sont sur l'étiquette de l'emballage avec la recette.

### LE FROMAGE À RACLETTE FONDANT

Délicieux en raclette bien sûr, mais aussi dans un croque-monsieur ou un panini. Mmm !

### ET COMME DESSERT ? UN MOELLEUX !

Pendant que votre four est encore chaud après le gratin, glissez-y immédiatement le moelleux. Avec ou sans caramel ? De toute façon, vous allez vous régaler à deux. *Love is in the air, eh... in the oven.*



# LA SOIRÉE DES KIDS

en mode arc-en-ciel

Des fruits, des légumes, des bons petits ingrédients de toutes les couleurs et une règle très simple : chacun fait comme il veut ! Ben oui, la soirée pita, c'est un super compromis entre notre regard de grand et les goûts des petits. Ou comment leur faire dévorer vitamines et minéraux comme si de rien n'était... C'est ça aussi, le confort food, non ?

1 Tomates, mozzarella, basilic et huile d'olive, sans oublier un peu de sel et de poivre : on ne s'en lasse pas ! 2 Pour le rendre encore plus facile à mettre dans les pitas, on taille le concombre en grosses rondelles, puis en bâtonnets. 3 Pas de gaspillage : on coupe les pains pitas (réchauffés) en deux, plutôt que de leur enlever le dessus. Ces moitiés sont aussi plus faciles à remplir. 4 Doux et croquants, les grains de maïs sont parfaits pour les petits gourmands. Égouttez-les bien et le tour est joué ! 5 N'ayez pas peur, les poivrons ramiro sont tout doux et parfaits en mode cru. Contentez-vous de les émincer finement. 6 Une salade croquante et originale ? Facile : on mélange des linguini de courgettes, des lamelles de pomme et des rondelles de radis. Avec un peu de jus de citron, d'huile d'olive, de sel et de poivre, c'est simple et parfait. 7 Pour les moussaillons, on prévoit aussi du poisson. On ajoute un peu de citron et d'origan à des émincés de saumon fumé. Hop, à l'abordage ! 8 Jambon cru pour la touche italienne ou jambon cuit pour les amateurs de grands classiques ? Et si vous proposiez les deux ? 9 Faites dorer des filets de poulet avec de l'huile d'olive et des épices pour poulet. Déglacez avec un peu d'eau et taillez en petites lamelles faciles à manger sans couverts. 10 Pour une touche de douceur sans prise de tête, on écrase du Chevridou dans un bol, avec un peu d'huile d'olive. Pas fan du fromage de chèvre ? Prenez du yaourt grec bien épais, ce sera super aussi. 11 Il y a toujours des amateurs de sucré-salé dans les parages. Pour eux, on prévoit de la salade de fruits frais pour garnir ou accompagner les pitas.









À chacun son

# PETIT POT

Vermicelles  
de chocolat

Perles  
en sucre

Rondelle  
de banane

Fruits secs

Noix hachées

Déposez différents ingrédients sur la table, histoire que chaque enfant puisse ajouter ce qu'il aime sur sa mousse aux bananes.

## MOUSSE AUX BANANES

⌚ 20 MIN + 2 H DE RÉFRIGÉRATION 🍴 FACILE 💰 €€€ 👤 6 À 8 PERS.



634

Lipides : 54 g - Glucides : 5 g  
Fibres : 4 g - Protéines : 32 g



- 2 blancs d'œufs (à température ambiante)
- 4 petites bananes mûres
- ½ mangue
- 1 citron vert

- 200 g de yaourt turc
- 4 c à s de sirop d'agave
- 2 feuilles de gélatine

1 Faites tremper les feuilles de gélatine dans de l'eau froide.

2 Montez les blancs en neige ferme.

3 Dans un saladier, mixez rapidement la chair des bananes avec celle de la mangue, le sirop d'agave et le jus du citron vert. Mettez-en 2 c à s dans un petit poêlon avec les feuilles de gélatine égouttées, faites fondre doucement et retirez du feu. Ajoutez quelques cuillères de purée de fruits et mélangez bien. Versez dans le saladier, tout en mélangeant.

4 Ajoutez le yaourt, mélangez, puis incorporez délicatement les blancs en neige. Répartissez dans des verres et faites prendre 2 h au frigo.

5 Servez frais, éventuellement décoré de fruits secs, noix, grosses miettes de spéculoos, rondelles de bananes, vermicelles de chocolat, perles en sucre...

**Astuce** Comme les préparations à la banane virent au brun-gris en refroidissant, on y ajoute un peu de mangue pour leur donner une couleur plus appétissante.

## #LESSWASTE

Recyclez vos petits pots de yaourt ou de confiture en verrines.



**NOUVEAU**

# LE LATTE PARFAIT CHEZ SOI, DES MAINTENANT PRÉPARÉ EN UN TOUR DE MAIN.



**LE MEILLEUR LATTE OU CAPPUCCINO, VOUS LE RÉUSSISSEZ MAINTENANT VOUS-MÊME AVEC LE LAIT MOUSSANT NUTROMA LATTE. IL SUFFIT DE LE FAIRE MOUSSER POUR BÉNÉFICIER D'UNE MOUSSE DE LAIT DIVINEMENT VELOUTÉE AVEC UN GOÛT D'UNE BELLE PLÉNITUDE.**

Avec le lait moussant de Nutroma vous créez vous-même les préparations de café au lait les plus savoureuses. Mettez-vous tout de suite à l'œuvre et faites de chaque tasse de café une expérience gustative intense, comme dans un vrai bar à café. Et tout cela chez vous, en un tour de main. Parce que le meilleur latte ou cappuccino exige une mousse de lait veloutée. Vraiment irrésistible !

**Faites vous-même la mousse de lait parfaite avec le lait moussant Nutroma Latte et ...**



une machine à espresso entièrement automatique



un mousser à lait électrique



un mousser à lait manuel



# LE CHOCOLAT CHAUD PARFAIT ?

**Il est fait maison**

Froid dehors, chaud dedans avec le chocolat chaud. On vous propose quatre recettes en trois ingrédients de base. Si vous voulez épater la galerie, fixez le chocolat sur un petit bâton pour le faire fondre ensuite dans le lait chaud... ou l'offrir au gourmand de la famille (#prems).



## SWEET MONKEY BUSINESS

**Pour 2 tasses**

5 dl de boisson végétale aux amandes  
+ 100 g de chocolat blanc Delicata  
+ 1 ou 2 c à c de pâte de cacahuètes.



Lipides: 28 g - Glucides: 38 g  
Fibres: 2 g - Protéines: 7 g



## JAFFA CHOCO

**Pour 2 tasses**

5 dl de lait entier + 100 g de chocolat  
au lait Delicata + un long ruban  
de zeste d'orange bio (à laisser infuser).



Lipides: 25 g - Glucides: 40 g  
Fibres: 1 g - Protéines: 12 g





## LES 3 INGRÉDIENTS DE BASE

1

### Le lait

Si vous aimez le chocolat bien crémeux, achetez du lait entier Delhaize bio en provenance de différentes fermes belges. La coopérative belge d'éleveurs de vaches laitières Biomilk fournit le lait bio vendu sous la marque Delhaize. De cette façon, nos éleveurs belges perçoivent une rémunération juste... parce qu'on peut **#fairemieux**, non ?

2

### Le chocolat

Blanc, brun ou noir ? Le chocolat, c'est bien plus qu'une couleur. Prenez le chocolat Delicata p. ex. : irrésistiblement bon et préparé avec du cacao 100% traçable acheté auprès d'organisations partenaires fiables qui collaborent respectueusement avec les cultivateurs de cacao. Une bonne façon de **#fairemieux**.

3

### Les extras

Une mousse de lait vaporeuse ou une crème chantilly, une note sucrée avec un trait de miel ou une touche de cannelle ou de chili... Ce ne sont pas les possibilités qui manquent. Les plus audacieux n'ont pas peur de faire des associations. Et vous ?

### AZTEC DRINK

#### Pour 2 tasses

5 dl de boisson végétale au coco  
+ 100 g de chocolat fondant "Dark" Delicata  
+ 1 bâton de cannelle et 2 petits piments  
rouges fendus et épépinés (à laisser infuser).

316  
KCAL  
PORT.

Lipides : 18 g - Glucides : 33 g  
Fibres : 4 g - Protéines : 3 g



### CLASSIC EXTRA

#### Pour 2 tasses

5 dl de lait entier + 125 g de chocolat noir  
"Extra Dark 70%" Delicata.

509  
KCAL  
PORT.

Lipides : 35 g - Glucides : 30 g  
Fibres : 8 g - Protéines : 13 g







1 PRODUIT SOUS TOUTES SES FORMES

→  
Latitude 9



◇ LATITUDE 28 ◇

# UN MONDE, DE DIVERSITÉS



Savez-vous que le réchauffement climatique menace la variété des cafés ? En réponse à cela, notre nouvelle gamme Latitude 28 débarque avec un projet fort : vous faire sourire de plaisir avec les meilleurs grains, tout en préservant la diversité des cafés (et donc des goûts) dans le monde.

#FAIREMIEUX

## ETHIOPIA

100% Arabica

**VARIÉTÉ :** Heirloom

**ORIGINE :** région de Sidamo

**ALTITUDE :** 1 400 - 2 000 mètres

**SAVEUR :** douce avec des notes de jasmin et de fruits tropicaux.

## INDONESIA

100% Arabica

**VARIÉTÉS :** Djember, Typica, Timtim, Catimor

**ORIGINE :** Sumatra

**ALTITUDE :** 1 100 - 1 600 mètres

**SAVEUR :** épicée avec des arômes de bois et d'herbes aromatiques.



←  
Latitude 6



Tous les grains de café  
du monde poussent entre 28°  
de latitude nord et 28°  
de latitude sud.

## MEXICO COLOMBIA PERU LUNGO

100% Arabica  
**VARIÉTÉS :** Castillo,  
Typica, Bourbon, Cattura,  
Mundo Novo  
**ORIGINE :** Mexique,  
Colombie, Pérou  
**SAVEUR :** douce et bien  
équilibrée avec des arômes  
de fruits secs grillés.



LATITUDE 28

MEXICO  
COLOMBIA - PERU

LUNGO

Elegant and well balanced coffee  
with a dried fruits  
and sweet character.  
The aftertaste is smooth with  
a delicate hint of walnuts.

STRENGTH  
BEANS 100% Arabica  
VARIETY Castillo, Typica, Bourbon,  
Cattura, Mundo Novo  
PROCESS Washed Process



SELECTED FOR DELHAIZE

— 250g e —



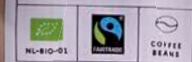
LATITUDE 28

MEXICO  
COLOMBIA - PERU

ESPRESSO

Full flavored espresso  
with taste notes of  
dark chocolate, toffee,  
roasted almonds  
& a rich finishing.

STRENGTH  
BEANS 100% Arabica  
VARIETY Castillo, Typica, Bourbon,  
Cattura, Mundo Novo  
PROCESS Washed Process



SELECTED FOR DELHAIZE

— 250g e —

## MEXICO COLOMBIA PERU ESPRESSO

100% Arabica  
**VARIÉTÉS :** Castillo,  
Typica, Bourbon,  
Cattura, Mundo Novo  
**ORIGINE :** Mexique,  
Colombie, Pérou  
**SAVEUR :** corsée, avec  
des notes de chocolat  
noir, caramel et  
amandes grillées.

TOUS LES CAFÉS SONT VENDUS EN GRAINS OU MOULUS.

**“ LATITUDE 28,**  
C'EST UNE GRANDE PALETTE  
DE GOÛTS, LA PRÉSERVATION  
DE LA DIVERSITÉ DES CAFÉS  
DANS LE MONDE ET UNE  
COLLABORATION 100% FAIRTRADE.

## GUATEMALA

100% Arabica

**VARIÉTÉS :** Bourbon, Cattura, Catuai**ORIGINE :** région de Huehuetenango**ALTITUDE :** 1500 - 2 000 mètres**SAVEUR :** légèrement acidulée avec  
des arômes de citron et de caramel.

LATITUDE 28

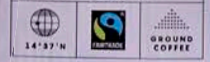
GUATEMALA

L14

HUEHUETENANGO

Lemon and caramel  
with a bright citrus taste  
citric - caramel - lemon

STRENGTH  
BEANS 100% Arabica  
COOPERATIVE Federación  
Comercializadores de Café  
Especial de Guatemala  
Bourbon, Cattura, Catuai  
1500 - 2000 meters  
PROCESS Fully washed



SELECTED FOR DELHAIZE

— 250g e —

Latitude 14

PLUS D'INFO SUR [WWW.LATITUDE28.BE](http://WWW.LATITUDE28.BE)



# Doritos

FOR THE BOLD

## NOUVEAU



NEW

# Doritos

## Roulette

WARNING  
SOME CRISPS ARE ULTRA SPICY  
& TURN YOUR TONGUE  
**BLUE**

TACO &  
HOT CHILLI  
FLAVOUR

### NOUVEAU Doritos Roulette Blue!

La plupart des chips Doritos dans ce paquet ont un délicieux goût de taco. Dans chaque poignée il y en a un si piquant que tu en auras les larmes aux yeux mais aussi la langue bleue! Comme le jeu Doritos Roulette tant aimé, mais cette fois-ci avec une touche bleue! Oseras-tu? Goûte dès maintenant et défie tes amis! #languebleue





### BIÈRE #1 WILD QUADRUPLE (10,5% ALC)

*Pour les amateurs de sensations fortes*

**BRASSERIE** De Brabandere (Bavikhove)  
**TYPE** Bière brune quadruple  
**ARÔME** Malt grillé.  
**GOÛT** Composée de 5 sortes de malt d'orge et d'un grain d'orge pelé et grillé, cette bière offre un goût complexe et corsé tandis que la bière de foudre assure sa saveur aigre-douce.



### BIÈRE #2 CHERRY CHOUFFE (8% ALC)

*Pour les bons vivants*

**BRASSERIE** D'Achouffe (Achouffe)  
**TYPE** Bière fruitée  
**ARÔME** Fruits rouges (cerise et fraise), amande, épices et porto.  
**GOÛT** Riche en goût, sucrée et délicate avec une légère amertume en fin de bouche.



### BIÈRE #3 CORNET (8,5% ALC)

*Brassée avec des copeaux de chêne*

**BRASSERIE** De Hoorn (Steenhuffel)  
**TYPE** Belgian Strong Ale Oaked  
**ARÔME** Rafrâchissante et fruitée.  
**GOÛT** Un goût doux et unique grâce à l'ajout de copeaux de chêne lors du brassage.

## Testées pour vous : 6 BIÈRES D'AUTOMNE

AAAAH, L'AUTOMNE. LA SAISON IDÉALE POUR DÉGUSTER UNE BONNE BIÈRE (RÉGIONALE) EN COMPAGNIE DE SES PROCHES OU AMIS, D'UN PLATEAU DE FROMAGES BIEN DE CHEZ NOUS ET D'UN JEU DE SOCIÉTÉ PALPITANT. LAQUELLE DE CES BIÈRES SAURA VOUS SÉDUIRE PAR SON ARÔME ET SON GOÛT HORS DU COMMUN ?



### BIÈRE #4 BUSH CARACTÈRE (12% ALC)

*4 à 6 semaines de garde*

**BRASSERIE** Dubuisson (Pipaix)  
**TYPE** Belgian Strong Ale  
**ARÔME** Fruits mûrs (banane), cuberdon et caramel.  
**GOÛT** Bouche ample et amère-sucrée avec une finale au bon goût de réglisse.



### BIÈRE #5 OMER. (8% ALC)

*Avec du malt d'orge de Loire*

**BRASSERIE** Omer Vander Ghinste (Bellegem)  
**TYPE** Belgian Strong Ale  
**ARÔME** Délicate et fruitée.  
**GOÛT** Goût généreux avec une arrière-bouche douce-amère grâce à la combinaison de trois variétés de houblon aromatique.



### BIÈRE #6 VICARIS TRIPEL (8,5% ALC)

*100% naturelle et non filtrée*

**BRASSERIE** Dilewyns (Dendermonde)  
**TYPE** Triple  
**ARÔME** Fruitée avec des notes de pomme et de banane.  
**GOÛT** Bière douce et accessible aux notes fruitées à l'amertume et à l'astringence légères.

UNE BIÈRE BRASSÉE AVEC SAVOIR SE DÉGUSTE AVEC SAGESSE.



# *La cuisine* **VÉGANE**

## EN 5 TECHNIQUES DE CHEF

Il n'y a pas que les végétariens qui sont fans de fruits, de légumes, d'arômes, de couleurs et de saveurs 100% végétales. Leur cuisine est une ode aux gourmands.

Si, si ! Mais vous vous demandez comment on réussit des falafels ou à quoi ressemble une mousse au chocolat sans œufs ? On vous dit tout et on vous explique même comment arriver à vos fins. Veg-appétit !







**LÉGUMES FARCIS VÉGANS**

*La recette ?  
C'est en p. 87 !*





TECHNIQUE #1

# YAOURT

★  
PRODUIT STAR  
l'agar-agar

# VÉGÉTAL MAISON

Faire son yaourt soi-même est plus facile qu'on ne le croit. Pour les végans comme pour les autres. Pour un yaourt classique, on utilise du lait qu'on laisse reposer à une certaine température. Pour un yaourt végan, on utilise une boisson végétale que l'on épaissit avec de l'agar-agar. C'est un ingrédient à base d'algues, sans goût ni odeur, qui a un pouvoir gélifiant.

**SMOOTHIE BOWL VÉGAN  
AU GRANOLA ET AUX FRUITS**



**PENDANT QUE PAPA  
OU MAMAN PRÉPARE  
LE YAOURT, TU PEUX  
MÉLANGER  
LES INGRÉDIENTS  
DU GRANOLA.**



TECHNIQUE #2

# BOULETTES SANS VIANDE



PRODUIT STAR

les pois chiches

Dans le monde entier, ils sont connus pour se substituer à la viande. Ce sont les falafels et ils font des merveilles ! Petit rappel : le falafel est une boulette de purée de pois chiches ou de fèves, frites ou grillées. Ajoutez du jus de citron, du tahin et de la polenta. Mélangez le tout jusqu'à obtention d'une pâte lisse et faites cuire à haute température. Le secret du falafel réussi ? C'est d'être tendre à l'intérieur et enrobé d'une belle croûte à l'extérieur.

**BUDDHA BOWL AUX FALAFELS**

LES KIDS  
S'Y METTENT  
AUSSI !

QUI VEUT ROULER  
DES BOULETTES ?  
MOI, MOI, MOI !

Les recettes ?  
C'est en p. 85 !





TECHNIQUE #3

# GRILLADES MIXTES VÉGANES

Quand on maîtrise la cuisson des légumes grillés, une partie de leur eau s'évapore et ils se concentrent en goût. Lavez vos légumes et séchez-les bien avant de les glisser au four. Arrosez-les d'huile, salez, poivrez et ajoutez des herbes en fin de cuisson. Vous aimez ce petit goût caramélisé ? Ajoutez une note sucrée, comme du sirop d'agave au lieu du miel, histoire de rester 100% végétal.



**PRODUIT STAR**

**les légumes bio**

**COUSCOUS VÉGAN**



<http://dlhz.be/couscousvegan>

**LES KIDS  
S'Y METTENT  
AUSSI !**

**DRESSE LES ASSIETTES  
COMME AU RESTAURANT :  
UN PEU DE COUSCOUS,  
UN PEU DE POIS CHICHES,  
UN PEU DE LÉGUMES.  
CONSEIL : DÉCORE  
DE QUELQUES BRINS  
D'HERBES FRAÎCHES.**



TECHNIQUE #4

# 100% LÉGUMES

★  
**PRODUIT STAR**  
**le tofu**

Et si on farcissait nos légumes... avec des légumes ? C'est la meilleure façon de proposer des saveurs végétales encore plus gourmandes. Surtout si on grille au préalable les légumes évidés et qu'on assaisonne bien la farce de légumes avec des épices relevées. Conseil : la texture du tofu soyeux est idéale pour lier la farce aux légumes. Le tofu soyeux est une variété de tofu qui n'a pas le goût typique du soja que certaines personnes n'apprécient pas.

**LÉGUMES FARCIS VÉGANS**

LES KIDS  
S'Y METTENT  
AUSSI !

**ASSAISONNE  
BIEN LA FARCE  
DE LÉGUMES  
(AVEC L'AIDE  
DE TES PARENTS)  
ET REMPLIS  
LES LÉGUMES  
ÉVIDÉS.**

*Les recettes ?  
C'est en p. 87 !*





TECHNIQUE #5

# MOUSSE SANS ŒUFS

★  
**PRODUIT STAR**  
l'aquafaba

Remplacez 1 blanc d'œuf par 2 cuillères à soupe d'aquafaba. Aquaquoi ? L'aquafaba est le liquide contenu dans les boîtes de pois chiches. Super astuce #nowaste ! Quand il est battu, on obtient une mousse épaisse... comme un blanc d'œuf en neige. Bon à savoir : une boîte de pois chiches contient 8 à 12 cuillères à soupe d'aquafaba, ce qui correspond à 4 à 6 blancs d'œufs.

En plus de votre mousse au chocolat végétale, vous pouvez aussi l'utiliser pour réaliser des meringues véganes.

**MOUSSE AU CHOCOLAT VÉGANE**

<http://dlhz.be/mousseauchocolatvegan>

LES KIDS  
S'Y METTENT  
AUSSI !

QUI VA RÉUSSIR  
À BATTRE  
LE BLANC D'ŒUF,  
EUH... L'AQUAFABA  
LE PLUS MOUSSEUX ?

La recette ?  
C'est par ici !



## SMOOTHIE BOWL VÉGAN AU GRANOLA ET AUX FRUITS

⌚ 20 MIN + 20 MIN DE CUISSON (+ 2 H DE RÉFRIGÉRATION) 🍴 FACILE 💰 €€€ 👤 2 À 4 PERS.



Lipides : 35 g - Glucides : 24 g  
Fibres : 4 g - Protéines : 7 g



- 200 g de raisins
- 2 prunes
- 5 dl de boisson coco
- 1 sachet d'agar-agar (2 g)
- 2 c à s de sirop d'érable
- 75 g de noix de cajou
- 75 g de noix de macadamia
- 75 g de noix du Brésil
- 30 g de flocons d'avoine
- 20 g de quinoa soufflé
- 80 g de sirop d'agave

### Pour le granola :

- 75 g d'amandes

- 1 Délayez l'agar-agar avec un peu de boisson coco. Mélangez-les au fouet avec le reste de la boisson coco, dans un poêlon. Portez doucement à ébullition et laissez mijoter 2 min, en mélangeant. Ajoutez le sirop d'érable, versez dans un saladier et faites prendre au moins 2 h au frigo.
- 2 Préparez le granola : préchauffez le four à 160 °C. Mettez les différentes noix légèrement concassées dans un grand plat à four recouvert de papier cuisson. Ajoutez le reste des ingrédients et mélangez bien. Faites cuire 20 min au four et laissez refroidir.
- 3 Fouettez la crème de coco pour la lisser. Répartissez-la dans des bols et servez frais, décoré de granola, de raisins coupés en 2 et de prunes taillées en tranches.



### BOISSON AUX AMANDES Delhaize

Au bon goût d'amande naturel. Délicieusement rafraîchissant et idéal pour le petit-déjeuner, dans les smoothies ou tel quel !  
P.R. € 1,69

## MOUSSE AU CHOCOLAT VÉGANE

⌚ 10 MIN (+ 2 H DE RÉFRIGÉRATION) 🍴 FACILE 💰 €€€ 👤 8 PERS.



Lipides : 3 g - Glucides : 23 g  
Fibres : 1 g - Protéines : 3 g



- 150 g de fruits rouges au choix
- 3 c à s d'amandes brunes
- 2 boîtes de pois chiches (2 x 400 g)
- 400 g de "Callets Dessert" Jacques (ou de chocolat noir culinaire)

- 1 Égouttez l'eau des pois chiches dans un grand saladier et fouettez-la jusqu'à obtention d'une neige ferme (exactement comme des blancs d'œufs, mais en plus souple).
- 2 Faites fondre le chocolat (cassé en morceaux) au bain-marie. Versez sur la neige de pois chiches et mélangez délicatement, à la spatule. Comme le chocolat est plus lourd, assurez-vous d'obtenir une préparation bien homogène. Répartissez dans 8 bols et faites prendre au moins 2 h au frigo.
- 3 Servez frais, décoré avec les fruits rouges et les amandes concassées.



### BEST OF OUR PLANET Italie - Sicile

Un pinot grigio doux, mûr et rafraîchissant issu du climat méditerranéen chaud de la Sicile. Avec des arômes de citron et d'herbes sèches et un goût fruité prononcé. Bonne nouvelle : ce vin aussi est végétal !  
P.R. € 5,99

## BUDDHA BOWL AUX FALAFELS

⌚ 40 MIN (+ 12 H DE TREMPAGE) 🍴 FACILE 💰 €€€ 👤 4 PERS.



Lipides : 35 g - Glucides : 80 g  
Fibres : 20 g - Protéines : 26 g



- 2 grosses patates douces bio
- 2 cœurs de little gem
- 50 g de pousses d'épinards
- 1 petite orange
- 1 citron
- 150 g de noix de cajou
- 240 g de Mix 5 céréales
- 1 c à s de sirop d'érable
- 2 c à s de miso "Shiro Miso Paste" Saitaku
- 2 c à s d'huile d'olive
- 3 cm de gingembre
- "Chili Mix" Market Fresh

### Pour les falafels :

- 3 oignons jeunes
- 1 citron bio
- 1 boîte de pois chiches (240 g, poids égoutté)
- 30 g de polenta
- 1 c à s de tahini
- 1 c à s d'huile d'olive
- 1 botte de coriandre
- 1 botte de basilic pistou
- 1 c à c de cumin en poudre
- ½ c à c de curcuma
- Poivre et sel

- 1 La veille, faites tremper les noix de cajou dans de l'eau froide.
- 2 Préchauffez le four à 220 °C. Taillez les patates douces non épluchées en rondelles épaisses, que vous coupez en 4. Mélangez-les avec la moitié du miso, le jus de ½ orange, l'huile d'olive et une pointe de Chili Mix. Étalez-les sur une plaque de four recouverte de papier cuisson et faites dorer 15 min au four.
- 3 Préparez les falafels : réservez un peu de coriandre et de basilic pour la déco. Mélangez les pois chiches égouttés avec le jus et le zeste râpé du citron, la polenta, le tahini, le cumin et le curcuma. Ajoutez le basilic, la coriandre et les oignons jeunes (le tout grossièrement haché), du poivre et du sel. Mixez le tout finement jusqu'à obtention d'une purée homogène épaisse. Rectifiez l'assaisonnement. Réduisez la température du four à 170 °C. Façonnez 12 petites boulettes et faites-les dorer 15 min au four, dans un plat huilé.
- 4 Cuisez le mix de céréales selon les instructions sur l'emballage.
- 5 Égouttez les noix de cajou et mixez-les avec un peu d'eau, le reste du miso, le jus de l'autre moitié d'orange et celui du citron, le jus du gingembre râpé (à presser entre vos doigts) et le sirop d'érable, jusqu'à obtention d'une crème onctueuse.
- 6 Répartissez les céréales, les patates douces et les falafels dans de grandes assiettes creuses. Ajoutez les pousses d'épinards, les little gems coupés en quartiers et les herbes réservées. Saupoudrez d'un peu de Chili Mix et servez avec la sauce aux noix de cajou.

**Astuce** Presque pas de poivre ni de sel dans cette recette : le miso et les épices font très bien l'affaire !



# UN AUTOMNE SAVOUREUX AVEC



- ✓ Le plus large assortiment de produits laitiers garantis **100% sans lactose**
- ✓ La **saveur authentique** & tous les **avantages nutritionnels** des produits laitiers classiques
- ✓ **Plus naturels\*** que les boissons végétales & **teneur en sucre moindre** que celle d'autres boissons lactées « pauvres en lactose »



Découvrez notre assortiment  
de produits laitiers sans lactose  
sur [www.dilea.be](http://www.dilea.be) ou sur [f /DileaBelgium](https://www.facebook.com/DileaBelgium)



MOUSSAKA 0% LACTOSE

## Ingrédients POUR 4 PERSONNES

- 2 grosses aubergines
- 4 pommes de terre
- 400 g de haché de bœuf, sans épice
- 200 ml de tomates pelées
- 1 oignon doux
- 20 g de beurre **Dilea Zero Lactose®**
- 300 ml de boisson lactée demi-écrémée **Dilea Zero Lactose®**
- 3 cuillères à soupe rases de maïzena
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Noix de muscade

## Préparation

- Coupez l'oignon et faites-le revenir dans une cuillère à soupe d'huile. Ajoutez le haché de bœuf et ensuite les tomates. Salez et poivrez et faites suer 20 minutes à feu moyen.
- Lavez et épluchez les pommes de terre. Coupez-les en fines tranches. Tapissez-en le fond d'un plat, préalablement huilé, allant au four et recouvrez très légèrement de votre sauce tomate chaude. Passez sous le grill (± 10 min.) jusqu'à ce que les pommes de terre soient dorées.
- Faites cuire les aubergines dans une poêle antiadhésive et réservez. Retirez du four le plat avec les pommes de terre et réglez le four sur 200°C.
- Préparez pendant ce temps-là la béchamel. Dans une poêle, faites fondre le beurre **Dilea Zero Lactose®** à feu doux. Ajoutez-y la maïzena et mélangez avec un fouet. Ajoutez ensuite progressivement la boisson lactée **Dilea Zero Lactose®**, sans cesser de remuer, jusqu'à obtention d'une béchamel épaisse. Salez, poivrez et ajoutez la noix de muscade.
- Disposez sur les pommes de terre une couche de sauce tomate et ensuite une couche d'aubergines. Répétez l'opération. Pour terminer, versez la béchamel sur la préparation et enfournez pendant 45 minutes.



\*La boisson lactée demi-écrémée Dilea est plus naturelle que les boissons végétales car elle ne contient ni additif, ni arôme ou sucre ajouté, mais est naturellement riche en calcium.  
E.R. sa Vache Bleue - Grand'route 552 - 1428 Lillois-Witterzée



## COUSCOUS VÉGAN

⌚ 40 MIN 🍴 FACILE 💰 €€€ 👤 4 PERS.



Lipides: 24 g - Glucides: 69 g  
Fibres: 21 g - Protéines: 20 g



- 1 butternut bio
- 500 g de carottes bio
- 3 oignons
- 1 boîte de pois chiches (240 g, poids égoutté)
- 1 c à s de raisins secs dorés
- 1 c à s de cranberries séchées
- 240 g de couscous complet
- 1 c à s de sirop d'agave
- 1 petite boîte de concentré de tomates (70 g)
- 5 dl de bouillon de légumes Fundo
- 8 c à s d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail frais
- 6 brins de thym
- 1 c à s de ras el hanout
- ½ c à c de cumin en poudre
- 1 c à c de coriandre en poudre
- 1 c à c de curcuma
- 1 pointe de "Chili Mix" Market Fresh
- Poivre et sel

- 1 Préchauffez le four à 200 °C. Mélangez les pois chiches égouttés avec un peu d'huile d'olive, le sirop d'agave, le cumin, la coriandre, le curcuma et le Chili Mix. Étalez-les dans un grand plat à four tapissé de papier cuisson et faites dorer 10 min au four. Taillez le butternut non épluché en demi-rondelles épaisses. Étalez-les sur une plaque de four recouverte de papier cuisson, arrosez-les de 2 c à s d'huile d'olive et enfournez-les. Comptez 20 min de cuisson (donc 30 min en tout pour les pois chiches, en les mélangeant de temps en temps).
- 2 Émincez les oignons et faites-les revenir 5 min à feu doux dans une cocotte avec 2 c à s d'huile d'olive, les gousses d'ail entières pelées et le ras el hanout. Ajoutez les carottes (non épluchées) taillées en petits tronçons, le concentré de tomates et la moitié des brins de thym. Mélangez 2 min, puis ajoutez le bouillon et laissez mijoter 10 min à feu doux. Ajoutez les raisins et les cranberries. Laissez mijoter encore 10 min.
- 3 Cuisez le couscous selon les instructions sur l'emballage et mélangez-le avec le reste de l'huile d'olive.
- 4 Mettez les morceaux de butternut dans la cocotte et rectifiez l'assaisonnement. Servez avec les pois chiches rôtis et la semoule. Décorez de thym frais.

**Astuce** Le grand avantage des carottes et du butternut bio, c'est qu'on n'a pas besoin de les éplucher. Cool, non ?

## LÉGUMES FARCIS VÉGANS

⌚ 35 MIN + 50 MIN DE CUISSON 🍴 FACILE 💰 €€€ 👤 4 PERS.



Lipides: 28 g - Glucides: 40 g  
Fibres: 12 g - Protéines: 24 g



- 400 g de tofu soyeux
- 8 légumes au choix, pas trop gros : tomates, poivrons, courgettes, aubergines
- 30 g de roquette
- 2 oignons
- 60 g de pignons de pin
- 4 c à s de riz basmati
- 4 c à s de chapelure
- 1 c à s de concentré de tomates
- 1 c à s de miso "Shiro Miso Paste" Saitaku
- 3 c à s de tamari
- 4 c à s d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail frais
- 1 bocal de câpres (70 g)
- 1 botte de basilic pistou
- ½ botte de coriandre
- 5 brins de romarin
- 7 brins de thym
- ½ c à c de "Chili Mix" Market Fresh
- Poivre et sel

- 1 Préchauffez le four à 190 °C. Évidez les légumes après avoir coupé un couvercle aux tomates et aux poivrons et/ou coupé les courgettes et les aubergines en 2.
- 2 Déposez-les (sans oublier les couvercles) dans un plat à four. Arrosez-les d'huile d'olive et faites-les cuire 15 min (tomates et courgettes) ou 20 min (aubergines et poivrons).
- 3 Grillez les pignons à sec dans une poêle, à feu modéré.
- 4 Hachez les oignons et l'ail. Faites-les revenir 5 min à feu doux dans une grande poêle contenant le reste de l'huile d'olive. Ajoutez 3 brins de romarin et 5 brins de thym hachés, mélangez 2 min, puis ajoutez les câpres, le concentré de tomates, le miso, le tamari, le Chili Mix et, s'il y a lieu, la chair hachée des aubergines et/ou des courgettes. Faites revenir encore 2 min, puis ajoutez le tofu soyeux égoutté et écrasé à la fourchette. Mélangez 2 min, toujours à feu doux.
- 5 Retirez la poêle du feu. Ajoutez le riz, la chapelure et les pignons, ainsi que la roquette, la coriandre et la moitié du basilic (le tout finement haché). Rectifiez l'assaisonnement. Réglez le four sur 170 °C. Farcissez les légumes. Remettez les couvercles et faites dorer 30 min au four.
- 6 Décorez de thym, de romarin et de basilic. Servez chaud, avec une salade.

**Astuce** Pour une version sans gluten, remplacez la chapelure par de la polenta.



**BEST OF OUR PLANET**  
**Espagne - Valencia**  
Une robe translucide jaune pâle, arômes délicats de fruits et de fleurs, frais, vivant et subtil en bouche, avec une belle longueur.  
P.R. € 5,99



**BEST OF OUR PLANET**  
**France - Pays d'Oc**  
Ce vin est élaboré dans le plus grand respect de son terroir. Le résultat est un cabernet sauvignon goûteux, fin et équilibré avec des notes de fruits rouges et de mûre.  
P.R. € 5,99



**Tout prêt !**

**RAYON FRUITS ET LÉGUMES**

### MY MENU BOX COUSCOUS MAROCAIN - DELHAIZE

Cette boîte débordé d'épices et de légumes : courgette, aubergine, poivron rouge... Un festival de saveurs ! Remplacez la viande hachée par du haché de tofu bio et vous obtenez en un tour de main un savoureux plat végétal !



Girasoli aux champignons  
ou aux épinards &  
haricots cannellini



Prosciutto  
wedge



# Easy VEGAN

Flexitariens, végétariens  
et végétaliens raffolent de  
ces produits végans qui  
permettent d'être à la fois  
créatifs et gourmands...

Découvrez-les lors du  
**Festival des Produits Végans**  
du 31/10 au 06/11.

Salades à tartiner :  
aux fines herbes,  
3 poivres ou tomates  
marinées



Lasagne bio aux lentilles,  
pois chiches et épinards



Dip bio aux fines herbes



Spread tartinable



Burger de quinoa  
bio à la betterave  
et aux amandes



Boulettes aux  
algues bio



Bio carpaccio

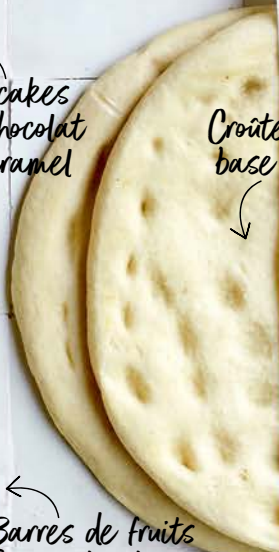


Raw cakes  
goût chocolat  
& caramel

Biscuits d'avoine aux  
noisettes croquantes,  
chocolat & caramel  
et dattes



Barres de fruits  
& noix blueberry  
muffin



Croûte pour pizza à  
base de chou-fleur





Agar-agar  
gélifiant végétal

Nori snack  
algues séchées  
à l'huile d'olive

Sauce  
soja bio

Vinaigre  
de cidre bio

Sirop d'agave

Pois chiches bio

**PRODUITS  
100% VÉGÉTAUX,  
PARFAITS POUR  
DONNER UN TWIST  
VÉGAN À VOS  
RECETTES.**

Huile de coco

Crème  
de coco  
thai

Graines  
de sésame  
blanc

Sucre  
de fleur  
de coco bio

Boisson  
aux amandes

Tofu  
soyeux

lait  
de coco

Alternative au  
yaourt à la noix  
de coco

Soja  
cuisine



# CURRY

## LA FÊTE DES ÉPICES

Colonne vertébrale de nombreuses cuisines exotiques, le curry n'est pas une épice, mais une subtile combinaison d'épices aux saveurs et tonalités variées ; chaque pays, chaque région peaufinant ses spécialités et offrant autant de recettes que de cuisiniers.

Des mariages exotiques qui, selon le choix des ingrédients, frais ou secs, et leur proportion (un peu, beaucoup, passionnément...) peuvent s'habiller de couleurs différentes et de parfums dominants : jaune, rouge, vert, brun, orange, doux, légèrement piquant ou très, très relevé. Disponibles en poudre ou en pâte, ils peuvent déployer des notes vertes, toastées, acidulées, anisées, musquées...

Bienvenue dans le monde chatoyant des currys.



## SRI LANKA

### CURRY D'AGNEAU DE CEYLAN (CARDAMOME)

#### ENGLISH TEAS & CURRIES

Réputée pour ses thés, l'ancienne île de Ceylan déploie une cuisine assez voisine de celle de l'Inde du Sud-Ouest. Très parfumées et parfois très piquantes, les spécialités sri-lankaises sont adoucies au lait de coco et à la noix de coco râpée. Autre astuce pour apporter une note de fraîcheur aux plats en sauce épais et relevés ? Le yaourt préparé que l'on sert, comme dans le sud de l'Inde, en accompagnement du riz.

#### BON À SAVOIR...

On connaît deux variétés de cardamome : la noire et la verte dont la capsule est plus petite. Complémentaires, les deux sont extrêmement aromatiques. On les utilise donc avec parcimonie, entières dans leur coque ou égrainées. Pour contrer une haleine d'ail, on croque de la cardamome.

#### SERVEZ AVEC...

Un raita : dans un yaourt grec, mélangez du concombre râpé, de tout petits dés de tomate ou de mangue, quelques feuilles de coriandre, un peu de sel...

La recette ?  
C'est en p. 95 !





## THAÏLANDE

### CURRY VERT DE VOLAILLE

(FEUILLE DE COMBAVA)

#### LA DOUCEUR DU COCO

Très aromatique, le répertoire culinaire thaï joue la séduction en combinant le sucré, l'acide, le salé, le piquant, le gras et le frais. Ici, citronnelle en feuilles et en tiges, coriandre fraîche, basilic thaï, piment vert ou rouge, poivre vert en grains, gingembre, galanga et combava font partie des ingrédients de base de quantité de currys jaune, vert, rouge... Dans nombre de ces recettes, le feu du piment est adouci par du lait de coco. Difficile de résister !

#### BON À SAVOIR...

Le combava ou kaffir lime est un cousin du citron vert. Son écorce boursouflée s'utilise en zestes très finement émincés, son jus et sa pulpe donnent des arômes de tonic amer aux salades et aux potages tandis que ses feuilles (fraîches ou sèches) infusent leurs arômes dans les soupes et les plats en sauce. Très puissant, cet agrume s'utilise avec modération.

#### AU CHOIX !

Vous aimez les riz parfumés ? Optez pour le riz jasmin cultivé au nord-est de la frontière thaïlandaise ou le riz basmati, son équivalent indien. Et si vous mangez un curry indien, rien n'empêche de l'accompagner d'un riz thaï.



*La recette ?  
C'est en p. 95 !*



## INDE

### CURRY DE CHOU-FLEUR

### ET POIS CHICHES

### (CURCUMA)

#### PAS DE CUISINE

#### INDIENNE SANS CURRY

Issu de l'hindi, le mot kari désigne les plats en sauce. Parmi les grands classiques, on retrouve le massala (mélange d'épices), le garam massala (mélange réchauffant composé de coriandre, cumin, cardamome, clou de girofle, cannelle, poivre, muscade...), le vindaloo (plutôt piquant), le madras qui contient notamment du caloupilé (appelé aussi feuille de curry)... De nombreux Indiens étant végétariens, les currys de légumes foisonnent. Pour preuve : ce délicieux curry de chou-fleur et de pois chiches au curcuma.

#### BON À SAVOIR...

Responsable de la belle couleur jaune-ocre de nombreux currys, le curcuma est un colorant naturel puissant. Attention aux doigts quand on le manipule !

#### L'ASTUCE CUISINE

Même si elles les utilisent abondamment, les ménagères indiennes préfèrent acheter leurs épices en petite quantité, les moudre et les mélanger au fur et à mesure. Pour ce faire, un vieux moulin à café de grand-mère fait parfaitement l'affaire.

La recette ?  
C'est en p. 97 !





## ANTILLES

### CURRY ANTILLAIS

### AUX CREVETTES

### (FENUGREC)

#### LE CURRY DES PIRATES

Arrivé dans les Antilles avec les colons britanniques et leur panier d'épices indiennes, le colombo est un curry adapté aux îles de l'archipel des Caraïbes. En fonction des ingrédients et des épices disponibles, chacune des cuisines de la Martinique, la Guadeloupe, la Jamaïque, Haïti ou des Barbades (pour ne citer qu'elles) a façonné son propre curry, faisant souvent la part belle aux légumes locaux, mais aussi aux produits de la mer. Avis aux amateurs : tous ces currys créoles sont volontiers pimentés.

#### BON À SAVOIR...

D'un format inhabituel (des petits pavés blonds et rectangulaires), le fenugrec entre dans de nombreux mélanges à curry où il est plébiscité pour ses notes amères et un brin piquantes. Comme beaucoup d'épices qui traînent au placard, on peut toaster légèrement les graines de fenugrec dans une poêle antiadhésive afin d'en réveiller les arômes.

#### SERVEZ AVEC...

Un mocktail : mélangez à part égale de l'eau de coco et du jus d'ananas. Ajoutez des glaçons et quelques gouttes de citron vert.

*La recette ?  
C'est en p. 97 !*



## CURRY D'AGNEAU DE CEYLAN

⌚ 45 MIN + 1.15 H DE CUISSON (+ 1 H DE MARINADE) 🍴 FACILE

🍷 €€€ 🍽️ 6 PERS.

690  
KCAL  
PORT

Lipides: 46 g - Glucides: 27 g  
Fibres: 9 g - Protéines: 38 g



- 1 gigot d'agneau (± 1,2 kg)
- 600 g de patates douces
- 4 oignons
- 1 citron
- 50 g de noix de coco en poudre
- 75 g de noix de cajou grillées et salées
- 2,5 dl de lait de coco
- 400 g de yaourt nature
- 5 dl d'eau
- 2 c à s de vinaigre de vin
- 9 c à s d'huile de pépins de raisin
- 4 c à s de ghee
- 1 botte de coriandre
- 3 gousses d'ail
- 5 cm de gingembre

- 1 petit piment rouge
- 1 c à s de curcuma
- 2 c à c de graines de moutarde
- Poivre et sel

### Pour le curry :

- 1 tige de citronnelle
- 2 c à s de garam masala
- 2 c à s de graines de coriandre
- 2 c à s de graines de cumin
- 2 c à s de graines de moutarde
- 1 c à s de graines de fenouil
- ½ c à s de clous de girofle
- ½ c à s de gousses de cardamome
- 1 c à s de cannelle en poudre
- 2 c à s de poivre noir en grains

❶ Désossez le gigot, dégraissez-le et taillez-le en dés (± 800 g). Ajoutez les gousses d'ail pressées, le jus du gingembre (râpé et pressé entre vos doigts), le piment épépiné et finement haché, le vinaigre, 1 c à s d'huile, le curcuma et du sel. Mélangez bien et laissez reposer 1 h au frigo.

❷ Faites dorer la poudre de noix de coco à sec dans une poêle, à feu modéré. Mélangez le yaourt avec 2 c à s d'huile, 1 c à c de graines de moutarde, la moitié de la coriandre hachée, du poivre et du sel. Réservez.

❸ Préparez le curry : retirez les 2 couches extérieures de la tige de citronnelle et hachez finement le cœur. Mettez-le dans un petit hachoir et ajoutez toutes les épices indiquées pour le curry. Faites tourner jusqu'à obtention d'une poudre. Versez-la dans une cocotte et faites-la griller à sec, à feu modéré, jusqu'à ce qu'elle embaume. Ajoutez 4 c à s d'huile et les oignons taillés en lamelles. Faites-les revenir 10 min à feu doux.

❹ Faites dorer les dés d'agneau à feu vif, dans une grande poêle, avec le ghee. Salez. Mettez-les dans la cocotte, ajoutez l'eau et le lait de coco. Portez à ébullition et laissez mijoter 1.15 h à feu très doux.

❺ Préchauffez le four à 220 °C. Épluchez les patates douces, coupez-les en grosses rondelles et mélangez-les dans un plat avec 2 c à s d'huile. Faites-les rôtir 20 min au four, puis salez-les.

❻ Ajoutez le jus du citron dans la cocotte et rectifiez l'assaisonnement. Servez bien chaud, saupoudré de quelques graines de moutarde. Accompagnez de patates douces, de yaourt, de noix de cajou, de noix de coco grillée et du reste de coriandre fraîche. Complétez avec du riz basmati.

**Astuce** Achetez aussi du pain naan au rayon "cuisine du monde" : super bon avec ce curry !

## CURRY VERT DE VOLAILLE

⌚ 45 MIN 🍴 FACILE 🍷 €€€ 🍽️ 4 PERS.

984  
KCAL  
PORT

Lipides: 78 g - Glucides: 29 g  
Fibres: 7 g - Protéines: 37 g



- 600 g de filets de poulet avec peau
- 1 botte d'asperges vertes
- 200 g de sugar snaps
- 250 g de tomates datterino
- 4 citrons verts
- 1 l de lait de coco
- 4 c à s de sucre de canne
- 3 c à s d'huile de pépins de raisin
- 20 g de beurre
- 1 botte de basilic thaï
- 1 tige de citronnelle
- 1 petit piment vert
- 4 feuilles de kaffir lime Blue Elephant
- Sel

### Pour la pâte de curry vert :

- 3 échalotes
- 1 citron vert bio
- 2 c à s de fish sauce
- 4 c à s d'huile de pépins de raisin
- 2 bottes de coriandre
- 1 botte de basilic thaï
- 3 gousses d'ail
- 4 cm de gingembre
- 5 tiges de citronnelle
- 1 petit piment vert
- 2 c à c bombées de Minced galangal (en bocal)
- 5 feuilles de kaffir lime Blue Elephant
- 2 c à s de graines de coriandre
- 1 c à s de graines de cumin

❶ Préparez la pâte de curry vert : retirez les 2 couches extérieures des tiges de citronnelle et hachez finement leur cœur. Mettez-les dans un petit hachoir. Ajoutez le zeste râpé du citron vert et son jus, la fish sauce, la coriandre fraîche et le basilic thaï, les gousses d'ail hachées, le jus du gingembre (râpé et pressé entre vos doigts), le piment épépiné et haché, le Minced galangal, les feuilles de kaffir (dont vous aurez retiré les nervures), les graines de coriandre et de cumin ainsi que les échalotes hachées et l'huile. Faites tourner jusqu'à obtention d'une pâte.

❷ Faites dorer les filets de poulet rapidement sur les 2 faces, à feu vif, dans une poêle, avec le beurre et 1 c à s d'huile.

❸ Faites revenir la moitié de la pâte de curry à feu moyen pendant 5 min, dans une cocotte contenant 2 c à s d'huile. Ajoutez le lait de coco, le sucre de canne, la tige de citronnelle entière un peu écrasée, les feuilles de kaffir, le piment (coupé en 2 et épépiné), le jus des citrons verts et du sel. Déposez les filets de poulet dans cette sauce et laissez mijoter 10 min à feu très doux.

❹ Pendant ce temps, supprimez la base dure des asperges (épluchez-les si elles sont grosses) et plongez-les dans une casserole d'eau bouillante. Comptez 3 à 5 min de cuisson à la reprise de l'ébullition (selon leur grosseur), ajoutez les sugar snaps et poursuivez la cuisson 2 min. Égouttez et plongez dans de l'eau glacée.

❺ Retirez les filets de la sauce et taillez-les en tranches. Filtrez la sauce. Remettez le tout dans la cocotte. Ajoutez les légumes et les tomates datterino coupées en 2. Laissez mijoter encore 2 min et rectifiez l'assaisonnement. Servez décoré de basilic thaï et accompagnez de riz thaï.

**Astuce** Que faire avec le reste de pâte de curry ? Tout simplement la congeler, pour la prochaine fois !



# VOYAGE AUTOUR DU MONDE avec Santa Maria

Envie d'un plat qui sort de l'ordinaire ? Rien de plus facile !  
Santa Maria a voyagé aux quatre coins de la planète et a ramené  
dans ses bagages des mélanges d'épices du monde entier. De quoi  
vous concocter de bons petits plats à l'odeur alléchante et  
aux mille et une saveurs, sans bouger de chez vous !

## PIMENTEZ VOTRE QUOTIDIEN

Cela fait déjà plus de 100 ans que Santa Maria voyage à travers le monde à la recherche des épices les plus savoureuses et les plus authentiques. Au fil des années, nous sommes devenus incollables en la matière. Nous savons par exemple que les cannelles ne se valent pas. Que l'altitude à laquelle le poivre pousse joue un rôle déterminant. Et que l'origan soigneusement nettoyé, cultivé à petite échelle au Pérou, est bien plus goûteux que n'importe quel autre origan. Dans cette recette, nous utilisons entre autres notre poivre Tellicherry, le meilleur poivre noir du Kerala en Inde, à l'arôme divinement fruité.

## POULET RÔTI AU YAOURT ET AU ZESTE DE CITRON

• 1,5 kg de poulet • 750 g de pommes de terre • 7 carottes  
• 2 oignons rouges • 2 citrons • 200 ml de yaourt • 50 g de  
beurre • 2 c à s d'huile • 3 c à c de mélange "Chicken & Steak"  
Santa Maria • "Tellicherry Black Pepper" Santa Maria  
• "Rock Salt" Santa Maria

1. Préchauffez le four à 180 °C. Faites fondre le beurre dans une poêle. Mettez le poulet dans un plat à four.
2. Coupez 1 citron en morceaux, insérez-les dans le poulet et enduisez l'extérieur du poulet de beurre fondu. Assaisonnez généreusement le poulet avec le mélange d'épices "Chicken & Steak".
3. Nettoyez les pommes de terre. Épluchez les carottes et pelez les oignons. Coupez les légumes en gros morceaux et disposez-les autour du poulet. Arrosez d'huile et assaisonnez avec le "Tellicherry Black Pepper" et le "Rock Salt".
4. Cuisez le poulet ± 70 min au four jusqu'à ce qu'il soit doré.

5. Mélangez entre-temps le yaourt avec le zeste de 1 citron. Assaisonnez avec le "Tellicherry Black Pepper" et le "Rock Salt" et réservez au frigo.
6. Retirez le poulet du plat et laissez-le reposer quelques minutes sur une planche à découper. Découpez ensuite le poulet en morceaux.
7. Servez le poulet et les légumes sur une grande assiette et arrosez-les avec le jus de cuisson du poulet.
8. Accompagnez avec la sauce yaourt-citron.

*Conseil de service :*  
le persil plat et le zeste  
de citron ajoutent  
une note (encore)  
plus colorée.



**Santa Maria**



## CURRY DE CHOU-FLEUR ET POIS CHICHES

⌚ 35 MIN 🏠 FACILE 💰 €€€ 👤 4 PERS.



Lipides: 29 g - Glucides: 53 g  
Fibres: 23 g - Protéines: 23 g



- 1 chou-fleur
- 4 oignons
- 3 citrons verts
- 240 g de lentilles vertes du Puy
- 1 boîte de tomates en cubes (400 g)
- 1 boîte de crème de coco (16,5 cl) Blue Elephant
- 2 c à s de sucre de canne
- 2 c à s d'eau
- 8 c à s de ghee
- 1 botte de coriandre
- 1 petit piment rouge
- 2 gousses d'ail
- 5 cm de gingembre
- 4 c à s de "Curry Madras" Market Fresh
- 4 c à s de coriandre en poudre
- 2 c à s de cumin en poudre
- 1 c à s de curcuma
- Sel

- 1 Cuisez les lentilles selon les instructions sur l'emballage.
- 2 Préchauffez le four à 180 °C. Taillez le chou-fleur en tranches épaisses et disposez-les sur une plaque de four recouverte de papier cuisson. Mélangez le Curry Madras, la moitié du ghee et l'eau. Badigeonnez le chou-fleur de ce mélange, recto verso. Faites rôtir 20 min.
- 3 Torréfiez la coriandre et le cumin à sec, à feu modéré, dans une cocotte. Quand ils embaument, ajoutez le reste du ghee, les oignons émincés et les gousses d'ail pressées. Faites revenir 10 min à feu doux, puis ajoutez les tomates en cubes, la crème de coco, le sucre, le piment (coupé en 2 et épépiné), le jus du gingembre (râpé et pressé entre vos doigts), ainsi que le curcuma. Laissez mijoter 10 min.
- 4 Mettez le chou-fleur et les lentilles dans la sauce, ajoutez du jus de citron vert selon vos goûts et rectifiez l'assaisonnement. Décorez de coriandre fraîche et de quartiers de citron vert. Servez avec du riz basmati.

**Astuce** Si vous n'avez pas de crème de coco, utilisez la partie solide d'une briquette de lait de coco.



**BRANCOTT ESTATE  
SAUVIGNON GRIS**  
Nouvelle-  
Zélande -  
Marlborough

La Nouvelle-Zélande est mondialement réputée pour son sauvignon blanc, mais celui-ci est gris. Plus riche et plus aromatique, il offre une belle robe rose très pâle.  
P.R. € 7,99



**Tout prêt!**

**RAYON SURGELÉS**

### POULET CURRY VERT - DELHAIZE ❄️

Du poulet, des petits légumes croquants et du riz basmati avec une sauce au curry vert thaïlandaise et du lait de coco. Rien de mieux pour se réchauffer !

## CURRY ANTILLAIS AUX CREVETTES

⌚ 1.10 H 🏠 FACILE 💰 €€€ 👤 4 PERS.



Lipides: 38 g - Glucides: 26 g  
Fibres: 13 g - Protéines: 34 g



- 800 g de crevettes entières ❄️
- 4 grandes carottes bio
- 1 courgette
- 3 tomates
- 250 g de tomates cerise
- 2 oignons
- 4 citrons verts
- 2,5 dl de lait de coco
- ½ c à c de sucre fin
- 5 dl de bouillon de poulet Fundo
- 50 g de beurre
- 6 c à s d'huile de pépins de raisin
- 1 botte de coriandre
- 4 cm de gingembre
- 1 petit piment rouge
- ½ piment vert
- 2 gousses d'ail
- 1 c à s de curcuma
- Sel

### Pour le curry :

- 1 c à s de graines de moutarde
- 1 c à s de clous de girofle
- 1 c à s d'épices cajun
- ½ c à s de graines de coriandre
- 1 c à c de curcuma
- 1 c à c de graines de cumin
- 1 c à s de poivre noir en grains

- 1 Préparez le curry : mettez tous les ingrédients indiqués dans un petit hachoir et faites tourner jusqu'à obtention d'une poudre.
- 2 Faites revenir les oignons hachés 10 min à feu doux dans une cocotte contenant la moitié du beurre. Saupoudrez avec le curry, mélangez 1 min, puis ajoutez les tomates préalablement ébouillantées, pelées et coupées en gros morceaux. Joignez le jus du gingembre (râpé et pressé entre vos doigts), le bouillon de poulet, le lait de coco ainsi que le piment rouge coupé en 2 et épépiné. Laissez mijoter 45 min à feu doux.
- 3 Mettez les crevettes dégelées dans un plat et ajoutez le jus de 1 citron vert, les gousses d'ail pressées, le curcuma, le piment vert haché, ½ d'huile et du sel. Couvrez et réservez au frigo.
- 4 Préchauffez le four à 220 °C. Coupez les carottes en 4 sur la longueur et les tomates cerise en 2. Étalez-les dans un grand plat à four et enrobez-les de 3 c à s d'huile. Salez et saupoudrez les tomates avec le sucre. Faites rôtir 10 min au four. Épépinez la courgette, taillez-la en bâtonnets, enrobez-les du reste d'huile et ajoutez-les dans le plat. Poursuivez la cuisson encore 10 min.
- 5 Faites dorer les crevettes avec leur marinade dans une grande poêle, avec la moitié du beurre chaud. Mettez-les dans la cocotte, ajoutez les légumes et le jus de 1 ou 2 citrons verts, selon vos goûts. Rectifiez l'assaisonnement et laissez mijoter encore 2 min.
- 6 Servez chaud, décoré de quartiers de citron vert et de coriandre fraîche. Complétez avec du riz long grain ou du pain.

**Astuce** Petit budget ? Régalez-vous quand même, en utilisant des anneaux de calamars frais à la place des crevettes.





 **AU TOTAL**  
**±2.30 h**

—

**5**

REPAS

—

**4**

PERS.



**Lundi**

**PAPILLOTES DE SÉBASTE AUX POIVRONS  
GRILLÉS ET FENOUIL, SAUCE PESTO**

**Mardi**

**CÔTES DE VEAU PANÉES,  
LÉGUMES-RACINES RÔTIS, SAUCE AU THYM**



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

Le *meal prep*, c'est la nouvelle tendance sur les réseaux sociaux. Le principe est simple : le dimanche, on prépare une série de plats et d'ingrédients pour passer un minimum de temps en cuisine en semaine. Et profiter un maximum à table.



Les recettes ?  
C'est par ici !



**Mercredi**

**BŒUF SAUTÉ AUX BROCOLIS  
ET AUX CACAHUËTES**



**Jeudi**

**FUSILLONE AUX ÉPINARDS**



**Vendredi**

**WATERZOOI DE POULET**



# PRÊT(E) ? LET'S PREP!



## MES LISTES DE COURSES

### INGRÉDIENTS DU RAYON FRAIS

- 4 filets de poulet (700 g)
- 4 côtes de veau
- 500 g de rumsteak
- 700 g de dos de sébaste
- 2 œufs
- 1 kit "bouillon" My Menu
- 1 botte de carottes
- 4 panais
- 2 fenouils
- 1 brocoli
- 2 x 450 g d'épinards
- 3 oignons
- 1 citron bio
- 2 rapiers de mix de poivrons grillés à l'huile (2 x 125 g)
- 2 rapiers de "Formaggio tapenade" (2 x 125 g)
- 1,2 kg de pommes de terre à chair ferme
- 400 g de cottage cheese
- 150 g de parmesan râpé
- 2,5 dl de crème fraîche
- 2,2 dl de fond de veau brun frais
- 125 g de beurre
- 1 botte de basilic
- 1 botte de thym
- ¼ de botte de persil
- 3 brins de romarin
- 4 gousses d'ail
- 1 piment rouge

### INGRÉDIENTS DU RAYON ÉPICERIE

- 80 g de cacahuètes grillées, salées et poivrées
- 50 g de pignons de pin
- 150 g de riz basmati
- 500 g de fusillone
- 100 g de panko
- 3 c à s de miel
- 2 c à s de "Seroendeng" Conimex
- 1 grosse c à s de moutarde à l'ancienne
- 1 cube de bouillon de volaille
- 1 cube de bouillon de légumes
- 8 c à s de sauce soja
- 1,5 dl d'huile pour salades
- 7 c à s d'huile d'olive
- Moulin d'épices "Chicken & Steak" Santa Maria
- Poivre et sel

❶ Coupez les filets de poulet en gros dés. Épluchez les légumes du kit "bouillon". Émincez-les (oignon et céleri) et taillez-les en rondelles (carottes et poireaux). Épluchez 800 g de pommes de terre et coupez-les en 2. Mettez le tout dans une cocotte avec 1 l d'eau, le cube de bouillon de volaille émietté et le thym contenu dans le kit. Laissez mijoter 30 min à feu doux.

❷ Épluchez 400 g de pommes de terre et taillez-les en dés. Couvrez d'eau froide, portez à ébullition et laissez mijoter 15 min.

❸ Épluchez les carottes et les panais. Coupez ces derniers en longs bâtonnets. Plongez le tout dans une casserole d'eau salée bouillante et laissez mijoter 5 min. Égouttez-les et plongez-les 2 min dans de l'eau glacée. Égouttez-les et mettez-les dans un récipient hermétique, fermez et rangez au frigo.

❹ Battez les œufs et la moutarde à l'ancienne. Passez les côtes de veau dans ce mélange, puis dans le panko. Poêlez rapidement 2 côtes dans 25 g de beurre, juste le temps de les colorer sur les 2 faces. Remettez 25 g de beurre dans la poêle et cuisez les 2 autres côtes. Mettez-les dans un récipient hermétique, laissez refroidir, fermez et rangez au frigo.

❺ Égouttez les dés de pommes de terre (voir point 2) et rincez-les à l'eau froide. Mettez-les dans un récipient hermétique. Laissez refroidir, fermez et rangez au frigo.

❻ Hachez finement 1 oignon, 1 gousse d'ail et ½ botte de thym. Faites-les revenir 5 min à feu doux dans un poêlon, avec 25 g de beurre. Ajoutez le fond de veau brun et faites réduire de moitié à feu modéré. Versez dans un récipient hermétique, laissez refroidir, fermez et rangez au frigo.

❼ Ajoutez la crème fraîche dans la cocotte contenant le poulet (voir point 1), rectifiez l'assaisonnement et versez dans un (ou plusieurs) récipient(s) hermétique(s). Laissez refroidir, fermez et mettez au congélateur.

❽ Séparez les bouquets du brocoli, cuisez-les 2 min dans de l'eau bouillante salée, égouttez-les et plongez-les dans de l'eau froide. Égouttez-les bien et faites-les revenir 2 min à bon feu dans une grande poêle, avec 2 c à s d'huile d'olive, 1 gousse d'ail hachée, les cacahuètes grossièrement hachées, le miel et la sauce soja. Retirez les bouquets de brocoli avec une écumoire et ajoutez le rumsteak taillé en fines lamelles. Assaisonnez d'épices "Chicken & Steak" et faites revenir à feu vif, jusqu'à ce que la viande soit saisie et la sauce réduite de moitié. Mettez le tout dans des récipients hermétiques. Laissez refroidir, fermez et rangez au frigo.

❾ Émincez finement les fenouils et 1 oignon. Mélangez-les dans un récipient hermétique avec les 2 rapiers de poivrons grillés (y compris leur huile). Fermez et rangez au frigo.

❿ Portez 4 dl d'eau à ébullition avec le cube de bouillon de légumes émietté. Ajoutez 450 g d'épinards, petit à petit. Retirez du feu dès qu'ils ont tous ramolli, ajoutez le cottage cheese et mixez finement. Rectifiez l'assaisonnement, versez dans un récipient hermétique et laissez refroidir. Fermez et mettez au congélateur.

⓫ Faites revenir 1 oignon haché 5 min à feu doux dans une sauteuse, avec 50 g de beurre et 1 gousse d'ail pressée. Ajoutez progressivement 450 g d'épinards, en mélangeant, jusqu'à ce qu'ils soient tous tombés. Rectifiez l'assaisonnement. Mettez dans un récipient hermétique, laissez refroidir, fermez et rangez au congélateur.

⓬ Mettez le basilic dans le hachoir ou le blender. Ajoutez les pignons de pin, 50 g de parmesan râpé, 1 gousse d'ail pressée, l'huile pour salades, du poivre et du sel. Mixez jusqu'à obtention d'un pesto homogène. Versez dans un récipient hermétique, fermez et rangez au frigo.

⓭ Mettez les dos de sébaste dans un récipient hermétique, fermez et rangez au frigo.

## TOUS VOS INGRÉDIENTS

**LIVRÉS CHEZ VOUS OU DANS  
VOTRE MAGASIN PRÉFÉRÉ**





# Lundi

Papillotes de sébaste aux poivrons grillés et fenouil, sauce pesto



<http://dlhz.be/papillotessebaste>

RECETTE COMPLÈTE SUR DELHAIZE.BE

⌚ 10 MIN + 20 MIN DE CUISSON 🍳 FACILE 💰 €€€ 👤 4 PERS.

Préchauffez le four à 180 °C. Prenez 4 grands rectangles de papier cuisson et pliez-les en 2 pour former des carrés. Répartissez-y le mélange aux poivrons grillés et fenouil, les dés de pommes de terre et les dos de sébaste. Poivrez, salez, ajoutez de fines rondelles de citron, fermez les papillotes et cuisez-les 20 min au four. Servez avec le pesto.



Lipides: 53 g - Glucides: 18 g  
Fibres: 6 g - Protéines: 43 g







# Crèmefine

## POUR DES PLATS CRÉMEUX ET DÉLICIEUX

**NEW**



**SCAMPI DIABOLIQUE**

Trouvez cette recette sur [solo.be](http://solo.be)



**SOLO, DE L'OR DANS VOTRE CUISINE**



# Mardi

Côtes de veau panées, légumes-racines rôtis, sauce au thym



RECETTES COMPLÈTES SUR  
WWW.DELHAIZE.BE



⌚ 30 MIN 🍴 FACILE 💰 €€€ 👤 4 PERS.

Préchauffez le four à 180 °C. Étalez les carottes et les panais dans un grand plat à four et mélangez-les avec 3 c à s d'huile d'olive. Poivrez, salez et ajoutez le romarin. Faites rôtir 10 min au four. Déposez les côtes de veau sur une plaque de four recouverte de papier cuisson et enfournez-les. Poursuivez la cuisson encore 15 min (donc 25 min en tout pour les légumes). Réchauffez doucement la sauce au thym et servez-la en accompagnement des légumes et des côtes de veau décorées de thym.



907  
KCAL / PORT

Lipides : 53 g - Glucides : 45 g  
Fibres : 13 g - Protéines : 55 g



# Mercredi

Bœuf sauté aux brocolis et aux cacahuètes



⌚ 15 MIN 🍴 FACILE 💰 €€€ 👤 4 PERS.

Cuisez le riz basmati selon les instructions sur l'emballage. Réchauffez le bœuf et les bouquets de brocoli dans un wok. Ajoutez le riz cuit et faites revenir 1 min à feu vif. Saupoudrez avec le Seroendeng et le piment rouge haché.



**METTEZ LES 2 PRÉPARATIONS D'ÉPINARDS AU FRIGO AFIN QU'ELLES DÉGÈLENT DOUCEMENT POUR LE LENDEMAIN.**



547  
KCAL / PORT

Lipides : 18 g - Glucides : 52 g  
Fibres : 6 g - Protéines : 41 g







# Tendi

Fusillone aux épinards

RECETTES COMPLÈTES SUR  
WWW.DELHAIZE.BE

⌚ 15 MIN 🍴 FACILE 💰 €€€ 👤 4 PERS.

Cuisez les pâtes selon les instructions sur l'emballage. Égouttez-les et faites-les revenir dans une sauteuse avec 2 c à s d'huile d'olive, la sauce aux épinards et les épinards sautés. Servez avec la "Formaggio tapenade" et 100 g de parmesan râpé.



**METTEZ LE WATERZOOI AU FRIGO AFIN QU'IL DÉGÈLE DOUCEMENT POUR LE LENDEMAIN.**



1086  
KCAL/100g

Lipides: 55 g - Glucides: 98 g  
Fibres: 9 g - Protéines: 44 g



# Vendredi

Waterzooi de poulet

⌚ 10 MIN 🍴 FACILE 💰 €€€ 👤 4 PERS.

Réchauffez le waterzooi à feu doux et servez bien chaud, saupoudré de persil haché.



639  
KCAL/100g

Lipides: 34 g - Glucides: 39 g  
Fibres: 8 g - Protéines: 43 g





Nouvelle recette



Maintenant encore plus *al dente*.

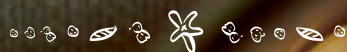


Le goût savoureux et la touche 'al dente' sont caractéristiques des pâtes Soubry. Leur structure protéique ferme offre une élasticité et une résistance parfaites en bouche. Les pâtes Soubry 'al dente' sont faites avec passion et savoir-faire, à partir d'une sélection stricte de blé dur de la plus haute qualité, et permettent à votre recette d'être pleinement appréciée.

Inspirez-vous sur : [soubry.be](http://soubry.be)



# Et si on changeait du VIN CHAUD ?



Morane vous propose sa version personnelle  
moins alcoolisée et pourtant parfaitement dosée !



## QUI EST @SIMPLY.MORANE ?

Morane (24 ans) est belge et a suivi des 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 *healthy*, en n'oubliant pas de se faire plaisir. Une gourmande qui a de la suite dans les idées. On l'adore !



# 3 astuces pour cuisiner plus équilibré

## 1 PRÉFÉREZ LE SUCRE DE CANNE OU LA CASSONADE

Moins raffinés que le sucre blanc, leur goût caramélisé vous permet d'en mettre moins.



## 2 ÉPICEZ

Les épices donnent du goût et permettent d'utiliser moins de sucre ou de sel.



## 3 UTILISEZ DE LA VRAIE VANILLE

Elle est bien meilleure que l'extrait de vanille. On coupe la gousse en deux et on récolte les grains.



### CIDRE CHAUD AUX ÉPICES

⌚ 15 MIN 🍳 FACILE 💰 €€€ 👤 4 PERS.



131  
KCAL/  
PORT

Lipides: 0 g - Glucides: 21 g  
Fibres: 2 g - Protéines: 0 g

- 1 pomme
- 2,5 dl de jus de pommes
- 2 c à s de jus de citron
- 2 c à c de sucre de canne ou cassonade
- 1 bouteille de cidre de pommes (75 cl)
- 1 gousse de vanille
- ½ c à s de noix de muscade
- 1 c à s de cannelle en poudre
- 2 bâtons de cannelle
- 4 anis étoilés
- 4 clous de girofle

- 1 Faites chauffer à feu doux le cidre avec le jus de pommes et le jus de citron.
- 2 Fendez la gousse de vanille en deux et grattez-la pour en récupérer les graines. Ajoutez-les au cidre avec le reste des épices (à l'exception de la cannelle en poudre). Laissez mijoter 5 min.
- 3 Pendant ce temps, faites caraméliser la pomme coupée en morceaux avec le sucre et la cannelle en poudre.
- 4 Ajoutez les morceaux de pommes et laissez cuire à feu doux encore 5 min.
- 5 Servez bien chaud dans des mugs.

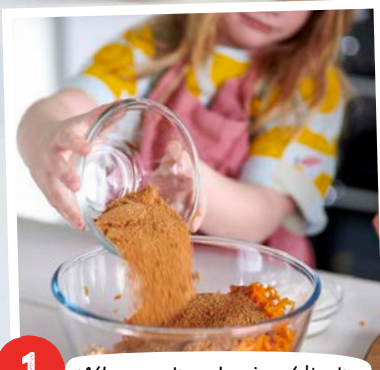


# CARROT CAKE SANS GLUTEN

Préparer un cake sans farine, ni sucre cristallisé ?

Leentje et sa fille Lori (7 ans) vous expliquent comment ! La recette est simple et rapide, et le cake est facile à emporter. Parfait pour régaler les amis !

Leentje Bombaerts  
Collaboratrice front-end  
au supermarché Delhaize  
d'Overijse. →



1

Mélangez tous les ingrédients secs dans un bol...



2

... et ajoutez tous les liquides.



3

Mélangez le tout jusqu'à obtenir une pâte uniforme.





Décorez votre carrot cake avec un glaçage, des noix hachées et le bout des carottes contenant les tiges.

## MOELLEUX AUX CAROTTES ET AUX NOIX

⌚ 25 MIN + 50 MIN DE CUISSON 🍴 FACILE 💰 €€€ 👤 12 PERS.



485

Lipides : 39 g - Glucides : 25 g  
Fibres : 5 g - Protéines : 9 g



- 4 œufs
- 400 g de carottes
- 100 g de cerneaux de noix
- 160 g d'amandes en poudre
- 50 g de noix de coco en poudre
- 1 c à c de baking powder
- 200 g de sucre de fleur de coco
- 2 dl d'huile de riz
- 1 c à c de cannelle en poudre

### Pour la décoration :

- 3 jeunes carottes
- 50 g de cerneaux de noix
- 100 g de fromage frais en barquette (40% de m. g.)
- 35 g de sucre impalpable
- 1 c à s de miel liquide
- 35 g de beurre

### Extra :

- Moule rond de 25 cm de diamètre

**1** Préchauffez le four à 170 °C. Râpez les carottes et hachez grossièrement les noix, au couteau. Mettez le tout dans un saladier et ajoutez les œufs, les amandes et la noix de coco en poudre, le sucre de fleur de coco, le baking powder, l'huile de riz et la cannelle. Mélangez

délicatement et versez dans le moule tapissé de papier cuisson. Faites cuire 50 min au four. Laissez refroidir dans le moule.

**2** Grillez 50 g de noix à sec, à feu modéré, dans une poêle antiadhésive. Hachez-les grossièrement. Brossez les jeunes carottes et coupez les bouts en gardant une partie des tiges.

**3** Fouettez doucement le fromage frais avec le beurre mou, le sucre impalpable et le miel, jusqu'à obtention d'une crème onctueuse. Étalez-la sur le gâteau démoulé, piquez-y le bout des 3 jeunes carottes, décorez avec un peu de leur verdure et parsemez de noix hachées. Servez frais.

**Astuce** Pour réussir un démoulage tip top de ce gâteau plutôt fragile, couvrez-le de papier cuisson, puis d'une grande assiette retournée. Maintenez le tout ensemble fermement et retournez d'un coup. Retirez le moule et son papier, puis déposez le plat de service sur le gâteau, à l'envers. Retournez le tout et le tour est joué !





**CARRÉS À LA CONFITURE**



## DESSERTS

# *Vintage*

Quoi de plus jouissif qu'un bon dessert comme le faisait grand-mère ? On vous a préparé trois madeleines de Proust et leurs plans B tout prêts.

**CRÈMES AU CARAMEL**

**TARTELETTES AU RIZ**

*Les recettes ?  
C'est par ici !*





## CRÈMES AU CARAMEL

⌚ 15 MIN + 45 MIN DE CUISSON (+ 4 H DE RÉFRIGÉRATION)  
 🍴 ASSEZ FACILE 🍷 €€€ 👤 6 PERS.

🌾 255 KCAL/PORT  
 Lipides: 8 g - Glucides: 37 g  
 Fibres: 0 g - Protéines: 8 g



- 3 œufs entiers et 2 jaunes
- 3 c à s d'eau
- 5 dl de lait entier
- 1 gousse de vanille
- 200 g de sucre fin

❶ Préchauffez le four à 130 °C. Faites chauffer la moitié du sucre et l'eau dans un poêlon à fond épais, sans mélanger, jusqu'à obtention d'un caramel blond (ne le laissez surtout pas brunir, ça le rendrait amer). Retirez aussitôt du feu et répartissez dans 6 ramequins. Déposez-les dans un plat à four.

❷ Chauffez doucement le lait, avec le reste du sucre et la gousse de vanille (fendue et grattée). Mélangez les œufs et les jaunes. Versez le lait chaud par-dessus, tout en fouettant, puis filtrez le mélange. Répartissez dans les ramequins, versez de l'eau chaude dans le plat jusqu'aux 2/3 de la hauteur des ramequins et faites cuire 45 min au four.

❸ Laissez refroidir complètement et mettez au moins 2 h au frigo. Dégustez froid, tel quel ou démoulé dans des coupelles.

**Astuce** Pas fan de vanille ? Remplacez-la par du café soluble ou un bâton de cannelle.



**Tout prêt !**

**RAYON BOULANGERIE**

### TARTELETTE AU CARAMEL ET AU CHOCOLAT - TARTE À MOÏ

Fine couche de ganache de chocolat belge et de caramel au beurre salé dans une tartelette à base de pâte sablée croquante.



## TARTELETTES AU RIZ

⌚ 25 MIN + 1 H DE CUISSON 🍴 ASSEZ FACILE  
 🍷 €€€ 👤 8 PERS.

🌾 640 KCAL/PORT  
 Lipides: 33 g - Glucides: 74 g  
 Fibres: 1 g - Protéines: 11 g



- 3 jaunes d'œufs
- 2 pâtes brisées
- 140 g de riz à risotto Arborio ou Carnaroli
- 25 g de fécule de maïs
- 3 dl de crème fraîche
- 1 l de lait entier
- 215 g de sucre fin
- 1 gousse de vanille
- 1 pincée de sel
- Extra :**
- 8 moules à tartelettes

❶ Portez doucement le lait à ébullition, avec le sel et la gousse de vanille (fendue et grattée). Versez le riz en pluie, tout en mélangeant. Laissez mijoter 30 min à feu très doux, en surveillant et en mélangeant de temps en temps. Ajoutez 140 g de sucre, mélangez et laissez reposer.

❷ Faites chauffer doucement la crème avec 40 g de sucre. Fouettez les jaunes d'œufs avec 35 g de sucre et la fécule de maïs. Ajoutez progressivement la crème chaude par-dessus, tout en fouettant. Remettez sur feu doux et faites épaissir en mélangeant, sans laisser bouillir. Mélangez cette crème avec le riz au lait.

❸ Préchauffez le four à 180 °C. Découpez 8 ronds de 14 cm de diamètre dans les pâtes brisées. Tapissez de papier cuisson 8 moules à tartelettes de 12 cm de diamètre. Garnissez-les avec les ronds de pâte et remplissez-les avec la crème au riz. Faites cuire 30 min au four.

❹ Laissez reposer 10 min, démoulez et laissez refroidir sur une grille. Dégustez tiède ou froid.

### TARTELETTES AU RIZ - DELHAIZE

Seul, à deux ou en famille, quel que soit votre appétit ou le nombre de personnes à table, Delhaize vous propose des tartes au riz de toutes les tailles.



## CARRÉS À LA CONFITURE

⌚ 20 MIN + 30 MIN DE CUISSON 🍴 ASSEZ FACILE 🍷 €€€ 👤 9 PERS.

🌾 311 KCAL/PORT  
 Lipides: 13 g - Glucides: 44 g  
 Fibres: 2 g - Protéines: 4 g



- 1 œuf
- 2 pâtes feuilletées
- 370 g de confiture d'abricots

❶ Préchauffez le four à 180 °C. Déroulez 1 pâte feuilletée en la laissant sur son papier cuisson. Recoupez-la un peu sur 2 côtés (parallèlement) et déposez-la sur une plaque de four. Piquez-la régulièrement à la fourchette, recouvrez-la d'une feuille de papier cuisson, puis d'une 2<sup>e</sup> plaque de cuisson. Faites cuire 10 min au four.

❷ Mélangez la confiture pour l'assouplir. Étalez-la sur la pâte cuite. Sortez la 2<sup>e</sup> pâte du frigo et, à l'aide d'un couteau bien tranchant, découpez-la entièrement en bandelettes tant qu'elle est bien froide (c'est plus facile). Disposez toutes les bandelettes sur la tarte en formant un grillage et badigeonnez-les d'œuf battu. Faites dorer 20 min au four.

❸ Laissez refroidir et découpez en 9 carrés.

**Astuce** Un petit twist ? Ajoutez les graines d'une gousse de vanille quand vous mélangez la confiture.

### CARRÉS CONFITURE - DELHAIZE

Un délicieux feuilleté garni de confiture d'abricots pour retomber en enfance dès la première bouchée.





# Cannés minute

LA RECETTE SUPER SIMPLE POUR FAIRE DES HEUREUX EN MOINS DE DEUX.



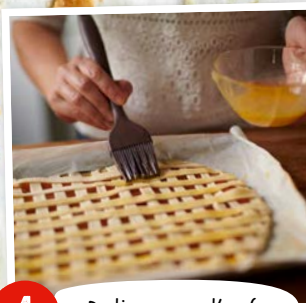
**1** Découpez une des deux pâtes feuilletées en fines lamelles.



**2** Étalez la confiture sur la seconde pâte que vous aurez déjà précuite.



**3** Déposez les lamelles en motif grillagé par-dessus.



**4** Badigeonnez d'œuf battu avant de faire dorer 20 min au four à 180 °C.



<http://dlhz.be/carresalaconfiture>



## SABLÉS AU CITRON ET AUX HERBES

⌚ 30 MIN + 12 MIN DE CUISSON (+ 30 MIN DE REPOS)  
+ 1 H DE SÉCHAGE) 🍴 FACILE 🍷 €€€ 🍴 ± 24 PIÈCES

202  
KCAL /  
PIÈCE

Lipides : 8 g - Glucides : 31 g  
Fibres : 1 g - Protéines : 3 g



- 1 œuf entier + 1 jaune
- 2 citrons bio
- 2 c à s de pistaches décortiquées
- 450 g de farine fermentante
- (+ pour le plan de travail)
- 175 g de sucre de canne
- 225 g de sucre impalpable
- 175 g de beurre salé
- 5 brins de thym
- 5 brins de romarin

**1** Mélangez le beurre avec le sucre de canne, l'œuf entier, le jaune, le zeste des citrons finement râpé, le jus de ½ citron et la farine. Malaxez jusqu'à obtention d'une pâte homogène. Formez une boule et enveloppez-la de film fraîcheur.

Laissez reposer 30 min au frigo.

**2** Préchauffez le four à 180 °C. Étalez la pâte au rouleau sur le plan de travail fariné, sur une épaisseur de 1 cm. Découpez en carrés de 5 cm de côté et déposez-les sur une plaque de four recouverte de papier cuisson. Faites dorer 12 min au four (à surveiller). Laissez reposer 5 min, puis laissez refroidir sur une grille.

**3** Mettez 3 c à s de jus de citron dans un bol. Ajoutez progressivement le sucre impalpable, tout en fouettant, jusqu'à obtention d'un glaçage lisse et pas trop coulant. Ajoutez un peu de jus si nécessaire. Nappez-en les biscuits, décorez de brins de thym et de romarin, ainsi que de pistaches finement hachées. Laissez sécher à l'air libre.

**4** Emballez les sablés entre des couches de papier cuisson pour éviter qu'ils ne collent entre eux. Conservez-les dans une boîte en métal, en carton ou en bois, ou dans un bocal, mais surtout pas dans une boîte hermétique.

# SABLÉS

## Le plus doux des cadeaux

Vous êtes invité(e) chez des amis ?

Oubliez le sempiternel ballotin de pralines : faites plutôt des petits sablés pleins de douceur et de poésie.

Même l'emballage est fait maison.

Adorable !







Pour la déco, vous pouvez aussi utiliser des feuilles de menthe, d'origan, d'estragon ou de basilic. Mais il va falloir manger les biscuits assez rapidement.



# Index des recettes



Dès le 28 novembre dans  
votre supermarché Delhaize

DANS LE PROCHAIN NUMÉRO  
DE VOTRE DELHAIZE MAGAZINE

## PETITS-DÉJEUNERS

- Pain perdu aux figues fraîches...49
- Smoothie bowl végan au granola  
et aux fruits .....85

## APÉRITIF

- Pimp my nuts .....5

## ENTRÉES

- Cappuccino de champignons.....18
- Feuilletés aux champignons  
et au chèvre .....18

## PLATS PRINCIPAUX

- Soupe repas au poulet et  
aux pleurottes.....17
- Risotto aux girolles  
et au pecorino.....18
- Raviolis de céleri-rave aux  
shiitakés.....18
- Soles poêlées et portobellos  
au stoemp d'herbes.....18
- Omelette aux champignons.....20
- Rôti de marcassin, poires au vin  
et purée de céleri-rave.....35
- Sandwichs au teriyaki de biche.....35
- Civet de marcassin au vin rouge  
et pommes rôties aux herbes.....37
- Filets de faisan au porto et au  
chutney de prunes.....37
- Salade tiède de penne  
à l'épeautre, butternut, lentilles  
et collier d'Ardenne.....42
- Soles meunière au butternut  
rôti, épeautre, lentilles et  
maquée à la moutarde.....43
- Cocotte de gambas  
aux légumes.....57
- Cocotte de lapin aux abricots  
et à la bière brune.....57
- Cocotte de légumes  
façon tajine.....57
- Dés de poulet rôtis au butternut  
et au lait de coco.....65

- Pain de viande aux chicons.....65
- Parmentier d'agneau aux patates  
douces et aux épinards.....65
- Buffet arc-en-ciel.....68
- Buddha Bowl aux falafels.....85
- Couscous végan.....87
- Légumes farcis végans.....87
- Curry d'agneau de Ceylan.....95
- Curry vert de volaille.....95
- Curry de chou-fleur  
et pois chiches.....97
- Curry antillais aux crevettes.....97
- Papillottes de sébaste  
aux poivrons grillés et fenouil,  
sauce pesto.....101
- Côtes de veau panées,  
légumes-racines rôtis,  
sauce au thym.....103
- Bœuf sauté aux brocolis  
et aux cacahuètes.....103
- Fusillone aux épinards.....104
- Waterzooi de poulet.....104

## DESSERTS

- Paires pochées au café.....57
- Fondant au chocolat,  
dattes et noisettes.....65
- Mousse aux bananes.....70
- Mousse au chocolat végane.....85
- Moelleux aux carottes et  
aux noix.....109
- Crèmes au caramel.....112
- Tartelettes au riz.....112
- Carrés à la confiture.....112
- Sablés au citron et aux herbes.....114

## BOISSONS

- Sweet monkey business.....72
- Jaffa choco.....72
- Aztec drink.....73
- Classic extra.....73
- Cidre chaud aux épices.....107

## ADAPTER LA QUANTITÉ DES INGRÉDIENTS DE NOS RECETTES ?

Consultez notre convertisseur  
sur [delhaize.be](http://delhaize.be).  
Les besoins en énergie d'un adulte moyen : 2 000 kcal/jour



Coquillages et crustacés



Un Noël bien de chez nous



Desserts de fête

## LÉGENDE

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

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 Directeur artistique : Hugues Legros Assistante de rédaction : Cindy Gotajner

Comité de rédaction : Petra Algoet, Melissa Choy, Kelly Desmidt, Sarah Deygere, Marie-Noëlle Halak, Natalie Heremans, Marleen Loos, Sara Nasri, Axelle Snoecx, Nancy Steiner Chefs : Line Couvreur, Jeroen De Pauw, Morane Goessens, Sepp Nobels 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 : Stéphane Godfroid, Lisa Lefever, Sandrine Mossiat, Catherine Quadens, Marie Van Den Bergh

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





# FAITES DES CHOIX CONSCIENTS ET PLUS SAINS AVEC NUTRI-SCORE

PLUS  
DE 70%  
DES PRODUITS DANONE SUR  
LE MARCHÉ BELGE ONT  
LE SCORE A ou B



Chez Danone, nous souhaitons inspirer nos consommateurs à manger sainement. Nous nous sommes engagés à utiliser le Nutri-Score sur nos produits laitiers frais. Grâce à ce logo simple, il sera plus facile de faire des choix conscients et plus sains!



Curieux de connaître les scores de tous les produits frais Danone?  
Découvrez-les sur [www.danone.be](http://www.danone.be)



# MES COUPONS DE RÉDUCTION

**375**  
POINTS-PLUS  
AU TOTAL

PLUS

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



**SMEETS**  
À l'achat de  
1 bouteille de  
Smeets au choix.



Valable du jeudi 10/10/2019 au mercredi 06/11/2019 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



**CHERRY CHOUFFE**  
À l'achat de 1 pack  
de Cherry Chouffe.



Valable du jeudi 10/10/2019 au mercredi 06/11/2019 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

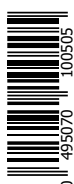


PLUS

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



**PUKKA**  
À l'achat de  
1 boîte de Pukka  
au choix.



Valable du jeudi 10/10/2019 au mercredi 06/11/2019 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

**100**  
POINTS-PLUS  
valeur : € 1,00



**CORNET**  
À l'achat de 1 pack  
(de 4 bouteilles)  
de Cornet.



Valable du jeudi 10/10/2019 au mercredi 06/11/2019 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

**75**  
POINTS-PLUS  
valeur : € 0,75



**LACROIX**  
À l'achat de  
1 Lacroix Fond Bio  
au choix.



Valable du jeudi 10/10/2019 au mercredi 06/11/2019 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

**€1,50**  
DE RÉDUCTION



**VANDEMOORTELE**  
À l'achat de 1 bouteille  
de Vandemoortele Oil  
blend Hot 500 ml ou  
Vandemoortele Oil  
blend Cold 500 ml.



Valable du jeudi 10/10/2019 au mercredi 06/11/2019 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



NOTRE SAVOIR-FAIRE SE DÉGUSTE AVEC SAGESSE.

 **DELHAIZE.be**

**FAITES VOS COURSES EN LIGNE  
ET CHOISISSEZ VOTRE PROMOTION**

**+250**  
POINTS-PLUS  
à l'achat de min.€75\*

CODE PROMO : **MAG250**

**+500**  
POINTS-PLUS  
à l'achat de min.€100\*

CODE PROMO : **MAG500**

\*Offres valables uniquement en ligne sur delhaize.be du 10/10/2019 au 30/11/2019 compris. Recevez 250 points-plus supplémentaires à l'achat de min.€75 ou 500 points-plus supplémentaires à l'achat de min.€100 en introduisant les codes promos respectifs **MAG250** ou **MAG500** avant de valider votre réservation en ligne. Le minimum d'achat pour pouvoir bénéficier de la promotion correspond au total de votre panier hors frais, produits 365, sacs poubelles, vidanges et après réductions des promotions. Offres valables pour la livraison à domicile ou le retrait en point Collect. Un seul code ne peut être introduit par réservation et chaque code n'est valable qu'une seule fois par client.





**DU PAIN**  
**FRAIS DU JOUR**  
**SANS CONSERVATEURS**



**DU SAUMON**  
**FRAÎCHEUR**  
**INCOMPARABLE**  
**PÊCHÉ EN ÉCOSSE**



**DU LAIT BIO**  
**100% PRODUIT**  
**PAR DES FERMIERES**  
**BELGES**

**FAIRE**  
**MIEUX,**  
**C'EST**  
**MIEUX.**

**C'EST ÉVIDEMMENT CHEZ**



Plus d'infos sur nos produits sur [delhaize.be](http://delhaize.be)





# VINOLUTION TRAVELS

## PARTEZ À LA DÉCOUVERTE DE NOS VINS ET DE LEURS PLUS BELLES HISTOIRES SUR NOTRE NOUVEAU SITE.

Derrière chaque bouteille se cache une histoire unique et surprenante. Avec **Vinolution Travels**, nous vous invitons à les déguster... **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 ET ACHETEZ SUR DELHAIZE.BE**

- Retrouvez vos vins préférés en un clin d'œil
- Découvrez une histoire unique derrière chaque étiquette
- Vins exclusifs disponibles uniquement en ligne
- Achetez désormais aussi vos vins à la bouteille



PLUS DE  
**PROMOS  
EXCLUSIVES**  
SUR DELHAIZE.BE



**DU CÔTÉ DE  
LA VRAIE VIE**

Notre savoir-faire se déguste avec vous.