

FÉVRIER - MARS 2020

Delhaize

POUR LES MOTIVÉS DU MIEUX !

magazine #48

Cette année, on met
DU PEPS
dans votre assiette !



Hello
les mo
du mi





otivés
eux



Hello

les motivés du mieux

Oui, vous !

Vous qui prenez votre vélo autant que possible,
qui triezy vos déchets et qui utilisez des sacs réutilisables
pour aller faire vos courses.

Vous qui faites attention à manger selon les saisons,
qui choisissez des céréales allégées en sucres
et qui craquez pour un morceau de chocolat,
mais seulement s'il provient du commerce équitable.

Vous qui aimeriez connaître l'origine de nos produits
et savoir comment ils atterrissent dans votre assiette.

Vous à qui le temps manque, mais qui souhaitez en prendre
pour cuisiner de petits plats délicieux et équilibrés,
sans trop dépenser.

Pour vous qui croyez en la même chose que nous :
chaque pas a son importance.

Chez Delhaize, nous souhaitons vous donner un coup de pouce
et vous rendre la vie quotidienne un peu plus facile.

Pas seulement avec des produits savoureux, équilibrés,
durables et à un prix juste,

comme notre large gamme de produits Nutri-Score A et B.

Mais aussi avec des initiatives concrètes, toujours
du côté de la vraie vie, et qui peuvent faire une vraie différence.

Évidemment, avec vous, nous cherchons chaque jour à nous améliorer
pas après pas, pour continuer ensemble à être les motivés du mieux.


Bon appétit !





DELHAIZE MAGAZINE EN VERSION **MOBILE**

Retrouvez toutes
les 2 semaines votre
Flash Gourmand
sur smartphone,
tablette et PC.

delhaizemagazine.be 



SUIVEZ-NOUS **ONLINE** !

On adore partager nos
meilleures recettes
avec vous. Et vous ?

INSCRIVEZ-VOUS À NOTRE **NEWSLETTER** !

Et recevez tous les
bons plans Delhaize
dans votre boîte mail
chaque semaine.



FAITES VOS COURSES **SANS BOUGER** !

Surfez sur
www.delhaize.be

ou sur votre
App Delhaize
MY DELHAIZE

On vous livre
chez vous.

HOME DELIVERY

Vous retirez vos
courses en magasin.

COLLECT



DES QUESTIONS ?

Contactez-nous via
www.delhaize.be
ou en appelant le
0800 95 713

Du peps dans l'assiette !

La cuisine énergie, vous connaissez ?

Bon, ça sonne un peu comme un
concept marketing, mais c'est aussi
une vraie promesse en cuisine.

Le principe est simple : il s'agit
de composer des plats en veillant
tout particulièrement à leur apport
en énergie et bons nutriments.

Au cœur de l'hiver, c'est plutôt pas
mal pour garder le moral. On vous a
donc préparé un magazine plein de bons
produits frais de saison sources de vitamines
(des brocolis, des choux, des agrumes...) et
de recettes aussi gourmandes qu'équilibrées.
À partager sans compter.

Vous retrouverez aussi dans ces quelques pages
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 et des conseils pratiques spécialement
pensés pour vous, les Motivés du Mieux. On vous
propose même une petite escale à Budapest.

Bonne lecture !

Les motivés du mieux de
votre Delhaize magazine

*Les motivés du
mieux... prêts à
passer en cuisine !*



Julien Charpentier

En hiver il adore passer
ses dimanches en cuisine.



Mélanie Turchet

Découvre tout sur les oranges
sanguines siciliennes.

LES PRIX MENTIONNÉS dans le magazine sont uniquement valables dans les supermarchés Delhaize en Belgique à la date du 16/01/2020, 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.).



SUIVEZ-NOUS SUR



SKYR

AVEC ARLA SKYR BIO LE MATIN, TENEZ JUSQU'À MIDI SANS AVOIR FAIM !

Envie de commencer votre journée à l'islandaise et 100 % bio ?

Alors, savourez le **Skyr d'Arla** produit avec le lait frais de vaches élevées en pleine nature.
Le résultat ? Un Skyr **biologique, onctueux et naturellement riche en protéines.**

Idéal pour les sportifs ou pour éviter les coups de pompe dans la matinée !

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



Découvrez Arla Skyr Bio au au rayon des produits laitiers.

RECETTE DU PORRIDGE DE QUINOA AUX FRUITS
EN EXCLU SUR WWW.DELHAIZE.BE



POWER BREAKFAST

En hiver, comment font les super-héros de la vie quotidienne (oui-oui : vous) pour garder leurs super-pouvoirs ? Ils font le plein d'énergie dès le matin avec un super petit-déjeuner : protéiné, plein de fibres et de vitamines - comme ce porridge de quinoa aux fruits. Faites cuire votre quinoa non pas dans de l'eau, mais dans une boisson végétale (nous avons choisi une boisson aux amandes), en prenant soin de verser le liquide petit à petit, façon risotto, pour que ce soit bien moelleux. Aromatisez avec de la cannelle et un chouïa de miel ou de sirop d'agave, et laissez frémir 20 min. Recouvrez de fruits frais (et de saison : orange, pomme, poire, avocat), de fruits secs et de graines... C'est prêt ! Et demain ? Variez en remplaçant le quinoa par du millet, du sarrasin ou de l'épeautre. Et pour la garniture ? Rondelles de banane, copeaux de noix de coco, abricots séchés, brisures de chocolat... Tout est permis, pourvu que ce soit équilibré et (super) gourmand. L'hiver ? Même pas peur !

UN PETIT-DÉJEUNER MAISON ?

LES MOTIVÉS DU MIEUX SAVENT QUE C'EST PLUS ÉQUILIBRÉ (ET MOINS SUCRÉ !).

FÉVRIER - MARS 2020

SOMMAIRE

Des produits **locaux**, de **qualité**
et de **saison**

Des **trucs et astuces** pour
les motivés du mieux

Des p'tits challenges
pour le week-end

Des **listes de courses**
super pratiques

+45
RECETTES
EXCLUSIVES



70



91



35

STARTER 5

#HELLOLESMOTIVÉSDUMIEUX 9

Julien, fan du magazine (et de boulettes !).

LES NEWS GOURMANDES 10

LA QUESTION NUTRI 17

LE PRODUIT À LA LOUPE 18

Les dés de butternut surgelés.

LE FOCUS VIN 21

Bushvine Pinotage 2018.

C'EST DE SAISON !

Tout ce qu'il faut savoir pour profiter
un max de la saison.

LES FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON 22

Les choux et les agrumes.

AUJOURD'HUI, J'ACHÈTE... 30

Des légumineuses.

UNE LECTRICE DANS NOS COULISSES 40

Les oranges sanguines d'Alessandro Barbera.

LA PETITE HISTOIRE LOCALE 48

Le jambon d'Ardenne (et les bons conseils de
Seppe Nobels).

LA CUISINE UN PEU TOQUÉE

Des idées et des défis pour prendre
encore plus de plaisir à table.

LE DÉFI EN CUISINE 52

L'œuf en 5 techniques de chef.

FOOD TRIP 64

Budapest.

C'EST MOI QUI L'AI FAIT 76

Le bouillon.

LA CUISINE ÉQUILBRÉE

CONSEIL DE CHEF 78

Que faire de vos restes de fromage ?

MIEUX MANGER 80

La conservation des aliments.

JE CUISINE POUR LA SEMAINE 84

JE CUISINE ÉQUILIBRÉ 92

EN BONUS...

Des p'tits plaisirs pour prendre la vie
du bon côté !

LE GUIDE DES VINS 96

LE CAHIER SUCRÉ 100

Le chocolat où on ne l'attend pas !

THE LION'S FOOTPRINT 106

L'AGENDA 109

Les événements gourmands à ne pas manquer.



48

**DÉCOUVREZ
VITE LA PETITE
HISTOIRE LOCALE
DE SEPPE NOBELS**



25

RETROUVEZ TOUTES
LES RECETTES DU
MAGAZINE EN
p.112.

#HELLOLESMOTIVÉSDUMIEUX

Des recettes équilibrées pour bien démarrer l'année.

On adore vous aider à manger plus équilibré,
même en plein hiver.

105

En couverture CHILI CON CARNE DE CERDO



92



45



71

LA QUALITÉ QU'ON AIME LES ORANGES SANGUINES DE SICILE

Delhaize vous propose toute l'année des produits en provenance des meilleurs producteurs. Dans chaque numéro de votre Delhaize magazine, nous allons à la rencontre d'un de ces partenaires passionnés en compagnie d'un heureux lecteur. Mélanie a rencontré Alessandro Barbera, un producteur d'oranges sanguines qui perpétue au pied de l'Etna, le sourire aux lèvres, le savoir-faire de son grand-père.



40

#LESSWASTE Des astuces pour profiter plus

Retrouvez dans votre magazine
nos trucs et astuces pour
gaspiller moins et profiter plus.

54



96

DES RECETTES POUR TOUS !

Sans gluten, sans
lactose ou veggie :
vos recettes sont
accompagnées dans
le magazine de pictos
pour vous aider à
composer un menu qui
plaît à tout le monde.



SANS
GLUTEN



SANS
LACTOSE



VEGGIE

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.
Cinq lettres et cinq
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.



DU CÔTÉ DE
LA VRAIE VIE

UN MOTIVÉ DU MIEUX RACONTE !

“ L’hiver, j’adore passer du temps en cuisine, à sentir les saveurs s’échapper des casseroles. Je trouve ça beaucoup mieux que de regarder des saucisses griller sur un barbecue ! Ce qui m’inspire ? Un produit, une saveur, le Delhaize magazine aussi. L’hiver dernier, je me suis lancé dans la préparation d’une terrine de 2 kg. Ma copine a adoré. Mais on en a mangé pendant un mois !

*Julien Charpentier, 31 ans,
lecteur du magazine depuis... toujours !*



MON PLÂT PRÉFÉRÉ DU MOMENT

Les boulets sauce lapin.
Je rêve toujours d'ouvrir
mon restaurant de boulettes
tellement je suis fan (et fier
de ma recette !).

MON PANIER D'HIVER

Des chicons, des carottes,
des choux de Bruxelles,
des navets... Je fais
une soupe de légumes
de saison chaque semaine.

MON CONSEIL EN CUISINE

Si vous aimez cuisiner,
utilisez un thermomètre.
C'est super pour contrôler
tout ce qui se cuit au four.
Grâce à lui, je réussis
même mes meringues.
Et puis, il permet de
corriger les vieux fours,
pas toujours très précis.

MON P'TIT + DELHAIZE?

Le conseiller vins. Parce que
j'ador-e boire un bon vin...
mais je n'y connais rien.

**VOUS AUSSI, REJOIGNEZ
NOTRE POOL D'AMBASSADEURS.**

Inscrivez-vous sur
[www.ambassadeurs.
delhaize.be](http://www.ambassadeurs.delhaize.be)



LES NEWS GOURMANDES

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

Pizza veggie bio sur un fond à la farine d'épeautre garni de légumes grillés.

Idéal quand on a envie d'une pizza, mais pas de gluten. Les bons légumes grillés sont en bonus !



10 À 12 MIN À 200 °C



Plat préparé au four à base de porc ou de poulet.

Découvrez vite nos petits plats rapides, faciles et inspirés au poulet & pesto, tandoori ou pili pili.



Bio

Mélange de légumes bio pour pâtes ou wok.

La façon la plus simple de cuisiner vite et bien ? Ouvrez un sachet de légumes bio pour wok ou pâtes et préparez en un rien de temps un délicieux wok ou des pâtes, en y ajoutant de la viande, du poisson, du riz (complet), des nouilles ou des pâtes.

5 MIN



Astuce : associez ce mélange à des pâtes ou nouilles complètes et faites le plein de fibres !

LA PETITE HISTOIRE...

Les **pastéis de nata**, ce sont ces fameuses pâtisseries portugaises dont la recette originale est gardée secrète par la Fábrica dos Pastéis de Belém, située à proximité de Lisbonne. Ces petits gâteaux doivent leur couleur caractéristique à une cuisson courte dans un four à très haute température. Comment les Portugais aiment-ils les déguster ? À la sortie du four, encore tièdes, avec de la cannelle, du sucre en poudre et un espresso.



VOUS PRÉFÉREZ LE FAIT MAISON ?

Découvrez la recette des pastéis de nata sur www.delhaize.be



LES CHIFFRES GOURMANDS !

Chez Delhaize, on aime les chiffres, les chiffres et encore les chiffres. Ils nous disent ce qui marche, ne marche pas et tout ce que nous faisons déjà très bien.

2 133 700

Vous êtes autant à dévorer chaque **Delhaize magazine**. Saviez-vous que vous pouvez aussi lire votre magazine gratuit préféré sur www.delhaize.be ?

80 MILLIONS

de **sacs en plastique** en moins. Grâce à l'introduction des sacs en coton dans le rayon fruits et légumes. **#lessplastic**

€ 580 258

récoltés pour les **banques alimentaires**. Et ça, c'est uniquement grâce à vous !

20 Il vous faudra épargner 20 timbres les-motivés-du-mieux pour recevoir la Box des Motivés du Mieux d'une valeur de € 30. Une façon sympa de découvrir plein de produits au nutri-score A, B ou C. Du 30 janvier au 26 février 2020 dans tous les magasins participants.

DES PLATS ET ACCOMPAGNEMENTS SOUS VIDE.

Pasteurisés dans un sachet sous vide, ces repas tout prêts conservent leurs saveurs et valeurs nutritionnelles. Parfait quand on a envie de déguster un bon petit plat sans passer des heures en cuisine.

Avocat en cubes
Super dans un smoothie, un dip ou une salade.



LES NOUVELLES SOUPES FRAÎCHES BIO.

250 ml ou 500 ml ? Légumes verts, cerfeuil, carotte, potiron ou tomate & basilic ? À vous de choisir la quantité et la variété qui vous plaît. Le tout, sans additifs et plein de vitamines.

Astuce : un régal avec une tranche de pain au levain fraîchement sorti du four.



Bio DELHAIZE

LE GOÛT DU MOMENT

Au rayon volaille !

Escalope de poulet panée fourrée de parmesan ou de tomate mozzarella.

5 MIN

Délicieux avec nos petits légumes sous vide.





Un snack tout léger.
C'est bien ce que vous
cherchiez, non ?

Bio DELHAIZE

QUI VEUT DE LA SAUCE ?

100% naturelles et belgo-belges :
voici les nouvelles **sauc**es bio de
Delhaize. **Béarnaise**, (pas sur la
photo mais bien dans le rayon des
condiments !) **cocktail** ou **tartare** ?

À vous de choisir celle que
vous préférez !

Nos petits légumes à
croquer adorent notre
sauce cocktail fraîche
et onctueuse.

Happy APÉRO

Se retrouver pour grignoter, siroter et papoter. C'est le pied !
Surtout quand on choisit ces produits équilibrés pour l'apéro.
À grignoter sans culpabiliser.

DES LÉGUMES SOUS UNE AUTRE FORME.

Harvest Snaps et **Corner Pop Veggie Crisps** sont des chips
à base de légumineuses.
Délicieusement légères et
aérées. 100% naturels et
vegan. Il ne vous reste
plus qu'à choisir le goût
qui vous fera craquer.



Bio DELHAIZE

GRECQUE. BIO. DÉNOYAUTÉE.

Qu'attendre de plus
de l'**olive noire** ou
verte parfaite ?

CHOCOLALALA.

Avec le chocolat, on marque toujours des points à la Saint-Valentin.

Optez pour les **pralines en cœur** de Godiva ou les **bouchées** de Nestlé.

Les premières sont fourrées de ganache, les autres de noisettes.

Gem est un vin rosé souple du Languedoc aux arômes de fleurs et de fruits. Produit à base de 40% de syrah, 40% de grenache et 20% de cinsault.

Parfait avec des tapas et des salades.

MINI GÂTEAUX, MAXI PLAISIR.

Assortiment de petites pâtisseries artisanales à partager avec votre tendre moitié. Choisissez entre un **mix de tartelettes classiques** ou un **mix de merveilleux au moka, au spéculoos et à la fraise.**

SAINT-VALENTIN VIVE *l'amour*

C'est bien connu : l'amour passe par l'estomac. Séduisez votre tendre moitié (et tous vos proches) avec cette sélection de produits à croquer. Dîner aux chandelles ou soirée sous un plaid douillet dans le canapé, à vous de choisir ce qui vous plaît !

Assortiment de **mini pâtisseries** à se lécher les doigts !

Larios Rosé est un gin fruité, infusé aux fraises. À ses arômes de fraise juteuse, s'ajoutent des notes d'agrumes fraîches et une finale tout en longueur.

Un délice avec du tonic, Sprite ou Seven Up. Décorez le verre de fruits rouges.

PLATEAU SUSHI KOKORO.

Régalez-vous avec cet assortiment de **sushis, makis et nigiris**, à partager avec votre chéri(e). Pour la Saint-Valentin, cet adorable plateau est emballé dans un joli cœur, mais toujours préparé à la japonaise. Selon la recette authentique de Jun san. Sauce soja et wasabi inclus.

L'actu Delhaize sur Internet

VOUS SURFEZ AVEC NOUS ?

EASY. PEASY. TASTY.

**COMMANDEZ VOS PRODUITS PRÉRÉRÉS CHEZ DELHAIZE FRESH ATELIER
VIA DELIVEROO ET TAKEAWAY.COM**

Envie d'une soupe fraîche, d'une salade composée personnellement, d'un fruit bowl tout frais... ? Et bien, depuis le 2 décembre, vous pouvez facilement commander en ligne vos produits préférés dans l'un de nos quatre Delhaize Fresh Atelier via le site web ou l'app de Deliveroo ou Takeaway.com. À condition que votre Fresh Atelier se situe dans un rayon de 3 km.

Bien vu

- 1 Un menu varié avec un large choix. Votre collègue veut un wrap, mais vous préférez un repas chaud ? *No problemo!*
- 2 Tous les mets au menu ont un Nutri-Score A, B ou C (excepté les desserts).
- 3 Faites votre choix, commandez et payez online en quelques clics.

www.delhaize.be/freshatelier

**Fresh Atelier
Kronenburg**
avec Takeaway.com

**Fresh Atelier
Bascule**
avec Deliveroo

**Fresh Atelier
Groenplaats**
avec Deliveroo

**Fresh Atelier
Ravenstein**
avec Takeaway.com

LIKEZ et partagez votre passion

Vous aimez nos recettes et nous l'apprécions!
Merci @stoempitup et @larossa_inthekitchen pour vos photos ! Vous aussi, vous avez préparé quelque chose de bon de votre Delhaize magazine ? *Share the love* via Facebook ou Instagram avec le hashtag #delhaizemagazine.



LE PLAT NATIONAL

LA STAR DE GOOGLE

Spaghettis bolognaise, tartiflette, carbonnades... Retrouvez chaque semaine les ingrédients de la recette la plus googlée en promotion dans votre supermarché.

SHOP ONLINE

**2 RAISONS SUPPLÉMENTAIRES
DE FAIRE VOS COURSES EN LIGNE
SUR WWW.DELHAIZE.BE**



Mon shopping rapide

Vous connaissez déjà le Quick-shop ? Sur l'e-shop de delhaize.be vous retrouvez vos produits favoris. Vous les ajoutez dans votre panier en un tour de main. De plus, en quelques clics, vous pouvez consulter vos commandes précédentes, vos listes de courses et les produits en promotion. Pour des courses *presto, prestissimo* !

Recevez des eDeals via votre app

Chaque semaine, vous recevez déjà via votre carte-plus des offres personnalisées. Désormais, ces eDeals sont aussi disponibles sur l'app My Delhaize ! De quoi en profiter encore plus facilement, tout simplement en les activant directement en ligne ou dans votre app. Il vous suffit d'enregistrer votre carte-plus et le tour est joué !

**VOUS N'AVEZ PAS ENCORE
DE CARTE-PLUS ?**

Rendez-vous sur
www.delhaize.be/loyalty



Les Crêpes, toujours un succès!



*Astuces et
recettes sur*
OETKER.BE



*Ajoutez
seulement
du lait!*

C'est tellement chouette de préparer des crêpes en famille. Avec la préparation de Dr. Oetker, faites de délicieuses crêpes en un tour de main. Succès garanti ! **Ajoutez seulement du lait** et c'est prêt pour la cuisson !

Vous trouverez la Préparation pour Crêpes Dr. Oetker dans le rayon épicerie, près des farines et des produits de pâtisserie.



La qualité est la meilleure recette.



la grande action d'épargne

ZESPRI SKIWI

tombola* COIB



COLLECTIONNEZ 10 AUTOCOLLANTS ZESPRI

ET TENTEZ VOTRE CHANCE
POUR GAGNER 1 BON SUNWEB
D'UNE VALEUR DE €2500
OU
1 DES 500 PAIRES DE
CHAUSSETTES ZESPRI

✂ ✂ ✂ ✂
CARTE D'ÉPARGNE SKIWI

Nom:

Prénom:

Rue: N°:

Commune: Code postal:

Adresse e-mail:

Vous avez collectionné 10 autocollants Zespri ? Alors remplissez vos coordonnées (en majuscules) et **renvoyez votre carte d'épargne dûment complétée avec 10 autocollants Zespri d'origine à Zespri Action d'épargne Skiwi - Boîte Postale 49, 9100 Sint-Niklaas**

Plus d'infos sur les prix à gagner
sur www.zespri.be/skiwi



Infos et conditions sur www.zespri.be/skiwi
Action valable du 20/1/2020 jusqu'au 16/2/2020

*Tombola COIB au profit du Comité Olympique. AR 11/11/2018. Tirage le 25/02/2020. Vos données seront uniquement utilisées pour cette promotion et pour contacter les gagnants. Elles ne seront pas reprises dans la base de données de Zespri International Europe sa, Posthofbrug 10 bus 3, 2600 Berchem. Action valable du 20/1/2020 jusqu'au 16/2/2020. Les cartes d'épargne doivent être remises avant le 16/2/2020. Seuls les autocollants Zespri sont valables. Conditions sur www.zespri.be/skiwi

LIEN BROOThAERS

Spécialiste Santé
et Nutrition
chez Delhaize



On fait comment pour manger ASSEZ DE VITAMINES EN HIVER ?

En hiver, on est tous attirés par des plats plus “riches” (disons... réconfortants !), souvent moins généreux en vitamines. La bonne nouvelle ? Inutile de se priver. Le secret, c'est de varier.

*En hiver, difficile
de résister à l'appel
du canapé et du plaid
douillet devant la télé.*

*Mon conseil ? Ne pas
culpabiliser, mais prendre
le temps de se préparer
une tasse de thé, de faire
une activité physique
à l'intérieur (du yoga,
p. ex.), et de tester une
de nos recettes d'hiver
particulièrement équilibrée.*

EN HIVER, NOS ENVIES CHANGENT

Et cela s'explique : à cause du manque de lumière (en particulier les rayons UVB), notre organisme synthétise moins la vitamine D. Or, c'est la vitamine D qui joue un rôle sur notre taux de sérotonine (la fameuse hormone du bonheur). Résultat ? Nous avons tendance à chercher un peu de réconfort dans la nourriture en mangeant plus gras, plus sucré.

LES SOURCES DE VITAMINES

Les fruits et les légumes sont de bonnes sources de vitamines, de minéraux et de fibres. Mon conseil : ajoutez une portion de légumes chaque fois que c'est possible. P. ex. du brocoli sur une pizza toute prête, des champignons dans une sauce pour pâtes, une salade de mâche avec une quiche... Et puis les soupes, bien sûr - super réconfortantes en hiver - elles contiennent des minéraux et des fibres. Côté fruits, ceux de chez nous (pommes, poires) ou d'ailleurs (agrumes) sont très intéressants pour leur apport en vitamines C. Consommez-les en jus, nature ou en salade. On trouve aussi la vitamine D dans les poissons gras, en particulier le saumon, mais aussi

dans des produits laitiers enrichis en vitamine D (à consommer avec modération parce qu'ils contiennent pas mal de calories). L'essentiel pour couvrir tous vos besoins en vitamines en hiver, c'est de varier les sources... et les plaisirs !

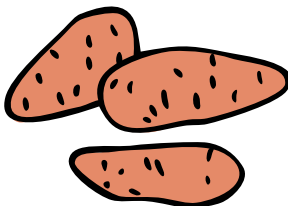
MENU D'HIVER

Focalisez-vous sur les nombreux légumes locaux et de saison. Ils ont souvent meilleur goût, sont pleins de bons nutriments. Leur empreinte écologique est moindre puisqu'ils sont produits près de chez vous et suivant le rythme naturel des saisons. Chez Delhaize, vous en trouverez de plus en plus en vrac ou dans des emballages en papier (ceux en plastique disparaissent peu à peu). Régalez-vous de choux (blancs, rouges, verts, de Bruxelles, frisés), de champignons, de chicons, de panais, de mâche, de cresson, de poireaux, de salsifis et de topinambours. À mettre aussi dans votre panier : des pommes, des poires, des noix et des noisettes. Et même s'ils viennent d'un peu plus loin, les agrumes (oranges, pamplemousses, mandarines, citrons) sont précieux en hiver !

Le top 3 de l'hiver

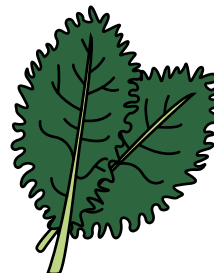
LA PATATE DOUCE

**Vitamines A
et potassium**



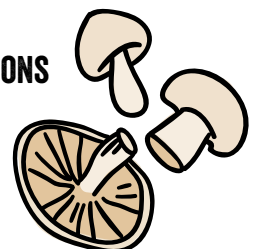
LE CHOU FRISÉ (KALE)

Vitamines C et K



LES CHAMPIGNONS

**Potassium et
phosphore**



LA COURGE BUTTERNUT ^{Bio}

La courge butternut bio de Delhaize est surgelée directement après sa récolte pour préserver son goût et ses vitamines. De plus ce légume riche en fibres, tendre et un rien sucré, est le grand favori des enfants. Win-win !

-40 °C Surgeler immédiatement à très basse température garantit une préservation optimale de la qualité nutritionnelle et assure une préservation optimale des vitamines. Sans utilisation de conservateurs ou autres additifs. Bref, 100% naturel !

365 jours

Les courges sont disponibles quasi toute l'année, mais chez nous, leur récolte en pleine terre tombe en septembre et octobre. Après cela, vous pouvez opter pour des surgelés.

5 À 7 MIN

Cuisez les blocs de butternut congelés 5 à 7 min, égouttez et assaisonnez selon votre goût. Délicieux en soupe, en purée ou ... en tarte.

Pumpkin spice

Ce mix d'épices est très connu en Amérique (tarte au potiron, pumpkin latte...). On peut facilement réaliser ce mix à la maison en mélangeant les épices suivantes : 8 c à c de cannelle moulue, 4 c à c de gingembre en poudre, 2 c à c de clous de girofle moulus, 2 c à c de piment en poudre et 1 c à c de noix de muscade moulue.

#lesswaste

Avec les petits dés de potiron, vous ne jetterez plus rien. Vous choisissez la quantité à servir.

PLUS DE RECETTES ?

Surfez vite sur

WWW.DELHAIZE.BE



Bio, donc parfaitement sûr pour les repas des tout-petits !



VOS COURSES EN QUELQUES CLICS ?

Pour vos surgelés aussi, faites vos courses en ligne. C'est top parce que nous emballons nos produits de façon à respecter la chaîne du froid. www.delhaize.be

SPA® FINESSE

La pureté intemporelle.



SPA® FINESSE doit son très léger pétilllement à la présence naturelle de gaz carbonique. Chaque goutte s'infiltré et voyage dans les roches souterraines des Fagnes pendant près de 50 ans pour devenir cette eau minérale au fin pétilllement naturel.



Recycler?
Naturellement!



La séduction à l'état pur...



Gagnez de superbes prix italiens !

Laissez-vous séduire par ces délicieuses pizzas: une pâte fine et croustillante, richement garnie et une très large variété de saveurs ! A l'achat d'une pizza Ristorante, tentez votre chance pour remporter 5 scooters Vespa & 150 tire-bouchons Alessi ! Plus d'informations sur nos emballages participants ou sur www.iloveitalia.be.

Ristorante, toujours le vrai goût de chez l'italien !



La qualità est la migliore ricetta.

Le choix d'

ANOUK DELAERE

Acheteuse Vins chez
Delhaize

Après des études de bio ingénieur, Anouk est allée apprendre comment on fait du vin à la Stellenbosch University. Entretemps, cela fait déjà 7 ans qu'elle travaille chez Delhaize comme acheteuse vin. Ou comment faire un métier de sa passion !

Aujourd'hui, elle s'est donné pour mission de remplir nos rayons - et votre panier - des plus beaux et meilleurs vins.



BUSHVINE PINOTAGE 2018

Stellenbosch Vineyards
Afrique du Sud

Bushvine signifie littéralement "vignes sauvages". Les vignes de pinotage ne sont pas des vignes attachées, mais elles forment des arbustes ronds et très feuillus.

Les raisins - assez fragiles - sont donc naturellement protégés de la chaleur sud-africaine. Ce pinotage est issu des vignobles de Helderberg. Aujourd'hui encore, les raisins sont vendangés à la main. Le vin vieillit ensuite dans des fûts de chêne français pendant 16 mois, ce qui en fait un pinotage exceptionnellement aromatique. À la fois fruité et parfumé, élégant et intense. Le vin est distribué par Stellenbosch Vineyards, l'une des plus grandes fermes viticoles de Stellenbosch (depuis 1690). Ils utilisent principalement des cépages caractéristiques d'Afrique du Sud, comme le pinotage (voir ci-contre).

Parfait avec...

une volaille, de la viande rouge,
un braai (BBQ sud-africain) et
des currys relevés comme un
curry rouge au poulet.



LE PINOTAGE, C'EST QUOI ?

Ce raisin sud-africain a été croisé en 1925 par Abraham Perold, professeur en viticulture à l'Université de Stellenbosch. On le reconnaît à son goût de terre, légèrement fumé. Le premier vin de pinotage a été produit en 1941, mais il aura fallu attendre des années pour le goûter. Après l'apartheid, lorsque le marché du vin sud-africain s'est ouvert, les vignerons locaux se sont d'abord tournés vers les cépages européens comme le cabernet sauvignon et le shiraz. À la fin du 20^e siècle, le pinotage a tout de même gagné en popularité et est depuis devenu incontournable dans le paysage des vins d'Afrique du Sud. Ce cépage donne les meilleurs résultats lorsqu'il est vieilli en fûts de chêne, ce qui est le cas de ce Bushvine Pinotage.

LES 4 CONDITIONS POUR UN
PINOTAGE RÉUSSI

1. Des vignes bien soignées
2. Des raisins bien mûrs
3. Un rendement limité
4. Une vinification attentive

“
CE PINOTAGE
EST PRÊT À ÊTRE
DÉBOUCHÉ...
MAIS IL PEUT ENCORE
PATIENTER 5 ANS
EN CAVE.

EN BREF

COULEUR	Rouge profond
PARFUM	Arômes suaves de prunes, mûres et fruits des bois
GOÛT	Du corps, une acidité modérée et des tannins doux
TEMPÉRATURE DE SERVICE	16 à 18 °C

UN HIVER TROP CHOU

Bio

Broccolini

NOV > AVR

Originaires du Japon, les broccolini sont issus d'un croisement entre un brocoli et une variété de chou chinois. Signe particulier : une tige super longue (qui se mange et apporte du croquant) et un goût légèrement sucré : entre le brocoli et l'asperge verte... un régal ! Les broccolini bio sont une exclusivité Delhaize, et nous arrivent de Belgique et d'Espagne.

Des producteurs bio européens qui privilégient les circuits courts, voilà qui devrait plaire aux motivés du mieux. #lesscarbon





*Les grandes feuilles
du chou chinois sont
parfaites à farcir avec
de la viande hachée.
#lesswaste*

Chou chinois PRODUCEUR BIO Bio

SEP > AVR

Un pilier de la cuisine asiatique. On adore son goût (plus doux que les autres choux) et sa polyvalence : on le mange cuit, sauté façon wok, grillé au four, cru (les feuilles du milieu sont super tendres) ou en soupe. Nos choux chinois bio sont cultivés dans le sud de l'Espagne, par des producteurs qui privilégient un circuit court et rapide, afin de préserver toute leur fraîcheur.



#HELLOLESMOTIVÉSDUMIEUX

Un chou chinois qui ne vient pas de Chine, mais d'un producteur bio européen qui privilégie les circuits courts ! Ben oui ! Ça motive en cuisine.



Brocoli BIO

JAN > DÉC

Le *number one* des *kids*, et c'est tant mieux parce que c'est une excellente source de vitamine A, de potassium et de fibres. On l'adore al dente (quelques minutes à la vapeur), dans une quiche, en soupe ou en pesto. Nos brocolis bio proviennent de producteurs belges et espagnols avec qui nous avons noué d'étroits liens de confiance. Ils sont récoltés plus jeunes, comme ça leur durée de conservation est plus longue.

Choux de Bruxelles

OCT > MARS



Tellement bons dans un stoemp ou tels quels en hiver, les choux de Bruxelles sont des concentrés de saveurs et une bonne source de vitamine C (pour ne pas faire fuir celle-ci, cuisez vos choux al dente). Un petit mot sur notre topissime producteur belge ? Stijn Van De Voorde a une exploitation à Leest (près de Malines), et c'est un perfectionniste : avant de nous livrer ses petits choux, il les nettoie un à un... à la main ! Si ça c'est pas de la passion...

Avis aux motivés du mieux : le chou de Bruxelles bio, c'est le légume zéro déchet par excellence (même pas besoin de retirer les premières feuilles) !
#lesswaste

ON FAIT QUOI AVEC DES CHOUX ?

Facile, avec nos 6 idées de recettes !

FLANS DE BROCOLI AU FLÉTAN FUMÉ



RISOTTO AUX BROCCOLINI ET AU CULATELLO



CRÊPES AU CHOU VERT ET AUX CREVETTES GRISES, SAUCE AU FROMAGE



<http://dlhz.be/crepesauchouvert>

CHOUX DE BRUXELLES RÔTIS AUX LARDONS, RAISINS SECS ET FETA



FUNKY DURUMS À LA SALADE DE CHOU BLANC ET AU PORC CARAMELISÉ



ROULEAUX DE PAKSOI AU TARTARE DE BŒUF



RECETTE EN EXCLU SUR DELHAIZE.BE

*Les recettes ?
C'est par ici !*



FLANS DE BROCOLI AU FLÉTAN FUMÉ

⌚ 15 MIN + 50 MIN DE CUISSON 🍴 FACILE

🍽️ €€€ 🍴 4 PERS.



288 kcal/portion
Lipides: 24 g - Glucides: 3 g
Fibres: 3 g - Protéines: 14 g



Prélevez les bouquets de **1 brocoli**. Épluchez le pied et taillez-le en dés. Cuisez le tout pendant 10 min dans de l'eau bouillante salée, à l'exception d'une poignée de petits bouquets. Égouttez et plongez-les dans de l'eau glacée. Égouttez bien et mixez finement. Mélangez 300 g de la purée obtenue avec **2 dl de crème fraîche**, **2 œufs**, **8 grandes feuilles de basilic** finement hachées, du poivre et du sel. Versez dans 4 ramequins et répartissez-y les petits bouquets crus réservés. Déposez-les dans un grand plat à four et versez-y de l'eau chaude (jusqu'à mi-hauteur des ramequins). Faites cuire 40 min au four (préchauffé à 140 °C). Servez chaud, tiède ou froid, décorez de **140 g de flétan noir fumé**, de quartiers de **citron vert** et des **feuilles de basilic**.

CHOUX DE BRUXELLES RÔTIS AUX LARDONS, RAISINS SECS ET FETA

⌚ 25 MIN + 30 MIN DE CUISSON 🍴 FACILE

🍽️ €€€ 🍴 8 PERS.



477 kcal/portion
Lipides: 27 g - Glucides: 25 g
Fibres: 23 g - Protéines: 21 g



Nettoyez **2,5 kg de choux de Bruxelles** et plongez-les dans une grande casserole d'eau bouillante salée. Comptez 5 min de cuisson à la reprise de l'ébullition, puis égouttez-les. Faites rissoler **300 g de lardons fumés**, sans matière grasse. Ne les laissez pas trop colorer. Faites très légèrement griller **100 g de pignons de pin** à sec. Versez les choux de Bruxelles dans un grand plat. Ajoutez les lardons sans les égoutter, **125 g de mix de 3 raisins secs**, les pignons de pin grillés, **2 c à s de sirop d'agave**, du poivre et du sel. Mélangez bien et faites dorer 30 min dans la partie haute du four (préchauffé à 180 °C). Arrosez de **2 c à s d'huile d'olive**, parsemez de **4 brins de thym** et de **200 g de feta** émiettée. Servez en accompagnement d'un poulet rôti, de rosbif, de côtes de porc...

RISOTTO AUX BROCCOLINI ET AU CULATELLO

⌚ 45 MIN 🍴 FACILE 🍽️ €€€ 🍴 4 PERS.



586 kcal/portion
Lipides: 30 g - Glucides: 54 g
Fibres: 5 g - Protéines: 23 g



Portez **6 dl d'eau** à ébullition avec **1 cube de bouillon de volaille**. Maintenez au chaud, à couvert. Émincez les pieds de **400 g de broccolini** sur ± 4 cm et faites-les revenir avec **1 gros oignon rouge** haché 5 min à feu doux, dans une cocotte contenant **50 g de beurre**, **1 brin de romarin** et **1 brin de thym**. Versez **250 g de riz arborio**, mélangez 2 min, puis arrosez avec **2 dl de vin blanc sec**. Faites réduire à feu doux, puis ajoutez 2 louches de bouillon. Laissez mijoter ± 20 min, en ajoutant du bouillon au fur et à mesure qu'il est absorbé par le riz. Cuisez les fleurs des brocolinis 1 min dans de l'eau bouillante salée et plongez-les ensuite dans de l'eau glacée. Disposez-les dans un plat à four, arrosez-les de **2 c à s d'huile d'olive**, assaisonnez-les et faites-les rôtir 10 min au four (préchauffé à 180 °C). Ajoutez **20 g de beurre** et **100 g de parmesan** râpé dans le risotto. Couvrez et laissez reposer 2 min. Mélangez et rectifiez l'assaisonnement. Servez aussitôt, en répartissant les brocolinis et **100 g de culatello** sur le riz.

Astuce Vous pouvez remplacer le culatello par du saumon fumé.

CRÊPES AU CHOU VERT ET AUX CREVETTES GRISES, SAUCE AU FROMAGE

⌚ 40 MIN 🍴 FACILE 🍽️ €€€ 🍴 4 PERS.



542 kcal/portion
Lipides: 31 g - Glucides: 37 g
Fibres: 3 g - Protéines: 27 g



Émincez finement **300 g de chou vert** et faites-le revenir 10 min à feu doux dans **20 g de beurre**. Poivrez et salez. Ajoutez **1 dl de crème fraîche** et laissez mijoter encore 5 min. Dans un bol, délayez **125 g de farine fermentante** au fouet en lui ajoutant progressivement **2,5 dl de lait**. Ajoutez **2 petits œufs**, du poivre, du sel et **¼ de botte de ciboulette** hachée. Mélangez bien. Cuisez 4 crêpes épaisses, avec **1 petite noisette de beurre**. Faites fondre **20 g de beurre** dans un poêlon. Saupoudrez de **20 g de farine classique** et mélangez 1 min à feu doux. Ajoutez progressivement **2,5 dl de lait**, tout en fouettant. Laissez épaissir 2 min à feu doux. Poivrez et salez. Ajoutez **25 g d'emmental** râpé et un peu de **noix de muscade** moulue. Mélangez bien et retirez du feu. Garnissez les crêpes avec le chou et nappez-les d'un peu de sauce. Ajoutez **200 g de crevettes grises décortiquées** et parsemez de **ciboulette** hachée.

Astuce S'il reste des grumeaux dans votre pâte à crêpes, donnez un petit coup de mixeur plongeur pour la lisser.

FUNKY DURUMS À LA SALADE DE CHOU BLANC ET AU PORC CARAMÉLISÉ

⌚ 25 MIN + 30 MIN DE CUISSON ET REPOS 🍴 FACILE 🍽️ €€€ 🍴 4 PERS.



592 kcal/portion
Lipides: 19 g - Glucides: 72 g
Fibres: 4 g - Protéines: 28 g



Émincez très finement **¼ de chou blanc** (± 400 g), au couteau ou à la mandoline. Faites chauffer **2 dl de vinaigre blanc** avec **200 g de sucre fin**, **1 dl d'eau**, **1 c à c de cumin en poudre**, du poivre et du sel, juste le temps de faire fondre le sucre. Versez sur le chou et mélangez. Laissez reposer au moins 30 min au frigo, en mélangeant de temps en temps. Coupez **2 trains de spare ribs préculés "Western"** (± 1,3 kg) en 2 et cuisez-les 30 min au four (préchauffé à 180 °C). Laissez tiédir, puis récupérez toute la viande en l'émiettant. Mélangez **200 g de yaourt grec entier** avec **1 petite gousse d'ail** pressée, du poivre et du sel. Réchauffez **4 wraps** entre 2 assiettes, au micro-ondes (2 min à 800 W). Réchauffez également la viande dans une poêle, sans matière grasse. Laissez chacun garnir son durum selon ses goûts avec la viande, le chou égoutté, la sauce au yaourt, **8 piments verts en saumure** (entiers ou émincés), **½ botte de coriandre** effeuillée et un peu de **sauce sriracha**.

LE CONSEIL #LESSWASTE

Feuilles, tiges, troncs... Ne jetez plus vos restes de choux ! Aussi savoureux et intéressants d'un point de vue nutritionnel que les "belles" parties, ils ont aussi leur place dans votre assiette (ou votre verre à smoothie).

LES RESTES DE CHOUX


40%

Si vous mangez uniquement les bouquets de votre chou-fleur, vous jetez 40% de votre légume. Pourtant, ces 40% sont comestibles. Sauvez-les !

Très choux en hiver

Grâce à leurs qualités nutritionnelles exceptionnelles, les choux sont très précieux en hiver. Peu caloriques, ils contiennent des fibres et sont une bonne source de vitamine C et de minéraux (calcium et potassium principalement). Et tous ces nutriments se trouvent aussi dans les feuilles, les tiges et les troncs, bien sûr.

ON SE BOUGE AUSSI POUR RÉDUIRE LES DÉCHETS !

Retrouvez nos initiatives sur
www.delhaize.be/
 TheLionsFootPrint 

ON FAIT QUOI AVEC...

LES FEUILLES

Celles du chou-fleur sont délicieuses crues (émincées) dans une salade, ou blanchies pour faire du chou farci. Et comme celles du brocoli, vous pouvez les ajouter dans votre soupe, ou les cuire avec des pommes de terre et les métamorphoser en un succulent stoemp.

LES TIGES

Celles du chou frisé sont plus fibreuses que les feuilles, mais elles ont le même goût, alors hop : dans votre smoothie ! Celles des broccolini peuvent être préparées comme des asperges vertes : légèrement épluchées et cuites quelques minutes dans de l'eau bouillante ou à la vapeur.

LES TRONCS

Après avoir épluché le tronc de votre chou (la partie extérieure est un peu dure), vous pouvez le couper en petits dés et le faire revenir à la poêle dans du beurre (super bon avec une viande ou un poisson grillé). Ou le couper en tronçons pour l'apéro, accompagnés de dips pour faire trempette.

Économisez aussi l'eau : en prenant des choux bio, inutile de les laver abondamment avant de les manger.

C'est aussi de saison



Agrumes

JAN > DÉC

Avec leurs couleurs acidulées et leurs jus vitaminés, les agrumes, c'est du peps en hiver ! Et comme c'est le moment où ils sont au zénith de leur forme, il faut en profiter. Faites-en des jus, intégrez-les dans une pâtisserie, dans un plat de volaille ou de poisson... sans oublier leur zeste, délicieux dans un risotto ou une vinaigrette. Le petit plus des agrumes chez Delhaize ? On trouve les agrumes en vrac ou emballés dont certains dans de nouveaux emballages recyclables.

Un Goût de Florida Sunshine

Découvrez les choses incroyables qui se trouvent dans les pamplemousses de Floride



Tacos au saumon et salsa d'avocat au pamplemousse de Floride

INGRÉDIENTS

Ingrédients des tacos

- 680 g de filet de saumon, avec la peau
- 6 g de sel
- Une pincée de poivre noir
- Une pincée de poudre de chili
- Une pincée de paprika
- Une pincée de poudre d'ail
- Tortillas de maïs

Portion 8 tacos, 1 taco par portion

Ingrédients de la salsa d'avocat au pamplemousse

- 1 pamplemousse de Floride, pelé et coupé en tronçons
- 1 avocat, pelé, dénoyauté et coupé en tronçons
- ½ jalapeño, coupé en dés
- 90 g d'oignon rouge coupé en dés
- Une pincée de sel
- Une pincée de poivre

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 180 °C.
2. Dans un petit bol, mélanger le sel, le poivre, la poudre de chili, le paprika et la poudre d'ail. Remuer pour mélanger.
3. Tapiser une plaque à pâtisserie à rebords avec du papier d'aluminium. Placer le saumon côté peau vers le bas sur la plaque à pâtisserie tapissée de papier sulfurisé.
4. Saupoudrer le mélange d'épices sur le dessus du saumon, en le poussant en une couche uniforme sur le dessus. Rôtir le saumon jusqu'à ce qu'il soit bien cuit, environ 15 minutes.
5. Dans un bol moyen, mélanger les ingrédients de la salsa d'avocat au pamplemousse de Floride. Remuer pour mélanger et réserver jusqu'au moment de servir.
6. Lorsque le saumon est cuit, séparer la chair de la peau. Utiliser une fourchette pour émietter le poisson et conserver dans un bol.
7. Placer les tortillas de maïs au micro-ondes et chauffer pendant environ 20 à 30 secondes jusqu'à ce qu'elles deviennent souples et flexibles.
8. Répartir le poisson uniformément dans les tortillas de maïs. Garnir chaque taco de salsa d'avocat au pamplemousse de Floride.
9. Servir immédiatement et déguster.

Rempli de nutriments essentiels, le pamplemousse de Floride fournit à l'organisme de la vitamine C, de la vitamine A, du zinc, du potassium et des fibres alimentaires.

Le pamplemousse frais de Floride est un ingrédient délicieux qui donne une touche rafraîchissante à tous les repas. Il est délicieux seul ou comme garniture de yaourt, de porridge ou de céréales. Profitez-en à d'autres moments de la journée pour ajouter un rayon de soleil aux salades, aux plats principaux et aux cocktails. Peu importe la façon dont vous préférez votre pamplemousse de Floride, manger sainement n'a jamais été aussi bon.



Pour plus d'informations et de recettes, visitez GoFloridaGrapefruit.com.

AUJOURD'HUI, J'ACHÈTE...

DES LÉGUMINEUSES

Pois chiches, haricots, lentilles... Riches en protéines, vitamines et minéraux, les légumineuses se déclinent sous toutes les formes et couleurs chez Delhaize. De quoi rendre heureux les motivés du mieux désireux de réduire leur consommation de viande. Pour bien les choisir en magasin et bien les préparer à la maison, suivez le guide !

1

1. Pois chiches

Les pois chiches évoquent des saveurs d'Afrique du Nord et d'Orient. Couscous, falafels et houmous, ils sont incontournables. Grâce à leur valeur nutritionnelle, ils comptent parmi les légumes secs les plus appréciés. Si vous n'avez pas la patience de les laisser tremper toute la nuit et de les cuire 1.30 h, pensez aux bocaux prétrempés.

DU HOUMOUS, MAIS PAS QUE...

Disponibles en paquet de 500 g.

2

2. Haricots lingots bio

Très prisés pour la préparation de spécialités régionales, comme le cassoulet et les potées, les haricots blancs ont un goût moins prononcé que les haricots rouges et ils prennent le goût des aliments avec lesquels ils cuisent.

L'AMI DES CASSOULETS

Disponibles en paquet de 500 g.

3

3. Trio de lentilles

Ce trio de lentilles est la façon la plus simple d'obtenir les protéines végétales dont vous avez besoin. Préparez une délicieuse soupe haute en couleur en 10 minutes à peine.

RAPIDE ET FACILE

Disponibles en paquet de 300 g.

4

4. Lentilles vertes du Puy

Une spécialité du Puy-en-Velay dans la Haute-Loire, protégée par une AOP. Ces lentilles accompagnent traditionnellement le porc, les pommes de terre et les légumes. Mais vous pouvez aussi les utiliser en velouté, pour remplacer les pois chiches dans un houmous original ou encore en version sucrée pour un dessert.

SUPER STAR INDÉMODABLE

Disponibles en paquet de 500 g.



**“ VARIEZ LES PLAISIRS :
UN VASTE ASSORTIMENT
DE LÉGUMINEUSES VOUS
ATTEND DANS VOTRE
SUPERMARCHÉ DELHAIZE.**

*Le miniguide
pratique*

5. Lentilles corail

Originaires d'Inde, elles n'ont pas de peau. Elles se dégustent chaudes dans le fameux dhal indien ou bien froides en salade, avec une pomme verte, des carottes, de l'haddock ou du tofu fumé, le tout assaisonné de curry, cumin, coriandre ou d'une simple vinaigrette à la moutarde.

**LA PLUS DIGESTE
DES LÉGUMINEUSES**

Disponibles en paquet
de 450 g.

6. Haricots rouges

Le haricot rouge est apprécié pour sa saveur douce et sa texture légère. Il est riche en protéines et est l'un des haricots secs les plus consommés dans le monde. On l'adore dans le chili con carne et en ragoût. 12 h de trempage et 1.10 h de cuisson, c'est un délice qui sait se faire désirer...

**SAVEUR DOUCE ET
TEXTURE LÉGÈRE**

Disponibles en paquet
de 500 g.

7. Pois cassés

Issus de la même plante que les petits pois, ils sont décortiqués et séchés pour en faire un légume sec. En Europe et en Amérique du Nord, on les utilise en soupe, servis avec du lard ou en purée. Au Moyen-Orient, ils se préparent en ragoût. Au Royaume-Uni, on en fait du pease pudding. Ils se servent en dahl dans la cuisine indienne. En Asie, on les propose comme amuse-gueules, rôtis et salés.

**PETITS POIS SÉCHÉS ET
DÉCORTIQUÉS**

Disponibles en paquet
de 500 g.

8. Lentilles Beluga

La lentille Beluga a la particularité d'être bien ronde, noire et lisse. Elle nous vient du Canada. Elle est riche en fibres, en vitamines du groupe B, en minéraux comme le fer, le potassium et le magnésium et bien sûr en protéines. Idéale en salade, cuite avec du laurier, du thym, du poivre et des échalotes. Ne dépassez pas 25 min de cuisson.

LE CAVIAR DES LENTILLES

Disponibles en paquet
de 500 g.

LE MINIGUIDE PRATIQUE

Les quantités à prévoir par personne

60 g

en accompagnement

80 g

en plat principal

COMMENT LES PRÉPARER ?

Les lentilles, haricots et pois chiches ou cassés secs nécessitent un trempage de 12 à 24 h en changeant l'eau une à deux fois en cours de route.

Démarrez la cuisson à l'eau froide, jusqu'à frémissement (max. 90 °C), écumez de temps à autre et ne salez qu'en fin de cuisson.



LENTILLES
10 à 25 min



POIS CHICHES
1.30 à 2 h



HARICOTS
1.10 h



POIS CASSÉS
35 min

COMMENT LES CONSERVER ?

Les légumineuses sèches se conservent très longtemps, dans un récipient hermétique et dans un endroit sec.

Cuites, elles se conservent 2 à 3 jours au frigo. Vous pouvez aussi les mettre en conserve, après trempage, en remplissant des bocaux à joint jusqu'à 4 cm du bord et en les stérilisant en cocotte pendant 1 h.

QUE FAIRE DES RESTES ?

Des boulettes ou galettes véganes, en y ajoutant oignon, ail, huile d'olive ou de coco, son, sésame, curry, curcuma... selon vos goûts ! #lesswaste



**SOUPE DE LENTILLES ROUGES
AU BUTTERNUT RÔTI**

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





Il vous reste des lentilles ?
Faites les germer : trempez les
12 h dans l'eau, puis enfermez
les dans un bocal dans le noir
et rincez les quotidiennement
jusqu'à ce qu'elle soit prêtes à
être consommées.

**ASSIETTE ORIENTALE
AUX GALETES DE LENTILLES BELUGA**

Vos plantes vont raffoler de l'eau
de cuisson des légumineuses, alors
ne la jetez plus dans l'évier !
#lesswaste



<http://dlhz.be/chiliconcarnedecerdo>

CHILI CON CARNE DE CERDO

Les recettes ?
C'est en p. 37 !
→

*L'aquafaba, vous connaissez ?
C'est le nom donné à l'eau
de cuisson des pois chiches.
On l'utilise à la place des œufs
dans de nombreuses recettes
véganes, comme la mousse
au chocolat.*



**BURGERS VEGGIE,
GUACAMOLE AUX POIS CHICHES ET
PICKLES D'OIGNONS ROUGES**

ASSIETTE ORIENTALE AUX GALETTES DE LENTILLES BELUGA

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



Lipides: 44 g - Glucides: 99 g
Fibres: 18 g - Protéines: 40 g



- 2 œufs
 - 1 botte d'oignons jeunes
 - 180 g de lentilles Beluga
 - 180 g de riz "Riso Roma Integrale" Vignola
 - 100 g de parmesan
 - 2 l d'eau
 - 4 c à s d'huile d'olive
 - 6 branches de persil plat
 - ½ botte d'origan
 - 3 c à s d'épices libanaises "Baharat" Al'Fez
 - Poivre et sel
- Pour les pains plats :**
- 1 kit pour pain marocain "Flatbread kit" Al'Fez

- 1 Versez le riz et les lentilles dans une casserole, ajoutez l'eau froide et portez à ébullition. Laissez mijoter 25 min à feu doux, puis égouttez-les et mettez-les dans un saladier.
- 2 Préparez les pains marocains en suivant les instructions sur l'emballage.
- 3 Préparez la sauce : mélangez le tahini avec l'eau, au fouet. Poivrez, salez et ajoutez du jus de citron selon vos goûts.
- 4 Taillez les crudités en fines tranches, à la mandoline. Prélevez les grains de la grenade : coupez-la en 2 horizontalement, tenez une moitié au-dessus d'un saladier et frappez dessus avec une louche ou autre, pour faire tomber les grains.
- 5 Faites revenir les oignons finement hachés dans une poêle, avec la moitié d'huile d'olive et les épices libanaises, pendant 5 min. Ajoutez-les au mix riz-lentilles, de même que les œufs, le persil et l'origan hachés, le parmesan râpé, du poivre et du sel. Mélangez bien.
- 6 Façonnez 8 galettes plates et faites-les dorer à feu modéré dans une grande poêle, avec 1 c à s d'huile d'olive. (Vous devrez faire 2 fournées de 4 galettes. Ajoutez 1 c à s d'huile pour la 2^e).
- 7 Servez les galettes avec le pain, les crudités et la sauce.

CHILI CON CARNE DE CERDO

⌚ 1.30 H + 12 H DE TREMPAGE 🍴 FACILE 💰 €€€ 👤 4 PERS.



Lipides: 43 g - Glucides: 60 g
Fibres: 23 g - Protéines: 41 g



- 450 g de haché de porc bio
 - 250 g de haricots rouges
 - 500 g de carottes bio
 - 3 poivrons (couleur au choix)
 - 4 oignons
 - 3 boîtes de tomates pelées en cubes (3 x 400 g)
 - 2 oranges
 - ½ citron bio
 - 200 g de yaourt nature
 - 2 x 3 l d'eau
 - 7 c à s d'huile d'olive
 - 2 gousses d'ail
 - 1 botte de coriandre
 - 2 brins de thym
 - 2 brins d'origan
 - 2 brins de romarin
 - 2 c à s de cumin en poudre
 - 2 c à s de paprika
 - Poivre de Cayenne
 - Poivre et sel
- 1 La veille, faites tremper les haricots dans de l'eau froide.
 - 2 Le lendemain, égouttez-les et mettez-les dans une casserole avec de l'eau et le citron pressé (jus + fruit). Portez à ébullition et laissez mijoter 1.10 h à feu doux.
 - 3 Préchauffez le four à 200 °C. Faites revenir les oignons taillés en lamelles et le haché dans une cocotte contenant 2 c à s d'huile d'olive. Ajoutez les gousses d'ail pressées, le thym, l'origan, le romarin, le cumin, le paprika et du poivre de Cayenne selon vos goûts. Quand tout est bien rissolé, ajoutez les tomates et portez à ébullition. Laissez mijoter doucement pendant 15 min. Ajoutez les haricots égouttés et poursuivez la cuisson 15 min. Rectifiez l'assaisonnement.
 - 4 D'autre part, étalez les carottes taillées en lamelles sur une plaque de four recouverte de papier cuisson. Ajoutez les poivrons épépinés et taillés en lanières. Mélangez le tout avec 4 c à s d'huile d'olive, du poivre et du sel. Faites rôtir 20 min.
 - 5 Pelez les oranges à vif et taillez-les en tranches. Mélangez le yaourt avec 1 c à s d'huile d'olive, du poivre et du sel.
 - 6 Servez le chili avec les légumes. Décorez de tranches d'orange et de coriandre. Accompagnez de sauce au yaourt.

Astuce Si vous avez oublié de faire tremper les haricots rouges, vous avez droit à une séance de rattrapage : cuisez-les pendant 2 h et hop, ni vu ni connu !

BURGERS VEGGIE, GUACAMOLE AUX POIS CHICHES ET PICKLES D'OIGNONS ROUGES

⌚ 25 MIN + 5 MIN DE CUISSON (+ 2 H DE REFROIDISSEMENT) 🍴 FACILE 💰 €€€ 👤 4 PERS.



Lipides: 42 g - Glucides: 48 g
Fibres: 17 g - Protéines: 30 g



- 4 burgers Greenway
 - 2 cœurs doux de little gem
 - 4 pains à hamburger bio
 - Sauce "Cowboy" Brussels Ketjep
 - 2 c à s d'huile d'olive
 - Poivre et sel
- Pour le guacamole :**
- 2 avocats
 - ½ citron
 - 120 g de pois chiches (poids égoutté)
 - 1 c à s de tahini
 - Poivre et sel
- Pour les pickles d'oignons rouges :**
- 750 g d'oignons rouges
 - 50 g de sucre de canne
 - 5 dl de vinaigre de cidre
 - 2 feuilles de laurier
 - 2 brins de thym
 - 10 grains de poivre noir
 - 1 c à c de sel

- 1 Préparez les pickles : épluchez les oignons, coupez-les en 8 et mettez-les dans un bocal avec le laurier, le thym et le poivre. Portez le vinaigre à ébullition avec le sucre et le sel. Versez dans le bocal et laissez refroidir pendant 2 h.
- 2 Préparez le guacamole : coupez la chair des avocats en morceaux et mixez-les avec le jus de citron, les pois chiches rincés et égouttés, le tahini, du poivre et du sel.
- 3 Faites dorer les burgers à l'huile d'olive, dans une grande poêle. Rectifiez l'assaisonnement.
- 4 Lavez la salade. Ouvrez les pains et réchauffez-les au toaster (ou 2 min au four, à 200 °C). Garnissez-les de guacamole, burgers, sauce Cowboy, pickles d'oignons rouges et salade. Dégustez sans attendre.

3 houmous maison

1 boîte de légumineuses égouttées, quelques ingrédients surprises, du tahini, un blender, et le tour est joué ! Voici 3 recettes de houmous qui vont donner du peps vos apéros et vos tartines.



LENTILLES-OIGNONS



1 boîte de lentilles (240 g, poids égoutté) • 3 c à s de tahini • 200 g d'oignons cuits • 1 c à s de curry • Jus de ½ citron • Poivre et sel

Lipides : 4 g - Glucides : 6 g
Fibres : 2 g - Protéines : 4 g



HARICOTS BLANCS- BETTERAVES



1 boîte de haricots blancs géants (240 g, poids égoutté) • 200 g de baby-betteraves cuites au vinaigre balsamique bio • 3 c à s de tahini • Jus de ½ citron • Jus de 3 cm de gingembre râpé et pressé • Poivre et sel

Lipides : 4 g - Glucides : 5 g
Fibres : 3 g - Protéines : 34 g



POIS CHICHES-CAROTTES



1 boîte de pois chiches (240 g, poids égoutté) • Jus de ½ citron • 3 c à s de tahini • 200 g de carottes cuites • 1 botte de coriandre fraîche • 1 c à c de cumin • Poivre et sel

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



Bienvenue au pays du bon lait



Le lait Joyvalle, c'est du lait de qualité AA. Grâce aux exigences très strictes imposées par le label de qualité AA, le délicieux goût du lait est conservé. En plus, le lait Joyvalle est par nature riche en calcium et enrichi en vitamine D. Et ces nutriments contribuent à la croissance normale et le développement des os chez les enfants.

C'est merveilleux de grandir au pays de Joyvalle !

LA SICILE, TERRE D'ORANGES SANGUINES

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 Mélanie qui nous accompagne, direction la Sicile et les vergers d'Alessandro Barbera. Ce dernier lui a dévoilé tous les secrets qui se cachent derrière les meilleures oranges sanguines du coin. Et Mélanie en profite pour partager avec vous une recette qui fait la part belle à ces délicieux agrumes.



L'interview de Mélanie Turchet

Mélanie n'arrête jamais. Super organisatrice d'activités pour ses deux garçons (Alex et Noah), elle est aussi passionnée de pâtisserie, de déco, de voyages... Entre travail et famille, elle trouve même le temps de tenir un super chouette blog famille-*lifestyle* melimelodemel.com et un compte Instagram [@melimelodemelblog](https://www.instagram.com/melimelodemelblog). C'est une super *woman*, oui-oui !



22/02/2018



ADRANO, AU PIED DE L'ETNA, EN SICILE



18 °C

Situé à 40 km de Catane, entre montagnes et champs d'orangers, Adrano est un des plus anciens villages de la région de l'Etna. Aujourd'hui, c'est une petite ville (36 000 habitants) qui possède un château normand et un centre historique qui valent le coup de s'y arrêter. Mais ce qu'on a surtout aimé, c'est son authenticité ! Adrano est aussi un bon point de départ pour entrer dans le parc national de l'Etna.



LA VIDÉO DE NOTRE VOYAGE EN SICILE ?

Découvrez-la sur
<https://dlhz.be/orangessanguines>



Mélanie Turchet,
notre heureuse lectrice.

Alessandro Barbera,
notre producteur
d'oranges sicilien.



En janvier-février, on est tous en manque de soleil. Heureusement, c'est exactement à ce moment-là qu'arrivent les oranges sanguines de Sicile. Mais comment sont-elles cultivées ? Et pourquoi ont-elles la chair rouge ? Pour en savoir plus sur ces délicieux agrumes à la saveur acidulée, nous nous sommes rendus au pied de l'Etna, le plus haut volcan en activité d'Europe, dans les vergers d'Alessandro, le petit-fils de la famille Barbera. Un Sicilien qui perpétue le savoir-faire de son grand-père et soigne ses fruits avec la même rigueur et la même passion que son ancêtre.

Alessandro nous invite d'abord à le suivre en contrebas de son orangeraie, là où coule une source d'eau limpide. "Tout part de là", nous explique-t-il. "C'est avec cette eau pure, naturelle, que j'arrose mes arbres." "Et d'où vient cette eau ?", demande Mélanie. "En hiver, il y a beaucoup de neige sur l'Etna (pour le plus grand bonheur des skieurs - NDLR). C'est cette neige, quand elle fond au printemps, qui alimente nos sources."

Le Sicilien nous emmène ensuite dans son orangeraie. Il nous confie alors le grand secret pour obtenir des oranges sanguines : des nuits froides et des journées chaudes. Comme c'est le cas ici, au pied de l'Etna. Mais la terre est tout aussi essentielle, et celle de Sicile, volcanique et extrêmement fertile, est particulièrement adaptée aux agrumes.

Toutes ces explications nous ont mis l'eau à la bouche, Alessandro nous tend des quartiers d'oranges qu'il vient de cueillir. Chacun y va de son petit commentaire : "Mmm... C'est frais !", "Il y a un bel équilibre entre le sucre et l'acidité", "Vous remarquez ce petit arrière-goût de fruits des bois ?". Vu d'ici, l'hiver est une saison magnifique.

MÉLANIE TURCHET : "Bonjour Alessandro. Pour avoir des oranges sanguines, il faut des nuits froides et des journées chaudes. Pourquoi ?"

ALESSANDRO BARBERA : "Buongiorno Mélanie. C'est très simple : quand les oranges subissent de grands écarts de température, pour se défendre, elles produisent un pigment : l'anthocyane (le même qu'on retrouve dans les mûres, les cerises, les aubergines... - NDLR), et c'est ce pigment qui donne aux oranges leur couleur rouge. Voilà pourquoi le microclimat qui règne ici, au pied de l'Etna en hiver, est idéal. Le jour, il fait entre 15 et 18 °C, et la nuit, entre 2 et 5 °C."

MÉLANIE : "Qu'est-ce qui différencie une orange sanguine d'une orange classique ?"

ALESSANDRO : "Au départ, ce n'est pas la même variété d'orange. Si vous exposez une orange classique aux

mêmes écarts de température, elle ne deviendra jamais rouge, parce qu'elle ne produira pas le fameux pigment. Et c'est ce pigment qui fait toute la différence. Il modifie la couleur, bien sûr, mais aussi la teneur en vitamine C. Une orange sanguine peut contenir jusqu'à 40% de vitamine C en plus qu'une orange normale ! Et au niveau du goût, une orange sanguine a une saveur légèrement plus acidulée, qui rappelle parfois le goût des fruits rouges qu'on trouve dans les sous-bois."

MÉLANIE : "Quand j'achète vos oranges sanguines, comment savoir si elles sont mûres ?"

ALESSANDRO : "Le plus important, c'est de respecter les périodes de coupe (cueillette), et nous faisons très attention à cela. Il faut être patient et attendre que les oranges soient arrivées à maturité sur l'arbre avant de les cueillir. Pour déterminer le bon moment, nous effectuons régulièrement des contrôles (quelques oranges sont vérifiées par le contrôleur de qualité d'Alessandro - NDLR). Et je peux vous garantir qu'avant d'arriver chez vous, mes oranges sont 100% mûres."

"Une orange sanguine peut contenir jusqu'à 40% de vitamine C en plus qu'une orange normale."

MÉLANIE : "En quoi vos méthodes de production sont-elles naturelles ?"

ALESSANDRO : "Mes orangers, ce sont comme mes enfants. Je n'utilise pas l'eau du fleuve pour arroser, mais uniquement de l'eau de source. En plus, je la filtre pour qu'elle soit bien propre. Je ne vais pas donner de l'eau sale à mes enfants ! Le jus que vous trouvez dans mes oranges est pur et naturel. Je n'utilise pas non plus de glyphosate pour les pieds de mes orangers. Et on enlève les mauvaises herbes de manière mécanique : à la main ou au tracteur."

Pas de glyphosate, quelle bonne nouvelle pour les motivés du mieux !

MÉLANIE : "Comment les Siciliens consomment-ils les oranges sanguines ?"

ALESSANDRO : "De plein de façons. On les déguste comme ça, nature. Mais on les utilise aussi en pâtisserie, on en fait des confitures... et bien sûr, la fameuse salade sicilienne ! Un mélange d'oignons jeunes, de tranches d'oranges sanguines, d'origan, le tout arrosé d'huile d'olive. En Sicile, c'est une de nos meilleures spécialités (geste - italien - de la main à l'appui) !"

L'Etna était spécialement actif lors de notre voyage. Résultat des courses ? Notre avion est resté cloué au sol 24 h avant d'avoir l'autorisation de décoller !


EN 4 ÉTAPES

Les oranges sanguines

1

LA CUEILLETTE

Dès le mois de décembre, quand les premières oranges arrivent à maturité, la récolte commence (elle durera jusqu'en mars). Chaque matin dans les vergers d'Alessandro, les fruits sont récoltés à la main, comme le veut la tradition.


2

L'EXPÉDITION

Elles sont ensuite délicatement déposées dans des cageots spéciaux (perméables à l'air) qui partiront, en fin de matinée, vers l'unité de production de Barbera. Pas de perte de temps pour préserver toute la fraîcheur.


3

LE LAVAGE

Les oranges sont soigneusement lavées à l'eau claire. Quand on vient d'un verger au pied de l'Etna, un léger rinçage s'impose pour éliminer les poussières !


4

LE TRI

Les oranges sont triées à la main selon leur calibre, leur couleur et leur forme : c'est ce qui fait que chez Delhaize, vos oranges sanguines sont toujours aussi belles. Et celles qui présentent un défaut seront transformées en jus... Rien ne se perd !



LA SICILE RÉUNIT LES **CONDITIONS IDÉALES** POUR CULTIVER LES ORANGES SANGUINES :

- 1** Une terre volcanique particulièrement fertile
- 2** De nombreuses sources d'eau pour l'irrigation
- 3** Des nuits froides et des journées chaudes

Pour Alessandro, la Tarocco c'est "la meilleure orange au monde !"

TAROCCO

Une demi-sanguine

SIGNE PARTICULIER

Grosse et souple au toucher

COULEUR

Peau orange pigmentée de points rouges et pulpe rouge orangé

PÉRIODE

De janvier à mars

SAVEUR

Sucrée

ON L'ADORE

C'est l'orange "de table" qu'on savoure nature, en marmelade, en pâtisserie...



LE MINIGUIDE PRATIQUE

ANTHOCYANE

C'est le nom du pigment naturel qui donne sa couleur aux oranges sanguines, mais aussi aux cerises, aux mûres, aux myrtilles... et même aux feuilles en automne !

Championne en VITAMINE C

Une vraie orange sanguine peut contenir jusqu'à 40% de vitamine C en plus qu'une orange normale, et ça, en hiver, ça vaut de l'or !

Février - mars

C'est la meilleure période pour savourer les oranges sanguines de Sicile (mais vous en trouverez jusqu'au début d'avril dans votre supermarché Delhaize).

4 JOURS Il n'en faut pas plus pour que vos oranges sanguines passent de l'arbre à votre corbeille à fruits (elles sont acheminées de Sicile par camion).

JUS FRAIS !

Pour vous, "petit-déjeuner" rime avec "jus d'orange pressée" ? Pour qu'il soit super frais, mettez vos oranges au frigo la veille au soir (et pas le reste du temps).

La recette
de Mélanie !



PANNA COTTAS AUX ORANGES SANGUINES

⌚ 20 MIN + 2 H DE RÉFRIGÉRATION 🍴 FACILE
🍽️ €€€ 👤 4 PERS.



Lipides: 28 g - Glucides: 20 g
Fibres: 1 g - Protéines: 4 g



- 4 à 5 oranges sanguines
- 3,5 dl de crème fraîche (40% de m.g.)
- 50 g de sucre fin
- 1 c à c de vanille en poudre
- 3 ½ feuilles de gélatine

- 1** Faites tremper et ramollir 2 feuilles de gélatine dans de l'eau froide.
- 2** Chauffez doucement la crème avec la vanille et le sucre, jusqu'à ce que ce dernier soit bien fondu. Hors du feu, ajoutez les feuilles de gélatine essorées et mélangez bien. Répartissez dans 4 verres et faites prendre 1 h au frigo.
- 3** Faites tremper et ramollir 1 ½ feuilles de gélatine dans de l'eau froide.
- 4** Pressez le jus de 3 oranges. Il vous en faut ± 1,8 dl. Filtrez-le.
- 5** Essorez les feuilles de gélatine et faites-les fondre doucement dans un poêlon avec 4 c à s de jus. Retirez du feu et ajoutez progressivement le reste du jus. Versez sur les panna cottas et faites prendre encore 1 h au frigo.
- 6** Pelez 1 orange à vif, prélevez-en les segments et taillez-les en petits morceaux. Égouttez-les et répartissez-les sur les panna cottas. Servez frais.

Astuce Vous pouvez aussi faire infuser ½ gousse de vanille grattée pendant 15 min dans la crème chaude.

ALORS, C'ÉTAIT COMMENT ?

“Ma première impression en arrivant : cette orangerie avec vue sur l'Etna, quel paysage impressionnant ! Nous avons passé la journée à visiter les vergers d'Alessandro, à goûter ses oranges (quel délice) et écouter ses explications. J'ai appris plein de choses. Et puis, quel homme adorable et passionné ! J'ai aussi découvert qu'ici, travailler en famille, c'est très important, et ça m'a beaucoup touchée - on devrait en prendre de la graine en Belgique ! Merci à Delhaize pour cette incroyable aventure !”



**VOUS AUSSI, REJOIGNEZ
NOTRE POOL D'AMBASSADEURS.**

Inscrivez-vous sur
[www.ambassadeurs.
delhaize.be](http://www.ambassadeurs.delhaize.be) 

Catane

EN 3 BONNES ADRESSES

Pour vous rendre au pied de l'Etna, prenez l'avion jusqu'à Catane. Profitez-en pour vous balader dans cette belle cité baroque - le centre, plutôt petit, se parcourt à pied - et pour faire un ou deux détours gourmands !



LE TRE BOCHE

Restaurant très prisé des habitants de Catane. Les propriétaires sont pêcheurs, donc arrivage quotidien de poissons frais garanti ! Rougets, soles, espadon, sardines, dorade, poulpe (vivant !)... sont présentés à l'entrée dans un grand frigo ouvert. On fait son choix devant l'étal et les poissons sont servis. Souvent crus (c'est la spécialité de l'endroit), parfois cuits (mmm... la dorade au four en croûte de sel). Côté vins, la carte regorge des meilleurs crus locaux.

Via Ingegnere 11
95129 Catania
Ristorante Tre Bocche



PASTICCERIA SAVIA

Depuis 1897, Savia est considérée comme la meilleure pâtisserie de Catane. Royaume de la ricotta, de la pistache et de la pâte d'amandes, on y déguste les incontournables de la pâtisserie sicilienne (Cannoli, Seins de Sainte Agathe, petits gâteaux aux amandes...), mais aussi de très bonnes glaces. Et si vous n'êtes pas un bec sucré, il y a aussi des en-cas salés, comme les Arancini al ragù. Chez Savia, il y a souvent la file, et c'est plutôt bon signe.

Via Etnea 302 - 304
95131 Catania
www.savia.it



PIZZERIA SETTE PIÙ

Une adresse recommandée par notre producteur sicilien. Pour être honnête, nous n'avons pas eu le temps d'y aller, mais d'après nos renseignements, les pizzas sont très gourmandes, et en majorité garnies de produits de la région : tomates, olives, fromages, poissons... Il y a même une pizza aux pistaches ! Détail amusant : la pizzeria a été sacrée "Championne du monde de la pizza" à Las Vegas en 2017.

Via Sant'Euplio 78
95124 Catania
7 + Nicolosi - Catania



UNE VIANDE DE PORC 100 % DURABLE DE L'ÉTABLE À VOTRE ASSIETTE

Circuit court

Si vous aimez **la maîtrise et la passion**, voilà Breydel. Nous sommes spécialisés dans la viande de porc élevée en exclusivité chez quelques fermiers locaux et préparée d'une façon **durable et artisanale**. Notre cuisson au four traditionnel et un mélange d'épices secret donnent aux charcuteries Breydel leur goût unique.

En plus, grâce à notre circuit court, chaque viande est traçable à 100 % pour que vous sachiez ce que vous mangez. Mieux encore : avec notre approche cinq étoiles innovante, nous soulignons notre **engagement pour l'homme, l'environnement et les animaux**.

BREYDEL ★ HONNÊTE ★ LOCAL ★ UNIQUE ★ EXPERT ★ FIER

Nous sommes particulièrement attentifs au bien-être des porcs. Nous veillons notamment à leur donner une alimentation saine et suffisamment d'espace. Nous limitons notre empreinte écologique et choisissons résolument pour l'énergie durable. Voulez-vous en savoir plus?

Goûtez la convivialité

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

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



Breydel
★★★★

Découvrez l'histoire complète sur www.breydel.be et **gagnez de savoureux produits Breydel !**

www.breydel.be f

LE CÉLÈBRE JAMBON

QUI VIENT DES ARDENNES



Notre jambon d'Ardenne était déjà apprécié à la fin du moyen-âge par les gourmands locaux, ainsi que les gourmets de France et d'Italie. Jusqu'au 19^e siècle, le jambon est souvent offert en cadeau ou échangé contre d'autres spécialités régionales. Mais son excellente réputation pousse certains à le copier. Pour empêcher cela, sa recette a été protégée par un décret royal en 1974 et par l'attribution du label de qualité européen "IGP". Ce label garantit que le jambon d'Ardenne ne peut être produit que dans les Ardennes belges.



LES IGP* ?
On les adore !



* Indication Géographique Protégée.

* Reconnu comme IGP par l'Union européenne.

#HELLOLESMOTIVÉSDUMIEUX

Achetez belge pour contribuer à l'avenir de ces produits fantastiques !



UNE RACE UNIQUE : LE PIÉTRAIN

Le jambon d'Ardenne doit d'abord son nom et sa réputation au piétrain. Cette race de porc belge à la peau claire... avec des taches noires et parfois rouille. Chaque animal fournit beaucoup de viande par rapport à son poids. D'où son surnom de "cochon aux quatre jambons".

UN SECRET BIEN GARDÉ

Chaque artisan charcutier sait que le salage d'un jambon est une tâche délicate. Le jambon doit être suffisamment salé pour bien conserver. Mais un jambon trop salé ne vaut rien et l'injection de saumure est interdite. À St-Hubert, le salage se fait en deux étapes : d'abord le salage à sec au sel de Guérande, ensuite le bain de saumure. Résultat ? Un salage stable et uniforme avec un taux de sel inférieur aux autres jambons.

MERCI, BAUDOUIN !

Depuis 1974, notre jambon d'Ardenne est protégé par un arrêté royal et depuis 1996, il bénéficie d'un label IGP. Ce label garantit que le jambon de St-Hubert est salé, mûri et fumé dans les Ardennes.

La méthode de PRODUCTION ARTISANALE

1 La base

Tout commence par un jambon frais. Pour un jambon de qualité, il est essentiel que les porcs aient été nourris et élevés durablement, avec de la nourriture à base de produits belges.



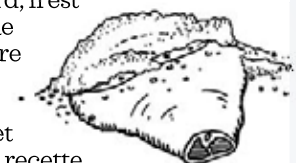
2 Le désossage

Le cœur est, comme son nom l'indique, le morceau de choix du jambon. Désossé, il pèse $\pm 6 \frac{1}{2}$ kg. Le jambon est soumis à des contrôles rigoureux, parce que pour obtenir un produit régional parfait, il faut que la matière première soit parfaite.



3 Le salage

Le jambon est ensuite séché au sel et quelques jours plus tard, il est trempé dans un bain de saumure. Cette saumure est aromatisée avec du thym, du laurier, des baies de genièvre et des clous de girofle. La recette complète est évidemment un secret jalousement gardé.



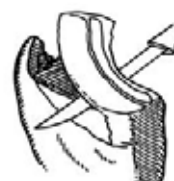
4 Le fumage

Le jambon est légèrement fumé sur des braises de bois de chêne et de hêtre. Il va ensuite sécher pendant près de 3 mois à l'air pur des hauts plateaux ardennais.



5 Le découpage

Le jambon a maintenant une belle forme de cobourg et il est entièrement dégraissé.



RAYON CHARCUTERIE

**Je veux
goûter**



JAMBON D'ARLENNE TASTE OF INSPIRATIONS (80 G)

Ce jambon d'Ardenne doit son goût typique à son fumage à la sciure de chêne et de hêtre, mêlée à des baies de genévrier sauvage.

Découvrez 2 recettes de Seppe Nobels à base de jambon d'Ardenne !





**JAMBON D'ARDENNE, OIGNONS
ROUGES À LA CRÈME DE CASSIS ET
PURÉE DE BETTERAVES**

↖ **Slow food**
VS
Fast food ↗

En marge de chaque petite histoire locale, Seppa vous propose une mini *battle* entre 2 recettes. Vous êtes plutôt *slow* ou *fast food* ?



**CROQUE MADAME AU JAMBON
D'ARDENNE, PICKLES DE RADIS**

JAMBON D'ARDENNE, OIGNONS ROUGES À LA CRÈME DE CASSIS ET PURÉE DE BETTERAVES

⌚ 30 MIN + 2.30 H DE CUISSON 🍴 FACILE

🍷 €€€ 👤 8 PERS.



Lipides: 16 g - Glucides: 24 g
Fibres: 7 g - Protéines: 13 g



- 160 g de jambon d'Ardenne taste of Inspirations
- 2 gros oignons rouges
- 150 g d'olives noires bio
- ½ citron vert
- 1 dl d'eau
- 1 dl de crème de cassis
- Sel

Pour la purée de betteraves rouges :

- 4 betteraves rouges
- 3 c à s d'huile de colza
- 5 brins de thym
- 5 brins de romarin
- 1 tête d'ail
- 5 baies de genévrier
- 5 clous de girofle
- Piment d'Espelette
- Fleur de sel

❶ Préparez la purée de betteraves rouges : préchauffez le four à 170 °C. Déposez les betteraves entières, non pelées, dans un plat. Ajoutez la tête d'ail entière coupée en 2 horizontalement et arrosez le tout avec l'huile de colza. Entourez-les avec les autres ingrédients indiqués et faites cuire 1.30 h au four. Laissez refroidir.

❷ Baissez la température du four à 120 °C. Dénoyautez les olives noires et hachez-les finement. Étalez-les sur une plaque de four recouverte de papier cuisson. Faites-les sécher 1 h au four.

❸ Épluchez les oignons rouges en veillant à ne pas abîmer la base. Coupez-les en 4 et mettez-les dans un petit poêlon avec l'eau, la crème de cassis, le jus du citron vert et du sel. Portez à ébullition et laissez mijoter 10 min à feu doux. Laissez reposer.

❹ Pelez les betteraves et mixez leur chair avec du piment d'Espelette. Salez. Mettez la purée obtenue dans une poche à douille.

❺ Disposez les tranches de jambon en chiffonnade sur les assiettes. Détachez les couches des oignons et garnissez les plus grandes de purée de betteraves. Déposez-les sur les assiettes et saupoudrez le tout de miettes d'olives séchées. Servez à température ambiante.

Astuce Utilisez le reste des olives séchées sur une salade, des œufs sur le plat...



↖ Seppe Nobels

CHEF CHEZ DELHAIZE

- **Vous connaissez peut-être** son célèbre restaurant Graanmarkt 13 à Anvers ou ses différents livres de cuisine. Il est également membre du jury de l'émission TV flamande Grillmasters.
- **Aime...** les légumes du printemps pour leur jolie palette de couleurs.
- **N'aime pas...** les légumes surcuits sans structure.
- **Chef préféré** Frank Fol

CROQUE MADAME AU JAMBON D'ARDENNE, PICKLES DE RADIS

⌚ 30 MIN (+ 2 H DE REFROIDISSEMENT) 🍴 FACILE 🍷 €€€ 👤 4 PERS.



Lipides: 37 g - Glucides: 40 g
Fibres: 4 g - Protéines: 31 g



- 160 g de jambon d'Ardenne taste of Inspirations
- 4 jaunes d'œufs
- ½ botte de radis
- 1 citron bio
- 8 tranches de pain gris Le Fermier
- 8 tranches de fromage Averbode
- 3 c à s de mayonnaise (faite maison, de préférence)
- Harissa en tube
- Sumac
- Fleur de sel

Pour les pickles de radis :

- 2 bottes de radis
- 75 g de sucre fin
- 75 g de miel
- 3,5 dl d'eau
- 1 dl de vinaigre de vin blanc
- 2 feuilles de laurier
- 5 baies de genévrier
- 2 clous de girofle
- 2 anis étoilés
- 30 g de sel

❶ Préparez les pickles : nettoyez les radis en leur laissant une partie des tiges. Tassez-les dans un bocal type Weck. Portez l'eau à ébullition avec tous les autres ingrédients indiqués. Versez sur les radis (ils doivent être entièrement immergés), fermez et conservez jusqu'à 3 semaines dans un endroit frais, mais pas au frigo.

❷ Garnissez la moitié des tranches de pain avec 1 tranche de fromage chacune, répartissez-y le jambon, recouvrez avec le reste du fromage et fermez avec les autres tranches de pain. Faites griller les croques sans matière grasse dans un gril ou à la poêle.

❸ Pendant ce temps, coupez les radis en 2 et mélangez la mayonnaise avec de la harissa, dosée selon vos goûts.

❹ Coupez les croques en 2, déposez un jaune d'œuf et râpez un peu de zeste de citron par-dessus. Servez avec la mayonnaise, les radis crus et les pickles, ainsi qu'un peu de sumac et de fleur de sel.

Astuce N'hésitez pas à préparer vos pickles plusieurs jours à l'avance : plus vous attendrez, meilleurs ils seront. Pour donner plus de caractère à vos croques, n'écroûtez pas le fromage.

“

L'œuf est un produit
génial. Il est bon
marché et on peut en
faire des tas de bonnes
choses. D'une omelette
toute simple à un
dessert de chef.
Let's go for it !



5 TECHNIQUES POUR UN ŒUF PARFAIT

Cuire un œuf, tout le monde en est capable (ou presque !). Mais il y a œuf et œuf. Et Jeroen vous propose de le rejoindre en cuisine pour revoir vos classiques et (re-)découvrir tout ce dont cet œuf qu'on croit connaître est capable.

TECHNIQUE #1

FRIRE



Œuf à l'écossaise, nid d'oiseau ou boulette surprise : et vous, vous l'appellez comment cette boulette de viande avec un œuf dur au milieu ? Et – plus important – quelle technique utilisez-vous pour que votre œuf soit parfait dans une boulette tout aussi parfaite ? Tout est question de calculs ! Cuisez vos œufs dans l'eau pendant 5 min, puis rafraîchissez-les à l'eau froide. Écalez-les. Utilisez exactement 150 g de viande par boulette pour obtenir une couche de 1,5 cm de viande tout autour. Roulez délicatement les œufs dans le haché pour former des boulettes rondes. Faites-les frire pendant 4.30 min à 190 °C ou cuisez au four pour une version un rien plus légère. Servez avec une sauce tomate, madère ou une ratatouille.



<http://dlhz.be/nidsdoiseaux>



**TA MISSION
EST SUPER
AMBITIEUSE.
TU DOIS ROULER
DES BOULETTES
PARFAITES !**

*Roulez vos nids d'oiseau
avant de les frire dans
du panko pour obtenir
une croûte bien croquante.*

NIDS D'OISEAUX

TECHNIQUE #2

POCHER AU BOUILLON



Les Japonais sont les maîtres du onsen tamago : c'est la cuisson d'un œuf à basse température dans de l'eau originaire de sources d'eau chaude naturelles (en japonais, *tamago* veut dire œuf et *onsen*, source d'eau chaude). La température idéale ? 70 °C. Jeroen s'est inspiré de cette technique de cuisson traditionnelle, mais utilise un bouillon maison bien relevé pour donner encore plus de goût. Il verse délicatement les œufs battus dans le bouillon chaud, ce qui forme immédiatement des filaments d'œuf cuit. Un *must* à essayer à la maison !



Oubliez le minestrone, voici la soupe-repas par excellence. Délicieusement légère et pleine de légumes.



<http://dlhz.be/potagechinois>

POTAGE CHINOIS AUX ŒUFS

Les recettes ?
C'est en p. 60 !



MÉLANGE LES ŒUFS DANS UNE PETITE CRUCHE.

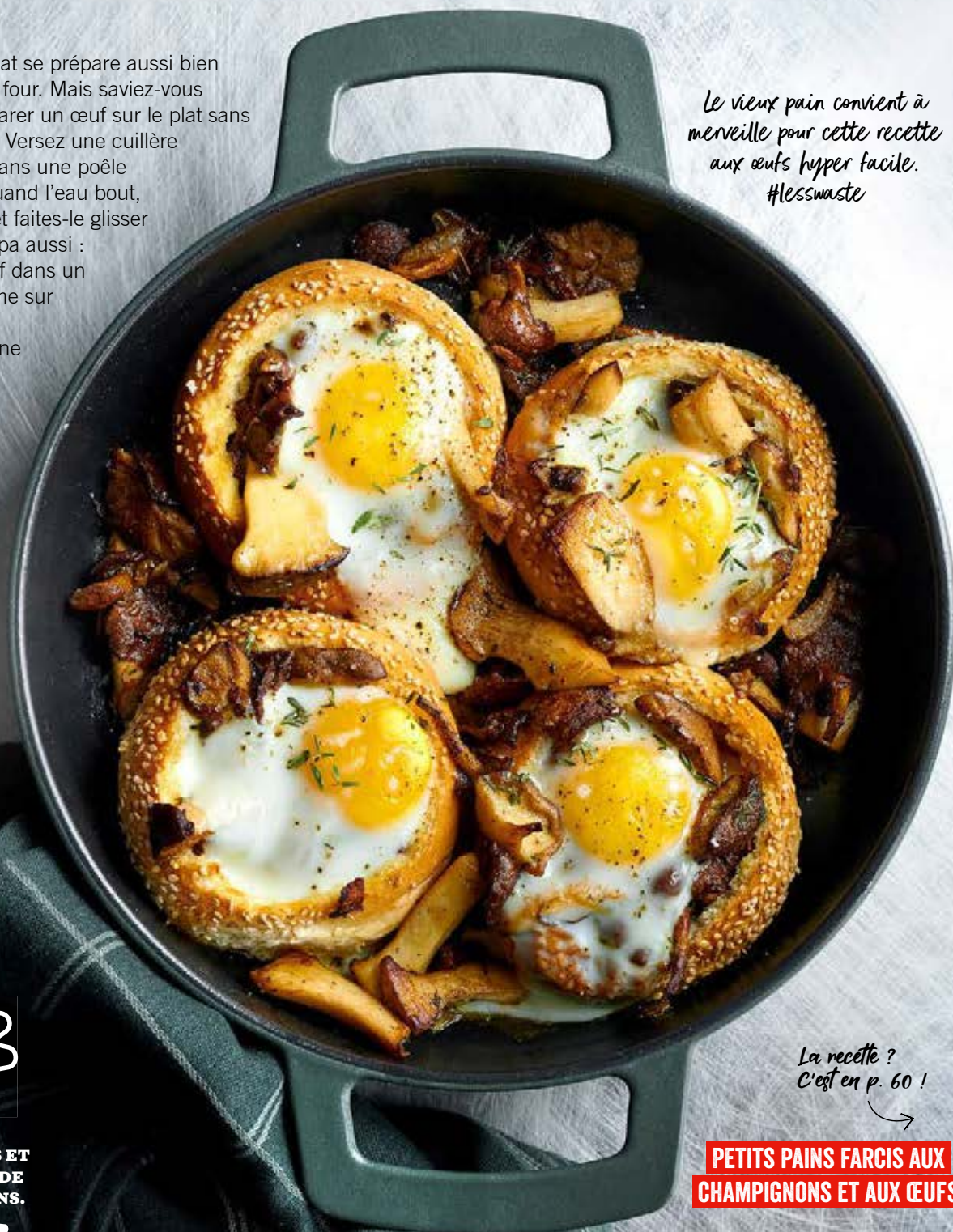
TECHNIQUE #3

ENFOURNER



Un œuf sur le plat se prépare aussi bien à la poêle qu'au four. Mais saviez-vous qu'on peut préparer un œuf sur le plat sans matière grasse ? Versez une cuillère à soupe d'eau dans une poêle antiadhésive. Quand l'eau bout, cassez un œuf et faites-le glisser dans l'eau. Sympa aussi : cassez votre œuf dans un petit pain (comme sur la photo) ou un légume évidé (une tomate p. ex.). Faites cuire 12 à 15 min au four à 180 °C. Assaisonnez de poivre du moulin et de fleur de sel.

Le vieux pain convient à merveille pour cette recette aux œufs hyper facile. #lesswaste



**VIDE LES
PETITS PAINS ET
GARNIS-LES DE
CHAMPIGNONS.**

*La recette ?
C'est en p. 60 !*



**PETITS PAINS FARCIS AUX
CHAMPIGNONS ET AUX ŒUFS**

TECHNIQUE #4

CUIRE À L'EAU



Cuire un œuf dans de l'eau, ça paraît facile. Mais avec cette technique toute simple, vous allez l'*upgrader* rien qu'en mesurant avec précision la température de l'eau et le temps de cuisson. Saviez-vous qu'un œuf cuit à 65 °C pendant 1 heure est plus ferme qu'un œuf mollet et plus onctueux qu'un œuf cuit dur ? Le résultat, c'est un œuf avec un jaune crémeux et un blanc velouté. Alors, prêt(e) à relever ce défi ?



Vous voulez connaître tous les temps de cuisson exacts d'un œuf ? Rendez-vous en p. 61 !

SALADE DE HARICOTS BLANCS AU PROSCIUTTO,

DRESSING À L'ESTRAGON

RECETTE EN EXCLU SUR DELHAIZE.BE



**RÉGLE LA MINUTERIE...
ET NE PERDS PAS
LE TEMPS DE VUE.
TIC TAC!**



NOUVEAU

SPECULOOS!



CHOCO!
NOISSETTE

FAIS CROUSTILLER TON SNACK

Le nouveau Danio Nature sucré, accompagné de délicieux morceaux de chocolat au lait et de noisettes caramélisées ou de speculoos, est le partenaire idéal pour ta pause gourmande.

TECHNIQUE #5

FOUETTER



La meringue, c'est du blanc d'œuf battu en neige. Mais il existe deux types de meringues, la française et l'italienne. La meringue française est préparée avec du blanc d'œuf cru et deux fois la quantité de sucre. Elle est idéale pour former facilement des meringues. Pour la meringue italienne, on continue de battre les blancs d'œufs en neige avec du sirop de sucre à 121 °C. On obtient alors une meringue ferme, parfaite pour garnir une tarte au citron.



**REMPLIS LA
POCHE À DOUILLE
DE BLANCS D'ŒUFS
ET COMPOSE LES
MERINGUES !**

*La moitié de cette
recette peut se préparer
à l'avance !*

**CHAQUE ŒUF PORTE UN CODE
AVEC UNE SIGNIFICATION SPÉCIFIQUE !**



système d'élevage

pays producteur

nr. producteur

+ nr. d'échantillon

MERINGUES AU LEMON CURD

*La recette ?
C'est en p. 60 !*

NIDS D'OISEAUX

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

447 kcal
Lipides : 27 g - Glucides : 12 g
Fibres : 1 g - Protéines : 36 g



- 600 g de haché de poulet bio
- 4 œufs
- 50 g de farine
- 2 c à s de vinaigre
- 30 g de beurre
- 2 brins de thym
- Poivre et sel

❶ Préchauffez le four à 180 °C. Plongez doucement les œufs dans un grand poêlon d'eau bouillante additionnée de vinaigre et comptez 5 min de cuisson à la reprise de l'ébullition. Égouttez-les et laissez-les tremper dans de l'eau froide. Écalez-les délicatement.

❷ Mélangez le haché avec le thym haché et rectifiez l'assaisonnement. Divisez-le en 4 parts. Aplatissez-les et enfermez-y les œufs en formant 4 grosses boulettes. Roulez-les dans la farine et faites-les dorer rapidement sur les 2 faces dans une poêle, avec le beurre. Poursuivez la cuisson 30 min au four.

❸ Servez chaud, avec du coulis de tomates et du riz.

Astuce Cuissez 1 ou 2 œufs "de secours" en cas de crevaillon au moment de les écaler !

PETITS PAINS FARCIS AUX CHAMPIGNONS ET AUX ŒUFS

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

342 kcal
Lipides : 23 g - Glucides : 20 g
Fibres : 3 g - Protéines : 14 g



- 4 œufs
- 400 g de champignons "Trio gourmet" bio
- 1 échalote
- 4 pains à hamburger aux graines de sésame bio
- 2 c à s d'huile d'olive
- 40 g de beurre
- 1 gousse d'ail
- Poivre et sel

❶ Préchauffez le four à 180 °C. Coupez un chapeau aux petits pains, videz-les, disposez-les dans un plat et badigeonnez-les d'huile d'olive. Faites-les dorer 6 min au four.

❷ Hachez finement l'échalote, écrasez la gousse d'ail et coupez les champignons en gros morceaux. Faites rissoler le tout à bon feu dans une grande poêle, avec le beurre chaud. Poivrez et salez.

❸ Remplissez les petits pains avec les champignons et faites un puits au centre. Cassez-y les œufs, poivrez et salez. Faites prendre 12 à 15 min au four, selon vos goûts.

❹ Servez chaud, en entrée ou pour un brunch. Super aussi comme petit repas, avec une salade.

Astuce Il vous reste des pistolets de la veille ? Ça tombe bien, ils seront parfaits pour cette recette !

POTAGE CHINOIS AUX ŒUFS

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

179 kcal
Lipides : 11 g - Glucides : 9 g
Fibres : 5 g - Protéines : 8 g



- 2 œufs
- 4 petites carottes
- 100 g de mange-tout
- 125 g de mini maïs
- 110 g de pointes d'asperges vertes
- 150 g de champignons shimeji blancs
- 1 botte d'oignons jeunes
- 1 oignon
- 4 c à c de graines de sésame
- 1,5 l d'eau
- 1 cube de bouillon de volaille
- 2 c à s de sauce soja
- 2 sachets de pâte pour soupe miso Saitaku (2 x 18 g)
- 4 c à s d'huile chinoise pour wok
- 1 piment rouge
- 1 tige de citronnelle
- 3 cm de gingembre

❶ Épluchez les carottes et émincez-les finement, de la même façon que les mange-tout, les mini maïs et les pointes d'asperges. Supprimez la base des champignons. Réservez.

❷ Hachez finement l'oignon et le gingembre. Taillez le piment épépiné en fines lamelles et fendez la tige de citronnelle. Faites revenir le tout 2 min à feu modéré dans une cocotte contenant l'huile. Ajoutez l'eau, le cube de bouillon et la pâte pour soupe miso. Portez à ébullition et ajoutez les légumes. Laissez mijoter 2 min.

❸ Battez les œufs en omelette dans un pichet. Retirez la citronnelle de la soupe, ajoutez la sauce soja et maintenez-la sur feu doux. Créez-y un tourbillon en la mélangeant vivement au fouet. Versez-y doucement les œufs : ils vont se figer immédiatement en formant des filaments.

❹ Ajoutez les oignons jeunes émincés et servez bien chaud, saupoudré de graines de sésame.

MERINGUES AU LEMON CURD

⌚ 20 MIN + 1 H DE CUISSON 🍴 FACILE 💰 €€€ 👤 6 PERS.

231 kcal
Lipides : 9 g - Glucides : 25 g
Fibres : 0 g - Protéines : 3 g



- 2 œufs
- 2 citrons
- 1 c à s rase de fécule de maïs
- 100 g de sucre impalpable
- 100 g de sucre fin
- 50 g de beurre

❶ Veillez à ce que les œufs soient à température ambiante pour pouvoir les monter en neige facilement.

❷ Préchauffez le four à 110 °C. Montez les blancs en neige (réservez les jaunes), en ajoutant progressivement le sucre impalpable. Continuez à fouetter jusqu'à obtention d'une meringue lisse et brillante. Déposez 6 tas ovales sur une plaque de four recouverte de papier cuisson et creusez-les un peu. Cuissez-les 1 h au four.

❸ Préparez le lemon curd : délayez la fécule de maïs dans un poêlon avec le jus des citrons (6 cl). Ajoutez le beurre coupé en morceaux et le sucre fin. Portez doucement à ébullition, tout en fouettant. Laissez épaissir 2 min et retirez du feu. Ajoutez les jaunes d'œufs battus en fouettant vivement. Laissez refroidir, versez dans une poche à douille et mettez au frigo.

❹ Garnissez les meringues refroidies avec le lemon curd. Dégustez en présentant le reste du lemon curd à part.

Astuce Pour booster ces œufs en trompe-l'œil bien sucrés, servez-les avec un peu de pulpe de fruits de la passion.



Retrouvez la technique
pour l'omelette parfaite sur
www.delhaize.be



OMELETTE
Cuire à la poêle
⌚ 5 MIN ♡ FACILE



ŒUF SUR LE PLAT RETOURNÉ
Cuire à la poêle
⌚ 6 MIN ♡ FACILE

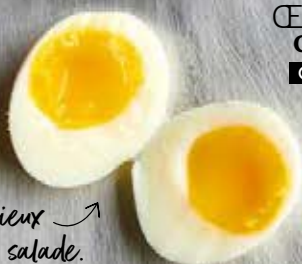


ŒUF EN COCOTTE
Cuire au four à 180 °C
⌚ 15 À 20 MIN ♡ FACILE

Assaisonnez
de piment
d'Espelette.



ŒUF POCHÉ
Casser l'œuf et le cuire
dans de l'eau vinaigrée
⌚ 4 MIN ♡ ASSEZ FACILE



ŒUF MOLLET
Cuire à l'eau
⌚ 5 MIN ♡ FACILE

Délicieux
dans une salade.

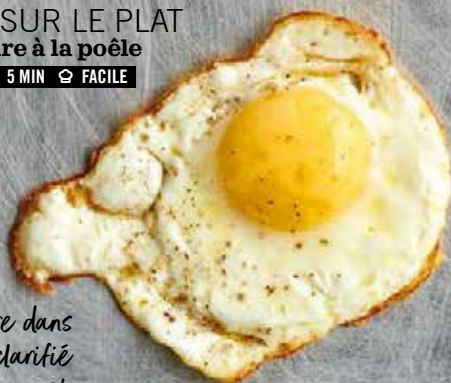
ŒUF BROUILLÉ BAVEUX
Cuire à la poêle
⌚ 3 MIN ♡ FACILE



Le secret, c'est
de ne jamais arrêter
de touiller dans
la poêle.

8 CLASSIQUES EN UN CLIN D'ŒIL

ŒUF SUR LE PLAT
Cuire à la poêle
⌚ 5 MIN ♡ FACILE



Faites cuire dans
du beurre clarifié
pour une jolie croûte.

ŒUF À LA COQUE
Cuire à l'eau
⌚ 3 MIN ♡ FACILE



Avec
des petits soldats,
miam !



UNE BOUTEILLE CIRCULAIRE

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

Valvert est une eau minérale naturelle belge contenue dans des bouteilles produites à partir d'anciennes bouteilles qui sont également 100% recyclables.

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

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



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

LE GRUYÈRE®

SWITZERLAND 

Le goût du vrai depuis 1115.

De génération en génération.

Le Gruyère AOP garantit, dans un monde qui n'en finit pas de se réinventer, une recette millénaire et artisanale dont le savoir-faire se transmet de génération en génération. Pour vous offrir un plaisir au goût inimitable.

www.gruyere.com



Suisse. Naturellement.



Les Fromages de Suisse.
www.fromagesdesuisse.be



*En hongrois, quand une personne est
chouette, on dit à son sujet "qu'elle
peut être étalée sur une tartine."
Ça en dit long !*

BUDAPEST

Vous aimez les villes qui bougent et décoiffent ?
Rendez-vous à Budapest, le nouveau Berlin
version Danube dont certaines rues animées
accueillent volontiers une *streetfood* cosmopolite.
Très attachée à son héritage culinaire,
la capitale hongroise perpétue aussi les grands
principes de sa gastronomie traditionnelle,
soit de la douceur et du caractère !



GOULASH

La recette ?
C'est par ici !

Unique en son genre, la langue hongroise n'a aucune similitude avec les autres langues européennes. C'est normal, les Magyars, terme qui désigne l'authentique origine hongroise, proviennent d'Asie centrale. Cavaliers nomades ayant traversé les Carpates, ils chevauchaient leur monture avec un chaudron métallique arné à leur selle dans lequel ils stockaient et cuisinaient leur pitance. Une fois ce peuple sédentarisé dans les vastes plaines et les reliefs montagneux qui forment leur terre actuelle, les bergers appelés "bogracs" ont continué à utiliser cet ustensile incontournable de la cuisine hongroise. Par extension, le "bogracs" désigne désormais cette fameuse marmite que l'on pose au-dessus du feu et sans laquelle les célèbres plats mijotés du répertoire culinaire hongrois n'ont paraît-il pas la même saveur. Parmi ceux-ci, il y a évidemment l'inéluctable "gulyas" (goulash), mais aussi les différents paprikas, des recettes de plats à l'étouffée à base de viandes blanches, de poivrons et de crème aigre, et puis le "tokany", un mijoté sans paprika.

PAPRIKA !

Le mot est lâché. La cuisine hongroise est impensable sans paprika, mais aussi sans oignon doux et sans crème aigre. Ce sont les Turcs qui, occupant la Hongrie aux 16^e et 17^e siècles, auraient introduit le piment rouge fraîchement ramené en Europe par les Conquistadores. Malins et persévérants, les jardiniers hongrois vont cultiver la plante de sorte à adoucir son piquant tout en développant son fruité aromatique. Une fois récolté, le fruit est lavé, séché au four et moulu. Il se décline désormais en plusieurs variétés de paprika : du plus doux au plus piquant.

DES INFLUENCES DIVERSES ET VARIÉES

Hormis les Ottomans qui ont donc laissé leur empreinte dans la cuisine hongroise, les Français y ont également mis du leur. Les princes de Transylvanie employant volontiers des cuisiniers français, cette mode a forcément laissé des traces. Sans compter le cuisinier de Napoléon III qui prit en personne les rênes des cuisines du casino de Pest (la partie historique et ancienne de Budapest). Ainsi, les fameuses "palacsinta" ne sont pas sans rappeler nos crêpes. Fines ou épaisses,

elles sont salées ou sucrées et servies au dessert ou au goûter. Parmi les classiques, les crêpes de Hortobágy sont farcies de haché de veau, porc ou poulet rissolé avec des oignons et de la crème aigre.

DE LA DOUCEUR... ET DU PIMENT

Enfin si la monarchie austro-hongroise a laissé de part et d'autre du Danube des influences mutuelles, les Hongrois ont retenu des Autrichiens la culture des pâtisseries, viennoiseries et autres cakes à déguster dans les salons de thé et cafés ; comme le "máklepény", un délicieux (mais pas toujours léger) gâteau au pavot. Sucrée, salée, aigre-douce (avec ses cornichons, poivrons et autres légumes marinés en saumure), parfois un brin piquante, la cuisine hongroise est donc une cuisine de caractère qui peut s'avérer assez raffinée. De fait, si les forêts du pays regorgent de beaux champignons, le lac Balaton (que les Hongrois appellent affectueusement leur mer) fournit de très beaux sandres (un gros poisson d'eau douce). Parcourues de rivières, les plaines accueillent quant à elles des élevages en plein air de bœufs gris de Hongrie et de porcs mangalica. Majestueuse, cette race rustique offre une viande somptueuse et permet l'élaboration de diverses charcuteries et salaisons. Les lards aromatisés, les salamis et les saucissons hongrois ont d'ailleurs fière réputation. Sans compter le foie gras d'oie et les vins dont le mythique tokay, un sublime vin doux.

URBAIN ET MODERNE

Alors que le pays préserve farouchement sa culture gastronomique et qu'on peut déguster celle-ci dans bon nombre d'établissements et brasseries de Budapest, une autre tendance fait jour : celle des cuisines plus métissées et cosmopolites. Décrites comme un nouveau Berlin, certaines parties de la ville vibrent au rythme de la jeunesse, de la musique et du *street art*. Le quartier juif fascine par son enchevêtrement de ruines et d'impasses qui abritent des cours intérieures. Un décor parfait pour les bars meublés de bric et de broc, décorés de graffiti et de fresques géantes, et pour les foodtrucks d'inspiration multiethnique. Mais même là, on boit encore et toujours de la "barack pàlinka", l'eau de vie nationale à base d'abricot.

GOULASH

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



872

Lipides: 39 g - Glucides: 52 g
Fibres: 11 g - Protéines: 74 g



- 1 kg de carbonnades de bœuf 1^{er} choix
- 100 g de lardons fumés
- 2 poivrons verts
- 1 poivron rouge
- 700 g d'oignons
- 1 boîte de tomates pelées en cubes (400 g)
- 1 petite boîte de concentré de tomates (70 g)
- 800 g de pommes de terre à chair ferme
- 2 c à s de farine
- 5 dl d'eau
- 2 dl de vin rouge
- 1 l de bouillon de bœuf Fundo
- 5 c à s d'huile d'olive
- 4 c à s de graisse de canard
- 5 gousses d'ail frais
- 1 bouquet garni
- 2 c à s de paprika
- 2 c à c de cumin
- Poivre et sel

- 1 Taillez la viande en gros cubes et roulez-les dans la farine. Faites-les dorer à feu vif, de tous côtés, dans une grande cocotte, avec la graisse de canard et l'huile. Poivrez et salez.
- 2 Pendant ce temps, émincez les oignons et pelez les gousses d'ail (laissez-les entières). Épépinez les poivrons et taillez-les en lamelles. Ajoutez le tout dans la cocotte, ainsi que les lardons, le cumin et le paprika. Faites revenir 5 min, puis ajoutez les tomates, le vin, l'eau, le bouillon, le concentré de tomates et le bouquet garni. Portez à ébullition, couvrez et laissez mijoter 1 h à feu doux.
- 3 Ajoutez les pommes de terre épluchées et coupées en 4. Poursuivez la cuisson 1 h supplémentaire, à découvert.
- 4 Rectifiez l'assaisonnement et servez chaud.

Astuce Bon à savoir : plus le paprika est rouge, moins il est fort !

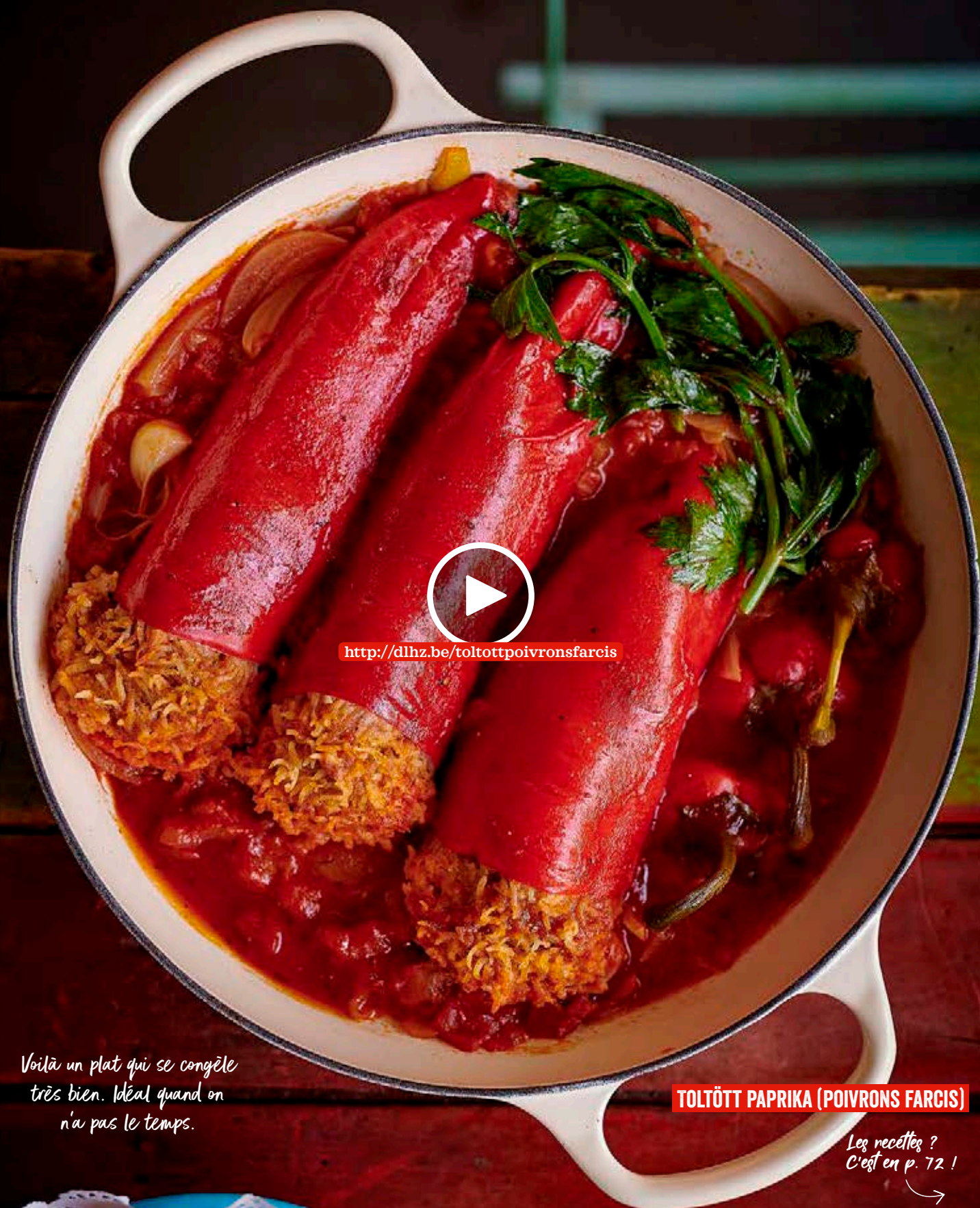
*Il en reste ? Comme tous les mijotés,
le goulash est encore meilleure
le lendemain. Et pourquoi pas avec
des pâtes fraîches ?
#lesswaste*

GOULASH

*Pour un repas plus complet, on peut
y ajouter des lamelles de jambon
mangalica ou quelques lardons rôtis.*



SOUPE D'HIVER AUX CHAMPIGNONS



*Voilà un plat qui se congèle
très bien. Idéal quand on
n'a pas le temps.*

TOLTÖTT PAPIKA (POIVRONS FARCIS)

*Les recettes ?
C'est en p. 72 !*

Pour fourrer ces crêpes, n'importe
quel reste de rôti de porc, de veau
ou de poulet du dimanche
peut faire l'affaire.
#lesswaste



CRÊPES DE HORTOBÁGY

La recette ?
C'est en p. 72 !



*On l'accompagne d'un café viennois
ou d'un thé "Russian Earl Grey".*



<http://dlhz.be/gateauauxgrainesdepavot>

MÁKLEPÉNY (GÂTEAU AUX GRAINES DE PAVOT)

RECETTE EN EXCLU SUR DELHAIZE.BE



SOUPE D'HIVER AUX CHAMPIGNONS

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



Lipides: 20 g - Glucides: 20 g
Fibres: 9 g - Protéines: 8 g



- 750 g de champignons bruns
- 150 g de champignons "Mélange gastronomique" bio
- 2 oignons
- 1 citron
- 3 c à s de farine
- 4 c à s de crème épaisse
- 1 l de bouillon de légumes Fundo
- 60 g de beurre
- 1 botte d'aneth
- 2 gousses d'ail
- 1 c à c de paprika
- Poivre et sel

- 1 Hachez très finement les oignons et l'ail. Faites-les revenir à feu doux dans une casserole, avec $\frac{2}{3}$ du beurre, la moitié de l'aneth haché et le paprika.
- 2 Taillez les champignons bruns en fines lamelles et ajoutez-les dans la casserole. Faites revenir 2 min, puis saupoudrez-les de farine. Mélangez 2 min, puis arrosez avec le bouillon de légumes. Portez à ébullition et laissez frémir 30 min à feu très doux.
- 3 Coupez les gros champignons du mélange gastronomique en morceaux et retirez les pieds des plus petits. Faites-les revenir à bon feu dans une poêle, avec le reste du beurre. Poivrez et salez.
- 4 Ajoutez le jus du citron dans la soupe et rectifiez l'assaisonnement. Servez bien chaud, en ajoutant 1 c à s de crème épaisse par assiette, ainsi que les champignons poêlés et le reste de l'aneth ciselé.

TOLTÖTT PAPRIKA (POIVRONS FARCIS)

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



Lipides: 43 g - Glucides: 61 g
Fibres: 5 g - Protéines: 31 g



- 500 g de haché de porc bio
- 1 œuf
- 4 grands poivrons doux Ramiro
- 2 oignons
- Les feuilles de 2 branches de céleri
- 1 boîte de tomates pelées en cubes (400 g)
- 200 g de riz basmati
- 1 l d'eau
- 50 g de beurre
- 2 brins de thym
- 2 brins de persil
- 4 gousses d'ail frais
- 2 c à s de paprika
- Poivre et sel

- 1 Faites revenir les oignons hachés, le thym, le persil et les gousses d'ail (entières, pelées) dans une grande sauteuse contenant le beurre fondu, à feu doux.
- 2 Mélangez le haché de porc avec l'œuf, le riz, le paprika, du poivre et du sel. Coupez un chapeau aux poivrons et farcissez-les. Déposez-les sur les oignons, puis ajoutez les tomates, les feuilles de céleri, l'eau et les chapeaux des poivrons. Poivrez et salez. Couvrez et laissez mijoter 50 min à feu doux.
- 3 Servez bien chaud. Vous pouvez éventuellement faire réduire un peu la sauce à feu vif.



**CHÂTEAU
PLANthey-DE-LA-
CROIX**

**France -
Bordeaux**

Le Haut-Médoc couvre 4 682 ha de vignobles au nord de la ville de Bordeaux. Les vins du Haut-Médoc sont des vins rouges généreux, aux notes de mûre et de groseille et aux accents boisés.

CRÊPES DE HORTOBÁGY

⌚ 30 MIN + 2 H DE CUISSON 🍴 FACILE

💰 €€€ 👤 4 PERS.



Lipides: 52 g - Glucides: 57 g
Fibres: 3 g - Protéines: 45 g



- 500 g de spiraling de porc
- 100 g de lardons fumés
- 1 tomate
- 1 poivron rouge
- 1 oignon
- 1 c à s de liant express pour sauces blanches
- 1 dl de crème épaisse
- 5 dl d'eau
- 1 c à s d'huile d'olive
- 1 brin de thym
- 1 brin de romarin
- 4 brins de persil plat
- 1 c à s de paprika
- Poivre et sel

Pour les crêpes :

- 2 œufs
- 240 g de farine fermentante
- 5 dl de lait
- 5 c à s d'huile d'olive
- Poivre et sel

- 1 Faites revenir les lardons à feu doux dans une sauteuse avec l'huile d'olive. Quand ils ont rendu du gras, ajoutez le spiraling taillé en dés et faites-les dorer à feu vif avec le thym et le romarin. Retirez-les de la sauteuse et mettez à leur place l'oignon émincé, le poivron épépiné et taillé en lamelles, la tomate coupée en gros dés et le paprika. Faites revenir 5 min à bon feu. Remettez la viande dans la sauteuse, ajoutez l'eau, couvrez et laissez mijoter 2 h à feu doux.
- 2 Préparez les crêpes : délayez la farine en y ajoutant progressivement le lait. Ajoutez les œufs et la moitié d'huile d'olive. Poivrez et salez. Cuisez 8 crêpes comme d'habitude, avec le reste de l'huile d'olive.
- 3 La préparation à la viande étant cuite, égouttez-la et versez le jus de cuisson dans un poêlon. Émiettez grossièrement les morceaux de spiraling. Ajoutez un peu de sauce pour obtenir une farce pas trop sèche. Tenez-la au chaud. Ajoutez le liant express dans le poêlon et portez à ébullition. Joignez la crème et rectifiez l'assaisonnement.
- 4 Réchauffez les crêpes et répartissez-y la farce, au centre. Enroulez-les ou pliez-les en paquets. Nappez-les de sauce et servez, décoré de persil.

Astuce En version express, remplacez le spiraling par du haché (de porc, de bœuf ou de poulet). Il suffit alors de le faire rissoler avec les légumes, puis de laisser mijoter le tout 15 min.



**FAUSTINO V
RESERVA**

Espagne - Rioja
Bodegas Faustino est l'une des maisons de vin les plus remarquables du Rioja. Au nez, des arômes intenses, bien intégrés, aux notes de fûts et de fruits doux. Étonnamment équilibré dans l'ensemble.

Crème
épaisse

Poudre de
paprika

Oignon rouge

Poivron rouge

Château Pajzos
Tokaj Furmint

LA CUISINE HONGROISE chez Delhaize

Carpinus Tokaji Aszu
5 Puttonyos

Piments rouges

Poivron
pointu doux



FROMAGE #1 OUDENDIJK VIEUX

*Un délice avec du pain de seigle
Delhaize*

AFFINAGE 12 mois
COULEUR Jaune foncé
GOÛT Piquant et relevé



FROMAGE #2 OUDENDIJK MI-VIEUX

*Un délice avec du pain de campagne
Delhaize*

AFFINAGE 5 mois
COULEUR Jaune doré
GOÛT Plein de caractère et crémeux



FROMAGE #3 OUDENDIJK JEUNE

*Un délice avec des sandwichs
Delhaize*

AFFINAGE 5 semaines
COULEUR Jaune clair
GOÛT Doux et frais

Testés pour vous : 6 FROMAGES OUDENDIJK

PARMI LES FROMAGES DU NORD DE LA HOLLANDE, L'OUDENDIJK FAIT FIGURE DE RÉFÉRENCE. CONDITIONNÉS DANS UN EMBALLAGE PRATIQUE INCLUANT 2 COUCHES DONT CHACUNE COMPREND 3 TRANCHES, CES FROMAGES UNIQUES SE CARACTÉRISENT PAR LEUR FABRICATION ARTISANALE ET LEUR AFFINAGE SUR DES PLANCHES EN BOIS. LE PETIT PLUS ? CES FROMAGES SONT FABRIQUÉS DANS LE PUR RESPECT DES VACHES, DES AGRICULTEURS ET DE LA PLANÈTE.



FROMAGE #4 OUDENDIJK JEUNE LIGHT

*Un délice avec du pain 6 céréales
Delhaize*

AFFINAGE 5 semaines
COULEUR Jaune clair
GOÛT Doux et léger



FROMAGE #5 OUDENDIJK CUMIN

*Un délice avec du pain recuit
Delhaize*

AFFINAGE 5 semaines
COULEUR Jaune tacheté
GOÛT Délicieusement épicé



FROMAGE #6 OUDENDIJK MOUTARDE

*Un délice avec du pain ardennais
Delhaize*

AFFINAGE 5 semaines
COULEUR Jaune tacheté
GOÛT Délicieusement relevé

RETROUVEZ LES FROMAGES D'OUDENDIJK AU RAYON CRÈMERIE DE VOTRE DELHAIZE PRÉFÉRÉ.

Knorr
SINCE 1838

Assaisonnez vos plats
avec une goutte de bouillon



NOUVEAUX

**LE PLAISIR DE
CUISINER
AVEC KNORR.**

Découvrez plus de recettes
sur www.knorr.be



BOUILLON

La recette maison



LES CLASSIQUES À BASE D'UN BON BOUILLON

→ Soupe
Pot-au-feu
.....
Chowder
Navarin d'agneau
.....
Fabada
Dahl
.....
Kedgeree
Risotto

Step by step BOUILLON DE POULE



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



1 Mettez 1 poulet, 800 g de légumes coupés en morceaux, 1 bouquet garni, $\frac{1}{2}$ c à s de poivre noir en grains et du sel dans une cocotte.



2 Couvrez d'eau, portez à ébullition et laissez frémir 2 h, en écumant de temps en temps et en ajoutant de l'eau pour que tout reste immergé.



3 Filtrez le bouillon et dégraissez-le en déposant du papier absorbant sur la surface ou en faisant figer le gras quelques heures au frigo. Vous n'aurez ensuite plus qu'à le retirer.

Astuce Utilisez le bouillon comme base pour vos soupes et sauces. Et le poulet ? Émiettez sa chair tendre dans votre soupe de légumes ou préparez un vol-au-vent classique.



Plus de goût ? Le petit truc en plus !

Pour un bouillon de légumes super riche, faites d'abord revenir les légumes dans une casserole dans un peu de beurre ou d'huile d'olive. Ajoutez l'eau et laissez cuire 1 heure au lieu de 2 heures.

3 variantes du bouillon

1

Champignons

Pas besoin d'ajouter d'autres légumes. Un bouillon avec des champignons est déjà intense en goût ! Il suffit de les hacher, de les étuver et d'y ajouter de l'eau. Laissez mijoter 20 min avec un bouquet garni. Salez et poivrez.

2

Cosses & fenouil

Ne jetez pas vos cosses de petits pois dans le compost, faites-en une soupe. Un bouillon de cosses avec du fenouil est la base du risi e bisi : un riz aux petits pois à la vénitienne.

3

Shiitakés & champignons

Une combinaison de champignons séchés et de miso qui forme la base idéale d'une soupe aux nouilles asiatique.

Pour booster la saveur de votre bouillon, remplacez le sel par de la sauce soja et ajoutez la croûte de parmesan que vous vouliez jeter (#lesswaste), des lentilles, des shiitakés ou un peu de Marmite.

PLUS DE RECETTES DE BOUILLON ?

Rendez-vous sur
www.delhaize.be/recettes



#TAKEITEASY



Bouillon de légumes My Menu

Préparez un bouillon en un tour de main avec ce colis frais de My Menu by Delhaize Extra. Coupez les légumes en julienne et faites-les revenir doucement dans de l'huile d'olive. Ajoutez 1 l d'eau et des herbes, portez à ébullition et laissez cuire pendant ± 30 min à feu doux. Salez, poivrez et filtrez le bouillon. Votre bouillon frais est prêt à l'emploi.



BOUILLON : LA BASE

Tout chef amateur le sait : le meilleur bouillon, c'est le bouillon fait maison. Tout ce qu'il faut, c'est un peu de temps et des restes. Des restes ? Oui, tout ce qui traîne dans le bac à légumes de votre frigo. Selon le type de bouillon, choisissez différents légumes : salade, concombre, tomates, poivrons rouges ou jaunes, courgettes, haricots, chou, paksoi, céleri-rave, maïs ou pieds de champignon.

CARNIVORE ? #NOWASTE

Il n'y a pas que le bouillon de légumes dans la vie. L'autre bouillon le plus courant est sans doute le bouillon de poule. En plus du bouillon de légumes ou de poule, il en existe bien d'autres comme le bouillon de poisson ou de viande. Votre poissonnier vous donnera des arêtes et des têtes de poisson (p.ex de barbu, turbot et sole) et votre boucher, de la viande à bouillir sur os. Tous deux adorent aussi le #nowaste.

Astuce Quels sont les légumes qui feront votre prochain bouillon maison ? Inspectez le bac à légumes de votre frigo et suivez le calendrier des saisons.

LES LÉGUMES À ÉVITER

Certains légumes vont affecter la transparence de votre bouillon, comme la pomme de terre ou le potiron. D'autres légumes ont un goût un peu trop terreux (la betterave rouge), amer (le chicon) ou sulfurique (les épinards).

ET POCC !

POUR NE JAMAIS OUBLIER QUELS LÉGUMES ON MET DANS UN BOUILLON CLASSIQUE, RETENEZ POCC. CE SONT LES PREMIÈRES LETTRES DE POIREAU, OIGNON, CAROTTE ET CÉLERI.


Jeroen De Pauw
CHEF CHEZ DELHAIZE

• **Vous le connaissez peut-être de...** ses émissions culinaires sur njam! comme Barbecue d'hiver ou Tables d'été. Il a aussi conçu APERO : un sac qui contient tout ce qu'il faut pour un apéro gourmand pour 4 personnes : une sélection de grignotages et une bonne bouteille de vin.
<https://canape-apero.be>

• **Aime...** les pâtes aux champignons des bois

• **N'aime pas...** la langue de bœuf !

• **Chef préféré**
 Gennaro Contaldo



HELP !

On fait quoi *des restes de fromage* ?

Vous avez organisé une soirée fondue, raclette ou cheese & wine ? Il n'y a plus de vin (tiens !), mais il reste du fromage. On jette ou on recycle ? Notre chef Jeroen a sa petite idée !

JEROEN : "Le fromage vaut de l'or. Sa fabrication demande du savoir-faire et du temps. Et puis, ce n'est pas un ingrédient bon marché. Raison de plus pour consommer votre fromage jusqu'à la dernière croûte. Ce n'est même pas une idée saugrenue parce que le fromage peut rehausser de nombreux plats classiques. Pensez p. ex. à une simple omelette, un croque-monsieur ou une sauce pour les pâtes... N'achetez pas de fromage spécialement pour cela, utilisez vos restes de fromage."

"On peut congeler le fromage ?"

JEROEN : "Bien sûr ! Vous ne devez pas utiliser vos restes de fromage tout de suite. Vous pouvez les congeler pour plus tard. Glissez-les dans un sachet ou une boîte en plastique pour qu'ils ne prennent pas l'odeur d'autres aliments et pour éviter la formation de cristaux de glace qui peuvent dénaturer sa structure. J'ai toujours une croûte de parmesan dans mon congélateur. C'est parfait pour infuser une vinaigrette, un minestrone ou un risotto. Ça donne une note salée succulente."

"Quelles croûtes de fromage sont comestibles ?"

JEROEN : "On peut manger la plupart des croûtes de fromage. Surtout

les croûtes fleuries comme celles du brie ou du camembert. Ainsi que la croûte des fromages persillés. Attention : il y a parfois une étiquette collée sur la croûte, ouvrez l'œil avant de l'engloutir. Dans les fromages mi-durs, comme le gouda ou la raclette, on ne mange pas la croûte. Ces fromages sont généralement recouverts d'un film plastique qui leur évite de dessécher pendant leur affinage. La vraie croûte de fromage sous la couche de plastique est par contre comestible."



3 recettes rapides avec des restes de fromage

• **CREPPELLE :** une crêpe italienne à laquelle on ajoute toutes sortes de restes de fromages italiens onctueux.

• **CACIO E PEPE :** un plat de pâtes classique avec de l'huile d'olive, des restes de pecorino et du poivre noir. *E Basta !*

• **MAC'N CHEESE :** on le prépare normalement avec du cheddar, mais c'est très bon aussi avec un reste de fromage à raclette.



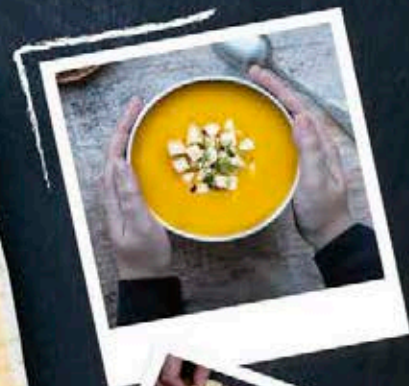
C'est Autrement Bon!

Épargnez* & RECEVEZ JUSQU'À 10€ REMBOURSÉS!

ACTION VALABLE JUSQU'AU 31/08/2020

COMMENT PARTICIPER:

- 1/ Achetez chez Delhaize jusqu'au 31/08/2020 inclus les produits participants*.
- 2/ Participez et connectez-vous sur **WWW.ENTREMONT-WIN.BE** avant le 31/08/2020 et suivez les instructions.
- 3/ Prenez une photo de votre ticket de caisse entier avec la date d'achat et le(s) produit(s) acheté(s) entouré(s) et téléchargez-la.



2 PRODUITS*
= 1,50 €

6 PRODUITS*
= 7 €

4 PRODUITS*
= 3,5 €

8 PRODUITS*
= 10 €



PARTICIPEZ ET CONNECTEZ-VOUS SUR WWW.ENTREMONT-WIN.BE

*À l'achat des produits participants : Entremont Emmental râpé 3x70g, 300g, Spécial gratin 180g, Spécial Pasta 180g, Emmental tranches 150g, Emmental portion caractère 220g, Dégustation portion 250g, Comté portion 200g.

Action valable uniquement en Belgique et au Grand-Duché de Luxembourg. Remboursement sur compte bancaire (correspondant au palier atteint) dans les 6 semaines qui suivent la réception de la demande conforme.

BIEN CONSERVER pour encore plus PROFITER

Le Belge jette en moyenne
15 à 25 kg d'aliments par an.
On voudrait que ça change.
Vous aussi ? On vous donne
5 techniques pour mieux
conserver vos aliments.
#lesswaste #moretaste

ÉTIQUETEZ TOUT CE QUE
VOUS CONSERVEZ POUR
SAVOIR EXACTEMENT
COMBIEN DE TEMPS VOUS
POUVEZ LE CONSERVER.



Réfrigération

Durée de conservation : 2 à 3 jours

Température idéale : 4 °C

Avantage : disponible tout de suite

Bon à savoir : Les restes se conservent 2 à 3 jours au frigo dans un récipient/sachet fermé. Pour d'autres produits, vérifiez la date sur l'emballage.

Les produits frais les plus courants chez Delhaize : les laitages, la pâtisserie, les légumes prêt-à-manger...

Congélation

Durée de conservation : 3 à 9 mois

Température idéale : -18 °C

Avantage : de (plus) grandes quantités

Bon à savoir : Les produits crus (comme le haché de poulet) se conservent pendant 3 mois, les produits préparés 6 mois et les fruits et légumes jusqu'à 9 mois.

Les produits surgelés les plus courants chez Delhaize : les légumes et les repas prêts-à-manger... et les glaces !

Fermentation

Durée de conservation : max. 1 an

Température idéale : température ambiante

Avantage : plus de goût

Bon à savoir : On peut fermenter de diverses manières. Le principe de base ? On ajoute un ingrédient de fermentation (p. ex. une levure ou des bactéries) à un aliment pour démarrer la fermentation. Elle doit ceci dit durer un certain temps et se passer dans les meilleures conditions. Suivez bien les recettes !

Les produits fermentés les plus courants chez Delhaize : le yaourt, le fromage, le kombucha, la bière...

Stérilisation

Durée de conservation : des années

Température idéale : température ambiante

Avantage : économique

Bon à savoir : stériliser des aliments se fait par un réchauffement à haute température qui varie d'un produit à l'autre. Le produit est ensuite conservé à l'abri de l'air et/ou de la lumière en brique, conserve ou bocal de verre.

Les produits stérilisés les plus courants chez Delhaize : les légumes et fruits en conserve ou bocal.

Sous vide

Durée de conservation : x 2 au frigo ou au congélateur

Avantage : pas de perte de goût. Au contraire...

Bon à savoir : Il existe des aspirateurs sous vide pour la maison, mais c'est un peu fastidieux !

Les produits sous vide les plus courants chez Delhaize : les repas sous vide de nos grands chefs belges (voir p. 82) !

Découvrez notre nouvelle gamme de plats des chefs sous vide en page suivante !

FAQ

C'est quoi, la règle des 2 heures ?

Comme la règle des 5 secondes qui dit qu'on ne peut plus manger ce qui est tombé par terre (c'est en tout cas ce que nous faisons croire à nos enfants), il est déconseillé de refroidir ou congeler des restes qui ont passé 2 heures à température ambiante pour être mangés plus tard. Pourquoi ? Parce qu'après \pm 2 heures, des bactéries se sont formées et qu'il n'est plus sûr de consommer ces aliments.

Bon à savoir

Les bactéries se développent particulièrement bien entre 30 et 40 °C. Certaines bactéries sont capables de se multiplier par deux toutes les 20 minutes à cette température. Elles peuvent aussi se reproduire à des températures inférieures ou supérieures. C'est pourquoi tous les aliments périssables – comme les restes – doivent se conserver au frigo, idéalement à 4 °C.

Les 3 avantages DE LA CUISINE SOUS VIDE

Depuis peu, on trouve chez Delhaize des nouveaux plats tout prêts cuits sous vide. Les avantages de cette technique de cuisson ? En voici 3 !

1

Une affaire de calcul

Étant donné que l'on peut régler la température avec précision, on peut déterminer le temps de cuisson exact et idéal. Le rêve pour les maniaques en cuisine.

- Astuce** On peut automatiquement régler la température avec l'appareil sous vide ou un thermomètre de cuisine (que l'on glisse dans un récipient avec de l'eau).

2

Une bombe de saveurs

Comme le jus est bien préservé, le goût aussi ! Vous pouvez ajouter des assaisonnements pour relever encore la saveur de votre ingrédient de base comme du poivre, (un peu) de sel, des épices, des légumes et de l'huile (d'olive).

Je veux goûter

RAYON PLATS PRÉPARÉS

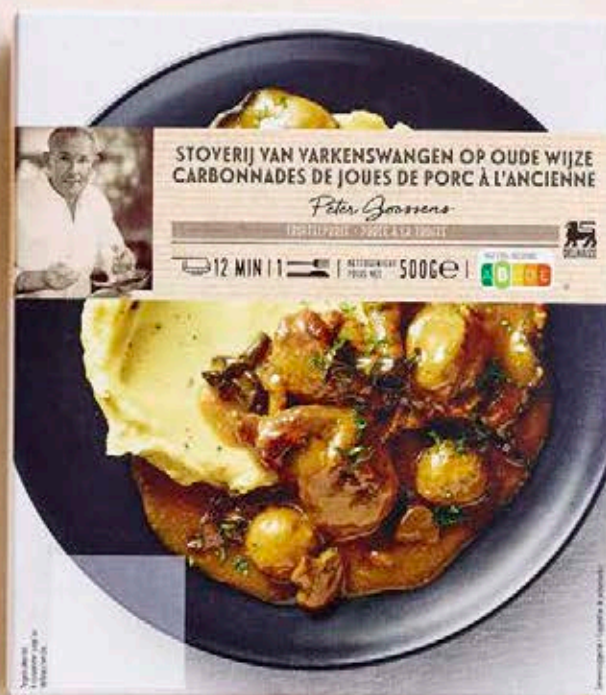
Découvrez notre nouvelle gamme de repas trois étoiles

3

Délicieusement juteux

Vu que les ingrédients sont emballés sous vide dans une poche spéciale, pas une goutte de jus ne se perd pendant la cuisson. Une aubaine pour les ingrédients qui ont tendance à vite dessécher, comme le poulet ou le poisson.

- Astuce** On peut rapidement dorer les ingrédients à la poêle (après le bain-marie) pour leur donner une jolie croûte dorée.



← Les carbonnades de Peter Goossens sont à tomber. Dans cette version de luxe, le chef utilise des joues de porc tendres, des boulettes, des champignons des bois et de la bière brune Petrus Oud. Et la purée ? Elle est parfumée à la truffe ! Mmm !

- Astuce** La meilleure des purées se prépare sous vide avec des pommes de terre, du beurre, du lait (battu), du poivre, du sel et un peu de noix de muscade.

#HELLOLESMOTIVÉSDUMIEUX

Tenez nos promos 1+1 à l'oeil et remplissez votre frigo ou placards.



ProActiv®

COMMENCEZ 2020 AVEC DE BONNES RÉOLUTIONS
ET RÉDUISEZ VOTRE
CHOLESTÉROL



30g

par jour pour
une dose
optimale

Becel ProActiv contient des stérols végétaux qui réduisent activement le cholestérol.

* Une portion quotidienne de 30 g de ProActiv peut réduire votre taux de cholestérol de 7 à 10% en 3 semaines.

Becel ProActiv Original est une margarine enrichie en stérols végétaux qui réduisent le cholestérol de 7 à 10 % en 2 à 3 semaines, pour une consommation quotidienne de stérols végétaux comprise entre 1.5 et 2.4 g, dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée et d'un mode de vie sain. Une cholestérolémie élevée constitue un facteur de risque de développement d'une maladie cardiaque coronarienne. Il existe d'autres facteurs de risque qu'il est également important de surveiller. Ce produit n'est pas destiné aux personnes qui ne doivent pas contrôler leur taux de cholestérol sanguin. Voir modalités sur les emballages et sur www.reduisonslecholesterol.be

EN COLLABORATION AVEC

LIGUE CARDIOLOGIQUE BELGE ASBL



Un p'tit effort en cuisine,

UNE SEMAINE DE BONS REPAS

AU TOTAL
±2 h

5
REPAS

4
PERS.



Lundi

**RÔTI DE PORC IBERICO AUX LÉGUMES
ET AUX GRENAILLES RÔTIES**

Mardi

**BOULETTES SAUCE TOMATE AUX OLIVES,
RIZ SAUTÉ AU CHOU-FLEUR**

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.



Mercredi

CURRY DE POULET AUX LENTILLES



Jeudi

**GRATIN DE CHOU-FLEUR
AU CRUMBLE À LA ROQUETTE**



Les recettes ?
C'est par ici ! →

Vendredi

**SKREI PANÉ, STOEMP AUX POIREAUX
ET SAUCE AU COCO**

PRÊT(E) ? LET'S PREP !

MES LISTES DE COURSES

INGRÉDIENTS DU RAYON FRAIS

- 2 rôti long de porc Iberico (± 750 g)
- 600 g de haché de porc et veau sans épices
- 400 g de haché de poulet
- 700 g de skrei (ou de dos de cabillaud)
- 2 œufs
- 1 botte de poireaux
- 1 paksoi
- 650 g de carottes bio
- 2 choux-fleurs
- 1 botte d'oignons jeunes
- 100 g de roquette
- 2 kg d'oignons
- 1 citron
- 4 citrons verts
- 150 g d'olives vertes Bella Di Cerignola
- 80 g de tapenade aux tomates séchées
- 1,6 kg de pommes de terre farineuses
- 800 g de grenailles
- 40 g de noisettes
- 300 g de parmesan
- 2,5 dl de crème fraîche
- 2,2 dl de fond de veau brun frais
- 150 g de beurre
- 1 botte de coriandre
- 1 botte de basilic thaï
- 6 brins de thym
- 6 brins de romarin
- 6 brins d'origan
- 5 cm de gingembre
- 1 tige de citronnelle
- 1 piment rouge

INGRÉDIENTS DU RAYON ÉPICERIE

- 5 boîtes de tomates pelées en cubes bio (5 x 400 g)
- 250 g de lentilles blondes bio
- 240 g de riz basmati
- 200 g de flocons d'avoine
- 100 g de panko
- 1 l de lait de coco
- 4 dl d'huile d'olive
- 7 c à s de cumin en poudre
- 4 c à s de coriandre en poudre
- 5 c à s de curcuma
- Poivre de Cayenne
- Fleur de sel
- Poivre et sel

***Sauf indication contraire, toutes les préparations sont à mettre dans des récipients hermétiques. Laissez bien refroidir, fermez et mettez au frigo ou au congélateur, selon les cas.**

❶ Cuisez les pommes de terre épluchées et coupées en morceaux 20 à 25 min dans de l'eau bouillante, puis égouttez-les.

❷ Cuisez les lentilles selon les instructions sur l'emballage. Retirez du feu et couvrez.

❸ Réservez 8 oignons. Émincez le reste et faites revenir 15 min à feu doux dans une grande poêle, avec 4 c à s d'huile d'olive. Poivrez et salez.

❹ Portez une très grande casserole d'eau à ébullition et cuisez-y les légumes les uns après les autres, en les récupérant avec une écumoire. Poireaux : supprimez le vert et coupez-les en 3, puis en 2 dans l'épaisseur. Cuisez-les 10 min, puis plongez-les dans de l'eau glacée. Mettez-en la moitié dans un récipient hermétique et réservez le reste.

❺ Supprimez le talon du paksoi, coupez-le en 2 et plongez le blanc dans la casserole. Après 2 min, ajoutez le vert et poursuivez la cuisson 2 min. Plongez-les dans de l'eau glacée. Mettez-les dans un récipient hermétique.

❻ Coupez les carottes en 2 sur la longueur, puis en tronçons. Cuisez-les 10 min dans de l'eau bouillante. Égouttez-les et rafraîchissez-les à l'eau froide. Mettez une moitié dans le récipient contenant les poireaux et rangez-le au frigo*. Mettez l'autre moitié dans le récipient contenant le paksoi.

❼ Prélevez les feuilles des choux-fleurs, recoupez-les un peu et fendez en 2 la partie la plus épaisse des côtes. Cuisez-les 4 min dans de l'eau bouillante, puis plongez-les dans de l'eau glacée.

❽ Coupez les choux-fleurs en petits bouquets et cuisez-les 10 min dans de l'eau bouillante, puis plongez-les dans de l'eau glacée. Mélangez-les avec les feuilles cuites. Mettez ¼ de ce mélange dans le récipient contenant le paksoi et les carottes*. Mettez au frigo. Mélangez le reste avec les oignons rissolés et divisez en 2 parts*. Rangez-en une au frigo et l'autre au congélateur.

❾ Écrasez les pommes de terre avec le beurre et 1 dl d'huile d'olive. Divisez en 2 parts. Mélangez la moitié des poireaux réservés avec 1 part de purée. Mettez dans un récipient hermétique, recouvrez avec le reste des poireaux* et rangez au congélateur.

❿ Mélangez l'autre part de purée avec la moitié de la roquette hachée*. Rangez au congélateur.

⓫ Faites revenir 4 oignons émincés dans une cocotte, avec 4 c à s d'huile d'olive, 2 c à s de cumin et la coriandre en poudre. Après 5 min, ajoutez le haché de poulet et faites revenir jusqu'à ce que tout soit doré. Ajoutez 2 boîtes de tomates en cubes,

le curcuma, du poivre de Cayenne (selon vos goûts) et la moitié du lait de coco. Laissez mijoter 15 min. Ajoutez le jus du citron et celui du gingembre (râpé et pressé entre vos doigts), ainsi que les lentilles égouttées*. Rangez au frigo.

⓬ Faites revenir 4 oignons émincés dans une large cocotte, avec 4 c à s d'huile d'olive et 4 c à s de cumin. Après 5 min, ajoutez 3 boîtes de tomates en cubes, du poivre de Cayenne et les olives vertes. Laissez mijoter 25 min. Hachez finement les oignons jeunes et la moitié de la coriandre fraîche. Mélangez-les avec le haché de porc et veau, 1 c à s de cumin, du poivre et du sel. Façonnez des boulettes et déposez-les sur la sauce. Couvrez et laissez mijoter 10 min*. Rangez au frigo.

⓭ Cuisez la moitié du riz selon les instructions sur l'emballage. Rangez au frigo.

⓮ Préchauffez le four à 200 °C. Couvrez une plaque de four de papier cuisson et disposez-y les grenailles coupées en 2, côté coupé vers le bas. Arrosez de 2 c à s d'huile d'olive et cuisez-les 15 min. Mettez-les dans un récipient hermétique avec 2 brins de thym, d'origan et de romarin*. Rangez au frigo.

⓯ Effeuiliez 2 brins de thym, d'origan et de romarin. Passez-les au mixeur avec la tapenade aux tomates séchées. Mettez la moitié dans un petit récipient, fermez et mettez au frigo. Étalez le reste sur 1 rôti de porc, posez l'autre rôti dessus et ajoutez 2 brins de thym, d'origan et de romarin. Ficelez le tout et faites saisir 5 min par face, à bon feu, dans une cocotte, avec 2 c à s d'huile d'olive. Couvrez et poursuivez la cuisson 15 min à feu doux*. Rangez au frigo.

⓰ Mélangez l'autre moitié de la roquette grossièrement hachée, 2 c à s d'huile d'olive, 200 g de parmesan râpé, les flocons d'avoine et le panko. Étalez sur une plaque de four recouverte de papier cuisson et faites dorer 8 min, à 200 °C. Laissez refroidir complètement et rangez dans un récipient hermétique. Conservez à température ambiante.

⓱ Versez le reste du lait de coco dans un récipient hermétique. Ajoutez le jus de 2 citrons verts, le piment rouge entier fendu et épépiné, la tige de citronnelle entière fendue et 1 c à s d'huile d'olive*. Mettez au congélateur.

⓲ Coupez le poisson en 4 portions, mettez-les dans un récipient hermétique, ajoutez 1 citron vert en rondelles et arrosez de 4 c à s d'huile d'olive*. Mettez au congélateur.

Lundi

Rôti de porc Iberico aux légumes et aux grenailles rôties

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

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

Préchauffez le four à 160 °C. Mélangez les grenailles avec de la fleur de sel et disposez-les dans un grand plat, autour du rôti. Ajoutez les légumes (carottes et poireaux). Mélangez la préparation à base de tapenade de tomates avec le fond de veau frais. Arrosez-en tous les ingrédients et faites cuire 15 min au four. Retirez la ficelle du rôti, taillez-le en tranches et servez bien chaud.



Lipides: 23 g - Glucides: 41 g
Fibres: 9 g - Protéines: 54 g



Mandi

**Boulettes sauce tomate aux olives,
riz sauté au chou-fleur**



RECETTE COMPLÈTE SUR DELHAIZE.BE

⌚ 10 MIN 🍳 FACILE 💰 €€€ 👤 4 PERS.

Réchauffez les boulettes à feu doux. Faites chauffer 4 c à s d'huile d'olive dans une grande poêle et faites-y revenir à feu vif le riz, ainsi que le mix d'oignons, chou-fleur et feuilles. Rectifiez l'assaisonnement et servez.



881

KCAL

PORT

Lipides : 48 g - Glucides : 68 g
Fibres : 11 g - Protéines : 39 g



Mercredi

Curry de poulet aux lentilles



RECETTE COMPLÈTE SUR DELHAIZE.BE

⌚ 15 MIN 🏠 FACILE 💰 €€€ 👤 4 PERS.

Faites cuire 240 g de riz basmati selon les instructions sur l'emballage. Réchauffez le curry à feu doux avec les légumes (paksoi, carottes et chou-fleur) ou réchauffez ces derniers séparément, à la vapeur ou au micro-ondes. Servez le tout bien chaud, décoré de coriandre fraîche.



METTEZ LA PURÉE À LA ROQUETTE AINSI QUE LE MÉLANGE D'OIGNONS, CHOU-FLEUR ET SES FEUILLES AU FRIGO AFIN QU'ILS DÉGÈLENT DOUCEMENT POUR LE LENDEMAIN.



Lipides: 31 g - Glucides: 93 g
Fibres: 24 g - Protéines: 43 g



Tendi

Gratin de chou-fleur au crumble à la roquette



RECETTE COMPLÈTE SUR DELHAIZE.BE

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

Préchauffez le four à 180 °C. Étalez la purée à la roquette dans le fond d'un plat à four. Recouvrez-la avec le mélange d'oignons, de chou-fleur et ses feuilles. Battez les œufs avec la crème, 100 g de parmesan râpé, du poivre et du sel. Versez sur les légumes, recouvrez avec la moitié du crumble auquel vous aurez ajouté les noisettes grossièrement hachées et faites dorer 30 min au four.



METTEZ LE POISSON, LE STOEMP AUX POIREAUX ET LA SAUCE AU COCO AU FRIGO AFIN QU'ILS DÉGÈLENT DOUCEMENT POUR LE LENDEMAIN.



900
KCAL
PORT.

Lipides: 61 g - Glucides: 49 g
Fibres: 10 g - Protéines: 33 g



Vendredi

**Skrei pané, stoemp aux poireaux
et sauce au coco**



<http://dlhz.be/skreipane>

RECETTE COMPLÈTE SUR DELHAIZE.BE

⌚ 15 MIN 🍳 FACILE 💰 €€€ 👤 4 PERS.

Préchauffez le four à 200 °C. Déposez le poisson huilé dans un plat, poivrez et salez, puis recouvrez-le avec le reste du crumble. Faites cuire 8 min au four. Réchauffez la sauce et le stoemp à feu doux. Rectifiez les assaisonnements. Servez le tout bien chaud, décoré de citron vert et de basilic thaï. Servez bien chaud.

1204
KCAL
PORT

Lipides: 86 g - Glucides: 53 g
Fibres: 7 g - Protéines: 51 g



DES TACOS

trop chou !

Trop riches, les tacos ? Pas dans leur version Morane. Chou-fleur, fruits exotiques, épices... vous allez craquer pour ses mélanges de saveurs et de textures.

TACOS DE CHOU-FLEUR ÉPICÉS

⌚ 30 MIN 🍴 FACILE 💰 €€€ 👤 4 PERS.



577
KCAL
POUR

Lipides : 22 g - Glucides : 66 g
Fibres : 12 g - Protéines : 21 g



- 200 g de dés Quorn
- 1 gros chou-fleur
- ½ ananas
- ½ mangue
- ½ grenade
- 1 citron vert
- 12 mini tortillas Santa Maria
- 100 g de feta
- 3 c à s de vinaigre de cidre
- 2 c à s d'huile d'olive
- 6 brins de persil
- 2 gousses d'ail
- ½ c à c de chili en poudre
- 2 c à c de paprika
- 1 c à c de cumin en poudre
- Poivre et sel

1 Faites revenir les gousses d'ail pressées à feu doux dans une grande poêle contenant l'huile. Après 2 min, ajoutez les dés Quorn, ainsi que le chou-fleur séparé en petits bouquets, le chili, le paprika et le cumin. Faites revenir pendant 6 à 7 min à feu modéré.

2 Taillez l'ananas et la mangue en dés. Ajoutez-les dans la poêle. Arrosez de vinaigre et poursuivez la cuisson 5 min à feu modéré. Ajoutez le jus de ½ citron vert et 2 brins de persil hachés. Rectifiez l'assaisonnement.

3 Réchauffez les mini tortillas selon les instructions sur l'emballage. Garnissez-les avec la préparation et parsemez avec le reste du persil haché, la feta émietlée et des grains de grenade. Servez avec des quartiers de citron vert.

Astuce Super aussi avec un peu de chou rouge vinaigré en garniture.



Vous pouvez aussi remplacer les dés de Quorn par des dés de poulet p. ex.

3 astuces

pour que les motivés
du mieux cuisinent
plus équilibré

1 MANGEZ DES PROTÉINES VÉGÉTALES

Essayez de remplacer la viande par des protéines végétales au moins une fois par semaine.

2 SOYEZ CRÉATIFS AVEC LES ÉPICES

Il n'y a pas que le sel et le poivre en cuisine : paprika, cumin, chili, gingembre, safran, curcuma...

3 CUISEZ SANS MATIÈRE GRASSE

Micro-ondes, poêle antiadhésive, cuit-vapeur... ils vous facilitent la vie et permettent de zapper le beurre de cuisson.



QUI EST @SIMPLY.MORANE ?

Morane (25 ans) est belge, diététicienne et nutritionniste. Passionnée de cuisine et de sport, elle partage avec ses plus de 12 000 fans ses conseils et recettes pour manger équilibré, en n'oubliant pas de se faire plaisir. Une gourmande qui a de la suite dans les idées. On l'adore !

Tendance à la une : POUR NOURRIR LES CHEVEUX AFFAMÉS*

Fructis a développé **Hair Food** : une routine végétane qui offre à vos cheveux les nutriments dont ils ont besoin. Le tout, grâce à des **shampooings et après-shampooings** composés à **98% d'ingrédients d'origine naturelle** dont la banane, la papaye et l'aloë vera. Parfait pour réparer, hydrater, nourrir et lisser les cheveux affamés.

LES BIENFAITS DE...

LA BANANE



NOURRIT
LES CHEVEUX SECS

L'ALOE VERA



HYDRATE
LES CHEVEUX NORMAUX

LA PAPAYE



RÉPARE
LES CHEVEUX ABÎMÉS

MASQUE 3 EN 1 :

- 1 Un après-shampooing
- 2 Un masque
- 3 Un soin sans rinçage

DÉCOUVREZ MAINTENANT TOUTE LA GAMME HAIR FOOD :



SHAMPOOING - APRÈS-SHAMPOOING



SHAMPOOING - APRÈS-SHAMPOOING



SHAMPOOING - APRÈS-SHAMPOOING

On est ce qu'on mange.

ET C'EST VALABLE AUSSI POUR NOS CHEVEUX.

Procurez-vous le **shampooing et l'après-shampooing Hair Food de Fructis** et testez cette nouvelle routine végétane naturelle tout spécialement conçue pour nourrir vos cheveux. Résultat ? Vos cheveux sont (à nouveau) resplendissants et éclatants de santé.



* les produits FRUCTIS de GARNIER sont des cosmétiques et ne peuvent pas être ingérés.
Formule végétane: ne contient aucun ingrédient d'origine animale ou dérivé *Jusqu'à 96%, à l'exception des après-shampooings à la papaye et à l'aloë vera.
Les produits Fructis seront disponibles à partir du 23/01 en magasin.

FRUCTIS HAIR FOOD MENU

LA NOUVELLE FAÇON DE NOURRIR LES CHEVEUX AFFAMÉS

new!



YES

VEGAN

YES

BIODEGRADABLE

YES

PLASTIQUE RECYCLABLE

SUPER FRUITS. SUPER HAIR.

by **GARNIER**,
Naturally!

VINS & BIÈRES D'HIVER : LESQUELS CHOISIR ?

Les petits plats d'hiver se combinent à merveille aux vins et bières généreux en goût. Pour accompagner vos menus de saison comme il se doit, c'est par ici !

VIANDE



BERSELLI & GERBINO "SIGNATURE COLLECTION" CABERNET SAUVIGNON 2016

Italie - Puglia

Un cabernet typé avec des tannins corsés, vieilli en fûts de chêne américain, avec d'intenses arômes de vanille et de chocolat.

Plats mijotés.

TANK 7

Une bière Américaine forte et corsée aux arômes fruités et épicés, avec une touche amusante de pamplemousse et agrume.

8,5 % vol. alc.

V viande de bœuf.

DOURO ALTANO BIO 2016

Portugal - Douro

De superbes arômes floraux, avec aussi du fruit rouge. Sa belle structure de goût fruitée évolue vers une finale tout en longueur avec une acidité parfaite.

Plats mijotés.

VOLAILLE

FROMAGE

GERARD BERTRAND
"CAP INSULA" 2015

France - Languedoc

Un Languedoc caractéristique
avec un mélange GSM
(grenache, syrah et mourvèdre) :
épicé, fruité et très intense.

Volaille.

CHABLIS PREMIER
CRU VAILLONS 2017

France - Bourgogne

Un vin qui
se distingue par
son caractère
raffiné, mais aussi
sa personnalité et
sa puissance.
Il regorge de fruit
et de fraîcheur.

Volaille.



TONGERLO LUX

Une authentique
bière d'abbaye belge
avec refermentation
en bouteille.
D'entrée elle est
veloutée, puis
débouche sur
un goût plein
avec une finale
légèrement sèche.

6,5 % vol. alc.

Volaille.

CHÂTEAU
"CONSTELLATION"
FENDANT DU VALAIS
2018

Suisse

Un vin aux arômes
subtils de fleurs
de tilleul et
de mangue, avec
une vivacité de goût
qui se prolonge
par une longueur
exceptionnelle.

Gratins ou raclette.



DELTA IPA

Une bière aux
accents étonnants
de litchis et de fruit
de la passion.
La levure saison et
l'amertume fraîche
mettent de la vie
dans le verre.

6,5 % vol. alc.

Gratins.

PHILIPPE VIALLET
ROUSSETTE DE
SAVOIE 2018

France - Savoie

Ce vin d'exception
est à la fois sec,
gras, ample et
présente une
belle acidité.
Arômes typiques de
bonbons à la violette.

Gratins ou raclette.

LES VINS DE SAVOIE DE PHILIPPE VIALLET

Boire des vins de montagne en hiver, c'est un peu la tradition. Et quand ces vins proviennent d'un vigneron aussi talentueux que Philippe Viallet, la tradition a vraiment du bon !

Connue pour ses stations de ski, la Savoie est cette région montagneuse au cœur des Alpes où se côtoient paysages à couper le souffle, traditions, et produits de terroir exceptionnels. Mais c'est aussi une région réputée pour ses vins. Et pour vous offrir les meilleurs vins de Savoie, Delhaize se fournit depuis 30 ans chez Philippe Viallet. Issu d'une famille de vignerons, il est aujourd'hui à la tête de plusieurs des plus belles appellations de la région. Il suffit de parler avec lui pour comprendre que c'est un savoyard généreux, passionné par sa région et par le vin, et en plus, réellement concerné par les questions écologiques. Un homme de tradition, mais qui pratique une agriculture raisonnée, et parle avec beaucoup d'enthousiasme de sa Maison en développement durable.

Cela fait 30 ans que je travaille avec Delhaize. Leur première commande de vins de Savoie date de 1989.

“La Maison Viallet, c'est d'abord une histoire familiale. Racontez-nous...”

PHILIPPE VIALLET : “L'histoire familiale commence en 1966, quand mes parents (Marcel et Yvonne) achètent 2,5 hectares de vignes à Apremont, et passent de pépiniéristes à vignerons. Au début des années 1980, mon frère Pierre et moi-même reprenons le flambeau du domaine, mais très vite, je rêve de faire connaître ces vins de montagne bien au-delà des pistes de ski, et crée, en parallèle, ma propre Maison de vins de Savoie.”

“Quelles sont les particularités de vos vignes ?”

PHILIPPE : “Elles sont à flancs de coteaux et exposées sud/sud-est. C'est l'idéal pour profiter de la chaleur du soleil. Parce que même si la Savoie

bénéficie d'un climat tempéré, en hiver, il fait froid. Quant au sol, il est caillouteux et de type argilo-calcaire. C'est propre à la région, et c'est ce qui donne entre autres leurs caractéristiques aux vins de Savoie.”

“Comment décrire les vins de Savoie à quelqu'un qui ne s'y connaît pas ?”

PHILIPPE : “Je dirais que ce sont des vins de montagne, frais, très aromatiques, et qui se boivent facilement avec tous les plats savoyards, mais aussi avec des plats plus fins, voire gastronomiques, notamment à base de poissons. Et ils sont aussi très bons à l'apéritif. Ce sont des vins simples, originaux, faiblement alcoolisés et... abordables !”

“Votre Maison est en développement durable. Ça signifie quoi ?”

PHILIPPE : “Chaque année, nous investissons dans des aménagements respectueux de l'environnement. Notre meilleur exemple est notre bâtiment de stockage (1 300 m²) : un bâtiment bioclimatique (énergie positive), en bois massif, et équipé de panneaux photovoltaïques. Autre exemple, pour traiter nos effluents (eaux usées), nous avons une station d'épuration qui est reliée à une station de traitement biologique (avec utilisation d'oxygène pur et non de produit chimique - NDLR). Et au niveau des outils de vinification, il y a beaucoup de choses qui sont pensées pour l'environnement, mais c'est plus technique, je ne vais pas vous ennuyer avec ça ! (rire)”

“Un mot sur l'histoire de la Roussette de Savoie ?”

PHILIPPE : “C'est une belle histoire. En 1413, Anne de Lusignan, future épouse de Louis 1er et Duchesse de Savoie, a ramené de Chypre des plants de vigne qui ont été plantés en Savoie. C'est en hommage à son Altesse que les vignerons de l'époque ont appelé ces plants de vigne Roussette de Savoie Altesse.”



Philippe Viallet, un viticulteur fier.



LE MINIGUIDE PRATIQUE

DEPUIS L'ANTIQUITÉ,

la Savoie pratique la culture de la vigne et elle fait partie intégrante du paysage. Flanquées sur les coteaux, les vignes profitent d'un climat tempéré grâce à la proximité des grands lacs.

EN HIVER, les vins blancs de Savoie sont vifs comme la montagne. Leur fraîcheur et leur petite pointe d'acidité se marient à merveille avec les plats aux fromages de Savoie : raclette, fondue, tartiflette...

Mais aussi avec des plats plus raffinés, à base de poisson, ou à l'apéro.

LES CÉPAGES DE PHILIPPE

POUR LES VINS BLANCS

- La jacquère, le cépage traditionnel de Savoie, et le plus répandu
- L'altesse, qui est la base de la Roussette
- Le chardonnay

POUR LES VINS ROUGES

- La mondeuse, un cépage traditionnel de Savoie qui ressemble un peu à la syrah
- Le gamay, le plus répandu
- Le persan, qui est un cépage ancien



PHILIPPE VIALLET ROUSSETTE DE SAVOIE 2018 (BLANC)

Appellation :

Roussette de Savoie AOC

Cépage : 100% Roussanne

En bouche : La roussette de Savoie est un vin blanc tranquille de Savoie. Sec, gras, aux arômes de miel et d'amande, et à la robe jaune clair.

Le chocolat

OÙ ON NE L'ATTEND PAS !

L'hiver vous engourdit ? Réveillez-vous avec des fruits, réchauffez-vous avec du chocolat... Et si on secouait le tout ? Nos chefs ont détourné 3 hits salés de nos soirées cocooning pour en faire ces surprenants desserts chocolatés.

“ LE RESPECT DONNE PLUS DE GOÛT. LE CHOCOLAT DELICATA EST PRÉPARÉ AVEC DU CACAO FAIR TRADE 100% TRAÇABLE. #HELLOLESMOTIVÉSDUMIEUX



Tout est dans la garniture : les copeaux de coco rappellent furieusement ceux du parmesan, les feuilles de menthe font penser au basilic...

**PIZZA AU CHOCOLAT
ET AUX FRUITS**

*La recette ?
C'est en p. 102 !*

PIZZA AU CHOCOLAT ET AUX FRUITS

⌚ 20 MIN + 15 MIN DE CUISSON + 30 MIN DE REFROIDISSEMENT

🍴 FACILE 🍷 €€€ 👤 8 PERS.

312
KCAL
PORT

Lipides: 15 g - Glucides: 37 g
Fibres: 3 g - Protéines: 5 g



- 250 g de fruits des bois ❄️
- 2 c à s de noix de coco effilée
- 1,5 dl de crème fraîche
- 70 g de Callets Dessert Jacques (ou du chocolat noir culinaire haché)
- 1 c à s de sucre fin
- 1 c à s de sucre impalpable
- 1 petite feuille de gélatine
- 2 brins de menthe

Pour la pâte :

- 200 g de farine fermentante + pour le plan de travail
- 180 g de yaourt nature
- 30 g de Callets Dessert Jacques (ou du chocolat noir culinaire haché)

- 1 Laissez décongeler et égoutter les fruits dans une passoire.
- 2 Faites tremper la feuille de gélatine 5 min dans de l'eau froide. Portez la crème fraîche à ébullition avec le sucre fin. Hors du feu, ajoutez le chocolat et la gélatine essorée. Laissez reposer 2 min, mélangez et versez dans un grand bol. Mettez au frigo.
- 3 Préparez la pâte : préchauffez le four à 200 °C et sortez-en la grille. Sur le plan de travail fariné, mélangez 180 g de farine avec le yaourt et le chocolat fondu (au micro-ondes ou bain-marie), jusqu'à obtention d'une boule de pâte souple et homogène. Ajoutez le reste de la farine si nécessaire. Étalez la pâte au rouleau (± 30 cm de diamètre), déposez-la sur du papier cuisson et faites glisser le tout sur la grille du four. Faites cuire 15 min. Laissez refroidir sur une grille à pâtisserie.
- 4 Au moment de servir, mélangez un peu la crème au chocolat pour l'assouplir et étalez-la sur la pâte. Décorez avec les fruits (entiers ou coupés, selon les cas), les copeaux de coco et les feuilles de menthe. Saupoudrez les bords de sucre impalpable et servez.

Astuce Après quelques minutes de cuisson, la pâte à pizza va se mettre à gonfler par endroits, mais rien de grave : il suffit de piquer quelques fois les bulles avec une fourchette pour que tout rentre dans l'ordre !



CAFÉ LATITUDE 28

Mexique-Colombie-Pérou

Ce café lungo 100% arabica aux légères notes de fruits secs grillés se caractérise par sa douceur et son équilibre.

COMMENT FAIRE

VOTRE PIZZA ?



- 1 Mélangez le yaourt, la farine et le chocolat fondu pour en faire une boule souple et homogène.



- 2 Étalez la pâte au rouleau sur du papier cuisson et faites-la cuire 15 min au four. Laissez refroidir.



- 3 Au moment de servir, étalez votre mélange de crème chocolatée.



- 4 Garnissez de fruits, copeaux de coco, feuilles de menthe et saupoudrez les bords de sucre impalpable.

PLUS DE TECHNIQUES DE CHEF ?

Surfez sur
www.delhaize.be



SOUPE CHOCOLAT-BOULETTES

⌚ 10 MIN 🍴 FACILE 💰 €€€ 👤 4 PERS.



206
KCAL
PORT

Lipides: 8 g - Glucides: 28 g
Fibres: 4 g - Protéines: 3 g



- 1 grosse mangue
- 5 dl d'eau de coco
- 100 g de Callets Dessert Jacques (ou de chocolat noir culinaire haché)

1 Portez l'eau de coco à ébullition, retirez du feu et ajoutez le chocolat haché. Laissez reposer 2 min, puis mélangez doucement au fouet.

2 Pelez la mangue et prélevez-y des billes à l'aide d'une cuillère à pomme parisienne. Répartissez-les dans 4 assiettes creuses, versez la "soupe" au chocolat et servez. Accompagnez éventuellement d'une tranche de cake légèrement grillée.

Vous pouvez remplacer l'eau de coco (tout ou en partie) par une boisson à base de coco pour un résultat plus onctueux.



Connaissez-vous votre CAFÉ QUOTIDIEN ?

Si le café est souvent torréfié en Belgique ou dans nos pays voisins, il vient pourtant de loin. Il est cultivé en Asie, Afrique et Amérique latine par des producteurs, propriétaires de parcelles familiales, qui transmettent leur savoir-faire de génération en génération. C'est l'expertise de ces caféiculteurs, et aussi des torréfacteurs tels que **Café Liégeois**, qui offre tant de saveur à chaque gorgée de notre p'tit café.



Jairo Restrepo, caféiculteur en Colombie



Nos amies caféicultrices



Caldas, Colombie

La durabilité, ça se goûte ?

Les Belges aiment le café, mais la filière est en crise. La diversité de goûts et d'arômes est menacée par des fléaux tels que la pauvreté, les conséquences du dérèglement climatique et la propagation de maladies fongiques qui touchent les caféiculteurs, surtout celles et ceux qui exploitent des petites parcelles. Il est urgent de réagir. Mano Mano en est conscient depuis longtemps : parce qu'au cœur de ce p'tit café, il y a le commerce équitable et les standards Fairtrade. Fairtrade, c'est avant tout un prix minimum garanti et une prime pour les producteurs : les caféiculteurs certifiés Fairtrade reçoivent un prix minimum garanti calculé en fonction du coût d'une production durable, qui sert de filet de sécurité quand le prix du marché chute, comme c'est le cas actuellement. Lorsque le prix du marché est plus élevé, c'est ce dernier

qui est retenu. Les caféiculteurs choisissent également de manière démocratique comment investir la prime reçue (additionnelle au prix d'achat).

Des caféiculteurs résilients et soucieux de l'environnement

C'est de Bolivie, pays de montagnes et de forêts humides, où vivent 8 000 caféiculteurs dans les Yungas, qu'est issu un des cafés très fruités et de grande qualité : le Subtil Mano Mano. La certification Fairtrade et l'engagement d'acteurs tels que Café Liégeois, leur ont donné accès à des formations pour apprendre des techniques d'adaptation à des dérèglements comme l'augmentation de la température et des pluies abondantes. Nous traversons l'océan Pacifique et arrivons en Inde dans la région du Kerala, où les agriculteurs de la coopérative Manarcadu Social

Service Society cultivent une partie du café Puissant Mano Mano. Ils ont développé un programme de recyclage du composte provenant des cultures, en biomasse et fournissent l'énergie nécessaire aux besoins domestiques des communautés locales. La coopérative investit également dans différents projets liés à l'éducation ou à la santé. La coopérative Biocafé au Pérou (Discret Mano Mano) par exemple, a investi dans des machines qui permettent aux producteurs de sécher le café, même lorsque les conditions météorologiques ne s'y prêtent pas (les pluies accroissent le risque d'apparition de maladies sur les feuilles des plants de café). Ces caféiculteurs parviennent, grâce à leurs investissements, à produire un café aussi durable que réputé pour sa qualité. Mano Mano est porteur d'une relation de confiance mutuellement respectueuse entre le producteur et le consommateur.

*Un p'tit café ?
Durable, s'il vous plaît !*

Découvrez le goût raffiné du Café Liégeois au rayon cafés de votre Delhaize.




<http://dlhz.be/loempiaschocolatbanane>

LOEMPIAS CHOCOLAT-BANANE

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

79
KCAL
PORT

Lipides: 2g - Glucides: 13g
Fibres: 1g - Protéines: 2g



- 1 œuf
- 3 bananes
- 5 feuilles de brick
- 100 g de chocolat noir culinaire

- 1 Préchauffez le four à 180 °C. Faites fondre le chocolat haché au bain-marie. Hors du feu, ajoutez les bananes coupées en dés. Mélangez.
- 2 Coupez 1 feuille de brick en 2. Déposez une grosse cuillère de bananes au chocolat au centre, le long de la découpe. Rabattez

les pointes sur la farce et enroulez. Préparez ainsi 10 petits loempias et déposez-les au fur et à mesure sur une plaque de four recouverte de papier cuisson. Badigeonnez-les avec l'œuf battu et faites dorer 15 min au four.

- 3 Dégustez chaud.

Pour un banana split revisité, servez ces loempias avec une boule de glace vanille et un peu de chantilly.

ENSEMBLE

POUR MOINS DE PLASTIQUE,

MOINS DE CO₂ ET MOINS

DE GASPILLAGE



The Lion's Footprint est un plan d'action avec lequel Delhaize s'engage à 100% pour le climat. Pour notre futur. Parce qu'on doit faire mieux. Les initiatives que nous lançons pour réduire notre empreinte sont toutes à suivre sur www.delhaize.be/thelionsfootprint.



NOUVEL EMBALLAGE, MOINS DE PLASTIQUE

Nous examinons l'emballage de tous nos produits et, si possible, les rendons plus durables. La preuve par trois exemples récents !

	Huîtres	Fruits découpés en barquette	Cake pomme, cerise et abricot
Avant	Barquette et film en plastique	Gobelet ou ravier avec fourchette en plastique	Plastique dur, plus épais
Après	"Bourriche" en bois traditionnelle	Petit emballage en PET recyclé sans fourchette*	Plastique souple, plus fin
Résultat ?	15 TONNES de plastique en moins par an	10 TONNES de plastique en moins par an	33 TONNES de plastique en moins par an

VOUS AUSSI, VOUS AVEZ DES CONSEILS DURABLES ?

Soumettez-nous votre astuce
#lesswaste, #lesscarbon ou
#lessplastic sur notre plateforme.
www.delhaize.be/thelionsfootprint



**Dans certains magasins, on peut la prendre en option. Valable que pour les grains de grenade et dés de coco.*

L'ÉNERGIE SOLAIRE GAGNE DU TERRAIN

Chez Delhaize, nous misons sur la consommation durable. C'est pourquoi nous avons placé des panneaux solaires sur le toit de notre centre de distribution automatisé de Ninove.

Au total, on a placé 5 820 panneaux de 2m x 1m. Ils produisent chaque année 2 GWh, soit l'équivalent de la consommation de 557 familles. Cette quantité couvre à 100% la consommation de notre centre de distribution automatisé à Ninove. Cela rend le système indépendant, permet de réduire le CO₂ et de produire de l'électricité verte. Malheureusement, nous ne sommes pas encore en mesure

de placer des panneaux solaires sur tous nos toits parce que tous nos magasins ne disposent pas de la bonne structure. Mais notre objectif est de miser sur l'énergie solaire partout où ce sera possible !

Résultat ?

344 TONNES de CO₂ en moins par an !



ENCORE PLUS DE BONNES CHOSES EN VRAC

De nombreux clients nous demandent de ne pas seulement élargir l'offre de produits bio, mais aussi de les proposer en vrac. C'est pourquoi nous avons lancé un nouvel assortiment de noix, pâtes et légumineuses. Le tout en vrac !

Dans l'assortiment on retrouve, entre autres, des lentilles, des pâtes complètes et différentes variétés de graines et de noix. Comment ça marche ? C'est tout simple : on remplit un sachet en papier, on le pèse sur la balance qui est à côté, on colle l'étiquette dessus et voilà !

Nous testons actuellement ce système dans les supermarchés

de Molière, Nivelles, Rodebeek et Reet. Si nous constatons que les clients accrochent, nous étendrons le concept à tous les magasins où la demande pour le bio est forte.

Résultat ?

370 KG de plastique en moins en 2019



Mieux trier ? TOUT LE MONDE PEUT LE FAIRE !

Chaque semaine, nous attirons l'attention sur des initiatives durables. Mais que peuvent faire les motivés du mieux pour diminuer le gaspillage ? Aujourd'hui : mieux trier et recycler grâce à nos super conseils antidéchets !

1 Ne jetez que des déchets vides

Videz complètement conserves, briques ou bouteilles avant de les jeter dans votre sac PMD. Les restes d'aliments polluent le flux des déchets et compliquent le triage correct par les entreprises de traitement. Vos sacs PMD vont également attirer plus de mouchettes et sentir mauvais.

2 Ne jetez que des monomatières

Séparez vos déchets pour trier chaque type de matière individuellement, parce que la plupart des emballages sont composés de matières différentes. Prenez p. ex. un yaourt où le pot sera à jeter dans le sac PMD et le pourtour en papier se détache pour être jeté avec les vieux papiers.

3 N'emboîtez pas vos emballages

Au centre de triage, les emballages en PMD sont séparés selon leurs composants. N'emboîtez donc pas vos emballages pour gagner de la place dans votre sac PMD. Bien séparés, les emballages prendront plus facilement le chemin de l'entreprise de recyclage adaptée.

4 Aplatissez vos bouteilles en plastique

Cela vous fera gagner de la place dans votre sac PMD et facilitera la vie des trieurs. Conservez cependant la longueur de la bouteille écrasée pour que le système puisse reconnaître qu'il s'agit d'une bouteille. Il vaut mieux laisser le bouchon sur la bouteille pour qu'ils ne se perdent pas avant leur destination finale. L'entreprise de recyclage se chargera du recyclage de la bouteille et du bouchon.

5 Réutilisez les beaux bocaux de verre

Rincez vos bocaux de choco à tartiner, confiture, légumes et fruits pour y conserver des friandises, des épices, des herbes séchées ou toute autre préparation maison (confiture, granola...).

FROMAGE DURABLE :

“Une deuxième nature”

Tout le monde connaît les fromages Apéricube®, Babybel®, Boursin®, Kiri®, La Vache qui Rit®, Leerdammer® et Maredsous®. Mais saviez-vous que tous ces fromages sont représentés par le Groupe Bel ? Leur mission ? Rendre vos fromages préférés encore plus durables. Comment ? Découvrez-le ci-dessous...

DES RECETTES (ENCORE) MEILLEURES

Le Groupe Bel met tout en œuvre pour améliorer la qualité nutritionnelle de ses fromages et réduire la liste de ses ingrédients. Un exemple ? En voici trois pour le prix d'un !

• 16%

Entre 2000 et 2016, la teneur en sel du fromage La Vache qui Rit® a été réduite de 16%.

• 98%

Mini-Babybel® se compose de 98% de lait et ne contient que 4 ingrédients, tous 100% naturels.

• 2021

D'ici 2021, plus aucun fromage du Groupe Bel ne contiendra de colorants ni d'arômes artificiels.

Emballages ingénieux

Actuellement, 81% de tous les emballages du Groupe Bel sont recyclables. D'ici 2025, le Groupe Bel vise 100% d'emballages recyclables. Mais les efforts du Groupe ne s'arrêtent pas là : en 10 ans, le Groupe Bel a réduit ses émissions de CO₂ de 59% et sa consommation d'eau de 48% par tonne de fromage produite.

“For all, for good”

En 2017, le Groupe Bel a rejoint l'initiative Science Based Targets. Cette initiative réunit les entreprises désireuses de réduire leurs émissions de CO₂ de l'ensemble de leur chaîne de valeur. Voilà pourquoi le Groupe Bel invite ses agriculteurs, partenaires et distributeurs à le rejoindre, histoire de maintenir ensemble le réchauffement climatique sous la barre des 2°C. Tout comme l'impose l'Accord climatique de Paris !



Conseil : nos fromages durables sont encore meilleurs quand vous les partagez avec vos proches !

Saviez-vous que...

Le lait qui sert à fabriquer le Leerdammer provient de vaches qui paissent librement dans l'un des nombreux prés verdoyants que comptent les Pays-Bas.



Vos rendez-vous gourmands À NE PAS MANQUER !

Et si vous sortiez le bout du nez pour dégourdir vos papilles ? Chez Delhaize, on adore les festivals, les fêtes locales et autres salons de bons produits. Petite sélection de saison.

**Spécial
FOODIES**



1-2/02
LE BRUGS BIERFESTIVAL

Lancé en 2007, le Brugs Bierfestival (Festival de la Bière de Bruges) est l'un des plus chouettes festivals pour amateurs de houblon en Belgique. Près de 70 brasseries y sont représentées chaque année et plus de 300 bières proposées à la dégustation. Certains brasseurs réservent même des primeurs pour l'événement. Le Festival se tient tout près du Musée de la Bière de Bruges (Bruges Beer Experience), en plein centre de Bruges. Santé !

PLUS D'INFOS :

WWW.BRUGSBIERFESTIVAL.BE



1-9/02
ANTWERP PATEEKES WEEK

La Pateekes Week rend hommage à tous les pâtisseries, maisons de café et salons de thés d'Anvers. C'est le rendez-vous incontournable de celles et ceux qui vouent un culte gourmand aux pauses pâtisseries, cafés, thés ou autres glaces. Les pass sont vendus € 10 à l'office du tourisme de la Ville d'Anvers (Grote Markt 13) et à la gare centrale d'Anvers.

PLUS D'INFOS :

WWW.ANTWERPENKOEKENSTAD.BE/PATEEKESWEEK/



14-16/02
**LE SALON DU CHOCOLAT
À BRUXELLES**

Vous aimez le chocolat et tout ce qui s'y rapporte ? Alors ne manquez pas le Salon du Chocolat à Tour & Taxis. Le salon célèbre le chocolat belge sous toutes ses formes. Plus de 130 exposants sont réunis sur une surface de 8 000 m² totalement consacrés au chocolat et au cacao. Mieux encore : la nouvelle édition rend hommage à la créativité et à la passion des professions du chocolat.

PLUS D'INFOS :

BRUSSELS.SALON-DU-CHOCOLAT.COM

**UNE BIÈRE BRASSÉE AVEC
SAVOIR SE DÉGUSTE
AVEC SAGESSE.**



MARS
**LE W FOOD FESTIVAL
EN WALLONIE**

Le W Food Festival a été créé par Génération W pour mieux faire connaître notre patrimoine culinaire et artisanal. Chaque année, des chefs rendent hommage à leur région en mettant à l'honneur de savoureuses recettes du terroir. Le petit plus ? Les organisateurs vous donnent rendez-vous aux quatre coins de Liège, ce qui vous permet de découvrir en même temps de chouettes lieux culturels. On se voit là-bas ?

LA DATE ET LE LIEU EXACT SERONT
COMMUNIQUÉS PLUS TARD SUR :

[WALLONIEBELGIQUETOURISME.BE/
FR-BE/CONTENT/W-FOOD-FESTIVAL-LIEGE-MARS-2020](http://WALLONIEBELGIQUETOURISME.BE/FR-BE/CONTENT/W-FOOD-FESTIVAL-LIEGE-MARS-2020)

ET SI C'ÉTAIT VOTRE ÉVÉNEMENT ?

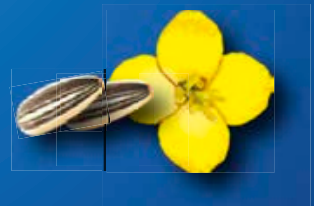
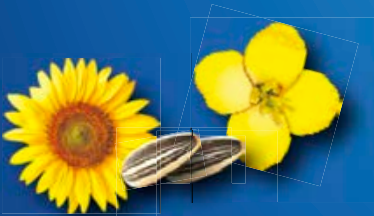
Comme les places sont limitées,
envoyez-nous vite un e-mail
(3 mois avant l'événement si possible !).
agendamagazine@delhaize.be



**4 GRAINES
DONT
DU LIN**



**U SAGE
À CHAUD
ET
À FROID**



**RICHE EN OMÉGA3,
ENRICHIE EN VITAMINE D**

LE MOT DE LA FAIM

Voilà.

Vous venez de dévorer votre premier magazine de l'année. Et ?! Quelle est votre bonne résolution pour 2020 ? Mieux

suivre les saisons ? Manger un peu moins de sucre ? Faire un petit geste pour l'environnement ? Passer au bio ou faire vos courses à vélo ? Avec #HelloLesMotivésDuMieux, on vous aide à atteindre vos petits et plus grands objectifs en cuisine. Pas en soulevant des montagnes mais en faisant des petits pas qui vous apportent tous les jours plus de plaisir à table et plus de bonheur à la maison. C'est ça la vraie vie. En attendant de vous retrouver au printemps, on vous souhaite une année pleine de peps dans l'assiette. Au plaisir de vous retrouver ! @vincentlens **Rédacteur en chef**

PARTAGEZ VOS ASSIETTES
LES PLUS PEPS !
#HELLOLESMOTIVÉSDUMIEUX



Index des recettes



Dès le 4 avril dans
votre supermarché Delhaize

DANS LE PROCHAIN NUMÉRO
DE VOTRE DELHAIZE MAGAZINE

PETIT-DÉJEUNER

- Porridge de quinoa aux fruits 5

APÉRITIFS

- ● ● Houmous lentilles-oignons 38
- ● ● Houmous haricots blancs-betteraves 38
- ● ● Houmous pois chiches-carottes 38

ENTRÉES

- Rouleaux de paksoi au tartare de bœuf 25
- ● Flans de brocoli au flétan fumé 26
- Crêpes au chou vert et aux crevettes grises, sauce au fromage 26
- ● Soupe de lentilles rouges au butternut rôti 33
- ● Jambon d'Ardenne, oignons rouges à la crème de cassis et purée de betteraves 51
- Potage chinois aux œufs 60
- ● Petits pains farcis aux champignons et aux œufs 60
- Soupe d'hiver aux champignons 72
- ● Bouillon de poule 76

ACCOMPAGNEMENTS

- ● Choux de Bruxelles rôtis aux lardons, raisins secs et feta 26
- ● Omelette 61
- ● Œuf en cocotte 61
- ● Œuf mollet 61
- ● Œuf brouillé baveux 61
- ● Œuf sur le plat 61
- ● Œuf sur le plat retourné 61
- ● Œuf poché 61
- ● Œuf à la coque 61

PLATS PRINCIPAUX

- Risotto aux broccolini et au culatello 26
- ● Funky durums à la salade de chou blanc et au porc caramélisé 26
- Assiette orientale aux galettes de lentilles beluga 37
- ● Chili con carne de cerdo 37
- ● Burgers veggie, guacamole aux pois chiches et pickles d'oignons rouges 37
- ● Croque madame au jambon d'Ardenne, pickles de radis 51
- ● Nids d'oiseaux 60
- ● Goulash 66
- Crêpes de Hortobágy 72
- ● Toltótt paprika (poivrons farcis) 72
- ● Rôti de porc Iberico aux légumes et aux grenailles rôties 87
- ● Boulettes sauce tomates aux olives, riz sauté au chou-fleur 88
- ● Curry de poulet aux lentilles 89
- Gratin de chou-fleur au crumble à la roquette 90
- ● Skrei pané, stoemp aux poireaux et sauce au coco 91
- Tacos de chou-fleur épicés 92

DESSERTS

- Panna cottas aux oranges sanguines 44
- Meringues au lemon curd 60
- Máklepény (gâteau aux graines de pavot) 71
- Pizza au chocolat et aux fruits 102
- Soupe chocolat-boulettes 103
- Loempias chocolat-banane 105



Au menu : les meilleurs
fruits et légumes de la saison



Des plats de
poisson épatants !



Les fraises...
ir-ré-sis-ti-bles !

LÉGENDE

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

ADAPTER LA QUANTITÉ DES INGRÉDIENTS DE NOS RECETTES ?

Consultez notre convertisseur
sur delhaize.be.

Les besoins en énergie d'un adulte moyen : 2 000 kcal/jour

COLOPHON Éditeur responsable : Delhaize Le Lion / De Leeuw SCA, rue Osseghem 53, 1080 Bruxelles, BCE 0402.206.045 Brand & Go-to-Market Director : François Nelen Content & Owned

Media Manager : Valérie Callier Rédacteur en chef : Vincent Lens Directeur artistique : Hugues Legros Assistante de rédaction : Cindy Gotajner Comité de rédaction : Lore Vander Stichele,

Sandra Weichselbaum Chefs : Line Couvreur, Jeroen De Pauw, Seppe Nobels Styliste : Sonja Mertens Photographes : Dimitri Lowette, Studio Wauters 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 Berghe

Traducteurs : Sophie Defour, Caroline De Vroey, Tony Geudens Correction finale : Mangrove Productions, Noémie Demets, Pascale Van Obberghen, Evelyn Verhestraeten

Production : Gicom Producer : Ester Vanderhasselt Impression : T'HOOFTE Régie publicitaire : Gicom, nancyvan.dervelden@gicom.be



Nos maisons sont remplies de matières premières.

À partir d'électros usagés naissent de nouveaux électros tout neufs. Et bien plus encore.



Pour un environnement de qualité, recupelons!

Rapporter des électros défectueux ou inutilisables chez Recupel est toujours une bonne idée. Tout simplement parce que nos appareils électriques sont riches en matières premières ! Pensez par exemple à l'or et à l'argent présents dans les circuits imprimés des ordinateurs et des téléphones portables. Tous ces éléments peuvent servir de matière première pour de nouveaux appareils électriques. Votre vieux réfrigérateur se transformera peut-être un jour en aspirateur. Ou votre écran plat en perceuse électrique. Les possibilités sont infinies.

L'urban mining est meilleur pour l'homme et pour la nature.

Grâce à l'urban mining, il est possible d'utiliser et de réutiliser les matières premières provenant des appareils électroménagers mis au rebut. Cette « exploitation minière citadine » est bien plus respectueuse de l'environnement que l'exploitation minière conventionnelle et polluante. Et c'est aussi plus éthique puisque cela réduit la demande de matières premières en provenance de zones de conflit. Via l'urban mining, nous veillons donc à préserver ces richesses et nous participons à la sauvegarde de la planète.

Apportez vous aussi votre electro usage.

Si chaque Belge apporte un appareil en fin de vie cette année, dix millions d'appareils pourront renaître. Ensemble, nos maisons représentent une véritable mine d'or au cœur de la ville. Alors n'attendons plus et passons à l'action dès maintenant en ramenant nos anciens électros chez Recupel !

Votre appareil fonctionne toujours mais vous ne l'utilisez plus ?

Amenez-le à un centre de réutilisation.

À la recherche
d'un Point de Recyclage,
d'un parc de recyclage
ou d'un centre de réutilisation ?

www.recupel.be



MES COUPONS DE RÉDUCTION

600
POINTS-PLUS
AU TOTAL

PLUS
200
POINTS-PLUS
valeur : € 2,00



**CAFÉ LIÉGEOIS
MANO MANO**
À l'achat de
2 produits de la
gamme Café Liégeois
Mano Mano, au choix.



Valable du jeudi 16/01/2020 au mercredi 12/02/2020 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
€ 2,00
DE RÉDUCTION



JOYVALLE
À l'achat de
1 pack de Joyvalle
entier ou demi-
écrémé (8 x 1 l).



Valable du jeudi 16/01/2020 au mercredi 12/02/2020 inclus dans tous les supermarchés Delhaize et AD et Proxy Delhaize participants. Uniquement valable contre remise du bon original. 1 bon par client. Non cumulable avec d'autres offres. Valable dans la limite des stocks disponibles en magasin. E.R. : Delhaize Le Lion / De Leeuw SCA, rue Osseghem 53, 1080 Bruxelles, BCE 0402.206.045



PLUS
150
POINTS-PLUS
valeur : € 1,50



SPA FINESSE
À l'achat de 1 pack
de Spa Finesse
(6 x 1,25 l).



Valable du jeudi 16/01/2020 au mercredi 12/02/2020 inclus dans tous les supermarchés Delhaize et AD et Proxy Delhaize participants. Uniquement valable contre remise du bon original. 1 bon par client. Non cumulable avec d'autres offres. Valable dans la limite des stocks disponibles en magasin. E.R. : Delhaize Le Lion / De Leeuw SCA, rue Osseghem 53, 1080 Bruxelles, BCE 0402.206.045



PLUS
150
POINTS-PLUS
valeur : € 1,50



VALVERT
À l'achat de
2 packs de Valvert
(8 x 50 cl).



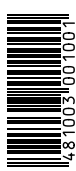
Valable du jeudi 16/01/2020 au mercredi 12/02/2020 inclus dans tous les supermarchés Delhaize et AD et Proxy Delhaize participants. Uniquement valable contre remise du bon original. 1 bon par client. Non cumulable avec d'autres offres. Valable dans la limite des stocks disponibles en magasin. E.R. : Delhaize Le Lion / De Leeuw SCA, rue Osseghem 53, 1080 Bruxelles, BCE 0402.206.045



PLUS
€ 1,00
DE RÉDUCTION



**GARNIER
FRUCTIS HAIR FOOD**
À l'achat de 1 shampoing
ou après-shampoing de
Garnier Fructis Hair Food
(350 ml), au choix.



Valable du jeudi 16/01/2020 au mercredi 12/02/2020 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
€ 2,50
DE RÉDUCTION



**GARNIER
FRUCTIS HAIR FOOD**
À l'achat de 2 shampoings
ou après-shampoings de
Garnier Fructis Hair Food,
(350 ml) au choix.



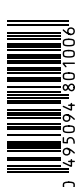
Valable du jeudi 16/01/2020 au mercredi 12/02/2020 inclus dans tous les supermarchés Delhaize et AD et Proxy Delhaize participants. Uniquement valable contre remise du bon original. 1 bon par client. Non cumulable avec d'autres offres. Valable dans la limite des stocks disponibles en magasin. E.R. : Delhaize Le Lion / De Leeuw SCA, rue Osseghem 53, 1080 Bruxelles, BCE 0402.206.045



PLUS
100
POINTS-PLUS
valeur : € 1



**ENTREMONT
COMTÉ LE FRUITÉ**
À l'achat de 1 paquet
d'Entremont Comté
Le Fruité (200 g).



Valable du jeudi 16/01/2020 au mercredi 12/02/2020 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
€ 1,00
DE RÉDUCTION



OUDENDIJK
À l'achat de 1 paquet
d'Oudendijk en
tranches (140 g ou
180 g), au choix.



Valable du jeudi 16/01/2020 au mercredi 12/02/2020 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





**LATTE DE SOJA
AU CURCUMA**

alpro



**BLONDIE
LATTE D'AVOINE**

alpro



**LATTE DE SOJA
AU CHOCOLAT NOIR**

alpro



**LATTE D'AVOINE
MATCHA**

alpro

BLONDIE LATTE D'AVOINE

10 MIN • 1 PIÈCE

210 ml d'Alpro Barista Avoine • 35 g de chocolat blanc • 1 shot d'espresso

1. Mettez le chocolat dans un verre et arrosez-le d'un espresso.
2. Mélangez pour faire fondre le chocolat.
3. Faites mousser l'Alpro Barista Avoine avec un mousser à lait spécial et déposez-le sur l'espresso.

ASTUCE : SI VOUS N'AVEZ PAS DE MOUSSEUR À LAIT, VOUS POUVEZ ÉGALEMENT CHAUFFER L'ALPRO BARISTA AVOINE DANS UNE CASSEROLE.



LATTE DE SOJA AU CURCUMA

10 MIN • 1 PIÈCE

200 ml d'Alpro Barista Soja • 30 ml d'eau chaude • 1 c à c de curcuma en poudre • ½ c à c de cannelle en poudre • ½ c à c de gingembre en poudre • 1-2 shots d'espresso

1. Versez le curcuma, le gingembre et la cannelle en poudre dans un verre, mélangez avec 30 ml d'eau chaude.
2. Ajoutez le shot d'espresso.
3. Faites mousser l'Alpro Barista Soja avec un mousser à lait spécial.
4. Versez dans le verre et dégustez.

ASTUCE : SI VOUS N'AVEZ PAS DE MOUSSEUR À LAIT, VOUS POUVEZ ÉGALEMENT CHAUFFER L'ALPRO BARISTA SOJA DANS UNE CASSEROLE.



LATTE D'AVOINE MATCHA

10 MIN • 1 PIÈCE

220 ml d'Alpro Barista Avoine • ½ c à c de poudre de matcha

1. Faites mousser l'Alpro Barista Avoine avec un mousser à lait spécial.
2. Versez la poudre de matcha dans un verre.
3. Versez un peu de mousse d'Alpro Barista Avoine dans le verre et ajoutez la poudre de matcha. Remuez jusqu'à ce que le mélange soit uniforme.
4. Ajoutez ensuite le reste.

ASTUCE : SI VOUS N'AVEZ PAS DE MOUSSEUR À LAIT, VOUS POUVEZ ÉGALEMENT CHAUFFER L'ALPRO BARISTA AVOINE DANS UNE CASSEROLE.



LATTE DE SOJA AU CHOCOLAT NOIR

10 MIN • 1 PIÈCE

210 ml d'Alpro Barista Soja • 35 g de chocolat noir • 1 shot d'espresso

1. Faites mousser l'Alpro Barista Soja avec un mousser à lait spécial.
2. Versez le chocolat noir dans un verre avec le shot d'espresso.
3. Mélangez jusqu'à ce que le chocolat soit fondu.
4. Ajoutez ensuite l'Alpro Barista Soja.

ASTUCE : SI VOUS N'AVEZ PAS DE MOUSSEUR À LAIT, VOUS POUVEZ ÉGALEMENT CHAUFFER L'ALPRO BARISTA SOJA DANS UNE CASSEROLE.



VOS LISTES DE COURSES

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



Liste de courses



MAG 48
p. 38

APÉRITIF
HOUMOUS LENTILLES-OIGNONS



Liste de courses



MAG 48
p. 38

APÉRITIF
HOUMOUS
HARICOTS BLANCS-BETTERAVES



Liste de courses



MAG 48
p. 26

ENTRÉE
FLANS DE BROCOLI AU FLÉTAN FUMÉ



Liste de courses



MAG 48
p. 26

ENTRÉE
CRÊPES AU CHOU VERT ET
AUX CREVETTES GRISES,
SAUCE AU FROMAGE



Liste de courses



MAG 48
p. 51

ENTRÉE
JAMBON D'ARDENNE,
OIGNONS ROUGES À LA CRÈME DE CASSIS
ET PURÉE DE BETTERAVES



Liste de courses



MAG 48
p. 60

ENTRÉE
POTAGE CHINOIS AUX ŒUFS



Liste de courses



MAG 48
p. 60

ENTRÉE
PETITS PAINS FARCIS AUX CHAMPIGNONS
ET AUX ŒUFS



Liste de courses



MAG 48
p. 72

ENTRÉE
SOUPE D'HIVER AUX CHAMPIGNONS



Liste de courses



MAG 48
p. 26

PLAT
RISOTTO AUX BROCCOLINI
ET AU CULATELLO



Liste de courses



MAG 48
p. 26

PLAT
FUNKY DURUMS À LA SALADE DE
CHOU BLANC ET AU PORC CARAMELISÉ



Liste de courses



MAG 48
p. 37

PLAT
CHILI CON CARNE DE CERDO



Liste de courses



MAG 48
p. 60

PLAT
NIDS D'OISEAUX



FLANS DE BROCOLI AU FLÉTAN FUMÉ

Pour 4 personnes

- 140 g de flétan noir fumé
- 2 œufs
- 1 brocoli
- 1 citron vert
- 2 dl de crème fraîche
- 8 grandes feuilles de basilic + quelques feuilles pour décorer
- Poivre et sel

POTAGE CHINOIS AUX ŒUFS

Pour 4 personnes

- 2 œufs ■ 4 petites carottes ■ 100 g de mange-tout ■ 125 g de mini maïs
- 110 g de pointes d'asperges vertes ■ 150 g de champignons shimeji blancs ■ 1 botte d'oignons jeunes ■ 1 oignon ■ 4 c à c de graines de sésame ■ 1,5 dl d'eau
- 1 cube de bouillon de volaille ■ 2 c à s de sauce soja ■ 2 sachets de pâte pour soupe miso Saitaku (2 x 18 g) ■ 4 c à s d'huile chinoise pour wok ■ 1 piment rouge ■ 1 tige de citronnelle ■ 3 cm de gingembre

RISOTTO AUX BROCCOLINI ET AU CULATELLO

Pour 4 personnes

- 100 g de culatello ■ 400 g de broccolini
- 1 gros oignon rouge
- 250 g de riz arborio
- 100 g de parmesan
- 6 dl d'eau ■ 2 dl de vin blanc sec
- 1 cube de bouillon de volaille
- 2 c à s d'huile d'olive
- 70 g de beurre
- 1 brin de thym
- 1 brin de romarin

NIDS D'OISEAUX

Pour 4 personnes

- 600 g de haché de poulet bio
- 4 œufs
- 50 g de farine
- 2 c à s de vinaigre
- 30 g de beurre
- 2 brins de thym
- Poivre et sel

HOUMOUS HARICOTS BLANCS-BETTERAVES

Pour 4 personnes

- 1 boîte de haricots blancs géants (240 g, poids égoutté)
- 200 g de baby-betteraves cuites au vinaigre balsamique bio
- 3 c à s de tahini
- Jus de ½ citron
- Jus de 3 cm de gingembre râpé et pressé
- Poivre et sel

JAMBON D'ARDENNE, OIGNONS ROUGES À LA CRÈME DE CASSIS ET PURÉE DE BETTERAVES

Pour 8 personnes

- 160 g de jambon d'Ardenne taste of Inspirations ■ 2 gros oignons rouges
 - 150 g d'olives noires bio ■ ½ citron vert
 - 1 dl d'eau ■ 1 dl de crème de cassis ■ Sel
- Pour la purée de betteraves rouges :**
- 4 betteraves rouges ■ 3 c à s d'huile de colza ■ 5 brins de thym ■ 5 brins de romarin ■ 1 tête d'ail ■ 5 baies de genévrier ■ 5 clous de girofle ■ Piment d'Espelette ■ Fleur de sel

SOUPE D'HIVER AUX CHAMPIGNONS

Pour 4 personnes

- 750 g de champignons bruns
- 150 g de champignons "Mélange gastronomique" bio
- 2 oignons ■ 1 citron
- 3 c à s de farine
- 4 c à s de crème épaisse
- 1 l de bouillon de légumes Fundo
- 60 g de beurre ■ 1 botte d'aneth
- 2 gousses d'ail
- 1 c à c de paprika
- Poivre et sel

CHILI CON CARNE DE CERDO

Pour 4 personnes

- 450 g de haché de porc bio ■ 250 g de haricots rouges ■ 500 g de carottes bio
- 3 poivrons (couleur au choix) ■ 4 oignons
- 3 boîtes de tomates pelées en cubes (3 x 400 g) ■ 2 oranges ■ ½ citron bio
- 200 g de yaourt nature ■ 2 x 3 l d'eau
- 7 c à s d'huile d'olive ■ 2 gousses d'ail
- 1 botte de coriandre ■ 2 brins de thym
- 2 brins d'origan ■ 2 brins de romarin
- 2 c à s de cumin en poudre ■ 2 c à s de paprika ■ Poivre de Cayenne ■ Poivre et sel

HOUMOUS LENTILLES-OIGNONS

Pour 4 personnes

- 1 boîte de lentilles (240 g, poids égoutté)
- 3 c à s de tahini
- 200 g d'oignons
- 1 c à s de curry
- Jus de ½ citron
- Poivre et sel

CRÊPES AU CHOU VERT ET AUX CREVETTES GRISES, SAUCE AU FROMAGE

Pour 4 personnes

- 200 g de crevettes grises décortiquées
- 2 petits œufs ■ 300 g de chou vert
- 125 g de farine fermentante
- 20 g de farine classique
- 5 dl de lait ■ 1 dl de crème fraîche
- 25 g d'emmental
- 40 g de beurre + 1 petite noisette de beurre ■ ¼ de botte de ciboulette + un peu plus pour décorer ■ Noix de muscade

PETITS PAINS FARCIS AUX CHAMPIGNONS ET AUX ŒUFS

Pour 4 personnes

- 4 œufs
- 400 g de champignons "Trio gourmet" bio
- 1 échalote
- 4 pains à hamburger aux graines de sésame bio
- 2 c à s d'huile d'olive
- 40 g de beurre
- 1 gousse d'ail
- Poivre et sel

FUNKY DURUMS À LA SALADE DE CHOU BLANC ET AU PORC CARAMELISÉ

Pour 4 personnes

- 2 trains de spare ribs pré-cuits "Western" (± 1,3 kg) ■ ¼ de chou blanc (± 400 g)
- 4 wraps ■ 200 g de yaourt grec entier
- 200 g de sucre fin ■ 1 dl d'eau
- 2 dl de vinaigre blanc
- Sauce sriracha ■ ½ botte de coriandre
- 1 petite gousse d'ail
- 8 piments verts en saumure
- 1 c à c de cumin en poudre

VOS LISTES DE COURSES

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



RÔTI DE PORC IBERICO AUX LÉGUMES ET AUX GRENAILLES RÔTIES

Pour 4 personnes

- 2 rôtis longe de porc Iberico (± 750 g)
- ½ botte de poireaux
- 325 g de carottes bio
- 80 g de tapenade aux tomates séchées
- 800 g de grenailles
- 2,2 dl de fond de veau brun frais
- 4 c à s d'huile d'olive ■ 6 brins d'origan
- 6 brins de thym ■ 6 brins de romarin
- Fleur de sel ■ Poivre et sel

SKREI PANÉ, STOEMP AUX POIREAUX ET SAUCE AU COCO

Pour 4 personnes

- 700 g de skrei ■ 4 citrons verts
- ½ botte de poireaux ■ 25 g de roquette
- 800 g de pommes de terre farineuses
- 100 g de parmesan
- 5 dl de lait de coco
- 100 g de flocons d'avoine
- 50 g de panko ■ 75 g de beurre
- 11 c à s d'huile d'olive ■ 1 botte de basilic thai
- 1 tige de citronnelle ■ 1 piment rouge
- Poivre et sel

MERINGUES AU LEMON CURD

Pour 6 personnes

- 2 œufs
- 2 citrons
- 1 c à s rase de fécule de maïs
- 100 g de sucre impalpable
- 100 g de sucre fin
- 50 g de beurre

LOEMPIAS CHOCOLAT-BANANE

Pour 10 pièces

- 1 œuf
- 3 bananes
- 5 feuilles de brick
- 100 g de chocolat noir culinaire

TOLTÖTT PAPRIKA (POIVRONS FARCIS)

Pour 4 personnes

- 500 g de haché de porc bio
- 1 œuf ■ 4 grands poivrons doux Ramiro
- 2 oignons
- Les feuilles de 2 branches de céleri
- 1 boîte de tomates pelées en cubes (400 g)
- 200 g de riz basmati ■ 1 l d'eau
- 50 g de beurre ■ 2 brins de thym
- 2 brins de persil ■ 4 gousses d'ail frais
- 2 c à s de paprika ■ Poivre et sel

GRATIN DE CHOU-FLEUR AU CRUMBLE À LA ROQUETTE

Pour 4 personnes

- 2 œufs ■ 1 petit chou-fleur
- 2 oignons ■ 75 g de roquette
- 800 g de pommes de terre farineuses
- 150 g de parmesan
- 2,5 dl de crème fraîche
- 100 g de flocons d'avoine
- 40 g de noisettes
- 50 g de panko
- 3 c à s d'huile d'olive
- 75 g de beurre ■ Poivre et sel

PANNA COTTAS AUX ORANGES SANGUINES

Pour 4 personnes

- 4 à 5 oranges sanguines
- 3,5 dl de crème fraîche (40% de m.g.)
- 50 g de sucre fin
- 1 c à c de vanille en poudre
- 3 ½ feuilles de gélatine

SOUPE CHOCOLAT-BOULETTES

Pour 4 personnes

- 1 grosse mangue
- 5 dl d'eau de coco
- 100 g de Callets Dessert Jacques (ou de chocolat noir culinaire)

GOULASH

Pour 4 personnes

- 1 kg de carbonnades de bœuf 1^{er} choix
- 100 g de lardons fumés ■ 2 poivrons verts ■ 1 poivron rouge ■ 700 g d'oignons ■ 1 boîte de tomates pelées en cubes (400 g) ■ 1 petite boîte de concentré de tomates (70 g) ■ 800 g de pommes de terre à chair ferme ■ 2 c à s de farine ■ 5 dl d'eau ■ 2 dl de vin rouge ■ 1 l de bouillon de bœuf Fundo ■ 5 c à s d'huile d'olive
- 4 c à s de graisse de canard ■ 5 gousses d'ail frais ■ 1 bouquet garni ■ 2 c à s de paprika ■ 2 c à c de cumin ■ Poivre et sel

BOULETTES SAUCE TOMATE AUX OLIVES, RIZ SAUTÉ AU CHOU-FLEUR

Pour 4 personnes

- 600 g de haché de porc et veau sans épices ■ 1 petit chou-fleur
- 1 botte d'oignons jeunes
- 6 oignons ■ 3 boîtes de tomates pelées en cubes bio (3 x 400 g)
- 150 g d'olives vertes Bella Di Cerignola
- 250 g de riz basmati ■ 6 c à s d'huile d'olive ■ ½ botte de coriandre
- 5 c à s de cumin en poudre
- Poivre de Cayenne ■ Poivre et sel

CHOUX DE BRUXELLES RÔTIS AUX LARDONS, RAISINS SECS ET FETA

Pour 8 personnes

- 300 g de lardons fumés
- 2,5 kg de choux de Bruxelles
- 125 g de mix de 3 raisins secs
- 100 g de pignons de pin
- 200 g de feta
- 2 c à s de sirop d'agave
- 2 c à s d'huile d'olive
- 4 brins de thym

PIZZA AU CHOCOLAT ET AUX FRUITS

Pour 8 personnes

- 250 g de fruits des bois * ■ 2 c à s de noix de coco effilée ■ 1,5 dl de crème fraîche ■ 70 g de Callets Dessert Jacques (ou de chocolat noir culinaire)
- 1 c à s de sucre fin ■ 1 c à s de sucre impalpable ■ 1 petite feuille de gélatine
- 2 brins de menthe
- Pour la pâte :** ■ 200 g de farine fermentante + pour le plan de travail ■ 180 g de yaourt nature ■ 30 g de Callets Dessert Jacques (ou de chocolat noir culinaire)



Cette année, je me fais livrer mes produits préférés



**LIVRAISON
GRATUITE***

à l'achat de min. € 75 sur delhaize.be

**CODE PROMO :
MAG2020**



*Bénéficiez gratuitement des frais de livraison ou des frais de préparation à l'achat de min. € 75 (hors frais de service, vidanges, produits 365 et après réduction des promotions) en introduisant le code promo MAG2020 lors de la validation de votre réservation. Cette offre est valable pour toute réservation online validée du 16 janvier au 29 février 2020 inclus. Non valable si celle-ci est modifiée ultérieurement au 29/02/2020. Un code promo par réservation. Offre valable une seule fois par client.

C'est année, chez Delhaize, quand c'est sain c'est moins cher.

Vous avez pris de bonnes résolutions ?
Et bien cette année, Delhaize vous aide
à les tenir et à mieux manger. Et oui,
avec des promotions sur les produits
Nutri-Score A et B. Manger équilibré
n'a jamais été aussi simple.

**DÉCOUVREZ
NOS PROMOS
NUTRI-SCORE
A ET B**

NUTRI-SCORE

A B C D E

Plus d'infos sur delhaize.be/nutriscore



Du côté de la vraie vie

RECETTE DU PORRIDGE DE QUINOA AUX FRUITS
EN EXCLU SUR WWW.DELHAIZE.BE



POWER BREAKFAST

En hiver, comment font les super-héros de la vie quotidienne (oui-oui : vous) pour garder leurs super-pouvoirs ? Ils font le plein d'énergie dès le matin avec un super petit-déjeuner : protéiné, plein de fibres et de vitamines - comme ce porridge de quinoa aux fruits. Faites cuire votre quinoa non pas dans de l'eau, mais dans une boisson végétale (nous avons choisi une boisson aux amandes), en prenant soin de verser le liquide petit à petit, façon risotto, pour que ce soit bien moelleux. Aromatisez avec de la cannelle et un chouïa de miel ou de sirop d'agave, et laissez frémir 20 min. Recouvrez de fruits frais (et de saison : orange, pomme, poire, avocat), de fruits secs et de graines... C'est prêt ! Et demain ? Variez en remplaçant le quinoa par du millet, du sarrasin ou de l'épeautre. Et pour la garniture ? Rondelles de banane, copeaux de noix de coco, abricots séchés, brisures de chocolat... Tout est permis, pourvu que ce soit équilibré et (super) gourmand. L'hiver ? Même pas peur !

UN PETIT-DÉJEUNER MAISON ?

LES MOTIVÉS DU MIEUX SAVENT QUE C'EST PLUS ÉQUILIBRÉ (ET MOINS SUCRÉ !).

FÉVRIER - MARS 2020

SOMMAIRE

Des produits **locaux**, de **qualité**
et de **saison**

Des **trucs et astuces** pour
les motivés du mieux

Des p'tits challenges
pour le week-end

Des **listes de courses**
super pratiques

+45
RECETTES
EXCLUSIVES



STARTER 5

#HELLOLESMOTIVÉSDUMIEUX 9

Julien, fan du magazine (et de boulettes !).

LES NEWS GOURMANDES 10

LA QUESTION NUTRI 17

LE PRODUIT À LA LOUPE 18

Les dés de butternut surgelés.

LE FOCUS VIN 21

Bushvine Pinotage 2018.

C'EST DE SAISON !

**Tout ce qu'il faut savoir pour profiter
un max de la saison.**

LES FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON 22

Les choux et les agrumes.

AUJOURD'HUI, J'ACHÈTE... 30

Des légumineuses.

UNE LECTRICE DANS NOS COULISSES 40

Les oranges sanguines d'Alessandro Barbera.

LA PETITE HISTOIRE LOCALE 48

Le jambon d'Ardenne (et les bons conseils de
Seppe Nobels).

LA CUISINE UN PEU TOQUÉE

**Des idées et des défis pour prendre
encore plus de plaisir à table.**

LE DÉFI EN CUISINE 52

L'œuf en 5 techniques de chef.

FOOD TRIP 64

Budapest.

C'EST MOI QUI L'AI FAIT 76

Le bouillon.

LA CUISINE ÉQUILBRÉE

CONSEIL DE CHEF 78

Que faire de vos restes de fromage ?

MIEUX MANGER 80

La conservation des aliments.

JE CUISINE POUR LA SEMAINE 84

JE CUISINE ÉQUILBRÉ 92

EN BONUS...

**Des p'tits plaisirs pour prendre la vie
du bon côté !**

LE GUIDE DES VINS 96

LE CAHIER SUCRÉ 100

Le chocolat où on ne l'attend pas !

THE LION'S FOOTPRINT 106

L'AGENDA 109

Les événements gourmands à ne pas manquer.



48

**DÉCOUVREZ
VITE LA PETITE
HISTOIRE LOCALE
DE SEPPE NOBELS**



RETROUVEZ TOUTES
LES RECETTES DU
MAGAZINE EN
p.112.

#HELLOLESMOTIVÉSDUMIEUX

Des recettes équilibrées pour bien démarrer l'année.

On adore vous aider à manger plus équilibré,
même en plein hiver.

105

En couverture CHILI CON CARNE DE CERDO



92



45



71

LA QUALITÉ QU'ON AIME LES ORANGES SANGUINES DE SICILE

Delhaize vous propose toute l'année des produits en provenance des meilleurs producteurs. Dans chaque numéro de votre Delhaize magazine, nous allons à la rencontre d'un de ces partenaires passionnés en compagnie d'un heureux lecteur. Mélanie a rencontré Alessandro Barbera, un producteur d'oranges sanguines qui perpétue au pied de l'Etna, le sourire aux lèvres, le savoir-faire de son grand-père.



40

#LESSWASTE Des astuces pour profiter plus

Retrouvez dans votre magazine
nos trucs et astuces pour
gaspiller moins et profiter plus.

54



96

DES RECETTES POUR TOUS !

Sans gluten, sans
lactose ou veggie :
vos recettes sont
accompagnées dans
le magazine de pictos
pour vous aider à
composer un menu qui
plaît à tout le monde.



SANS
GLUTEN



SANS
LACTOSE



VEGGIE

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.
Cinq lettres et cinq
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.



DU CÔTÉ DE
LA VRAIE VIE

UN MOTIVÉ DU MIEUX RACONTE !

“ L’hiver, j’adore passer du temps en cuisine, à sentir les saveurs s’échapper des casseroles. Je trouve ça beaucoup mieux que de regarder des saucisses griller sur un barbecue ! Ce qui m’inspire ? Un produit, une saveur, le Delhaize magazine aussi. L’hiver dernier, je me suis lancé dans la préparation d’une terrine de 2 kg. Ma copine a adoré. Mais on en a mangé pendant un mois !

*Julien Charpentier, 31 ans,
lecteur du magazine depuis... toujours !*



MON PLÂT PRÉFÉRÉ DU MOMENT

Les boulets sauce lapin.
Je rêve toujours d'ouvrir
mon restaurant de boulettes
tellement je suis fan (et fier
de ma recette !).

MON PANIER D'HIVER

Des chicons, des carottes,
des choux de Bruxelles,
des navets... Je fais
une soupe de légumes
de saison chaque semaine.

MON CONSEIL EN CUISINE

Si vous aimez cuisiner,
utilisez un thermomètre.
C'est super pour contrôler
tout ce qui se cuit au four.
Grâce à lui, je réussis
même mes meringues.
Et puis, il permet de
corriger les vieux fours,
pas toujours très précis.

MON P'TIT + DELHAIZE?

Le conseiller vins. Parce que
j'ador-e boire un bon vin...
mais je n'y connais rien.



**VOUS AUSSI, REJOIGNEZ
NOTRE POOL D'AMBASSADEURS.**

Inscrivez-vous sur
[www.ambassadeurs.
delhaize.be](http://www.ambassadeurs.delhaize.be)



LES NEWS GOURMANDES

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

Pizza veggie bio sur un fond à la farine d'épeautre garni de légumes grillés.

Idéal quand on a envie d'une pizza, mais pas de gluten. Les bons légumes grillés sont en bonus !



10 À 12 MIN À 200 °C

Bio DELHAIZE



Plat préparé au four à base de porc ou de poulet.

Découvrez vite nos petits plats rapides, faciles et inspirés au poulet & pesto, tandoori ou pili pili.



Mélange de légumes bio pour pâtes ou wok.

La façon la plus simple de cuisiner vite et bien ? Ouvrez un sachet de légumes bio pour wok ou pâtes et préparez en un rien de temps un délicieux wok ou des pâtes, en y ajoutant de la viande, du poisson, du riz (complet), des nouilles ou des pâtes.

5 MIN



Astuce : associez ce mélange à des pâtes ou nouilles complètes et faites le plein de fibres !

LA PETITE HISTOIRE...

Les **pastéis de nata**, ce sont ces fameuses pâtisseries portugaises dont la recette originale est gardée secrète par la Fábrica dos Pastéis de Belém, située à proximité de Lisbonne. Ces petits gâteaux doivent leur couleur caractéristique à une cuisson courte dans un four à très haute température. Comment les Portugais aiment-ils les déguster ? À la sortie du four, encore tièdes, avec de la cannelle, du sucre en poudre et un espresso.



VOUS PRÉFÉREZ LE FAIT MAISON ?

Découvrez la recette des pastéis de nata sur www.delhaize.be



LES CHIFFRES GOURMANDS !

Chez Delhaize, on aime les chiffres, les chiffres et encore les chiffres. Ils nous disent ce qui marche, ne marche pas et tout ce que nous faisons déjà très bien.

2 133 700

Vous êtes autant à dévorer chaque **Delhaize magazine**. Saviez-vous que vous pouvez aussi lire votre magazine gratuit préféré sur www.delhaize.be ?

80 MILLIONS

de **sacs en plastique** en moins. Grâce à l'introduction des sacs en coton dans le rayon fruits et légumes. **#lessplastic**

€ 580 258

récoltés pour les **banques alimentaires**. Et ça, c'est uniquement grâce à vous !

20 Il vous faudra épargner 20 timbres les-motivés-du-mieux pour recevoir la Box des Motivés du Mieux d'une valeur de € 30. Une façon sympa de découvrir plein de produits au nutri-score A, B ou C. Du 30 janvier au 26 février 2020 dans tous les magasins participants.

DES PLATS ET ACCOMPAGNEMENTS SOUS VIDE.

Pasteurisés dans un sachet sous vide, ces repas tout prêts conservent leurs saveurs et valeurs nutritionnelles. Parfait quand on a envie de déguster un bon petit plat sans passer des heures en cuisine.

Avocat en cubes
Super dans un smoothie, un dip ou une salade.



LES NOUVELLES SOUPES FRAÎCHES BIO.

250 ml ou 500 ml ? Légumes verts, cerfeuil, carotte, potiron ou tomate & basilic ? À vous de choisir la quantité et la variété qui vous plaît. Le tout, sans additifs et plein de vitamines.

Astuce : un régal avec une tranche de pain au levain fraîchement sorti du four.



Bio DELHAIZE

LE GOÛT DU MOMENT

Au rayon volaille !

Escalope de poulet panée
fourrée de parmesan ou de tomate mozzarella.

5 MIN

Délicieux avec nos petits légumes sous vide.



Bio DELHAIZE

QUI VEUT DE LA SAUCE ?

100% naturelles et belgo-belges : voici les nouvelles **sauc**es bio de Delhaize. **Béarnaise**, (pas sur la photo mais bien dans le rayon des condiments !) **cocktail** ou **tartare** ?

À vous de choisir celle que vous préférez !

Nos petits légumes à croquer adorent notre sauce cocktail fraîche et onctueuse.

Happy APÉRO

Se retrouver pour grignoter, siroter et papoter. C'est le pied ! Surtout quand on choisit ces produits équilibrés pour l'apéro. À grignoter sans culpabiliser.

DES LÉGUMES SOUS UNE AUTRE FORME.

Harvest Snaps et **Corner Pop Veggie Crisps** sont des chips à base de légumineuses. Délicieusement légères et aérées. 100% naturels et vegan. Il ne vous reste plus qu'à choisir le goût qui vous fera craquer.

Bio DELHAIZE

GRECQUE. BIO. DÉNOYAUTÉE.

Qu'attendre de plus de l'**olive noire** ou **verte** parfaite ?

Un snack tout léger. C'est bien ce que vous cherchiez, non ?



CHOCOLALALA.

Avec le chocolat, on marque toujours des points à la Saint-Valentin.

Optez pour les **pralines en cœur** de Godiva ou les **bouchées** de Nestlé.

Les premières sont fourrées de ganache, les autres de noisettes.

Gem est un vin rosé souple du Languedoc aux arômes de fleurs et de fruits. Produit à base de 40% de syrah, 40% de grenache et 20% de cinsault.

Parfait avec des tapas et des salades.



MINI GÂTEAUX, MAXI PLAISIR.

Assortiment de petites pâtisseries artisanales à partager avec votre tendre moitié. Choisissez entre un **mix de tartelettes classiques** ou un **mix de merveilleux au moka, au spéculoos et à la fraise.**

SAINT-VALENTIN VIVE *l'amour*

C'est bien connu : l'amour passe par l'estomac. Séduisez votre tendre moitié (et tous vos proches) avec cette sélection de produits à croquer. Dîner aux chandelles ou soirée sous un plaid douillet dans le canapé, à vous de choisir ce qui vous plaît !

Assortiment de **mini pâtisseries** à se lécher les doigts !

Larios Rosé est un gin fruité, infusé aux fraises. À ses arômes de fraise juteuse, s'ajoutent des notes d'agrumes fraîches et une finale tout en longueur.

Un délice avec du tonic, Sprite ou Seven Up. Décorez le verre de fruits rouges.

PLATEAU SUSHI KOKORO.

Régalez-vous avec cet assortiment de **sushis, makis et nigiris**, à partager avec votre chéri(e). Pour la Saint-Valentin, cet adorable plateau est emballé dans un joli cœur, mais toujours préparé à la japonaise. Selon la recette authentique de Jun san. Sauce soja et wasabi inclus.

L'actu Delhaize sur Internet

VOUS SURFEZ AVEC NOUS ?

EASY. PEASY. TASTY.

**COMMANDEZ VOS PRODUITS PRÉRÉRÉS CHEZ DELHAIZE FRESH ATELIER
VIA DELIVEROO ET TAKEAWAY.COM**

Envie d'une soupe fraîche, d'une salade composée personnellement, d'un fruit bowl tout frais... ? Et bien, depuis le 2 décembre, vous pouvez facilement commander en ligne vos produits préférés dans l'un de nos quatre Delhaize Fresh Atelier via le site web ou l'app de Deliveroo ou Takeaway.com. À condition que votre Fresh Atelier se situe dans un rayon de 3 km.

Bien vu

- 1 Un menu varié avec un large choix. Votre collègue veut un wrap, mais vous préférez un repas chaud ? *No problemo!*
- 2 Tous les mets au menu ont un Nutri-Score A, B ou C (excepté les desserts).
- 3 Faites votre choix, commandez et payez online en quelques clics.

www.delhaize.be/freshatelier

**Fresh Atelier
Kronenburg**
avec Takeaway.com

**Fresh Atelier
Bascule**
avec Deliveroo

**Fresh Atelier
Groenplaats**
avec Deliveroo

**Fresh Atelier
Ravenstein**
avec Takeaway.com

LIKEZ et partagez votre passion

Vous aimez nos recettes et nous l'apprécions!
Merci @stoempitup et @larossa_inthekitchen pour vos photos ! Vous aussi, vous avez préparé quelque chose de bon de votre Delhaize magazine ? *Share the love* via Facebook ou Instagram avec le hashtag #delhaizemagazine.



LE PLAT NATIONAL

LA STAR DE GOOGLE

Spaghettis bolognaise, tartiflette, carbonnades... Retrouvez chaque semaine les ingrédients de la recette la plus googlée en promotion dans votre supermarché.

SHOP ONLINE

**2 RAISONS SUPPLÉMENTAIRES
DE FAIRE VOS COURSES EN LIGNE
SUR WWW.DELHAIZE.BE**



Mon shopping rapide

Vous connaissez déjà le Quick-shop ? Sur l'e-shop de delhaize.be vous retrouvez vos produits favoris. Vous les ajoutez dans votre panier en un tour de main. De plus, en quelques clics, vous pouvez consulter vos commandes précédentes, vos listes de courses et les produits en promotion. Pour des courses *presto, prestissimo* !

Recevez des eDeals via votre app

Chaque semaine, vous recevez déjà via votre carte-plus des offres personnalisées. Désormais, ces eDeals sont aussi disponibles sur l'app My Delhaize ! De quoi en profiter encore plus facilement, tout simplement en les activant directement en ligne ou dans votre app. Il vous suffit d'enregistrer votre carte-plus et le tour est joué !

**VOUS N'AVEZ PAS ENCORE
DE CARTE-PLUS ?**

Rendez-vous sur
www.delhaize.be/loyalty



Les Crêpes, toujours un succès!



*Astuces et
recettes sur*
OETKER.BE



*Ajoutez
seulement
du lait!*

C'est tellement chouette de préparer des crêpes en famille. Avec la préparation de Dr. Oetker, faites de délicieuses crêpes en un tour de main. Succès garanti ! **Ajoutez seulement du lait** et c'est prêt pour la cuisson !

Vous trouverez la Préparation pour Crêpes Dr. Oetker dans le rayon épicerie, près des farines et des produits de pâtisserie.



La qualité est la meilleure recette.



**ET TENTEZ VOTRE CHANCE
POUR GAGNER 1 BON SUNWEB
D'UNE VALEUR DE €2500
OU
1 DES 500 PAIRES DE
CHAUSSETTES ZESPRI**

**Plus d'infos sur les prix à gagner
sur www.zespri.be/skiwi**



Vous avez collectionné 10 autocollants Zespri ? Alors remplissez vos coordonnées (en majuscules) et **renvoyez votre carte d'épargne dûment complétée avec 10 autocollants Zespri d'origine** à **Zespri Action d'épargne Skiwi - Boîte Postale 49, 9100 Sint-Niklaas**

Infos et conditions sur www.zespri.be/skiwi
Action valable du 20/1/2020 jusqu'au 16/2/2020

*Tombola COIB au profit du Comité Olympique. AR 11/11/2018. Tirage le 25/02/2020. Vos données seront uniquement utilisées pour cette promotion et pour contacter les gagnants. Elles ne seront pas reprises dans la base de données de Zespri International Europe sa, Posthofbrug 10 bus 3, 2600 Berchem. Action valable du 20/1/2020 jusqu'au 16/2/2020. Les cartes d'épargne doivent être remises avant le 16/2/2020. Seuls les autocollants Zespri sont valables. Conditions sur www.zespri.be/skiwi

LIEN BROOThAERS

Spécialiste Santé
et Nutrition
chez Delhaize



On fait comment pour manger ASSEZ DE VITAMINES EN HIVER ?

En hiver, on est tous attirés par des plats plus “riches” (disons... réconfortants !), souvent moins généreux en vitamines. La bonne nouvelle ? Inutile de se priver. Le secret, c'est de varier.

*En hiver, difficile
de résister à l'appel
du canapé et du plaid
douillet devant la télé.*

*Mon conseil ? Ne pas
culpabiliser, mais prendre
le temps de se préparer
une tasse de thé, de faire
une activité physique
à l'intérieur (du yoga,
p. ex.), et de tester une
de nos recettes d'hiver
particulièrement équilibrée.*

EN HIVER, NOS ENVIES CHANGENT

Et cela s'explique : à cause du manque de lumière (en particulier les rayons UVB), notre organisme synthétise moins la vitamine D. Or, c'est la vitamine D qui joue un rôle sur notre taux de sérotonine (la fameuse hormone du bonheur). Résultat ? Nous avons tendance à chercher un peu de réconfort dans la nourriture en mangeant plus gras, plus sucré.

LES SOURCES DE VITAMINES

Les fruits et les légumes sont de bonnes sources de vitamines, de minéraux et de fibres. Mon conseil : ajoutez une portion de légumes chaque fois que c'est possible. P. ex. du brocoli sur une pizza toute prête, des champignons dans une sauce pour pâtes, une salade de mâche avec une quiche... Et puis les soupes, bien sûr - super réconfortantes en hiver - elles contiennent des minéraux et des fibres. Côté fruits, ceux de chez nous (pommes, poires) ou d'ailleurs (agrumes) sont très intéressants pour leur apport en vitamines C. Consommez-les en jus, nature ou en salade. On trouve aussi la vitamine D dans les poissons gras, en particulier le saumon, mais aussi

dans des produits laitiers enrichis en vitamine D (à consommer avec modération parce qu'ils contiennent pas mal de calories). L'essentiel pour couvrir tous vos besoins en vitamines en hiver, c'est de varier les sources... et les plaisirs !

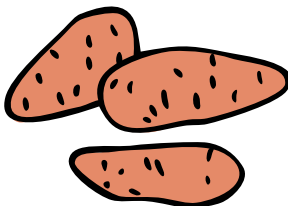
MENU D'HIVER

Focalisez-vous sur les nombreux légumes locaux et de saison. Ils ont souvent meilleur goût, sont pleins de bons nutriments. Leur empreinte écologique est moindre puisqu'ils sont produits près de chez vous et suivant le rythme naturel des saisons. Chez Delhaize, vous en trouverez de plus en plus en vrac ou dans des emballages en papier (ceux en plastique disparaissent peu à peu). Régalez-vous de choux (blancs, rouges, verts, de Bruxelles, frisés), de champignons, de chicons, de panais, de mâche, de cresson, de poireaux, de salsifis et de topinambours. À mettre aussi dans votre panier : des pommes, des poires, des noix et des noisettes. Et même s'ils viennent d'un peu plus loin, les agrumes (oranges, pamplemousses, mandarines, citrons) sont précieux en hiver !

Le top 3 de l'hiver

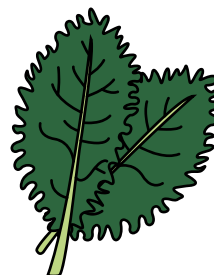
LA PATATE DOUCE

**Vitamines A
et potassium**



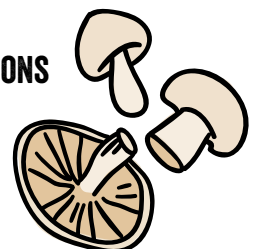
LE CHOU FRISÉ (KALE)

Vitamines C et K



LES CHAMPIGNONS

**Potassium et
phosphore**



LA COURGE BUTTERNUT ^{Bio}

La courge butternut bio de Delhaize est surgelée directement après sa récolte pour préserver son goût et ses vitamines. De plus ce légume riche en fibres, tendre et un rien sucré, est le grand favori des enfants. Win-win !

-40 °C

Surgeler immédiatement à très basse température garantit une préservation optimale de la qualité nutritionnelle et assure une préservation optimale des vitamines. Sans utilisation de conservateurs ou autres additifs. Bref, 100% naturel !

365 jours

Les courges sont disponibles quasi toute l'année, mais chez nous, leur récolte en pleine terre tombe en septembre et octobre. Après cela, vous pouvez opter pour des surgelés.

5 À 7 MIN

Cuisez les blocs de butternut congelés 5 à 7 min, égouttez et assaisonnez selon votre goût. Délicieux en soupe, en purée ou ... en tarte.

Pumpkin spice

Ce mix d'épices est très connu en Amérique (tarte au potiron, pumpkin latte...). On peut facilement réaliser ce mix à la maison en mélangeant les épices suivantes : 8 c à c de cannelle moulue, 4 c à c de gingembre en poudre, 2 c à c de clous de girofle moulus, 2 c à c de piment en poudre et 1 c à c de noix de muscade moulue.

#lesswaste

Avec les petits dés de potiron, vous ne jetterez plus rien. Vous choisissez la quantité à servir.

PLUS DE RECETTES ?

Surfez vite sur

WWW.DELHAIZE.BE



Bio, donc parfaitement sûr pour les repas des tout-petits !



VOS COURSES EN QUELQUES CLICS ?

Pour vos surgelés aussi, faites vos courses en ligne. C'est top parce que nous emballons nos produits de façon à respecter la chaîne du froid. www.delhaize.be

La séduction à l'état pur...



Dr. Oetker

Ristorante

PIZZA MOZZARELLA

I ♥ Italia

Win gagnez!

5x Vespa

150x Alessi Wine Opener

Wedstrijd / Concours
Surf naar / Surfez sur

iloveitalia.be

Code binnenin | à l'intérieur



Gagnez de superbes prix italiens !

Laissez-vous séduire par ces délicieuses pizzas: une pâte fine et croustillante, richement garnie et une très large variété de saveurs ! A l'achat d'une pizza Ristorante, tentez votre chance pour remporter 5 scooters Vespa & 150 tire-bouchons Alessi ! Plus d'informations sur nos emballages participants ou sur www.iloveitalia.be.

Ristorante, toujours le vrai goût de chez l'italien !



La qualità est la migliore ricetta.

Le choix d'

ANOUK DELAERE

Acheteuse Vins chez
Delhaize

Après des études de bio ingénieur, Anouk est allée apprendre comment on fait du vin à la Stellenbosch University. Entretemps, cela fait déjà 7 ans qu'elle travaille chez Delhaize comme acheteuse vin. Ou comment faire un métier de sa passion !

Aujourd'hui, elle s'est donné pour mission de remplir nos rayons - et votre panier - des plus beaux et meilleurs vins.



BUSHVINE PINOTAGE 2018

Stellenbosch Vineyards
Afrique du Sud

Bushvine signifie littéralement "vignes sauvages". Les vignes de pinotage ne sont pas des vignes attachées, mais elles forment des arbustes ronds et très feuillus.

Les raisins - assez fragiles - sont donc naturellement protégés de la chaleur sud-africaine. Ce pinotage est issu des vignobles de Helderberg. Aujourd'hui encore, les raisins sont vendangés à la main. Le vin vieillit ensuite dans des fûts de chêne français pendant 16 mois, ce qui en fait un pinotage exceptionnellement aromatique. À la fois fruité et parfumé, élégant et intense. Le vin est distribué par Stellenbosch Vineyards, l'une des plus grandes fermes viticoles de Stellenbosch (depuis 1690). Ils utilisent principalement des cépages caractéristiques d'Afrique du Sud, comme le pinotage (voir ci-contre).

Parfait avec...

une volaille, de la viande rouge,
un braai (BBQ sud-africain) et
des currys relevés comme un
curry rouge au poulet.



LE PINOTAGE, C'EST QUOI ?

Ce raisin sud-africain a été croisé en 1925 par Abraham Perold, professeur en viticulture à l'Université de Stellenbosch. On le reconnaît à son goût de terre, légèrement fumé. Le premier vin de pinotage a été produit en 1941, mais il aura fallu attendre des années pour le goûter. Après l'apartheid, lorsque le marché du vin sud-africain s'est ouvert, les vignerons locaux se sont d'abord tournés vers les cépages européens comme le cabernet sauvignon et le shiraz. À la fin du 20^e siècle, le pinotage a tout de même gagné en popularité et est depuis devenu incontournable dans le paysage des vins d'Afrique du Sud. Ce cépage donne les meilleurs résultats lorsqu'il est vieilli en fûts de chêne, ce qui est le cas de ce Bushvine Pinotage.

LES 4 CONDITIONS POUR UN
PINOTAGE RÉUSSI

1. Des vignes bien soignées
2. Des raisins bien mûrs
3. Un rendement limité
4. Une vinification attentive

“
CE PINOTAGE
EST PRÊT À ÊTRE
DÉBOUCHÉ...
MAIS IL PEUT ENCORE
PATIENTER 5 ANS
EN CAVE.

EN BREF

COULEUR	Rouge profond
PARFUM	Arômes suaves de prunes, mûres et fruits des bois
GOÛT	Du corps, une acidité modérée et des tannins doux
TEMPÉRATURE DE SERVICE	16 à 18 °C

UN HIVER TROP CHOU

Bio

Broccolini

NOV > AVR

Originaires du Japon, les broccolini sont issus d'un croisement entre un brocoli et une variété de chou chinois. Signe particulier : une tige super longue (qui se mange et apporte du croquant) et un goût légèrement sucré : entre le brocoli et l'asperge verte... un régal ! Les broccolini bio sont une exclusivité Delhaize, et nous arrivent de Belgique et d'Espagne.

Des producteurs bio européens qui privilégient les circuits courts, voilà qui devrait plaire aux motivés du mieux. #lesscarbon





*Les grandes feuilles
du chou chinois sont
parfaites à farcir avec
de la viande hachée.
#lesswaste*

Chou chinois PAR BELAMIZE Bio

SEP > AVR

Un pilier de la cuisine asiatique. On adore son goût (plus doux que les autres choux) et sa polyvalence : on le mange cuit, sauté façon wok, grillé au four, cru (les feuilles du milieu sont super tendres) ou en soupe. Nos choux chinois bio sont cultivés dans le sud de l'Espagne, par des producteurs qui privilégient un circuit court et rapide, afin de préserver toute leur fraîcheur.



#HELLOLESMOTIVÉSDUMIEUX

Un chou chinois qui ne vient pas de Chine, mais d'un producteur bio européen qui privilégie les circuits courts ! Ben oui ! Ça motive en cuisine.



Brocoli

JAN > DÉC

Le *number one* des *kids*, et c'est tant mieux parce que c'est une excellente source de vitamine A, de potassium et de fibres. On l'adore al dente (quelques minutes à la vapeur), dans une quiche, en soupe ou en pesto. Nos brocolis bio proviennent de producteurs belges et espagnols avec qui nous avons noué d'étroits liens de confiance. Ils sont récoltés plus jeunes, comme ça leur durée de conservation est plus longue.

Choux de Bruxelles

OCT > MARS

Tellement bons dans un stoemp ou tels quels en hiver, les choux de Bruxelles sont des concentrés de saveurs et une bonne source de vitamine C (pour ne pas faire fuir celle-ci, cuisez vos choux al dente). Un petit mot sur notre topissime producteur belge ? Stijn Van De Voorde a une exploitation à Leest (près de Malines), et c'est un perfectionniste : avant de nous livrer ses petits choux, il les nettoie un à un... à la main ! Si ça c'est pas de la passion...

Avis aux motivés du mieux : le chou de Bruxelles bio, c'est le légume zéro déchet par excellence (même pas besoin de retirer les premières feuilles) !
#lesswaste

ON FAIT QUOI AVEC DES CHOUX ?

Facile, avec nos 6 idées de recettes !

FLANS DE BROCOLI AU FLÉTAN FUMÉ



RISOTTO AUX BROCCOLINI ET AU CULATELLO



CRÊPES AU CHOU VERT ET AUX CREVETTES GRISES, SAUCE AU FROMAGE



<http://dlhz.be/crepesauchouvert>

CHOUX DE BRUXELLES RÔTIS AUX LARDONS, RAISINS SECS ET FETA



FUNKY DURUMS À LA SALADE DE CHOU BLANC ET AU PORC CARAMELISÉ



ROULEAUX DE PAKSOI AU TARTARE DE BŒUF



RECETTE EN EXCLU SUR DELHAIZE.BE

*Les recettes ?
C'est par ici !*



FLANS DE BROCOLI AU FLÉTAN FUMÉ

⌚ 15 MIN + 50 MIN DE CUISSON 🍴 FACILE

🍴 €€€ 🍴 4 PERS.



288 kcal/portion
Lipides: 24 g - Glucides: 3 g
Fibres: 3 g - Protéines: 14 g



Prélevez les bouquets de **1 brocoli**. Épluchez le pied et taillez-le en dés. Cuisez le tout pendant 10 min dans de l'eau bouillante salée, à l'exception d'une poignée de petits bouquets. Égouttez et plongez-les dans de l'eau glacée. Égouttez bien et mixez finement. Mélangez 300 g de la purée obtenue avec **2 dl de crème fraîche**, **2 œufs**, **8 grandes feuilles de basilic** finement hachées, du poivre et du sel. Versez dans 4 ramequins et répartissez-y les petits bouquets crus réservés. Déposez-les dans un grand plat à four et versez-y de l'eau chaude (jusqu'à mi-hauteur des ramequins). Faites cuire 40 min au four (préchauffé à 140 °C). Servez chaud, tiède ou froid, décorez de **140 g de flétan noir fumé**, de quartiers de **citron vert** et des **feuilles de basilic**.

CHOUX DE BRUXELLES RÔTIS AUX LARDONS, RAISINS SECS ET FETA

⌚ 25 MIN + 30 MIN DE CUISSON 🍴 FACILE

🍴 €€€ 🍴 8 PERS.



477 kcal/portion
Lipides: 27 g - Glucides: 25 g
Fibres: 23 g - Protéines: 21 g



Nettoyez **2,5 kg de choux de Bruxelles** et plongez-les dans une grande casserole d'eau bouillante salée. Comptez 5 min de cuisson à la reprise de l'ébullition, puis égouttez-les. Faites rissoler **300 g de lardons fumés**, sans matière grasse. Ne les laissez pas trop colorer. Faites très légèrement griller **100 g de pignons de pin** à sec. Versez les choux de Bruxelles dans un grand plat. Ajoutez les lardons sans les égoutter, **125 g de mix de 3 raisins secs**, les pignons de pin grillés, **2 c à s de sirop d'agave**, du poivre et du sel. Mélangez bien et faites dorer 30 min dans la partie haute du four (préchauffé à 180 °C). Arrosez de **2 c à s d'huile d'olive**, parsemez de **4 brins de thym** et de **200 g de feta** émiettée. Servez en accompagnement d'un poulet rôti, de rosbif, de côtes de porc...

RISOTTO AUX BROCCOLINI ET AU CULATELLO

⌚ 45 MIN 🍴 FACILE 🍴 €€€ 🍴 4 PERS.



586 kcal/portion
Lipides: 30 g - Glucides: 54 g
Fibres: 5 g - Protéines: 23 g



Portez **6 dl d'eau** à ébullition avec **1 cube de bouillon de volaille**. Maintenez au chaud, à couvert. Émincez les pieds de **400 g de broccolini** sur ± 4 cm et faites-les revenir avec **1 gros oignon rouge** haché 5 min à feu doux, dans une cocotte contenant **50 g de beurre**, **1 brin de romarin** et **1 brin de thym**. Versez **250 g de riz arborio**, mélangez 2 min, puis arrosez avec **2 dl de vin blanc sec**. Faites réduire à feu doux, puis ajoutez 2 louches de bouillon. Laissez mijoter ± 20 min, en ajoutant du bouillon au fur et à mesure qu'il est absorbé par le riz. Cuisez les fleurs des brocolinis 1 min dans de l'eau bouillante salée et plongez-les ensuite dans de l'eau glacée. Disposez-les dans un plat à four, arrosez-les de **2 c à s d'huile d'olive**, assaisonnez-les et faites-les rôtir 10 min au four (préchauffé à 180 °C). Ajoutez **20 g de beurre** et **100 g de parmesan** râpé dans le risotto. Couvrez et laissez reposer 2 min. Mélangez et rectifiez l'assaisonnement. Servez aussitôt, en répartissant les brocolinis et **100 g de culatello** sur le riz.

Astuce Vous pouvez remplacer le culatello par du saumon fumé.

FUNKY DURUMS À LA SALADE DE CHOU BLANC ET AU PORC CARAMÉLISÉ

⌚ 25 MIN + 30 MIN DE CUISSON ET REPOS 🍴 FACILE 🍴 €€€ 🍴 4 PERS.



592 kcal/portion
Lipides: 19 g - Glucides: 72 g
Fibres: 4 g - Protéines: 28 g



Émincez très finement **¼ de chou blanc** (± 400 g), au couteau ou à la mandoline. Faites chauffer **2 dl de vinaigre blanc** avec **200 g de sucre fin**, **1 dl d'eau**, **1 c à c de cumin en poudre**, du poivre et du sel, juste le temps de faire fondre le sucre. Versez sur le chou et mélangez. Laissez reposer au moins 30 min au frigo, en mélangeant de temps en temps. Coupez **2 trains de spare ribs préculés "Western"** (± 1,3 kg) en 2 et cuisez-les 30 min au four (préchauffé à 180 °C). Laissez tiédir, puis récupérez toute la viande en l'émiettant. Mélangez **200 g de yaourt grec entier** avec **1 petite gousse d'ail** pressée, du poivre et du sel. Réchauffez **4 wraps** entre 2 assiettes, au micro-ondes (2 min à 800 W). Réchauffez également la viande dans une poêle, sans matière grasse. Laissez chacun garnir son durum selon ses goûts avec la viande, le chou égoutté, la sauce au yaourt, **8 piments verts en saumure** (entiers ou émincés), **½ botte de coriandre** effeuillée et un peu de **sauce sriracha**.

CRÊPES AU CHOU VERT ET AUX CREVETTES GRISES, SAUCE AU FROMAGE

⌚ 40 MIN 🍴 FACILE 🍴 €€€ 🍴 4 PERS.



542 kcal/portion
Lipides: 31 g - Glucides: 37 g
Fibres: 3 g - Protéines: 27 g



Émincez finement **300 g de chou vert** et faites-le revenir 10 min à feu doux dans **20 g de beurre**. Poivrez et salez. Ajoutez **1 dl de crème fraîche** et laissez mijoter encore 5 min. Dans un bol, délayez **125 g de farine fermentante** au fouet en lui ajoutant progressivement **2,5 dl de lait**. Ajoutez **2 petits œufs**, du poivre, du sel et **¼ de botte de ciboulette** hachée. Mélangez bien. Cuisez 4 crêpes épaisses, avec **1 petite noisette de beurre**. Faites fondre **20 g de beurre** dans un poêlon. Saupoudrez de **20 g de farine classique** et mélangez 1 min à feu doux. Ajoutez progressivement **2,5 dl de lait**, tout en fouettant. Laissez épaissir 2 min à feu doux. Poivrez et salez. Ajoutez **25 g d'emmental** râpé et un peu de **noix de muscade** moulue. Mélangez bien et retirez du feu. Garnissez les crêpes avec le chou et nappez-les d'un peu de sauce. Ajoutez **200 g de crevettes grises décortiquées** et parsemez de **ciboulette** hachée.

Astuce S'il reste des grumeaux dans votre pâte à crêpes, donnez un petit coup de mixeur plongeur pour la lisser.

LE CONSEIL #LESSWASTE

Feuilles, tiges, troncs... Ne jetez plus vos restes de choux ! Aussi savoureux et intéressants d'un point de vue nutritionnel que les "belles" parties, ils ont aussi leur place dans votre assiette (ou votre verre à smoothie).

LES RESTES DE CHOUX


40%

Si vous mangez uniquement les bouquets de votre chou-fleur, vous jetez 40% de votre légume. Pourtant, ces 40% sont comestibles. Sauvez-les !

Très choux en hiver

Grâce à leurs qualités nutritionnelles exceptionnelles, les choux sont très précieux en hiver. Peu caloriques, ils contiennent des fibres et sont une bonne source de vitamine C et de minéraux (calcium et potassium principalement). Et tous ces nutriments se trouvent aussi dans les feuilles, les tiges et les troncs, bien sûr.

ON SE BOUGE AUSSI POUR RÉDUIRE LES DÉCHETS !

Retrouvez nos initiatives sur
www.delhaize.be/
 TheLionsFootPrint 

ON FAIT QUOI AVEC...

LES FEUILLES

Celles du chou-fleur sont délicieuses crues (émincées) dans une salade, ou blanchies pour faire du chou farci. Et comme celles du brocoli, vous pouvez les ajouter dans votre soupe, ou les cuire avec des pommes de terre et les métamorphoser en un succulent stoemp.

LES TIGES

Celles du chou frisé sont plus fibreuses que les feuilles, mais elles ont le même goût, alors hop : dans votre smoothie ! Celles des broccolini peuvent être préparées comme des asperges vertes : légèrement épluchées et cuites quelques minutes dans de l'eau bouillante ou à la vapeur.

LES TRONCS

Après avoir épluché le tronc de votre chou (la partie extérieure est un peu dure), vous pouvez le couper en petits dés et le faire revenir à la poêle dans du beurre (super bon avec une viande ou un poisson grillé). Ou le couper en tronçons pour l'apéro, accompagnés de dips pour faire trempette.

Économisez aussi l'eau : en prenant des choux bio, inutile de les laver abondamment avant de les manger.

C'est aussi de saison



Agrumes

JAN > DÉC

Avec leurs couleurs acidulées et leurs jus vitaminés, les agrumes, c'est du peps en hiver ! Et comme c'est le moment où ils sont au zénith de leur forme, il faut en profiter. Faites-en des jus, intégrez-les dans une pâtisserie, dans un plat de volaille ou de poisson... sans oublier leur zeste, délicieux dans un risotto ou une vinaigrette. Le petit plus des agrumes chez Delhaize ? On trouve les agrumes en vrac ou emballés dont certains dans de nouveaux emballages recyclables.

Un Goût de Florida Sunshine

Découvrez les choses incroyables qui se trouvent dans les pamplemousses de Floride



Tacos au saumon et salsa d'avocat au pamplemousse de Floride

INGRÉDIENTS

Ingrédients des tacos

- 680 g de filet de saumon, avec la peau
- 6 g de sel
- Une pincée de poivre noir
- Une pincée de poudre de chili
- Une pincée de paprika
- Une pincée de poudre d'ail
- Tortillas de maïs

Portion 8 tacos, 1 taco par portion

Ingrédients de la salsa d'avocat au pamplemousse

- 1 pamplemousse de Floride, pelé et coupé en tronçons
- 1 avocat, pelé, dénoyauté et coupé en tronçons
- ½ jalapeño, coupé en dés
- 90 g d'oignon rouge coupé en dés
- Une pincée de sel
- Une pincée de poivre

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 180 °C.
2. Dans un petit bol, mélanger le sel, le poivre, la poudre de chili, le paprika et la poudre d'ail. Remuer pour mélanger.
3. Tapisser une plaque à pâtisserie à rebords avec du papier d'aluminium. Placer le saumon côté peau vers le bas sur la plaque à pâtisserie tapissée de papier sulfurisé.
4. Saupoudrer le mélange d'épices sur le dessus du saumon, en le poussant en une couche uniforme sur le dessus. Rôtir le saumon jusqu'à ce qu'il soit bien cuit, environ 15 minutes.
5. Dans un bol moyen, mélanger les ingrédients de la salsa d'avocat au pamplemousse de Floride. Remuer pour mélanger et réserver jusqu'au moment de servir.
6. Lorsque le saumon est cuit, séparer la chair de la peau. Utiliser une fourchette pour émietter le poisson et conserver dans un bol.
7. Placer les tortillas de maïs au micro-ondes et chauffer pendant environ 20 à 30 secondes jusqu'à ce qu'elles deviennent souples et flexibles.
8. Répartir le poisson uniformément dans les tortillas de maïs. Garnir chaque taco de salsa d'avocat au pamplemousse de Floride.
9. Servir immédiatement et déguster.

Rempli de nutriments essentiels, le pamplemousse de Floride fournit à l'organisme de la vitamine C, de la vitamine A, du zinc, du potassium et des fibres alimentaires.

Le pamplemousse frais de Floride est un ingrédient délicieux qui donne une touche rafraîchissante à tous les repas. Il est délicieux seul ou comme garniture de yaourt, de porridge ou de céréales. Profitez-en à d'autres moments de la journée pour ajouter un rayon de soleil aux salades, aux plats principaux et aux cocktails. Peu importe la façon dont vous préférez votre pamplemousse de Floride, manger sainement n'a jamais été aussi bon.



Pour plus d'informations et de recettes, visitez GoFloridaGrapefruit.com.

AUJOURD'HUI, J'ACHÈTE...

DES LÉGUMINEUSES

Pois chiches, haricots, lentilles... Riches en protéines, vitamines et minéraux, les légumineuses se déclinent sous toutes les formes et couleurs chez Delhaize. De quoi rendre heureux les motivés du mieux désireux de réduire leur consommation de viande. Pour bien les choisir en magasin et bien les préparer à la maison, suivez le guide !

1

1. Pois chiches

Les pois chiches évoquent des saveurs d'Afrique du Nord et d'Orient. Couscous, falafels et houmous, ils sont incontournables. Grâce à leur valeur nutritionnelle, ils comptent parmi les légumes secs les plus appréciés. Si vous n'avez pas la patience de les laisser tremper toute la nuit et de les cuire 1.30 h, pensez aux bocaux prétrempés.

DU HOUMOUS, MAIS PAS QUE...

Disponibles en paquet de 500 g.

2

2. Haricots lingots bio

Très prisés pour la préparation de spécialités régionales, comme le cassoulet et les potées, les haricots blancs ont un goût moins prononcé que les haricots rouges et ils prennent le goût des aliments avec lesquels ils cuisent.

L'AMI DES CASSOULETS

Disponibles en paquet de 500 g.

3

3. Trio de lentilles

Ce trio de lentilles est la façon la plus simple d'obtenir les protéines végétales dont vous avez besoin. Préparez une délicieuse soupe haute en couleur en 10 minutes à peine.

RAPIDE ET FACILE

Disponibles en paquet de 300 g.

4

4. Lentilles vertes du Puy

Une spécialité du Puy-en-Velay dans la Haute-Loire, protégée par une AOP. Ces lentilles accompagnent traditionnellement le porc, les pommes de terre et les légumes. Mais vous pouvez aussi les utiliser en velouté, pour remplacer les pois chiches dans un houmous original ou encore en version sucrée pour un dessert.

SUPER STAR INDÉMODABLE

Disponibles en paquet de 500 g.



**“ VARIEZ LES PLAISIRS :
UN VASTE ASSORTIMENT
DE LÉGUMINEUSES VOUS
ATTEND DANS VOTRE
SUPERMARCHÉ DELHAIZE.**

*Le miniguide
pratique*

5. Lentilles corail

Originaires d'Inde, elles n'ont pas de peau. Elles se dégustent chaudes dans le fameux dhal indien ou bien froides en salade, avec une pomme verte, des carottes, de l'haddock ou du tofu fumé, le tout assaisonné de curry, cumin, coriandre ou d'une simple vinaigrette à la moutarde.

**LA PLUS DIGESTE
DES LÉGUMINEUSES**

Disponibles en paquet
de 450 g.

6. Haricots rouges

Le haricot rouge est apprécié pour sa saveur douce et sa texture légère. Il est riche en protéines et est l'un des haricots secs les plus consommés dans le monde. On l'adore dans le chili con carne et en ragoût. 12 h de trempage et 1.10 h de cuisson, c'est un délice qui sait se faire désirer...

**SAVEUR DOUCE ET
TEXTURE LÉGÈRE**

Disponibles en paquet
de 500 g.

7. Pois cassés

Issus de la même plante que les petits pois, ils sont décortiqués et séchés pour en faire un légume sec. En Europe et en Amérique du Nord, on les utilise en soupe, servis avec du lard ou en purée. Au Moyen-Orient, ils se préparent en ragoût. Au Royaume-Uni, on en fait du pease pudding. Ils se servent en dahl dans la cuisine indienne. En Asie, on les propose comme amuse-gueules, rôtis et salés.

**PETITS POIS SÉCHÉS ET
DÉCORTIQUÉS**

Disponibles en paquet
de 500 g.

8. Lentilles Beluga

La lentille Beluga a la particularité d'être bien ronde, noire et lisse. Elle nous vient du Canada. Elle est riche en fibres, en vitamines du groupe B, en minéraux comme le fer, le potassium et le magnésium et bien sûr en protéines. Idéale en salade, cuite avec du laurier, du thym, du poivre et des échalotes. Ne dépassez pas 25 min de cuisson.

LE CAVIAR DES LENTILLES

Disponibles en paquet
de 500 g.

LE MINIGUIDE PRATIQUE

Les quantités à prévoir par personne

60 g

en accompagnement

80 g

en plat principal

COMMENT LES PRÉPARER ?

Les lentilles, haricots et pois chiches ou cassés secs nécessitent un trempage de 12 à 24 h en changeant l'eau une à deux fois en cours de route.

Démarrez la cuisson à l'eau froide, jusqu'à frémissement (max. 90 °C), écumez de temps à autre et ne salez qu'en fin de cuisson.



LENTILLES
10 à 25 min



POIS CHICHES
1.30 à 2 h



HARICOTS
1.10 h



POIS CASSÉS
35 min

COMMENT LES CONSERVER ?

Les légumineuses sèches se conservent très longtemps, dans un récipient hermétique et dans un endroit sec.

Cuites, elles se conservent 2 à 3 jours au frigo. Vous pouvez aussi les mettre en conserve, après trempage, en remplissant des bocaux à joint jusqu'à 4 cm du bord et en les stérilisant en cocotte pendant 1 h.

QUE FAIRE DES RESTES ?

Des boulettes ou galettes véganes, en y ajoutant oignon, ail, huile d'olive ou de coco, son, sésame, curry, curcuma... selon vos goûts ! #lesswaste



**SOUPE DE LENTILLES ROUGES
AU BUTTERNUT RÔTI**

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

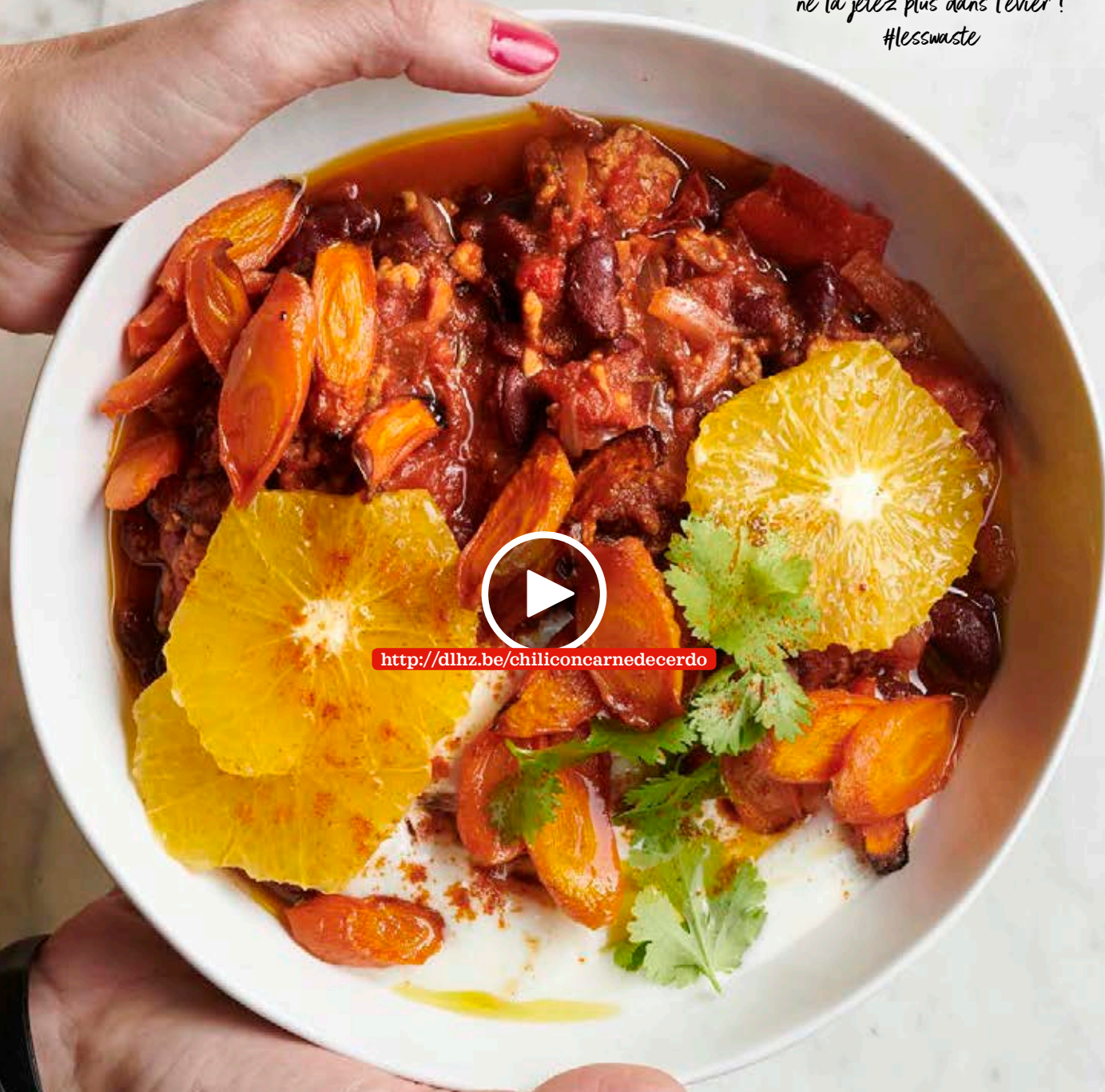




Il vous reste des lentilles ?
Faites les germer : trempez les
12 h dans l'eau, puis enfermez
les dans un bocal dans le noir
et rincez les quotidiennement
jusqu'à ce qu'elle soit prêtes à
être consommées.

**ASSIETTE ORIENTALE
AUX GALETES DE LENTILLES BELUGA**

Vos plantes vont raffoler de l'eau
de cuisson des légumineuses, alors
ne la jetez plus dans l'évier !
#lesswaste



<http://dlhz.be/chiliconcarnedecerdo>

CHILI CON CARNE DE CERDO

Les recettes ?
C'est en p. 37 !



*L'aquafaba, vous connaissez ?
C'est le nom donné à l'eau
de cuisson des pois chiches.
On l'utilise à la place des œufs
dans de nombreuses recettes
véganes, comme la mousse
au chocolat.*



**BURGERS VEGGIE,
GUACAMOLE AUX POIS CHICHES ET
PICKLES D'OIGNONS ROUGES**

ASSIETTE ORIENTALE AUX GALETTES DE LENTILLES BELUGA

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



Lipides: 44 g - Glucides: 99 g
Fibres: 18 g - Protéines: 40 g



- 2 œufs
 - 1 botte d'oignons jeunes
 - 180 g de lentilles Beluga
 - 180 g de riz "Riso Roma Integrale" Vignola
 - 100 g de parmesan
 - 2 l d'eau
 - 4 c à s d'huile d'olive
 - 6 branches de persil plat
 - ½ botte d'origan
 - 3 c à s d'épices libanaises "Baharat" Al'Fez
 - Poivre et sel
- Pour les pains plats :**
- 1 kit pour pain marocain "Flatbread kit" Al'Fez

- 1 Versez le riz et les lentilles dans une casserole, ajoutez l'eau froide et portez à ébullition. Laissez mijoter 25 min à feu doux, puis égouttez-les et mettez-les dans un saladier.
- 2 Préparez les pains marocains en suivant les instructions sur l'emballage.
- 3 Préparez la sauce : mélangez le tahini avec l'eau, au fouet. Poivrez, salez et ajoutez du jus de citron selon vos goûts.
- 4 Taillez les crudités en fines tranches, à la mandoline. Prélevez les grains de la grenade : coupez-la en 2 horizontalement, tenez une moitié au-dessus d'un saladier et frappez dessus avec une louche ou autre, pour faire tomber les grains.
- 5 Faites revenir les oignons finement hachés dans une poêle, avec la moitié d'huile d'olive et les épices libanaises, pendant 5 min. Ajoutez-les au mix riz-lentilles, de même que les œufs, le persil et l'origan hachés, le parmesan râpé, du poivre et du sel. Mélangez bien.
- 6 Façonnez 8 galettes plates et faites-les dorer à feu modéré dans une grande poêle, avec 1 c à s d'huile d'olive. (Vous devrez faire 2 fournées de 4 galettes. Ajoutez 1 c à s d'huile pour la 2^e).
- 7 Servez les galettes avec le pain, les crudités et la sauce.

CHILI CON CARNE DE CERDO

⌚ 1.30 H + 12 H DE TREMPAGE 🍴 FACILE 💰 €€€ 👤 4 PERS.



Lipides: 43 g - Glucides: 60 g
Fibres: 23 g - Protéines: 41 g



- 450 g de haché de porc bio
 - 250 g de haricots rouges
 - 500 g de carottes bio
 - 3 poivrons (couleur au choix)
 - 4 oignons
 - 3 boîtes de tomates pelées en cubes (3 x 400 g)
 - 2 oranges
 - ½ citron bio
 - 200 g de yaourt nature
 - 2 x 3 l d'eau
 - 7 c à s d'huile d'olive
 - 2 gousses d'ail
 - 1 botte de coriandre
 - 2 brins de thym
 - 2 brins d'origan
 - 2 brins de romarin
 - 2 c à s de cumin en poudre
 - 2 c à s de paprika
 - Poivre de Cayenne
 - Poivre et sel
- 1 La veille, faites tremper les haricots dans de l'eau froide.
 - 2 Le lendemain, égouttez-les et mettez-les dans une casserole avec de l'eau et le citron pressé (jus + fruit). Portez à ébullition et laissez mijoter 1.10 h à feu doux.
 - 3 Préchauffez le four à 200 °C. Faites revenir les oignons taillés en lamelles et le haché dans une cocotte contenant 2 c à s d'huile d'olive. Ajoutez les gousses d'ail pressées, le thym, l'origan, le romarin, le cumin, le paprika et du poivre de Cayenne selon vos goûts. Quand tout est bien rissolé, ajoutez les tomates et portez à ébullition. Laissez mijoter doucement pendant 15 min. Ajoutez les haricots égouttés et poursuivez la cuisson 15 min. Rectifiez l'assaisonnement.
 - 4 D'autre part, étalez les carottes taillées en lamelles sur une plaque de four recouverte de papier cuisson. Ajoutez les poivrons épépinés et taillés en lanières. Mélangez le tout avec 4 c à s d'huile d'olive, du poivre et du sel. Faites rôtir 20 min.
 - 5 Pelez les oranges à vif et taillez-les en tranches. Mélangez le yaourt avec 1 c à s d'huile d'olive, du poivre et du sel.
 - 6 Servez le chili avec les légumes. Décorez de tranches d'orange et de coriandre. Accompagnez de sauce au yaourt.

Astuce Si vous avez oublié de faire tremper les haricots rouges, vous avez droit à une séance de rattrapage : cuisez-les pendant 2 h et hop, ni vu ni connu !

BURGERS VEGGIE, GUACAMOLE AUX POIS CHICHES ET PICKLES D'OIGNONS ROUGES

⌚ 25 MIN + 5 MIN DE CUISSON (+ 2 H DE REFROIDISSEMENT) 🍴 FACILE 💰 €€€ 👤 4 PERS.



Lipides: 42 g - Glucides: 48 g
Fibres: 17 g - Protéines: 30 g



- 4 burgers Greenway
 - 2 cœurs doux de little gem
 - 4 pains à hamburger bio
 - Sauce "Cowboy" Brussels Ketjep
 - 2 c à s d'huile d'olive
 - Poivre et sel
- Pour le guacamole :**
- 2 avocats
 - ½ citron
 - 120 g de pois chiches (poids égoutté)
 - 1 c à s de tahini
 - Poivre et sel
- Pour les pickles d'oignons rouges :**
- 750 g d'oignons rouges
 - 50 g de sucre de canne
 - 5 dl de vinaigre de cidre
 - 2 feuilles de laurier
 - 2 brins de thym
 - 10 grains de poivre noir
 - 1 c à s de sel

- 1 Préparez les pickles : épluchez les oignons, coupez-les en 8 et mettez-les dans un bocal avec le laurier, le thym et le poivre. Portez le vinaigre à ébullition avec le sucre et le sel. Versez dans le bocal et laissez refroidir pendant 2 h.
- 2 Préparez le guacamole : coupez la chair des avocats en morceaux et mixez-les avec le jus de citron, les pois chiches rincés et égouttés, le tahini, du poivre et du sel.
- 3 Faites dorer les burgers à l'huile d'olive, dans une grande poêle. Rectifiez l'assaisonnement.
- 4 Lavez la salade. Ouvrez les pains et réchauffez-les au toaster (ou 2 min au four, à 200 °C). Garnissez-les de guacamole, burgers, sauce Cowboy, pickles d'oignons rouges et salade. Dégustez sans attendre.

3 houmous maison

1 boîte de légumineuses égouttées, quelques ingrédients surprises, du tahini, un blender, et le tour est joué ! Voici 3 recettes de houmous qui vont donner du peps vos apéros et vos tartines.



LENTILLES-OIGNONS



1 boîte de lentilles (240 g, poids égoutté) • 3 c à s de tahini • 200 g d'oignons cuits • 1 c à s de curry • Jus de ½ citron • Poivre et sel

Lipides: 4 g - Glucides: 6 g
Fibres: 2 g - Protéines: 4 g



HARICOTS BLANCS- BETTERAVES



1 boîte de haricots blancs géants (240 g, poids égoutté) • 200 g de baby-betteraves cuites au vinaigre balsamique bio • 3 c à s de tahini • Jus de ½ citron • Jus de 3 cm de gingembre râpé et pressé • Poivre et sel

Lipides: 4 g - Glucides: 5 g
Fibres: 3 g - Protéines: 34 g



POIS CHICHES-CAROTTES



1 boîte de pois chiches (240 g, poids égoutté) • Jus de ½ citron • 3 c à s de tahini • 200 g de carottes cuites • 1 botte de coriandre fraîche • 1 c à c de cumin • Poivre et sel

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



Bienvenue au pays du bon lait



Le lait Joyvalle, c'est du lait de qualité AA. Grâce aux exigences très strictes imposées par le label de qualité AA, le délicieux goût du lait est conservé. En plus, le lait Joyvalle est par nature riche en calcium et enrichi en vitamine D. Et ces nutriments contribuent à la croissance normale et le développement des os chez les enfants.

C'est merveilleux de grandir au pays de Joyvalle !

LA SICILE, TERRE D'ORANGES SANGUINES

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 Mélanie qui nous accompagne, direction la Sicile et les vergers d'Alessandro Barbera. Ce dernier lui a dévoilé tous les secrets qui se cachent derrière les meilleures oranges sanguines du coin. Et Mélanie en profite pour partager avec vous une recette qui fait la part belle à ces délicieux agrumes.



L'interview de Mélanie Turchet

Mélanie n'arrête jamais. Super organisatrice d'activités pour ses deux garçons (Alex et Noah), elle est aussi passionnée de pâtisserie, de déco, de voyages... Entre travail et famille, elle trouve même le temps de tenir un super chouette blog famille-*lifestyle* melimelodemel.com et un compte Instagram @melimelodemelblog. C'est une super *woman*, oui-oui !



22/02/2018



ADRANO, AU PIED DE L'ETNA, EN SICILE



18 °C

Situé à 40 km de Catane, entre montagnes et champs d'orangers, Adrano est un des plus anciens villages de la région de l'Etna. Aujourd'hui, c'est une petite ville (36 000 habitants) qui possède un château normand et un centre historique qui valent le coup de s'y arrêter. Mais ce qu'on a surtout aimé, c'est son authenticité ! Adrano est aussi un bon point de départ pour entrer dans le parc national de l'Etna.



LA VIDÉO DE NOTRE VOYAGE EN SICILE ?

Découvrez-la sur
<https://dlhz.be/orangessanguines>



Mélanie Turchet,
notre heureuse lectrice.

Alessandro Barbera,
notre producteur
d'oranges sicilien.

En janvier-février, on est tous en manque de soleil. Heureusement, c'est exactement à ce moment-là qu'arrivent les oranges sanguines de Sicile. Mais comment sont-elles cultivées ? Et pourquoi ont-elles la chair rouge ? Pour en savoir plus sur ces délicieux agrumes à la saveur acidulée, nous nous sommes rendus au pied de l'Etna, le plus haut volcan en activité d'Europe, dans les vergers d'Alessandro, le petit-fils de la famille Barbera. Un Sicilien qui perpétue le savoir-faire de son grand-père et soigne ses fruits avec la même rigueur et la même passion que son ancêtre.

Alessandro nous invite d'abord à le suivre en contrebas de son orangerie, là où coule une source d'eau limpide. "Tout part de là", nous explique-t-il. "C'est avec cette eau pure, naturelle, que j'arrose mes arbres." "Et d'où vient cette eau ?", demande Mélanie. "En hiver, il y a beaucoup de neige sur l'Etna (pour le plus grand bonheur des skieurs - NDLR). C'est cette neige, quand elle fond au printemps, qui alimente nos sources."

Le Sicilien nous emmène ensuite dans son orangerie. Il nous confie alors le grand secret pour obtenir des oranges sanguines : des nuits froides et des journées chaudes. Comme c'est le cas ici, au pied de l'Etna. Mais la terre est tout aussi essentielle, et celle de Sicile, volcanique et extrêmement fertile, est particulièrement adaptée aux agrumes.

Toutes ces explications nous ont mis l'eau à la bouche, Alessandro nous tend des quartiers d'oranges qu'il vient de cueillir. Chacun y va de son petit commentaire : "Mmm... C'est frais !", "Il y a un bel équilibre entre le sucre et l'acidité", "Vous remarquez ce petit arrière-goût de fruits des bois ?". Vu d'ici, l'hiver est une saison magnifique.

MÉLANIE TURCHET : "Bonjour Alessandro. Pour avoir des oranges sanguines, il faut des nuits froides et des journées chaudes. Pourquoi ?"

ALESSANDRO BARBERA : "Buongiorno Mélanie. C'est très simple : quand les oranges subissent de grands écarts de température, pour se défendre, elles produisent un pigment : l'anthocyane (le même qu'on retrouve dans les mûres, les cerises, les aubergines... - NDLR), et c'est ce pigment qui donne aux oranges leur couleur rouge. Voilà pourquoi le microclimat qui règne ici, au pied de l'Etna en hiver, est idéal. Le jour, il fait entre 15 et 18 °C, et la nuit, entre 2 et 5 °C."

MÉLANIE : "Qu'est-ce qui différencie une orange sanguine d'une orange classique ?"

ALESSANDRO : "Au départ, ce n'est pas la même variété d'orange. Si vous exposez une orange classique aux

mêmes écarts de température, elle ne deviendra jamais rouge, parce qu'elle ne produira pas le fameux pigment. Et c'est ce pigment qui fait toute la différence. Il modifie la couleur, bien sûr, mais aussi la teneur en vitamine C. Une orange sanguine peut contenir jusqu'à 40% de vitamine C en plus qu'une orange normale ! Et au niveau du goût, une orange sanguine a une saveur légèrement plus acidulée, qui rappelle parfois le goût des fruits rouges qu'on trouve dans les sous-bois."

MÉLANIE : "Quand j'achète vos oranges sanguines, comment savoir si elles sont mûres ?"

ALESSANDRO : "Le plus important, c'est de respecter les périodes de coupe (cueillette), et nous faisons très attention à cela. Il faut être patient et attendre que les oranges soient arrivées à maturité sur l'arbre avant de les cueillir. Pour déterminer le bon moment, nous effectuons régulièrement des contrôles (quelques oranges sont vérifiées par le contrôleur de qualité d'Alessandro - NDLR). Et je peux vous garantir qu'avant d'arriver chez vous, mes oranges sont 100% mûres."

"Une orange sanguine peut contenir jusqu'à 40% de vitamine C en plus qu'une orange normale."

MÉLANIE : "En quoi vos méthodes de production sont-elles naturelles ?"

ALESSANDRO : "Mes orangers, ce sont comme mes enfants. Je n'utilise pas l'eau du fleuve pour arroser, mais uniquement de l'eau de source. En plus, je la filtre pour qu'elle soit bien propre. Je ne vais pas donner de l'eau sale à mes enfants ! Le jus que vous trouvez dans mes oranges est pur et naturel. Je n'utilise pas non plus de glyphosate pour les pieds de mes orangers. Et on enlève les mauvaises herbes de manière mécanique : à la main ou au tracteur."

Pas de glyphosate, quelle bonne nouvelle pour les motivés du mieux !

MÉLANIE : "Comment les Siciliens consomment-ils les oranges sanguines ?"

ALESSANDRO : "De plein de façons. On les déguste comme ça, nature. Mais on les utilise aussi en pâtisserie, on en fait des confitures... et bien sûr, la fameuse salade sicilienne ! Un mélange d'oignons jeunes, de tranches d'oranges sanguines, d'origan, le tout arrosé d'huile d'olive. En Sicile, c'est une de nos meilleures spécialités (geste - italien - de la main à l'appui) !"

L'Etna était spécialement actif lors de notre voyage. Résultat des courses ? Notre avion est resté cloué au sol 24 h avant d'avoir l'autorisation de décoller !



EN 4 ÉTAPES

Les oranges sanguines

1 LA CUEILLETTE

Dès le mois de décembre, quand les premières oranges arrivent à maturité, la récolte commence (elle durera jusqu'en mars). Chaque matin dans les vergers d'Alessandro, les fruits sont récoltés à la main, comme le veut la tradition.



2 L'EXPÉDITION

Elles sont ensuite délicatement déposées dans des cageots spéciaux (perméables à l'air) qui partiront, en fin de matinée, vers l'unité de production de Barbera. Pas de perte de temps pour préserver toute la fraîcheur.



3 LE LAVAGE

Les oranges sont soigneusement lavées à l'eau claire. Quand on vient d'un verger au pied de l'Etna, un léger rinçage s'impose pour éliminer les poussières !



4 LE TRI

Les oranges sont triées à la main selon leur calibre, leur couleur et leur forme : c'est ce qui fait que chez Delhaize, vos oranges sanguines sont toujours aussi belles. Et celles qui présentent un défaut seront transformées en jus... Rien ne se perd !



LA SICILE RÉUNIT LES **CONDITIONS IDÉALES** POUR CULTIVER LES ORANGES SANGUINES :

- 1** Une terre volcanique particulièrement fertile
- 2** De nombreuses sources d'eau pour l'irrigation
- 3** Des nuits froides et des journées chaudes

Pour Alessandro, la Tarocco c'est "la meilleure orange au monde !"

TAROCCO

Une demi-sanguine

SIGNE PARTICULIER

Grosse et souple au toucher

COULEUR

Peau orange pigmentée de points rouges et pulpe rouge orangé

PÉRIODE

De janvier à mars

SAVEUR

Sucrée

ON L'ADORE

C'est l'orange "de table" qu'on savoure nature, en marmelade, en pâtisserie...



LE MINIGUIDE PRATIQUE

ANTHOCYANE

C'est le nom du pigment naturel qui donne sa couleur aux oranges sanguines, mais aussi aux cerises, aux mûres, aux myrtilles... et même aux feuilles en automne !

Championne en VITAMINE C

Une vraie orange sanguine peut contenir jusqu'à 40% de vitamine C en plus qu'une orange normale, et ça, en hiver, ça vaut de l'or !

Février - mars

C'est la meilleure période pour savourer les oranges sanguines de Sicile (mais vous en trouverez jusqu'au début d'avril dans votre supermarché Delhaize).

4 JOURS Il n'en faut pas plus pour que vos oranges sanguines passent de l'arbre à votre corbeille à fruits (elles sont acheminées de Sicile par camion).

JUS FRAIS !

Pour vous, "petit-déjeuner" rime avec "jus d'orange pressée" ? Pour qu'il soit super frais, mettez vos oranges au frigo la veille au soir (et pas le reste du temps).

La recette
de Mélanie !



PANNA COTTAS AUX ORANGES SANGUINES

⌚ 20 MIN + 2 H DE RÉFRIGÉRATION 🍴 FACILE
🍽️ €€€ 👤 4 PERS.



Lipides: 28 g - Glucides: 20 g
Fibres: 1 g - Protéines: 4 g



- 4 à 5 oranges sanguines
- 3,5 dl de crème fraîche (40% de m.g.)
- 50 g de sucre fin
- 1 c à c de vanille en poudre
- 3 ½ feuilles de gélatine

- 1** Faites tremper et ramollir 2 feuilles de gélatine dans de l'eau froide.
- 2** Chauffez doucement la crème avec la vanille et le sucre, jusqu'à ce que ce dernier soit bien fondu. Hors du feu, ajoutez les feuilles de gélatine essorées et mélangez bien. Répartissez dans 4 verres et faites prendre 1 h au frigo.
- 3** Faites tremper et ramollir 1 ½ feuilles de gélatine dans de l'eau froide.
- 4** Pressez le jus de 3 oranges. Il vous en faut ± 1,8 dl. Filtrez-le.
- 5** Essorez les feuilles de gélatine et faites-les fondre doucement dans un poêlon avec 4 c à s de jus. Retirez du feu et ajoutez progressivement le reste du jus. Versez sur les panna cottas et faites prendre encore 1 h au frigo.
- 6** Pelez 1 orange à vif, prélevez-en les segments et taillez-les en petits morceaux. Égouttez-les et répartissez-les sur les panna cottas. Servez frais.

Astuce Vous pouvez aussi faire infuser ½ gousse de vanille grattée pendant 15 min dans la crème chaude.

ALORS, C'ÉTAIT COMMENT ?

“Ma première impression en arrivant : cette orangerie avec vue sur l'Etna, quel paysage impressionnant ! Nous avons passé la journée à visiter les vergers d'Alessandro, à goûter ses oranges (quel délice) et écouter ses explications. J'ai appris plein de choses. Et puis, quel homme adorable et passionné ! J'ai aussi découvert qu'ici, travailler en famille, c'est très important, et ça m'a beaucoup touchée - on devrait en prendre de la graine en Belgique ! Merci à Delhaize pour cette incroyable aventure !”



AMBASSADEURS
DELHAIZE

**VOUS AUSSI, REJOIGNEZ
NOTRE POOL D'AMBASSADEURS.**

Inscrivez-vous sur
[www.ambassadeurs.
delhaize.be](http://www.ambassadeurs.delhaize.be)



Catane

EN 3 BONNES ADRESSES

Pour vous rendre au pied de l'Etna, prenez l'avion jusqu'à Catane. Profitez-en pour vous balader dans cette belle cité baroque - le centre, plutôt petit, se parcourt à pied - et pour faire un ou deux détours gourmands !



LE TRE BOCCHÉ

Restaurant très prisé des habitants de Catane. Les propriétaires sont pêcheurs, donc arrivage quotidien de poissons frais garanti ! Rougets, soles, espadon, sardines, dorade, poulpe (vivant !)... sont présentés à l'entrée dans un grand frigo ouvert. On fait son choix devant l'étal et les poissons sont servis. Souvent crus (c'est la spécialité de l'endroit), parfois cuits (mmm... la dorade au four en croûte de sel). Côté vins, la carte regorge des meilleurs crus locaux.

Via Ingegnere 11
95129 Catania
Ristorante Tre Bocche



PASTICCERIA SAVIA

Depuis 1897, Savia est considérée comme la meilleure pâtisserie de Catane. Royaume de la ricotta, de la pistache et de la pâte d'amandes, on y déguste les incontournables de la pâtisserie sicilienne (Cannoli, Seins de Sainte Agathe, petits gâteaux aux amandes...), mais aussi de très bonnes glaces. Et si vous n'êtes pas un bec sucré, il y a aussi des en-cas salés, comme les Arancini al ragù. Chez Savia, il y a souvent la file, et c'est plutôt bon signe.

Via Etnea 302 - 304
95131 Catania
www.savia.it



PIZZERIA SETTE PIÙ

Une adresse recommandée par notre producteur sicilien. Pour être honnête, nous n'avons pas eu le temps d'y aller, mais d'après nos renseignements, les pizzas sont très gourmandes, et en majorité garnies de produits de la région : tomates, olives, fromages, poissons... Il y a même une pizza aux pistaches ! Détail amusant : la pizzeria a été sacrée "Championne du monde de la pizza" à Las Vegas en 2017.

Via Sant'Euplio 78
95124 Catania
7 + Nicolosi - Catania



UNE VIANDE DE PORC 100 % DURABLE DE L'ÉTABLE À VOTRE ASSIETTE

Circuit court

Si vous aimez **la maîtrise et la passion**, voilà Breydel. Nous sommes spécialisés dans la viande de porc élevée en exclusivité chez quelques fermiers locaux et préparée d'une façon **durable et artisanale**. Notre cuisson au four traditionnel et un mélange d'épices secret donnent aux charcuteries Breydel leur goût unique.

En plus, grâce à notre circuit court, chaque viande est traçable à 100 % pour que vous sachiez ce que vous mangez. Mieux encore : avec notre approche cinq étoiles innovante, nous soulignons notre **engagement pour l'homme, l'environnement et les animaux**.

BREYDEL ★ HONNÊTE ★ LOCAL ★ UNIQUE ★ EXPERT ★ FIER

Nous sommes particulièrement attentifs au bien-être des porcs. Nous veillons notamment à leur donner une alimentation saine et suffisamment d'espace. Nous limitons notre empreinte écologique et choisissons résolument pour l'énergie durable. Voulez-vous en savoir plus?

Goûtez la convivialité

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

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



Breydel
★★★★

Découvrez l'histoire complète sur www.breydel.be et **gagnez de savoureux produits Breydel !**

www.breydel.be f

LE CÉLÈBRE JAMBON

QUI VIENT DES ARDENNES



Notre jambon d'Ardenne était déjà apprécié à la fin du moyen-âge par les gourmands locaux, ainsi que les gourmets de France et d'Italie. Jusqu'au 19^e siècle, le jambon est souvent offert en cadeau ou échangé contre d'autres spécialités régionales. Mais son excellente réputation pousse certains à le copier. Pour empêcher cela, sa recette a été protégée par un décret royal en 1974 et par l'attribution du label de qualité européen "IGP". Ce label garantit que le jambon d'Ardenne ne peut être produit que dans les Ardennes belges.



LES IGP* ?
On les adore !



* Indication Géographique Protégée.

* Reconnu comme IGP par l'Union européenne.

#HELLOLESMOTIVÉSDUMIEUX

Achetez belge pour contribuer à l'avenir de ces produits fantastiques !

UNE RACE UNIQUE : LE PIÉTRAIN

Le jambon d'Ardenne doit d'abord son nom et sa réputation au piétrain. Cette race de porc belge à la peau claire... avec des taches noires et parfois rouille. Chaque animal fournit beaucoup de viande par rapport à son poids. D'où son surnom de "cochon aux quatre jambons".

UN SECRET BIEN GARDÉ

Chaque artisan charcutier sait que le salage d'un jambon est une tâche délicate. Le jambon doit être suffisamment salé pour bien conserver. Mais un jambon trop salé ne vaut rien et l'injection de saumure est interdite. À St-Hubert, le salage se fait en deux étapes : d'abord le salage à sec au sel de Guérande, ensuite le bain de saumure. Résultat ? Un salage stable et uniforme avec un taux de sel inférieur aux autres jambons.

MERCI, BAUDOUIN !

Depuis 1974, notre jambon d'Ardenne est protégé par un arrêté royal et depuis 1996, il bénéficie d'un label IGP. Ce label garantit que le jambon de St-Hubert est salé, mûri et fumé dans les Ardennes.

La méthode de PRODUCTION ARTISANALE

1 La base

Tout commence par un jambon frais. Pour un jambon de qualité, il est essentiel que les porcs aient été nourris et élevés durablement, avec de la nourriture à base de produits belges.



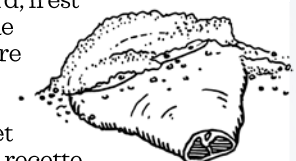
2 Le désossage

Le cœur est, comme son nom l'indique, le morceau de choix du jambon. Désossé, il pèse $\pm 6 \frac{1}{2}$ kg. Le jambon est soumis à des contrôles rigoureux, parce que pour obtenir un produit régional parfait, il faut que la matière première soit parfaite.



3 Le salage

Le jambon est ensuite séché au sel et quelques jours plus tard, il est trempé dans un bain de saumure. Cette saumure est aromatisée avec du thym, du laurier, des baies de genièvre et des clous de girofle. La recette complète est évidemment un secret jalousement gardé.



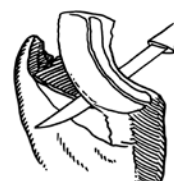
4 Le fumage

Le jambon est légèrement fumé sur des braises de bois de chêne et de hêtre. Il va ensuite sécher pendant près de 3 mois à l'air pur des hauts plateaux ardennais.



5 Le découpage

Le jambon a maintenant une belle forme de cobourg et il est entièrement dégraissé.



RAYON CHARCUTERIE

Je veux
goûter



JAMBON D'ARDENNE TASTE OF INSPIRATIONS (80 G)

Ce jambon d'Ardenne doit son goût typique à son fumage à la sciure de chêne et de hêtre, mêlée à des baies de genévrier sauvage.

Découvrez 2 recettes de Seppe Nobels à base de jambon d'Ardenne !





**JAMBON D'ARDENNE, OIGNONS
ROUGES À LA CRÈME DE CASSIS ET
PURÉE DE BETTERAVES**

↖ **Slow food**
VS
Fast food ↗

En marge de chaque petite histoire locale, Seppa vous propose une mini *battle* entre 2 recettes. Vous êtes plutôt *slow* ou *fast food* ?



**CROQUE MADAME AU JAMBON
D'ARDENNE, PICKLES DE RADIS**

JAMBON D'ARDENNE, OIGNONS ROUGES À LA CRÈME DE CASSIS ET PURÉE DE BETTERAVES

⌚ 30 MIN + 2.30 H DE CUISSON 🍴 FACILE

🍷 €€€ 👤 8 PERS.



Lipides: 16 g - Glucides: 24 g
Fibres: 7 g - Protéines: 13 g



- 160 g de jambon d'Ardenne taste of Inspirations
- 2 gros oignons rouges
- 150 g d'olives noires bio
- ½ citron vert
- 1 dl d'eau
- 1 dl de crème de cassis
- Sel

Pour la purée de betteraves rouges :

- 4 betteraves rouges
- 3 c à s d'huile de colza
- 5 brins de thym
- 5 brins de romarin
- 1 tête d'ail
- 5 baies de genévrier
- 5 clous de girofle
- Piment d'Espelette
- Fleur de sel

❶ Préparez la purée de betteraves rouges : préchauffez le four à 170 °C. Déposez les betteraves entières, non pelées, dans un plat. Ajoutez la tête d'ail entière coupée en 2 horizontalement et arrosez le tout avec l'huile de colza. Entourez-les avec les autres ingrédients indiqués et faites cuire 1.30 h au four. Laissez refroidir.

❷ Baissez la température du four à 120 °C. Dénoyautez les olives noires et hachez-les finement. Étalez-les sur une plaque de four recouverte de papier cuisson. Faites-les sécher 1 h au four.

❸ Épluchez les oignons rouges en veillant à ne pas abîmer la base. Coupez-les en 4 et mettez-les dans un petit poêlon avec l'eau, la crème de cassis, le jus du citron vert et du sel. Portez à ébullition et laissez mijoter 10 min à feu doux. Laissez reposer.

❹ Pelez les betteraves et mixez leur chair avec du piment d'Espelette. Salez. Mettez la purée obtenue dans une poche à douille.

❺ Disposez les tranches de jambon en chiffonnade sur les assiettes. Détachez les couches des oignons et garnissez les plus grandes de purée de betteraves. Déposez-les sur les assiettes et saupoudrez le tout de miettes d'olives séchées. Servez à température ambiante.

Astuce Utilisez le reste des olives séchées sur une salade, des œufs sur le plat...



↖ Seppe Nobels

CHEF CHEZ DELHAIZE

- **Vous connaissez peut-être** son célèbre restaurant Graanmarkt 13 à Anvers ou ses différents livres de cuisine. Il est également membre du jury de l'émission TV flamande Grillmasters.
- **Aime...** les légumes du printemps pour leur jolie palette de couleurs.
- **N'aime pas...** les légumes surcuits sans structure.
- **Chef préféré** Frank Fol

CROQUE MADAME AU JAMBON D'ARDENNE, PICKLES DE RADIS

⌚ 30 MIN (+ 2 H DE REFROIDISSEMENT) 🍴 FACILE 🍷 €€€ 👤 4 PERS.



Lipides: 37 g - Glucides: 40 g
Fibres: 4 g - Protéines: 31 g



- 160 g de jambon d'Ardenne taste of Inspirations
- 4 jaunes d'œufs
- ½ botte de radis
- 1 citron bio
- 8 tranches de pain gris Le Fermier
- 8 tranches de fromage Averbode
- 3 c à s de mayonnaise (faite maison, de préférence)
- Harissa en tube
- Sumac
- Fleur de sel

Pour les pickles de radis :

- 2 bottes de radis
- 75 g de sucre fin
- 75 g de miel
- 3,5 dl d'eau
- 1 dl de vinaigre de vin blanc
- 2 feuilles de laurier
- 5 baies de genévrier
- 2 clous de girofle
- 2 anis étoilés
- 30 g de sel

❶ Préparez les pickles : nettoyez les radis en leur laissant une partie des tiges. Tassez-les dans un bocal type Weck. Portez l'eau à ébullition avec tous les autres ingrédients indiqués. Versez sur les radis (ils doivent être entièrement immergés), fermez et conservez jusqu'à 3 semaines dans un endroit frais, mais pas au frigo.

❷ Garnissez la moitié des tranches de pain avec 1 tranche de fromage chacune, répartissez-y le jambon, recouvrez avec le reste du fromage et fermez avec les autres tranches de pain. Faites griller les croques sans matière grasse dans un gril ou à la poêle.

❸ Pendant ce temps, coupez les radis en 2 et mélangez la mayonnaise avec de la harissa, dosée selon vos goûts.

❹ Coupez les croques en 2, déposez un jaune d'œuf et râpez un peu de zeste de citron par-dessus. Servez avec la mayonnaise, les radis crus et les pickles, ainsi qu'un peu de sumac et de fleur de sel.

Astuce N'hésitez pas à préparer vos pickles plusieurs jours à l'avance : plus vous attendrez, meilleurs ils seront. Pour donner plus de caractère à vos croques, n'écroûtez pas le fromage.

“

L'œuf est un produit
génial. Il est bon
marché et on peut en
faire des tas de bonnes
choses. D'une omelette
toute simple à un
dessert de chef.
Let's go for it!



5 TECHNIQUES POUR UN ŒUF PARFAIT

Cuire un œuf, tout le monde en est capable (ou presque !). Mais il y a œuf et œuf. Et Jeroen vous propose de le rejoindre en cuisine pour revoir vos classiques et (re-)découvrir tout ce dont cet œuf qu'on croit connaître est capable.

TECHNIQUE #1

FRIRE



Œuf à l'écossaise, nid d'oiseau ou boulette surprise : et vous, vous l'appellez comment cette boulette de viande avec un œuf dur au milieu ? Et – plus important – quelle technique utilisez-vous pour que votre œuf soit parfait dans une boulette tout aussi parfaite ? Tout est question de calculs ! Cuisez vos œufs dans l'eau pendant 5 min, puis rafraîchissez-les à l'eau froide. Écalez-les. Utilisez exactement 150 g de viande par boulette pour obtenir une couche de 1,5 cm de viande tout autour. Roulez délicatement les œufs dans le haché pour former des boulettes rondes. Faites-les frire pendant 4.30 min à 190 °C ou cuisez au four pour une version un rien plus légère. Servez avec une sauce tomate, madère ou une ratatouille.



<http://dlhz.be/nidsdoiseaux>



**TA MISSION
EST SUPER
AMBITIEUSE.
TU DOIS ROULER
DES BOULETTES
PARFAITES !**

*Roulez vos nids d'oiseau
avant de les frire dans
du panko pour obtenir
une croûte bien crouquante.*

NIDS D'OISEAUX

TECHNIQUE #2

POCHER AU BOUILLON



Les Japonais sont les maîtres du onsen tamago : c'est la cuisson d'un œuf à basse température dans de l'eau originaire de sources d'eau chaude naturelles (en japonais, *tamago* veut dire œuf et *onsen*, source d'eau chaude). La température idéale ? 70 °C. Jeroen s'est inspiré de cette technique de cuisson traditionnelle, mais utilise un bouillon maison bien relevé pour donner encore plus de goût. Il verse délicatement les œufs battus dans le bouillon chaud, ce qui forme immédiatement des filaments d'œuf cuit. Un *must* à essayer à la maison !



Oubliez le minestrone, voici la soupe-repas par excellence. Délicieusement légère et pleine de légumes.



<http://dlhz.be/potagechinois>

POTAGE CHINOIS AUX ŒUFS

Les recettes ?
C'est en p. 60 !



MÉLANGE LES ŒUFS DANS UNE PETITE CRUCHE.

TECHNIQUE #3

ENFOURNER



Un œuf sur le plat se prépare aussi bien à la poêle qu'au four. Mais saviez-vous qu'on peut préparer un œuf sur le plat sans matière grasse ? Versez une cuillère à soupe d'eau dans une poêle antiadhésive. Quand l'eau bout, cassez un œuf et faites-le glisser dans l'eau. Sympa aussi : cassez votre œuf dans un petit pain (comme sur la photo) ou un légume évidé (une tomate p. ex.). Faites cuire 12 à 15 min au four à 180 °C. Assaisonnez de poivre du moulin et de fleur de sel.

*Le vieux pain convient à merveille pour cette recette aux œufs hyper facile.
#lesswaste*



**VIDE LES
PETITS PAINS ET
GARNIS-LES DE
CHAMPIGNONS.**

*La recette ?
C'est en p. 60 !*



**PETITS PAINS FARCIS AUX
CHAMPIGNONS ET AUX ŒUFS**

TECHNIQUE #4

CUIRE À L'EAU



Cuire un œuf dans de l'eau, ça paraît facile. Mais avec cette technique toute simple, vous allez l'*upgrader* rien qu'en mesurant avec précision la température de l'eau et le temps de cuisson. Saviez-vous qu'un œuf cuit à 65 °C pendant 1 heure est plus ferme qu'un œuf mollet et plus onctueux qu'un œuf cuit dur ? Le résultat, c'est un œuf avec un jaune crémeux et un blanc velouté. Alors, prêt(e) à relever ce défi ?



Vous voulez connaître tous les temps de cuisson exacts d'un œuf ? Rendez-vous en p. 61 !

SALADE DE HARICOTS BLANCS AU PROSCIUTTO,

DRESSING À L'ESTRAGON

RECETTE EN EXCLU SUR DELHAIZE.BE



**RÉGLE LA MINUTERIE...
ET NE PERDS PAS
LE TEMPS DE VUE.
TIC TAC !**



NOUVEAU

SPECULOOS!



CHOCO!
NOISETTE

FAIS CROUSTILLER TON SNACK

Le nouveau Danio Nature sucré, accompagné de délicieux morceaux de chocolat au lait et de noisettes caramélisées ou de speculoos, est le partenaire idéal pour ta pause gourmande.

TECHNIQUE #5

FOUETTER



La meringue, c'est du blanc d'œuf battu en neige. Mais il existe deux types de meringues, la française et l'italienne. La meringue française est préparée avec du blanc d'œuf cru et deux fois la quantité de sucre. Elle est idéale pour former facilement des meringues. Pour la meringue italienne, on continue de battre les blancs d'œufs en neige avec du sirop de sucre à 121 °C. On obtient alors une meringue ferme, parfaite pour garnir une tarte au citron.



**REMPLIS LA
POCHE À DOUILLE
DE BLANCS D'ŒUFS
ET COMPOSE LES
MERINGUES !**

*La moitié de cette
recette peut se préparer
à l'avance !*

**CHAQUE ŒUF PORTE UN CODE
AVEC UNE SIGNIFICATION SPÉCIFIQUE !**



système d'élevage

pays producteur

0 BE 1124-01

nr. producteur

+ nr. d'échantillon

MERINGUES AU LEMON CURD

*La recette ?
C'est en p. 60 !*

NIDS D'OISEAUX

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

447 kcal
Lipides : 27 g - Glucides : 12 g
Fibres : 1 g - Protéines : 36 g



- 600 g de haché de poulet bio
- 4 œufs
- 50 g de farine
- 2 c à s de vinaigre
- 30 g de beurre
- 2 brins de thym
- Poivre et sel

❶ Préchauffez le four à 180 °C. Plongez doucement les œufs dans un grand poêlon d'eau bouillante additionnée de vinaigre et comptez 5 min de cuisson à la reprise de l'ébullition. Égouttez-les et laissez-les tremper dans de l'eau froide. Écalez-les délicatement.

❷ Mélangez le haché avec le thym haché et rectifiez l'assaisonnement. Divisez-le en 4 parts. Aplatissez-les et enfermez-y les œufs en formant 4 grosses boulettes. Roulez-les dans la farine et faites-les dorer rapidement sur les 2 faces dans une poêle, avec le beurre. Poursuivez la cuisson 30 min au four.

❸ Servez chaud, avec du coulis de tomates et du riz.

Astuce Cuissez 1 ou 2 œufs "de secours" en cas de crevaillon au moment de les écaler !

PETITS PAINS FARCIS AUX CHAMPIGNONS ET AUX ŒUFS

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

342 kcal
Lipides : 23 g - Glucides : 20 g
Fibres : 3 g - Protéines : 14 g



- 4 œufs
- 400 g de champignons "Trio gourmet" bio
- 1 échalote
- 4 pains à hamburger aux graines de sésame bio
- 2 c à s d'huile d'olive
- 40 g de beurre
- 1 gousse d'ail
- Poivre et sel

❶ Préchauffez le four à 180 °C. Coupez un chapeau aux petits pains, videz-les, disposez-les dans un plat et badigeonnez-les d'huile d'olive. Faites-les dorer 6 min au four.

❷ Hachez finement l'échalote, écrasez la gousse d'ail et coupez les champignons en gros morceaux. Faites rissoler le tout à bon feu dans une grande poêle, avec le beurre chaud. Poivrez et salez.

❸ Remplissez les petits pains avec les champignons et faites un puits au centre. Cassez-y les œufs, poivrez et salez. Faites prendre 12 à 15 min au four, selon vos goûts.

❹ Servez chaud, en entrée ou pour un brunch. Super aussi comme petit repas, avec une salade.

Astuce Il vous reste des pistolets de la veille ? Ça tombe bien, ils seront parfaits pour cette recette !

POTAGE CHINOIS AUX ŒUFS

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

179 kcal
Lipides : 11 g - Glucides : 9 g
Fibres : 5 g - Protéines : 8 g



- 2 œufs
- 4 petites carottes
- 100 g de mange-tout
- 125 g de mini maïs
- 110 g de pointes d'asperges vertes
- 150 g de champignons shimeji blancs
- 1 botte d'oignons jeunes
- 1 oignon
- 4 c à c de graines de sésame
- 1,5 l d'eau
- 1 cube de bouillon de volaille
- 2 c à s de sauce soja
- 2 sachets de pâte pour soupe miso Saitaku (2 x 18 g)
- 4 c à s d'huile chinoise pour wok
- 1 piment rouge
- 1 tige de citronnelle
- 3 cm de gingembre

❶ Épluchez les carottes et émincez-les finement, de la même façon que les mange-tout, les mini maïs et les pointes d'asperges. Supprimez la base des champignons. Réservez.

❷ Hachez finement l'oignon et le gingembre. Taillez le piment épépiné en fines lamelles et fendez la tige de citronnelle. Faites revenir le tout 2 min à feu modéré dans une cocotte contenant l'huile. Ajoutez l'eau, le cube de bouillon et la pâte pour soupe miso. Portez à ébullition et ajoutez les légumes. Laissez mijoter 2 min.

❸ Battez les œufs en omelette dans un pichet. Retirez la citronnelle de la soupe, ajoutez la sauce soja et maintenez-la sur feu doux. Créez-y un tourbillon en la mélangeant vivement au fouet. Versez-y doucement les œufs : ils vont se figer immédiatement en formant des filaments.

❹ Ajoutez les oignons jeunes émincés et servez bien chaud, saupoudré de graines de sésame.

MERINGUES AU LEMON CURD

⌚ 20 MIN + 1 H DE CUISSON 🍴 FACILE 💰 €€€ 👤 6 PERS.

231 kcal
Lipides : 9 g - Glucides : 25 g
Fibres : 0 g - Protéines : 3 g



- 2 œufs
- 2 citrons
- 1 c à s rase de fécule de maïs
- 100 g de sucre impalpable
- 100 g de sucre fin
- 50 g de beurre

❶ Veillez à ce que les œufs soient à température ambiante pour pouvoir les monter en neige facilement.

❷ Préchauffez le four à 110 °C. Montez les blancs en neige (réservez les jaunes), en ajoutant progressivement le sucre impalpable. Continuez à fouetter jusqu'à obtention d'une meringue lisse et brillante. Déposez 6 tas ovales sur une plaque de four recouverte de papier cuisson et creusez-les un peu. Cuissez-les 1 h au four.

❸ Préparez le lemon curd : délayez la fécule de maïs dans un poêlon avec le jus des citrons (6 cl). Ajoutez le beurre coupé en morceaux et le sucre fin. Portez doucement à ébullition, tout en fouettant. Laissez épaissir 2 min et retirez du feu. Ajoutez les jaunes d'œufs battus en fouettant vivement. Laissez refroidir, versez dans une poche à douille et mettez au frigo.

❹ Garnissez les meringues refroidies avec le lemon curd. Dégustez en présentant le reste du lemon curd à part.

Astuce Pour booster ces œufs en trompe-l'œil bien sucrés, servez-les avec un peu de pulpe de fruits de la passion.



Retrouvez la technique
pour l'omelette parfaite sur
www.delhaize.be



OMELETTE
Cuire à la poêle
⌚ 5 MIN ☺ FACILE



ŒUF SUR LE PLAT RETOURNÉ
Cuire à la poêle
⌚ 6 MIN ☺ FACILE



ŒUF EN COCOTTE
Cuire au four à 180 °C
⌚ 15 À 20 MIN ☺ FACILE

Assaisonnez
de piment
d'Espelette.



ŒUF POCHÉ
Casser l'œuf et le cuire
dans de l'eau vinaigrée
⌚ 4 MIN ☺ ASSEZ FACILE



ŒUF MOLLET
Cuire à l'eau
⌚ 5 MIN ☺ FACILE

Délicieux
dans une salade.

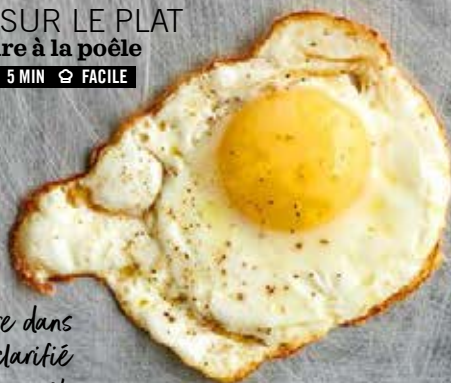
ŒUF BROUILLÉ BAVEUX
Cuire à la poêle
⌚ 3 MIN ☺ FACILE



Le secret, c'est
de ne jamais arrêter
de touiller dans
la poêle.

8 CLASSIQUES EN UN CLIN D'ŒIL

ŒUF SUR LE PLAT
Cuire à la poêle
⌚ 5 MIN ☺ FACILE



Faites cuire dans
du beurre clarifié
pour une jolie croûte.

ŒUF À LA COQUE
Cuire à l'eau
⌚ 3 MIN ☺ FACILE



Avec
des petits soldats,
miam !



UNE BOUTEILLE CIRCULAIRE

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

Valvert est une eau minérale naturelle belge contenue dans des bouteilles produites à partir d'anciennes bouteilles qui sont également 100% recyclables.

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

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



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

LE GRUYÈRE®

SWITZERLAND 

Le goût du vrai depuis 1115.

De génération en génération.

Le Gruyère AOP garantit, dans un monde qui n'en finit pas de se réinventer, une recette millénaire et artisanale dont le savoir-faire se transmet de génération en génération. Pour vous offrir un plaisir au goût inimitable.

www.gruyere.com



Suisse. Naturellement.



Les Fromages de Suisse.
www.fromagesdesuisse.be



BUDAPEST

Vous aimez les villes qui bougent et décoiffent ?
Rendez-vous à Budapest, le nouveau Berlin
version Danube dont certaines rues animées
accueillent volontiers une *streetfood* cosmopolite.
Très attachée à son héritage culinaire,
la capitale hongroise perpétue aussi les grands
principes de sa gastronomie traditionnelle,
soit de la douceur et du caractère !



GOULASH

La recette ?
C'est par ici !

Unique en son genre, la langue hongroise n'a aucune similitude avec les autres langues européennes. C'est normal, les Magyars, terme qui désigne l'authentique origine hongroise, proviennent d'Asie centrale. Cavaliers nomades ayant traversé les Carpates, ils chevauchaient leur monture avec un chaudron métallique arné à leur selle dans lequel ils stockaient et cuisinaient leur pitance. Une fois ce peuple sédentarisé dans les vastes plaines et les reliefs montagneux qui forment leur terre actuelle, les bergers appelés "bogracs" ont continué à utiliser cet ustensile incontournable de la cuisine hongroise. Par extension, le "bogracs" désigne désormais cette fameuse marmite que l'on pose au-dessus du feu et sans laquelle les célèbres plats mijotés du répertoire culinaire hongrois n'ont paraît-il pas la même saveur. Parmi ceux-ci, il y a évidemment l'inéluctable "gulyas" (goulash), mais aussi les différents paprikas, des recettes de plats à l'étouffée à base de viandes blanches, de poivrons et de crème aigre, et puis le "tokany", un mijoté sans paprika.

PAPRIKA !

Le mot est lâché. La cuisine hongroise est impensable sans paprika, mais aussi sans oignon doux et sans crème aigre. Ce sont les Turcs qui, occupant la Hongrie aux 16^e et 17^e siècles, auraient introduit le piment rouge fraîchement ramené en Europe par les Conquistadores. Malins et persévérants, les jardiniers hongrois vont cultiver la plante de sorte à adoucir son piquant tout en développant son fruité aromatique. Une fois récolté, le fruit est lavé, séché au four et moulu. Il se décline désormais en plusieurs variétés de paprika : du plus doux au plus piquant.

DES INFLUENCES DIVERSES ET VARIÉES

Hormis les Ottomans qui ont donc laissé leur empreinte dans la cuisine hongroise, les Français y ont également mis du leur. Les princes de Transylvanie employant volontiers des cuisiniers français, cette mode a forcément laissé des traces. Sans compter le cuisinier de Napoléon III qui prit en personne les rênes des cuisines du casino de Pest (la partie historique et ancienne de Budapest). Ainsi, les fameuses "palacsinta" ne sont pas sans rappeler nos crêpes. Fines ou épaisses,

elles sont salées ou sucrées et servies au dessert ou au goûter. Parmi les classiques, les crêpes de Hortobágy sont farcies de haché de veau, porc ou poulet rissolé avec des oignons et de la crème aigre.

DE LA DOUCEUR... ET DU PIMENT

Enfin si la monarchie austro-hongroise a laissé de part et d'autre du Danube des influences mutuelles, les Hongrois ont retenu des Autrichiens la culture des pâtisseries, viennoiseries et autres cakes à déguster dans les salons de thé et cafés ; comme le "máklepény", un délicieux (mais pas toujours léger) gâteau au pavot. Sucrée, salée, aigre-douce (avec ses cornichons, poivrons et autres légumes marinés en saumure), parfois un brin piquante, la cuisine hongroise est donc une cuisine de caractère qui peut s'avérer assez raffinée. De fait, si les forêts du pays regorgent de beaux champignons, le lac Balaton (que les Hongrois appellent affectueusement leur mer) fournit de très beaux sandres (un gros poisson d'eau douce). Parcourues de rivières, les plaines accueillent quant à elles des élevages en plein air de bœufs gris de Hongrie et de porcs mangalica. Majestueuse, cette race rustique offre une viande somptueuse et permet l'élaboration de diverses charcuteries et salaisons. Les lards aromatisés, les salamis et les saucissons hongrois ont d'ailleurs fière réputation. Sans compter le foie gras d'oie et les vins dont le mythique tokay, un sublime vin doux.

URBAIN ET MODERNE

Alors que le pays préserve farouchement sa culture gastronomique et qu'on peut déguster celle-ci dans bon nombre d'établissements et brasseries de Budapest, une autre tendance fait jour : celle des cuisines plus métissées et cosmopolites. Décrites comme un nouveau Berlin, certaines parties de la ville vibrent au rythme de la jeunesse, de la musique et du *street art*. Le quartier juif fascine par son enchevêtrement de ruines et d'impasses qui abritent des cours intérieures. Un décor parfait pour les bars meublés de bric et de broc, décorés de graffiti et de fresques géantes, et pour les foodtrucks d'inspiration multiethnique. Mais même là, on boit encore et toujours de la "barack pàlinka", l'eau de vie nationale à base d'abricot.

GOULASH

⌚ 20 MIN + 2 H DE CUISSON 🍴 FACILE

🍷 €€€ 🍴 4 PERS.



872

Lipides: 39 g - Glucides: 52 g
Fibres: 11 g - Protéines: 74 g



- 1 kg de carbonnades de bœuf 1^{er} choix
- 100 g de lardons fumés
- 2 poivrons verts
- 1 poivron rouge
- 700 g d'oignons
- 1 boîte de tomates pelées en cubes (400 g)
- 1 petite boîte de concentré de tomates (70 g)
- 800 g de pommes de terre à chair ferme
- 2 c à s de farine
- 5 dl d'eau
- 2 dl de vin rouge
- 1 l de bouillon de bœuf Fundo
- 5 c à s d'huile d'olive
- 4 c à s de graisse de canard
- 5 gousses d'ail frais
- 1 bouquet garni
- 2 c à s de paprika
- 2 c à c de cumin
- Poivre et sel

- 1 Taillez la viande en gros cubes et roulez-les dans la farine. Faites-les dorer à feu vif, de tous côtés, dans une grande cocotte, avec la graisse de canard et l'huile. Poivrez et salez.
- 2 Pendant ce temps, émincez les oignons et pelez les gousses d'ail (laissez-les entières). Épépinez les poivrons et taillez-les en lamelles. Ajoutez le tout dans la cocotte, ainsi que les lardons, le cumin et le paprika. Faites revenir 5 min, puis ajoutez les tomates, le vin, l'eau, le bouillon, le concentré de tomates et le bouquet garni. Portez à ébullition, couvrez et laissez mijoter 1 h à feu doux.
- 3 Ajoutez les pommes de terre épluchées et coupées en 4. Poursuivez la cuisson 1 h supplémentaire, à découvert.
- 4 Rectifiez l'assaisonnement et servez chaud.

Astuce Bon à savoir : plus le paprika est rouge, moins il est fort !

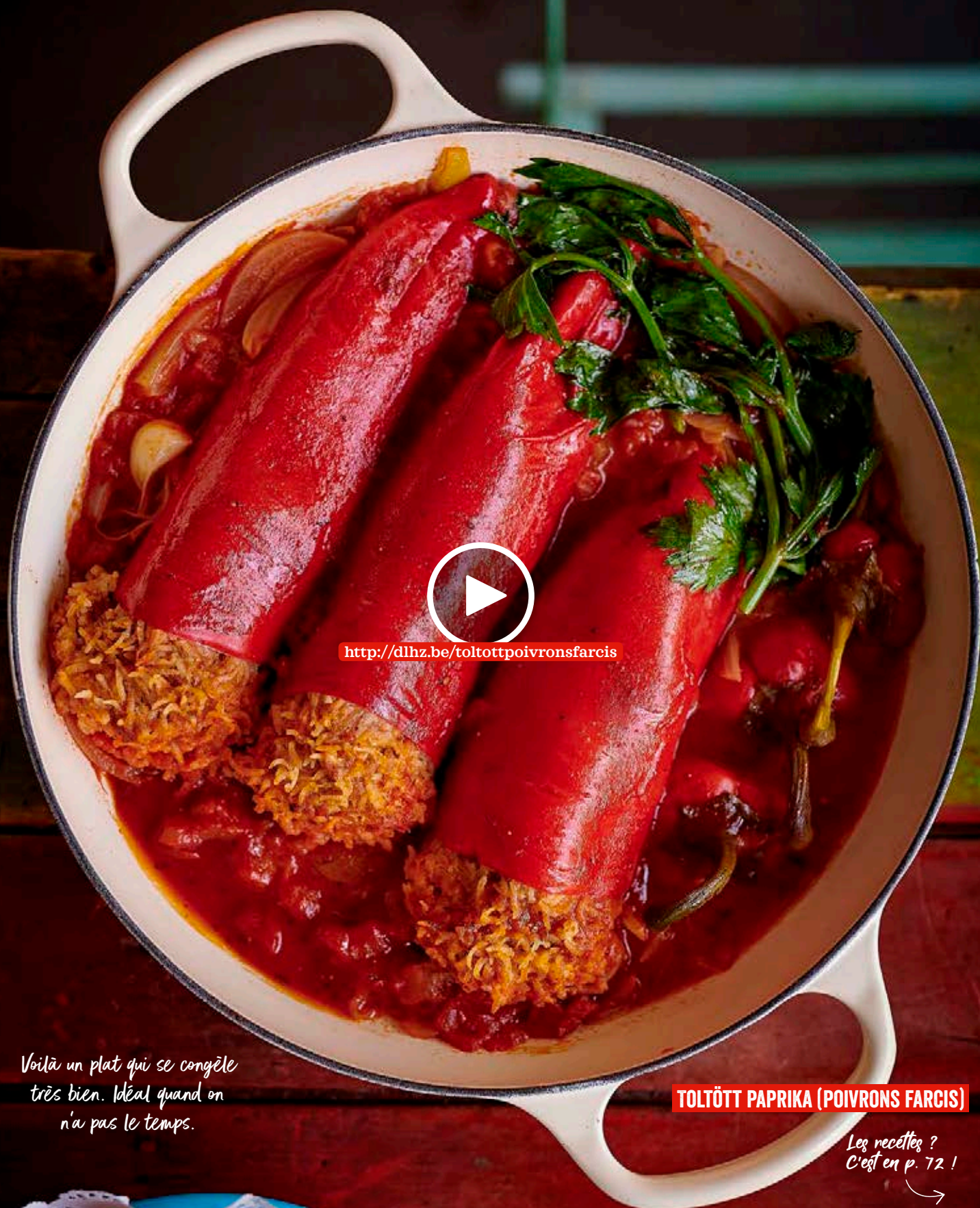
*Il en reste ? Comme tous les mijotés,
le goulash est encore meilleure
le lendemain. Et pourquoi pas avec
des pâtes fraîches ?
#lesswaste*

GOULASH

*Pour un repas plus complet, on peut
y ajouter des lamelles de jambon
mangalica ou quelques lardons rôtis.*



SOUPE D'HIVER AUX CHAMPIGNONS



Voilà un plat qui se congèle très bien. Idéal quand on n'a pas le temps.

TOLTÖTT PAPRIKA (POIVRONS FARCIS)

*Les recettes ?
C'est en p. 72 !*

Pour fourrer ces crêpes, n'importe
quel reste de rôti de porc, de veau
ou de poulet du dimanche
peut faire l'affaire.
#lesswaste



CRÊPES DE HORTOBÁGY

La recette ?
C'est en p. 72 !

*On l'accompagne d'un café viennois
ou d'un thé "Russian Earl Grey".*



<http://dlhz.be/gateauauxgrainesdepavot>

MÁKLEPÉNY (GÂTEAU AUX GRAINES DE PAVOT)

RECETTE EN EXCLU SUR DELHAIZE.BE



SOUPE D'HIVER AUX CHAMPIGNONS

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



Lipides: 20 g - Glucides: 20 g
Fibres: 9 g - Protéines: 8 g



- 750 g de champignons bruns
- 150 g de champignons "Mélange gastronomique" bio
- 2 oignons
- 1 citron
- 3 c à s de farine
- 4 c à s de crème épaisse
- 1 l de bouillon de légumes Fundo
- 60 g de beurre
- 1 botte d'aneth
- 2 gousses d'ail
- 1 c à c de paprika
- Poivre et sel

- 1 Hachez très finement les oignons et l'ail. Faites-les revenir à feu doux dans une casserole, avec $\frac{2}{3}$ du beurre, la moitié de l'aneth haché et le paprika.
- 2 Taillez les champignons bruns en fines lamelles et ajoutez-les dans la casserole. Faites revenir 2 min, puis saupoudrez-les de farine. Mélangez 2 min, puis arrosez avec le bouillon de légumes. Portez à ébullition et laissez frémir 30 min à feu très doux.
- 3 Coupez les gros champignons du mélange gastronomique en morceaux et retirez les pieds des plus petits. Faites-les revenir à bon feu dans une poêle, avec le reste du beurre. Poivrez et salez.
- 4 Ajoutez le jus du citron dans la soupe et rectifiez l'assaisonnement. Servez bien chaud, en ajoutant 1 c à s de crème épaisse par assiette, ainsi que les champignons poêlés et le reste de l'aneth ciselé.

TOLTÖTT PAPRIKA (POIVRONS FARCIS)

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



Lipides: 43 g - Glucides: 61 g
Fibres: 5 g - Protéines: 31 g



- 500 g de haché de porc bio
- 1 œuf
- 4 grands poivrons doux Ramiro
- 2 oignons
- Les feuilles de 2 branches de céleri
- 1 boîte de tomates pelées en cubes (400 g)
- 200 g de riz basmati
- 1 l d'eau
- 50 g de beurre
- 2 brins de thym
- 2 brins de persil
- 4 gousses d'ail frais
- 2 c à s de paprika
- Poivre et sel

- 1 Faites revenir les oignons hachés, le thym, le persil et les gousses d'ail (entières, pelées) dans une grande sauteuse contenant le beurre fondu, à feu doux.
- 2 Mélangez le haché de porc avec l'œuf, le riz, le paprika, du poivre et du sel. Coupez un chapeau aux poivrons et farcissez-les. Déposez-les sur les oignons, puis ajoutez les tomates, les feuilles de céleri, l'eau et les chapeaux des poivrons. Poivrez et salez. Couvrez et laissez mijoter 50 min à feu doux.
- 3 Servez bien chaud. Vous pouvez éventuellement faire réduire un peu la sauce à feu vif.



**CHÂTEAU
PLANthey-DE-LA-
CROIX**

**France -
Bordeaux**

Le Haut-Médoc couvre 4 682 ha de vignobles au nord de la ville de Bordeaux. Les vins du Haut-Médoc sont des vins rouges généreux, aux notes de mûre et de groseille et aux accents boisés.



**FAUSTINO V
RESERVA**

Espagne - Rioja
Bodegas Faustino est l'une des maisons de vin les plus remarquables du Rioja. Au nez, des arômes intenses, bien intégrés, aux notes de fûts et de fruits doux. Étonnamment équilibré dans l'ensemble.

CRÊPES DE HORTOBÁGY

⌚ 30 MIN + 2 H DE CUISSON 🍴 FACILE

💰 €€€ 👤 4 PERS.



Lipides: 52 g - Glucides: 57 g
Fibres: 3 g - Protéines: 45 g



- 500 g de spiraling de porc
- 100 g de lardons fumés
- 1 tomate
- 1 poivron rouge
- 1 oignon
- 1 c à s de liant express pour sauces blanches
- 1 dl de crème épaisse
- 5 dl d'eau
- 1 c à s d'huile d'olive
- 1 brin de thym
- 1 brin de romarin
- 4 brins de persil plat
- 1 c à s de paprika
- Poivre et sel

Pour les crêpes :

- 2 œufs
- 240 g de farine fermentante
- 5 dl de lait
- 5 c à s d'huile d'olive
- Poivre et sel

- 1 Faites revenir les lardons à feu doux dans une sauteuse avec l'huile d'olive. Quand ils ont rendu du gras, ajoutez le spiraling taillé en dés et faites-les dorer à feu vif avec le thym et le romarin. Retirez-les de la sauteuse et mettez à leur place l'oignon émincé, le poivron épépiné et taillé en lamelles, la tomate coupée en gros dés et le paprika. Faites revenir 5 min à bon feu. Remettez la viande dans la sauteuse, ajoutez l'eau, couvrez et laissez mijoter 2 h à feu doux.
- 2 Préparez les crêpes : délayez la farine en y ajoutant progressivement le lait. Ajoutez les œufs et la moitié d'huile d'olive. Poivrez et salez. Cuisez 8 crêpes comme d'habitude, avec le reste de l'huile d'olive.
- 3 La préparation à la viande étant cuite, égouttez-la et versez le jus de cuisson dans un poêlon. Émiettez grossièrement les morceaux de spiraling. Ajoutez un peu de sauce pour obtenir une farce pas trop sèche. Tenez-la au chaud. Ajoutez le liant express dans le poêlon et portez à ébullition. Joignez la crème et rectifiez l'assaisonnement.
- 4 Réchauffez les crêpes et répartissez-y la farce, au centre. Enroulez-les ou pliez-les en paquets. Nappez-les de sauce et servez, décoré de persil.

Astuce En version express, remplacez le spiraling par du haché (de porc, de bœuf ou de poulet). Il suffit alors de le faire rissoler avec les légumes, puis de laisser mijoter le tout 15 min.



FROMAGE #1 OUDENDIJK VIEUX

*Un délice avec du pain de seigle
Delhaize*

AFFINAGE 12 mois
COULEUR Jaune foncé
GOÛT Piquant et relevé



FROMAGE #2 OUDENDIJK MI-VIEUX

*Un délice avec du pain de campagne
Delhaize*

AFFINAGE 5 mois
COULEUR Jaune doré
GOÛT Plein de caractère et crémeux



FROMAGE #3 OUDENDIJK JEUNE

*Un délice avec des sandwichs
Delhaize*

AFFINAGE 5 semaines
COULEUR Jaune clair
GOÛT Doux et frais

Testés pour vous : 6 FROMAGES OUDENDIJK

PARMI LES FROMAGES DU NORD DE LA HOLLANDE, L'OUDENDIJK FAIT FIGURE DE RÉFÉRENCE. CONDITIONNÉS DANS UN EMBALLAGE PRATIQUE INCLUANT 2 COUCHES DONT CHACUNE COMPREND 3 TRANCHES, CES FROMAGES UNIQUES SE CARACTÉRISENT PAR LEUR FABRICATION ARTISANALE ET LEUR AFFINAGE SUR DES PLANCHES EN BOIS. LE PETIT PLUS ? CES FROMAGES SONT FABRIQUÉS DANS LE PUR RESPECT DES VACHES, DES AGRICULTEURS ET DE LA PLANÈTE.



FROMAGE #4 OUDENDIJK JEUNE LIGHT

*Un délice avec du pain 6 céréales
Delhaize*

AFFINAGE 5 semaines
COULEUR Jaune clair
GOÛT Doux et léger



FROMAGE #5 OUDENDIJK CUMIN

*Un délice avec du pain recuit
Delhaize*

AFFINAGE 5 semaines
COULEUR Jaune tacheté
GOÛT Délicieusement épicé



FROMAGE #6 OUDENDIJK MOUTARDE

*Un délice avec du pain ardennais
Delhaize*

AFFINAGE 5 semaines
COULEUR Jaune tacheté
GOÛT Délicieusement relevé

RETROUVEZ LES FROMAGES D'OUDENDIJK AU RAYON CRÈMERIE DE VOTRE DELHAIZE PRÉFÉRÉ.

Knorr
SINCE 1838

Assaisonnez vos plats
avec une goutte de bouillon



NOUVEAUX

**LE PLAISIR DE
CUISINER
AVEC KNORR.**

Découvrez plus de recettes
sur www.knorr.be



BOUILLON

La recette maison



LES CLASSIQUES À BASE D'UN BON BOUILLON

→ Soupe
Pot-au-feu
.....
Chowder
Navarin d'agneau
.....
Fabada
Dahl
.....
Kedgeree
Risotto

Step by step BOUILLON DE POULE



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



1 Mettez 1 poulet, 800 g de légumes coupés en morceaux, 1 bouquet garni, $\frac{1}{2}$ c à s de poivre noir en grains et du sel dans une cocotte.



2 Couvrez d'eau, portez à ébullition et laissez frémir 2 h, en écumant de temps en temps et en ajoutant de l'eau pour que tout reste immergé.



3 Filtrez le bouillon et dégraissez-le en déposant du papier absorbant sur la surface ou en faisant figer le gras quelques heures au frigo. Vous n'aurez ensuite plus qu'à le retirer.

Astuce Utilisez le bouillon comme base pour vos soupes et sauces. Et le poulet ? Émiettez sa chair tendre dans votre soupe de légumes ou préparez un vol-au-vent classique.



Plus de goût ? Le petit truc en plus !

Pour un bouillon de légumes super riche, faites d'abord revenir les légumes dans une casserole dans un peu de beurre ou d'huile d'olive. Ajoutez l'eau et laissez cuire 1 heure au lieu de 2 heures.

3 variantes du bouillon

1

Champignons

Pas besoin d'ajouter d'autres légumes. Un bouillon avec des champignons est déjà intense en goût ! Il suffit de les hacher, de les étuver et d'y ajouter de l'eau. Laissez mijoter 20 min avec un bouquet garni. Salez et poivrez.

2

Cosses & fenouil

Ne jetez pas vos cosses de petits pois dans le compost, faites-en une soupe. Un bouillon de cosses avec du fenouil est la base du risi e bisi : un riz aux petits pois à la vénitienne.

3

Shiitakés & champignons

Une combinaison de champignons séchés et de miso qui forme la base idéale d'une soupe aux nouilles asiatique.

Pour booster la saveur de votre bouillon, remplacez le sel par de la sauce soja et ajoutez la croûte de parmesan que vous vouliez jeter (#lesswaste), des lentilles, des shiitakés ou un peu de Marmite.

PLUS DE RECETTES DE BOUILLON ?

Rendez-vous sur
www.delhaize.be/recettes



#TAKEITEASY



Bouillon de légumes My Menu

Préparez un bouillon en un tour de main avec ce colis frais de My Menu by Delhaize Extra. Coupez les légumes en julienne et faites-les revenir doucement dans de l'huile d'olive. Ajoutez 1 l d'eau et des herbes, portez à ébullition et laissez cuire pendant ± 30 min à feu doux. Salez, poivrez et filtrez le bouillon. Votre bouillon frais est prêt à l'emploi.



BOUILLON : LA BASE

Tout chef amateur le sait : le meilleur bouillon, c'est le bouillon fait maison. Tout ce qu'il faut, c'est un peu de temps et des restes. Des restes ? Oui, tout ce qui traîne dans le bac à légumes de votre frigo. Selon le type de bouillon, choisissez différents légumes : salade, concombre, tomates, poivrons rouges ou jaunes, courgettes, haricots, chou, paksoi, céleri-rave, maïs ou pieds de champignon.

CARNIVORE ? #NOWASTE

Il n'y a pas que le bouillon de légumes dans la vie. L'autre bouillon le plus courant est sans doute le bouillon de poule. En plus du bouillon de légumes ou de poule, il en existe bien d'autres comme le bouillon de poisson ou de viande. Votre poissonnier vous donnera des arêtes et des têtes de poisson (p.ex de barbu, turbot et sole) et votre boucher, de la viande à bouillir sur os. Tous deux adorent aussi le #nowaste.

Astuce Quels sont les légumes qui feront votre prochain bouillon maison ? Inspectez le bac à légumes de votre frigo et suivez le calendrier des saisons.

LES LÉGUMES À ÉVITER

Certains légumes vont affecter la transparence de votre bouillon, comme la pomme de terre ou le potiron. D'autres légumes ont un goût un peu trop terreux (la betterave rouge), amer (le chicon) ou sulfurique (les épinards).

ET POCC !

POUR NE JAMAIS OUBLIER QUELS LÉGUMES ON MET DANS UN BOUILLON CLASSIQUE, RETENEZ POCC. CE SONT LES PREMIÈRES LETTRES DE POIREAU, OIGNON, CAROTTE ET CÉLERI.


Jeroen De Pauw
CHEF CHEZ DELHAIZE

• **Vous le connaissez peut-être de...** ses émissions culinaires sur njam! comme Barbecue d'hiver ou Tables d'été. Il a aussi conçu APERO : un sac qui contient tout ce qu'il faut pour un apéro gourmand pour 4 personnes : une sélection de grignotages et une bonne bouteille de vin.
<https://canape-apero.be>

• **Aime...** les pâtes aux champignons des bois

• **N'aime pas...** la langue de bœuf !

• **Chef préféré**
 Gennaro Contaldo



HELP !

On fait quoi *des restes de fromage* ?

Vous avez organisé une soirée fondue, raclette ou cheese & wine ? Il n'y a plus de vin (tiens !), mais il reste du fromage. On jette ou on recycle ? Notre chef Jeroen a sa petite idée !

JEROEN : "Le fromage vaut de l'or. Sa fabrication demande du savoir-faire et du temps. Et puis, ce n'est pas un ingrédient bon marché. Raison de plus pour consommer votre fromage jusqu'à la dernière croûte. Ce n'est même pas une idée saugrenue parce que le fromage peut rehausser de nombreux plats classiques. Pensez p. ex. à une simple omelette, un croque-monsieur ou une sauce pour les pâtes... N'achetez pas de fromage spécialement pour cela, utilisez vos restes de fromage."

"On peut congeler le fromage ?"

JEROEN : "Bien sûr ! Vous ne devez pas utiliser vos restes de fromage tout de suite. Vous pouvez les congeler pour plus tard. Glissez-les dans un sachet ou une boîte en plastique pour qu'ils ne prennent pas l'odeur d'autres aliments et pour éviter la formation de cristaux de glace qui peuvent dénaturer sa structure. J'ai toujours une croûte de parmesan dans mon congélateur. C'est parfait pour infuser une vinaigrette, un minestrone ou un risotto. Ça donne une note salée succulente."

"Quelles croûtes de fromage sont comestibles ?"

JEROEN : "On peut manger la plupart des croûtes de fromage. Surtout

les croûtes fleuries comme celles du brie ou du camembert. Ainsi que la croûte des fromages persillés. Attention : il y a parfois une étiquette collée sur la croûte, ouvrez l'œil avant de l'engloutir. Dans les fromages mi-durs, comme le gouda ou la raclette, on ne mange pas la croûte. Ces fromages sont généralement recouverts d'un film plastique qui leur évite de dessécher pendant leur affinage. La vraie croûte de fromage sous la couche de plastique est par contre comestible."



3 recettes rapides avec des restes de fromage

• **CREPPELLE :** une crêpe italienne à laquelle on ajoute toutes sortes de restes de fromages italiens onctueux.

• **CACIO E PEPE :** un plat de pâtes classique avec de l'huile d'olive, des restes de pecorino et du poivre noir. *E Basta !*

• **MAC'N CHEESE :** on le prépare normalement avec du cheddar, mais c'est très bon aussi avec un reste de fromage à raclette.



Épargnez* & RECEVEZ JUSQU'À 10€ REMBOURSÉS !

ACTION VALABLE JUSQU'AU 31/08/2020

COMMENT PARTICIPER :

- 1/ Achetez chez Delhaize jusqu'au 31/08/2020 inclus les produits participants*.
- 2/ Participez et connectez-vous sur WWW.ENTREMONT-WIN.BE avant le 31/08/2020 et suivez les instructions.
- 3/ Prenez une photo de votre ticket de caisse entier avec la date d'achat et le(s) produit(s) acheté(s) entouré(s) et téléchargez-la.



2 PRODUITS*
= 1,50 €

6 PRODUITS*
= 7 €

4 PRODUITS*
= 3,5 €

8 PRODUITS*
= 10 €



PARTICIPEZ ET CONNECTEZ-VOUS SUR WWW.ENTREMONT-WIN.BE

*À l'achat des produits participants : EntreMont Emmental râpé 3x70g, 300g, Spécial gratin 180g, Spécial Pasta 180g, Emmental tranches 150g, Emmental portion caractère 220g, Dégustation portion 250g, Comté portion 200g.

Action valable uniquement en Belgique et au Grand-Duché de Luxembourg. Remboursement sur compte bancaire (correspondant au palier atteint) dans les 6 semaines qui suivent la réception de la demande conforme.

BIEN CONSERVER pour encore plus PROFITER

Le Belge jette en moyenne
15 à 25 kg d'aliments par an.
On voudrait que ça change.
Vous aussi ? On vous donne
5 techniques pour mieux
conserver vos aliments.
#lesswaste #moretaste

ÉTIQUETEZ TOUT CE QUE
VOUS CONSERVEZ POUR
SAVOIR EXACTEMENT
COMBIEN DE TEMPS VOUS
POUVEZ LE CONSERVER.



Réfrigération

Durée de conservation : 2 à 3 jours

Température idéale : 4 °C

Avantage : disponible tout de suite

Bon à savoir

Les restes se conservent 2 à 3 jours au frigo dans un récipient/sachet fermé. Pour d'autres produits, vérifiez la date sur l'emballage.

Les produits frais les plus courants chez Delhaize :

les laitages, la pâtisserie, les légumes prêt-à-manger...

Congélation

Durée de conservation : 3 à 9 mois

Température idéale : -18 °C

Avantage : de (plus) grandes quantités

Bon à savoir

Les produits crus (comme le haché de poulet) se conservent pendant 3 mois, les produits préparés 6 mois et les fruits et légumes jusqu'à 9 mois.

Les produits surgelés les plus courants chez Delhaize :

les légumes et les repas prêts-à-manger... et les glaces !

Fermentation

Durée de conservation : max. 1 an

Température idéale : température ambiante

Avantage : plus de goût

Bon à savoir

On peut fermenter de diverses manières. Le principe de base ? On ajoute un ingrédient de fermentation (p. ex. une levure ou des bactéries) à un aliment pour démarrer la fermentation. Elle doit ceci dit durer un certain temps et se passer dans les meilleures conditions. Suivez bien les recettes !

Les produits fermentés les plus courants chez Delhaize :

le yaourt, le fromage, le kombucha, la bière...

Stérilisation

Durée de conservation : des années

Température idéale : température ambiante

Avantage : économique

Bon à savoir : stériliser des aliments se fait par un réchauffement à haute température qui varie d'un produit à l'autre. Le produit est ensuite conservé à l'abri de l'air et/ou de la lumière en brique, conserve ou bocal de verre.

Les produits stérilisés les plus courants chez Delhaize :

les légumes et fruits en conserve ou bocal.

Découvrez notre nouvelle gamme de plats des chefs sous vide en page suivante !

FAQ

C'est quoi, la règle des 2 heures ?

Comme la règle des 5 secondes qui dit qu'on ne peut plus manger ce qui est tombé par terre (c'est en tout cas ce que nous faisons croire à nos enfants), il est déconseillé de refroidir ou congeler des restes qui ont passé 2 heures à température ambiante pour être mangés plus tard. Pourquoi ? Parce qu'après ± 2 heures, des bactéries se sont formées et qu'il n'est plus sûr de consommer ces aliments.

Bon à savoir

Les bactéries se développent particulièrement bien entre 30 et 40 °C. Certaines bactéries sont capables de se multiplier par deux toutes les 20 minutes à cette température. Elles peuvent aussi se reproduire à des températures inférieures ou supérieures. C'est pourquoi tous les aliments périssables – comme les restes – doivent se conserver au frigo, idéalement à 4 °C.

Sous vide

Durée de conservation : x 2 au frigo ou au congélateur

Avantage : pas de perte de goût. Au contraire...

Bon à savoir

Il existe des aspirateurs sous vide pour la maison, mais c'est un peu fastidieux !

Les produits sous vide les plus courants chez Delhaize :

les repas sous vide de nos grands chefs belges (voir p. 82) !

Les 3 avantages DE LA CUISINE SOUS VIDE

Depuis peu, on trouve chez Delhaize des nouveaux plats tout prêts cuits sous vide. Les avantages de cette technique de cuisson ? En voici 3 !

1

Une affaire de calcul

Étant donné que l'on peut régler la température avec précision, on peut déterminer le temps de cuisson exact et idéal. Le rêve pour les maniaques en cuisine.

Astuce On peut automatiquement régler la température avec l'appareil sous vide ou un thermomètre de cuisine (que l'on glisse dans un récipient avec de l'eau).

2

Une bombe de saveurs

Comme le jus est bien préservé, le goût aussi ! Vous pouvez ajouter des assaisonnements pour relever encore la saveur de votre ingrédient de base comme du poivre, (un peu) de sel, des épices, des légumes et de l'huile (d'olive).

Je veux goûter

RAYON PLATS PRÉPARÉS

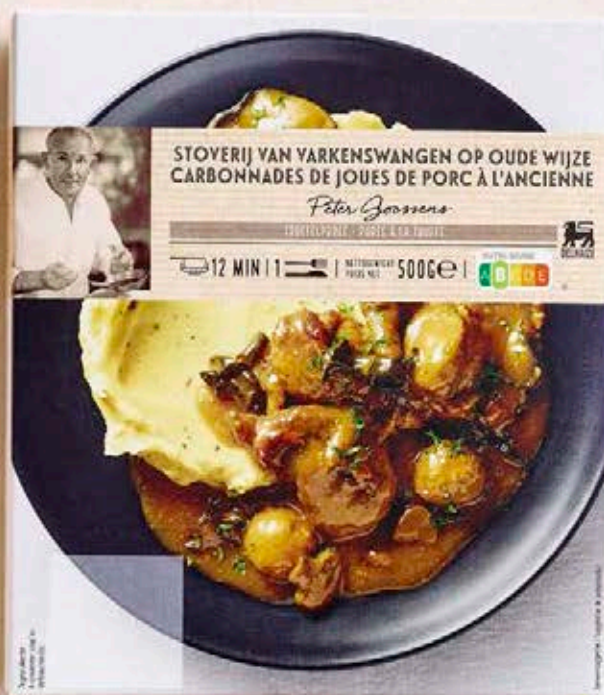
Découvrez notre nouvelle gamme de repas trois étoiles

3

Délicieusement juteux

Vu que les ingrédients sont emballés sous vide dans une poche spéciale, pas une goutte de jus ne se perd pendant la cuisson. Une aubaine pour les ingrédients qui ont tendance à vite dessécher, comme le poulet ou le poisson.

Astuce On peut rapidement dorer les ingrédients à la poêle (après le bain-marie) pour leur donner une jolie croûte dorée.



← Les carbonnades de Peter Goossens sont à tomber. Dans cette version de luxe, le chef utilise des joutes de porc tendres, des boulettes, des champignons des bois et de la bière brune Petrus Oud. Et la purée ? Elle est parfumée à la truffe ! Mmm !

Astuce La meilleure des purées se prépare sous vide avec des pommes de terre, du beurre, du lait (battu), du poivre, du sel et un peu de noix de muscade.

#HELLOLESMOTIVÉSDUMIEUX

Tenez nos promos 1+1 à l'œil et remplissez votre frigo ou placards.



ProActiv®

COMMENCEZ 2020 AVEC DE BONNES RÉOLUTIONS
ET RÉDUISEZ VOTRE
CHOLESTÉROL



30g

par jour pour
une dose
optimale

Becel ProActiv contient des stérols végétaux qui réduisent activement le cholestérol.

EN COLLABORATION AVEC

LIGUE CARDIOLOGIQUE BELGE ASBL



* Une portion quotidienne de 30 g de ProActiv peut réduire votre taux de cholestérol de 7 à 10% en 3 semaines.

Becel ProActiv Original est une margarine enrichie en stérols végétaux qui réduisent le cholestérol de 7 à 10 % en 2 à 3 semaines, pour une consommation quotidienne de stérols végétaux comprise entre 1.5 et 2.4 g, dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée et d'un mode de vie sain. Une cholestérolémie élevée constitue un facteur de risque de développement d'une maladie cardiaque coronarienne. Il existe d'autres facteurs de risque qu'il est également important de surveiller. Ce produit n'est pas destiné aux personnes qui ne doivent pas contrôler leur taux de cholestérol sanguin. Voir modalités sur les emballages et sur www.reduisonslecholesterol.be

Un p'tit effort en cuisine,

UNE SEMAINE DE BONS REPAS

AU TOTAL
±2 h

5
REPAS

4
PERS.



Lundi

**RÔTI DE PORC IBERICO AUX LÉGUMES
ET AUX GRENAILLES RÔTIES**

Mardi

**BOULETTES SAUCE TOMATE AUX OLIVES,
RIZ SAUTÉ AU CHOU-FLEUR**

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.

**Mercredi****CURRY DE POULET AUX LENTILLES****Jeudi****GRATIN DE CHOU-FLEUR
AU CRUMBLE À LA ROQUETTE**

Les recettes ?
C'est par ici ! →

Vendredi**SKREI PANÉ, STOEMP AUX POIREAUX
ET SAUCE AU COCO**

PRÊT(E) ? LET'S PREP !

MES LISTES DE COURSES

INGRÉDIENTS DU RAYON FRAIS

- 2 rôti long de porc Iberico (± 750 g)
- 600 g de haché de porc et veau sans épices
- 400 g de haché de poulet
- 700 g de skrei (ou de dos de cabillaud)
- 2 œufs
- 1 botte de poireaux
- 1 paksoi
- 650 g de carottes bio
- 2 choux-fleurs
- 1 botte d'oignons jeunes
- 100 g de roquette
- 2 kg d'oignons
- 1 citron
- 4 citrons verts
- 150 g d'olives vertes Bella Di Cerignola
- 80 g de tapenade aux tomates séchées
- 1,6 kg de pommes de terre farineuses
- 800 g de grenailles
- 40 g de noisettes
- 300 g de parmesan
- 2,5 dl de crème fraîche
- 2,2 dl de fond de veau brun frais
- 150 g de beurre
- 1 botte de coriandre
- 1 botte de basilic thaï
- 6 brins de thym
- 6 brins de romarin
- 6 brins d'origan
- 5 cm de gingembre
- 1 tige de citronnelle
- 1 piment rouge

INGRÉDIENTS DU RAYON ÉPICERIE

- 5 boîtes de tomates pelées en cubes bio (5 x 400 g)
- 250 g de lentilles blondes bio
- 240 g de riz basmati
- 200 g de flocons d'avoine
- 100 g de panko
- 1 l de lait de coco
- 4 dl d'huile d'olive
- 7 c à s de cumin en poudre
- 4 c à s de coriandre en poudre
- 5 c à s de curcuma
- Poivre de Cayenne
- Fleur de sel
- Poivre et sel

***Sauf indication contraire, toutes les préparations sont à mettre dans des récipients hermétiques. Laissez bien refroidir, fermez et mettez au frigo ou au congélateur, selon les cas.**

❶ Cuisez les pommes de terre épluchées et coupées en morceaux 20 à 25 min dans de l'eau bouillante, puis égouttez-les.

❷ Cuisez les lentilles selon les instructions sur l'emballage. Retirez du feu et couvrez.

❸ Réservez 8 oignons. Émincez le reste et faites revenir 15 min à feu doux dans une grande poêle, avec 4 c à s d'huile d'olive. Poivrez et salez.

❹ Portez une très grande casserole d'eau à ébullition et cuisez-y les légumes les uns après les autres, en les récupérant avec une écumoire. Poireaux : supprimez le vert et coupez-les en 3, puis en 2 dans l'épaisseur. Cuisez-les 10 min, puis plongez-les dans de l'eau glacée. Mettez-en la moitié dans un récipient hermétique et réservez le reste.

❺ Supprimez le talon du paksoi, coupez-le en 2 et plongez le blanc dans la casserole. Après 2 min, ajoutez le vert et poursuivez la cuisson 2 min. Plongez-les dans de l'eau glacée. Mettez-les dans un récipient hermétique.

❻ Coupez les carottes en 2 sur la longueur, puis en tronçons. Cuisez-les 10 min dans de l'eau bouillante. Égouttez-les et rafraîchissez-les à l'eau froide. Mettez une moitié dans le récipient contenant les poireaux et rangez-le au frigo*. Mettez l'autre moitié dans le récipient contenant le paksoi.

❼ Prélevez les feuilles des choux-fleurs, recoupez-les un peu et fendez en 2 la partie la plus épaisse des côtes. Cuisez-les 4 min dans de l'eau bouillante, puis plongez-les dans de l'eau glacée.

❽ Coupez les choux-fleurs en petits bouquets et cuisez-les 10 min dans de l'eau bouillante, puis plongez-les dans de l'eau glacée. Mélangez-les avec les feuilles cuites. Mettez ¼ de ce mélange dans le récipient contenant le paksoi et les carottes*. Mettez au frigo. Mélangez le reste avec les oignons rissolés et divisez en 2 parts*. Rangez-en une au frigo et l'autre au congélateur.

❾ Écrasez les pommes de terre avec le beurre et 1 dl d'huile d'olive. Divisez en 2 parts. Mélangez la moitié des poireaux réservés avec 1 part de purée. Mettez dans un récipient hermétique, recouvrez avec le reste des poireaux* et rangez au congélateur.

❿ Mélangez l'autre part de purée avec la moitié de la roquette hachée*. Rangez au congélateur.

⓫ Faites revenir 4 oignons émincés dans une cocotte, avec 4 c à s d'huile d'olive, 2 c à s de cumin et la coriandre en poudre. Après 5 min, ajoutez le haché de poulet et faites revenir jusqu'à ce que tout soit doré. Ajoutez 2 boîtes de tomates en cubes,

le curcuma, du poivre de Cayenne (selon vos goûts) et la moitié du lait de coco. Laissez mijoter 15 min. Ajoutez le jus du citron et celui du gingembre (râpé et pressé entre vos doigts), ainsi que les lentilles égouttées*. Rangez au frigo.

⓬ Faites revenir 4 oignons émincés dans une large cocotte, avec 4 c à s d'huile d'olive et 4 c à s de cumin. Après 5 min, ajoutez 3 boîtes de tomates en cubes, du poivre de Cayenne et les olives vertes. Laissez mijoter 25 min. Hachez finement les oignons jeunes et la moitié de la coriandre fraîche. Mélangez-les avec le haché de porc et veau, 1 c à s de cumin, du poivre et du sel. Façonnez des boulettes et déposez-les sur la sauce. Couvrez et laissez mijoter 10 min*. Rangez au frigo.

⓭ Cuisez la moitié du riz selon les instructions sur l'emballage. Rangez au frigo.

⓮ Préchauffez le four à 200 °C. Couvrez une plaque de four de papier cuisson et disposez-y les grenailles coupées en 2, côté coupé vers le bas. Arrosez de 2 c à s d'huile d'olive et cuisez-les 15 min. Mettez-les dans un récipient hermétique avec 2 brins de thym, d'origan et de romarin*. Rangez au frigo.

⓯ Efficuilez 2 brins de thym, d'origan et de romarin. Passez-les au mixeur avec la tapenade aux tomates séchées. Mettez la moitié dans un petit récipient, fermez et mettez au frigo. Étalez le reste sur 1 rôti de porc, posez l'autre rôti dessus et ajoutez 2 brins de thym, d'origan et de romarin. Ficelez le tout et faites saisir 5 min par face, à bon feu, dans une cocotte, avec 2 c à s d'huile d'olive. Couvrez et poursuivez la cuisson 15 min à feu doux*. Rangez au frigo.

⓰ Mélangez l'autre moitié de la roquette grossièrement hachée, 2 c à s d'huile d'olive, 200 g de parmesan râpé, les flocons d'avoine et le panko. Étalez sur une plaque de four recouverte de papier cuisson et faites dorer 8 min, à 200 °C. Laissez refroidir complètement et rangez dans un récipient hermétique. Conservez à température ambiante.

⓱ Versez le reste du lait de coco dans un récipient hermétique. Ajoutez le jus de 2 citrons verts, le piment rouge entier fendu et épépiné, la tige de citronnelle entière fendue et 1 c à s d'huile d'olive*. Mettez au congélateur.

⓲ Coupez le poisson en 4 portions, mettez-les dans un récipient hermétique, ajoutez 1 citron vert en rondelles et arrosez de 4 c à s d'huile d'olive*. Mettez au congélateur.

Lundi

Rôti de porc Iberico aux légumes et aux grenailles rôties



RECETTE COMPLÈTE SUR DELHAIZE.BE

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

Préchauffez le four à 160 °C. Mélangez les grenailles avec de la fleur de sel et disposez-les dans un grand plat, autour du rôti. Ajoutez les légumes (carottes et poireaux). Mélangez la préparation à base de tapenade de tomates avec le fond de veau frais. Arrosez-en tous les ingrédients et faites cuire 15 min au four. Retirez la ficelle du rôti, taillez-le en tranches et servez bien chaud.



Lipides: 23 g - Glucides: 41 g
Fibres: 9 g - Protéines: 54 g



Mandi

**Boulettes sauce tomate aux olives,
riz sauté au chou-fleur**



 **RECETTE COMPLÈTE SUR DELHAIZE.BE**

 10 MIN  FACILE  €€€  4 PERS.

Réchauffez les boulettes à feu doux. Faites chauffer 4 c à s d'huile d'olive dans une grande poêle et faites-y revenir à feu vif le riz, ainsi que le mix d'oignons, chou-fleur et feuilles. Rectifiez l'assaisonnement et servez.



Lipides : 48 g - Glucides : 68 g
Fibres : 11 g - Protéines : 39 g



Mercredi

Curry de poulet aux lentilles



RECETTE COMPLÈTE SUR DELHAIZE.BE

⌚ 15 MIN 🏠 FACILE 💰 €€€ 👤 4 PERS.

Faites cuire 240 g de riz basmati selon les instructions sur l'emballage. Réchauffez le curry à feu doux avec les légumes (paksoi, carottes et chou-fleur) ou réchauffez ces derniers séparément, à la vapeur ou au micro-ondes. Servez le tout bien chaud, décoré de coriandre fraîche.



METTEZ LA PURÉE À LA ROQUETTE AINSI QUE LE MÉLANGE D'OIGNONS, CHOU-FLEUR ET SES FEUILLES AU FRIGO AFIN QU'ILS DÉGÈLENT DOUCEMENT POUR LE LENDEMAIN.



903
CAL
PORT

Lipides: 31 g - Glucides: 93 g
Fibres: 24 g - Protéines: 43 g



Tendi

Gratin de chou-fleur au crumble à la roquette



RECETTE COMPLÈTE SUR DELHAIZE.BE

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

Préchauffez le four à 180 °C. Étalez la purée à la roquette dans le fond d'un plat à four. Recouvrez-la avec le mélange d'oignons, de chou-fleur et ses feuilles. Battez les œufs avec la crème, 100 g de parmesan râpé, du poivre et du sel. Versez sur les légumes, recouvrez avec la moitié du crumble auquel vous aurez ajouté les noisettes grossièrement hachées et faites dorer 30 min au four.



METTEZ LE POISSON, LE STOEMP AUX POIREAUX ET LA SAUCE AU COCO AU FRIGO AFIN QU'ILS DÉGÈLENT DOUCEMENT POUR LE LENDEMAIN.



900
KCAL
PORT

Lipides: 61 g - Glucides: 49 g
Fibres: 10 g - Protéines: 33 g



Vendredi

**Skrei pané, stoemp aux poireaux
et sauce au coco**



<http://dlhz.be/skreipane>

RECETTE COMPLÈTE SUR DELHAIZE.BE

⌚ 15 MIN 🍴 FACILE 💰 €€€ 👤 4 PERS.

Préchauffez le four à 200 °C. Déposez le poisson huilé dans un plat, poivrez et salez, puis recouvrez-le avec le reste du crumble. Faites cuire 8 min au four. Réchauffez la sauce et le stoemp à feu doux. Rectifiez les assaisonnements. Servez le tout bien chaud, décoré de citron vert et de basilic thaï. Servez bien chaud.

1204
KCAL
PORT

Lipides: 86 g - Glucides: 53 g
Fibres: 7 g - Protéines: 51 g



DES TACOS

trop chou !

Trop riches, les tacos ? Pas dans leur version Morane. Chou-fleur, fruits exotiques, épices... vous allez craquer pour ses mélanges de saveurs et de textures.

TACOS DE CHOU-FLEUR ÉPICÉS

⌚ 30 MIN 🍴 FACILE 💰 €€€ 👤 4 PERS.



577
KCAL
POUR

Lipides : 22 g - Glucides : 66 g
Fibres : 12 g - Protéines : 21 g



- 200 g de dés Quorn
- 1 gros chou-fleur
- ½ ananas
- ½ mangue
- ½ grenade
- 1 citron vert
- 12 mini tortillas Santa Maria
- 100 g de feta
- 3 c à s de vinaigre de cidre
- 2 c à s d'huile d'olive
- 6 brins de persil
- 2 gousses d'ail
- ½ c à c de chili en poudre
- 2 c à c de paprika
- 1 c à c de cumin en poudre
- Poivre et sel

1 Faites revenir les gousses d'ail pressées à feu doux dans une grande poêle contenant l'huile. Après 2 min, ajoutez les dés Quorn, ainsi que le chou-fleur séparé en petits bouquets, le chili, le paprika et le cumin. Faites revenir pendant 6 à 7 min à feu modéré.

2 Taillez l'ananas et la mangue en dés. Ajoutez-les dans la poêle. Arrosez de vinaigre et poursuivez la cuisson 5 min à feu modéré. Ajoutez le jus de ½ citron vert et 2 brins de persil hachés. Rectifiez l'assaisonnement.

3 Réchauffez les mini tortillas selon les instructions sur l'emballage. Garnissez-les avec la préparation et parsemez avec le reste du persil haché, la feta émietlée et des grains de grenade. Servez avec des quartiers de citron vert.

Astuce Super aussi avec un peu de chou rouge vinaigré en garniture.



Vous pouvez aussi remplacer les dés de Quorn par des dés de poulet p. ex.

3 astuces

pour que les motivés
du mieux cuisinent
plus équilibré

1 MANGEZ DES PROTÉINES VÉGÉTALES

Essayez de remplacer la viande par des protéines végétales au moins une fois par semaine.

2 SOYEZ CRÉATIFS AVEC LES ÉPICES

Il n'y a pas que le sel et le poivre en cuisine : paprika, cumin, chili, gingembre, safran, curcuma...

3 CUISEZ SANS MATIÈRE GRASSE

Micro-ondes, poêle antiadhésive, cuit-vapeur... ils vous facilitent la vie et permettent de zapper le beurre de cuisson.



QUI EST @SIMPLY.MORANE ?

Morane (25 ans) est belge, diététicienne et nutritionniste. Passionnée de cuisine et de sport, elle partage avec ses plus de 12 000 fans ses conseils et recettes pour manger équilibré, en n'oubliant pas de se faire plaisir. Une gourmande qui a de la suite dans les idées. On l'adore !

Tendance à la une : POUR NOURRIR LES CHEVEUX AFFAMÉS*

Fructis a développé **Hair Food** : une routine végétane qui offre à vos cheveux les nutriments dont ils ont besoin. Le tout, grâce à des **shampooings et après-shampooings** composés à **98% d'ingrédients d'origine naturelle** dont la banane, la papaye et l'aloe vera. Parfait pour réparer, hydrater, nourrir et lisser les cheveux affamés.

LES BIENFAITS DE...

LA BANANE



NOURRIT
LES CHEVEUX SECS

L'ALOE VERA



HYDRATE
LES CHEVEUX NORMAUX

LA PAPAYE



RÉPARE
LES CHEVEUX ABÎMÉS

MASQUE 3 EN 1 :

- 1 Un après-shampooing
- 2 Un masque
- 3 Un soin sans rinçage

DÉCOUVREZ MAINTENANT TOUTE LA GAMME HAIR FOOD :



SHAMPOOING - APRÈS-SHAMPOOING



SHAMPOOING - APRÈS-SHAMPOOING



SHAMPOOING - APRÈS-SHAMPOOING



On est ce qu'on mange.

ET C'EST VALABLE AUSSI POUR NOS CHEVEUX.

Procurez-vous le **shampooing et l'après-shampooing Hair Food de Fructis** et testez cette nouvelle routine végétane naturelle tout spécialement conçue pour nourrir vos cheveux. Résultat ? Vos cheveux sont (à nouveau) resplendissants et éclatants de santé.

* les produits FRUCTIS de GARNIER sont des cosmétiques et ne peuvent pas être ingérés.
Formule végétane: ne contient aucun ingrédient d'origine animale ou dérivé *Jusqu'à 96%, à l'exception des après-shampooings à la papaye et à l'aloe vera.
Les produits Fructis seront disponibles à partir du 23/01 en magasin.



FRUCTIS HAIR FOOD MENU

LA NOUVELLE FAÇON DE NOURRIR LES CHEVEUX AFFAMÉS

new!



YES

VEGAN

YES

BIODEGRADABLE

YES

PLASTIQUE RECYCLABLE

SUPER FRUITS. SUPER HAIR.

by **GARNIER**,
Naturally!

VINS & BIÈRES D'HIVER : LESQUELS CHOISIR ?

Les petits plats d'hiver se combinent à merveille aux vins et bières généreux en goût. Pour accompagner vos menus de saison comme il se doit, c'est par ici !

VIANDE



BERSELLI & GERBINO "SIGNATURE COLLECTION" CABERNET SAUVIGNON 2016

Italie - Puglia

Un cabernet typé avec des tannins corsés, vieilli en fûts de chêne américain, avec d'intenses arômes de vanille et de chocolat.

Plats mijotés.

TANK 7

Une bière Américaine forte et corsée aux arômes fruités et épicés, avec une touche amusante de pamplemousse et agrume.

8,5 % vol. alc.

Viande de bœuf.

DOURO ALTANO BIO 2016

Portugal - Douro

De superbes arômes floraux, avec aussi du fruit rouge. Sa belle structure de goût fruitée évolue vers une finale tout en longueur avec une acidité parfaite.

Plats mijotés.

VOLAILLE

FROMAGE

**GERARD BERTRAND
"CAP INSULA" 2015**
France - Languedoc

Un Languedoc caractéristique
avec un mélange GSM
(grenache, syrah et mourvèdre) :
épicé, fruité et très intense.

Volaille.

**CHABLIS PREMIER
CRU VAILLONS 2017**
France - Bourgogne

Un vin qui
se distingue par
son caractère
raffiné, mais aussi
sa personnalité et
sa puissance.
Il regorge de fruit
et de fraîcheur.

Volaille.

TONGERLO LUX

Une authentique
bière d'abbaye belge
avec refermentation
en bouteille.
D'entrée elle est
veloutée, puis
débouche sur
un goût plein
avec une finale
légèrement sèche.

6,5 % vol. alc.
Volaille.
**CHÂTEAU
"CONSTELLATION"
FENDANT DU VALAIS
2018**
Suisse

Un vin aux arômes
subtils de fleurs
de tilleul et
de mangue, avec
une vivacité de goût
qui se prolonge
par une longueur
exceptionnelle.

Gratins ou raclette.

DELTA IPA

Une bière aux
accents étonnants
de litchis et de fruit
de la passion.
La levure saison et
l'amertume fraîche
mettent de la vie
dans le verre.

6,5 % vol. alc.
Gratins.

**PHILIPPE VIALLET
ROUSSETTE DE
SAVOIE 2018**
France - Savoie

Ce vin d'exception
est à la fois sec,
gras, ample et
présente une
belle acidité.
Arômes typiques de
bonbons à la violette.

Gratins ou raclette.

LES VINS DE SAVOIE DE PHILIPPE VIALLET

Boire des vins de montagne en hiver, c'est un peu la tradition. Et quand ces vins proviennent d'un vigneron aussi talentueux que Philippe Viallet, la tradition a vraiment du bon !

Connue pour ses stations de ski, la Savoie est cette région montagneuse au cœur des Alpes où se côtoient paysages à couper le souffle, traditions, et produits de terroir exceptionnels. Mais c'est aussi une région réputée pour ses vins. Et pour vous offrir les meilleurs vins de Savoie, Delhaize se fournit depuis 30 ans chez Philippe Viallet. Issu d'une famille de vignerons, il est aujourd'hui à la tête de plusieurs des plus belles appellations de la région. Il suffit de parler avec lui pour comprendre que c'est un savoyard généreux, passionné par sa région et par le vin, et en plus, réellement concerné par les questions écologiques. Un homme de tradition, mais qui pratique une agriculture raisonnée, et parle avec beaucoup d'enthousiasme de sa Maison en développement durable.

Cela fait 30 ans que je travaille avec Delhaize. Leur première commande de vins de Savoie date de 1989.

“La Maison Viallet, c'est d'abord une histoire familiale. Racontez-nous...”

PHILIPPE VIALLET : “L'histoire familiale commence en 1966, quand mes parents (Marcel et Yvonne) achètent 2,5 hectares de vignes à Apremont, et passent de pépiniéristes à vignerons. Au début des années 1980, mon frère Pierre et moi-même reprenons le flambeau du domaine, mais très vite, je rêve de faire connaître ces vins de montagne bien au-delà des pistes de ski, et crée, en parallèle, ma propre Maison de vins de Savoie.”

“Quelles sont les particularités de vos vignes ?”

PHILIPPE : “Elles sont à flancs de coteaux et exposées sud/sud-est. C'est l'idéal pour profiter de la chaleur du soleil. Parce que même si la Savoie

bénéficie d'un climat tempéré, en hiver, il fait froid. Quant au sol, il est caillouteux et de type argilo-calcaire. C'est propre à la région, et c'est ce qui donne entre autres leurs caractéristiques aux vins de Savoie.”

“Comment décrire les vins de Savoie à quelqu'un qui ne s'y connaît pas ?”

PHILIPPE : “Je dirais que ce sont des vins de montagne, frais, très aromatiques, et qui se boivent facilement avec tous les plats savoyards, mais aussi avec des plats plus fins, voire gastronomiques, notamment à base de poissons. Et ils sont aussi très bons à l'apéritif. Ce sont des vins simples, originaux, faiblement alcoolisés et... abordables !”

“Votre Maison est en développement durable. Ça signifie quoi ?”

PHILIPPE : “Chaque année, nous investissons dans des aménagements respectueux de l'environnement. Notre meilleur exemple est notre bâtiment de stockage (1 300 m²) : un bâtiment bioclimatique (énergie positive), en bois massif, et équipé de panneaux photovoltaïques. Autre exemple, pour traiter nos effluents (eaux usées), nous avons une station d'épuration qui est reliée à une station de traitement biologique (avec utilisation d'oxygène pur et non de produit chimique - NDLR). Et au niveau des outils de vinification, il y a beaucoup de choses qui sont pensées pour l'environnement, mais c'est plus technique, je ne vais pas vous ennuyer avec ça ! (rire)”

“Un mot sur l'histoire de la Roussette de Savoie ?”

PHILIPPE : “C'est une belle histoire. En 1413, Anne de Lusignan, future épouse de Louis 1er et Duchesse de Savoie, a ramené de Chypre des plants de vigne qui ont été plantés en Savoie. C'est en hommage à son Altesse que les vignerons de l'époque ont appelé ces plants de vigne Roussette de Savoie Altesse.”



Philippe Viallet, un viticulteur fier.



LE MINIGUIDE PRATIQUE

DEPUIS L'ANTIQUITÉ,

la Savoie pratique la culture de la vigne et elle fait partie intégrante du paysage. Flanquées sur les coteaux, les vignes profitent d'un climat tempéré grâce à la proximité des grands lacs.

EN HIVER,

les vins blancs de Savoie sont vifs comme la montagne. Leur fraîcheur et leur petite pointe d'acidité se marient à merveille avec les plats aux fromages de Savoie : raclette, fondue, tartiflette... Mais aussi avec des plats plus raffinés, à base de poisson, ou à l'apéro.

LES CÉPAGES DE PHILIPPE

POUR LES VINS BLANCS

- La jacquère, le cépage traditionnel de Savoie, et le plus répandu
- L'altesse, qui est la base de la Roussette
- Le chardonnay

POUR LES VINS ROUGES

- La mondeuse, un cépage traditionnel de Savoie qui ressemble un peu à la syrah
- Le gamay, le plus répandu
- Le persan, qui est un cépage ancien



PHILIPPE VIALLET ROUSSETTE DE SAVOIE 2018 (BLANC)

Appellation :

Roussette de Savoie AOC

Cépage : 100% Roussanne

En bouche : La roussette de Savoie est un vin blanc tranquille de Savoie. Sec, gras, aux arômes de miel et d'amande, et à la robe jaune clair.

Le chocolat

OÙ ON NE L'ATTEND PAS !

L'hiver vous engourdit ? Réveillez-vous avec des fruits, réchauffez-vous avec du chocolat... Et si on secouait le tout ? Nos chefs ont détourné 3 hits salés de nos soirées cocooning pour en faire ces surprenants desserts chocolatés.

“ LE RESPECT DONNE PLUS DE GOÛT. LE CHOCOLAT DELICATA EST PRÉPARÉ AVEC DU CACAO FAIR TRADE 100% TRAÇABLE. #HELLOLESMOTIVÉSDUMIEUX



Tout est dans la garniture : les copeaux de coco rappellent furieusement ceux du parmesan, les feuilles de menthe font penser au basilic...

**PIZZA AU CHOCOLAT
ET AUX FRUITS**

*La recette ?
C'est en p. 102 !*

PIZZA AU CHOCOLAT ET AUX FRUITS

⌚ 20 MIN + 15 MIN DE CUISSON + 30 MIN DE REFROIDISSEMENT

🍴 FACILE 🍷 €€€ 👤 8 PERS.

312 kcal
Lipides: 15 g - Glucides: 37 g
Fibres: 3 g - Protéines: 5 g



- 250 g de fruits des bois ❄️
- 2 c à s de noix de coco effilée
- 1,5 dl de crème fraîche
- 70 g de Callets Dessert Jacques (ou du chocolat noir culinaire haché)
- 1 c à s de sucre fin
- 1 c à s de sucre impalpable
- 1 petite feuille de gélatine
- 2 brins de menthe

Pour la pâte :

- 200 g de farine fermentante + pour le plan de travail
- 180 g de yaourt nature
- 30 g de Callets Dessert Jacques (ou du chocolat noir culinaire haché)

- 1 Laissez décongeler et égoutter les fruits dans une passoire.
- 2 Faites tremper la feuille de gélatine 5 min dans de l'eau froide. Portez la crème fraîche à ébullition avec le sucre fin. Hors du feu, ajoutez le chocolat et la gélatine essorée. Laissez reposer 2 min, mélangez et versez dans un grand bol. Mettez au frigo.
- 3 Préparez la pâte : préchauffez le four à 200 °C et sortez-en la grille. Sur le plan de travail fariné, mélangez 180 g de farine avec le yaourt et le chocolat fondu (au micro-ondes ou bain-marie), jusqu'à obtention d'une boule de pâte souple et homogène. Ajoutez le reste de la farine si nécessaire. Étalez la pâte au rouleau (± 30 cm de diamètre), déposez-la sur du papier cuisson et faites glisser le tout sur la grille du four. Faites cuire 15 min. Laissez refroidir sur une grille à pâtisserie.
- 4 Au moment de servir, mélangez un peu la crème au chocolat pour l'assouplir et étalez-la sur la pâte. Décorez avec les fruits (entiers ou coupés, selon les cas), les copeaux de coco et les feuilles de menthe. Saupoudrez les bords de sucre impalpable et servez.

Astuce Après quelques minutes de cuisson, la pâte à pizza va se mettre à gonfler par endroits, mais rien de grave : il suffit de piquer quelques fois les bulles avec une fourchette pour que tout rentre dans l'ordre !



CAFÉ LATITUDE 28

Mexique-Colombie-Pérou

Ce café lungo 100% arabica aux légères notes de fruits secs grillés se caractérise par sa douceur et son équilibre.

COMMENT FAIRE VOTRE PIZZA ?



- 1 Mélangez le yaourt, la farine et le chocolat fondu pour en faire une boule souple et homogène.



- 2 Étalez la pâte au rouleau sur du papier cuisson et faites-la cuire 15 min au four. Laissez refroidir.



- 3 Au moment de servir, étalez votre mélange de crème chocolatée.



- 4 Garnissez de fruits, copeaux de coco, feuilles de menthe et saupoudrez les bords de sucre impalpable.

PLUS DE TECHNIQUES DE CHEF ?

Surfez sur
www.delhaize.be



SOUPE CHOCOLAT-BOULETTES

⌚ 10 MIN 🍴 FACILE 💰 €€€ 👤 4 PERS.



206
KCAL
PORT

Lipides: 8 g - Glucides: 28 g
Fibres: 4 g - Protéines: 3 g



- 1 grosse mangue
- 5 dl d'eau de coco
- 100 g de Callets Dessert Jacques (ou de chocolat noir culinaire haché)

1 Portez l'eau de coco à ébullition, retirez du feu et ajoutez le chocolat haché. Laissez reposer 2 min, puis mélangez doucement au fouet.

2 Pelez la mangue et prélevez-y des billes à l'aide d'une cuillère à pomme parisienne. Répartissez-les dans 4 assiettes creuses, versez la "soupe" au chocolat et servez. Accompagnez éventuellement d'une tranche de cake légèrement grillée.

Vous pouvez remplacer l'eau de coco (tout ou en partie) par une boisson à base de coco pour un résultat plus onctueux.



Connaissez-vous votre CAFÉ QUOTIDIEN ?

Si le café est souvent torréfié en Belgique ou dans nos pays voisins, il vient pourtant de loin. Il est cultivé en Asie, Afrique et Amérique latine par des producteurs, propriétaires de parcelles familiales, qui transmettent leur savoir-faire de génération en génération. C'est l'expertise de ces caféiculteurs, et aussi des torréfacteurs tels que **Café Liégeois**, qui offre tant de saveur à chaque gorgée de notre p'tit café.



Jairo Restrepo, caféiculteur en Colombie



Nos amies caféicultrices



Caldas, Colombie

La durabilité, ça se goûte ?

Les Belges aiment le café, mais la filière est en crise. La diversité de goûts et d'arômes est menacée par des fléaux tels que la pauvreté, les conséquences du dérèglement climatique et la propagation de maladies fongiques qui touchent les caféiculteurs, surtout celles et ceux qui exploitent des petites parcelles. Il est urgent de réagir. Mano Mano en est conscient depuis longtemps : parce qu'au cœur de ce p'tit café, il y a le commerce équitable et les standards Fairtrade. Fairtrade, c'est avant tout un prix minimum garanti et une prime pour les producteurs : les caféiculteurs certifiés Fairtrade reçoivent un prix minimum garanti calculé en fonction du coût d'une production durable, qui sert de filet de sécurité quand le prix du marché chute, comme c'est le cas actuellement. Lorsque le prix du marché est plus élevé, c'est ce dernier

qui est retenu. Les caféiculteurs choisissent également de manière démocratique comment investir la prime reçue (additionnelle au prix d'achat).

Des caféiculteurs résilients et soucieux de l'environnement

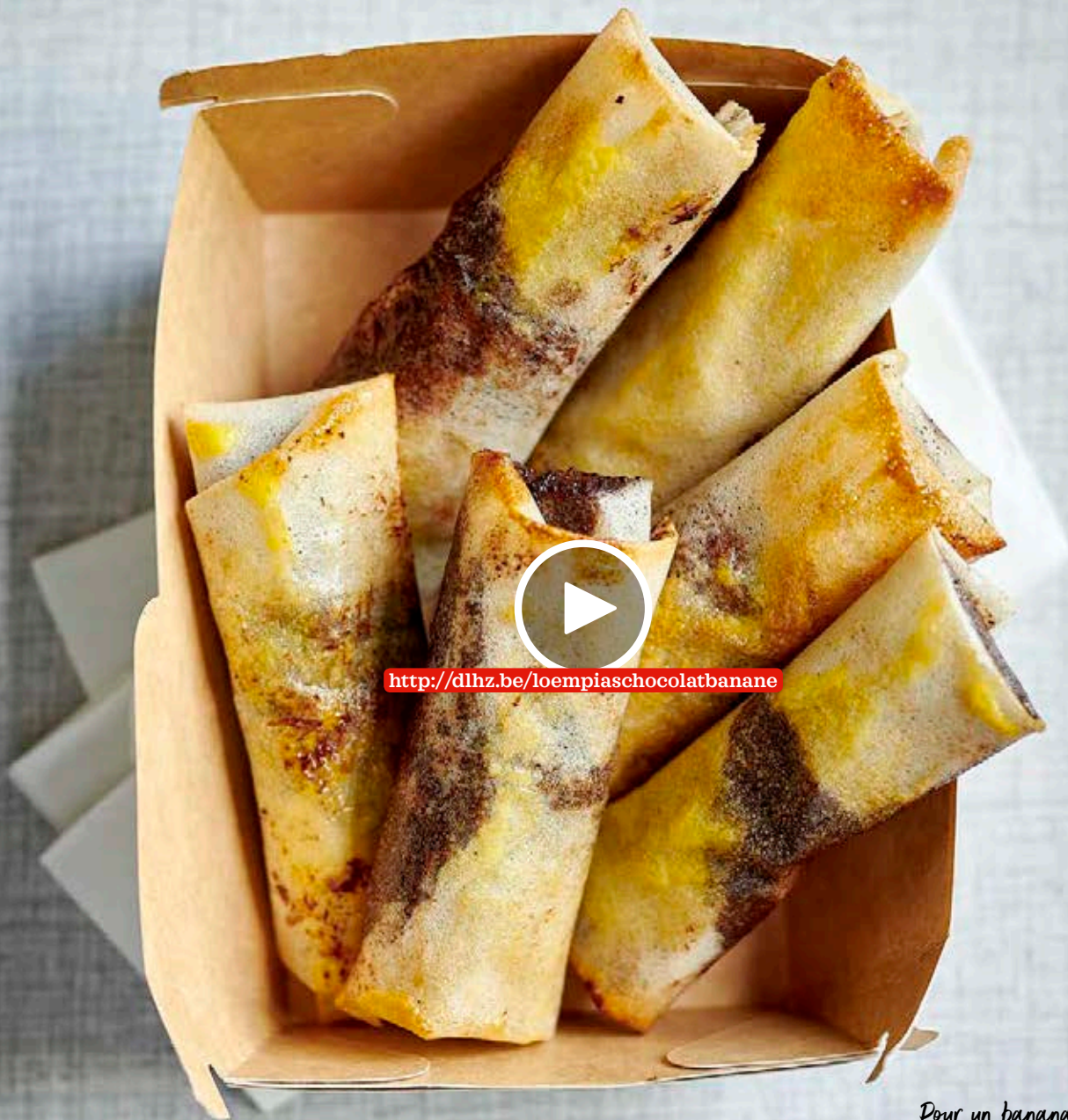
C'est de Bolivie, pays de montagnes et de forêts humides, où vivent 8 000 caféiculteurs dans les Yungas, qu'est issu un des cafés très fruités et de grande qualité : le Subtil Mano Mano. La certification Fairtrade et l'engagement d'acteurs tels que Café Liégeois, leur ont donné accès à des formations pour apprendre des techniques d'adaptation à des dérèglements comme l'augmentation de la température et des pluies abondantes. Nous traversons l'océan Pacifique et arrivons en Inde dans la région du Kerala, où les agriculteurs de la coopérative Manarcadu Social

Service Society cultivent une partie du café Puissant Mano Mano. Ils ont développé un programme de recyclage du composte provenant des cultures, en biomasse et fournissent l'énergie nécessaire aux besoins domestiques des communautés locales. La coopérative investit également dans différents projets liés à l'éducation ou à la santé. La coopérative Biocafé au Pérou (Discret Mano Mano) par exemple, a investi dans des machines qui permettent aux producteurs de sécher le café, même lorsque les conditions météorologiques ne s'y prêtent pas (les pluies accroissent le risque d'apparition de maladies sur les feuilles des plants de café). Ces caféiculteurs parviennent, grâce à leurs investissements, à produire un café aussi durable que réputé pour sa qualité. Mano Mano est porteur d'une relation de confiance mutuellement respectueuse entre le producteur et le consommateur.

*Un p'tit café ?
Durable, s'il vous plaît !*

Découvrez le goût raffiné
du Café Liégeois au rayon
cafés de votre Delhaize.





LOEMPIAS CHOCOLAT-BANANE

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

79
KCAL
PORT

Lipides: 2g - Glucides: 13g
Fibres: 1g - Protéines: 2g



- 1 œuf
- 3 bananes
- 5 feuilles de brick
- 100 g de chocolat noir culinaire

- 1 Préchauffez le four à 180 °C. Faites fondre le chocolat haché au bain-marie. Hors du feu, ajoutez les bananes coupées en dés. Mélangez.
- 2 Coupez 1 feuille de brick en 2. Déposez une grosse cuillère de bananes au chocolat au centre, le long de la découpe. Rabattez

- les pointes sur la farce et enroulez. Préparez ainsi 10 petits loempias et déposez-les au fur et à mesure sur une plaque de four recouverte de papier cuisson. Badigeonnez-les avec l'œuf battu et faites dorer 15 min au four.
- 3 Dégustez chaud.

Pour un banana split revisité, servez ces loempias avec une boule de glace vanille et un peu de chantilly.

ENSEMBLE

POUR MOINS DE PLASTIQUE,

MOINS DE CO₂ ET MOINS

DE GASPILLAGE



The Lion's Footprint est un plan d'action avec lequel Delhaize s'engage à 100% pour le climat. Pour notre futur. Parce qu'on doit faire mieux. Les initiatives que nous lançons pour réduire notre empreinte sont toutes à suivre sur www.delhaize.be/thelionsfootprint.



NOUVEL EMBALLAGE, MOINS DE PLASTIQUE

Nous examinons l'emballage de tous nos produits et, si possible, les rendons plus durables. La preuve par trois exemples récents !

	Huîtres	Fruits découpés en barquette	Cake pomme, cerise et abricot
Avant	Barquette et film en plastique	Gobelet ou ravier avec fourchette en plastique	Plastique dur, plus épais
Après	"Bourriche" en bois traditionnelle	Petit emballage en PET recyclé sans fourchette*	Plastique souple, plus fin
Résultat ?	15 TONNES de plastique en moins par an	10 TONNES de plastique en moins par an	33 TONNES de plastique en moins par an

VOUS AUSSI, VOUS AVEZ DES CONSEILS DURABLES ?

Soumettez-nous votre astuce
#lesswaste, #lesscarbon ou
#lessplastic sur notre plateforme.
www.delhaize.be/thelionsfootprint



**Dans certains magasins, on peut la prendre en option. Valable que pour les grains de grenade et dés de coco.*

L'ÉNERGIE SOLAIRE GAGNE DU TERRAIN

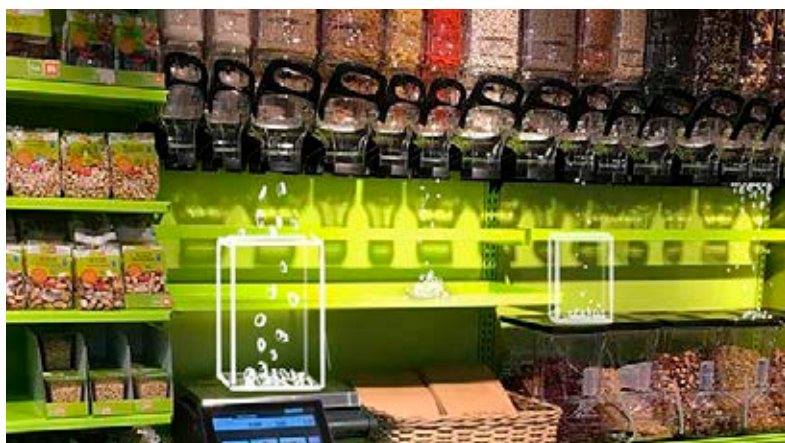
Chez Delhaize, nous misons sur la consommation durable. C'est pourquoi nous avons placé des panneaux solaires sur le toit de notre centre de distribution automatisé de Ninove.

Au total, on a placé 5 820 panneaux de 2m x 1m. Ils produisent chaque année 2 GWh, soit l'équivalent de la consommation de 557 familles. Cette quantité couvre à 100% la consommation de notre centre de distribution automatisé à Ninove. Cela rend le système indépendant, permet de réduire le CO₂ et de produire de l'électricité verte. Malheureusement, nous ne sommes pas encore en mesure

de placer des panneaux solaires sur tous nos toits parce que tous nos magasins ne disposent pas de la bonne structure. Mais notre objectif est de miser sur l'énergie solaire partout où ce sera possible !

Résultat ?

344 TONNES de CO₂ en moins par an !



ENCORE PLUS DE BONNES CHOSES EN VRAC

De nombreux clients nous demandent de ne pas seulement élargir l'offre de produits bio, mais aussi de les proposer en vrac. C'est pourquoi nous avons lancé un nouvel assortiment de noix, pâtes et légumineuses. Le tout en vrac !

Dans l'assortiment on retrouve, entre autres, des lentilles, des pâtes complètes et différentes variétés de graines et de noix. Comment ça marche ? C'est tout simple : on remplit un sachet en papier, on le pèse sur la balance qui est à côté, on colle l'étiquette dessus et voilà !

Nous testons actuellement ce système dans les supermarchés

de Molière, Nivelles, Rodebeek et Reet. Si nous constatons que les clients accrochent, nous étendrons le concept à tous les magasins où la demande pour le bio est forte.

Résultat ?

370 KG de plastique en moins en 2019



Mieux trier ? TOUT LE MONDE PEUT LE FAIRE !

Chaque semaine, nous attirons l'attention sur des initiatives durables. Mais que peuvent faire les motivés du mieux pour diminuer le gaspillage ? Aujourd'hui : mieux trier et recycler grâce à nos super conseils antidéchets !

1 Ne jetez que des déchets vides

Videz complètement conserves, briques ou bouteilles avant de les jeter dans votre sac PMD. Les restes d'aliments polluent le flux des déchets et compliquent le triage correct par les entreprises de traitement. Vos sacs PMD vont également attirer plus de mouchettes et sentir mauvais.

2 Ne jetez que des monomatières

Séparez vos déchets pour trier chaque type de matière individuellement, parce que la plupart des emballages sont composés de matières différentes. Prenez p. ex. un yaourt où le pot sera à jeter dans le sac PMD et le pourtour en papier se détache pour être jeté avec les vieux papiers.

3 N'emboîtez pas vos emballages

Au centre de triage, les emballages en PMD sont séparés selon leurs composants. N'emboîtez donc pas vos emballages pour gagner de la place dans votre sac PMD. Bien séparés, les emballages prendront plus facilement le chemin de l'entreprise de recyclage adaptée.

4 Aplatissez vos bouteilles en plastique

Cela vous fera gagner de la place dans votre sac PMD et facilitera la vie des trieurs. Conservez cependant la longueur de la bouteille écrasée pour que le système puisse reconnaître qu'il s'agit d'une bouteille. Il vaut mieux laisser le bouchon sur la bouteille pour qu'ils ne se perdent pas avant leur destination finale. L'entreprise de recyclage se chargera du recyclage de la bouteille et du bouchon.

5 Réutilisez les beaux bocaux de verre

Rincez vos bocaux de choco à tartiner, confiture, légumes et fruits pour y conserver des friandises, des épices, des herbes séchées ou toute autre préparation maison (confiture, granola...).

FROMAGE DURABLE :

“Une deuxième nature”

Tout le monde connaît les fromages Apéricube®, Babybel®, Boursin®, Kiri®, La Vache qui Rit®, Leerdammer® et Maredsous®. Mais saviez-vous que tous ces fromages sont représentés par le Groupe Bel ? Leur mission ? Rendre vos fromages préférés encore plus durables. Comment ? Découvrez-le ci-dessous...

DES RECETTES (ENCORE) MEILLEURES

Le Groupe Bel met tout en œuvre pour améliorer la qualité nutritionnelle de ses fromages et réduire la liste de ses ingrédients. Un exemple ? En voici trois pour le prix d'un !

• 16%

Entre 2000 et 2016, la teneur en sel du fromage La Vache qui Rit® a été réduite de 16%.

• 98%

Mini-Babybel® se compose de 98% de lait et ne contient que 4 ingrédients, tous 100% naturels.

• 2021

D'ici 2021, plus aucun fromage du Groupe Bel ne contiendra de colorants ni d'arômes artificiels.

Emballages ingénieux

Actuellement, 81% de tous les emballages du Groupe Bel sont recyclables. D'ici 2025, le Groupe Bel vise 100% d'emballages recyclables. Mais les efforts du Groupe ne s'arrêtent pas là : en 10 ans, le Groupe Bel a réduit ses émissions de CO₂ de 59% et sa consommation d'eau de 48% par tonne de fromage produite.

“For all, for good”

En 2017, le Groupe Bel a rejoint l'initiative Science Based Targets. Cette initiative réunit les entreprises désireuses de réduire leurs émissions de CO₂ de l'ensemble de leur chaîne de valeur. Voilà pourquoi le Groupe Bel invite ses agriculteurs, partenaires et distributeurs à le rejoindre, histoire de maintenir ensemble le réchauffement climatique sous la barre des 2°C. Tout comme l'impose l'Accord climatique de Paris !



Conseil : nos fromages durables sont encore meilleurs quand vous les partagez avec vos proches !

Saviez-vous que...

Le lait qui sert à fabriquer le Leerdammer provient de vaches qui paissent librement dans l'un des nombreux prés verdoyants que comptent les Pays-Bas.



Vos rendez-vous gourmands À NE PAS MANQUER !

Et si vous sortiez le bout du nez pour dégourdir vos papilles ? Chez Delhaize, on adore les festivals, les fêtes locales et autres salons de bons produits. Petite sélection de saison.

**Spécial
FOODIES**



1-2/02
LE BRUGS BIERFESTIVAL

Lancé en 2007, le Brugs Bierfestival (Festival de la Bière de Bruges) est l'un des plus chouettes festivals pour amateurs de houblon en Belgique. Près de 70 brasseries y sont représentées chaque année et plus de 300 bières proposées à la dégustation. Certains brasseurs réservent même des primeurs pour l'événement. Le Festival se tient tout près du Musée de la Bière de Bruges (Bruges Beer Experience), en plein centre de Bruges. Santé !

PLUS D'INFOS :

WWW.BRUGSBIERFESTIVAL.BE



1-9/02
ANTWERP PATEEKES WEEK

La Pateekes Week rend hommage à tous les pâtisseries, maisons de café et salons de thés d'Anvers. C'est le rendez-vous incontournable de celles et ceux qui vouent un culte gourmand aux pauses pâtisseries, cafés, thés ou autres glaces. Les pass sont vendus € 10 à l'office du tourisme de la Ville d'Anvers (Grote Markt 13) et à la gare centrale d'Anvers.

PLUS D'INFOS :

WWW.ANTWERPENKOEKENSTAD.BE/PATEEKESWEEK/



14-16/02
**LE SALON DU CHOCOLAT
À BRUXELLES**

Vous aimez le chocolat et tout ce qui s'y rapporte ? Alors ne manquez pas le Salon du Chocolat à Tour & Taxis. Le salon célèbre le chocolat belge sous toutes ses formes. Plus de 130 exposants sont réunis sur une surface de 8 000 m² totalement consacrés au chocolat et au cacao. Mieux encore : la nouvelle édition rend hommage à la créativité et à la passion des professions du chocolat.

PLUS D'INFOS :

BRUSSELS.SALON-DU-CHOCOLAT.COM

**UNE BIÈRE BRASSÉE AVEC
SAVOIR SE DÉGUSTE
AVEC SAGESSE.**



MARS
**LE W FOOD FESTIVAL
EN WALLONIE**

Le W Food Festival a été créé par Génération W pour mieux faire connaître notre patrimoine culinaire et artisanal. Chaque année, des chefs rendent hommage à leur région en mettant à l'honneur de savoureuses recettes du terroir. Le petit plus ? Les organisateurs vous donnent rendez-vous aux quatre coins de Liège, ce qui vous permet de découvrir en même temps de chouettes lieux culturels. On se voit là-bas ?

LA DATE ET LE LIEU EXACT SERONT
COMMUNIQUÉS PLUS TARD SUR :

[WALLONIEBELGIQUETOURISME.BE/
FR-BE/CONTENT/W-FOOD-FESTIVAL-LIEGE-MARS-2020](http://WALLONIEBELGIQUETOURISME.BE/FR-BE/CONTENT/W-FOOD-FESTIVAL-LIEGE-MARS-2020)

ET SI C'ÉTAIT VOTRE ÉVÉNEMENT ?

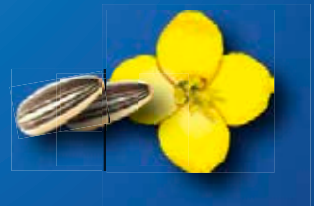
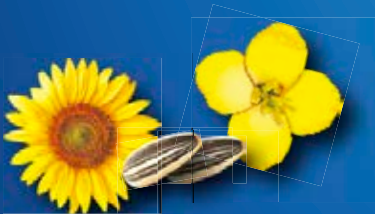
Comme les places sont limitées,
envoyez-nous vite un e-mail
(3 mois avant l'événement si possible !).
agendamagazine@delhaize.be



**4 GRAINES
DONT
DU LIN**



**U SAGE
À CHAUD
ET
À FROID**



**RICHE EN OMÉGA3,
ENRICHIE EN VITAMINE D**

LE MOT DE LA FAIM

Voilà.

Vous venez de dévorer votre premier magazine de l'année. Et ?! Quelle est votre bonne résolution pour 2020 ? Mieux

suivre les saisons ? Manger un peu moins de sucre ? Faire un petit geste pour l'environnement ? Passer au bio ou faire vos courses à vélo ? Avec #HelloLesMotivésDuMieux, on vous aide à atteindre vos petits et plus grands objectifs en cuisine. Pas en soulevant des montagnes mais en faisant des petits pas qui vous apportent tous les jours plus de plaisir à table et plus de bonheur à la maison. C'est ça la vraie vie. En attendant de vous retrouver au printemps, on vous souhaite une année pleine de peps dans l'assiette. Au plaisir de vous retrouver ! @vincentlens **Rédacteur en chef**

PARTAGEZ VOS ASSIETTES
LES PLUS PEPS !
#HELLOLESMOTIVÉSDUMIEUX



Index des recettes



Dès le 4 avril dans
votre supermarché Delhaize

DANS LE PROCHAIN NUMÉRO
DE VOTRE DELHAIZE MAGAZINE

PETIT-DÉJEUNER

- Porridge de quinoa aux fruits 5

APÉRITIFS

- ● ● Houmous lentilles-oignons 38
- ● ● Houmous haricots blancs-betteraves 38
- ● ● Houmous pois chiches-carottes 38

ENTRÉES

- Rouleaux de paksoi au tartare de bœuf 25
- ● Flans de brocoli au flétan fumé 26
- Crêpes au chou vert et aux crevettes grises, sauce au fromage 26
- ● Soupe de lentilles rouges au butternut rôti 33
- ● Jambon d'Ardenne, oignons rouges à la crème de cassis et purée de betteraves 51
- Potage chinois aux œufs 60
- ● Petits pains farcis aux champignons et aux œufs 60
- Soupe d'hiver aux champignons 72
- ● Bouillon de poule 76

ACCOMPAGNEMENTS

- ● Choux de Bruxelles rôtis aux lardons, raisins secs et feta 26
- ● Omelette 61
- ● Œuf en cocotte 61
- ● Œuf mollet 61
- ● Œuf brouillé baveux 61
- ● Œuf sur le plat 61
- ● Œuf sur le plat retourné 61
- ● Œuf poché 61
- ● Œuf à la coque 61

PLATS PRINCIPAUX

- Risotto aux broccolini et au culatello 26
- ● Funky durums à la salade de chou blanc et au porc caramélisé 26
- Assiette orientale aux galettes de lentilles beluga 37
- ● Chili con carne de cerdo 37
- ● Burgers veggie, guacamole aux pois chiches et pickles d'oignons rouges 37
- ● Croque madame au jambon d'Ardenne, pickles de radis 51
- Nids d'oiseaux 60
- Goulash 66
- Crêpes de Hortobágy 72
- ● Toltótt paprika (poivrons farcis) 72
- ● Rôti de porc Iberico aux légumes et aux grenailles rôties 87
- ● Boulettes sauce tomates aux olives, riz sauté au chou-fleur 88
- Curry de poulet aux lentilles 89
- Gratin de chou-fleur au crumble à la roquette 90
- Skrei pané, stoemp aux poireaux et sauce au coco 91
- Tacos de chou-fleur épicés 92

DESSERTS

- Panna cottas aux oranges sanguines 44
- Meringues au lemon curd 60
- Máklepény (gâteau aux graines de pavot) 71
- Pizza au chocolat et aux fruits 102
- Soupe chocolat-boulettes 103
- Loempias chocolat-banane 105



Au menu : les meilleurs
fruits et légumes de la saison



Des plats de
poisson épatants !



Les fraises...
ir-ré-sis-ti-bles !

LÉGENDE

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

ADAPTER LA QUANTITÉ DES INGRÉDIENTS DE NOS RECETTES ?

Consultez notre convertisseur
sur delhaize.be.

Les besoins en énergie d'un adulte moyen : 2 000 kcal/jour

COLOPHON Éditeur responsable : Delhaize Le Lion / De Leeuw SCA, rue Osseghem 53, 1080 Bruxelles, BCE 0402.206.045 Brand & Go-to-Market Director : François Nelen Content & Owned

Media Manager : Valérie Callier Rédacteur en chef : Vincent Lens Directeur artistique : Hugues Legros Assistante de rédaction : Cindy Gotajner Comité de rédaction : Lore Vander Stichele,

Sandra Weichselbaum Chefs : Line Couvreur, Jeroen De Pauw, Seppe Nobels Styliste : Sonja Mertens Photographes : Dimitri Lowette, Studio Wauters 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 Berghe

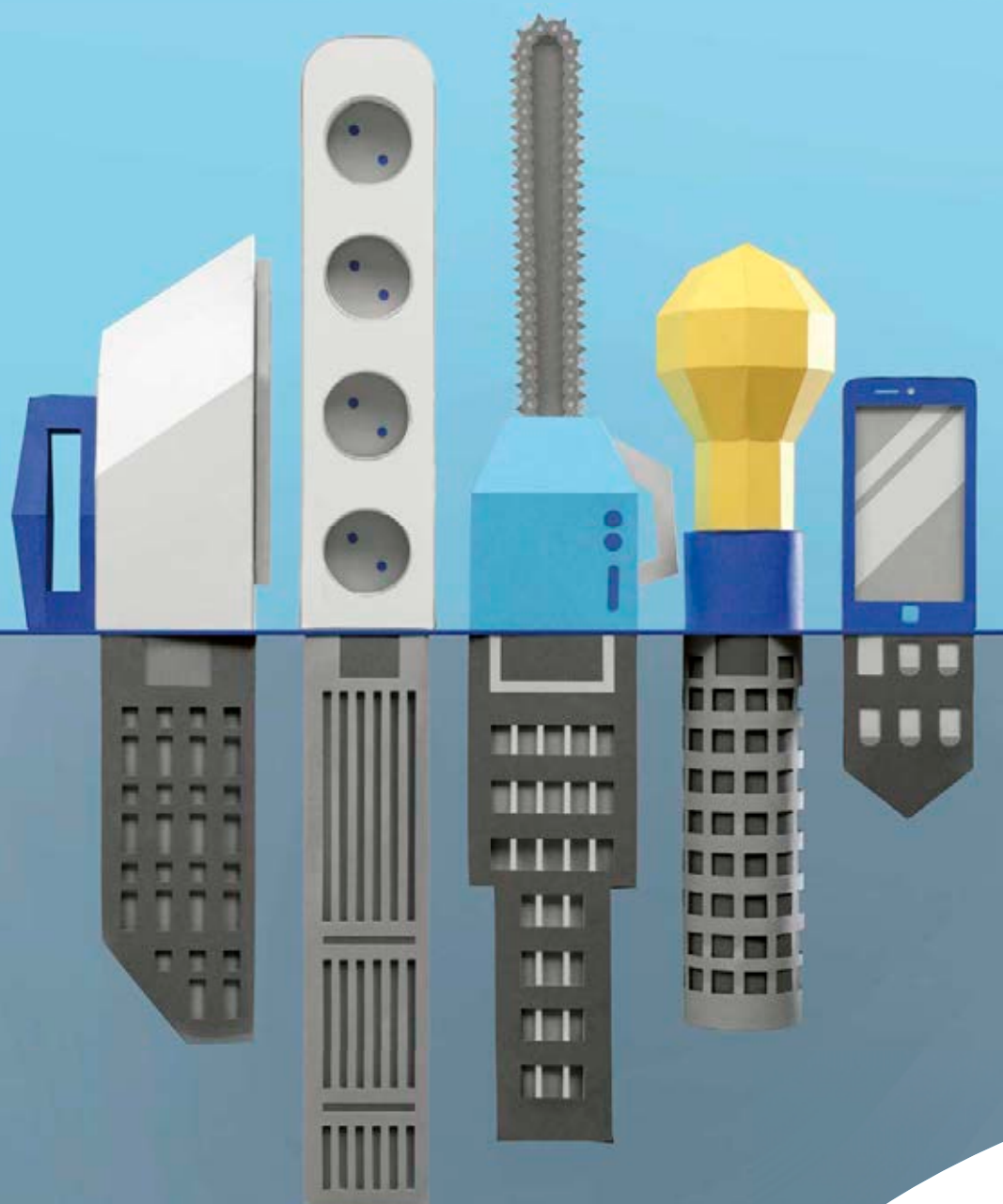
Traducteurs : Sophie Defour, Caroline De Vroey, Tony Geudens Correction finale : Mangrove Productions, Noémie Demets, Pascale Van Obberghen, Evelyn Verhestraeten

Production : Gicom Producer : Ester Vanderhasselt Impression : T'HOOFTE Régie publicitaire : Gicom, nancyvan.dervelden@gicom.be



Nos maisons sont remplies de matières premières.

À partir d'électros usagés naissent de nouveaux électros tout neufs. Et bien plus encore.



Pour un environnement de qualité, recupelons!

Rapporter des électros défectueux ou inutilisables chez Recupel est toujours une bonne idée. Tout simplement parce que nos appareils électriques sont riches en matières premières ! Pensez par exemple à l'or et à l'argent présents dans les circuits imprimés des ordinateurs et des téléphones portables. Tous ces éléments peuvent servir de matière première pour de nouveaux appareils électriques. Votre vieux réfrigérateur se transformera peut-être un jour en aspirateur. Ou votre écran plat en perceuse électrique. Les possibilités sont infinies.

L'urban mining est meilleur pour l'homme et pour la nature.

Grâce à l'urban mining, il est possible d'utiliser et de réutiliser les matières premières provenant des appareils électroménagers mis au rebut. Cette « exploitation minière citadine » est bien plus respectueuse de l'environnement que l'exploitation minière conventionnelle et polluante. Et c'est aussi plus éthique puisque cela réduit la demande de matières premières en provenance de zones de conflit. Via l'urban mining, nous veillons donc à préserver ces richesses et nous participons à la sauvegarde de la planète.

Apportez vous aussi votre électro usage.

Si chaque Belge apporte un appareil en fin de vie cette année, dix millions d'appareils pourront renaître. Ensemble, nos maisons représentent une véritable mine d'or au cœur de la ville. Alors n'attendons plus et passons à l'action dès maintenant en ramenant nos anciens électros chez Recupel !

Votre appareil fonctionne toujours mais vous ne l'utilisez plus ?

Amenez-le à un centre de réutilisation.

À la recherche
d'un Point de Recyclage,
d'un parc de recyclage
ou d'un centre de réutilisation ?
www.recupel.be



MES COUPONS DE RÉDUCTION

600
POINTS-PLUS
AU TOTAL

PLUS
200
POINTS-PLUS
valeur : € 2,00



**CAFÉ LIÉGEOIS
MANO MANO**
À l'achat de
2 produits de la
gamme Café Liégeois
Mano Mano, au choix.



Valable du jeudi 16/01/2020 au mercredi 12/02/2020 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
€ 2,00
DE RÉDUCTION



JOYVALLE
À l'achat de
1 pack de Joyvalle
entier ou demi-
écrémé (8 x 1 l).



Valable du jeudi 16/01/2020 au mercredi 12/02/2020 inclus dans tous les supermarchés Delhaize et AD et Proxy Delhaize participants. Uniquement valable contre remise du bon original. 1 bon par client. Non cumulable avec d'autres offres. Valable dans la limite des stocks disponibles en magasin. E.R. : Delhaize Le Lion / De Leeuw SCA, rue Osseghem 53, 1080 Bruxelles, BCE 0402.206.045



PLUS
150
POINTS-PLUS
valeur : € 1,50



SPA FINESSE
À l'achat de 1 pack
de Spa Finesse
(6 x 1,25 l).



Valable du jeudi 16/01/2020 au mercredi 12/02/2020 inclus dans tous les supermarchés Delhaize et AD et Proxy Delhaize participants. Uniquement valable contre remise du bon original. 1 bon par client. Non cumulable avec d'autres offres. Valable dans la limite des stocks disponibles en magasin. E.R. : Delhaize Le Lion / De Leeuw SCA, rue Osseghem 53, 1080 Bruxelles, BCE 0402.206.045



PLUS
150
POINTS-PLUS
valeur : € 1,50



VALVERT
À l'achat de
2 packs de Valvert
(8 x 50 cl).



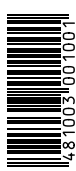
Valable du jeudi 16/01/2020 au mercredi 12/02/2020 inclus dans tous les supermarchés Delhaize et AD et Proxy Delhaize participants. Uniquement valable contre remise du bon original. 1 bon par client. Non cumulable avec d'autres offres. Valable dans la limite des stocks disponibles en magasin. E.R. : Delhaize Le Lion / De Leeuw SCA, rue Osseghem 53, 1080 Bruxelles, BCE 0402.206.045



PLUS
€ 1,00
DE RÉDUCTION



**GARNIER
FRUCTIS HAIR FOOD**
À l'achat de 1 shampoing
ou après-shampoing de
Garnier Fructis Hair Food
(350 ml), au choix.



Valable du jeudi 16/01/2020 au mercredi 12/02/2020 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
€ 2,50
DE RÉDUCTION



**GARNIER
FRUCTIS HAIR FOOD**
À l'achat de 2 shampoings
ou après-shampoings de
Garnier Fructis Hair Food,
(350 ml) au choix.



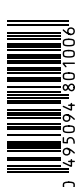
Valable du jeudi 16/01/2020 au mercredi 12/02/2020 inclus dans tous les supermarchés Delhaize et AD et Proxy Delhaize participants. Uniquement valable contre remise du bon original. 1 bon par client. Non cumulable avec d'autres offres. Valable dans la limite des stocks disponibles en magasin. E.R. : Delhaize Le Lion / De Leeuw SCA, rue Osseghem 53, 1080 Bruxelles, BCE 0402.206.045



PLUS
100
POINTS-PLUS
valeur : € 1



**ENTREMONT
COMTÉ LE FRUITÉ**
À l'achat de 1 paquet
d'Entremont Comté
Le Fruité (200 g).



Valable du jeudi 16/01/2020 au mercredi 12/02/2020 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
€ 1,00
DE RÉDUCTION



OUDENDIJK
À l'achat de 1 paquet
d'Oudendijk en
tranches (140 g ou
180 g), au choix.



Valable du jeudi 16/01/2020 au mercredi 12/02/2020 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





**LATTE DE SOJA
AU CURCUMA**

alpro



**BLONDIE
LATTE D'AVOINE**

alpro



**LATTE DE SOJA
AU CHOCOLAT NOIR**

alpro



**LATTE D'AVOINE
MATCHA**

alpro

BLONDIE LATTE D'AVOINE

10 MIN • 1 PIÈCE

210 ml d'Alpro Barista Avoine • 35 g de chocolat blanc • 1 shot d'espresso

1. Mettez le chocolat dans un verre et arrosez-le d'un espresso.
2. Mélangez pour faire fondre le chocolat.
3. Faites mousser l'Alpro Barista Avoine avec un mousser à lait spécial et déposez-le sur l'espresso.

ASTUCE : SI VOUS N'AVEZ PAS DE MOUSSEUR À LAIT, VOUS POUVEZ ÉGALEMENT CHAUFFER L'ALPRO BARISTA AVOINE DANS UNE CASSEROLE.



LATTE DE SOJA AU CURCUMA

10 MIN • 1 PIÈCE

200 ml d'Alpro Barista Soja • 30 ml d'eau chaude • 1 c à c de curcuma en poudre • ½ c à c de cannelle en poudre • ½ c à c de gingembre en poudre • 1-2 shots d'espresso

1. Versez le curcuma, le gingembre et la cannelle en poudre dans un verre, mélangez avec 30 ml d'eau chaude.
2. Ajoutez le shot d'espresso.
3. Faites mousser l'Alpro Barista Soja avec un mousser à lait spécial.
4. Versez dans le verre et dégustez.

ASTUCE : SI VOUS N'AVEZ PAS DE MOUSSEUR À LAIT, VOUS POUVEZ ÉGALEMENT CHAUFFER L'ALPRO BARISTA SOJA DANS UNE CASSEROLE.



LATTE D'AVOINE MATCHA

10 MIN • 1 PIÈCE

220 ml d'Alpro Barista Avoine • ½ c à c de poudre de matcha

1. Faites mousser l'Alpro Barista Avoine avec un mousser à lait spécial.
2. Versez la poudre de matcha dans un verre.
3. Versez un peu de mousse d'Alpro Barista Avoine dans le verre et ajoutez la poudre de matcha. Remuez jusqu'à ce que le mélange soit uniforme.
4. Ajoutez ensuite le reste.

ASTUCE : SI VOUS N'AVEZ PAS DE MOUSSEUR À LAIT, VOUS POUVEZ ÉGALEMENT CHAUFFER L'ALPRO BARISTA AVOINE DANS UNE CASSEROLE.



LATTE DE SOJA AU CHOCOLAT NOIR

10 MIN • 1 PIÈCE

210 ml d'Alpro Barista Soja • 35 g de chocolat noir • 1 shot d'espresso

1. Faites mousser l'Alpro Barista Soja avec un mousser à lait spécial.
2. Versez le chocolat noir dans un verre avec le shot d'espresso.
3. Mélangez jusqu'à ce que le chocolat soit fondu.
4. Ajoutez ensuite l'Alpro Barista Soja.

ASTUCE : SI VOUS N'AVEZ PAS DE MOUSSEUR À LAIT, VOUS POUVEZ ÉGALEMENT CHAUFFER L'ALPRO BARISTA SOJA DANS UNE CASSEROLE.



VOS LISTES DE COURSES

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



FLANS DE BROCOLI AU FLÉTAN FUMÉ

Pour 4 personnes

- 140 g de flétan noir fumé
- 2 œufs
- 1 brocoli
- 1 citron vert
- 2 dl de crème fraîche
- 8 grandes feuilles de basilic + quelques feuilles pour décorer
- Poivre et sel

POTAGE CHINOIS AUX ŒUFS

Pour 4 personnes

- 2 œufs ■ 4 petites carottes ■ 100 g de mange-tout ■ 125 g de mini maïs
- 110 g de pointes d'asperges vertes ■ 150 g de champignons shimeji blancs ■ 1 botte d'oignons jeunes ■ 1 oignon ■ 4 c à c de graines de sésame ■ 1,5 dl d'eau
- 1 cube de bouillon de volaille ■ 2 c à s de sauce soja ■ 2 sachets de pâte pour soupe miso Saitaku (2 x 18 g) ■ 4 c à s d'huile chinoise pour wok ■ 1 piment rouge ■ 1 tige de citronnelle ■ 3 cm de gingembre

RISOTTO AUX BROCCOLINI ET AU CULATELLO

Pour 4 personnes

- 100 g de culatello ■ 400 g de broccolini
- 1 gros oignon rouge
- 250 g de riz arborio
- 100 g de parmesan
- 6 dl d'eau ■ 2 dl de vin blanc sec
- 1 cube de bouillon de volaille
- 2 c à s d'huile d'olive
- 70 g de beurre
- 1 brin de thym
- 1 brin de romarin

NIDS D'OISEAUX

Pour 4 personnes

- 600 g de haché de poulet bio
- 4 œufs
- 50 g de farine
- 2 c à s de vinaigre
- 30 g de beurre
- 2 brins de thym
- Poivre et sel

HOUMOUS HARICOTS BLANCS-BETTERAVES

Pour 4 personnes

- 1 boîte de haricots blancs géants (240 g, poids égoutté)
- 200 g de baby-betteraves cuites au vinaigre balsamique bio
- 3 c à s de tahini
- Jus de ½ citron
- Jus de 3 cm de gingembre râpé et pressé
- Poivre et sel

JAMBON D'ARDENNE, OIGNONS ROUGES À LA CRÈME DE CASSIS ET PURÉE DE BETTERAVES

Pour 8 personnes

- 160 g de jambon d'Ardenne taste of Inspirations ■ 2 gros oignons rouges
 - 150 g d'olives noires bio ■ ½ citron vert
 - 1 dl d'eau ■ 1 dl de crème de cassis ■ Sel
- Pour la purée de betteraves rouges :**
- 4 betteraves rouges ■ 3 c à s d'huile de colza ■ 5 brins de thym ■ 5 brins de romarin ■ 1 tête d'ail ■ 5 baies de genévrier ■ 5 clous de girofle ■ Piment d'Espelette ■ Fleur de sel

SOUPE D'HIVER AUX CHAMPIGNONS

Pour 4 personnes

- 750 g de champignons bruns
- 150 g de champignons "Mélange gastronomique" bio
- 2 oignons ■ 1 citron
- 3 c à s de farine
- 4 c à s de crème épaisse
- 1 l de bouillon de légumes Fundo
- 60 g de beurre ■ 1 botte d'aneth
- 2 gousses d'ail
- 1 c à c de paprika
- Poivre et sel

CHILI CON CARNE DE CERDO

Pour 4 personnes

- 450 g de haché de porc bio ■ 250 g de haricots rouges ■ 500 g de carottes bio
- 3 poivrons (couleur au choix) ■ 4 oignons
- 3 boîtes de tomates pelées en cubes (3 x 400 g) ■ 2 oranges ■ ½ citron bio
- 200 g de yaourt nature ■ 2 x 3 l d'eau
- 7 c à s d'huile d'olive ■ 2 gousses d'ail
- 1 botte de coriandre ■ 2 brins de thym
- 2 brins d'origan ■ 2 brins de romarin
- 2 c à s de cumin en poudre ■ 2 c à s de paprika ■ Poivre de Cayenne ■ Poivre et sel

HOUMOUS LENTILLES-OIGNONS

Pour 4 personnes

- 1 boîte de lentilles (240 g, poids égoutté)
- 3 c à s de tahini
- 200 g d'oignons
- 1 c à s de curry
- Jus de ½ citron
- Poivre et sel

CRÊPES AU CHOU VERT ET AUX CREVETTES GRISES, SAUCE AU FROMAGE

Pour 4 personnes

- 200 g de crevettes grises décortiquées
- 2 petits œufs ■ 300 g de chou vert
- 125 g de farine fermentante
- 20 g de farine classique
- 5 dl de lait ■ 1 dl de crème fraîche
- 25 g d'emmental
- 40 g de beurre + 1 petite noisette de beurre ■ ¼ de botte de ciboulette + un peu plus pour décorer ■ Noix de muscade

PETITS PAINS FARCIS AUX CHAMPIGNONS ET AUX ŒUFS

Pour 4 personnes

- 4 œufs
- 400 g de champignons "Trio gourmet" bio
- 1 échalote
- 4 pains à hamburger aux graines de sésame bio
- 2 c à s d'huile d'olive
- 40 g de beurre
- 1 gousse d'ail
- Poivre et sel

FUNKY DURUMS À LA SALADE DE CHOU BLANC ET AU PORC CARAMELISÉ

Pour 4 personnes

- 2 trains de spare ribs pré-cuits "Western" (± 1,3 kg) ■ ¼ de chou blanc (± 400 g)
- 4 wraps ■ 200 g de yaourt grec entier
- 200 g de sucre fin ■ 1 dl d'eau
- 2 dl de vinaigre blanc
- Sauce sriracha ■ ½ botte de coriandre
- 1 petite gousse d'ail
- 8 piments verts en saumure
- 1 c à c de cumin en poudre

VOS LISTES DE COURSES

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



RÔTI DE PORC IBERICO AUX LÉGUMES ET AUX GRENAILLES RÔTIES

Pour 4 personnes

- 2 rôtis longe de porc Iberico (± 750 g)
- ½ botte de poireaux
- 325 g de carottes bio
- 80 g de tapenade aux tomates séchées
- 800 g de grenailles
- 2,2 dl de fond de veau brun frais
- 4 c à s d'huile d'olive ■ 6 brins d'origan
- 6 brins de thym ■ 6 brins de romarin
- Fleur de sel ■ Poivre et sel

SKREI PANÉ, STOEMP AUX POIREAUX ET SAUCE AU COCO

Pour 4 personnes

- 700 g de skrei ■ 4 citrons verts
- ½ botte de poireaux ■ 25 g de roquette
- 800 g de pommes de terre farineuses
- 100 g de parmesan
- 5 dl de lait de coco
- 100 g de flocons d'avoine
- 50 g de panko ■ 75 g de beurre
- 11 c à s d'huile d'olive ■ 1 botte de basilic thai
- 1 tige de citronnelle ■ 1 piment rouge
- Poivre et sel

MERINGUES AU LEMON CURD

Pour 6 personnes

- 2 œufs
- 2 citrons
- 1 c à s rase de fécule de maïs
- 100 g de sucre impalpable
- 100 g de sucre fin
- 50 g de beurre

LOEMPIAS CHOCOLAT-BANANE

Pour 10 pièces

- 1 œuf
- 3 bananes
- 5 feuilles de brick
- 100 g de chocolat noir culinaire

TOLTÖTT PAPRIKA (POIVRONS FARCIS)

Pour 4 personnes

- 500 g de haché de porc bio
- 1 œuf ■ 4 grands poivrons doux Ramiro
- 2 oignons
- Les feuilles de 2 branches de céleri
- 1 boîte de tomates pelées en cubes (400 g)
- 200 g de riz basmati ■ 1 l d'eau
- 50 g de beurre ■ 2 brins de thym
- 2 brins de persil ■ 4 gousses d'ail frais
- 2 c à s de paprika ■ Poivre et sel

GRATIN DE CHOU-FLEUR AU CRUMBLE À LA ROQUETTE

Pour 4 personnes

- 2 œufs ■ 1 petit chou-fleur
- 2 oignons ■ 75 g de roquette
- 800 g de pommes de terre farineuses
- 150 g de parmesan
- 2,5 dl de crème fraîche
- 100 g de flocons d'avoine
- 40 g de noisettes
- 50 g de panko
- 3 c à s d'huile d'olive
- 75 g de beurre ■ Poivre et sel

PANNA COTTAS AUX ORANGES SANGUINES

Pour 4 personnes

- 4 à 5 oranges sanguines
- 3,5 dl de crème fraîche (40% de m.g.)
- 50 g de sucre fin
- 1 c à c de vanille en poudre
- 3 ½ feuilles de gélatine

SOUPE CHOCOLAT-BOULETTES

Pour 4 personnes

- 1 grosse mangue
- 5 dl d'eau de coco
- 100 g de Callets Dessert Jacques (ou de chocolat noir culinaire)

GOULASH

Pour 4 personnes

- 1 kg de carbonnades de bœuf 1^{er} choix
- 100 g de lardons fumés ■ 2 poivrons verts ■ 1 poivron rouge ■ 700 g d'oignons ■ 1 boîte de tomates pelées en cubes (400 g) ■ 1 petite boîte de concentré de tomates (70 g) ■ 800 g de pommes de terre à chair ferme ■ 2 c à s de farine ■ 5 dl d'eau ■ 2 dl de vin rouge ■ 1 l de bouillon de bœuf Fundo ■ 5 c à s d'huile d'olive
- 4 c à s de graisse de canard ■ 5 gousses d'ail frais ■ 1 bouquet garni ■ 2 c à s de paprika ■ 2 c à c de cumin ■ Poivre et sel

BOULETTES SAUCE TOMATE AUX OLIVES, RIZ SAUTÉ AU CHOU-FLEUR

Pour 4 personnes

- 600 g de haché de porc et veau sans épices ■ 1 petit chou-fleur
- 1 botte d'oignons jeunes
- 6 oignons ■ 3 boîtes de tomates pelées en cubes bio (3 x 400 g)
- 150 g d'olives vertes Bella Di Cerignola
- 250 g de riz basmati ■ 6 c à s d'huile d'olive ■ ½ botte de coriandre
- 5 c à s de cumin en poudre
- Poivre de Cayenne ■ Poivre et sel

CHOUX DE BRUXELLES RÔTIS AUX LARDONS, RAISINS SECS ET FETA

Pour 8 personnes

- 300 g de lardons fumés
- 2,5 kg de choux de Bruxelles
- 125 g de mix de 3 raisins secs
- 100 g de pignons de pin
- 200 g de feta
- 2 c à s de sirop d'agave
- 2 c à s d'huile d'olive
- 4 brins de thym

PIZZA AU CHOCOLAT ET AUX FRUITS

Pour 8 personnes

- 250 g de fruits des bois * ■ 2 c à s de noix de coco effilée ■ 1,5 dl de crème fraîche ■ 70 g de Callets Dessert Jacques (ou de chocolat noir culinaire)
- 1 c à s de sucre fin ■ 1 c à s de sucre impalpable ■ 1 petite feuille de gélatine
- 2 brins de menthe
- Pour la pâte :** ■ 200 g de farine fermentante + pour le plan de travail ■ 180 g de yaourt nature ■ 30 g de Callets Dessert Jacques (ou de chocolat noir culinaire)



Cette année, je me fais livrer mes produits préférés



**LIVRAISON
GRATUITE***

à l'achat de min. € 75 sur delhaize.be

**CODE PROMO :
MAG2020**



*Bénéficiez gratuitement des frais de livraison ou des frais de préparation à l'achat de min. € 75 (hors frais de service, vidanges, produits 365 et après réduction des promotions) en introduisant le code promo MAG2020 lors de la validation de votre réservation. Cette offre est valable pour toute réservation online validée du 16 janvier au 29 février 2020 inclus. Non valable si celle-ci est modifiée ultérieurement au 29/02/2020. Un code promo par réservation. Offre valable une seule fois par client.

C'est année, chez Delhaize, quand c'est sain c'est moins cher.

Vous avez pris de bonnes résolutions ?
Et bien cette année, Delhaize vous aide
à les tenir et à mieux manger. Et oui,
avec des promotions sur les produits
Nutri-Score A et B. Manger équilibré
n'a jamais été aussi simple.

**DÉCOUVREZ
NOS PROMOS
NUTRI-SCORE
A ET B**

NUTRI-SCORE

A B C D E

Plus d'infos sur delhaize.be/nutriscore



Du côté de la vraie vie