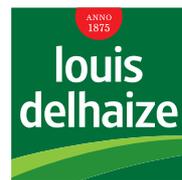


Le Mag !



AVRIL - MAI 2023

FAMILY & FRIENDS

Vivez comme vous le voulez !



Grandes tablées :
**3 FAÇONS DE FÊTER
LE PRINTEMPS**

Le plein d'idées,
**POUR LES
BEAUX JOURS !**

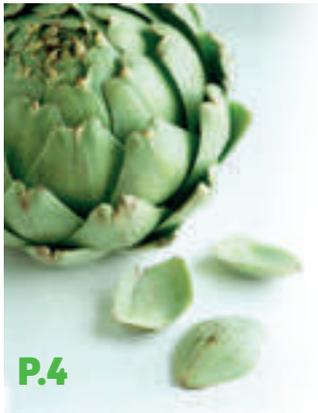
SAVOURER... TOUT SIMPLEMENT

Savourez des garnitures soigneusement préparées
enveloppées de la meilleure chapelure croquante.



Poulet pané, farci d'une sauce
jambon et fromage





P.4



P.8



P.14



P.29



P.34



P.44



P.32



P.13



P.24

Edito

**Les beaux jours arrivent...
Les fêtes et les longs week-end
sont autant d'occasion de se
retrouver autour de la table
en famille ou entre amis.**

En ce printemps qui, en n, prend ses marques, le mot d'ordre serait « à votre guise ». Cuisinez, mangez, rassemblez, partagez comme vous l'aimez avec ceux que vous aimez. Heureusement, les occasions de se réunir et de célébrer ne manquent pas, de la tablée traditionnelle au buffet, en passant par les joies du pique-nique. On en profite pour renouveler le sens de la fête et lui offrir un vrai supplément d'extérieur, voire d'ailleurs. Mais sans jamais oublier ses fondamentaux, qui sont la qualité, le local, l'artisanal et la passion du bon. Autant de valeurs qui vous attendent toute l'année dans nos rayons et qui ne demandent qu'à passer au vert !

Sommaire

#MONPANIERFRAICHEUR	Légumes de saison : l'artichaut et les asperges le concombre et les radis	4/5 6/7
#NOSPRODUCTEURS	Ferme Bois du Roi Là où les poules sont reines...	8/11
#AUTOURDELATABLE	Pâques c'est parti, les grandes tablées aussi ! L'agneau pascal, un invité de choix Brunch, fêter sans se prendre la tête Pâques tradi ou trendy Pâques c'est parti, les brunchs aussi ! Buffet bluffant	13 14/15 16/17 18 20-21 22/23
#FÊTEDESMÈRES	Le meilleur pour la meilleure	24/25
#GOURMANDISES	Ensemble, c'est tout ! Gourmandises de Pâques	28/29 30
#PIQUENIQUE	Sucrés ou salés Un snacking à portée de main	32/33
#SURLEPOUCE	Raconte-moi des salades	34
#GOURMANDISES	Pâques, c'est parti La chasse aux gourmandises aussi	35
#MANGERDEHORS	Le retour des beaux jours 1,2,3 l'apéro est servi !	38/39 40/41
#PUBLIREPORTAGE	Apéro minute pour épater la galerie	42/43
#MANGERDEHORS	BBQ & friends. Le duo parfait !	44/45
#LEBONGESTE	Rejoignez notre démarche	46-47
#LEBONPLAN	Tous en courses	48/49

LÉGUMES

Pas si difficile de préparer l'artichaut ?
Dessous, on retire à la main quelques-unes
des feuilles les plus dures autour du pied.
Notre astuce, découper le haut des feuilles,
de manière à enlever la partie qui pique,
dégager le cœur et égaliser l'ensemble.

QUAND L'ARTICHAUT FAIT LE SHOW !

**Réputé pour ses antioxydants brûleurs de graisse,
l'artichaut a la fibre gourmande.**

On l'aime pour son cœur de velours comme pour toutes les surprises qu'il réserve, en risotto, en carpaccio ou en tant qu'invité de marque pour des salades insolites et très vertes.

Un artichaut au top de sa fraîcheur se distingue par des feuilles drues et serrées, dont les épines sont bien dressées et qui ne présentent aucune tache. Si vous voulez qu'il conserve toutes ses belles couleurs après son séjour dans l'eau de cuisson, ajoutez-y un filet de citron.

de SAISON

ASPERGES, Y'A LE PRINTEMPS QUI ENCHANTE

Les asperges sont un peu nos hirondelles à nous.

Quand elles font leur apparition, c'est que le printemps n'est pas loin.

En botte ou en « griffe », on n'a que l'embaras du choix pour mettre à l'honneur leur saveur délicate, qui ne ressemble à aucune autre : en salade, en soupe, en risotto, en omelette ou grillées ! Fraîche, elle se reconnaît à sa fermeté comme à la densité de sa tige.

Comment les préparer ? On casse le talon de l'asperge, puis on les épluche avec un économètre, toujours de haut en bas, de façon à éliminer les fibres les plus épaisses qui sont aussi les plus chargées en amertume.



ZÉRO-GASPI !

Utilisez les épluchures pour en faire des chips croustillantes et délicieuses. Disposez-les sur une plaque de cuisson, arrosez d'huile d'olive et de sel, et enfournez dans un four préchauffé à 180 °C pendant environ 10 minutes.

Lorsque les asperges sont cuites à votre goût (un minimum de 5 minutes, 10 grand maximum selon le calibre de vos asperges), sortez-les une à une pour ne pas les casser, puis passez-les sous l'eau fraîche pour arrêter la cuisson.

LÉGUMES



Le concombre est un visiteur du soir par excellence. Avec ses 10 calories pour 100 g, il est parfait pour un dîner léger et ça, d'autant plus qu'il agit comme un véritable coupe-faim, source d'un sentiment de satiété profond et durable.

ZÉRO-GASPI !

Les pépins de concombre sont souvent jetés alors qu'ils contiennent une grande quantité de saveur et de nutriments. Utilisez-les en les mixant pour parfumer une limonade ou une vinaigrette.

LE CONCOMBRE DÉMASQUÉ

Le concombre est un légume qui n'a décidément rien d'insipide. Au contraire, il en donne pour tous les goûts et se révèle spécialement versatile.

Du printemps jusqu'au bout de l'été, le concombre réserve bien des surprises. Ainsi, saviez-vous que concombres et cornichons sont issus d'une seule et même plante ? Ne diffère que le moment de la cueillette : le cornichon se ramasse tous les jours et jusqu'à une taille de 7 centimètres, tandis que le concombre se récolte tous les 3 à 4 jours.

Il est bien connu pour ses vertus lénifiantes et anti-stress. C'est, par ailleurs, un excellent diurétique naturel, toujours bienvenu quand les grosses chaleurs sévissent. On le dégustera avec autant de plaisir sous la forme de salades gourmandes, de soupe ou de tzatziki, en tranches ou en tagliatelles. Voire, en ingrédient vitalité pour vos smoothies préférés.

de SAISON

RADIS, POURQUOI ILS NOUS BOTTENT !

Même si on peut manger du radis rose toute l'année, c'est au printemps qu'il donne le meilleur de lui-même: aussi riche en vitamines C et B9 que doté d'un goût puissant.

Le degré de piquant d'un radis dépend essentiellement de sa teneur en eau. Si vous n'aimez pas que les radis vous arrachent la bouche, choisissez-les bien rebondis et tendres. Les radis ne se conservent pas bien à température ambiante mais on peut les

garder jusqu'à 5 jours au frigo, à condition de les débarrasser de leurs fanes et de les glisser dans un sac en plastique. Une saveur à pleurer de bonheur et qui s'apprécie à l'apéritif autant que caramélisé ou quand il vient relever une bouquetière de légumes.

Si vous souhaitez vous en délecter jusqu'au bout de l'été et plus si affinité, pourquoi ne pas les conserver sous la forme de pickles délicieux ?

ZÉRO-GASPI !

Conservez les fanes de radis pour en faire un pesto maison. Mettez-les dans un mixeur avec du parmesan râpé, des noix, de l'huile d'olive et de l'ail. Utilisez le pesto pour assaisonner des pâtes, des légumes grillés ou d'autres plats.

FERME BOIS DU ROI, là où les poules sont reines...

C'est avec une immense fierté et beaucoup, beaucoup de respect pour ses poules comme pour les consommateurs qui raffolent de la fraîcheur de leurs œufs que Vincent Lust présente sa « petite » entreprise qui ne connaît pas la crise.

Voici six ans déjà que Vincent Lust a démarré son élevage de poules. Fils et petit-fils d'agriculteurs, il a cherché sa propre voie avant de choisir la volaille et de tout axer sur le bien-être animalier. D'où la taille relativement modeste de son entreprise qui n'excède pas les 30.000 volailles. Autant de poules qui s'ébattent en liberté sur un terrain qui

ne fait pas moins de 30 hectares. Quant au maître des lieux, il court du matin au soir pour soigner ses poules et surtout, trouver un distributeur avec lequel établir une vraie relation de confiance. Une charge qui ne lui pèse plus, depuis qu'il a trouvé un partenaire, partageant sa vision autant que ses valeurs.

LOCAL ET DÉLICIEUX



FICHE TECHNIQUE

La Ferme du Roi du Bois

Lieu: Gerpinnes

Propriétaire : Vincent Lust, 36 ans

Existe depuis 2016

Taille : 13 ha de parcours plein air

Rendement : 30.000 poules pondeuses

Mot d'ordre : le bien être animal par dessus tout !

Pourquoi avoir choisi de travailler avec nos points de vente ?

À propos de cette relation de travail démarrée il y a quelque temps déjà, Vincent Lust ne peut cacher son enthousiasme : « Françoise Derbaix, acheteuse pour vos enseignes m'a réconcilié avec les supermarchés. Avant ce partenariat, j'ai fait d'autres tentatives qui m'ont laissé amer. Ce que j'aime dans notre partenariat, c'est que ça reste une entreprise à taille humaine. Il y a un vrai dialogue avec les producteurs locaux. Jamais, je ne me suis senti comme un numéro ! »



Une entreprise axée sur la nature et le durable

Outre que ses poules sont nourries à partir d'une alimentation 100% végétale, qui fait l'impasse sur les graisses animales et est issue du circuit court, Vincent Lust a aussi équipé son exploitation de 200 panneaux solaires couvrant la moitié de ses besoins en électricité. Il pratique également la biométhanisation, soit la production de méthane vert à partir de végétaux en décomposition et de fiente d'oiseaux. Quant à l'eau qu'il sert à ses poules, il veille à ce qu'elle soit « biodynamisée » afin d'être plus naturellement et plus aisément assimilée. Enfin, il a fait appel à un géobiologue qui lui a expliqué comment palier les déficits bioénergétiques de son terrain et rendre sa volaille plus heureuse encore.

COMPLÈTEMENT ŒUF !



ŒUFS CROUSTI-MOELLEUX

 Facile  20 min  3 min  4

- 3 avocats mûrs
- 4 oeufs extra frais
- 4 tranches de pain au levain
- 1 citron
- 200 g de jeunes pousses d'épinards
- piment d'espelette
- fleur de sel

1. Faites griller vos tartines de pain. Coupez les avocats en tranches et arrosez-les de jus de citron.
2. Dans une casserole, faites bouillir de l'eau avec une cuillère à soupe de vinaigre blanc. Cassez un œuf dans un ramequin et, lorsque l'eau est frémissante, versez délicatement l'œuf. Répétez l'opération avec le reste des œufs. Après 3 minutes, récupérez-les à l'aide d'une écumoire.
3. Répartissez sur le pain les pousses d'épinards, l'avocat et l'œuf poché. Salez, poivrez, saupoudrez de piment d'Espelette et régalez-vous !

Nos œufs *Louis*



Parce que ce produit répond à notre chartre de qualité, retrouvez prochainement les œufs de votre producteur sous la gamme Louis, en 6 ou 10 œufs au choix !

≤12 CAL/100ML
LOW CAL
DRINK
100% BIOLOGIQUE
SANS SUCRE AJOUTÉ



BOISSON SURPRENANTE
FAIBLE EN CALORIES

QUE AVEC DES
VRAIS FRUITS
ET L'EAU PÉTILLANTE

À BASE D'INGRÉDIENTS
NATURELS FRAIS
ET QUALITATIFS



www.sqwzdrinks.com

02 40 00 00 00

SQWZ
LOW CALORIE DRINKS

PÂQUES c'est parti, les grandes TABLÉES aussi !

Avec l'arrivée du printemps, on a le cœur en fête et on fait tout pour qu'il le reste le plus longtemps possible. On célèbre le retour des beaux jours et on saisit toutes les occasions possibles pour partager des moments privilégiés, en famille ou entre amis mais toujours autour d'une bonne table.

Que ce soit pour Pâques, pour la Fête des Mères ou à l'occasion des nombreux jours fériés qui rythment ces semaines printanières, on n'a que l'embaras du choix : repas classique, brunch, lunch ou, pourquoi pas, un buffet original... La chasse aux recettes est ouverte. A vos tabliers, c'est parti !

RECETTE
EN PAGE 18

L'Agneau pascal, UN INVITÉ DE CHOIX!

Nombreuses sont les cultures et les religions qui font rimer Pâques avec agneau. Il est vrai qu'il s'agit là d'une viande qui n'a que des qualités, dotée d'une saveur unique et qui se prépare aussi aisément qu'elle se déguste.

La viande d'agneau s'inscrit dans un régime alimentaire sain et équilibré, qui propose des morceaux maigres autant que d'autres plus riches. On la déguste en gigot, collier, carré, côtelettes, ragoût ou même, sous la forme de haché mais toujours en veillant à que qu'elle reste la plus tendre et la plus juteuse possible. Surtout, c'est une invitation

à sortir des sentiers battus. On dit oui à la sauge, au thym, au romarin comme à l'ail et pourquoi pas, oser la menthe, la coriandre ou des combinaisons de curry inédites. Enfin, on n'oublie pas de l'accompagner de légumes de saison – carottes nouvelles, petits navets ou, pourquoi pas, edamame - qui mettront en valeur sa saveur si juteuse et parfumée.



Produits *Louis*

Pour déguster l'agneau, on n'a que l'embarras du choix : collier, poitrine, épaule et, bien entendu, côtelettes ! En effet, ces dernières ont vraiment tout pour elles. Elles constituent un morceau de choix, alliant tendresse et saveur parfumée. Grillée à la poêle, au four ou au barbecue, leur cuisson minute est impossible à rater!



Nos côtes d'agneau sont fraîchement découpées dans nos ateliers boucherie ou par nos partenaires experts.



Connaissez vous notre gamme de pommes de terre louis ? A chair ferme, à chair tendre, pour frites ou grenailles, emballées en sachet de 2,5 kg ou 1 kg !



BRUNCH, fêter sans se prendre la tête

Pour se réunir autour d'une table qui n'a rien de quotidien mais sans non plus faire trop de tralalas, on vous propose de casser les codes et de miser sur un brunch. Lequel, entre déjeuner, lunch et goûter, rassemblera famille et amis !

Un brunch sinon rien ! Parce qu'il n'obéit pas un horaire précis et se compose avec subtilité autant qu'avec imagination. On voit grand mais, surtout, on voit varié. Pour être sûr de ne rien oublier, on vous invite à suivre la règle des trois incontournables: **Une partie "petit-déjeuner"**, avec des viennoiseries, du pain à toaster, de la brioche, du cramique, du craquelin et tout ce qui va avec, beurre, confiture, pâte à tartiner

ou miel... **Une partie salée**, avec des œufs déclinés de toutes les façons possibles (brouillés, gourmands, sur le plat, en omelette...) mais aussi, de la charcuterie, du saumon fumé, des quiches et autres tartes salées. **Une partie sucrée** d'inspiration "dessert", avec de la pâtisserie type mini tartelettes ou cake, des crêpes classiques ou pancakes mais aussi, des verrines et une grande salade de fruits.



Une bonne part des mets qui composeront votre brunch printanier pourront être préparés à l'avance et même, la veille afin de ne vous préoccuper que de passer un moment délicieux le jour J.

Produits *Louis*



Des œufs frais, locaux, issus d'une production responsable, c'est par ici !



Un assortiment de viennoiseries et petits pains variés, cuits sur place, croustillants à souhait !



PÂQUES TRADI ou TRENDY,



des suggestions gourmandes
pour rassembler la famille et les amis !



SALADE D'ASPERGES sur lit de radis

Facile 10 min 10 min 4

- 1 botte d'asperges vertes
- 1 bol de petits pois
- quelques radis finement émincés
- 3 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à s. de jus de citron
- sel et poivre

1. Lavez et coupez la base, la partie dure, des asperges. Faites-les cuire avec les petits pois 10 minutes à la vapeur.
2. Déposez-les dans un plat de service.
3. Donnez du croquant avec les rondelles de radis.
4. Parfumez avec l'huile d'olive et le jus de citron. Salez et poivrez.



CÔTES D'AGNEAU et petits pois

Facile 10 min 30 min 4

- 12 côtes d'agneau
- 20 g de beurre clarifié
- 1 branche de romarin
- 1 gousse d'ail
- 400 g de petits pois frais ou surgelés
- 600 g de pommes de terre grenaille
- 1 bouquet de menthe
- sel et poivre

1. Faites cuire les pommes de terre à la vapeur pendant 15-20 minutes. Vérifiez la cuisson avec le pointe d'un couteau. Réservez.
2. Faites cuire les petits pois 10 minutes à la vapeur.
3. Dorez les côtes d'agneau dans le beurre avec la gousse d'ail et la branche de romarin. Salez et poivrez. Réservez.
4. Dans la même poêle, rissolez rapidement les pommes de terre coupées en deux. Réchauffez-y les petits pois. Parfumez de menthe ciselée. Salez et poivrez.



OEUF COCOTTE asperges et saumon

Facile 10 min 15 min 4

- 4 œufs
- 8 c. à s. de crème fraîche
- 12 asperges
- 4 tranches de saumon fumé
- 2 c. à s. de ciboulette ciselée
- 10 g de beurre
- sel et poivre

1. Beurrez les ramequins ou mini cocotte.
2. Détaillez la moitié du saumon en petits morceaux.
3. Émincez très finement le pied de l'asperge en conservant la pointe.
4. Dans le fond des ramequins déposez les rondelles d'asperges et le saumon fumé émincé. Cassez-y un œuf et versez 2 cuillère à soupe de crème fraîche. Décorez avec les pointes d'asperges. Salez et poivrez.
5. Enfournez 15 minutes dans un four préchauffé à 200°C. 6. Décorez avec le saumon restant et parsemez de ciboulette.



Bonne Maman[®]

C'est bon, c'est
Bonne Maman[®]





Pâques c'est parti, LES BRUNCHS AUSSI !

Ne cherchez pas ! Le secret d'un brunch réussi, c'est la qualité et la variété des pains.

Vous retrouverez au rayon boulangerie de votre magasin préféré un large choix de boules rustiques, rosaces, petits pains aux graines et viennoiseries... de quoi accompagner à merveille toutes les envies sucrées ou salées. Nos différents produits en rayon boulangerie sont sélectionnés par nos experts, pour la qualité des ingrédients utilisés, selon un cahier des charges stricte.

A titre d'exemple :

- nos viennoiseries sont toutes produites à base de beurre.
- nos pains et petits pains sont produits avec des farines et levains de qualité.

Saviez-vous que notre gamme *louis* vous propose un assortiment de pains issus de circuits courts, en collaboration avec des producteurs exclusivement belges ?



Chaque année, c'est sur base d'appels d'offres et de dégustations par nos équipes que les assortiments sont ré-évalués, pour vous offrir le meilleur du marché.

Notre acheteur Pierre Crabbe, passionné de boulangerie, travaille depuis plus de 5 ans comme expert pour sélectionner au fil des saisons des produits savoureux à base de recettes authentiques.

ZÉRO-GASPI !

**Il vous reste quelques petits pains de la veille ?
Passez-les quelques minutes dans un four préchauffé à 180 °C. Ils seront croustillants comme au premier jour !**





BUFFET bluffant !



Pour profiter du retour des beaux jours, pourquoi pas un buffet ? En effet, outre son âme nomade, il n'a pas son pareil pour associer le froid et le chaud, mettre à l'honneur les produits frais et de saison mais toujours en toute simplicité sans se prendre la tête, que ce soit dips divins, salades de toutes sortes et, bien sûr, les quiches qui sortent tout droit de nos ateliers maisons et sans lesquelles, ce délicieux moment ne saurait tourner rond !

Produits *Louis*

Avez-vous déjà goûté nos quiches Louis ?



3 variétés au choix : Quiche Lorraine, Quiche Chèvre-épinards, Quiche Saumon-brocoli.

Produites dans un atelier en Belgique, composées d'une majorité d'ingrédients belges. Les goûter, c'est les adopter !



SALADE DE PRINTEMPS à rougir de plaisir

Facile 15 min 4

- 1 boîte de conserve de haricots flageolets verts, de lentilles ou autres légumineuses
- 2 c. à s. de pesto vert
- 10 fraises
- 10 tomates cerises
- 1 ravier de mini boules de mozzarella
- 2 c. à s. de pignons de pin légèrement torréfiés
- 1 bouquet de basilic

1. Égouttez et rincez la conserve de légumineuses. Déposez-les dans un plat de présentation. Incorporez le pesto et mélangez. Ajoutez les fraises, les tomates cerises, les boules de mozzarella, les pignons de pin et les feuilles de basilic ciselées. Salez et poivrez. Bon appétit !

CRÈME DE FETA et légumes à la croque

Facile 10 min 4

- 200 g de feta
- 200 g de yaourt grec
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 3 c. à s. d'herbes fraîches ciselées : aneth, persil, cerfeuil, ciboulette, ...
- Légumes à volonté : carottes oranges et jaunes, concombre, radis, mange-tout, ...

1. Mixez la feta avec le yaourt et l'huile d'olive. Incorporez les herbes fraîches. Poivrez et mélangez.
2. Versez la préparation dans un plat de présentation. Décorez avec les légumes détaillés en bâtonnets. Servez bien frais.

LE MEILLEUR pour la meilleure



FÊTEZ LES MAMANS EN CUISINANT

Pour dire à Maman combien vous l'aimez, pas besoin d'aller chercher très loin de quoi la combler. Les tartes salées sont faciles, rapides et amusantes à préparer. Variez avec des produits frais et de saison, les garnir est un jeu d'enfant ! Mieux que tous les grands discours, cette recette sera une jolie déclaration d'amour.



ZÉRO-GASPI !

Gardez les bouts de vos asperges pour en faire un délicieux potage.

TARTE SALÉE PRINTANIÈRE **trop facile**

Facile 10 min 15 min 4

- 1 pâte feuilletée
- 1 botte d'asperges vertes
- 100 g de mascarpone
- 100 g de caviar ou tapenade de tomates louis
- 1 crottin de chèvre
- 4 tranches de jambon louis
- 20 g de parmesan en copeaux
- thym frais

1. Préchauffe le four à 225 °C.
2. Sors la pâte feuilletée du réfrigérateur et laisse-la reposer 20 minutes avant de l'étaler.
3. Lave, équeute et coupe les asperges en 2 dans le sens de la longueur si elles sont trop grosses.
4. Etale la pâte et place-la sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
5. Nappe de mascarpone, de caviar (ou pesto) de tomates, émiette par-dessus le crottin de chèvre puis, dispose les asperges et arrose d'un filet d'huile d'olive. Enfourne pour 10 à 15 minutes.
6. Sers bien chaud décoré de feuilles de thym, de lamelles de jambon sec et de copeaux de parmesan. C'est prêt !

On vous partage le coup de cœur de notre rédactrice : émiettez de la feta sur les asperges pour remplacer le parmesan ainsi qu'une poignée de sarrasin pour apporter un délicieux crumble au goût noisette.



**Notre
lait entier**

LOCAL

**ÉQUI
TABLE**

**Derrière Fairebel,
il n'y a que des agriculteurs.
Et ça fait toute la différence.**

Comme par exemple notre lait entier, équitable et au taux de matière grasse naturellement variable selon les saisons. Vous verrez, vous goûterez vite la différence.



**BIENVENUE
DANS UN MONDE
PLUS ÉQUITABLE**






TÊTE DE MOINE 
FROMAGE DE BELLELAY

Salade César et rosettes de Tête de Moine AOP

Pour 8 mini-salades | Préparation : 15 min | Cuisson : 8 min

Ingrédients

- 1 salade romaine, en lanières • 1 petite poignée de persil plat, haché • 8 feuilles de chicons variété rouge • 300 g de filet de volaille, rôti ou grillé, en cubes ou en lanières • sel, poivre

Sauce César : • 2 jaunes d'œufs • ½ càc de moutarde de Dijon • 4 càs d'huile d'olive • 4 gousses d'ail, hachées finement • 6 à 8 filets d'anchois, écrasés • 1 càc de sauce Worcestershire • 1 càc de vinaigre de vin rouge

Croûtons : • 2 càs d'huile d'olive • 1 càc d'ail en poudre • 1 poignée de pain rassis, en dés • 1 salade romaine, en lanières • 1 petite poignée de persil plat, haché

Garniture :

- 20 rosettes de Tête de Moine AOP

Préparation

1. Sauce César : mélangez dans un récipient, les jaunes d'œufs et la moutarde. Ajoutez lentement l'huile d'olive. Ajoutez les anchois écrasés et l'ail. Ajoutez ensuite la sauce Worcestershire et remuez bien. Terminez avec le vinaigre de vin rouge. Salez et poivrez. Remuez bien et réservez au frais.

2. Croûtons : mélangez dans un récipient, 1 càc d'huile d'olive et la poudre d'ail. Mélangez les cubes de pain avec ce mélange. Faites chauffer l'huile d'olive restante dans une poêle. Faites frire les dés de pain jusqu'à ce qu'ils soient dorés, en remuant fréquemment. Réservez.

3. Mélangez dans un récipient, la salade romaine et le persil plat avec de la sauce César. Déposez le poulet sur les feuilles de chicons. Nappez de sauce. Parsemez de croûtons. Décorez avec des rosettes de Tête de Moine AOP.



Suisse. Naturellement.



www.tetedemoine.ch

Les Fromages de Suisse.
www.fromagesdesuisse.be



ENSEMBLE, C'EST TOUT !

**POUR DE PETITS ET DE GRANDS MOMENTS
DE PARTAGE, SUIVEZ LA RECETTE !**

Les semaines de vacances scolaires sont promesse de beaux souvenirs pour beaucoup de grands-parents qui se réjouissent de passer plus de temps avec leurs petits-enfants... mais aussi, un peu, source de stress. Comment les occuper et, surtout, éviter que ne retentisse ce cri que tous redoutent : « Je m'ennuie ! ».

C'est pourquoi, nous sommes bien décidés à faire d'un problème une solution délicieuse ! En les mettant aux fourneaux et en partageant avec eux des recettes bien dans l'esprit de ce printemps et des réjouissances qu'il promet ! Quand cuisiner avec Papy et Mamy, ce n'est que du bonheur, dans le cœur et dans les assiettes !



PÂQUES C'EST PARTI

TOUS EN CUISINE !

Pour que la fête soit plus douce encore, on prépare avec ses (petits-) enfants des gâteaux mignons comme tout et qui donnent aux uns comme aux autres l'envie de faire des bonds ! On fait preuve de créativité sur le fond comme sur la forme, laissez libre-court aux enfant pour la décoration, ils s'en feront une joie. Oeufs, lapins, poules toutes les formes sont permises pour leur mettre des étoiles plein les yeux.



Une après-midi cuisine amusante :

1. Commencez par lister les ingrédients dont vous avez besoin.
2. Téléchargez le modèle pour découper la super forme de lapin... ou dessinez-la vous-même !
3. Cuisinez ensemble - c'est parti pour la recette et suivez bien les instructions ! Bon appétit et amusez-vous bien !

LAPIN CALIN DE PÂQUES fruité et chocolaté

Moyen 45 min 20 min 12H 8

Scannez le code QR et retrouvez cette délicieuse recette sur notre site.



Pour donner de la couleur et de la fraîcheur à votre gâteau, ajoutez-y des fruits frais coupés (fraises, kiwi...).



Pour préserver toute la fraîcheur de vos biscuits, gardez-les dans une boîte métallique habillée de papier sulfurisé.

Gourmandises de PÂQUES



LAPINOUX tout doux à croquer

Facile 20 min 12 min 30 min 35

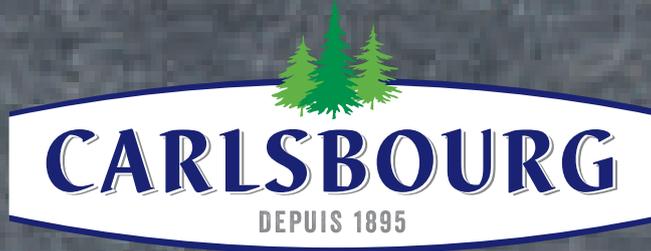
- 250 g de farine
- 100 g de beurre mou
- 80 g de sucre de canne
- 1 œuf
- 1 pincée de sel
- emporte-pièces ou à défaut formes en carton

LA CRÉATIVITÉ AU RENDEZ-VOUS DE LA TRADITION

Rien de tel que de concocter des biscuits pendant les fêtes. Faciles à préparer, on leur donne la forme qu'on souhaite. Alors sortez vos formes... Lapins, poules, moutons, fleurs et papillons, tout est permis ! Et si vous n'avez pas d'emporte-pièces, faites des formes à découper dans du carton, vos biscuits seront uniques. Et que diriez vous d'en mettre de côté pour les offrir à vos proches ? Succès garanti !

1. Battez au fouet l'œuf et le sucre. Ajoutez le beurre, le sel et continuez à battre pour avoir une mélange homogène.
2. Ajoutez la farine au mélange en la tamisant. Mélangez à la main puis faites une boule et laissez-la reposer 30 minutes à température ambiante.
4. Préchauffez le four à 180 °C.
5. Etalez la pâte sur un plan fariné et découpez vos formes à l'aide d'un emporte-pièces ou de formes à découper.
6. Sur une plaque allant au four, déposez une feuille siliconée ou du papier sulfurisé. Disposez les biscuits doucement et délicatement pour ne pas les déformer. Enfourez 12 minutes. Laissez refroidir 15, 20 minutes avant de les dévorer.





LE GOÛT DE SES ORIGINES

SUCRÉS OU SALÉS

Un snacking à portée de main

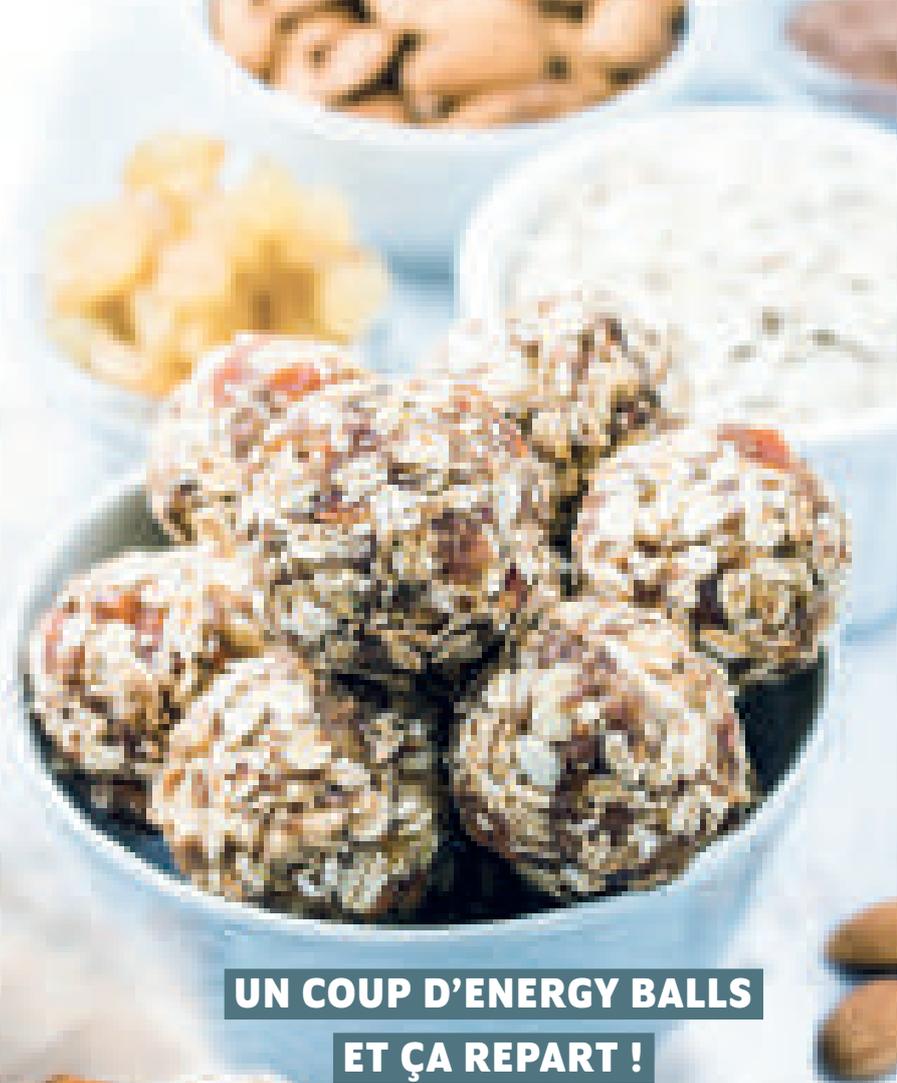
EN PIQUE-NIQUE, ON N'EN FAIT QU'UNE BOUCHÉE !

Pas de pique-nique sans cakes. Tout le monde les adore et ils sont faciles à préparer, à transporter et à déguster. Ils se prêtent à toutes les fantaisies et à tous les ingrédients, on les décline de 1001 façons ! On ne pense pas toujours à la version salée du cake, pourtant c'est tout aussi délicieux et plutôt original. Cela change des traditionnels sandwiches

ou tartines. De plus, cela permet parfois de liquider des restes du frigo. En effet, on part d'une base commune d'un mélange de farine, œufs, lait, huile d'olive, levure, sel et poivre et puis on y ajoute ce que l'on veut ! Morceaux de légumes, de viande cuite, de fromage, fruits secs, salaisons,... Bref, le cake est le format parfait pour être emporté.

DES COLLATIONS QUI BOOSTENT L'ORGANISME

A la recherche d'une collation aussi gourmande que bonne pour la santé ? Les « energy balls » ont tout bon ! Ces petites boules fabriquées à partir d'ingrédients sains, riches en fibres et nutriments permettent de se donner un coup de boost en une seule bouchée ! En plus, elles sont très faciles et rapides à préparer et s'adaptent à nos envies tout comme au contenu de nos placards : fruits secs, noix, graines, oléagineux,... Pas d'additifs, pas de sucre ajouté ! Et avec cet avantage supplémentaire qu'elles ne demandent pas de cuisson.



UN COUP D'ENERGY BALLS ET ÇA REPART !

ENERGY BALLS aux dattes

 Facile  15 min  20 balls

- 320 g de dattes dénoyautées
- 95 g de noix de coco râpée
- 100 g d'amandes ou de noisettes
- 3,5 c. à s. de cacao amer
- 50 g de graines sésame ou de noix de coco râpée

1. Dans un bol mixeur ou blender, versez les dattes, les amandes ou noisettes et la noix de coco râpée. Mixez à haute vitesse afin d'arriver à un mélange finement haché. Raclez les bords et relancez le mixage.
2. Ajoutez le cacao amer et mixez à nouveau jusqu'à obtenir une pâte un peu collante. Ajoutez un peu d'eau si la pâte ne s'amalgame pas bien.
3. Déposez la pâte dans un récipient. Versez les graines de sésame dans une assiette.
4. Prélevez de petites noix de pâte et formez une vingtaine de boules. Roulez-les ensuite dans les graines de sésame ou dans la noix de coco râpée puis, placez-les sur une plaque et mettez-les au réfrigérateur 15 minutes avant de déguster.

CAKE SALÉ SIMPLISSIME aux courgettes et olives

 Facile  20 min  45 min  6

Scannez le code QR
et retrouvez cette
délicieuse recette
sur notre site.



Raconte-moi DES SALADES

VITAMINES EN POT À PRENDRE PARTOUT AVEC SOI !

A l'arrivée du printemps et des beaux jours, l'envie de lunches frais et colorés se fait ressentir... c'est le moment de reprendre de bonnes habitudes et de prévoir sur sa liste de courses, les aliments à toujours avoir dans son frigo pour composer en 3 minutes chrono des salades à emporter au bureau.

Rien de plus simple, il suffit d'alterner, selon vos envies du jour :

- une sauce (caesar, vinaigrette, rémoulade, ...)
- un féculent ou une céréale (quinoa, boulgour, semoule de blé, des graines de tournesol, ...),
- des crudités (carottes, radis, concombre, tomates, maïs, céleri, poivron, ...),

- de la verdure (roquette, salade blé, jeunes pousses d'épinards, germes de poireaux, ...),
- du fromage frais (mozzarella, feta, chèvre, ...)
- des légumes secs (lentilles, pois chiches, ...) on superpose et c'est parti!

Un bocal à confiture fera parfaitement l'affaire et... l'affaire sera dans le sac !



PÂQUES C'EST PARTI !

La chasse aux gourmandises aussi.

Un moment de tendresse gourmande pour les petits, des souvenirs d'enfance pour les grands...

On craque et on croque !

Les douceurs *Louis*

Découvrez notre gamme de gourmandises à offrir ou à partager : mini gaufres natures ou au chocolat, truffes cacao ou boules de massepain au cacao, lards fondants ou enrobés de chocolat vous feront craquer ! ... et pour ceux qui ne savent pas choisir, notre assortiment de mignardises ravira les fines bouches!



CHARLES
OLIVIER

CHARCUTERIE DE PREMIÈRE QUALITÉ !

Une gamme originale de délicieuses charcuteries aux propriétés gustatives inégalées grâce au parfait mélange des ingrédients, dans un emballage recyclé.



Salami
avec ail
130 g

€2,50



Miche
au poivre
110 g



Salami
de dinde
100 g



Saucisson
de Paris
140 g



Salami
au poivre
90 g



Filet de
poulet nature
120 g



Filet
de Saxe
110 g



Chorizo
fort
130 g

EURO-DÉLICES : LA QUALITÉ AU QUOTIDIEN !

Rue du Fond des Fourches 31 • B-4041 Vottem - HERSTAL (Belgium)
T +32 (0)4/278 78 90 • F +32 (0)4/278 78 99 • www.eurodelices.be



FOR THE BEST DRINKS IN THE BEST BARS.

GIN BOTANICAL-TONIC

REMPLISSEZ UN VERRE DE GLAÇONS À RAS BORD

AJOUTEZ 5 CL DE GIN

VERSEZ 15 CL DE THOMAS HENRY BOTANICAL TONIC

AJOUTEZ UN ZESTE DE MANDARINE ET UNE BRANCHE DE ROMARIN

Notre savoir-faire se déguste avec sagesse.



PARTAGER PLUS AVEC LEFFE



Une bière brassée avec savoir se déguste avec sagesse

Le retour des **BEAUX JOURS**



NOS COUPS DE CŒUR

pour un apéro improvisé

Pour agrémenter ces retrouvailles printanières, une bonne bouteille de vin, à consommer avec modération mais surtout à choisir à la perfection. Nos spécialistes sont là vous aider à trouver les accords parfaits. Ceux qui vous vaudront de belles notes, rien que de belles notes et même, un dix sur dix !



Le nez révèle des arômes de petits fruits noirs (mûres, cassis) et rouges (cerises).

A l'attaque les tanins sont souples et fondus, la bouche se révèle ensuite ample et gourmande.

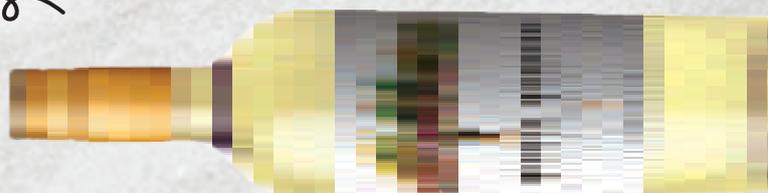
CHATEAU GUITAR BIO BORDEAUX

Cépages : 60% Merlot /
28% Cabernet Franc /
12% Cabernet Sauvignon
Température de service :
16-18 °C
Garde : 4 ans
Rouge 75 cl
Origine : France

PUNTA PARAMO CHARDONNAY

Cépages : Grenache, Sciaccarellu
Température de service : 10 - 12 °C
Garde : 3 ans
Blanc 75 cl
Origine : Argentine

Arômes fins et très frais qui rappellent les fruits exotiques. Harmonieux, fruité et équilibré avec une finale en bouche délicate.



Nez délicatement parfumé de fruits rouges, frais. Bouche ronde fraîche et fruitée, dont la fin se révèle intense et persistante. Vif et tendre, nez légèrement épicé. Un rosé de grande typicité.

TOURELLE DE PIGOUDET COTEAUX D'AIX-EN-PROVENCE

Cépages : Syrah-grenache-Cinsault
Température de service : 8-10 °C
Garde : 2 ans
Rosé 75 cl
Origine : France



Vin élégant, à la fois floral et fruité avec des notes de pêche blanche, litchi et citron. Une bouche très aromatique avec un bel équilibre entre le fruit et l'acidité.

VIN DE PAYS DE L'ÎLE DE BEAUTÉ ROSÉ CORSE

Cépages : Grenache, Sciaccarellu
Température de service : 10 °C
Garde : 2 ans
Rosé 75 cl
Origine : Corse



NOUVEAU au rayon APERO louis :
Dip de chèvre aux poivrons
et caviar de tomates

1, 2, 3, L'APÉRO est servi !

Pour donner une touche irrésistiblement printanière à son apéro, on mise sur la fraîcheur mais aussi, sur des textures inédites qui réveillent les papilles.

Marre des chips salés et des éternels bâtonnets de carottes ou concombre ?

Nous avons la solution pour accueillir vos invités de manière festive dès les premiers rayons de soleil : il suffit de toujours avoir dans le fond du frigo un assortiment de dips pour un apéro qui en jette !

Préparé en 3 minutes chrono, vous craquerez pour des petites brochettes gourmandes ou des verrines minutes ! Elles se composent d'un dip de chèvre ou de houmous sublimé par une tapenade, quelques pois chiches ou un crumble salé pour régaler et prolonger le plaisir de l'apéro !

1 olive

+ 1 rondelle de concombre

+ 1 cube de feta

+ on enbroche le tout

= des **MINI BROCHETTES**
à croquer de plaisir

Houmous à la coriandre

+ pois chiches cuits

+ piment d'Espelette

+ quelques chips

= une **VERRINE**
d'houmous onctueux et épicé

Produits *Louis*



Pour faire leur bonheur de tous vos invités, faites comme la saison, mettez le cap au Sud et optez pour des délices de notre gamme Louis. Tous frais, tous bons mais surtout hauts en saveurs: à étaler, à dipper, à croquer mais surtout, à découvrir !



APÉRO MINUTE pour épater la galerie !

Des amuse-gueules vite fait, vite prêt, on en redemande. Non seulement, on a tout dans le frigo mais en plus, ils épateront les fines bouches comme les gourmands. Et accompagnés d'une bonne bière Marecret..., que demander de plus ?

1 paquet de pâte feuilletée
+ du pesto de tomates louis
+ on étale, on roule, on coupe
et on enfourne 15 à 20 minutes.
= des **ROULÉS DE PESTO**
croustillants à souhait

Un parfum de printemps !

Découvrez les bières des Soeurs de l'Abbaye de Marecret, une gamme brassée à base d'épeautre et de plantes, inspirée de Sainte-Hildegarde de Bingen. L'épeautre fournit des notes florales, de noisettes et légèrement amères et soutient le fort parfum épicé de la Triplus tout en lui apportant une acidité subtile. L'utilisation de plantes, notamment la coriandre et la sauge pour la Triplus, lui apporte un goût unique.



Du caviar de tomates louis
+ du chèvre frais écrasé
+ un peu de déco
= une **VERRINE** rapido presto

Produits Louis



NOUVEAU

Notre gamme apéro vous propose au fil des saisons de nouvelles références pour varier les plaisirs. Vous allez craquer pour :

- les olives BIO à la feta, à l'ail et Kalamata
- le caviar de tomates
- la tapenade de tomates
- le dip de fromage blanc ou de chèvre poivrons rouges
- le houmous au ras el hanout pour un apéro aux saveurs du sud

BBQ & FRIENDS

Le duo parfait !

C'est la formule hyper conviviale qui rassemble : les barbecues sont de retour ! Que ce soit en famille ou entre amis, de façon improvisée ou très soignée, les barbecues plaisent à tout le monde et s'adaptent à tous les goûts. Viandes, poissons, légumes, ou même encore fromages et fruits, tout passe sur la grille.

Besoin d'idée pour un barbecue réussi ?

Voici un exemple de menu simple et rapide mais délicieux !

- **La pièce principale.** Choisissez-la déjà marinée ou non et selon les goûts de vos convives : viande, poisson ou végétarien.
- **Des légumes.** Coupez dans la longueur quelques courgettes, poivrons et aubergines en tranches de 0,5 cm. Faites-les mariner dans un peu d'huile aromatisée avec du poivre, du sel, de l'ail et des herbes de Provence. Faites-les cuire directement sur la grille du barbecue, ou sur une plancha, en même temps que les pièces principales.
- **Un accompagnement.** Préparez un plat de pâtes cuites à l'eau légèrement salée, ajoutez-y une vinaigrette, des tomates cerises coupées en deux, des petites billes de mozzarella, des pignons de pin grillés, des herbes fraîches et de la roquette.
- **Du pain.** Proposez de la baguette ou des petits pains aux graines plus originaux.
- **Des sauces.** Les béarnaise, ketchup et mayonnaise ou plus original, un chutney de mangue.
- **La touche finale.** Une fois que vos pièces principales sont cuites (viande, poisson,...), placez un camembert dans sa barquette en bois sur les braises encore chaudes mais pas brûlantes. Retirez-le après 10 minutes ou dès qu'il est coulant, c'est délicieux avec un bout de pain et parfait pour terminer le repas.

Demandez conseil à notre personnel en magasin et il se fera un plaisir de vous aider à trouver les produits qui répondent à vos envies.



L'EXCEPTIONNELLE pièce de boeuf

C'est la star incontestée du barbecue, la viande s'adapte à merveille à cette forme de cuisson. Tout le monde connaît les classiques brochettes, saucisses, burgers, ribs,... Mais les viandes d'exception peuvent aussi se prêter à la grillade.

Bœuf, canard, cannette, agneau,... nos bouchers sont là pour vous conseiller sur les meilleures pièces à choisir et vous expliquer comment la découpe d'un morceau peut tout changer, mais aussi comment la cuisson à son importance.

Un conseil : pour éviter de carboniser la viande, on la choisi ou la prépare en marinade.

On peut même continuer à badigeonner la viande régulièrement pendant la cuisson afin de constituer petit à petit une croûte aromatique.

Et surtout, on ne pique pas la viande ! Cela lui ferait perdre sa saveur, la rendre caoutchouteuse et le jus pourrait raviver des flammes qu'on ne voudraient pas voir brûler la viande.



BROCHETTES DE POULET à la bière et au miel

 Facile  10 min  20 min  2 H  6

- 4 filets de poulet
- 190 ml de bière
- 85 ml de miel
- 65 ml de sauce soya
- 3 gousses d'ail émincées
- 1/2 c. à c. de piment de cayenne
- 1 c. à c. de moutarde
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- fines herbes (thym, ciboulette ou coriandre)
- 1 botte d'oignons nouveaux

1. Coupez les morceaux de poulet en cube.
2. Dans un saladier, mélangez tous les ingrédients pour préparer la marinade excepté les fines herbes et les oignons nouveaux. Ensuite, ajoutez le poulet, mélangez, couvrez et laissez mariner pendant 2 à 24 heures.
3. Piquez les morceaux de viande sur les pics à brochettes et récupérez le reste de marinade.
4. Mettez les brochettes sur le grill et badigeonnez-les bien de marinade durant la cuisson (18 à 20 minutes).
5. Au moment de servir, saupoudrez de fines herbes hachées et d'oignons nouveaux coupés et accompagnez d'une sauce au yaourt.

REGOIGNEZ NOTRE DEMARCHE !

UNE CONSOMMATION PLUS RESPONSABLE

A l'heure d'aujourd'hui, de plus en plus de défis environnementaux et sociétaux sont d'actualité. En tant que commerçants, il est important pour nous de prendre des initiatives pour construire un avenir plus durable. En juillet 2021, nous avons commencé à intégrer la RSE au sein de nos enseignes. 2022 a été l'année de la mise en place d'une stratégie et d'objectifs avec déjà quelques réalisations !

Pour communiquer sur nos réalisations RSE, nous avons créé un logo spécifique. Vous pouvez le retrouver dans certains de nos magasins et dans nos communications et il sera présent davantage au fil des mois.



DES PETITS GESTES POUR LA PLANÈTE

Des sacs et des sachets réutilisables

Pensez à emporter vos sacs et sachets réutilisables pour faire vos courses. Si vous les avez oubliés, nous vous en mettons à disposition ! Ceux-ci sont soit en papier, soit réutilisables.

Lutter contre le gaspillage alimentaire

Si vous n'avez pas encore l'application **Too Good To Go** sur votre téléphone, téléchargez-la et profitez chaque jour des invendus alimentaires encore parfaitement bons mis dans des paniers spécifiques par les collaborateurs de nos magasins.



**SCANNEZ
ET COMMENCEZ
À SAUVER
DE LA NOURRITURE
DÈS MAINTENANT**



Des partenariats avec les producteurs locaux.
Nous offrons de plus en plus de produits locaux grâce à des partenariats
entre nos différents magasins et les producteurs d'à côté.



LE GESTE *Louis*

Louis, une marque belge dans une enseigne belge

Lancée en 2017, la marque Louis se veut être une marque belge dans une enseigne belge. Nous proposons environ 1300 références en privilégiant une haute qualité et les circuits courts.

Pour la majorité de nos produits 'on the go', nos emballages sont plus écologiques et recyclables. Ils vous permettent aussi de trier en détachant le plastique qui recouvre le support en carton et de mettre chaque déchet dans la poubelle appropriée. Que demander de plus ?

TOUS EN COURSES



Et avec le temps gagné, vous n'aurez qu'à vous balader par les rayons que vous connaissez un peu moins bien et faire des découvertes qui vont vous changer le printemps !

1 Crème de feta et petits légumes à croquer



2 Quand le saumon fait sa cocotte



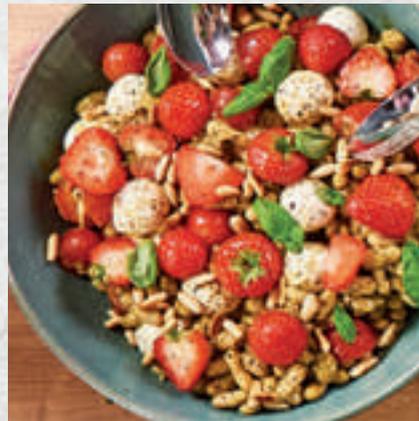
3 Salade asperges sur lit de radis



4 Côtes d'agneau et grenailles en mode British



5 Salade de printemps à rougir de plaisir



6 Lapin calin de Pâques fruité et chocolaté



DES LISTES POUR NE RIEN OUBLIER ET TOUT RÉUSSIR !

Ce n'est pas parce que vous adorez les rayons de votre supermarché préféré que vous souhaitez y passer plus de temps que nécessaire. Raison de plus pour optimiser le temps que vous passerez chez nous, en vous aidant d'une liste de courses

que nous vous avons préparées à cet effet et que vous n'aurez qu'à découper, pour être sûr de ne rien oublier et réaliser les nombreuses recettes que nous vous proposons.

POUR DE PETITS ET DE GRANDS MOMENTS

Nos listes correspondent à la recette que nous vous proposons. Vous découpez, vous emportez et vous cochez au fur et à mesure ! Après, ce sera à vous de vous couper en quatre pour le bonheur de vos invités.

1 Crème de feta et petits légumes à croquer

- 200 g de feta
- 200 g de yaourt grec
- huile d'olive
- herbes fraîches : aneth, persil, cerfeuil, ciboulette, ...
- Légumes à volonté : carottes oranges et jaunes, concombre, radis, mange-tout, ...

2 Quand le saumon fait sa cocotte

- 4 œufs
- crème fraîche
- 12 asperges
- 4 tranches de saumon fumé
- ciboulette
- beurre

3 Salade asperges sur lit de radis

- 1 botte d'asperges vertes
- 1 bol de petits pois
- 1 botte de radis
- huile d'olive
- citron

4 Côtes d'agneau et grenailles en mode British

- 12 côtes d'agneau
- beurre clarifié
- 1 branche de romarin
- 1 gousse d'ail
- 400 g de petits pois frais ou surgelés
- 600 g de pommes de terre grenaille
- 1 bouquet de menthe

5 Salade de printemps à rougir de plaisir

- 1 boîte de conserve de haricots flageolets verts, de lentilles ou autres légumineuses
- pesto vert
- 10 fraises
- 10 tomates cerises
- 1 ravier de mini boules de mozzarella
- pignons de pin
- 1 bouquet de basilic

6 Lapin calin de Pâques fruité et chocolaté

- 2 gousses de vanille
- 56 cl de crème liquide entière
- 400 g de chocolat blanc
- 12 œufs
- 400 g de sucre
- 440 g de poudre d'amande
- 100 g de farine
- 220 g de beurre
- des fraises ou autres fruits de saison
- œufs en chocolat et tout ce qui vous fait envie pour la déco !

VOUS ALLEZ ADORER

N'hésitez pas à partager vos réalisations en story en mentionnant :

 @match&smatch

 @louisdelaize

 @louisdelaize.be

Nous partagerons vos plus belles photos sur notre page !

*Cuisez sain en
un tour de main*



E.R.: CBG n.v., Christophe Janssens, Boomsesteenweg 28, 2630 Aartselaar, BE 0404.625.305



SAUCE POUR PÂTES



BaByliss®



LES SALADES GOURMANDES 100% PLAISIR

DES INGRÉDIENTS
SOIGNEUSEMENT
CHOISIS



louis

Disponibles dans vos magasins

