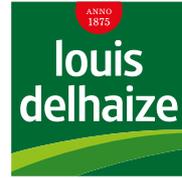


Le Mag !



FÉVRIER - MARS 2023

COMFORT FOOD

Des idées de
PLATEAUX REPAS
à partager... ou pas !

La **SAINT-VALENTIN**
à 2 ou entre amis ?

**DURANT DES MOIS,
IL SE FAIT BROSSER.**

**POUR MIEUX
CARESSER
VOS PAPILLES.**



LE GRUYÈRE®
SWITZERLAND



Le goût du vrai depuis 1115.

www.gruyere.com



Suisse. Naturellement.



Les Fromages de Suisse.
www.fromagesdesuisse.be





P.4



P.6



P.9



P.28



P.18



P.19



P.16



P.25



P.34



P.35

Edito

On va vous rendre cette période hivernale tellement réconfortante.

Après l'engouement des fêtes, l'hiver, c'est le moment où on profite pour se recentrer sur l'essentiel, pour cocooner à la maison et se laisser aller aux plaisirs les plus simples : des plats au four faciles et originaux, des stoemps bien de chez nous, un bon bol de soupe, un plateau repas seul ou à partager les orteils en éventail devant la TV. Le pied, quand on a tendance à hiberner ! On vous a concocté un magazine plein de bonnes idées pour vous aider à passer un hiver qui vous donnera la pêche. Vous découvrirez les secrets du « Comfort food » et ses recettes réconfortantes, des conseils zéro gaspi et les bienfaits des produits de saisons. Tel que les oranges sanguines gorgées de vitamines et les baby épinards bourrés de fer, aussi tendres que croquants. Ou encore, le skrei et la fondue au fromage pour une Saint-Valentin en tête-à-tête ou entre amis. Nous avons aussi réuni pour vous dans ce numéro de quoi faire le plein de vitamines avec des salades pleines de peps et des recettes de mocktails à consommer sans modération. On privilégie les produits de qualité, ceux qui racontent de belles histoires.

Sommaire

#MONPANIERFRAICHEUR	Les légumes de saison : baby épinards et chou kale	4/5
#MONPANIERFRAICHEUR	Les fruits de saison : orange douce et orange sanguine	6/7
#PRODUCTEURLOCAUX	Le BIO en héritage	8/11
#COMFORTFOOD	Soupe repas, l'effet boeuf	14/15
#COMFORTFOOD	Portobello road	16/17
#BIENDECHEZNOUS	Comfort stoemp	18/19
#COCOONING	Plateau repas, à partager... ou pas	22/23
#FACILE&PRATIQUE	Invitez le gratin à votre table !	24/25
#BIENVITAMINÉ	Le plein de vitamines	28/29
#BIENVITAMINÉ	Des salades super peps	30/31
#FÊTERENSEMBLE	La Saint-Valentin, à deux ou entre amis	34/37
#BONNEDÉCOUVERTE	Découvrez notre gamme louis	38/39
#FACILE&PRATIQUE	Planifier vos courses !	40/41

LÉGUMES

BABY ÉPINARDS, PETITS MAIS COSTAUDS !

Les « Baby Épinards » sont l'aliment santé par excellence, qui se révèlent aussi riches en vitamines et minéraux que bourrés de fer. Pour les Popeye et pour les autres, qui raffolent de leur texture tendrement croquante, de leur saveur délicatement sucrée.

Les baby épinards perdent pas mal de leurs qualités nutritionnelles quand ils sont cuits à l'eau. C'est pourquoi, n'hésitez pas à consommer les jeunes pousses telles quelles ou après les avoir rapidement blanchies à la vapeur. En salade, on ose les mélanger avec des herbes fraîches, comme le basilic, la coriandre ou la ciboulette. À moins que vous ne choisissiez de les marier au piquant de la roquette. Tous les assaisonnements leur siéent mais le vinaigre balsamique a tout spécialement le don de relever leur saveur exquise. Mariez-les avec du saumon cuit ou fumé, voire avec un œuf poché à la Florentine.

Les épinards viendront booster vos smoothies et leur donner le plein de vitamines, n'hésitez pas adoucir leur goût avec touche fruitée poire ou pomme.

ZÉRO-GASPI !

Si vos baby épinards ont pris un coup de mou, ajoutez-les à votre potage, mixez ou pas, ils apporteront un petit coup de vitamines supplémentaire.



de SAISON

CHOU KALE, DES VERTUS QUI DÉFRISENT

Le chou kale a presque autant de noms que de vertus nutritionnelles. Également appelé chou frisé, chou vert ou chou plume, ce super aliment dispense ses bienfaits de l'automne au début du printemps et n'en finit pas d'agrémenter des préparations aussi diététiques que spécialement goûteuses.

Aussi riche en calcium et en protéines que pauvre en calories, le chou kale se révèle un super aliment par excellence. On le déguste autant cru, que cuit à la vapeur, en chips ou en salade, braisé ou en soupe. Quelle que soit l'option que vous prendrez, il apportera une touche d'originalité à vos plats mais sans en faire trop. Un goût bien présent mais néanmoins harmonieux, qui en fera l'ingrédient idéal pour tous vos smoothies, tartes salées et autres quiches exquises.

Pour éviter que sa cuisson ne parfume votre intérieur d'effluves sulfureuses, plongez un quignon de pain dans l'eau.

ZÉRO-GASPI !

Quand les feuilles de chou kale ont perdu un peu de leur fraîcheur originelle, pourquoi ne pas les écraser et les réduire en un pesto d'hiver relevé d'ail des ours ?



FRUITS

L'ORANGE DOUCE, DU SOLEIL EN QUARTIERS

Les oranges douces arrivent tout droit d'Espagne ou d'Afrique du Nord. Elles ont le don de réjouir les yeux avant de ravir le palais et sont décidément aussi riches en parfums exquis que bonnes pour la santé.

Quand vient l'hiver et que les fruits se raréfient, l'orange douce est plus que jamais la bienvenue, qui invite à faire le plein de goût comme de fraîcheur et qui, surtout, se révèle un véritable trésor de vitamine C. Sa meilleure alliée, c'est encore son écorce, qui permet aux antioxydants de conserver très longtemps leurs formidables vertus nutritionnelles et même, jusqu'à plus soif ! À ce propos, et pour mettre fin au débat entre boire le jus de l'orange ou la manger intégralement, les nutritionnistes recommandent la seconde option, qui a le mérite d'éviter l'effet « bombe de sucre ».



Les oranges douces se dégustent à toutes les sauces, en jus, en tranches mais aussi, sous la forme de zestes acidulés, qui viendront relever des mets plus classiques tels que pâtes et risotto.

ZÉRO-GASPI !

Pour faire durer plus longtemps encore la saveur de vos agrumes préférés, pourquoi ne pas les convertir en « Arancello », la version orange du célèbre Limoncello ?

de SAISON

L'ORANGE SANGUINE, ALERTE ROUGE !

L'orange sanguine ne passe pas inaperçue, elle met le feu à l'hiver comme personne. D'autant que cette belle du sud a plus d'un tour dans son sac et se révèle être une véritable bombe d'antioxydants.

L'orange sanguine fait merveille quand il s'agit de relever une marinade pour poissons à chair blanche. Surtout quand on la marie avec une bonne huile d'olive, du gingembre frais, un brin de citronnelle et une pincée de gros sel.

L'orange sanguine doit son nom à sa coloration rouge sang qui caractérise sa pulpe et son écorce. Au fur et à mesure de sa maturation, cette dernière va en se diffusant du bord vers le centre du fruit. Plus sa teinte vire à l'explosif, plus elle est mûre. Un caractère volcanique qui ne doit rien au hasard, puisque l'orange sanguine bénéficie d'une Indication Géographique Protégée qui la localise en Sicile et nulle part ailleurs. Une terre de saveurs où elle est connue sous le patronyme d'« Arancia rossa di Sicilia ».



ZÉRO-GASPI !

Pour agrémenter vos plats et desserts toute l'année, aussi bien que pour les décorer d'une touche de couleur, pourquoi ne pas confire au four l'écorce d'orange sanguine ?

LE BIO en HÉRITAGE

DETHIER ET PIRARD, ÉLEVEURS DE MÈRE EN FILS

Dans le Condroz, une exploitation familiale qui a pris le virage du bio il y a une vingtaine d'année déjà. Aux yeux de Martine comme de son fils Florent, plus qu'une filière, une philosophie !

Florent et sa maman
Martine partagent une
même vision de l'élevage,
entre valeurs et exigences.



Les valeurs avant tout !

Dans la famille Dethier-Pirard, je demande la mère et le fils, Martine et Florent. Ces deux-là ont une complicité incontestable. Laquelle s'illustre par la façon qu'ils ont d'aborder leur activité d'éleveurs, à la fois dynamique, courageuse et (très) enthousiaste. Le choix qu'ils ont fait, qui est celui d'un bio intègre et vertueux, est très loin de se résumer à un effet de mode. S'ils ont décidé de ce mode de production, c'est parce qu'il est celui qui colle le mieux à leurs valeurs en matière de santé comme de durabilité mais aussi, à leur vision d'un modèle économique exigeant et autonourrit, au propre comme au figuré.

La qualité de vie des animaux
est l'un des piliers
d'un élevage en mode bio.

LOCAL ET DÉLICIEUX



CARTE D'IDENTITÉ

Situation : Évelette (Province de Namur)

**Responsables : Nathalie Dethier
et Florent Pirard**

**Entreprise : familiale reconvertie
au bio depuis 20 ans**

Taille : 80 vaches (Limousine et Salers)

Certification bio : Inscert Partner



« Se sentir mieux en produisant mieux »

ÉLEVEURS ET BIO, PRATIQUEMENT, QU'EST-CE QUE ÇA IMPLIQUE ?

Florent Pirard : « De très nombreux contrôles vétérinaires et autres. Ça veut aussi dire que nous nous engageons à offrir plus d'espace par bête, en pâturage comme en intérieur. Mais aussi, à garantir une étable plus lumineuse plus aérée. Par ailleurs, les bêtes doivent passer au moins six mois en extérieur. L'administration de médicaments, comme les antibiotiques, est également étroitement contrôlée. Bien évidemment, l'alimentation que vous fournissons à nos vaches se doit d'être également bio.

Cela représente plus d'efforts mais c'est aussi un choix philosophique. On avait envie de se sentir mieux en produisant mieux, sur une exploitation à taille plus humaine. »

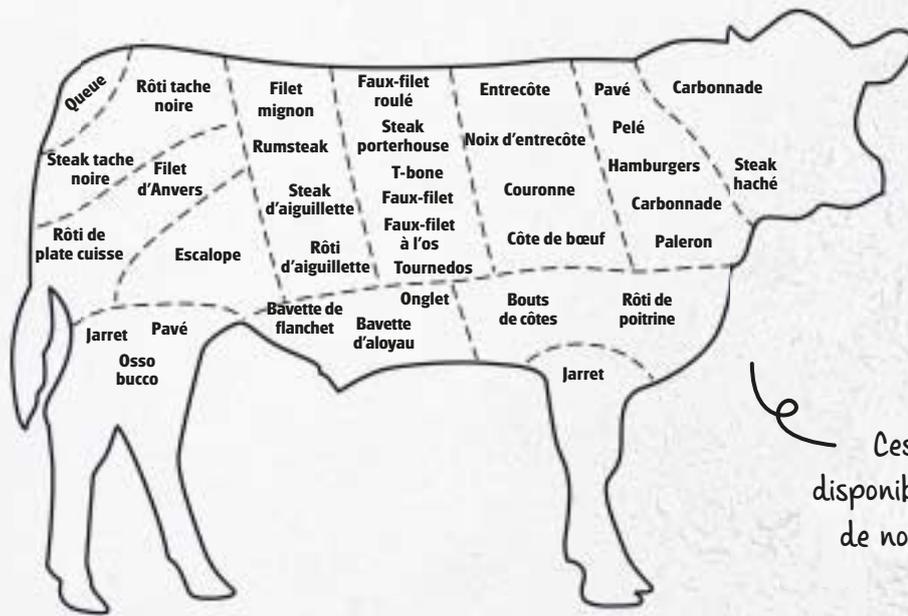
QUELS SONT LES MORCEAUX QUE VOUS RECOMMANDEZ ?

Florent Pirard : « La particularité de la viande de vache Limousine est son persillage. Ce qui veut dire que les fibres sont entremêlées de fins sillons graisseux qui ajoutent encore à sa saveur. Une qualité qui ne s'apprécie pas seulement en steak, tous les morceaux sont bons ! Cependant, les spécialistes vous diront que sa texture plus riche, plus goûteuse aussi, fait toute la différence quand la viande est hachée et qu'on la déguste sous la forme d'un hamburger. Voire même crue, en Américain. »

POUR LE MEILLEUR, RIEN QUE POUR LE MEILLEUR

Si les éleveurs Dethier-Pirard et nos magasins travaillent main dans la main depuis plusieurs années déjà, c'est tout sauf un hasard. Nous partageons dans nos magasins une même vision qui englobe aussi bien la qualité, la fraîcheur que la traçabilité de nos produits. Des exigences avec lesquels nos acheteurs sont littéralement intraitables et qui vaut aux clients Match et Delfood de pouvoir se régaler sans la moindre arrière-pensée.





Ces produits sont disponibles dans la plupart de nos points de vente.

Le bœuf, le meilleur ami du goût

Le bœuf consommé avec modération, est une source intensive de goût autant que de minéraux.

Le boeuf n'est pas pour rien le préféré des « Meat Lovers » belges, qui en consomment jusqu'à 16 kg par an. Riche en saveurs, d'une texture inégale, il a vraiment tout pour satisfaire les palais les plus exigeants. À ce détail près que ces dernières années, cette viande rouge d'exception fait l'objet de quelques réserves. Désormais, les diététiciens s'accordent pour recommander d'en consommer au maximum deux fois par semaine et, bien sûr, dans le cadre d'une alimentation riche en fruits, légumes et autres sources de protéines. Raison de plus pour miser sur une viande de qualité exceptionnelle, qui répondra à toutes vos exigences ou, pour faire simple, manger moins mais goûter plus !

DES QUALITÉS ET DES PRÉCAUTIONS

La viande de boeuf est une véritable mine de fer et autres minéraux, tels que sélénium, zinc, fer et cuivre. Ce sont eux qui lui valent un rôle de premier plan au sein d'une alimentation saine et équilibré. Mais elle se révèle tout aussi riche en vitamines de toutes sortes et, plus particulièrement, en vitamines du groupe B. Pour préserver intacts tous ces atouts, les spécialistes recommandent de ne pas trop la cuire !

Il n'y a pas que le steak dans la vie

Le bœuf, vous le connaissez par cœur ? Ou plutôt, vous croyez le connaître sur le bout de la fourchette ?

Et pourtant, il y a des morceaux, voire des préparations auxquelles on ne pense pas assez :

• **La joue** : un morceau qui correspond à la demi mâchoire, à la fois tendre et ferme et qui convient tout spécialement aux plats longuement mijotés.

Préparations favorites : pot-au-feu et bœuf bourguignon.

• **Basse-côte** : un morceau pas cher et qui gagne à être connu, pour sa texture comme pour son goût. Il se prête tout spécialement aux émincés, aux recettes exotiques et autres potages.

Préparations favorites : tous les plats qui consacrent le mélange des légumes et de la viande de boeuf ainsi que et les soupes d'inspiration asiatique type Ramen.

psst! découvrez notre recette en page 15

“

Un truc tout simple mais qui fait la différence au niveau du goût ? Évitez de faire passer votre viande directement du frigo à la poêle mais, au contraire, laissez-la reposer une petite demi-heure à température ambiante, pour un vrai supplément de saveur

”



*Maletti, une belle gamme de fines
charcuteries italiennes en libre-service.
L'Amour du travail bien fait.
Les tranches sont déposées à la main
avec délicatesse et passion, tel un Maître
Charcutier le ferait.*



*Maletti, la compétence technique qui vient de la connaissance du produit et
du savoir-faire ! A découvrir !*



Uoggi di gusto nosta Italia 190g



Uoggi di gusto centro Italia 190g



Uoggi di gusto sud Italia 190g

CORNET
OAKED

ENSEMBLE. AVEC CORNET.



Une bière brassée avec savoir se déguste avec sagesse.

LE COMFORT FOOD

**QUAND MANGER FAIT DU BIEN
AU CORPS ET AU CŒUR !**

Février n'est pas pour rien la période préférée du comfort food.

On a eu envie de vous concocter un moment doux et chaleureux pour cocooner encore au rythme de la saison. Laissez vous chouchouter et découvrez les joies du «comfort food». Faites vous plaisir avec des repas aussi faciles à préparer qu'à consommer et, surtout, très, très gourmands.

**4 DÉCLINAISONS
pour toujours plus
de SAVEURS**

SOUPE REPAS, l'effet BOEUF

SAVEURS INFINIES ET PLAISIRS GOURMANDS

Facile à préparer autant qu'à ingérer, plus chaude que show et qui fait du bien à notre organisme, la soupe a largement mérité son titre de comfort food.

La soupe n'a jamais eu autant la cote que ces dernières années. Facile à préparer autant que diététique et qui, de préférence, se consomme bien chaude, c'est aussi la meilleure amie de l'hiver. Pour en faire un repas des plus complets, vous pouvez aussi y ajouter de la viande. D'ailleurs, à ce propos, pourquoi ne pas rendre hommage à nos producteurs locaux et choisir du boeuf de chez nous, pour un vrai supplément de saveur comme de qualité ? Une précaution s'impose cependant. Que ce soit en émincés ou en boulettes, la viande ne doit jamais cuire dans la soupe mais, au contraire, avoir été dorée à la poêle au préalable. Elle y gagnera en goût comme en texture.

Pour vos soupes, misez sur de la poitrine de bœuf, moins tendre que votre steak habituel mais qui, justement, ne craint pas les cuissons prolongées.

ZÉRO-GASPI !

La soupe est le plat anti-gaspi par excellence. Même vos déchets y sont les bienvenus que ce soient tiges, épluchures, cosses et autres croûtes.




 Pièce de bœuf
 Des carbonades de bœuf seront idéales
 pour cette recette.




 Pièce de bœuf
 Le faux-filet est un morceau de bœuf tendre et
 noble parfait pour cette recette d'origine japonaise.

BOUILLON DE BOEUF aux légumes

 Facile
  15 min
  3 H
  4

- 250 g de bœuf pour pot-au-feu
- 1 blanc de poireau
- 2 grosses pommes de terre
- 2 carottes
- 1 bouquet garni
- 2 oignons
- 1 gousse d'ail
- 1 échalote

1. Hachez finement les oignons, l'échalote et l'ail.
2. Dans une poêle, saisissez le bœuf avec deux cuillères à soupe d'huile jusqu'à coloration.
3. Rajoutez les oignons, l'échalote et l'ail et faire revenir à feu doux pendant quelques minutes. Réservez.
4. Coupez en petits morceaux les pommes de terre, les carottes et le poireau.
5. Dans une marmite, versez 2,5 litre d'eau bouillante, ajoutez-y le mélange de viande, oignon, ail et échalote ainsi que le bouquet garni et laissez cuire à feu doux.
6. Quand l'eau du bouillon a une couleur brune, rajoutez les légumes.
7. Couvrez et laissez cuire pendant au moins trois heures à feu doux en mélangeant régulièrement.
8. Contrôlez la cuisson puis servez bien chaud.

“

N'hésitez pas à laisser le tout dans la marmite même à froid, cela permettra de laisser plus de temps à vos légumes et à votre viande pour mélanger les saveurs à l'intérieur du bouillon.

”

SOUPE RAMEN au bœuf et tofu

 Facile
  10 min
  20 min
  4

- 1 pouce de gingembre
- 2 gousses d'ail
- 1 anis étoilé
- 15 ml d'huile d'olive
- 2 L de bouillon de légumes
- 6 c. à s. de sauce soya
- 3 c. à s. de sauce de poisson
- 3 c. à soupe de jus de citron vert
- 1 c. à s. de cassonade
- 170 g de nouilles asiatiques
- 300 g de faux filet de bœuf finement tranché
- 340 g de tofu en cubes
- 225 g de pak choy

1. Dans une casserole à feu vif, dorez l'oignon, le gingembre, l'ail émincé et l'anis dans l'huile 2 minutes.
 2. Ajoutez le bouillon, 1 litre d'eau, la sauce soya, la sauce de poisson, le jus de citron vert, la cassonade. Portez à ébullition et laissez mijoter minimum 10 minutes.
 3. Pendant ce temps, faites cuire les œufs 7 minutes à l'eau bouillante. Une fois cuit, passez-les à l'eau froide avant de les écaler. Réservez.
 4. D'autre part, dans une poêle huilée, saisissez les tranches de bœuf. Laissez reposer 5 minutes, assaisonnez de sel et taillez-les en lamelles.
 5. Dans la même poêle faites revenir les bok shoy de chaque côté.
 6. Dans une casserole d'eau bouillante salée, faites cuire les nouilles environ 3 minutes jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Égouttez.
 7. Dans des gros bols à soupe, répartissez le tofu, le chou chinois, le bœuf et les nouilles.
 8. Au tamis, au-dessus des bols, versez le bouillon chaud sur la garniture. Laissez reposer 5 minutes avant de servir.
- Pour plus de gourmandise : faites dorer les cubes tofu dans une grande poêle antiadhésive, à feu moyen-vif.

PORTOBELLO road

**INCONTURNABLE TANT PAR SON GOÛT
QUE PAR SA VALEUR NUTRITIONNELLE
ET DÉCLINABLE À SOUHAI**

ZÉRO-GASPI!

Saviez-vous que les champignons se congèlent aussi ? Nettoyez-les soigneusement, séchez-les et puis, glissez-les dans un sachet en papier soigneusement fermé. Vous en aurez ainsi toujours à portée de main dans votre congélateur.

LE ROI DES CHAMPIGNONS ET CE N'EST PAS UNE FARCE

Grâce à sa texture à la fois ferme et charnue, il constitue un écrin idéal pour toutes vos farces, classiques ou veggies.

Le portobello, ce grand champignon, grand allié de la cuisine végétarienne, peut aussi se cuisiner avec de la volaille ou du gibier. Façon hamburger, quiche, à la polenta, aux lentilles, en couscous, en hachis de légumes... il y a 1001 façons de le farcir et il s'accommode aussi de nombreuses préparations : grillé, sauté, rôti...

PORTOBELLO farcì au quinoa

 Facile  10 min

 35 min  4

- 8 portobello
- 120 g de parmesan
- 1 oignon
- 50 g de bacon
- 50 g de quinoa
- chapelure
- huile d'olive

1. Préchauffez le four à 180°C.
2. Cuisez le quinoa, puis égouttez-le.
3. Pendant ce temps épluchez et émincez l'oignon. Lavez les champignons à l'aide d'un essuie-tout humide. Coupez les pieds et taillez-les en lamelles.
4. Dans une poêle chaude et légèrement huilée, faites revenir les pieds des champignons et l'oignon 2-3 minutes puis couvrez et laissez mijoter 10 à 15 minutes.
5. Ajoutez ensuite le quinoa égoutté et le bacon coupé en lanières et 2/3 du parmesan râpé une fois que tout est cuit.
6. Garnissez vos portobello. Mélangez le reste du parmesan avec un peu de chapelure et parsemez-en les champignons. Disposez-les dans un plat à gratin avec un fond d'huile d'olive et enfournez durant 20 minutes.



NOTRE SUGGESTION

COULEURS DU SUD
Merlot Pays D'Oc
Rouge

Vin ample et souple qui exhale des arômes de fruits rouges confits tels que la framboise et le cassis.



PORTOBELLO aux saveurs du sud

 Facile  10 min

 35 min  4

- 8 portobello
- 125 g de mozzarella
- 15 olives noires dénoyautées
- 4 tomates séchées
- 1 gousse d'ail
- 3 c. à s. de parmesan râpé
- persil plat

1. Préchauffez le four à 180°C.
2. Enlevez les pieds des champignons et nettoyez-les à l'aide d'un essuie-tout humide.
3. Coupez les pieds de champignons, les tomates séchées et les olives en petits morceaux. Hachez l'ail et ciselez quelques feuilles de persil.
4. Faites revenir les pieds de champignons dans un peu d'huile.
5. Mélangez tous ces ingrédients avec le parmesan râpé dans un saladier. Poivrez et mélangez à nouveau.
6. Placez les têtes de champignons sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et ajoutez la farce au centre. Déposez une tranche de mozzarella par dessus et enfournez durant 20 minutes.



COMFORT STOEMP

POURQUOI IL N'A JAMAIS FINI DE NOUS DONNER LA PATATE ?

Comfort food et stoemp sont des alliés de choix qui vont vous régaler jusqu'au bout de l'hiver.

Le stoemp (prononcez « stoump ») signifie tout simplement « pommes de terre écrasées » en flamand et c'est donc un mélange de légumes revenus et réduits en une purée grossière. Il est synonyme de zéro prise de tête. Tous les légumes ou presque sont prêts à s'écraser pour lui, à condition de respecter la proportion de deux tiers, qui leur est réservée, contre un tiers de

pommes de terre. Côté patates, justement, on misera sur une variété à chair farineuse et, donc, facile à « stoemper », telle que la sempiternelle Bintje ou encore l'Artemis, la Marabel voire la Manon. Et si vous voulez une note plus sucrée et faire le plein de vitamines A, optez pour la patate douce.

Le secret d'un stoemp réussi ?
Cuissez vos pommes de terre et légumes dans un même bouillon.

Un dernier truc ? Faites fondre le beurre dans le lait chaud avant d'incorporer l'un et l'autre.

ZÉRO-GASPI !

Comme le stoemp n'est pas fait à 100% de patates, il se réchauffe plutôt bien. Vous pouvez aussi le diluer dans du bouillon pour en faire une soupe spécialement roborative.

3 FAÇONS DE LE DÉGUSTER !

AUX CHOUX DE BRUXELLES ET FETA

🍲 20 min 🍲 30 min 👤 4



- 1 kg de pommes de terre
- 20 g de beurre
- 600 g de choux de Bruxelles
- 15 cl de lait
- 4 tranches de lard du moulin
- noix de muscade
- sel et poivre
- 200 g de feta

1. Nettoyez les choux de Bruxelles en enlevant les feuilles abîmées et coupez-les en 2.
2. Pelez les pommes de terre, rincez-les et coupez-les en dés. Faites-les cuire à l'eau bouillante salée avec les choux de Bruxelles pendant 25 minutes. Égouttez.
3. Écrasez-les avec le beurre et le lait. Salez, poivrez et parfumez avec de la noix de muscade.
4. Faites griller le lard dans une poêle sans matière grasse.
5. Servez ce délicieux stoemp accompagné de lard et des miettes de feta.

AUX ÉPINARDS ET HALLOUMI

🍲 15 min 🍲 20 min 👤 4



- 1 kg de pommes de terre
- 1 c. à s. d'huile
- 400 g d'épinards lavés
- 2 c à s de moutarde
- 1 paquet de halloumi
- 2 gousses d'ail
- sel et poivre du moulin
- 1 c. à s. de noix de muscade

1. Faites cuire les pommes de terre pelées et coupées en morceaux pendant 20 min dans de l'eau salée. Égouttez et réservez.
2. Faites revenir les épinards et l'ail dans l'huile d'olive. Salez et poivrez.
3. Mélangez les pommes de terre avec les épinards et leur jus. Parfumez avec la moutarde, le sel et le poivre. Écrasez le tout avec un presse-purée.
4. Dorez des tranches de halloumi dans une poêle avec un filet d'huile.
5. Servez la purée chapeauté d'halloumi grillé.

AUX CHICONS ET CREVETTES GRISES

🍲 20 min 🍲 30 min 👤 4



- 6 chicons finement émincés
- 1 oignon rouge émincé
- 20 g de beurre
- 1 kg de pommes de terre
- 20 cl de lait
- 400 g crevettes grises
- 1 œuf
- 3 c. à s. de ciboulette émincée
- sel et poivre

1. Faites revenir les chicons et l'oignon dans le beurre. Ajoutez les pommes de terre pelées et détaillées en petits morceaux. Salez, poivrez et ajoutez un tout petit peu d'eau. Couvrez et laissez cuire à feu doux pendant 20 minutes.
2. Incorporez le lait et écrasez le tout à l'aide d'un presse-purée. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.
3. Servez le stoemp bien chaud avec les crevettes grises, l'œuf cuit dur ou poché et la ciboulette. Dégustez sans attendre.

Le snack parfait.





Participe et

GAGNE*

un séjour Marvel à Disneyland Paris.

Plus tout un univers de surprises.

FAIS LE PLEIN
D'AVENTURES



BOIS



SCANNE



GAGNE

* Scanne le code QR, télécharge l'application Coca-Cola et gagne des prix. Concours valable en Belgique et au Grand Duché du Luxembourg jusqu'au 19/03/2023.
© 2022 The Coca-Cola Company. COCA-COLA, COCA-COLA ZERO, SPRITE ZERO and FANTA are registered trademarks of The Coca-Cola Company.
©2022 DP Beverages UC. FUZE TEA is a registered trademark of DP Beverages UC. © 2022 MARVEL.

PLATEAU REPAS à partager... ou pas !

GOURMANDISE ET CONFORT AU PROGRAMME

Il n'y a pas plus confort qu'un plateau repas mais attention, ce n'est pas parce que vous comptez lézarder jusqu'au bout de votre série préférée, que vous devez accepter d'avaler n'importe quoi. Pour jouer un rôle de premier plan sur votre plateau télé, on veut des aliments gourmands et réconfortants,

avec du goût et de la texture mais aussi, qu'on peut avaler sans trop y regarder, histoire de ne rien rater de l'intrigue. Voire de digérer les nombreux rebondissements et pourquoi pas, l'arrivée de guests inattendus, tels que les nouveautés de tapas chauds de notre assortiment louis !



ZÉRO-GASPI !

On vous invite à recycler vos préparations de la veille, en les glissant dans un bol qui se révélera aussi facile à prendre en main qu'à terminer. Ou, pourquoi pas, en les relevant d'une pincée d'herbes fraîchement coupées, voire d'un trait de jus de citron ?

Vous êtes plongé dans une intrigue haletante ? Quel meilleur moment pour vous essayer au dipping ou au finger food ou les deux à la fois ? Heureusement, les scénaristes de notre gamme louis ne sont jamais à court de surprises plus exquises les unes que les autres.

Notre gamme louis vous offre toute une série de préparations et autres délicatesses soigneusement emballées pour garder la fraîcheur tout en diminuant au maximum l'impact environnemental. Découvrez nos gammes snacking, apéro, tapas chauds, salades de pâtes chaudes ou froides, charcuteries, fromages ou dips... pour avoir toujours de quoi se faire un plateau de fête pour une douce soirée cocooning!



Flammkuchen et soupe pour un plateau repas où tout va avec tout, aussi complet qu'un bon repas.



Une série réussie, c'est une série qui réserve bien des surprises. Il en va de même pour votre plateau repas, que vous garnirez avec les stars de notre gamme louis, croquettes de fromage, samosas, tapenade et autres tapas...

Une toute nouvelle gamme de tapas chauds*

louis

pour toutes les envies :

Pour une soirée cocooning et réconfortante, le plus dur sera de choisir :

- Yakitori Teriyaki
- Gyoza Crevettes
- Nem Poulet
- Samossa Légumes
- Croquettes Old Amsterdam
- Croquetas Jambon Ibérique
- Piccolis Mini pizza's

* dans la plupart de nos points de vente !



NOTRE SUGGESTION

SANGRE DE TORO
Torres 2014
Rouge

Vin velouté et fruité, riche et puissant avec un certain équilibre.

PLATS AU FOUR

INVITEZ LE GRATIN DES INGRÉDIENTS À VOTRE TABLE

Les plats au four sont aussi faciles à réussir qu'à préparer, autant que très économiques. Surtout si on se concentre sur quelques ingrédients de base, prêts à tous les mariages.

Très populaires, les plats au four ont tout pour nous séduire. En effet, pas besoin d'être un grand chef pour se lancer ! Préparations traditionnelles ou mariages plus inattendus, ils sont toujours réconfortants mais aussi, ils en offrent vraiment pour tous les goûts, pour toutes les envies forcément brûlantes !

GRATIN DE SAUMON et épinards

 Facile  20 min  25 min  4

- 600 g de saumon
- 300 g d'épinards frais
- 5 pommes de terre à chair ferme
- 60 g de fromage râpé
- 10 g de beurre
- 10 cl de crème fraîche épaisse
- noix de muscade
- sel et poivre du moulin

1. Faites chauffer le beurre dans une poêle et faites-y tomber les épinards. Salez et poivrez.
2. Disposez-les dans un plat à gratin. Parfumez avec la noix de muscade. Déposez le poisson sur les épinards. Coupez les pommes de terre en très fines rondelles et placez-les comme des écailles sur le poisson. Saupoudrez de fromage râpé et enfournez pendant 25 minutes dans un four préchauffé à 180 °C.

NOTRE SUGGESTION

RÉSERVE DE BONPAS
Côtes-du-Rhône
Blanc

Vin qui exhale d'agréables parfums d'agrumes, d'aubépine et d'acacia, il révèle une attaque en bouche ronde avec une pointe de vivacité.



Connaissez vous notre gamme de pommes de terres

Louis ?

à chair ferme, à chair tendre, pour frites ou grenailles, toutes originaires en priorité de Belgique, emballées en sachet de 2.5 Kg ou 1 kg.

NOTRE SUGGESTION

RÉSERVE DE
ROUVELANE
AOP
Saint - Chinian
Rouge

Vin très aromatique
et élégant, c'est un
vin apprécié de tous.



Un chili de patates douces,
classique ou décliné en
version vegan quand le quinoa
remplace la viande hachée.

CHILI au four

 Facile  30 min  20 min  4

- 300 g de bœuf haché
- 1 oignon rouge émincé
- 1 gousse d'ail émincée
- 300 ml de coulis de tomates
- 200 ml de bouillon
- 2 patates douces
- 1 boîte de conserve de maïs
- 1 boîte de conserve d'haricots rouges
- 80 g de cheddar râpé
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à c. de cumin
- 1 c. à c. de paprika
- sel et poivre du moulin

1. Pelez vos patates douces et détaillez-le en cubes. Faites-les cuire 10 minutes à la vapeur. Réservez.
2. Dorez le bœuf haché dans une poêle avec l'huile, l'oignon et l'ail. Mouillez avec le coulis de tomates et le bouillon. Salez, poivrez et parfumez avec le cumin et le paprika. Poursuivez la cuisson quelques minutes.
3. Ajoutez les patates douces, le maïs et les haricots rouges. Versez la préparation dans un plat allant au four.
4. Saupoudrez de cheddar râpé et enfournez 20 minutes dans un four préchauffé à 180 °C.
Délicieux avec un peu de citron vert.



DES JAMBONS D'EXCEPTION, 100% TERROIR

FRAÎCHEMENT TRANCHÉS,
SANS ADDITIFS,
SANS CONSERVATEURS



louis

Le goût du savoir-faire local





UNE SEULE VÉRITÉ : LE GOÛT

PÂTES FARCIES



PÂTES LISSES

FEUILLES DE LASAGNE



GNOCCHI



SAUCES



PLATS CUISINÉS

5 minutes au MICRO-ONDES

750W

#BIENVITAMINÉ

En hiver, les mocktails font monter la température, qu'on prépare à la façon d'une infusion, avec des fruits rouges écrasés, du gingembre frais et du miel tout doux.

LE PLEIN DE VITAMINES

Des mocktails jolis et toujours hauts en couleurs qu'on commence par boire avec les yeux.

Tournée minérale

UN GOÛT VITAMINÉ À APPRÉCIER SANS MODÉRATION.

Après les fêtes et les repas bien arrosés, la Tournée Minérale a son succès. Elle est aujourd'hui synonyme de découvertes et de plaisirs gustatifs.

La Tournée Minérale qu'on y participe ou pas, on en a tous déjà entendu parler. Et pour cause, cette initiative invitant à conclure l'effervescence des Fêtes de fin d'année par un mois sans alcool, et qui en est déjà à sa cinquième édition, connaît un succès croissant. Un engouement pour découvrir des plaisirs différents, des goûts nouveaux et des surprises gustatives. Tellement bien que beaucoup la font durer bien au-delà du premier mois de l'année.

Pour faire du bien à votre corps et à votre esprit optez pour les detox, idéales pour se préparer au retour tout prochain du printemps. On dit adieu aux produits gras,

sucrés et trop salés, et on privilégie les légumes et les fruits de saison en jus, smoothies, eaux aromatisées ou mocktails.

Vous avez 30 jours pour découvrir les plaisirs que vous réservent les mocktails. Une gamme de saveurs fraîches assemblées avec tout le savoir-faire qu'on dédie généralement aux cocktails mais, pour rester aussi healthy que possible, sans la moindre goutte d'alcool ! On vous invite vivement à goûter un des coups de cœur de notre acheteur boisson : le jus de grenade Bio.

MOCKTAIL

à l'orange sanguine et au thym

 Facile  5 min  1

- 1 orange sanguine
- 15 cl d'eau gazeuse bien froide
- le jus d'un demi citron
- 2 c. à c. de sirop d'érable ou du miel au thym
- 4 brins de thym frais + 1 branche pour la présentation
- une pincée de piment de Cayenne
- 2 à 3 glaçons

1. Coupez une tranche d'orange sanguine et réservez-la pour la présentation.
2. Prélevez-en 80 ml de jus.
3. Placez tous les ingrédients dans un shaker, agitez-le bien afin de refroidir le mélange, filtrez et faites mousser légèrement le mocktail.
4. Versez le mélange dans un verre, puis versez doucement l'eau pétillante. Terminez en décorant d'une branche de thym et de la tranche d'orange sanguine.

“

Pour varier, vous pouvez remplacer le thym par du romarin frais.

”

Rien de tel qu'une touche d'orange sanguine pour relever votre mocktail, qui ajoute du goût et de la couleur.



Il suffit de quelques
graines de grenade
pour donner aux salades
un twist gourmand
comme un joli supplément
de fraîcheur.

Des salades super peps !

**POUR ALLER JUSQU'AU BOUT DE L'HIVER,
ON MISE SUR DES INGRÉDIENTS VITAMINÉS.**

Les fruits, et plus particulièrement les agrumes, sont nos meilleurs alliés anti-froid. C'est pourquoi, on en met partout, y compris dans nos salades préférées.

En effet, les fruits sous toutes leurs formes, et plus particulièrement les oranges sanguines, en février, seront l'atout de coeur pour pimper vos salades. En plus d'un supplément de saveurs, de fraîcheur et de couleurs, elles apportent une touche vitaminée qui tombe à pic lorsqu'il s'agit d'affronter l'hiver avec panache.

A cela, ajoutez des légumineuses tel que les pois chiches pour un apport de protéines végétales et vous voilà avec une salade qui nourrit et tient au corps. Un bel équilibre entre le meilleur de la saison et le meilleur pour l'organisme !

Pour contrebalancer le goût légèrement amer du radicchio, on le marie à des ingrédients entre douceur et acidité. Et pourquoi pas un filet de vinaigre balsamique ?



BLOODY SALADE aux oranges sanguines

Facile 15 min 4

- 2 avocats mûrs
- 2 oranges sanguines
- 2 kakis
- 3 poignées de salade de blé
- 1 radicchio
- 400 g de pois chiches au naturel en bocal
- 1 pincée de fleur de sel
- 3 c. à s. d'huile d'olive extra vierge
- 1 c. à s. de vinaigre balsamique
- 1 c. à c. de graines de sésame
- 2 pincées de piment d'Espelette
- 2 c. à s. de graines de grenade

1. Taillez l'oignon et le radicchio en fines lamelles. Pelez et coupez les oranges sanguines et les kakis en rondelles. Egouttez les pois chiches.
2. Dans un grand plat, superposez les tranches d'orange et de kakis. Saupoudrez de fleur de sel. Ajoutez les graines de sésame et le piment d'Espelette, puis arrosez la salade d'huile d'olive, de vinaigre balsamique et d'une pointe de miel. Mélangez délicatement.
3. Pelez, coupez les avocats en tranches et servez aussitôt la salade dans des assiettes. Répartissez les demi avocats et le radicchio puis, terminez par la salade de blé.

“

Il est important de répartir ses avocats à la dernière minute afin qu'ils ne noircissent pas.

”

ZÉRO-GASPI !

Une salade demande des fruits de toute fraîcheur. Un peu moins présentables, vous les reconvertirez avec bonheur en smoothie, compotes ou confitures et, surtout, n'ayez pas peur des mélanges !



UNE NOUVELLE GAMME PLUS FRUITÉE





LOVE THEM.
SHARE THEM.

DÉCOUVREZ
LES 3 GOÛTS

SAVEUR VANILLE, CHOCOLAT ET CRÈME SPECULOOS



LA SAINT- À DEUX...

La Saint-Valentin, fêtez la comme vous aimez !

La Saint-Valentin, c'est d'abord la fête des amoureux.

Raison de plus pour la célébrer les yeux dans les yeux.

**Un moment unique de complicité pour partager
tout ce qu'il y a de meilleurs à deux.**



Des bougies pour vous mettre des
étoiles plein les yeux, quoi de plus
romantique mais aussi, par les temps
qui courent, quoi de plus économique ?

VALENTIN, OU ENTRE AMIS ?



La Saint-Valentin, c'est le moment où jamais de dire tout son amour. Pas seulement à l'élue ou l'élue de son cœur mais aussi, à tous ceux qu'on chérit et qui offrent un vrai supplément de bonheur à nos vies. Alors pourquoi pas une Saint-Valentin entre amis, pour profiter d'un moment convivial autour d'une délicieuse fondue au fromage ?



LE SKREI, UN AMOUR DE POISSON



Le Skrei, cabillaud de Norvège parcourt bien du chemin pour arriver jusqu'à votre table de Saint-Valentin. Pas étonnant qu'on l'appelle aussi le « vagabond ». D'autant qu'avec sa texture à la fois fondante et charnue, sa chair

d'une délicatesse immaculée qui se prête à tous les types de préparation, voire qu'on peut également déguster crue, ce cabillaud d'hiver a le don de faire voyager vos papilles.



NOTRE SUGGESTION

CHATEAU
ROC DE CAZADE
Blanc - 2019



Vin aux arômes d'agrumes, bien équilibré et possédant une belle longueur en bouche en raison d'un élevage sur lies fines apportant gras et rondeur.

SKREI de Saint-Valentin

Facile 20 min 10 min 2

- 300 g de skrei
- 2 c. à s. de persil plat haché
- Pour la sauce vierge
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 50 g de noix concassées
- 1 c. à s. de jus de citron
- 4 tomates confites
- sel et poivre du moulin
- finement émincées

1. Préparez la sauce vierge en mélangeant tous les ingrédients.
2. Faites cuire le poisson à la vapeur ou à l'eau environ 10 minutes, cela va dépendre de son épaisseur.
3. Servez le skrei nappé de sauce.
4. Délicieux avec une salade verte croquante.



Ne manquez pas l'arrivée du Skrei,
la saison est courte !

Vous ne le retrouverez que pendant quelques semaines
dans la majorité de nos points de vente.

Il arrive toujours à temps pour la fête de l'amour !



LA FONDUE, UN MOMENT DE PUR BONHEUR



Un caquelon frotté d'ail dans lequel on fait frémir du vin blanc bien sec, pour ensuite y incorporer un savant mélange de morceaux de fromages au sommet de leur goût ? Vous tenez le secret d'une bonne fondue savoyarde. Côté saveurs, misez sur du beaufort, de l'emmental de

Savoie, du reblochon, comté et du fromage à raclette de la région. Enfin, pour ne pas rater l'occasion de faire fondre de bonheur tous vos convives, comptez minimum 200 g de fromages divers par personne.



NOTRE SUGGESTION

CHARLES-HENRI GAYET
Savoie AOP Apremont
Blanc



vin sec et fruité
avec une très légère
amertume.

FONDUE savoyarde

Facile 20 min 20 min 6

- 1 gousse d'ail
- 600 ml de vin blanc sec de Savoie
- 1,2 kg de fromages : emmental de Savoie, beaufort, comté
- 1 c. à c. de féculé de maïs
- 1 verre à liqueur de kirsch
- poivre et muscade
- pain un peu rassis

1. Coupez le fromage en lamelles.

Dans un bol, délayez la féculé de maïs dans le kirsch. Coupez le pain en cubes.

2. Frottez les parois du caquelon avec la gousse d'ail épluchée et mettez-y le vin à chauffer. Dès que le vin commence à mousser, ajoutez les lamelles de fromage, en mélangeant sans arrêt avec une cuillère en bois. Poivrez et ajoutez un peu de muscade.

3. Lorsque le fromage est fondu, ajoutez la féculé délayée avec le kirsch, sans cessez de tourner régulièrement à la cuillère en bois.

4. Dès que la préparation est liée et monte dans le caquelon, servez en le posant sur le réchaud au centre de la table avec une corbeille de pain.

“

Mettez des tomates, des morilles ou d'autres champignons pour alléger votre fondue.

”

QUI EST *Louis*?

La marque **louis**, un prénom qui s'est fait un nom.

Lancée en septembre 2017, la marque **louis** n'a fait que s'étendre dans les différents rayons depuis 5 ans !

C'est ainsi qu'à côté de la marque **Cora**, vous retrouverez dans la plupart de nos points de vente, près de 1500 produits **louis** de qualité. Du tout frais, tout prêt.

Louis

Propre aux enseignes **louis delhaize**, **Match&Smatch**, la marque **louis** fait la part belle aux produits de qualité: soit issus du terroir, soit sélectionnés parmi les meilleurs producteurs et transformés chez nous en Belgique.

A titre d'exemple, les grains de café viennent d'Amérique latine mais sont torréfiés chez nous, en Belgique! Les olives arrivent en direct d'un producteur grecque et sont désalées dans nos ateliers en Belgique.

Saviez vous que l'étiquette **louis** garantit également une gamme de produits préparés sans conservateurs, sans colorants ou exhausteurs de goût? Quant aux emballages, nous accordons une attention particulière à ce qu'ils soient recyclables.

Acheter la gamme louis, c'est manger ce qu'on produit de meilleur autour de chez nous. C'est une décision écologique, gustative et souvent économique.

Les essayer, c'est les adopter !



Nos plats préparés



Nos salades



Nos galettes



Notre gamme tapas

Le goût du savoir-faire

Notre gamme «tout prêt tout frais» n'est plus à présenter !

Nos sandwiches, wraps et salades raviront vos lunches on the go, nos jus frais, nos portions individuelles de fruits viennent parfaire vos pauses gourmandes... Sans oublier le pain, la charcuterie, le fromage et les plats traiteur composés d'une large sélection de produits frais, des recettes mitonnées suivant les saisons ou l'envie de notre chef traiteur ! Notre toute nouvelle gamme de tapas chauds présentée en page 23 s'invitera à toutes les occasions : apéro, dîner ou lunch sur le pouce !



Vous retrouverez un large éventail de produits louis dans nos folders, dans la plupart de nos rayons et dans votre magazine d'inspiration !

Louis



Nos bières



Nos charcuteries



Nos gins



Nos cafés

Vous avez entre les mains un produit louis dont l'étiquette est de couleur noire ?

Bonne nouvelle, il est fabriqué à base d'ingrédients premium, savoureux et raffinés. Nos produits louis premium sont élaborés à base de recettes authentiques.

Saviez-vous que notre bière louis est brassée dans une micro brasserie à Boussu ?

Nos jambons, issus d'une sélection rigoureuse, sont affinés 12 mois minimum pour laisser le temps faire son travail et révéler toutes leurs saveurs. Tous fraîchement tranchés en Belgique, sans additifs et sans conservateurs.

Nos gins, quant à eux, sont élaborés et distillés chez nous.

Et nos cafés sont torréfiés et emballés en Belgique.

Rendez-vous en magasin pour découvrir la large gamme louis qui vous réglera selon vos envies.

Le goût du savoir-faire local

PLANIFIER vos courses!

UNE SEMAINE FACILE

ET ZÉRO DÉCHET!

Avoir les courses en tête, c'est bien mais pouvoir compter sur une super liste, qui couvre toute une semaine de bons repas, c'est mieux encore !

PLATS GRATINÉS

PORTOBELLO aux saveurs du sud p. 17



LE FRAIS :

- 8 Portobello
- 125 g de Mozzarella
- Persil plat
- Ail

LE SEC :

- Olives noires dénoyautées
- Tomates séchées
- Parmesan râpé

GRATIN saumon épinard p. 24



LE FRAIS :

- 600 g de Saumon
- 300 g d'épinards frais
- 5 Pommes de terre à chair ferme

LE SEC :

- Beurre
- Crème fraîche épaisse

PLATS RÉCONFORTANTS

CHILI au four p. 25



LE FRAIS :

- 300 g de bœuf haché
- 1 oignon rouge émincé
- 2 patates douces
- 80 g de cheddar râpé

LE SEC :

- Coulis de tomates
- Bouillon
- Boîte de conserve de maïs
- Boîte de conserve d'haricots rouges
- Cumin, paprika

STOEMP aux choux de Bruxelles lardons p. 19



LE FRAIS :

- 1 kg de pommes de terre
- 600 g de chou de Bruxelles
- 4 tranches de lard
- 200 g de feta
- 20 g de beurre
- 15 cl de lait

LE SEC :

- Noix de muscade

Vous avez fait le plein d'idées ? Il ne vous reste plus qu'à passer aux fourneaux mais avant ça, assurez-vous d'avoir à portée de la main tous les ingrédients utiles, produits frais comme ceux en provenance de l'épicerie. Pour être sûr de rien oublier, mais aussi pour des

courses zéro stress autant que zéro gaspillage, nous avons imaginé une super liste. Laquelle, jour après jour, vous permettra de vous régaler jusqu'au bout de la semaine. Les meilleurs produits au meilleur prix, ça commence ici !

PLATS PRÉPARÉS AVEC AMOUR

SOUPE RAMEN au boeuf et tofu p. 15



LE FRAIS :

- 250 g de faux filet de bœuf
- 1 blanc de poireau
- 2 grosses pommes de terre
- 225 g de pak choy
- 300 g de tofu en cubes
- Ail, gingembre
- 1 citron vert

LE SEC :

- Nouilles asiatiques
- Anis étoilé
- Bouillon de légumes
- Sauce soya
- Sauce de poisson

SKREI de Saint-Valentin p. 36



LE FRAIS :

- 300 g de Skrei
- Persil plat
- 1 citron

LE SEC :

- Noix concassées
- Tomates confites finement émincées

POUR FAIRE LE PLEIN DE VITAMINES

MOCKTAIL à l'orange sanguine et au thym p. 29



LE FRAIS :

- 1 orange sanguine
- 1 citron
- Thym frais

LE SEC :

- Eau gazeuse
- Sirop d'érable ou miel au thym
- Piment de Cayenne

SALADE PEPS aux oranges sanguines p. 31



LE FRAIS :

- 2 avocats mûrs
- 2 oranges sanguines
- 2 kakis
- 3 poignées de salade de blé
- 1 radicchio
- 1 grenade

LE SEC :

- Pois chiches au naturel en bocal
- Graines de sésame
- Fleur de sel
- Vinaigre balsamique
- Piment d'Espelette



MAX



UN MAX D'ONDULATIONS, UN MAX DE GOÛT



**Abonnez-vous à la
NOUVELLE Newsletter et
ne manquez aucune offre !**

**La newsletter, c'est votre
garantie de ne manquer
aucune bonne affaire.**

Je m'inscris à la Newsletter

MATCH & **sma+ch** & **louis delhaize**



DES CAFÉS UNIQUES 100% ARABICA

TORRÉFIÉS
EN BELGIQUE



louïs

Le goût du savoir-faire local

