

Het Mag!



APRIL - MEI 2023

FAMILY & FRIENDS

Leef zoals jij het wil!



Grote tafels:
**3 MANIEREN OM
DE LENTE TE VIEREN**

Volop ideeën
**VOOR DE
MOOIE DAGEN!**

GENIETEN IS GEMAKKELIJK

Geniet van zorgvuldig bereide vullingen in een krokant jasje van de beste paneermelen.



Gepaneerde voorgedaard kip
gevuld met ham-kaas saus





P.4



P.8



P.14



P.29



P.34



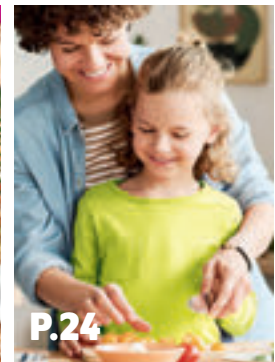
P.44



P.32



P.13



P.24

Edito

**De mooie dagen komen eraan...
De feesten en de verlengde
weekends zijn het ideale moment
om gezellig met familie of vrienden
rond de tafel te gaan zitten.**

Nu de lente eindelijk komt piepen, is het motto "doe je eigen zin". Kook, eet, kom bij elkaar en deel zoals je dat graag doet met de mensen die je graag ziet. Gelukkig zijn er gelegenheden genoeg om elkaar te ontmoeten en te vieren met een traditionele maaltijd, een buffet, een picknick, ... Probeer ervan om opnieuw dat feestgevoel te ervaren, in de open lucht en misschien met een exotische toets. Maar vergeet nooit de basis: kwaliteit, lokale producten, vakmanschap en passie voor smaak. Allemaal waarden die je hele jaar door in onze rekken vindt en waarvan je nu buiten kan genieten!

Inhoud

#LEKKERVERS	Groenten van het seizoen: artisjok en asperges	4/5
	komkommer en radijsjes	6/7
#ONZEPRODUCTENTEN	Boerderij Bois du Roi	
	Een koninkrijk voor kippen...	8/11
#RONDETADEL	Pasen komt eraan.	
	Tijd om gezellig te tafelen!	13
	Het paaslam is de eregast!	14/15
	Brunch, feestelijk relax	16/17
	Pasen, traditioneel of trendy?	18
	Pasen, dat vraagt om een lekkere brunch!	20/21
	Verbluffend buffet	22/23
#MOEDERDAG	Het beste voor de beste	24/25
#LEKKERNIJEN	Samen, da's de max!	28/29
	Lekkernijen voor Pasen	30
#PICKNICK	Zoet of hartig, Snacks binnen handbereik	32/33
#UITHETVUISTJE	Ge(s)laagde slaatjes	34
#LEKKERNIJEN	Pasen komt eraan. De jacht op lekkernijen is geopend	35
#BUITENETEN	De terugkeer van de mooie dagen	38/39
	1, 2, 3, het aperitief staat op tafel	40/41
#PUBLIREPORTAGE	Snelle hapjes om je gasten te verbluffen!	42/43
#BUITENETEN	BBQ et friends. Het perfecte duo!	44/45
#HETJUISTEGEBAAR	Stap mee in ons verhaal	46-47
#GOEDPLAN	Op de lijst	48/49

GROENTEN van

Een artisjok schoonmaken is niet zo moeilijk. Verwijder aan de onderzijde met de hand enkele van de hardste bladeren rond de voet. Tip: snij de bovenzijde op zo'n manier af dat je het prikkende gedeelte verwijdert, haal er het hart uit en maak alles mooi gelijk.

ARTISJOK: GOUDEN HART

Artisjokken staan bekend om hun vetverbrandende antioxidanten. Ze zijn een lekkernij tot in het diepst van hun vezels.

Ze zijn geliefd om hun fluweelzachte hart, voor de verrassende toets die ze toevoegen aan risotto of carpaccio, en als eregast in verrassende diepgroene slaatjes.

Een op en top verse artisjok heeft dikke, stevige bladeren met rechtopstaande stekels en zonder vlekken. Als je wil dat hij zijn mooie kleuren bewaart in het kookvocht, voeg dan een scheutje citroen toe.

het SEIZOEN

ASPERGES, DE LOKROEP VAN DE LENTE

**Asperges zijn zo'n beetje onze persoonlijke zwaluwen.
Als je ze ziet opduiken, is de lente nooit veraf.**

Asperges zijn verkrijgbaar in bosjes of "klauwen". Hun delicate smaak, die met niets anders is te vergelijken, komt tot zijn recht in tal van bereidingen: slaatjes, soep, risotto, omelet of grillgerecht. Een verse asperge herken je aan de stevige, glanzende stengel.

Hoe maak je ze klaar? Breek de onderzijde af en schil ze met een dunschiller, altijd van boven naar beneden. Verwijder zo de dikste vezels, die taai zijn en ook de bitterste smaak hebben.



ZERO VERSPILLING!

De schillen kan je gebruiken om heerlijk knapperige chips te maken. Leg ze op een bakplaat, besprenkel met olijfolie en zout, en plaats ongeveer 10 minuten in een oven van 180°C.

Wanneer de asperges gaar zijn naar jouw smaak (minimum 5, maximum 10 minuten naargelang de grootte), neem je ze één voor één uit het water om ze niet te breken. Hou ze meteen onder koud water om het garen te stoppen.

GROENTEN **van**



De komkommer is vooral 's avonds een graag geziene gast. Met zijn 10 calorieën per 100 g is hij perfect voor een lichte maaltijd. Bovendien stilt hij snel de honger en zorgt hij lang voor een lekker verzadigd gevoel.

ZERO VERSPILLING!

Komkommerpitjes worden vaak weggegooid, terwijl ze erg veel smaak en voedingsstoffen bevatten. Je kan ze mixen en gebruiken om een limonade of vinaigrette een extra toets te geven.

DE KOMKOMMER ONTMASKERD

Komkommer zijn allesbehalve flauw.

Integendeel, ze vallen bij iedereen in de smaak en tonen zich bijzonder veelzijdig.

Van de lente tot het einde van de zomer hebben komkommers heel wat verrassingen in petto. Wist je bijvoorbeeld dat komkommers en augurken afkomstig zijn van één en dezelfde plant? Het verschil ligt in het plukken: augurken worden elke dag geplukt tot ze 7 centimeter lang zijn, terwijl komkommers om de 3 tot 4 dagen worden geoogst.

Kommers staan bekend om hun kalmerende en anti-stresseigenschappen. Ze zijn ook een uitstekend vochtafdrijvend middel, wat welkom is bij grote hitte. Je kan ervan genieten in lekkere slaatjes, soep of tzatziki, waarbij je ze snijdt in schijfjes of in tagliatelle. En bovendien geven ze je favoriete smoothies nog meer pit.

het SEIZOEN

RAVISSANTE RADIJSJES!

Rode radijsjes kan je het hele jaar door eten, maar in de lente geven ze het beste van zichzelf, met een krachtige smaak en een overvloed aan vitaminen C en B9.

Hoe pittig radijsjes smaken, hangt vooral af van hun watergehalte. Als je niet wil dat ze pikken in de mond, kies dan ronde en malse exemplaren. Radijsjes bewaren niet goed op kamertemperatuur, maar je kan ze tot 5 dagen houden in de koelkast,

op voorwaarde dat je het loof verwijdert en ze in een plastic zak steekt. De smaak bezorgt je bijna tranen van geluk... Heerlijk als aperitiefhapje, gekaramelliseerd of als smaakmaker in een groentekrans.

Als je er graag van smult tot het einde van de zomer of nog langer, kan je ze bewaren onder de vorm van heerlijke pickles.

ZERO VERSPILLING!

Hou het loof van de radijsjes bij en maak er een lekkere pesto mee. Doe het in de mixer met geraspte parmezaan, noten, olijfolie en look. De pesto kan je gebruiken bij pasta, gegrilde groenten of andere gerechten.



BOERDERIJ BOIS DU ROI, een koninkrijk voor kippen...

Met de grootste trots en héél veel respect voor zijn kippen en voor de consumenten die smullen van hun verse eieren stelt Vincent Lust zijn "kleine" onderneming voor, die geen last heeft van de crisis.

Het is ondertussen al zes jaar geleden dat Vincent Lust zijn kippenkwekerij opstartte. Als zoon en kleinzoon van landbouwers zocht hij zijn eigen weg. Uiteindelijk koos hij voor gevogelte, waarbij alles zou draaien om dierenwelzijn. Vandaar ook de relatief bescheiden omvang van zijn onderneming, met niet meer dan 30.000 kippen. Die kunnen allemaal vrij rondhuppelen op een terrein met een totale grootte

van liefst 30 hectare. De eigenaar is van 's ochtends tot 's avonds druk bezig met het verzorgen van de kippen, en vooral met het zoeken van een verdeler met wie hij een echte vertrouwensrelatie kan opbouwen. Die last is van zijn schouders gevallen, nu hij een partner heeft gevonden die zijn visie en zijn waarden deelt.

LEKKER LOKAAL



TECHNISCHE FICHE

La Ferme du Roi des Bois

Plaats: Gerpinnes

Eigenaar: Vincent Lust, 36 jaar

Bestaat sinds 2016

Grootte: 13 ha vrije uitloop

Productie: 30.000 legkippen

Motto: dierenwelzijn boven alles!

Waarom de keuze om samen te werken met onze verkooppunten?

Vincent Lust kan zijn enthousiasme over deze samenwerking, die reeds een tijdje geleden werd opgestart, niet verbergen: "Françoise Derbaix, aankoopster van de keten, heeft me verzoend met supermarkten. Vóór dit partnership heb ik andere pogingen ondernomen, die een zure nasmaak achterlieten. Wat ik fijn vind aan Match, is dat het een onderneming op mensenmaat blijft. Ze gaan echt in dialoog met de lokale producenten. Ik heb me nooit een nummer gevoeld!"



Een onderneming gericht op natuur en duurzaamheid

Vincent Lust geeft zijn kippen een 100% plantaardige voeding, zonder dierlijke vetten en afkomstig uit de korte keten. Daarnaast heeft hij zijn bedrijf uitgerust met 200 zonnepanelen, die de helft van zijn elektriciteitsbehoeften dekken. Hij doet ook aan biomethanisatie, waarbij groen methaan wordt geproduceerd met organisch afval en vogelpoep. Het water dat hij voor zijn kippen voorziet, is "biologisch gedynamiseerd", zodat het op een meer natuurlijke en vlotte wijze wordt opgenomen. Ten slotte doet hij een beroep op een geobioloog, die hem heeft uitgelegd hoe hij de bio-energetische tekorten van zijn terrein kan wegwerken en zijn kippen nog gelukkiger maken.

KEI- LEKKER!



KROKANT-ZACHTE EIEREN

 Eenvoudig  20 min  3 min  4

- 3 rijpe avocado's
- 4 extra verse eieren
- 4 sneden zuurdesembrood
- 1 citroen
- 200 g jonge spinaziescheuten
- espelettepeper
- fleur de sel

1. Rooster de sneetjes brood. Snij de avocado's in plakjes en besprenkel ze met citroensap.
2. Breng in een kookpot water aan de kook met een eetlepel witte azijn. Breek een ei in een ovenschaaltje en doe het voorzichtig in de pot wanneer het water net onder het kookpunt is. Doe hetzelfde met de overige eieren. Neem ze na 3 minuten met een schuimspaan uit het water.
3. Beleg het brood met spinaziescheuten, avocado en een gepocheerd ei. Kruid met peper, zout en espelettepeper. Geniet ervan!

Onze eieren

Louis



Omdat dit product voldoet aan onskwaliteitscharter, vind je binnenkort de eieren van deze producent terug in het gamma louis, in doosjes van 6 tot 10 stuks naar keuze!

≤12CAL/100ML 
LOW CAL
DRINK
100% BIOLOGISCH 
ZONDER TOEGEVOEGDE SUIKER 



VERRASSEND DRANKJE
LAAG IN CALORIEËN

ENKEL MET VERS FRUIT
EN SPUITWATER

OP BASIS VAN
NATUURLIJKE VERSE
INGREDIËNTEN VAN
HOGЕ KWALITEIT



www.sqwzdrinks.com

  @sqwzdrinks

SQWZ
LOW CALORIE DRINKS

PASEN komt eraan. Tijd om gezellig te TAFELEN!

Met de komst van de lente zijn we in een feestelijke stemming en we doen er alles aan om dat gevoel zo lang mogelijk vast te houden. We vieren de terugkeer van de mooie dagen en grijpen elke gelegenheid aan om fijne momenten te delen – met familie of vrienden, maar altijd rond een gezellige tafel.

Voor Pasen, Moederdag of een van de vele feestdagen in het nieuwe seizoen hebben we in ieder geval keuze te over: een klassieke maaltijd, een brunch, een lunch of misschien wel een origineel buffet. De jacht op recepten is open... Klaar? Koken maar!

Het PAA SLAM IS DE EREGAST!

RECEPT
OP PAGINA 18

Pasen en lam gaan in vele culturen en godsdiensten samen. Het is dan ook vlees met alleen maar kwaliteiten en een unieke smaak, makkelijk klaar te maken en een echte delicatessen.

Lamsvlees, met zowel magere als rijkere stukjes, past perfect in een gezonde en evenwichtige voeding. Bout, hals, rack, koteletten, ragout en zelfs gehakt: het vlees is altijd lekker, op voorwaarde dat je het zo mals en sappig mogelijk houdt. En probeer vooral eens origineel uit de hoek te komen. Salie, tijm, rozemarijn en look zijn klassiekers, maar

durf ook experimenteren met munt, koriander of onuitgegeven combinaties met curry. Vergeet er geen seizoensgroenten bij te serveren, zoals jonge wortelen, raapjes of, waarom niet, edamame. Ze laten de heerlijke, geparfumeerde smaken nog beter tot hun recht komen.



Je kan genieten van vele lekkere stukken van het lam: hals, borst, schouder en natuurlijk koteletten. Die laatste hebben echt alles. Het zijn fijne en malse stukjes met een geparfumeerde smaak. Je kan ze klaarmaken in de pan, in de oven of op de barbecue. Bakken à la minute, dat lukt altijd!

Producten *Louis*



Onze lamskoteletten worden vers versneden in onze beenhouwerij of door onze gespecialiseerde partners.



Ken je ons gamma aardappelen louis? Vastkokend, loskokend, frietaardappelen of krieltjes in zakken van 2,5 kg of 1 kg!



BRUNCH, feestelijk relax

Je wil graag een gezellige tafel die allesbehalve alledaags oogt, maar die je ook niet te veel stress bezorgt? Een brunch is voor jou de perfecte oplossing. Nodig je familie en vrienden uit voor een combinatie van ontbijt, lunch en vieruurtje!

Een brunch is zalig, omdat je niet gebonden bent aan een strak tijdschema en omdat je hem kan samenstellen met gevoel voor subtiliteit en verbeelding. Bekijk het gerust groot, maar vooral gevarieerd. Om er zeker van te zijn dat je niets vergeet, volg je de regel van drie... **Een ontbijtgedeelte** met koffiekoeken, geroosterd brood, brioches, krentenbrood, suikerbrood en alles

wat erbij hoort, zoals boter, confituur, smeerpasta of honing. **Een hartig gedeelte** met eieren op alle mogelijke manieren (roerei, gevuld ei, spiegelei, omelet), maar ook charcuterie, zalm, quiches en andere hartige taarten. **Een zoet gedeelte** met kleine desserts zoals mini-taartjes, cake, klassieke pannenkoeken of pancakes, maar ook glaasjes en een grote kom fruitsla.



Een groot deel van de gerechten voor je lentebrunch kan je op voorhand en zelfs de dag voordien klaarmaken. Zo hoef je op de dag zelf alleen nog maar te genieten.

Producten *Louis*



Verse, lokale eieren uit een verantwoorde productie, die vind je hier!



Een assortiment koffiekoeken en gevarieerde broodjes, ter plaatse gebakken en heerlijk knapperig!

PASEN, TRADITIONEEL OF TRENDY?

Lekkere tips om samen te vieren met familie en vrienden!



ASPERGESALADE op een bedje van radijs

Eenvoudig 10 min 10 min 4

- 1 bos groene asperges
- 1 kommetje erwten
- enkele fijngesneden radijsjes
- 3 el olijfolie
- 1 el citroensap
- peper en zout

1. Was de asperges en verwijder de harde onderkant. Laat ze samen met de erwten 10 minuten koken.
2. Leg op een dienschaal.
3. Zorg voor een krokante toets met schijfjes radijs.
4. Breng op smaak met de olijfolie en het citroensap. Kruid met peper en zout.



LAMSKOTELETTEN met erwten

Eenvoudig 10 min 30 min 4

- 12 lamskoteletten
- 20 g geklaarde boter
- 1 takje rozemarijn
- 1 teentje look
- 400 g erwten, vers of diepgevroren
- 600 g krielaardappelen
- 1 bos munt
- peper en zout

1. Laat de aardappelen 15-20 minuten. Controleer met de punt van een mes of ze gaar zijn. Zet weg.
2. Laat de erwten 10 minuten koken.
3. Bak de lamskoteletten aan in de boter, samen met het teentje look en het takje rozemarijn. Kruid met peper en zout. Zet weg.
4. Bak in dezelfde pan kort de in twee gesneden krielaardappelen. Warm er de erwten in op. Breng op smaak met fijngesneden munt. Kruid met peper en zout.



COCOTTE-EITJE met asperges en zalm

Eenvoudig 10 min 15 min 4

- 4 eieren
- 8 el room
- 12 asperges
- 4 sneden gerookte zalm
- 2 el bieslook, fijngehakt
- 10 g boter
- peper en zout

1. Beboter de ovenschaaltjes of mini-stoofpotjes.
2. Snij de helft van de zalm in kleine stukjes.
3. Snij de asperges zeer fijn en hou de punten apart.
4. Leg de schijfjes asperge en de fijngesneden gerookte zalm in de schaaltes. Breek er een ei over en voeg 2 eetlepels room toe. Decoreer met de aspergepunten. Kruid met peper en zout.
5. plaats 5 minuten in een oven van 200°C.
6. Decoreer met de rest van de zalm en bestrooi met bieslook.

Bonne Maman[®]

Het is goed, het is
Bonne Maman[®]



Pasen, dat vraagt om EEN LEKKERE BRUNCH!

Zoek niet verder. Het geheim van een geslaagde brunch zit 'm in de kwaliteit en de afwisseling van de broodjes. In de bakkerijafdeling van je favoriete winkel vind je een ruime keuze aan rustieke bollen, rozetten, broodjes met zaden, koffiekoeken, ... die perfect passen bij al je zoete of hartige gerechten. Onze verschillende bakkerijproducten worden door onze experts geselecteerd op basis van de kwaliteit van de gebruikte ingrediënten, gekoppeld aan strenge voorschriften.

Een voorbeeld:

- al onze koffiekoeken worden gemaakt met boter.
- Onze broden en broodjes worden geproduceerd met bloem en gist van hoge kwaliteit.

Wist je dat ons gamma *louis* je een assortiment brood uit korte ketens aanbiedt, in samenwerking met uitsluitend Belgische producenten?



Op basis van offerteaanvragen en degustaties worden de assortimenten elk jaar opnieuw beoordeeld door onze teams, zodat we je altijd het beste van de markt kunnen aanbieden.

Onze aankoper Pierre Crabbe heeft een passie voor bakkerij. Hij werkt al meer dan 5 jaar bij ons als expert, om je elk seizoen opnieuw smakelijke producten aan te bieden op basis van authentieke recepten.

ZERO VERSPILLING!

**Heb je een paar broodjes over?
Steek ze enkele minuten
in een oven van 180°C.
Ze zullen even knapperig
zijn als de dag voordien!**





Verbluffend BUFFET



Genieten van de eerste mooie dagen, dat kan gerust met een buffet. Behalve veel variatie biedt het ook de mogelijkheid om koud en warm te combineren en verse producten van het seizoen in de kijker te plaatsen. Hou het lekker eenvoudig en zorgeloos, met zalige dips, allerlei soorten slaatjes en natuurlijk de quiches die rechtstreeks uit onze ateliers komen en eregasten zijn bij dit heerlijke moment.

Producten *louis*

Heb je de quiches van louis al geproefd?



3 soorten naar keuze: quiche lorraine, quiche geitenkaas-spinazie en quiche zalm-broccoli.

Geproduceerd in een Belgisch atelier en gemaakt met overwegend Belgische ingrediënten. Proef ze en je bent verkocht!



LENTESLAATJE om vrolijk van te worden

Eenvoudig 15 min 4

- 1 blik groene flageolets, linzen of andere peulvruchten
- 2 el groene pesto
- 10 aardbeien
- 10 kerstomaten
- 1 bakje mini-mozzarellabolletjes
- 2 el licht geroosterde pijnboompitten
- 1 bos basilicum

1. Laat het blik peulvruchten uitlekken en spoel af. Leg ze op een dienschaal, voeg de pesto toe en meng. Doe er de aardbeien, de kerstomaten, de mozzarellabolletjes, de pijnboompitten en fijngehakte basilicumblaadjes bij. Kruid met peper en zout. Smakelijk!

CRÈME VAN FETA en krokante groenten

Eenvoudig 10 min 4

- 200 g de feta
- 200 g Griekse yoghurt
- 2 el olijfolie
- 3 el fijngesneden verse kruiden: dille, peterselie, kervel, bieslook, ...
- Groenten naar keuze: oranje en gele wortelen, komkommer, radijsjes, peultjes, ...

1. Mix de feta met de yoghurt en de olijfolie. Voeg de verse kruiden toe. Kruid met peper en meng.
2. Doe de bereiding op een presentschaal. Decoreer met de in staafjes gesneden groenten. Dien fris op.

HET BESTE voor de beste



VIER MAMA DOOR ZELF TE KOKEN

Om mama te zeggen hoeveel je van haar houdt, hoef je het niet al te ver te zoeken. Een hartige taart is makkelijk, snel en plezierig om klaar te maken. Zorg voor afwisseling met verse producten van het seizoen. Garneren is kinderspel! Meer nog dan de mooiste woorden is dit recept een echte liefdesverklaring.



ZERO VERSPILLING!

Hou de onderkanten van de asperges bij en maak er een heerlijke soep mee.

HARTIGE LENTETAART **snel op tafel**

Eenvoudig 10 min 15 min 4

- 1 vel bladerdeeg
- 1 bos groene asperges
- 100 g mascarpone
- 100 g tomatenkaviaar
- 1 geitenkaasje
- 4 sneden ham louis
- 20 g parmezaanschilfers
- verse tijm

of -tapenade louis

1. Verwarm de oven voor op 225°C.
2. Neem het bladerdeeg uit de koelkast en laat voor het uitrollen 20 minuten rusten.
3. Was de asperges en verwijder de onderkanten. Snij in 2 in de lengterichting indien ze te dik zijn.
4. Rol het bladerdeeg uit en leg het op een bakplaat met bakpapier.
5. Garneer met mascarpone en kaviaar (of pesto) van tomaat, verkruimel de geitenkaas erover, leg er de asperges op en besprenkel met een scheutje olijfolie. Plaats 10 tot 15 minuten in de oven.
6. Dien warm op, afgewerkt met blaadjes tijm, reepjes droge ham en parmezaanschilfers. Klaar!

We delen met jou de lekkerste tip van onze redactrice: verkruimel feta over de asperges in plaats van parmezaan en voeg en handvol boekweitkorrels toe voor een heerlijke crunch met hazelnootsmaak.



**Onze
volle melk**



**Achter Fairebel
staan enkel landbouwers.
En dat maakt het verschil.**

Een goed voorbeeld? Onze volle melk is eerlijk en met een vetgehalte dat natuurlijk varieert volgens de seizoenen. Het verschil? Dat proeft u onmiddellijk.



**WELKOM IN
ONZE FAIRE
WERELD**






TÊTE DE MOINE 
FROMAGE DE BELLELAY

Caesarsalade met roosjes Tête de Moine AOP

Voor 8 mini-slaatjes | Voorbereiding: 15 min | Kooktijd: 8 min

Ingrediënten

- 1 Romeinse sla (bindsla), in sliertjes
- 1 handje platte peterselie, gehakt
- 8 blaadjes roodlof • 300 g kipfilet, geroosterd of gegrild, in blokjes of reepjes • zout, peper

Caesarsaus:

- 2 eierdooiers • ½ tl dijonmosterd
- 4 el olijfolie • 4 teentjes knoflook, fijngehakt
- 6 à 8 ansjovisfilets in olijfolie, fijngeprikt
- 1 tl Worcestershiresaus • 1 el rodevijnazijn

Croûtons:

- 2 el olijfolie • 1 tl knoflookpoeder
- 1 handje in blokjes gesneden oud brood

Afwerking:

- 20 roosjes Tête de Moine AOP

Voorbereiding

1. Caesarsaus: meng in een kom de eierdooiers en de mosterd. Voeg langzaam de olijfolie toe. Voeg de geplette ansjovis en het knoflook toe. Voeg dan de Worcestershire-saus toe en roer goed. Eindig met de rodevijnazijn. Breng op smaak met zout en peper. Roer goed en zet koel.

2. Croûtons: meng in een kom 1 eetlepel olijfolie en het knoflookpoeder. Meng de blokjes brood met dit olijfoliemengsel. Bak de croûtons al roerend met de overblijvende olijfolie goudbruin in een hete bakpan. Zet apart.

3. Meng in een slakom de Romeinse sla (bindsla) en de platte peterselie met wat caesarsaus. Schik de kip op de blaadjes roodlof. Lepel er wat saus over. Werk af met croûtons en roosjes Tête de Moine AOP.

www.tetedemoine.ch



Zwitsers. Natuurlijk.



Kaas uit Zwitserland.
www.kaasuitzwitserland.be



SAMEN, DA'S DE MAX!

**VOLG HET RECEPT OM KLEINE
EN GROTE MOMENTEN TE DELEN!**

Enkele weken schoolvakantie houden voor vele grootouders de belofte in van mooie herinneringen. Ze kijken ernaar uit meer tijd door te brengen met hun kleinkinderen, wat misschien ook voor een klein beetje stress zorgt. Hoe hou je hen bezig, zodat ze zeker dat gevreesde zinnetje niet uitspreken: "Ik verveel me!"...

Daarom zijn we vastbesloten een probleem om te toveren in een lekkere oplossing. Zet hen achter het fornuis en maak samen recepten met het oog op de vrolijke lente die er zit aan te komen. Want koken met oma en opa, dat is puur plezier – in het bord en in het hart!



PASEN? DAAR GAAN WE!

IEDEREEN NAAR DE KEUKEN!

Om het feest nog zoeter te laten smaken, maak je met de (klein)kinderen leuke gebakjes waar ze helemaal gelukkig van worden. Wees creatief met vorm en inhoud, en laat de kinderen zich uitleven met de decoratie. Eieren, konijntjes, kippen... alles kan, zolang hun ogen maar glinsteren.



Een plezierige kooknamiddag

1. Maak eerst een lijst met de ingrediënten die je nodig hebt.
2. Download het model om een schitterende konijnenvorm uit te knippen... of teken hem zelf!
3. Kook samen en volg goed de aanwijzingen van het recept. Smakelijk en veel plezier!

SCHATTIGE PAASHAAS met fruit en chocolade

Gemiddeld 45 min 20 min 12U 8

Scan de QR-code en ontdek het heerlijke recept op onze website.



Om je gebak fris en kleurrijk te maken, voe je vers gesneden fruit toe (aardbeien, kiwi, ...).



Om de koekjes vers te houden, bewaar je ze in een metalen doos met bakpapier.



Lekkernijen voor PASEN



CREATIVITEIT EN TRADITIE

GAAN HAND IN HAND

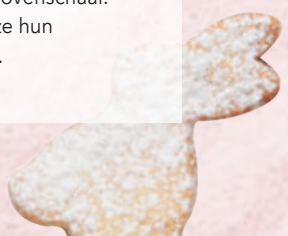
Koekjes bakken tijdens de feesten, da's heerlijk. Ze zijn makkelijk klaar te maken en je kiest zelf hoe ze eruitzien. Haal je vormpjes maar boven... Konijntjes, kippen, schapen, bloemen en vlinders: alles kan en alles mag! Heb je geen uitsteekvormen, maak er dan die je uitknipt uit karton voor echt unieke koekjes. Tip: hou er enkele opzij voor familie en vrienden. Succes verzekerd!

KONIJNTJES, zacht en knapperig

Eenvoudig 20 min 12 min 30 min 35

- 250 g bloem
- 100 g malse boter
- 80 g rietsuiker
- 1 ei
- 1 snuifje zout
- uitsteekvormen of vormpjes uit karton

1. Klop het ei en de suiker met de garde. Voeg de boter en het zout toe en blijf kloppen tot je een homogeen mengsel krijgt.
2. Voeg de bloem door een zeef toe aan het mengsel. Kneed met de hand, maak een bol en laat 30 minuten rusten op kamertemperatuur.
3. Verwarm de oven voor op 180°C.
4. Rol het deeg uit op een bebloemd werkvlak en duw de koekjes uit met behulp van een uitsteekvorm of vormpjes uit karton.
5. Leg een vel siliconen- of bakpapier op een ovenschaal. Leg er de koekjes heel voorzichtig op, zodat ze hun vorm behouden. Plaats 12 minuten in de oven. Laat 15 tot 20 minuten afkoelen en val aan!





EEN BRON VAN SMAAK



ZOET OF HARTIG

Snacks binnen handbereik

EEN PICKNICK, DA'S OM VAN TE SMULLEN!

Geen picknick zonder cake. Iedereen houdt ervan en je kan hem makkelijk klaarmaken, meenemen en... opeten. Er bestaan eindeloos veel bereidingen, dus laat je fantasie de vrije loop en gebruik alle mogelijke ingrediënten.

Aan een hartige versie denk je misschien niet zo snel. Zo'n cake is nochtans even lekker en in ieder geval origineel. Hij zorgt voor een aangename

afwisseling met de traditionele sandwiches of boterhammen. Bovendien kan je er koelkastrestjes in verwerken. De basis is altijd dezelfde: je vertrekt van een mengsel van bloem, eieren, melk, olijfolie, gist en peper en zout. Daaraan kan je toevoegen wat je maar wil: stukjes groenten, gebakken vlees, kaas, droge vruchten, charcuterie, ... Een cake is perfect om mee te nemen op een picknick.

SNACKS DIE JE EEN BOOST GEVEN

Op zoek naar een snack die even gezond als lekker is? De "energy balls" hebben het allemaal! Deze balletjes worden gemaakt van gezonde, vezelrijke en voedzame ingrediënten. Ze geven je met één hap een stevige boost. Bovendien maak je ze makkelijk en snel klaar. Je volgt gewoon je eigen smaak én de inhoud van je voorraadkast: droge vruchten, noten, zaden, oliehoudende gewassen, ... Geen toevoegingsmiddelen en geen suiker! Bijkomend voordeel is dat je ze niet hoeft te koken.



ENKELE ENERGY BALLS

EN JE BENT WEER VERTROKKEN!

ENERGY BALLS met dadels

Eenvoudig 15 min 20 balls

- 320 g ontpitte dadels
- 95 g geraspte kokosnoot
- 100 g amandelen of hazelnoten
- 3,5 el bittere cacao
- 50 g sesamzaad of geraspte kokosnoot

1. Doe de dadels, de amandelen of hazelnoten en de geraspte kokosnoot in een mixer- of blenderkom. Mix op hoge snelheid om de mengeling goed fijn te hakken. Schraap de randen af en mix nogmaals.
2. Voeg de bittere cacao toe en mix opnieuw tot je een wat kleverige brij bekomt. Voeg een beetje water toe als het mengsel niet goed aan elkaar kleeft.
3. Stort het mengsel in een recipiënt en doe het sesamzaad op een bord.
4. Rol van het mengsel een twintigtal balletjes. Haal ze door het sesamzaad of de geraspte kokosnoot en ze leg op een plaat. Plaats voor het opdienen 15 minuten in de koelkast.

SUPERSIMPELE HARTIGE CAKE met courgettes en olijven

Eenvoudig 20 min 45 min 6

Scan de QR-code
en ontdek dit
heerlijke recept
op onze website.



Ge(s)laagde SLAATJES

VITAMINES IN EEN POT OM OVERAL MEE NAARTOE TE NEMEN!

Met de komst van de lente en de mooie dagen krijg je weer zin in frisse en kleurrijke lunches. Het ideale moment om je goede gewoonten weer op te pikken! Noteer dus op je boodschappenlijst de voedingswaren die je altijd in je koelkast moet hebben om op 3 minuten een slaatje te maken dat je mee naar kantoor kan nemen.

Hoe doe je dat? Heel eenvoudig. Je kiest, naargelang waar je zin in hebt:

- een saus (caesar, vinaigrette, remoulade, ...)
- koolhydraten of granen (quinoa, bulgur, tarwegriesmeel, zonnebloempitten, ...)
- rauwkost (wortelen, radijsjes, komkommer, tomaten, maïs, selderij, paprika, ...)

- een bladgroente (rucola, veldsla, jonge spinaziescheuten, preikiemen, ...)
 - verse kaas (mozzarella, feta, geitenkaas, ...)
 - droge groenten (linzen, kikkererwten.
- Je maakt er laagjes van en klaar!

Een confituurpot is perfect om een slaatje te maken en in je tas te steken!



PASEN KOMT ERAAN!

De jacht op lekkernijen is geopend.

Een lekker mals moment voor de kleintjes, herinneringen aan de kindertijd voor de groten...

Kraaklekkere koekjes!

Zoet van *Louis*

Ontdek ons gamma lekkernijen om te schenken of te delen: mini-wafels natuur of met chocolade, truffels met cacao, marsepeinbolletjes met cacao, malse spekjes al dan niet omhuld met chocolade... laat je verleiden! En voor wie niet kan kiezen: ons assortiment zoetigheden zal alle fijnproevers bekoren!



CHARLES
OLIVIER

CHARCUTERIE VAN DE BOVENSTE PLANK!

Een origineel gamma van heerlijke charcuterie met onklopbare smaakkenmerken door de perfecte mix van ingrediënten, in een recycleerbare verpakking.



Salami
met look
130 g

€2,50



Miche
met peper
110 g



Kalkoen-
salami
100 g



Parijse
worst
140 g



Salami
met peper
90 g



Kipfilet
natuur
120 g



Filet
de Saxe
110 g



Chorizo
pikant
130 g

EURO-DÉLICES: KWALITEIT VOOR ELKE DAG!

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

VUL JE GLAS TOT DE RAND MET IJS

VOEG 5 CL GIN TOE

GIET ER 15 CL THOMAS HENRY BOTANICAL TONIC BIJ

VOEG EEN SCHIJFJE MANDARIJN EN TAKJE ROZEMARIJN TOE

Ons vakmanschap drink je met verstand.

A hand is pouring Leffe beer from a bottle into a glass. The glass is partially filled with beer and has a thick head of foam. The bottle is labeled 'Leffe' and 'BLONDE-BLOOND'. The scene is set on a table with a yellow tablecloth. There is another glass of beer in the background, a small bowl of chocolates, and a plate of food including a wedge of cheese and some fruit.

GENIET MEER MET LEFFE



Bier met liefde gebrouwen, drink je met verstand

De terugkeer van de **MOOIE DAGEN**



VAN HARTE AANBEVOLEN

voor een geïmproviseerd aperitief

Om de komst van de lente te vieren, is een lekkere fles wijn op zijn plaats. Geniet met mate, maar vooral: maak de juiste keuze. Onze specialisten staan klaar om je te helpen bij het vinden van de perfecte combinatie. Je gasten geven je vast een mooie score – een tien op tien zelfs!



In de neus aroma's van klein zwart (braambes, zwarte bes) en rood (kers) fruit. Soepele en versmolten tannines in de aanzet. Volle en vlotte smaak.

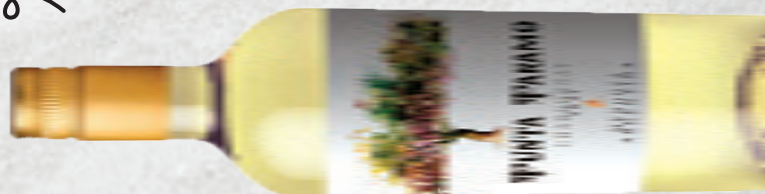
CHATEAU GUITAR BIO BORDEAUX

Druiven: 60% Merlot /
28% Cabernet Franc /
12% Cabernet Sauvignon
Schenktemperatuur:
16-18°C
Bewaartijd: 4 jaar
Rood 75 cl
Herkomst: Frankrijk

PUNTA PARAMO CHARDONNAY

Druiven: Grenache, Sciacarellu
Schenktemperatuur: 10-12°C
Bewaartijd: 3 jaar
Wit 75 cl
Herkomst: Argentinië

Fijne en frisse aroma's van exotische vruchten. Harmonieus, fruitig en evenwichtig in de mond, met een delicate afdronk.



Frisse neus met subtiele aroma's van rood fruit. Ronde smaak, fris en fruitig, met een intense en persistente afdronk. Levendig en zacht, licht kruidige geur. Een rosé met veel karakter

TOURELLE DE PIGOUDET COTEAUX D'AIX-EN-PROVENCE

Druiven: Syrah-grenache-Cinsault
Schenktemperatuur: 8-10 °C
Bewaartijd: 2 jaar
Rosé 75 cl
Herkomst: Frankrijk



Elegante wijn, tegelijk floraal en fruitig, met toetsen van witte perzik, lychee en citroen. Zeer aromatische smaak met een mooi evenwicht tussen fruit en aciditeit.

VIN DE PAYS DE L'ÎLE DE BEAUTÉ ROSÉ CORSE

Druiven: Grenache, Sciacarellu
Schenktemperatuur: 10°C
Bewaartijd: 2 jaar
Rosé 75 cl
Herkomst: Corsica



NIEUW aan de afdeling APERITIEF van louis:
Dip van geitenkaas met paprika
en kaviaar van tomaat

1, 2, 3, HET APERITIEF staat op tafel!



Om je aperitief een onweerstaanbare lentetoets te geven, mik je op frisse smaken maar ook op originele texturen die de smaakpapillen prikkelen.

Genoeg van zoute chips en de eeuwige staafjes wortel of komkommer?

Wij hebben de oplossing om je gasten van bij de eerste zonnestrallen op een feestelijke manier te ontvangen. Het enige wat je nodig hebt voor een sprankelend aperitief is een assortiment dips in de koelkast!

Zet alles klaar in 3 minuten en laat je verleiden door overheerlijke spiesjes of glaasjes. Geniet van een dip van geitenkaas of hummus, aangevuld met een tapenade, enkele kikkererwten of een hartige crumble. Verwen jezelf en beleef nog langer plezier aan het aperitief!

1 olijf

+ 1 schijfje komkommer

+ 1 blokje feta

+ alles op een spiesje

= **MINI BROCHETTES**
om van te smullen

Hummus met koriander

+ gekookte kikkererwten

+ esepettepeper

+ enkele chips

= een **GLAASJE**
smeuïge en pittige hummus

Producten *Louis*



Leg je gasten in de watten en doe hetzelfde als het nieuwe seizoen: richt je blik op het zuiden en proef de lekkernijen van ons gamma Louis. Vers, lekker en boordevol smaak – om te smeren, te dippen, te smullen en vooral te ontdekken!



SNELLE HAPJES

om je gasten te verbluffen!

Smakelijke hapjes die snel klaar zijn, daar houdt iedereen van. Je vindt alles wat je nodig hebt in de koelkast en je maakt indruk op lekkerbekken en fijnproevers. Serveer er nog een heerlijk Maredret-bier bij en je hebt alles wat je kan wensen.

1 pak bladerdeeg

+ tomatenpesto louis

+ uitrollen, oprollen, snijden en

15 tot 20 minuten bakken in de oven

= heerlijk knapperige

PESTOROLLETJES

Dat ruikt naar lente!

Ontdek de bieren van de Zusters van de Abdij van Maredret, een gamma gebrouwen op basis van spelt en planten, geïnspireerd door de heilige Hildegarde van Bingen. De spelt zorgt voor bloemige, nootachtige en licht bittere toetsen. Hij ondersteunt het sterke, pittige parfum van de Triplus en verleent hem een subtiele aciditeit. Het gebruik van kruiden, met name koriander en salie voor de Triplus, zorgt voor een unieke smaak.



Tomatenkaviaar louis

+ geplette verse geitenkaas

+ een beetje decoratie

= een **GLAASJE** rapido presto

Producten

louis



NIEUW

Ons gamma aperitiefhapjes wordt naargelang het seizoen aangevuld met nieuwe referenties die zorgen voor lekkere afwisseling.

Laat je verleiden door:

- de BIO olijven met feta of look en de Kalamata-olijven
- de tomatenkaviaar
- de dip van plattekaas of geitenkaas met rode paprika
- de hummus met ras el hanout voor een aperitief met zuiderse smaken

BBQ & FRIENDS

Het perfect duo!

De supergezellige formule om samen te genieten: de barbecues zijn terug. Met familie of vrienden, geïmproviseerd of tot in de puntjes verzorgd, barbecues zijn altijd prettig en vallen bij iedereen in de smaak. Vlees, vis, groenten of zelfs kaas en fruit, alles gaat op het rooster.

Ideeën nodig voor een geslaagde barbecue?

Hieronder een voorbeeld van een menu – eenvoudig en snel, maar overheerlijk!

- **Hoofdgerecht.** Kies al dan niet gemarineerde ingrediënten volgens de smaak van je gasten: vlees, vis of vegetarisch.
- **Groenten.** Snij enkele courgettes, paprika's en aubergines in de lengterichting in schijfjes van 0,5 cm. Marineer ze in een beetje olie gearomatiseerd met peper, zout, look en Provençaalse kruiden. Bak ze rechtstreeks op het barbecuerooster of op een plancha, samen met de ingrediënten voor het hoofdgerecht.
- **Bijgerecht.** Maak een schotel deegwaren gekookt in licht gezouten water. Voeg vinaigrette, in twee gesneden kerstomaten, mozzarellabolletjes, geroosterde pijnboompitten, verse kruiden en rucola toe.
- **Brood.** Zet stokbrood of broodjes met originele zaden op tafel.
- **Sauzen.** Bearnaise, ketchup en mayonaise, of een mangochutney voor een originele toets.
- **Finishing touch.** Plaats na het bakken van de hoofdingrediënten (vlees, vis, ...) een camembert in zijn houten bakje op de nog warme maar niet meer witgloeiende houtskool. Neem hem eraf na 10 minuten of wanneer hij lopend is. Heerlijk met een stukje brood en perfect om de maaltijd af te sluiten.

Vraag advies aan onze medewerkers in de winkel. Ze helpen je met plezier de producten uit te kiezen waar je zin in hebt.



HET UITZONDERLIJKE stuk rundvlees

Vlees is perfect geschikt om te grillen en dus de onbetwiste ster van de barbecue. Iedereen kent de klassiekers: brochettes, worsten, burgers, ribbetjes, ... Maar ook specialere varianten doen het goed op het rooster. Rund, (jonge) eend, lam,

... onze beenhouwers geven je graag advies over de beste stukjes. Ze leggen je uit hoe het versnijden een groot verschil kan maken en hoe belangrijk de bakwijze is.

Tip: om te vermijden dat het vlees verkoolt, kan je het (al dan niet vooraf) marineren. Je kan het zelfs tijdens het bakken blijven insmeren, zodat er zich geleidelijk een aromatisch laagje vormt. En je mag zeker niet in het vlees prikken! Daardoor zou het zijn smaak verliezen en taai worden. Bovendien kan het sap de vlammen kunnen aanwakkeren, die op die manier het vlees zouden verbranden.



KIPPENBROCHETTES met bier en honing

 Eenvoudig  10 min  20 min  2 U  6

- 4 kipfilets
- 190 ml bier
- 85 ml honing
- 65 ml sojasaus
- 3 teentjes look, fijngehakt
- 1/2 kl cayennepeper
- 1 kl mosterd
- 1 el olijfolie
- fijne kruiden (tijm, bieslook of koriander)
- 1 bos lente-ui

1. Snij de stukken kip in blokjes.
2. Meng in een slakom alle ingrediënten voor de marinade, behalve de fijne kruiden en de lente-ui. Voeg de kip toe, dek af en laat tot 2 tot 24 uur marineren.
3. Prik de stukken vlees op brochettespiesjes en hou de rest van de marinade bij.
4. Leg de brochettes op de barbecue en strijk ze tijdens het bakken (18 tot 20 minuten) regelmatig in met de marinade.
5. Bestrooi net voor het opdienen met fijngehakte kruiden en lente-ui. Serveer met een yoghurtsaus.

STAP MEE IN ONS VERHAAL!

MEER VERANTWOORDE CONSUMPTIE

Op het vlak van milieu en maatschappij worden we geconfronteerd met meer uitdagingen dan ooit. Voor ons als handelaars is het belangrijk dat we initiatieven nemen om te bouwen aan een duurzamere toekomst. In juli 2021 zijn we MVO beginnen te integreren in onze winkels. In 2022 hebben we een strategie uitgewerkt en doelstellingen bepaald, met nu al enkele realisaties!

Om te communiceren over onze MVO-realisaties hebben we een specifiek logo ontworpen. Je vindt het in sommige van onze winkels en op onze communicatie. In de loop van de volgende maanden zal het nog vaker te zien zijn.



KLEINE GEBAREN VOOR DE PLANEET

Herbruikbare tassen en zakjes

Breng je herbruikbare tassen en zakjes mee wanneer je boodschappen doet. Ben je ze vergeten, dan stellen wij er ter beschikking! Ze zijn ofwel van papier, ofwel herbruikbaar.

Lutter contre le gaspillage alimentaire

Heb je de app **Too Good To Go** nog niet op je telefoon? Download hem en profiteer elke dag van onverkochte voeding die nog in perfecte staat is en waarmee onze medewerkers in de winkels speciale manden samenstellen.



**SCAN EN BEGIN
METEEN VOEDSEL
TE REDDEN**



Partnerships met lokale producenten.
 We bieden meer en meer lokale producten aan dankzij de samenwerking
 tussen onze winkels en de producenten uit de buurt.



HET GEBAAR *louis*

**Louis, een Belgisch merk
 in een Belgische onderneming**

Het merk louis, gelanceerd in 2017, is een Belgisch merk in een Belgische onderneming. We bieden ongeveer 1300 referenties aan, waarbij we voorrang geven aan hoge kwaliteit en korte ketens.

Voor de meerderheid van onze producten 'on the go' zijn onze verpakkingen milieuvriendelijker en recycleerbaar. Je kan ze ook sorteren door het plastic los te maken van het karton en beide in de juiste vuilnisbak te gooien. Wat wil je nog meer?

OP DE LIJST



Met de uitgespaarde tijd kan je door de rekken wandelen die je misschien minder goed kent en dingen ontdekken die de lente opvrolijken!

1 Crème van feta en knapperige groenten



2 Cocotte-eitje met zalm



3 Aspergesalade op een bedje van radijs



4 Lamskoteletten en krieltjes British style



5 Lenteslaatje om vrolijk van te worden



6 Schattige paashaas met fruit en chocolade



LIJSTJES OM NIETS TE VERGETEN. SUCCES VERZEKERD!

Het is niet omdat je de rekken van je favoriete supermarkt best aangenaam vindt, dat je er langer wil in rondwandelen dan nodig. En dus helpen je graag om je tijd bij ons optimaal te benutten.

Daarom hebben we deze boodschappenlijst voor jou samengesteld. Je hoeft ze alleen maar uit te knippen om niets te vergeten en de vele gerechten te bereiden die we je voorstellen.

VOOR KLEINE EN GROTE MOMENTEN

Onze lijstjes stemmen overeen met het recept dat we je voorstellen. Knip ze uit, neem ze mee en vink de vakjes af! Nadien ben je helemaal klaar om je voor te bereiden op de komst van je gasten.

1 Crème van feta en knapperige groenten

- 200 g de feta
- 200 g Griekse yoghurt
- olijfolie
- verse kruiden: dille, peterselie, kervel, bieslook, ...
- Groenten naar keuze: oranje en gele wortelen, komkommer, radijsjes, peultjes, ...

2 Cocotte-eitje met zalm

- 4 eieren
- room
- 12 asperges
- 4 sneden gerookte zalm
- bieslook
- boter

3 Aspergesalade op een bedje van radijs

- 1 bos groene asperges
- 1 kommetje erwten
- 1 bos radijsen
- olijfolie
- citroensap

4 Lamskoteletten en krieltjes British style

- 12 lamskoteletten
- geklaarde boter
- 1 takje rozemarijn
- 1 teentje look
- 400 g erwten, vers of diepgevroren
- 600 g krielaardappelen
- 1 bos munt

5 Lenteslaatje om vrolijk van te worden

- 1 blik groene flageolets, linzen of andere peulvruchten
- groene pesto
- 10 aardbeien
- 10 kerstomaten
- 1 bakje mini-mozzarella-bolletjes
- pijnboompitten
- 1 bos basilicum

6 Schattige paashaas met fruit en chocolade

- 2 vanillestokjes
- 56 cl vloeibare volle room
- 400 g witte chocolade
- 12 eieren
- 400 g suiker
- 440 g amandelpoeder
- 100 g bloem
- 220 g boter
- aardbeien en ander fruit van het seizoen
- chocolade-eieren en alles wat je maar wil voor de decoratie!

LEUK IDEE

Deel je realisaties in je story met vermelding van:

 @match&smatch

 @louisedelhaize

 @louisedelhaize.be

Wij delen je mooiste foto's op onze pagina!

*Kook gezond
in een second*



V.U.: CBC nv., Christophe Janssens, Boomsesteenweg 28, 2630 Aartselaar, BE 0404.62.5.305



PASTASAUZEN



BaByliss®



SMAAKVOLLE SALADES, 100% PLEZIER

ZORGVULDIG
GEKOZEN
INGREDIËNTEN



Louis

Verkrijgbaar in uw winkels

