

# Le Mag !



SEPTEMBRE 2023

## AUTOMNE

Plaisirs gourmands & cocooning

**APÉRO  
FRAYEUR**  
pour fêter Halloween !

**RECETTES  
RÉCONFORTANTES**  
avec les produits de la saison



*Bonne Maman*<sup>®</sup>



*Riche en noisettes et sans huile de palme*



## Edito

**L'automne est là ! Saison de transition entre l'été et l'hiver, elle offre une atmosphère unique. Les activités scolaires ont repris depuis quelques temps, les feuilles des arbres se parent de teintes chaudes avant de tomber et de créer un joli paysage. Malgré ce retour au calme, la nature nous offre une abondance de produits riches et variés : courges flamboyantes, champignons des bois, pommes et poires croquantes,... des produits de saison célébrés dans ce numéro.**

Alors que les températures baissent et que les jours raccourcissent, voici venu le moment de s'attabler, bien au chaud, autour de recettes réconfortantes. Vous trouverez dans notre magazine, des idées de petits plats gourmands à partager en famille. Mais l'automne donne aussi l'occasion de faire la fête, notamment pour Halloween ! Découvrez nos recettes pour un apéro effrayant mais délicieux dans les pages qui suivent. Vive l'automne !

## Sommaire

<b>#MONPANIERFRAICHEUR</b>	Les pleurotes et le poireau La pomme et la poire	<b>4/5</b> <b>6/7</b>
<b>#NOSPRODUCTEURS</b>	Ferme des Grands-Prés	<b>8/11</b>
<b>#CUISINEDESAISON</b>	Se régaler avec la cuisine d'automne Recettes réconfortantes et délices de saison Crumble sucré	<b>13</b> <b>14/15</b> <b>16</b>
<b>#HALLOWEEN</b>	La vie est une fête alors fêtez -la ! Apéro frayeur Des recettes ou un sort !	<b>17</b> <b>18/19</b> <b>22/23</b>
<b>#100%AUTOMNE</b>	Mix & Match 100% automne Potimarron ou butternut ? Le poulet à l'honneur	<b>24/25</b> <b>26/27</b> <b>30/31</b>
<b>#SAVEURSAUTOMNALES</b>	Cuisine de saison, un dimanche d'automne Gourmandises de saison	<b>32/33</b> <b>34/35</b>
<b>#FOIREAUXVINS</b>	C'est la foire aux vins !	<b>37/39</b>
<b>#THINKPINK</b>	Ensemble contre le cancer du sein	<b>40/41</b>

# LÉGUMES

## ZÉRO-GASPI !

**Il vous reste des champignons un peu flétris ? Ne les jetez pas ! Il suffit d'en faire une délicieuse soupe : dans une casserole, faites dorer 500 g de pleurotes et 50 g de lardons avec 1 grosse cuillère de beurre. Ajoutez 1,5 l de bouillon. Poivrez, ajoutez un peu de noix de muscade. Passez au mixer. Décorez avec du persil haché et des noisettes grillées. Bon ap' !**

Les pleurotes sont très vite périssables. Pour conserver au mieux les champignons, l'astuce est de les garder au frigo dans un sac en papier.



## LES PLEUROTÉS, LE CHAMPIGNON AU PETIT GOÛT DE NOISETTE

**De manière naturelle, les pleurotes poussent dans les forêts d'octobre à janvier sur les bois morts ou les troncs. Mais c'est également une variété de champignon largement cultivée car très facile à faire pousser ! Riche en fibres, protéines, fer et vitamines B, les pleurotes présentent un goût délicat et boisé.**

Comment bien les choisir ? Leurs chapeaux doivent être le plus entier possible. Ils doivent être fermes, non visqueux et charnus. On privilégie les jeunes champignons, reconnaissables à leur chapeau de couleur claire. On les nettoie en les grattant et

surtout pas en les plongeant dans l'eau ! On les déguste seul ou avec d'autres champignons des bois, cuits à la poêle ou au four avec de l'ail et du persil. Mais aussi dans une omelette, une quiche, des pâtes ou un risotto.

# de SAISON

## LE POIREAU, UNE SAVEUR SUBTILE QUI RELÈVE LES PLATS.

Cousin de l'ail et de l'oignon vert, le poireau est un aliment au goût délicat. C'est un légume qui entre dans la composition de nombreux plats et donc l'un des plus consommés chez nous. Riche en fibres et vitamines B, il est semé en pépinière et puis repiqué en pleine terre, ou semé directement en plein champ selon la saison. Il est récolté à la main ou mécaniquement.

On différencie le poireau primeur, récolté au printemps, des poireaux d'automne récoltés à partir d'octobre jusqu'aux premières gelées et ceux d'hiver, récoltés toute l'année. Pour le choisir on fait attention à son feuillage qui doit être bien dressé, ferme et coloré. On le cuisine dans des soupes, gratins, tartes, pot-au-feu,...

Pensez à bien laver les poireaux pour éliminer toute trace de terre ou de sable. Coupez les extrémités et passez vos poireaux sous l'eau avant de les tailler en rondelles.

### ZÉRO-GASPI !

Ne pensez pas que l'on mange uniquement le blanc des poireaux ! Le vert, même s'il est moins tendre, est plus riche en minéraux et vitamines. On peut en faire une soupe, des beignets ou encore en faire une fondue. Il est aussi possible de consommer les racelles en les faisant griller.

# FRUITS

Pour qu'elles restent bien croquantes, conservez vos pommes dans le frigo ! Sortez-les quelques minutes avant de les consommer pour profiter pleinement de leur goût.

## ZÉRO-GASPI !

Ne jetez pas les épluchures et trognons de pommes (bio de préférence) : faites-en une gelée ! Il suffit de les cuire avec de l'eau, de récupérer et filtrer le jus, puis, de cuire ce dernier avec du sucre et du jus de citron.

## LA POMME, LE FRUIT LE PLUS CONSOMMÉ CHEZ NOUS !

On la connaît sous un large éventail de variétés et de saveurs, la pomme se consomme à tous les moments de la journée. Riche en fibres et en antioxydants, elle est votre alliée santé et locale en plus ! La variété la plus cultivée chez nous est la Jonagold, sur environ 2700 hectares, ce qui représente pas moins de 108.000 tonnes de pommes sur une année !

Apparue sur Terre il y a 80 millions d'années, elle est consommée depuis la fin de la Préhistoire ! Sa culture s'est améliorée au fil des siècles et on retrouve aujourd'hui de nombreuses variétés comme la Jonagold, la Golden, la Boskoop, la Cox, l'Elstar... et bien d'autres. On la choisit ferme

et parfumée, sans taches sombres, et surtout selon nos envies et besoins. On la mange sous toutes les formes, crue ou cuite, avec ou sans la peau. En cake, compote, crumble, tarte, salade, jus... Cuite à la poêle, au four ou encore en papillote. Découpée en cubes, tranches, rondelles... à vous de choisir !

Une idée de recette à base de pommes ? Regardez en p.16 !

# de SAISON

## LA POIRE : DOUCE, SUCRÉE ET LOCALE

**A côté des pommes, les Belges raffolent également des poires ! Il s'agit des deux fruits les plus populaires dans notre pays. Les principales variétés de chez nous sont la Conférence, la Durondeau et la Doyenné. Peu calorique, la poire est riche en fibres et vitamines B.**

Depuis une dizaine d'années, la production de poires est plus importante que celle de pommes. 85% de nos poires sont exportées. On choisit le fruit avec une peau bien lisse et tendue, le pédoncule doit

être présent et bien attaché. Tout comme la pomme, la poire se mange nature et crue ou se prête à de nombreuses préparations culinaires : salade, jus, cake, compote, crumble, tarte...

### ZÉRO-GASPI !

**Des poires trop mûres et peu appétissantes ? Ne les jetez pas ! Faites-en un crumble. Accompagné d'une petite boule de glace, cela en fera un dessert parfait !**

Pour aider des poires trop dures à mûrir plus rapidement, il suffit de les placer dans un sachet en papier avec une pomme.



# FERME DES GRANDS PRÉS

## Des courges en agriculture raisonnée

Producteurs passionnés, Jean-Yves Vancompernelle et son épouse Bernadette Vromman, dirigent ensemble la ferme des grand prés, une ferme maraîchère traditionnelle. Leurs activités s'organisent autour de la culture de divers fruits et légumes en agriculture raisonnée ou bio. Ils sont notamment spécialisés dans la production de courges comestibles et une large gamme est ainsi produite : potirons, potimarrons, butternuts, courges spaghetti, crown prince (courge grise), courges festival, courges halloween... Avez-vous déjà goûté toutes ces différentes variétés ?



# Liberchies

**LOCAL ET DÉLICIEUX**



## **FICHE TECHNIQUE**

**Ferme des grands prés**

**Lieu : Belgique, Liberchies**

**Propriétaires : Jean-Yves Vancompennolle  
et Bernadette Vromman**

**Entreprise : familiale**

**Existe depuis : 2001**

**Taille : 20 Ha en production propre**

**Mot d'ordre : production locale,  
agriculture raisonnée**

**Agriculture raisonnée :  
un mode de culture qui permet de  
limiter l'impact sur l'environnement**

Les propriétaires de la Ferme des grands prés ont choisi d'appliquer les principes de l'agriculture raisonnée à leur exploitation. Ce mode de culture permet de limiter l'impact des activités sur l'environnement. En effet, l'agriculture raisonnée mise sur les défenses naturelles des plantes.



Aucun traitement chimique n'est donc réalisé, sauf s'il s'avère indispensable, et en aucun cas durant la période de production. Cette méthode est rendue possible grâce à différents facteurs : d'une part, l'utilisation de variétés suffisamment résistantes aux maladies et, d'autre part, une plantation bien espacée afin d'assurer une bonne circulation de l'air. Grâce à une large rotation des plantations (les courges sont déplacées chaque année), aucune désinfection du terrain ne doit être réalisée, ce qui permet de conserver la vie naturelle du sol. L'apport d'engrais se fait avant les plantations et est constitué principalement de matières organiques naturelles telles que le fumier de cheval et de bovin.

# DES PRODUITS SAINS ET LOCAUX DANS VOTRE ASSIETTE



« Les différentes pratiques agricoles et de récolte que nous avons mises en place nous permettent de proposer à la vente des produits sains au goût incomparable » explique Jean-Yves Vancompernelle. « Au printemps on travaille le sol, puis on sème les courges vers le mois de mai, après les dernières gelées. Elles se développent alors durant juin, juillet et août ».

La ferme produit environ 400 tonnes de courges qui sont récoltées en septembre et en octobre. A la sortie du champ, elles passent par la ferme pour être nettoyées et conditionnées afin d'être directement livrées. « Nous travaillons avec Match et Louis Delhaize depuis environ 15 ans, nos relations sont très cordiales et respectueuses des priorités de chacun. » poursuit-il.



NEW

Du gourmand,  
du croquant  
et du fun pour tous vos gâteaux  
grâce à nos MIX GOURMANDS.



Ce délicieux mélange de  
fruits secs et pépites de chocolat  
va vous faire fondre !

## Muffins Mix Gourmand



Pour 12  
muffins



Facile



10 min



15 min  
à 165°C

### USTENSILES

- Saladier
- Fouet
- Casserole

### INGRÉDIENTS

- 3 œufs
- 150 g de sucre
- 185 g de farine
- 1 sachet de levure Vahiné
- 95 g de crème liquide
- 65 g de beurre fondu
- 1 sachet de Mix gourmand pour Muffins

### ÉTAPES

Mélangez à l'aide d'un fouet les œufs et le sucre dans un saladier.

Ajoutez la crème puis le mélange de farine et levure.

Incorporez ensuite le beurre fondu froid et le **Mix Gourmand**.

Répartissez la pâte dans vos moules à muffin et enfournez pendant 15 min.

# SE RÉGALER avec la cuisine d'automne

L'automne a pointé le bout de son nez, les températures baissent progressivement et les journées raccourcissent. Viennent alors ces envies irrésistibles de coconner et de se réconforter... et pourquoi pas grâce à des recettes généreuses ?



# RECETTES

## réconfortantes et délices de saison

**Crumbles, gratins, légumes de saison au four et desserts gourmands nous font aimer l'automne !**

Les plats chauds et réconfortants, que l'on déguste tout juste sortis du four ou encore tièdes, et les couleurs flamboyantes des fruits et légumes de saison chassent immédiatement la grisaille des nuages et la pluie. On se régale !



### CRUMBLE SALÉ à la courge

Facile 15 min 30 min 4

- 1 courge (butternut ou autre)
- 100 g de farine
- 100 g de beurre
- 100 g de parmesan râpé
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 15 cl de crème
- Noix de muscade
- Herbes de Provence
- Poivre et sel

1. Éplucher la courge et la couper en cubes.
2. Porter à ébullition une grande casserole d'eau salée. Faire cuire les dés de courge jusqu'à ce qu'ils soient cuits mais encore fermes. Laisser égoutter dans une passoire.
3. Pendant ce temps, préparer le crumble. Dans un saladier, mélanger du bout des doigts la farine, le beurre et le parmesan, jusqu'à l'obtention d'une pâte qui s'effrite. Réserver au frais.
4. Émincer l'oignon et la gousse d'ail. Les faire revenir dans une poêle avec l'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajouter les dés de courge, un peu de noix de muscade et d'herbes de Provence, saler et poivrer. Laisser cuire à feu doux quelques instants.
5. Verser la crème liquide dans la poêle, mélanger et éteindre le feu.
6. Préchauffer le four à 180 °C. Dans un plat allant au four, verser la préparation à la courge, recouvrir avec le crumble et enfourner pour 15 minutes. Terminer par quelques minutes sous le grill pour que le crumble soit bien doré.

Pratique ! Pendant la cuisson des légumes au four, on peut réaliser les autres préparations du repas...ou se détendre !

## Légumes au four

Rien de plus facile que de cuire des légumes au four : on épluche, on lave, on coupe, on assaisonne et hop au four pour une quarantaine de minutes ! Un résultat fondant et plein de saveurs. Et cela fonctionne avec toutes sortes de légumes : pommes de terre, patates douces, légumes racines, courges... ! Succulent.

## Produits *Louis*



Nouveau ! Les bintjes louis, parfaites pour une cuisson au four ! Ces pommes de terre bien de chez nous ont une teneur en amidon élevée et une structure moins ferme les rendant légèrement friables à la cuisson. Elles sont idéales pour la préparation de frites et de purées aussi !

## LÉGUMES DE SAISON au four

Facile 15 min 40 min 6

- 4 pommes de terre
- 4 betteraves rouges
- 6 carottes
- 1 petit potimarron
- 1 oignon
- 1 c. à s. d'herbes de Provence
- 1 c. à c. de paprika
- 3 c. à s. d'huile d'olive
- Poivre et sel

1. Préchauffer le four à 190°C. Recouvrir une taque de papier de cuisson.
2. Éplucher tous les légumes, les rincer et les couper en morceaux grossiers.
3. Dans un saladier, mélanger les morceaux de légumes avec l'huile d'olive, les épices. Poivrer, saler. Mélanger. Étaler sur la taque de four.
4. Enfourner pour environ 40 minutes en retournant régulièrement les légumes à l'aide d'une spatule.
5. Déguster à la sortie du four.

# CRUMBLE SUCRÉ

## Dessert adoré

### Gourmandise en miettes

Saviez-vous que le crumble est un dessert d'origine britannique ? Il est composé d'une couche de fruits et d'une couche de pâte « émietée ». D'où son nom, puisque « to crumble » signifie « émietter ». Le plus populaire est le crumble aux pommes mais il se décline à l'infini avec toutes sortes de fruits. On peut aussi y ajouter des noix ou remplacer une partie de la farine par des flocons d'avoine.

**ZÉRO-GASPI !**

**Ne jetez pas les épluchures des pommes mais faites-en des chips sucrés : saupoudrer les épluchures de sucre et de cannelle, mélanger, étaler sur une taque recouverte de papier cuisson et enfourner 35 min à 150 °C. Laisser sécher la sortie du four et déguster !**



### TARTE FAÇON CRUMBLE aux pommes

👤 Facile 🕒 15 min 🍲 45 min 👤 6

- 1 pâte brisée ou sablée
- 90 g de farine
- 90 g de poudre d'amandes
- 90 g de beurre
- 90 g de cassonade
- 1 pincée de sel
- ½ c. à c. de cannelle
- 3 grosses pommes

1. Préchauffer le four à 180 °C.
2. Dérouler la pâte et foncer un moule à tarte avec celle-ci. Piquer la pâte à l'aide d'une fourchette et la précuire une dizaine de minutes. Réserver.
3. Dans un saladier, préparer la pâte à crumble : mélanger du bout des doigts la farine, la poudre d'amandes, le beurre, la cassonade, le sel et la cannelle jusqu'à l'obtention d'une pâte qui s'effrite. Réserver au frais.
4. Éplucher et découper les pommes en morceaux grossiers. Les déposer sur le fond de tarte et parsemer la pâte à crumble par-dessus.
5. Enfourner et faire cuire environ 35 minutes jusqu'à ce que la pâte à crumble soit bien dorée.
6. Servir tiède, avec une boule de glace, par exemple.



# LA VIE EST UNE FÊTE alors fêtez-la !



# APÉRO FRAYEUR

## Faites peur à vos amis !

### HALLOWEEN PARTY

Le 31 octobre c'est Halloween ! L'occasion de préparer un apéro effrayant mais quand même délicieux. Quelques astuces faciles en cuisine et le tour est joué ! Vos amis pourront déguster le plus horrible des festins...



Facile ! Insérez des myrtilles ou grains de raisin dans des litchis et vous obtiendrez des yeux visqueux... à déposer sur un plateau avec du coulis de framboise ou dans n'importe quelle boisson rouge. Effet garanti !



### COCKTAIL aux yeux globuleux

 Facile  10 min  4

- 1 boîte de litchis dénoyautés
- 10 myrtilles ou grains de raisins noirs
- Sirop de grenadine
- Eau
- Glaçons

1. Égoutter les litchis. Insérer une myrtille ou un grain de raisin noir dans chaque litchi.
2. Préparer une grenadine.
3. Répartir la boisson dans 4 verres, y ajouter 2-3 litchis et 1 glaçon.
4. Servir immédiatement.



## DÉCO DE CIRCONSTANCE !

Pour se mettre totalement dans l'ambiance et transformer votre table en vraie scène d'Halloween, il suffit de quelques accessoires de décoration. Choisissez une nappe neutre et quelques bougeoirs agrémentés de bougies noires. Reliez ceux-ci par de la fausse toile d'araignée et de fausses araignées vendues en magasin. Ajoutez deux ou trois lanternes « DIY » créées à partir de bocaux de récup : peignez-les en orange ou en blanc, dessinez ensuite des yeux et une bouche noire en forme de triangles, vous aurez ainsi de jolies citrouilles et fantômes à table. Enfin, découpez quelques chauve-souris dans du papier cartonné noir et suspendez-les avec un fil.

### MOMIES FEUILLETÉES et sauce ensanglantée

Facile 15 min 15 min 4

- 4 saucisses pour hot dog
- 1 pâte feuilletée prête à l'emploi
- 1 jaune d'œuf
- Quelques olives noires
- 30 g de concentré de tomates
- 10 g de sirop d'érable
- 5 g de sauce soja
- 5 g de vinaigre

1. Préchauffer le four à 180 °C.
2. Dérouler la pâte feuilletée et y découper de longues bandes d'environ 1 cm de large.
3. Enrouler chaque saucisse de bandes de pâte en laissant une petite partie découverte.
4. Déposer sur une taque de four recouverte de papier de cuisson.
5. Battre le jaune d'œuf avec un filet d'eau et badigeonner la pâte à l'aide d'un pinceau.
6. Enfournier 10-15 minutes jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée.
7. Découper des petits morceaux ronds dans les olives et ajouter 2 petits yeux sur chaque partie découverte de la momie.
8. Pendant ce temps, préparer la sauce : mélanger le concentré de tomates avec le sirop d'érable, la sauce soja et le vinaigre.
9. Servir chaud ou tiède avec la sauce.

### OEUFS aux araignées

Facile 20 min 10 min 4

- 4 œufs
- 20 olives noires
- 3 c. à s. de mayonnaise
- Poivre et sel

1. Cuire les œufs durs 10 minutes dans de l'eau bouillante. Les refroidir sous l'eau froide.
2. Écaler les œufs et les couper en deux. Vider les jaunes et les placer dans un saladier. Saler, poivrer et ajouter la mayonnaise. Mélanger pour obtenir une préparation lisse.
3. Farcir les blancs avec la préparation aux jaunes d'œufs et les déposer sur un plateau.
4. Découper la moitié des olives en deux et puis en demi-rondelles.
5. Déposer sur chaque œuf une olive entière au centre et 4 demi-rondelles de chaque côté pour créer le corps et les pattes des araignées.



# HALLOWEEN

est sur le pas de la porte



Partage avec **HARIBO**



**Segafredo**<sup>®</sup>  
— ZANETTI —

Segafredo Zanetti Belgium SA/NV

Chemin de la Praye, 7G - 1420 Braine l'Alleud  
info@segafredo.be

*Il vero Espresso  
Italiano*



DURANT DES MOIS,  
IL SE FAIT BROSSER.

POUR MIEUX  
CARESSER  
VOS PAPILLES.



**LE GRUYÈRE**<sup>®</sup>  
SWITZERLAND



Le goût du vrai depuis 1115.

[www.gruyere.com](http://www.gruyere.com)



Suisse. Naturellement.



**Les Fromages de Suisse.**  
[www.fromagesdesuisse.be](http://www.fromagesdesuisse.be)



# DES RECETTES



## ou un sort !



### MINI-PIZZAS D'HALLOWEEN !

Une idée rapide et facile pour un apéro d'Halloween ? Prenez une pâte à pizza prête à l'emploi, et découpez-y des petits cercles, garnissez-les de coulis de tomates, salez, poivrez et ajoutez un peu d'origan. Découpez de fines bandes dans des tranches de mozzarella et garnissez les mini-pizzas façon momie ou toile d'araignée. Ajoutez des rondelles d'olives noires en guise d'yeux ou d'araignées.



### TARTE EFFRAYANTE butternut et parmesan

Facile 20 min 40 min 4

- 2 pâtes brisées prêtes à l'emploi
- 400 g de butternut
- 1 œuf + 1 jaune
- 60 g de parmesan râpé
- 1 gousse d'ail
- Thym
- Sel et poivre

1. Préchauffer le four à 180 °C. Foncer un moule à tarte avec la première pâte, piquer le fond avec une fourchette et précuire 10 minutes au four.
2. Laver le butternut, le couper en deux, l'épépiner puis le couper en cubes. Éplucher et émincer la gousse d'ail.
3. Porter une casserole d'eau à ébullition. Cuire la butternut jusqu'à ce qu'elle soit tendre. Laisser bien égoutter dans une passoire.
4. Dans un saladier, écraser la butternut à l'aide d'une fourchette, ajouter le parmesan, l'œuf, l'ail émincé, le thym, saler légèrement et poivrer. Mélanger pour obtenir une préparation homogène.
5. Déposer la préparation sur le fond de tarte précuit.
6. Étaler la deuxième pâte et y découper des yeux et une bouche terrifiante. Déposer celle-ci par-dessus la tarte. Batre le jaune d'œuf dans une tasse et en badigeonner la pâte à l'aide d'un pinceau.
7. Enfourner pour 30 minutes environ jusqu'à ce que la tarte soit bien dorée.  
Servir tiède avec une salade, par exemple.



Pour cette recette, utilisez n'importe quel type de courge : potiron, potimarron, butternut,...



## ZÉRO-GASPI !

Il vous reste des blancs d'œufs ? Ne les jetez pas ! Faites-en des mini-meringues !



## MERINGUES FANTÔMES...

# MÊME PAS PEUR !

Montez 2 blancs en neige avec 60 g de sucre en poudre. Ajoutez ensuite 60 g de sucre glace et mélangez délicatement. Placez la meringue dans une poche à douilles et façonnez des petits fantômes sur une taque de cuisson recouverte de papier de cuisson. Insérez des pépites de chocolat pour former les yeux et enfournez une heure à 90 °C. Ouvrez le four à mi-cuisson pour laisser échapper la vapeur. Laissez refroidir dans le four éteint.

## Produits *Louis*



Vous trouverez dans nos points de vente des œufs tout frais, 100% locaux, par boîte de 6 ou 12 œufs. Issus de poules bénéficiant d'une alimentation 100% végétale et de 30 hectares de liberté.

## MONSTRO-MOUSSE au potiron et cookies

Facile 20 min 30 min 4

- 400 g de potiron
- 25 cl de crème fraîche froide
- 5 feuilles de gélatine
- 25 cl de lait demi-écrémé
- 1 pincée de noix de muscade
- 2 c. à c. de sucre glace
- 1 c. à c. de cannelle
- 4 cookies au chocolat
- 8 mini-marshmallows
- 8 pépites de chocolat

1. Éplucher le potiron, le couper en deux pour ôter les graines et filaments, et couper la chair en dés.
2. Dans une petite casserole, verser le lait, ajouter la noix de muscade et les dés de potiron. Faire cuire 30 minutes puis mixer le tout pour obtenir une purée lisse. Ajouter la cannelle et mélanger.
3. Dans un saladier, monter la crème fraîche en chantilly et ajouter le sucre petit à petit.
4. Incorporer délicatement la purée de potiron.
5. A l'aide d'un rouleau à pâtisserie, écraser grossièrement les cookies.
6. Remplir 4 coupes avec une couche de mousse de potiron, une couche de cookies émiettés et terminer par une couche de mousse de potiron.
7. Décorer avec 2 mini-marshmallows et 2 pépites de chocolat en guise d'yeux.
8. Réserver au frais.

Pour une mousse bien ferme, laissez reposer quelques heures au frigo avant de déguster



# MIX & MATCH

Optez pour des cuisses de poulet charnues et juteuses, idéales rôties ou pour vos plats mijotés.

## Poulet, courges et noix... ou pas !

L'automne est arrivé, c'est l'occasion de célébrer les ingrédients de saison. Voici quatre recettes à déguster bien au chaud, en famille et qui mettent à l'honneur les produits d'automne !



# 100% AUTOMNE !



# POTIMARRON ou butternut ?

Ces deux cousins de la famille des courges sont des incontournables des recettes automnales. Alors lequel choisir ? Tout dépend des goûts, mais aussi de la recette que l'on veut préparer. Le potimarron, qui se démarque par sa peau orange et sa forme ronde, présente un petit goût de châtaigne et une texture fondante, parfait pour des réalisations originales ou simplement pour être rôti. Le butternut est lui reconnaissable à sa forme allongée et sa peau beige et réputé pour sa chair douce et légèrement sucrée. On le choisit pour de nombreuses préparations en soupe, en purée, à farcir,...

## MAGRET LAQUÉ ET POTIMARRON rôti au four

👩‍🍳 Facile 🕒 20 min 🍲 25 min 👤 4

### Pour le magret de canard

- 2 magrets de canard
- 2 c. à s. de miel
- 2 c. à s. de sauce soja

### Pour le potimarron rôti

- 1 potimarron
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à c. d'ail en poudre
- 1 branche de romarin
- Sel et poivre

### Préparation du potimarron :

1. Laver et couper le potimarron en deux, enlever les pépins. Puis le détailler en quartiers.
2. Recouvrir une plaque de four de papier sulfurisé et y poser vos quartiers de potimarron.
3. Les badigeonner d'huile d'olive.
4. Saler, poivrer, saupoudrer d'ail en poudre et de brins de romarin.
5. Enfourner dans un four préchauffé 25 minutes à 200 °C.

### Préparation du magret de canard :

1. Inciser la peau des magrets en formant un quadrillage sans entailler la viande.
2. Dans un bol, mélanger le miel et la sauce soja. Badigeonner les magrets avec ce mélange.
3. Chauffer une poêle allant au four et y déposer les magrets côté peau. Les laisser dorer pendant 5 minutes. Retourner les magrets et poursuivre la cuisson 3 minutes.
4. Enfourner 10 minutes dans un four préchauffé à 200 °C.


# BUTTERNUT FARCI AU RIZ

## façon pilaf

 Facile  15 min  25 min + 10 min  4

- 1 butternut coupée en deux et évidée
- 1 tasse de riz long cuit
- 100 g de feta émiettée
- Quelques feuilles de menthe hachées
- 50 g de raisins secs bruns
- 50 g de pignons de pin grillés
- 2 échalotes finement émincées
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- Sel et poivre

1. À l'aide de la pointe d'un couteau, quadriller la chair du butternut, badigeonner d'huile d'olive. Saler et poivrer.
2. Cuire les moitiés de butternut au four pendant environ 25 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres, dans un four préchauffé à 200 °C.
3. Dans un bol, mélanger le riz cuit, la feta, la menthe, les raisins et les pignons de pin. Saler et poivrer. Remplir les moitiés de butternut avec ce mélange.
4. Replacer les butternuts farcies au four pendant environ 10 minutes.
5. Servir chaud en accompagnement ou en plat principal.

  
Vous ne mangez pas de viande ?  
Cette recette végétarienne offre tout  
autant de saveurs automnales. Pour  
vous assurer que la chair soit tendre,  
n'hésitez pas à précuire légèrement  
les courges avant de les farcir.



***Quoi de meilleur pour commencer la journée  
qu'un bon petit déjeuner !***

***Et pour ça un œuf à la coque et ses minisoldats  
raviront petits et grands***





# QUE PRÉPAREZ-VOUS AVEC LES LÉGUMES DE HAK?



PLUS D'INSPIRATION SUR [WWW.HAK.BE](http://WWW.HAK.BE)

# LE POULET à l'honneur !





## PARMENTIER de poulet curry

👩‍🍳 Facile 🕒 20 min 🍲 40 min 👤 4

- 500 g de filet de poulet
- 50 g de beurre
- 1 gousse d'ail émincée
- 1 oignon émincé finement
- 1 c à s de poudre de curry
- 1 kg de patates douces
- 100 ml de lait de coco
- Noix de coco râpée et en copeaux
- Sel et poivre

1. Détailler le poulet en petits morceaux.
2. Faire revenir l'oignon, l'ail et le curry dans la moitié de beurre. Y incorporer le poulet.  
Quand le poulet est cuit, ajouter 2-3 c. à s. de lait de coco.
3. Faire cuire les patates douces épluchées dans de l'eau bouillante jusqu'à ce qu'elles soient tendres.  
Les égoutter, puis les réduire en purée en ajoutant le lait de coco et l'autre moitié de beurre. Saler et poivrer.
4. Répartir la viande dans un plat allant au four.  
Recouvrir d'une couche de purée. Saupoudrer de noix coco râpée et en copeaux.
5. Enfourner environ 20 minutes dans un four préchauffé à 180 °C.
6. Bon appétit !

## COCOTTE DE CUISSSES DE POULET au butternut

 Facile  25 min  55 min  4

- 4 cuisses de poulet
- 1 petite courge butternut, épluchée, épépinée et coupée en cubes
- 200 g de champignons émincés
- 2 oignons émincés
- 2 gousses d'ail émincées
- 400 ml de bouillon de volaille
- 1 poireau détaillé en morceau d'environ 1 cm
- 200 ml de crème fraîche entière
- 2 c. à s. d'huile
- 2 c. à c. de paprika doux
- 1 bouquet garni
- Sel et poivre

1. Dans une cocotte, faire chauffer l'huile à feu moyen.
2. Y dorer les cuisses de poulet de tous les côtés. Réserver sur le côté.
3. Dans la même cocotte, faire revenir l'oignon, l'ail et le paprika.
4. Ajouter les cubes de courge butternut, le poireau et les champignons émincés. Saler et poivrer. Mélanger pour enrober tous les ingrédients.
5. Verser le bouillon de volaille. Laisser mijoter à feu doux pendant environ 35 minutes.
6. Incorporer la crème et poursuivre la cuisson 10 minutes.
7. Amener la cocotte à table et profiter !



#SAVEURSAUTOMNALES

# CUISINE DE SAISON un dimanche d'automne





# SAVEURS AUTOMNALES

## DÉLICATESSE DES SOUS-BOIS

En automne les bois offrent un véritable spectacle visuel et olfactif : des couleurs flamboyantes, des odeurs de terre et de mousse, le moment idéal pour une balade en forêt ! Les sous-bois se parent d'une multitude de champignons dont un certain nombre peuvent être consommés : cèpes, bolets, girolles, chanterelles,... Quel plaisir, après une balade vivifiante, de déguster une bonne poêlée de champignons, préparée très facilement dans une omelette ou sur un toast. Vive l'automne !

### TOAST AUX CHAMPIGNONS DES BOIS

 Facile  10 min  10 min  4

- 4 tranches de pain de campagne
- 300 g de champignons des bois (cèpes, girolles, pleurotes, etc.)
- 2 gousses d'ail
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 20 g de beurre
- 2 c.à.s. de persil frais haché ou de la ciboulette au choix
- Sel et poivre
- 4 œufs

1. Nettoyer les champignons des bois à l'aide d'une petite brosse. Éviter de les tremper dans l'eau, car ils absorberaient trop d'humidité.
2. Couper les champignons en tranches ou en morceaux selon leur taille.
3. Nettoyer et émincer l'ail.
4. Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle, ajouter l'ail émincé et faire revenir jusqu'à ce qu'il soit légèrement doré. Ajouter les champignons et faire sauter pendant environ 5 à 7 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres et dorés. Saler et poivrer.
5. Pendant ce temps, faire griller légèrement les tranches de pain de campagne.
6. Réaliser des œufs brouillés. Saler et poivrer.
7. Dresser les assiettes avec le toast grillé, les œufs brouillés et les champignons par-dessus. Soudoyer de persil, de ciboulette ou d'autres herbes fraîches et régalez-vous!



# GOURMANDISES DE SAISON

## DOUCEUR AUTOMNALE POUR LE PETIT-DÉJEUNER, LE BRUNCH OU LE GOÛTER




Que ce soit pour le petit-déjeuner, le brunch ou le goûter, on adore les pancakes ! En automne, on leur confère une jolie couleur orangée grâce à l'utilisation de butternut. Une belle association qui fond en

bouche entre la douceur de la courge et le moelleux du pancake. Avec un petit filet de sirop d'érable comme touche finale et voilà encore un plaisir simple de l'automne !

### ZÉRO-GASPI !

Récupérez les graines de courge. Une fois grillées au four avec les épices de votre choix, elles deviennent un délicieux snack pour l'apéro ou en topping d'un yaourt ou d'une soupe !

### PANCAKES À LA BUTTERNUT

 Facile  20 min  10 min  4

- 150 g farine
- ½ c. à c. de sel
- 2 œufs
- 200 ml de lait
- 5 cl d'huile neutre
- 300 g de purée de courge butternut
- 1 sachet de levure
- Sirop d'érable ou miel

1. Éplucher la butternut, la couper en deux dans le sens de la longueur, retirer les graines et les filaments à l'aide d'une cuillère. Découper la chair en cubes.
2. Porter une casserole d'eau à ébullition et faire cuire les cubes de butternut jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Laisser bien égoutter dans une passoire et mixer jusqu'à l'obtention d'une purée lisse.
3. Dans un saladier, mélanger la farine, la levure et le sel.
4. Dans un autre saladier, battre légèrement les œufs, ajouter l'huile et le lait. Mélanger.
5. Ajouter les ingrédients secs à la préparation. Intégrer la purée de butternut. Mélanger et laisser reposer 15 minutes, de petites bulles vont se former à la surface de la pâte.
6. Préchauffer une petite poêle avec un peu d'huile. Verser une louche de pâte. Laisser cuire 2 minutes jusqu'à ce que des bulles se forment, tourner à l'aide d'une spatule et laisser cuire environ 1 minute. Répéter jusqu'à épuisement de la pâte. Réserver les pancakes sur une assiette recouverte d'une autre assiette dans le four à 50 °C.
7. Servir avec un filet de sirop d'érable ou de miel.

## BROWNIES AUX POIRES

 Facile  15 min  25 min

- 3 poires mûres
- 200 g de chocolat noir
- 150 g de beurre
- 200 g de sucre
- 3 œufs
- 1 c. à c. d'extrait de vanille
- 100 g de farine
- 30 g de cacao en poudre non sucré
- 1/4 c. à c. de sel
- 50 g de noix ou noisettes concassées

1. Préchauffer le four à 180 °C. Recouvrir un moule carré ou rectangulaire de papier de cuisson.
2. Faire fondre le chocolat noir et le beurre au bain-marie ou au micro-ondes, mélanger pour obtenir une préparation lisse. Laisser refroidir légèrement.
3. Dans un saladier, battre les œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajouter l'extrait de vanille et mélanger.
4. Verser le chocolat fondu à la préparation, mélanger doucement pour bien l'incorporer.
5. Tamiser la farine, le cacao en poudre et le sel au-dessus du saladier, puis mélanger jusqu'à obtention d'une pâte homogène.
6. Concasser grossièrement les noix et les incorporer à la pâte.
7. Verser la moitié de la pâte dans le moule.
8. Laver, éplucher, épépiner et retirer les filaments des poires. Couper en dés. Répartir ensuite les dés de poires sur la pâte.
9. Recouvrir les poires avec le reste de la pâte.
10. Enfourner le brownie aux poires et faire cuire pendant environ 25 à 30 minutes. Vérifier la cuisson avec la pointe d'un couteau. Le brownie doit être moelleux à l'intérieur.
11. Laisser refroidir dans le moule pendant quelques minutes avant de le démouler et de le découper en carrés.
12. Servir tiède ou refroidi.

# POIRES & CHOCOLAT

### MARIAGE AUTOMNALE PARFAIT !

Quand la douceur de la poire rencontre l'intensité du chocolat, cela crée une combinaison parfaite, et ce, grâce à des ingrédients pourtant très simples. Le chocolat apporte le réconfort dont on a besoin en automne alors que la poire, avec sa texture juteuse vient apporter une fraîcheur agréable. Un vrai régal pour les papilles !

# POUR PLUS DE PLAISIR À TABLE

RIEN DE TEL  
QU'UNE TRANCHE  
DE CHARCUTERIE  
BELGE

## #MonMomentAubel

Simplement oser le plaisir ?  
C'est ça votre moment Aubel !  
Vous aimez prendre du temps  
pour vous. Comme savourer une  
tranche de charcuterie belge  
Aubel. Car seule la meilleure  
qualité apporte plus de goût à  
votre vie.

Et c'est ce que nous faisons  
depuis plus de 50 ans déjà.



E.B. Dierckx SA - 1 Courtois - Aus de Morsmolen 110 - B-3480 AUBEL

Boudin blanc Aubel®  
fumé au romarin



# Aubel

OSEZ LE PLAISIR

# C'est la foire aux vins !

## Rendez-vous en magasin



### Profitez de nos promos jusqu'au 10/10 !

Dès maintenant et jusqu'au 10 novembre c'est la foire aux vins dans nos magasins. Une sélection exceptionnelle de vins en promotion vous y attend. C'est l'occasion d'acheter des bouteilles à bon prix pour les offrir ou les partager avec ceux qui vous sont chers et de remplir sa cave pour les occasions à venir, telles que les fêtes de fin d'année ! Explorez nos rayons pour découvrir les crus que nos acheteurs ont soigneusement choisis pour vous, le tout à des prix spéciaux durant toute la durée de la foire !

### A chacun son vin

La foire aux vins est faite pour vous suggérer des vins avec un excellent rapport qualité/prix pour toutes les occasions. Des vins adaptés aux soirées à deux, aux repas de famille, aux visites des copains et tout ce qui rend la vie si extraordinaire. Que vous soyez amateur ou que vous cherchiez de nouvelles étiquettes à ajouter à votre collection, vous trouverez votre bonheur dans nos rayons vins.



# LES COUPS DE CŒUR de notre expert vins



Découvrez ici les 3 coups de cœur de notre expert en vins ! Fort de nombreuses années d'expérience et d'une passion inébranlable pour le vin, il a sélectionné pour vous trois vins français qui pourront accompagner différents types de plats. Laissez-vous guider par son expertise !

## LA PORTE CADÈNE SAINT-EMILION

 16° à 18°

 Parfait avec  
les viandes rouges,  
volailles  
et fromages

 Merlot, Cabernet  
Sauvignon

Ce vin issu de la région de Bordeaux présente un nez intense avec des notes de cassis, vanille et de sous-bois. La bouche est riche et épicée et offre au palais une structure généreuse et une belle longueur. Il se marie parfaitement avec des viandes rouges, de la volaille ou du fromage.

Il accompagnera à merveille  
notre recette  
«Cocotte de cuisses de  
poulet au butternut»  
en page 31 !



# à découvrir !

## SAINT-NICOLAS DE BOURGUEIL L'AUDACIEUSE






-  12° à 14°
-  Parfait avec les viandes blanches, rouges et plats froids
-  Cabernet Franc

Issu de la Loire, ce vin possède un nez de fruits rouges et noirs avec une touche florale. L'attaque est séduisante et la finale ronde et élégante. À servir avec des viandes blanches ou rouges et des plats froids.

## COULEURS DU SUD PAYS D'OC IGP



-  10°
-  Parfait avec le poisson
-  Chardonnay

Vin du Languedoc, onctueux, délicat et complexe qui surprendra par ses puissants arômes de fruits à chair blanche tels que la pêche et la poire. Parfait pour accompagner du poisson.

Il accompagnera à merveille notre recette «Maki Rose» en page 41 !

## Des vins en promotion pour tous les goûts

Découvrez nos vins en promotion dans nos magasins durant la foire aux vins. Vous êtes curieux ? Alors faites de jolies découvertes dans notre assortiment. Vous avez plein d'amis ? Profitez de prix qui invitent à

la fête. Plutôt fin gourmet ? Choisissez de beaux crus à déboucher à tout moment. Carrément connaisseur ? Retrouvez des vins de terroir à offrir à votre palais.

# ENSEMBLE contre le cancer du sein

www.think-pink.be  
think pink

Le mois d'octobre est le mois de sensibilisation au cancer du sein et à l'importance du dépistage. A cette occasion, nous avons décidé de soutenir la campagne **Octobre Rose** en partenariat avec **Think Pink, l'organisation nationale de lutte contre le cancer du sein**. En Belgique, 1 femme sur 8 est aujourd'hui encore touchée par un cancer du sein. **Think Pink** s'engage chaque jour à apporter un soutien aux personnes touchées par cette maladie pendant et après leur traitement. L'objectif de l'association ? Être aux côtés de chaque personne qui en ressent le besoin et offrir à chacune d'elle la possibilité de bénéficier des meilleurs soins et traitements, de la meilleure information et du meilleur suivi.

Grâce au dépistage précoce, à la recherche scientifique, des nouveaux traitements et formes de prises en charge, le taux de survie est de plus en plus élevé. Plus précisément, le taux de survie après 5 ans est de 91,9 %, en particulier si la maladie est détectée rapidement.

Durant ce mois d'octobre, un focus particulier est apporté par l'organisation de différentes actions et événements de sensibilisation. Nous encourageons tous nos employés à s'engager dans la lutte contre le cancer du sein. Et, vous aussi, en tant que client(e), vous pouvez soutenir la campagne !



Faire un don ?

C'est facile, vous n'avez qu'à scanner le code QR ci-dessous.



29/09 : Bellewaerde, 01/10 : Bruxelles (Atomium) - La Louvière - Spiere-Helkijn, 08/10 : Binche - Hasselt - Rixensart, 14/10 : Wingene, 15/10 : Gesves - Libramont - Erquelinnes - Florenville, 22/10 : Dour - Forest, 28/10 : Merksem, 29/10 : Bastogne - Anvers

## Rejoindre la Race for the Cure®

Plusieurs distances sont proposées en fonction du lieu de la marche ou de la course. Les personnes touchées par un cancer du sein portent un T-shirt rose. L'entourage et les sympathisants reçoivent quant à eux, un T-shirt blanc. Deux couleurs qui véhiculent ensemble l'unité, la générosité et la solidarité.

Vous pouvez également définir votre propre parcours et marcher ou courir avec votre entourage au moment et à l'endroit qui vous conviennent le mieux. L'inscription (T-shirt inclus) s'élève à 18 euros par personne.

## Créer une action

Vous êtes un particulier, un commerçant, une entreprise ? Soutenez Think Pink en mettant en place une action. Que diriez-vous d'organiser un événement sportif, une soirée, un afterwork ou un petit déjeuner rose ? De vendre des gâteaux, des cupcakes... N'hésitez pas à être innovant(e) et créatif(ve). Think Pink adore voir naître de nouvelles idées ! Partagez vos actions sur les réseaux sociaux avec le hashtag #octobreroserose2023. Grâce à votre soutien, Think Pink pourra continuer à faire vivre ses projets d'aide aux personnes touchées par un cancer du sein.





Laura, cliente de notre magasin louis delhaize de Woluwé, participe cette année au Trek'In Gazelles.

Trek'In Gazelles est une course d'orientation par équipe de 3 femmes, durant 6 jours, dans le désert marocain avec 4 étapes d'une vingtaine de kilomètres chacune. **« En effet, il s'agit d'un trek 100% féminin et 100% écoresponsable dont l'objectif est de parcourir le moins de kilomètres à pied en pointant un maximum de balises. »**, explique Julie, organisatrice de Trek'In Gazelles. Elle poursuit : **« C'est un trek qui allie compétition, mais aussi ramassage des plastiques dans le désert et soutien à différentes associations. Les participantes marchent pour une cause commune (le Secours Populaire français) mais peuvent également soutenir des associations à titre personnel. »**

L'engagement de Laura et son équipe consiste donc à reverser chaque euro récolté (au-delà de leurs frais d'inscription) à Think Pink. Une belle initiative de la part de cette cliente !

Envie de soutenir Laura et son équipe « L.E.S.144 au Trek'in des Gazelles 2023 » pour Think Pink ? Retrouvez son projet sur Facebook **Les 144 au trek'in des gazelles 2023**

# SUSHIS ROSES POUR LA BONNE CAUSE !



## MAKI ROSE

Facile 30 min 15 min 6

- 2 tasses de riz à sushi
  - 3 tasses d'eau
  - 2 c. à s. de vinaigre de riz
  - 1 c. à s. de sucre
  - 1 c. à c. de sel
  - 1 betterave avec jus
  - 1 morceau de saumon sans peau
  - 1 avocat
  - 1 concombre
  - 1 carotte
  - Algues nori
- Pour la sauce**
- 4 c. à s. de sauce soja
  - 4 c. à s. de vinaigre de riz
  - 1 c. à c. d'huile de sésame
  - 5 g de sucre en poudre
  - 1 oignon vert émincé
  - 1 gousse d'ail
  - Graines de sésame

1. Rincer le riz à sushi à l'eau froide jusqu'à ce que l'eau soit claire. Égoutter-le soigneusement.
2. Faites cuire le riz en suivant les instructions du paquet.
3. Laisser-le reposer pendant environ 10 minutes pour qu'il refroidisse légèrement. Mélanger le vinaigre de riz, le sucre, le jus de betterave et le sel dans un bol. Verser sur le riz refroidi et mélanger délicatement pour bien l'enrober.
4. Placer une feuille d'algue nori sur une natte de bambou à sushi recouverte de film plastique.
5. Humidifier vos mains pour manipuler le riz plus facilement et étaler une fine couche de riz sur la moitié inférieure de la feuille nori.
6. Ajouter la garniture de votre choix au centre du riz.
7. Rouler la natte de bambou pour former le sushi en serrant bien pour qu'il se tienne. Répéter les étapes pour faire plus de sushis.
8. Une fois tous les sushis préparés, découper-les en tranches avec un couteau bien aiguisé.
9. Mélanger tous les ingrédients de la sauce.
10. Server vos makis avec sauce. Régaler-vous !

# POUR BIEN commencer LA JOURNÉE



## Muffins

### AUX KIWIS ZESPRI™ SUNGOLD™ AU YAOURT & À LA NOIX DE COCO

#### INGRÉDIENTS

- 130 g de farine (pour pâtisserie)
- 70 g de noix de coco râpée
- 60 g de sucre brun
- 8 g de poudre à lever
- 1 œuf
- 125 g de yaourt à la noix de coco
- 5 cl d'huile d'olive
- 1,30 dl de lait
- ½ gousse de vanille
- 2 kiwis Zespri™ SunGold™
- Un peu de noix de coco effilée
- Optionnel : du sucre impalpable

#### USTENSILES

- Moules à muffins et caissettes en papier pour muffins

#### PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 190 °C et placez les caissettes en papier dans les moules à muffins.
2. Coupez 1 kiwi en petits dés et 1 kiwi en tranches.
3. Dans un saladier, battez l'œuf avec le sucre. Ajoutez la vanille, l'huile, le yaourt et le lait, puis mélangez bien.
4. Dans un autre saladier, passez la farine au tamis et ajoutez-y la poudre à lever.
5. Ajoutez d'abord la noix de coco râpée à la farine, puis le mélange liquide. Mélangez bien.
6. Remplissez les caissettes à moitié. Ajoutez ensuite une c à c de dés de kiwis, puis recouvrez de pâte jusqu'au bord de chaque caissette.
7. Déposez une tranche de kiwi par-dessus.
8. Enfournez pour 25 min. Avec un cure-dents, vérifiez la cuisson des muffins.
9. Ôtez du four et laissez refroidir. Saupoudrez de sucre impalpable et de quelques morceaux de noix de coco effilée.

*Bourré de vitamine C,  
il booste votre  
immunité !*

**BESOIN  
D'INSPIRATION ?**  
Découvrez encore  
plus de recettes sur  
[zespri.com](http://zespri.com)

**NEW**

Un goût savoureux  
à partager en famille.  
Celui d'évoluer vers un monde  
plus durable aussi.



Il n'y a que du bon là-dedans.

chocolaterie  
**Galler**  
indépendante

# À chacun son vin.

PLEIN D'AMIS ?  
DES PRIX QUI INVITENT  
À LA FÊTE.

CURIEUX ?  
FAITES DE JOLIES  
DÉCOUVERTES DANS  
NOTRE ASSORTIMENT.



FIN GOURMET ?  
DE BEAUX CRUS  
À DÉBOUCHER  
À TOUT MOMENT.

**PLUS DE 20 RÉFÉRENCES EN PROMO**

Du mercredi 13 septembre au mardi 10 octobre.



*Notre savoir-faire se déguste avec sagesse.*