

Het Mag!



FEBRUARI - MAART 2023

COMFORT FOOD

Ideeën voor
MAALTIJDPLANKEN
om te delen... of niet!

VALENTIJN
met 2 of met vrienden?

MAANDENLANG GEBORSTELD. OM JOUW PAPILLEN TE STRELEN.



LE GRUYÈRE[®]
SWITZERLAND



De echte smaak sinds 1115.

www.gruyere.com



Zwitsers. Natuurlijk.



Kaas uit Zwitserland.
www.kaasuitzwitserland.be





P.4



P.6



P.9



P.28



P.18



P.19



P.16



P.25



P.34



P.35

Edito

We maken van de winter een hartverwarmende tijd.

Na de bruisende feesten is de winter het moment om je opnieuw te concentreren op de essentie, om thuis te cocoonen en te genieten van de eenvoudigste pleziertjes: makkelijke en originele ovenschotels, echte stoemp van bij ons, een lekkere kom soep of een maaltijdplank om alleen of samen op te smullen voor tv. De max als je niet nee zou zeggen tegen een winterslaap! We hebben een magazine samengesteld met tal van leuke ideeën om pit te brengen in de winter. Je ontdekt de geheimen van comfort food, met hartverwarmende recepten, tips voor zero verspilling en heerlijk gezonde seizoensproducten. Bloedsinaasappelen met een massa vitaminen bijvoorbeeld, of zachte en toch knapperige babypinazie boordevol ijzer. Of skrei en kaasfondue om valentijn te vieren met z'n tweetjes of met vrienden. We stellen je in dit nummer ook pittige slaatjes voor (een echte vitamineboost!) en recepten met mocktails om mateloos van te genieten. En we geven altijd de voorkeur aan kwaliteitsproducten die een mooi verhaal vertellen.

Inhoud

#LEKKERVERS	Groenten van het seizoen: babypinazie en boerenkool	4/5
#LEKKERVERS	Fruit van het seizoen: zoete sinaasappel en bloedsinaasappel	6/7
#LOKALEPRODUCENT	Biologische erfenis	8/11
#COMFORTFOOD	Maaltijdsoep, met rundvlees	14/15
#COMFORTFOOD	Portobello road	16/17
#LEKKERVANBIJONS	Comfort stoemp	18/19
#COCOONING	Maaltijdplank, om te delen... of niet	22/23
#MAKKELIJK&HANDIG	Zet een krokant korstje op tafel!	24/25
#VOLOPVITAMINEN	Geef jezelf een vitamineboost	28/29
#VOLOPVITAMINEN	Pittige slaatjes	30/31
#SAMENFEESTEN	Valentijn, met z'n tweetjes of met vrienden	34/37
#AANGENAMEKENNISMAKING	Ontdek ons gamma louis	38/39
#MAKKELIJK&HANDIG	Plan je boodschappen!	40/41

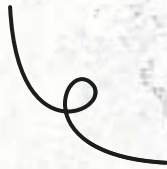
GROENTEN van

BABYSPINAZIE, KLEIN MAAR DAPPER!

Heerlijk gezonde babyspinazie is niet alleen rijk aan vitaminen en mineralen, maar zit ook boordevol ijzer. Perfect voor Popeye en alle anderen die houden van zijn zacht krokante textuur en zijn subtiel zoete smaak.

Babyspinazie verliest veel van zijn voedingseigenschappen wanneer hij wordt gekookt in water. Eet de jonge scheuten dus gerust rauw of blancheer ze kort met stoom. In een slaatje kan je de spinazie mengen met verse kruiden zoals basilicum, koriander of bieslook. Je kan hem ook combineren met pittige rucola. Voor de kruiding heb je de vrije keuze, maar vooral balsamicoazijn is ideaal om de verrukkelijke smaak helemaal tot zijn recht te laten komen. Babyspinazie is lekker bij gekookte of gerookte zalm, of bij Florentijnse eieren.

Spinazie geeft je smoothies een stevige vitamineboost. De lichtjes wrange smaak kan je verzachten met een fruitige toets van appel of peer.



ZERO VERSPILLING!

Als babyspinazie wat minder knapperig is geworden, kan je hem – al dan niet gemixt – toevoegen aan je soep. Hij zorgt voor een extraatje aan vitaminen.



het SEIZOEN

BOERENKOOL, DA'S COOL

Boerenkool – ook wel krulkool genoemd – zit boordevol nutritionele eigenschappen. Deze schitterende groente laat je gezond genieten van de herfst tot het begin van de lente. Je kan ze gebruiken in tal van bereidingen die tegelijk goed voor de lijn en bijzonder smaakvol zijn.

Boerenkool is rijk aan calcium en eiwitten, maar arm aan calorieën. Een superfood bij uitstek! Je kan ze op verschillende manieren degusteren: rauw, gestoomd, als chips, in een slaatje, gestoofd of in soep. Wat je ook kiest, ze geeft je gerechten een originele toets zonder te overheersen. De smaak is duidelijk aanwezig maar blijft harmonieus, wat van boerenkool een ideaal ingrediënt maakt voor smoothies, hartige taarten en heerlijke quiches.

Leg een komp brood in het water om te vermijden dat je interieur tijdens het koken naar zwavel gaat ruiken.

ZERO VERSPILLING!

Wanneer de bladeren van de boerenkool wat van hun oorspronkelijke frisheid hebben verloren, kan je ze pletten tot een pesto die je extra smaak geeft met daslook.



FRUIT van

ZOETE SINAASAPPEL, DE ZON IN PARTJES

Zoete sinaasappelen komen rechtstreeks uit Spanje of Noord-Afrika. Ze zijn een plezier voor de ogen én de smaakpapillen, ruiken heerlijk en zijn goed voor de gezondheid.

Als de winter aanbreekt en er minder fruit voorhanden is, zijn zoete sinaasappelen meer dan welkom. Ze brengen smaak, frisheid en vooral een schat aan vitamine C met zich mee. Een belangrijk element is ook de schors, die het mogelijk maakt dat de antioxidanten zeer lang hun fantastische voedingseigenschappen behouden. Geniet er naar hartenlust van! En wat de discussie over het drinken van sinaasappelsap of het eten van het fruit betreft: voedingspecialisten raden de tweede optie aan, omdat je daarmee het effect van de "suikerbom" vermijdt.



Van zoete sinaasappelen kan je op verschillende manieren genieten: geperst, in partjes, maar ook onder de vorm van zure zestes die klassieke bereidingen zoals pasta en risotto een fijne toets geven.

ZERO VERSPILLING!

Om nog langer te genieten van de smaak van je favoriete citrusvruchten, kan je ze verwerken tot "arancello", de sinaasappelversie van de befaamde limoncello.

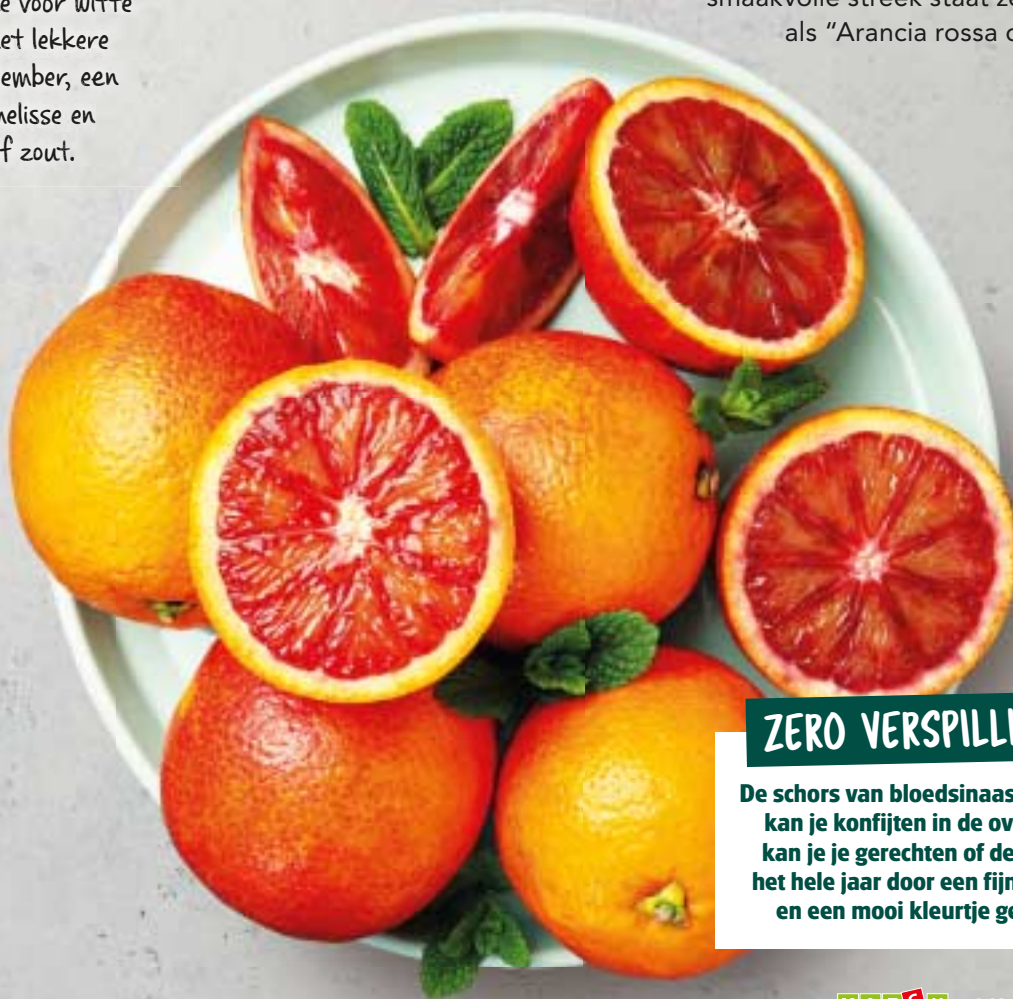
het SEIZOEN

BLOEDSINAASAPPEL, ROOD ALARM!

Bloedsinaasappelen trekken altijd de aandacht en zetten de winter in vuur en vlam. Deze zuiderse schone heeft meer dan één troef in handen en ontpopt zich tot een bom van antioxidanten.

Bloedsinaasappelen hebben hun naam te danken aan de bloedrode kleur van hun vruchtvlees en schil. In de loop van de rijping kleurt de schil rood van de zijkant naar het midden toe. Hoe donkerder de tint, hoe rijper de vrucht. Het vulkanische karakter van de bloedsinaasappel is trouwens geen toeval: volgens haar Beschermd Geografische Aanduiding is ze afkomstig van Sicilië en nergens anders. In die smaakvolle streek staat ze bekend als "Arancia rossa di Sicilia".

Bloedsinaasappelen zijn ideaal in een marinade voor witte vis. Meng ze met lekkere olijfolie, verse gember, een beetje citroenmelisse en een snuifje grof zout.



ZERO VERSPILLING!

De schors van bloedsinaasappelen kan je konfijten in de oven. Zo kan je je gerechten of desserts het hele jaar door een fijne toets en een mooi kleurtje geven.

BIOLOGISCHE ERFENIS

DETHIER-PIRARD, KWEKERS VAN MOEDER OP ZOON

In de Condroz nam een familiebedrijf al een twintigtal jaar geleden de bocht naar bio. In de ogen van Martine en haar zoon Florent is dat méér dan een manier van werken: het is een filosofie!

Florent en zijn mama Martine hebben dezelfde visie op de kwekerij. Ze combineren hun eigen waarden met de praktische vereisten.



Waarden boven alles!

In de familie Dethier-Pirard praat ik met moeder en zoon. Beiden werken buitengewoon goed samen, zoals ook blijkt uit de manier waarop ze hun activiteit als kwekers aanpakken: dynamisch, moedig en (zeer) enthousiast. De keuze die ze hebben gemaakt voor eerlijke, integere bio is verre van een modeverschijnsel. Ze gebruiken deze manier van produceren omdat hij het best aansluit bij hun waarden op het vlak van gezondheid en duurzaamheid, maar ook bij hun visie op een veeleisend en zelfvoedend (letterlijk en figuurlijk) economisch model.

De levenskwaliteit van de dieren is een van de pijlers van een biologische kwekerij.

LOKAAL EN LEKKER



IDENTITEITSKAART

Ligging: Évelette (provincie Namen)

Verantwoordelijken: Nathalie

Dethier en Florent Pirard

Onderneming: familiebedrijf, 20 jaar geleden overgeschakeld op bio

Omvang: 80 koeien (Limousin en Salers)

Bio certificering: Inscert Partner



“Beter produceren om je beter te voelen”

EEN BIOLOGISCHE KWEKERIJ, WAT HOUDT DAT CONCREET IN?

Florent Pirard : “Zeer veel veterinaire en andere controles. Het betekent ook dat we ons ertoe verbinden meer ruimte te voorzien voor elk dier, zowel op de weide als binnen, samen met een heldere en goed verluchte stal. De dieren moeten trouwens minstens zes maanden buiten doorbrengen. Het toedienen van medicatie, zoals antibiotica, wordt nauwgezet gecontroleerd. En uiteraard moet ook de voeding die we aan onze koeien geven bio zijn.

Dat vraagt meer inspanningen, maar het is een filosofische keuze. We wilden ons beter voelen door beter te produceren, in een bedrijf op mensenmaat.”

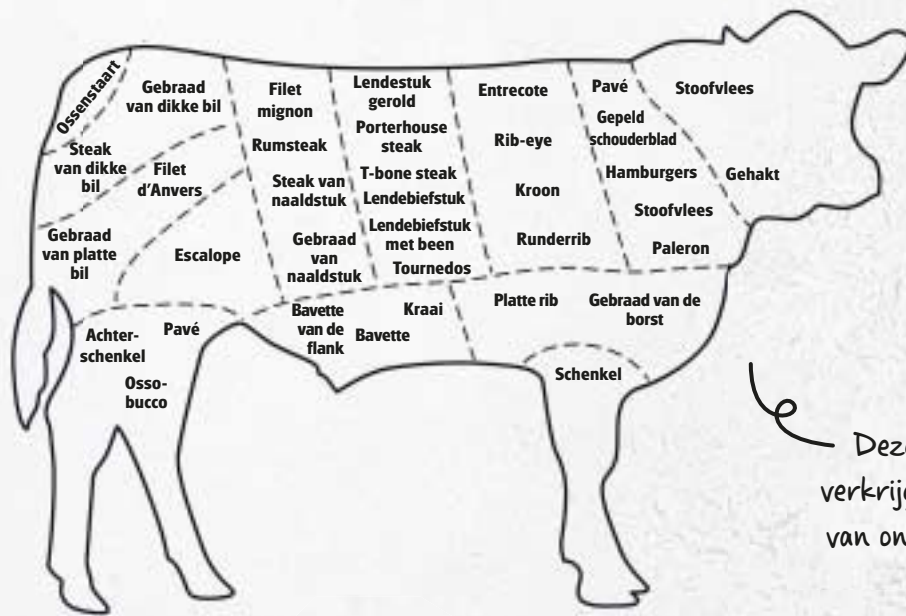
WELKE STUKKEN VLEES KAN JE AANBEVELEN?

Florent Pirard: “Het vlees van Limousin-runderen heeft als kenmerk dat het mooi doorregen is. De vezels zijn dus gemengd met fijne vetadertjes die zorgen voor nog meer smaak. Je proeft de kwaliteit niet enkel in een steak, alle stukken profiteren ervan! Specialisten zullen je vertellen dat de rijkere textuur met meer smaak ook het verschil maakt wanneer het vlees wordt gehakt en geserveerd als hamburger, of zelfs rauw als american.”

ALLEEN MAAR HET BESTE

De kwekers Dethier-Pirard en onze winkels werken al verschillende jaren samen, en dat is allesbehalve toevallig. We delen in onze winkels immers dezelfde visie op kwaliteit, versheid en naspeurbaarheid van onze producten. Aan die eisen houden onze aankopers onverzettelijk vast. Daardoor kunnen de klanten van Match en Delfood volkomen onbezorgd genieten.





Deze producten zijn verkrijgbaar in de meeste van onze verkooppunten.

Rundvlees, dat smaakt altijd

Rundvlees, met mate geconsumeerd, is een intensieve bron van smaak én van mineralen.

Rundvlees is niet voor niets de favoriet van de Belgische "meat lovers", die er tot 16 kg per jaar van eten. Met zijn rijke smaken en onovertroffen textuur heeft het alles om de meest veeleisende fijnproevers te verleiden. Toch wordt de laatste jaren wat voorbehoud gemaakt bij dit uitzonderlijke rode vlees. Voedingsdeskundigen raden aan het maximaal twee keer per week te consumeren, uiteraard binnen het kader van een voeding die rijk is aan fruit, groenten en andere bronnen van eiwitten. Een reden te meer om te mikken op de allerbeste kwaliteit, die aan al je verwachtingen voldoet. Simpel samengevat: eet minder maar lekkerder!

EIGENSCHAPPEN EN BEREIDING

Rundvlees bevat een schat aan ijzer en andere mineralen zoals selenium, zink, ijzer en koper. Daardoor speelt het een vooraanstaande rol in een gezonde en evenwichtige voeding. Bovendien is het rijk aan allerlei vitaminen, meer bepaald van de groep B. Om al die eigenschappen te behouden, raden specialisten aan het vlees niet te hard te bakken.

Er is meer dan alleen maar steak

Rundvlees, daar weet je alles over? Je herkent elk stukje dat je op je vork prikt?

En toch zijn er stukken en bereidingen waaraan vaak te weinig wordt gedacht:

. De wang: een tegelijk mals en stevig stuk dat de helft uitmaakt van de kaak en bijzonder geschikt is voor traag gegaarde stoofpotjes.

Favoriete bereidingen: pot-au-feu en boeuf bourguignon.

. Lage rib: een goedkoop stuk dat aan populariteit wint door zijn textuur en smaak. Geschikt om te serveren in reepjes, in exotische gerechten en soep.

Favoriete bereidingen: alle gerechten waarin groenten worden gemengd met rundvlees, en Aziatisch geïnspireerde soepen type Ramen.

psst! ontdek ons recept op pagina 15

“

Een heel eenvoudige tip die echt het verschil maakt? Leg je vlees niet rechtstreeks van de koelkast in de pan. Laat het een halfuurtje rusten op kamertemperatuur en je zal merken dat het meer smaak krijgt.

”



*Maletti, een hoogwaardig gamma
voorverpakte Italiaanse vleeswaren.
Met trots voor U gemaakt.
De schijfjes worden voorzichtig, met passie en
met de hand in de schaaltjes gelegd.
Net zoals een meester-slager het voor U doet.*



*Maletti, technische competentie ten dienste van een ambachtelijk product.
Te ontdekken!*



Uogge di gusto asato Italia 110g



Uogge di gusto centro Italia 110g



Uogge di gusto sud Italia 110g

CORNET
OAKED

SAMEN. MET CORNET.



Bier met liefde gebrouwen, drink je met verstand.

COMFORT FOOD

**ALS ETEN GOED IS VOOR LICHAAM
EN ZIEL!**

Februari is niet voor niets de periode waarin comfort food het populairst is.

En dus willen we je graag een zacht en warm moment bezorgen om nog even te cocoonen op het ritme van het seizoen. Laat je verwennen en ontdek de geneugten van comfort food. Doe jezelf een plezier met een maaltijd die even makkelijk is om klaar te maken als om op te eten... en die nog eens fantastisch smaakt ook.

**4 IDEEËN
voor steeds meer
SMAAK**

MAALTIJDSOEP, met RUNDVLEES

EINDELOOS VEEL SMAAK EN EETPLEZIER

Makkelijk om klaar te maken en op te eten, eenvoudig maar hartverwarmend: soep verdient zeker en vast de titel van comfort food.

Soep kende nog nooit zoveel succes als de laatste jaren. Makkelijk klaar te maken, goed voor de lijn en lekker warm tijdens de koude winter. Om er een volledige maaltijd van te maken, kan je er ook vlees aan toevoegen. Als je dat doet, breng dan meteen ook hulde aan onze lokale producenten en kies rundvlees van bij ons, voor extra smaak en kwaliteit. Of je nu reepjes of balletjes gebruikt, je laat het vlees nooit koken in de soep. Bak het vooraf aan in een braadpan en het krijgt een mooiere smaak en textuur.

Kies voor soep het borststuk van het rund. Het is minder mals dan de traditionele steak, maar kan net daardoor langer worden gekookt.

ZERO VERSPILLING!

Soep is ideaal om verspilling tegen te gaan. Je kan er zelfs je afval in kwijt: stengels, schillen, doppen, korsten, ...



Stuk van het rund
Runderstouffvlees is ideaal voor dit recept.



Stuk van het rund
Entrecote is een mals en edel stukje, perfect voor dit recept van Japanse oorsprong.

RUNDERBOUILLON met groenten

Eenvoudig **15 min** **3 U** **4**

- 250 g runderstouffvlees
- 1 preiwit
- 2 grote aardappelen
- 2 wortelen
- 1 kruidentuiltje
- 2 uien
- 1 teentje look
- 1 sjalot

1. Hak de uien, de sjalot en de look fijn.
2. Kleur in een braadpan het rundvlees aan in twee eetlepels olijfolie.
3. Voeg de uien, de sjalot en de look toe en stooft enkele minuten aan op een zacht vuur. Zet weg.
4. Snij de aardappelen, de wortelen en de prei in kleine stukjes.
5. Doe 2,5 liter kokend water in een stoofpot, voeg de mengeling van vlees, ui en sjalot en het kruidentuiltje toe en laat koken op een zacht vuur.
6. Voeg de groenten toe wanneer het kookwater bruin kleurt.
7. Dek af en laat minstens drie uur koken op een zacht vuur. Meng regelmatig.
8. Kijk na of alles gaar is en dien warm op.

“

Laat gerust alles in de stoofpot, zelfs koud. Op die manier krijgen de groenten en het vlees de tijd om hun smaken af te geven aan de bouillon.

”

RAMEN SOEP met rundvlees en tofu

Eenvoudig **10 min** **20 min** **4**

- 1 duim gember
- 2 teentjes look
- 1 steranijs
- 15 ml olijfolie
- 2 L groentebouillon
- 6 el sojasaus
- 3 el vissaus
- 3 el limoensap
- 1 cel cassonade
- 170 g Aziatische noedels
- 300 g entrecote in dunne plakjes
- 340 g tofu in blokjes
- 225 g paksoi (pak choy)

1. Stooft in een kookpot de ui, de gember, de gesnipperde look en de anijs 2 minuten op een hoog vuur aan in de olie.
 2. Voeg de bouillon, 1 liter water, de sojasaus, de vissaus, het limoensap en de cassonade toe. Breng aan de kook en laat minstens 10 minuten sudderen.
 3. Kook ondertussen de eieren 7 minuten in kokend water. Hou voor het pellen onder koud water. Zet weg.
 4. Schroeit de plakjes rundvlees aan in een ingeoliede braadpan. Laat 5 minuten rusten, kruid met zout en snij in fijne schijfjes.
 5. Stooft in dezelfde pan de paksoi aan langs alle zijden.
 6. Kook de noedels ongeveer 3 minuten in een pot gezouten kokend water, tot ze al dente zijn. Giet af.
 7. Verdeel de tofu, de Chinese kool, het rundvlees en de noedels over ruime soepkommetjes.
 8. Giet de warme bouillon door een zeef over de garnering in de kommetjes. Laat voor het opdienen 5 minuten rusten.
- Psst: nog lekkerder: bak de blokjes tofu even aan in een grote antikleefpan op een matig tot hoog vuur.

PORTOBELLO road

EEN TOPPER OMWILLE VAN ZIJN
SMAAK, VOEDINGSEIGENSCHAPPEN
EN VEELZIJDIGHEID

ZERO VERSPILLING!

Wist je dat je champignons ook kan invriezen? Maak ze zorgvuldig schoon, laat ze drogen en doe ze in een goed gesloten papieren zakje. Zo heb je ze altijd bij de hand in je diepvries.



DE ONGEKROONDE KONING



VAN DE CHAMPIGNONS

Met zijn stevige, vlezig textuur is hij ideaal voor al je klassieke of veggie vullingen.

De grote portobello is niet alleen een populair ingrediënt in de vegetarische keuken, je kan hem ook combineren met gevogelte of wild. Als hamburger of quiche, met polenta, met linzen, in couscous, in groentegehakt, ... je kan hem op tal van manieren vullen. Hij is ook geschikt voor verschillende bereidingswijzen: gegrild, gesauteerd, gebraden, ...

PORTOBELLO gevuld met quinoa

 **Eenvoudig**  10

min  35 min  4

- 8 portobello's
- 120 g parmezaan
- 1 ui
- 6 sneetjes spek
- 50 g quinoa
- paneermeel
- olijfolie

1. Verwarm de oven voor op 180°C.
2. Kook de quinoa en laat uitlekken.
3. Pel en snipper ondertussen de ui. Maak de champignons schoon met een vochtige doek. Verwijder de stammen en snij ze in schijfjes.
4. Stoof de stammen van de champignons en de ui 2-3 minuten aan in een hete, licht ingeoliede braadpan, dek af en laat nog 10 tot 15 minuten sudderen.
5. Voeg vervolgens de uitgelekte quinoa en het in reepjes gesneden spek toe. Doe er 2/3 van de parmezaan bij wanneer alles gebakken is.
6. Vul de portobello's. Meng de rest van de parmezaan met een beetje paneermeel en strooi over de champignons. Leg op een gratineerschalen met een bodempje olijfolie en plaats 20 minuten in de oven.



ONZETIP

**COULEURS DU SUD
Merlot Pays D'Oc
Rood**

Volle en soepele wijn met aroma's van gekonfijt rood fruit zoals framboos en zwarte bes.



PORTOBELLO met zuiderse smaken

 **Eenvoudig**  10

min  35 min  4

- 8 portobello's
- 125 g mozzarella
- 15 ontpitte zwarte olijven
- 4 gedroogde tomaten
- 1 teentje look
- 3 el geraspte parmezaan
- platte peterselie

1. Verwarm de oven voor op 180°C.
2. Verwijder de stammen van de champignons en maak ze schoon met vochtig keukenpapier.
3. Snij de stammen van de champignons, de gedroogde tomaten en de olijven in kleine stukjes. Hak de look en enkele blaadjes peterselie fijn.
4. Stoof de stammen van de champignons aan in een beetje olijfolie.
5. Meng in een slakom al deze ingrediënten met de geraspte parmezaan. Kruid met peper en meng opnieuw.
6. Leg de hoedjes van de champignons op een plaat met bakpapier en doe er de vulling in. Leg er een plakje mozzarella op en plaats 20 minuten in de oven.

COMFORT STOEMP

GEEF ER NOG EENS EEN PATAT OP!

Comfort food en stoemp zijn natuurlijke bondgenoten die je laten smullen tot het einde van de winter.

Stoemp betekent eigenlijk gewoon "geplette aardappelen" en is een mengeling van gestoofde groenten die tot een grove puree zijn verwerkt. Makkelijker kan niet. Je kan er zowat alle groenten in pletten, op voorwaarde dat je de verhoudingen respecteert: twee derde groenten, een derde aardappelen. En wat die aardappelen betreft, kies je best een bloemige variant

die je eenvoudig kan "stoempen", zoals het eeuwige Bintje, de Artemis, de Marabel of zelfs de Manon. Wil je graag een zoetere toets en een extra portie vitamine A, gebruik dan zoete aardappelen.

Het geheim van een geslaagde stoemp? Kook de aardappelen en de groenten in dezelfde bouillon. Nog een tip: smelt de boter in de hete melk voor je beide toevoegt.

ZERO VERSPILLING!

Omdat stoemp niet met 100% aardappelen wordt gemaakt, kan je hem goed opwarmen. Je kan hem ook verdunnen in een bouillon om een stevige, hartverwarmende soep te maken.

3 MANIEREN OM ERVAN TE GENIETEN!

MET SPRUITJES EN FETA

 20 min  30 min  4



- 1 kg aardappelen
- 600 g spruitjes
- 4 sneetjes spek
- 200 g de feta
- 20 g boter
- 15 cl melk
- nootmuskaat
- peper van de molen en zout

1. Maak de spruitjes schoon door de beschadigde blaadjes te verwijderen en snij ze in 2.
2. Schil de aardappelen, spoel af en snij in blokjes. Kook ze samen met de spruitjes 25 minuten in gezouten kokend water. Giet af.
3. Plet de aardappelen met de boter en de melk. Kruid met peper, zout en een snuifje nootmuskaat.
4. Bak het spek in een braadpan zonder vetstof.
5. Serveer deze heerlijk stoemp met het spek en verkruidelde feta.

MET SPINAZIE EN HALLOUMI

 15 min  20 min  4



- 1 aardappelen
- 400 g gewassen spinazie
- 2 teentjes look, fijngehakt
- 1 el olie
- 2 el mosterd
- 1 pak halloumi
- peper van de molen en zout

1. Schil de aardappelen en snij ze in blokjes. Kook 20 minuten in gezouten water. Giet af en zet weg.
2. Stoof de spinazie en de look aan in de olijfolie. Kruid met peper en zout.
3. Meng de aardappelen met de spinazie en het kookvocht. Breng op smaak met mosterd, peper en zout. Plet alles met een pureestamper.
4. Bak de sneetjes halloumi goudbruin in een braadpan met een scheutje olie.
5. Serveer de puree met daarop de gegrilde halloumi.

MET WITLOOF EN GRIJZE GARNALEN

 20 min  30 min  4



- 6 stronkjes witloof, fijngesneden
- 1 rode ui, gesnipperd
- 20 g boter
- 1 kg aardappelen
- 20 cl melk
- 400 g grijze garnalen
- 1 ei
- 3 el bieslook, fijngesneden
- peper en zout

1. Stoof het witloof en de ui aan in de boter. Voeg de geschilde en in kleine stukjes gesneden aardappelen toe. Kruid met peper en zout en voeg een heel klein beetje water toe. Dek af en laat 20 minuten koken op een zacht vuur.
2. Voeg de melk toe en plet alles met een pureestamper. Proef en breng op smaak indien nodig.
3. Serveer de warme stoemp met de grijze garnalen, het hardgekookte of gepocheerde ei en de bieslook. Geniet ervan!

De ideale snack voor tussendoor.





Doe mee en

WIN*

een Marvel trip naar Disneyland Paris.

Plus een universum aan prijzen.

START
HET AVONTUUR




DRINK



SCAN



WIN

* Scan de QR-code, download de Coca-Cola app & win prijzen. Wedstrijd geldig in België en in het Groothertogdom Luxemburg tot 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.

MAALTIJDPLANK om te delen... of niet!

LEKKER COMFORTABEL ETEN OP HET MENU

Comfortabeler dan een maaltijdplank vind je niet, maar let op: het is niet omdat je heerlijk lui je favoriete serie wil bingen, dat je eender wat in je mond moet proppen. Voor een centrale plaats op je tv-plank ben je op zoek naar lekker, hartverwarmend eten met

een mooie smaak en textuur. Het mag ook niet te gecompliceerd zijn, zodat je niets van de ontknoping mist. Geniet van de vele verrassende wendingen en wie weet duikt er nog een onverwachte gast op, zoals de nieuwe tapas in ons assortiment louis!



ZERO VERSPILLING!

Onze tip: recycleer je bereidingen van de dag voordien. Doe ze in een kommetje dat je makkelijk in de hand houdt en even makkelijk leeg eet, of pimp ze met een snufje vers gesneden kruiden of een scheutje citroensap?

Je bent verdiept in een razend spannende plot? Het ideale moment voor dips of fingerfood, of misschien wel beide samen! Gelukkig zitten de scenarioschrijvers van ons gamma louis nooit om een verrassing verlegen - de ene nog lekkerder dan de andere.

Ons gamma louis biedt je een hele reeks bereidingen en delicatessen die met zorg verpakt zijn om de versheid te garanderen en de impact op het milieu tot een minimum te beperken. Ontdek ons gamma snacks, aperitiefhapjes, warme tapas, koude of warme pastaslaatjes, vleeswaren, kazen, dips, ... Zo heb je altijd alles bij de hand voor een avondje zalig cocoonen!



Flammekueche en soep: allemaal ingrediënten die mooi bij elkaar passen voor een lekkere en volwaardige maaltijd.



Een geslaagde serie heeft altijd verrassingen in petto. Hetzelfde geldt voor je maaltijdplank.

Je garneert ze met de sterren uit ons gamma louis, zoals kaaskroketten, samosas, tapenade, tapas, ...

Ons gloednieuw gamma warme tapas*

louis

voor elke smaak:

Een gezellig avondje cocoonen?
Het moeilijkste is kiezen:

- Yakitori met teriyakisaus
- Gyoza met garnalen
- Nem met kip
- Samosa met groenten
- Kroketten Old Amsterdam
- Croquetas met ibericoham
- Piccola mini-pizza's

* in de meeste van onze verkooppunten!



ONZE TIP

SANGRE DE TORO
Torres 2014
Rood

Fluwelige en fruitige wijn, rijk en krachtig met een zeker evenwicht.

OVENSCHOTELS

ZET EEN KRAKEND KROKANT KORSTJE OP TAFEL

Ovenschotels zijn altijd een succes. Ze zijn makkelijk klaar te maken en betaalbaar, zeker als je werkt met enkele basisingrediënten die je naar hartenlust kan combineren.

Ovenschotels zijn populair en hebben alles om je te verleiden. Je moet dan ook geen grote chef zijn om eraan te beginnen. Traditionele bereidingen of meer

verrassende combinaties vallen bij iedereen in de smaak. Ze zijn - letterlijk! - hartverwarmend.

GRATIN VAN ZALM en spinazie

 Facile  20 min  25 min  4

- 600 g zalm
- 300 g verse spinazie
- 5 vastkokende aardappelen
- 60 g geraspte kaas
- 10 g boter
- 10 cl zure room
- nootmuskaat
- peper van de molen en zout

1. Verwarm de boter in een braadpan en laat daarin de spinazie slinken. Kruid met peper en zout.
2. Doe de spinazie in een ovenschaal en kruid met nootmuskaat. Leg de zalm op de spinazie. Snij de aardappelen in zeer fijne schijfjes en leg ze geschrant op de vis. Bestrooi met geraspte kaas en plaats 25 minuten in een voorverwarmde oven van 180°C.

ONZE TIP

RÉSERVE DE BONPAS
Côtes-du-Rhône
Wit

Een wijn met aangename aroma's van citrusvruchten, meidoorn en acacia; ronde aanzet in de mond, met een sprankel levendigheid.



Ken je ons gamma *Louis* aardappelen? Vastkokend, loskokend, frietaardappelen en krieltjes, allemaal bij voorkeur afkomstig uit België, verpakt in zakjes van 2,5 kg of 1 kg.

ONZE TIP

RÉSERVE DE
ROUVELANE
AOP
Saint - Chinian
Rood

Zeer aromatische
en elegante wijn
die bij iedereen
in de smaak valt.



Een chili van zoete aardappel,
klassiek of in een vegan
versie met quinoa als
vervanger van het gehakt.



CHILI in de oven

Een eenvoudig 30 min 20 min 4

- 300 g rundsgehakt
- 1 rode ui, gesnipperd
- 1 teentje look, gesnipperd
- 300 ml passata
- 200 ml bouillon
- 2 zoete aardappelen
- 1 blik maïs
- 1 blik rode bonen
- 80 g geraspte cheddar
- 1 el olijfolie
- 1 kl komijn
- 1 kl paprika
- peper van de molen en zout

1. Schil de zoete aardappelen en snij ze in blokjes. Laat 10 minuten koken en zet weg.
2. Doe de olie in een braadpan en bak het gehakt goudbruin, samen met de ui en de look. Bevochtig met de passata en de bouillon. Kruid met peper, zout, komijn en paprika. Laat nog enkele minuten verder koken.
3. Voeg de zoete aardappelen, de maïs en de rode bonen toe. Doe de bereiding in een ovenschaal.
4. Bestrooi met geraspte cheddar en plaats 20 minuten in een voorverwarmde oven van 180°C. Heerlijk met een beetje limoen.

UITZONDERLIJKE HAMMEN, 100% UIT DE STREEK

VERS GESNEDEN,
ZONDER TOEVOEGINGSMIDDELEN,
ZONDER CONSERVEERMIDDELEN



louis



De smaak van lokaal vakmanschap





EÉN WAARHEID: DE SMAAK

GEVULDE PASTA



ASAGNEBLADEN



GNOCCHI



SAUZEN



KANT-EN-KLAAR MAALTIJDEN

5 minuten in MAGNETRON

750W

#GOEDONTVANGEN

In de winter laten mocktails de
temperatuur stijgen. Je bereidt
ze zoals kruidenthee, met
geplette rode vruchten, verse
gember en heerlijk zoete honing.

VOLOP VITAMINEN

Mooie en kleurrijke mocktails
drink je eerst met de ogen.

Tournée minérale

SMAKEN EN VITAMINEN OM MATELOOS TE GENIETEN.

Na de feesten en rijkelijk overgoten maaltijden wordt Tournée Minérale ongetwijfeld weer een succes. Tegenwoordig staat hij in het teken van nieuwe ontdekkingen en smaakplezier.

Tournée Minérale: je hebt er zeker al van gehoord, of je er nu aan meedoet of niet. Dat is geen toeval. Bedoeling is de bruisende eindejaarsfeesten af te sluiten met een maand zonder alcohol. Het initiatief is al aan zijn vijfde editie toe en kent een groeiend succes.

Het opzet wordt sterk op prijs gesteld omdat het geen synoniem is van saaiheid en plat water, maar eerder van plezier, nieuwe ontdekkingen en verrassende smaken. Velen gaan er daarom zelfs mee door na de eerste maand van het jaar.

Goed voor lichaam en geest zijn de detoxkuren, waarmee je je voorbereidt op de terugkeer van de lente. Producten

met te veel vet, suiker en zout laat je links liggen. In de plaats daarvan komen groenten en fruit van het seizoen onder de vorm van sapjes, smoothies, gearomatiseerd water en mocktails.

Je hebt 30 dagen om te ontdekken hoeveel plezier mocktails je schenken. Maak kennis met een gamma frisse smaken, bij elkaar gebracht met het vakmanschap dat gewoonlijk voor cocktails wordt aangewend, maar ditmaal zonder een druppel alcohol om het gezond te houden.

We nodigen je van harte uit om een van de favorieten van onze drankenaankoper te proeven: bio granaatappelsap.

MOCKTAIL

met bloedsinaasappel en tijm

 **Eenvoudig**  **5 min**  **1**

- 1 bloedsinaasappel
- 15 cl goed gekoeld bruisend water
- het sap van een halve citroen
- 2 kl ahornsiroop of honing met tijm
- 4 takjes verse tijm + 1 takje voor de presentatie
- een snuifje cayennepeper
- 2 à 3 ijsblokjes

1. Snij een schijfje bloedsinaasappel af en hou het bij voor de presentatie.
2. Pers 80 ml sap.
3. Doe alle ingrediënten in een shaker, schud stevig om de mengeling te koelen, filter en laat de mocktail lichtjes schuimen.
4. Giet de mengeling in een glas en doe er voorzichtig bruisend water bij. Decoreer met een takje tijm en het schijfje bloedsinaasappel.

“

Om af te wisselen kan je de tijm vervangen door verse rozemarijn.

”

Bloedsinaasappel is perfect om je mocktail een vleugje extra smaak en kleur te geven.



Met enkele granaatappelpitten geef je slaatjes een lekkere twist en een frisse toets.

Pittige slaatjes!

OM HET EINDE VAN DE WINTER TE HALEN,
MIKKEN WE OP INGREDIËNTEN VOL VITAMINEN.

Fruit en meer bepaald citrusvruchten zijn onze beste bondgenoten tegen de kou. Daarom verwerken we ze in alles, ook in onze favoriete slaatjes.

Fruit in alle vormen (en zeker de bloedsinaasappel in februari) is perfect om je slaatjes te pimpen. Het zorgt niet alleen voor smaak, frisheid en kleur, maar ook voor de vitaminen die welgekomen zijn om vlot de winter te trotseren.

Doe daar nog peulvruchten zoals kikkererwten bij voor de plantaardige eiwitten en je hebt een voedzaam, hartverwarmend slaatje. Een mooi evenwicht tussen het beste van het seizoen en het beste voor je organisme!



Om de lichtjes bittere smaak van de radicchio te counteren, combineren we hem met eerder zoete en zure ingrediënten. En waarom geen scheutje balsamicoazijn?



BLOODY SALAD

met bloedsinaasappel

Eenvoudig 15 min 4

- 2 rijpe avocado's
- 2 bloedsinaasappelen
- 2 kaki's
- 3 handvollen veldsla
- 1 radicchio
- 400 g kikkererwten natuur in bokaal
- 1 snuifje fleur de sel
- 3 el extra olijfolie van de eerste persing
- 1 el balsamicoazijn
- 1 el sesamzaad
- 2 snuifjes espelettepeper
- 2 el granaatappelpitten

1. Snij de ui de radicchio in fijne reepjes. Schil de bloedsinaasappelen en de kaki's en snij in schijfjes. Laat de kikkererwten uitlekken.
2. Leg de schijfjes bloedsinaasappel en kaki over elkaar op een grote schotel. Bestrooi met fleur de sel. Voeg het sesamzaad en de espelettepeper toe en bevochtig de sla met olijfolie, balsamicoazijn en een vleugje honing. Meng voorzichtig.
3. Schil de avocado, snij in schijfjes en schik het slaatje onmiddellijk op borden. Verdeel de avocado's en de radicchio en werk af met de veldsla.

“

Het is belangrijk dat je de avocado's pas op het laatste moment toevoegt, om te vermijden dat ze bruin worden.

”

ZERO VERSPILLING!

Een slaatje vraagt om kraakverse vruchten. Als ze wat minder mooi ogen, kan je ze gerust verwerken tot smoothie, compote of confituur. En wees niet bang om ze te mengen!



EEN NIEUW FRUITIGER GAMMA





LOVE THEM.
SHARE THEM.

ONTDEK
DE 3 SMAKEN

VANILLE, CHOCOLADE EN SPECULOOS CRÈME



VALENTIJN MET TWEE...

Valentijn, een feest om van te houden!

Valentijn is op de eerste plaats het feest van de geliefden.
Reden genoeg om het met z'n tweetjes te vieren.
Een uniek moment van verbondenheid, om lekker samen te delen.



Fonkelende kaarsen maken de avond romantischer dan ooit. En in de huidige tijden kan je er nog mee besparen ook...

VIEREN OF MET VRIENDEN?



Valentijn is het uitgelezen moment om je liefde uit te spreken - niet alleen aan je hartendief, maar ook aan alle mensen die je koestert en die geluk brengen in je leven. Daarom kan je van valentijn ook een gezellig moment met vrienden maken, rond een heerlijke kaasfondue.



SKREI, LIEFDE VOOR VIS



Skrei, de Noorse kabeljauw, legt een lange weg af om tot op je valentijnstafel te komen. Het woord "skrei" betekent trouwens "zwerfer". Deze winterkabeljauw neemt ook je

smaakpapillen mee op reis. Hij heeft een tegelijk zachte en vlezige textuur en uitzonderlijk fijn vlees. Je kan hem op alle mogelijke manieren bereiden en zelfs rauw eten.



ONZE TIP

**CHATEAU
ROC DE CAZADE
Wit - 2019**



Een evenwichtige wijn met aroma's van citrusvruchten en een mooie lengte in de mond dankzij de rijping op fijne droesem die zorgt voor een vet en rond karakter.

SKREI voor valentijn

Eenvoudig 20 min 10 min 2

- 300 g skrei
- 2 el platte peterselie, fijngehakt
- Voor de sauce vierge
- 2 el olijfolie
- 50 g geplette walnoten
- 1 el citroensap
- 4 gekonfijte tomaten, fijngehakt
- peper van de molen en zout

1. Maak de sauce vierge door alle ingrediënten te mengen.
2. Laat de vis ongeveer 10 minuten stomen of koken, afhankelijk van de dikte.
3. Nappeer met de saus en dien op.
4. Heerlijk met een knapperig groen slaatje.



Hou de komst van de skrei in de gaten, want het seizoen is kort. Je vindt hem slechts enkele weken in de meeste van onze verkooppunten.

Hij is altijd op tijd om het feest van de liefde te vieren!



FONDUE, EEN MOMENT VAN PUUR GELUK



Een met look ingewreven fonduepot waarin je droge witte wijn laat koken en waaraan je vervolgens een fijne mengeling van stukken kaas op het toppunt van hun smaak toevoegt: dat is het geheim van een goede kaasfondue.

Voor een lekker resultaat kies je beaufort, emmental van de Savoie, reblochon, comté en raclettekaas van de streek. Om je gasten te laten smelten van plezier voorzie je minimum 200 g kaas per persoon.



ONZE TIP

CHARLES-HENRI GAYET
Savoie AOP Apremont
Wit



Droge en fruitige
wijn met een klein
vleugje bitterheid.

KAASFONDUE

Eenvoudig 20 min 20 min 6

- 1 teentje look
- 600 ml droge witte wijn van de Savoie
- 1,2 kg kaas: emmental van de Savoie, beaufort, comté
- 1 kl maïszetmeel
- 1 glas kirsch
- peper en nootmuskaat
- licht oubakken brood

1. Snij de kaas in reepjes.

Los in een kom het maïszetmeel op in de kirsch. Snij het brood in blokjes.

2. Wrijf de wanden van de fonduepot in met het gepelde teentje look en verwarm de wijn. Zodra de wijn begint te schuimen, voeg je de reepjes kaas toe terwijl je voortdurend roert met een houten lepel. Kruid met peper en een beetje nootmuskaat.

3. Wanneer de kaas gesmolten is, voeg je het in kirsch opgeloste zetmeel toe.

Blijf regelmatig omroeren met een houten lepel.

4. Wanneer de bereiding gebonden is en naar boven komt, is het tijd om op te dienen.

Plaats de fonduepot op de schotelwarmer in het midden van de tafel, samen met een mandje brood.

“ Voeg tomaten en morieljes of andere champignons toe om de fondue lichter te maken. ”

WIE IS *louis*?

Het merk **louis**, een voornaam die naam heeft gemaakt. Sinds **louis** werd gelanceerd in september 2017, heeft het merk zich 5 jaar lang steeds meer verspreid over de verschillende afdelingen. Daarom vind je in de meeste van onze verkooppunten naast het merk **cora** ook bijna **1500** kwaliteitsproducten van **louis**. Lekker vers, kant-en-klaar.

louis

Het merk **louis**, dat deel uitmaakt van de keten **louis delhaize**, **Match&Smatch**, mikt op kwaliteitsproducten: ofwel afkomstig uit de streek, ofwel geselecteerd bij de beste producenten en verwerkt bij ons in België.

Een voorbeeld: de koffiebonen zijn afkomstig uit Latijns-Amerika, maar worden hier in België gebrand. De olijven komen rechtstreeks van een Griekse producent en worden in onze Belgische ateliers ontzouten.

Wist je dat het **louis**-etiket ook de garantie biedt op een gamma producten die bereid zijn zonder conserveermiddelen, kleurstoffen en smaakversterkers? Bovendien besteden we zeer veel aandacht aan recycleerbare verpakkingen.

Het gamma **louis** kopen betekent het beste eten wat bij ons in de buurt wordt geproduceerd. Het is een beslissing die je neemt voor het milieu, de smaak en vaak ook het budget.

Proef en je bent overtuigd!



Onze bereide gerechten



Onze slaatjes



Onze wafels



Ons gamma tapas

De smaak van vakmanschap

Ons gamma "vers en eetklaar" hoeven we niet meer voor te stellen!

Onze sandwiches, wraps en slaatjes zijn perfect voor een lunch on the go, ons vers fruitsap en onze individuele porties fruit smaken heerlijk tijdens een lekkere pauze. En uiteraard kan je ook genieten van een ruime keuze aan brood, vleeswaren en kaas. Onze traiteurgerechten zijn samengesteld uit een selectie verse producten en de recepten volgen de seizoenen of de inspiratie van onze chef. Ons gloednieuwe gamma tapas op pagina 23 kan je serveren bij elke gelegenheid: aperitief, avondmaal of lunch uit het vuistje!



Je vindt een waaier aan louis-producten in onze folders, in de meeste van onze rekken en in je favoriete winkel!

louis



Ons bier



Onze vleeswaren



Onze gin



Onze koffie

Je hebt een louis-product met een zwart etiket in handen?

Goed nieuws: het is gemaakt met uitgelezen en verfijnde premium ingrediënten. Onze louis premium producten worden bereid op basis van authentieke recepten.

Wist je dat ons louis-bier wordt gebrouwen in een microbrouwerij in Boussu?

Onze ham wordt streng geselecteerd. Hij wordt minimum 12 maanden gerijpt, zodat de tijd zijn werk kan doen en alle smaken zich ontplooien. Daarna wordt hij vers versneden in België, zonder gebruik van additieven of conserveermiddelen.

Onze gin wordt bij ons gemaakt en gedistilleerd.

En onze koffie wordt in België gebrand en verpakt.

Kijk snel in de winkel en ontdek in het grote gamma louis alles waarvan je wil genieten.

De smaak van lokaal vakmanschap

PLAN je boodschappen!

EEN MAKKELIJKE WEEK

MET NUL AFVAL

Je boodschappen in je hoofd hebben is goed, maar kunnen rekenen op een superlijst met een volledige week lekkere maaltijden is nog beter!

GEGRATINEERDE GERECHTEN

PORTOBELLO met zuiderse smaken p. 17



VERS:

- 8 portobello's
- 125 g de Mozzarella
- Platte peterselie
- Look

DROOG:

- Ontpitte zwarte olijven
- Gedroogde tomaten
- Geraspte parmezaan

GRATIN van zalm en spinazie p. 24



VERS:

- 600 g zalm
- 300 g verse spinazie
- 5 vastkokende aardappelen

DROOG:

- Boter
- Zure room

HARTVERWARMENDE GERECHTEN

CHILI in de oven p. 25



VERS:

- 300 g rundsgehakt
- 1 rode ui, gesnipperd
- 2 zoete aardappelen
- 80 g geraspte cheddar

DROOG:

- Tomatencoulis
- Bouillon
- Blik maïs
- Blik rode bonen
- Komijn, paprika

STOEMP met spruitjes en spekblokjes p. 19



VERS:

- 1 kg aardappelen
- 600 g spruitjes
- 4 sneetjes spek
- 200 g de feta
- 20 g boter
- 15 cl melk

DROOG:

- Nootmuskaat

Je hebt tal van ideeën in je hoofd? Tijd om achter het kookvuur te gaan staan, maar zorg er eerst voor dat je alle nodige ingrediënten bij de hand hebt, zowel de verse producten als de kruidenierswaren. Om er zeker van te zijn dat je niets vergeet en dat je je

boodschappen doet met zero stress en zero verspilling, kan je gebruikmaken van onze superlijst. Zo geniet je elke dag opnieuw, de hele week lang. De beste producten tegen de beste prijs, dat begint hier!

GERECHTEN MET LIEFDE BEREID

RAMEN SOEP met rundvlees en tofu p. 15



VERS:

- 250 g lendebeefstuk van rund
- 1 preiwit
- 2 grote aardappelen
- 225 g paksoi
- 300 g tofu in blokjes
- Look, gember
- 1 limoen

DROOG:

- Aziatische noedels
- Steranijs
- Groentebouillon
- Sojasaus
- Vissaus

SKREI voor valentijn p. 36



VERS:

- 300 g Skrei
- Platte peterselie
- 1 citroen

DROOG:

- Geplette walnoten
- Gekonfijte tomaten, fijngehakt

VOOR EEN VITAMINEBOOST

MOCKTAIL met bloedsinaasappel en tijm p. 29



VERS:

- 1 bloedsinaasappel
- 1 citroen
- Verse tijm

DROOG:

- Bruisend water
- Ahornsiroop of honing met tijm
- Cayennepeper

PITTIG SLAATJE met bloedsinaasappel p. 31



VERS:

- 2 rijpe avocado's
- 2 bloedsinaasappelen
- 2 kaki's
- 3 handvullen veldsla
- 1 radicchio
- 1 granaatappel

DROOG:

- Kikkererwten natuur in bokaal
- Sesamzaadjes
- Fleur de sel
- Balsamicoazijn
- Espelettepeper



MAX



MAX RIBBEL, MAX SMAAK

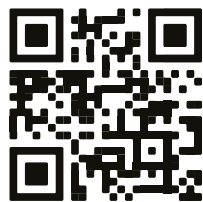


**Schrijf je in op de NIEUWE
Newsletter en mis geen
enkele aanbieding!**

**Met de Newsletter heb je deze
zekerheid dat je geen enkele
buitenkans meer mist.**

Ik schrijf me in op de Newsletter

MATCH & sma+ch & louis delhaize



UNIEKE KOFFIES 100% ARABICA

GERAND
IN BELGIË



Louvis

De smaak van lokaal vakmanschap

