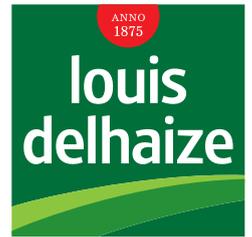


Le Mag!



PRINTEMPS 2024



PÂQUES

Les petits plats dans les grands

HAPPY HOUR

Convivialité pour tous !

ASPERGES À L'HONNEUR

L'alliée du printemps



ROKU GIN

ALIVE WITH THE BEST
OF EVERY SEASON

DISTILLED IN JAPAN



Notre savoir-faire se déguste avec sagesse.

THE HOUSE OF SUNTORY

The Nature and Spirit of Japan



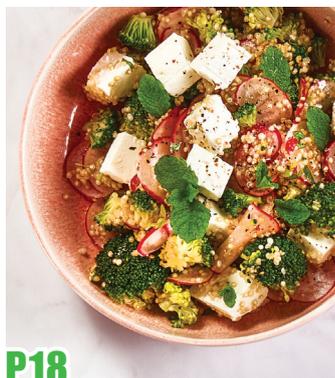
P06



P24



P08



P18



P14



P17



Edito

Célébrons le renouveau du printemps

Avec le retour du printemps, nos envies culinaires se transforment, inspirées par les produits de saison comme les asperges, les concombres, les salades ou encore les carottes. Une envie de fraîcheur et de légèreté se pointe à l'horizon...

Dans ce numéro printanier, nous vous invitons donc à faire le plein de recettes joyeuses et fraîches, pour des repas aussi légers que réjouissants. C'est aussi le moment de célébrer la belle fête de Pâques en préparant un festin à partager en famille ou en concoctant de délicieux petits gâteaux avec les enfants, pour répandre la joie et la gourmandise.

Dans notre rubrique dédiée à l'apéro, moment convivial par excellence, découvrez des idées pour égayer vos soirées, que ce soit en terrasse, dans le jardin ou dans le confort de votre foyer. L'apéro est une tradition à honorer à n'importe quelle saison !

Toujours sur votre chemin pour faciliter votre quotidien en cuisine, nous vous proposons une sélection de recettes faciles et rapides à base d'un seul ingrédient. Une manière astucieuse de simplifier la préparation des repas tout en ravissant vos papilles.

En ce printemps, la nature s'éveille et nos assiettes se parent des couleurs et des saveurs de saison. Laissez-vous inspirer pour célébrer ce renouveau, la convivialité et la gastronomie sous toutes ses formes. Bienvenue dans ce nouveau numéro !

Sommaire

#MONPANIERFRAÎCHEUR	L'asperge blanche et les carottes primeurs	4/5
	Le concombre et les salades	6/7
#HAPPYHOUR	Happy hour pour tous !	8/13
#PÂQUES	Fête de Pâques	14/15
#DESSERTDEPÂQUES	Nids douillets à croquer !	17
#BARÀSALADES	Raconte-moi les salades	18/19
	L'art de composer une salade	20/21
#PORC	Le défi !	
	1 ingrédient/3 recettes en 30 min. max !	22/25
#ASPERGEÀL'HONNEUR	Une alliée parfaite !	28/29
#HARICOTSÀL'HONNEUR	Un légume simple mais délicieux !	30/31
#LUNCHONTHÉGO	Un lunch gourmand et veggie !	32/33
#DOUCEURS	La boule de Berlin	34

LÉGUMES

**! EN
PROMO!**
du 10/04 au 16/04/2024

Veillez à bien éplucher les tiges avant de les cuire. La peau des asperges blanches peut être plus coriace et moins agréable à manger.

Cassez le talon et utilisez un écouveur : commencez juste en dessous de la pointe et descendez vers le bas de la tige.



ASPERGES BLANCHES,

MERVEILLES PRINTANIÈRES

Riches en fibres, en vitamines et minéraux, les asperges blanches annoncent l'arrivée du printemps ! Aujourd'hui, elles sont cultivées partout, notamment chez nous, en Flandre. Ce légume est apprécié pour sa saveur douce et sa texture tendre.

Les asperges sont récoltées à la main par les producteurs, qui les cueillent une par une à l'aide d'une gouge. La rapidité est de mise, car une asperge peut pousser jusqu'à 15 cm en une seule journée ! Elles poussent sous des buttes de terre couvertes de pailles pour les protéger du soleil, ce qui leur donne leur teinte blanche caractéristique. La récolte se fait lorsque les têtes émergent juste au-dessus du sol, à l'arrivée du printemps.

Son goût est fin et délicat. Pour bien la choisir il faut que la tige soit bien droite, lisse et ferme, mais aussi que le bourgeon ait les écailles serrées et que le talon soit légèrement brillant et humide.

Les asperges blanches peuvent être préparées de diverses manières, telles que grillées, poêlées, en gratin, velouté ou simplement blanchies et servies avec une sauce hollandaise, offrant ainsi de nombreuses options pour satisfaire tous les palais.



***Valables dans les points de vente participants**

de SAISON

CAROTTES PRIMEURS, DES RACINES DE PRINTEMPS

FRAÎCHES ET CROQUANTES

Les carottes primeurs sont un délice printanier tant attendu, qui symbolisent le renouveau de la saison. Récoltées tôt dans leur cycle de croissance, ces carottes sont tendres, juteuses et pleines de saveur. Elles sont souvent disponibles à partir du printemps jusqu'au début de l'été, offrant une fraîcheur inégalée.

Cultiver des carottes primeurs nécessite un sol bien préparé et riche en nutriments, ainsi qu'une exposition ensoleillée. Elles peuvent être semées dès la fin de l'hiver pour une récolte précoce. Les carottes primeurs sont particulièrement juteuses et sucrées, et leur peau est si fine qu'il n'y a pas besoin de les éplucher !

Ces petites merveilles sont non seulement délicieuses, mais aussi très bonnes pour la santé.

Riches en bêta-carotène, en fibres et en vitamines, les carottes primeurs renforcent le système immunitaire, favorisent la santé des yeux et améliorent la digestion. Les carottes primeurs peuvent être dégustées crues, râpées dans des salades ou des slaws, ou cuites dans des sautés, des ragoûts ou des soupes. Leur fraîcheur et leur douceur en font un ingrédient polyvalent dans de nombreuses recettes printanières.

ZÉRO-GASPI !

**Ne jetez pas les fanes !
Utilisez-les pour aromatiser
un bouillon, une soupe ou
une salade,...**



LÉGUMES

! EN PROMO!

du 03/04 au 09/04/2024

Pour bien le choisir, le concombre doit présenter des extrémités fermes et une peau lisse, verte et ferme. À noter : les concombres plus petits ont moins de graines et offrent des saveurs plus concentrées.



CONCOMBRE, HYDRATANT ET RAFFRAÎCHISSANT

Saviez-vous que le concombre, ce légume rafraîchissant et croquant, est originaire de l'Inde, où il est cultivé depuis des millénaires ? Aujourd'hui, il est largement cultivé dans le monde entier. La pleine saison du concombre court d'avril à octobre, lorsque les températures sont plus chaudes et propices à sa croissance rapide.

Cultivé dans des sols riches en nutriments et bien drainés, le concombre nécessite également un arrosage régulier pour assurer son développement optimal. La récolte se fait lorsque les fruits sont encore jeunes et tendres, généralement environ 50 à 60 jours après le semis.

Les bienfaits pour la santé du concombre sont nombreux. Il est riche en eau, ce qui en fait un excellent aliment hydratant. De plus, il est faible en calories et riche en fibres, en vitamines (notamment

la vitamine K) et en minéraux, ce qui en fait un très bon élément pour une alimentation équilibrée.

Le concombre peut être consommé cru, tranché dans les salades, mariné comme condiment, ou utilisé pour préparer des plats rafraîchissants comme le tzatziki ou les rouleaux de printemps. Sa saveur douce et sa texture croquante en font un ingrédient adoré des enfants et délicieux dans de nombreuses recettes printanières et estivales.

de SAISON

SALADE : FRAÎCHEUR, DIVERSITÉ ET SANTÉ

La salade, légume feuillu et croquant, est originaire du bassin méditerranéen et cultivé depuis l'Antiquité pour ses qualités nutritives et sa fraîcheur. Il existe de nombreuses variétés de salade, des laitues aux roquettes en passant par les épinards et les chicorées. Chaque variété offre une saveur et une texture uniques, permettant une grande diversité dans les salades préparées.

Sa culture est relativement simple : elle nécessite un sol bien drainé, riche en nutriments, et une exposition ensoleillée ou semi-ombragée. Elle peut être cultivée à partir de graines ou de jeunes plants, et nécessite un arrosage régulier pour éviter le flétrissement.

La récolte de la salade se fait généralement lorsque les feuilles sont jeunes et tendres, avant qu'elles ne deviennent amères ou coriaces. Les saisons idéales pour la culture de la salade sont le printemps et l'automne, lorsque les températures sont plus fraîches. Toutes les salades ne se ressemblent pas ! Il y a les géantes, les croquantes, les variétés de l'hiver,

du printemps et de l'été ! Au printemps, vous retrouverez dans nos rayons des scaroles, des salades iceberg, lolo bionda, des laitues feuilles de chêne rouges ou vertes ! Les salades offrent une infinité de possibilités culinaires : qu'elles soient composées de crudités avec une vinaigrette légère, de légumes grillés au four, agrémentées de fruits pour une touche sucrée, ou encore enrichies de protéines comme le poulet grillé ou le fromage de chèvre ! Des options végétariennes aux variations plus riches en protéines, les salades peuvent être adaptées à tous les goûts et toutes les envies !

ZÉRO-GASPI !

Pour conserver au mieux la salade, il suffit de la laver et l'essorer dès que possible après achat. Ajoutez-la dans un contenant hermétique avec une feuille d'essuie-tout légèrement humide pour maintenir l'humidité.



HAPPY POUR HOUR

ÊTES-VOUS PLUTÔT :

1. MOCKTAIL ?

A l'heure de l'apéro, êtes-vous plutôt partant pour plonger dans l'élégance d'un mocktail exquis ? Vous aimez les mélanges sophistiqués de saveurs et d'arômes, servis dans de jolis verres bien garnis. Alors, laissez-vous séduire par notre mocktail à base de concombre, estragon et Tonic, et profitez de saveurs rafraîchissantes, pour une parfaite alternative sans alcool !



Retrouvez toutes nos recettes dans notre version digitale !

2. AMATEUR DE VIN ?

Ou vous laissez-vous davantage emporter par la subtilité de vins sélectionnés avec soin pour votre plaisir ? Des rouges riches aux blancs délicats, chaque verre vous transporte dans un voyage sensoriel unique. Appréciez les saveurs du terroir et savourez chaque gorgée.

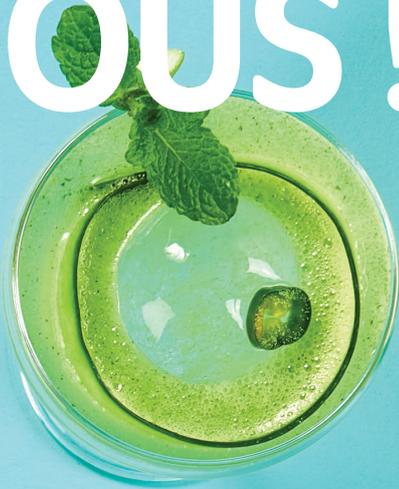
3. AMATEUR DE BIÈRES SPÉCIALES ?

Votre truc c'est plutôt d'opter pour un apéro détente décontracté ? Rien ne vaut une bonne bière lors de l'happy hour. Des blondes légères aux brunes riches en caractère, il y a une bière pour tous les goûts, pour vous qui aimez découvrir de nouvelles brasseries locales ou savourer vos classiques préférés, accompagnés de rires et de bonne compagnie.



TOUS !

Dupez vos proches
avec notre trompe-l'œil,
l'Américain Veggie ! Une recette
qui ravira toutes les papilles.



Pour un apéro gourmand,
accompagnez votre boisson
préférée d'un trio de dips !
Pour une trempette réussie,
le maître-mot est mixer ! Un
américain veggie avec tomate
et mozzarella, de la ricotta
agrémentée de fruits secs
et chorizo, ou encore de la
mousse de truite fumée...
Faites trempette dans celui qui
vous tente le plus !



Produits *louis*



Pour un apéro rapide et facile, vous pouvez toujours opter pour les nombreux produits *louis* disponibles dans les rayons de nos magasins et prêts à être dégustés. Des tapas savoureux, 100% partage, produits dans nos ateliers en Belgique. Tzatziki, poivrons farcis, salade de surimi,... à vous de choisir ce qui vous fera plaisir.



#HAPPYHOUR

HAPPY HOUR

TOUTE LA FRAÎCHEUR DU BLANC

Parfaits pour l'apéritif, les vins blancs, offrent une variété d'arômes allant des fruits tropicaux aux agrumes. Ils se marient bien avec des amuse-bouches légers tels que les olives ou des fromages frais et apportent une touche d'élégance en toute circonstance. Servis frais, un verre de vin blanc offre un moment rafraîchissant et agréable. Idéal pour des instants de convivialité entre amis ou en famille.





VÉGÉTAL ET FRUITÉ



Côtes du Rhône AOC

« Réserve de Bonpas », Rhône, France

Niché près d'Avignon, Bonpas, érigé en 1318 au-dessus du « Bon Passage » de la Durance, ce vin présente une délicieuse fraîcheur où l'on reconnaît la fleur et le litchi. Puis on goûte clairement les fruits exotiques qui se terminent par une finale subtile, légèrement beurrée. Une dégustation envoûtante au coeur de la Provence.

JEUNE ET FLORAL



Grapus, Xarel-lo, Penedès, Espagne

Issu d'un des plus grands domaines du monde, le Domaine Grapus, ce vin est issu de la région de Penedès en Catalogne. Jeune blanc pâle aux reflets verdâtres, il présente des arômes rappelant les fleurs blanches et les fruits tropicaux. En bouche, il est frais, équilibré, ample, avec un arrière-goût très persistant.

Produits *louis*



Pour accompagner joyeusement et facilement votre apéro à base de vin, choisissez parmi un large choix d'apéros *louis*. Olives au fromage, olives d'apéros, hummous à la coriandre,... il y en a pour tous les goûts. Simple mais convivial !

#HAPPYHOUR

HAPPY HOUR

QUELLE BIÈRE POUR QUEL FROMAGE ?

Voilà une question essentielle pour les amateurs de dégustation de bières ! L'accord entre la bière et le fromage peut transformer un simple snack en une expérience gastronomique exquise. L'association parfaite entre la bière et le fromage promet une dégustation pleine de découvertes et de plaisirs gustatifs. Découvrez nos accords bière-fromage, laissez-vous tenter et explorez de nouvelles sensations gustatives !

Produits *Louis*



Vous trouverez dans les rayons de nos magasins un large choix de fromages prêts à accompagner votre bière ! Et pour compléter le tout, ajoutez des petites cubes de salami déjà coupés. Idéal pour un apéro plaisir sans prise de tête.

VIEUX BRUGES ET BUSH

Le caractère malté et légèrement sucré de la Bush se marie à merveille avec les saveurs prononcées et légèrement fumées du Vieux Bruges. Un accord gourmand et audacieux.



COMTÉ *louis* ET KARMELIET

La puissance aromatique du Comté s'équilibre parfaitement avec les notes épicées et caramélisées de la Karmeliet. Une alliance subtile pour une expérience gustative intense.

FROMAGE D'ABBAYE *louis* ET LEFFE BLONDE

La Leffe Blonde, avec ses notes épicées et légèrement fruitées, sublime les arômes légèrement beurrés et noisettés du fromage d'abbaye. Un accord classique et harmonieux.

VIEUX BRUGES *louis* ET LEFFE BRUNE

La Leffe Brune, avec ses notes de chocolat et de caramel, se marie à merveille avec les saveurs intenses et légèrement torrifiées du Vieux Bruges. Un accord riche et gourmand.

CAMEMBERT RUSTIQUE *louis* ET CUVÉE DES TROLLS

La Cuvée des Trolls, avec ses notes acides et légèrement boisées, apporte une touche de fraîcheur bienvenue au Camembert rustique. Un accord surprenant et savoureux.

GOUDA MI-VIEUX *louis* ET HAPKIN

La fraîcheur et la légèreté de la Hapkin contrastent avec la texture onctueuse et le goût légèrement sucré du Gouda. Un accord tout en finesse et en équilibre.



Fête de PÂQUES

La fête de Pâques est le moment idéal pour rassembler la famille autour d'un festin printanier cuisiné avec amour. Que ce soit pour un brunch copieux ou un repas joyeux, on célèbre les retrouvailles et la convivialité autour d'une table agréablement décorée de teintes pastel. Pour les enfants, c'est l'excitation des chasses aux œufs et des lapins en chocolat. Pâques, c'est la douceur du printemps incarnée dans un moment de partage et gourmandises.



BUNNY aux épinards

👩‍🍳 Facile 🕒 25 min 🍳 20 min 👤 1 bunny

- 2 rouleaux de pâte feuilletée
- 200 g d'épinards hachés surgelés, décongelés
- 150 g de fromage frais
- 60 g de parmesan râpé
- 120 g mozzarella râpé
- 2 gousses d'ail, hachées
- 1/2 c. à c. de poudre d'oignon
- 1/4 c. à c. de poudre de chili et égouttés
- 1 c à c d'origan séché
- 1 œuf
- Sel et poivre

1. Mettez les épinards, le fromage frais et l'ail dans une poêle à feu moyen. Assaisonnez avec le sel, la poudre d'oignon, la poudre de chili, le poivre et l'origan séché. Mélangez.
2. Hors du feu, incorporez le parmesan et la mozzarella.
3. Déroulez la première pâte feuilletée. Découpez le cercle principal en vous aidant d'une petite assiette. Utilisez le reste de la pâte pour façonner les oreilles. Disposez-les sur du papier cuisson.
4. Déroulez la deuxième pâte feuilletée et coupez-la en 12 triangles égaux. Enroulez-les pour former 12 croissants, puis disposez-les sur le pourtour du cercle principal.
5. Déposez la préparation au centre du cercle principal. Ajoutez un peu de garniture au centre des oreilles.
6. Badigeonnez avec un jaune d'œuf.
7. Faites cuire environ 20 minutes dans un four préchauffé à 180°C.



ASPERGES BURRATA

et estragon

 Facile  20 min  20 min  4

- 500 g d'asperges
- 200 g de haricots blancs cuits
- 1 bouquet d'estragon frais
- 1 c. à s. d'estragon sec
- 1 c. à s. de vinaigre de cidre
- 1 boule de burrata
- 50 g de biscuits apéritifs type Tuc émiettés
- 50 g de noisettes concassées
- 3 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à c. de paprika
- Sel et poivre

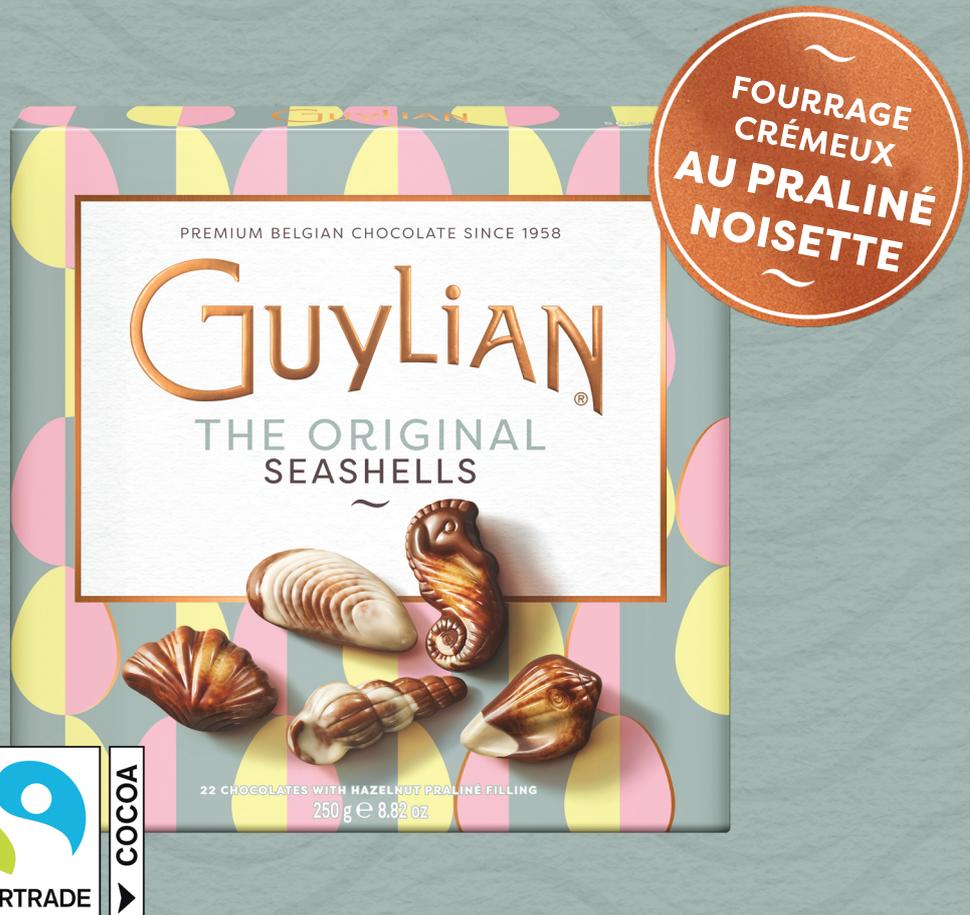
1. Faites cuire les asperges dans de l'eau bouillante salée pendant 15 à 20 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres mais encore croquantes. Égouttez-les et réservez.
2. Mixez les haricots blancs cuits avec ½ bouquet de feuilles d'estragon, l'estragon sec, le vinaigre de cidre et deux cuillères à soupe d'huile d'olive jusqu'à obtenir une texture lisse. Salez et poivrez. Ajoutez un peu d'eau si la consistance est trop épaisse.
3. Répartissez la mousse de haricots à l'estragon dans le fond des assiettes, disposez les asperges.
4. Coupez la burrata en morceaux et répartissez-la sur les asperges. Saupoudrez des biscuits apéritifs émiettés et les noisettes concassées.
5. Dans un petit bol, mélangez une cuillère à soupe d'huile d'olive avec le paprika. Arrosez généreusement.
6. Décorez avec quelques feuilles d'estragon frais et servez sans attendre.

Astuce

Pour encore plus de saveur, n'hésitez pas à torréfier les noisettes.

PREMIUM BELGIAN CHOCOLATE SINCE 1958

GUYLIAN®



LE TEMPS D'UNE PÂQUES DÉLICIEUSE ET HONNÊTES

À BASE DE CACAO 100% COMMERCE ÉQUITABLE

Nids douilletts À CROQUER !

Lors des festivités de Pâques, la table regorge toujours de délices sucrés, notamment pour clôturer le repas avec une touche de douceur. Et pourquoi ne pas préparer des petits nids meringués ? Légers comme une plume et aussi mignons que délicieux, ces délices de printemps raviront autant les grands gourmands que les petits gourmets. On peut même les déposer sur la table en guise de décoration pour lui donner une note de féerie !

NIDS DE PÂQUES

meringués

 moyen  15 min  1h30  4

- 4 blancs d'œufs
- 200 g de sucre en poudre
- une douzaine de petits œufs en chocolat colorés

Pour la paille en caramel :

- 100 g de sucre

1. Préchauffez votre four à 100°C et tapissez une plaque de cuisson de papier sulfurisé.
2. Dans un bol mélangeur, montez les blancs d'œufs en neige ferme à l'aide d'un batteur électrique.
3. Ajoutez progressivement le sucre en poudre tout en continuant de battre jusqu'à ce que la meringue soit ferme et brillante.
4. À l'aide d'une douille, formez des petits nids sur la plaque de cuisson avec la meringue en créant un petit creux au centre de chaque nid.
5. Enfourez les nids de meringue pendant environ 1h30 à 2h, jusqu'à ce qu'ils soient secs et croquants. Laissez-les refroidir complètement dans le four éteint avec la porte entrouverte.
6. Pour la paille de vos nids, réalisez un caramel en chauffant le sucre avec 2 c. à s. d'eau. Versez-le sur une plaque en couche fine. Une fois que le caramel est tiède et commence légèrement à durcir, tracez des petits sillons à l'aide d'un coupe-zeste ou d'une fourchette. Laissez ensuite les sillons refroidir et coupez-les en petits morceaux pour l'effet nid.
7. Une fois que les nids de meringue sont refroidis, garnissez-les de vos sillons de caramel.
8. Enfin, disposez quelques petits œufs en chocolat colorés au centre de chaque nid.

Raconte-moi LES SALADES

Préparez-vous à croquer la fraîcheur du printemps avec nos salades vibrantes et colorées !

Avec l'arrivée du printemps, l'envie de fraîcheur et de nouveauté dans nos assiettes se fait sentir. C'est le moment idéal pour explorer des salades inventives qui vont bien au-delà de la traditionnelle salade verte. Imaginez des assiettes vibrantes d'ingrédients frais et de saison, comme une salade printanière aux brocolis, radis et feta, offrant une harmonie parfaite entre le croquant des légumes et le fondant du fromage. Pour les amateurs de fraîcheur et d'exotisme, notre salade tropicale mélange savamment des dés de mangue, des avocats crémeux et des crevettes, le tout sublimé par une vinaigrette à la mangue !

Chaque composition est une aventure gustative, mariant légumes de saison, protéines variées pour nourrir le corps et l'esprit, et des touches surprenantes comme des fruits frais ou des noix pour le croquant.

Les vinaigrettes maison doivent être variées : jouez avec les huiles, les vinaigres, les herbes fraîches, les fruits et les épices pour que chaque salade soit une expérience unique.



SALADE DE BROCOLI,

radis et feta

 Facile  15 min  4

- 200 g de feta coupée en dés
- 1 botte de radis tranchés finement
- 1 tête de brocoli coupée en petits bouquets et légèrement blanchie
- 1 tasse de quinoa cuit selon les instructions sur l'emballage et refroidi
- Quelques feuilles de menthe fraîche hachées

Pour la vinaigrette :

- 2 c. à s. d'huile d'olive
- Le jus d'1/2 citron
- 1 c. à c. de moutarde
- 1 c. à c. de miel
- Sel et poivre

1. Mélangez la feta, les radis, le brocoli, le quinoa et les feuilles de menthe.
2. Dans un petit bol, mélangez les ingrédients de la vinaigrette.
3. Versez la vinaigrette sur la salade et mélangez pour bien enrober tous les ingrédients. Servez immédiatement.



SALADE DE CREVETTES

aux saveurs exotiques

Facile 10 min 4

- 300 g de crevettes roses (ou scampis cuits)
 - 1 fenouil tranché finement
 - 1 mangue coupée en dés
 - 1 avocat coupé en dés
 - Quelques feuilles de coriandre fraîche hachées
 - Quelques brins de cresson
 - 200 g de riz cuit
 - Quelques tomates cerises
- Pour la vinaigrette :**
- 2 c. à s. de reste de mangue
 - 2 c. à s. de vinaigre de cidre de pomme
 - 2 c. à s. de jus de citron vert
 - 2 c. à s. d'huile d'olive
 - 1 c. à c. de miel
 - Sel et poivre

Préparez une grande quantité de vinaigrette maison à l'avance et conservez-la au réfrigérateur.

De cette façon, vous aurez toujours une vinaigrette prête à être utilisée pour vos salades.

1. Mixez tous les ingrédients de la vinaigrette. Réservez.
2. Dans un grand saladier, mélangez le fenouil tranché finement, les dés de mangue, les dés d'avocat, la coriandre hachée, le cresson et le riz cuit avec la vinaigrette.
3. Décorez avec les crevettes roses et quelques tomates cerises. Servez bien frais.



L'art de composer UNE SALADE

Que vous recherchiez une entrée légère pour un déjeuner en terrasse ou une option saine pour une vraie pause de midi lors de vos journées de télétravail, nos salades de printemps sont conçues pour ravir vos papilles tout en vous apportant vitalité et fraîcheur.

Et pour ceux qui aiment varier les plaisirs, n'hésitez pas à explorer nos suggestions de combinaisons d'ingrédients ou à personnaliser votre propre salade en ajoutant vos garnitures préférées : fruits de saison

pour la gourmandise, noix, graines et crumble salé pour le croquant, huiles et sauces vierges, tout est permis ! Avec nos recettes créatives et colorées, le printemps ne sera jamais aussi délicieux !



SALADE DE POMMES DE TERRE ET ASPERGES VERTES

Facile 15 min 8 min 4

- 500 g d'asperges vertes
- 200 g de petits pois cuits
- 300 g de petites pommes de terre grenailles cuites
- 2 œufs cuits durs

Pour la sauce :

- 3 c. à s. de yaourt
- 1 c. à s. de jus de citron
- 1 c. à s. de persil haché
- Sel et poivre

Pour la déco :

- Quelques pignons de pin
- 1 oignon rouge
- Un peu de cerfeuil

1. Préparez les asperges en retirant la partie dure des tiges.
2. Dans une casserole d'eau bouillante salée, faites-les cuire avec les petits pois pendant 8 minutes. Égouttez et passez sous l'eau froide pour arrêter la cuisson. Réservez.
3. Préparez la sauce yaourt en mélangeant tous les ingrédients.
4. Dans un grand bol, mélangez les asperges, les petits pois, les pommes de terre cuites et les quartiers d'œufs durs avec la sauce. Parsemez de quelques pignons de pin et de cerfeuil. Bon appétit !

Astuce

Il n'est pas nécessaire de peler les asperges vertes.

Savourez la simplicité !

Découvrez la délicieuse simplicité d'un lunch sur le pouce avec nos petits pains *louis* ! Parfois, les plaisirs les plus simples sont les plus réconfortants. Avez-vous déjà goûté notre gamme de tartinables *louis* ?

Un indispensable pour vos lanches gourmands.

Que ce soit pour une pause déjeuner rapide au bureau ou pour un pique-nique improvisé en plein air, nos petits pains *louis* sont l'option idéale pour combler votre appétit tout en vous régaland de simplicité.

Et le meilleur dans tout ça ? Vous pouvez personnaliser votre petit pain selon vos préférences et envies du moment. Ajoutez des tranches de concombre croquant, des feuilles de laitue fraîche ou des rondelles de radis pour une touche de fraîcheur supplémentaire. Ou optez pour une variante végétarienne avec des tranches d'avocat crémeux et des poivrons grillés. Les possibilités sont infinies, mais une chose est sûre : quel que soit votre choix, salade ou petit pain, vous avez un choix infini pour laisser parler votre créativité pour la pause de midi !



Rendez-vous au rayon boulangerie pour un choix de petits pains croustillants, retrouvez ici les points de vente les plus proches de chez vous !

Produits *louis*

**1+1
GRATUIT***

du 24/04 au 30/04/2024



Découvrez nos tartinables :
salade thon mayo, salade poulet curry, salade surimi, salade poulet andalouse, salade thon piquant, salade thon cocktail
lequel vous fera craquer ?

*Valables dans les points de vente participants

#PORC



LE DÉFI !

1 INGRÉDIENT / 3 RECETTES EN 30 MIN. MAX !

Besoin d'idées savoureuses mais rapides pour les repas du quotidien ? Passez à l'action avec ce défi gourmand : sur base d'un seul ingrédient simple, on cuisine 3 plats savoureux en maximum 30 minutes pour chaque recette ! Parfait pour les soirs de semaine où le temps est compté.

Prêt à relever le défi ? Enfilez votre tablier, ouvrez vos placards et suivez nos recettes. Cuisiner c'est facile et amusant !

Pour ce numéro, nous avons choisi le haché de porc comme base, un ingrédient hyper polyvalent. Il présente une texture tendre et moelleuse et un goût charnu et savoureux. Il peut être utilisé pour réaliser des boulettes de viande, des hamburgers, des pâtés, des terrines, des farces, des sauces bolognaises, des lasagnes, des tacos, des chili con carne, et bien d'autres encore. Sa saveur s'accorde parfaitement avec une grande variété d'épices et d'herbes aromatiques, comme le persil, la coriandre, le thym, le laurier, le paprika, le cumin, le gingembre, etc. De plus, il constitue une source de protéines et de fer importante pour l'organisme.

« LE HACHÉ DE PORC : UN EXCELLENT CHOIX POUR LES REPAS DU QUOTIDIEN. ÉCONOMIQUE, FACILE À CUISINER ET SAVOUREUX. »

1. 2. 3...GO

1



30 min.

« UNE PIZZA TURQUE AVEC DE LA VIANDE ÉPICÉE POUR CHANGER DE LA CLASSIQUE. »

PAIN PIDE

à la viande hachée de porc

Facile 15 min 15 min 4

- 2 pâtes à pizza prêtes à l'emploi
- 400 g de viande hachée de porc
- 1 oignon, finement haché
- 1 poivron rouge, épépiné et coupé en fines lamelles
- 1 tomate, coupée en dés
- 1 c. à c. de paprika
- 1 c. à s. de concentré de tomates
- 1 c. à c. de cumin
- 1/2 c. à c. de piment d'Espelette
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre
- Huile d'olive
- Persil frais, haché (optionnel)

1. Préchauffez le four à 200°C.
2. Dans une poêle, faites chauffer un peu d'huile d'olive et faites revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il soit translucide.
3. Ajoutez la viande hachée de porc et faites-la revenir jusqu'à ce qu'elle soit dorée.
4. Incorporez le poivron rouge, la tomate, le concentré de tomates, le paprika, le cumin, le piment d'Espelette, le sel et le poivre. Mélangez bien et laissez mijoter pendant 10 minutes.
5. Déposez les pâtes à pizza sur une plaque à pâtisserie. Donnez-leur la forme de pain pide en roulant les bords de façon à former une longue navette.
6. Étalez la garniture de viande hachée sur les pâtes à pide.
7. Enfournes pour 15 minutes, jusqu'à ce que les pains soient dorés et croustillants.
8. Parsemez de persil frais ou de petits oignons hachés avant de servir.



« CES BOUCHÉES ORIGINALES AUX SAVEURS INDIENNES SONT PARFAITES POUR L'APÉRO OU AVEC DU RIZ POUR UN REPAS COMPLET. »



30 min.

SAMOSAS

à la viande hachée

 Moyen  20 min  10 min  4

- 8 feuilles de brick
- 400 g de viande hachée de porc
- 1 oignon, finement haché
- 1 gousse d'ail, écrasée
- 1 c. à s. de gingembre frais, râpé
- 1 c. à c. de curry en poudre
- 1 c. à c. de cumin
- 1/2 c. à c. de piment d'Espelette
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre
- Huile d'olive
- Coriandre fraîche, hachée (optionnel)

1. Dans une poêle, faites chauffer un peu d'huile d'olive et faites revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il soit translucide.
2. Ajoutez la viande hachée de porc et faites-la revenir jusqu'à ce qu'elle soit dorée.
3. Incorporez l'ail, le gingembre, le curry, le cumin, le piment d'Espelette, le sel et le poivre. Mélangez bien et laissez mijoter pendant 10 minutes.
4. Coupez chaque feuille de brick en deux dans le sens de la longueur.
5. Déposez une cuillère à soupe de garniture à la viande hachée sur le bord de chaque demi-feuille de brick.
6. Repliez la feuille de brick en triangle pour former un samosa.
7. Faites chauffer de l'huile de friture dans une casserole ou une friteuse.
8. Faites frire les samosas par petites quantités jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants.
9. Égouttez les samosas sur du papier absorbant.
10. Servez les samosas chauds avec une sauce au yaourt grec ou un chutney de mangue.



« DES PETITES BOULETTES À L'ITALIENNE
SERVIES AVEC UN TABOULÉ LIBANAIS. »

BOULETTES

à l'italienne

 Facile  15 min  10 min  4

- 450 g de viande hachée de porc
- 250 g de viande hachée de veau
- 100 g de parmesan râpé
- 2 œufs
- 2 tranches de pain rassis
- 50 ml de lait
- 1 oignon, finement haché
- 2 gousses d'ail, écrasées
- 1 c. à s. de persil frais, haché
- 1 c. à c. d'origan
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre
- Huile d'olive

1. Dans un bol, mélangez la viande hachée de porc et de veau, le parmesan, les œufs, le pain rassis préalablement trempé dans le lait et essoré, l'oignon, l'ail, le persil, l'origan, le sel et le poivre. Mélangez bien jusqu'à obtenir une pâte homogène.
2. Façonnez des boulettes de viande de la taille souhaitée.
3. Faites chauffer un peu d'huile d'olive dans une poêle et faites revenir les boulettes de viande sur toutes les faces jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
4. Servez les boulettes de viande à l'italienne avec de la sauce tomate, des pâtes fraîches ou du riz ou encore une salade de quinoa et crudités.



Plus d'info sur
www.columbus-nutrition.com

Columbus, des œufs vraiment bons pour la santé !

C'est l'alimentation unique et naturelle des poules Columbus qui leur permet de pondre des œufs aux caractéristiques exceptionnelles.



Avec 15 fois plus d'oméga-3 que les œufs classiques, les œufs Columbus garantissent un équilibre oméga-3/oméga-6 idéal.

Ils contiennent aussi 25% d'acides gras saturés en moins et beaucoup plus de vitamines essentielles et de minéraux.

En plus, l'acide gras oméga-3 ALA maintient le taux de cholestérol normal.*



*L'effet bénéfique est obtenu avec une consommation de 2 g par jour, dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée et d'un mode de vie sain.

NOUVEAU

4% D'ALCOOL,
UNE SAVEUR CHOUFFE !



CHOUFFE[®]
LITE 4,0%

Une bière brassée avec savoir se déguste avec sagesse

L'asperge mise À L'HONNEUR

Une alliée parfaite pour vos recettes printanières

Ce légume délicat et raffiné occupe une place de choix dans la gastronomie et se révèle être un ingrédient polyvalent inspirant une multitude de recettes de saison.

Que ce soit en salade, en velouté, en accompagnement délicat ou en plat principal, l'asperge invite à la créativité culinaire.

Traditionnellement appréciée avec une vinaigrette ou « à la flamande » avec un oeuf dur écrasé et une sauce au beurre clarifié, l'asperge se marie également à merveille avec des protéines végétales ou animales : de la burrata, de la ricotta, du parmesan, du serrano ou des crevettes grises !

Après les avoir épluchées soigneusement, les asperges blanches se prêtent à une cuisson rapide, ne nécessitant que 20 minutes dans une casserole d'eau. Mais attention à démarrer la cuisson à froid pour préserver la fermeté des pointes.



Disposez harmonieusement les asperges en veillant à aligner les pointes dans le même sens pour une présentation uniforme et attrayante. Ajoutez une touche de couleur en parsemant le plat d'herbes fraîches finement ciselées.

**! EN
PROMO!**
du 10/04 au 16/04/2024

ASPERGES BLANCHES

et chips de jambon

 Facile  20 min  30 min  4

- 500 g d'asperges blanches
- 4 tranches de jambon cru
- Un bocal de tomates semi-séchées à l'huile
- 2 tranches de pain de campagne
- 2 c. à s. de persil plat frais haché
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 50 g de parmesan en copeaux
- 100 g de ricotta
- Le zeste d'un citron
- 20 g de beurre
- Sel et poivre
- Quelques feuilles de basilic

1. Faites cuire les asperges blanches pelées et nettoyées à la vapeur pendant 10 à 15 minutes selon la grosseur des tiges. Vérifiez la cuisson avec la pointe d'un couteau. Réservez.
2. Sur une plaque de cuisson tapissée de papier sulfurisé, disposez les tranches de jambon cru. Enfourez pendant 10 minutes dans un four préchauffé à 150°C. Réservez.
3. Sur la même plaque de cuisson, disposez les tranches de pain. Badigeonnez-les légèrement d'huile d'olive et saupoudrez-les de persil plat haché. Faites-les griller pendant 5 minutes. Réservez.
4. Dans un bol, mélangez la ricotta avec le zeste de citron. Salez et poivrez.
5. Faites revenir les asperges quelques minutes dans une poêle chaude avec le beurre. Salez et poivrez.
6. Disposez les asperges chaudes sur une assiette. Répartissez la préparation à base de ricotta sur le dessus. Ajoutez les chips de jambon cru, les tomates confites et les croûtons de pain. Saupoudrez de copeaux de parmesan et quelques feuilles de basilic.



Haricots verts mis À L'HONNEUR

Le trésor vert de nos assiettes!

Le haricot vert, fin et croquant, est un véritable trésor de printemps.

Cultivé du printemps à l'automne, le haricot vert se récolte jeune, lorsque les gousses sont encore tendres et fermes. Sa culture est relativement simple.

Disponible frais de mai à octobre, le haricot vert est un légume riche en fibres, vitamines et minéraux. Il est peu calorique et diurétique, ce qui en fait un allié précieux pour une alimentation saine et équilibrée.

C'est un légume qui se déguste aussi bien froid en salade que chaud, à la vapeur, poêlé ou encore sauté. Son goût délicat se marie à merveille avec de nombreuses autres saveurs... L'avez vous déjà préparé en utilisant des zestes de citron ?

Facile à préparer, le haricot vert est un légume simple qui plaira à toute la famille. Sa fraîcheur printanière et ses bienfaits pour la santé en font un incontournable de la saison. N'attendez plus et profitez de ce trésor de saison !



***Valables dans les points de vente participants**

HARICOTS VERTS

au beurre citronné et poulet

 Facile  15 min  25 min  4

- 4 cuisses de poulet *louis*
- 1 c. à c. de paprika
- 1 c. à s. d'huile
- 1 c. à c. de poudre d'oignon
- 20 g de beurre
- 4 gousses d'ail hachées
- Le jus et le zeste d'un citron
- 3 c. à s. de persil haché
- 450 g de haricots verts cuits à la vapeur
- Sel et poivre

1. Dans un petit bol, mélangez l'huile, la poudre d'oignon, le paprika et le sel. Enrobez le poulet de ce mélange. Faites cuire au four préchauffé à 170°C pendant 20 minutes. Retournez les cuisses et poursuivez la cuisson 10 minutes.
2. Pour les haricots, faites-les cuire dans de l'eau bouillante salée pendant 8 à 10 minutes jusqu'à ce qu'ils soient presque tendres mais encore croquants. Égouttez-les et passez-les sous l'eau froide pour stopper la cuisson.
3. Dans une poêle, faites fondre le beurre et faites revenir l'ail et le persil hachés. Ajoutez le jus et le zeste de citron. Incorporez les haricots et mélangez délicatement.
4. Servez le poulet avec les haricots et régaliez-vous !

! EN PROMO!
du 20/03 au 26/03/2024

Ce plat peut se manger aussi bien chaud que froid, idéal pour les buffets pour grandes tablées !

CRAQUEZ pour un lunch gourmand et veggie !

Envie de rapidité et de simplicité ? Optez pour un lunch gourmand *louis* avec notre large gamme de jus de fruits, wraps, salade veggie 100% frais. Une infinité de saveurs pour un lunch varié et délicieux avec des ingrédients soigneusement choisis.

Nos rayons regorgent de délices pour tous les goûts.

Retrouvez nos jus au rayon frais :

- ananas, melon, mangue
- pomme, poire, framboise
- orange, fraise

Le plus dur sera de choisir !

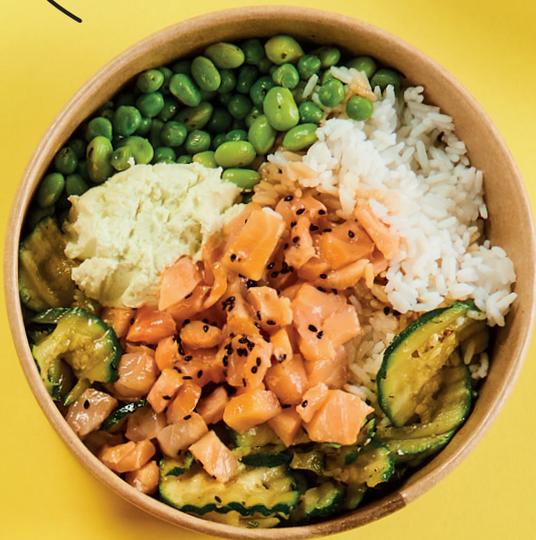


Pour les gourmands, dégustez les feuilles de vigne *louis* à partager avec vos collègues.

Wrap tomates mozzarella,...
Retrouvez nos points de vente où que vous soyez !



Poké Bowl au saumon, courgettes,
edamame ou Poké bowl aux pois chiches,
radis, épinards et sésame noir.



Un lunch savoureux ?

Avec leur harmonie de saveurs fraîches et colorées, les Poké Bowl veggie sont l'option parfaite pour un déjeuner équilibré et gourmand. Profitez d'un voyage culinaire exotique, alliant riz ou quinoa, pois chiches ou poissons délicatement assaisonnés, légumes croquants et toppings savoureux, directement à votre table de lunch.



Vous préférez le quinoa au riz ?
Voici une version avec des patates douces
cuites, du houmous de poivrons rouges,
betterave, edamame et petits pois.



Produits *louis*

La boule de BERLIN

beignet moelleux et irrésistible



Née au cœur de l'Allemagne, la boule de Berlin, aussi appelée «Berliner», est un beignet moelleux et irrésistible. Saviez-vous que c'est un pâtissier de l'armée prussienne qui s'inspira des boulets de canon pour créer cette friandise ?

Adoptée chez nous depuis des décennies, c'est la madeleine de Proust des enfants qui ont grandi sur les plages belges à la côte ! Composée d'une pâte levée frite, garnie de confiture, de crème ou de chocolat, et ensuite enrobée de sucre, la boule de Berlin est une véritable explosion de saveurs. Sa texture moelleuse et sa garniture généreuse en font un plaisir gourmand unique.

Que ce soit pour un goûter ou comme dessert, craquez pour nos boules de Berlin *louis*, une vraie invitation à la gourmandise que vous retrouverez dans le rayon pâtisserie de nos magasins.



Produits *louis*

little MOONS

MOCHI ICE CREAM

Noix de coco



Vanille



Tropical



Citron Yuzu



Ice cream
FROM ANOTHER WORLD

BergHOFF®

Action valable du

14/02/2024 au **07/05/2024**

Vous pouvez échanger les cartes épargne complètes jusqu'au 21/05/2024 inclus.

