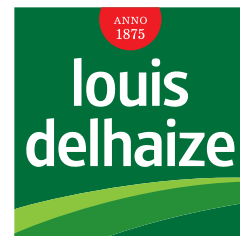


Het Mag!



LENTE 2024



PASEN

De kleine schotels groots maken

HAPPY HOUR

Gezelligheid voor iedereen!

ASPERGES IN DE KIJKER

De perfecte partner voor de lente

ROKU GIN

ALIVE WITH THE BEST
OF EVERY SEASON

DISTILLED IN JAPAN



Ons vakmanschap drink je met verstand.

THE HOUSE OF SUNTORY

The Nature and Spirit of Japan



P06



P24



P08



P18



P14



P17



Edito

Tijd om de nieuwe lente te vieren

Met de terugkeer van de lente krijgen we zin in nieuwe dingen. We laten ons inspireren door de producten van het seizoen, zoals asperges, komkommer, sla en wortelen. We kijken opnieuw uit naar lichte en verse ingrediënten...

In dit lentenummer laten we je graag kennismaken met een heleboel toffe en frisse recepten voor lichte en aangename maaltijden. Dit is ook het moment om het mooie Paasfeest te vieren. Zorg voor een fantastisch etentje om te delen met je familie of bak heerlijke lekkernijen met de kinderen om samen te genieten van een smulfeestijn.

We wijden ook een rubriek aan het aperitief – het moment van opperste gezelligheid. Daarin vind je ideeën om je avonden op te vrolijken. Ervaar het buitenleven, of het nu op het terras is, in de tuin of knus binnen. Het aperitief is een traditie die je elk seizoen in ere moet houden!

Omdat we je het dagelijkse leven in de keuken steeds makkelijker willen maken, stellen we een selectie van eenvoudige en snelle recepten op basis van één ingrediënt voor. Een slimme manier om vlot maaltijden te bereiden en toch je smaakpapillen te verwennen.

In de lente ontwaakt de natuur en vullen onze borden zich met de kleuren en smaken van het seizoen. Laat je inspireren om de frisse start, de gezelligheid en de gastronomie te vieren in al hun vormen. Welkom in dit nieuwe nummer!

Inhoud

#LEKKERVERS	Witte asperges en primeurwortelen	4/5
	Komkommer en sla	6/7
#HAPPYHOUR	Happy hour voor iedereen!	8/13
#PASEN	Paasfeest	14/15
#PAASDESSERT	Nestjes om in te bijten!	17
#SALADBAR	Ideeën voor slaatjes	18/19
	Zo maak je een slaatje	20/21
#VARKENSVLEES	De uitdaging!	
	1 ingrediënt / 3 recepten in 30 min. max!	22/25
#ASPERGESINDEKIJKER	De perfecte partner!	28/29
#SPERZIEBONENINDEKIJKER	Een eenvoudig maar lekkere groente!	30/31
#LUNCHONTHOGO	Een smakelijke en veggie lunch	32/33
#ZOETELLEKKERNIJEN	De Berlijnse bol	34

GROENTEN

**! IN
PROMO!**
van 10/04 tot 16/04/2024

Zorg ervoor dat je asperges goed schilt voor je ze kookt. De schil van witte asperges is taai en voelt niet aangenaam in de mond. Breek de harde onderzijde af en gebruik een dunschiller. Begin net onder de punt en schil naar de onderzijde toe.

WITTE ASPERGES,

HET WONDER VAN DE LENTE

Witte asperges – rijk aan vezels, vitamines en mineralen – kondigen de komst van de lente aan! Tegenwoordig worden ze overal gekweekt, en zeker bij ons in Vlaanderen. De groenten worden op prijs gesteld voor hun zachte smaak en malse textuur.

Asperges worden met de hand geogst door de producenten, die ze één voor één uit de grond halen met een aspergesteker. Snel zijn is de boodschap, want asperges kunnen tot 15 cm groeien op één dag! Ze ontwikkelen zich onder bedden van aarde bedekt met stro. Zo zijn ze beschermd tegen de zon en krijgen ze hun typisch witte kleur. De oogst gebeurt wanneer de kopjes net boven de grond uitsteken, bij het begin van de lente.

De smaak is fijn en delicaat. Bij het kiezen van asperges let je erop dat ze recht, glad en stevig zijn, maar ook dat de schubben op de kop mooi dicht zijn en de onderzijde licht glanzend en vochtig is. Witte asperges kan je op verschillende manieren klaarmaken: gegrild, gebakken, in een gratin, in een velouté of gewoon geblancheerd en geserveerd met een hollandaisesaus. Genoeg mogelijkheden om in te spelen op ieders smaak.



***Geldig in de deelnemende verkooppunten**

van het SEIZOEN

PRIMEURWORTELEN: FRISSE EN KROKANTE LENTEGROENTEN

Primeurwortelen zijn een voorjaarslekkernij waar iedereen naar uitkijkt omdat ze het aanbreken van het nieuwe seizoen symboliseren. Ze worden vroeg in de groeicyclus geogst en zijn zacht, sappig en bijzonder smaakvol. Vaak zijn ze verkrijgbaar van de lente tot het begin van de zomer. Hun versheid is onovertroffen.

Om primeurwortelen te kweken heb je een goed voorbereide grond nodig, die rijk is aan voedingsstoffen en behoorlijk wat zon krijgt. Je kan zaaïen van bij het einde van de winter om zo snel mogelijk te oogsten. Primeurwortelen zijn bijzonder sappig en zoet. Hun schil is zo dun dat je ze helemaal niet hoeft te schillen. Deze juweeltjes zijn niet alleen lekker, maar ook goed voor de gezondheid.

Primeurwortelen zijn rijk aan bètacaroteen, vezels en vitamines. Ze versterken het immuunsysteem, bevorderen de gezondheid van de ogen en verbeteren de spijsvertering. Je kan ze rauw eten door ze te raspen in salades of slaws, of bereid ze door te koken in sauté gerechten, ragout of soep.

ZERO VERSPILLING!

Gooi het loof niet weg. Je kan het gebruiken om een lekker aroma te geven aan een bouillon, soep of slaatje.



GROENTEN

**! IN
PROMO!**
van 03/04 tot 09/04/2024

Een goede komkommer heeft stevige uiteinden en een gladde, groene en vaste schil. Goed om te weten: kleinere komkommers hebben minder pitjes en een meer geconcentreerde smaak.



KOMKOMMER, HYDRATEREND EN VERFRISSEND

Wist je dat de knapperige, verfrissende komkommer historisch afkomstig is uit India, waar hij al duizenden jaren wordt gekweekt? Tegenwoordig wordt de groente lokaal geteeld. Het komkommerseizoen loopt van april tot oktober, wanneer de temperaturen hoog genoeg zijn om een snelle groei te bevorderen.

Komkommers worden gekweekt in goed gedraineerde bodems die rijk zijn aan voedingsstoffen. Voor een optimale ontwikkeling moeten ze regelmatig worden gesproeid. De oogst gebeurt wanneer de groenten nog jong zijn – gewoonlijk ongeveer 50 tot 60 dagen na het zaaien.

De positieve effecten op de gezondheid zijn talrijk. Komkommers bevatten veel water en hebben dus hydraterende eigenschappen. Ze zijn caloriearm en

rijk aan vezels, vitaminen (meer bepaald vitamine K) en mineralen, waardoor ze een belangrijke bijdrage leveren aan een evenwichtige voeding.

Je kan komkommer rauw eten, in schijfjes in een slaatje of gemarineerd als smaakmaker. Hij past ook perfect in verfrissende gerechten zoals tzatziki of lenterolletjes. Kinderen zijn dol op de zachte smaak en de krokante textuur. Komkommer is heerlijk in heel wat lente- en zomergerechten.

van het SEIZOEN

SLA: FRIS, GEVARIEERD EN GEZOND

Sla, een krokante bladgroente, is afkomstig uit het Middellandse Zeegebied en wordt al sinds de Oudheid gekweekt omwille van zijn voedingseigenschappen en frisheid. Hij bestaat in heel wat variëteiten: van kropsla tot spinazie, krulandijvie en rucola. Alle soorten hebben een unieke smaak en textuur, zodat je volop afwisseling krijgt in de slaatjes die je maakt.

Sla kweken is relatief eenvoudig. Hij heeft een goed gedraineerde bodem nodig, die rijk is aan voedingsstoffen en in de zon of gedeeltelijk in de schaduw ligt. Je kan hem telen met zaadjes of jonge plantjes. Regelmatig sproeien is nodig om te vermijden dat hij verwelkt.

Het oogsten van de sla gebeurt over het algemeen wanneer de blaadjes jong en mals zijn, en dus vooraleer ze bitter of taai worden. De ideale seizoenen zijn de lente en de herfst, wanneer het iets frisser is. Niet alle slasoorten lijken op elkaar.

Er zijn grote en kleine variëteiten, krokante soorten, winter-, lente- en herfstsla, ... In de lente vind je in onze rekken andijvie, icebergsla, lolo bionda en rode of groene eikenbladsla.

Sla biedt een eindeloos aantal culinaire mogelijkheden: rauw met een lichte vinaigrette, bij in de oven gegrilde groenten, met fruit voor een zoete toets of bij proteïnerijke gerechten zoals gegrilde kip of geitenkaas. Van vegetarische opties tot de meest proteïnerijke variaties: met sla maak je altijd iets naar ieders smaak!

ZERO VERSPILLING!

Om sla optimaal te bewaren, kun je hem na aankoop best zo snel mogelijk wassen en droogzwieren. Doe hem in een hermetische doos met een vel lichtjes vochtig keukenpapier om het vocht op peil te houden.



HAPPY VOOR HOUR

HOU JIJ
VAN...

1. MOCKTAILS?

Heb je tegen aperitief tijd zin om je onder te dompelen in de elegantie van een exquisite mocktail? Hou je van een verfijnde mengeling van smaken en aroma's, geserveerd in mooi versierde glazen? Laat je verleiden door onze mocktail op basis van komkommer, dragon en tonic. Geniet van de verfrissende smaken van een perfect alcoholvrij alternatief!



Vind al onze recepten
in de digitale versie!

2. WIJN?

Laat je verrassen door de subtiële smaak van de wijnen die we voor jouw plezier hebben geselecteerd en ontdek de 2 witte wijnen van het moment. Ga je voor een plantaardige en fruitige of een jonge en florale wijn? Proef de smaken van het terroir en geniet van elke slok.



3. SPECIAALBIEREN?

Jij kiest het liefst voor een ontspannen aperitief. Dan gaat er niets boven een lekker biertje tijdens het happy hour. Van licht blond tot rijk en karaktervol bruin, er is altijd een bier dat past bij jouw smaak. Ontdek nieuwe lokale brouwerijen of geniet van je favoriete klassiekers en beleef een fijn moment in goed gezelschap.



IEDEREEN!

Neem je gezelschap bij de neus met onze American veggie! Je brengt er alle smaakpapillen mee in vervoering.



Voor een heerlijk aperitiefmoment serveer je een trio van dips bij je favoriete drankje. Een geslaagde dipsaus, dat betekent mixen! Een American veggie met tomaat en mozzarella, ricotta met droge vruchten en chorizo, mousse van gerookte forel, ... Kies de soort die jou het meest aanspreekt!



Producten van *louis*



Voor een snel en makkelijk aperitief kan je altijd gaan voor de vele kant-en-klare *louis* producten die je vindt in onze winkelrekken. Lekker hapjes om te delen, geproduceerd in onze Belgische ateliers. Tzatziki, gevulde paprika's, surimisalade, ... jij kiest waar je zin in hebt.

HAPPY HOUR



HEERLIJK FRISSE WITTE WIJN

Witte wijnen zijn perfect voor het aperitief. Ze bieden een waaier aan aroma's, van tropisch fruit tot citrusvruchten. Ze passen uitstekend bij lichte hapjes zoals olijven of verse kaas en zorgen in alle omstandigheden voor een elegante toets. Een glas koele witte wijn staat garant voor een verfrissend en aangenaam moment. Ideaal voor een gezellige avond met familie of vrienden.





PLANTAARDIG EN FRUITIG



Côtes du Rhône AOC

"Réserve de Bonpas", Rhône, Frankrijk

Bonpas is gelegen in de buurt van Avignon en werd in 1318 opgericht boven de "Bon Passage" van de Durance. De wijn valt op met zijn heerlijke frisheid, waarin je bloemen en lychees herkent. Nadien proef je duidelijk de exotische vruchten, gevolgd door een subtiele afdrank met een lichte botertoets. Een meeslepende reis naar het hart van de Provence.

JONG EN FLORAAL



Grapus, Xarel-lo, Penedès, Spanje

Domaine Grapus is afkomstig van een van de grootste domeinen ter wereld, in de streek van Penedès in Catalonië. De wijn heeft een lichtgele kleur met groenachtige reflecties en aroma's van witte bloemen en tropisch fruit. In de mond is hij fris, evenwichtig en vol, met een zeer persistente nasmaak.

Producten van *Louis*



Om een lekker en makkelijk hapje bij de wijn te serveren, heb je keuze uit een ruim gamma *Louis* aperitiefhapjes. Olijven met kaas, Kalamata-olijven, hummus met koriander, ... voor elk wat wils. Eenvoudig maar gezellig!

#HAPPYHOUR

HAPPY HOUR

BRUGGE OUD EN BUSH

Het moutige en lichtzoete karakter van Bush past schitterend bij de uitgesproken, lichtjes gerookte smaak van Brugge Oud. Een gedurfde culinaire combinatie.



WELK BIER BIJ WELKE KAAS?

Een essentiële vraag voor bierliefhebbers! De juiste combinatie van bier en kaas kan een eenvoudige snack omtoveren tot een heerlijke gastronomische ervaring. De perfecte match tussen bier en kaas levert een degustatie vol ontdekkingen en smaakplezier op. Ontdek onze bier- en kaascombinaties, laat je verleiden en verken nieuwe smaaksensaties!

Producten van *Louis*



In de rekken van onze winkels vind je een ruime keuze aan kazen die passen bij je bier.

Om het helemaal af te maken, kan je ook voorgesneden blokjes salami serveren. Ideaal voor een prettig aperitief zonder kopzorgen.



COMTÉ *louis* EN KARMELIET

De aromatische kracht van de Comté vormt een perfect evenwicht met de kruidige en gekaramelliseerde toetsen van de Karmeliet. Een subtiel samenspel voor een intense smaakervaring.

ADBIJKAAS *louis* EN LEFFE BLOND

Met zijn kruidige en enigszins fruitige toetsen tilt Leffe Blond de aroma's met boter- en hazelnoottoetsen van de abdijkaas naar een hoger niveau. Een klassieke en harmonieuze combinatie.

BRUGGE OUD *louis* EN LEFFE BRUIN

Leffe Bruin, met zijn toetsen van chocolade en karamel, past schitterend bij de intense, licht gebrande smaken van Brugge Oud. Een rijke en smaakvolle combinatie.

RUSTIEKE CAMEMBERT *louis* EN CUVÉE DES TROLLS

Met zijn zure en houtachtige toetsen geeft de Cuvée des Trolls een welgekomen frisse toets aan de rustieke Camembert. Een verrassend en lekker duo.

GOUDA BELEGEN *louis* EN HAPKIN

Het frisse en lichte karakter van de Hapkin contrasteert met de romige textuur en enigszins zoete smaak van de Gouda. Een evenwichtige match met veel finesse.



Feestelijk PASEN

Pasen is het ideale moment om de familie bij elkaar te brengen rond een lentefestijn dat je met liefde hebt bereid. Of je nu kiest voor een uitgebreide brunch of een feestelijke maaltijd, je viert het weerzien en de gezelligheid rond een tafel die mooi is versierd in pasteltinten. Voor de kinderen is er de opwinding van het eieren rapen en de chocolade paashaas. Pasen, dat is de zachte lente gesymboliseerd door een moment van lekker samen delen.

BUNNY met spinazie

 Eenvoudig  25 min  20 min  1 bunny

- 2 rollen bladerdeeg
- 200 g diepgevroren gehakte spinazie, ontdooid en uitgelekt
- 150 g verse kaas
- 60 g geraspte parmezaan
- 120 g geraspte mozzarella
- 2 teentjes look, gesnipperd
- 1/2 kl uienpoeder
- 1/4 kl chilipoeder
- 1 kl gedroogde oregano
- 1 ei
- Peper en zout

1. Doe de spinazie, de verse kaas en de look in een braadpan op een matig vuur. Kruid met zout, uienpoeder, chilipoeder, peper en de gedroogde oregano. Meng.
2. Voeg weg van het vuur de parmezaan en de mozzarella toe.
3. Rol het eerste vel bladerdeeg uit. Snij de hoofdcirkel uit met behulp van een bord. Gebruik de rest van het deeg om de oren te vormen. Leg op bakpapier.
4. Rol het tweede vel bladerdeeg uit en snij in 12 gelijke driehoekjes. Rol ze op om 12 croissants te maken en leg ze op de rand van de hoofdcirkel.
5. Leg de bereiding in het midden van de hoofdcirkel. Voeg een beetje garnituur toe in het midden van de oren.
6. Strijk in met eigeel.
7. Laat ongeveer 20 minuten bakken in een oven van 180°C.



ASPERGES MET BURRATA

en dragon

 Eenvoudig  20 min  20 min  4

- 500 g asperges
- 200 g gekookte witte bonen
- 1 bos verse dragon
- 1 el gedroogde dragon
- 1 el ciderazijn
- 1 bol burrata
- 50 g verkrumelde aperitiefkoekjes type Tuc
- 50 g geplette hazelnoten
- 3 el olijfolie
- 1 kl paprika
- Peper en zout

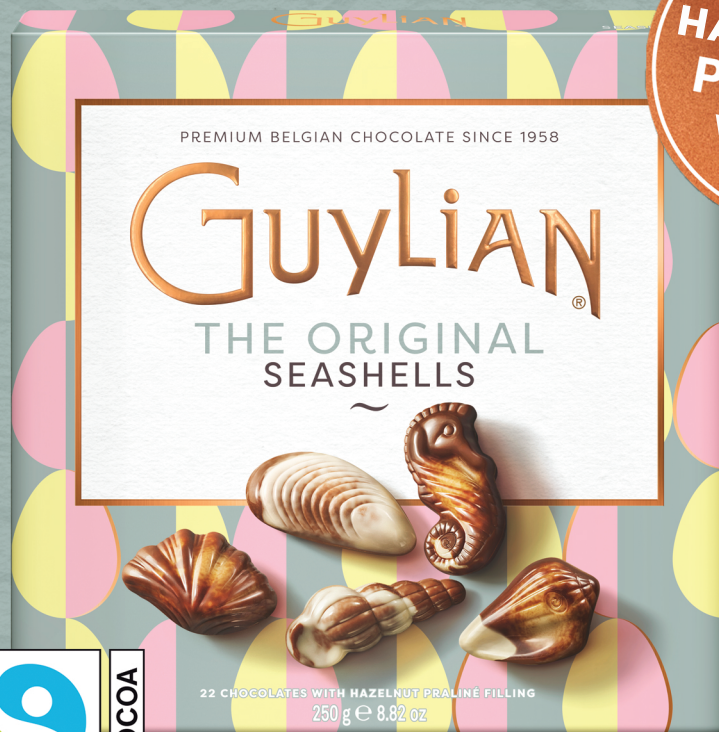
1. Kook de asperges 15 tot 20 minuten in gezouten kokend water, tot ze beetbaar zijn. Giet af en zet weg.
2. Mix de gekookte witte bonen met $\frac{1}{2}$ bos dragonblaadjes, gedroogde dragon, ciderazijn en twee eetlepels olijfolie, tot je een gladde textuur bekomt. Kruid met peper en zout. Voeg een beetje water toe als de consistentie te dik is.
3. Verdeel de mousse van bonen met dragon over de borden en leg er de asperges op.
4. Snij de burrata in stukken en verdeel over de asperges. Strooi er de verkrumelde aperitiefkoekjes en de geplette hazelnoten over.
5. Meng in een kommetje een eetlepel olijfolie met de paprika. Besprenkel het gerecht royaal.
6. Decoreer met enkele blaadjes verse dragon en dien meteen op.

Tip

Je kan de hazelnoten ook roosteren voor nog meer smaak.

PREMIUM BELGIAN CHOCOLATE SINCE 1958

GUYLIAN®



SMEUÏGE
HAZELNOOT
PRALINÉ
VULLING



TIJD VOOR EEN HEERLIJK, EERLIJK PASEN

GEMAAKT VAN 100% FAIRTRADE COCOA

Nestjes OM IN TE BIJTEN!

Bij het paasfeest staat de tafel altijd vol zoete lekkernijen, en zeker wanneer het tijd is om af te sluiten met een heerlijk dessert. Nestjes met meringue zijn dan een leuk idee. Ze zijn vederlicht en smaken even zalig als ze eruitzien. Kleine en grote lekkerbekken zijn er dol op. Je kan ze zelfs als decoratie op tafel zetten voor een feeëriek toets!

PAASNESTJES van meringue

 Gemiddeld  15 min  1u30  4

- 4 eiwitten
- 200 g poedersuiker
- Een dozijn kleurrijke chocolade-eitjes

Voor het stro van karamel:

- 100 g suiker

1. Verwarm de oven voor op 100°C en leg bakpapier op een bakplaat.
2. Klop in een mengkom de eiwitten stijf met een elektrische klopper.
3. Voeg geleidelijk de poedersuiker toe terwijl je blijft kloppen, tot de meringue stevig en glanzend is.
4. Doe de meringue in een spuitzak en vorm nestjes op de bakplaat. Maak een kuiltje in het midden van elk nestje.
5. Plaats de nestjes ongeveer 1u30 tot 2u in de oven, tot ze droog en knapperig zijn. Laat volledig afkoelen in de uitgeschakelde oven, met de ovendeur lichtjes open.
6. Maak een karamel voor het stro van de nestjes. Verwarm de suiker met 2 el water. Giet in een fijne laag op een plaat. Wanneer de karamel lauw is en lichtjes hard begint te worden, maak je er groeven in met een schilsnijder of vork. Laat afkoelen en snij in stukjes voor het nesteffect.
7. Als de meringuenestjes zijn afgekoeld, kan je ze garneren met het stro van karamel.
8. Leg ten slotte enkele gekleurde chocolade-eitjes in het midden van elk nestje.

Ideeën voor SLAATJES

Maak je klaar om te bijten in de frisheid van de lente, met onze slaatjes vol leven en kleur!

Met de komst van de lente kijken we uit naar nieuwe, frisse ingrediënten op ons bord. Dit is het ideale moment om originele slaatjes uit te proberen die veel verder gaan dan de traditionele groene sla. Denk aan levendige borden met verse ingrediënten van het seizoen, zoals een lenteslaatje met broccoli, radijsjes en feta, met een perfecte harmonie tussen het knapperige van de groenten en de zachtheid van de kaas. Voor de liefhebbers van frisheid en exotische smaken mengt ons tropisch slaatje, op een uitgekiende wijze, blokjes mango, romige avocado en garnalen. Het geheel wordt opgewerkt door een vinaigrette met mango.

Elk slaatje is een smaakavontuur, met een combinatie van seizoensgroenten, gevarieerde eiwitten om lichaam en geest te voeden, en verrassende toetsen zoals vers fruit of noten voor de crunch.

De huisgemaakte vinaigrettes moeten gevarieerd zijn. Speel met olie, azijn, verse kruiden, fruit en specerijen om van elk slaatje een unieke belevenis te maken.



SLAATJE VAN BROCCOLI, radijsjes en feta

 Eenvoudig  15 min  4

- 200 g feta, in blokjes gesneden
 - 1 bos radijsjes, in fijne schijfjes gesneden
 - 1 broccoli, in roosjes gesneden en licht geblancheerd
 - 1 kopje quinoa, gekookt volgens de aanwijzingen op de verpakking en afgekoeld
 - Enkele verse muntblaadjes, fijngehakt
- Voor de vinaigrette:**
- 2 el olijfolie
 - Het sap van 1/2 citroen
 - 1 kl mosterd
 - 1 kl honing
 - Peper en zout

1. Meng de feta, de radijsjes, de broccoli, de quinoa en de muntblaadjes.
2. Meng in een kom de ingrediënten voor de vinaigrette.
3. Giet de vinaigrette over het slaatje en meng om alle ingrediënten goed te omhullen. Dien onmiddellijk op.



SLAATJE VAN GARNALEN

met exotische smaken

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

- 300 g roze garnalen (of gekookte scampi)
 - 1 venkel, in fijne schijfjes gesneden
 - 1 mango, in blokjes gesneden
 - 1 avocado, in blokjes gesneden
 - Enkele blaadjes verse koriander, fijngehakt
 - Enkele takjes sterrenkers
 - 200 g gekookte rijst
 - Enkele kerstomaatjes
- Voor de vinaigrette :**
- 2 el restjes van de mango
 - 2 el appelsiderazijn
 - 2 el limoensap
 - 2 el olijfolie
 - 1 kl honing
 - Peper en zout

Maak vooraf een grote hoeveelheid vinaigrette en bewaar ze in de koelkast. Zo heb je altijd een vinaigrette bij de hand om te gebruiken in je slaatjes.

1. Mix alle ingrediënten van de vinaigrette. Zet weg.
2. Meng in een grote slakom de fijne schijfjes venkel, de blokjes mango, de blokjes avocado, de fijngehakte koriander, de sterrenkers en de gekookte rijst met de vinaigrette.
3. Decoreer met de roze garnalen en enkele kerstomaatjes. Dien koel op.



Zo maak je EEN SLAATJE

Ben je op zoek naar een licht voorgerecht voor een lunch op het terras of een gezonde optie voor een echte middagpauze tijdens je telewerkdagen? Onze lenteslaatjes zullen niet alleen je smaakpapillen verwennen, maar ook zorgen voor vitaliteit en frisheid.

Hou je van afwisseling, bekijk dan zeker onze tips voor het combineren van ingrediënten of geef je slaatjes een persoonlijke toets met je favoriete garnituren: seizoensfruit voor de heerlijke smaken, noten, zaden

en hartige crumble voor de crunch, oliën en sauzen: alles kan. Met onze creatieve en kleurrijke recepten wordt de lente lekkerder dan ooit!



SLAATJE VAN AARDAPPELEN EN GROENE ASPERGES

Eenvoudig 15 min 8 min 4

- 500 g groene asperges
- 200 g gekookte erwten
- 300 g gekookte krielaardappelen
- 2 hardgekookte eieren

Voor de saus:

- 3 el yoghurt
- 1 el citroensap
- 1 el peterselie, fijngehakt
- Peper en zout

Voor de decoratie:

- Enkele pijnboompitten
- 1 rode ui
- Een beetje kervel

1. Verwijder de harde onderzijde van de asperges.
2. Kook de asperges samen met de erwten 8 minuten in een pot gezout kokend water. Giet af en hou onder koud stromend water om het garen te stoppen. Zet weg.
3. Meng alle ingrediënten voor de yoghurtsaus.
4. Meng in een grote kom de asperges, de erwten, de gekookte aardappelen en de partjes hardgekookt ei met de saus. Bestrooi met wat pijnboompitten en kervel. Smakelijk!

Tip

Groene asperges hoeft je niet te schillen.

Geniet van eenvoud!

Ontdek de heerlijke eenvoud van een lunch uit 't vuistje met onze *louis* broodjes. Van de eenvoudigste pleziertjes geniet je soms het meest. Heb je ons gamma *louis* spreads al geproefd? Een absolute must voor een lekkere lunch!

Een snelle lunchpauze op kantoor of een geïmproviseerde picknick in open lucht? Onze *louis* broodjes zijn de ideale oplossing om je honger te stillen en tegelijk je smaakpapillen te verwennen.

Het beste nieuws? Je kan je broodjes personaliseren volgens je voorkeuren en wensen van het moment. Voeg schijfjes knapperige komkommer, verse blaadjes sla of schijfjes radijs toe voor een extra frisse toets. Of ga voor een veggie variant met plakjes romige avocado en gegrilde paprika's. De mogelijkheden zijn eindeloos, maar één ding staat vast: wat je ook kiest – een slaatje of een broodje –, je hebt keuze te over om je creativiteit tijdens je middagpauze de vrije loop te laten!



Ga snel naar de bakkerijafdeling voor een keuze aan knapperige broodjes. Onze verkooppunten vind je hier.

Producten van *louis*

**1+1
GRATIS***

van 24/04 tot 30/04/2024



Ontdek onze spreads:
tonijnsalade met mayo, kipsalade met curry, surimisalade, kipsalade andalouse, pikante tonijnsalade, tonijnsalade cocktail, ... waarvoor val jij?

*Geldig in de deelnemende verkooppunten

#VARKENSVLEES



DE UITDAGING! 1 INGREDIËNT / 3 RECEPTEN IN 30 MIN. MAX!

Lekkere maar snelle ideeën nodig voor je dagelijks maaltijd? Ga tot de actie over met deze culinaire uitdaging: op basis van één eenvoudig ingrediënt maken we 3 lekkere gerechten in maximum 30 minuten per recept! Perfect voor de avonden in de week waarop de tijd beperkt is.

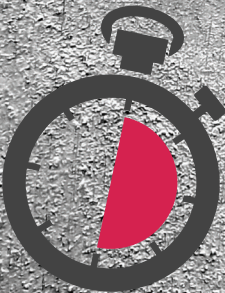
Klaar voor de challenge? Doe je keukenschort aan, open je kasten en volg onze recepten. Koken is makkelijk en plezierig.

Voor dit nummer hebben we varkensgehakt gekozen als basis. Het heeft een zachte, malse textuur en een lekkere vlezige smaak. Je kan het gebruiken voor vleesballetjes, hamburgers, paté, terrine, vullingen, bolognesesaus, lasagne, taco's, chili con carne en nog zoveel meer. De smaak gaat perfect samen met specerijen en kruiden zoals peterselie, koriander, tijm, laurier, paprika, komijn, gember, enz. Bovendien is varkensvlees een belangrijke bron van eiwitten en ijzer voor het organisme.

“VARKENSGEHAKT: EEN UITSTEKENDE KEUZE VOOR DE DAGELIJKSE MAALTIJD. VOORDELIG, MAKKELIJK KLAAR TE MAKEN EN LEKKER.”

1. 2. 3...GO

1



30 min.

“EEN TURKSE PIZZA MET PITTIG VLEES - EVEN WAT ANDERS DAN DE KLASSIEKE VERSIE.”

PIDE (TURKS BROOD)

met varkensgehakt

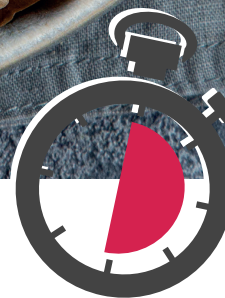
Eenvoudig 15 min 15 min 4

- 2 vellen pizzadeeg, gebruiksklaar
- 400 g varkensgehakt
- 1 ui, fijngehakt
- 1 rode paprika, ontpit en in fijne reepjes gesneden
- 1 tomaat, in blokjes gesneden
- 1 kl paprika
- 1 el tomatenpuree
- 1 kl komijn
- 1/2 kl espelettepeper
- 1 snuifje zout
- 1 snuifje peper
- Olijfolie
- Verse peterselie, fijngehakt (optioneel)

1. Verwarm de oven voor op 200°C.
2. Verwarm een beetje olijfolie in een braadpan en stook de ui glazig.
3. Voeg het varkensgehakt toe en bak goudbruin.
4. Doe er de rode paprika, tomaat, tomatenpuree, paprika, komijn en de espelettepeper bij. Kruid af met met peper en zout. Meng goed en laat 10 minuten sudderen.
5. Leg de vellen pizzadeeg op een bakplaat. Maak er pide van door de randen op zo'n manier op te rollen dat je een langwerpige schuit krijgt.
6. Verdeel het gehakt over het deeg.
7. Plaats 15 minuten in de oven, tot het brood goudbruin en knapperig is.
8. Bestrooi met verse peterselie of fijngehakte uitjes en dien op.



“DEZE ORIGINELE HAPJES MET INDISCHE SMAKEN ZIJN PERFECT VOOR HET APERITIEF OF MET RIJST VOOR EEN VOLWAARDIGE MAALTIJD”



30 min.

SAMOSA'S

met gehakt

 Gemiddeld  20 min  10 min  4

- 8 brickvellen
- 400 g varkensgehakt
- 1 ui, gesnipperd
- 1 teentje look, geplet
- 1 el verse gember, geraspt
- 1 kl currypoeder
- 1 kl komijn
- 1/2 kl espelettepeper
- 1 snuifje zout
- 1 snuifje peper
- Olijfolie
- Verse koriander, fijngehakt (optioneel)

1. Verwarm een beetje olijfolie in een braadpan en stoof de ui glazig.
2. Voeg het varkensgehakt toe en bak het goudbruin.
3. Voeg de look, gember, curry, komijn, de espelettepeper en een snuifje peper en zout toe. Meng goed en laat 10 minuten sudderen.
4. Snij elk brickvel in de lengterichting in twee.
5. Leg een eetlepel gehakt op de rand van elk half brickvel.
6. Vouw het brickvel tot een driehoek om een samosa te maken.
7. Verhit frituurolie in een kookpot of een friteuse.
8. Bak de samosa's in kleine hoeveelheden, tot ze goudbruin en knapperig zijn.
9. Laat de samosa's uitlekken op keukenpapier.
10. Serveer de warme samosa's met een saus met Griekse yoghurt of een mangochutney.



“BALLETJES OP Z’N ITALIAANS GESERVEERD MET LIBANESE TABOULÉ”

BALLETJES op z’n Italiaans

 **Eenvoudig**  **15 min**  **10 min**  **4**

- 450 g varkensgehakt
- 250 g kalfsgehakt
- 100 g geraspte parmezaan
- 2 eieren
- 2 sneetjes oudbakken brood
- 50 ml melk
- 1 ui, gesnipperd
- 2 teentjes look, geplet
- 1 el verse peterselie, fijngehakt
- 1 kl oregano
- 1 snuifje zout
- 1 snuifje peper
- Olijfolie

1. Meng in een kom het varkens- en kalfsgehakt, de parmezaan, de eieren, het in de melk geweekte en uitgewrongen oudbakken brood, de ui, de look, de peterselie, de oregano, het zout en de peper. Meng goed tot je een homogene massa bekomt.
2. Rol vleesballetjes van de gewenste grootte.
3. Verwarm een beetje olijfolie in een braadpan en bak de vleesballetjes aan alle zijden goudbruin.
4. Serveer de Italiaanse balletjes met tomatensaus, verse pasta of rijst, of met een slaatje van quinoa en rauwkost.



Meer info op
www.columbus-nutrition.com/nl

Columbus eieren, écht goed voor mijn gezondheid !

Het is de unieke en natuurlijke voeding van de Columbus kippen die hen in staat stelt eieren te leggen met een uitzonderlijke kwaliteit.



Columbus eieren bevatten 15 keer meer omega-3 dan klassieke eieren en garanderen een ideaal omega-6/omega-3 evenwicht

Ze bevatten ook 25% minder verzadigde vetzuren en veel meer vitaminen en mineralen.

Bovendien behoudt het omega-3 vetzuur ALA de normale cholesterolgehalten in het bloed.*



*Het gunstige effect treedt op bij een consumptie van 2 g per dag bij een gevarieerde en evenwichtige voeding en een gezonde levensstijl.

NIEUW

4% ALCOHOL,
VOLMONDIG CHOUFFE!



CHOUFFE®
LITE 4,0%

Bier met liefde gebrouwen, drink je met verstand

#ASPERGESINDEKIJKER

Asperges IN DE KIJKER


De perfecte partner voor je lentegerechten

Deze delicate en verfijnde groente heeft een bevoorrechte plaats in de gastronomie en is een veelzijdig ingrediënt dat zich leent tot tal van seizoensrecepten.

In een slaatje, in een velouté, als geraffineerd bijgerecht of als hoofdgerecht: asperges nodigen uit tot culinaire creativiteit.

Traditioneel worden asperges bereid met een vinaigrette of "à la flamande" (met een geplet hardgekookt ei en een saus op basis van geklaarde boter), maar ze passen ook mooi bij plantaardige of dierlijke eiwitten: burrata, ricotta, parmezaan, serranoham of grijze garnalen.

Nadat je ze zorgvuldig hebt geschild, kan je witte asperges snel koken. Na een twintigtal minuten in een pot water zijn ze klaar. Let wel op dat je ze al in hun koude water legt en dan laat opwarmen, om de punten stevig te houden.



Leg de asperges harmonieus op het bord. Zorg ervoor dat de punten in dezelfde richting wijzen, voor een gelijkvormige en aantrekkelijke presentatie. Voor een kleurrijke toets bestrooi je het gerecht met fijngehakte verse kruiden.

*Geldig in de deelnemende verkooppunten

! IN PROMO!

van 10/04 tot 16/04/2024

WITTE ASPERGES

en chips van ham

 Eenvoudig  20 min  30 min  4

- 500 g witte asperges
- 4 sneden rauwe ham
- een bokaal halfgedroogde tomaten in olie
- 2 sneden boerenbrood
- 2 el verse platte peterselie, fijngehakt
- 2 el olijfolie
- 50 g parmezaanschilfers
- 100 g ricotta
- De zeste van een citroen
- 20 g boter
- Peper en zout
- Enkele basilicumblaadjes

1. Kook de geschilde en schoongemaakte asperges 15 tot 20 minuten in water, naargelang de grootte van de stengels. Controleer met de punt van een mes of ze gaar zijn. Zet weg.
2. Leg de sneden rauwe ham op een bakplaat met bakpapier. Plaats 10 minuten in een oven van 150°C. Zet weg.
3. Leg de sneetjes brood op dezelfde bakplaat. Strijk ze lichtjes in met olijfolie en strooi er fijngehakte platte peterselie over. Laat 5 minuten roosteren. Zet weg.
4. Meng in een kom de ricotta met de citroenzeste. Kruid met peper en zout.
5. Bak de asperges enkele minuten aan in een hete pan met boter. Kruid met peper en zout.
6. Leg de warme asperges op een bord. Verdeel er de bereiding van ricotta over. Voeg de chips van rauwe ham, de gekonfijte tomaten en de broodkorstjes toe. Bestrooi met parmezaanschilfers en enkele basilicumblaadjes.



Sperziebonen IN DE KIJKER

De groene schat op ons bord!

Fijne en knapperige sperziebonen zijn een echte schat van het voorjaar.

Ze worden gekweekt van de lente tot de herfst en jong geoogst, wanneer de boontjes nog stevig zijn. De teelt is relatief eenvoudig.

Verse sperziebonen zijn verkrijgbaar tot oktober. Ze zijn rijk aan vezels, vitaminen en mineralen. Omdat ze weinig calorieën bevatten en vochtafdrijvend zijn, passen ze perfect in een gezond en evenwichtig eetpatroon.

Deze groente eet je zowel koud (in een slaatje) als warm (gestoomd, gebakken of gesauteerd). De delicate smaak past schitterend bij een heleboel andere smaken... heb je ze al klaargemaakt met citroenzeste?





Sperziebonen zijn eenvoudige, makkelijk te bereiden groenten waar het hele gezin van zal smullen. Met hun frisheid en positieve eigenschappen voor de gezondheid zijn ze een echte lenteklassieker. Geniet van deze topper van het seizoen!



***Geldig in de deelnemende verkooppunten**

SPERZIEBONEN

met citroenboter en kip

 Eenvoudig  15 min  25 min  4

- 4 kippenbouten
- 1 kl paprika
- 1 el olie
- 1 kl uienpoeder
- 20 g boter
- 4 teentjes look, gesnipperd
- Het sap en de zeste van een citroen
- 3 el peterselie, fijngehakt
- 450 g gekookte sperziebonen
- Peper en zout

1. Meng in een kommetje de olie, het uienpoeder en de paprika. Kruid met zout. Omhul de kip met dit mengsel. Bak 20 minuten in een oven van 170°C.

Draai de bouten om en laat nog 10 minuten bakken.

2. Kook de sperziebonen 8 tot 10 minuten beetgaar in gezouten kokend water. Giet af en hou onder koud stromend water om het garen te stoppen.

3. Smelt de boter in een pan en stoof de look en de fijngehakte peterselie aan. Voeg het sap en de zeste van de citroen toe. Doe er de sperziebonen bij en meng voorzichtig.

4. Serveer de kip met de sperziebonen en geniet!

! IN PROMO!
van 20/03 tot 26/03/2024

Dit gerecht kan je zowel warm als koud eten. Ideaal op buffetten voor een groot gezelschap!

Ga voor een lekkere VEGGIE LUNCH

Zin in snel en simpel? Ga voor een lekkere *louis* lunch, met ons ruime 100% verse gamma fruitsap, wraps en veggie slaatjes. Eindeloos veel smaken voor een heerlijke gevarieerde lunch met zorgvuldig gekozen ingrediënten.

Onze rekken liggen boordevol lekkers voor elke smaak.

Ontdek ons sap in de versafdeling:

- ananas, meloen, mango
 - appel, peer, framboos
 - sinaasappel, aardbei
- Moelijke keuze!



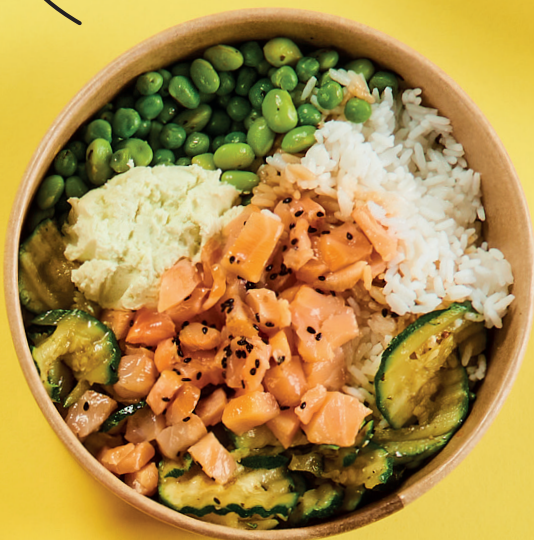
Wrap tomaat mozzarella, ...
Vind onze verkooppunten,
waar je ook bent!



Voor fijnproevers: geniet van de *louis* druivenbladeren en deel ze met je collega's.



Poké bowl met zalm, courgette en edamame
of poké bowl met kikkererwten, radijsjes,
spinazie en zwarte sesamzaadjes.



Een smakelijke lunch

Met hun harmonieuze frisse smaken en kleuren zijn veggie poké bowls de perfecte optie voor een evenwichtige en lekkere lunch. Ga mee op een exotische culinaire reis met rijst of quinoa, kikkererwten, subtiel gekruide kikkererwten of vis, krokante groenten en heerlijke toppings. Snel aan tafel...



Hou je van quinoa of rijst? Dit is een versie met gekookte zoete aardappel, hummus van rode paprika, biet, edamame en erwten.



Producten van *louis*

De BERLIJNSE bol

Een malse, onweerstaanbare beignet



De Berlijnse bol, ontstaan in het hart van Duitsland en ook wel "Berliner" genoemd, is een malse, onweerstaanbare beignet. Wist je dat een banketbakker van het Pruisische leger zich liet inspireren door kanonskogels om deze lekkernij te creëren?

Wij kennen hem ondertussen al tientallen jaren. Het is zowat de herinnering van kinderen op de Belgische stranden. De Berlijnse bol bestaat uit gefrituurd gistdeeg gearneerd met confituur, crème of chocolade en nadien omhuld met suiker. Een echte explosie van smaken! Met zijn malse textuur en genereuze vulling zorgt hij voor uniek smulplezier.

Als vieruurtje of dessert, onze Berlijnse bollen *louis* smaken altijd. Geniet van deze lekkernij, die je in de patisserieafdeling van onze winkels vindt.



Producten van *louis*

little MOONS

MOCHI ICE CREAM

Kokosnoot



Vanille



Tropical



Citroen Yuzu



Ice cream
FROM ANOTHER WORLD

BergHOFF®

Actie geldig van

14/02/2024 t.e.m. **07/05/2024**

Volle spaarkaarten kunt u inleveren
tot en met 21/05/2024

