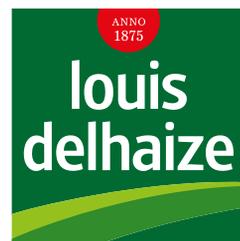


Le Mag !



PRINTEMPS 2024

BONNE FÊTE MAMAN



DES RECETTES
pleines d'amour

NOS PRODUCTEURS
à l'honneur

LUNCHES
on the go

DÉCOUVREZ MAISON PERRIER

NOUVELLE EXPERIENCE, mêmes bulles irrésistibles. Vous allez adorer !



50CL

#FÊTEDES MÈRES



Chères Mamans,



**Votre amour inconditionnel et votre dévouement sans faille
illuminent nos vies dès le premier jour.**

**Nous avons souhaité dans ce numéro spécial "Maman je t'aime" vous rendre hommage comme
vous le méritez tant. Et quoi de mieux que de le faire en cuisinant ensemble ?
Nous vous invitons à vous installer et nous vous préparons un repas simple et léger,
plein de saveurs printanières !**

**Tarte salée printanière croustillante, ou salade printanière à rougir de plaisir?
Une symphonie de couleurs et de saveurs ! Sans oublier la crème feta, un délice
crémeux et savoureux où les trempettes de crudités seront reines !**

**Ensemble, partageons ce moment de convivialité en vous célébrant !
Vous qui donnez le plus beau cadeau de tout : votre amour inconditionnel.
À nos mamans chéries, nous disons MERCI, et nous vous offrons cette journée
comme un témoignage de notre admiration et de notre amour infini.**



Le meilleur pour LA MEILLEURE

FÊTEZ LES MAMANS EN CUISINANT

Pour dire à Maman combien vous l'aimez, pas besoin d'aller chercher très loin de quoi la combler. Les tartes salées sont faciles, rapides et amusantes à préparer. Variez avec des produits frais et de saison, les garnir est un jeu d'enfant ! Mieux que tous les grands discours, cette recette sera une jolie déclaration d'amour.

TARTE aux asperges



Facile



10 min



15 min



4



Astuce !



ZÉRO-GASPI !

Gardez les bouts de vos asperges pour en faire un délicieux potage.

Ingrédients

- 1 pâte feuilletée
- 1 botte d'asperges vertes
- 100 g de mascarpone
- 100 g de caviar ou tapenade de tomates *louis*
- 1 crottin de chèvre
- 4 tranches de jambon *louis*
- 20 g de parmesan en copeaux
- thym frais

1. Préchauffe le four à 225 °C.
2. Sors la pâte feuilletée du réfrigérateur et laisse-la reposer 20 minutes avant de l'étaler.
3. Lave, équeute et coupe les asperges en 2 dans le sens de la longueur si elles sont trop grosses.
4. Etale la pâte et place-la sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
5. Nappe de mascarpone, de caviar (ou pesto) de tomates, émiette par-dessus le crottin de chèvre puis, dispose les asperges et arrose d'un filet d'huile d'olive. Enfourne pour 10 à 15 minutes.
6. Sers bien chaud décoré de feuilles de thym, de lamelles de jambon sec et de copeaux de parmesan. C'est prêt !

SALADE

printanière à rougir de plaisir !



Facile



15 min



4



Ingrédients

- 1 boîte de conserve de haricots flageolets verts, de lentilles ou autres légumineuses
- 2 c. à s. de pesto vert
- 10 fraises
- 10 tomates cerises
- 1 ravier de mini boules de mozzarella
- 2 c. à s. de pignons de pin légèrement torrifiés
- 1 bouquet de basilic

1. Égouttez et rincez la conserve de légumineuses.

Déposez-les dans un plat de présentation.

2. Incorporez le pesto et mélangez.

3. Ajoutez les fraises, les tomates cerises, les boules de mozzarella, les pignons de pin et les feuilles de basilic ciselées. Salez et poivrez. Bon appétit !

ASSIETTE

crème de feta et légumes à la croques

 Facile  15 min  4



Ingrédients

- 200 g de feta
- 200 g de yaourt grec
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 3 c. à s. d'herbes fraîches ciselées : aneth, persil, cerfeuil, ciboulette, ...
- Légumes à volonté : carottes oranges et jaunes, concombre, radis, mange-tout, ...

1. Mixez la feta avec le yaourt et l'huile d'olive. Incorporez les herbes fraîches. Poivrez et mélangez.

2. Versez la préparation dans un plat de présentation. Décorez avec les légumes détaillés en bâtonnets. Servez bien frais.

BRUSCHETTA

au fromage frais et poivron confit



Facile



5 min



25 min



4



Ingrédients

- 8 tranches épaisses de pain rustique
- 1 petit oignon
- 2 poivrons rouges
- 2 càs d'huile d'olive
- 200g de fromage frais
- Poivre et sel
- Herbes fraîches

1.Éplucher et émincer l'oignon. Nettoyer et couper le poivron en lamelles.

2.Dans une poêle, faire chauffer l'huile d'olive, y faire revenir l'oignon et les poivrons, à couvert avec un filet d'eau. Remuer de temps en temps et laisser cuire jusqu'à ce qu'ils soient vraiment tendres. Saler et poivrer.

3.Faire griller les tranches de pain au four ou au grille-pain.

4.Tartiner les toasts de fromage frais, saler poivrer. Ajouter par-dessus les poivrons confits et quelques herbes fraîches.

PANCAKES roses



Facile



5 min



3 min/par pancake 10 pancakes



Ingrédients

- 2 œufs
- 120g de farine
- 240ml de lait
- 2càs de sucre
- 1càc d'extrait de vanille
- 2càc d'huile végétale
- 1 sachet de levure chimique
- 1 petite pincée de sel
- 50g de betterave cuite
- 1 noix de beurre

1. Dans un saladier, mélanger la farine tamisée, le sucre, la levure et le sel.

2. Placer la betterave cuite dans un blender, ajouter le lait, les œufs et la vanille. Mixer.

3. Ajouter la préparation à la betterave aux ingrédients secs et mélanger.

4. Faire chauffer une noix de beurre dans une poêle, verser une petite louche de pâte, faire cuire jusqu'à ce que de petites bulles apparaissent, retourner et faire cuire l'autre face. Et ainsi de suite jusqu'à épuisement de la pâte. Réserver les pancakes au four préchauffé à 50°C pour qu'elles ne refroidissent pas.



MILKSHAKE



aux fraises et chantilly



Facile



15 min



4



Ingrédients

- 500g de fraises
- 500ml de glace vanille
- 250 ml de lait froid
- 250 ml de crème liquide (30% MG) froide
- 25g de sucre glace
- 1 gousse de vanille

1. Laver et équeuter les fraises.
2. Fendre la gousse de vanille et en extraire les grains.
3. Battre la crème pour la monter en chantilly. Quand elle commence à monter, ajouter le sucre tamisé et la vanille.
4. Dans le bol d'un blender, mixer les fraises avec le lait. Ajouter ensuite la glace vanille et mixer brièvement.
5. Verser le milkshake dans de grands verres. Ajouter par-dessus la chantilly (avec une douille pour que ce soit plus joli).

GRILLED CHEESE

cheddar pommes



Facile



10 min



5 min



4



Ingrédients

- 4 tranches de pain
- 4 tranches de cheddar
- 1 grosse pomme
- Beurre



1. Éplucher la pomme, la couper en quartiers pour enlever le cœur et la couper ensuite en tranches.

2. Dans une poêle, faire fondre une cuillère de beurre, ajouter les pommes et les faire cuire jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

3. Beurrer l'extérieur des tranches de pain. Déposer le cheddar sur le côté non beurré, ajouter les pommes et refermer avec une autre tranche de pain.

4. Passer au grill ou cuire à la poêle environ 5 min de chaque côté.

COOCKIES

câlin noisette



Facile



10 min



12 min

20 cookies



Ingrédients

- 200g de farine
- 1/2 cuillère à café de levure chimique
- 1/4 cuillère à café de sel
- 120g de beurre, doux
- 150g de sucre roux
- 1 œuf, battu
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille

1. Préchauffer le four à 180°C. Torrifier et concasser les noisettes.
2. Préparer deux plaques avec du papier sulfurisé. Mélanger farine, levure, sel, beurre et sucre.
3. Ajouter l'œuf, la vanille, puis la farine. Incorporer les noisettes et les pépites de chocolat.
4. Former des boules de pâte, les espacer sur les plaques.
5. Cuire à 180°C pendant 10-12 min. Refroidir et transférer sur une grille.

LÉGUMES de SAISON



Astuce !

QUAND L'ARTICHAUT FAIT LE SHOW !

Réputé pour ses antioxydants brûleurs de graisse, l'artichaut a la fibre gourmande.

On l'aime pour son cœur de velours comme pour toutes les surprises qu'il réserve, en risotto, en carpaccio ou en tant qu'invité de marque pour des salades insolites et très vertes.

Un artichaut au top de sa fraîcheur se distingue par des feuilles drues et serrées, dont les épines sont bien dressées et qui ne présentent aucune tache. Si vous voulez qu'il conserve toutes ses belles couleurs après son séjour dans l'eau de cuisson, ajoutez-y un filet de citron.

RADIS, POURQUOI ILS NOUS BOTTENT !



Astuce !

ZÉRO-GASPI !

Conservez les fanes de radis pour en faire un pesto maison. Mettez-les dans un mixeur avec du parmesan râpé, des noix, de l'huile d'olive et de l'ail. Utilisez le pesto pour assaisonner des pâtes, des légumes grillés ou d'autres plats.

Même si on peut manger du radis rose toute l'année, c'est au printemps qu'il donne le meilleur de lui-même: aussi riche en vitamines C et B9 que doté d'un goût puissant.

Le degré de piquant d'un radis dépend essentiellement de sa teneur en eau. Si vous n'aimez pas que les radis vous arrachent la bouche, choisissez-les bien rebondis et tendres. Les radis ne se conservent pas bien à température ambiante mais on peut les

garder jusqu'à 5 jours au frigo, à condition de les débarrasser de leurs fanes et de les glisser dans un sac en plastique. Une saveur à pleurer de bonheur et qui s'apprécie à l'apéritif autant que caramélisé ou quand il vient relever une bouquetsière de légumes.

Jusqu'en juillet, les asperges, qu'elles soient vertes, blanches ou violettes, amènent de l'originalité et du tonus dans vos assiettes. Riches en fibres et en vitamines B9 et C, elles sont aussi très pauvres en calories. Alors, on en profite maintenant !

À toutes les sauces. À côté de la vinaigrette habituelle, osez d'autres saveurs : huile d'olive, citron, ciboulette, ail, persil, basilic, sans oublier les copeaux de parmesan. Savourez-

les aussi en mimosa avec des œufs ou avec les pâtes et le risotto. L'asperge s'accorde également avec le poisson ou grillée au barbecue...



Astuce !



ZÉRO-GASPI !

**Gardez les talons
de vos asperges pour en faire
un délicieux velouté !**



ZÉRO-GASPI !

Vous préférez consommer la courgette épluchée ? Ne jetez pas les épluchures ! Utilisez-les dans des petits muffins salés pour leur donner du goût. Succès garanti.



Astuce !

COURGETTE, DU SOLEIL DANS L'ASSIETTE

La courgette est une courge d'été et le légume diététique par excellence ! Riche en eau et en fibres, pauvre en calories, elle stimule le transit intestinal et joue sur la satiété. Elle se caractérise également par la présence de vitamines et minéraux.

Avant de devenir légume, la courgette se présente sous forme d'une fleur orange, également comestible. Présente chez nous de juin à octobre, la courgette est un légume qui se prête à toutes les cuissons, combinaisons, formes. En purée avec de la pomme de terre, en tranches dans une lasagne aux

légumes du soleil, crue en rubans dans une salade, en cube dans des pâtes, en rondelle dans une quiche, ... C'est un légume passe-partout que l'on fera également manger facilement aux enfants. On la choisit ferme, sans marque ou tache et petite de préférence.

#NOSPRODUCTEURS

LA FERME BOIS DU ROI, là où les poules sont reines...

C'est avec une immense fierté et beaucoup, beaucoup de respect pour ses poules comme pour les consommateurs qui raffolent de la fraîcheur de leurs œufs que Vincent Lust présente sa « petite » entreprise qui ne connaît pas la crise.

LIRE+





Une entreprise axée sur la nature et le durable

Outre que ses poules sont nourries à partir d'une alimentation 100% végétale, qui fait l'impasse sur les graisses animales et est issue du circuit court, Vincent Lust a aussi équipé son exploitation de 200 panneaux solaires couvrant la moitié de ses besoins en électricité. Il pratique également la biométanisation, soit la production de méthane vert à partir de végétaux en

décomposition et de fiente d'oiseaux. Quant à l'eau qu'il sert à ses poules, il veille à ce qu'elle soit « biodynamisée » afin d'être plus naturellement et plus aisément assimilée. Enfin, il a fait appel à un géobiologue qui lui a expliqué comment palier les déficits bioénergétiques de son terrain et rendre sa volaille plus heureuse encore.

LIRE+

LOCAL ET DÉLICIEUX !

FICHE TECHNIQUE

La Ferme Bois du Roi

Lieu: Gerpennes

Propriétaire : Vincent Lust, 36 ans

Existe depuis 2016

Taille : 13 ha de parcours plein air

Rendement : 30.000 poules pondeuses

Mot d'ordre : le bien être animal par dessus tout !



BRUNCH AU GUACAMOLE



BRUNCH AU GUACAMOLE

 Facile  10 min  5 min  4



- Guacamole préparé
- 4 œufs
- 4 tranches de lard
- Une poignée de feuilles d'épinard
- Huile d'olive
- Sel et poivre

[Voir la recette](#)



Découvrez nos
+ PRODUITS

Louis

VITAMIN WELL



RICHES EN FONCTIONS. FAIBLE EN CALORIES.

Raconte-moi DES SALADES

VITAMINES EN POT À PRENDRE PARTOUT AVEC SOI !

A l'arrivée du printemps et des beaux jours, l'envie de lunches frais et colorés se fait ressentir... c'est le moment de reprendre de bonnes habitudes et de prévoir sur sa liste de courses, les aliments à toujours avoir dans son frigo pour composer en 3 minutes chrono des salades à emporter au bureau.

Rien de plus simple, il suffit d'alterner, selon vos envies du jour :

- une sauce (caesar, vinaigrette, rémoulade, ...)
- un féculent ou une céréale (quinoa, boulgour, semoule de blé, des graines de tournesol, ...),
- des crudités (carottes, radis, concombre, tomates, maïs, céleri, poivron, ...),
- de la verdure (roquette, salade blé, jeunes pousses d'épinards, germes de poireaux, ...),
- du fromage frais (mozzarella, feta, chèvre, ...)
- des légumes secs (lentilles, pois chiches, ...) on superpose et c'est parti!

Un bocal à confiture fera
parfaitement l'affaire et...
l'affaire sera dans le sac !



#LUNCHONTHEGO

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.



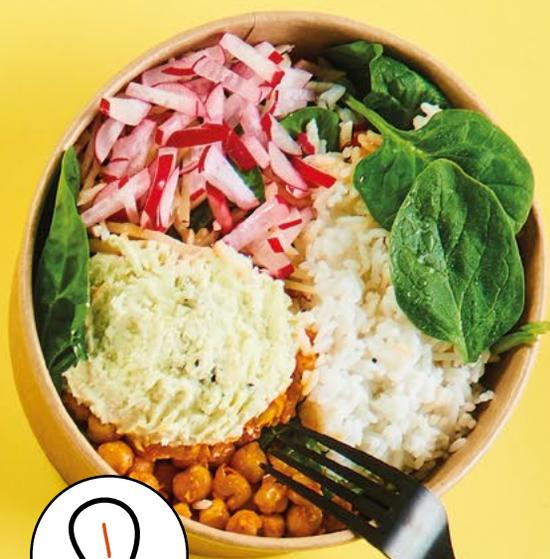
Astuce !



Astuce !

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





Astuce !



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.



Astuce !



Produits *louis*

SALADE

fraîcheur aux scampis, avocat et pamplemousse



Facile



10 min



5 min



4



Ingrédients

- 1 salade trévisse
- 1 avocat
- 300g de scampis décortiqués
- 1 concombre
- 1 pamplemousse
- 1 citron, huile d'olive,
- vinaigre balsamique
- Sel, Poivre

1. Préparez la salade: émincez la salade trévisse, coupez le concombre en tagliatelles à l'aide d'un éplucheur, coupez l'avocat en dés et pelez le pamplemousse à vif et prélevez les suprêmes.

2. Préparez les scampis: Faites chauffer un filet d'huile d'olive dans une poêle. Faites revenir les scampis pendant 2-3 minutes de chaque côté. Salez et poivrez.

3. Dressez : disposez la salade trévisse dans des assiettes, ajoutez les dés d'avocat, les tagliatelles de concombre enroulées en cylindre et les suprêmes de pamplemousse. Ajoutez les scampis.

4. Arrosez d'un mélange d'huile d'olive, de vinaigre balsamique, de jus de citron, de sel et de poivre.

Astuce : vous pouvez remplacer les scampis par des crevettes ou des écrevisses.

TOAST

avocat et feta



Facile



10 min



4



Ingrédients

- 4 tranches de pain complet
- 2 avocats
- 120g de feta
- 1 cuillère à café d'origan
- 2 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

1. Toastez les tranches de pain gris.
2. Coupez l'avocat en 2, enlevez le noyau, émincez les demi-avocats dans le sens de la longueur.
3. Enlevez-les de leur coque avec une cuillère à soupe.
4. Garnissez le pain grillé avec l'avocat, la feta émiettée sur le dessus et saupoudrez d'origan.
5. Arrosez d'un filet d'huile d'olive.

Astuce :

Vous pouvez remplacer la feta par du chèvre frais ou de la ricotta.

SALADE PRINTANIÈRE

au saumon et dressing au yaourt



Facile



10 min



15 min



4



Ingrédients

- 200g de salade de mâche
- 100g de petits pois
- 1 concombre en petits dés
- 200g de saumon fumé
- 10 tomates cerises
- 1 citron
- 100gr yaourt grec
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de ciboulette ciselée
- Sel, poivre

1. Lavez et essorez la salade de mâche, lavez les tomates cerises et coupez les en 4;
2. Faites cuire les petits pois à l'eau bouillante salée pendant 2 minutes. Égouttez-les et refroidissez-les sous l'eau froide.
3. Coupez le saumon fumé en fines lamelles.
4. Dressez les assiettes avec tous les ingrédients
5. Préparez le dressing: mélangez le yaourt grec, l'huile d'olive, le jus d'un citron, la ciboulette ciselée, le sel et le poivre. Arrosez de dressing au yaourt et régalez vous!



Supreme NACHOS

*Fresh &
made with
Love*

**PRÊT
À EMPORTER**

PRÊT À CONSOMMER

HEY AMIGO, ESSAIE TOUTES NOS SAVEURS :



SALÉ
avec sauce salsa



SALÉ
avec sauce fromage



SWEET CHILI
avec sauce salsa piquante



REJOIGNEZ NOTRE DEMARCHE !

UNE CONSOMMATION PLUS RESPONSABLE

A l'heure d'aujourd'hui, de plus en plus de défis environnementaux et sociétaux sont d'actualité. En tant que commerçants, il est important pour nous de prendre des initiatives pour construire un avenir plus durable. En juillet 2021, nous avons commencé à intégrer la RSE au sein de nos enseignes.

2022 a été l'année de la mise en place d'une stratégie et d'objectifs que nous poursuivons au quotidien, dans nos points de vente ! Pour communiquer sur nos réalisations RSE, nous avons créé un logo spécifique. Vous pouvez le retrouver dans certains de nos magasins et dans nos communications et il sera présent davantage au fil des mois.



DES PETITS GESTES POUR LA PLANÈTE

Des sacs et des sachets réutilisables

Pensez à emporter vos sacs et sachets réutilisables pour faire vos courses. Si vous les avez oubliés, nous vous en mettons à disposition ! Ceux-ci sont soit en papier, soit réutilisables.

Lutter contre le gaspillage alimentaire

Si vous n'avez pas encore l'application **Too Good To Go** sur votre téléphone, téléchargez-la et profitez chaque jour des invendus alimentaires encore parfaitement bons mis dans des paniers spécifiques par les collaborateurs de nos magasins.



**CLIQUEZ ICI ET COMMENCEZ
À SAUVER
DE LA NOURRITURE DÈS
MAINTENANT**

LE GESTE

Louis

LIRE+



PREMIUM BELGIAN CHOCOLATE SINCE 1958

GUYLIAN®

~
**IDÉE
CADEAU**
~



CHOUCHOUTEZ MAMAN AVEC
UN CADEAU QUI LA FERA FONDRE