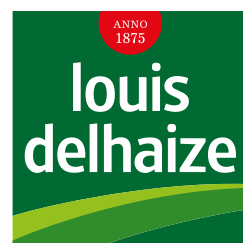


Het Mag!



LENTE 2024

FIJNE FEESTDAG, MAMA



RECEPTEN
vol liefde

ONZE PRODUCENTEN
in de kijker

LUNCH
on the go

ONTDEK MAISON PERRIER

NIEUWE EXPERIENCE, dezelfde onweerstaanbare bubbels. U zult er dol op zijn!



50CL

#MOEDERDAG



Lieve mama,



Jouw onvoorwaardelijke liefde en grenzeloze toewijding hebben vanaf de eerste dag licht in ons leven gebracht.

In dit speciale nummer "Mama, ik hou van jou" willen we je de hulde brengen die je verdient. En hoe kunnen we dat beter doen dan door samen lekker te eten?

We nodigen je uit aan tafel en we maken voor jou een eenvoudige, lichte maaltijd boordevol lentesmaken!

Een knapperige, hartige lentetaart of een slaatje dat je doet blozen van plezier? Een symfonie van kleuren en smaken! En geniet ook van de fetacrème, een romige lekkernij vol smaak en een heerlijk dispausje voor krokante groenten.

We willen dus jou vieren en samen dit fijne moment delen.

Want jij geeft het mooiste geschenk van allemaal: je onvoorwaardelijke liefde.

Aan jou en al onze lieve mama's zeggen we DANK JE, en we bieden je deze dag aan als een teken van onze bewondering en eindeloze liefde.



Het beste VOOR DE BESTE !



VIER MAMA DOOR ZELF TE KOKEN

Om mama te zeggen hoeveel je van haar houdt, hoef je het niet al te ver te zoeken. Een hartige taart is makkelijk, snel en plezierig om klaar te maken. Zorg voor afwisseling met verse producten van het seizoen. Garneren is kinderspel! Meer nog dan de mooiste woorden is dit recept een echte liefdesverklaring.

HARTIGE taart



Tip!



Eenvoudig



10 min



15 min



4



ZERO VERSPILLING!

Hou de onderkanten van de asperges bij en maak er een heerlijke soep mee.

Ingrediënten :

- 1 vel bladerdeeg
- 1 bos groene asperges
- 100 g mascarpone
- 100 g tomatenkaviaar of -tapenade *louis*
- 1 geitenkaasje
- 4 sneden ham *louis*
- 20 g parmezaanschilfers
- verse tijm

1. Verwarm de oven voor op 225°C.
2. Neem het bladerdeeg uit de koelkast en laat voor het uitrollen 20 minuten rusten.
3. Was de asperges en verwijder de onderkanten. Snij in 2 in de lengterichting indien ze te dik zijn.
4. Rol het bladerdeeg uit en leg het op een bakplaat met bakpapier.
5. Garneer met mascarpone en kaviaar (of pesto) van tomaat, verkruimel de geitenkaas erover, leg er de asperges op en besprenkel met een scheutje olijfolie. Plaats 10 tot 15 minuten in de oven.
6. Dien warm op, afgewerkt met blaadjes tijm, reepjes droge ham en parmezaanschilfers. Klaar!

LENTESLAATJE

om vrolijk van te worden



Eenvoudig



15 min



4



Ingrediënten :

- 1 blik groene flageolets, linzen of andere peulvruchten
- 2 el groene pesto
- 10 aardbeien
- 10 kerstomaten

- 1 bakje mini-mozzarellabolletjes
- 2 el licht geroosterde pijnboompitten
- 1 bos basilicum

1. Laat het blik peulvruchten uitlekken en spoel af. Leg ze op een dienschaal, voeg de pesto toe en meng.
2. Doe er de aardbeien, de kerstomaten, de mozzarellabolletjes, de pijnboompitten en fijngehakte basilicumblaadjes bij.
3. Kruid met peper en zout. Smakelijk!

BORD

fetacrème en krokante groenten

 Eenvoudig  15 min  4



Ingrediënten :

- 200 g van feta
- 200 g Griekse yoghurt
- 2 el olijfolie
- 3 el fijngesneden verse kruiden: dille, peterselie, kervel, bieslook, ...
- Groenten naar keuze: oranje en gele wortelen, komkommer, radijsjes, peultjes, ...

1. Mix de feta met de yoghurt en de olijfolie. Voeg de verse kruiden toe. Kruid met peper en meng.

2. Doe de bereiding op een presenteeschaal. Decoreer met de in staafjes gesneden groenten. Dien fris op.

BRUSCHETTA

met verse kaas en gekonfijte paprika



eenvoudig



5 min



25 min



4



Ingrediënten :

- 8 dikke sneetjes rustiek brood
- 1 kleine ui
- 2 rode paprika's
- 2 el olijfolie
- 200 g verse kaas
- Peper en zout
- Verse kruiden

1. Pel en snipper de ui. Maak de paprika schoon en snijd ze in reepjes.
2. Verhit de olijfolie in een pan, bak de ui en paprika's afgedekt met een scheutje water. Af en toe roeren en laten koken tot ze echt zacht zijn. Breng op smaak met zout en peper.
3. Rooster de sneetjes brood in de oven of in een broodrooster.
4. Besmeer de toast met verse kaas, bestrooi met zout en peper. Voeg daar bovenop de gekonfijte paprika's en wat verse kruiden toe.

ROZE PANNENKOEKEN



eenvoudig



5 min



3 min/per pancake

10 pancakes



Ingrediënten :

- 2 eieren
- 120 g bloem
- 240 ml melk
- 2 el suiker
- 1 tl vanille-extract
- 2 tl plantaardige olie
- 1 zakje bakpoeder
- 1 snufje zout
- 50 g gekookte bieten
- 1 klontje boter

1. Meng in een kom gezeefde bloem, suiker, bakpoeder en zout.
2. Doe de gekookte bieten in een blender, voeg melk, eieren en vanille-extract toe. Mix goed.
3. Voeg het bietenmengsel toe aan de droge ingrediënten en meng goed.
4. Verhit een klontje boter in een koekenpan, giet een kleine schep beslag in de pan en bak tot er kleine luchtbelletjes verschijnen. Draai de pannenkoek om en bak de andere kant. Herhaal dit proces tot het beslag op is. Houd de pannenkoeken warm in de voorverwarmde oven op 50°C.



MILKSHAKE



met aardbeien en slagroom



eenvoudig



15 min



4



Ingrediënten :

- 500 g aardbeien
- 500 ml vanille-ijs
- 250 ml koude melk
- 250 ml koude vloeibare room (30% vetgehalte)
- 25 g poedersuiker

1. Was de aardbeien en verwijder de kroontjes.
2. Snijd het vanillestokje doormidden en schraap de zaadjes eruit.
3. Klop de room stijf tot slagroom. Voeg geleidelijk de gezeefde poedersuiker en vanillezaadjes toe terwijl je blijft kloppen.
4. In een blender, mix de aardbeien samen met de melk. Voeg daarna het vanille-ijs toe en mix kort.
5. Schenk de milkshake in grote glazen. Voeg er vervolgens de slagroom aan toe (met behulp van een spuitzak voor een mooiere presentatie).

GRILLED CHEESE met cheddar en appel



eenvoudig



10 min



5 min



4



Ingrediënten :

- 4 sneetjes brood
- 4 plakjes cheddar kaas
- 1 grote appel
- Boter



1. Schil de appel, snijd deze in kwarten om het klokhuis te verwijderen en snijd vervolgens in plakjes.
2. Smelt een eetlepel boter in een pan, voeg de plakjes appel toe en bak tot ze zacht zijn.
3. Bestrijk de buitenkant van de sneetjes brood met boter. Leg de cheddar op de niet-beboterde kant, voeg de appels toe en sluit af met een ander sneetje brood.
4. Gril de sandwich in een grillpan of bak het in een koekenpan gedurende ongeveer 5 minuten aan elke kant.

COOCKIES

met een vleugje hazelnoot



Eenvoudig



10 min



12 min

20 cookies



Ingrediënten

- 200 g bloem
- 1/2 kl bakpoeder
- 1/4 kl zout
- 120 g boter, ongezouten
- 150 g bruine suiker
- 1 ei, losgeklopt
- 1 kl vanille-extract

1. Verwarm de oven voor op 180°. Rooster en plet de hazelnoten.
2. Zet twee platen met bakpapier klaar. Meng de bloem, het bakpoeder, het zout, de boter en de suiker.
3. Voeg het ei, de vanille en vervolgens de bloem toe. Meng er de hazelnoten en de chocoladestukjes onder.
4. Rol het deeg tot balletjes en leg ze ver genoeg van elkaar op de bakplaten.
5. Bak 10-12 minuten op 180°C. Laat afkoelen en leg op een rooster.

GROENTEN van het SEIZOEN



Tip!

ARTISJOK: GOUDEN HART

Artisjokken staan bekend om hun vetverbrandende antioxidanten. Ze zijn een lekkernij tot in het diepst van hun vezels.

Ze zijn geliefd om hun fluweelzachte hart, voor de verrassende toets die ze toevoegen aan risotto of carpaccio, en als eregast in verrassende diepgroene slaatjes.

Een op en top verse artisjok heeft dikke, stevige bladeren met rechtopstaande stekels en zonder vlekken. Als je wil dat hij zijn mooie kleuren bewaart in het kookvocht, voeg dan een scheutje citroen toe.

RAVISSANTE RADISJES!



Tip!

ZERO VERSPILLING!

Hou het loof van de radijsjes bij en maak er een lekkere pesto mee. Doe het in de mixer met geraspte parmezaan, noten, olijfolie en look. De pesto kan je gebruiken bij pasta, gegrilde groenten of andere gerechten.

Rode radijsjes kan je het hele jaar door eten, maar in de lente geven ze het beste van zichzelf, met een krachtige smaak en een overvloed aan vitaminen C en B9.

Hoe pittig radijsjes smaken, hangt vooral af van hun watergehalte. Als je niet wil dat ze pikken in de mond, kies dan ronde en malse exemplaren. Radijsjes bewaren niet goed op kamertemperatuur, maar je kan ze tot 5 dagen houden in de koelkast, op voorwaarde

dat je het loof verwijdert en ze in een plastic zak steekt. De smaak bezorgt je bijna tranen van geluk... Heerlijk als aperitiefhapje, gekaramelliseerd of als smaakmaker in een groentekrans.

Groene, witte en paarse asperges brengen nog tot juli originaliteit en pit op je bord. Ze zijn rijk aan vezels en aan vitaminen B9 en C, en tegelijk caloriearm. Het moment om ervan te genieten!

Een waaier van smaken

Ga naast de traditionele vinaigrette eens voor andere smaken: olijfolie, citroen, bieslook, look, peterselie, basilicum en parmezaanschilfers. Ook lekker met mimosa

van ei en met pasta of risotto. Asperges passen uitstekend bij vis en je kan ze grillen op de barbecue.



Tip!



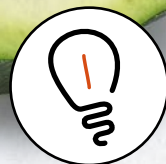
ZERO VERSPILLING!

Hou de onderkanten van de asperges bij om er heerlijke soep mee te maken!



ZERO VERSPILLING!

Schil je courgette toch liever voor je ze eet? Gooi de schillen niet weg, maar gebruik ze om smaak te geven aan hartige muffins. Succes verzekerd.



Tip!

COURGETTE, DA'S DE ZON OP JE BORD

Courgette is een zomerse pompoen en de dieetgroente bij uitstek. Ze is rijk aan water en vezels, bevat weinig calorieën, stimuleert de darmtransit en geeft een verzadigd gevoel. Ook de aanwezigheid van vitaminen en mineralen is een belangrijke troef.

Vóór ze zich ontwikkelt tot groente, heeft de courgette de vorm van een (eveneens eetbare) oranje bloem. Ze is bij ons te verkrijgen van juni tot oktober en leent zich tot alle mogelijke bereidingen, combinaties en vormen: in puree met aardappelen, in plakjes in een lasagne met zomergroenten, rauw in reepjes

in een slaatje, in blokjes in pasta, in schijfjes in quiche, ... Een bijzonder veelzijdige groente, die je ook makkelijk je kinderen kan laten eten. Kies een stevig en bij voorkeur klein exemplaar, gaaf en zonder vlekken.

#ONZEPRODUCENTEN

BOERDERIJ BOIS DU ROI, een koninkrijk voor kippen...

Met de grootste trots en héél veel respect voor zijn kippen en voor de consumenten die smullen van hun verse eieren stelt Vincent Lust zijn "kleine" onderneming voor, die geen last heeft van de crisis.

LEES MEER+





Een onderneming gericht op natuur en duurzaamheid

Vincent Lust geeft zijn kippen een 100% plantaardige voeding, zonder dierlijke vetten en afkomstig uit de korte keten. Daarnaast heeft hij zijn bedrijf uitgerust met 200 zonnepanelen, die de helft van zijn elektriciteitsbehoeften dekken. Hij doet ook aan biomethanisatie, waarbij groen methaan wordt geproduceerd met organisch afval en vogelpoep. Het

water dat hij voor zijn kippen voorziet, is "biologisch gedynamiseerd", zodat het op een meer natuurlijke en vlotte wijze wordt opgenomen. Ten slotte doet hij een beroep op een geobioloog, die hem heeft uitgelegd hoe hij de bio-energetische tekorten van zijn terrein kan wegwerken en zijn kippen nog gelukkiger maken.

LEES MEER+

LOKAAL EN HEERLIJK!

TECHNISCHE FICHE

Ferme Bois du roi

Plaats: Gerpennes

Eigenaar: Vincent Lust, 36 jaar

Bestaat sinds 2016

Grootte: 13 ha vrije uitloop

Productie: 30.000 legkippen

Motto: dierenwelzijn boven alles!



BRUSSEL



GERPINNES



BRUNCH MET GUACAMOLE



BRUNCH MET GUACAMOLE

 Eenvoudig  10 min  5 min  4 

- Kant-en-klare guacamole
- 4 eieren
- 4 sneden spek
- Een handvol spinazieblaadjes
- Olijfolie
- Peper en zout

Zie het recept



Ondek onze
+ **PRODUCTEN**
Louis

VITAMIN WELL



RIJK AAN FUNCTIES. LAAG IN CALORIEËN.

Ge(s)laagde SLAATJES

VITAMINES IN EEN POT OM OVERAL MEE NAARTOE TE NEMEN!

Met de komst van de lente en de mooie dagen krijg je weer zin in frisse en kleurrijke lunches. Het ideale moment om je goede gewoonten weer op te pikken! Noteer dus op je boodschappenlijst de voedingswaren die je altijd in je koelkast moet hebben om op 3 minuten een slaatje te maken dat je mee naar kantoor kan nemen.

Hoe doe je dat? Heel eenvoudig. Je kiest, naargelang waar je zin in hebt:

- een saus (caesar, vinaigrette, remoulade, ...)
- koolhydraten of granen (quinoa, bulgur, tarwegriesmeel, zonnebloempitten, ...)
- rauwkost (wortelen, radijsjes, komkommer, tomaten, maïs, selderij, paprika, ...)
- een bladgroente (rucola, veldsla, jonge spinaziescheuten, preikiemen, ...)
- verse kaas (mozzarella, feta, geitenkaas, ...)
- droge groenten (linzen, kikkererwten.

Je maakt er laagjes van en klaar!

Een confituurpot is perfect
om een slaatje te maken
en in je tas te steken!



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.



Tip!



Tip!

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





Tip!



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...



Tip!



Producten van *louis*

FRIS SLAATJE

met scampi, avocado
en pompelmoes



Eenvoudig



10 min



5 min



Ingrediënten

- 1 treviso-sla
- 1 avocado
- 300 scampi, gepeld
- 1 komkommer
- 1 pompelmoes
- 1 citroen
- Olijfolie
- Balsamicoazijn
- Peper en zout

1. Maak het slaatje: snij de treviso-sla fijn, snij de komkommer in tagliatelle met behulp van een dunschiller, snij de avocado in blokjes, schil de pompelmoes 'à vif' (verwijder dus ook de vliesjes) en snij hem in partjes.

2. Maak de scampi: verwarm een scheutje olijfolie in een pan. Bak de scampi 2-3 minuten aan elke zijde. Kruid met peper en zout.

3. Dresseer: leg de treviso-sla op de borden en voeg de blokjes avocado, de tot cilinders gerolde tagliatelle van komkommer en de partjes pompelmoes toe. Doe er de scampi bij.

4. Besprenkel met een mengeling van olijfolie, balsamicoazijn, citroensap, peper en zout.

Tip: je kan de scampi ook vervangen door garnalen of rivierkreeftjes.

TOAST

met avocado en feta



Eenvoudig



10 min



4



Ingrediënten

- 4 sneden volkorenbrood
- 2 avocado's
- 120 g feta
- 1 kl oregano
- 2 el olijfolie
- Peper en zout

1. Rooster de sneden volkorenbrood.
2. Snij de avocado's in twee, verwijder de pit en snij de halve avocado in plakjes in de lengterichting.
3. Haal ze uit de schil met behulp van een eetlepel.
4. Beleg het geroosterde brood met de avocado. Doe er de verkruimelde feta bovenop en bestrooi met oregano.
5. Besprenkel met een scheutje olijfolie.

Tip:

Je kan de feta ook vervangen door verse geitenkaas of ricotta.

LENTESLAATJE

met zalm en yoghurtdressing



Eenvoudig



10 min



15 min



4



Ingrediënten

- 200 g veldsla
- 100 g erwten
- 1 komkommer in kleine blokjes
- 200 g gerookte zalm
- 10 kerstomaten
- 1 citroen
- 100 g Griekse yoghurt
- 1 el olijfolie
- 1 kl bieslook, fijngehakt
- Peper en zout

1. Was de veldsla en zwier hem droog. Was de kerstomaten en snij ze in 4.
2. Kook de erwten 2 minuten in gezouten kokend water. Laat uitlekken en koel af onder koud water.
3. Snij de gerookte zalm in fijne reepjes.
4. Dresseer de borden met alle ingrediënten.
5. Maak de dressing: meng de Griekse yoghurt met de olijfolie, het sap van een citroen en de fijngehakte bieslook. Kruid met peper en zout. Doe de yoghurtdressing over het slaatje en geniet!



Supreme NACHOS

*Fresh &
made with
Love*

**READY
TO GO**

READY TO EAT

HEY AMIGO, TRY ALL OUR FLAVOURS:



SALTED
with salsa dip



SALTED with
cheese sauce dip



SWEET CHILI
with spicy salsa dip

STAP MEE IN ONS VERHAAL!

MEER VERANTWOORDE CONSUMPTIE

Op het vlak van milieu en maatschappij worden we geconfronteerd met meer uitdagingen dan ooit. Voor ons als handelaars is het belangrijk dat we initiatieven nemen om te bouwen aan een duurzamere toekomst. In juli 2021 zijn we MVO beginnen te integreren in onze winkels. In 2022 hebben we een strategie uitgewerkt en doelstellingen bepaald, met nu al enkele realisaties!

Om te communiceren over onze MVO-realisaties hebben we een specifiek logo ontworpen. Je vindt het in sommige van onze winkels en op onze communicatie. In de loop van de volgende maanden zal het nog vaker te zien zijn.



KLEINE GEBAREN VOOR DE PLANEET

Herbruikbare tassen en zakjes

Breng je herbruikbare tassen en zakjes mee wanneer je boodschappen doet. Ben je ze vergeten, dan stellen wij er ter beschikking! Ze zijn ofwel van papier, ofwel herbruikbaar.

Strijd tegen voedselverspilling!

Heb je de app Too Good To Go nog niet op je telefoon? Download hem en profiteer elke dag van onverkochte voeding die nog in perfecte staat is en waarmee onze medewerkers in de winkels speciale manden samenstellen.



KLIK HIER EN BEGIN METEEN VOEDSEL TE REDDEN

HET GEBAAR

louis

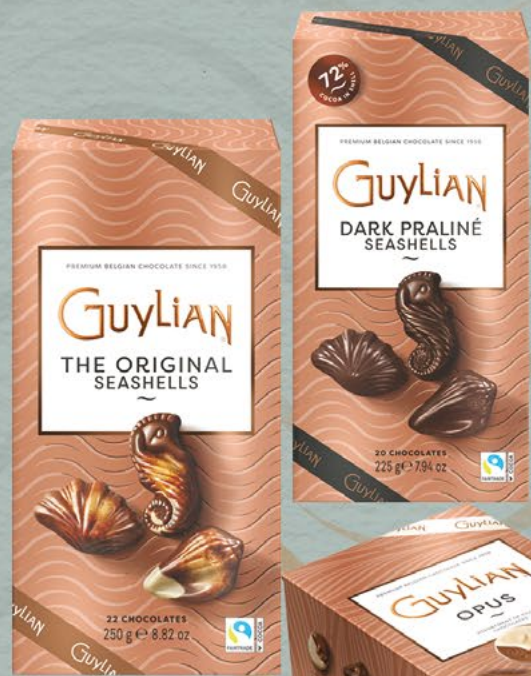
LEES MEER+



PREMIUM BELGIAN CHOCOLATE SINCE 1958

GUYLIAN®

CADEAU
IDEE



VERWEN MAMA MET
EEN ONWEERSTAANBAAR CADEAU