

Le Mag !



AOUT 2024

B@ck to SCHOOL



**LE FAIT MAISON POUR
UNE RENTRÉE RÉUSSIE !**

BN

Un retour à L'école
avec le sourire!





La rentrée des classes marque le retour à une routine bien orchestrée, où chaque détail compte pour assurer une journée réussie. Parmi les préparatifs essentiels, la composition des lunch boxes maison se distingue comme un art à part entière.

Pour vous aider à préparer des lunch boxes alléchantes et variées, nous explorons une multitude d'idées et de recettes faites maison. Des petits plats simples et colorés pour les écoliers aux repas équilibrés et raffinés pour les travailleurs, chaque section offre des conseils pratiques et des astuces pour transformer le repas du midi en un moment savoureux et nourrissant.

Et pourquoi ne pas profiter de cette rentrée pour réinventer le goûter maison ? Après une journée bien remplie, un goûter fait maison est l'occasion parfaite de se détendre et de se régaler. Nous vous proposons des recettes rapides et délicieuses.

Que vous soyez parent soucieux de la santé de votre enfant ou professionnel cherchant à optimiser votre alimentation au travail, ce magazine vous accompagne pour une rentrée des classes et des bureaux placée sous le signe de la gourmandise et de la praticité.

Bonne rentrée à tous, et savourez chaque moment fait maison !

#MONPANIÉRFRAÎCHEUR

FRUITS de SAISON

ZÉRO-GASPI!

Si vos nectarines commencent à être trop mûres, transformez-les en smoothie, compote ou confiture. Ou congelez-les en quartiers pour les utiliser plus tard !

! EN PROMO!
du 21 au 27/08/24



LA NECTARINE, DOUCEUR FRUITÉE ET PARFUMÉE

La nectarine est une variété de pêche à la peau lisse et brillante. Sa chair est juteuse et sucrée avec une saveur délicieusement fruitée et parfumée. Fruit d'été par excellence, la nectarine est riche en vitamines C et A, en fibres et en antioxydants.

LIRE+

*Valables dans les points de vente participants

LA RECETTE

SALADES DE PÊCHES



SALADE DE PÊCHES TOMATES ET BURRATA

 Facile  30 min  4

- 1 chou-fleur
- 1 bouquet de persil frais haché
- 1 bouquet de menthe fraîche hachée
- 1 concombre coupé en petits dés
- 2 tomates coupées en petits dés
- Le jus de 2 citrons
- 3 c à s d'huile d'olive
- Sel et poivre



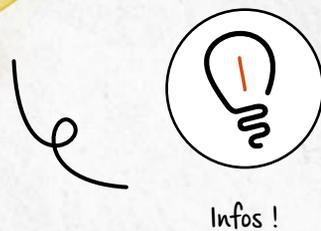
[Voir la recette](#)



**! EN
PROMO!**
du 4 au 10/09/24

ZÉRO-GASPI!

Lorsque vous avez un melon Galia mûr que vous ne pouvez pas consommer rapidement, transformez-le en délicieux sorbets ou glaces.



LE MELON GALIA : UNE DOUCEUR EXOTIQUE À DÉCOUVRIR

Avec l'arrivée des beaux jours, nos étals se parent de fruits juteux et colorés, synonymes de fraîcheur et de gourmandise.

LIRE+

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

LA RECETTE

SALADE DE MELON

LIRE+

BROCHETTES ENSOLEILLÉES

melons et mozzarella

 Facile  20 min - 8 Brochettes

- 1/2 melon Charentais
- 1/2 melon Galia
- 100 g de jambon de Parme
- 200g de mozzarella en billes
- Quelques grandes feuilles de basilic
- 8 piques à brochette

[Voir la recette](#)





ZÉRO-GASPI !

Saviez-vous que les abricots séchés contiennent, en réalité, autant de sucre que les abricots frais ? Simplement, dans le fruit sec, le sucre est plus concentré. Ce qui en fait une collation intéressante au niveau nutritif.



l'abricot ne mûrit plus une fois cueilli !

ABRICOT, DOUCEUR ACIDULÉE

Avec sa peau toute douce et sa saveur sucrée-acidulée, l'abricot est un des fruits préféré de l'été. Il est récolté durant l'été en France dans les régions du Roussillon, de la Provence et dans la Vallée du Rhône.

Riche en nutriments et pauvre en calorie, il faut en profiter dès qu'il fait son apparition sur les étals parce qu'il n'est présent que de juin à fin août ! Petit fruit fragile, il ne se conserve que deux ou trois jours à température ambiante.

Il se consomme aussi bien cru que cuit, en version sucrée ou salée. On le déguste en le croquant simplement ou bien en compote, chutney, dans un clafoutis, sur une tarte mais aussi en salade, en tartare, sur une bruschetta ou avec de la volaille.

LA RECETTE

TARTE AUX ABRICOTS

TARTE SABLÉE AUX ABRICOTS ET CROÛTE D'AMANDES

 Facile  30 min  55 min  90 min  6

Pâte sablée

- 125 g de beurre froid
- 1 pincée de sel
- 250 g de farine
- 2 œufs

Compotée d'abricots

- 800 g d'abricots bien mûrs
- 2 c. à s. de miel liquide
- 110 g de cassonade
- 1 c. à c. de jus de citron
- 1 c. à c. rase de Agar-Agar

Couverture (crumble)

- 100 g de farine
- 100 g de poudre d'amandes
- 100 g de beurre froid
- 100 g de sucre en poudre

[Voir la recette](#)





Infos !

ZÉRO-GASPI !

Le raisin est l'une des meilleures illustrations de l'adage « Quand c'est trop mûr, faisons-en de la confiture ». À la clé, du sucre mais pas trop et une pointe de citron.



LE RAISIN BLANC ? IL A UN FAMEUX GRAIN !

On donne carte blanche au raisin, pour son goût, sa fraîcheur, sa taille et, bien sûr, pour le supplément de pulpe qu'il offre à notre été.

LIRE+

LA RECETTE

TARTE AUX RAISINS

TARTE AUX RAISINS

tricolores

 Facile  10 min  25 min  4

- 1 pâte sablée prête à l'emploi
- 500 ml de lait
- 1 gousse de vanille (ou 1 cuillère à café d'extrait de vanille)
- 100 g de sucre
- 4 jaunes d'œufs
- 40 g de farine
- 20 g de maïzena
- Raisins jaunes, noirs et rouges, lavés et coupés en deux
- Sucre glace pour saupoudrer

[Voir la recette](#)



ZÉRO-GASPI !

Si vos tomates sont bien mûres, vous pouvez les conserver au réfrigérateur pour ralentir leur maturation. Sortez-les du frigo environ une heure avant de les consommer pour qu'elles retrouvent leur saveur.

**! EN
PROMO!**
du 11/09 au 17/09/2024



UNE PETITE MERVEILLE CULINAIRE !

La tomate cerise est une variété de tomate petite et ronde, appréciée pour sa saveur douce et juteuse. Originaires d'Amérique du Sud, elles ont gagné en popularité dans le monde entier grâce à leur polyvalence et à leur facilité de culture.

LIRE+

LA RECETTE

DIP FETA-TOMATES



CRÈME DE FETA

tomates cerises

 Facile  10 min  4

- 200 g de feta
- 100 g de yaourt grec
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Tomates cerises multicolores, coupées en deux
- Basilic frais
- Pincée de flocons de piment rouge (optionnel)
- Sel et poivre
- Gressins ou pain pita pour servir

[Voir la recette](#)



LUNCH BOX

ZÉRO GASPI

**MAXIMISER LES RESTES POUR DES DÉJEUNERS
ÉQUILIBRÉS POUR PETITS ET GRANDS !**

Dans un monde où le gaspillage alimentaire est devenu une préoccupation majeure, la lunch box s'impose comme une solution ingénieuse et pratique pour valoriser les restes de repas. Souvent perçue comme un simple contenant pour le déjeuner, la lunch box se transforme en une véritable toile culinaire où la créativité et la durabilité se rencontrent.

LIRE+



LUNCH ZÉRO GASPI

ACCOMMODER LES RESTES DE VOS BBQ !

LIRE+

ZÉRO-GASPI !

Ne jetez pas les restes de votre barbecue ! Transformez-les en un déjeuner délicieux et pratique en les combinant avec des légumes frais et des épices.



LUNCH ZÉRO GASPI

UNE PAUSE PLEINE DE SAVEUR !

LIRE+

ZÉRO-GASPI !

Les légumes rôtis, les grains cuits (comme le couscous, le quinoa ou le riz) et les viandes grillées sont parfaits pour réinventer vos repas et éviter le gaspillage.

KIDS BOX B@CK TO SCHOOL

LIRE+

ZÉRO-GASPI!

En ajoutant des ingrédients frais et des herbes aromatiques, vous pouvez transformer les restes en un plat attrayant et sain.



KIDS BOX B@CK TO SCHOOL

LIRE+



ZÉRO-GASPI !

En réutilisant les ingrédients déjà disponibles, vous économisez du temps et des ressources tout en créant un repas délicieux pour vos enfants.

L'IMPACT DU GASPILLAGE ALIMENTAIRE

Le gaspillage alimentaire est un enjeu majeur à l'échelle mondiale, et la Belgique ne fait pas exception. Environ un tiers des aliments produits dans le monde est perdu ou gaspillé chaque année. En Belgique, les statistiques révèlent une situation préoccupante : chaque ménage belge jette en moyenne 345 kg de nourriture par an, soit l'équivalent de près de 2 millions de tonnes de déchets alimentaires au niveau national.

QUANTITÉ DE DÉCHETS :

En 2023, les ménages belges ont généré près de 2 millions de tonnes de déchets alimentaires.

COÛT POUR LES MÉNAGES :

Le gaspillage alimentaire représente un coût moyen de 375 euros par an pour chaque foyer belge.

IMPACT ENVIRONNEMENTAL :

Ces déchets alimentaires contribuent de manière significative aux émissions de gaz à effet de serre, car les aliments pourris dans les décharges produisent du méthane, un gaz 25 fois plus puissant que le CO₂ en termes de potentiel de réchauffement climatique.



ET VOUS?

QUELS SONT
VOS PETITS GESTES
POUR DIMINUER
LE GASPILLAGE
ALIMENTAIRE?

KASTEEL RUBUS FRAMBOISE



BEER OF
ETERNAL
SUMMER

Alcoholmisbruik schaadt de gezondheid. L'abus d'alcool nuit à la santé.

#HAPPYHOUR

HAPPY HOUR

FINGER FOOD :

ON PROFITE ENCORE DE BELLES FIN DE JOURNÉES !

Les apéros simples et savoureux faits maison sont de plus en plus en vogue. En utilisant des ingrédients frais et locaux, vous misez sur la convivialité et l'authenticité. Un moment de partage gourmand pour prolonger l'apéro !



RILLETTES

aux deux saumons : fumé et frais

 Facile  10 min  1 Bol

- 200 g de saumon cuit
- 100 g de saumon fumé
- 100 g de fromage frais (type Philadelphia)
- 2 c à s de crème fraîche épaisse
- 1 c à s de jus de citron
- 1 c à s de zeste de citron
- 2 c à s de ciboulette fraîche hachée
- Sel et poivre

[Voir la recette](#)



Astuce !

AMOUREUX DU VIN !

Pour les passionnés, le vin est une exploration sensorielle et une tradition culturelle. Chaque bouteille raconte une histoire unique, chaque dégustation est une aventure. Alors que les beaux jours sont encore là, c'est le moment idéal pour profiter des dégustations en plein air, découvrir de nouveaux cépages et célébrer l'univers envoiçant du vin.



Info !



Info !



POULET KARAAGE

Facile 15 min 10 min 4

- 500 g de poulet (cuisse sans os de préférence),
- coupe en morceaux
- 2 c à s de sauce soja
- 1 c à s de saké ou de vin blanc sec
- 2 gousses d'ail écrasées
- 2 cm de gingembre râpé
- 4 c à s de farine
- 4 c à s de féculé de maïs
- Huile pour friture

[Voir la recette](#)



Découvrez nos
+ PRODUITS

Louis

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé et à consommer avec modération.



#TOMATE

LE DÉFI !

1 INGRÉDIENT / 3 RECETTES EN 30 MIN. MAX !

À la recherche d'idées délicieuses mais rapides pour les repas du quotidien ? Lancez-vous dans ce défi gourmand : à partir d'un seul ingrédient simple, préparez 3 plats savoureux en moins de 30 minutes chacun ! Idéal pour les soirs de semaine où le temps est précieux.

Pour cette édition, nous avons opté pour la tomate ingrédient phare de l'été. Un aliment super polyvalent et délicieux avec sa chair juteuse et son goût acidulé. La tomate est parfaite pour créer une variété de plats : des tomates farcies au haché, une tarte salée à la tomate, des petites tours de tomates et mozzarella, et bien d'autres encore. Sa fraîcheur se marie à merveille avec diverses herbes aromatiques telles que le basilic, l'origan, le romarin et le thym. De plus, la tomate est riche en vitamines et en antioxydants et représente donc un choix sain pour vos repas.

« LA TOMATE, UN ALIMENT IDÉAL À TOUS
LES NIVEAUX : ÉCONOMIQUE, POLYVALENT
ET OFFRANT UNE EXCELLENTE VALEUR NU-
TRITIVE. »

1. 2. 3...GO

1



30 min.

« DES TOMATES FARCIES À L'ITALIENNE,
SUPER SIMPLES À PRÉPARER »

TOMATES FARCIES à la viande hachée de porc

 Facile  10 min  20 min  4

- 8 grosses tomates à farcir
- 500 g de haché de porc (ou de bœuf, selon vos préférences)
- 1 oignon moyen, haché finement
- 2 gousses d'ail, émincées
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre, au goût
- Feuilles de basilic frais, pour garnir

Voir la recette



2



30 min.

« UNE DÉLICIEUSE TARTE
COLORÉE ALLIANT LES SAVEURS
DES TOMATES ET LA RICHESSE DU
FROMAGE DE CHÈVRE »»

TARTE SALÉE

aux 2 tomates et chèvre frais

 Facile  5 min  25 min  4

- 1 rouleau de pâte brisée ou feuilletée
- 3 tomates rouges
- 3 tomates jaunes
- 200 g de fromage de chèvre frais
- 1 bouquet de basilic frais
- Sel et poivre, au goût
- Huile d'olive, pour la cuisson

[Voir la recette](#)



3



10 min.

« UNE RECETTE PARFAITE
POUR UNE ENTRÉE
LÉGÈRE OU EN ACCOMPAGNEMENT
RAFRAÎCHISSANT LORS DES REPAS
EN PLEIN AIR ! »

MILLE FEUILLE FRAÎCHEUR

tomate et mozzarella

 Facile  10 min  4

- 2 grosses tomates mûres
- 2 boules de mozzarella
- Quelques feuilles de basilic frais
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge
- Sel et poivre noir fraîchement moulu
- Vinaigre balsamique (facultatif, pour servir)

[Voir la recette](#)



#B@CKTOSCHOOL

B@ck to SHOOOL

LE GOUTER C'EST SACRÉ !

Avec la rentrée scolaire, le retour des rituels quotidiens aide les enfants à retrouver leurs repères. Parmi ces habitudes, le goûter après l'école est un moment incontournable. Il offre une pause bienvenue après une journée d'apprentissage et de jeux, et permet aux enfants de refaire le plein d'énergie avec des en-cas délicieux et nutritifs.

En variant les goûters les parents peuvent s'assurer que leurs enfants bénéficient de repas équilibrés et plaisants. Le goûter, moment sacré de la journée, devient alors une occasion de découvrir de nouvelles saveurs tout en apportant les nutriments nécessaires à leur croissance et à leur bien-être.



GOÛTER

100% VITAMINES !

LIRE +



Pour une présentation plus fun

Découvrez nos
+ **PRODUITS**

Louis

GOÛTER

100% GOURMAND !

LIRE +

COOKIES 100% GOURMAND !

 Facile  10 min  15 min  4

- 250 g de farine
- 1 cuillère à café de bicarbonate de soude
- 1/2 cuillère à café de sel
- 170 g de beurre fondu
- 200 g de cassonade
- 100 g de sucre blanc
- 1 cuillère à soupe de vanille
- 1 œuf + 1 jaune d'œuf
- 325 g de pépites de chocolat

[Voir la recette](#)



GOÛTER

100% MARBRÉ !

LIRE+

CAKE 100% MARBRÉ

 Facile  10 min  45 min  4

- 200 g de farine
- 200 g de sucre
- 200 g de beurre fondu
- 4 œufs
- 1 sachet de levure chimique
- 1 cuillère à soupe de vanille
- 2 cuillères à soupe de cacao en poudre

[Voir la recette](#)



GOÛTER

100% FUN !

LIRE +

CRAYONS EN GAUFRETTE

au chocolat

 Facile  10 min  10 min  4

- 12 gaufrettes rectangulaires (type Cent Wafers)
- 100 g de chocolat noir
- 100 g de chocolat blanc
- 50 g de chocolat au lait
- Papier sulfurisé

[Voir la recette](#)



GOÛTER

100% LOUIS!

LIRE+



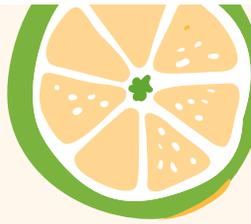
louis



Le goût du savoir-faire



0%
ALC.



0% ALCOOL,
100% FUNNY.

Back to
school!



Découvrez notre gamme complète
WWW.FUNNY.BE