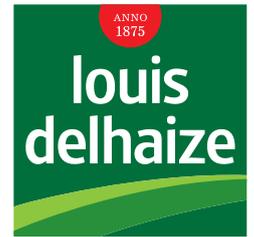


Le Mag !



AUTOMNE 2024

FESTIN D'AUTOMNE



HAPPY HOUR !

Finger food réconfortant !

**1 INGRÉDIENT,
3 RECETTES**

La carotte x 3

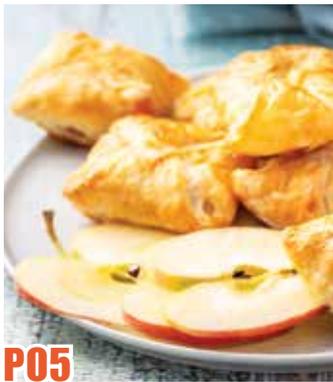
DOUCEURS LOUIS

à partager !

HALLOWEEN

Partage avec...





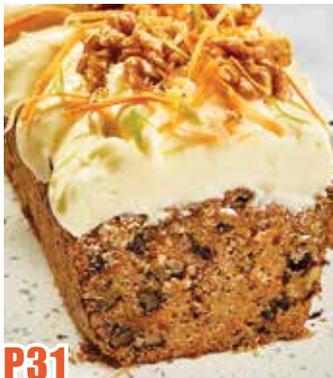
P05



P13



P23



P31



P32



Edito

Les saveurs d'automne : un festin coloré et réconfortant

L'automne, avec ses teintes chaudes et ses plats réconfortants, est la saison idéale pour explorer de nouvelles recettes et sublimer les derniers arrivés de saison ! A nous les butternuts, les noix, noisettes et raisins secs, les carottes, pommes et poires, les clémentines et champignons ! Notre défi gourmand propose quant à lui 3 recettes en 30 minutes max autour de la carotte.

Pour agrémenter vos moments de convivialité, explorez la rubrique Happy Hour, remplie d'idées de finger food, et apprenez à composer de jolis plateaux de fromages pour prolonger l'apéro en soirée cheese & wine décontractée ! Découvrez également notre reportage exclusif sur la fromagerie Val Dieu, qui met en lumière des fromages artisanaux d'exception.

Dans ce numéro, nous vous invitons à découvrir "La Semaine sans viande" et vous proposons des idées de menus végétariens, des accompagnements simples et gourmands pour sublimer les produits veggie de notre assortiment.

Terminez en douceur avec nos gourmandises d'automne, avec les nouveaux cakes *louis* de notre fournisseur "Copains" et laissez vous inspirer par nos suggestions de boissons réconfortantes, parfaites pour accompagner les après-midis d'automne.

Sommaire

#FRUITS DE SAISON	Pommes Jonagold Recette chaussons aux pommes Clémentines Cheese cake clémentines	4/5 6/7
#LÉGUMES DE SAISON	Champignons de Paris Feuilleté gourmand champignons Pommes de terre Smashed Patatoes	8/9 10/11
#HAPPYHOUR	Happy hour pour tous ! Finger food Planches de fromages pour l'apéro !	13 14/15
#FROMAGES VAL-DIEU	Visite guidée	16/18
#SEMAINE SANS VIANDE	5 recettes sans viande !	21/25
#CAROTTE	Le défi ! 1 ingrédient / 3 recettes en 30 min. max !	28/31
#PÂTISSERIES LOUIS	Douceurs à partager	32/33

FRUITS

LA POMME, DOUCEUR FRUITÉE ET PARFUMÉE

La pomme Jonagold est une variété appréciée pour sa saveur sucrée et légèrement acidulée. Issue d'un croisement entre les pommes Jonathan et Golden Delicious, elle combine les meilleures caractéristiques des deux variétés.

La saison de la pomme Jonagold commence généralement à la mi-septembre et s'étend jusqu'à la fin de l'automne. Elle est récoltée à maturité pour garantir son goût optimal et sa texture croustillante. Sur le plan nutritionnel, la pomme Jonagold est une excellente source de vitamines et de minéraux. Riche en fibres, elle favorise une bonne digestion et contribue à la sensation de satiété. Elle contient

également des antioxydants, notamment de la vitamine C, qui aident à renforcer le système immunitaire et à combattre les radicaux libres. Connaissez vous le proverbe anglo-saxon qui suggère que consommer une pomme quotidiennement peut contribuer à préserver sa santé ? «An apple a day keeps the doctor away»



! EN PROMO!
du 16/10 au 22/10/2024

ZÉRO-GASPI!

Utiliser les pelures et les trognons pour préparer un délicieux vinaigre de pommes maison. C'est une manière simple et efficace de valoriser les parties de la pomme qui sont souvent jetées.

de SAISON



CHAUSSONS AUX POMMES

 Facile  15 min  4

- 1 pâte feuilletée
- 3 pommes, pelées et coupées en petits dés
- 50 g de sucre
- 1 cuillère à café de cannelle en poudre
- 1 cuillère à soupe de beurre
- 1 œuf battu (pour la dorure)

1. Préchauffez le four à 180°C.
2. Dans une poêle, faites fondre le beurre et ajoutez les dés de pommes. Saupoudrez de sucre et de cannelle, puis faites cuire à feu moyen jusqu'à ce que les pommes soient tendres.
3. Découpez la pâte feuilletée en carrés. Déposez une cuillère de préparation aux pommes au centre de chaque carré.
4. Repliez les carrés en deux pour former des triangles et pressez les bords avec une fourchette pour bien les sceller.
5. Badigeonnez les chaussons avec l'œuf battu.
6. Disposez-les sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et enfournez pendant 15 à 20 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
7. Laissez refroidir légèrement avant de servir.

**! EN
PROMO!**

du 30/10 au 05/11/2024

ZÉRO-GASPI!

Les peaux de clémentines peuvent être utilisées pour préparer un nettoyant naturel pour vos surfaces. Elles possèdent des propriétés désinfectantes et parfumeront votre intérieur.



LES CLÉMENTINES : LE SOLEIL D'AUTOMNE

La clémentine, avec sa peau fine et facile à éplucher, est un agrume sucré et juteux qui égaye nos hivers.

Récoltée de octobre à février, elle est l'une des stars des cours de récré. Cette pépite riche en vitamine C et en antioxydants, est parfaite pour renforcer le système immunitaire pendant la saison froide. Sa chair tendre et parfumée se déguste nature, en salade, ou en dessert...

*Valables dans les points de vente participants



CHEESECAKE AUX CLÉMENTINES

 Facile  15 min  4

- 200 g de speculoos
- 100 g de beurre fondu
- 500 g de fromage frais (type Philadelphia)
- 100 g de sucre
- 1 c. à soupe d'extrait de vanille
- 3 œufs
- 200 ml de crème fraîche
- 4 clémentines

1. Émiettez les speculoos et mélangez-les avec le beurre fondu. Étalez au fond d'un moule à cake, en pressant bien. Réservez au frais.
2. Fouettez le fromage frais avec le sucre. Ajoutez la vanille, puis les œufs un à un. Incorporez la crème fraîche.
3. Versez le mélange dans le moule à cake, en laissant un peu d'espace en haut. Cuisez à 160°C pendant 45 min. Laissez refroidir complètement.
4. Pelez les clémentines et disposez les segments sur le cheesecake refroidi. Réfrigérez au moins 2 heures avant de servir.

LÉGUMES

LES CHAMPIGNONS DE PARIS : LES ÉTOILES DU SOUS-BOIS

Les champignons de Paris sont un trésor culinaire, apportant une touche délicate et savoureuse à de nombreux plats réconfortants. C'est aussi un allié minceur et anti fatigue, saviez-vous que leur teneur en vitamines B contribue à réduire la fatigue?

Le champignon de Paris, blanc et ferme, est prisé pour sa saveur douce et délicate. Il est principalement récolté d'automne à printemps, mais disponible toute l'année grâce à la culture. Ce champignon polyvalent s'intègre facilement dans une variété de plats, que ce soit cru en salade ou cuit en accompagnement. En cuisine, le champignon de Paris est apprécié pour

sa texture ferme et son goût subtil. Il peut être tranché finement et ajouté aux salades pour apporter une touche de fraîcheur et de croquant. Lorsqu'il est cuit, il développe une saveur plus prononcée et une texture tendre, et se marie parfaitement avec une touche d'ail et d'herbes fraîches !

**! EN
PROMO*!**
du 25/09 au 01/10/2024

ZÉRO-GASPI!

Si vos champignons deviennent mous, coupez-les et faites-les sauter rapidement pour les rajeunir.



de SAISON



FEUILLETÉ GOURMAND AUX CHAMPIGNONS

 Facile  15 min  4

- 1 pâte feuilletée
- 250 g de champignons de Paris, tranchés
- 1 oignon, émincé
- 2 gousses d'ail, hachées
- 200 g de ricotta
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- Sel et poivre
- Persil frais, haché

1. Préchauffez le four à 180°C. Déroulez la pâte feuilletée et déposez-la dans un moule à tarte. Piquez le fond avec une fourchette.
2. Dans une poêle, faites chauffer l'huile d'olive. Ajoutez l'oignon et l'ail, et faites revenir
3. Ajoutez les champignons tranchés et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Salez et poivrez au goût.
4. Dans un bol, mélangez la ricotta avec les champignons cuits. Répartissez le mélange sur la pâte feuilletée.
5. Enfourez pendant 25-30 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit dorée.
6. À la sortie du four, parsemez de persil frais haché. Servez chaud.

LES POMMES DE TERRE : LA DIVERSITÉ À CHAQUE BOUCHÉE !

Les pommes de terre offrent une large gamme pour satisfaire toutes vos envies culinaires. Quelle que soit la préparation, elles garantissent une qualité et une saveur réconfortante, pour des repas toujours réussis.

Les pommes de terre chair tendre de *louis* sont parfaites pour des préparations douces et fondantes. La gamme *louis* propose également des pommes de terre grenailles pour des plats fins et délicats, des pommes de terre à chair ferme, idéales pour les salades et les gratins et des pommes de terre pour

frites. Récoltées de juillet à octobre, ces pommes de terre sont riches en vitamines C et B6, ainsi qu'en fibres, contribuant ainsi à une alimentation équilibrée. Leur culture soignée et respectueuse de l'environnement permet de préserver toutes leurs qualités nutritives et gustatives.





SMASHED POTATOES

 Facile  15 min  4

- 800 g de pommes de terre chair tendre *louis*
- 3 c. à s. d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail, écrasées

- Sel et poivre
- Herbes fraîches (thym, romarin ou persil)

1. Préchauffez le four à 200°C. Lavez les pommes de terre et faites-les cuire dans de l'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'elles soient tendres, environ 15 minutes.
2. Égouttez les pommes de terre et disposez-les sur une plaque de cuisson. Utilisez le fond d'un verre pour écraser légèrement chaque pomme de terre afin de les aplatir.
3. Mélangez l'huile d'olive avec l'ail écrasé, puis badigeonnez les pommes de terre avec ce mélange. Assaisonnez de sel et de poivre.
4. Enfouez pendant 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que les pommes de terre soient bien dorées et croustillantes.
5. À la sortie du four, parsemez de thym et servez chaud.

VITAMIN WELL



RICHE EN FONCTIONS. FAIBLE EN CALORIES.

HAPPY HOUR

FINGER FOOD

Les soirées d'automne sont parfaites pour se retrouver autour d'un apéro chaleureux et convivial. Profitez des produits de saison pour créer des assortiments de finger food simples et savoureux. En utilisant des ingrédients frais et locaux, apportez une touche d'authenticité à vos moments de partage. Préparez un mélange de textures et de saveurs pour prolonger l'apéro avec style.



Combinez des légumes fondants, des dips crémeux et des snacks croustillants pour un apéro équilibré et gourmand.

Pour une touche automnale, ajoutez des pois chiches grillés, du pop-corn salé et des cocktails vitaminés.



Jus de tomates maison, parfait pour accompagner vos finger food !



Retrouvez les recettes dans la version digitale

HAPPY HOUR

PLANCHES DE FROMAGES POUR L'APÉRO !

En automne, les journées raccourcissent et l'envie de moments conviviaux autour d'un bon verre se fait sentir. Transformez vos apéros en véritables instants cheese & wine. Pimentez vos plateaux de fromage en un clin d'œil avec une sélection de fromages variés : pâte molle, chèvre et pâte dure. Pour un effet waouh et un moment chaleureux garanti, ajoutez une touche de miel, des fruits

secs, des raisins ou des figues, et des crackers pour une facilité d'utilisation et une ambiance apéro décontractée. La présentation est aussi importante que le goût. N'hésitez pas à couper et disposer vos fromages de manière esthétique sur votre plateau, décorer avec des noix, du thym, des crackers aux graines et fruits secs !



Mélangez les textures avec des fromages à pâte molle et à pâte dure. Choisissez un Camembert crémeux, un Comté au goût fruité, un Roquefort persillé et un chèvre frais. Une explosion de saveurs qui ravira les papilles de tous les amateurs de fromage.



Ajoutez des crackers, des figues et des raisins pour une touche de croquant et de douceur sucrée.

La présentation est aussi importante que le goût.

MORGON CHARMES L.CHOLET



Garde : 4 ans / 14°

Un vin du Beaujolais aux notes de fruits rouges et de fleurs, qui séduira les amateurs de vins rouges fruités et gourmands. Il est frais et typé avec un côté minéral et floral, en bouche, il est gras et ample. Sa structure légère et ses arômes délicats en font un vin parfait pour une soirée entre amis autour d'un plateau de fromages.

SANCERRE BLANC



Garde : 5 ans / 8-10°

Un vin emblématique de la Loire, qui séduit par sa vivacité et sa complexité aromatique. Avec son bouquet intense au fruité intense annonce des saveurs de genêts, chèvrefeuille. Sa minéralité et sa fraîcheur en font un partenaire de choix pour les fromages de chèvre frais, comme un Chavignol ou un Pélardon.

ALSACE PINOT NOIR



Garde : 3 ans / 12-14°

L'Alsace Pinot Noir, fin et élégant, présente des arômes de fruits rouges épicés. Idéal avec des fromages à pâte molle comme le Munster ou l'Époisses, il offre une harmonie parfaite entre ses tanins fondus et les saveurs du fromage.

LES FROMAGES



DE L'ABBAYE DU VAL-DIEU

UN SAVOIR-FAIRE AU SERVICE DU GOÛT, DE LA FROMAGERIE AU TERROIR

Située à Herve, à seulement 7 km de l'abbaye du Val-Dieu, la fromagerie Terre de Fromages perpétue une tradition d'excellence en collaboration avec le groupe louis delhaize depuis plus de 20 ans. Avec un partenariat débuté autour du fromage de Herve d'Appellation d'Origine Protégée (AOP), cette relation s'est élargie pour inclure une variété de fromages d'abbaye, tous conçus avec un profond respect des traditions locales.



Découvrez
notre collaboration avec
Terre de fromages.



100% LOCAL !



Jean-Marc Cabay C.E.O de la société « Terre de Fromages »

« Nous travaillons avec passion et honnêteté pour produire des fromages qui reflètent l'authenticité de notre terroir »

LA FORCE D'UNE COLLABORATION DURABLE

Cette collaboration a débuté avec le fromage de Herve AOP, un produit phare et emblématique de la région, avant de s'étendre à une gamme complète des fromages de l'Abbaye du Val-Dieu. Travaillant main dans la main avec des producteurs locaux, Val-Dieu veille à utiliser du lait de qualité provenant de 25 fermes situées dans un périmètre défini autour de la fromagerie. Grâce à un processus de production respectueux des traditions, chaque fromage est le fruit d'un savoir-faire transmis de génération en génération.



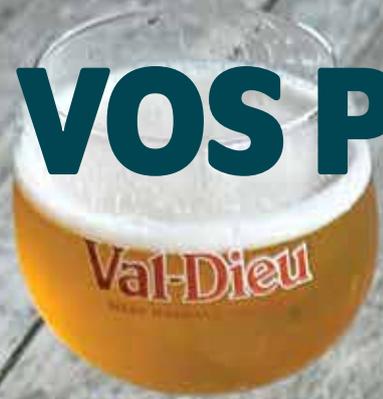
« Nos valeurs sont la passion, l'authenticité et le respect, que nous partageons avec le groupe Louis Delhaize »

DES FROMAGES DE TRADITION

Pour fabriquer un fromage traditionnel, les ingrédients sont simples : du lait, du sel, de la présure et des ferments. Le lait provient de vaches des 25 fermes avoisinantes du Pays de Herve. Le fromager ajoute la présure au lait pour le coaguler, découpe le caillé, puis laisse les fromages s'égoutter. Ensuite, il les sale, les lave et les frotte, en prenant soin de chaque pièce. Ces gestes, appris et répétés, sont le reflet d'un savoir-faire transmis de génération en génération. C'est l'amour du métier et la maîtrise du produit qui maintiennent vivante cette tradition.



À VOS PAPILLES !



Val-Dieu Herve Doux :
Fromage de Herve d'Appellation
d'Origine Protégée (AOP)
en affinage prolongé.

Val-Dieu Délice des Moines :
Fromage tendre et fondant en
bouche avec un goût raffiné

Val-Dieu Bouquet des
Moines : Fromage doux aux
arômes lactiques frais

Val-Dieu Chèvre des Moines :
Fromage tendre et fondant
au goût doux de chèvre

Val-Dieu Pique-Nique : Fromage
tendre et fondant au goût
raffiné, format snacking

DÉCOUVREZ LA GAMME DE FROMAGES VAL-DIEU, DISPONIBLES TOUTE L'ANNÉE CHEZ LOUIS DELHAIZE !

Les fromages Val-Dieu, issus du savoir-faire de la fromagerie Terre de Fromages, offrent une expérience gustative unique grâce à des saveurs délicates et une texture fondante. Disponibles tout au long de l'année dans les magasins louis delhaize, ces fromages sont parfaits pour toutes vos occasions gourmandes. Pour un apéritif réussi, optez pour le Val-Dieu Pique-Nique en format snack, idéal

à partager. Le Val-Dieu Herve Doux AOP, quant à lui, peut être accompagné de sirop de Liège pour adoucir son goût prononcé et révéler toute sa complexité. Et pour les mois d'hiver, ne manquez pas de savourer les fromages à raclette Val-Dieu, idéals pour réchauffer vos soirées en famille ou entre amis.

CUVÉE DES TROLLS

TU VAS DÉGUSTER!



BELGIAN BLOND BEER - ALC. 7% VOL



CUBETTI

Cubes de tomate aromatisés

Avec les Cubetti 100 % naturels d'Elvea, vous transformez chaque sauce tomate et chaque plat de pâtes en un authentique plat italien. Découvrez maintenant ces dés de tomate parfaitement assaisonnés, disponibles en différentes saveurs.

Cento per Cento Naturale

LA SEMAINE SANS VIANDE

RELEVEZ LE DÉFI !

Du 14 au 20 octobre, participez à la "Semaine sans viande" en Belgique. L'objectif de la campagne est de promouvoir un régime flexitarien dans lequel la viande, le poisson et les produits laitiers sont alternés avec des alternatives végétales. En 2023, plus de 310 000 participants ont relevé le

défi. Pour vous accompagner, retrouvez chez Louis Delhaize une variété de produits végétariens, comme les empanado veggie, schnitzel de soja, burgers deluxe mini, veggie balls et falafels. Faites le plein de saveurs végétales et découvrez comment sublimer et accompagner ces produits.

DAHL DE LENTILLES

sauce au yaourt

 Facile  15 min  35 min  4

Pour le Dahl de lentilles :

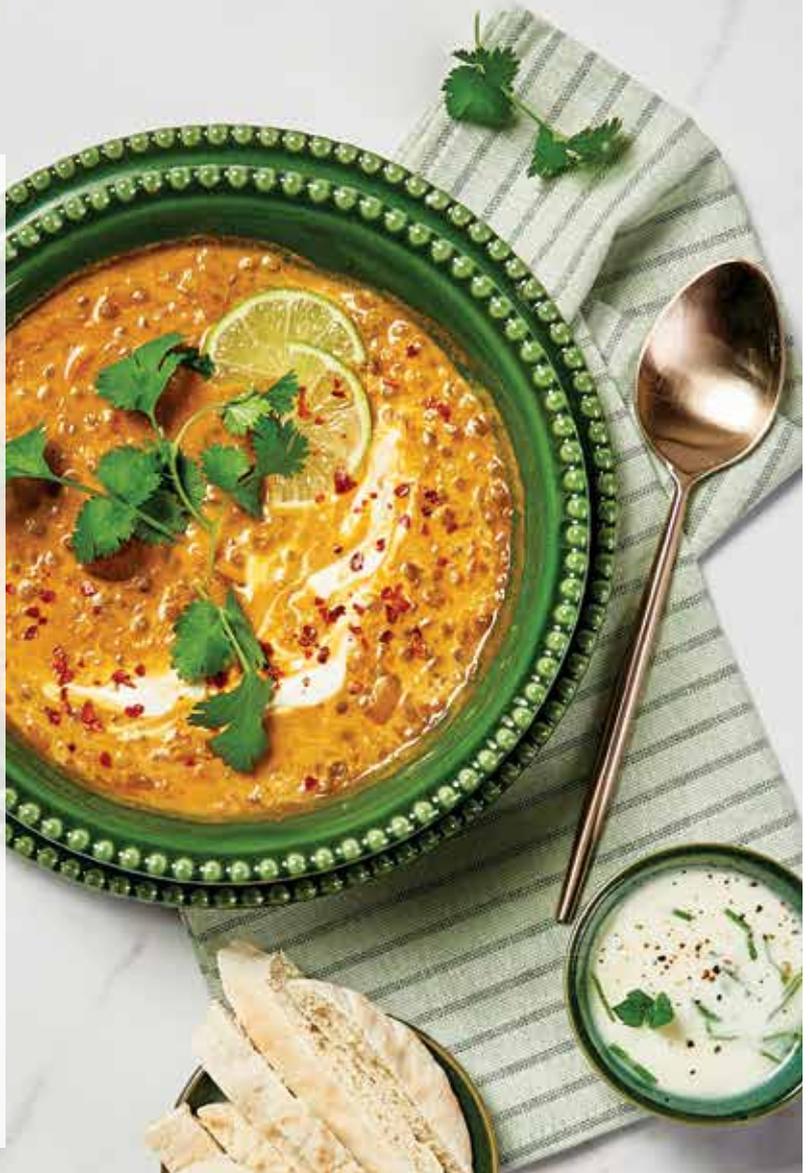
- 200 g de lentilles
- 1 oignon finement émincé
- 2 gousses d'ail finement émincées
- 2 cm de gingembre râpé
- 1 boîte de tomates concassées (400 g)
- 400 ml de lait de coco
- 1 c à s d'huile végétale
- 1 c à c de cumin moulu

- 1 c à c de coriandre moulue
- 1 c à c de curcuma
- 1 c à c de garam masala
- Sel et poivre

Pour la sauce au yaourt :

- 250 g de yaourt nature
- 1 c à s de jus de citron
- 1 gousse d'ail écrasée
- Sel et poivre
- Quelques feuilles de menthe fraîche

1. Rincez les lentilles sous l'eau froide jusqu'à ce que l'eau soit claire. Réservez.
2. Dans une cocotte, faites chauffer l'huile à feu moyen. Ajoutez l'oignon et les épices.
3. Ensuite, incorporez l'ail et le gingembre. Poursuivez la cuisson quelques minutes.
4. Ajoutez les tomates concassées, les lentilles et le lait de coco. Laissez mijoter environ 25 minutes. Salez et poivrez.
5. Préparez la sauce en mélangeant le yaourt, le jus de citron, l'ail, le sel et le poivre. Ajoutez les feuilles de menthe ciselées.
6. Servez le Dahl de lentilles chaud, garni de feuilles de coriandre et accompagné avec de pains pitta et la sauce au yaourt.



GRATIN DE GNOCCHIS

GRATIN DE GNOCCHIS réconfortant

 Facile  25 min  15 min  4

- 400 g de gnocchi de pommes de terre
- 1 courge orange détaillée en petits cubes
- 20 cl de crème fraîche
- 1 oignon finement émincé
- 2 gousses d'ail
- 1 c à s d'huile
- 150 g de feta
- Des feuilles de sauge
- 1 filet d'huile d'olive
- Sel et poivre

1. Dans une poêle, faites chauffer l'huile à feu moyen et ajoutez l'oignon, les cubes de courge, la sauge et l'ail.
2. Faites cuire jusqu'à ce que la courge soit tendre. Mixez la préparation avec la crème fraîche. Salez et poivrez.
3. Faites cuire les gnocchis en suivant les instructions sur l'emballage. Égouttez-les et incorporez-les à la sauce à la courge. Mélangez délicatement pour bien enrober les gnocchis. Déposez dans un plat allant au four. Ajoutez la feta émietlée et passez sous le gril 5 minutes. Avant de servir, parfumez avec quelques feuilles de sauge, un tour de moulin à poivre et un filet d'huile d'olive.

**! EN
PROMO!**

du 16/10 au 22/10/2024



Psst !
les packagings se font
peau neuve !

SCHNITZEL VÉGÉ



SCHNITZEL VÉGÉ et sa purée de patates douces

Facile 25 min 20 min 4

- 3 grosses patates douces
- 50 g de beurre
- 100 ml de lait
- Une pincée de noix de muscade
- Sel et poivre
- 2 schnitzels veggie
- Des feuilles de mesclun
- Des champignons
- Dés de patates douce
- Un quartier de citron

1. Épluchez les patates douces et coupez-les en morceaux. Faites-les cuire dans de l'eau bouillante salée pendant 15 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Égouttez-les.
2. Remettez les patates douces dans la casserole, incorporez le beurre, le lait et écrasez-les. Salez et poivrez et parfumez avec une pincée de noix de muscade.
3. Réchauffez les schnitzels en suivant les instructions sur le paquet.
4. Servez avec quelques champignons et dés de patates douces sautés, un peu de mesclun et un quartier de citron.

*Valables dans les points de vente participants

COURGE FARCIE

COURGE FARCIE quinoa & légumes

 Facile  20 min  45 min  4

- 1 petite courge butternut
- 150 g de quinoa
- 1 oignon finement émincé
- 1 poivron rouge en petits dés
- 1 courgette en petits dés
- 2 gousses d'ail
- 50 g de noix de pécan
- 2 c à s d'huile d'olive
- 1 c à c de cumin moulu
- 1 c à c de paprika

1. Coupez la courge butternut en deux dans le sens de la longueur et retirez les graines. À l'aide de la pointe d'un couteau, réalisez un quadrillage. Badigeonnez l'intérieur des courges avec de l'huile d'olive, salez et poivrez.
2. Enfourez, dans un four préchauffé à 180°C, pendant 35 minutes. Réservez au chaud.
3. Faites cuire le quinoa en suivant les instructions sur l'emballage. Réservez.
4. Faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen avec le cumin et le paprika. Ajoutez l'oignon, l'ail et les légumes. Poursuivez la cuisson environ 10 minutes jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
5. Ajoutez le quinoa cuit et les noix de pécan. Salez et poivrez.
6. Remplissez les cavités de la courge avec le mélange. Servez sans attendre.

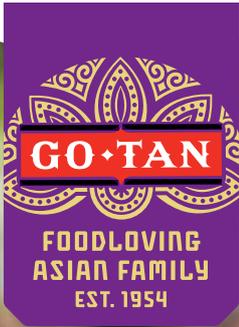
BOWL D'AUTOMNE

BOWL D'AUTOMNE

👨‍🍳 Facile 🕒 20 min 🍲 5 min 👤 4

- 12 falafels de votre choix
- 200 g de betteraves cuites et coupées en 8 quartiers
- 1 oignon rouge finement émincé
- 1 avocat coupé en tranches
- 100 g de maïs en conserve égoutté
- 2 carottes émincées
- 200 g de riz cuit
- 10 g de beurre
- 2 c à s de menthe et de persil hachés
- 1 citron vert
- 1 ravier d'houmous
- Sel et poivre

1. Faites cuire le riz selon les instructions sur l'emballage. Mélangez avec le beurre, le jus d'un demi citron vert et les herbes ciselées. Salez et poivrez.
2. Dans un grand bol, disposez le riz cuit en base.
3. Répartissez les légumes.
4. Ajoutez les falafels réchauffés en suivant les instructions sur le paquet.
5. Garnissez le bowl d'une généreuse cuillerée de houmous.
6. Servez avec des quartiers de citron vert.



COMPLÉTEZ VOTRE FÊTE AVEC GO-TAN !



LIKE, SHARE, FOLLOW




 WWW.GO-TAN.COM

Sodebo

ENTREPRISE
FRANÇAISE

Se nourrir de bonheur

FAIRE du bon ET BIEN LE FAIRE!

Le secret de nos pizzas ?

UN SAVOIR FAIRE DEPUIS 1978 !



Dolce

— PIZZA —



Pâte à pizza fine
et croustillante,
sans conservateur
et cuite sur pierre

PastaBOX®

Des pâtes fraîches,
à base de semoule
de blé dur



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 ou les journées d'automne où le temps est précieux.

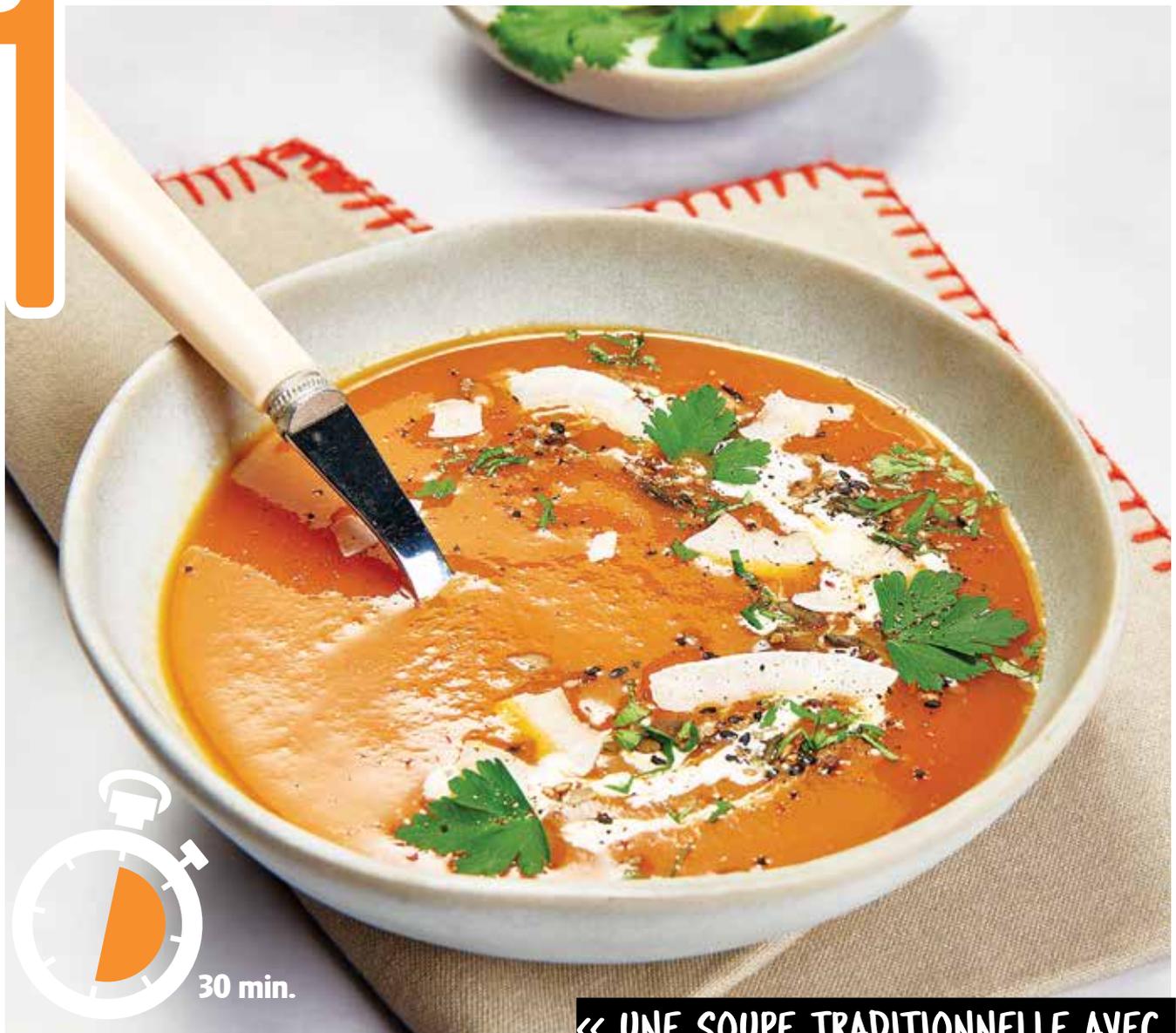
Pour cette édition, nous avons choisi la carotte, un ingrédient phare de l'automne. Un légume polyvalent et sucré, parfait pour réchauffer vos soirées. La carotte est idéale pour concocter une variété de plats : des carottes rôties au miel, une soupe onctueuse au lait de coco et curry, ou encore un gâteau aux carottes moelleux et épicé. Sa douceur se marie parfaitement avec des épices comme le cumin, le gingembre ou la cannelle.

De plus, la carotte est riche en vitamines et en antioxydants, offrant un excellent apport nutritionnel tout en étant économique. C'est un choix parfait pour des repas sains et savoureux.

« LA CAROTTE, UN ALIMENT IDÉAL À TOUS LES NIVEAUX : ÉCONOMIQUE, POLYVALENT ET OFFRANT UNE EXCELLENTE VALEUR NUTRITIVE. »

1. 2. 3...GO

1



30 min.

« UNE SOUPE TRADITIONNELLE AVEC
UNE TOUCHE INNOVANTE »

SOUPE DE CAROTTES

au lait coco et curry

Facile 10 min 20 min 4

- 500 g de carottes, pelées et coupées en rondelles
- 1 oignon moyen, haché
- 1 gousse d'ail, émincée
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de poudre de curry
- 400 ml de lait de coco
- 500 ml de bouillon de légumes
- Sel et poivre, au goût
- Coriandre fraîche et flocons de noix de coco pour la garniture (facultatif)

Suggestion : Accompagnez de quinoa ou riz selon vos préférences !

1. Chauffez 1 c. à soupe d'huile d'olive dans une casserole.
2. Faire revenir 1 oignon haché et 1 gousse d'ail émincée jusqu'à ce qu'ils soient translucides.
3. Ajoutez 500 g de carottes coupées en rondelles et 1 c. à soupe de curry. Cuire 2-3 minutes en mélangeant.
4. Versez 500 ml de bouillon de légumes. Portez à ébullition, puis mijoter 20 minutes.
5. Mixez la soupe jusqu'à consistance lisse.
6. Ajouter 400 ml de lait de coco. Réchauffez doucement, assaisonnez de sel et poivre.
7. Servir chaud avec de la coriandre fraîche et des flocons de noix de coco.



« DES CAROTTES TENDRES ET LÉGÈREMENT CARAMÉLISÉES »



30 min.

CAROTTES RÔTIES AU FOUR

Feta & pignons de pin

Moyen 5 min 25 min 4

- 1 botte de carottes nouvelles
- 100 g de feta émietlée
- 2 c. à soupe de pignons de pin
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre, au goût
- Persil frais, pour garnir

1. Préchauffez votre four à 200°C.
2. Lavez et épluchez les carottes, en gardant une petite partie de leurs fanes pour la présentation. Coupez-les en deux dans le sens de la longueur si elles sont grosses.
3. Disposez les carottes sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Arrosez d'huile d'olive, salez et poivrez.
4. Enfournez et faites cuire pendant 25 minutes, ou jusqu'à ce que les carottes soient tendres et légèrement caramélisées.
5. Pendant ce temps, faites griller les pignons de pin à sec dans une poêle jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Réservez.
6. Une fois les carottes cuites, disposez-les sur un plat de service. Parsemez de feta émietlée et de pignons de pin.
7. Garnissez de persil frais. Servez chaud ou tiède.



30 min.



« LA DOUCEUR DES CAROTTES ET LA CHALEUR
DES ÉPICES POUR UN CAKE
IRRÉSISTIBLEMENT GOURMAND ! »

CAROTTE CAKE DÉCO

Moyen 15 min 15 min 4

Pour le gâteau :

- 300 g de carottes râpées
- 200 g de farine
- 200 g de sucre
- 150 g de noix de Grenoble décortiquées
- 100 g de beurre
- 3 œufs
- 1 c à c de bicarbonate de soude
- 1 c à c de levure chimique
- 1 c à c de cannelle en poudre
- 1/2 c à c de muscade

en poudre

- 1/2 c à c de gingembre

en poudre

- 1/4 c à c de sel
- 1 c à c d'extrait de vanille

Pour le glaçage blanc :

- 230 g de fromage à la crème (type Philadelphia)
- 100 g de beurre à température ambiante
- 200 g de sucre glace
- 1 c à c d'extrait de vanille

1. Dans un bol, battez les œufs avec le sucre. Ajoutez le beurre fondu et l'extrait de vanille.
2. Dans un autre bol, tamisez la farine, le bicarbonate de soude, la levure chimique, la cannelle, la muscade, le gingembre et le sel.
3. Incorporez progressivement les ingrédients secs dans le mélange œufs-sucre, en remuant doucement jusqu'à obtention d'une pâte homogène.
4. Ajoutez les carottes râpées et les noix hachées à la pâte. Mélangez.
5. Versez la pâte un moule recouvert de papier sulfurisé. Lissez la surface.
6. Enfourez pour 45 minutes dans un four préchauffé à 180°C.
7. Laissez le gâteau refroidir avant de le démouler.
8. Préparez le glaçage, battez le fromage et le beurre jusqu'à ce que le mélange soit lisse. Incorporez progressivement le sucre glace et l'extrait de vanille.
9. Étalez le glaçage sur le dessus du gâteau.
10. Décorez avec quelques noix, des zestes de citron et des carottes râpées.

PÂTISSERIES

Louis

Nouveautés dans nos rayons : Des cakes 100% plaisir préparés avec des ingrédients belges, à base de beurre et sans aucun mélange industriel !

NOUVEAUTÉS DANS NOS RAYONS*

Dans notre Mag précédent, nous vous avons présenté notre fournisseur belge coup de cœur, Copains, avec qui nous partageons le plaisir de travailler des produits de qualité et l'amour du métier de boulanger et pâtissier pour vous offrir le meilleur ! Pour cet automne, nous vous avons gâté avec de nouvelles irrésistibles douceurs à partager avec ceux que vous aimez...

CAKE POIRE CHOCOLAT

Une association parfaite entre la poire et les petites pépites de chocolat, vous ne résisterez pas !





CAKE CHOCOLAT

Cake moelleux au chocolat avec des pépites de chocolat.



BROWNIE AUX NOIX

Ce brownie est fondant par endroits et croquant lorsque vous tombez sur les noix qui s'y cachent. un plaisir qui allie gourmandise et énergie grâce aux noix de Grenoble.



CAKE CITRON PAVOT

Que diriez vous d'un cake moelleux irrésistible au citron et graines de pavot?



Retrouvez la recette du jus de pomme et toutes nos autres recettes dans la version digitale

FANTA®



GAGNE DES PRIX TERRIFIANTS



AFTERLIFE TRAIN
EXPERIENCE



CINEMA
TICKETS



WALIBI
TICKETS



SCAN AND WIN*



© 2024 The Coca-Cola Company. Fanta is a registered trademark of The Coca-Cola Company.

© 2024 Warner Bros. Ent. All Rights Reserved. Official Movie Partner.

*Concours / Wedstrijd / Tombola / Valable en Belgique et au Luxembourg jusqu'au / Geldig in België en Luxemburg tot 11/11/2024. 0635 Tombola CBSB-AR/KB 13/12/2022.

FR - Coca-Cola Europacific Partners Belgium srl - Chaussée de Mons 1424, 1070 Bruxelles - RPM BE 0423074620.



Life is Luttiful!

- ✓ Colorants & Arômes d'origine naturelle
- ✓ Sans gélatine



LES BONBONS AU GOÛT DE PÊCHE QUI PIQUENT

NOUVEAU



**PRATIQUE
À EMPORTER !**



**1 TABLETTE DE CHOCOLAT
GÉNÉREUSE ET CROUSTILLANTE**