

# Le Mag!



HIVER 2025

# HAPPY BIRTHDAY

**APÉRO PASSION**  
spécial St-Valentin

**CÉLÉBRONS**  
les mamies

**1 INGRÉDIENT,**  
**3 RECETTES**  
sublimez le chou





**LE DÉBUT IDÉAL DE VOTRE JOURNÉE**  
**SAVEUR RICHE ET ÉQUILIBRÉE**



# 150 ANS!

## Edito

### 150 ans de service et de proximité !

Depuis 1875, louis delhaize est à vos côtés pour vous accompagner dans vos courses, jour après jour. Cette année marque un moment exceptionnel : 150 ans à vos côtés !

Ce qui nous distingue, c'est notre proximité unique dans le monde du retail. Grâce à nos 300 collaborateurs passionnés, nous sommes là, chaque jour, pour vous aider et vous offrir un service personnalisé et chaleureux.

Pour ce premier numéro de l'année, nous souhaitons célébrer ces liens précieux qui nous unissent à vous, à travers des recettes authentiques, des histoires inspirantes et des idées pratiques pour illuminer vos moments d'hiver.

Merci pour votre confiance et pour ces 150 ans ensemble !

Votre équipe louis delhaize !

### #SAINT-VALENTIN



### #RECETTESCONFORT



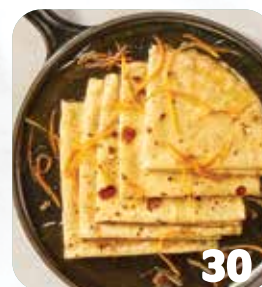
### #HIVER



### #PAINMAISON



### #CHEZMAMIE



# 150 ANS ...DE PROXIMITÉ!

## DEPUIS TOUJOURS À VOS CÔTÉS

Tout commence il y a 150 ans, lorsque Monsieur Louis Delhaize et ses frères, révolutionnent la distribution alimentaire en Europe. Pionniers visionnaires, ils introduisent le concept de points de vente indépendants déservis par un entrepôt central. Depuis ses débuts, le groupe louis delhaize a toujours su anticiper les besoins

de ses clients et adapter son offre à un monde en constante évolution, tout en restant fidèle à ses racines. Ce 150e anniversaire célèbre bien plus qu'un chiffre : il rend hommage à un savoir-faire familial et à une passion pour l'innovation, la proximité et le service.



## UN CONCEPT QUI ÉVOLUE AVEC VOUS

Du commerce de proximité à l'intégration de magasins dans des stations-service l'enseigne continue d'innover. Aujourd'hui, louis delhaize combine avec succès deux piliers : proximité et commerces pétroliers, pour être à tout moment sur votre route. C'est ainsi qu'en 2017 la marque louis a été créée pour offrir une gamme de produits belges axés sur la proximité et la mobilité. Avec 325 magasins à travers la Belgique, l'entreprise répond à vos besoins quotidiens, que vous soyez en quête de produits «tout frais-tout prêt» dans un magasin de quartier, d'une douceur ou bouteille de vin à offrir à vos proches, ou d'une pause snacking rapide sur la route. De plus, l'enseigne accompagne les indépendants en leur proposant des solutions sur mesure, comme l'approvisionnement en produits alimentaires et la gestion de leur logistique. Ce modèle innovant renforce le rôle de l'enseigne comme partenaire de confiance, tout en diversifiant son activité pour répondre aux besoins des professionnels.



## TOUJOURS SUR VOTRE CHEMIN !

Depuis toujours, «la proximité, c'est notre métier». Avec une large présence à travers le pays, des horaires flexibles adaptés à vos rythmes de vie, et une capacité d'innovation constante, nous nous efforçons chaque jour de répondre à vos attentes. Nos engagements quotidiens sont le reflet des valeurs fondamentales qui nous animent depuis 150 ans : proximité, service et flexibilité.



Découvrez  
notre reportage vidéo



## UN NOUVEAU CENTRE LOGISTIQUE

Pour mieux répondre à vos besoins, nous sommes heureux de vous annoncer la délocalisation de notre centre logistique vers un nouvel entrepôt ultra-moderne à Wangenies, près de Charleroi. Ce nouvel espace de 25 000 m<sup>2</sup> équipé de 50 quais de chargement nous permettra d'optimiser nos opérations et de garantir des livraisons encore plus rapides et fiables vers nos magasins.



# LÉGUMES de SAISON

## L'ÉPINARD, VOTRE ALLIÉ SANTÉ ET VITALITÉ

**Les épinards sont bien plus qu'un simple légume vert : ils sont un véritable concentré de vitamines, minéraux et antioxydants.**

Riche en fer, mais aussi en magnésium et en vitamine C, ce super-aliment booste votre vitalité tout en restant incroyablement léger. Pour préserver au mieux leurs qualités nutritionnelles, évitez de les cuire à l'eau. Préférez

une cuisson rapide à la vapeur ou une simple poêlée avec un filet d'huile d'olive et une pincée de noix de muscade. Cela conserve leur belle couleur verte et leur texture fondante.



### ZÉRO GASPI

**Si vos feuilles d'épinards ont pris un coup de mou, ajoutez-les à votre potage. Mixés ou entiers, ils apporteront un petit coup de vitamines supplémentaire.**



## PATATE DOUCE RÔTIE, EPINARDS ET SAUCE YAOURT

Facile 15 min 30 min 4

- 4 patates douces
- 200 g épinards frais
- 100 g de yaourt (type grec)
- 1 citron (jus)
- 1 gousse d'ail
- 4 càs d'huile d'olive
- Quelques noix concassées
- Sel, poivre

1. Préchauffez le four à 200°C.  
Lavez les patates douces, coupez-les en deux dans la longueur, et placez-les sur une plaque pour le four. Badigeonnez-les d'un filet d'huile d'olive, salez et poivrez. Enfourez pendant 30-40 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres et légèrement dorées.
2. Divisez les épinards en deux portions.  
Faites revenir une moitié dans une poêle chaude avec un filet d'huile d'olive pendant 2-3 minutes, juste pour les attendrir. Laissez l'autre moitié crue pour la salade.
3. Mélangez le yaourt avec le jus de citron, l'ail pressé, une pincée de sel et de poivre. Réservez.
4. Sur chaque assiette, disposez un lit d'épinards (crus et cuits mélangés). Placez une patate douce rôtie par-dessus.
5. Nappez-la avec une cuillère de sauce yaourt.  
Parsemez de noix concassées pour une touche croquante.

Authenticité



Proximité

**! EN  
PROMO!**  
du 05/03 au 11/03/2025

## ASTUCE

Pour des grenailles parfaites, rôtissez-les entières au four avec leur peau, de l'huile d'olive, de l'ail et du romarin. Une cuisson douce révélera leur texture fondante et savoureuse.



## POMMES DE TERRE GRENAILLES : PETITES MAIS SAVOUREUSES



**Les pommes de terre grenailles se caractérisent par leur petite taille et leur forme allongée.**

Récoltées avant maturité complète, elles se distinguent par une peau fine et une saveur délicate. Riches en vitamines B et C, elles regorgent de nutriments essentiels, renforcent le système immunitaire et favorisent l'absorption du fer. Leur teneur élevée en potassium contribue à la santé musculaire et aide à réguler la tension artérielle, tandis que les fibres présentes dans leur peau fine facilitent la digestion.

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





## SALADE LIÉGEOISE REVISITÉE

Facile 
 25 min 
 30 min 
 4

- 500 g de pommes de terre grenailles
- 300 g de choux de Bruxelles
- 150 g de lardons
- 2 oignons nouveaux
- 1 échalote
- 1 c. à s. de vinaigre
- 2 c. à s. d'huile
- 1 c. à s. de moutarde
- 2 c. à s. de persil ciselé
- Sel et poivre
- 4 oeufs durs (facultatifs)

1. Faites blanchir les choux de Bruxelles dans de l'eau bouillante salée pendant 5 minutes. Égouttez-les.
2. Coupez les pommes de terre grenailles en deux. Disposez-les sur une plaque recouverte de papier cuisson avec les choux de Bruxelles. Arrosez d'huile, salez, poivrez, et enfournez dans un four préchauffé à 180°C pendant 20 minutes.
3. Faites revenir les lardons avec les oignons nouveaux et l'échalote finement émincés.
4. Préparez une vinaigrette en mélangeant l'huile, le vinaigre, la moutarde. Salez et poivrez.
5. Mélangez les pommes de terre et les choux de Bruxelles, les lardons, les oignons et les oeufs durs si le coeur vous en dit. Arrosez de vinaigrette et saupoudrez de persil.
6. Servez chaud.

Proximité



Partage

# FRUITS de SAISON

## LA POIRE CONFÉRENCE : LA PRÉFÉRÉE DES BELGES

Très populaire en Belgique, la poire Conférence est appréciée pour sa saveur sucrée et sa texture juteuse. On la récolte en octobre et en novembre pour en profiter tout l'hiver.

Reconnaisable à sa forme allongée, elle est largement cultivée en Belgique, grâce à des conditions climatiques idéales. Nos vergers produisent des fruits de haute qualité. Riche en fibres, vitamine C et minéraux, elle se déguste nature ou dans des plats sucrés et salés : en salade avec du chèvre, rôties au miel, en compote, ou encore sur une tarte fine...

**! EN  
PROMO!**  
du 05/02 au 11/02/2025

### ZÉRO GASPI

Une fois qu'elles ont atteint le niveau de maturité souhaité, stockez vos poires dans le bac à légumes du réfrigérateur pour les conserver plus longtemps.





## TARTINE POIRE, ROQUEFORT ET NOIX

 Facile  15 min  4

- 4 tranches de pain de campagne
- 2 poires bien mûres
- 100 g de Roquefort
- Une grosse poignée de noix concassées
- Quelques feuilles de roquette ou de jeunes pousses
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Poivre noir

1. Faites légèrement griller les tranches de pain de campagne pour qu'elles soient bien croustillantes. Disposez les ingrédients.
2. Lavez la poire, coupez-la en fines tranches sans enlever la peau, puis déposez-les sur le pain.
3. Émiettez le Roquefort généreusement sur les tranches de poire et saupoudrez de noix concassées.
4. Ajoutez quelques feuilles de roquette ou jeunes pousses pour la fraîcheur, arrosez d'un filet d'huile d'olive et donnez un tour de moulin à poivre.

**! EN  
PROMO!**  
du 29/01 au 04/02/2025

## ZÉRO GASPI

Pour profiter au maximum des bienfaits du kiwi, consommez-le **AVEC** sa peau fine et veloutée (après un bon lavage) : celle-ci contient trois fois plus de fibres que la chair, tout en restant comestible !



## UN DÉLICE SAIN ET GOURMAND !

**Le kiwi vert, avec sa chair juteuse et acidulée, est bien plus qu'un simple fruit !**

C'est une véritable source de plaisir quotidien. Il est récolté à maturité optimale entre l'automne et l'hiver, généralement d'octobre à décembre, lorsque son équilibre parfait entre sucre et acidité est atteint. Cette récolte minutieuse garantit un fruit savoureux. Il regorge de vitamine C, surpassant même l'orange. Sa richesse en fibres favorise une digestion optimale,

tandis que ses antioxydants boostent notre énergie et notre bien-être. Facile à intégrer dans vos journées, il s'apprécie nature, en smoothie ou même en salade. Son goût unique, à la fois doux et acidulé, apporte une touche de fraîcheur à chaque bouchée. Un délice sain et gourmand, une parfaite alternative pour un petit déjeuner vibrant !



## SMOOTHIE KIWI, BANANE, AVOCAT

 Facile  10 min  4

- 4 kiwis mûrs
- 2 bananes mûres
- 1 avocat bien mûr
- 400 ml de lait végétal
- 2 càs de miel ou de

sirop d'érable  
• Quelques glaçons  
(optionnel) pour une  
texture bien fraîche

1. Épluchez les kiwis, les bananes et l'avocat, puis coupez-les en morceaux.
2. Mixez les ingrédients avec le lait et le miel ou le sirop d'érable.
3. Si vous souhaitez un smoothie bien frais et onctueux, ajoutez-y quelques glaçons.
4. Mélangez jusqu'à obtenir une texture lisse et homogène.
5. Servez immédiatement dans des verres, avec une tranche de kiwi, banane ou avocat et un peu de granola sucré pour le croquant.

Proximité



Partage

# HAPPY HOUR

## PETITES BOUCHÉES, GRAND PLAISIR

L'hiver s'invite à l'heure de l'apéritif avec des idées finger food aussi élégantes que gourmandes, parfaites pour une soirée cosy ou la soirée de Saint-Valentin. Côté boissons, un cocktail rose «Passion des agrumes» mêle pamplemousse, grenadine et bulles pour une touche pétillante et acidulée. En accompagnement, laissez-vous tenter par un brie fouetté aux pommes rouges rôties, alliant douceur et réconfort, ou des petits nids de prosciutto cuits avec burrata, aussi craquants que délicieux. Avec ces bouchées raffinées, vous vous assurez une ambiance chaleureuse et conviviale, idéale pour partager des moments uniques autour d'un apéritif d'hiver revisité.



Retrouvez les recettes  
dans la version  
digitale

Pensez à des morceaux  
de pitta dorés au four,  
croustillants et parfaits pour  
accompagner le brie fouetté.

Un apéro chic et raffiné  
en une bouchée



## BOUCHÉES DE PROSCIUTTO à la burrata

Facile 10 min 10 min 4

- 8 tranches de jambon cru
- 1 boule de burrata
- Quelques feuilles de basilic
- Quelques pignons de pin torréfiés
- 1 càs d'huile d'olive
- 1 càc de crème de vinaigre balsamique
- Poivre

1. Disposez les tranches de jambon cru dans un moule à muffins en les façonnant en coupelles. Faites cuire 10 minutes dans un four préchauffé à 180°C. Réservez.
2. Déchirez la burrata en morceaux et déposez-les au centre des coupelles de jambon croustillant.
3. Ajoutez quelques feuilles de basilic. Parsemez de pignons de pin.
4. Juste avant de servir, arrosez l'ensemble d'un filet d'huile d'olive, de crème de vinaigre balsamique et poivrez généreusement.

## BRIE FOUETTÉ et pommes rôties

Facile 10 min 15 min 4

- 200 g de brie à température ambiante
- 2 pommes
- 1 càs de miel
- 10 g de beurre
- Quelques brins de thym
- Quelques noix concassées
- Une pincée de fleur de sel

1. Faites revenir les pommes en quartiers dans le beurre et le miel jusqu'à légère caramélisation. Parfumez avec quelques brins de thym.
2. Pendant ce temps, retirez la croûte du brie et fouettez-le jusqu'à obtention d'une crème lisse.
3. Dressez le brie fouetté dans un bol, ajoutez les pommes rôties, saupoudrez de noix concassées.
4. Ajoutez une pincée de fleur de sel et servez.

**Astuce :** Pour varier, remplacez les pommes par des prunes, des poires, des figues ou des oranges rôties au miel.

## Produits *louis*



Retrouvez dans les rayons de nos magasins une gamme variée de charcuteries.

Craquez pour les chiffonnades de jambon Italien, idéales pour vos apéros, vos lunchs ou la recette ci-dessus !

# HAPPY HOUR

## LES IDÉES APÉRO CONTINUENT !




Réchauffez-vous autour d'un bon verre de vin et surprenez vos invités avec un toast de pain d'épices au fromage type Boursin fouetté, ou un dip de chou-fleur relevé de noisettes croquantes. Des idées faciles à réaliser pour profiter de vos soirées avec originalité et gourmandise.



Les crackers croquants parfaits pour apporter du peps à vos dips lors de l'apéro.



### TOAST AU FROMAGE fouetté type Boursin

 Facile  15 min  10 min  4

- 4 tranches de pain d'épices
- 150 g de fromage type "Boursin Cuisine"
- 8 tranches de jambon cru
- Une poignée de noix de pécan
- Sel et poivre

1. Disposez les tranches de jambon cru sur une plaque recouverte de papier cuisson et faites-les cuire pendant 10 minutes dans un four préchauffé à 180°C. Réservez.

2. Coupez les tranches de pain d'épices en deux et faites-les griller.

3. Fouettez le fromage type Boursin Cuisine. Placez-le dans une poche à douille ou tartinez-le sur le pain d'épices. Décorez avec des noix de pécan et des chips de jambon.

4. Salez et poivrez. Servez.

**Astuce :** pour les palais sucrés, ajoutez un filet de miel.



# Produits *louis*



Retrouvez dans les rayons de nos magasins différentes sortes de dips. Des tapas 100% partage, produits dans nos ateliers en Belgique.



## NOUVEAU

Pour les apéros improvisés ou non, craquez pour notre nouvelle gamme de crackers de riz japonais avec des mélanges croustillants, une valeur sûre pour l'apéro !

Un verre de vin bien choisi, c'est l'allié parfait pour révéler les saveurs de l'apéro.  
Coup de cœur de notre expert vin :  
**LE SANCERRE BLANC**  
Domaine de la Forêt Gasselin



## DIPS de chou-fleur

Facile 15 min 20 min 4

- 1 petit chou-fleur
- 50 g de noisettes torrèfiées
- 2 càs de pâte de noisettes non sucrée
- 2 càs d'huile d'olive
- 1/2 gousse d'ail
- Le jus d'un demi-citron
- Sel et poivre

1. Faites cuire le chou-fleur à la vapeur pendant 15 minutes jusqu'à ce qu'il soit bien tendre.
2. Mixez le chou-fleur avec les noisettes torrèfiées, la pâte de noisettes, l'huile d'olive, l'ail, et le jus de citron. Salez et poivrez.
3. Décorez avec quelques noisettes concassées.
4. C'est délicieux avec quelques crackers ou des triangles de pain pitta.

**Astuce :** Gardez quelques petits bouquets de chou-fleur et faites-les sauter dans un peu d'huile d'olive pour la décoration.





# ENRICHISSEZ CHAQUE SALADE

avec de l'huile d'olive  
de Bertolli

**Essayez  
maintenant**







# LE RÉCONFORT des classiques

Quand le froid se fait sentir, quoi de mieux qu'une bonne recette traditionnelle ?

Elles portent en elles la chaleur, le partage et l'authenticité des moments précieux ensemble.



## VOL-AU-VENT réconfortant

 Facile  25 min  30 min  4

- 4 bouchées feuilletées prêtes à garnir
- 600 g de filets de poulet ou de volaille
- 200 g de champignons de Paris
- 1 oignon
- 50 g de beurre
- 50 g de farine
- 500 ml de bouillon de volaille
- 100 ml de crème liquide
- 2 jaunes d'œufs
- 1 càs de jus de citron
- Sel, poivre, muscade
- Persil frais pour la décoration

1. Faites cuire le poulet dans le bouillon de volaille pendant environ 20 minutes. Une fois cuits, égouttez-les (conservez le bouillon) et effilez-les en morceaux.
2. Émincez-les champignons nettoyés et faites-les revenir dans une poêle avec du beurre jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Réservez.
3. Pour la sauce, faites fondre le beurre dans une casserole. Ajoutez la farine et mélangez pour obtenir un roux. Versez progressivement 500 ml de bouillon chaud en fouettant pour éviter les grumeaux. Laissez mijoter quelques minutes.
4. Dans un bol, mélangez les jaunes d'œufs, la crème liquide et le jus de citron. Hors du feu, incorporez ce mélange à la sauce. Ajoutez le poulet et les champignons. Assaisonnez avec du sel, du poivre et une pincée de muscade.
5. Garnissez généreusement les bouchées feuilletées avec la préparation. Parsemez de persil frais haché pour la décoration.

Idéal avec un  
PINOT GRIS



Authenticité



Proximité



Idéal avec un  
MÂCON-VERZÉ

# À TABLE, avec les traditions !

Rien de tel que les grands classiques pour réchauffer l'hiver. Savourez un waterzooi de poulet, avec ses légumes fondants et sa sauce onctueuse, ou un chicon gratin revisité, nappé de béchamel et gratiné à souhait. Ces recettes intemporelles célèbrent la simplicité et le goût des traditions familiales.

## WATERZOOI DE POULET

### convivial

 Facile  20 min  45 min  4

- 4 cuisses ou filets de poulet
- 2 carottes
- 2 poireaux
- 2 branches de céleri
- 1 oignon
- 3 pommes de terre
- 1 bouquet garni (thym, laurier, persil)
- 1 L de bouillon de volaille
- 200 ml de crème fraîche
- 2 jaunes d'œufs
- 50 g de beurre
- Sel, poivre

1. Épluchez et coupez les légumes et pommes de terre en morceaux. Émincez l'oignon.
2. Dans une grande cocotte, faites revenir les morceaux de poulet dans du beurre, à feu moyen, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Réservez.
3. Ajoutez l'oignon et faites-le revenir jusqu'à ce qu'il soit translucide. Incorporez les légumes et pommes de terre et remettez le poulet dans la cocotte avec le bouquet garni et versez le bouillon. Laissez mijoter à feu doux pendant environ 30 minutes, jusqu'à ce que le poulet soit cuit et les légumes tendres.
5. Dans un bol, mélangez la crème fraîche et les jaunes d'œufs et incorporez doucement le mélange au bouillon chaud, sans faire bouillir, jusqu'à obtenir une sauce onctueuse.
6. Laissez chauffer quelques minutes sans porter à ébullition. Servez le waterzooi bien chaud dans des assiettes creuses, avec un peu de persil frais.



Idéal avec un  
OUDE KAAP

## CHICON GRATIN gourmand

Facile 20 min 30 min 4

- 4 gros chicons
- 4 tranches de jambon
- 40 g de beurre
- 40 g de farine
- 500 ml de lait
- 100 g de fromage râpé (emmental ou gruyère)
- 1 pincée de noix de muscade
- Sel, poivre

1. Préchauffez le four à 200°C.

Lavez les chicons, retirez les feuilles extérieures et coupez-les en deux dans le sens de la longueur.

2. Faites-les cuire à la vapeur pendant 10 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Égouttez-les bien.

3. Pour la béchamel, faites fondre le beurre dans une casserole. Ajoutez la farine en remuant pour former un roux. Versez progressivement le lait tout en fouettant pour éviter les grumeaux. Laissez épaissir à feu moyen, puis ajoutez une pincée de noix de muscade, du sel et du poivre.

4. Disposez les demi-chicons dans un plat allant au four, face coupée vers le haut. Déposez les tranches de jambon sur chaque demi-chicon. Recouvrez généreusement de béchamel, puis parsemez de fromage râpé.

5. Enfourez pendant 15-20 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit bien doré. Dégustez chaud, avec une purée de pommes de terre ou une salade verte.

# LE PLAISIR DU PAIN fait maison !

Rien ne vaut l'arôme irrésistible du pain fait maison, qui emplit la cuisine d'une odeur chaleureuse et réconfortante. Préparer son propre pain, c'est renouer avec des gestes simples et authentiques. Farine, eau, levure, un peu de

patience... et vous obtenez une miche dorée, croustillante à l'extérieur et moelleuse à l'intérieur. Qu'il soit nature, aux graines ou aux noix, le pain maison se personnalise à l'infini selon vos envies.

# PAIN RUSTIQUE

## en cocotte

Facile 2h40 45 min 4

- 500 g de farine (type T65 ou T55)
- 10 g de sel
- 8 g de levure de boulanger sèche (ou 20 g de levure fraîche)
- 350 ml d'eau tiède

1. Dans un grand saladier, mélangez la farine et le sel. Ajoutez la levure, puis versez l'eau tiède petit à petit en mélangeant avec une cuillère en bois.
2. Pétrissez la pâte à la main (ou au robot!) pendant 8 à 10 minutes, jusqu'à obtenir une texture lisse et élastique.
3. Couvrez le saladier d'un torchon humide ou d'un film alimentaire. Laissez lever à température ambiante pendant 1h30 à 2h, jusqu'à ce que la pâte double de volume.
4. Dégazez légèrement la pâte en appuyant dessus. Formez une boule et laissez lever 30 à 40 minutes.
5. Préchauffez votre four à 240°C avec la cocotte (avec couvercle) à l'intérieur. Placez délicatement la pâte dans la cocotte chaude (avec le papier sulfurisé). Faites cuire 30 minutes avec le couvercle, puis 10 à 15 minutes sans couvercle pour une croûte dorée. Laissez refroidir avant de trancher.

## Nos astuces pour un pain maison réussi !

- Variez les farines et utilisez de l'eau tiède (environ 30-35°C) pour activer la levure.
- Pétrissez la pâte suffisamment pour donner de l'élasticité et une bonne texture au pain.
- Prenez votre temps et respectez les temps de repos : laissez la pâte lever dans un endroit chaud à l'abri des courants d'air, jusqu'à ce qu'elle double de volume. (Min. 1h) Une fois façonnée, laissez-la lever à nouveau, pour permettre au pain d'avoir une mie aérée.
- Le secret d'une croûte croustillante : vaporisez de l'eau sur les parois du four au début de la cuisson. La cuisson en cocotte retient l'humidité, ce qui donne une croûte dorée et croustillante.
- Bien gérer la cuisson : préchauffez toujours le four pour qu'il soit bien chaud (230-240°C) avant d'enfourner le pain.
- Le coup de lame ! Avant d'enfourner, réalisez des incisions à l'aide d'un couteau bien aiguisé. Cela permet au pain de s'ouvrir joliment pendant la cuisson.
- Laisser refroidir correctement : une fois cuit, laissez le pain refroidir sur une grille pour éviter que la vapeur ne ramollisse la croûte.
- Variez les plaisirs : ajoutez des graines, des noix, des olives, ou des herbes pour varier les saveurs. Essayez des mélanges de farines pour des goûts différents (seigle, épeautre, etc.).

**Avec ces astuces, votre pain maison sera croustillant, moelleux et savoureux !**

Pour un pain bien gonflé et une croûte parfaite, faites-le cuire dans une cocotte en fonte préchauffée. Le couvercle retient l'humidité, créant un effet vapeur pour un résultat digne d'une boulangerie artisanale !



# Produits *louis*

Et si vous n'avez ni l'envie, ni le temps, notre rayon boulangerie vous offre une variété de pains louis croustillants et irrésistibles, qui vous feront craquer!

# ENSEMBLE

## protégeons notre océan!

Soutenez des projets de recherche scientifique à la pointe de l'innovation pour préserver la biodiversité et les écosystèmes marins fragiles.

PURE OCEAN  
**6 PELUCHES**  
à collectionner

**1 PELUCHE =**  
au minimum **8**  
**BOUTEILLES'**  
**RECYCLÉES**

**La baleine**

Longueur : 34 cm

**La pieuvre**

Diamètre : 15 cm

**Le phoque**

Longueur : 34 cm

**Le dauphin**

Longueur : 34 cm

**La tortue**

Longueur : 32 cm

**Le requin**

Longueur : 36 cm



# Collectez 3 timbres et obtenez



# 50%

## DE REMISE

## sur une des 6 peluches à collectionner !

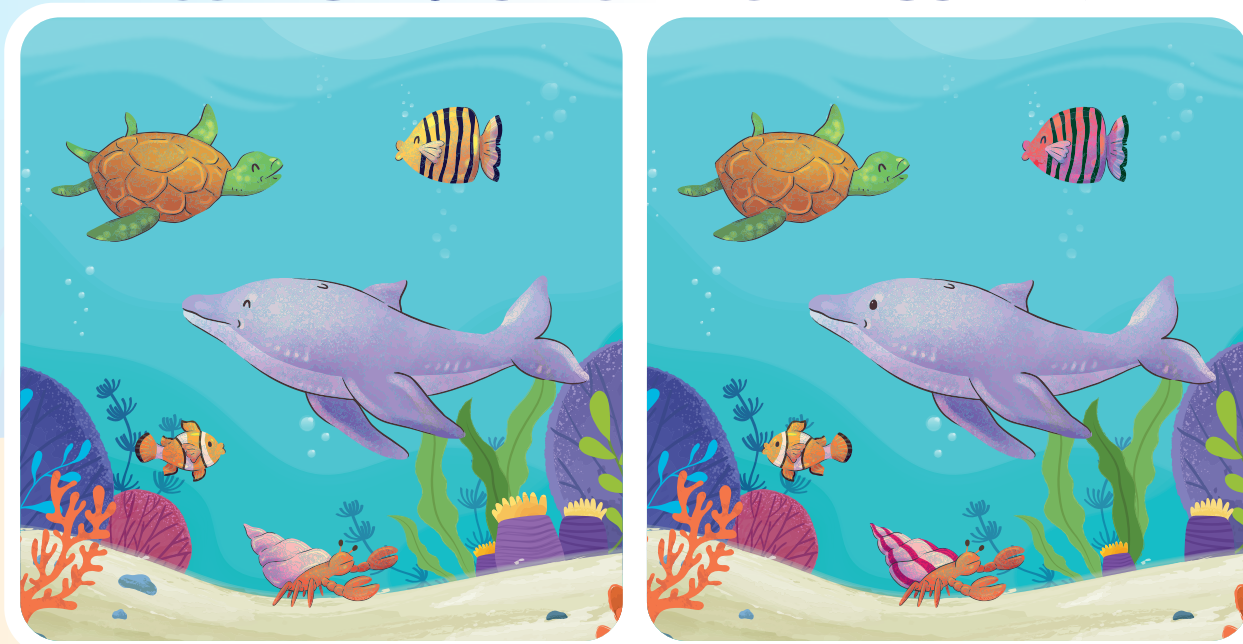
### Avec notre action, vous contribuez à :

- La protection de notre planète : L'océan, c'est la vie ! En soutenant des projets de recherche, vous aidez à préserver cet écosystème fragile.
- La découverte scientifique : Grâce à votre achat, vous soutenez des chercheurs qui travaillent chaque jour pour mieux comprendre et protéger la biodiversité marine.
- Une communauté engagée : Rejoignez notre communauté de passionnés de l'océan et agissez ensemble pour un avenir plus bleu ! relais RS LD

### Alors, prêts à plonger dans l'aventure et à collectionner nos peluches ?

Chaque peluche est unique et représente une espèce marine emblématique. L'achat de votre peluche permet de recycler au minimum 8 bouteilles plastiques\*!

## AMUSE-TOI AVEC TES AMIS DE L'OcéAN !



Trouve les 7 différences entre les deux dessins !

\*tous les détails de l'action sur notre site ou dans les magasins participants !



# LE DÉFI !

1 INGRÉDIENT /  
3 RECETTES EN  
30 MIN. MAX !

Le chou se décline en de multiples variétés : chou rouge, chou vert, chou-fleur, chou de Bruxelles, chou romanesco... On en trouve de tous les goûts et de toutes les couleurs.

En général, le chou est un légume incontournable des cuisines familiales. Autrefois star des plats mijotés sur les tables de nos grands-parents, il s'invite aujourd'hui dans des recettes modernes et authentiques. Riche en saveurs, en vitamines et en fibres, le chou est un allié de choix pour des repas chaleureux et équilibrés. Si l'on pense souvent qu'il demande du temps à préparer, détrompez-vous : avec un peu de créativité, il se prête parfaitement à des recettes rapides et savoureuses, prêtes en moins de 30 minutes.

Prêt(e) à relever le défi?

**LE CHOU DANS TOUS SES ÉTATS : UN LÉGUME D'HIER ET D'AUJOURD'HUI,  
À RÉINVENTER EN MOINS DE 30 MINUTES**

1. 2. 3...GO

1



30 min.

**UN PLAT RAPIDE ET COLORÉ,  
AUSSI BEAU QUE SAVOUREUX !**

## STEAK DE CHOU ROUGE RÔTI feta, thym et noisette

 Moyen  5 min  25 min  4

- 1 petit chou rouge
- 100 g de feta
- 40 g de noisettes concassées
- 2 càs d'huile d'olive
- 2 càs de miel
- 1 càs de vinaigre balsamique
- 4 brins de thym frais
- Sel, poivre

1. Préchauffez le four à 200°C.
  2. Badigeonnez chaque tranche d'huile d'olive des deux côtés. Salez, poivrez, puis ajoutez un filet de miel sur chaque tranche.
  3. Parsemez de thym frais et enfournez pendant 25 minutes, en retournant les steaks à mi-cuisson pour qu'ils soient bien tendres et légèrement caramélisés.
  4. Pendant ce temps, faites légèrement griller les noisettes dans une poêle à sec pour intensifier leur saveur.
  5. Une fois les steaks cuits, émiettez la feta par-dessus et parsemez de noisettes concassées.
- Ajoutez un trait de vinaigre balsamique avant de servir pour une touche acidulée.



**LE POULET ÉPICÉ ET LE CROQUANT DES  
CHOUX... UNE EXPLOSION DE SAVEURS !**

## TACOS AU POULET

### et chou

Moyen 15 min 15 min 4

- 8 tortillas de maïs ou de blé
- 400 g de filets de poulet
- 200 g de chou rouge finement émincé
- 100 g de chou vert ou chou chinois finement émincé
- 1 avocat
- 1 citron vert
- 2 càs d'huile d'olive
- 1 càc de paprika fumé
- 1 càc de cumin moulu
- 1/2 càc de piment en poudre (optionnel)
- 4 càs de crème fraîche ou yaourt nature
- Sel, poivre

1. Coupez les filets de poulet en lamelles. Dans un bol, mélangez l'huile d'olive, le paprika, le cumin, le piment, du sel et du poivre. Enrobez les filets de poulet avec ce mélange.
2. Faites-les cuire dans une poêle bien chaude pendant 8 à 10 minutes jusqu'à ce qu'elles soient dorées et bien cuites.
3. Mélangez les choux émincés avec le jus d'un demi-citron vert, une pincée de sel et un filet d'huile d'olive. Laissez mariner quelques minutes pour les attendrir légèrement.
4. Écrasez l'avocat, ajoutez une pincée de sel, un peu de jus de citron vert et mélangez.
5. Chauffez les tortillas dans une poêle sèche ou au micro-ondes pour qu'elles soient souples. Étalez une cuillère de crème fraîche ou de yaourt sur chaque tortilla. Ajoutez une portion de poulet, une poignée de choux marinés, une cuillère d'avocat écrasé.
6. Terminez avec un peu de coriandre fraîche pour une touche de fraîcheur.



**TOUT EST BON DANS LE CHOU,  
SURTOUT FARCIS !**

## PETITS CHOUX FARCIS

### à la viande hachée

 Moyen  10 min  20 min  4

- 8 grandes feuilles de chou vert
- 400 g de viande hachée (bœuf, veau ou un mélange)
- 1 oignon finement émincé
- 1 gousse d'ail hachée
- 1 carotte râpée
- 1 œuf
- 2 càs de chapelure
- 1 càs de persil haché
- Sel, poivre
- 1 filet d'huile d'olive pour la cuisson

1. Faites bouillir une grande casserole d'eau salée. Plongez les feuilles de chou vert une par une dans l'eau bouillante pendant 2 minutes pour les blanchir. Elles doivent devenir souples mais rester bien vertes. Égouttez-les.
2. Préparez la farce. Dans un grand bol, mélangez la viande hachée, l'oignon, l'ail, la carotte râpée, l'œuf, la chapelure, le persil, du sel et du poivre. Malaxez bien pour obtenir une farce homogène. Farcissez les feuilles de chou avec une portion de farce au centre de chaque feuille. Repliez les côtés et roulez-les pour former de petits paquets bien fermés.
3. Servez les choux farcis chauds, accompagnés d'une salade verte ou d'un peu de riz, pour un plat léger et savoureux.

# CÉLÉBRONS NOS MAMIES...

## Ce 2 mars, c'est la fête des grands-mères !

Une belle occasion de mettre à l'honneur nos mamies adorées et de partager des douceurs qui ravivent les souvenirs. À l'affiche : des gaufres maison dorées et croquantes, avec une touche de sucre perlé pour encore plus de gourmandise. Et pour les amateurs de desserts raffinés, les crêpes

Suzette nappées d'une délicate sauce à l'orange flambée offriront une touche d'élégance. Les plaisirs simples sont souvent les meilleurs, et cette journée est parfaite pour les partager autour d'un goûter chaleureux, préparé avec amour.

Nappées de leur sauce à l'orange flambée, les crêpes Suzette offrent un mariage parfait entre douceur et légèreté, pour un dessert aussi élégant que gourmand.

## CRÊPES

### Suzette

 Facile  20 min  10 min  4

- 250 g de farine
- 50 g de sucre
- 2 œufs
- 500 ml de lait
- 50 g de beurre fondu
- 1 pincée de sel

#### Pour la sauce Suzette :

- 100 g de beurre doux
- 80 g de sucre
- Le jus et le zeste de 2 oranges
- Le jus d'un citron
- 50 ml de Grand Marnier


1. Préparez les crêpes en mélangeant tous les ingrédients jusqu'à obtention d'une pâte lisse. Faites-les cuire dans une poêle chaude beurrée.
2. Pour la sauce, faites fondre le beurre avec le sucre dans une poêle. Ajoutez le jus d'orange, le jus de citron et le zeste.
3. Ajoutez le Grand Marnier et faites flamber.
4. Enrobez les crêpes dans la sauce et servez immédiatement.

**Astuce :** Servez avec une boule de glace vanille.

# CHÉRIES

Les perles de sucre, ces petites pépites croquantes, qui font toute la différence dans les gaufres maison !

## GAUFRES de liège

 Facile  25 min  5 min par gaufre  12 gaufres

- 500 g de farine
- 25 g de levure fraîche (ou 8 g de levure sèche)
- 200 ml de lait tiède
- 2 oeufs
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 pincée de sel
- 250 g de beurre ramolli
- 200 g de sucre perlé

Les gaufres maison, dorées et légèrement caramélisées à l'extérieur, dévoilent un cœur tendre et moelleux à l'intérieur.

1. Délayez la levure dans le lait tiède. Ajoutez les oeufs, le sucre vanillé et le sel. Tamisez la farine. Pétrissez jusqu'à obtention d'une pâte homogène.
2. Incorporez le beurre ramolli. Mélangez jusqu'à ce qu'il soit bien intégré.
3. Laissez reposer la pâte 1 heure. Incorporez ensuite le sucre perlé.
4. Faites cuire dans un gaufrier préchauffé jusqu'à ce que les gaufres soient bien dorées.

# DOUCEURS À PARTAGER : LA TARTE AUX POIRES ET SPÉCULOOS

Chez Mamie, chaque dessert raconte une histoire, et la tarte aux spéculoos et poires ne fait pas exception.





# TARTE POIRES et spéculoos

Facile 20 min 30 min 6-8 pers.

- 250 g de farine
- 125 g de beurre froid
- 80 g de sucre glace
- 1 oeuf
- 1 pincée de sel
- Pour la garniture :
- 4 poires
- 100 + 20 g de spéculoos réduits en poudre
- 200 ml de crème liquide entière
- 2 oeufs
- 50 g de sucre
- 1 sachet de sucre vanillé

1. Préparez la pâte sablée en mélangeant tous les ingrédients. Foncez la pâte dans un moule à tarte.
2. Recouvrez la pâte de miettes de spéculoos. Disposez les poires épluchées et coupées en tranches sur le fond de tarte.
3. Mélangez la crème, les œufs et les sucres. Versez sur les poires.
4. Enfournez 30 minutes dans un four préchauffé à 180 °C.
5. Avant de servir, saupoudrez avec quelques miettes de spéculoos.

**Astuce** : Servez tiède avec une boule de glace vanille ou de la chantilly.

La présentation est aussi importante que le goût.

Chez Mamie, chaque douceur est une véritable déclaration d'amour. La tarte aux spéculoos et poires en est un parfait exemple, avec ses saveurs authentiques et réconfortantes. La base, croustillante et délicatement parfumée aux épices du spéculoos, s'accorde parfaitement avec les poires fondantes et juteuses. À chaque bouchée, on retrouve ce mélange irrésistible entre douceur et caractère, comme un écho aux goûters d'antan. Servez-la encore tiède, avec une cuillerée de crème fouettée ou une boule de glace à la vanille pour les plus gourmands. Réunissez vos proches autour de desserts simples mais riches en saveurs et en souvenirs.

# DES OEUFS TOUT FRAIS, 100% LOCAL

UNE ALIMENTATION  
100% VÉGÉTALE ET  
30 HECTARES DE LIBERTÉ!



*Louis*

Le goût du savoir-faire



# REJOIGNEZ-NOUS EN LIGNE !

VOTRE MAGAZINE  
EN VERSION DIGITALE  
INTERACTIVE



RETROUVEZ  
NOUS AUSSI SUR  
LES RÉSEAUX  
SOCIAUX

## INSCRIVEZ-VOUS À NOTRE NEWSLETTER :



ALLEZ SUR [WWW.LOUISDELHAIZE.BE](http://WWW.LOUISDELHAIZE.BE) POUR NE RATER AUCUNE PROMOTION,  
DÉCOUVREZ TOUTES LES NOUVEAUTÉS, LES DERNIERS ARTICLES ET LES  
RECETTES DU MOMENT EN AVANT-PREMIÈRE.

# Édition



UN VIN COUP  
DE COEUR À PARTAGER  
AVEC CEUX QU'ON  
AIME !



## DÉCOUVREZ SES ARÔMES FRUITÉS ET SES TANINS ÉLÉGANTS

Dans la limite des stocks disponibles. L'abus d'alcool nuit à la santé

