

Le Mag !

ÉTÉ 2025



C'EST L'ÉTÉ !

HAPPY HOUR

à la plage

PIQUE-NIQUE

avec *louis*

TENDANCES GLACÉES

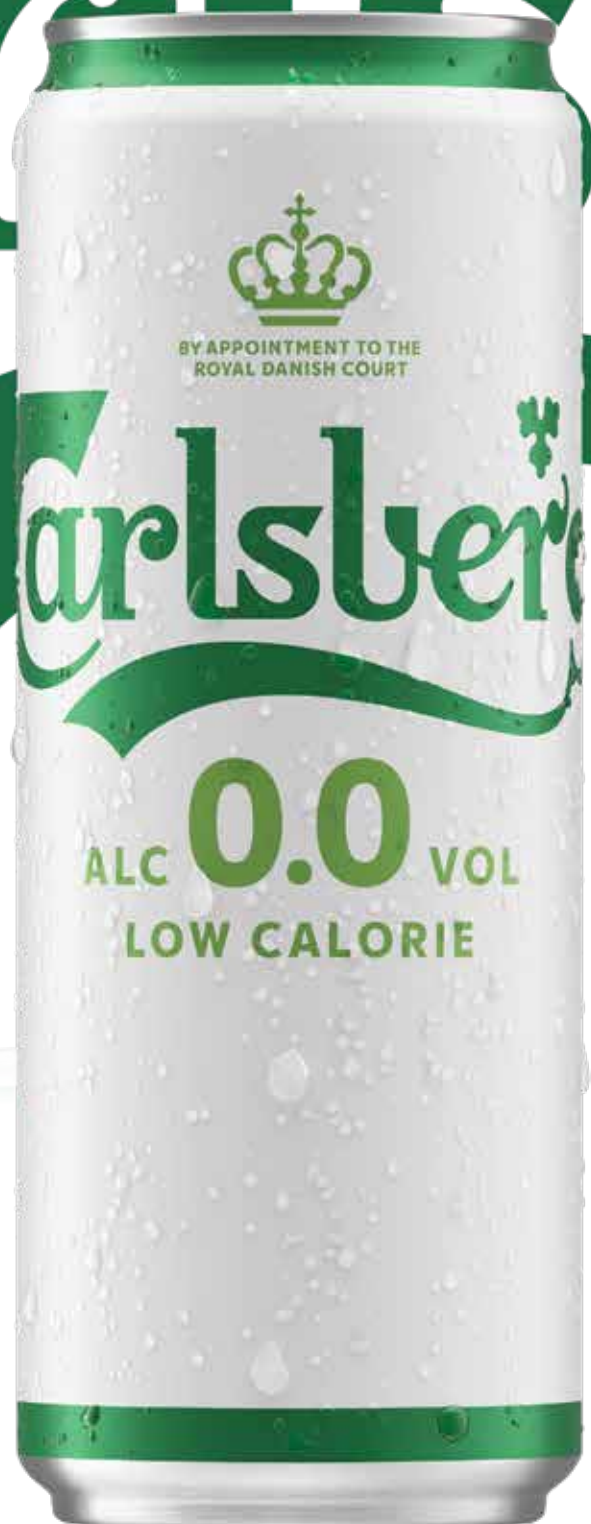
et douceurs à tomber !

Carlsberg

**If you're not going
to drink beer.
Drink beer.**

Découvrez **Carlsberg 0.0**,
une bière sans alcool qui a
tout ce que vous attendez
d'une bière parfaitement
équilibrée... tout simplement
élaborée sans alcool et **avec
moitié moins de calories,**
mais pas sans goût !

100% TASTE.
0.0 ALCOHOL.





Edito

L'été est là, éclatant, généreux, et avec lui cette promesse simple : ralentir, respirer, savourer. Il suffit d'un rayon de soleil, d'un verre partagé, d'un repas en terrasse ou d'un rire entre amis pour que les journées prennent un goût de vacances, même au cœur du quotidien.

C'est la saison des instants suspendus, des petits bonheurs qu'on cultive sans contrainte : un pique-nique improvisé, des produits de saison, une escapade inattendue. On oublie un peu l'horloge, on suit le rythme du cœur et des envies.

Dans ce numéro, on vous invite à célébrer un été à notre image. Des recettes simples, fraîches et colorées pour des tablées spontanées. Des idées pour vivre dehors, bouger léger, et explorer ce que la saison a de plus vivant à offrir.

Et cette année, l'été a une saveur toute particulière : 150 années d'histoires, de services et de liens tissés avec vous ! Un bel anniversaire qu'on célèbre avec joie, authenticité, gourmandise et simplicité.

Merci pour votre fidélité, rendez vous dans votre magasin le plus proche...

et bel été à tous !

L'équipe louis delhaize

#HAPPYHOUR



P06-07

#MONPANIERFRAÎCHEUR



P12



P14

#ENMODEPIQUE-NIQUE



P 18-23

#DOUCEURLLOUIS



P 28-29

#BOISSONSFRAÎCHES



P 32-33

#LAPAUSELOUIS



P35

MARTINI

Spritz like an
ITALIAN



L'abus d'alcool nuit à la santé.

don't to be

HAPPY HOUR

Variez les plaisirs en agrémentant avec quelques feuilles de basilic et une tranche de concombre !



MARTINI BIANCO SPRITZ

👨‍🍳 Facile 🕒 5 min 👤 2

- 75 ml Martini Prosecco
- 50 ml Martini Bianco
- 25 ml eau pétillante
- 2 fraises
- 1 citron jaune
- Menthe fraîche

1. Versez tous les ingrédients dans un verre à vin rempli de glaçons et remuez.
2. Garnissez de menthe et d'une tranche de citron et ajoutez une tranche de fraise pour une touche de fraîcheur et de couleur.

CET ÉTÉ, ON DÉPLACE L'APÉRO À LA PLAGE !

Les pieds dans le sable, le soleil sur la peau et un verre de vin blanc bien frais à la main, on partage des bouchées simples et pleines de saveurs. Au menu : des empanadas aussi craquants que moelleux,

des dips gourmands, des bâtonnets de légumes croquants ou quelques morceaux de pain pitta à tremper ! Pas besoin d'en faire trop : ici, on trinque à la simplicité.



Découvrez
notre recette
d'empanadas de
thon dans notre
mag digital !

HOUMOUS DE HARICOT BLANC & maïs grillé

Facile 10 min 5 min 4 - 6

- 250 g de haricots blancs cuits
- 1 petite gousse d'ail
- 2 c. à s. de tahini (purée de sésame)
- 1 c. à s. de jus de citron
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- Sel et poivre
- Pain pita ou autre pour faire trempette
- Pour le maïs
 - 80 g de maïs en grains (égoutté)
 - 1 c. à s. de paprika
 - 3 c. à s. d'huile d'olive
 - Sel

1. Égouttez et rincez les haricots blancs.
2. Dans un mixeur, disposez les haricots, l'ail, le tahini, le jus de citron, 2 c. à s. d'huile d'olive, une pincée de sel et de poivre. Mixez jusqu'à obtenir une texture lisse.
3. Faites chauffer une poêle avec l'huile d'olive. Ajoutez le maïs égoutté, le paprika et faites-le griller 5 minutes jusqu'à ce qu'il soit légèrement doré.
4. Déposez le houmous dans un joli bol et garnissez-le de maïs grillé.

HAPPY HOUR

DIP DE SARDINES à l'estragon

👤 Facile 🕒 10 min 👥 4 - 6

- 2 boîtes de sardines à l'huile d'olive
- 100 g de fromage frais (type Philadelphia ou équivalent)
- 1 c. à c. de moutarde
- 1 c. à s. de jus et de zeste de citron
- 1 petite échalote
- Quelques brins d'estragon frais
- 1 c. à c. d'estragon sec
- Sel et poivre noir

1. Égouttez légèrement les sardines.
2. Émincez finement l'échalote et ciselez l'estragon.
3. Dans un bol, écrasez les sardines à la fourchette.
4. Incorporez le fromage frais, la moutarde, le jus et zeste de citron, l'échalote et l'estragon frais et sec. Salez et poivrez. Mélangez bien jusqu'à obtention d'une texture homogène.
5. Réservez au frais jusqu'à la dégustation.

Astuce

Déposez le dip dans des bocaux recyclés pour l'emporter facilement en pique-nique.

HAPPY HOUR

UN COCKTAIL DE SOLEIL ET DE SAVEURS !

Quand l'été bat son plein, chaque moment devient une excuse pour lever son verre. Des cocktails bien frais, une tartinade maison, des amis autour de la nappe... L'apéro devient un vrai moment de vacances. On ralentit, on savoure, on se

laisse porter par la lumière dorée et le bruit des conversations qui s'étirent. Il n'y a plus d'heure, plus d'agenda, juste l'instant présent. Un rayon de soleil, une gorgée rafraîchissante, un éclat de rire... et tout semble un peu plus léger.

TARTINADE MÉDITERRANÉENNE poivron-feta

 Facile  10 min  15 min  4 - 6

- 2 poivrons rouges
- 150 g de feta
- 1 c. à s. de yaourt grec
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à s. de jus de citron
- 1 petite gousse d'ail (facultatif)
- Quelques feuilles de basilic ou d'origan frais
- Poivre noir

1. Préchauffez le four à 200°C.
2. Coupez les poivrons en deux, ôtez les graines, disposez-les sur une plaque (côté peau vers le haut) et enfournez 15 min jusqu'à ce que la peau noircisse légèrement.
3. Laissez tiédir, puis retirez la peau des poivrons.
4. Mixez les poivrons avec la feta, le yaourt grec, l'huile d'olive, le jus de citron et l'ail (si utilisé) jusqu'à obtenir une texture crémeuse mais légèrement granuleuse et ajoutez du poivre noir.
5. Servez frais, décoré de basilic ou d'origan.

Version rapide : utilisez des poivrons grillés en bocal pour une tartinade express prête en 5 minutes.

Astuce : Saupoudrez de zaatar, de paprika ou de flocons de piment juste avant de servir.

SCONES AU CHEDDAR

Facile 10 min 15 min 4 - 6

- 250 g de farine
- 1 sachet de levure chimique (environ 11 g)
- 50 g de beurre froid
- 100 g de cheddar râpé
- 150 ml de lait
- 1 pincée de sel
- 1 c. à c. de paprika
- Fromage frais pour servir (type cream cheese ou boursin nature)

1. Dans un saladier, mélangez la farine, la levure et le sel.
 2. Incorporez le beurre coupé en petits morceaux jusqu'à obtenir une texture sableuse.
 3. Ajoutez le cheddar râpé puis versez le lait progressivement pour former une pâte homogène (évitée de trop la travailler).
 4. Farinez votre plan de travail et étalez la pâte sur 2 cm d'épaisseur. Avec un emporte-pièce ou un verre, découpez des cercles et placez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier de cuisson.
 5. Enfournez 15 min dans un four préchauffé à 200°C.
 6. Laissez refroidir sur une grille.
- C'est délicieux avec du fromage frais à tartiner.

NEW

Chez louis delhaize, on adore vous proposer les nouveautés de nos fournisseurs : découvrez ici le SCHWEPPES® Orange - Passion.





Cuvée des Trolls

FÊTE SES 25 ANS!



BELGIAN BLOND BEER - ALC. 7% VOL

L'ABUS D'ALCOOL NUIT À LA SANTÉ.

FRUITS de SAISON



ASTUCE

**Vos fruits sont trop mûrs ?
Ne les jetez pas ! Transformez-les
en glace maison minute :
mixez-les avec un peu de yaourt ou
de jus d'orange, versez dans des
moules, et hop, au congélateur !
Une alternative saine, simple et
savoureuse aux sorbets industriels.**

LES INCONTOURNABLES DE L'ÉTÉ

Colorés, parfumés et juteux, les nectarines, pêches, abricots sont les grands classiques des beaux jours. Ils séduisent par leur goût sucré et leur chair fondante, mais aussi par leurs nombreux bienfaits.

Riches en vitamine C, en antioxydants et en bêta-carotène, ces fruits sont de véritables alliés pour garder la forme tout l'été. Peu caloriques, ils contribuent à une bonne hydratation grâce à leur forte teneur en eau, et favorisent la digestion grâce à leurs fibres douces.

Ils se consomment aussi bien nature que cuisinés : en salade de fruits, en tarte rustique, rôtis au four ou en smoothie rafraîchissant. Un vrai concentré de soleil dans l'assiette !



SALADE FRAÎCHE DE NECTARINES

courgettes, feta et menthe

 Facile  15 min  4

- 2 nectarines (ou pêches) bien mûres
- 1 petite courgette (ou ½ concombre)
- 150 g de feta
- 1 petit oignon rouge
- 1 poignée de roquette ou de jeunes pousses
- 1 dizaine de feuilles de menthe fraîche
- 1 c. à s. de jus de citron
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à s. de vinaigre balsamique blanc (ou de miel)
- Sel, poivre du moulin

1. Préparez les ingrédients : lavez les nectarines et la courgette. Coupez les nectarines en quartiers fins. Émincez finement la courgette en demi-rondelles. Épluchez et coupez l'oignon rouge en fines lamelles.
2. Assemblez la salade : dans un grand saladier, disposez la roquette, ajoutez les tranches de nectarines, la courgette, l'oignon rouge, puis parsemez de feta émiettée.
3. Préparez la vinaigrette : dans un petit bol, mélangez l'huile d'olive, le jus de citron, le vinaigre balsamique blanc (ou une touche de miel), du sel et du poivre.
4. Versez la vinaigrette sur la salade, ajoutez les feuilles de menthe fraîche, mélangez délicatement et servez bien frais.

**! EN
PROMO!**

du 02/07 au 08/07/2025

ZÉRO GASPI

Ne jetez plus les queues, les membranes blanches et même les pépins ! Ils peuvent être récupérés pour infuser un bouillon maison : il suffit de les faire mijoter 20 à 30 minutes dans de l'eau avec des herbes, une carotte ou un oignon. Résultat : un bouillon végétal léger idéal pour un risotto.



LE POIVRON, UN PETIT SOLEIL DANS L'ASSIETTE

Un légume coloré qui réveille toutes vos recettes. Rouge, vert ou jaune, le poivron met de la bonne humeur dans l'assiette et fait le plein de bienfaits !

Avec ses couleurs éclatantes et sa texture juteuse, le poivron est l'allié léger et coloré de la cuisine estivale. Faible en calories, riche en eau et en fibres, il contribue à une alimentation équilibrée tout en apportant une agréable sensation de fraîcheur. Il favorise la digestion,

hydrate en douceur et apporte du volume à vos plats sans alourdir l'assiette. En lamelles, farci ou mixé dans un houmous, il se plie à toutes les envies et stimule la créativité en cuisine.

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



POIVRONS FARCIS AU QUINOA

pois chiches, olives et feta

Facile 20 min 25 min 4

- 2 poivrons rouges
- 2 poivrons jaunes
- 120 g de quinoa
- 200 g de pois chiches cuits (en boîte, rincés et égouttés)
- 100 g de tomates cerises
- 80 g de feta
- 1 oignon rouge
- 1 poignée d'olives noires
- 1 c. à s. de persil frais ciselé
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à s. de jus de citron
- Sel, poivre

1. Préchauffez votre four à 180 °C. Faites chauffer une casserole d'eau bouillante.
2. Coupez les poivrons en deux dans la hauteur. Retirez la queue, les graines et les membranes blanches. Disposez les tranches dans un plat allant au four avec un filet d'huile d'olive. Enfournez pour 20 à 25 minutes.
3. Faites cuire le quinoa selon les instructions du paquet. Égouttez-le et laissez-le refroidir.
4. Dans un grand saladier, mélangez le quinoa refroidi, les pois chiches, les tomates cerises coupées en deux, l'oignon rouge finement émincé, les olives, la feta émiettée et le persil.
5. Assaisonnez avec l'huile d'olive, le jus de citron, du sel et du poivre. Mélangez bien.
6. Garnissez les demi-poivrons tièdes ou refroidis avec la préparation au quinoa.
7. Servez-les encore tièdes ou bien frais, selon vos envies !

ASTUCE

Évitez que l'aubergine n'absorbe trop d'huile à la cuisson !
Badigeonnez-la légèrement d'huile après cuisson plutôt qu'avant, ou précuisez-la à la vapeur quelques minutes. Elle restera fondante tout en étant plus légère et bien moins grasse.

! EN PROMO!
du 13/08 au 19/08/2025



L'AUBERGINE : MILLE FAÇONS DE LA SAVOURER

Avec sa peau brillante et sa chair moelleuse, l'aubergine est l'un des légumes stars de la cuisine d'été.

Riche en fibres, en antioxydants (surtout dans sa peau violette) et en potassium, elle contribue à une alimentation saine et équilibrée.

Sa texture fondante en fait un ingrédient de choix pour une grande variété de plats : en tranches grillées, en

cubes rôtis, farcie au four ou encore en caviar à tartiner. Un légume à la fois léger, polyvalent et savoureux, qui se bonifie à la cuisson et se marie très bien avec les herbes fraîches, la tomate et les fromages.

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



AUBERGINES LAQUÉES AU SOJA

yaourt citron-menthe et sésame

Facile 15 min 30 min 4

- 2 grosses aubergines
- 200 g de yaourt grec nature
- 1 gousse d'ail
- 1 c.à.s de jus de citron
- 1 c.à.s de tahini
- 1 c.à.s de graines de sésame
- Quelques feuilles de menthe fraîche
- Sel, poivre

Pour la sauce laquée :

- 2 c.à.s de sauce soja
- 1 c.à.s de miel (ou sirop d'érable)
- 1 c.à.s d'huile d'olive
- 1 c.à.c de vinaigre de riz ou de citron
- ½ c.à.c de gingembre râpé (facultatif)

1. Préchauffez le four à 200 °C. Coupez les aubergines en tranches dans la longueur. Quadriplez légèrement la chair avec un couteau sans percer la peau.
2. Mélangez tous les ingrédients de la sauce laquée dans un petit bol. Badigeonnez généreusement la chair des aubergines avec cette sauce.
3. Disposez les tranches d'aubergine sur une plaque recouverte de papier cuisson, face coupée vers le haut. Enfouissez pour 25 à 30 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient bien fondantes et légèrement caramélisées.
4. Mélangez le yaourt grec avec l'ail haché, le jus de citron, une pincée de sel et une cuillère de tahini.
5. Faites griller les graines de sésame à sec dans une poêle quelques minutes, jusqu'à ce qu'elles dorent légèrement.
6. Servez les aubergines tièdes ou à température ambiante, nappées de yaourt citronné, parsemées de menthe ciselée et de graines de sésame.

L'ÉTÉ SE CROQUE EN PLEIN AIR!

Découvrez cette recette
dans la version digitale !



SALADE D'ÉTÉ AUX LENTILLES framboises et ricotta

Facile 15 min 20 min 4

- 200 g de lentilles vertes
- 100 g de framboises fraîches
- 250 g de ricotta
- 1 citron bio (zeste + jus)
- 1 c. à c. de piment d'espelette
- 2 poignées de jeunes pousses ou roquette
- 30 g d'amandes effilées légèrement grillées
- Sel et poivre
- Huile d'olive

1. Faites cuire les lentilles dans de l'eau salée en suivant les instructions sur le paquet, puis égouttez et laissez refroidir.
2. Mélangez la ricotta avec un peu de zeste et de jus de citron, le piment d'Espelette et une pincée de sel.
3. Dans un saladier, mélangez les lentilles, les jeunes pousses, les framboises et les amandes.
4. Déposez des quenelles de ricotta sur la salade. Arrosez d'un filet d'huile d'olive et poivrez juste avant de servir.



Des nouilles moelleuses,
des cacahuètes croquantes,
un filet de citron vert...
et la fraîcheur des herbes
pour relever le tout.



L'équilibre parfait entre
peps et légèreté :
un fruit juteux, une
ricotta bien crémeuse...
et le tour est joué.

SALADE DE GRENAILLES

façon bistrot

👨‍🍳 Facile 🍲 20 min ⏲ 15 min 👤 4

- 500 g de pommes de terre grenailles
 - 150 g de feta
 - 150 g de poulet cuit
 - 1 cœur de sucrine
 - Quelques tomates cerises
 - Quelques brins de persil
 - Quelques radis en rondelles
 - Huile d'olive
 - Sel et poivre
- Pickles minute :
- 1 petit oignon rouge émincé
 - 2 c à s. de vinaigre de cidre
 - 2 c à s. d'eau

1. Faites cuire les pommes de terre grenailles à l'eau jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Laissez refroidir, puis coupez-les en deux.
2. Préparez les pickles minute : faites chauffer l'oignon rouge avec le vinaigre, l'eau et le sucre pendant 5 minutes. Réservez.
3. Mélangez les pommes de terre, le poulet, la feta émiettée, les radis, les tomates cerises et les pickles d'oignon égouttés.
4. Déposez les feuilles de sucrine dans un plat et répartissez la salade par-dessus.
5. Arrosez d'huile d'olive, salez, poivrez et parsemez de persil ciselé.

Servez-vous d'une des feuilles de sucrine pour déguster votre salade. Encore meilleure avec les doigts !

Le vrai luxe de l'été ? Un coin d'herbe, une belle nappe garnie de recettes qu'on aime partager. Ici, pas de chichis, mais du goût et de la générosité. Une salade tiède de pommes de terre et poulet, des nouilles au sésame, une salade accompagnée de fruits frais... Des plats simples, pensés pour se transporter facilement et se déguster en

toute tranquillité. On sort le panier en osier, on mélange la vaisselle du quotidien avec des verres en plastique colorés, et on s'installe. À genoux sur la nappe, un verre à la main ou une fourchette pleine, on savoure l'instant autant que ce qu'il y a dans l'assiette.

DES IDÉES À EMPORTER PARTOUT

TABOULÉ AUX FRUITS ROUGES

& boulettes de courgette

👨‍🍳 Facile 🕒 20 min 🍲 15 min 👤 4

Pour les boulettes :

- 250 g de viande hachée
- 1 petite courgette coupée en très petits cubes
- 150 g de feta
- 1 œuf
- 2 c. à s. de chapelure
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 bouquet de persil
- Poivre

Pour le taboulé :

- 200 g de couscous perlé
- 1 poignée de groseilles rouges
- 1 poignée de fraises coupées
- 1 poignée de framboises
- Quelques feuilles de menthe
- 1 bouquet de persil plat
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à s. de jus de citron
- 3 c. à s. de pistaches
- Zeste de citron vert

1. Mélangez la courgette, la feta émiétée, l'œuf, la chapelure et la viande. Poivrez, puis formez des petites boulettes.
2. Faites-les dorer dans une poêle avec un peu d'huile d'olive.
3. Faites cuire le couscous perlé en suivant les instructions sur le paquet. Égouttez et rincez à l'eau froide pour stopper la cuisson.
4. Dans un saladier, mélangez le couscous perlé avec les fruits rouges, le persil ciselé, la menthe, les pistaches, l'huile d'olive, le jus et le zeste de citron vert.
5. Servez les boulettes avec le taboulé fruité.

Encore meilleures le lendemain, quand les saveurs ont eu le temps de bien se mêler.

Ici, tout est pensé pour être facile à préparer, à transporter... et à dévorer !

Des sandwichs moelleux, des muffins salés, une tarte rustique, des boulettes bien assaisonnées : des recettes simples, faites maison, qu'on glisse dans une boîte et qu'on partage avec les doigts et une serviette sur les genoux. L'idée ? Manger bon, sans prise de tête. Que ce soit sur une nappe dans le jardin, au parc ou au bord d'un sentier, ces petits plats nomades cochent toutes les cases : ils sont gourmands, pratiques, et surtout délicieux.

Enveloppez vos sandwichs bien serrés, ils restent ultra moelleux jusqu'au pique-nique.



MUFFINS SALÉS

à emporter

Facile 25 min 30 min 4

- 200 g de farine
- 1 sachet de levure chimique
- 3 œufs
- 100 ml de lait
- 100 ml d'huile neutre
- 100 g de fromage râpé
- 1 c. à c. de thym
- Sel et poivre
- Garniture : 50 g d'olives, quelques tomates séchées coupées en morceaux, 50 g lardons

1. Préchauffez le four à 180°C.
2. Dans un saladier, mélangez la farine et la levure.
3. Ajoutez les œufs, l'huile, le lait puis le fromage râpé.
4. Incorporez le thym et les garnitures. Salez et poivrez.
5. Répartissez dans des moules à muffins.
6. Enfourez 20 min jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.

Astuce : emportez-les dans les moules, c'est pratique et cela permet de garder leur forme, ils ne s'écrasent pas avec le transport.

QUICHE SANS MOULE

petits pois & ricotta

Facile 25 min 30 min 4

- 1 pâte brisée
- 150 g de petits pois (frais ou surgelés)
- 150 g de ricotta
- 1 œuf
- 2 c. à s. de crème liquide
- 1 poignée de pignons de pin
- Quelques feuilles de menthe fraîche
- 100 g de fromage râpé
- Zeste d'un citron bio
- Sel, poivre

1. Préchauffez le four à 180°C.
2. Mélangez l'œuf, la crème, la ricotta, le fromage râpé, les petits pois, la menthe ciselée et le zeste de citron. Salez, poivrez.
3. Versez la préparation sur la pâte en laissant 2 cm de bord tout autour. Repliez la pâte sur la garniture. Parsemez de pignons de pin.
4. Enfourez 30 min jusqu'à ce que la quiche soit dorée.



Louis

EN MODE PIQUE-NIQUE À VOUS DE CHOISIR !

Craquez pour cette
salade falafel, une salade
savoureuse, inspirée des
saveurs du Liban !

NEW



Un bol ensoleillé, plein de fraîcheur pour une pause rapide, équilibrée et ultra savoureuse.

Notre assortiment *louis* se réinvente tout au long de l'année, variez les plaisirs avec des rondelles de boudin, des cubes de fromage d'abbaye, des pistaches à grignoter ou des petits snacks à picorer avec les doigts...tout simplement !

Envie d'un déjeuner sur l'herbe, sans passer par la case cuisine ?

L'assortiment de lunch *louis* est pensé pour ça : découvrez nos 3 nouvelles salades lunch dans votre rayon tout frais tout prêt ! La salade falafel, la salade quinoa feta, la salade grecque, laquelle sera votre coup de coeur ? Chaque bol est une pause gourmande et équilibrée à emporter partout.

Parfait pour les pique-niques improvisés, les pauses midi en extérieur ou les envies de fraîcheur sans contrainte.

SPA® Touch

De l'eau de SPA® avec un goût délicieux.

NEW



Mieux boire. Mieux vivre.



AJOUTEZ UNE
TOUCHE
DE COULEUR À
VOTRE REPAS



DESSERTS GLACÉS

Cédez à la tendance des fruits glacés au chocolat !

Fraises, framboises, myrtilles ou encore morceaux de banane... On les trempe dans du chocolat fondu, on les enrobe de yaourt, on les parsème de graines ou de pistaches... et on les laisse prendre au frais ou

au congélateur. À la clé : des bouchées aussi belles que bonnes, à croquer bien froides ou même encore légèrement glacées. Un dessert d'été ludique, simple et ultra rafraîchissant.



Retrouvez les produits franui® et tout un assortiment de glaces au rayon surgelé. Parfaits pour les petits craquages : sur la route, à emporter ou à la sortie de l'école !

Le choc du froid, le fondant du chocolat et le peps des myrtilles !

BARRE CHOCO-CACAHUÈTE-MYRTILLES

Facile 15 min - Repos 30 min. au congélateur 4

- 200 g de myrtilles
- 100 g de pâte de cacahuète
- 200 g de chocolat noir
- 1 c. à s. d'huile neutre ou de coco
- 1 moule en silicone

1. Lavez et séchez les fruits.
2. Faites fondre le chocolat avec l'huile.
3. Versez un peu de chocolat fondu dans le fond d'un moule en silicone. Placez 15 min au congélateur.
4. Ajoutez une cuillère de pâte de cacahuète, déposez les fruits par-dessus, puis replacez 15 min au congélateur.
5. Recouvrez les fruits de chocolat et replacez au congélateur jusqu'à dégustation.

YAOURT GLACÉ À PARTAGER

 Facile  15 min - Repos 2 à 3 h au congélateur  4

- 200 g de framboises, myrtilles ou fraises
- 150 g de yaourt grec nature
- 1 c. à s. de miel
- 1 poignée de pistaches concassées

1. Lavez et séchez les fruits.
2. Mélangez le yaourt grec avec le miel.
3. Tartinez le yaourt sur une feuille de papier cuisson. Décorez avec les fruits et parsemez de pistaches.
4. Placez au congélateur 2 à 3 h jusqu'à ce que le yaourt soit bien figé.
5. Cassez en morceaux et dégustez sans attendre.

Un délice lacté et givré, à casser du bout des doigts !

FRAISES ET FRAMBOISES ENROBÉES DE CHOCOLAT

 Facile  15 min - Repos 30 min. au congélateur  4

- 200 g de framboises et/ou fraises
- 200 g de chocolat noir
- 1 c. à s. d'huile neutre ou de coco
- Piques à brochette ou cure-dents

1. Lavez, séchez et piquez les fruits.
2. Faites fondre le chocolat avec l'huile.
3. Trempez les fruits dans le chocolat.
4. Déposez les fruits sur une feuille de papier cuisson et placez au congélateur minimum 30 min ou jusqu'à dégustation.

Une pistache glissée dans une framboise...
Le petit twist craquant qui change tout.

DOUCEURS *louis*

plaisir garanti à chaque bouchée

Éclair, boule de Berlin, carré chocolat, brésilienne... Il y a toujours une bonne raison de craquer pour une douceur signée *louis*. À la fin d'un repas, à l'heure du goûter, ou simplement pour s'offrir une pause sucrée entre deux rendez-vous : ces classiques de la pâtisserie font partie de ces petits plaisirs qu'on aime retrouver encore et encore.



Que ce soit pour un goûter ou comme dessert, craquez pour nos boules de Berlin *louis*



Moelleux, fondant,
croustillant, crémeux... il y a dans
chaque bouchée une texture à
savourer, un souvenir à raviver.



**Nos pâtisseries font peau neuve avec un tout nouveau packaging...
mais toujours autant de gourmandise !**

Coup de cœur de la maison *Louis*, la boulangerie-pâtisserie Schamp nous régale avec un assortiment artisanal préparé chaque jour à Marcinelle par de véritables maîtres boulangers et pâtisseries. Un savoir-faire familial, des valeurs belges authentiques, et le goût du vrai à chaque bouchée.

Produits *Louis*

XXXTRA® FRUIT FLAVOURED BEER

GORDON
FINEST BEERS®



GORDON.
NOTHING TO PROVE.



E.R.: Anthony R. Martin • chaussée de Charleroi 591 • 1410 Waterloo • Belgium | SG06XXV

L'abus d'alcool nuit à la santé.

120 ANS
DE PURETÉ

À DÉCOUVRIR



Cérébos

DEPUIS 1902

EAU AROMATISÉE

À vous de choisir votre allié fraîcheur de l'été. Avec les hausses de températures, on mise sur des boissons maison aussi belles que désaltérantes. Pour les amateurs de douceur, le thé glacé devient une alternative raffinée, à préparer à l'avance et à twister avec des fruits de saison, un brin de menthe ou quelques glaçons parfumés. Faciles à préparer, à personnaliser et à partager, ces boissons sont la touche rafraîchissante qui accompagne vos journées d'été.

Hydratez-vous avec plaisir,
tout en profitant des
vitamines naturelles des
fruits et des herbes.

Chez Louis Delhaize, on aime vous faire découvrir
les nouveautés qui rafraîchissent vos pauses.
Craquez pour cette nouvelle édition Spa® aux
saveurs de STRAWBERRY DAIQUIRI !

NEW!



OU THÉ GLACÉ ?



Léger, parfumé et
désaltérant : à boire
sans modération !

THÉ GLACÉ MAISON à la pêche

Facile 10 min repos 2H environ 1 L

- 3 sachets de thé noir ou thé vert
- 1 L d'eau chaude (non bouillante pour le thé vert : ~80°C)
- 2 à 3 pêches mûres
- 2 c. à s. de miel ou sirop d'agave (facultatif)
- Quelques feuilles de menthe fraîche (pour la déco)
- Glaçons

1. Faites infuser les sachets de thé dans l'eau chaude pendant 3 à 5 minutes, puis retirez-les.
2. Sucrez le thé chaud avec le miel ou le sirop d'agave, si vous le souhaitez.
3. Coupez les pêches en quartiers fins (avec ou sans la peau selon préférence) et ajoutez-les dans la carafe.
4. Laissez tiédir, puis placez au réfrigérateur pendant au moins 2 heures pour bien rafraîchir.
5. Servez bien frais, avec des glaçons et quelques feuilles de menthe fraîche simplement déposées pour la touche finale.

UN RETOUR TANT ATTENDU



A retrouver au rayon frais

3, 2, 1...LUNCHEZ !

VOS COURSES DE MIDI EN 150 SECONDES

Chez louis delhaize, il ne vous faut que 150 secondes pour composer le lunch qui vous ressemble : rapide, pratique, savoureux... Wraps, salades fraîches, plats chauds à réchauffer, jus, sandwichs ou pain à garnir :

vous choisissez ce qui vous fait envie, et rien de plus. Moins de temps à chercher, plus de temps pour savourer une vraie pause, seul ou entre collègues.

LA PAUSE
louis
VOS COURSES DE MIDI
EN 150
SECONDES

RAPIDITÉ / CHOIX / SERVICE / FRAÎCHEUR / QUALITÉ

Un shot de vitamines et un boost de fraîcheur, à choisir parmi un large assortiment de goûts !

Un wrap moelleux, une salade croquante ou autre plat gourmand... pour quel repas louis allez-vous craquer ?

Pensez à la petite douceur après votre lunch ! Craquez pour un franui® ou une de nos pâtisseries louis



Découvrez
notre reportage vidéo



Life is Luttiful !

NOUVEAU



**DES TAPIS ACIDULÉS
AUX PARFUMS FRUITÉS
ET AUX COULEURS DE L'ARC-EN-CIEL**