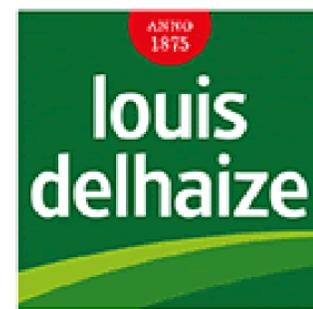


# Le Mag!



AOÛT - SEPTEMBRE 2025

# C'EST LA



# RENTRÉE CHEZ LOUIS

**LE PETIT DÉJEUNER**  
des champions

**LUNCHBOX**  
tout prêt, tout frais

**DES GOÛTERS**  
à partager... ou pas!





De l'eau. Des pâtes. Basta!



# Edito



Le sable est encore au fond des sacs, les serviettes sentent le soleil... et pourtant, il est déjà temps de tourner la page des vacances.

Mais chez louis delhaize, pas question de céder à la grisaille.

La rentrée, on l'aborde avec gourmandise, idées futées et énergie bien dosée. Dans ce nouveau numéro, on vous aide à retrouver un rythme sans perdre le goût des bons moments :

des lunchbox à composer les yeux fermés, des goûters à croquer, des repas malins qui tiennent la route.

Et parce que septembre a encore un parfum d'été, on vous glisse aussi quelques astuces pour prolonger les beaux jours dans l'assiette. Un gaspacho frais à emporter, une salade colorée à improviser, un burger

## #P'TIT DÉJEUNER



## #SALADES & LUNCHS LOUIS



## #SALADES PRÊTES EN 5 MIN



## #PROFITER ENCORE DES BEAUX JOURS



## #GOÛTERS



Proximité



Partage



# LE PETIT DÉJEUNER DES CHAMPIONS



Avec la rentrée, on reprend les cours, le travail... et les bonnes habitudes. Et ça commence dès le petit-déjeuner, avec des recettes simples, nourrissantes, et pleines de bons apports pour tenir toute la journée. Pas besoin d'y passer des heures : chez Louis Delhaize, on croit au pouvoir du bon, bien pensé, et surtout rapide à préparer. Le toast avocat et œuf est votre allié : des bonnes graisses, des

protéines de qualité, des fibres... un combo gagnant pour éviter les coups de mou avant midi ! Plutôt sucré ? Les overnight oats sont aussi rapides à préparer, une base de flocons d'avoine, graines de chia et yaourt, riche en fibres, en bons lipides et en protéines. Le tout se prépare la veille en cinq minutes chrono, pour un matin sans stress et plein de douceur.

alimentation 100% végétale et de 13 hectares de liberté !



# D'TIT DÉJ

## OVERNIGHT OAT



## OVERNIGHT OAT

Version myrtilles-citron



Facile



5 min/  
Repos :  
minimum 4h



1



Ajouter à la base:

- Environ 80 g de confiture de myrtilles
- Le jus d'un demi-citron
- 1 grosse c.à.s de yaourt grec
- Quelques myrtilles entières
- Amandes effilées pour la touche finale

réipient.

4. Placez-le au réfrigérateur pour toute une nuit.
5. Le matin, c'est prêt à être dégusté ou emporté : un petit-déjeuner complet, sans stress, ni cuisson.



# Le plein de VITAMINES



Un petit déjeuner coloré, vitaminé et ultra simple à préparer. Des pancakes moelleux garnis de fruits rouges frais pour faire le plein d'antioxydants, accompagnés d'un granola croquant aux fruits secs : de l'énergie, des fibres et des bons nutriments dès le matin. Une façon gourmande de démarrer la journée... sans fausse note.

# P'TIT DEJ

## BAGEL FROMAGE FRAIS ET SAUMON FUMÉ

Facile

10min

2



- 2 bagels
- 100 g de fromage frais type Philadelphia
- 4 tranches de saumon fumé
- Quelques radis en fines rondelles
- Quelques brins de ciboulette
- 1 c.à.s de jus de citron
- Poivre du moulin

1. Coupez les bagels en deux et toastez-les légèrement.
2. Tartinez chaque moitié de fromage frais.
3. Ajoutez un filet de jus de citron, du poivre.
4. Disposez les tranches de saumon fumé, puis les rondelles de radis pour une touche croquante.
5. Terminez par quelques brins de ciboulette ciselée. Refermez et dégustez aussitôt.



# UN CHOIX INFINI DE SALADES À TARTINER, 100% FASTOCHE



UNE SOLUTION FACILE, IDÉALE POUR GARNIR DES TARTINES!



# DES SALADES PRÊTES EN 5 MIN



Envie d'un lunch rapide à préparer, facile à emporter, mais jamais ennuyeux ? Ces salades en bocal sont la solution idéale pour gagner du temps sans faire l'impasse sur la couleur, la fraîcheur et l'équilibre. Il suffit de prévoir quelques indispensables dans le frigo pour assembler, en quelques minutes chrono, un déjeuner aussi pratique que savoureux.

Proximité



Partage



# LUNCH *louis*

TOUT PRÊTS, TOUT FRAIS



Astuce!

Astuce!

Un mélange ensoleillé de tomates juteuses, concombre croquant, olives, feta et orzo pour une pause fraîche et méditerranéenne.

Une base de quinoa, carottes râpées, feta, pois chiches et une belle cuillerée de houmous pour un repas complet, coloré et ultra savoureux.

Pratique, savoureux, et facile à glisser dans un sac : le wrap, c'est la pause gourmande par excellence.



Salades composées, wraps bien garnis, sandwiches frais, pâtes ou tartines : quelle que soit l'envie du jour, il y a toujours une option savoureuse qui vous attend. Chez *louis*, les lunchs sont pensés pour s'adapter à votre rythme et à vos pauses : à déguster sur le pouce, à la maison ou au bureau, toujours pratiques, toujours frais... et toujours délicieux.

À chaque détour, sur votre route ou dans votre quotidien, une bonne pause *louis* n'est jamais loin.



# LUNCHBOX MAISON

## ZÉRO STRESS



Pas besoin de réinventer la cuisine pour se préparer un lunch qui a du goût. Souvent, tout commence avec ce qu'il reste de la veille : un morceau de poulet rôti, quelques légumes cuits, un peu de riz... il suffit de compléter, d'assaisonner, de twister. Un reste de riz ? Quelques dés de courgettes, un filet de citron et le tour est joué. Du poulet froid ? Il se transforme en salade



Et pour les amateurs de sandwichs, on mise sur un pain moelleux garni de saumon fumé, de fromage frais, ou d'un mélange crémeux au poulet simple, rapide et ultra réconfortant.



Retrouvez nos points de vente sur votre route!

**VOIR NOS POINTS DE VENTE**



# UN GOÛTER



## 100% VITAMINES !



Les brochettes de fruits : rien de tel qu'une brochette de fruits pour un goûter frais et sain. Enfilez des morceaux de fraises, de raisins, de melons ou de kiwis sur des bâtonnets pour créer une explosion de couleurs et de saveurs. Faciles à préparer, ces brochettes sont une manière ludique d'encourager les enfants à manger des fruits, tout en leur apportant vitamines et fibres essentielles.



Proximité



Partage



## L'eau perlée

- Des bulles douces et raffinées
- Idéal pour accompagner vos repas
- Source belge

Pour en savoir plus



## CAKE SALÉ

### courgettes & olives



Pas de rentrée sans petits encas pour recharger les batteries. Le cake, c'est l'allié parfait : simple à cuisiner, facile à transporter, et adaptable à toutes les envies. En version sucrée pour une pause gourmande, ou salée pour changer du sandwich classique, il se décline selon les restes du frigo ou l'inspiration du moment. Une base moelleuse, quelques ingrédients du placard (fromage, olives, légumes ou pépites de chocolat) et le tour est joué. À glisser dans une boîte ou une serviette, pour les goûters improvisés, les pique-niques ou les longs après-midis bien remplis.

5. Incorporez les courgettes râpées, les olives, le fromage râpé et les herbes si souhaité.
6. Versez la préparation dans un moule à cake chemisé ou huilé.

## DES COLLATIONS QUI

## ENERGY BALLS

### aux dattes



À la recherche d'une collation aussi gourmande que bonne pour la santé ? Les « energy balls » ont tout bon ! Ces petites boules fabriquées à partir d'ingrédients sains, riches en fibres et nutriments permettent de se donner un coup de boost en une seule bouchée ! En plus, elles sont très faciles et rapides à préparer et s'adaptent à nos envies tout comme au contenu de nos placards : fruits secs, noix, graines, oléagineux,... Pas d'additifs, pas de sucre ajouté ! Et avec cet avantage supplémentaire qu'elles ne demandent pas de cuisson.

4. Prélevez de petites noix de pâte et formez une vingtaine de boules. Roulez-les ensuite dans les graines de sésame ou dans la noix de coco râpée puis, placez-les sur une plaque et

## GAUFRES GOURMANDES

 **Facile**
 **15 min**
 **3 min**
 **10 gaufres**


- 375 g de farine
- 60 g de sucre
- 1,5 sachet de sucre vanillé (ou 2 c.à.c)
- 1,5 c.à.c de levure chimique
- 3 œufs
- 75 g de beurre fondu
- 450 ml de lait
- 1,5 c.à.c d'extrait de vanille

1. Dans un grand saladier, mélanger la farine, le sucre, le sucre vanillé et la levure.
2. Creuser un puits, y casser les œufs, puis ajouter le lait petit à petit tout en fouettant jusqu'à obtention d'une pâte lisse.
3. Ajouter le beurre fondu et l'extrait de vanille. Mélanger de nouveau.
4. Laisser reposer la pâte 10 minutes (facultatif mais recommandé).
5. Faire chauffer le gaufrier, le graisser légèrement si nécessaire, puis y verser une louche de pâte.
6. Cuire chaque gaufre 2 à 3 minutes, jusqu'à ce qu'elle soit

UN GOÛTER  
VERSION GLAÇÉE !

ÊTES-VOUS PLUTÔT...

## Astuce!

Pour une expérience croustillante et fondante le sandwich glacé galette ou cookie au chocolat vous séduira sans aucun doute !  
STRACCIATELLA est notre coup de coeur, et vous ?

## GOURMAND CROQUANT ?



Astuce !



eurs, la  
t dans  
tillant.  
s...  
?



# PROFITER

## ENCORE DES BEAUX JOURS !



# ENCORE

## UN P'TIT APÉRO AU SOLEIL!



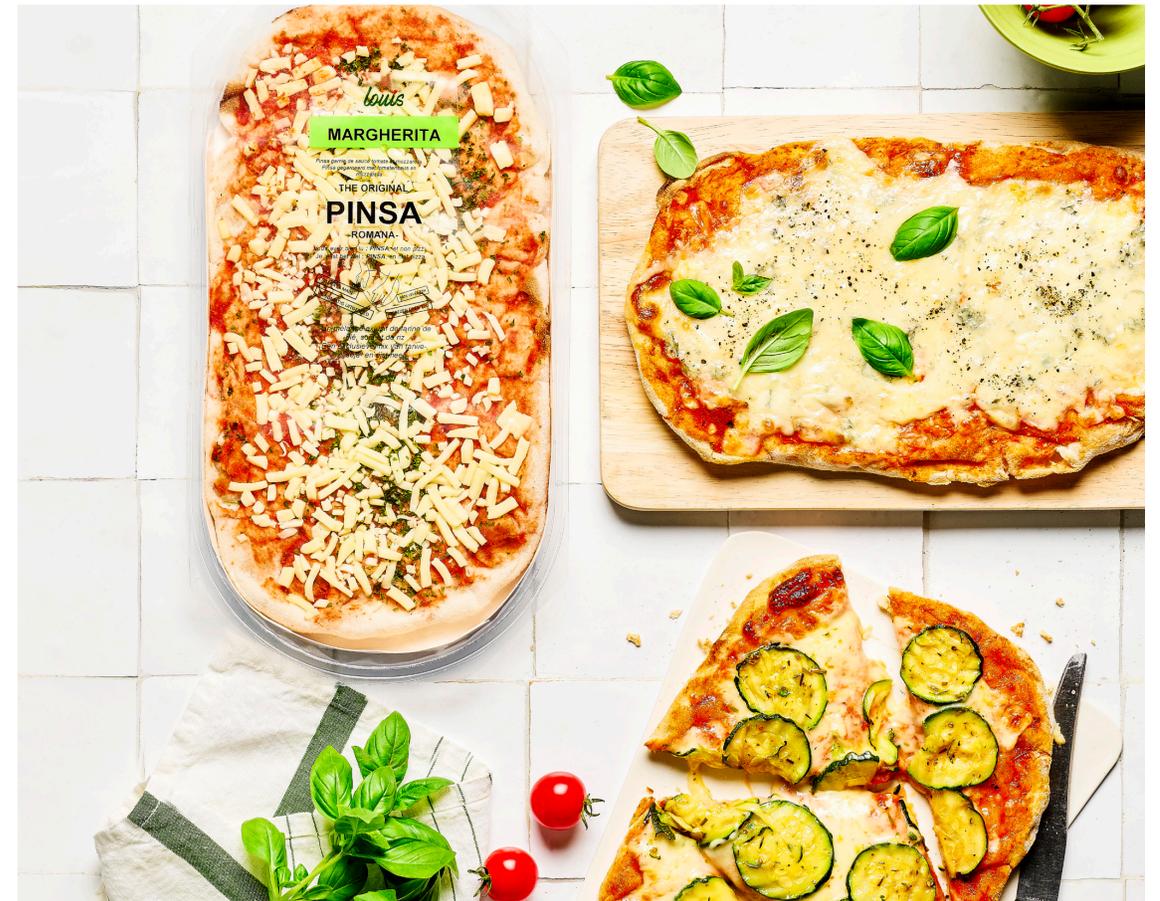
Connaissez vous notre gamme de snackings asiatiques *louïs* ? Wasabi, Mexicanos, Chili, notre assortiment est parfait pour improviser...

### Astuce!

Il suffit de quelques bols, un assortiment de snacks salés... et c'est prêt à partager. Parfait pour improviser un apéro en dernière minute, sans compromis sur le plaisir !



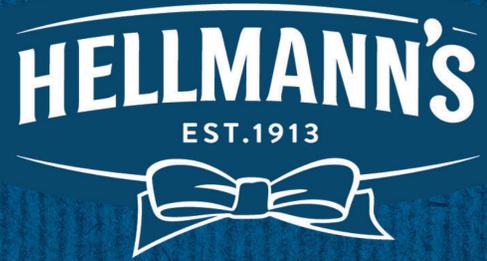
La pinsa, c'est la bonne idée pour un apéro plus généreux : quelques minutes au four...



La lumière décline un peu plus tôt, mais l'envie de prolonger l'été est bien là. Un bout de jardin, un balcon, une nappe posée à la va-vite... et voilà qu'un simple moment devient une vraie parenthèse. Un apéro en famille, entre amis, parfois improvisé mais toujours apprécié. Quelques morceaux de pinsa à partager, des snacks à picorer, un verre qui rafraîchit... Ce n'est pas tout à fait les vacances, mais presque. Et comme toujours, chez *louïs delhaize*, tout est réuni pour ces instants légers, ensoleillés, et joyeusement partagés.

LIRE





LA PRÉFÉRÉE  
AU MONDE



L'ABUS D'ALCOOL NUIT À LA SANTÉ.

## BURGER DE BOEUF À LA TOMATE SÉCHÉE & PESTO

 Facile

 5 min

 15 min

 4



### Astuce!

Pas besoin d'aller au resto pour savourer un bon burger, avec quelques ingrédients de base, on compose à la maison une version ultra gourmande prête en quelques minutes, avec les produits *louis* !

1. Quelques minutes de chaque côté, selon la cuisson souhaitée. Salez et poivrez.
2. Pendant ce temps, toastiez légèrement les pains à burger sur la grille.
3. Tartinez la base de chaque pain avec une c.à.s de pesto.
4. Disposez les tomates séchées coupées en lamelles, puis le steak encore chaud.
5. Ajoutez une poignée de roquette et quelques rondelles d'oignon rouge si souhaité.
6. Refermez... et servez aussitôt.

## SALADE DE POMMES DE TERRE

 Facile

 25 min

 15 min

 4



- 800 g de pommes de terre à chair ferme
- 4 œufs
- 100 g de lardons ou tranches de bacon
- 1 oignon rouge
- 2 oignons jeunes
- 4 c.à.s de mayonnaise
- 2 c.à.s de yaourt nature (ou fromage blanc)
- 1 c.à.c de moutarde douce
- 1 c.à.s de jus de citron
- Ciboulette ou persil frais
- Sel, poivre

1. Cuire les pommes de terre entières, avec la peau, dans une casserole d'eau salée pendant  $\pm$  15 minutes. Égoutter, laisser tiédir puis couper en morceaux.
2. Pendant ce temps, cuire les œufs 9 minutes dans l'eau bouillante pour qu'ils soient durs. Les écaler et les couper en deux.
3. Faire revenir les lardons ou les tranches de bacon dans une poêle bien chaude jusqu'à ce qu'ils soient bien croustillants.
4. Émincer l'oignon rouge et les oignons jeunes.



# Collect & Win

ÉPARGNEZ POUR RECEVOIR DES PRODUITS GRATUITS!



DEMANDEZ  
VOTRE COLLECTOR  
À LA CAISSE

## ACTION ÉPARGNE

Du mercredi 2 juillet au mardi 23 septembre 2025.

