RENTRÉE 2020

Carrefour

food magazine

Dîner entre amis
De l'entrée au dessert, un menu à l'accent estival.

« La qualité est ma priorité ! »

Christelle, Foodacter
traque les substances controversées pour offrir des produits sains et équilibrés.

39 RECETTES BIEN PENSÉES POUR MIEUX MANGER

LA RENTRÉE

Saine et gourmande

CÔTE D'OR
SINCE 1883

NOUVEAU

TRUFFÉ
& CACAO

PRALINÉ
& CARAMEL

E.R. : P. Steyaert, Mondelez Belgium srl, Stationsstraat 100, 2800 Mechelen.

SOMMAIRE

08 C'est de saison

Aubergines, courgettes, poivrons... On savoure **les légumes aux saveurs ensoleillées (p.6)**, cultivés dans notre pays. Et on profite aussi **des fruits rouges (p.15)** jusqu'au bout de l'été.

Sain et bon 16

A la criée de Zeebruges, on suit **Gilbert (p.16)** qui sélectionne pour nous les meilleurs poissons, **Michaël (p.65)** qui teste le pain avec 25% de sel en moins. On découvre **le menu bio de la semaine**.

23 On se fait plaisir

On invite ses amis pour **un dîner sympa (p.23)** et l'on choisit ses vins parmi quelques **étonnants crus belges (p.29)**. **Déborah** nous donne son bon plan pour préparer **des collations saines (p.32)**.

Cuisiner autrement 30

Pour la rentrée, **on révise sa lunch box (p.30)** en version savoureuse et équilibrée. Avec **Cuisinez 1x, Mangez 2x (p.40),** on anticipe la préparation des repas pour gagner du temps.

47 Chez Carrefour

On goûte **le jambon VIP** 100% belge et **sans antibiotiques (p.47)**. On découvre la délicieuse gamme **'Les Belges' (p.62)**. Avec **Christelle (p.48)**, on traque les substances controversées et on se facilite la vie avec **la Simply you box (p.66)**.

Votre Simply you s'offre un nouveau nom, un nouveau format et de nouvelles rubriques.

Laissez-vous inspirer par votre nouveau **Carrefour Food Magazine.**

www.carrefour.eu

c'est celui qui agit pour une alimentation saine, goûteuse, variée et responsable

#foodacter

Nous avons tous envie de manger mieux. Et vous?

Déborah:
«J'aime préparer une cuisine saine pour mon fils. Pas toujours facile...»
Elle nous raconte page 32

DES ACTIONS CONCRÈTES
ACT FOR FOOD
POUR MIEUX MANGER

Dégustez des produits de saison riches en saveurs et laissez-vous inspirer par nos recettes dans les pages qui suivent.

MICHAËL
«Quand Carrefour diminue de 25% la teneur en sel de la plupart de ses pains, que reste-t-il du goût ? J'ai fait le test pour vous.»

Résultat page 65 !

Saviez-vous que nos PRODUITS BIO sont fabriqués SANS ADDITIFS? Découvrez-en plus page 50 !

Gilbert:
«Je suis résolument pour une pêche locale, responsable et durable.»
Et il le prouve page 16

EDITO

PS: N'hésitez pas à nous faire part de vos commentaires via **foodmagazine @carrefour.com**

La rentrée des foodacters

Les quoi ? Les foodacters ! Tous ceux qui comme vous, nous, moi veulent faire bouger les lignes, **tous ceux qui prennent part activement à l'objectif « mieux manger »**.

Ce sont ces producteurs locaux qui s'engagent pour une production authentique et durable.

Ce sont nos collaborateurs qui sélectionnent pour vous des produits sains, savoureux et respectueux de l'environnement.

Ces journalistes qui vont checker « si oui ou non, ce pain avec 25% de sel en moins garde toujours son bon goût ».

Et puis, c'est vous et moi qui décidons d'adopter - promis, juré - ces bonnes habitudes alimentaires qui font du bien à notre corps comme à notre esprit.

Cet enjeu à la fois individuel et collectif, raccord avec le programme Act For Food, méritait bien un nouveau concept. Ni une, ni deux, notre magazine s'offre un nouveau nom, un nouveau format, de nouvelles rubriques mais toujours dans l'idée de vous simplifier le quotidien avec des recettes clés, de l'inspiration, des nouveautés gourmandes, des ingrédients faciles à cuisiner.

Oui, tout pour redémarrer ensemble du bon pied.

Bonne rentrée,

Valérie

Valérie:
«J'ai décidé d'adopter de bonnes habitudes alimentaires. Et mon corps me dit 'merci'.»
Elle nous en dit plus ci-contre

Christelle:
«Ma passion, c'est chercher chaque jour comment rendre votre alimentation plus saine.»
Découvrez son action page 48

Etes-vous aussi un foodacter?

Vous voulez manger mieux? Décrivez-nous comment et inspirez les autres!

Le soleil dans mon panier

Oh ! les beaux légumes de saison ! Brillants, colorés et généreux, ils ont été cultivés chez nous et regorgent de soleil et de vitamines pour nous offrir un été à rallonge. On en profite !

FRITTATA D'ÉTÉ

La recette en page 14

La pomme de terre

Pour qu'elles évitent de germer, laissez-les respirer et conservez vos pommes de terre dans un sac en papier perforé ou mieux une cagette placée dans un endroit frais et sombre. Par contre, évitez les voisins: la proximité de l'oignon les ferait pourrir et germer plus rapidement.

Parce que la fraîcheur d'un produit est primordiale, Carrefour sélectionne des producteurs et leurs produits sur base de critères très stricts, et assure des contrôles de qualité régulièrement.

«Profitons encore des saveurs du Sud avec ces beaux légumes cultivés chez nous»

Poivrons farcis

PAR PORTION
638 KCAL
35 G MAT. GR.
36 G GLUCIDES
19 G SUCRES
6,7 G FIBRES
38 G PROTÉINES

Le poivron au four a un goût différent du poivron cru, il est plus doux, plus sucré.

Poivrons farcis

4 personnes
Préparation 15 min
Cuisson 40 min - Facile - €

2 poivrons rouges, coupés en 2 et évidés

POUR LA FARCE
1 petit oignon, finement haché | 1 gousse d'ail, finement hachée | 2 c à s d'huile d'olive | 400 g de haché de bœuf | 1 œuf | 80 g de chapelure | 4 c à s de pignons de pin | 8 c à s de parmesan, râpé | 2 c à s d'origan frais, haché | sel, poivre

POUR LA SAUCE TOMATE
1 gousse d'ail, pelée et pressée | 1 échalote, grossièrement détaillée | 2 c à s d'huile d'olive | 500 g de tomates + 2 tomates coupées en tranches | 500 ml de sauce tomate frita chakchouka Carrefour | quelques brins de thym | 1 feuille de laurier | sel, poivre

(1) Préparez la farce. Dans une sauteuse, faites suer l'oignon et l'ail avec 2 c à s d'huile d'olive puis mélangez-les dans un saladier avec le haché et les autres ingrédients nécessaires à la farce. Garnissez les demi-poivrons de farce.

(2) Préparez la sauce. Dans une sauteuse, faites fondre l'ail et l'échalote avec l'huile d'olive. Ajoutez les tomates coupées en dés, salez, poivrez puis laissez mijoter le tout 15 min à feu moyen. Mixez brièvement et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire. Versez dans un plat allant au four, ajoutez la frita chakchouka, le thym, le laurier et les tranches de tomates.

(3) Disposez les poivrons farcis dans le plat puis enfournez dans un four préchauffé à 200 °C pendant 30 min. Servez avec du riz blanc ou du pain.

+Recette provençale traditionnelle par excellence, les farcis sont la solution idéale pour accommoder les restes de légumes, de céréales, de viande... C'est donc tout bon pour votre budget !

Oignons, poivrons rouges et tomates, tout est fin prêt dans la boîte.

Frita Chakchouka Carrefour, 400 g, 0,99 € (2,47 €/kg)

Le poivron

Les poivrons sont riches en vitamine C et en contiennent 2 à 3 fois plus qu'une orange. Consommez-les crus pour profiter de leurs bienfaits.

A chaque couleur sa spécificité :

- **Le poivron jaune** est le plus tendre et le plus juteux, on peut le faire confire ou l'utiliser comme condiment pour parfumer les sauces ou les salades.
- **Le poivron rouge** est doux, presque sucré. Plus adapté à la cuisson, il est idéal pour les coulis et les sauces.
- **Le poivron vert** est le moins mûr et donc le moins digeste. Il est plus amer et légèrement poivré. Avec sa chair ferme, il est idéal pour réaliser des poivrons farcis.

Vous trouverez encore plus de délicieuses recettes sur **Carrefour.eu**

France, Côtes du Rhône Villages Séguret "La Porte des Vents", Rouge

NOTRE SAVOIR-FAIRE SE DÉGUSTE AVEC SAGESSE.

Baba ganoush de courgettes, falafels de noisettes

4 personnes
Préparation 15 min - Repos 30 min
Cuisson 45 min - Facile - €

4 courgettes + 1 courgette (soit 1,2 kg au total) | 1 gousse d'ail moyenne, hachée | 2 c à s de tahini (pâte de sésame) | 4 brins de menthe, effeuillés | huile d'olive | 1 c à s de jus de citron | sel, poivre du moulin

POUR LES FALAFELS AUX NOISETTES
250 g de pois chiches, en bocal | 1 c à c de sel | 1 petit oignon rouge, haché | 2 gousses d'ail, pressées | 1 piment rouge, épépiné | 1 gros bouquet de coriandre fraîche | 6 c à s de persil plat | 1 c à s de poudre de coriandre | 1 c à s de poudre de cumin | 60 g de noisettes émondées et hachées | 1 c à c de bicarbonate de soude

POUR LA FINITION
1 poignée de tomates cerises | quelques brins de menthe | poivre de Cayenne

(1) Préparez le baba ganoush. Préchauffez le gril du four et faites griller les 4 courgettes durant 45 min en les retournant régulièrement. Laissez refroidir. Récupérez la chair des courgettes avec une cuillère et faites-la égoutter 5 min dans une passoire. Mixez la chair avec l'ail et le tahini. Ajoutez les feuilles de menthe ciselées, salez, poivrez et disposez dans un large plat. A l'aide d'une mandoline, détaillez la courgette restante en fines lamelles que vous disposez dans le plat. Ajoutez un filet d'huile d'olive, le jus de citron, salez, poivrez et laissez reposer.

(2) Préparez les falafels. Mixez les pois chiches dans un robot avec tous les ingrédients (à l'exception des noisettes et du bicarbonate de soude) jusqu'à obtenir une pâte homogène, légèrement collante. Laissez reposer 30 min au réfrigérateur. Mélangez les noisettes, finement hachées avec le bicarbonate de soude et ajoutez-les à la pâte de falafels. Façonnez des boulettes que vous faites frire 2 à 3 min dans une huile bien chaude jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

(3) Disposez les falafels sur le plat de baba ganoush et de carpaccio de courgettes. Servez décoré d'un oignon rouge finement émincé, de tomates cerises, de menthe et d'une pincée de poivre de Cayenne.

Le saviez-vous ?

Le baba ganoush, ce plat typique du Moyen-Orient est en réalité une purée d'aubergines grillées. Ici on vous le propose en version courgette.

Baba ganoush de courgettes, falafels de noisettes

La courgette

Avec sa saveur douce et son prix encore plus doux, la courgette est en tête des plats économiques, avec des recettes gourmandes, pas chères et faciles. Mais surtout, elle est l'alliée préférée des gourmands véganes ! Elle s'utilise en effet comme substitut des matières grasses ou des œufs lors de la préparation de pâtisseries : elle donne alors une texture moelleuse aux préparations sans en changer le goût.

nutriscore A B C D E

PAR PORTION 501 KCAL
37 G MAT. GR. - 17 G GLUCIDES
9,9 G SUCRES - 19 G FIBRES
15 G PROTÉINES

Roulade de dinde farcie, sauce aux aubergines

Roulade de dinde farcie, sauce aux aubergines

4 personnes
Préparation 15 min
Cuisson 60 min - Facile - €

1 filet de dinde de 750 g

POUR LA FARCE
150 g de couscous | 300 ml d'eau bouillante | 1 c à s de beurre | 2 c à s d'huile d'olive | 1 petit oignon, haché | 1 gousse d'ail, hachée | 1 c à c de cannelle en poudre | 1 pincée de harissa | 1 pincée de cumin | 1 pincée de ras el hanout | 1 pincée de poudre de gingembre | 2 c à s de graines de coriandre | sel, poivre

POUR LA SAUCE AUX AUBERGINES
2 aubergines, pelées et coupées en dés de 2 cm | gros sel | 80 ml d'huile d'olive | 2 oignons rouges, finement hachés | 1 gousse d'ail, finement émincée | 1 c à c de poudre de cumin | ½ c à c de curcuma | ½ c à c de paprika en poudre | 1 pincée de poivre de Cayenne | 2 tomates moyennes, émondées et coupées en dés | 1 pincée de sel | 1 c à c de sucre | le jus de 1 citron | 175 ml d'eau | 3 c à s de persil plat, ciselé | 3 c à s de coriandre fraîche, ciselée | 3 c à s de menthe fraîche, ciselée

(1) Versez l'eau bouillante sur le couscous. Mélangez et laissez gonfler 10 min. Ajoutez le beurre et mélangez. Dans une poêle bien chaude, faites suer l'oignon et l'ail dans l'huile puis ajoutez les épices. Incorporez ce mélange au couscous.

(2) Ouvrez le filet de dinde et étalez-le à plat sur le plan de travail entre 2 feuilles de papier cuisson, puis aplatissez-le avec un rouleau à pâtisserie. Retirez les feuilles et garnissez le filet avec le couscous aux épices. Roulez-le, ficelez-le soigneusement. Déposez quelques noix de beurre sur le filet, salez et poivrez puis disposez-le dans un plat que vous enfournez durant 45 min dans un four préchauffé à 180 °C.

(3) Préparez la sauce aux aubergines. Faites chauffer l'huile dans une poêle et faites-y revenir les dés d'aubergine que vous aurez préalablement fait dégorger (voir ci-contre). Remuez régulièrement. Dès que les dés sont légèrement dorés, retirez-les et déposez-les sur du papier absorbant pour en retirer l'excès de gras. Réservez. Versez l'oignon, l'ail et les épices dans la même poêle et faites-les revenir dans l'huile restante à feu doux pendant 5 min. Incorporez les dés d'aubergines et de tomates, le sel, le sucre, le jus de citron et l'eau puis laissez mijoter doucement pendant 8 min jusqu'à ce que l'eau se soit évaporée. Parsemez d'herbes aromatiques et servez avec la roulade de dinde farcie.

L'aubergine

Diététique, diurétique, très peu calorique, elle est bourrée de potassium et sa pectine est résolument rassasiante.
Un conseil : détaillez-la avant de la faire dégorger dans une passoire avec une poignée de gros sel puis épongez-la avec du papier absorbant. Elle cuira plus facilement et absorbera moins de gras.

France, Loire, Anjou Baron de la Varière, Rouge

nutriscore
A
B
C
D
E

PAR PORTION
647 KCAL
30 G MAT. GR.
39 G GLUCIDES
10 G SUCRES
11 G FIBRES
52 G PROTÉINES

NOTRE SAVOIR-FAIRE SE DÉGUSTE AVEC SAGESSE.

Tian d'été, sauce ratatouille et merguez

4 personnes - Préparation 15 min
Cuisson 30 min - Facile - €

Tian d'été, sauce ratatouille et merguez

huile d'olive
1 oignon, haché
1 gousse d'ail, pressée
1 poivron rouge, coupé en dés
10 tomates, coupées en dés
4 brins de thym, effeuillés
1 courgette verte, en fines tranches
1 courgette jaune, en fines tranches
1 aubergine, en fines tranches
sel, poivre du moulin

1 Dans une poêle, faites revenir l'oignon et l'ail dans 2 c à s d'huile bien chaude. Ajoutez-y les dés de poivron et de tomates, salez, poivrez et laissez mijoter 10 min à feu moyen en remuant. Mixez.

2 Préchauffez le four à 170 °C. Versez la sauce dans un plat à gratin puis disposez les tranches de courgettes et d'aubergine en alternant les couleurs. Salez, poivrez, parsemez de thym et arrosez d'un filet d'huile d'olive.

3 Couvrez le plat d'une feuille de papier sulfurisé puis enfournez pendant 20 min. Accompagnez votre tian avec des merguez ou des chipolatas cuites à la poêle ou au barbecue.

Espagne, Rioja Ramon Bilbao, Rouge

nutriscore A B C D E

PAR PORTION 294 KCAL
20 G MAT.GR. - 16 G GLUCIDES
15 G SUCRES - 8,1 G FIBRES
6,8 G PROTÉINES

La tomate

La tomate est un légume-fruit qui se décline du vert au jaune en passant par l'orange et le rouge. Ce rouge éclatant signale la présence de lycopène, un puissant antioxydant qui nous empêche de « rouiller » à l'extérieur comme à l'intérieur.

Frittata d'été

4 personnes - Préparation 15 min
Cuisson 20 min - Facile - €

200 g de pommes de terre nouvelles | 1 courgette, coupée en dés | 4 œufs | 1 gousse d'ail, pressée | 1 c à c de moutarde | 3 c à s de fromage frais type Philadelphia | lait | 1 pincée de poudre de chili | 1 botte de persil | 1 botte de basilic | 3 c à s d'huile d'olive | 100 g de petits pois frais ou surgelés | 50 g de tomates séchées, en dés | 100 g de feta | sel, poivre

1 Faites cuire les pommes de terre environ 15 min dans l'eau bouillante. Égouttez-les, pelez-les et laissez-les refroidir avant de les détailler en quartiers.

2 Battez les œufs dans un grand saladier. Ajoutez l'ail, la moutarde, le fromage frais, un trait de lait, le chili, le persil et le basilic ciselés. Mélangez. Dans une poêle en métal bien chaude, faites revenir les pommes de terre dans l'huile jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Ajoutez les dés de courgette, laissez cuire jusqu'à tendreté puis incorporez les petits pois et enfin les tomates séchées.

3 Versez la préparation aux œufs sur les légumes. Emiettez la feta par-dessus. Laissez cuire à feu moyen 5 min environ sans remuer. Allumez le gril du four à 240 °C. Glissez la poêle sous le gril quelques minutes jusqu'à ce que la frittata soit légèrement dorée sur le dessus. Servez aussitôt décoré de feuilles de basilic frais et de tomates cerises.

nutriscore A B C D E

PAR PORTION 355 KCAL
24 G MAT. GR. - 16 G GLUCIDES
5,8 G SUCRES - 5,6 G FIBRES
15 G PROTÉINES

NOUVEAU

Chimay
TRADITION

- Plein de saveurs
- De nos régions
- Fabriqué de manière artisanale

Inspiré par le patrimoine culinaire de la région de Chimay. Fabriqué selon des recettes traditionnelles du passé avec les saveurs d'aujourd'hui.

www.chimaytradition.be

UN SECRET, UN GOÛT

E.R.: Luc Verhulst - Zoning Industriel 31, 6464 Baileux (Chimay)

NOUVEAU

RICHE EN PROTÉINES

VOTRE DOSE D'ÉNERGIE

Pour contribuer au **développement et à la récupération de vos muscles**, vous pouvez prendre une portion supplémentaire de PROTEIN entre vos séances de sport. **Nos fromages frais sans lactose*** et nos boissons sont 100 % naturels et comportent toujours de **20 à 25 g de protéines par portion.**

* Teneur en lactose inférieure à 0,01 g/100 g

melkunie® PROTEIN

PRATIQUE EN COURS DE ROUTE

STIMULE LE DÉVELOPPEMENT MUSCULAIRE

100% NATUREL

PRENEZ PROTEIN AVANT, PENDANT OU APRÈS LE SPORT !

E.R.: Davina Raemaekers – Arla Foods Belgium Commercial Office – Gildenstraat 30, 3861 RG Nijkerk, Nederland

Tutti frutti

Les fruits rouges sont les précieux bijoux de votre fin d'été. Savourez ces merveilles vermeilles et tant qu'à faire, mariez-les à la banane !

LES CERISES, NOS BOUCLES D'OREILLES

On les dit plus caloriques et plus sucrées mais elles sont surtout riches en minéraux (potassium, calcium, fer) et font un excellent coupe-faim. Autre avantage, elles font partie des fruits qui se conservent le mieux : jusqu'à 5 jours au réfrigérateur si vous ne les rincez pas. Pensez à les sortir une petite demi-heure avant de les consommer.

MIEUX QUE DES RUBIS, DES GROSEILLES !

Choisissez-les charnues et brillantes. Les grains doivent bien claquer sous le palais et y laisser une agréable saveur astringente. Avant de les gober, égrappez-les après les avoir très rapidement lavées sous un filet d'eau fraîche puis voilez-les de sucre.

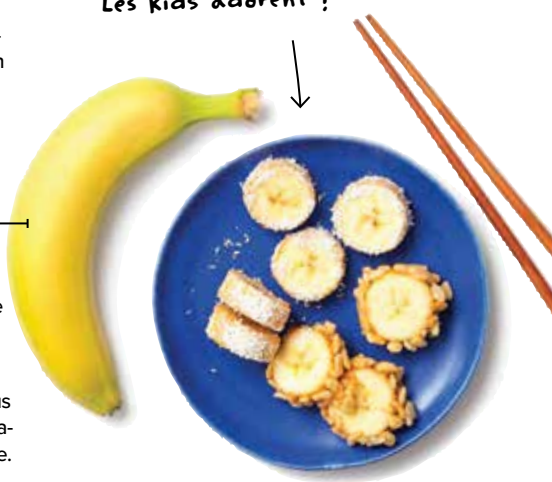
3 RAISONS DE SAVOURER des framboises

1. Côté vitamines C et E, minéraux, fibres et antioxydants, le compte est bon !
2. Avec 38 calories pour 100 g, elles sont les alliées des gourmands qui surveillent leur ligne.
3. Elles se congèlent facilement sans rien perdre de leur saveur et de leurs bienfaits.

La mûre, *full* nature

Petite baie juteuse aux saveurs typées, acidulées et aux notes boisées, la mûre est un fruit fragile à croquer rapidement après cueillette. Elle ne se conserve, en effet, qu'un jour ou deux au réfrigérateur. Pour les laver, remuez-les au fond d'une passoire sous un jet d'eau très froide pour qu'elles restent bien fermes.

Ludique: des sushis de banane enrobés de miel, pimpés avec du coco râpé ou du riz soufflé. Les kids adorent !



Alcool de cerises

1. Lavez et équeutez 1 kg de cerises.
2. Ajoutez 1 L d'eau-de-vie, 300 g de sucre et répartissez sans tasser dans des bocaux bien bouchés. Laissez macérer.
3. Après 6 mois, filtrez.

J'ai la banane !

Il n'y a pas mieux qu'une banane pour effacer un coup de barre : sa richesse en glucides, potassium, vitamines et fibres en font une super source d'énergie.

ASTUCE: La banane est même fournie dans son propre emballage pratique et biodégradable. Vous pouvez conserver vos bananes mûres au réfrigérateur, la peau va noircir sans que la chair ne s'altère.

NOTRE SAVOIR-FAIRE SE DÉGUSTE AVEC SAGESSE.

Gilbert
Category Manager
poisson frais pour Carrefour

foodacter
amateur passionné et concerné

Qui est Gilbert ?

Cela fait 36 ans que Gilbert exerce sa profession d'acheteur pour Carrefour. Un métier qu'il pratique avec passion quel que soit le temps.

Et sur le quai de Zeebrugge, vous pouvez le croire, à 7h du matin, la température n'est pas toujours clémente.

Qu'importe. Gilbert est fidèle au poste pour l'ouverture de la criée, avec un oeil infaillible pour repérer les lots les plus frais et les produits de la meilleure qualité.

« Les poissons qui arrivent à la criée le lundi sont dès le mardi en magasin.»

En direct de la criée

Gilbert Vanderlinden, Category Manager poisson frais pour Carrefour, partage avec les mareyeurs de la criée de Zeebruges son engagement en faveur d'une pêche locale, responsable et durable. Un nouveau label en témoigne concrètement.

75% des poissons provenant de la criée sont des poissons plats.

« On ne peut pas faire ce métier sans comprendre profondément le travail des pêcheurs. »

Les chalutiers sont rentrés au port la veille au soir. Pendant la nuit, le produit de leur pêche a été soigneusement trié et lavé. Tout doit être prêt pour l'ouverture de la criée, un peu avant 7 heures. Lundi, mercredi et vendredi, Gilbert Vanderlinden est là, fidèle au poste afin de sélectionner les meilleurs poissons. Cela fait 36 ans que l'acheteur de Carrefour exerce sa profession. Il a gravi un à un les échelons, acquérant un œil infaillible pour repérer les lots les plus frais et les produits de la meilleure qualité. « On ne peut pas faire ce métier sans aimer profondément le poisson – pas uniquement aimer le manger – et sans comprendre le travail des pêcheurs. Il y a environ 65 bateaux actifs à l'heure actuelle à Zeebruges, de toutes tailles. Nous nous connaissons et nous sommes dans une véritable relation de confiance. Ensemble nous avons d'ailleurs mis en place un label, baptisé 'Vers une pêche durable', à l'aide duquel chaque mareyeur est noté selon des critères de respect de l'environnement. Cela fait deux ans que nous travaillons sur ce projet et le logo figurera désormais sur les produits Carrefour concernés. »

UN LABEL DURABLE

Ce sont majoritairement des poissons plats qui sont capturés dans les filets des chalutiers belges basés à Zeebruges. La sole en est la représentante la plus populaire, suivie par la plie, le turbotin, le turbot, la barbue, la limande... Le fait que Carrefour achète directement sur la criée sans passer par un grossiste présente un avantage évident du point de vue de la traçabilité. Tout se déroule sans intermédiaire, sans perte de temps, de façon ultra-professionnelle et avec la garantie d'un suivi de chaque instant à toutes les étapes.

« Avec les mareyeurs, nous avons initié un nouveau label, baptisé ‘Vers une pêche durable’. »

Filets de sole limande sauce normande

Pour 4 personnes
Préparation 15 min
Cuisson 15 min - Facile - €

POUR LES SOLES
8 filets de sole limande - huile d’olive - 100 g de crevettes grises - 8 tomates cerises rouges et jaunes - 2 c à c d’algues wakamé - jus de citron + zeste - sel, poivre du moulin

POUR LA SAUCE
2 oignons, finement hachés - 2 c à s de beurre - 1 c à s d’huile d’olive - 2 c à s de maïzena - 500 ml de cidre doux - 250 ml de crème fraîche - sel, poivre du moulin

1 Préchauffez le four à 210 °C. Dans un plat à gratin, disposez les soles, arrosez-les d’un filet d’huile d’olive, salez et poivrez. Coupez les tomates en dés.

2 Ajoutez les crevettes, les tomates, les algues et le poivre noir. Ajoutez un filet de jus de citron et le zeste râpé. Enfournez pendant 15 min.

3 Préparez la sauce: dans une poêle, faites chauffer l’huile et le beurre. Faites-y revenir les oignons. Ajoutez la maïzena, mouillez avec le cidre et faites cuire jusqu’à épaississement. Retirez du feu et incorporez la crème. Salez, poivrez. Laissez cuire 3 min et nappez les soles.

5 tonnes, c’est le volume de poisson acheté par Carrefour chaque semaine à la criée.

Tout se déroule sans intermédiaire. Carrefour achète ses poissons frais en direct sans passer par un grossiste.

Cette proximité joue également sur la fraîcheur puisque les circuits de distribution sont raccourcis et optimisés, comme le souligne Gilbert Vanderlinden : « Les poissons qui arrivent à la criée le lundi sont dès le mardi en magasin. Rien n’est surgelé, nous fonctionnons en flux tendu, dans un laps de temps ultracourt. »

AU GRÉ DES MARÉES

« Cela signifie naturellement que nous devons accepter de respecter les saisons et les conditions climatiques », ajoute-t-il. « Les chalutiers ramènent ce qu’ils ont trouvé. On ne peut pas contraindre la mer à nous donner autre chose. On ne peut pas tricher. En cas de tempête par exemple, les prises seront différentes. Etant donné que les zones de pêches sont parfois lointaines, il peut faire beau chez nous tandis que les mareyeurs se trouvent en plein milieu d’une perturbation. Le réchauffement climatique a également une influence sur les populations de poissons, et donc sur les espèces qui arrivent ou non sur les étals ». Les poissons en provenance de la criée de Zeebruges comptent selon les périodes pour environ 12% du total des poissons vendus chez Carrefour.
Près de 5 tonnes par semaine, issues d’une pêche responsable qui soutient les producteurs locaux et qui nous offre le vrai goût de l’authentique dans nos assiettes.

France, Bordeaux, Château Mission St-Vincent, Blanc

nutriscore A B C D E

PAR PORTION 719 KCAL
44 G MAT. GR. - 14 G GLUCIDES
9,1 G SUCRES - 2,3 G FIBRES
57 G PROTÉINES

ACTE 10 INTERDIRE LA VENTE D'ESPÈCES MENACÉES ET SOUTENIR LA PÊCHE DURABLE

Rouget grondin au beurre citronné et aux câpres, salade de pommes de terre

Une recette facile à préparer mais raffinée qui peut être servie lors de dîners entre amis

Qui est le rouget ?

Le rouget grondin tire son nom du grondement émis par la vibration de sa vessie natatoire. D'une couleur allant de l'ocre doré au rouge, on l'appelle aussi grondin rouge. C'est un poisson à la chair ferme et au goût profond.

Comment le cuisiner ?

De par sa fermeté, ce poisson est parfait pour les soupes et pot-au-feu qui mijotent longtemps. C'est d'ailleurs l'un des poissons fétiches de la bouillabaisse. Mais il est aussi délicieux grillé sur sa peau, cuisiné en papillote, au four, snacké à la poêle, à la vapeur ou poché.

Le saviez-vous ?

Pauvre en calories et riche en protéines et en vitamines, il apporte de grandes quantités de bons acides gras (il contient les 9 acides aminés essentiels à notre organisme).
Le rouget est une bonne source de minéraux et d'oligoéléments.

Rouget grondin au beurre citronné et aux câpres, salade de pommes de terre

Pour 4 personnes
Préparation 10 min
Cuisson 15 min - Facile - €

800 g de pommes de terre grenailles
200 g de beurre clarifié
4 grondins, en filets, sans la peau
1/2 bouquet de persil
1 botte d'oignons de printemps
le jus de 1 citron
5 c à s de câpres
100 g de roquette
sel, poivre

(1) Faites cuire les pommes de terre 15 min dans une casserole d'eau bouillante puis laissez-les refroidir. Faites chauffer 1 c à s de beurre clarifié dans une poêle antiadhésive et faites-y dorer les filets de poisson à feu moyen, environ 2 min de chaque côté. Réservez au chaud.

(2) Rincez le persil et hachez-le finement. Coupez les oignons de printemps en rondelles. Faites fondre le reste de beurre clarifié dans la poêle utilisée pour cuire le poisson et ajoutez le jus de citron. Ajoutez le persil et les câpres.

(3) Placez les filets de poisson et les pommes de terre sur les assiettes chaudes, nappez de beurre aux câpres, parsemez d'oignons de printemps et de roquette.

France, Languedoc, Cersius, Blanc

nutriscore A B C D E

PAR PORTION 826 KCAL
61 G MAT. GR. - 32 G GLUCIDES
2,7 G SUCRES - 4,6 G FIBRES
35 G PROTÉINES

pour vous aussi ...

NOUVEAU

Le lactose ou le sucre de lait est un sucre qui est présent dans le lait et les produits laitiers. Une personne intolérante au lactose a des difficultés ou est incapable de digérer ce sucre.

Ce délicieux yaourt maigre brassé existe en 2 délicieuses saveurs: **nature** ou avec des **myrtilles** rafraîchissantes.

Ne vous inquiétez pas, le lactose a été retiré, mais le goût riche et unique reste garanti.

Le yaourt LACTOSE FREE est disponible en pack refermable de 400g.

Nous respectons la terre, les plantes et les animaux ... aussi pour votre santé.

www.purnatur.eu

E.R.: Luc De Baeremaeker, Hoogstraat 25, 9770 Kruisem

ESSAYEZ-NOUS

UN BON DÉPART
AVEC 40% MOINS DE SUCRE*

☑ Riche en fibres ☑ Sans colorants ni arômes artificiels

*Que d'autres céréales pour enfants contiennent en moyenne

BIO

Découvrez les céréales BIO en barres, à emporter partout !

Source de fibres

Avec de l'avoine complète Bio

Sans colorant ni arôme artificiel*

Avec du lait Bio

EXCLUSIVITÉ CARREFOUR

CERTIFIÉ AB AGRICULTURE BIOLOGIQUE
FR-BIO-01 AGRICULTURE UE/NON-UE
EU/Niet-EU landbouw

* Les céréales petit-déjeuner biologiques ne contiennent pas de colorant artificiel ni d'arôme artificiel.

E.R. : Veerle Lenaerts, Nestlé Belgilux SA, Rue de Birmingham 221 - 1070 Bruxelles, BCE 0402.231.383

Notre savoir-faire se déguste avec sagesse.

BACARDÍ, IT'S TRADE DRESS AND THE BAT DEVICE ARE TRADEMARKS OF BACARDI & COMPANY LIMITED.
ER: BACARDI MARTINI BELGIUM- MEDIALAAN 50 - 1800 VILVOORDE

NOUVEAU

Coupon dans ce magazine!

SINCE 1806 DuyVis

E.R. PepsiCo Belux SP, Da Vincilaan 3, 1930 Zaventem, Belgique

Vos noix préférées dans 1 sachet!

Et toujours en été...

Sur la terrasse, l'été joue les prolongations et nous pousse aux plaisirs d'un repas partagé entre amis. Alors, on profite des saveurs ensoleillées d'un menu à l'accent estival.

Mise en bouche
Couronne apéritive

Entrée
Arancini à la mozzarella et basilic

Plat principal
Bouillabaisse et sa rouille

Dessert
Tarte aux framboises, crème pâtissière et pralin de pistache

Pour l'apéro, faites simple. C'est à la fois beau, délicieux et tellement facile à réaliser.

Couronne apéritive

4 personnes
Préparation 10 min - Facile - €

200 g de tomates cerises
200 g d'olives noires et vertes
1 paquet de mini-mozzarella
quelques feuilles de basilic
quelques brins de romarin
quelques tranches de salami
quelques tranches de coppa ou de pancetta

Sur une grande assiette à bords plats, disposez l'ensemble des ingrédients en les alternant pour former une couronne sur le contour de l'assiette.

Couronne apéritive

Mise en bouche

Italie, Abruzzes, Terre di Chieti, Messapi Pecorino, Blanc

nutriscore A B C D E

PAR PORTION 353 KCAL | 28 G MAT. GR. | 4,7 G GLUCIDES | 4,2 G SUCRES | 3,1 G FIBRES | 20 G PROTÉINES

"J'adore le fromage qui fond au cœur de l'arancini"

Entrée

Arancini à la mozzarella et basilic

12 pièces
Préparation 20 min
Cuisson 25 min
Facile - €

Arancini à la mozzarella et basilic

1 dose de safran
500 g de riz arborio
1,2 l de bouillon de légumes chaud
30 g de beurre froid
100 g de parmesan râpé
12 mini-mozzarellas
12 feuilles de basilic
100 g de farine
2 œufs battus
100 g de chapelure
huile de tournesol
sel, poivre

Cette recette peut aussi être une très bonne manière d'accommoder des restes de risotto.

(1) Diluez le safran dans un peu d'eau tiède. Dans une casserole, versez le bouillon bien chaud sur le riz, ajoutez le safran dilué et laissez cuire à découvert et à feu doux 15 min en remuant. Incorporez le beurre et le parmesan. Salez, poivrez et laissez refroidir.

(2) Prenez une portion de riz dans vos mains humides, écrasez-la légèrement et formez un creux pour y déposer une mini-mozzarella et une feuille de basilic. Recouvrez de riz et formez une boulette. Répétez l'opération. Ensuite, trempez-la successivement dans la farine, les œufs battus puis la chapelure.

(3) Dans une sauteuse, faites chauffer une bonne quantité d'huile et faites-y frire les arancini que vous déposez ensuite sur du papier absorbant. Savourez-les en les trempant dans la rouille (voir recette bouillabaisse p. 28) et en les accompagnant de crevettes grises.

France, Provence, Sable de Camargue, Listel Grain de Gris, Bio, Rosé

nutriscore A B C D E

PAR PORTION 336 KCAL | 12 G MAT. GR. | 45 G GLUCIDES | 1,1 G SUCRES | 2,1 G FIBRES | 11 G PROTÉINES

À NE PAS OUBLIER...

- ✓ **Une petite laine ! Car si le mois de septembre nous offre encore de douces journées, les soirées peuvent quant à elles se rafraîchir...**
- ✓ **La liste des allergies de vos invités. Gluten ? Noix ? Lactose ? Il est toujours préférable de le savoir, et cela s'applique aussi aux intolérances.**
- ✓ **Un(e) de vos invité(e)s est veggie ou ne supporte pas les fruits de mer ? Prévoyez une assiette séparée ou un plan B.**
- ✓ **Une option sans alcool pour l'apéro, pour ne laisser personne sur le carreau !**

plat principal

La bouillabaisse se sert traditionnellement sur un lit de pommes de terre coupées en gros dés.

Bouillabaisse et sa rouille

"La bouillabaisse peut facilement se préparer à l'avance."

Bouillabaisse et sa rouille

4 personnes
Préparation 30 min
Cuisson 60 min - Facile - €€

1 dose de safran | 2 oignons, hachés | 4 gousses d'ail, pelées | 1 blanc de poireau, émincé | huile d'olive | 1 fenouil, détaillé en fines tranches | 4 tomates, coupées en quartiers | 80 g de concentré de tomates | 1 c à s de farine | 1 c à s de pastis | 2 l de fumet de poisson | 3 brins de thym frais | 2 feuilles de laurier frais | 500 g de filets de cabillaud, de rouget, de lotte... | 8 grosses crevettes | 300 g de moules, coques... | 1 baguette | sel, poivre

POUR LA ROUILLE
2 gousses d'ail | 3 jaunes d'œufs | 300 ml d'huile d'olive extra vierge | 1 c à s d'eau tiède | 1 c à s de vinaigre | le jus de 1 citron | 1 c à s de concentré de tomates | 1/2 dose de safran | sel, poivre de Cayenne

France, Côtes de Provence, La Villa Barton, Rosé

1. Diluez le safran dans un peu d'eau tiède. Dans une grande casserole, faites revenir à feu doux les oignons, 3 gousses d'ail pressées et le blanc de poireau dans 3 c à s d'huile d'olive. Ajoutez les tranches de fenouil. Coupez les tomates en quartiers et ajoutez-les avec le safran et le concentré de tomates. Laissez mijoter quelques minutes à feu moyen en remuant régulièrement.

2. Saupoudrez les légumes de farine, remuez puis ajoutez le pastis et faites flamber à feu vif. Versez le fumet de poissons, le thym et le laurier. Baissez le feu, couvrez et laissez mijoter la préparation à feu doux pendant environ 45 min. Filtrez la soupe au chinois et relevez de sel et de poivre.

3. Détaillez les filets de poissons en tronçons de 4 à 5 cm d'épaisseur, décortiquez les crevettes et faites pocher à feu vif poissons, crevettes, moules et coques dans la soupe. Retirez le thym et le laurier, coupez le feu. Faites dorer des tranches de baguette, frottez-les avec une gousse d'ail et servez-les avec la rouille pour accompagner la bouillabaisse.

Pour la rouille

1. Pelez l'ail et pressez-le. Mélangez les jaunes d'œufs à l'ail et incorporez-y peu à peu la moitié de l'huile sans cesser de remuer. Versez-y l'eau tiède ainsi que le vinaigre. Ajoutez ensuite progressivement le reste de l'huile et montez au fouet jusqu'à obtention d'une consistance semblable à de la mayonnaise. Relevez de poivre, de sel et de jus de citron.

2. Incorporez-y enfin le concentré de tomates et le safran, couvrez et laissez reposer au réfrigérateur.

Évitez les poissons dits bleus (maquereau, sardine), dont le goût très prononcé masquerait celui des poissons plus délicats.

LA BOUILLABAISSE PAR PORTION 644 KCAL | 14 G MAT. GR. | 77 G GLUCIDES | 12 G SUCRES | 6,5 G FIBRES | 45 G PROTÉINES

LA ROUILLE PAR PORTION 472 KCAL | 51 G MAT. GR. | 1,4 G GLUCIDES | 1,1 G SUCRES | 0,4 G FIBRES | 1,6 G PROTÉINES

NOTRE SAVOIR-FAIRE SE DÉGUSTE AVEC SAGESSE.

dessert

Tarte aux framboises, crème pâtissière et pralin de pistache

6 personnes
Préparation 15 min
Cuisson 30 min - Facile - €

3 jaunes d'œufs | 150 g de sucre de canne 25 g de fécule de maïs | 250 ml de lait entier | 1 gousse de vanille | 1 rouleau de pâte sablée | 100 g de pistaches salées | 250 ml de crème à fouetter | 500 g de framboises fraîches | le zeste de 1 citron vert | sucre glace

(1) Préparez la crème pâtissière. Dans un bol, fouettez les jaunes d'œufs avec 75 g de sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse puis incorporez la fécule de maïs au mélange. Faites chauffer le lait à feu doux en y ajoutant la gousse de vanille fendue et grattée. Incorporez le mélange aux œufs puis remettez sur feu doux sans cesser de fouetter jusqu'à ce que le mélange épaississe. Réservez, couvrez d'un film alimentaire et laissez refroidir.

(2) Etalez la pâte sablée et foncez un moule de 20 cm. Garnissez le fond de billes d'argile et faites cuire à blanc 20 min à 170 °C. Pendant ce temps, préparez le pralin de pistaches en faisant fondre à feu moyen le sucre restant dans un peu d'eau. Ajoutez les pistaches au caramel obtenu puis étalez cette préparation à plat sur une feuille de papier sulfurisé et laissez refroidir.

(3) Fouettez la crème puis mélangez-la délicatement à la crème pâtissière. Nappez le fond de tarte de cette crème puis disposez les framboises sur toute la surface de la tarte. Parsemez-la de zeste de citron vert et de pralin de pistache grossièrement concassé dans un mortier. Saupoudrez de sucre glace au moment de servir.

Mûres, myrtilles, groseilles font également merveille dans ce dessert

Tarte aux framboises, crème pâtissière et pralin de pistache

nutriscore A B C D E

PAR PORTION 648 KCAL | 35 G MAT. GR. | 68 G GLUCIDES | 47 G SUCRES | 8,3 G FIBRES | 11 G PROTÉINES

Surfez sur **Carrefour.eu** et faites le plein d'idées pour vos repas de fête.

GOÛTEZ LE SECRET DU GOUDA CARREFOUR SELECTION DE LA HOLLANDE DU NORD

AVEC CECI, LE GOÛT EST EXQUIS !

NOORD-HOLLANDSE GOUDA

Le secret de notre Gouda Carrefour Selection de la Hollande du Nord réside dans ces polders. Cette zone était autrefois sous la mer. C'est la mer qui a fait que le sol de ces prairies soit si spécial. L'herbe que les vaches broutent y est un petit peu plus salée. Cela donne au lait de prairie, un goût plus crémeux, plein de saveurs. C'est uniquement avec ce lait que le Gouda Carrefour Selection est fabriqué, ce qui le rend si bon, si goûteux. Le Gouda Carrefour Selection mi-vieux est - selon le World Championship Cheese Contest 2020 - parmi les 3 meilleurs fromages du monde!

Le Gouda Selection Carrefour tranches, est également disponible en trois affinages: **jeune, mi-vieux** et **vieux.**

www.lesceaurouge.be www.facebook.com/rodezegel

E.R. Zijerveld, Djordy Sterk, Broekveldselaan 9, 2411 NL Bodegraven, Nederland

Des crus bien de chez nous

Les vins belges se classent désormais au niveau des meilleures appellations du monde. Voici en exclusivité deux domaines de nos provinces, conseillés par Benoît Couderé, Expert Vins chez Carrefour.*

De belles bulles belges

BELGIQUE LIMBOURG

Jerom Winery by Hoenshof

Chardonnay Blanc
Un pur chardonnay, ample et rond mais avec une belle acidité qui lui apporte tout son équilibre. Des agrumes, du melon, de l'abricot... un bouquet plein de fraîcheur confirmé en bouche par des saveurs croquantes de fruits jaunes.
À déguster sur une grillade de poisson, des fruits de mer ou encore à l'apéro.

Acolon Rouge
Croisement des cépages blaufrankïsch et dornfelder, l'acolon donne à ce vin sa typicité, où se mêlent les parfums de cassis, de poivron vert et d'épices. Les tannins équilibrés lui permettent d'exprimer à la fois son fruité et sa puissance. Un régal avec toutes les viandes rouges ou tout simplement en grignotant une planche de charcuterie.

BELGIQUE NAMUR

Le Noble Blanc de Noirs Brut

Un très beau pétillant, réalisé en méthode traditionnelle – également utilisée pour le champagne – à partir du cépage regent.
Les bulles sont fines et régulières avec au nez une explosion de fleurs et des parfums de pêche et de zeste d'orange.
Élégant et fruité, il fera un sublime apéritif mais accompagnera également très bien les desserts.

BELGIQUE NAMUR

Domaine du Ry d'Argent

Le Bon Goût des Belges Rouge
Le jeune vigneron Jean-François Baele signe ici un rouge puissant et magnifiquement épicé, aux tannins souples. Les notes de fruits des bois, de poivron et de cacao dominent, suivies en bouche de superbes accents de fruits mûrs et de soupçons poivrés. Idéal sur les viandes grillées et sur les gibiers.

Le Bon Goût des Belges Blanc
Situé à Bovesse, dans l'Entre-Sambre-et-Meuse, sur un coteau exposé au sud, le domaine du Ry d'Argent incarne parfaitement la force de la nouvelle génération belge. Démonstration avec cet assemblage de solaris et de pinots, fruité et plein de caractère.
Accord majeur sur les poissons et les crustacés.

*Meilleur sommelier de Belgique en 2015 et 2016. / NOTRE SAVOIR-FAIRE SE DÉGUSTE AVEC SAGESSE.

A midi, on aime prendre plaisir à ouvrir sa boîte à tartines pour y déguster son petit repas. C'est encore mieux s'il est sain, varié, gourmand et pourquoi pas, antigaspi. Voici deux inspirations de lunch box qui vont vous faire saliver...

C'est dans la boîte

Lunch box
on mange avec les doigts

Achetez intelligemment pour plusieurs jours, vous gagnerez du temps. Faites un bon mélange de fruits, légumes, noix, fèves et fromages, et variez! C'est nourrissant et cela vous apporte l'énergie nécessaire pour l'après-midi.

Et pourquoi pas, quelques tranches de manchego et des olives de Kalamata ?

BAISSE D'ÉNERGIE ?

Les noix regorgent de bonnes graisses, de vitamines et de minéraux, ce qui en fait la collation idéale. La dose parfaite ? Une poignée.

Noix de cajou Carrefour Bio, 160 g, 4 € (25 €/kg)

Omelette au saumon fumé et épinards

Battez 2 œufs, salez et poivrez. Faites cuire à feu doux dans un beurre chaud. Une fois l'omelette cuite, garnissez-la de tranches de saumon fumé, de feuilles d'épinards et de roquette. Roulez-la, coupez-la en 2 ou 3 et disposez les parts dans une boîte hermétique.

Un houmous comme dip pour les légumes. SUPER BON!

Houmous Carrefour Bio, 175 g, 2,50 € (14,29 €/kg)

Lunch box
aux accents du Sud

Salade de pâtes à l'italienne
Fusilli au pesto de basilic, tomates cerises coupées en deux, mini-mozzarella, demi-avocat et quelques feuilles fraîches de basilic pour parfumer le tout.

ASTUCES ANTIGASPI
Préparez vos lunchs de midi la veille, à partir des restes de votre repas.

A la récré, pour le lunch ou au sport, emmenez votre gourde partout avec vous.

SANTÉ
Une portion individuelle de pâtes représente un quart des besoins quotidiens en magnésium. Les pâtes sont aussi une source non négligeable de vitamines B et de fibres.

Fusilli, Carrefour, 500 g, 0,45 € (0,9 €/kg)

Patates douces rôties au paprika
Lavez ou épluchez une patate douce, coupez-la en gros quartiers que vous disposez dans une lèchefrite recouverte de papier sulfurisé. Arrosez d'un filet d'huile d'olive, assaisonnez généreusement de paprika, mélangez bien et laissez cuire 20 min dans un four préchauffé à 210 °C.

Œuf dur et salade du Sud
Pois chiches égouttés, concombre en dés et raisins secs. Agrémentez d'une vinaigrette au citron.

Pois chiches Carrefour Bio, 350 g, 0,94 €

+ Eaux infusées
Plus saines, moins caloriques et toujours rafraîchissantes, concoctez-vous des eaux infusées.

Gourdes Sistema, Twist'n'Sip, 330 ml 2,49 €

BACK TO SCHOOL

Déborah
Journaliste et blogueuse 'Sea You Son'

foodacter
est adepte du homemade, surtout pour les en-cas sains et équilibrés

Qui est Déborah ?

Déborah est journaliste et auteure du blog 'Sea You Son', dans lequel elle distille, entre autres, ses conseils de working mum : maternité, famille, couple, beauté, alimentation, loisirs...

Maman d' Ezra, un petit garçon de quatre ans et demi, Déborah nous livre ses bons plans « collations pour tous ».

Avez-vous aussi besoin de bons plans pour mieux manger? Envoyez-nous un petit message sur **foodacters@carrefour.com**

PAUSES SAINES

Quand on est maman et qu'on travaille à temps plein, il est parfois compliqué de trouver des options rapides de collations saines et d'en-cas équilibrés qui plairont à coup sûr.

«Je ne fais pas exception à la règle : comme pas mal de mamans, la rentrée, c'est souvent la course contre la montre. Conjuguer travail et repas pour la tribu, gérer les trajets et la reprise de l'école...

Mes bons plans pour cette année ? Trouver des recettes d'en-cas préparés en un minimum de temps et d'ingrédients pour un maximum de saveurs et d'équilibre nutritionnel.

Ezra est amateur de bonnes choses et moi-même, je ne suis pas fan des produits transformés. Alors, je lui concocte des collations saines mais aussi appétissantes : détourner le simple fruit et en faire autre chose, comme des chips de pommes au four, peut être une alternative intéressante et gourmande pour l'enfant. C'est fun, et ça reste bon d'un point de vue nutritionnel.

Pour les lunchs de midi , j'ai trouvé ma solution pratique. Pour avoir du pain frais et croustillant chaque jour, j'ai trouvé une recette simple de petits pains *homemade*. Les dimanches soir, je fais la pâte, je la laisse reposer et je la sépare le lundi matin en petites portions individuelles que je congèle. Ensuite, je sors une portion chaque soir, que je fais cuire le lendemain matin. Chaque jour, Ezra a son petit pain frais dans sa boîte à tartines. J'évite ainsi les additifs, je choisis le type de farine que je veux utiliser, je peux un peu doser les quantités. Cela fait la différence !

Côté boissons, je privilégie bien sûr l'eau et j'essaie d'inculquer cette bonne habitude à Ezra. Mais ce qui fonctionne bien: un bon smoothie! Double avantage : je mixe des fruits de saison et j'y ajoute des légumes, histoire d'initier en douce mon petit bonhomme à de nouvelles saveurs. Chaque matin, Ezra démarre la journée avec un jus fraîchement pressé, et un smoothie tout frais l'attend à son retour de l'école.»

ASTUCE DE DÉBORAH

Les ananas, les oranges et les raisins sont des ingrédients qui s'associent parfaitement à un smoothie incluant des légumes.

Les pommes peuvent contrebalancer le goût un peu amer des légumes verts, comme les épinards.

Les concombres ajoutent une touche de fraîcheur, sans prendre toute la place.

Envie de concocter vos cookies homemade? Nos recettes et astuces vous attendent à la page suivante

« Comme tous les enfants, Ezra raffole du chocolat. C'est son péché mignon. Il y a droit, en quantité modérée. »

Cookies choco

Sans gluten

Ces cookies sont très rapides à faire et vous avez la plupart des ingrédients dans vos placards !

+Savez-vous que la collation du matin n'est pas recommandée ? Elle pousserait au grignotage, perturberait les rythmes alimentaires et favoriserait la prise de poids. On réserve donc les cookies, les barres de céréales et les muffins à la pause de 16 h.

Flocons d'avoine Carrefour Bio, 500 g, 1,19 € (2,38 €/kg)

Vous pouvez le substituer par n'importe quel beurre de noix ou de graines de votre choix.

Cookies choco

16 pièces
Préparation 5 min
Cuisson 4 min - Facile - €

750 g de flocons d'avoine sans gluten
250 g de tahiné
250 ml de sirop d'érable
125 g de pépites de chocolat

1 Couvrez une plaque de cuisson de papier sulfurisé. Versez les flocons d'avoine dans un grand récipient.

2 Dans une casserole, mélangez le tahiné avec le sirop d'érable et faites chauffer à feu doux jusqu'à obtention d'une pâte homogène. Ajoutez cette pâte à l'avoine et mélangez bien. Incorporez la moitié des pépites de chocolat.

3 Avec les mains légèrement humides, façonnez 16 petites boules que vous disposez sur la plaque. Aplatissez-les légèrement avec le dos d'une cuillère, parsemez les pépites de chocolat restantes et mettez au réfrigérateur jusqu'à durcissement.

PAR PORTION 357 KCAL | 15 G MAT. GR. | 43 G GLUCIDES | 15 G SUCRES | 6,8 G FIBRES | 11 G PROTÉINES

Sans gluten

Yaourt au granola de noix et fruits des bois

Yaourt au granola de noix et fruits des bois

4 personnes - Préparation 15 min
Cuisson 10 min - Facile - €

200 g de cassis ou myrtilles | 800 ml de yaourt | 6 c à s de miel | fruits des bois (groseilles, mûres, framboises...)

POUR LE GRANOLA DE NOIX
1 c à s de beurre | 150 g d'un mélange de noix concassées (noix, noisettes, amandes...) | 2 c à s de sucre de canne | 1 à 2 c à c de cannelle

1 Préparez le granola. Faites fondre le beurre à feu doux dans une casserole à fond épais puis ajoutez-y le mélange de noix concassées. Saupoudrez de sucre et de cannelle et laissez caraméliser 3 à 5 min.

2 Lavez soigneusement les cassis ou myrtilles puis mixez-les avec le yaourt et le miel jusqu'à obtention d'une consistance lisse.

3 Répartissez ce mélange dans 4 grands verres, ajoutez le granola de noix et décorez avec les fruits des bois.

+Les noix sont source de protéines végétales et présentent un apport de lipides indispensable à une collation équilibrée.

PAR PORTION 602 KCAL
32 G MAT. GR. | 58 G GLUCIDES | 56 G SUCRES | 9,8 G FIBRES | 15 G PROTÉINES

« L'équilibre est la clé pour bien manger. »

Muffins de bananes aux myrtilles

+Pas question de jeter ces quelques bananes bien mûres, idéales pour un goûter qui comble les petits creux.

Sans sucre

Muffins de bananes aux myrtilles

Pour 10 muffins
Préparation 10 min
Cuisson 20 min - Facile - €

320 g de bananes très mûres
(soit environ 4 bananes de taille moyenne)
1 blanc d'œuf, battu en neige
80 ml d'huile de tournesol
1 c à c d'extrait de vanille
160 g de farine d'épeautre
1 c à c de poudre de cannelle
5 g de levure chimique
1 pincée de sel
100 g de myrtilles

1. Préchauffez le four à 180 °C. Huilez un moule à muffins.

2. Dans un grand récipient, écrasez la chair des bananes avec une fourchette. Ajoutez l'œuf, l'huile de tournesol et l'extrait de vanille. Dans un autre récipient, mélangez la farine d'épeautre avec la poudre de cannelle, la levure chimique et le sel. Ensuite, battez brièvement les ingrédients secs avec les ingrédients liquides, jusqu'à obtention d'une pâte homogène. Incorporez ensuite les myrtilles au mélange et répartissez dans le moule à muffins.

3. Enfournez environ 20 min puis laissez refroidir.

A B C D E

PAR PORTION 167 KCAL | 8,8 G MAT. GR. | 18 G GLUCIDES | 6 G SUCRES | 1,9 G FIBRES | 2,9 G PROTÉINES

Un en-cas sain, ça permet de faire l'impasse sur le traditionnel petit creux de l'après-midi.

Muffins de bananes à la farine d'amande

Quinoa aux fruits rouges

Envie d'autres délicieuses collations ?

Ces 4 recettes vont vous mettre l'eau à la bouche sur carrefour.eu

Vous avez préparé l'une de nos recettes gourmandes? Partagez la photo avec le hashtag #foodacter

Biscuits aux carottes et à l'avoine

Smoothie myrtilles-dattes

E.R. : BARBARA VAN VERSEVELD, PEPSICO BENELUX SP, DA VINCILAAN 3, 1930 ZAVENTEM.

Les chips parfaits pour vos apéritifs estivaux !
Essayez maintenant les goûts exclusifs : Cheddar & Onion, Jalapeño & Dill et Sweet Chilli.

VILLA MASSA
PIANO DI SORRENTO • ITALIA

400
POINTS bonus

à l'achat de **1 bouteille Villa Massa Limoncello 50 cl**

VILLA MASSA TONICA
1/3 Villa Massa + 2/3 Tonic Premium + Basilic frais

Découvrez l'apéritif
le plus délicieux de l'Italie !

VILLA MASSA a été fondée en 1991 par les frères Sergio & Stefano Massa.

Ce qui rend VILLA MASSA Limoncello si unique est son élaboration à partir d'**ingrédients 100% naturels**, dont les huiles essentielles extraites de **citrons jaunes de la région de Sorrento** (Indication Géographique Protégée – I.G.P.). Et ce sur base d'une recette familiale datant de 1890 et transmise de génération en génération.

Découvrez VILLA MASSA Limoncello en **digestif**, mais aussi en **apéritif** grâce à **VILLA MASSA TONICA** et laissez-vous porter par la Dolce Vita Italienne.

/villamassa villamassa.com

Notre savoir-faire se déguste avec sagesse.

E.R. : C. Winderickx, Rémy Cointreau Belgium, Culliganlaan 2F, 1831 Diegem.

Un jambon d'exception

Mordez à pleines dents dans de bonnes tartines garnies de ce savoureux jambon cuit 100% d'origine belge et garanti sans antibiotique. Et c'est tant mieux pour vous.

Jambon cuit, sans antibiotique Carrefour, 150 g, 2,70 € (18 €/kg)

À glisser dans un sandwich, à décliner en lamelles dans une salade, en petits dés dans les pâtes ou gratiné avec les roulades.

Côté santé, contrairement à la filière conventionnelle qui prévoit le recours aux antibiotiques, les porcs élevés par les producteurs belges avec lesquels nous travaillons sont élevés sans antibiotique.

ACTE 13 LUTTER CONTRE LES ANTIBIOTIQUES

Pain au jambon, roquefort et poire

4 personnes
Préparation 5 min
Cuisson 5 min
Facile - €

1. Pelez **2 poires mûres** et coupez-les en fines tranches. Faites fondre **1 noix de beurre** dans une poêle et laissez-y cuire brièvement les poires. Incorporez **1 c à s de sirop de Liège** et laissez caraméliser légèrement. Déglacez avec **1 c à s de vinaigre de vin rouge**. Poivrez.
2. Tranchez **4 petits pains complets**, garnissez-les de **1 poignée de roquette**, de **4 tranches de jambon -25% de sel**, de **100 g de roquefort, en fines tranches** et de poires.
3. Assaisonnez de sauce et refermez le petit pain.

PRIORITÉ À VOTRE SANTÉ

Nous garantissons que les porcs sélectionnés pour la fabrication de notre jambon n'ont pas reçu de traitement antibiotique pendant toute la durée de leur vie. Avec ce type de produits sains et de qualité, Carrefour fait ainsi le lien entre les soins et les traitements vétérinaires apportés à l'animal et votre santé.

nutriscore A B C D E

PAR PORTION
293 KCAL
12 G MAT. GR.
29 G GLUCIDES
12 G SUCRES
3,9 G FIBRES
17 G PROTÉINES

Cuisinez 1 x Mangez 2 x

Anticipez les repas de la semaine et préparez à l'avance la recette de base qu'il vous suffit d'upgrader au dernier moment. Résultat ? Economie de temps, d'énergie et de gaspillage.

RECETTE DE BASE

La super recette pour régaler deux fois 4 personnes

Nasi goreng

8 personnes - Préparation 10 min
Cuisson 15 min - Facile - €

600 g de riz | 100 ml de sauce soja | 2 c à s de sauce d'huître | 2 à 3 piments, finement hachés | huile de sésame grillé | 2 oignons, hachés | 4 carottes, coupées en petits dés | 2 poivrons rouges, coupés en petits dés | 6 gousses d'ail, pressées | 300 g de petits pois surgelés

1. Faites cuire le riz dans de l'eau salée selon les indications de l'emballage. Dans un bol, mélangez la sauce soja avec la sauce d'huître et le piment. Réservez.

2. Dans un wok, faites chauffer à feu vif une bonne quantité d'huile de sésame et faites-y suer l'oignon avant d'ajouter les dés de carottes que vous faites revenir 5 min. Ajoutez les poivrons et l'ail. Faites sauter jusqu'à ce que les légumes soient al dente puis ajoutez les petits pois surgelés et faites sauter 1 min.

3. Incorporez le riz cuit au wok et ajoutez la sauce. Mélangez et faites sauter quelques minutes. Réservez.

nutriscore A B C D E

PAR PORTION 419 KCAL
8,3 G MAT. GR. - 72 G GLUCIDES
11 G SUCRES - 7,8 G FIBRES
11 G PROTÉINES

JOUR 1

Nasi goreng et œuf frit croustillant

4 personnes - Préparation 5 min
Cuisson 10 min - Facile - €

huile de sésame | 4 œufs |1 c à s de coriandre fraîche, ciselée | 1 citron vert, coupé en quartiers

Faites chauffer un trait d'huile de sésame dans une poêle et faites-y frire les œufs au plat. Répartissez la moitié du nasi goreng dans les assiettes, couvrez-le d'un œuf au plat, parsemez de coriandre et servez avec des quartiers de citron vert.

nutriscore A B C D E

PAR PORTION 497 KCAL
14 G MAT. GR. - 72 G GLUCIDES
11 G SUCRES - 7,9 G FIBRES
18 G PROTÉINES

Du riz et des légumes. Facile à faire adopter aux enfants!

JOUR 2

Burgers de nasi goreng

4 personnes - Préparation 15 min
Cuisson 5 min - Facile - €

500 g de nasi goreng restant | 3 œufs, battus | 100 g de chapelure | 4 pains burger | huile d'olive | 4 c à s de mayonnaise | 1 à 2 c à c de sauce sriracha | 100 ml d'eau | 100 ml de vinaigre de vin blanc | 8 c à c de sucre | 1 concombre, taillé en tagliatelle | 1 grosse carotte, pelée et taillée en tagliatelle | sel, poivre noir | 1 c à c de graines de sésame

(1) Préparez les burgers. Mélangez le reste de nasi goreng avec les œufs battus et la chapelure puis façonnez 4 burgers. Dans une poêle antiadhésive, faites chauffer l'huile à feu moyen et faites-y cuire les burgers des deux côtés jusqu'à ce qu'ils soient croustillants et dorés. Mélangez la mayonnaise avec la sauce sriracha.

nutriscore A B C D E

PAR PORTION 1170 KCAL
49 G MAT. GR. - 147 G GLUCIDES
35 G SUCRES - 13 G FIBRES
29 G PROTÉINES

(2) Dans une casserole, mélangez l'eau avec le vinaigre de vin blanc et le sucre. Chauffez jusqu'à dissolution complète du sucre puis versez sur les tagliatelle de concombre et de carotte. Mélangez et laissez mariner quelques minutes. Salez, poivrez et parsemez de graines de sésame.

(3) Coupez les pains en deux et tartinez-les de mayonnaise. Garnissez chacun d'un burger et de tagliatelle de concombre et de carotte.

RECETTE DE BASE

Chili con carne

8 personnes - Préparation 15 min
Cuisson 1 h 10 - Facile - €

huile d'olive | 2 oignons, finement hachés | 6 gousses d'ail, pressées | 4 piments, finement hachés | 2 poivrons rouges, émincés | 4 grosses carottes, coupées en dés | 2 grosses patates douces, coupées en dés | 1,2 kg de haché bœuf/porc | sel, poivre | 2 c à s de poudre de cumin | 2 c à s de coriandre en poudre | 2 c à c de cannelle en poudre | 2 pincées de paprika fumé | 2 c à s de concentré de tomates | 2 boîtes de 400 g de haricots rouges, égouttés | 4 boîtes de 400 g de cubes de tomates | 1 l de bouillon de légumes | 2 c à s de sucre

1. Dans une cocotte, faites chauffer 2 c à s d'huile d'olive à feu moyen et faites-y revenir les oignons, l'ail et le piment pendant 2 min. Ajoutez les poivrons et laissez cuire 2 min supplémentaires, puis ajoutez les dés de carottes et de patates douces.

2. Dans une poêle, faites cuire le haché à feu vif puis ajoutez-le aux légumes. Assaisonnez de sel, de poivre et d'épices. Ajoutez le concentré de tomates et laissez cuire 2 min de plus.

3. Incorporez ensuite les haricots rouges, les cubes de tomates, le bouillon et le sucre, et laissez mijoter pendant 45 min à 1 h, à feu doux.

nutriscore A B C D E

PAR PORTION 728 KCAL
38 G MAT. GR. - 47 G GLUCIDES
25 G SUCRES - 16 G FIBRES
41 G PROTÉINES

Préparez ce plat en grande quantité. Une fois refroidi, divisez-le en portions que vous glissez dans votre congélo. Vous avez toujours un plat nutritif à portée de main pour les jours où vous avez la flemme de cuisiner.

Pour une version veggie, remplacez la viande hachée par un supplément de légumes comme du maïs en grains, des dés de potiron ou des pois chiches. Tout simplement délicieux !

nutriscore A B C D E

PAR PORTION 1209 KCAL
50 G MAT. GR. - 132 G GLUCIDES
26 G SUCRES - 18 G FIBRES
49 G PROTÉINES

JOUR 1

Chili con carne, riz et crème épaisse

4 personnes - Préparation 5 min
Cuisson 10 min - Facile - €

400 g de riz | quelques nachos | 1 bouquet de coriandre fraîche | 4 c à s de crème épaisse

Faites cuire le riz dans de l'eau salée selon les instructions de l'emballage. Servez la moitié du chili con carne avec le riz et les nachos, parsemez de coriandre ciselée et nappez de crème épaisse.

Savez-vous que vous pouvez également surgeler des enchiladas non cuites ? Couvrez le plat d'un film alimentaire puis glissez-le dans le congélo.

JOUR 2

Enchiladas au four

4 personnes - Préparation 5 min
Cuisson 25 à 30 min - Facile - €

les restes du chili con carne | 500 ml de passata | 1 pincée de flocons de piment | 1 pincée de cannelle en poudre | 1 c à c de sucre | sel, poivre noir | 8 grands wraps | 200 g de cheddar râpé | coriandre fraîche, ciselée

(1) Préchauffez le four à 200 °C. Dans une casserole, faites chauffer la passata avec les flocons de piment, la cannelle et le sucre. Laissez mijoter 5 min. Salez et poivrez.

(2) Dans un plat de cuisson, versez quelques cuillères à soupe de sauce tomate. Placez un wrap sur votre plan de travail et garnissez-le de chili con carne. Parsemez-le de cheddar râpé (réservez-en la moitié pour la finition) puis roulez-le avant de le déposer dans le plat. Répétez l'opération.

(3) Dès que le plat est rempli, nappez-le de sauce tomate, parsemez le reste de cheddar et enfournez pendant 20-25 min, ou jusqu'à ce que le fromage ait fondu. Parsemez de coriandre et servez.

nutriscore A B C D E

PAR PORTION
1315 KCAL
62 G MAT. GR.
111 G GLUCIDES
37 G SUCRES
18 G FIBRES
65 G PROTÉINES

RECETTE DE BASE

Boulettes à la sauce tomate

4 personnes - Préparation 15 min
Cuisson 40 min - Facile - €

POUR LES BOULETTES
1,6 kg de haché bœuf/porc | 2 œufs, battus | 60 g de chapelure | 2 gousses d'ail, pressées | 2 échalotes, hachées | 2 c à s d'origan séché | 2 pincées de flocons de piment | sel, poivre

POUR LA SAUCE
huile d'olive | 2 oignons, hachés | 200 ml de vin rouge | 2 l de passata | quelques brins de thym | 2 c à c de paprika | 2 pincées de flocons de piment | 4 c à c de sucre | sel, poivre noir

1 Préchauffez le four à 180 °C.

2 Préparez les boulettes : dans un saladier, mélangez tous les ingrédients. Façonnez des boulettes que vous disposez ensuite sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Arrosez d'huile d'olive et enfournez 20 à 30 min.

3 Préparez la sauce : dans une casserole, faites revenir les oignons dans 2 c à s d'huile d'olive. Déglacez avec le vin rouge puis ajoutez les autres ingrédients de la sauce. Salez, poivrez et laissez mijoter 15 min à couvert. Retirez le thym.

PAR PORTION 746 KCAL
53 G MAT. GR. - 20 G GLUCIDES
14 G SUCRES - 5,8 G FIBRES
40 G PROTÉINES

JOUR 1

Penne aux boulettes et jeunes épinards

4 personnes - Préparation 5 min
Cuisson 20 min - Facile - €

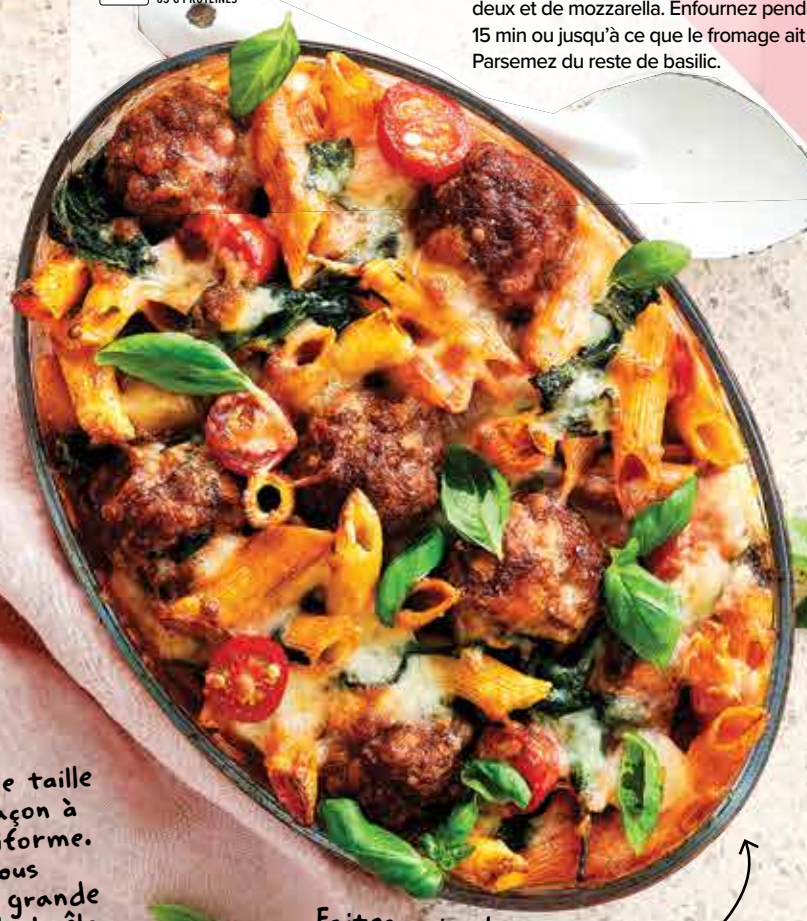
la moitié des boulettes et de la sauce tomate | 500 g de penne | 200 g de jeunes épinards | 250 g de tomates cerises, coupées en deux | 150 g de mozzarella, râpée | 15 g de feuilles de basilic, ciselées

PAR PORTION
1319 KCAL
63 G MAT. GR.
113 G GLUCIDES
22 G SUCRES
11 G FIBRES
65 G PROTÉINES

1 Préchauffez le four à 200 °C. Dans une grande quantité d'eau salée, faites cuire les pâtes selon les indications de l'emballage jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Ajoutez les épinards en toute fin de cuisson.

2 Egouttez les pâtes et les épinards et mélangez-les avec la moitié des boulettes de viande et de la sauce tomate ainsi que la moitié des feuilles de basilic.

3 Versez le tout dans un plat allant au four. Parsemez de tomates cerises coupées en deux et de mozzarella. Enfournez pendant 15 min ou jusqu'à ce que le fromage ait fondu. Parsemez du reste de basilic.

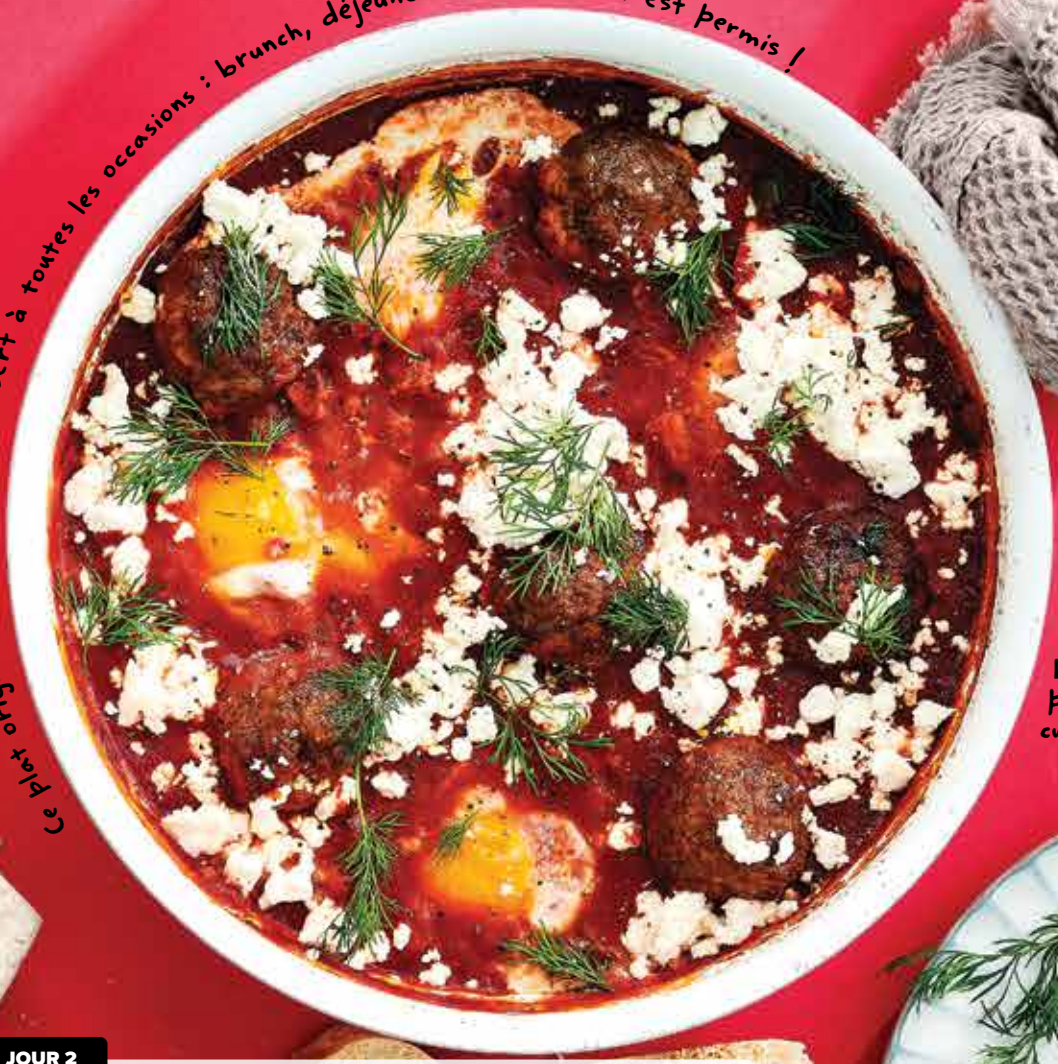


ASTUCE

Formez des boulettes de taille plus ou moins égale de façon à ce que la cuisson soit uniforme. Une cuisson au four vous permet de cuire une plus grande quantité qu'une cuisson à la poêle.

Faites cuire les pâtes 2 minutes de moins que l'indication sur l'emballage, elles continueront à cuire au four.

Ce plat originaire du Maghreb se sert à toutes les occasions : brunch, déjeuner et dîner. Tout est permis !



Gardez un œil sur la cuisson des œufs. Les jaunes doivent rester moelleux et coulants. Retirez-les du feu dès que le blanc est presque cuit.

JOUR 2

Chakchouka aux boulettes de viande

4 personnes - Préparation 5 min
Cuisson 12 min - Facile - €

huile d'olive | 1 oignon, haché | 2 gousses d'ail, pressées | ½ c à c de poudre de cumin | 1 c à c de ras el-hanout | 1 c à c de harissa | le reste des boulettes de viande et de la sauce tomate | 4 gros œufs | 100 g de feta | 10 g d'aneth, ciselé | sel, poivre noir | 1 baguette ou pain de campagne

(1) Faites chauffer l'huile dans une grande poêle et faites-y revenir l'oignon et l'ail 1 min à feu moyen. Ajoutez les épices et la harissa. Laissez cuire 1 min avant d'ajouter les boulettes de viande et la sauce tomate dans la poêle.

(2) Cassez un œuf dans une tasse. Faites un puits dans la sauce avec le dos d'une cuillère en bois et versez délicatement l'œuf. Répétez l'opération avec les autres œufs. Salez et poivrez. Laissez mijoter 5 min, puis couvrez la poêle environ 1 min avant de la retirer du feu.

(3) Emiettez la feta, parsemez d'aneth ciselé et accompagnez de baguette ou du pain de campagne.

nutriscore A B C D E

PAR PORTION
1137 KCAL
71 G MAT. GR.
55 G GLUCIDES
17 G SUCRES
9,3 G FIBRES
60 G PROTÉINES

LU
Créateur de biscuits depuis 1846

Gaufres

NOUVEAU

LU L'amour ça se cultive

CÔTE D'OR

E.R.: M. Van Breusegem, Mondelez Belgium s4, Stationsstraat 100, 2800 Mechelen.

chocolaterie
Galler
indépendante

Nouveau look, goût inchangé !

Rendre le monde meilleur
peut commencer par une barre de chocolat !
Découvrez tous **nos nouveaux engagements** dès septembre sur
www.galler.com

FAIRTRADE COCOA

E.R. : Galler S.A., Avenue du Parc Industriel 213, 4041 Herstal

NOUVEAU

Absolutely
NOIX DE COCO

ABSOLUMENT
POUR VOUS

Les produits contiennent du calcium et de la vitamine D. Le calcium et la vitamine D sont nécessaires au maintien d'une ossature normale. Une alimentation variée et équilibrée et un mode de vie sain sont importants pour rester en bonne santé. E.R. : Stephen Gelders - Alpro Comm. VA - p/a Vlamingstraat 28, 8560 Wevelgem

Christelle
Food Quality & Sustainable Development Manager Carrefour

foodacter

agit en faveur de la qualité alimentaire

Qui est Christelle?

Christelle est camerounaise et a rejoint la Belgique pour parfaire sa formation. Bio ingénieure en industrie alimentaire, elle accompagne la transition alimentaire chez Carrefour.

« Avec mon équipe d'une quinzaine de personnes, nous voulons améliorer la qualité nutritionnelle de nos produits, mais rassurez-vous le goût et la saveur que vous aimez sont préservés. »

TRAQUER LES SUBSTANCES CONTROVERSÉES

Trop de sel, trop de gras, trop de sucres et de substances dont on remet en cause l'utilité… Pour nous permettre de choisir, en toute confiance, une alimentation saine, variée, indispensable à notre équilibre nutritionnel, Christelle agit.

ACTE 2 INTERDIRE 116 SUBSTANCES CONTROVERSÉES DES PRODUITS CARREFOUR

Aujourd'hui, Carrefour intensifie plus que jamais son engagement auprès de ses clients en supprimant plus de 116 substances controversées de ses produits mais aussi en réduisant la quantité de sucres, de sel, de matières grasses et d'acides gras saturés de ses produits de marque. Christelle Tchonang Ponka, Food Quality & Sustainable Development Manager nous éclaire sur les objectifs de Carrefour.

LES SUBSTANCES CONTROVERSÉES, C'EST QUOI ?

« Edulcorants, exhausteurs de goûts, colorants, conservateurs... ces additifs améliorent le goût, la texture ou prolongent la durée de vie des aliments. 329 d'entre eux sont autorisés par les autorités européennes. Allant au-delà de la réglementation en vigueur, ou tout simplement parce que nos clients ne souhaitent pas les consommer, **pas moins de 116 additifs alimentaires controversés sont aujourd'hui exclus** des "recettes" des produits de la marque Carrefour fabriqués et conditionnés par nos fournisseurs », explique Christelle.

LA PRÉCAUTION AVANT TOUT

Les risques potentiels que certaines substances présentent ou non pour la santé suscitent de nombreux débats. Si un doute, même minime, existe, Carrefour applique le principe de précaution. « Mon équipe et moi suivons de près l'évaluation des additifs et adaptons chaque année la liste des interdits dans nos produits. Nous y travaillons en collaboration avec nos fournisseurs en vue de les supprimer », précise Christelle.

À LA RECHERCHE DE L'ÉQUILIBRE PARFAIT

« Réduire la teneur en sucres, en sel, en matières grasses et en acides gras saturés dans nos produits est une chose mais cette amélioration ne peut se faire au détriment du goût qui reste notre priorité », souligne Christelle. « Nos produits doivent s'inscrire dans **un parfait équilibre entre qualités gustatives et nutritionnelles** si possible sans ajout d'additifs et tout en restant au meilleur prix. »

C'EST DANS NOTRE ADN

« Avec mon équipe, nous nous appuyons sur deux piliers essentiels: **le souci de transparence** via un étiquetage précis, qui permet au client de disposer d'une information claire sur la composition du produit, et de faire son choix en connaissance de cause. **La volonté d'amélioration** est le deuxième pilier, qui nous pousse en permanence à faire mieux, sans rien céder en matière de sécurité, de nutriments et de goût », conclut Christelle.

CHIFFRES CONCRETS

- De 2017 à 2019, Carrefour a réduit de **34 tonnes le sel** dans ses produits parmi les plus consommés.

  De 2017 à 2019, **561 tonnes de matières grasses** et **64 tonnes d'acides** gras saturés en moins dans nos produits.

- Depuis 2017, notre engagement a permis une réduction de **100 tonnes de sucres** tout en préservant la qualité gustative de nos produits.

Carrefour supprime ces deux additifs de la plupart de ses produits. Tout le monde ne peut pas en dire autant!

E621

Le glutamate monosodique est un additif qui permet de renforcer le goût des aliments lorsqu'il est ajouté à des produits transformés. Sur les étiquettes, il apparaît sous le code E621 et serait responsable entre autres de réactions allergiques.

E150 c/d

Quant aux colorants caramels ammoniacaux E150c/d, les plus utilisés à des fins esthétiques, ils seraient tout aussi nocifs pour notre santé.

C'est tant mieux pour votre santé !

Des résultats concrets

Nous améliorons le profil nutritionnel

Qu'ils se savourent au petit-déjeuner, s'enfournent, se dorent à la poêle ou relèvent vos plats, tous ces produits ont été retravaillés pour toujours vous offrir le goût que vous aimez mais avec moins de sucre, de sel, de matières grasses et d'acides gras saturés. Et ça, c'est tant mieux pour votre santé.

moins 12% de sucre

Spécialité laitière au fromage frais, Carrefour Sensation, 125 g

moins 17% de sel

Quiche brocoli-saumon fumé, Carrefour, 300 g

moins 11% de sel et moins 11% de matières grasses

Mayonnaise au citron, Carrefour, 465 g

moins 37% de sucre

Lait fraise, Carrefour Classic', 1 L

moins 25% de sel

Pain multicéréales, Carrefour Bio, 450 g

moins 10% de matières grasses et moins 21% d'acides gras saturés

Sauce tartare, Carrefour, 300 ml

moins 25% de sel

Lardons fumés, Carrefour, 2 x 100 g

Le tout n'est pas de modifier nos produits. Encore faut-il qu'ils gardent leur apparence, leur odeur, leur goût, leur texture et leur saveur. D'ailleurs, toutes nos recettes nouvellement élaborées sont systématiquement testées par un maître cuisinier et validées par un panel de consommateurs.

Nous supprimons les substances controversées

De l'entrée au dessert, du plat asiatique à la classique lasagne, de la soupe onctueuse et bio aux prestigieux vinaigres balsamiques... Nous avons retravaillé les recettes de ces produits et fait l'impasse sur les additifs qu'ils contiennent et qui présenteraient un risque pour votre santé. Mais rassurez-vous : les saveurs et le plaisir sont intacts.

sans glutamate de sodium (E621)

Riz cantonais, Carrefour, 350 g

sans caramel (E150d)

Vinaigre balsamique de Modène IGP, Carrefour Selection, 250 ml

sans additif

Soupe carottes, Carrefour Bio, 970 ml

sans glutamate de sodium (E621)

Chips Paprika, Carrefour Classic', 200 g

sans antioxydant (E385)

Sauce Andalouse, Carrefour, 420 ml

sans caramel (E150d)

Vinaigre balsamique de Modène IGP, Carrefour, 500 ml

sans additif

Lasagne bolognaise, Carrefour Bio, 400 g

sans colorant (E120)

Yaourt saveur grenadine, Carrefour, 4 x 125 g

Herta
Ce qui est bon pour nos animaux
est bon pour nous
PORCS NOURRIS AUX CHÂTAIGNES
Se promènent librement
Sans antibiotiques*
NEW
Herta
TRADICIÓN
Bacon
-30%
VARKENS GEVOED MET KASTANJES
PORCS NOURRIS AUX CHÂTAIGNES
Lopen vrij rond
Se promènent librement
Vrij van antibiotica**
Sans antibiotiques**
* Les porcs sont élevés sans antibiotiques après sevrage

www.columbus-nutrition.com
25% d'acides gras saturés en moins*
Bon pour le cholestérol
Riche en Omega 3
PROUVÉ SCIENTIFIQUEMENT
WETENSCHAPPELIJK BEWEZEN
NUTRI-SCORE A B C D E
Scharrel Au sol
Cholesterol
Columbus
Goed voor je gezondheid!
Columbus
Bon pour la santé !
Le bien être animal, une priorité chez Columbus
Columbus attache une grande importance au bien-être de ses poules.
Qu'elles soient élevées dans de grands poulaillers avec jardin d'hiver ou en plein air, nos poules vivent toutes en Belgique.
* comparé à la moyenne des oeufs du marché
E.R.: Vincent Poujardieu - Belovo - Remi Baertlaan 27 - 8793 Waregem

A table !

Qui a dit qu'il fallait dépenser beaucoup pour manger sainement? Nos recettes à base de produits bio vous prouvent que rentrée ne rime pas avec budget vissé.

Couscous aux patates douces, brocoli et tofu

4 personnes
Préparation 10 min
Cuisson 20 min - Facile

220 g de patates douces bio - 200 g de tofu, coupé en dés - 200 g de fleurets de brocoli bio - 350 g de couscous bio

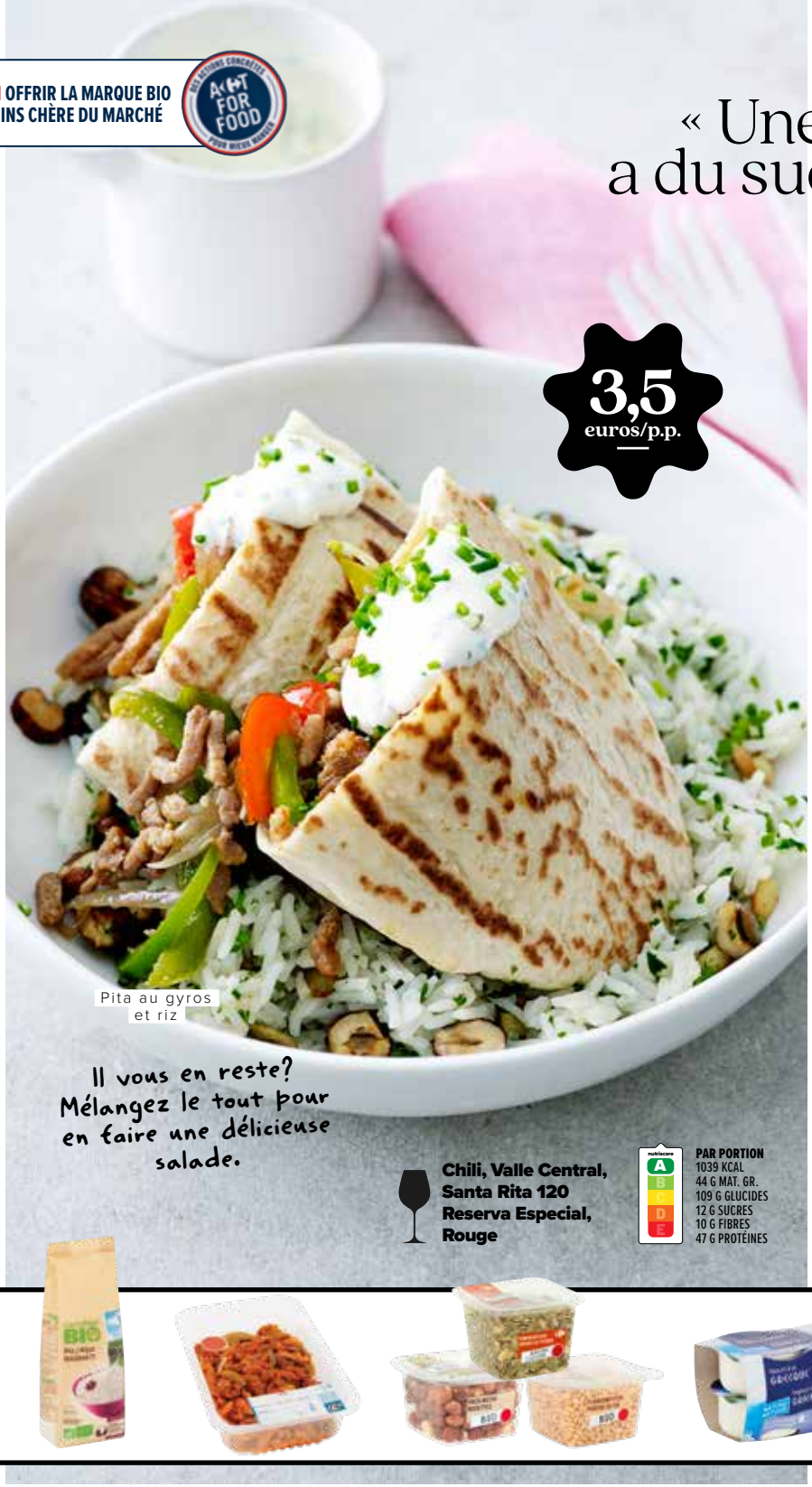
DANS LE PLACARD
3 c à s de persil plat bio, haché - huile d'olive bio - paprika bio - sel, poivre

1. Faites chauffer un peu d'huile d'olive dans une sauteuse et faites-y revenir les morceaux de patate douce jusqu'à tendreté. Salez, poivrez et réservez.

2. Dans la même sauteuse, faites cuire les dés de tofu jusqu'à ce qu'ils soient croustillants. Assaisonnez de paprika, sel et poivre. Faites blanchir les fleurets de brocoli dans de l'eau bouillante salée. Egouttez-les et réservez.

3. Préparez le couscous selon les indications sur l'emballage puis égrainez-le avec une fourchette. Incorporez délicatement les légumes et le tofu au couscous puis servez, décoré de persil plat.

« Une recette qui a du succès auprès des kids! »



3,5 euros/p.p.

Pita au gyros et riz

Il vous en reste? Mélangez le tout pour en faire une délicieuse salade.

Chili, Valle Central, Santa Rita 120 Reserva Especial, Rouge

nutriscore A B C D E

PAR PORTION
1039 KCAL
44 G MAT. GR.
109 G GLUCIDES
12 G SUCRES
10 G FIBRES
47 G PROTÉINES

Pita au gyros et riz

4 personnes
Préparation 10 min
Cuisson 15 min - Facile

250 g de riz thaï bio - 800 g de gyros - 4 c à s de noisettes bio, concassées - 4 c à s de pignons de pin bio - 4 c à s de graines de potiron - 250 g de yaourt grec - 4 pains pita

DANS LE PLACARD

2 c à s d'huile d'olive bio - 4 c à s de persil bio, ciselé - 1 à 2 c à s de jus de citron bio - 1 c à s de moutarde bio - 4 à 6 c à s de ciboulette bio, hachée - sel, poivre

(1) Préchauffez le four à 180 °C. Faites cuire le riz dans une eau légèrement salée selon les instructions figurant sur l'emballage. Pendant ce temps, cuisez le gyros à cœur et réservez au chaud.

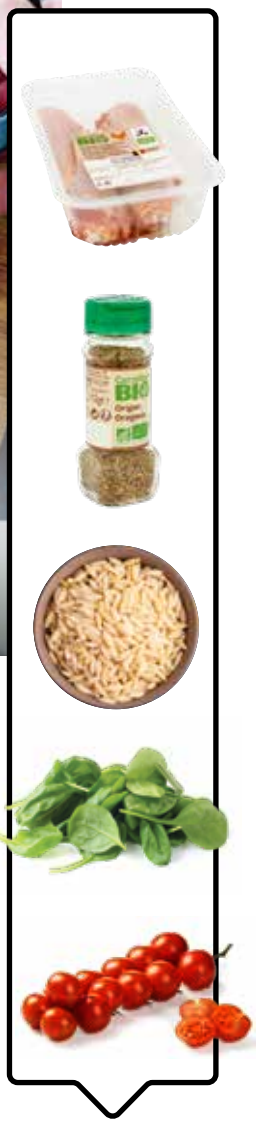
(2) Faites chauffer l'huile dans une poêle et faites-y revenir brièvement les noisettes grossièrement concassées, les pignons de pin et les graines de potiron. Ajoutez le riz cuit et mélangez. Parsemez de persil. Dans un bol, mélangez le yaourt avec le jus de citron, la moutarde et la ciboulette hachée. Salez et poivrez.

(3) Enfournez les pains pita environ 4 min jusqu'à ce qu'ils soient croustillants. Répartissez le riz sur les assiettes. Garnissez les pains avec le gyros ainsi qu'une cuillère de sauce au yaourt.

4,1 euros/p.p.

Italie, Campanie, Tombacco Aglianico, Rouge

PAR PORTION
726 KCAL
23 G MAT. GR.
80 G GLUCIDES
11 G SUCRES
8,2 G FIBRES
44 G PROTÉINES



Poulet à la grecque et épinards

Pour 4 personnes
Préparation 15 min
Cuisson 30 min - Facile

8 pilons de poulet bio - 2 c à s d'origan séché - 400 g de pâtes grecques orzo - 500 g de pousses d'épinards bio, rincées et égouttées - 500 g de tomates cerises bio

DANS LE PLACARD

1 c à s d'huile d'olive bio - 2 c à s de beurre bio - 1 oignon bio, émincé - 4 gousses d'ail bio, émincées - 500 ml de bouillon de poule - quelques feuilles de basilic bio - sel, poivre

(1) Salez et poivrez les pilons de poulet et saupoudrez-les d'origan. Faites chauffer l'huile dans une grande casserole et faites-y dorer les pilons 2-3 min de chaque côté. Retirez du feu et réservez.

(2) Dans la même casserole, faites fondre le beurre et faites-y revenir l'oignon quelques minutes. Ajoutez l'ail et faites revenir quelques instants. Incorporez les pâtes et mélangez environ 2 min.

(3) Versez le bouillon de poule. Placez les pilons au milieu des pâtes et couvrez d'épinards et de tomates cerises coupées en deux. Salez, poivrez et laissez mijoter 15 min à feu doux. Retirez du feu. Décorez de feuilles de basilic et dégustez !

NOTRE SAVOIR-FAIRE SE DÉGUSTE AVEC SAGESSE.

Filets de cabillaud à la méditerranéenne

4 personnes
Préparation 15 min
Cuisson 25 min - Facile - €

4 filets de cabillaud bio (± 200 g par pers.) - 4 grosses tomates bio - 2 c à s d'herbes italiennes - 1 aubergine bio, en dés - 1 courgette jaune bio, en dés - 120 g d'olives noires bio - 800 g de purée de pommes de terre bio

DANS LE PLACARD huile d'olive bio - 1 échalote bio, émincée - 1 gousse d'ail bio, hachée - 4 brins de thym bio - 1 verre de vin blanc - 1 noix de beurre bio - ½ botte de persil plat bio - ½ botte de jeunes oignons bio, émincés - sel, poivre

(1) Préchauffez le four à 180 °C. Badigeonnez les filets de cabillaud d'huile d'olive. Salez-les et poivrez-les puis disposez-les dans un plat allant au four. Ajoutez-y les tomates coupées en tranches, arrosez d'huile d'olive, saupoudrez de sel, de poivre et d'herbes italiennes puis enfournez le plat durant 15 à 20 min.

(2) Entre-temps, faites chauffer 3 c à s d'huile d'olive dans une sauteuse et faites-y revenir l'échalote, la gousse d'ail, les dés d'aubergine et de courgette ainsi que le thym. Déglacez avec le vin blanc. Couvrez et prolongez la cuisson d'environ 15 min. Ajoutez les olives 3 min avant la fin de la cuisson. Réchauffez la purée de pommes de terre en y incorporant une noix de beurre.

(3) Dressez les tranches de tomates, en intégrant une cuillerée du mélange aubergine/courgette entre chaque tranche. Servez avec le cabillaud accompagné de purée de pommes de terre parsemée de persil plat ciselé et de jeunes oignons.

NOTRE SAVOIR-FAIRE SE DÉGUSTE AVEC SAGESSE.

Cet été, dévorez les **Points Bonus**

Participez sur: www.splashcash.be

Action valable dans tous les magasins Carrefour du 29/06/2020 au 27/09/2020 inclus

Entre autres, parmi les marques participantes :

Galbani · MAX TEA · Salakis · Eat Real Healthier Snacking · CRODINO* Aperitivo non alcolico Dal 1965 · APEROL* 1919 · EXTRA PLAYA** VEDETT Tropical Lager · Aubel

Retrouvez toutes les conditions de l'action dans le règlement, disponible sur le site.

* Notre savoir faire se déguste avec sagesse. ** Une bière brassée avec savoir se déguste avec sagesse.

É.R. : Lactalis Belgique S.A. - Rue des Vétérinaires 42, 1070 Bruxelles.

BONUSLAND, VOTRE PLATEFORME POUR ÉPARGNER CHEZ CARREFOUR !

BONUS Land
NOUVEAU

S'inscrire à Bonusland c'est profiter de nombreux avantages que vous réservent les marques chez Carrefour.

Bonusland est l'espace regroupant tous les jeux, actions épargne et concours qui vous feront épargner un maximum de Points Bonus et gagner de nombreux avantages et cadeau grâce à votre Carrefour BonusCard.

Actions en cours

Carrefour · Splash CASH · eco TIME

Inscrivez-vous maintenant sur **www.bonusland.be** (ou scannez ce QR code)

En un clin d'œil

Après une journée de cours ou de travail, on veut pouvoir se poser rapidement. Avec nos recettes vite prêtes, vous serez vite à table (puis dans le canapé…)

Vite prêt

Steak et chou-fleur grillé, salsa verde

4 personnes
Préparation 10 min
Cuisson 20 min - Facile - €

400 g de pommes de terre bio à chair ferme - 1 chou-fleur bio, en fleurets - 4 steaks de bœuf - 1 poignée de menthe fraîche bio - 1 poignée de coriandre bio - 1 poignée de basilic bio

DANS LE PLACARD huile d'olive bio - beurre bio - 2 gousses d'ail bio - sel, poivre

1 Pelez et coupez les pommes de terre en cubes que vous faites cuire al dente dans de l'eau bouillante légèrement salée. Faites chauffer 2 c à s d'huile d'olive et faites-y revenir le chou-fleur jusqu'à ce qu'il soit presque cuit. Salez et poivrez.

2 Préparez la salsa verde : mixez la menthe, la coriandre et le basilic avec l'ail et un peu d'huile d'olive. Salez et poivrez.

3 Egouttez les pommes de terre et faites-les rissoler dans du beurre chaud. Salez et poivrez la viande et faites-la cuire dans du beurre chaud. Servez avec les pommes rissolées et le chou-fleur. Nappez d'un peu de salsa verde.

30 minutes

Feuille de laitue farcie

4 personnes
Préparation 10 min
Cuisson 15 min - Facile - €

200 g de blé Ebly - grandes feuilles de laitue bio - 40 g de raisins secs bio - 16 raisins bio, coupés en 2 - 200 g de fromage bleu, en dés - 80 g de salade de blé

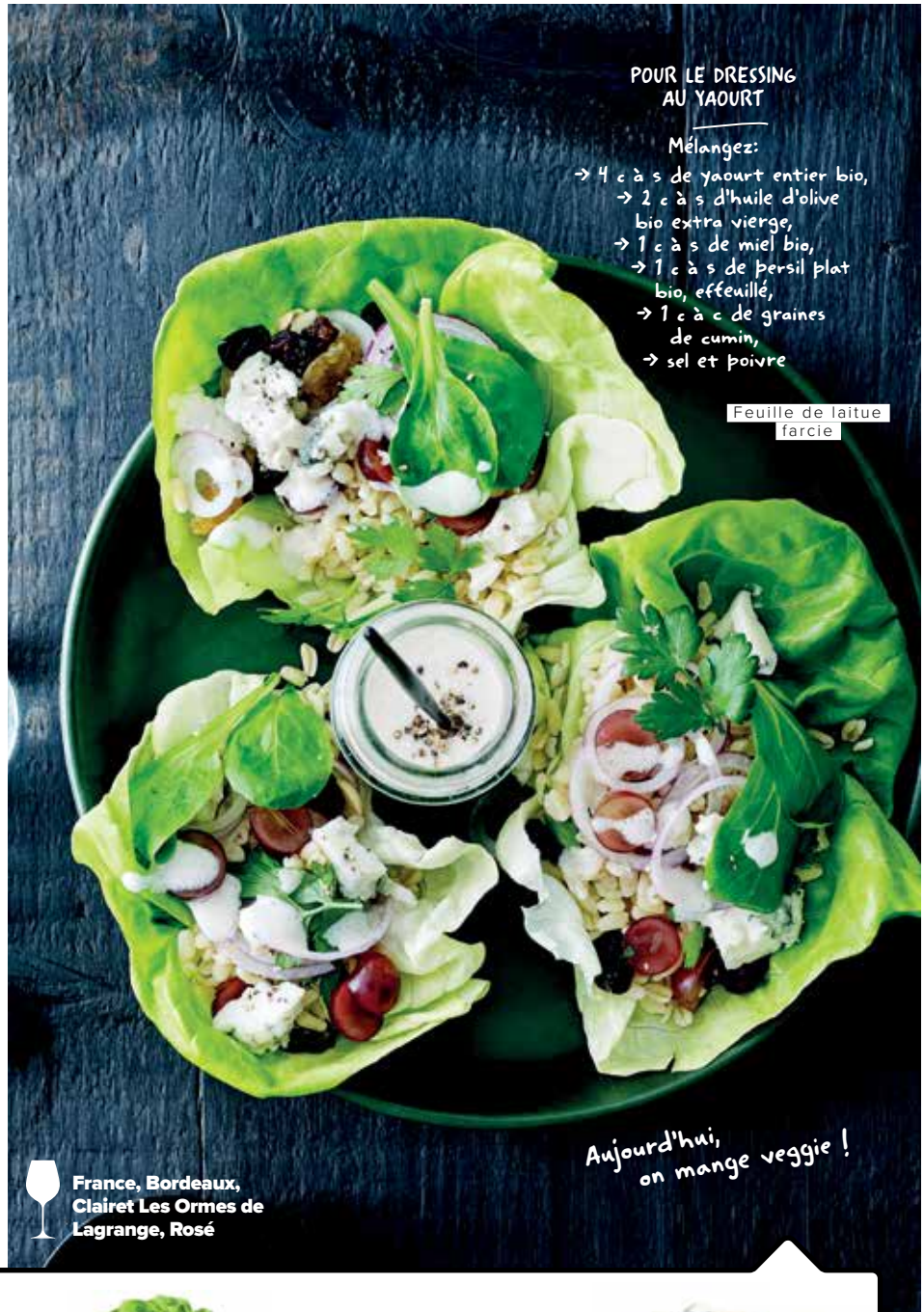
DANS LE PLACARD

huile d'olive bio - 1 oignon rouge bio - sel, poivre

(1) Faites cuire le blé selon les indications sur l'emballage. Egouttez-le, laissez-le refroidir avant de l'arroser d'huile d'olive. Salez et poivrez.

(2) Lavez et séchez les feuilles de laitue. Pelez et coupez l'oignon rouge en fines rondelles et mélangez-les aux raisins secs, aux raisins et aux dés de fromage. Répartissez ce mélange dans les feuilles de laitue et garnissez de salade de blé.

(3) Préparez le dressing au yaourt en mélangeant tous les ingrédients (voir ci-contre). Servez les feuilles de laitue avec le dressing au yaourt à part.



nutriscore A B C D E

PAR PORTION 639 KCAL
38 G MAT. GR. - 54 G GLUCIDES
18 G SUCRES - 5,3 G FIBRES
18 G PROTÉINES

20 minutes

Dinde croustillante aux lentilles et épinards

Afrique du Sud, Mount Elgin by Almenkerk, Rouge

nutriscore A B C D E

PAR PORTION 890 KCAL
32 G MAT. GR. · 85 G GLUCIDES
4,6 G SUCRES · 12 G FIBRES
60 G PROTÉINES

Dinde croustillante aux lentilles et épinards

4 personnes
Préparation 10 min
Cuisson 10 min - Facile - €

2 œufs bio, battus
4 escalopes de dinde bio
½ piment, épépiné et finement émincé
800 g de lentilles bio,
en conserve, égouttées
150 g d'épinards frais, hachés
2 pains pita

DANS LE PLACARD
farine bio - chapelure - 1 c à s de curry - huile d'olive bio - 2 échalotes bio, en rondelles

1. Mettez les œufs battus, la farine et la chapelure assaisonnée au curry dans 3 assiettes différentes. Salez et poivrez les escalopes de dinde.

2. Passez les escalopes successivement dans la farine, les œufs et la chapelure. Faites-les cuire ensuite dans l'huile d'olive jusqu'à coloration puis réservez- les au chaud. Dans la même poêle, faites dorer les échalotes. Réservez au chaud.

3. Dans une casserole, faites cuire le piment dans l'huile d'olive. Ajoutez les lentilles et laissez cuire 5 min. Ajoutez les épinards et mélangez. Salez et poivrez. Servez avec les escalopes, les échalotes et le pain pita grillé.

NOTRE SAVOIR-FAIRE SE DÉGUSTE AVEC SAGESSE.

Tous de chez nous

Retombez en enfance

Nous les Belges, on aime se faire plaisir, et le plaisir, ça passe aussi par l'estomac. Pas besoin d'aller bien loin pour goûter de bonnes choses. Notre gastronomie recèle tant de délices qu'on en attraperait presque un dikkenek. « Les Belges », ce sont ces plaisirs que l'on dévorait déjà petit. Vous rêvez d'y regoûter en remontant le temps jusqu'à votre enfance gourmande ? Vous êtes de ceux qui ont la nostalgie des glaces de bonne-maman, de la virée au fritkot, du ballotin de fruits de mer au chocolat, de la gaufre chaude après la course en cuistax ? Vous allez vous régaler avec «Les Belges» !

Tellement fiers des artisans de chez nous

Non seulement cette gamme vous ressemble mais elle rassemble tous les amateurs de spécialités régionales de qualité et amoureux de tradition culinaire belge. C'est pour ces bons vivants que nos artisans remettent à l'honneur des recettes d'autrefois et des ingrédients de qualité qui font la fierté de notre pays. Ainsi, plus de 20 classiques d'hier sont remis au goût du jour pour votre plus grand plaisir.

FRUITS EN FOLIE

Savez-vous que pour un seul pot de ce fabuleux sirop de Liège, 400 g de fruits ont été récoltés ? Il se savoure sur des tartines, avec des fromages, de la maquée ou dans des préparations salées comme le foie gras, le canard et, bien sûr, les fameux boulets à la liégeoise.

Sirop de Liège, Les Belges, 450 g, 1,45 € (3,22 €/kg)

« Les Belges » ? Oufti, c'est bon !

« Les Belges », c'est une toute nouvelle gamme de produits au goût 100% noir-jaune-rouge. Ces délices qui nous rappellent notre enfance sont fabriqués en Belgique selon des recettes d'autrefois. Ils sont une exclusivité Carrefour. En voilà une bonne nouvelle pour tous les gourmands !

L'AUTRE GAUFRE

C'est la vraie bonne gaufre de Bruxelles aérienne et divinement dorée, croustillante à l'extérieur, moelleuse à l'intérieur, celle que vous saupoudrez d'un voile de sucre glace et nappez d'un nuage de chantilly.

Gaufres de Bruxelles, Les Belges, 4 x 80 g, 2,15 € (6,72 €/kg)

CRÈME DE LA CRÈME

Le cuberdon, c'est ce trésor national dont la recette supersecrète remonte à 1873. Aujourd'hui, c'est la divine saveur d'une glace au lait entier. Côté patrimoine, on a fait fort : goût spéculoos, chocolat, café liégeois, vanille... On se régale !

Crème glacée saveur cuberdon, Les Belges, 1 L 3,99 €

TOUT SUCRE

Qu'elle soit brune ou blonde, il n'y a pas plus belge que la cassonade. On a envie d'en saupoudrer partout : dans le yaourt, le fromage blanc, le riz au lait, sur les pommes au four, sur les crêpes, les tartines, et même sur les pâtes, pour certains...

Cassonade brune, 500 g, 1,19 € (2,38 €/kg) ou blonde 1,09 € (2,18 €/kg), Les Belges.

PÊCHE MIRACULEUSE

Crevettes, hippocampes, étoiles de mer, coquillages... Ramenez dans vos filets ces irrésistibles pralines marbrées au chocolat noir, chocolat au lait et chocolat blanc qui cachent un onctueux praliné aux noisettes.

Fruits de mer, Les Belges, 250 g, 2,99 € (11,96 €/kg)

PUR PLAISIR

Du blé, du beurre, du sucre, des œufs de poules élevées au sol... Rien que des bonnes choses pour ces galettes fines préparées selon une recette traditionnelle, dans lesquelles on croque avec plaisir.

Galettes fines pur beurre, Les Belges, 250 g, 1,35 € (5,4 €/kg)

E.R. : J. Eloin, Bel Belgium, Avenue de finlande n°2, boîte 1 – 1420 Braine-l'Alleud

E.R. : J. Eloin, Bel Belgium, Avenue de finlande n°2, boîte 1 – 1420 Braine-l'Alleud

Michaël
Journaliste
foodacter
teste, évalue, compare

Moins de sel, autant de goût ?

Grâce au sel de Posidonia, Carrefour a réussi à diminuer de 25% la teneur en sel de la plupart de ses pains tout en conservant 100% de leur bon goût. On checke...

Qui est Michaël?
Papa de deux grands enfants, Michaël est journaliste de métier et blogueur culinaire par passion.
Retrouvez ses aventures gourmandes sur CUISTOTOUTARD.NET

Un bon pain, c'est de la farine, de l'eau, de la levure et du sel. Que des ingrédients naturels pour un produit sain. Car oui, le pain est un produit sain qui, consommé de manière raisonnable (150 à 200 g par jour), apporte des bienfaits nutritionnels quotidiens dont le corps a besoin. Seul petit bémol : le sel qui, en grande quantité, est mauvais pour la santé. La solution pour diminuer la teneur en sel de nos pains, nous l'avons trouvée en Espagne, sur l'île de Formentera dont les salines produisent le sel de Posidonia. Le sel classique contient 40% de sodium, le sel de Posidonia, 100% naturel, en contient 8%. Résultat : en adaptant les recettes, la plupart des pains de Carrefour contiennent 25% de sel en moins.

MAIS LE GOÛT EST-IL IDENTIQUE ?

On pourrait croire qu'en changeant un élément aussi fondamental de la recette du pain, cela aurait un impact sur son goût. Pas du tout. Les maîtres boulangers sont parvenus à adapter leurs recettes traditionnelles tout en conservant le bon goût du pain.

VOUS NE LE CROYEZ PAS ? JE LES AI TESTÉS POUR VOUS.

Le pain tigre blanc

D'habitude, je ne suis pas vraiment fan du pain blanc notamment pour ce qui est du goût. Alors je me suis étonné de prendre du plaisir en dégustant le pain tigre blanc avec du beurre et du jambon. La mie est dense et le goût équilibré grâce notamment à cette croûte croustillante qui vient contrebalancer le moelleux de la mie.

Le pain multicéréales

J'adore les pains multicéréales sous toutes leurs formes. Celui-ci ne fait pas exception. La mie est bien homogène. Il n'y a pas trop de graines, suffisamment pour apporter un peu de croquant. La saveur est très douce et correspond parfaitement à ce que j'attends.

Le craquelin

Au petit-déjeuner, j'aime le pain en version sucrée. Surtout lors du brunch du dimanche. Avec ce craquelin, le mélange sucré-salé fonctionne parfaitement. Il se mange sans garniture.

Le cramique

J'ai un mauvais souvenir d'enfance de cramique tout sec aux raisins caoutchouteux. Ici, c'est tout l'inverse. La mie est tendre et les raisins, en nombre suffisant sans être omniprésents, sont aussi agréables à manger que de petites friandises. Idéal pour le goûter avec les enfants.

VERDICT :
A la dégustation, même s'il y a 25% de sel en moins, très franchement, ça ne se perçoit pas et je trouve que le goût des pains Carrefour n'est vraiment pas différent de celui des pains contenant une quantité plus importante de sel. Alors, à saveur égale, je choisis le pain meilleur pour ma santé.

Vous avez une question pour Michael, notre foodacter? Posez-la sur **foodacters@carrefour.com**

La box à délices

« Des repas variés, classiques ou originaux, je dis oui ! »

Oups, c'est la rentrée ! Pas simple d'organiser des repas sains et gourmands pour la famille quand on est un peu débordée. Heureusement, la Simply you box, c'est la solution qui répond astucieusement à la question « qu'est-ce qu'on mange ce soir ? »

Entre mon job, mon amoureux et mes enfants, oui, on peut dire que j'ai la vie normale d'une femme normale. Bon, si on y ajoute les courses, les lessives, les devoirs, mais aussi les repas sains, équilibrés et gourmands à préparer, je dis « pouce ». Parce que oui, bien manger demande de l'organisation. C'est là que la Simply you box m'a sauvé la mise.

COOL, MES 3 REPAS DE LA SEMAINE

L'idée ? Une box repas conçue pour ceux qui, comme moi, manquent de temps, d'idées et parfois d'énergie. Elle contient trois recettes variées et tous les ingrédients nécessaires pour les réaliser. Ces recettes, je les ai choisies parmi les dix qui me sont proposées chaque semaine : trois recettes veggie, trois recettes familiales, une recette de viande, une de volaille ou une de poisson, sans oublier l'incontournable du mois. Du classique au plus sophistiqué, j'ai le choix.

COMMENT ÇA MARCHE ?

① Sur www.carrefour.eu, je sélectionne de 3 à 5 repas par semaine avec des portions pour 1 à 5 personnes.

② Je passe commande et je vais retirer ma Simply you box dans l'un des points de retrait Carrefour. Je peux également me la faire livrer gratuitement chez moi.

③ Grâce aux fiches recettes contenues dans la box, mais grâce aussi aux vidéos super pratiques sur le site, je prépare mes repas, pas à pas, sans me planter.

Bien vu, la box

- Les recettes sont **simples, originales, variées** et plaisent à tous.
- Les repas sont savoureux, équilibrés et **prêts en moins de 30 minutes**.
- Les ingrédients sont **frais et de qualité**, sélectionnés avec soin parmi les produits de saison et de préférence belges.
- **Pas d'abonnement,** c'est vous qui décidez chaque semaine de passer commande ou pas.

simply you BOX

SAIGNEMENTS OCCASIONNELS DES GENCIVES?

Retrouvez des gencives saines en seulement 2 semaines*

CLINIQUEMENT EFFICACITÉ PROUVÉE

meridol®

*Réduction significative de l'indicateur de plaque (API) et de l'indice de saignement (mSBI) après 2 semaines d'utilisation continue du dentifrice et bain de bouche meridol vs. un brossage seul, Banach J. et al., 2007

E.R.: Cees-Jan Keyzer – Colgate-Palmolive SA, Bld du Souverain 165, B-1160 Bruxelles

100 Points bonus

à l'achat d'**1 pot Alpro Absolutely** au choix

Valable du 17/08/2020 au 20/09/2020 inclus.

Valable contre remise de ce bon original et sur présentation de votre Carrefour Bonus Card à la caisse de vos hypermarchés Carrefour, de vos supermarchés Carrefour market ainsi que de vos magasins de proximité Carrefour express. 1 bon par offre et par Carrefour Bonus Card. Offre non cumulable. Offre disponible dans la limite des assortiments suivis. E.R. : S. Lerouge, Carrefour Belgium, Av. des Olympiades 20, 1140 Bruxelles. RPM Bruxelles 0448.826.918

Carrefour · Carrefour market · Carrefour express · Carrefour express

0 452288 600005

90 Points bonus

à l'achat d'**1 boîte Quaker Cruesli Kids 400g** au choix

Valable du 17/08/2020 au 20/09/2020 inclus.

Valable contre remise de ce bon original et sur présentation de votre Carrefour Bonus Card à la caisse de vos hypermarchés Carrefour ainsi que de vos supermarchés Carrefour market. 1 bon par offre et par Carrefour Bonus Card. Offre non cumulable. Offre disponible dans la limite des assortiments suivis. E.R. : S. Lerouge, Carrefour Belgium, Av. des Olympiades 20, 1140 Bruxelles. RPM Bruxelles 0448.826.918

Carrefour · Carrefour market

0 452288 700002

400 Points bonus

à l'achat d'**1 bouteille de Limoncello Villa Massa 50cl**

Valable du 17/08/2020 au 20/09/2020 inclus.

Valable contre remise de ce bon original et sur présentation de votre Carrefour Bonus Card à la caisse de vos hypermarchés Carrefour ainsi que de vos supermarchés Carrefour market. 1 bon par offre et par Carrefour Bonus Card. Offre non cumulable. Offre disponible dans la limite des assortiments suivis. E.R. : S. Lerouge, Carrefour Belgium, Av. des Olympiades 20, 1140 Bruxelles. RPM Bruxelles 0448.826.918

Carrefour · Carrefour market

0 452288 800009

100 Points bonus

à l'achat d'**1 boîte de barres Nesquik Bio ou Cheerios Bio 140g** au choix

Valable du 17/08/2020 au 20/09/2020 inclus.

Valable contre remise de ce bon original et sur présentation de votre Carrefour Bonus Card à la caisse de vos hypermarchés Carrefour ainsi que de vos supermarchés Carrefour market. 1 bon par offre et par Carrefour Bonus Card. Offre non cumulable. Offre disponible dans la limite des assortiments suivis. E.R. : S. Lerouge, Carrefour Belgium, Av. des Olympiades 20, 1140 Bruxelles. RPM Bruxelles 0448.826.918

Carrefour · Carrefour market

0 452288 900006

100 Points bonus

à l'achat de **2 paquets de chips Pipers 150g** au choix

Valable du 17/08/2020 au 20/09/2020 inclus.

Valable contre remise de ce bon original et sur présentation de votre Carrefour Bonus Card à la caisse de vos hypermarchés Carrefour ainsi que de vos supermarchés Carrefour market. 1 bon par offre et par Carrefour Bonus Card. Offre non cumulable. Offre disponible dans la limite des assortiments suivis. E.R. : S. Lerouge, Carrefour Belgium, Av. des Olympiades 20, 1140 Bruxelles. RPM Bruxelles 0448.826.918

Carrefour · Carrefour market

0 452289 000002

50 Points bonus

à l'achat d'**1 sachet Duyvis Mixups 175g** au choix

Valable du 17/08/2020 au 20/09/2020 inclus.

Valable contre remise de ce bon original et sur présentation de votre Carrefour Bonus Card à la caisse de vos hypermarchés Carrefour, de vos supermarchés Carrefour market ainsi que de vos magasins de proximité Carrefour express. 1 bon par offre et par Carrefour Bonus Card. Offre non cumulable. Offre disponible dans la limite des assortiments suivis. E.R. : S. Lerouge, Carrefour Belgium, Av. des Olympiades 20, 1140 Bruxelles. RPM Bruxelles 0448.826.918

Carrefour · Carrefour market · Carrefour express · Carrefour express

0 452289 100009

100 Points bonus

à l'achat d'**1 produit de la gamme meridol®** au choix

Valable du 17/08/2020 au 20/09/2020 inclus.

Valable contre remise de ce bon original et sur présentation de votre Carrefour Bonus Card à la caisse de vos hypermarchés Carrefour ainsi que de vos supermarchés Carrefour market. 1 bon par offre et par Carrefour Bonus Card. Offre non cumulable. Offre disponible dans la limite des assortiments suivis. E.R. : S. Lerouge, Carrefour Belgium, Av. des Olympiades 20, 1140 Bruxelles. RPM Bruxelles 0448.826.918

Carrefour · Carrefour market

0 452289 200006

50 Points bonus

à l'achat d'**1 pack Carrefour Selection Noord-Hollandse Gouda 200g** au choix

Valable du 17/08/2020 au 20/09/2020 inclus.

Valable contre remise de ce bon original et sur présentation de votre Carrefour Bonus Card à la caisse de vos hypermarchés Carrefour, de vos supermarchés Carrefour market ainsi que de vos magasins de proximité Carrefour express. 1 bon par offre et par Carrefour Bonus Card. Offre non cumulable. Offre disponible dans la limite des assortiments suivis. E.R. : S. Lerouge, Carrefour Belgium, Av. des Olympiades 20, 1140 Bruxelles. RPM Bruxelles 0448.826.918

Carrefour · Carrefour market · Carrefour express · Carrefour express

0 452289 500007

AVANTAGES AVANTAGES AVANTAGES AVANTAGES AVANTAGES AVANTAGES AVANTAGES AVANTAGES AVANTAGES

AVANTAGES AVANTAGES AVANTAGES AVANTAGES AVANTAGES AVANTAGES AVANTAGES AVANTAGES

200 Points bonus

à l'achat de **5 bâtons Galler** au choix

Valable du 17/08/2020 au 20/09/2020 inclus.

Valable contre remise de ce bon original et sur présentation de votre Carrefour Bonus Card à la caisse de vos hypermarchés Carrefour, de vos supermarchés Carrefour market ainsi que de vos magasins de proximité Carrefour express. 1 bon par offre et par Carrefour Bonus Card. Offre non cumulable. Offre disponible dans la limite des assortiments suivis. E.R. : S. Lerouge, Carrefour Belgium, Av. des Olympiades 20, 1140 Bruxelles. RPM Bruxelles 0448.826.918

Carrefour · Carrefour market · Carrefour express · Carrefour express

0 452289 600004

100 Points bonus

à l'achat d'**1 pack Herta Tradicion dés de bacon**

Valable du 17/08/2020 au 20/09/2020 inclus.

Valable contre remise de ce bon original et sur présentation de votre Carrefour Bonus Card à la caisse de vos hypermarchés Carrefour, de vos supermarchés Carrefour market ainsi que de vos magasins de proximité Carrefour express. 1 bon par offre et par Carrefour Bonus Card. Offre non cumulable. Offre disponible dans la limite des assortiments suivis. E.R. : S. Lerouge, Carrefour Belgium, Av. des Olympiades 20, 1140 Bruxelles. RPM Bruxelles 0448.826.918

Carrefour · Carrefour market · Carrefour express · Carrefour express

0 452289 700001

50 Points bonus

à l'achat d'**1 tablette Côte d'Or Truffé Cacao ou Praliné Caramel** au choix

Valable du 17/08/2020 au 20/09/2020 inclus.

Valable contre remise de ce bon original et sur présentation de votre Carrefour Bonus Card à la caisse de vos hypermarchés Carrefour, de vos supermarchés Carrefour market ainsi que de vos magasins de proximité Carrefour express. 1 bon par offre et par Carrefour Bonus Card. Offre non cumulable. Offre disponible dans la limite des assortiments suivis. E.R. : S. Lerouge, Carrefour Belgium, Av. des Olympiades 20, 1140 Bruxelles. RPM Bruxelles 0448.826.918

Carrefour · Carrefour market · Carrefour express · Carrefour express

0 452289 800008

10 Points bonus

à l'achat d'**1 pack Chimay charcuterie** au choix

Valable du 17/08/2020 au 20/09/2020 inclus.

Valable contre remise de ce bon original et sur présentation de votre Carrefour Bonus Card à la caisse de vos hypermarchés Carrefour. 1 bon par offre et par Carrefour Bonus Card. Offre non cumulable. Offre disponible dans la limite des assortiments suivis. E.R. : S. Lerouge, Carrefour Belgium, Av. des Olympiades 20, 1140 Bruxelles. RPM Bruxelles 0448.826.918

Carrefour

0 452289 900005

30 Points bonus

à l'achat d'**1 pot de fromage frais Protein 200g ou 1 bouteille de milkshake Protein 225ml** au choix

Valable du 17/08/2020 au 20/09/2020 inclus.

Valable contre remise de ce bon original et sur présentation de votre Carrefour Bonus Card à la caisse de vos hypermarchés Carrefour ainsi que de vos supermarchés Carrefour market. 1 bon par offre et par Carrefour Bonus Card. Offre non cumulable. Offre disponible dans la limite des assortiments suivis. E.R. : S. Lerouge, Carrefour Belgium, Av. des Olympiades 20, 1140 Bruxelles. RPM Bruxelles 0448.826.918

Carrefour · Carrefour market

0 452290 000008

50 Points bonus

à l'achat d'**1 produit Kiri** au choix

Valable du 17/08/2020 au 20/09/2020 inclus.

Valable contre remise de ce bon original et sur présentation de votre Carrefour Bonus Card à la caisse de vos hypermarchés Carrefour, de vos supermarchés Carrefour market ainsi que de vos magasins de proximité Carrefour express. 1 bon par offre et par Carrefour Bonus Card. Offre non cumulable. Offre disponible dans la limite des assortiments suivis. E.R. : S. Lerouge, Carrefour Belgium, Av. des Olympiades 20, 1140 Bruxelles. RPM Bruxelles 0448.826.918

Carrefour · Carrefour market · Carrefour express · Carrefour express

0 452290 200002

100 Points bonus

à l'achat d'**1 pot de yaourt sans lactose Pur Natur 400g** au choix

Valable du 17/08/2020 au 20/09/2020 inclus.

Valable contre remise de ce bon original et sur présentation de votre Carrefour Bonus Card à la caisse de vos hypermarchés Carrefour. 1 bon par offre et par Carrefour Bonus Card. Offre non cumulable. Offre disponible dans la limite des assortiments suivis. E.R. : S. Lerouge, Carrefour Belgium, Av. des Olympiades 20, 1140 Bruxelles. RPM Bruxelles 0448.826.918

Carrefour

0 452290 300009

100 Points bonus

à l'achat de **3 barquettes Edgard & Cooper chien ou chat** au choix

Valable du 17/08/2020 au 20/09/2020 inclus.

Valable contre remise de ce bon original et sur présentation de votre Carrefour Bonus Card à la caisse de vos hypermarchés Carrefour. 1 bon par offre et par Carrefour Bonus Card. Offre non cumulable. Offre disponible dans la limite des assortiments suivis. E.R. : S. Lerouge, Carrefour Belgium, Av. des Olympiades 20, 1140 Bruxelles. RPM Bruxelles 0448.826.918

Carrefour

0 452295 600005

FEEL GOOD FOOD*

*enfin disponible pour chiens et chats

Bien manger, ça nous permet d'être au top des pieds à la tête. Pour ça, rien de mieux que de la viande fraîche, des abats nourrissants et des ingrédients simples, cuisinés et emballés en respectant la nature. Les aliments pour animaux sont encore trop souvent ultra-transformés et emballés dans du plastique. Nous, on a dit stop.

Bienvenue chez Edgard & Cooper – une nourriture pour chiens et chats naturellement savoureuse, bonne pour eux, et bien pour vous et pour l'environnement.

un max de
VIANDE
FRAÎCHE

VOTRE AMI À 4 PATTES AIME edgard Cooper

E.R.: s.a. 4 Healthy Pets, Cottonpark, Spinnerijstraat 101/0023, B-8500 Kortrijk, BE 0550.614.263.

index

LUNCHES
Omelette au saumon fumé et épinards....30
Patates douces rôties au paprika....31
Salades de pâtes à l'italienne....30
Pain au jambon, roquefort et poire....47

APÉRO
Couronne apéritive....24

ENTRÉE
Arancini à la mozzarella et basilic....25

PLATS
Baba ganoush de courgettes, falafels de noisettes....10
Bouillabaisse et sa rouille....26
Boulettes à la sauce tomate....44
Burgers de nasi goreng, mayonnaise à la sriracha, tagliatelles de légumes....41
Chakchouka aux boulettes de viande, sauce tomate, feta et aneth....45
Chili con carne....42
Chili con carne, riz et crème épaisse....42
Couscous aux patates douces, brocoli et tofu....53
Dinde croustillante aux lentilles et épinards....61
Enchiladas au four....43
Feuille de laitue farcie....60
Filets de cabillaud à la méditerranéenne....56
Filets de sole limande, sauce normande....18
Frittata d'été aux courgettes et tomates séchées....14
Nasi goreng....40
Nasi goreng et œuf frit croustillant....41
Penne aux jeunes épinards, tomates cerises, mozzarella et basilic....44
Pita au gyros et riz....54
Poivrons farcis....9
Poulet à la grecque et épinards....55
Rouget grondin au beurre citronné et aux câpres, salade de pommes de terre....19
Roulade de dinde farcie, sauce aux aubergines....11
Steak et chou-fleur grillé, salsa verde....59
Tian d'été, sauce ratatouille et merguez....14

DESSERTS
Cookies choco....34
Muffins de bananes aux myrtilles....36
Tarte aux framboises, crème pâtissière et pralin de pistache....27
Yaourt au granola de noix et fruits des bois....35

DIVERS
Alcool de cerises....15
Dressing au yaourt....60
Rouille....26

+Retrouvez-nous sur les réseaux sociaux

+Inscrivez-vous à notre newsletter sur
WWW.CARREFOUR.EU

+Partagez vos idées gourmandes avec le hashtag
#FOODACTER

Facilitez-vous la vie, faites vos courses en ligne.

Carrefour · Carrefour market · Carrefour express · Carrefour express

WWW.CARREFOUR.EU

Infos nutrition

Pour mieux vous informer, désormais, chaque recette s'accompagne de ses valeurs nutritionnelles et de pictos indicatifs.

SANS GLUTEN — **Recettes à base de produits ne contenant pas "naturellement"** du gluten. Vérifiez néanmoins les emballages de vos ingrédients.

SANS LAIT ANIMAL — **Recettes à base de produits ne contenant pas "naturellement"** du lait. Vérifiez néanmoins les emballages de vos ingrédients.

VEGGIE — **Recettes ne contenant pas de chair animale. Vérifiez** néanmoins les emballages de vos ingrédients.

nutri-score A B C D E — Echelle de **5 scores** classant les aliments en catégories nutritionnelles, du plus sain en vert foncé (A), aux produits dont il faut limiter la consommation, en rouge (E).

Des questions sur les produits Carrefour? Contactez le service clientèle au 0800 9 10 11 (numéro gratuit).

Simply you est imprimé sur du papier issu de forêts gérées de manière durable.

Les produits présentés dans les **publicités** et les **publireportages** sont disponibles dans la limite des assortiments suivis.

Tous les prix mentionnés dans ce magazine le sont à titre informatif (Recupel incluse) et sont valables uniquement en Belgique, dans les hypermarchés Carrefour, vos Carrefour market et express, jusqu'au 30 septembre 2020. Sous réserve d'erreur d'impression.

Les produits non alimentaires (accessoires, jeux, culture, mode) sont disponibles dans la plupart des hypermarchés Carrefour. Sous réserve des stocks disponibles.

Les produits alimentaires et de soins présentés dans ce magazine sont disponibles dans les hypermarchés Carrefour, les supermarchés Carrefour market et express. Sous réserve des stocks disponibles.

Carrefour FOODMAGAZINE bestaat ook in het Nederlands.
Vraag ernaar in je winkel of surf naar WWW.CARREFOUR.EU

COLOPHON Carrefour FOODMAGAZINE est une publication de Carrefour Belgium • **Editeur responsable** RPM Bruxelles 0448.826.918 Sophie Lerouge, avenue des Olympiades 20, 1140 Bruxelles • **Simply you a été réalisé pour Carrefour** par Valérie De Smet • **Régie Media Carrefour** Contact: Laurent Baert 0478/30.18.18 laurent_baert@carrefour.com • **Une réalisation de** www.propaganda.be en collaboration avec BeContent.be • **Equipe créative** Liesbeth Van Wassenhoven, Karen Vandenbossche • **Responsable du projet** Lilia Guetat, Gonda Lontings • **Rédaction** Hilde Debisschop, Els De Meyer, Chloë Saeys, Patricia Van Battel • **Relecture** Isabelle Latour • **Mise en page** Claudia De Backer, Olivier Lomer, Ruth Vanhoutte • **Ont participé à ce numéro** Louise De Brabandere, Michael Dehaspe, Eric Charneux, Ann Van der Auwera, Wout Hendrickx, Alexandre Bibaut, Hannes Vandenbroucke • **Impression** Altavia Benelux, imprimerie Guillaume.

CIM CONTRÔLE 2018

Carrefour

UN SAC ET DES CADEAUX !

Un sac à dos 100% design et résistant en édition limitée

14,99 €

+10 produits gratuits

*La photo des produits illustrés n'est pas contractuelle

Disponible uniquement dans les hypermarchés Carrefour

Ce sac contient : 1 barre chocolatée Leo GO 48g, 1 bouteille de lait Lactel n°1 1L, 1 bouteille de Spa Duo lime ginger ou grenadine 50cl, 1 étui de mouchoirs Tempo, 1 bouteille pocket Oasis multifruits ou grenadine 25cl, 1 pack Nesquik All Natural Cacao 3x180ml, 1 tube de dentifrice Colgate Original 20ml, 1 bâton de chocolat au lait praliné Galler 70g, 1 paquet de spaghettis Belcampi 500g et 1 sachet de riz express aux légumes Uncle Ben's 130g.

*Marques participantes :

belcampi · Colgate · Galler · lactel · LEO · Nesquik · Oasis · SPA · Tempo · Uncle Ben's