

DU 15 MARS AU 27 MARS 2023

Carrefour



Votre folder en ligne via l'app.

Offres valables dans vos Carrefour market et Hypermarchés Carrefour

Spécial veggie

1 + 1 GRATIS

Carrefour BIO

Tofu fumé Carrefour Bio
200 g
4,23€/kg
~~3,38€~~
1€^{*} 169
2 x 200 g

Vegetarian
les produits Carrefour

Falafels Carrefour
lentilles corail et curry ou pois chiches coriandre, 200 g
Exemple: falafels lentilles corail et curry, 200 g
11€/kg

-20%
Exemple: **2€^{*} 20** ~~2,75€~~
200 g falafels lentilles corail et curry

VEGETARIAN

Tofu naturel bio SoFine
250 g
3,58€/kg

1 + 1 GRATIS
3,58€
1€^{*} 79
2 x 250 g

Knorr SPINAZIE ÉPINARDS SPAGHETTI
Heurliche smook & lito

Pâtes aux légumes Knorr
toutes les variétés
Exemple: penne épinards, 2 x 300 g
5,48€/kg

1 + 1^{} GRATIS au choix**
Exemple: **3€^{*} 29** ~~5,58€~~
2 x 300 g penne épinards

*déduit à la caisse, le prix affiché tient déjà compte de la remise, **soit 50% du montant total est déduit à la caisse

Ce mois-ci, mettez du veggie dans votre vie ! De la gourmandise et du bien-être à volonté !

Flexitarien, végétarien ou végétalien, diminuer sa consommation de viande au quotidien est devenu plus qu'une tendance. Pourquoi ?

Beaucoup de gens choisissent une alimentation végétale pour leur bien-être, et pas seulement pour des raisons éthiques ou écologiques.

Vous avez envie de goûter à un mode de vie plus végétal ? Parfait ! On a tout ce qu'il vous faut : des recettes faciles et savoureuses, des substituts de viande et charcuterie ou des plats préparés lorsque vous manquez de temps.

CONSEILS POUR MANGER PLUS VÉGÉTAL :

1. Misez sur des valeurs sûres.

Pour débiter, listez puis intégrez au maximum vos fruits et légumes préférés à vos recettes. Cela vous permet de faire d'une pierre deux coups.

2. Commencez par des recettes faciles et savoureuses.

Remplacez la viande hachée dans vos lasagnes, pâtes ou chilis par des légumes, légumineuses ou des alternatives au soja, seitan, quinoa...

C'est quoi un repas végétarien équilibré ?

Assurez-vous d'inclure suffisamment de protéines végétales pour obtenir un repas complet et nutritif. Les légumineuses, les noix et les substituts de viande sont d'excellentes sources de protéines. En incluant ces aliments dans votre repas végétarien, vous pouvez vous assurer d'être rassasié plus longtemps.

Afin de mieux répondre à l'intérêt grandissant des consommateurs pour une cuisine équilibrée, **Carrefour propose une gamme 100% végétarienne**. Forte de son succès, elle ne cesse de s'enrichir : encore plus de choix veggie pour la plus grande joie de vos papilles !



P6



P7



P9



P11

Tacos aux nuggets végétariens, sauce miel-moutarde



RETROUVEZ TOUTES NOS RECETTES
SUR www.carrefour.be

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :

Tortillas	8
Nuggets végétariens	2 packs de 200 g
Salade iceberg	200 g
Tomates	2
Crème	200 ml
Cheddar	120 g
Avocat	1
Carotte	170 g
Miel	1 c. à s.
Moutarde	1 c. à s.
Huile d'olive	
Poivre	
Sel	

Préparation 15 min
Cuisson 5 min
Difficulté Facile

1. Coupez les tomates en fines tranches et la chair de l'avocat en fines lanières.
2. Faites chauffer la crème à feu doux. Ajoutez la moutarde et le miel. Amalgamez le tout. Salez et poivrez. Retirez du feu et réservez. Faites dorer les nuggets végétariens des deux côtés à feu vif dans un peu d'huile d'olive.
3. Sortez les tortillas de l'emballage et réchauffez-les 30 secondes au micro-ondes pour pouvoir les plier facilement. Étalez un peu de sauce miel-moutarde au centre de chaque tortilla. Disposez ensuite de la laitue iceberg et des carottes râpées. Ajoutez les tranches de tomate et les lanières d'avocat. Salez et poivrez. Terminez par les nuggets végétariens et un peu de cheddar râpé. Pliez les tortillas pour leur donner la forme d'un taco. À déguster avec les mains.



Nuggets végétaux
Carrefour
200 g
12,25€/kg

2€₄₅
200 g



1+1*
GRATIS
au choix**

Exemple: **4€*** ~~8€~~
2 x 160 g
ravier de burgers



Gamme de produits végétariens et véganes
Le Boucher Végétarien
toutes les variétés de 160 g à 200 g
Exemple: ravier de burgers, 2 x 160 g 12,50€/kg

Idée recette



La Vie
bacon végétal fumé (120 g)
ou lardons fumés (150 g)
Exemple: bacon végétal fumé, 120 g 21,58€/kg

NEW

-25%

Exemple: **2€59** ~~3,49€~~
120 g
bacon végétal fumé



Alternative végétale au fromage Nurishh
toutes les variétés de 140 g à 160 g
Exemple: alternative végétale en tranches savour cheddar, 2 x 160 g 14,50€/kg



2ème à -50% au choix

Exemple: **4€64** ~~6,18€~~
2 x 160 g
alternative végétale en tranches savour cheddar

*déduit à la caisse, le prix affiché tient déjà compte de la remise, **soit 25% du montant total est déduit à la caisse, ***soit 50% du montant total est déduit à la caisse

Penne aux courgettes, poireaux et boulettes de légumes dans une sauce légère



RETROUVEZ TOUTES NOS RECETTES
SUR www.carrefour.be

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES:

Persil	10 g
Thym	10 g
Penne	500 g
Poireaux émincés	340 g
Dés de courgettes	500 g
Curry en poudre	1 c. à s.
Boulettes de légumes	2 packs de 200 g
Yaourt grec	300 ml
Pecorino	50 g
Huile d'olive	
Poivre	
Sel	

Préparation 5 min
Cuisson 25 min
Difficulté Facile

1. Hachez finement le persil. Effeuiliez les branches de thym. Faites cuire les pâtes al dente selon les indications sur l'emballage. Faites suer les poireaux et les courgettes dans un peu d'huile d'olive à feu doux. Assaisonnez de curry en poudre, poivre et sel.

2. Faites cuire les boulettes de légumes quelques minutes dans un peu d'huile d'olive à feu vif. Mélangez régulièrement pour que les boulettes ne collent pas et qu'une fine croûte se forme. Ajoutez les légumes.

3. Versez le yaourt et le thym dans le mélange de légumes et boulettes et mélangez bien. Faites chauffer à feu doux. Répartissez les pâtes dans les assiettes et garnissez de boulettes et de légumes. Saupoudrez de pecorino et décorez de persil finement haché.



**Boulettes végétales au
soja, tomate et basilic**
Carrefour
200 g
13,25€/kg

**2€
65**
200 g



Préparés à partir de fromage et de chou romanesco, ces burgers veggie, Élus Produits Distributeurs de l'année 2023, sont fumés selon une méthode traditionnelle, ce qui leur donne un goût proche du bacon. Affichant un Nutri-Score B, ils sont source de fer, de zinc et de vitamine B12. Ils feront le bonheur des végétariens et des curieux. De plus, leur emballage est 100 % recyclable. Un sans-faute !



Crunchy Smoked Burger
Carrefour Veggie
180 g
16,61€/kg

2€⁹⁹
180 g



Carrefour BIO
Soja à cuisiner
Carrefour Bio
25 cl
3,17€/L

**2+1
GRATIS**
~~3,52€~~
2€³⁸
3 x 25 cl



Sauce végétarienne
Carrefour Veggie
300 ml
6,48€/L

**2^{ème} à
-50%**
~~3,19€~~
3€⁸⁹
2 x 300 ml



Produits végétariens
et véganes
Vivera
toutes les variétés
de 150 g à 250 g
Exemple: escalopes au
fromage, 2 x 150 g
15,47€/kg

**2^{ème} à
-50%^{**}**
au choix
Exemple: ~~6,18€~~
4€⁶⁴
2 x 150 g
escalopes au fromage

*déduit à la caisse, le prix affiché tient déjà compte de la remise, **soit 25% du montant total est déduit à la caisse

Poivrons pointus farcis à la ratatouille et à la mozzarella



RETROUVEZ TOUTES NOS RECETTES
SUR www.carrefour.be



INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES:

Petite aubergine	1
Petite courgette	1
Poivron jaune	1
Oignon	1
Gousses d'ail	2
Purée de tomates	1 c. à s.
Tomates en dés	400 g
Herbes de Provence	1 c. à s.
Poivre de Cayenne	1 pincée
Sucre	1 c. à c.
Poivrons pointus	4
Billes de mozzarella	150 g
Pignons de pin grillés	2 c. à s.
Brins de thym frais	
Huile d'olive	
Sel	
Poivre	

Préparation 10 min
Cuisson 30 min
Difficulté Facile

1. Coupez l'aubergine, la courgette et le poivron jaune en dés. Émincez l'oignon et écrasez l'ail. Faites revenir l'oignon et l'ail dans de l'huile d'olive jusqu'à transparence. Ajoutez les légumes et faites-les sauter 5 min. Ajoutez la purée de tomates et laissez cuire encore 1 min.

2. Ajoutez les tomates en dés et assaisonnez avec les herbes de Provence, le poivre de Cayenne, le sucre et une pincée de sel. Laissez mijoter 10 min à feu doux.

3. Coupez les poivrons pointus dans le sens de la longueur. Épépinez-les et retirez toutes les parties blanches. Placez-les sur une plaque de cuisson. Farcissez-les de ratatouille et de billes de mozzarella égouttées. Parsemez de pignons de pin, de thym effeuillé et poivrez. Placez les poivrons à chaleur indirecte sur le barbecue. Fermez le couvercle et laissez cuire 10 min. Servez bien chaud.



Sweet Peppers
200 g
6,70€/kg

-25%

1,79€

1€^{*}
34
200 g

Les plats préparés



NO GLUTEN

Gamme de chips
Eat Real
toutes les variétés
Exemple: hummus chips
chili & lemon, 2 x 135 g
8,07€/kg

1+1^{**}
GRATIS
au choix**
Exemple: ~~7,38€~~
2€¹⁸
2 x 135 g
hummus chips chili & lemon



Plats préparés
Carrefour Veggïe
toutes les variétés
Exemple: poêlée de
nouilles chinoises sauce
sweet chili, 2 x 900 g
4,58€/kg

**2^{ème} à
-50%^{***}
au choix**
Exemple: ~~10,98€~~
8€²⁴
2 x 900 g
poêlée de nouilles chinoises
sauce sweet chili



Gamme de pizzas
Garden Gourmet
Veggie Lovers (430 g) ou
Protein Lovers (435 g)
de 8,02€ à 8,11€/kg

**2^{ème} à
-50%^{***}
au choix**
Exemple: ~~7,30€~~
6€⁹⁸
Les 2 produits



Sans huile de palme,
sans exhausteur de goût
et sans arômes artificiels



-20%
~~6,50€~~
5€²⁰
500 g



Vol-au-vent
aux champignons
de Paris
Carrefour Veggïe
500 g
10,40€/kg

*déduit à la caisse, le prix affiché tient déjà compte de la remise, **le prix affiché tient déjà compte de la remise, ***soit 25% du montant total est déduit à la caisse, ****soit 50% du montant total est déduit à la caisse

Curry rouge thaï aux pois mange-tout, patate douce, noix de cajou et boulettes veggie



RETROUVEZ TOUTES NOS RECETTES
SUR www.carrefour.be

SOIT
0,41€
/la pièce



Ravier de
4 citrons verts
Carrefour

-25%

1€¹⁶⁴

Le ravier de 4 pièces



Bâtons de
citronnelle
Carrefour
70 g
21,29€/kg

-25%

1€¹⁴⁹

70 g

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :

Tiges de citronnelle	2
Gingembre	2 cm
Gousses d'ail	2
Citron vert	1
Patates douces	2
Riz thaï	300 g
Coriandre	20 g
Huile d'arachide	
Pâte de curry rouge	1 c. à s.
Lait de coco	400 ml
Sauce de poisson	1 c. à s.
Sucre	1 c. à s.
Pois mange-tout	250 g
Boulettes végétariennes	400 g
Noix de cajou	30 g

Préparation 10 min

Cuisson 25 min

Difficulté Facile

1. Pour commencer, hachez finement la citronnelle. Épluchez et hachez le gingembre et les gousses d'ail. Pressez la moitié du citron vert. Pelez et coupez les patates douces en dés.

2. Faites cuire le riz dans de l'eau salée selon les instructions sur l'emballage. Au robot culinaire, mixez la citronnelle, le gingembre, les 2/3 de la coriandre (feuilles et tiges) et l'ail avec 1 c. à s. d'eau jusqu'à l'obtention d'une pâte fine. Dans un wok, faites chauffer 1 c. à s. d'huile d'arachide et versez la pâte de citronnelle et la pâte de curry rouge. Mélangez 1 min. à feu vif pour libérer les arômes.

3. Déglacez au lait de coco, arrosez de jus de citron vert et de sauce de poisson et sucrez. Incorporez les dés de patates douces et laissez mijoter 10 min. Ajoutez les pois mange-tout. Poursuivez la cuisson jusqu'à tendreté des légumes.

4. Faites frire les boulettes dans un peu d'huile dans une poêle à part jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes. Servez le curry avec les boulettes végétariennes, le riz et des quartiers de citron vert. Décorez de noix de cajou et du reste de coriandre.



Soupe Carrefour Bio
aux poireaux, tomates
ou carottes, 730 ml
2,56€/L

2^{ème} à
-50%
au choix
~~4,98€~~
3€^{*}
2 x 730 ml



Ravioli végétariens
Carrefour Bio
650 g
3,80€/kg

2^{ème} à
-50%
~~6,58€~~
4€^{*}
2 x 650 g



Riz micro-ondable (2 x 200 g)
et sauce
Bosto
toutes les variétés
Exemple:
riz basmati, 2 x (2 x 200 g)
4,90€/kg

1+1^{**}
GRATIS
au choix
Exemple: 7,84€
3€^{*}
2 x (2 x 200 g)
riz basmati



Pâtes Carrefour Veggie
penne rigate lentilles
corail, macaroni pois
chiches ou fusilli pois
chiches, 250 g
7,18€/kg

2^{ème} à
-50%
au choix
~~4,78€~~
3€^{*}
2 x 250 g

*déduit à la caisse, le prix affiché tient déjà compte de la remise, **soit 50% du montant total est déduit à la caisse

Nasi goreng végétarien

RETROUVEZ TOUTES NOS RECETTES
SUR www.carrefour.be



Légumes pour wok Carrefour

toutes les variétés de 400 g
Exemple: légumes pour wok
à sauter recette laotienne, 400 g
5,23€/kg

-25%

Exemple: ~~2,79€~~

2€⁰⁹

400 g
légumes pour wok à sauter
recette laotienne

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :

Riz complet	300 g
Œufs	4
Oignon	1
Gousse d'ail	1
Cacahuètes	1 poignée
Légumes pour wok	800 g
Citron vert	1
Sauce soja	2 c. à s.
Coriandre fraîche	2 c. à s.
Ketjap manis	50 ml
Huile d'olive	
Poivre	
Sel	

Préparation 5 min

Cuisson 20 min

Difficulté Facile

1. Faites cuire le riz selon les indications de l'emballage. Pelez et émincez l'oignon et l'ail.
2. Faites-les revenir dans un peu d'huile à feu doux dans un wok ou une grande poêle. Après quelques minutes, ajoutez les légumes et augmentez l'intensité du feu. Mélangez. Versez la sauce soja, salez et poivrez.
3. Hachez finement les cacahuètes. Battez les œufs. Coupez le citron en 4.
4. Ajoutez le riz aux légumes et mélangez bien. Formez un puits au milieu et versez-y les œufs. Amalgamez progressivement les œufs aux légumes. Assaisonnez avec le ketjap. Versez le nasi goreng dans des bols et garnissez de cacahuètes. Servez avec le citron.

Pour la tartine

Produit en Belgique



Tranches de charcuteries végétales Carrefour
nature, méditerranéenne, thaïe ou piquante, 100 g
Exemple: charcuterie nature, 100 g
21€/kg

Exemple:
2€¹⁰
100 g
charcuterie nature



Charcuterie Le Boucher Végétarien
El saucisson ou filettekes, 100 g
13,95€/kg

**1+1
GRATIS
au choix**
~~5,58€~~
2€⁷⁹
2 x 100 g



Salade à tartiner végane Dêlio
chicky curry, chicky samourai ou tonino, 180 g
8,31€/kg

**1+1
GRATIS
au choix**
~~5,98€~~
2€⁹⁹
2 x 180 g

*déduit à la caisse, le prix affiché tient déjà compte de la remise

Pour la tartine



Boursin végétal ail et fines herbes
130 g
18,42€/kg

2^{ème} à
-50%
au choix
~~6,98€~~
4€^{*}
2 x 130 g



Spreads végétariens
Carrefour Veggie
toutes les variétés de 150 g
Exemple: spread Hawaï, 2 x 150 g
9,77€/kg



2^{ème} à
-50%
au choix
Exemple: ~~3,90€~~
2€⁹³
2 x 150 g
spread Hawaï



Alternative végane au fromage ou à la margarine
Violife
toutes les variétés de 100 g à 250 g
Exemple: Vioblock doux, 2 x 250 g
8,86€/kg

-1€⁷⁵
à l'achat de
2 produits au choix
Exemple: ~~6,19€~~
4€⁴³
2 x 250 g
Vioblock doux



Spécialité végétarienne
Aoste
Méditerranée, curry, fines herbes ou omelette italienne
de 80 g à 100 g
Exemple: spécialité végétarienne Méditerranée,
2 x 8 tranches, 2 x 100 g
13,45€/kg



1+1^{*}**
GRATIS
au choix
Exemple: ~~5,38€~~
2€⁶⁹
2 x 100 g
spécialité végétarienne
Méditerranée, 2 x 8 tranches

*déduit à la caisse, le prix affiché tient déjà compte de la remise, **soit 25% du montant total est déduit à la caisse, ***soit 50% du montant total est déduit à la caisse

Légumineuses



C'est quoi les légumineuses ?

Ce sont les légumes secs que l'on connaît tous comme les pois chiches et les lentilles (corail, vertes ou blondes), mais ce sont aussi les haricots (noirs, blancs, rouges...), les pois cassés, les fèves, les flageolets... Associées à des céréales, elles constituent un repas végétarien sain et parfaitement équilibré.

7 raisons de les consommer

1. Sources de protéines végétales
2. Riches en fibres
3. Indice glycémique faible
4. Riches en vitamines et en minéraux (magnésium, zinc, potassium)
5. Sans gluten
6. Petit prix
7. Culture respectueuse de l'environnement



Légumineuses Bonduelle

toutes les variétés de 125 g
à 310 g

Exemple: haricots rouges
kidney, 4 x 125 g
8,70€/kg

3+1
GRATIS
au choix**

Exemple: 5,80€
**4€^{*}
35**
4 x 125 g
haricots rouges kidney



Lentilles et pois chiches Carrefour et Carrefour Bio

lentilles préparées (400 g),
pois chiches (3 x 200 g)
ou pois chiches (370 ml)
Exemple: lentilles préparées Carrefour,
2 x 400 g
1,79€/kg

2^{ème} à
-50%^{}**
au choix
Exemple: 7,90€
**1€
43**
2 x 400 g
lentilles préparées
Carrefour



Carrefour
BIO
**Lentilles
Carrefour Bio**
vertes (500 g) ou corail
(450 g)
Exemple: lentilles
corail, 2 x 450 g
3,82€/kg

2^{ème} à
-50%^{}**
au choix
Exemple: 7,58€
**3€
44**
2 x 450 g
lentilles corail

*déduit à la caisse, le prix affiché tient déjà compte de la remise, **soit 25% du montant total est déduit à la caisse



Bonbons végétaliens
Carrefour Veggy
fruités ou acidulés, 150 g
7,97€/kg



2^{ème} à
-50%
au choix
~~3,96€~~
2€³⁹
2 x 150 g



Alternative végétale au yaourt et desserts
Carrefour et Carrefour Bio
toutes les variétés
Exemple: alternative végétale au yaourt au lait de coco citron Carrefour, 3 x (4 x 100 g)
3,65€/kg



2+1^{***}
GRATIS
au choix
Exemple: ~~6,57€~~
4€³⁸
3 x (4 x 100 g)
alternative végétale au yaourt au lait de coco citron Carrefour



Boisson végétale
Carrefour et Carrefour Bio
toutes les variétés de 1 L
Exemple: boisson à l'avoine Carrefour Bio, 6 x 1 L
1,24€/L



5+1^{****}
GRATIS
au choix
Exemple: ~~8,94€~~
7€⁴⁵
6 x 1 L
boisson à l'avoine Carrefour Bio



Fruits surgelés
Carrefour et Carrefour Bio
toutes les variétés de 300 g à 1 kg
Exemple: fraises entières Carrefour, 4 x 650 g
2,76€/kg



3+1^{**}
GRATIS
au choix
Exemple: ~~9,56€~~
7€¹⁷
4 x 650 g
fraises entières Carrefour

*déduit à la caisse, le prix affiché tient déjà compte de la remise, **soit 25% du montant total est déduit à la caisse, ***soit 33,34% du montant total est déduit à la caisse, ****soit 16,67% du montant total est déduit à la caisse

DU MERCREDI 15 MARS
AU LUNDI 27 MARS 2022

OFFRES VALABLES DANS VOS
CARREFOUR MARKET ET HYPERMARCHÉS CARREFOUR



Escalope chou-fleur
Garden Gourmet
9,65€/kg

**1+1
GRATIS**

~~7,18€~~
**3€^{*}
59**
2 x 186 g



Produits vegan
Greenway
haché, chipolata, Just Like Chicken, cordon-bleu avec
céleri-rave ou saucisse avec chou-fleur de 160 g à 200 g
Exemple: saucisse avec chou-fleur, 2 x 180 g
14,86€/kg

1+1^{}
GRATIS
au choix**

Exemple: ~~10,70€~~
**5€^{*}
35**
2 x 180 g
saucisse avec chou-fleur

*dédutt à la caisse, le prix affiché tient déjà compte de la remise, **soit 50% du montant total est déduitt à la caisse



Sponsor des Diablies Rouges

Contactez-nous:



0800 91011

Faites
vos courses
en ligne:

carrefour.be

Retrouvez-nous
sur les réseaux sociaux:



Certifié PEFC
Ce produit est issu de
forêts gérées durablement
et de sources contrôlées
10-31-1247
www.pefc.be

Les offres de ce folder sont valables dans tous les magasins Carrefour market et Hypermarchés Carrefour situés en Belgique et pour la durée de validité du folder, plus de renseignements en magasin. Les prix mentionnés sont des prix recommandés pour les franchisés, ces derniers sont libres d'appliquer leurs propres prix, toutefois certains prix barrés peuvent différer d'un magasin à l'autre (voir en magasin). Offres valables jusqu'à épuisement des stocks, par quantités normales et sauf erreurs d'impression. Prix TVA comprise. Prix TVA et Recupel comprises pour tout produit soumis à la cotisation Recupel. Photos non contractuelles. E.R.: Yannick de Blèvre - Carrefour Belgium S.A. - Avenue Leonardo Da Vinci 3, Bayreuth Building, 1930 Zaventem. Numéro d'entreprise: 0448.826.918. **Ad Retail** - **\$MBIS vesgie/2022**