

Carrefour



f ood

ASTUCES
POUVOIR
D'ACHAT

magazine

NOVEMBRE 2022

Spécial

Pouvoir d'achat

Des conseils,
des bons plans
et des recettes



PLUS DE
85
ASTUCES

Consommez mieux Dépensez moins



E. P. Sophie Leroyge - CARREFOUR BELGIUM'S A. - Leonard de Vyndighe 3 - 1930Zaventem - RWB Bruxelles 048826918



Collectionnez les Diables Rouges !

Les Diables Rouges sont à nouveau chez Carrefour ! Collectionnez tous les stickers dans le magnifique album. Découvrez tout ce que vous ne savez pas encore sur vos joueurs préférés mais aussi de vos Red Flames favorites. Jusqu'au lundi 5 décembre 2022, recevez 1 pochette de 4 stickers par tranche d'achat de 20 € ou à l'achat de produits participants dans votre magasin Carrefour.*

*Dans les rayons alimentaires, droguerie et parfumerie et sur présentation de la Carrefour Bonus Card, hors vidanges, tabac, cigarettes, sacs-poubelle communaux, cartes de recharge prépayées, cartes cadeaux, tickets de transport, timbres, méthodes de paiement (type Paysafecard) et autres exceptions légales. Action valable dans les Hypermarchés Carrefour, Carrefour market, Carrefour express orange et sur [carrefour.be](https://www.carrefour.be). Dans les magasins Carrefour express, vous recevez 1 pochette Diables Rouges par tranche d'achat de 12€.



Carrefour



FIER SPONSOR DES DIABLES ROUGES

Préservez votre pouvoir d'achat

Vous l'aurez remarqué, nous devons faire face à de nouveaux challenges. Nous sommes plus attentifs à la valeur des choses, plus décidés à mieux gérer notre portefeuille. Chez Carrefour, nous sommes bien conscients de ces préoccupations. Depuis plusieurs années déjà, nous nous engageons à vous offrir les meilleurs prix. Récemment, nous avons également lancé nos actions « pouvoir d'achat » avec 1000 produits à moins de 1 euro, 100 produits à prix bloqués pendant 100 jours, 300 produits les moins chers de notre assortiment avec la gamme Simpl.

Au-delà de ces actions purement budgétaires, nous avons aussi pris des engagements pour réduire le gaspillage alimentaire. En Belgique, plus de 3,5 tonnes d'aliments sont jetées chaque année, soit 345 kg de nourriture par personne et par an. Hallucinant non ? Surtout quand on sait que 64 % de ce gaspillage pourraient être évités. Là aussi nous avons mis en place depuis longtemps plusieurs actions : ventes rapides, collaboration avec Too Good To Go, dons à des associations...

Et si nous nous y mettons tous, nous pouvons faire encore mieux. Moi par exemple, j'ai changé quelques-unes de mes habitudes : je pose systématiquement un couvercle sur mes casseroles, je ne jette plus un produit dès qu'il atteint sa date de péremption, j'ai posé un petit sablier dans la salle de bains pour encourager mes ados à prendre des douches plus rapides. Et vous ? Quels petits gestes posez-vous ? Vous ne savez pas par où commencer ? Dans cette édition spéciale, nous avons rassemblé pour vous plus de 85 astuces « pouvoir d'achat ». Inspirez-vous-en pour moins jeter mais aussi pour mieux consommer et moins dépenser.

Envie de faire partie de l'aventure ? Plongez-vous vite dans ces pages !

Bonne lecture

Valérie



**VALÉRIE DE SMET,
BRAND MANAGER
CHEZ CARREFOUR**

« Pour m'adapter à la situation, j'ai changé mes habitudes. Ce ne sont que des petits gestes du quotidien, mais additionnés, cela fait beaucoup... »

Êtes-vous aussi un foodacter ?

Vous voulez mieux manger ? Décrivez-nous comment et inspirez les autres en utilisant le hashtag #foodacter





spécial pouvoir d'achat

« Il y a mille façons d'optimiser son budget. »



Consommez mieux pour dépenser moins



BUDGET
Mieux dépenser
Mieux le gérer
p. 13



ALIMENTS
Tout cuisiner
Ne rien jeter
p. 44



ÉNERGIE
Moins consommer
en cuisinant
p. 27



15 CUISINEZ MALIN
1 préparation,
2 déclinaisons





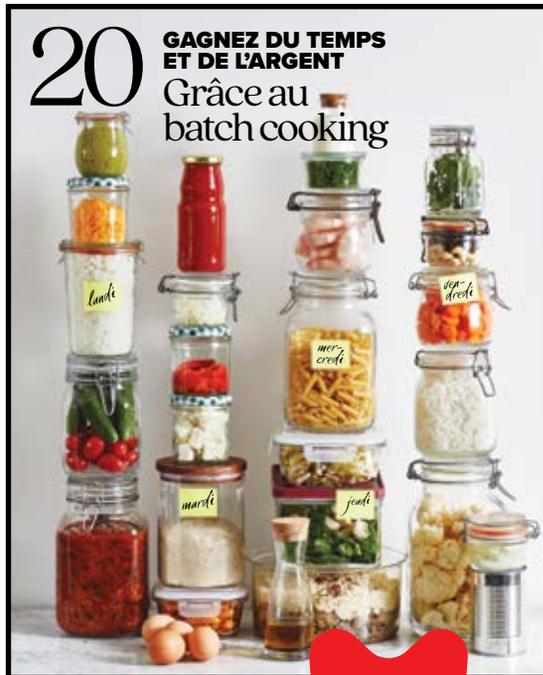
37

LES CONSERVES

Les recettes à petits prix sont dans la boîte

MENU BUDGET

29



20

GAGNEZ DU TEMPS ET DE L'ARGENT

Grâce au batch cooking



« Il s'agit simplement de prendre de nouvelles habitudes. »



ET AUSSI

- 34 6 recettes économiques
- 47 Vos alliés pour moins consommer
- 48 Too Good To Go
- 57 Une trousse à petit prix
- 58 Ménage économique
- 61 Actions concrètes chez Carrefour
- 66 Index



06

CONSUMEZ DE SAISON



ASTUCE ANTI-GASPI

Retrouvez de nombreuses astuces anti-gaspi mais aussi des conseils produits malins.

pouvoir d'achat Des idées et des bons plans qui vont vous permettre de préserver votre pouvoir d'achat et de réduire votre consommation d'énergie.

50

ANTI-GASPI

La cuisine des restes est savoureuse

Recettes de saison petit budget

**Panais, navets, chicons, champignons...
des légumes à petits prix pour
de délicieuses recettes d'automne.**

2,82
euros/p.p.

Gratin de viande aux pommes, purée au panais

**4 personnes - Préparation 20 min
Cuisson 45 min - Facile - €**

**500 g de panais | 300 g de pommes de terre
| 25 cl de lait | noix de muscade | 5 pommes |
1 oignon | 600 g de viande hachée mixte |
40 g de panko | 20 g d'herbes fraîches
(ciboulette, persil plat, estragon...)
| beurre | sel, poivre**

- 1 Préchauffez le four à 180 °C. Épluchez les panais et les pommes de terre et coupez-les en morceaux. Faites les cuire dans de l'eau salée environ 20 min. Égouttez-les et écrasez-les en purée avec le lait, une noix de beurre, une pincée de noix de muscade, du sel et du poivre.
- 2 Pelez les pommes et coupez-les en quartiers. Émincez l'oignon. Dans une casserole avec un peu d'eau, faites cuire les pommes environ 5 min jusqu'à tendreté. Dans une poêle chaude, faites revenir l'oignon dans du beurre puis ajoutez la viande. Salez et poivrez.
- 3 Dans un plat allant au four, disposez une couche de viande, ajoutez une couche de pommes et terminez par la purée. Enfouez 15 min. Dans une poêle, faites chauffer 2 c à s de beurre, retirez du feu et incorporez le panko et les herbes fraîches ciselées. Sortez le plat du four et saupoudrez ce mélange sur la purée. Enfouez 10 min supplémentaires et servez.



PAR PORTION
708 KCAL
32 G MAT. GR.
55 G GLUCIDES
29 G SUCRES
10 G FIBRES
36 G PROTÉINES

1,55
euro/p.p.

Flammkuchen aux chicons

4 personnes
Préparation 10 min
Cuisson 15 min
Facile - €

4 chicons
1 oignon rouge
1 pâte à pizza
2 c à s de crème épaisse
50 g de pancetta
quelques brins de thym
1 poignée de gruyère râpé
beurre
sel, poivre

- 1 Préchauffez le four à 220 °C. Coupez les chicons en 2 dans la longueur et l'oignon en rondelles. Faites chauffer une noix de beurre dans une poêle et faites-y dorer les chicons de tous côtés 5 min. Salez et poivrez.
- 2 Déroulez la pâte à pizza sur une plaque de cuisson et étalez-y une couche de crème. Salez et poivrez.
- 3 Disposez-y les chicons, les rondelles d'oignon et la pancetta. Effeuillez le thym par-dessus. Saupoudrez de gruyère. Enfourez la flammkuchen environ 10 min et servez.

ASTUCE ANTI-GASPI

Les légumes d'hiver se conservent très longtemps au sec et à l'abri de la lumière. Privilégiez les courges, les topinambours, les choux, les betteraves.

NUTRISCORE	A	PAR PORTION	360 KCAL
	B		18 G MAT. GR.
	C		37 G GLUCIDES
	D		3,1 G SUCRES
	E		4,4 G FIBRES
			11 G PROTÉINES



3,22
euros/p.p.

Boulettes de viande au four, champignons et céleri-rave

4 personnes
Préparation 15 min
Cuisson 50 min
Facile - €

1 oignon
400 g de céleri-rave
400 g de champignons
1 l de passata
1 œuf
25 g de persil plat
800 g de haché mixte
50 g de chapelure
huile d'olive
sel, poivre

① Préchauffez le four à 180 °C. Émincez l'oignon. Épluchez et coupez le céleri-rave en morceaux. Coupez les champignons en 4. Dans une grande poêle allant au four, faites revenir l'oignon dans un peu d'huile. Ajoutez le céleri-rave et faites-le cuire 5 min, puis incorporez les champignons et laissez cuire encore 3 min. Versez la passata, salez, poivrez et laissez mijoter 10 min.

② Battez l'œuf et hachez finement le persil. Mélangez le haché, l'œuf, la chapelure et 2/3 du persil. Salez et poivrez. Façonnez-en des boulettes de la taille d'une balle de golf.

③ Plongez les boulettes dans la sauce tomate et enfournez 20 à 30 min jusqu'à ce que les boulettes soient cuites. Servez saupoudré du reste de persil.



PAR PORTION
617 KCAL
28 G MAT. GR.
25 G GLUCIDES
10 G SUCRES
12 G FIBRES
48 G PROTÉINES

Gratin de poulet au curry et aux légumes d'automne

4 personnes
Préparation 15 min
Cuisson 40 min
Facile - €

2 oignons | 300 g de champignons |
300 g de navet | 200 g de panais |
2 gousses d'ail | 1 c à s de curry en poudre |
400 ml de lait de coco | 600 g de poulet
haché | 1 poignée de noix de cajou |
100 g de fromage râpé | huile |
sel, poivre

① Préchauffez le four à 180 °C. Émincez les oignons et les champignons. Épluchez et coupez les navets et le panais en morceaux. Faites chauffer de l'huile dans une grande poêle et ajoutez-y la moitié des oignons. Après 1 min, incorporez l'ail pressé. Faites cuire 1 min puis augmentez le feu. Ajoutez les navets et le panais. Laissez cuire 2 min puis incorporez les champignons, le curry et le lait de coco. Salez et poivrez. Laissez mijoter 10 min.

② Dans une autre poêle, faites chauffer de l'huile et faites-y revenir le reste des oignons. Ajoutez le haché et laissez cuire en égrenant. Salez et poivrez.

③ Dans un plat allant au four, disposez une couche de poulet et recouvrez du curry de légumes. Mélangez les noix de cajou avec le fromage, 1 c à s d'huile, du sel et du poivre. Versez cette préparation sur le curry. Enfouissez 20 min jusqu'à ce que le fromage soit fondu et que les noix soient dorées.

ASTUCE ANTI-GASPI

Pour conserver plus longtemps vos champignons, placez-les dans un sac en papier journal qui absorbera l'humidité excédentaire.

2,95
 euros/p.p.



PAR PORTION
 635 KCAL
 39 G MAT. GR.
 21 G GLUCIDES
 10 G SUCRES
 9,3 G FIBRES
 45 G PROTÉINES



2,79
euros/p.p.

Cuisinez veggie au moins une fois par semaine, c'est économique et sain.



Gratin mexicain aux champignons, panais et purée de céleri-rave

4 personnes
Préparation 20 min
Cuisson 45 min
Facile - €

- 500 g de céleri-rave
- 300 g de pommes de terre
- 300 g de panais
- 1 oignon
- 300 g de champignons
- 400 g de haricots rouges en conserve
- lait
- noix de muscade
- 400 g de tomates en cubes en conserve
- 1 c à s d'épices mexicaines
- 1 c à c de paprika fumé
- 200 g de roquette
- beurre
- sel, poivre

① Préchauffez le four à 180 °C. Épluchez et coupez en cubes le céleri-rave, les pommes de terre et le panais. Émincez l'oignon, coupez les champignons en 4, rincez et égouttez les haricots rouges. Préparez la purée : faites cuire le céleri et les pommes de terre environ 20 min dans de l'eau salée. Égouttez-les et écrasez-les avec un filet de lait, une noix de beurre, un peu de noix de muscade, du sel et du poivre. Réservez.

② Dans une casserole, faites fondre une noix de beurre et faites-y revenir l'oignon émincé. Ajoutez le panais, puis les champignons, les haricots rouges, les tomates en cubes, les épices mexicaines, le paprika fumé, du sel et du poivre. Remplissez d'eau la moitié de la conserve de tomates et versez dans la préparation. Laissez mijoter 5 min.

③ Dans un plat allant au four, disposez les légumes et recouvrez de purée. Répartissez quelques noix de beurre sur la purée et enfournez 20 à 25 min. Servez avec la roquette.

PAS DE PAPRIKA FUMÉ ?

Remplacez-le par du piment de Cayenne ou un mélange cumin/chili.

PAR PORTION
 397 KCAL
 12 G MAT. GR.
 36 G GLUCIDES
 9,5 G SUCRES
 34 G FIBRES
 20 G PROTÉINES



Osez le veggie...

... C'est moins cher
 Manger végétarien, ce n'est pas juste supprimer toutes les viandes animales. Il faut remplacer ces sources de protéines par leurs alternatives végétales. Celles-ci sont **moins onéreuses**. C'est le cas des œufs, de certains légumes, des fromages, des légumineuses...

... Il y a des promos
 Pour vous encourager à consommer plus souvent veggie et à découvrir de nouveaux produits, Carrefour a lancé les **jeudis veggie** avec **20 % de réduction** sur une sélection de produits végétariens et végétaliens de notre marque Carrefour Veggie. Sympa, non ?

... Le veggie, ce n'est pas pour vous ?
 Vous êtes un carnivore pur et dur mais vous voulez tenir votre budget ? Privilégiez les viandes maigres comme le poulet et le porc, elles sont moins onéreuses. Pour les viandes rouges, essayez de diminuer vos quantités : une portion de 80 g de viande par personne suffit si vous l'accompagnez de plus de légumes et de féculents.

Valess®

Valess, ce sont des produits **veggie délicieusement croustillants**. Fondrez-vous pour leur goût irrésistible et leur côté juteux ?

100% CRRRRRISPY CHICKEN STYLE BURGER

Ingrédients 2 p. :

- 2 Valess Crispy Chicken Style Burgers
- 2 pistolets tigrés
- 50 g de roquette
- 1 tomate prune
- ½ oignon rouge
- ½ botte de petits radis
- ¼ de concombre
- 3 c. à s. de vinaigre de vin rouge
- 1 c. à c. de sucre
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- Sel et poivre
- Tzatziki

Préparation :

1. Coupez la tomate prune et les radis en fines rondelles, et le concombre en fines lamelles dans le sens de la longueur.
2. Épluchez l'oignon rouge et détaillez-le en anneaux fins. Saupoudrez de sucre et arrosez de vinaigre de vin rouge.
3. Faites cuire les Valess Crispy Chicken Style Burgers selon les instructions figurant sur l'emballage.
4. Coupez chaque pistolet en 2 et tartinez la base de tzatziki. Déposez le burger, puis ajoutez la roquette, les rondelles de radis et de tomate, les lamelles de concombre et les anneaux d'oignon rouge. Refermez le pain et faites tenir le tout à l'aide d'une pique.

Astuce : si vous avez le temps, n'hésitez pas à préparer votre propre tzatziki!

E.R. - FrieslandCampina Belgium SA - G. van Bogaert - Venecolaan 17 - 9880 Aalter - BTW BE402.814.175



**DÉCOUVREZ ENCORE
PLUS DE RECETTES**



20 conseils pour mieux consommer

Bien gérer son budget implique de bien faire ses achats. Et pour cela, bien souvent, une bonne organisation suffit. Voici nos 20 conseils.



1 **Gardez les tickets** de vos achats des 30 derniers jours ou retrouvez votre historique d'achat sur l'app Carrefour. Analysez vos dépenses et voyez où et comment les optimiser.

2 Sur cette base, **fixez-vous un budget par poste** : achats alimentaires, frais d'énergie, frais scolaires, essence, loisirs...

3 Pour vous permettre de mieux gérer votre budget, vous trouverez chez Carrefour **1000 produits à moins de 1 €**. Et pour vous encourager à continuer à manger équilibré, nous vous proposons aussi **5 fruits et légumes à moins de 1 €**.

4 Soyez attentif aux **bons de réduction, promos, bonnes affaires** et activez-les dans l'app. Profitez-en pour faire le plein d'aliments à longue durée de conservation ou de produits non alimentaires.

5 Faites un **inventaire de vos placards** et de votre frigo et ajoutez ces produits dans vos menus.

6 Établissez un **menu pour la semaine** en incluant vos stocks et les éventuelles promos.

7 Rédigez une **liste de courses** et respectez-la pour ne pas dépasser votre budget.

8 **Regroupez vos achats** pour ne pas avoir à retourner plusieurs fois au magasin.

9 Découvrez et testez notre large assortiment de produits de marque Carrefour. Ce sont des produits de qualité mais **en moyenne 30 % moins chers**.

10 Grâce à la Carrefour Bonus Card, vous accumulez des points qui vous donnent droit à **des chèques de 5 €**. Avant de commencer vos courses, vous pouvez les imprimer à la borne Carrefour Bonus Card.

11 Faites vos courses sans les enfants et **l'estomac plein**.

12 Préférez les **grands conditionnements**, moins chers et plus écologiques.

13 **Comparez les prix** au kilo d'articles similaires.

14 Optez pour **des produits «bruts»** plutôt que des produits prédécoupés ou préparés.

15 Pensez à notre **gamme Simpli**, des produits premier prix qui peuvent réserver de belles surprises, comme notre mozzarella à 0,55 €.

16 Vous avez pensé aux **conserves** et aux **surgelés** ? Ils sont souvent moins chers.

17 Pour préserver votre pouvoir d'achat, Carrefour a bloqué jusqu'à la fin de l'année **100 produits du quotidien**. Vous êtes ainsi certain que le prix des produits qui vous intéressent ne changera pas.

18 **Faites vos courses au drive**. Le prix de votre panier s'affiche au fur et à mesure. Vous pouvez ajouter ou supprimer des articles tout en profitant des promos. Vous n'êtes, dès lors, pas tenté de craquer pour des produits « superflus » et restez maître de votre budget.

19 **N'oubliez pas vos sacs réutilisables**. Ce serait dommage de devoir racheter si vous en avez plein à la maison.

20 Des petites courses à faire ? Ne prenez pas un grand caddie mais un **petit panier ou rien du tout**. Quand vous ne savez plus rien porter, arrêtez-vous. Cela évite de sortir acheter 2 - 3 petites choses et de revenir avec 10 articles.

Gagnez des Points Bonus

sur votre Carrefour Bonus Card grâce au retour de l'action Petit Déj Malin sur Bonusland !



Inscrivez-vous dès maintenant sur : www.bonusland.be

ou

Scannez le QR code ci-dessous



Entre autres, parmi les marques participantes :



Action valable dans tous les magasins Carrefour du 29/08/2022 au 04/12/2022 inclus.
E.R. : Vivian Mosselmanns, Carrefour Belgium, Av. des Olympiades 20, 1140 Bruxelles. RPM Bruxelles 0448.826.918

1 préparation, 2 déclinaisons

Envie de gagner du temps et de limiter le gaspillage alimentaire ? Voici deux idées recettes et leurs variantes à petit budget qui vont égayer vos menus.



Profitez des promotions pour acheter de grandes quantités, les cuisiner et les congeler.

Nasi goreng

8 personnes

Préparation 10 min

Cuisson 15 min

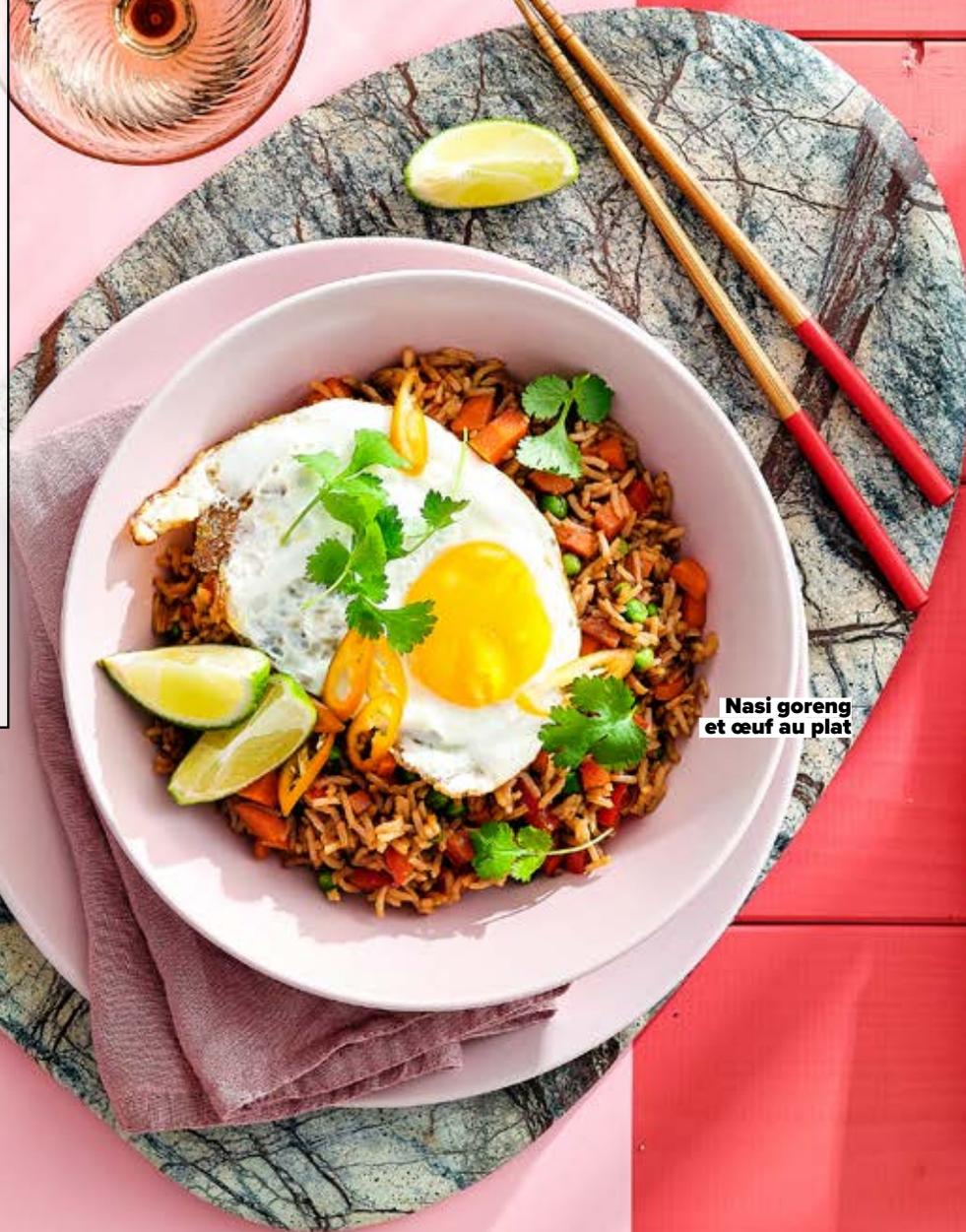
Facile - €

600 g de riz | **2 piments** | **100 ml de sauce soja** | **2 c à s de sauce d'huître** | **2 oignons** | **4 carottes** | **2 poivrons rouges** | **huile de sésame grillé** | **6 gousses d'ail** | **300 g de petits pois surgelés**

① Faites cuire le riz selon les indications de l'emballage. Hachez finement les piments. Dans un bol, mélangez la sauce soja avec la sauce d'huître et les piments. Réservez.

② Hachez les oignons. Pelez les carottes. Coupez les carottes et les poivrons en petits dés. Dans un wok préchauffé à vide, faites chauffer à feu vif une bonne quantité d'huile de sésame et faites-y suer les oignons. Ajoutez les dés de carottes et faites revenir 5 min. Incorporez les poivrons et l'ail pressé. Faites sauter jusqu'à ce que les légumes soient al dente puis ajoutez les petits pois surgelés et saisissez-les 1 min.

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



Nasi goreng et œuf au plat

ASTUCE ANTI-GASPI

Envie d'essayer autre chose ?

Un butternut farci au nasi goreng. Facile, original et délicieux !

Réchauffer un plat prend moins de temps et d'énergie que d'en cuisiner un nouveau.



Burgers de nasi goreng

DÉCLINAISON 1

Nasi goreng et œuf au plat

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

huile de sésame | 4 œufs | la moitié du nasi goreng |
1 c à s de coriandre fraîche | 1 citron vert

Faites chauffer un filet d'huile de sésame dans une poêle et préparez-y des œufs au plat. Réchauffez le nasi goreng, répartissez-le dans les assiettes, couvrez d'un œuf au plat, parsemez de coriandre ciselée et servez avec des quartiers de citron vert.

DÉCLINAISON 2

Burgers de nasi goreng

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

la moitié du nasi goreng | 3 œufs | 100 g de chapelure |
4 c à s de mayonnaise | 1 c à s de tabasco | 1 grosse carotte
| 1 concombre | 100 ml d'eau | 100 ml de vinaigre de vin
blanc | 8 c à c de sucre | 1 c à c de graines de sésame |
4 pains burger | huile d'olive | sel, poivre

① Préparez les burgers : mélangez le nasi goreng avec les œufs battus et la chapelure puis façonnez 4 burgers. Dans une poêle antiadhésive, faites chauffer de l'huile à feu moyen et faites-y cuire les burgers des deux côtés. Mélangez la mayonnaise avec le tabasco.

② Pelez la carotte. Taillez la carotte et le concombre en tagliatelle avec un économètre. Dans une casserole, mélangez l'eau avec le vinaigre et le sucre. Chauffez jusqu'à dissolution complète du sucre puis versez sur les tagliatelle de légumes. 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 d'un burger et de tagliatelle de concombre et de carotte et servez.

RECETTE DE BASE



PAR PORTION
372 KCAL
4,4 G MAT. GR.
70 G GLUCIDES
8,1 G SUCRES
6,2 G FIBRES
10 G PROTÉINES

DÉCLINAISON 1



PAR PORTION
482 KCAL
14 G MAT. GR.
70 G GLUCIDES
8,2 G SUCRES
6,4 G FIBRES
17 G PROTÉINES

DÉCLINAISON 2



PAR PORTION
968 KCAL
35 G MAT. GR.
132 G GLUCIDES
27 G SUCRES
9,1 G FIBRES
25 G PROTÉINES

Boulettes à la sauce tomate

4 personnes

Préparation 15 min

Cuisson 45 min

Facile - €

POUR LES BOULETTES

2 œufs | 2 gousses d'ail | 2 échalotes |
1,6 kg de haché bœuf-porc | 60 g de chapelure | 2 c à s d'origan séché |
2 pincées de flocons de piment | sel, poivre

POUR LA SAUCE

2 oignons | 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 | 2 c à c de sucre | huile d'olive | sel, poivre

① Préchauffez le four à 180 °C. Battez les œufs. Pressez les gousses d'ail et hachez les échalotes.

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 : hachez les oignons et faites-les revenir dans une casserole avec 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. Ajoutez les boulettes et réservez.



Penne aux boulettes et jeunes épinards

ASTUCE ANTI-GASPI

Les plats à préparer à l'avance et à congeler sont nombreux : sauces tomate ou bolognaise, carbonades, ragoûts, soupes... vous n'avez qu'à réchauffer le jour même !

RECETTE DE BASE



PAR PORTION
1084 KCAL
52 G MAT. GR.
33 G GLUCIDES
20 G SUCRES
14 G FIBRES
87 G PROTÉINES

DÉCLINAISON 1



PAR PORTION
1136 KCAL
37 G MAT. GR.
114 G GLUCIDES
20 G SUCRES
11 G FIBRES
66 G PROTÉINES

DÉCLINAISON 2



PAR PORTION
900 KCAL
42 G MAT. GR.
53 G GLUCIDES
15 G SUCRES
7,7 G FIBRES
59 G PROTÉINES



Poêlée aux boulettes de viande

DÉCLINAISON 1

Penne aux boulettes et jeunes épinards

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

500 g de penne | 200 g de jeunes épinards | la moitié des boulettes à la sauce tomate | quelques feuilles de basilic | 250 g de tomates cerises | 150 g de mozzarella râpée | sel

- ① Préchauffez le four à 200 °C. Dans une grande casserole d'eau salée, faites cuire les pâtes 2 min de moins que l'indication sur l'emballage, elles continueront à cuire au four. Plongez-y les épinards pour la dernière minute de cuisson.
- ② Égouttez les pâtes et les épinards. Mélangez-les avec les boulettes à la sauce tomate. Ajoutez la moitié des feuilles de basilic ciselées.
- ③ Versez le tout dans un plat allant au four. Parsemez de tomates cerises coupées en deux et de mozzarella. Enfournez 15 min ou jusqu'à ce que le fromage ait fondu. Parsemez du reste de basilic et servez.

DÉCLINAISON 2

Poêlée aux boulettes de viande

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

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

- ① Hachez l'oignon et pressez les gousses d'ail. Faites chauffer un peu d'huile dans une grande poêle et faites-y revenir l'oignon et l'ail 1 min à feu moyen. Ajoutez les épices et laissez cuire 1 min. Ajoutez les boulettes à la sauce tomate et mélangez.
- ② Cassez un œuf dans une tasse. Faites un puits dans la sauce avec le dos d'une cuillère en bois et versez-y délicatement l'œuf. Répétez l'opération avec les autres œufs. Salez et poivrez. Laissez mijoter 5 min. Couvrez la poêle et laissez cuire encore 1 min. Retirez du feu.
- ③ Émiettez la feta, parsemez d'aneth ciselée et servez accompagné de baguette ou de pain de campagne.



Le B.A.-BA du batch cooking

Le batch cooking, vous connaissez ? Le concept consiste à cuisiner à l'avance ses repas de la semaine durant le week-end. Ça permet de gagner du temps, de mieux gérer son budget et de limiter le gaspillage.

1. On s'organise !

On prépare tout pour ne pas courir dans tous les sens au moment de cuisiner.

Établissez un menu

Faites-le dans l'esprit anti-gaspi de façon à utiliser les ingrédients dans plusieurs recettes. Listez les étapes des recettes puis organisez-les par tâches (éplucher, couper, cuire...).

Faites de la place

Assurez-vous que votre frigo peut accueillir plusieurs boîtes, que le lave-vaisselle est vide et que votre plan de travail est propre et dégagé.

Rassemblez votre matériel

Tous les ustensiles de cuisine doivent être propres et facilement à disposition.

Sortez vos ingrédients

Pesez, dosez et disposez vos légumes, sauces, céréales dans des bols ou des assiettes.

Préparez vos contenants

Veillez à prévoir des contenants en verre en quantité suffisante et à les avoir propres.



Gain de temps

Vous préparez un grand nombre de plats en même temps plutôt qu'un petit peu chaque soir. 2 heures le week-end suffisent en général pour concocter les repas de la semaine.

Budget & anti-gaspi

Planifier les repas à l'avance permet d'acheter en une fois uniquement ce dont vous avez besoin. Résultat ? Vous maîtrisez votre budget tout en limitant le gaspillage alimentaire.

Quotidien simplifié

Les repas pour la semaine sont planifiés et préparés, quelle que soit l'heure à laquelle vous rentrez et quels que soient les imprévus.

Du fait maison

Vous apportez plus de variété et vous améliorez la qualité de vos repas. Vous mangez plus sainement et de manière plus équilibrée parce que vous choisissez les ingrédients les plus sains et des produits de saison.

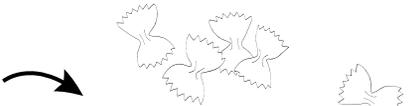
Nos astuces batch cooking !



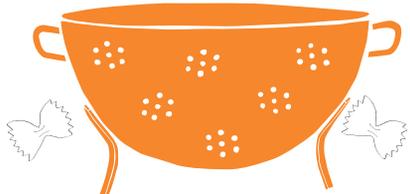
Tous les plats ne conviennent pas au batch cooking. Privilégiez les ragoûts, les mijotés, les gratins, les hachis... faciles à préparer à l'avance.



Pour les plats cuits au four, commencez par les préparations les plus chaudes, avant de baisser la température pour vos autres plats. Et hop, une économie de temps, de cuisson et d'énergie !



Vous voulez cuire des pâtes à l'avance ? Cuisez-les à moitié, rincez-les à l'eau froide et conservez-les hermétiquement. Avant le repas, plongez-les dans de l'eau bouillante 2 minutes.



Cuisiner en une seule fois dure en moyenne 2 h. Trop long ? Divisez votre batch cooking en deux séances : 1 h le dimanche et 1 h en milieu de semaine.



BIEN CONSERVER LES ALIMENTS

Utilisez des contenants hermétiques séparés, idéalement en verre : ça préserve les saveurs et c'est plus sécuritaire. Vous pouvez conserver vos plats au réfrigérateur, dans ce cas, consommez en premier les plats dans lesquels vous utilisez des produits laitiers. La plupart de vos plats pourront être placés au congélateur. Cependant, veillez à ne pas recongeler des aliments qui avaient déjà été congelés.

2.

On s'y met !

On s'assure d'avoir 2 h de libre et on n'hésite pas à demander l'aide des enfants, compagne et compagnon.

MA LISTE DE COURSES

AU RAYON LÉGUMES

- 6 oignons
- 9 gousses d'ail
- 1 concombre
- 250 g de tomates cerises
- 1 poivron rouge
- 1 courge butternut
- 3 poireaux
- 1 bouquet de persil plat
- 1 kg de pommes de terre
- 6 chicons
- 1 sachet de salade de blé
- 1 gros chou-fleur
- 4 grosses carottes

AU RAYON ÉPICERIE

- 400 g de tomates concassées en conserve
- 400 ml de coulis de tomates
- 70 g de concentré de tomates
- 300 ml de bouillon de bœuf
- 500 g de haricots rouges cuits en bocal
- 200 ml de lait de coco
- 500 g de riz
- 500 g de penne
- 50 g de noix de cajou
- 50 g de raisins secs
- 30 g de noisettes
- 110 g de pâte de curry rouge

AU RAYON CRÉMERIE

- 4 œufs
- 500 ml de lait
- 150 g de cheddar râpé
- 100 g de feta
- 150 g de yaourt nature
- 150 ml de crème fraîche
- beurre
- 100 g de fromage râpé

AU RAYON BOUCHERIE

- 1 kg de haché de bœuf

AU RAYON SURGELÉS

- 20 à 25 scampis décortiqués

DANS LE PLACARD

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> huile d'olive | <input type="checkbox"/> noix de muscade |
| <input type="checkbox"/> huile neutre | <input type="checkbox"/> cumin |
| <input type="checkbox"/> vinaigre de vin | <input type="checkbox"/> paprika fort |
| <input type="checkbox"/> miel | <input type="checkbox"/> origan |
| <input type="checkbox"/> farine de blé | <input type="checkbox"/> sucre |
| <input type="checkbox"/> levure sèche | <input type="checkbox"/> sel, poivre |

Dimanche

La préparation

ÉTAPE 1 **Émincez les oignons et l'ail :**
3 oignons et 4 gousses d'ail pour la cuisson du bœuf ; 1 oignon et 1 gousse d'ail pour la chakchouka ; 2 gros oignons pour le curry.

ÉTAPE 2 **Commencez la préparation du butternut rôti.** Préchauffez le four à 180 °C. Pelez, épépinez et coupez le butternut en tranches que vous disposez sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Badigeonnez-les d'huile d'olive et ajoutez 2 gousses d'ail pressées. Salez, poivrez et enfournez 20 min.

ÉTAPE 3 **Profitez du four chaud** et enfournez le poivron rouge dans la foulée. Lorsqu'il sera cuit, la peau s'enlèvera facilement. Pelez-le et taillez-le en très fines lamelles. Préparez ensuite la sauce tomate de la chakchouka. Dans une grande poêle, faites chauffer 1 c à s d'huile d'olive avec 1 c à s d'eau et faites-y revenir l'oignon, l'ail et le poivron environ 10 min. Ajoutez 400 ml de coulis de tomates et 1 c à c d'origan. Salez, poivrez, mélangez et réservez dans un récipient hermétique. Essuyez votre poêle et utilisez-la pour la prochaine étape.

ÉTAPE 4 **Faites revenir dans la poêle** l'ail, les oignons et la viande de bœuf dans 2 c à s d'huile d'olive. Garnissez le fond d'un plat allant au four avec un peu plus de la moitié de la viande pour le hachis Parmentier. Pour la préparation du chili, ajoutez 1 c à c de cumin, 1 c à c de paprika fort, 2 c à s de concentré de tomates à l'autre moitié de la viande hachée et mélangez. Incorporez 300 ml de bouillon de bœuf, les haricots rouges et les tomates concassées. Laissez mijoter 30 min à feu doux.

ÉTAPE 5 **Pendant que le chili mijote,** préparez les légumes des scampis. Nettoyez les 3 poireaux, émincez-les et faites-les revenir dans 20 g de beurre durant 8 à 12 min. Salez et poivrez. Le chili est cuit, réservez-le jusqu'à **vendredi**.

ÉTAPE 6 **Émincez 5 chicons** (gardez-en un pour la salade) et faites-les suer dans 10 g de beurre, salez et poivrez. Lorsqu'ils sont cuits, recouvrez-en la viande du hachis Parmentier.

ÉTAPE 7 **Préparez la purée.** Faites cuire les pommes de terre à l'eau. Lorsqu'elles sont cuites, hors du feu, versez 350 ml de lait et écrasez au presse-purée. Ajoutez 15 g de beurre, du poivre, de la noix de muscade et du sel. Recouvrez les chicons du hachis Parmentier de cette purée. Terminez avec 100 g de fromage râpé et 30 g de noisettes concassées. Réservez votre plat jusqu'à **mercredi**.

ÉTAPE 8 **Anticipez la préparation du curry :** coupez le chou-fleur en fleurets. Pelez les carottes et coupez-les en rondelles. Dans une casserole, faites revenir les 2 oignons émincés dans 3 c à s d'huile neutre. Ajoutez 2 c à s bombées de pâte de curry rouge et 1 c à c de cumin. Incorporez 200 ml de lait de coco. Mélangez, salez et poivrez. Ajoutez le chou-fleur et les carottes et faites cuire 25 min. Réservez-les jusqu'à **lundi**.

ÉTAPE 9 **Préparez la pâte à pain minute** qui accompagnera la chakchouka. Mélangez à l'aide de votre robot muni du pétrin ou dans un grand bol tous les ingrédients pour le pain : 350 g de farine de blé, 7 g de levure sèche, 7 g de sel, 15 g de sucre, 15 ml d'huile extra vierge, 150 g de yaourt, 100 ml d'eau tiède. La pâte doit être souple et se décoller des parois. Divisez la pâte en deux et réservez-la dans des récipients hermétiques. Attention : elle va doubler de volume.

ÉTAPE 10 **Préparez la vinaigrette** pour le hachis Parmentier : mélangez 4 c à s d'huile neutre, 2 c à s de vinaigre de vin, 1 c à c de miel. Salez et poivrez. Réservez jusqu'à **mercredi**.



Lundi

Curry de chou-fleur et riz

PRÉPAREZ

Réchauffez le curry à feu doux dans une poêle profonde. Cuissez 250 g de riz selon les indications de l'emballage. Servez le curry avec 50 g de noix de cajou, 50 g de raisins secs et le riz.





Mardi

Penne aux scampis et poireaux

PRÉPAREZ

Faites cuire 500 g de penne 'al dente' dans de l'eau bouillante salée selon les indications de l'emballage. Réchauffez à feu doux les poireaux avec 150 ml de crème fraîche et le persil finement ciselé. Faites ensuite cuire les scampis dans une poêle avec 1 c à s d'huile d'olive et 2 gousses d'ail pressées. Lorsque les pâtes sont cuites, égouttez-les et mélangez-les avec les poireaux, ajoutez les scampis et servez.

ASTUCE

Sortez les scampis surgelés la veille et placez-les au réfrigérateur jusqu'au lendemain.



Mercredi

Hachis Parmentier aux chicons

RÉCHAUFFEZ

Dans un four préchauffé à 200 °C, enfournez votre hachis Parmentier aux chicons pendant 20 min. Laissez-le reposer quelques minutes dans le four avant de servir.

ACCOMPAGNEZ

Avec un mélange de salade de blé et le chicon réservé finement émincé, composez la salade et assaisonnez-la avec la vinaigrette.



veggie

Jeudi

Chakchouka au butternut, pain minute

RÉCHAUFFEZ

Dans une grande poêle, faites chauffer la sauce tomate. Cassez les œufs sur cette préparation et enfournez 15 min dans un four préchauffé à 150 °C. Réchauffez les tranches de butternut au four en même temps que vous cuisez les œufs.

GARNISSEZ

Émiettez 100 g de feta sur la chakchouka et, dès qu'elle est cuite, parsemez-la de persil plat finement ciselé.



BATCH COOKING MENU 2

Vous avez pris goût au batch cooking ? Laissez-vous inspirer par une deuxième semaine de menu.



Vendredi

Chili con carne

RÉCHAUFFEZ

Mettez à cuire 250 g de riz selon les indications de l'emballage. Réchauffez le chili à feu doux et à couvert 15 à 20 min.

ACCOMPAGNEZ

Servez votre chili con carne avec des rondelles de concombre, des tomates cerises, du cheddar râpé et le riz.



PRENDRE DE L'AVANCE



Cabillaud et quinoa



Poêlée verte



Ragoût végétarien



Pâtes au pesto



Quiche de légumes



SCAN ME

Rendez-vous sur [carrefour.be](https://www.carrefour.be) pour découvrir les autres recettes.

LA VACHE QUI RIT[®], INDISPENSABLE POUR L'AUTOMNE !

VELOUTÉ DE POTIRON AVEC LA VACHE QUI RIT[®] NATURE



POUR LA RECETTE
C'EST PAR ICI



LA VACHE QUI RIT[®].
PARCE QUE C'EST MEILLEUR DE RIRE.

E.R. : Bel Belgium, A.C., Avenue de Finlande 2, boîte n°1 – B-1420 Braine-l'Alleud – BE 0406.085.946

Bonne Maman[®]



Riche en noisettes et sans huile de palme

Régime énergétique

Il n'y a pas de petites économies !
Voici quelques astuces pour réduire
votre consommation d'énergie.



Une cuisson à la casserole ?

LA BONNE TAILLE

Adaptez la taille de vos casseroles à celle de vos plaques de cuisson. Si vous en utilisez une plus petite, la chaleur s'échappera sur les côtés plutôt que d'augmenter la température à sa base. Une poêle trop grande prendra plus de temps à chauffer et entraînera aussi des pertes d'énergie.

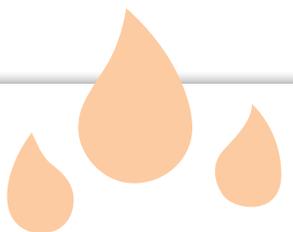


POSEZ LES COUVERCLES

Posez systématiquement un couvercle sur vos casseroles. Cela accélère la cuisson et consomme 4 fois moins d'énergie qu'une cuisson sans couvercle. Préférez-les en verre pour surveiller la cuisson sans avoir à les soulever et ne pas perdre de chaleur.



Utilisez la juste quantité d'eau pour cuire riz et légumes. Plus le volume de liquide à chauffer est important, plus le temps de cuisson sera long.



UTILISEZ UN LAVE-VAISSELLE

Tout dépend de la façon de laver la vaisselle à la main. Mais en règle générale, on estime qu'utiliser un lave-vaisselle est plus économique.

Laver la vaisselle à la main peut vous faire consommer jusqu'à 4 fois plus d'eau et d'énergie que d'utiliser un lave-vaisselle.

Chargez votre lave-vaisselle au maximum de sa capacité afin de diminuer les fréquences de lavage et privilégiez le mode éco.



Vous avez besoin de réchauffer une tasse ? Privilégiez votre micro-ondes. Pour plusieurs tasses, utilisez une bouilloire, elle s'éteint automatiquement lorsque l'eau est chaude et elle est plus économique pour les plus gros volumes.

Réfrigérateurs et congélateurs

Ce sont les électroménagers les plus énergivores. Ils représentent environ 20 % de la consommation d'électricité totale d'un ménage. Optimisez-les : évitez de les placer près de sources de chaleur (radiateur, cuisinière...). Dégivrez votre congélateur tous les 3 mois. Une couche de givre de plus de 3 mm fait augmenter votre consommation énergétique de 30 %. Et veillez à ce qu'ils soient remplis car un frigo et un congélateur vides consomment davantage d'énergie.

Sortez vos aliments à l'avance

Sortir vos aliments du frigo 15 ou 20 min avant la cuisson leur permettra de se réchauffer et de nécessiter moins d'énergie pour cuire. Sortez vos aliments surgelés du freezer la veille et entreposez-les dans la partie basse du frigo. Et comme un aliment congelé restitué du froid, vous consommez moins d'énergie pour réfrigérer.

Attendre ses colis à la maison, c'est fini.



**Faites livrer vos colis directement
chez Carrefour et récupérez-les
quand ça vous dit.**



Toujours un près
de chez vous



Horaires
flexibles



Choix
écologique

**Voici comment faire livrer vos colis
chez Carrefour***

- 1** Ouvrez l'app My bpost ou rendez-vous sur bpost.be/mespreferences
- 2** Dans 'Préférences de livraison', choisissez 'Directement dans un point d'enlèvement'
- 3** Encodez votre adresse et choisissez le point d'enlèvement 'Carrefour' le plus proche de chez vous

Scannez-moi pour télécharger
l'app My bpost



SCAN ME

ASTUCES
POUVOIR
D'ACHAT

Menu
de la semaine
à moins de

50€

LE MENU DE LA BRIGADE BUDGET

Un menu entier
à petit budget ? C'est
possible ! Découvrez notre
menu de la semaine à moins de
50 € pour 4 personnes. Parfait
pour se régaler !

Tortilla forestière

4 personnes
Préparation 10 min
Cuisson 20 min Facile

600 g de pommes de terre
2 oignons
250 g de champignons
2 gousses d'ail
1 poignée de persil
12 œufs
1 sachet de salade crispy
huile d'olive
sel, poivre

① Épluchez les pommes de terre et coupez-les en rondelles. Dans une poêle, faites chauffer un filet d'huile d'olive et faites dorer les oignons émincés 2 min. Réservez. Dans la même poêle, faites revenir les rondelles de pommes de terre. Laissez cuire 10 min en les retournant pour qu'elles colorent des 2 côtés. Réservez avec les oignons. Émincez les champignons et faites-les revenir. Réservez.

② Pressez les gousses d'ail, hachez le persil. Dans un grand bol,

battez les œufs, l'ail, le persil, le sel et le poivre. Ajoutez les pommes de terre, les oignons et les champignons. Mélangez.

③ Dans une grande poêle, faites chauffer un peu d'huile. Quand elle est bien chaude, versez-y le mélange à tortilla. Laissez cuire 5 min à feu moyen. Terminez la cuisson au four, 5 min sur la position grill, afin que la partie supérieure finisse de cuire. Dégustez à la sortie du four, accompagné de salade.

>>

PRODUIT
MALIN



Œufs Carrefour Simpli,
12 pièces, 1,59 €

Menu
de la semaine
à moins de

50 €

Vol-au-vent rapide

Pour 4 personnes
Préparation 15 min
Cuisson 25 min
Facile

1 kg de pommes

de terre

60 g de beurre

1 filet de lait

800 g de vol-au-vent

4 bouchées à la reine

2 c à s de persil

sel, poivre

① Préchauffez le four à 180 °C. Pelez les pommes de terre et cuisez-les dans de l'eau salée. Égouttez-les et écrasez-les en purée. Ajoutez le beurre et le lait. Salez et poivrez. Réservez au chaud.

② Dans une casserole, réchauffez la préparation pour vol-au-vent.

③ Réchauffez les bouchées à la reine au four comme indiqué sur l'emballage. Versez le vol-au-vent dans les bouchées à la reine et décorez de persil haché. Servez avec la purée.

INGRÉDIENT EXPRESS

Vol-au-vent

Carrefour Original,
800 g, 5,49 €
(6,86 €/kg)



ASTUCE ANTI-GASPI

Pour éviter que vos pommes de terre ne germent, rangez-les avec des pommes. Mais ne les placez pas à côté des oignons, qui accélèrent leur maturation.





1 INGRÉDIENT, 2 RECETTES

Question de budget,
on achère 1 ingrédient
qu'on cuisine dans
2 recettes originales.



Filets de cabillaud surgelés,
Carrefour Simpli,
720 g, 5,79 €
(8,04 €/kg)

Gratin de butternut et cabillaud

4 personnes
Préparation 15 min
Cuisson 45 min - Facile

1 courge butternut (petite ou moyenne) | 150 ml de crème fraîche | 250 ml de lait de coco | 1 c à s de moutarde | 1/2 c à c de paprika | 2 gousses d'ail | 10 feuilles de sauge | 4 filets de cabillaud surgelés | 100 g de fromage râpé spécial gratin | beurre | sel, poivre

① Épluchez le butternut et coupez-le en fines tranches avec une mandoline ou un couteau bien aiguisé. Beurrez un plat allant au four et préchauffez le four à 190 °C.

② Portez à ébullition la crème, le lait de coco, la moutarde et le paprika à feu doux. Pressez l'ail et émincez finement les feuilles de sauge. Ajoutez-les à la crème. Salez, poivrez et portez le tout à ébullition.

③ Placez les tranches de butternut dans le fond du plat, en les faisant se chevaucher. Assaisonnez de sel et poivre. Recouvrez des filets de cabillaud. Salez et poivrez. Recouvrez encore d'une couche de tranches de butternut. Versez la crème chaude, saupoudrez de fromage râpé et enfournez 45 min.

GARDEZ LES GRAINES DE POTIRON.
Lavez-les et, séchez-les. Étalez-les sur une plaque de cuisson et faites-les griller une dizaine de minutes dans un four préchauffé à 180 °C. Utilisez-les dans la recette de Pita au gyros et riz.

Soupe-repas au cabillaud et aux pommes de terre

4 personnes
Préparation 5 min
Cuisson 25 min
Facile

2 oignons
400 g de pommes de terre
500 g de légumes pour soupe
1 l d'eau
1 cube de bouillon de légumes
12 g de persil
50 g de cerfeuil
4 filets de cabillaud surgelés
2 c à s d'huile d'olive
sel, poivre

① Pelez et émincez les oignons. Épluchez les pommes de terre et coupez-les en morceaux. Dans une grande casserole, faites revenir les oignons dans l'huile d'olive. Ajoutez les légumes et laissez mijoter un moment. Versez l'eau, plongez-y le cube de bouillon, puis les pommes de terre. Laissez frémir pendant 15 min.

② Hachez finement le persil et le cerfeuil. Déposez délicatement le poisson dans le bouillon et laissez cuire pendant 7 min. Salez et poivrez.

③ Répartissez la soupe-repas dans les assiettes et garnissez de persil et de cerfeuil hachés.



INGRÉDIENT MAGIQUE



Gyros Carrefour,
500 g, 5 € (10 €/kg)

Pita au gyros et riz

4 personnes
Préparation 10 min
Cuisson 15 min
Facile

4 c à s de persil
4 à 6 c à s de ciboulette
250 g de riz basmati
500 g de gyros
4 c à s de noisettes
4 c à s de graines de butternut grillées
250 g de yaourt grec
1 citron
1 c à s de moutarde
4 pains pita
2 c à s d'huile d'olive
sel, poivre

① Préchauffez le four à 180 °C. Ciselez le persil et la ciboulette. Faites cuire le riz selon les instructions de l'emballage. En même temps, cuisez le gyros et réservez au chaud.

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

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

Menu
de la semaine
à moins de

50 €



MA LISTE DE COURSES*

AU RAYON FRUITS ET LÉGUMES

<input type="checkbox"/> 1 courge butternut	2 €
<input type="checkbox"/> 2 kg de pommes de terre	3 €
<input type="checkbox"/> 4 oignons	0,68 €
<input type="checkbox"/> 250 g de champignons	1,09 €
<input type="checkbox"/> 1 pot de persil	1,15 €
<input type="checkbox"/> 1 ravier de cerfeuil	1,89 €
<input type="checkbox"/> 1 pot de ciboulette	1,15 €
<input type="checkbox"/> 1 pot de sauge	1,49 €
<input type="checkbox"/> 1 sachet de salade crispy	1,49 €
<input type="checkbox"/> 1 citron	0,50 €

AU RAYON FRAIS

<input type="checkbox"/> 200 ml de crème fraîche	0,65 €
<input type="checkbox"/> 200 g de fromage râpé spécial gratin	1,79 €
<input type="checkbox"/> 12 œufs	1,59 €
<input type="checkbox"/> 500 g de gyros	5 €
<input type="checkbox"/> 4 x 150 g de yaourt grec	1,85 €
<input type="checkbox"/> 250 g de beurre	1,75 €

AU RAYON ÉPICERIE

<input type="checkbox"/> 400 ml de lait de coco	1,29 €
<input type="checkbox"/> 800 g de vol-au-vent	5,49 €
<input type="checkbox"/> 2 x 2 bouchées à la reine	1,98 €
<input type="checkbox"/> 4 x 125 g de riz basmati	1,29 €
<input type="checkbox"/> 200 g de noisettes	4 €
<input type="checkbox"/> 1 paquet de pains pita	1,25 €

AU RAYON SURGELÉS

<input type="checkbox"/> 720 g de filets de cabillaud	5,79 €
<input type="checkbox"/> 1,5 kg de légumes pour soupe	1,49 €

TOTAL : 49,65 €

DANS LE PLACARD

- moutarde
- paprika en poudre
- 4 gousses d'ail
- 1 cube de bouillon de légumes
- huile d'olive
- lait
- sel
- poivre

prenez
le virage
du



d'Europe

Et si vous mettiez plus de
bio dans votre caddie, dès
aujourd'hui ?

Vous contribuerez ainsi à un monde plus beau pour vous et vos enfants, tout en leur proposant une alimentation saine, à base de légumes purs et cultivés en pleine terre. Relevez ensemble le défi de trouver le meilleur brocoli, servez de délicieuses pommes de terre naturelles en purée ou dégustez un savoureux jus de pomme bio au petit déjeuner...

Découvrez tous les avantages du bio sur
demoosteboodschapisbio.be



Campagne financée par l'Union européenne. Les idées et les opinions exprimées ici n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement les points de vue ou les opinions de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour la recherche (REA). NI l'Union européenne ni l'autorité de tutelle ne peuvent en être tenues responsables. L.R. - Bio'gram, Alexander Claeys, Regino Beerplein 1 bus L365, 2018 Antwerpen, BE 0474.259.229



campagne financée avec
l'aide de l'Union Européenne

ENJOY
IT'S FROM
EUROPE



6
recettes
à petits
prix

Combo budget

**En combinant des produits à moins de 1 €
et des produits aux prix bloqués, vous concoctez
de délicieux petits plats. Tout simple, tout bon,
et sans dépasser votre budget !**

**Renforcer le
pouvoir d'achat**
Dans le cadre de ses actions
"pouvoir d'achat", Carrefour
vous propose 100 produits
à prix bloqués pendant
100 jours. Facile de préparer
de bons repas à petits prix !

Scampis au lait de coco et carottes



+



+



+



=



Crevettes roses
Carrefour The Market,
100 g, **2,85 €**
(28,50 €/kg)

Capellini
Carrefour,
500 g, **0,69 €**
(1,38 €/kg)

Lait de coco
Carrefour Sensation,
400 ml, **1,29 €**
(3,23 €/l)

Carottes
Carrefour,
0,79 €
1 kg,

Hamburger, emmental et crudités



+



+



+



=



Baguette
Carrefour,
250 g, **0,79 €**
(3,16 €/kg)

Hamburgers
Carrefour,
2 pièces,
2,75 €

Emmental en tranches
Carrefour,
200 g, **1,85 €**
(9,25 €/kg)

Jeunes pousses
Carrefour,
45 g, **0,95 €**
(21,11 €/kg)



Les produits à petits prix

Pour concocter des repas à petit budget, il faut choisir des produits à petit prix. Misez sur les conserves, les surgelés, les produits frais de saison, les œufs...

Des recettes simples

Plus c'est simple, moins c'est cher. Mais cela ne veut pas dire que ce n'est pas gourmand. Fondez devant un gratin de pâtes aux légumes et au fromage, des boulettes sauce tomate, un wok de riz au poulet, une tarte salée et une salade verte, une soupe avec une baguette.

Féculents & protéines

Pas chers, ils sont aussi très rassasiants. Offrez-leur une place de choix dans votre assiette. Pommes de terre, riz, pâtes, pain, quinoa, légumineuses, œufs, poulet, porc...

Assaisonnez

Un bon assaisonnement rend n'importe quelle omelette plus savoureuse. Jouez avec les épices et herbes aromatiques !

Poulet, frites, compote



Poulet à rôtir

Carrefour,
1,2 kg, **3,59 €**
(2,99 €/kg)

+



Mousseline de pommes

Carrefour Classic,
580 g, **1,05 €**
(1,81 €/kg)

+



Frites épaisses surgelées

Carrefour Classic,
1 kg, **1,59 €**

=



Croque bolognaise au brie



Pain carré

Carrefour,
800 g, **1,59 €**
(1,99 €/kg)

+



Sauce bolognaise

Carrefour Classic,
410 ml, **1,45 €**
(3,54 €/l)

+



Brie

Carrefour,
220 g, **2 €**
(9,09 €/kg)

=



Mousse d'avocat au chèvre frais, jambon



Fromage de chèvre doux

Carrefour Classic,
150 g, **1,55 €**
(10,33 €/kg)

+



Avocat

Carrefour,
pièce,
1,19 €

+



Jambon Serrano

Carrefour Simpli,
100 g, **1,99 €**
(19,90 €/kg)

=



Smoothie banane, kiwi, yaourt grec



Yaourt à la grecque

Carrefour Extra,
4 x 150 g, **1,85 €**
(3,08 €/kg)

+



Bananes

Carrefour Simpli,
750 g, **0,89 €**
(1,19 €/kg)

+



Kiwi

Carrefour,
pièce,
0,55 €

=






Balade

LÉGER PAR NATURE




Balade

Le BEURRE
DEMI-ÉCRÉMÉ

DOUX

BALADE BEURRE DEMI-ÉCRÉMÉ,
POUR LES GOURMANDS
QUI VEULENT MANGER SAINEMENT

Cuisine de placard

Rapides à préparer, économiques, idéales à stocker : les conserves Carrefour Classic sont les petits trésors de nos placards. Des indispensables à toujours avoir dans la cuisine pour confectionner des plats sains et peu onéreux.





0,90
euro/p.p.

Salade de haricots blancs, oignon rouge et pesto vert

4 personnes
Préparation 10 min
Cuisson 10 min
Facile - €

2 tranches de pain épaisses
2 gousses d'ail
2 oignons rouges
800 g de haricots blancs en conserve
3 c à s de pesto
1 poignée de feuilles de basilic
huile d'olive
sel, poivre

① Coupez le pain en dés et faites-les cuire avec l'ail pressé dans de l'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants. Laissez égoutter sur du papier absorbant.

② Coupez les oignons en demi-lunes. Égouttez les haricots et rincez-les. Laissez-les bien égoutter. Mélangez-les avec le pesto, le basilic, les oignons et un filet d'huile d'olive. Salez et poivrez.

③ Répartissez la salade dans les assiettes et terminez avec les croûtons à l'ail.



Carrefour Classic
Haricots blancs,
400 g, 0,79 € (1,98 €/kg)



PAR PORTION
361 KCAL
9,6 G MAT. GR.
47 G GLUCIDES
2,6 G SUCRES
8 G FIBRES
17 G PROTÉINES

Tarte salée aux asperges, petits pois et camembert

4 personnes
Préparation 10 min
Cuisson 45 min
Facile - €

1 rouleau de pâte brisée
 4 œufs
 150 ml de crème
 150 g de ricotta
 1 c à s de thym séché
 325 g d'asperges en bocal
 280 g de petits pois en conserve
 4 tranches de jambon cru
 250 g de camembert
 60 g de salade mélangée
 sel, poivre



PAR PORTION
 680 KCAL
 44 G MAT. GR.
 36 G GLUCIDES
 4,9 G SUCRES
 5,6 G FIBRES
 33 G PROTÉINES

① Préchauffez le four à 180 °C. Étalez la pâte brisée dans un plat à tarte. Recouvrez de papier sulfurisé et remplissez de billes de cuisson ou de riz sec. Enfouissez 15 min. Retirez la garniture. Coupez le camembert en tranches.

② Battez les œufs avec la crème et la ricotta. Assaisonnez de thym, sel et poivre. Égouttez les légumes et répartissez-les sur le fond de tarte. Ajoutez le jambon et le camembert et enfouissez à nouveau 30 min.

③ Répartissez un peu de thym sur la tarte et servez avec la salade.

ASTUCE ANTI-GASPI

Les conserves ...
 ça se conserve !
 Et (très) longtemps.
 Alors devant une promo, on n'hésite pas à faire des stocks.
 Sauce tomate, légumineuses, thon mais aussi légumes.



Carrefour Classic
Petits pois,
 400 g, 1,15 € (2,88 €/kg)

2,49
 euros/p.p.

2,44
euros/p.p.

Ne jetez pas
le liquide des pois
chiches !
Il remplace les
blancs d'œufs
dans n'importe
quelle recette :
macaron,
meringue,
mousse ou glace
au chocolat...



Carrefour Classic
Tomates pelées,
400 g, 0,55 € (1,38 €/kg)
Pois chiches,
400 g, 0,95 € (2,38 €/kg)
Lentilles,
400 g, 0,79 € (1,98 €/kg)

Soupe-repas aux tomates, lentilles et pois chiches

4 personnes
Préparation 20 min
Cuisson 25 min
Facile - €

1 oignon
 1 poireau
 1 patate douce
 200 g de lentilles en conserve
 150 g de pois chiches en conserve
 1 gousse d'ail
 2 cm de gingembre
 1 c à s de garam masala
 400 g de tomates pelées en conserve
 2 cubes de bouillon de poulet
 250 g de filet de poulet
 ½ ciabatta
 2 c à s de persil
 huile d'olive
 sel, poivre

1 Hachez l'oignon, coupez le poireau en rondelles, épluchez et coupez la patate douce en dés. Égouttez les lentilles et les pois chiches. Faites revenir l'oignon, l'ail pressé et le gingembre râpé avec de l'huile d'olive. Ajoutez le poireau et la patate douce et laissez mijoter 3 min. Assaisonnez avec le garam masala, sel et poivre. Incorporez les tomates pelées et la moitié des lentilles. Versez 1,2 l d'eau et plongez-y les cubes de bouillon. Portez à ébullition et laissez mijoter à feu doux 20 min.

2 Pochez le poulet dans de l'eau salée 15 min. Sortez la viande et effilochez-la avec 2 fourchettes. Coupez la ciabatta en tranches et faites-les dorer des deux côtés dans de l'huile d'olive.

3 Mixez la soupe. Salez et poivrez-la si nécessaire. Versez-la dans des assiettes avec le poulet, les pois chiches, les lentilles restantes et le persil haché finement. Servez avec les tranches de ciabatta.

Faites-en une grande quantité et congelez-la !

ASTUCE ANTI-GASPI

Ne jetez plus le vert des poireaux. Lavez-le bien et utilisez-le pour préparer une soupe ou intégrez-le dans un risotto ou des pâtes. Quant aux radicelles (les petites racines), cuites au four, elles apportent une touche crispy à une salade ou un potage.



PAR PORTION
 438 KCAL
 14 G MAT. GR.
 42 G GLUCIDES
 12 G SUCRES
 16 G FIBRES
 26 G PROTÉINES

Tortilla au thon et à la salade de maïs et haricots rouges

4 personnes
Préparation 20 min
Cuisson 5 min
Facile - €

2 bottes de coriandre |
1 oignon rouge | 300 g
de maïs en conserve |
400 g de haricots rouges
en conserve | 1 piment |
jus d'1 citron | 4 c à s de
mayonnaise | 250 g de
thon en conserve |
4 tortillas | 1/2 salade
iceberg | 1 citron vert |
huile d'olive | sel, poivre

① Coupez finement une botte de coriandre et hachez l'oignon. Égouttez et rincez le maïs et les haricots rouges. Mettez-les dans un bol. Ajoutez la coriandre, l'oignon rouge, le piment coupé en rondelles et un filet d'huile d'olive. Assaisonnez avec le jus de citron, sel et poivre. Mélangez.

② Mixez la moitié de l'autre botte de coriandre avec la mayonnaise. Égouttez le thon et coupez-le en morceaux.

③ Réchauffez les tortillas dans une poêle. Garnissez chaque tortilla de salade iceberg coupée finement, de salade de maïs et haricots rouges, de thon et de mayonnaise à la coriandre. Décorez de coriandre et servez avec un quartier de citron vert.

NUTRI-SCORE	A	PAR PORTION 584 KCAL 29 G MAT. GR. 37 G GLUCIDES 8,9 G SUCRES 23 G FIBRES 31 G PROTÉINES
	B	
	C	
	D	
	E	

2,14
euros/p.p.

ASTUCE ANTI-GASPI

Besoin de quelques gouttes de citron ?
Perforez-le avec un cure-dents et pressez-le légèrement. Recouvrez ensuite le trou de ruban adhésif et conservez le citron au frigo.



Carrefour Classic **Maïs sans sucre**,
300 g, 0,95 € (3,17 €/kg)
Haricots rouges,
400 g, 0,69 € (1,73 €/kg)

1,61
euro/p.p.

Toast aux champignons, sauce au fromage bleu et œuf

4 personnes
Préparation 10 min
Cuisson 20 min
Facile - €

250 g de champignons
en conserve
1 échalote
2 gousses d'ail
2 c à s de farine
150 ml de lait
250 ml de crème
200 g de fromage bleu
4 tranches de pain d'épeautre
4 œufs
2 c à s de ciboulette
beurre
sel, poivre

❶ Égouttez les champignons et séchez-les. Faites-les revenir dans du beurre à feu vif jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Assaisonnez de sel et poivre. Émincez l'échalote et ajoutez-la ainsi que l'ail pressé. Laissez cuire un moment. Incorporez la farine et laissez cuire encore 1 min supplémentaire. Versez le lait et la crème et portez à ébullition.

❷ Émiettez le fromage bleu par-dessus la préparation et laissez-le fondre à feu doux. Salez et poivrez si nécessaire. Tartinez les tranches de pain de beurre et faites-les dorer des deux côtés.

❸ Répartissez la moitié de la sauce aux champignons dans 4 poêles allant au four. Posez le pain par-dessus. Recouvrez du reste de la sauce. Cassez un œuf dans chaque poêle puis enfournez-les sous le gril pendant 4 à 5 min. Décorez de ciboulette hachée et servez.

NUTRI-SCORE	A	PAR PORTION 639 KCAL 49 G MAT. GR. 25 G GLUCIDES 5,3 G SUCRES 3,3 G FIBRES 25 G PROTÉINES
	B	
	C	
	D	
	E	

veggie



Carrefour Classic
Champignons de Paris,
3 x 200 g, 1,89 € (3,15 €/kg)

ASTUCE ANTI-GASPI

La date de durabilité minimale de vos œufs est dépassée ?

Plongez-les dans un grand bol d'eau froide.

- S'ils restent au fond horizontalement, ils sont extra frais.
- S'ils restent au fond en position verticale, ils sont frais.
- S'ils flottent à la surface, ils ne sont plus frais, ne les consommez pas.

Bien conserver les aliments

La première chose à faire pour limiter le gaspillage, c'est de conserver correctement vos aliments. Dans le frigo mais aussi à température ambiante. On vous explique.



Sauf exception (comme le riz), ne les rangez au réfrigérateur que lorsqu'ils ont bien refroidi. Mettre un plat chaud ou tiède au frigo va augmenter sa température, ce qui risque d'altérer les autres aliments et d'engendrer une surconsommation électrique pour faire baisser la température.



Cheese !

Nos fromages préférés, on les enferme souvent sous cloche ou dans une boîte au frigo pour que leur doux fumet n'incommoder pas trop les nez sensibles. Mais pour éviter que de l'humidité ne vienne les abîmer, on va placer un morceau de sucre dans notre boîte à fromages. Comme ça, c'est le sucre qui va absorber toute l'humidité, et nos fromages resteront fermes et goûteux !



Placez une éponge neuve dans votre réfrigérateur. Elle absorbera les mauvaises odeurs et l'humidité, ce qui permettra une conservation plus longue des aliments.

Au freezer

EMBALLER SOUS VIDE

Pour conserver les aliments encore plus longtemps, emballez-les sous vide avant de les congeler. Pour ce faire, mettez vos aliments dans un sac de congélation et faites en sorte de le vider un maximum de son air. Fermez-le mais laissez un petit coin ouvert puis plongez-le dans l'eau froide afin de retirer l'air qu'il reste. Fermez-le totalement et hop, au congélateur.

Au frigo

EN HAUT

La partie la plus froide du frigo. On y entpose les produits fragiles pendant 2 à 3 jours : la viande (sans l'empiler pour qu'elle puisse respirer), le poisson, la charcuterie, les laitages ouverts, les fromages frais.

AU MILIEU

On y conserve durant 4 à 5 jours les produits laitiers, les aliments cuits, les potages, les pâtisseries.

EN BAS

Les fruits et légumes se conservent dans les bacs à légumes. Selon leur fraîcheur, vous pourrez les garder 4 à 5 jours. Tapissez le fond du bac d'essuie-tout, il absorbera l'humidité et permettra aux fruits et légumes de se conserver plus longtemps. On peut aussi y mettre les fromages à pâtes dures.

DANS LA PORTE

Beurre, condiments, sauces, boissons s'entreposent dans la porte.

Mise en boîte

Emballer les produits ouverts dans des boîtes et refermez-les de façon hermétique.

En plus de garantir une meilleure conservation, cela vous permettra d'avoir un frigo bien rangé qui sera plus facile à entretenir et qui se salira moins vite.

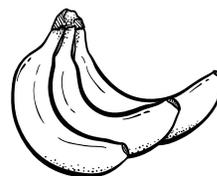


Nettoyez votre réfrigérateur 2 fois par mois afin d'éviter la prolifération des bactéries. En effet, des produits moisis propagent des bactéries dans le frigo et contaminent les autres aliments. Les bactéries des aliments se développent plus rapidement en cas de changements de températures ou d'humidité. C'est pourquoi, il ne faut pas laver vos fruits et légumes à l'avance, avant de les replacer dans le réfrigérateur.

« En conservant mieux, vous gaspillez moins. »

PETITE ASTUCE

Pour que les fruits ne mûrissent pas trop vite et pour faire fuir les moucheron : placez un ou deux bouchons de Liège coupés en deux dans la corbeille à fruits, ils absorberont l'humidité !



Sachez que certains fruits comme la pomme, la poire, la prune et la banane dégagent de l'éthylène qui accélère le mûrissement des autres fruits. Conservez-les ailleurs ou utilisez-les pour faire mûrir vos fruits préférés.

Sur le comptoir

Vous pouvez disposer vos fruits et légumes dans une corbeille à fruits ou en clayette (étagères en bois qui laissent passer l'air).

Peuvent être conservés à température ambiante :

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ✓ les œufs ✓ les oignons, les échalotes et l'ail, ensemble ✓ les tomates et le concombre | <ul style="list-style-type: none"> ✓ les bananes (elles brunissent au frigo) ✓ les pommes ✓ les poires ✓ les charcuteries sèches |
|--|--|

Dans un endroit frais et sombre

Les pommes de terre, les navets et les courges.



DURANT DES MOIS,
IL SE FAIT BROSSER.
**POUR MIEUX
CARESSER
VOS PAPILLES.**



En savoir plus :



LE GRUYÈRE[®]
SWITZERLAND 

Le goût du vrai depuis 1115.

www.gruyere.com



Suisse. Naturellement.



Les Fromages de Suisse.
www.fromagesdesuisse.be



Diminuez votre consommation

Il n'y a pas que dans la cuisine que vous pouvez faire des économies d'énergie. Avec quelques bons alliés, vous pouvez mieux contrôler votre consommation énergétique au quotidien.

Maîtriser sa consommation électrique

De nombreux appareils consomment de l'énergie sans que vous en ayez toujours conscience : des chargeurs laissés branchés, la télé restée en veille, ou l'imprimante, le modem, le four ou le micro-ondes... Pour éviter ces consommations inutiles, branchez ces appareils sur des multiprises avec interrupteur. Il vous suffira de l'éteindre quand vous n'utilisez pas ces appareils. Vous êtes plutôt tête en l'air ? Placez des programmeurs qui éteindront pour vous tous vos appareils. Ils consommeront toujours moins que vos appareils en veille.

Multiprise avec interrupteur, de 4,39 € à 21,99 € selon les modèles

Programmeur, de 5,29 € à 13,99 € selon les modèles



Conserver la chaleur

Quand un radiateur est placé contre un mur non isolé, une partie de la chaleur s'échappe à travers ce mur. Pour éviter cette perte de chaleur à moindre coût, placez un panneau réflecteur derrière chaque radiateur. Composé d'une couche d'aluminium et d'une fine couche d'isolant, il ramène une partie de la chaleur vers la pièce.

Réflecteur de chaleur, 5,99 €



ISOLER LES PORTES

Comment ? En plaçant des bas de porte qui vont empêcher le vent et le froid de pénétrer dans la maison. Il existe des bas de porte simples à placer du côté intérieur de la porte ou des bas de porte doubles qui isolent des deux côtés. Chez Carrefour, nous avons également des joints adhésifs qui vous permettent de mieux isoler vos fenêtres.

Bas de porte, entre 5,99 € et 15,99 € selon les modèles

Joints adhésifs, 4,50 €



Se tenir chaud

Emmitoufflez-vous dans un poncho, mettez des pantoufles et préparez-vous une bouillotte pour la nuit car bien vous couvrir à la maison vous permettra de faire baisser la température de votre chauffage de près de deux degrés.

Poncho, 16,99 €

Pantoufles, 12,99 €

Bouillotte, de 6,99 € à 11,99 € selon les modèles



ÉCLAIRAGE ÉCONOMIQUE

Une ampoule LED nécessite pratiquement 10 fois moins de puissance qu'une ampoule à incandescence. Pas besoin de plus d'arguments pour adopter l'éclairage au LED...

Ampoule LED, 1,29 €



Périmé, ça veut dire quoi ?



Too Good To Go

Too Good To Go c'est une application qui propose des paniers de produits invendus à prix réduits pour éviter qu'ils ne soient jetés. C'est aussi une association qui sensibilise au gaspillage alimentaire en expliquant notamment ce que sont les dates de péremption.

Dès qu'un article atteint sa date de péremption, vous le jetez à la poubelle ? Et bien vous avez tout faux. Et c'est plutôt une bonne nouvelle pour votre budget, pour l'économie et pour la planète... On vous explique.

COMPRENDRE LES DATES DE PÉREMPTION

La plupart des produits alimentaires mentionnent des dates de consommation. « À consommer jusqu'au... » est majoritairement utilisé pour les produits frais, rapidement périssables comme les poissons, les viandes, les fruits de mer... Après cette date, il est déconseillé de les consommer, pour cause de risque sanitaire. Respectez aussi les conseils indiqués sur l'emballage : consommer dans les x jours après ouverture, conserver au frais après

ouverture... « À consommer de préférence avant... » signifie simplement que passé cette date, la qualité optimale du produit n'est plus assurée. L'aliment reste consommable, mais il est possible que sa texture ou sa saveur soit légèrement altérée.

FAITES CONFIANCE À VOS SENS

Une date « à consommer de préférence avant » dépassée ne veut donc pas dire que le produit est bon à être jeté. Pour éviter le gaspillage alimentaire, Too Good To Go s'est associé à différents acteurs de l'alimentation afin d'ajouter un pictogramme pour vous encourager à utiliser vos sens avant de jeter des produits. Observez l'apparence du produit, sentez-le et goûtez-le. Si tout est normal, régalez-vous ! Aujourd'hui, ce sont plus de 8000 produits qui en sont équipés en

Belgique et le pictogramme s'est développé dans une dizaine de pays européens. Mais seule l'Union européenne peut vraiment faire changer la législation à propos des dates de consommation.

POURRI OU PAS POURRI ?

Des moisissures ? À condition de retirer la partie abîmée, certains aliments peuvent encore être consommés comme les saucissons secs et prosciutto, les fromages à pâte dure, les fruits et légumes durs (carotte, haricots...). Pour d'autres, par contre, évitez de les manger si vous constatez des traces de moisissures. C'est le cas pour le jambon, les saucisses en boîte, les yaourts et les crèmes, les fromages à pâte molle, les plats préparés et les fruits et légumes tendres (champignons, tomates, fraises...).



« Faites travailler vos sens pour éviter le gaspillage alimentaire. »

« Too Good To Go, c'est une app anti-gaspi mais aussi de nombreux bons plans zéro déchet. »

PETITS PANIERS GRANDES ÉCONOMIES

Too Good To Go est une application gratuite qui aide à lutter contre le gaspillage alimentaire. Comment ? En proposant des paniers surprise d'inventus de supermarchés, restaurants, boulangeries... à petits prix. Chez Carrefour, par exemple, vous trouverez des paniers surprise d'une valeur de 12 € à 15 € pour seulement 3,99 €. Grâce à l'app bien pensée, vous pouvez aussi voir de façon concrète les économies que vos paniers vous ont permis de réaliser et la quantité de CO₂ que vous n'avez pas produite. Sympa non... ?



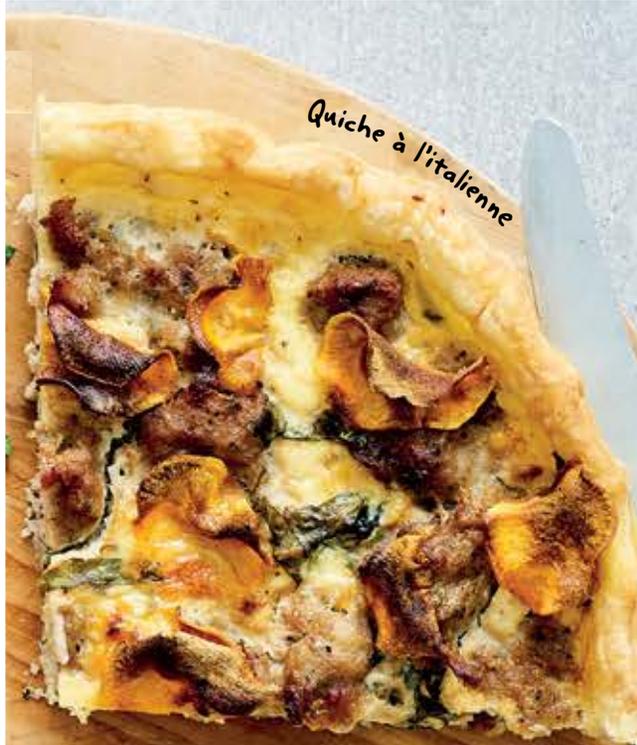
Date dépassée ? Vous pouvez encore les consommer* !

<p>Au moins 15 jours après la date</p>		<p>Yaourts / Pain de mie / Gâteaux mous / Biscuits avec garniture / Fromages à pâte molle</p>
<p>Au moins 2 mois après la date</p>		<p>Fromages à pâte dure / Biscuits apéros / Muesli / Céréales / Pâte à tartiner / Chocolat / Bonbons / Beurre</p>
<p>Au moins 1 an après la date</p>		<p>Café, thé, infusion / Conserves / Produits secs (légumineuses, pâtes)</p>
<p>1 an après la date</p>		<p>Boissons stérilisées (lait, jus de fruit, eau aromatisée) / Farine</p>
<p>2 ans et plus après la date</p>		<p>Riz / Extrait de vanille / Féculé de maïs</p>
<p>Les aliments consommables à vie</p>		<p>Miel / Sucre / Sel / Épices / Eaux</p>

* à condition d'avoir respecté les règles de conservation et de ne pas avoir ouvert les emballages.

Mission zéro restes

Chaque semaine, des restes de repas se retrouvent dans votre réfrigérateur ? Offrez-leur une seconde vie et limiter le gaspillage alimentaire. Avec ces recettes anti-gaspi, il ne restera rien.



Quiche à l'italienne



Quiche au poulet et au brie



Quiche à la betterave et au chèvre

AVEC DES RESTES
DE LÉGUMES

« La quiche, parfaite pour utiliser vos restes de légumes. »

Quiche à l'italienne

4 personnes - Préparation 10 min - Cuisson 55 - Facile - €

200 g de courgettes | 1 gousse d'ail | 2 œufs | 100 ml de crème fraîche liquide | 2 c à s de basilic frais | 5 c à s de parmesan râpé | 1 rouleau de pâte feuilletée prête à l'emploi | la chair de 2 grosses saucisses | 1 patate douce | sel, poivre

- 1 Préchauffez le four à 200 °C. Coupez la courgette en dés et faites-les cuire dans une casserole rapidement avec l'ail pressé, salez et poivrez. Battez les œufs avec la crème, ajoutez le basilic grossièrement haché, le parmesan, salez et poivrez selon vos goûts.
- 2 Déroulez la pâte dans un moule et répartissez-y la courgette et la chair à saucisse. Avec une mandoline, détaillez la patate douce en très fines tranches et ajoutez-les à la quiche.
- 3 Versez le mélange aux œufs puis enfournez 25 min. Baissez la température du four à 180 °C et poursuivez la cuisson encore 20 min. Laissez reposer avant de découper.



Quiche à la betterave et au chèvre

4 personnes - Préparation 10 min - Cuisson 40 min Facile - €

2 betteraves rouges précuites | ¼ de potiron | 1 oignon rouge | 2 c à s de vin rouge | 1 c à c de sucre | 1 rouleau de pâte feuilletée prête à l'emploi | 200 g de fromage de chèvre | 3 œufs | 150 ml de crème fraîche | 2 c à s de persil | 2 c à s d'huile d'olive | sel, poivre noir

- 1 Préchauffez le four à 180 °C. Coupez les betteraves et le potiron en dés. Dans une grande quantité d'eau bouillante, faites cuire le potiron 10 min.
- 2 Faites chauffer l'huile d'olive dans une casserole et faites-y revenir doucement l'oignon coupé en fines tranches, ajoutez le vin rouge et le sucre et laissez mijoter jusqu'à ce que les oignons soient tendres. Augmentez alors la puissance du feu et laissez-les caraméliser brièvement.
- 3 Déroulez la pâte dans un moule à tarte. Piquez le fond à l'aide d'une fourchette et déposez-y les betteraves, le potiron, l'oignon et le fromage de chèvre. Battez les œufs avec la crème et le persil haché, salez, poivrez et versez le mélange sur les ingrédients. Enfourez 30 min puis servez sans attendre.



Quiche au poulet et au brie

4 personnes - Préparation 10 min - Cuisson 1 h 20 Facile - €

2 oignons rouges | 2 c à s de vinaigre balsamique | 2 c à s de sucre | 2 pommes de terre à chair farineuse | 1 rouleau de pâte feuilletée prête à l'emploi | 400 g de filet de poulet cuit | 200 g de brie | quelques brins de thym + pour servir | 3 œufs | 150 ml de crème fraîche | 2 c à s d'huile d'olive | sel de mer, poivre noir

- 1 Faites chauffer l'huile dans une poêle, coupez les oignons en fines rondelles et faites-les revenir. Salez et poivrez. Laissez mijoter à feu doux 15 min en remuant de temps en temps. Ajoutez le vinaigre balsamique et le sucre et faites cuire encore 10 min.
- 2 Faites bouillir les pommes de terre 20 min. Égouttez-les puis coupez-les en tranches et laissez-les refroidir. Préchauffez le four à 180 °C. Déroulez la pâte dans un moule à tarte rond de 26 cm de diamètre. Coupez le poulet en lanières. Répartissez l'oignon sur le fond, puis ajoutez les pommes de terre, le poulet, le brie et le thym effeuillé.
- 3 Battez les œufs avec la crème puis versez le mélange sur les ingrédients. Enfourez 40 à 45 min. Saupoudrez de thym et servez avec une salade croquante.



AVEC DES RESTES DE PARMESAN,
POIREAUX, PERSIL, CÉLÉRI



ASTUCE ANTI-GASPI
Ce bouillon, une fois filtré, peut être surgelé. Il servira à préparer un potage simple avec des restes de légumes et des petites pâtes, des tortellinis au bouillon ou un risotto.

Bouillon au parmesan, poireau et céleri

4 personnes
Préparation 10 min
Cuisson 3 h
Facile - €

5 tiges de persil (sans les feuilles) | 1 poignée de feuilles de céleri vert | 2 feuilles de laurier | 1 brin de sauge | 1 oignon | 2 clous de girofle | 300 g de croûtes de parmesan ou de Grana Padano | le vert de 3 poireaux | 2 carottes bio | 10 grains de poivre noir | sel

- 1 Formez un bouquet avec les tiges de persil, les feuilles de céleri vert, le laurier et la sauge. Attachez le tout avec une ficelle de cuisine. Pelez l'oignon et piquez-le avec les clous de girofle.
- 2 Versez 3 l d'eau dans une casserole. Ajoutez les croûtes de parmesan, le bouquet garni, le vert des poireaux, les carottes brossées mais non pelées, l'oignon et les grains de poivre.
- 3 Portez doucement à ébullition et laissez cuire 3 h à feu très doux. Filtrez et salez. Dégustez avec une baguette croustillante ou un reste de poulet.

NUTRI-SCORE	A	PAR PORTION 401 KCAL 22 G MAT. GR. 16 G GLUCIDES 15 G SUCRES 6,6 G FIBRES 32 G PROTÉINES
	B	
	C	
	D	
	E	
	F	



Et si on cuisinait les restes ?

La viande

Il vous reste du poulet rôti ? Réalisez un bouillon avec la carcasse et des nuggets avec la chair. Pour la viande rouge, tranchez-la finement et accompagnez-la de roquette et de vinaigre balsamique.

Le poisson

Faites-en des boulettes ou des croquettes ou préparez une salade froide avec de la mayonnaise, du yaourt grec et des herbes fraîches.

La purée

Mélangez le reste de purée avec un oeuf et de la farine et vous obtenez la base pour des gnocchis maison. Et si vous y incorporez du fromage râpé, vous pouvez concocter des galettes de pommes de terre.

Le pain

S'il vous reste du pain rassis, préparez du pain perdu ou un cake au pain, salé ou sucré. Si votre pain est très dur, alors faites-en des croûtons ou de la chapelure.

Les blancs d'œufs

Réalisez des meringues. Montez 3 blancs d'œufs en neige en incorporant 60 g de sucre. Arrêtez de battre et ajoutez 125 g de sucre. Faites des petits tas et enfournez à 120 °C pendant 2 h.

AVEC DES RESTES
DE CHARCUTERIE ET DE FROMAGE

ASTUCE ANTI-GASPI

Utilisez les restes de pâte pour réaliser des gressins au fromage ou aux graines de sésame : torsadez des languettes de pâte, badigeonnez-les d'huile d'olive, saupoudrez de fromage ou de graines et enfournez en même temps que les pizzas, une dizaine de minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

Mini-pizzas

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

2 rouleaux de pâte à pizza
prête à l'emploi
quelques tomates cerises
2 champignons
2 olives
1/2 boule de mozzarella
1/4 de poivron vert
100 ml de passata
2 c à s de pesto
2 tranches de jambon
8 tranches de chorizo
quelques feuilles de roquette
1 c à s de parmesan râpé
1 c à c de ciboulette
1/2 c à c d'origan séché
huile d'olive
poivre, sel

- ① Préchauffez le four à 200 °C. Déroulez les pâtes et, avec un emporte-pièce, faites 8 cercles de pâte. Coupez les tomates cerises, les champignons et les olives en tranches et la mozzarella ainsi que le poivron en dés.
- ② Placez les cercles de pâte sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- ③ Garnissez chaque cercle de pâte de passata ou de pesto puis de tomates/olives/mozzarella, jambon/champignons/poivron, chorizo/champignons, roquette/parmesan. Versez un filet d'huile d'olive et enfournez les mini-pizzas 15 min. Saupoudrez de ciboulette hachée et d'origan séché et servez.

NUTRI-SCORE	A	PAR PORTION	601 KCAL
	B		25 G MAT. GR.
	C		71 G GLUCIDES
	D		3,4 G SUCRES
	E		4,2 G FIBRES
			22 G PROTÉINES

AVEC UN RESTE
DE RIZ



Pudding au riz

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

1 c à s de pudding à la vanille en poudre
200 ml de lait
150 g de riz cuit
1 bâton de cannelle
1 c à s de sucre

- 1 Diluez le pudding en poudre dans le lait. Versez le riz, le lait et le bâton de cannelle dans une casserole. Portez à ébullition et laissez mijoter jusqu'à ce que le mélange épaississe.
- 2 Répartissez le riz dans deux bols allant au four et saupoudrez de sucre.
- 3 Faites caraméliser le sucre avec un chalumeau pour crème brûlée ou en plaçant les bols sous le grill du four quelques minutes.



ASTUCE ANTI-GASPI

Pour éviter de vous retrouver avec trop de riz cuit, préparez les bonnes quantités à la base. Rappelez-vous que celui-ci triple de volume une fois cuit. En général, on compte environ 60 g de riz par personne. Aussi, ne jetez pas l'eau de cuisson du riz, gardez-la pour une base de bouillon.

AVEC UN RESTE
DE BANANE

Mini-crêpes à la banane

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

2 bananes mûres
4 œufs
1 c à c de cannelle en poudre
40 g de noix de pécan
3 c à s d'huile de coco

- 1 Écrasez les bananes et mélangez-les aux œufs et à la cannelle jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse. Hachez finement les noix de pécan et incorporez-les à cette préparation.
- 2 Faites chauffer l'huile dans une poêle et faites-y cuire les crêpes jusqu'à épuisement de la pâte.
- 3 Servez accompagné de vos restes de fruits, de miel, de confiture...



« Avec vos fruits trop mûrs, concoctez des confitures et compotes ou intégrez-les dans des pâtisseries. »

ASTUCE ANTI-GASPI

Un reste de banane ?
Intégrez-le dans un gâteau car une banane bien mûre peut remplacer une partie du sucre ou du beurre.



Encore plus de recettes anti-gaspi par ici !



SCAN ME

AVEC UN RESTE DE CHOCOLAT



Tablettes de chocolat aux noix et raisins secs

**4 personnes - Préparation 15 min
Cuisson 5 min - Repos 1 h - Facile - €**

1 c à s de miel | 5 g de beurre | 500 g de noix et raisins mélangés | fleur de sel | 50 g de chocolat noir | 50 g de chocolat au lait | 1 galette de riz soufflé

- 1 Dans une casserole, faites chauffer le miel avec le beurre. Ajoutez le mélange de noix et raisins et mélangez. Étalez le mélange sur une plaque et saupoudrez de fleur de sel. Laissez refroidir.
- 2 Pendant ce temps, faites fondre au bain-marie ou au micro-ondes les 2 chocolats dans 2 bols séparés. Brisez les galettes de riz en petits morceaux.
- 3 Tapissez un plat rectangulaire ou carré de papier sulfurisé et répartissez-y 2/3 du mélange aux noix brisées en morceaux puis saupoudrez de 2/3 de galettes de riz. Versez le chocolat noir par-dessus et égalisez bien. Saupoudrez des restes de noix et raisins et de galette de riz puis versez le chocolat au lait. Mettez à durcir 1 h au frigo puis cassez en bloc et servez.



PAR PORTION
749 KCAL
41 G MAT. GR.
73 G GLUCIDES
57 G SUCRES
12 G FIBRES
17 G PROTÉINES



Des déchets qui n'en sont pas

Les pelures

Lavez-les bien puis faites-les cuire au four pour en faire des chips ou utilisez-les dans un bouillon qu'il suffira de filtrer.

Les fanes

Elles font de délicieux pesto et s'intègrent dans les soupes, les salades, les cakes...

Les graines

Lavez les graines de courges puis faites-les griller. Assaisonnez-les d'épices.

La peau des agrumes

Confites dans du sirop puis enrobées de chocolat, voilà de délicieuses orangettes ou citronnettes. Elles parfument également votre sucre ou votre sel, parfait pour assaisonner un poisson.

Les gousses de vanille

Après avoir gratté les graines des gousses de vanille, ne jetez pas vos gousses. Glissez-les dans votre sucrière pour parfumer votre sucre.

Les fonds de sauce et de confiture

Versez un peu de crème fraîche dans votre fond de sauce, secouez, et préparez une sauce. Avec un fond de confiture, ajoutez du vinaigre balsamique, de l'huile et des épices pour en faire une vinaigrette.



NOUVEAU STARBUCKS® SIGNATURE CHOCOLATE



Disponible dans les supermarchés & en ligne

CRÉEZ LE *vôtre*, CHEZ VOUS

E.R. : V. Adamczak, Nestlé Belgique SA, Rue de Birmingham 221 - 1070 Bruxelles. BCE 0402.231.383

NOUVEAU



Aussi amusante à préparer qu'à dévorer !



RETROUVEZ
CETTE RECETTE ICI



E.R. : M.Broeckhove, Nestlé Belgique SA, BCE nr. 0402.231.383, Rue de Birmingham 221, 1070 Bruxelles



Maxi trousse, mini prix

Des produits de beauté et d'hygiène à moins de 2 € ? C'est possible grâce aux gammes Carrefour. Sous la douche, devant le miroir ou même au boulot, ces produits prennent soin de vous au quotidien. Une peau douce, des cheveux soyeux, une bouche à croquer... Faites-vous plaisir à tout petit prix.

1. **Masque Détox**, Carrefour Soft, 1 pièce 1,99 €,
2. **Crème de soin hydratante**, Carrefour Soft, 250 ml, 1,65 €, (6,6 €/l)
3. **Crème de douche** au lait de pêche, Carrefour Soft, 250 ml, 1,15 €, (4,6 €/l)
4. **Gel douche** relaxant à l'orchidée, Carrefour Soft, 250 ml, 1,15 €, (4,6 €/l)
5. **Gommage doux**, Carrefour Soft, 75 ml, 1,85 €, (24,67 €/l)
6. **Dentifrice White**, Carrefour Soft, 75 ml, 0,89 €, (11,87 €/l)
7. **Shampooing doux**, Nectar of bio, 250 ml, 1,99 €, (7,96 €/l)
8. **Déodorant Pure**, Carrefour Soft, 50 ml, 1,19 €, (23,8 €/l)
9. **Soin des lèvres Repair**, Carrefour Soft, 4 g, 1,45 €, (362,5 €/kg)
10. **Shampooing purifiant**, Nectar of beauty, 250 ml, 1,39 €, (5,56 €/l)
11. **Disques à démaquiller**, Carrefour Simpli, 100 pièces, 0,55 €

5 essentiels pour un ménage au naturel

Grâce aux produits d'entretien naturels Carrefour, réalisez vos propres recettes et faites des économies, tout en diminuant vos déchets.



origine
100 %
naturelle

L'incontournable

Assainissant, anticalcaire, désinfectant, désodorisant... Le vinaigre s'utilise pur pour assainir les planches à découper et les plans de travail. On le laisse agir 15 min pour enlever le calcaire des verres, des bouilloires, de la robinetterie et du fer à repasser. Il désinfecte et désodorise aussi les frigos.

Vinaigre ménager,
Carrefour Essential, 1 l, 1,15 €



LE MULTI-FONCTIONS

Ces paillettes lavent naturellement et efficacement. Multi-usages, elles lavent votre linge, détachent les textiles, nettoient et dégraissent la vaisselle, les surfaces, les sols...

Savon de Marseille
en paillettes,
Carrefour Essential,
750 g, 4,49 € (5,99 €)



LE SURDOUÉ

Abrasive léger, le bicarbonate de soude dégraisse, nettoie, désodorise, récuré... Utilisé seul, il élimine les odeurs. Mélangé à un peu d'eau, il vient à bout des saletés de votre four ou des moisissures dans votre salle de bains.

Bicarbonat de soude,
Carrefour Essential, 500 g,
1,45 € (2,90 €/kg)

L'EXTRA STRONG

Très corrosifs, les cristaux de soude sont utilisés pour nettoyer les surfaces grasses et très sales : hotte, four, grille du barbecue. On les dissout dans de l'eau chaude et on porte des gants. Une poignée dans le tambour de votre machine et ils éliminent les taches de fruits, de graisse, de sang de votre linge (non délicat).

Cristaux de soude,
Carrefour Essential, 500 g,
1,79 € (3,58 €/kg)



Le plus doux

Le savon noir est ultra dégraissant. On l'utilise dilué dans de l'eau pour les sols et les surfaces naturelles comme la pierre, le marbre ou le carrelage, les vitres et miroirs, mais aussi les casseroles, four, hotte et plaques de cuisson. Pour le linge, appliquez-le directement sur les taches avant le lavage.

Savon noir,
Carrefour Essential,
1 l, 1,75 €



6
recettes
de produits
à moins
de 1 €

Nettoyant multi-usages

1 c à s de savon noir + 1/2 c à s de bicarbonate de soude + 500 ml d'eau chaude. Mélangez et transvasez dans un pulvérisateur. Aspergez vos surfaces, frottez et rincez à l'eau claire.

Pour donner à votre nettoyant un parfum agréable, vous pouvez rajouter quelques gouttes d'huiles essentielles* à la fin de la préparation.

Nettoyant vitres et miroirs

250 ml d'eau + 250 ml de vinaigre ménager dans un pulvérisateur. Nettoyez avec un chiffon ou du papier journal.

Nettoyant WC

1/2 verre de vinaigre ménager sur les parois et dans la cuvette des WC. Par-dessus, 1 verre de bicarbonate de soude. Laissez agir environ 5 min, frottez avec la brosse des WC et tirez la chasse.

BON À SAVOIR
Pour tout produit, effectuez toujours un test sur une petite partie de la surface avant de la traiter entièrement.



Lessive liquide

Faites bouillir 1,5 l d'eau. Faites-y dissoudre 30 g de paillettes de savon de Marseille. Laissez refroidir. Le mélange durcit. Ajoutez 1 c à s de bicarbonate de soude + un peu d'eau. Mixez avec un mixeur et versez dans une bouteille. Étiquetez.

Dans le bac de l'adoucissant, ajoutez 1/2 verre de vinaigre ménager. Il remplace votre adoucissant classique.

« Grâce à ces recettes à petits prix, nettoyez votre maison avec 5 produits. »

ANTI-POUSSIÈRE HOME MADE

50 ml d'eau bouillie et refroidie
+ 50 ml de vinaigre
+ 1 c à s d'huile d'olive
(+ 10 gouttes d'huile essentielle*)

Versez tous les ingrédients dans un vaporisateur, secouez et vaporisez sur la surface à épousseter ou sur un chiffon.

CRÈME À RÉCURER

5 c à s de bicarbonate
+ 1 petite c à c de savon noir
liquide + de l'eau froide.
Versez l'eau petit à petit jusqu'à
obtenir une pâte.



* L'usage des huiles essentielles est déconseillé chez l'enfant, la femme enceinte ou allaitante, les personnes âgées et les personnes souffrant de pathologies chroniques. Pour les personnes à tendances allergiques, toujours effectuer un test d'allergie avant d'utiliser une huile essentielle.



**DE L'OR
DANS VOTRE
CUISINE**

Et toi aussi!



E.R.: Upfield Spreads Belgium SA, Keizer Karellaan/Avenue Charles-Quint, 586 (10),
B-1082 Sint-Agatha-Berchem/Berchem-Sainte-Agathe/ N° TVA: 629992828

New

**La pureté de SPA® Reine
dans un Eco Pack 5L**

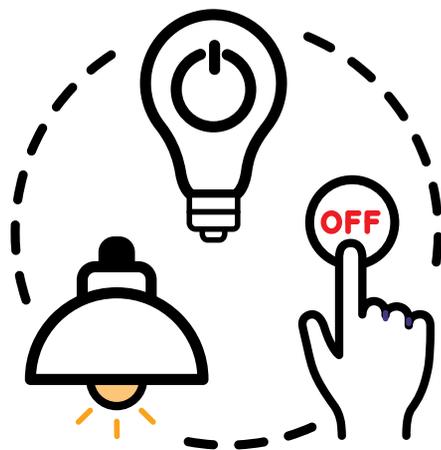


Mieux boire. Mieux vivre.

E.R.: M. Decelle, SA Spadel, Avenue des Communautés 110, 1200 Bruxelles.

Nos magasins s'engagent

Chez Carrefour, cela fait des années que nous sommes sensibles à nos dépenses énergétiques. Pour diminuer toujours plus notre consommation, nous avons décidé d'aller encore plus loin. Découvrez comment !



« Depuis des années, les économies d'énergie sont une priorité. »

-20%
de consommation d'énergie d'ici 2024

C'est notre objectif. Et il est ambitieux. Mais nous pouvons et nous voulons y arriver. Pour cela, nous devons nous concentrer sur les postes les plus énergivores : l'éclairage, le chauffage, la ventilation et surtout le maintien du froid en rayons. Nous n'avons pas attendu la crise énergétique actuelle pour réduire notre consommation d'énergie. Depuis des années, les économies d'énergie sont, chez Carrefour, une priorité environnementale.



NOS FRIGOS

Depuis plusieurs années, des actions concrètes ont été engagées en matière d'énergie. Nous avons par exemple équipé plus de la moitié de nos comptoirs réfrigérés de portes pour réduire notre consommation. Nous renforçons nos efforts pour équiper 100 % de nos frigos de portes d'ici 2024. Les anciennes centrales frigorifiques sont remplacées par des systèmes plus économiques mais aussi plus écologiques. La chaleur produite par ces centrales n'est pas perdue puisqu'elle est récupérée pour chauffer les réserves ou l'eau chaude.

NOS ÉCLAIRAGES

Tous nos magasins bénéficient d'un éclairage LED, moins énergivores. Prochainement, les lampes LED seront aussi installées dans les réserves et les vestiaires. Les enseignes de nos magasins seront également éteintes après la fermeture. De plus, pour éviter les pertes d'énergie, les chaudières vétustes seront remplacées. D'ici 2023, des parcs photovoltaïques seront installés sur une dizaine de magasins et les toitures mieux isolées.

NOS COLLABORATEURS

L'énergie est l'affaire de tous. Voilà pourquoi nous encourageons et accompagnons des initiatives qui aident nos collaborateurs à adopter un comportement respectueux de l'énergie. Depuis fin septembre, un Energy Master a été nommé dans chaque magasin. Son rôle ? Faire état des bonnes pratiques (fermer les portes des frigos, éteindre les lumières...) et les transmettre aux collaborateurs mais aussi aux autres magasins. Tous les mois, chaque magasin recevra un suivi de sa consommation et des progressions réalisées. Une boîte à idées sera également disponible pour encourager nos collaborateurs à partager leurs astuces pour consommer moins. Autant d'actions entreprises et de mesures prises pour réduire notre impact environnemental et pour traverser cette crise le plus sereinement possible.



Une carte 2 en 1 pour vos achats chez Carrefour et pour récolter un max d'avantages fidélité !

La CARTE Visa de CARREFOUR⁽¹⁾ est bien plus qu'une carte de paiement. Outre le confort de paiement, elle permet de bénéficier de privilèges liés à la Carrefour Bonus Card.

Cette carte unique est donc une carte 2 en 1. Elle vous permet de régler vos achats dans les enseignes Carrefour et bénéficier, dans le même temps, de tous les avantages fidélité.

La CARTE Visa de CARREFOUR⁽¹⁾ est aussi une carte de paiement internationale utilisable dans tout le réseau Visa (en magasins et sur Internet) en Belgique et partout dans le monde.

Chacune de ces offres peut-être conclue séparément aux mêmes conditions.



Vos privilèges exclusifs avec la CARTE Visa de CARREFOUR⁽¹⁾ !

Les Visa Days* : un festival de bons d'achat !

Chaque jeudi, en payant vos courses avec la CARTE Visa de CARREFOUR⁽¹⁾, vous recevez :

- 5€ en bons par tranche d'achat de 100€ dans les hypermarchés Carrefour
- 2€ en bons par tranche d'achat de 40€ dans les Carrefour market

Des Point Bonus à gogo* !

En payant les achats avec la carte dans les enseignes Carrefour, vous participez automatiquement à l'opération de fidélité Big Bonus.

Vous recevez :

- 1 Point par tranche d'achat de 2€
- Un bon d'achat de 5€ dès 500 Points récoltés

Vous pouvez cumuler jusqu'à 1.000 Points Bonus chaque mois !

À ne surtout pas manquer : des remises jusqu'à -10% !*

Tous les mois, il y a des réductions sur une sélection de produits alimentaires et non alimentaires. Elles sont directement déduites à la caisse.

Les services Premium, rien que pour vous*

Vous bénéficiez d'avantages exclusifs en payant avec la CARTE Visa de CARREFOUR⁽¹⁾ : des frais de préparation offerts sur carrefour.be, la livraison gratuite avec l'application Shipto et des réductions avantageuses en commandant vos repas avec Simply You Box !

ATTENTION, EMPRUNTER DE L'ARGENT COÛTE AUSSI DE L'ARGENT.

Achetez maintenant et payez plus tard*

Grâce à la CARTE Visa de CARREFOUR⁽¹⁾ profitez d'une flexibilité de paiement que Carrefour Finance est le seul à offrir sur le marché, dès 75€ d'achats.

Vous avez besoin d'une nouvelle télévision et vous souhaitez préserver votre budget? Choisissez de payer en plusieurs mensualités sans frais. Cette formule de financement adaptée à votre budget vous permet d'étaler vos dépenses sans frais supplémentaires et à un taux débiteur particulier (TDP) de 0%, dans tous les hypermarchés Carrefour.

Une exclusivité Carrefour Finance !



OFFRE DE BIENVENUE
-10%
OFFERTS SUR VOS PREMIERS ACHATS ⁽²⁾

0800/294.25
www.Carrefour Finance.be

1) Les cartes VISA de Carrefour, permettant d'obtenir des avantages et utilisables au comptant et/ou à crédit, sont des ouvertures de crédit (taux débiteur variable) à durée indéterminée accordées sous réserve d'acceptation de votre contrat par Fimaser s.a., prêteur et annonceur, Siège Commercial et social : Quatuor, boulevard Baudouin 29/3B, 1000 Bruxelles, fimaser.sav@fimaser.be. RPM Bruxelles - BCE BE 0434.818.930 - IBAN BE45 3100 7423 4489. Agent d'assurance lié de Cardif inscrit sous le n° FSMA 020137A, Carrefour Belgium s.a., intermédiaire de crédit - agent à titre accessoire, Av. des Olympiades 20, 1140 Bruxelles.

Exemple représentatif : Ouverture de crédit à durée indéterminée de 2.500€, Taux Annuel Effectif Global : 11,16% dont 2,40% par an de frais de carte calculés mensuellement sur une base journalière sur le solde restant dû, taux débiteur variable : 8,53 %.

2) À l'ouverture de votre première carte Visa de Carrefour(1), vous avez droit à une remise différée de 10% calculée sur le montant de votre premier achat de minimum 2 articles et de minimum 50€. Le montant de la remise est octroyé en bons de 5€ (ce montant est arrondi vers le haut pour arriver à un multiple de 5). Ces bons sont valables sur les achats payés avec la carte Visa de Carrefour(1) dans les Hypermarchés Carrefour - hors sacs poubelles communaux, tabac, vidanges, cartes de téléphone et autres exceptions légales - et déductibles à la caisse sur un prochain achat de minimum 20€ (Maximum 1 bon par tranche d'achats de 20€).

* Consultez les conditions sur le site web carrefourfinance.be/informations-generales/ conditions des avantages fidélité.

350
Points
bonus

à l'achat de **2 pots Bonne Maman Pâte à tartiner**
au choix



Valable du 24/10/2022 au 27/11/2022 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, Avenue Leonardo Da Vinci 3, Bayreuth Building, 1930 Zaventem



0 452842 800001

100
Points
bonus

à l'achat de **1 produit Starbucks Signature**
Chocolat au choix



Valable du 24/10/2022 au 27/11/2022 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, Avenue Leonardo Da Vinci 3, Bayreuth Building, 1930 Zaventem



0 452842 900008

100
Points
bonus

à l'achat de **1 Eco Pack SPA REINE 5L**



Valable du 24/10/2022 au 27/11/2022 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, Avenue Leonardo Da Vinci 3, Bayreuth Building, 1930 Zaventem



0 452843 000004

50
Points
bonus

à l'achat de **2 boîtes de conserve de légumes de**
marque Carrefour au choix



Valable du 24/10/2022 au 27/11/2022 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, Avenue Leonardo Da Vinci 3, Bayreuth Building, 1930 Zaventem



0 419169 300003



**CHANGE
YOUR CHEESE
CHANGE
OUR PLANET!**

Violife
100% Vegan

E.R. - Upfield - Spraebe, Belgium SA, Avenue Charles-Quint, 586 (10), B-1082 Berchem-Sainte-Agathe, N° TVA: 69992828

LE GOÛT, FIERTÉ EUROPÉENNE

Le contenu de cette campagne de promotion reflète uniquement la position de l'auteur et relève de sa seule responsabilité. La Commission européenne et l'Agence exécutive européenne pour la recherche (REA) déclinent toute responsabilité quant à toute utilisation qui pourrait être faite des informations qui y figurent. Rendez-vous sur le site nubel.be pour plus d'informations et recommandations sur l'équilibre alimentaire.



**AVEC DU VEAU
C'EST ENCORE
MIEUX !**

**RETROUVEZ TOUTES
LES RECETTES SUR
FOUDEVEAU.BE**



V.LUDCOO - Crédit photos: Yves Begges E.R. - V.M.M. via: Kenney About It can 10, box 91, B-1103 Brussel, www.kan.be

index

PLATS

Bouillon au parmesan, poireau et céleri.....	52
Boulettes à la sauce tomate.....	18
Boulettes de viande au four, champignons et céleri-rave.....	8
Burgers de nasi goreng.....	17
Chakchouka au butternut, pain minute.....	24
Chili con carne.....	25
Curry de chou-fleur et riz.....	23
Flammkuchen aux chicons.....	7
Gratin de butternut et cabillaud.....	31
Gratin de poulet au curry et aux légumes d'automne.....	9
Gratin de viande aux pommes, purée au panais.....	6
Gratin mexicain aux champignons, panais et purée de céleri-rave.....	11
Hachis Parmentier aux chicons.....	24
Mini-pizzas.....	53
Nasi goreng.....	16
Nasi goreng et œuf au plat.....	17
Penne aux boulettes et jeunes épinards.....	19
Penne aux scampis et poireaux.....	24
Pita au gyros et riz.....	32
Poêlée aux boulettes de viande.....	19
Quiche à l'italienne.....	51
Quiche à la betterave et au chèvre.....	51
Quiche au poulet et au brie.....	51
Salade de haricots blancs, oignon rouge et pesto vert.....	38
Soupe-repas au cabillaud et aux pommes de terre.....	31
Soupe-repas aux tomates, lentilles et pois chiches.....	41
Tarte salée aux asperges, petits pois et camembert.....	39
Toast aux champignons, sauce au fromage bleu et œuf.....	43
Tortilla au thon et à la salade de maïs et haricots rouges.....	42
Tortilla forestière.....	29
Vol-au-vent rapide.....	30

DESSERTS

Mini-crêpes à la banane.....	54
Pudding au riz.....	54
Tablettes de chocolat aux noix et raisins secs.....	55

+ Retrouvez-nous sur
les réseaux sociaux



+ Inscrivez-vous à notre
newsletter sur

WWW.CARREFOUR.BE

+ Partagez vos idées
gourmandes avec le hashtag
#FOODACTER

+ Prochain numéro disponible
à partir du 30 novembre 2022

Infos nutrition

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

avec gluten  Recettes à base de produits contenant
ou ne contenant pas "naturellement"
du gluten. Vérifiez néanmoins les emballages
de vos ingrédients.

sans gluten  Recettes à base de produits contenant
ou ne contenant pas "naturellement"
du lait. Vérifiez néanmoins les emballages
de vos ingrédients.

**avec
lait animal**  Recettes à base de produits contenant
ou ne contenant pas "naturellement"
du lait. Vérifiez néanmoins les emballages
de vos ingrédients.

**sans
lait animal**  Recettes contenant ou ne contenant
pas de chair animale. Vérifiez néanmoins les
emballages de vos ingrédients.

veggie  Recettes contenant ou ne contenant
pas de chair animale. Vérifiez néanmoins les
emballages de vos ingrédients.

non veggie  Recettes contenant ou ne contenant
pas de chair animale. Vérifiez néanmoins les
emballages de vos ingrédients.



Échelle 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).

CARREFOUR FOOD MAGAZINE bestaat ook in het Nederlands.

Vraag ernaar in je winkel of surf naar WWW.CARREFOUR.BE

COLOPHON CARREFOUR FOOD MAGAZINE est une publication de Carrefour Belgium • **Editeur responsable** RPM Bruxelles 0448.826.918 Sophie Lerouge, Leonardo Da Vincilaan 3, 1930 Zaventem • **CARREFOUR FOOD MAGAZINE a été réalisé pour Carrefour** par Valérie De Smet • **Régie Media Carrefour** Contact: Vivian Mosselmans 0474/79.98.99 vivian_mosselmans@carrefour.com • **Une réalisation de Propaganda.be** en collaboration avec BeContent.be • **Équipe créative** Karen Vandenbosscche, Liesbeth Van Wassenhoven • **Responsable du projet** Lilia Guetat • **Rédaction** Caroline Boeur, Els De Meyer, Hilde Debisschop, Lauriane Vandendael • **Mise en page** Claudia De Backer, Colette Michel, Ruth Vanhoutte • **Ont participé à ce numéro** Alexandre Bibaut, Bramski, Eric Charneau, Louise De Brabandere, Michael Dehaspe, Diane Hendrickx, Sonja Peeters, Manon Van Aerschot, Hannes Vandenbroucke, Wild Cherry • **Impression** Altavia Benelux, imprimerie Guillaume.



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



WWW.CARREFOUR.BE

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

CARREFOUR FOOD MAGAZINE 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.

Au vu de la situation actuelle, Carrefour Belgium
fait de son mieux pour maintenir les prix au plus
bas, mais des fluctuations peuvent survenir. Les prix
mentionnés dans le Food Magazine sont donnés à
titre indicatif (Recupel incluse), et sous réserve
d'erreur d'impression, pour les hypermarchés
Carrefour, les magasins Carrefour Market et
Carrefour Express en Belgique. Prix en date du
26/10/2022.

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.



Milka



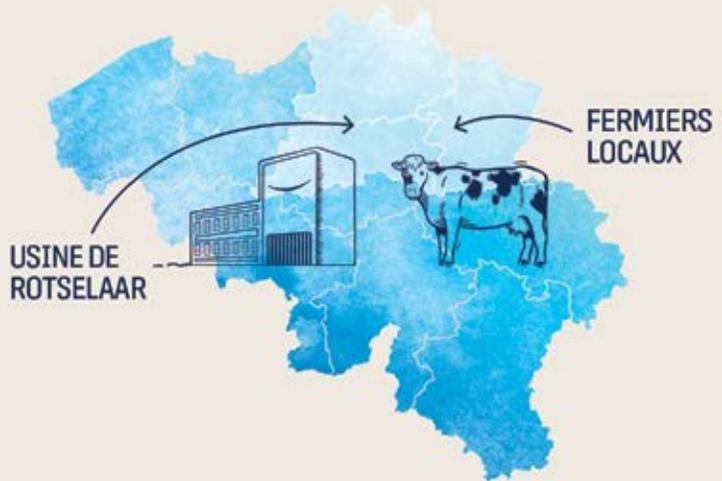
MAINTENANT
ENCORE PLUS
Intense
& *crémeux*



DANONE

Au délicieux lait frais belge.

FAIT EN BELGIQUE*
AVEC DU LAIT DE FERMIER(S) LOCAUX



*Avec lait concentré d'origine U.E.

ER - NV Danone SA, Quai des Usines 160, 1000 Bruxelles (BCE: 0402.734.595) - D22-0353