

TERUG
NAAR
SCHOOL
2020



Carrefour

food

magazine



Dineren met vrienden

Een zomers geïnspireerd menu, van voorgerecht tot dessert.



food
acter

“Kwaliteit is mijn prioriteit!”

Christelle, Foodacter

spoort omstreden stoffen op om gezonde en evenwichtige producten te garanderen.

TERUG NAAR SCHOOL

Gezond en smaakvol





NIEUW

TRUFFÉ
& CACAO



PRALINÉ
& CARAMEL

Jouw Simply you kreeg een nieuwe naam, een nieuw formaat en nieuwe rubrieken.

Laat je inspireren door jouw nieuwe Carrefour Foodmagazine.

www.carrefour.eu

INHOUD



08 Van het seizoen

Aubergines, courgettes, paprika's, ... We genieten van **groenten met zonovergoten smaken (p. 6)**, geteeld in ons land. En we smullen nog tot het einde van de zomer **van rood fruit (p. 15)**.

«food
acter

Lekker en gezond 16

We volgen **Gilbert (p. 16)** in de veiling van Zeebrugge, hij selecteert voor ons de beste vis, en **Michaël (p. 65)** die het brood met 25% minder zout test. We ontdekken ook **het bioweekmenu**.



«food
acter



«food
acter

23 Samen plezier maken

We nodigen onze vrienden uit voor **een gezellig etentje (p. 23)** en we kiezen een van onze **verbluffende Belgische cru's (p. 29)**.

Déborah deelt haar goed plan om **gezonde tussendoortjes (p. 32)** te maken.

Anders koken 30

Voor het nieuwe schooljaar **frissen we onze kennis op van de lunch box (p. 30)**. Met **Kook 1x, Eet 2x (p. 40)**, anticiperen we op het klaarmaken van onze maaltijden om zo tijd te winnen.



47 Bij Carrefour

We proeven de 100% Belgische **VIP ham zonder antibiotica (p. 47)**. We ontdekken het heerlijke gamma **'De Belgen' (p. 62)**. Met **Christelle (p. 48)** sporen we omstreden stoffen op en maken we ons het leven makkelijker met **de Simply you box (p. 66)**.



«food
acter



al wie ijvert voor gezonde,
lekkere, gevarieerde en
verantwoorde voeding

#foodacter

Wij willen allemaal wel beter eten.
En jullie?

Déborah:
"Ik kook
graag
gezond
voor mijn
zoontje.
Niet altijd
makkelijk..."
Haar verhaal op
pagina 32



Proef de
lekkerste
producten
van het
seizoen
en laat je
inspireren
door onze
recepten op
de volgende
paginas



MICHAËL:

"Als Carrefour het zoutgehalte in de meeste
broden verlaagt met 25%, wat blijft er
dan nog over van de smaak?
Ik test het voor je uit."

Resultaat op
pagina 65!



Wist je dat onze
BIOPRODUCTEN
geproduceerd worden
ZONDER ADDITIEVEN?
Lees er meer over
op pagina 50!



Gilbert:
 “Ik ben resoluut
 voor lokale,
 verantwoorde
 en duurzame
 visvangst.”
 En hij bewijst het op
 pagina 16!



Christelle:
 “Mijn passie
 is elke dag
 op zoek
 gaan naar
 manieren
 om jouw
 voeding
 gezonder
 te maken”
 Ontdek haar actie
 op pagina 48



ADITO

PS: Aarzel niet om
 je commentaar met
 ons te delen op
foodmagazine
 @carrefour.com

Terug aan de slag met foodacters

Wablief? Jawel, foodacters! Iedereen die de dingen in beweging wil zetten, **iedereen die actief zijn schouders zet onder het grote doel om 'beter te eten'.**

Foodacters, dat zijn lokale producenten die zich inzetten voor authentieke en duurzame voedselproductie.

Dat zijn onze medewerkers die voor jou gezonde, smakelijke producten selecteren die milieuvriendelijk tot stand kwamen.

Dat zijn journalisten die op onderzoek gaan om te weten te komen “of dat brood met 25% minder zout nu ja of nee nog altijd even lekker smaakt”.

En dat zijn jullie, alle mensen die houden van lekker eten en die – echt waar, beloofd, ik zweer het – goede voedingsgewoontes willen aannemen.

Deze uitdaging, die evengoed collectief als individueel is en perfect aansluit bij ons Act for Food programma, verdiende een nieuw concept. Ons magazine kreeg dus een nieuwe naam, een nieuw formaat, nieuwe rubrieken... maar wil nog altijd je dagelijkse leven makkelijker maken, met concrete recepten, inspiratie, nieuwe lekkernijen, ingrediënten waarmee je extra makkelijk kookt. Alles dus wat nodig is om samen goed van start te gaan

Veel leesplezier.

Valérie



Valérie:
 “Ik heb
 besloten te
 gaan voor
 gezonde
 eetgewoontes.
 En mijn
 lichaam zegt
 ‘dankjewel.’
 Hiernaast vertelt zij er nog
 meer over

Ben jij ook foodacter?

Wil jij beter eten?
 Vertel ons hoe en
 inspireer anderen!





Zon in mijn winkelmandje

**Oh, al die prachtige seizoensgroenten!
Glanzend, kleurrijk, weelderig: deze
zonovergoten groenten zijn bij ons geteeld
en bevatten een flinke dosis vitamines voor
nog een heerlijk stukje nazomer.
Om zorgeloos van te genieten!**

ZOMERSE FRITTATA

Aardappelen

Laat je aardappelen ademen om te vermijden dat ze gaan doorschieten: bewaar ze in een geperforeerde papieren zak of - nog beter - in een bakje dat op een frisse, donkere plek staat. Geef ze wel zeker geen burens: in de nabijheid van uien gaan aardappelen sneller bederven en doorschieten.

Recept op
pagina 14

**ACTIE 15 DE VERSHEID
VAN ONZE VRUCHTEN EN
GROENTEN GARANDEREN**



Omdat de versheid van een product van het grootste belang is, selecteert Carrefour haar producenten en hun producten op basis van zeer strenge criteria en voert ze constante en regelmatige kwaliteitscontroles uit.

“Laten we nog wat genieten van zuiderse smaken met deze prachtige, bij ons geteelde groenten”

Gevulde paprika's

Paprika uit de oven smaakt helemaal anders dan de rauwe groente: zachter, zoeter.

PER PORTIE	
A	638 KCAL
B	35 G VETTEN
C	36 G KOOLHYDRATEN
D	19 G SUIKERS
E	6,7 G VEZELS
F	38 G EIWITTEN

Gevulde paprika's

4 personen

Voorbereiding 15 min

Bereiding 40 min - Makkelijk - €

2 rode paprika's, gehalveerd en leeggehaald

VOOR DE VULLING

2 el olijfolie | 1 kleine ui, fijngesnipperd | 1 teentje knoflook, fijngesnipperd | 400 g rundergehakt | 1 ei | 80 g paneermeel | 4 el pijnboompitten | 8 el Parmezaanse kaas, geraspt | 2 el verse oregano, fijngehakt | zout, peper

VOOR DE TOMATENSAUS

2 el olijfolie | 1 teentje knoflook, gepeld en geperst | 1 sjalot, grof gesnipperd | 500 g tomaten + 2 tomaten in schijfjes | 500 ml tomatensaus frita chakchouka Carrefour | een paar plakjes tijm | 1 laurierblad | zout, peper

① Maak eerst de vulling. Verhit de olijfolie in een pan en fruit de ui en de knoflook. Meng ze in een kom met het gehakt en alle andere ingrediënten. Vul de halve paprika's met dit mengsel.

② Verwarm de oven voor op 200°C. Maak nu de saus. Verhit de olijfolie in een pan en fruit de knoflook en de sjalot. Snij de tomaten in blokjes, voeg ze toe, kruid met zout en peper en laat op een matig vuur 15 min sudderen. Mix de saus kort en breng ze indien nodig verder op smaak. Giet ze in een ovenschaal, voeg de frita chakchouka, de tijm, de laurier en de sneetjes tomaat toe.

③ Schik de gevulde paprika's in de schaal en bak alles 30 min in de voorverwarmede oven. Serveer met gekookte witte rijst of met brood.

+Gevulde groenten zijn bij uitstek traditionele Provençaalse gerechten, en de ideale oplossing om restjes groenten, granen zoals rijst, vlees... op te werken. Dus nog goed voor de portemonnee ook!



Ui, rode paprika en tomaten, alles kant-en-klaar in een blik.

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

Paprika

Paprika's zijn rijk aan vitamine C en bevatten daar zelfs 2 à 3 keer meer van dan een sinaasappel. Als je ze rauw eet, haal je het maximum uit hun voedingsstoffen.

Elke kleur heeft haar bijzonderheden:

- **Gele paprika** is de meest zachte en sappigste. Je kan hem konfijten of gebruiken als smaakmaker in sauzen of salades.

- **Rode paprika** is uitgesproken zoet. Erg geschikt om te bereiden, en dus voor coulis en sauzen.

- **Groene paprika** is onrijp en dus minder licht verteerbaar. Hij is bitterder en heeft een peperige smaak. Door het stevige vruchtvlees ideaal om te vullen.

Frankrijk, Côtes du Rhône, Villages Séguret "La Porte des Vents", Rood

Nog veel meer heerlijke recepten vind je op **Carrefour.eu**



Baba ganoush van courgettes, falafels met hazelnoten

4 personen

Vorbereiding 15 min

Rusten 30 min - Bereiding 45 min

Makkelijk - €

4 courgettes + 1 courgette (in totaal 1,2 kg) |

1 middelgroot teentje knoflook, fijngehakt

| 2 el tahin (sesampasta) | 4 takjes munt,

alleen de blaadjes | olijfolie | 1 el citroensap

| zout, versgemalen peper

VOOR DE FALAFELS MET HAZELNOTEN

250 g kikkererwten (bokaal) | 1 tl zout |

1 kleine rode ui, fijngehakt | 2 teentjes

knoflook, geperst | 1 rood pepertje, zonder

zaadjes | 1 groot bosje verse koriander

| 6 el bladpeterselie | 1 el koriander | 1 el

komijnpoeder | 60 g hazelnoten, gepeld en

fijngehakt | 1 tl natriumbicarbonaat

VOOR DE AFWERKING

1 handvol kerstomaten | een paar takjes

munt | cayennepeper

① Maak eerst de baba ganoush. Verhit de ovengrill voor en rooster de 4 courgettes gedurende 45 min; draai ze daarbij regelmatig om. Laat ze afkoelen. Schep er dan met een lepel het vrucht vlees uit en laat het 5 min uitlekken in een vergiet. Mix het vrucht vlees met de knoflook en de tahin. Hak de muntblaadjes fijn, voeg ze toe, kruid met zout en peper en schep in een grote schaal. Snij de resterende courgette met de mandoline in heel dunne lange linten en schik ze op de baba ganoush. Voeg nog een scheutje olijfolie, het citroensap en zout en peper toe en laat rusten.

② Maak intussen de falafels. Mix daarvoor de kikkererwten in de keukenrobot met alle andere ingrediënten, behalve de hazelnoten en het natriumbicarbonaat, tot een

homogene, licht plakkerige pasta. Laat 30 min rusten in de koelkast. Meng de fijngehakte hazelnoten met het sodabicarbonaat en voeg toe aan de falafelpasta. Rol hiervan balletjes en bak ze in 2 à 3 min goudbruin in flink hete olie.

③ Schik de falafels op de baba ganoush en de courgette-carpaccio. Werk af met gesnipperde rode ui, kerstomaten, muntblaadjes en een snuijfe cayennepeper.

Wist je dit?

Baba ganoush is een typisch gerecht uit het Midden-Oosten en wordt normaal bereid met geroosterde aubergine. Wij kozen hier voor courgette.

Baba ganoush van courgettes, falafels met hazelnoten

Courgette

Met zijn milde smaak en nog mildere prijs is courgette de koploper wat budget-vriendelijke schotels betreft. Er zijn volop heerlijke, makkelijke en erg betaalbare recepten. Bovendien zijn courgettes de favoriet van veganisten die van lekker eten houden: je kunt ze namelijk gebruiken als vervanger voor vetstof of eieren in gebak, en aan veel gerechten voegen ze een smeuïge textuur toe zonder de smaak te beïnvloeden.



PER PORTIE 201 KCAL
37 G VETTEN - 17 G KOOLHYDRATEN
9,9 G SUIKERS - 19 G VEZELS
15 G EIWITTEN

Met haar heerlijk
zachte vruchtvlees
is aubergine
dé stergroente in
zonovergoten keukens

Gevulde kalkoenrollade
met auberginesaus

Gevulde kalkoenrollade met auberginesaus

4 personen

Vorbereiding 15 min

Bereiding 60 min - Makkelijk - €

1 kalkoenfilet van 750 g

VOOR DE VULLING

150 g couscous | 300 ml kokend water

| 1 el boter | 2 el olijfolie | 1 kleine ui,
fijngesnipperd | 1 teentje knoflook,
fijngesnipperd | 1 tl kaneelpoeder
| 1 mespunt harissa | 1 snuifje komijnpoeder
| 1 snuifje ras-el-hanout | 1 snuifje
gemberpoeder | 2 el korianderzaadjes
| zout, peper

VOOR DE AUBERGINESAUS

80 ml olijfolie | 2 aubergines, geschild en in
blokjes van 2 cm | grof zout | 2 rode uien,
fijngesnipperd | 1 teentje knoflook,
fijngesnipperd | 1 tl komijnpoeder | ½ tl
kurkuma | ½ tl paprikapoeder | 1 snuifje
cayennepeper | 2 medium tomaten, gepeld
en in kleine blokjes | 1 snuifje zout |
1 tl suiker | sap van 1 citroen | 175 ml water |
3 el bladpeterselie, fijngehakt | 3 el verse
koriander, fijngehakt | 3 el verse munt,
fijngehakt

① Overgiet de couscous met het kokend water in een schaal. Roer om en laat 10 min opzwellen. Voeg dan de boter toe en meng. Verhit de olie in een goed hete braadpan en fruit de ui en de knoflook. Voeg de specerijen toe en schep dit mengsel door de couscous.

② Snij de kalkoenfilet open en leg hem op het werkvlak plat tussen 2 vellen bakpapier. Maak hem met de deegrol platter. Verwijder het bakpapier en vul de filet met het couscousmengsel. Rol op en knoop zorgvuldig dicht met keukentouw. Verdeel een paar klontjes boter over de rollade, kruid met zout en peper en leg in een ovenschaal. Bak de rollade 45 min in de voorverwarmde oven op 180°C.

③ Maak intussen de auberginesaus. Verhit de olijfolie in een braadpan en bak de (uitgelekte, zie hiernaast) aubergineblokjes. Schep regelmatig om, bak verder tot ze licht goudbruin kleuren, schep ze uit de pan en laat ze uitlekken op keukenpapier. Zet opzij. Leg nu de ui, de knoflook en de specerijen in de pan en fruit ze 5 min op een matig vuur. Voeg de aubergineblokjes, de tomaten, zout, suiker, het citroensap en het water toe en laat ongeveer 8 min zachtjes sudderen, tot het water volledig verdampt is. Bestrooi met de verse kruiden en serveer bij de kalkoenrollade.

Aubergine

Dit is een slanke, vochtafdrijvende en caloriearme groente, die ook nog boordevol kalium zit en veel pectine bevat, waardoor ze goed de honger stilt. Een tip: snij ze in blokjes en laat ze uitlekken in een vergiet met een handvol grof zout. Dep ze dan droog met keukenpapier. Ze bakt beter en neemt minder vet op.



**Frankrijk, Loire,
Anjou Baron de la
Varière, Rood**



PER PORTIE
647 KCAL
30 G VETTEN
39 G KOOLHYDRATEN
10 G SUIKERS
11 G VEZELS
52 G EIWITTEN

Zomerse tian met ratatouille-saus en merguez

4 personen - Voorbereiding 15 min
Bereiding 30 min - Makkelijk - €

olijfolie

1 ui, fijnggehakt

1 teentje knoflook, geperst

1 rode paprika, in kleine blokjes

10 tomaten, in kleine blokjes

1 groene courgette, in dunne rondjes

1 gele courgette, in dunne rondjes

1 aubergine, in dunne rondjes

4 takjes tijm, alleen de blaadjes

zout, versgemalen peper

① Verhit in een braadpan 2 el olie tot flink heet en fruit de ui en de knoflook. Voeg de blokjes paprika en tomaat toe, kruid met zout en peper en laat op een matig vuur al roerend 10 min sudderen.

② Verwarm de oven voor op 170°C. Giet de saus in een gratineerschaal en schik er de schijfjes courgette en aubergine dicht tegen elkaar rechtopstaand in; wissel daarbij de kleuren mooi af. Kruid met zout en peper, strooi er de tijmblaadjes over en besprenkel met een scheutje olijfolie.

③ Dek de schaal af met een vel bakpapier en bak 20 min in de oven. Serveer de tian met (in de pan of op de barbecue) gebakken merguez of chipolata.

Zomerse tian met ratatouille-saus en merguez

Tomaat

Dit is een vruchtgroente die bestaat in tinten van groen tot geel langs oranje en klassiek rood. Die vinnige tint van rode tomaten wijst op de aanwezigheid van lycopene, een sterke antioxidant die voorkomt dat ons lichaam 'roest', zowel aan de buitenkant als vanbinnen.



Zomerse frittata

4 personen - Voorbereiding 15 min
Bereiding 20 min - Makkelijk - €

200 g nieuwe aardappelen | 4 eieren |
1 teentje knoflook, geperst | 1 tl mosterd |
3 el verse roomkaas type Philadelphia |
melk | 1 snuifje chilipoeder | 1 bosje
peterselie, fijnggehakt | 1 bosje basilicum,
fijnggehakt | 3 el olijfolie | 1 courgette, in
kleine blokjes | 100 g erwten (vers of
diepvries) | 50 g gedroogde tomaten,
kleingesneden | 100 g feta | zout, peper

① Kook de aardappelen ongeveer 15 min in gezouten water. Giet ze af, laat ze afkoelen en pel ze. Snij ze dan in stukken.

② Klop de eieren los in een grote mengkom. Voeg de knoflook, mosterd, roomkaas, een scheutje melk, het chilipoeder, de peterselie en het basilicum toe en meng. Verhit een metalen, ovenvaste braadpan tot flink heet en voeg de olie toe. Bak de aardappelen goudbruin. Voeg de courgette toe en bak gaar. Schep er dan de erwten en tot slot de gedroogde tomaten onder.

③ Verwarm de ovengrill voor op 240°C. Giet het eimengsel in de pan over de groenten. Verkruiemel er de feta boven en laat zonder roeren 5 min bakken op een matig vuur. Zet de pan een paar minuten onder de grill, tot de de frittata licht goudbruin kleurt. Serveer meteen, afgewerkt met basilicumblaadjes en kerstomaten.



PER PORTIE 355 KCAL
24 G VETTEN - 16 G KOOLHYDRATEN
5,8 G SUIKERS - 5,6 G VEZELS
15 G EIWITTEN



Spanje, Rioja Ramon
Bilbao, Rood



PER PORTIE 294 KCAL
20 G VETTEN - 16 G KOOLHYDRATEN
15 G SUIKERS - 8,1 G VEZELS
6,8 G EIWITTEN

NIEUW

Chimay

TRADITION

- Vol van smaak
- Regionaal
- Ambachtelijk vakmanschap



Geïnspireerd op het culinaire erfgoed van de streek van Chimay. Op ambachtelijke wijze vervaardigd, volgens recepten uit het verleden met de smaken van vandaag.



www.chimaytradition.be

EEN GEHEIM, EEN SMAAK

MEUW

RIJK AAN
EIWITTEN

JOUW PORTIE POWER

Voor **de groei en het herstel van je spieren**, kan je tussen het sporten door een extra portie PROTEIN gebruiken. Onze verse, **lactosevrije*** kazen en onze dranken zijn **100% natuurlijk** en bevatten altijd **20 tot 25 gram proteïne per portie**.

* Lactosegehalte minder dan 0,01 g/100 g

melkunie
PROTEIN



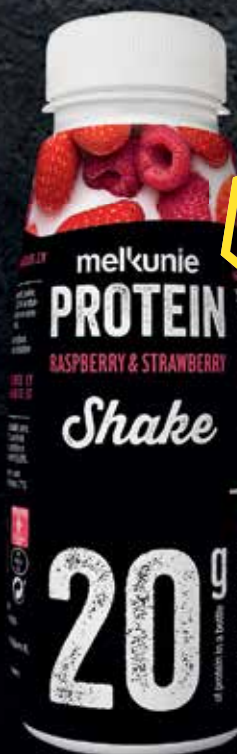
HANDIG VOOR
ONDERWEG



VERBETERT
DE SPIERGROEI



100%
NATUURLIJK



89%
MELK

LACTOSE
FREE



PROBEER PROTEIN VOOR, TIJDENS OF NA HET SPORTEN!

Tutti frutti

Rode besvruchten zijn de kostbare pareltjes van de late zomer. Proef deze kleurrijke lekkernijen al dan niet gemengd... of ga voor een snack met banaan!

KERSEN, NATUURLIJKE OORBELLEN

Ze zijn wat zoeter en bevatten wat meer calorieën, maar kersen zijn vooral erg mineraalrijk (kalium, calcium, ijzer) en zijn een prima, hongerstillend tussendoortje. Nog een voordeel: ze behoren tot de best bewaarbare zomervruchten. Tot 5 dagen in de koelkast, maar wel ongewassen. Neem ze 30 min op voorhand uit de koelkast voor je ervan eet.

BETER DAN ROBIJNEN: RODE BESSEN!

Kies vlezige, glanzende besjes. Ze moeten kraken in je mond en een aangenaam scherpe smaak achterlaten. Voor je ervan snoept: was ze heel kort onder een straaltje koud water, rits ze van de takjes en bestuif ze heel licht met wat suiker.

Braambessen, puur natuur

Deze kleine, sappige bes met een uitgesproken scherpe smaak die aan het bos doet denken, is bijzonder kwetsbaar. Braambessen eet of verwerk je dan ook heel snel na de pluk. In de koelkast blijven ze maar een dag of twee goed. Om ze te wassen, spoel je ze voorzichtig op de bodem van een vergiet onder een straaltje (liefst met sproeier) heel koud water. Zo blijven ze lekker stevig.

3 REDENEN OM TE SNOEPEN VAN frambozen

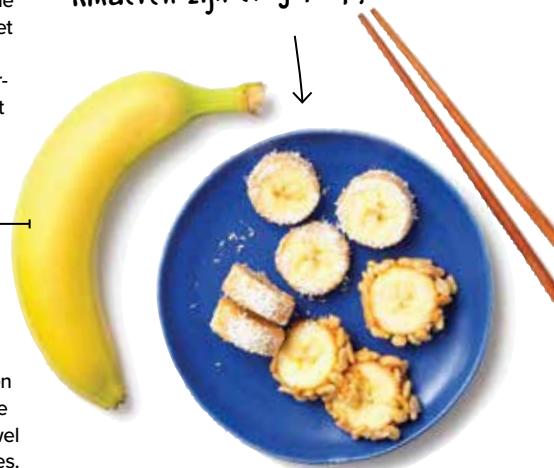
- 1 Prima dosissen vitamines C en E, mineralen, vezels en antioxidanten.
- 2 Met 38 calorieën per 100 g, zijn ze perfect voor lekkerbekken die ook op hun lijn letten.
- 3 Je kan ze makkelijk invriezen zonder dat ze smaak of voedingsstoffen verliezen.

Grappig: sushi van banaan in een jasje van honing, gepimpt met geraspte kokos en gepofte rijst. Kinderen zijn er gek op!

Banaan graag!

Niets beter dan een banaan om een hongerdip tegen te gaan: met de hoge dosis gezonde koolhydraten, en verder veel kalium, vitamines en vezels, is het een super energiebron.

TIP: Bananen hebben zelfs hun eigen, handige én bio-afbrekbare verpakking! Rijpe bananen kun je nog even bewaren in de koelkast. De pel wordt wel bruin, maar dat verandert niets aan het vruchtvlees.



- Kersenalcohol**
1. Was 1 kg kersen en verwijder de steeltjes.
 2. Voeg 1 l brandewijn en 300 g suiker toe en verdeel in goed afgesloten bokaal. Laat 6 maanden trekken.
 3. Filter in de herfst.

Gilbert
Category Manager
verse vis voor Carrefour

foodacter

gepassioneerde en gedreven liefhebber

Wie is Gilbert ?

Gilbert werkt al 36 jaar als aankoper voor Carrefour. Een beroep dat hij met trots uitoefent, in weer en wind.

En op de kade van Zeebrugge, om 7u 's morgens, zijn de temperaturen niet altijd even mild. Maar Gilbert is altijd trouw op post voor de opening van de veiling, met een geoefend oog kijkt hij uit naar de verste loten en de producten van de beste kwaliteit.



**“Vis die maandag op
de veiling komt,
ligt dinsdag
in de winkel.”**

Vers van de veiling

Gilbert Vanderlinden, Category Manager verse vis voor Carrefour, deelt met de visboeren van de Zeebrugse Visveiling zijn inzet voor lokale, verantwoorde en duurzame visvangst. En nieuw label toont dat nog extra aan.



75% van het
aanbod op de
veiling is platvis.





“Je kan dit werk niet doen zonder het werk van de vissers echt te begrijpen.”

De trawlers zijn de vorige avond thuisgekomen in de haven. Tijdens de nacht is hun vangst zorgvuldig gesorteerd en gewassen. Alles moet klaar zijn tegen de opening van de Visveiling, iets voor 7 uur. Op maandag, woensdag en vrijdag is Gilbert Vanderlinden trouw op post om de beste vis uit te zoeken. Al 36 jaar lang is dit de job van de inkoper van Carrefour. Hij heeft alle stappen doorlopen, waardoor hij een onfeilbaar oog ontwikkelde voor de meest verse loten vis, met producten van topkwaliteit.

“Je kan dit werk niet doen zonder zelf een intense liefde voor vis te voelen - niet alleen hem graag eten - en zonder het werk van vissers te begrijpen. Op dit moment zijn ongeveer 65 boten actief in Zeebrugge, in alle mogelijke maten. We kennen elkaar allemaal en hebben een vertrouwensband. En samen hebben we een nieuw label uitgewerkt, met de naam ‘Visserij Verduurzaamt’, waarmee elke handelaar op de veiling een score krijgt op basis van criteria rond milieuvriendelijkheid. We hebben 2 jaar aan dit project gewerkt, en het logo staat voortaan op de betrokken producten van Carrefour.”

EEN DUURZAAM LABEL

De Belgische trawlers die Zeebrugge als thuisbasis hebben, vangen voor de overgrote meerderheid platvis. Tong is de populairste, gevolgd door tarbot, schol, barbeel, schar... Dat Carrefour rechtstreeks op de veiling koopt, zonder groothandelaar, heeft een logisch voordeel wat traceerbaarheid betreft. Alles wordt geregeld zonder tussenpersoon, zonder tijdverlies, ultraprofessioneel, en met de garantie dat alles op elk moment en in elke fase wordt opgevolgd. Die korte lijnen hebben ook hun effect op de versheid van onze



“Samen met de vissers hebben we een nieuw label uitgewerkt, met de naam ‘Visserij Verduurzaamt’.”



Alles gebeurt zonder tussenpersoon. Carrefour koopt zijn verse vis direct van de visser, zonder groothandel.



Tongscharfilets, Normandische saus

Voor 4 personen
Vorbereiding 15 min
Bereiding 15 min - Makkelijk - €

VOOR DE TONG

8 tongscharfilets - olijfolie - 8 rode en gele kerstomaten - 100 g grijze garnalen - 2 tl wakame-zeewier - sap + zeste van 1 citroen - zout, peper van de molen

VOOR DE SAUS

2 el boter - 2 uien, fijngehakt - 2 el maïzena - 500 ml zoete cider - 250 ml verse room

- ① Verwarm de oven voor op 210°C. Schik de tongscharfilets in een ovenschaal, besprenkel met een scheut olijfolie en kruid met peper en zout. Snij de tomaten in blokjes.
- ② Voeg de garnalen, de tomatenblokjes en het zeewier toe en breng op smaak met peper, een scheut citroensap en wat zeste. Zet 15 min in de oven.
- ③ Maak de saus: verhit 1 el olie en de boter in een stoofpot. Fruit de uien glazig. Voeg de maïzena en cider toe en laat indikken. Haal van het vuur en roer er de room door. Kruid met peper en zout. Laat 3 min sudderen en giet over de tongfilets.



5 ton, dat is het volume vis dat Carrefour elke week inkoop op de veiling.



Frankrijk, Bordeaux, Château Mission St-Vincent, Wit



PER PORTIE 719 KCAL
 44 G VETTEN - 14 G KOOLHYDRATEN
 9,1 G SUIKERS - 2,3 G VEZELS
 57 G EIWITTEN

vis: de distributiecircuits zijn korter en beter, onderstreept Gilbert Vanderlinden: “De vis die maandag aankomt op de veiling, is vanaf dinsdag te koop in de winkels.

Op woensdag komt in Zeebrugge een nieuwe lading aan, en dus bieden we op donderdag weer vers gevangen vis aan. Niets wordt ingevroren, we werken met just-in-time levering, in een ultrakorte tijdsspanne.”

MET DE GETIJDEN MEE

“Dat betekent natuurlijk dat we het ritme van de seizoenen en de weersomstandigheden moeten respecteren”, voegt hij toe. “De trawlers verzamelen wat ze hebben kunnen vinden. Je kan de zee niet forceren ons iets anders te geven. Je kan niet sjoemelen. Als het stormt, bijvoorbeeld, wordt er andere vis gevangen. En omdat de viszones soms ver van de kust liggen, kan het bij ons best goed weer zijn terwijl de vissers in woelig water werken. De opwarming van het klimaat heeft ook een invloed op de vispopulaties, en dus op de soorten die in onze winkelrekken terechtkomen.”

De vis die we inkopen op de Zeebrugse Visveiling maakt afhankelijk van de periode ongeveer 12% uit van het totaal volume verkochte vis bij Carrefour. Bijna 5 ton, allemaal van duurzame vangst die lokale vissers ondersteunt en de echte, authentieke smaak van verse vis op onze borden brengt.



ACTIE 10 DE VERKOOP VAN BEDREIGDE VISSOORTEN VERBIEDEN EN DUURZAME VISVANGST ONDERSTEUNEN

Rode poon met
citroen-kappertjesboter
en aardappelsalade

Een makkelijk maar geraffineerd recept, geschikt voor een diner onder vrienden

Wat is rode poon?

De naam dankt hij aan zijn lichtrode tint. Deze vis is ook bekend als knorhaan, omdat hij bij het zwemmen knorrende geluiden maakt met zijn zwemblaas. Het is een vis met vast vlees dat een sterke, uitgesproken smaak heeft.

Hoe bereid je rode poon?

Door zijn vaste textuur is dit een perfecte vis voor soepen en stoofpotjes die lang sudderen. Het is trouwens één van de vaste ingrediënten van bouillabaisse. Maar hij is ook erg smakelijk gegrild op het vel, in papillot, in de oven, gebakken in de pan, gestoomd of gepocheerd.

Wist je dit?

Deze vis bevat weinig calorieën en is eiwitrijk. Daarnaast levert hij veel vitamines én grote hoeveelheden gezonde vetten (hij bevat alle 9 essentiële vetzuren). Poon is ook een prima bron van mineralen en oligo-elementen.

Rode poon met citroen-kappertjesboter en aardappelsalade

Voor 4 personen
Vorbereiding 10 min
Bereiding 15 min - Makkelijk - €

800 g krielaardappelen
200 g geklaarde boter
4 filets van rode poon, zonder vel
1/2 bosje peterselie
1 bosje lente-ui
sap van 1 citroen
5 el kappertjes
100 g rucola
zout, peper

- 1 Kook de aardappeltjes 15 min in een pan gezouten water, giet ze af en laat ze afkoelen. Verhit 1 el geklaarde boter in een braadpan en bak de visfilets 2 min per kant goudbruin op een matig vuur. Hou ze warm.
- 2 Spoel de peterselie en hak hem fijn. Snij de lente-uitjes in ringen. Laat de rest van de geklaarde boter smelten in de pan van de vis en giet er het citroensap bij. Leg er de peterselie en de kappertjes in.
- 3 Schik de visfilets en de aardappelen op verwarmde borden, nappeer met de citroen-kappertjesboter en strooi er de lente-ui en de rucola over.



**Frankrijk,
Languedoc,
Cersius, Wit**



PER PORTIE 826 KCAL
61 G VETTEN - 32 G KOOLHYDRATEN
2,7 G SUIKERS - 4,6 G VEZELS
35 G EIWITTEN

ook voor u ...

NIEUW



Lactose of melksuiker is een suiker die voorkomt in melk en melkproducten. Wanneer lactose niet of niet volledig kan verteren, is er sprake van lactose-intolerantie.

Deze gloednieuwe lactosevrije magere roeryoghurt is verkrijgbaar in twee overheerlijke smaken: **natuur** en met ingemengde **bosbessen**.

De melksuiker is verwijderd, maar de rijke sublieme smaak blijft gewaarborgd!

Pur Natur LACTOSE FREE is verkrijgbaar in een hersluitbare beker van 400g.

Wij eerbiedigen de aarde, de planten en de dieren ... ook voor uw gezondheid.

www.purnatur.eu

PROBEER NU

EEN HEERLIJKE START
MET 40%
MINDER SUIKER*



✓ Rijk aan vezels

✓ Zonder kunstmatige smaak- en kleurstoffen

*Dan andere ontbijtgranen voor kinderen gemiddeld bevatten

BIO

Ontdek
onze BIO graanrepen,
om overal mee te nemen!

Bron
van vezels

Met Bio
volkorenhaver

Zonder kleurstoffen
noch kunstmatige aroma's*

Met Bio
melk

EXCLUSIVITEIT
CARRÉFOUR



* Biologische ontbijtgranen bevatten geen kunstmatige kleurstoffen noch kunstmatige aroma's.

SPICE THINGS UP!

TRY NOW

#DOWHATMOVESYOU

Ons vakmanschap drink je met verstand.

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



NIEUW

Coupon in dit magazine!



Jouw favoriete nootjes in 1 zak!

Nog altijd zomer...

Buiten, op het terras, speelt de zomer verlengingen en genieten we van het plezier om samen met vrienden lekker te eten. Op het zomers menu staan zuiderse aroma's en mediterrane smaken.



24

Borrelhapje
Aperitiefkrans



25

Voorgerecht
Arancini met
mozzarella en
basilicum



26

Hoofdgerecht
Bouillabaisse
met rouille



27

Dessert
Taart met
frambozen,
banketbakkers-
room en
pistache-pralin

Hou het simpel bij het aperitief.
Dit hapje is tegelijk mooi, heerlijk
en o zo makkelijk te maken.

Aperitiefkrans

4 personen

Vorbereiding 10 min - Makkelijk - €

200 g kerstomaten

200 g (groene en zwarte) olijven

1 pakje mini-mozzarella

basilicumblaadjes

plukjes rozemarijn

enkele sneetjes salami

enkele sneetjes coppa of pancetta

Schik op een groot bord met lage rand
alle ingrediënten, met een mooie
afwisseling van vormen en kleuren en
in de vorm van een krans die de rand
van het bord volgt.

Aperitiefkrans

Borrel-
hapje



Italië, Abruzzan,
Terre di Chieti,
Messapi Pecorino,
Wit



PER PORTIE 353 KCAL | 28 G VETTEN
| 4,7 G KOOLHYDRATEN | 4,2 G SUIKERS | 3,1 G VEZELS
20 G EIWITTEN

**“Heerlijk,
dat hart van kaas
in de arancini”**

Voor-
gerecht

Arancini met mozzarella en basilicum

12 stuks
Vorbereiding 20 min
Bereiding 25 min
Makkelijk - €

1 dopje saffraan
500 g arborio-rijst
1,2 l hete groentebouillon
30 g koude boter
100 g geraspte Parmezaanse kaas
12 mini-mozzarellabolletjes
12 basilicumblaadjes
100 g bloem
2 eieren, losgeklopt
100 g paneermeel
zonnebloemolie
zout, peper

Dit recept is ook een prima manier om een overschot risotto te verwerken.

Arancini met mozzarella en basilicum

① Los de saffraan op in een beetje lauwwater. Doe de rijst in een kookpan en giet er de hete bouillon over. Voeg de opgeloste saffraan toe en laat al roerend 15 min sudderen op een laag vuur. Schep er de boter en de Parmezaanse kaas onder, kruid met zout en peper en laat afkoelen.

② Neem met bevochtigde handen een kleine portie rijst, plet een beetje tussen je handen en duw er een kuiltje in. Leg daarin een minibolletje mozzarella en een blad basilicum. Bedek met rijst en rol tot een balletje. Maak op dezelfde manier de rest van de rijstballetjes. Rol daarna elk balletje

apart door de bloem, het ei en het paneermeel.

③ Verhit een flinke scheut olie in een braadpan en bak de arancini. Laat ze uitlekken op keukenpapier. Serveer met de rouille (zie recept bouillabaisse op p. 28) en eventueel met grijze garnalen.



**Frankrijk, Provence,
Sable de Camargue,
Listel Grain de Gris,
Bio, Rosé**



PER PORTIE 336 KCAL | 12 G VETTEN
145 G KOOLHYDRATEN | 1,1 G SUIKERS | 2,1 G VEZELS |
11 G EIWITTEN

NIET VERGETEN...

- ✓ Een wollen truitje! Want ook al heeft september nog mooie dagen te bieden, de avonden kunnen al fris worden...
- ✓ De lijst met allergieën van je gasten. Gluten? Noten? Lactose? Het is altijd beter het te weten, en dat geldt ook voor andere intoleranties en aandoeningen.
- ✓ Een van je gasten verdraagt geen zeevruchten? Voorzie dan een apart gerecht voor hem of haar, of een algemeen plan B.
- ✓ Een alcoholvrije optie bij het aperitief, zodat niemand in de kou blijft staan!

Bouillabaisse wordt
traditioneel
geserveerd op een
bedje van blokjes
aardappelen.

hoofd-
gerecht

Bouillabaisse
met rouille

**“Bouillabaisse kan je
heel makkelijk op
voorhand maken.”**

Bouillabaisse met rouille

4 personen

Vorbereiding 30 min

Bereiding 60 min - Makkelijk - €€

1 dopje saffraan | olijfolie | 2 uien,
fijnggehakt | 4 teentjes knoflook, gepeld |
1 preiwit, fijngesneden | 1 venkelknol, in
dunne sneden | 4 tomaten, in stukken
| 80 g geconcentreerde tomatenpuree
| 1 el bloem | 1 el pastis | 2 l visfumet |
3 takjes tijm | 2 verse laurierbladeren
| 500 g visfilet, bv. kabeljauw, roodbaars,
lotte, ... | 8 langoustines | 300 g mosselen,
schelpjes, ... | 1 stokbrood | zout, peper

VOOR DE ROUILLE

2 teentjes knoflook | 3 eidooiers | 300 ml
olijfolie extra vierge | 1 el lauw water | 1 el
azijn | sap van 1 citroen | 1 el gecon-
centreerde tomatenpuree | 1/2 dopje saffraan
| zout, cayennepeper

**Frankrijk,
Côtes de Provence,
Villa La Barton, Rosé**

① Los de saffraan op in een beetje
lauw water. Verhit op een laag vuur 3 el
olijfolie in een kookpan en fruit de uien,
3 teentjes (geperste) knoflook en de
prei. Voeg de sneden venkel en de
stukken tomaat toe, giet er de saffraan
bij en roer er de tomatenpuree onder.
Laat op een matig vuur een paar
minuten sudderen en schep regelmatig
om.

② Bestrooi de groenten met de bloem
en schep om. Giet er de pastis bij en
flambeer op een hoog vuur. Voeg de
visfumet, de tijm en de laurier toe.
Zet het vuur laag, zet het deksel op de
pan en laat ongeveer 45 min sudderen.
Zeef de soep door een puntzeef en
breng op smaak met zout en peper.

③ Snij de visfilets in stukken van 4 à
5 cm. Pel de langoustines. Leg de vis,
langoustines, mosselen en schelpen in
de soep en pocheer kort op een hoog
vuur. Haal de tijm en de laurier uit de
soep en zet het vuur uit. Rooster het

stokbrood in sneetjes goudbruin en wrijf
erover met het resterende teentje
knoflook. Serveer samen met de rouille
bij de bouillabaisse.

Voor de rouille

① Pel en pers de knoflook. Meng de
eidooiers met de knoflook en voeg
geleidelijk en onder voortdurend roeren
de helft van de olie toe. Voeg het lauw
water en de azijn toe. Roer er dan
geleidelijk de rest van de olie door en
klop tot een soort mayonaise ontstaat.
Breng op smaak met zout, peper en
citroensap.

② Roer er tot slot de tomatenpuree en
de saffraan door en bewaar tot gebruik
in de koelkast.

Vermijd
vette vis
met een
uitgespro-
ken smaak
(makreel,
sardi-
nes, ...).
Die over-
schadwt
de smaak
van fijnere
vis volledig.



BOUILLABAISSE PER PORTIE
644 KCAL | 14 G VETTEN | 77 G
KOOHLDRATEN | 12 G SUIKERS |
6,5 G VEZELS | 45 G EIWITTEN



ROUILLE PER PORTIE 472 KCAL | 51 G VETTEN |
1,4 G KOOHLDRATEN | 1,1 G SUIKERS |
0,4 G VEZELS | 1,6 G EIWITTEN

dessert

Taart met frambozen, banketbakkersroom en pistache-pralin

6 personen

Vorbereiding 15 min

Bereiding 30 min - Makkelijk - €

3 eidooiers | 150 g rietsuiker

25 g maïszetmeel | 1 vanillestokje | 250 ml

volle melk | 1 rol zanddeeg | 100 g gezouten

pistaches | 250 ml slagroom

| 500 g verse frambozen | zeste van 1 limoen

| bloedsuiker

① Maak eerst de room. Klop in een schaalje de eidooiers witschuimg met 75 g van de suiker. Roer er het maïszetmeel onder. Splijt het vanillestokje en schraap er het merg uit. Leg het stokje en de merg in de melk en verwarm die op een laag vuur. Giet er het eimengsel bij en zet terug op een laag vuur. Blijf voortdurend kloppen tot het mengsel indikt. Zet de pan opzij tot ze wat afgekoeld is, dek af met plasticfolie en laat volledig afkoelen.

② Rol het deeg uit en bekleed er een ronde taartvorm van 20 cm diameter mee. Bedek de bodem met bakparels en bak zo 20 min in de voorverwarmde oven op 170°C. Laat intussen voor de pralin de rest van de suiker in een bodempje water smelten op een matig vuur. Leg de pistaches in deze karamel. Bekleed een bakplaat met bakpapier en verdeel er de pistaches met karamel over. Laat afkoelen.

③ Klop de slagroom stijf en spatel voorzichtig door de banketbakkersroom. Nappeer hiermee de taartbodem en schik de frambozen over het hele oppervlak. Bestrooi met de limoenzeste. Plet de pistaches grof in de vijzel en strooi ze over de taart. Werk net voor het serveren af met bloedsuiker.

Dit dessert is ook heerlijk met braambessen, bosbessen of rode bessen

Taart met frambozen,
banketbakkersroom en
pistache-pralin



PER PORTIE 648 KCAL
| 35 G VETTEN | 68 G KOOLHYDRATEN | 47 G SUIKERS |
8,3 G VEZELS | 11 G EIWITTEN

Surf naar
Carrefour.eu en
ontdek nog veel
meer feestelijke
recepten.



PROEF HET GEHEIM VAN CARREFOUR SELECTION NOORD-HOLLANDSE GOUDA

Noord-Hollandse
Gouda Jong

Noord-Hollandse
Gouda Belegen

Noord-Hollandse
Gouda Oud



MET DIT EROP, IS DE SMAAK ECHT TOP!



Het geheim van onze Carrefour Selection Noord-Hollandse Gouda ligt in de weidse polders van Noord-Holland. Heel vroeger was dit gebied nog zee. Die zee heeft ervoor gezorgd dat de bodem waar de koeien vandaag grazen iets ziltig is. En dit zorgt weer voor romiger weidemelk en daarmee voor extra romige Noord-Hollandse Gouda, boordevol smaak. Zo behoort de Carrefour Selection belegen – volgens het World Championship Cheese Contest 2020 – tot de top 3 van beste kazen ter wereld!

Carrefour Selection Gouda is – ook in sneetjes – verkrijgbaar in de leeftijden **jong**, **belegen** en **oud**.

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





Cru's van eigen bodem

Belgische wijnen zitten nu op het niveau van de beste appellations ter wereld. Hier zijn, exclusief, twee wijndomeinen van bij ons, aanbevolen door Benoît Couderé, Expert Wijn bij Carrefour.*

Heerlijk
Belgische
bubbels



BELGIË NAMEN

Le Noble Blanc de Noirs Brut

Een erg mooie bruisende wijn, gemaakt volgens de traditionele methode die ook toegepast wordt bij de creatie van champagne, maar met regent als basisdruif. De belletjes zijn fijn en regelmatig. In de neus een explosie van bloemen en aroma's van perzik en sinaasappelzeste. Elegant en fruitig, en dus subliem als aperitief, maar ook uitstekend bij desserts.

BELGIË LIMBURG

Jerom Winery by Hoenshof

Chardonnay Wit

Een zuivere Chardonnay, gul en rond maar met een mooie zuurgraad die hem een perfect evenwicht geeft. Citrusvruchten, meloen, abrikoos... een uiterst fris aroma dat in de mond bevestigd wordt door knisperige smaken van geel fruit. Om van te genieten bij gegrilde vis, zeevruchten, of als aperitief.



Acolon Rood

Een mix van blaufrankisch en dornfelder druiven geeft aan deze wijn zijn typisch karakter, waarin aroma's van cassis, groene paprika en specerijen zich vermengen. Door de evenwichtige tannines is het mogelijk tegelijk zijn fruitigheid en zijn kracht te ervaren. Een traktatie bij alle gerechten met rood vlees, of gewoon bij vleeswaren.

BELGIË NAMEN

Domaine du Ry d'Argent

Le Bon Goût des Belges Rood

De jonge wijnbouwer Jean-François Baele tekent hier voor een krachtige, magnifiek gekruide rode wijn met soepele tannines. Dominante noten van bosvruchten, paprika en cacao, in de mond gevolgd door heerlijke accenten van rijp fruit en een vleugje peper. Ideaal bij gegrild vlees en bij wildgerechten.



Le Bon Goût des Belges Wit

Domaine Ry d'Argent ligt in Bovesse, in het gebied tussen Samber en Maas, op een heuvel gericht op het zuiden. Het domein vat de sterkten van de nieuwste generatie Belgische wijnboeren perfect samen. Een goed voorbeeld is deze karaktervolle assemblage van solaris en fruitige pinots. Past perfect bij vis en schaaldieren.



Het is altijd een plezier om 's middags die lunchbox te openen. Nog leuker als de inhoud gezond, gevarieerd en lekker is, en (waarom niet) ook mee strijdt tegen verspilling. Twee ideeën voor een lunchbox waar je van gaat watertanden...

Koop slim voor enkele dagen, je bespaart er veel tijd mee. Shop een goede mix van fruit, groenten, noten, peulvruchten en kaas, en varieer! Dat levert voedzame maaltijden op die je de hele namiddag van de nodige energie voorzien.

Alles in de doos!

Lunchbox uit het vuistje

En waarom niet een paar sneetjes Manchego en wat Kalamata-olijven erbij?



ENERGIEDIP?

Noten zitten boordevol gezonde vetten, vitamines en mineralen. Een ideaal tussendoortje. De perfecte dosis? Een handvol.

Cashewnoten
Carrefour Bio,
160 g, € 4 (€ 25/kg)



Hummus als dipsaus voor de groenten. SUPERLEKKER!

Omelet met gerookte zalm en spinazie

Klop 2 eieren los met zout en peper. Bak op een laag vuur een omelet in gesmolten boter. Beleg de omelet met sneetjes gerookte zalm, spinaziebladeren en rucola. Rol op, snij in 2 à 3 korte stukken en leg die in een goed afsluitbare brooddoos.



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

Lunchbox

met zuiderse accenten

Italiaanse pastasalade

Volkorenfusilli met basilicumpesto, gehalveerde kerstomaten, minimozzarella, een halve avocado, en een paar blaadjes vers basilicum voor een heerlijk aroma.

TIP TEGEN VERSPILLING

Maak je meeneemlunch 's avonds al, op basis van de restjes van het avondeten.

Voor de speeltijd, bij de lunch of om te sporten: neem je drinkfles overal mee.

+ Water met een smaakje

Gezonder, met minder calorieën en altijd verfrissend. Maak zelf je gearomatiseerd water.



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

Hardgekookt ei en zuiderse salade

Uitgelekte kikkererwten, blokjes komkommer en rozijnen. Breng op smaak met een vinaigrette met citroen.



Kikkererwten Carrefour Bio, 350 g, € 0,94 (€ 2,7/kg)

Geroosterde zoete aardappelen met paprika

Was of schil een zoete aardappel, snij hem in grove blokjes en verdeel die over een bakplaat bekleed met bakpapier. Besprenkel met een scheutje olijfolie, kruid gul met paprikapoeder, schep goed om en rooster 20 min in de oven (voorverwarmd op 210°C).

ZO GEZOND

Volkorenpasta is voedzamer (rijk aan vezels, mineralen en vitamines B en E) en ook smakelijker dan 'klassieke' (witte) pasta.

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

Déborah
Journaliste en blogster
'Sea You Son'

foodacter

zweert bij homemade, zeker voor
gezonde, evenwichtige snacks

Wie is Déborah?

Déborah is journaliste en
auteur van de blog 'Sea You
Son', waarin ze onder meer
tips deelt als working mum:
over moederschap, gezin,
relatie, verzorging, voeding,
vrije tijd, ...

Als mama van Ezra, een jongetje
van vierenhalf, geeft ze ons hier
goede ideetjes voor 'gezonde
snacks voor iedereen'.



Heb jij ook nood aan goede
ideeën om beter te eten?
Stuur ons een berichtje op
foodacters@carrefour.com

BACK TO SCHOOL



GEZONDE PAUZE

Als voltijds werkende mama is het soms moeilijk om snelle ideeën te vinden voor een gezond middagmaal en evenwichtige tussendoortjes die ook nog eens in de smaak vallen.

"Het is bij mij niet anders dan bij veel andere mama's: september is vaak een race tegen de klok. Het werk combineren met koken voor het thuisfront, het verkeer, de start van het schooljaar, ...

Mijn plan voor dit schooljaar? Recepten vinden voor snacks die in een mum van tijd klaar zijn, met ingrediënten boordevol smaak én voedingsevenwicht.

Ezra houdt van lekkere dingen, en ik ben niet zo'n fan van bewerkt voedsel. En dus maak ik voor hem gezonde, maar ook lekkere tussendoortjes: iets helemaal anders doen met dat simpele stuk fruit, zoals appelchips uit de oven. Dat lijkt me een interessant en lekker alternatief voor mijn kind. Het is ook fun, en het blijft verstandig wat voedingswaarden betreft.



Voor zijn lunch heb ik m'n eigen praktische oplossing bedacht. Om elke ochtend vers, knapperig brood te hebben, vond ik een simpel recept voor *homemade* broodjes. Het deeg maak ik zondagavond, ik laat het 's nachts rijzen, en op maandagochtend verdeel ik het in individuele porties en stop die in de diepvriezer. Elke avond haal ik er een portie uit, die ik de volgende ochtend afbak. Zo krijgt Ezra elke ochtend een versgebakken broodje in zijn brooddoos. Ik vermijd op die manier allerlei additieven, ik kies zelf het type bloem waarmee ik wil bakken, ik kan de hoeveelheden beter doseren. Dat maakt een wereld van verschil!

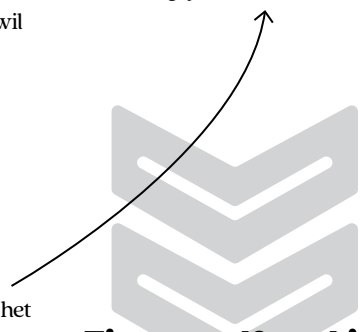
Wat drank betreft, verkies ik zelf water, en die goede gewoonte probeer ik ook Ezra aan te leren. Wat goed werkt: een smoothie! Dubbel voordeel: ik mix fruit van het seizoen en smokkel er ook wat groenten in, kwestie van mijn kleine man te laten wennen aan nieuwe smaken. Elke ochtend begint Ezra de dag met vers geperst vruchtensap, en als hij thuiskomt van school, staat er een verse smoothie op hem te wachten."

TIP VAN DÉBORAH

Ananas, sinaasappelen en druiven zijn perfecte ingrediënten voor een smoothie waar je ook groenten in doet.

Appelen kunnen de wat bittere smaak van groene groenten zoals spinazie verzachten.

Komkommers voegen een frisse toets toe zonder te overheersen.



Zin om zelf cookies te bakken? De recepten en tips vind je op de volgende pagina

“Zoals alle kinderen is Ezra gek op chocolade. Het is zijn ‘guilty pleasure’. En hij mag dat ook hebben, met mate.”

Chocolade cookies

Gluten-
vrij

Cookies maak je heel snel, en bijna alle ingrediënten heb je al gewoon in huis!

+Wist je dat een snack in de voormiddag niet aangeraden wordt? Het zou leiden tot extra nood aan eten, het eetritme verstoren en gewichtstoename in de hand werken. Reserveer de cookies, granenrepen en muffins dus liever voor het vieruurtje.

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



Havervlokken
Carrefour Bio, 500 g,
€ 1,19 (€ 2,38/kg)

Je kunt 'm vervangen door eender welke andere noten- of granenpasta naar keuze.

Chocolade cookies

16 stuks
Vorbereiding 5 min
Bereiding 4 min - Makkelijk - €

750 g glutenvrije havervlokken
250 g tahin
250 ml esdoornsiroop
125 g chocoladedruppels

- ① Bekleed een bakplaat met bakpapier. Giet de havervlokken in een grote kom.
- ② Meng in een kookpan de tahin met de esdoornsiroop en roer op een laag vuur tot een homogene pasta. Voeg toe aan de havervlokken en meng goed. Schep er de helft van de chocolade onder.
- ③ Bevochtig je handen en vorm 16 balletjes van het deeg. Leg die op de bakplaat en druk ze met de achterkant van een lepel wat platter. Strooi er de rest van de chocoladedruppels over en laat opstijven in de koelkast.



PER PORTIE 357 KCAL | 15 G VETTEN | 43 G KOOLHYDRATEN
| 15 G SUIKERS | 6,8 G VEZELS | 11 G EIWITTEN

Glutenvrij

Yoghurt met granola van noten en bosvruchten

Yoghurt met granola van noten en bosvruchten

4 personen - Vorbereiding 15 min
Bereiding 10 min - Makkelijk - €

200 g zwarte bessen of blauwe bosbessen
800 ml yoghurt | 6 el honing | bosvruchten (rode bessen, braambessen, frambozen, ...)

VOOR DE GRANOLA VAN NOTEN
1 el boter | 150 g van een mengsel van gehakte noten (walnoten, hazelnoten, amandelen, ...) | 2 el rietsuiker | 1 à 2 tl kaneel

- ① Maak de granola. Laat de boter smelten in een pan met dikke bodem op een zacht vuur. Voeg het mengsel van gehakte noten toe, bestrooi met de suiker en kaneel en laat 3 à 5 min karamelliseren.
- ② Was de zwarte bessen of de blauwe bosbessen grondig en mix ze met de yoghurt en de honing tot een gladde mengeling.
- ③ Verdeel deze mengeling over 4 grote glazen, voeg de granola toe en werk af met de bosvruchten.

De noten leveren plantaardige eiwitten en lipiden die onmisbaar zijn in een evenwichtig tussendoortje.



PER PORTIE 602 KCAL
32 G VETTEN | 58 G KOOLHYDRATEN | 56 G SUIKERS
| 9,8 G VEZELS | 15 G EIWITTEN

“Evenwicht
is de sleutel tot
gezond eten.”



+Iets te rijpe
bananen? Gooi ze
zeker niet weg, ze
zijn ideaal voor
dit vieruurtje, dat
elk hongertje snel
verjaagt.

Bananenmuffins met
bosbessen



Bananenmuffins met bosbessen

Voor 10 muffins

Voorbereiding 10 min

Bereiding 20 min - Makkelijk - €

320 g heel rijpe bananen

(ongeveer 4 middelgrote bananen)

1 eiwit, stijfgeklopt

80 ml zonnebloemolie

1 tl vanille-extract

160 g speltbloem

1 tl kaneelpoeder

5 g bakpoeder

1 snuifje zout

100 g bosbessen

① Verwarm de oven voor op 180°C.
Vet een muffinvorm in met olie.

② Plet in een grote kom de bananen met een vork. Voeg de olie, het stijfgeklopte eiwit en het vanille-extract toe en meng kort. Meng in een andere kom de speltbloem met het kaneelpoeder, het bakpoeder en het zout. Meng de droge ingrediënten kort door de vochtige tot een homogeen deeg. Schep er de bosbessen onder en verdeel over de kuiltjes van de muffinvorm.

③ Bak ongeveer 20 min in de oven en laat afkoelen.



PER PORTIE 167 KCAL | 8,8 G VETTEN |
18 G KOOLHYDRATEN | 6 G SUIKERS | 1,9 G VEZELS |
2,9 G EIWITTEN

Met een gezonde snack
snij je het traditionele
hongerijtje in de namiddag
de pas af.



Bananenmuffins met
amandelmeel



Quinoa
met rode vruchten

Envie d'autres
délicieuses
collations ?

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

Wortel-
haver moutkoekjes



Vous avez
préparé l'une
de nos recettes
gourmandes?
Partagez la
photo avec le
hashtag
[#foodacter](https://www.instagram.com/foodacter)



Smoothie met
bosbessen en dadels

PROBEER NU!
Coupon in dit magazine!



V.U.: BARBARA VAN VERSEVELD, PEPSICO BELUX BV, DA VINCIJAN 3, 1930 ZAVENTEM.

De perfecte chips bij je zomerse aperitief!
Proef nu de exclusieve smaken: Cheddar & Onion, Jalapeño & Dill en Sweet Chilli.

VILLA MASSA
PIANO DI SORRENTO • ITALIA

Ontdek de heerlijkste
aperitivo van Italië!

VILLA MASSA werd in 1991 opgericht door de broers Sergio & Stefano Massa.

Wat Villa Massa Limoncello zo uniek maakt, is een samenstelling van **100% natuurlijke ingrediënten**, waaronder essentiële oliën vanuit de **gele citroenen uit de regio Sorrento** (Beschermd Geografisch Aanduiding – B.G.A.). En dit op basis van een familierecept uit 1890 die van generatie op generatie wordt doorgegeven.

Ontdek VILLA MASSA Limoncello als **digestief**, maar ook als **aperitief** dankzij **VILLA MASSA TONICA** en laat u meeslepen door de Italiaanse Dolce Vita.



400

**bonus
PUNTEN**



bij aankoop van 1 fles
Villa Massa
Limoncello 50 cl

VILLA MASSA TONICA

1/3 Villa Massa + 2/3 Tonic Premium + Verse basilicum

 /villamassa villamassa.com

Ons vakmanschap drink je met verstand.

V.U.: C. Winderickx, Rémy Cointreau Belgium, Culliganlaan 2F, 1831 Diegem.

Buitengewone ham



Zet je tanden in smakelijke broodjes belegd met deze uitzonderlijke gekookte ham van 100% Belgische origine. Ze is ook gegarandeerd vrij van antibiotica. Nog beter!

Gekookte ham, zonder antibiotica, Carrefour, 150 g, € 2,70 (€ 18/kg)

Lekker tussen een broodje, in reepjes bij een salade, in blokjes in de pasta, of om opgerold te gratineren in de oven.

Goed nieuws voor je gezondheid: anders dan bij de gebruikelijke kweekmethodes met gebruik van antibiotica, groeien onze varkens voor Kwaliteitsketen Carrefour op zonder antibiotica.

Broodje met ham, roquefort en peer

4 personen

Vorbereiding 5 min

Bereiding 5 min

Makkelijk - €

① Schil **2 rijpe peren** en snij ze in dunne sneetjes. Laat **1 klontje boter** smelten in een braadpan en bak de sneetjes peer kort. Schep er **1 el Luikse siroop** onder en laat licht karamelliseren. Blus met **1 el rode wijnazijn**. Kruid met peper.

② Snij **4 volkorenbroodjes** doormidden en beleg ze met **1 handvol rucola**, **4 sneeden ham -25% zout**, **100 g roquefort** in dunne plakjes en de peren.

③ Sprenkel er wat van de karamelsaus over en sluit de broodjes.

HOE GEZONDER, HOE BETER!

De varkens die geselecteerd worden voor de productie van onze ham krijgen in heel hun leven gegarandeerd geen antibiotica. Via dit soort gezonde kwaliteitsproducten vindt Carrefour de balans tussen medische zorgen aan het dier door de dierenarts en jouw gezondheid.

product

**ACTIE 13 STRIJDEN
TEGEN ANTIBIOTICA**



PER PORTIE	
293	KCAL
12	G VETTEN
29	G KOOLHYDRATEN
12	G SUIKERS
3,9	G VEZELS
17	G EIWITTEN

1 x koken 2 x eten

Bereid de menu's van de week voor door deze basisrecepten op voorhand te maken. Op het laatste moment geef je ze nog een 'upgrade'. Resultaat? Je bespaart tijd en energie en beperkt voedselverspilling.

BASISRECEPT

een super recept
om 4 personen twee
keer te verwennen

Nasi goreng

8 personen - Voorbereiding 10 min
Bereiding 15 min - Makkelijk - €

600 g rijst | 100 ml sojasaus |
2 el oestersaus | 2 à 3 pepertjes,
fijnggehakt | geroosterde sesamololie |
2 uien, fijngesnipperd | 4 wortelen,
in kleine blokjes | 2 rode paprika's, in
kleine blokjes | 6 teentjes knoflook,
geperst | 300 g diepvrieserwten

- 1 Kook de rijst in gezouten water volgens de aanwijzingen op de verpakking. Meng in een kommetje de sojasaus met de oestersaus en de pepertjes en zet opzij.
- 2 Verhit een flinke scheut sesamololie op een hoog vuur in de wok en fruit de ui. Voeg de wortelblokjes toe en laat ze 5 min meebakken. Voeg de paprika en de knoflook toe en roerbak tot de groenten beetgaar zijn. Voeg dan de diepgevroren erwten toe en bak ze 1 min mee.
- 3 Schep de gekookte rijst door de wok en giet er de saus bij. Meng en laat nog een paar minuten bakken. Zet opzij.



PER PORTIE 419 KCAL
8,3 G VETTEN - 72 G KOOLHYDRATEN
11 G SUIKERS - 7,8 G VEZELS
11 G EIWITTEN



DAG 1

Nasi goreng met krokant gebakken ei

4 personen - Voorbereiding 5 min
Bereiding 10 min - Makkelijk - €

sesamolie | 4 eieren | 1 el verse koriander, fijngehakt | 1 limoen, in partjes

Verhit een scheutje sesamolie in een braadpan en bak spiegeleieren van de eieren. Verdeel de helft van de nasi goreng over de borden, leg er een spiegelei op en bestrooi met de koriander. Serveer met partjes limoen.



PER PORTIE 497 KCAL
14 G VETTEN - 72 G KOOLHYDRATEN
11 G SUIKERS - 7,9 G VEZELS
18 G EIWITTEN

Rijst met
groenten.
Makkelijk om
kinderen goed
te laten eten!

DAG 2

Burgers met nasi goreng

4 personen - Voorbereiding 15 min
Bereiding 5 min - Makkelijk - €

500 g nasi goreng (het restant van dag 1)
| 3 eieren, losgeklopt | 100 g paneermeel |
olijfolie | 4 el mayonaise | 1 à 2 tl srirachasaus |
100 ml water | 100 ml wittewijnazijn | 8 tl suiker
| 1 komkommer, in tagliatelle gesneden | 1 grote
wortel, in tagliatelle gesneden | 1 tl sesamzaadjes
| 4 burgerbroodjes | zout, zwarte peper

① Maak eerst de burgers. Meng het restant van de nasi goreng met de losgeklopte eieren en het paneermeel. Vorm hiervan 4 burgers. Verhit wat olie op een matig vuur in een braadpan en bak de burgers aan beide kanten krokant en goudbruin. Meng de mayonaise met de srirachasaus.

② Meng in een kookpan het water met de azijn en de suiker. Warm op tot de suiker volledig opgelost is en giet dit mengsel in een schaal over de tagliatelle van komkommer en wortel. Meng en laat een paar minuten marineren. Kruid met zout en peper en bestrooi met de sesamzaadjes.

③ Snij de broodjes horizontaal in tweeën en besmeer de onderste helften met de mayonaise. Leg er een burger op en garneer met de groentetagliatelle.



PER PORTIE 1170 KCAL
49 G VETTEN - 147 G KOOLHYDRATEN
35 G SUIKERS - 13 G VEZELS
29 G EIWITTEN

Chili con carne

8 personen - Voorbereiding 15 min
Bereiding 1 u 10 min - Makkelijk - €

olijfolie | 2 uien, fijngesnipperd
 | 6 teentjes knoflook, geperst | 4 pepertjes,
 fijnggehakt | 2 rode paprika's, fijngesneden
 | 4 grote wortelen, in blokjes | 2 grote zoete
 aardappelen, in blokjes | 1,2 kg gemengd
 gehakt (rund/varken) | 2 el komijnpoeder |
 2 el korianderpoeder | 2 tl kaneelpoeder |
 2 snuifjes gerookt paprikapoeder | 2 el ge-
 concentreerde tomatenpuree | 2 blikken van
 400 g rode bonen, uitgelekt | 4 blikken van
 400 g tomatenblokjes | 1 l groentebouillon |
 2 el suiker | zout, peper

① Verhit op een matig vuur 2 el olijf-
 olie in een stoofpan en fruit de uien, de knof-
 look en de pepertjes 2 min. Voeg de paprika's
 toe, bak ze nog 2 min mee en voeg dan de
 wortelen en zoete aardappelen toe.

② Bak het gehakt op een hoog vuur aan
 in een braadpan en schep het dan bij de
 groenten. Kruid met zout en peper en voeg
 de specerijen toe. Schep er de tomatenpuree
 onder en laat nog 2 min bakken.

③ Schep nu de rode bonen en de tomaten-
 blokjes door het gerecht, giet er de bouillon bij
 en voeg de suiker toe. Laat op een laag vuur
 45 min tot 1 u sudderen.



PER PORTIE 728 KCAL
 38 G VETTEN - 47 G KOOLHYDRATE
 25 G SUIKERS - 16 G VEZELS
 41 G EIWITTEN

Maak een grote hoeveelheid van dit gerecht. Verdeel na
 het afkoelen in porties en zet ze in de diepvriezer. Zo heb
 je altijd een voedzame maaltijd bij de hand voor dagen
 dat je echt geen zin (of tijd) hebt om te koken.

Voor een veggie
 versie vervang je
 het gehakt door
 extra groenten,
 zoals maïskorrels,
 blokjes pompoen of
 kikkererwten.
 Gewoon zalig!

DAG 1

Chili con carne met rijst en zure room

4 personen - Voorbereiding 5 min
Bereiding 10 min - Makkelijk - €

400 g rijst | een paar nacho's
 | 1 bosje verse koriander, fijngehakt
 | 4 el zure room

Kook de rijst in gezouten water
 volgens de aanwijzingen op de ver-
 pakking. Serveer de helft van de chili
 con carne met rijst en nacho's, met
 de koriander en de zure room.



PER PORTIE
 1209 KCAL
 50 G VETTEN
 132 G KOOLHYDRATEN
 26 G SUIKERS
 18 G VEZELS
 49 G EIWITTEN

Wist je dat je enchilada's ook ongekookt kan invriezen? Dek de schaal af met plasticfolie en zet ze in de diepvriezer.



DAG 2

Enchilada's uit de oven

4 personen - Voorbereiding 5 min
Bereiding 25 à 30 min - Makkelijk - €

500 ml passata | 1 snuifje chilivlokken | 1 snuifje kaneelpoeder | 1 tl suiker | 8 grote wraps | het restant van de chili con carne | 200 g geraspte cheddar | verse koriander, fijngehakt | zout, zwarte peper

① Verwarm de oven voor op 200°C. Verwarm in een kookpan de passata met de chilivlokken, kaneel en suiker. Laat 5 min sudderen en kruid met zout en peper.

② Giet een paar eetlepels van deze saus op de bodem van een ovenschaal. Leg een wrap open op het werkvlak en beleg met chili con carne. Strooi er wat cheddar over (hou nog wat opzij voor de afwerking) en rol de wrap op. Leg in de ovenschaal en maak op dezelfde manier de andere wraps.

③ Giet de rest van de saus over alle wraps in de schaal. Bestrooi met de rest van de cheddar en bak 20 à 25 min in de oven, of tot de kaas gesmolten is. Bestrooi met koriander en serveer.



PER PORTIE
 1315 KCAL
 62 G VETTEN
 111 G KOOLHYDRATEN
 37 G SUIKERS
 18 G VEZELS
 65 G EIWITTEN



Balletjes in tomatensaus

4 personen - Voorbereiding 15 min
Bereiding 40 min - Makkelijk - €

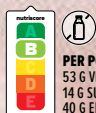
VOOR DE BALLETTJES

1,6 kg gemengd gehakt (rund/varken) |
 2 eieren, losgeklopt | 60 g paneermeel |
 2 teentjes knoflook, geperst | 2 sjalotten,
 fijngehakt | 2 el gedroogde oregano | 2 snuif-
 jes chilivlokken | zout, peper

VOOR DE SAUS

olijfolie | 2 uien, fijngehakt | 200 ml rode
 wijn | 2 l passata | een paar takjes tijm | 2 tl
 paprikapoeder | 2 snuifjes chilivlokken | 4 tl
 suiker | zout, zwarte peper

- ① Verwarm de oven voor op 180°C.
- ② Bekleed een bakplaat met bakpapier. Meng in een kom alle ingrediënten voor de balletjes, rol er balletjes van en leg ze op de bakplaat. Besprenkel met olijfolie en bak 20 à 30 min in de oven.
- ③ Maak intussen de saus. Verhit 2 el olijfolie in een kookpan en fruit de uien. Blus met de rode wijn en voeg alle andere ingrediënten voor de saus toe. Kruid met zout en peper en laat afgedekt 15 min sudderen. Verwijder de tijm.



PER PORTIE 746 KCAL
 53 G VETTEN - 20 G KOOLHYDRATEN
 14 G SUIKERS - 5,8 G VEZELS
 40 G EIWITTEN

TIPS

Rol balletjes van min of meer dezelfde grootte, zo worden ze gelijkmatig gaar. In de oven kan je een grotere hoeveelheid tegelijk bakken dan in de pan.

Penne met balletjes en jonge spinazie

4 personen - Voorbereiding 5 min
Bereiding 20 min - Makkelijk - €

500 g penne | 200 g jonge spinazie | de helft
 van de balletjes en van de tomatensaus |
 15 g basilicumblaadjes, fijngehakt | 250 g
 kerstomaten, gehalveerd | 150 g mozzarella,
 geraspt



PER PORTIE
 1319 KCAL
 63 G VETTEN
 113 G KOOLHYDRATEN
 22 G SUIKERS
 11 G VEZELS
 65 G EIWITTEN

- ① Verwarm de oven voor op 200°C. Kook de pasta beetgaar in een ruime pan gezouten water, volgens de aanwijzingen op de verpakking. Voeg helemaal op het einde de spinazie toe.
- ② Giet de pasta en spinazie af en meng met de helft van de balletjes en de tomatensaus. Voeg ook de helft van het basilicum toe.
- ③ Giet alles in een ovenschaal en strooi er de halve tomaten en de mozzarella over. Bak 15 min in de oven, of tot de kaas gesmolten is. Bestrooi met de rest van het basilicum.



Kook de pasta 2 minuten minder lang dan aangegeven op de verpakking, hij wordt nog verder gaar in de oven.

Dit gerecht uit de Magreb is geschikt voor elk moment van de dag: als brunch, lunch of diner, alles mag!

SLIM KOKEN

Hou een oogje op de eieren. De eidooiers moeten wat vloeibaar blijven. Zet de pan van het vuur zodra de eiwitten bijna gestold zijn.

DAG 2

Shakshuka met gehaktballetjes

4 personen

Vorbereiding 5 min

Bereiding 12 min - Makkelijk - €

olijfolie | 1 ui, fijnggehakt | 2 teentjes knoflook, geperst | 1/2 tl komijnpoeder | 1 tl ras-el-hanout | 1 tl harissa | de rest van de balletjes en van de tomatensaus | 4 grote eieren | 100 g feta | 10 g dille, fijngehakt | 1 stokbrood of boerenbrood | zout, zwarte peper

① Verhit op een matig vuur de olijfolie in een grote braadpan en

fruit de ui en de knoflook 1 min. Voeg de specerijen en de harissa toe, laat 1 min meebakken en voeg dan de balletjes en de tomatensaus toe.

② Breek een ei in een kopje. Maak met de achterkant van een houten lepel een kuiltje in de saus en laat er een ei inglijden. Doe hetzelfde met de rest van de eieren en kruid het gerecht met zout en peper. Laat 5 min sudderen, dek de pan af en laat nog 1 min staan. Zet de pan van het vuur.

③ Verkrumel er de feta over, bestrooi met dille en serveer met het brood.



PER PORTIE
1137 KCAL
71 G VETTEN
55 G KOOLHYDRATEN
17 G SUIKERS
9,3 G VEZELS
60 G EIWITTEN



Wafels

NIEUW



Daar groeit liefde van



chocolaterie
Galler
Indépendante

Nieuwe look, dezelfde smaak !



De wereld verbeteren kan beginnen met een reep chocolade.
Ontdek al onze nieuwe engagements vanaf september op
www.galler.com

V.U.: Galler S.A., Avenue du Parc Industriel 275, 4041 Herstal

NIEUW



Absolutely KOKOSNOOT ABSOLUUT IETS VOOR JOU

De Alpro producten bevatten calcium en vitamine D. Calcium en vitamine D zijn nodig voor de instandhouding van normale botten. Een gevarieerd, evenwichtig voedingspatroon en een gezonde levensstijl zijn aanbevolen voor een goede gezondheid. V.U.: Stephen Gelders - Alpro Comm. VA - p/a Vlamingsstraat 28, 8560 Wevelgem

foodacter

bevordert de voedselkwaliteit

Wie is Christelle?

Christelle is afkomstig van Kameroen en kwam naar België om haar opleiding te vervolmaken. Als bio-ingenieur in de voedingsindustrie begeleidt ze de voedseltransitie bij Carrefour.



"Met mijn team van een vijftiental personen willen we de voedingskwaliteit van onze producten verbeteren. Maar wees gerust: de smaak waar je zo van houdt, blijft behouden."

OMSTREDEN STOFFEN OPSPOREN

Te veel zout, te veel vet, te veel suiker, en stoffen die om praktische redenen aan voeding worden toegevoegd... Christelle zet alles op alles, zodat wij in het volste vertrouwen kunnen kiezen voor gezonde, gevarieerde en evenwichtige voeding.



ACTIE 2 116 OMSTREDEN ADDITIEVEN VERBIEDEN UIT ALLE CARREFOUR-PRODUCTEN



Carrefour verhoogt meer dan ooit haar inzet voor haar klanten door 116 omstreden stoffen uit haar producten te schrappen, maar ook door het gehalte zout, suiker, vet en verzadigde vetzuren te verlagen in producten van het eigen merk. Christelle Tchouang Ponka, Food Quality & Sustainable Development Manager, geeft wat meer uitleg over de doelstellingen van Carrefour.

OMSTREDEN STOFFEN, WAT ZIJN DAT?

“Zoetstoffen, smaakversterkers, kleurstoffen, bewaarmiddelen... deze toevoegingen verbeteren de smaak of textuur, of verlengen de levensduur van voedingsmiddelen. 329 van die stoffen zijn goedgekeurd door de Europese instellingen. Wij zijn zelf strenger dan de richtlijnen, soms omdat klanten die stoffen niet meer willen consumeren. Liefst 116 omstreden voedingsadditieven worden vanaf nu geschrapt uit de “recepten” van producten van het merk Carrefour, die door onze leveranciers geproduceerd en verpakt worden”, legt Christelle uit.

SAFETY FIRST

De mogelijke gezondheidsrisico's van sommige stoffen die al dan niet aanwezig zijn in voeding, zijn voer voor discussie. Als er ook maar de minste twijfel is, hanteert Carrefour het principe van de voorzichtigheid.

“Mijn team en ik volgen de beoordeling van additieven op en passen elk jaar de lijst aan van verboden stoffen in onze producten. Dat doen we in samenwerking met onze leveranciers, om zo te bepalen welke van die stoffen we kunnen schrappen”, preciseert Christelle.

ZOEKEN NAAR HET PERFECTE EVENWICHT

“Het gehalte aan suiker, zout, vetten en verzadigde vetzuren in onze producten beperken is één ding, maar deze verbetering mag niet ten koste gaan van de smaak, die onze topprioriteit blijft”, onderstreept Christelle. “Onze producten moeten een perfecte balans vinden tussen smaak- en voedingskwaliteit, indien mogelijk zonder additieven, en tegen de beste prijs.”

HET ZIT IN ONS DNA

“Met ons team leggen we ons toe op twee essentiële pijlers: de zorg om transparantie via een nauwgezette etikettering die klanten duidelijke informatie geeft over de samenstelling van een product, zodat ze overwogen keuzes kunnen maken. De wil om te verbeteren is de tweede pijler, die ons permanent vooruitstuwt om beter te doen, zonder enige toegeving op voedselveiligheid en smaak”, besluit Christelle.

CONCRETE CIJFERS

- Tussen 2017 en 2019 heeft Carrefour **34 ton zout** minder gebruikt in een aantal van de meest verkochte producten.
- Tussen 2017 en 2019, zaten er **561 ton vetten** en **64 ton verzadigde vetzuren** minder in onze producten.
- Sinds 2017 hebben we door onze voortdurende inzet **100 ton suiker** kunnen besparen en toch de volle smaak van onze producten kunnen behouden.

Carrefour schrapt deze twee additieven uit de meeste van haar producten. En dat kan niet elke voedselproducent zeggen!

E621

Mononatrium-glutamaat is een smaakversterker die toegevoegd wordt aan bewerkt voedsel. Op het etiket vind je het als E621. Het zou onder meer allergische reacties veroorzaken.

**E150
c/d**

Kleurstoffen van ammoniak-karamel - code E150c/d - worden vooral gebruikt voor het uitzicht van een product, maar zouden tegelijk algemeen schadelijk zijn voor onze gezondheid.



Hoe gezonder, hoe beter!

Concrete
resultaten

Wij verbeteren het voedingsprofiel

Of ze nu bedoeld zijn voor het ontbijt, om in de oven te zetten, te bakken in de pan of er je gerechten nog lekkerder mee te maken: al deze producten zijn herwerkt om je altijd de smaak te bieden waar je van houdt, maar met minder suiker, zout, vetten, verzadigde vetzuren. En dat is extra goed nieuws voor je gezondheid.

12%
minder suiker

Melkspecialiteit
met verse kaas,
Carrefour Sensation, 125 g



37%
minder suiker

Melk Aardbei,
Carrefour Classic, 1 l

17%
minder zout

Quiche broccoli-gerookte
zalm, Carrefour, 300 g



25%
minder zout

Multigranenbrood,
Carrefour Bio, 450 g

11% minder zout en
11% minder vetten

Mayonaise met citroen,
Carrefour, 465 g



10% minder vetten
en 21% minder
verzadigde vetzuren

Tartaar saus,
Carrefour, 300 ml



25%
minder zout

Gerookte spekreepjes,
Carrefour, 2 x 100 g

Het is niet de bedoeling al onze producten te veranderen. Ze moeten alle zintuigen op dezelfde manier blijven aanspreken, en qua smaak en aroma ongewijzigd blijven. Al onze herwerkte nieuwe recepten worden trouwens systematisch getest door een meesterkok en door een consumentenpanel.

Wij schrappen omstreden stoffen

Van voorafje tot dessert, van een Oosterse schotel tot een klassieke lasagne, van een romige biosoep tot prestigieuze balsamicoazijn...

Wij hebben de recepten voor deze producten herwerkt en de additieven van vroeger, die mogelijk een risico zijn voor je gezondheid, gebannen.

Maar wees gerust: de smaak en het plezier zijn gebleven.

zonder natrium-
glutamaat
(E621)

Kantonese rijst,
Carrefour, 350 g

zonder
karamel (E150d)

Balsamicoazijn uit Modena IGP,
Carrefour Selection, 250 ml

zonder
additieven

Wortelsoep,
Carrefour Bio, 970 ml

zonder natrium-
glutamaat
(E621)

Chips Paprika, Carrefour
Classic, 200 g



zonder
antioxidanten
(E385)

Andalouse saus,
Carrefour, 420 ml

zonder
karamel (E150d)

Balsamicoazijn uit Modena
IGP, Carrefour, 500 ml

zonder
additieven

Lasagne bolognese,
Carrefour Bio, 400 g

zonder kleurstof
(E120)

Yoghurt Grenadine,
Carrefour, 4 x 125 g

Herta

Wat goed is voor onze dieren
is goed voor ons

VARKENS GEVOED
MET KASTANJES

- Lopen vrij rond
- Vrij van antibiotica*



* De varkens worden grootgebracht zonder antibiotica na het spenen

- ✓ 25% minder verzadigde vetzuren*
- ✓ Goed voor uw cholesterol
- ✓ Rijk aan omega-3



* In vergelijking met standaard eieren

www.columbus-nutrition.com



Goed voor je gezondheid!

Columbus

Bon pour la santé!

Dierenwelzijn, een prioriteit bij Columbus

Columbus hecht veel belang aan het welzijn van zijn kippen. Of ze nu opgroeien in scharrelstallen met een wintertuin of met vrije uitloop, onze kippen leven allemaal in België en genieten de beste zorgen.

Aan tafel!

Wie zegt dat je veel geld nodig hebt om gezond te eten? Deze recepten op basis van bio-producten bewijzen dat september geen dure maand hoeft te zijn.

Klein budget

En kijk, een taboulé als lunch met de rest van de couscous!

1,2
euro/p.p.

Couscous met
zoete aardappelen,
broccoli en tofoe

Couscous met zoete aardappelen, broccoli en tofoe

4 personen

Vorbereiding 10 min

Bereiding 20 min - Makkelijk

220 g zoete bio-aardappelen, in partjes

200 g tofoe, in blokjes gesneden

200 g biobroccoli, in roosjes

350 g biocouscous

IN JE VOORRAADKAST:

bio-olijfolie - biopaprikapoeder - 3 el
biobladveterselie, fijngehakt - zout, peper

① Verhit een scheutje olijfolie in een braadpan en bak de partjes zoete aardappel gaar. Kruid met zout en peper, schep uit de pan en zet opzij.

② Bak in dezelfde pan de tofoe krokant en kruid met paprikapoeder, zout en peper. Blancheer de roosjes broccoli in gezouten kokend water, giet ze af en zet opzij.

③ Bereid de couscous volgens de aanwijzingen op de verpakking en woel daarna de korrels los met een vork. Schep alle groenten en de tofoe voorzichtig door de couscous, bestrooi met bladpeterselie en dien op.



PER PORTIE 509 KCAL
15 G VETTEN - 72 G KOOHYDRATEN
3,6 G SUIKERS - 6,8 G VEZELS
19 G EIWITTEN





"Een recept waarmee je scoort bij de kids!"

3,5
euro/p.p.

Pita met gyros en rijst

4 personen

Voorbereiding 10 min

Bereiding 15 min - Makkelijk

**250 g biobasmatirijst - 800 g gyrosvlees -
4 el biohazelenoten, grof gehakt - 4 el bio-
pijnboompitten - 4 el pompoenpitten -
250 g Griekse yoghurt - 4 pitabroodjes**

IN JE VOORRAADKAST

**2 el bio-olijfolie - 4 el gesnipperde
biopeterselie - 1 à 2 el sap van een biocitroen
- 1 el biomosterd - 4 à 6 el gesnipperde
biobieslook - zout, peper**

① Verwarm de oven voor op 180°C.
Kook de rijst in lichtgezoeten water
volgens de aanwijzingen op de verpak-
king. Bak ondertussen het gyrosvlees
en hou warm.

② Verhit de olie in een pan en bak er
kort de stukjes hazelnoot, de pijnboom-
pitten en de pompoenpitten in aan.
Voeg de gekookte rijst toe en meng al-
les goed. Voeg de peterselie toe. Meng
in een kom de yoghurt met het citroen-
sap, de mosterd en de gesnipperde
bieslook. Kruid met zout en peper.

③ Zet de pitabroodjes zo'n 4 min in
de oven tot ze krokant zijn. Verdeel de
rijst over de borden. Vul de broodjes
met het gyrosvlees en lepel er wat
yoghurtsaus over.

Pita met gyros
en rijst

Restjes? Meng alles door
elkaar tot een heerlijke
salade.



**Chili, Valle Central,
Santa Rita 120
Reserva Especial,
Rood**



PER PORTIE
1039 KCAL
44 G VETTEN
109 G KOOLHYDRATEN
12 G SUIKERS
10 G VEZELS
47 G EIWITTEN



4,1
euro/p.p.

Kip op z'n Grieks
met spinazie

Een zonnig recept, om nog na te genieten van de zomer



**Italië Campania,
Tombacco Aglianico,
Rood**



PER PORTIE
726 KCAL
23 G VETTEN
80 G KOOLHYDRATEN
11 G SUIKERS
8,2 G VEZELS
44 G EIWITTEN



Kip op z'n Grieks met spinazie

4 personen

Vorbereiding 15 min

Bereiding 30 min - Makkelijk

8 biodrumsticks - 2 el gedroogde oregano

- 400 g kleine Griekse pasta (orzo) -

500 g jonge biospinazie, gespoeld

- 500 g biokerstomaten, gehalveerd

IN JE VOORRAADKAST

1 el bio-olijfolie - 2 el bioboter - 1 bio-ui,

gesnipperd - 4 teentjes bioknoflook,

gesnipperd - 500 ml kippenbouillon -

enkele blaadjes biobasilicum

- zout, peper

① Kruid de drumsticks met zout en peper en strooi er de oregano over. Verhit de olie in een grote stoofpan en bak de drumsticks rondom bruin in 2 à 3 min per kant. Schep ze uit de pan en zet ze apart.

② Laat de boter smelten in dezelfde pan en fruit de ui een paar minuten. Voeg de knoflook toe en laat even meebakken. Schep er de pasta door en laat al roerend 2 min op het vuur staan.

③ Giet de bouillon bij de pasta. Leg er de drumsticks bij en bedek het geheel met de spinazie en de kerstomaten. Kruid met zout en peper en laat op een zacht vuur 15 min sudderen. Haal de pan van het vuur en dek ze een paar minuten af met een vel aluminiumfolie. Strooi de blaadjes basilicum over het gerecht en serveer.

+De milde smaak van venkel doet de vis alle eer aan en is een perfect alternatief voor de aubergine.



Kabeljauwfilet
op mediterrane wijze



**België, Limburg,
Jerom Winery
by Hoenshof,
Chardonnay, Wit**



PER PORTIE 558 Kcal
22 G VETTEN - 36 G KOOLHYDRATEN
13 G SUIKERS - 11 G VEZELS
43 G EIWITTEN



Kabeljauwfilet op mediterrane wijze

4 personen

Vorbereiding 15 min

Bereiding 20 min - Makkelijk

4 biokabeljauwfilets (+/- 200 g p.p.) - 4 stevige biotomaten, in 4 dikke plakken gesneden - 2 el Italiaanse kruiden - 1 bio-aubergine, in blokjes - 1 gele biocourgette, in blokjes - 120 g zwarte bio-olijven - 800 g puree van bio-aardappelen

IN JE VOORRAADKAST

bio-olijfolie - 1 biosjalot, fijngesnipperd - 1 teentje bioknoflook, fijngesnipperd - 4 takjes biotijm - 1 glas witte wijn - 1 klontje bioboter - 1/2 bosje biobladveterselie, gesnipperd - 1/2 bosje biolente-uitjes, gesnipperd - zout, peper

① Verwarm de oven voor op 180°C. Smeer de kabeljauwfilets in met olijfolie. Kruid met zout en peper en schik ze op een bakplaat. Giet een scheut olijfolie over de sneetjes tomaat, breng op smaak met zout en Italiaanse kruiden en leg ze bij de vis. Zet 15 à 20 min in de oven.

② Verhit intussen 3 el olijfolie in een pan, bak er de sjalot en knoflook glazig in en voeg er de courgette, aubergine en tijm aan toe. Blus met de witte wijn. Zet het deksel op de pan en laat nog zo'n 15 min verder sudderen. Voeg 3 min voor het einde van de bereidingstijd de olijven toe. Warm de aardappelpuree op en voeg een klontje boter toe.

③ Stapel torentjes tomaat op de borden en lepel tussen elke laag wat aubergine-courgettemix. Dien op, samen met de kabeljauw en de aardappelpuree, afgewerkt met gesnipperde peterselie en lente-ui.

Splash CASH

SPAAR
DEZE ZOMER TOT

25€

terugbetaald in Bonuspunten
op je Carrefour Bonus Card



Verslind deze zomer Bonuspunten 

Doe mee op www.splashcash.be

Actie geldig in alle Carrefour-winkels van 29/06/2020 t.e.m. 27/09/2020

Vind onder andere bij de deelnemende merken:



Vind alle voorwaarden van de actie terug in het reglement, beschikbaar op de website.

* Ons vakmanschap drink je met verstand. ** Bier met liefde gebrouwen, drink je met verstand.



1L



1L



1L



1L



Lekkere Belgische melk
uit onze Ardennen
voor het hele gezin



Meer info op: www.lactel.be



V.U.: Lactalis België S.A. - Veenartsenstraat 42, 1070 Brussel

BONUSLAND, JOUW PLATFORM OM TE SPAREN BIJ CARREFOUR!



Je inschrijven op Bonusland betekent genieten van de vele voordelen die de merken voor jou in petto hebben bij Carrefour.

Bonusland is de plaats die alle spelletjes, spaaracties en wedstrijden groepeerd en die je een maximum aan Bonuspunten laat sparen en talrijke voordelen en prijzen laat winnen.



Lopende acties



Schrijf je nu in op
www.bonusland.be
(of scan deze QR code)

Klaar in een wip

Na een dag studeren of werken wil je het liefst rustig ontspannen. Met deze snel-klaar recepten zit je razendsnel aan tafel (en daarna in de sofa).

**Snel
klaar**

**30
minuten**

Supersimpel recept,
zo klaar!



Gegrilde steak
en bloemkool met
salsa verde

Gegrilde steak en bloemkool met salsa verde

4 personen

Vorbereiding 10 min

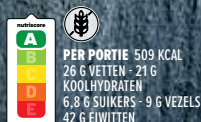
Bereiding 20 min - Makkelijk - €

**400 g vastkokende bio-aardappelen -
1 biobloemkool, in roosjes - 1 handvol verse
biomunt - 1 handvol biokoriander - 1 handvol
biobasilicum - 4 rundersteaks**

IN JE VOORRAADKAST

**bio-olijfolie - 2 teentjes bioknoflook -
bioboter - zout, peper**

- 1 Schil de aardappelen, snij ze in blokjes en kook ze beetgaar in lichtge-zouten water. Verhit 2 el olijfolie in een pan en bak de bloemkoolroosjes tot ze bijna gaar zijn. Kruid met zout en peper.
- 2 Mix voor de salsa verde alle kruiden met de knoflook en een scheutje olijfolie. Kruid met zout en peper.
- 3 Laat de aardappelen uitlekken en bak ze in boter. Kruid de steaks met zout en peper en bak ze in hete boter. Dien ze op met de gebakken aardappeltjes en de bloemkool. Schep er wat salsa verde bij.



**Portugal,
Bote Sailing
Boat Beira,
Bio, Rood**



30
minuten

Gevulde slabladeren

4 personen

Vorbereiding 10 min

Bereiding 15 min - Makkelijk - €

200 g tarwekorrels Ebly

4 grote biosladeren

40 g bio-rozijnen

16 bio-druiven, gehalveerd

200 g blauwe kaas, in blokjes

80 g veldsla

IN JE VOORRAADKAST

bio-olijfolie

1 bio rode ui

zout, peper

① Kook de tarwekorrels volgens de aanwijzingen op de verpakking. Laat uitlekken en afkoelen. Besprenkel met de olijfolie en kruid met zout en peper.

② Was en droog de sladeren. Pel de rode ui en snij hem in dunne ringen. Meng de uiringen met de rozijnen, de druiven en de blokjes kaas. Verdeel dit mengsel over de sladeren en werk af met blaadjes veldsla.

③ Maak de yoghurt dressing (zie hiernaast). Dien de gevulde sladeren op met de tarwekorrels en met de dressing in een kommetje erbij.

VOOR DE YOGHURTDRESSING

Meng:

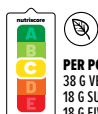
- 4 el volle bioyoghurt
- 2 el bio-olijfolie extra vierge
- 1 el bielhoning
- 1 el biobladveldselie, alleen de blaadjes
- 1 tl komijnzaadjes
- zout en peper

Gevulde sladeren



Frankrijk, Bordeaux,
Claret Les Ormes de
Lagrange, Rosé

Vandaag
eten we veggie!



PER PORTIE 639 KCAL
38 G VETTEN - 54 G KOOLHYDRATEN
18 G SUIKERS - 5,3 G VEZELS
18 G EIWITTEN



20
minuten

Krokante kalkoen met
linzen en spinazie

Zuid-Afrika, Mount
Elgin by Almenkerk,
Rood

PER PORTIE 890 KCAL
32 G VETTEN - 85 G KOOLHYDRATEN
4,6 G SUIKERS - 12 G VEZELS
60 G EIWITTEN


Krokante kalkoen met linzen en spinazie

4 personen

Voorbereiding 10 min

Bereiding 10 min - Makkelijk - €

2 bio-eieren, losgeklopt

4 biokalkoenlapjes

½ pepertje, zonder zaadjes en fijngehakt

800 g biolinnen (blik), uitgelekt

150 g verse biospinazie, grof gehakt

2 pitabroodjes

IN JE VOORRAADKAST

biobloem - paneermeel -

1 el kerriepoeder - bio-

olijfolie - 2 biosjalotten, in ringen - zout, peper

① Doe de losgeklopte eieren, de bloem en het paneermeel – gemengd met het kerriepoeder – in drie aparte borden. Kruid de kalkoenlapjes met zout en peper.

② Wentel de lapjes achtereenvolgens door het ei, de bloem en het gekruide paneermeel. Bak ze mooi goudbruin en krokant in de olijfolie. Haal ze uit de pan en hou ze warm. Laat in de pan de sjalotringen kleuren.

③ Bak in een pannetje het pepertje in olijfolie. Voeg de linzen toe en laat 5 min bakken. Voeg de spinazie toe en schep alles door elkaar. Kruid met zout en peper. Dien op met de kalkoenlapjes, de sjalotten en geroosterde pitabroodjes.

Allemaal
van eigen
bodem

Herbeleef je kindertijd

Wij Belgen houden van plezier maken, en dat plezier gaat ook door de maag. Ver hoeft je niet te reizen om van de goede dingen te genieten. Onze gastronomie telt zoveel lekkernijen dat we er zelf bijna een 'dikkenek' van zouden krijgen. "De Belgen", dat zijn al die pleziertjes waar we als kind al van smulden. Ben je een levensgenieter? Droom je ook nog weleens met weemoed van de romige ijsjes uit oma's tijd, de echte chocolade zeevruchten, een warme wafel na een tochtje met de gocart? Dan ga je volop genieten van "De Belgen"!

Zo trots op onze ambachtelijke producenten

Dit gamma is ook een feest voor iedereen die dol is op streekproducten van topkwaliteit en de echte Belgische culinaire traditie. Voor al die genietters brengen onze ambachtelijke producenten een eresaluut aan recepten van weleer en ingrediënten waar ons land zo trots op is. Meer dan 20 klassiekers van toen, aangepast aan de smaak van nu. Dat is genieten!



FRUITIG FEESTJE

Wist je dat voor één pot van die fantastische Luikse siroop liefst 400 g vers fruit wordt geplukt? Erg lekker op een boterham, met echte volle plattekaas, of in hartige gerechten zoals foie gras, eend... en natuurlijk de wereldberoemde Luikse gehaktballen!

Luikse siroop, De Belgen, 450 g, € 1,45 (€ 3,22/kg)

"De Belgen"? Amai, die zijn lekker!

"De Belgen", dat is een gloednieuw gamma met 100% zwart-geel-rode smaak! Al deze lekkernijen die ons doen terugdenken aan onze kindertijd zijn van Belgische makelij, en bereid volgens aloude recepten. Ze zijn exclusief te koop bij Carrefour. Als dat geen goed nieuws is voor lekkerbekken!



DIE ANDERE WAFEL

Dit is de echte, lekkere Brusselse wafel, luchtig en heerlijk goudbruin, krokant vanbuiten en superzacht binnenin. De wafel die je bestrooit met een vleugje bloedsuiker en waar je nog een toef slagroom op schept...

Brusselse wafels, De Belgen, 4 x 80 g, € 2,15 (€ 6,72/kg)





CRÈME DE LA CRÈME

De cuberdon, of het neuzeke, da's een nationale schat waarvan het recept teruggaat tot 1873. Nu is het ook de goddelijke smaak van een ijsje met volle melk. Ook de andere ijsvarianten scoren goed wat Belgisch erfgoed betreft: speculaas, chocolade, Luikse koffie, romige vanille. Heerlijk!

Roomijs cuberdon-smaak, De Belgen, 1 l, € 3,99

WONDERBARE VISVANGST

Garnalen, zeepaardjes, zeesterren en schelpen... Vang deze onweerstaanbare pralines in je netten, gemarmerd met donkere chocolade, melk- en witte chocolade. Binnenin verstopt zich een romig hart van praliné met hazelnoot.

Zeevruchten, De Belgen, 250 g, € 2,99 (€ 11,96/kg)



SUIKERZOET

Bruin of blond? In elk geval zijn weinig producten meer Belgisch dan echte cassonade! Die willen we graag over alles strooien: yoghurt, plattekaas, rijst-pap, appels in de oven, pannenkoeken, gewoon op de boterham, en voor sommigen zelfs over pasta...

Bruine suiker, 500 g, € 1,19 (€ 2,38/kg) of blonde suiker, € 1,09 (€ 2,18/kg), De Belgen



PUUR PLEZIER

Tarwebloem, echte boter, suiker, en eieren van scharrelikippen... Alleen maar goede ingrediënten dus voor deze fijne galetten, bereid volgens een traditioneel recept. Daar zet je met plezier je tanden in.

Fijne galetten Echte boter, De Belgen, 250 g, € 1,35 (€ 5,4/kg)

IDEAAL VOOR
HET ONTBIJT!



BIJT IN HET LEVEN ALS IN EEN BOTERHAM!

START DE DAG MET
EEN GLIMLACH!



LA VACHE QUI RIT®.
OMDAT HET BETER IS OM TE LACHEN.



Minder zout, meer smaak?

Dankzij het Posidoniazout is Carrefour erin geslaagd het zoutgehalte in de meeste van onze broden te verlagen met 25% en toch hun lekkere smaak voor 100% te behouden. Dat zoeken we even uit...

Een lekker brood, dat is bloem, water, gist en zout. Alleen natuurlijke ingrediënten voor een gezond eind-product. Want jawel, brood is gezond: met mate gegeten (150 à 200 g per dag), brengt het dagelijks een hoop gezonde stoffen aan die ons lichaam nodig heeft. Kleine schaduwkant: dat zout, dat in hoge dosissen net schadelijk is voor onze gezondheid.

De oplossing om het zoutgehalte in ons brood te verlagen, vonden we in Spanje, op het eiland Formentera, waar de zoutvlakten het Posidoniazout leveren. Klassiek zout bevat 40% natrium, het 100% natuurlijke Posidoniazout bevat er 8%. Resultaat: na aanpassing van onze recepten, bevatten de meeste van onze Carrefour-broden nu 25% minder zout.

DEZELFDE SMAAK?

Je zou denken dat het veranderen van een essentieel onderdeel van een broodrecept een impact heeft op de smaak. Niet, dus. Onze meester-bakkers zijn erin geslaagd hun traditionele recepten aan te passen en tegelijk de lekkere smaak van het brood te behouden.

GELOOF JE HET NIET? IK HEB HET VOOR JE GETEST

Wit tijgerbrood

Ik ben eigenlijk niet echt fan van de smaak van wit brood. Tot mijn verbazing vond ik wit tijgerbrood met boter en ham heerlijk. Het broodkruim is vast, de smaak erg evenwichtig, vooral door die heerlijk krokante korst, een fijn tegengewicht voor de malse binnenkant.

Meergranenbrood

Ik ben gek op meergranenbrood in al zijn vormen. Dit was geen uitzondering. Het kruim is heel homogeen. Het bevat niet te veel graantjes, net genoeg om voor een krokante toets te zorgen. De smaak is heel mild, precies wat ik ervan verwachtte.

Suikerbrood

Bij het ontbijt hou ik wel van zo'n zoete versie van brood. En nog meer bij een zondagse brunch... In dit suikerbrood werkte de balans tussen zoet en hartig perfect. Lekker zonder enig broodbeleg.

Rozijnenbrood

Ik heb slechte herinneringen aan het rozijnenbrood uit mijn kindertijd: droog brood met rozijntjes van rubber. Dit brood is compleet anders. Het broodkruim is mals, en er zijn precies genoeg rozijnen zodat ze niet alles overheersen. Lekker als snoepjes! Het brood is ideaal als vieruurtje met de kinderen.



Wie is Michaël?
Michaël, papa van twee grote kinderen, is journalist van beroep en culinair blogger uit passie. Lees alles over zijn culinaire avonturen op CUISTOTOUTARD.NET

VERDICT:

Bij het eten is die 25% minder zout me eerlijk gezegd niet opgevallen en proefde ik vooral dat de lekkere smaak van het brood van Carrefour niet anders is dan die van andere broden met meer zout. En dus kies ik, bij gelijk gebleven smaak, voor het brood dat het beste is voor mijn gezondheid.

Heb je een vraag voor onze foodchecker?

Stel ze op
foodacters@carrefour.com



De box vol lekkers

“Gevarieerde, klassieke of originele recepten? Ik zeg ja!”

Oeps, terug naar school en werk! Niet eenvoudig om in de drukke gezonde, lekkere maaltijden voor je gezin te regelen. Gelukkig is er Simply you box, de oplossing die hét antwoord geeft op de vraag “wat eten we vanavond?”

Mijn job, mijn lief en mijn kinderen. Je zou kunnen zeggen: het leven van een normale vrouw. Maar als je er de boodschappen, de afwas, het huiswerk én gezonde, lekkere en evenwichtige maaltijden bij optelt, wordt het wel erg veel. Want goed eten vraagt ook een hoop organisatie. En daar schiet de Simply you box me te hulp.

COOL, 3 UITGEKIENDE MAALTIJDEN PER WEEK

Het concept? Een maaltijdbox die bedacht is voor mensen die, zoals ik, tijd, ideeën en soms energie te kort komen. De box bevat drie gevarieerde recepten, en alle nodige ingrediënten om ze klaar te maken. De recepten heb ik gekozen uit de lijst van tien suggesties die me elke week worden voorgesteld: drie veggie recepten,

drie familierecepten, een vleesgerecht, een recept met kip of vis, en niet te vergeten een topper van de maand. Van klassiek tot gesofistikeerd, ik kies zelf.

HOE WERKT HET?

- ① Ik selecteer op www.carrefour.eu 3 tot 5 maaltijden per week, met porties voor 1 tot 5 personen.
- ② Ik plaats mijn bestelling en haal mijn Simply you box op in een afhaalpunt van Carrefour. Gratis bij mij thuis laten leveren kan ook.
- ③ Dankzij de receptfiches in de doos, en zeker ook dankzij de superpraktische filmpjes op de website, maak ik stap voor stap het recept zonder ongelukken.

Goed gezien, die box

- De recepten zijn **simpel, origineel, gevarieerd** en iedereen vindt ze lekker.
- De maaltijden zijn smakelijk, evenwichtig en **klaar in minder dan 30 minuten**.
- De ingrediënten zijn **vers en van goede kwaliteit**, met zorg geselecteerd uit de producten van het seizoen en bij voorkeur Belgisch.
- **Geen abonnement**, je beslist zelf elke week opnieuw of je een bestelling plaatst.



OCCASIONEEL BLOEDEND TANDVLEES?

Voor gezonder
tandvlees in slechts
2 weken*



meridol® 

*Significatieve vermindering van de tandplakindicator (API) en de index van tandvleesbloeding (mSBI) na 2 weken continu gebruik van meridol tandpasta en mondwater vs. enkel poetsen, Banach J. et al., 2007

bonus
punten

Geldig bij afgifte van deze originele bon en op vertoon van je Carrefour Bonus Card aan de kassa van je hypermarkten Carrefour, je supermarkten Carrefour markt alsook je buurtwinkels Carrefour express. 1 bon per aanbon en per Carrefour Bonus Card. Niet cumuleerbaar. Aanbod geldig onder voorbehoud van de gevolgd assortimenten. V.U.: S. Lerouge, Carrefour Belgium, Olympiadelaan 20, 1140 Brussel. RPR Brussel 0448.826.918



bonus
punten

Geldig bij afgifte van deze originele bon en op vertoon van je Carrefour Bonus Card aan de kassa van je hypermarkten Carrefour alsook je supermarkten Carrefour markt. 1 bon per aanbod en per Carrefour Bonus Card. Niet cumuleerbaar. Aanbod geldig onder voorbehoud van de gevelde assortimenten. V.U.: S. Lerouge, Carrefour Belgium, Olympiadienlaan 20, 1140 Brussel. RPR Brussel 0448.826.918



**bonus
punten**



Geldig bij afgifte van deze originele bon en op vertoon van je Carrefour Bonus Card aan de kassa van je hypermarkten Carrefour alsook je supermarkten Carrefour market. 1 bon per aanbod en per Carrefour Bonus Card. Niet cumuleerbaar. Aanbod geldig onder voorbehoud van de gevolgde assortimenten. V.U.: S. Lerouge, Carrefour Belgium, Olympiadenlaan 20, 1140 Brussel. RPR Brussel 0448.826.918



bonus
punten

Geldig bij afgifte van deze originele bon en op vertoon van je Carrefour Bonus Card aan de kassa van je hypermarkten Carrefour alsook je supermarkten Carrefour market. 1 bon per aanbod en per Carrefour Bonus Card. Niet cumuleerbaar. Aanbod geldig onder voorbehoud van de gevolgd assortimenten. V.U.: S. Lerouge, Carrefour Belgium, Olympiadenlaan 20, 1140 Brussel. RPR Brussel 0448.826.918



**bonus
punten**

Geldig bij afgifte van deze originele bon en op vertoon van je Carrefour Bonus Card aan de kassa van je hypermarkten Carrefour alsook je supermarkten Carrefour markt. 1 bon per aanbod en per Carrefour Bonus Card. Niet cumuleerbaar. Aanbod geldig onder voorbehoud van de gevolgde assortimenten. V.U.: S. Lerouge, Carrefour Belgium, Olympiadenlaan 20, 1140 Brussel. RPR Brussel 0448.826.918



**bonus
punten**

Geldig bij afgifte van deze originele bon en op vertoon van je Carrefour Bonus Card aan de kassa van je hypermarkten Carrefour, je supermarkten Carrefour market alsook je buurtwinkels Carrefour express. 1 bon per aanbod en per Carrefour Bonus Card. Niet cumuleerbaar. Aanbod geldig onder voorbehoud van de gevolgd assortimenten. V.U.: S. Lerouge, Carrefour Belgium, Olympiadienlaan 20. 1140 Brussel. RPR Brussel 0448.826.918



bonus
punten



Geldig bij afgifte van deze originele bon en op vertoon van je Carrefour Bonus Card aan de kassa van je hypermarkten Carrefour alsook je supermarkten Carrefour market. 1 bon per aanbod en per Carrefour Bonus Card. Niet cumuleerbaar. Aanbod geldig onder voorbehoud van de gevolgde assortimenten. V.U.: S. Lerouge, Carrefour Belgium, Olympiadenlaan 20, 1140 Brussel. RPR Brussel 0448.826.918



**bonus
punten**

Geldig bij afgifte van deze originele bon en op vertoon van je Carrefour Bonus Card aan de kassa van je hypermarkten Carrefour, je supermarkten Carrefour markt alsook je buurtwinkels Carrefour express. 1 bon per aanbon en per Carrefour Bonus Card. Niet cumuleerbaar. Aanbod geldig onder voorbehoud van de gevolgd assortimenten. V.U.: S. Lerouge, Carrefour Belgium, Olympiadienlaan 20, 1140 Brussel. RPR Brussel 0448.826.918





ETEN DAT GOED VOELT*

*nu ook voor jouw hond en kat



Goed eten is top voor lichaam en geest. Niks beter dan vers vlees, voedzame organen en eenvoudige ingrediënten. Bereid én verpakt met een hart voor de natuur. Helaas is diereneten meestal overbewerkt en verpakt in plastic.

Daar hebben wij het helemaal mee gehad. Jij ook?

Welkom bij Edgar & Cooper: écht lekker eten voor honden en katten dat jou, je viervoeters én onze planeet goed doet.

THE PET YOU LOVE. LOVES **edgard & cooper**

veel
**VERS
VLEES**

index

LUNCH

Broodje met ham, roquefort en peer	39
Geroosterde zoete aardappelen met paprika	31
Italiaanse pastasalade	31
Omelet met gerookte zalm en spinazie	30

APERITIEF

Aperitiefkrans	24
----------------------	----

VOORGERECHT

Arancini met mozzarella en basilicum	25
--	----

HOOFDGERECHT

Baba ganoush van courgettes, falafels met hazelnoten	10
Balletjes in tomatensaus	44
Bouillabaisse met rouille	26
Burgers met nasi goreng	41
Chili con carne	42
Chili con carne met rijst en zure room	42
Couscous met zoete aardappelen, broccoli en tofoe	53
Enchilada's uit de oven	43
Gegrilde steak en bloemkool met salsa verde	59
Gevulde kalkoenrolade met auberginesaus	11
Gevulde paprika's	9
Gevulde slabladeren	60
Kabeljauwfilet op mediterrane wijze	56
Kip op z'n Grieks met spinazie	55
Krokante kalkoen met linzen en spinazie	61
Nasi goreng	40
Nasi goreng met krokant gebakken ei	41
Penne met balletjes en jonge spinazie	44
Pita met gyros en rijst	54
Rode poot met citroen-kappertjesboter en aardappelsalade	19
Shakshuka met gehaktballetjes	45
Tongscharfilets, Normandische saus	18
Zomerse frittata	14
Zomerse tian met ratatouille-saus en merguez	14

DESSERTS

Bananenmuffins met bosbessen	36
Chocolade cookies	34
Taart met frambozen, banketbakkersroom en pistache-pralin	27
Yoghurt met granola van noten en bosvruchten	35

DIVERS

Kersenalcohol	15
Rouille	26
Yoghurtdressing	60

+Je vindt ons op de sociale netwerken



+Schrijf je in op onze newsletter op

WWW.CARREFOUR.EU

+Deel je heerlijke ideeën met de hashtag

#FOODACTER

Voedingsinformatie

Om je beter te informeren, vind je naast elk recept de voedingswaarden en verklarende symbolen.

GLUTEN-VRIJ



Recepten op basis van producten die geen "natuurlijke" gluten bevatten. Controleer niettemin de ingrediëntenlijst op de verpakking.

ZONDER DIERLIJKE MELK



Recept op basis van producten die geen "natuurlijke melk" bevatten. Controleer niettemin de ingrediëntenlijst op de verpakking.

VEGGIE



Recepten die geen dierlijk vlees bevatten. Controleer niettemin de ingrediëntenlijst op de verpakking.



Een schaal van 5 kleuren die voedingsmiddelen klasseert volgens hun voedingswaarde, van de gezondste in donkergroen (A), tot producten die je beter beperkt gebruikt in rood (E).

Carrefour FOODMAGAZINE existe aussi en français

Demandez-le en magasin ou sur **WWW.CARREFOUR.EU**

COLOFON Carrefour FOODMAGAZINE is een uitgave van Carrefour Belgium • **Verantwoordelijke uitgever** RPR Brussel 0448.826.918 Sophie Lerouge, Olympiadenlaan 20, 1140 Brussel • **Simply you werd gemaakt voor Carrefour** door Valérie De Smet • **Mediaregie Carrefour** Contact: Laurent Baert 0478/30.18.18 laurent.baert@carrefour.com • **Een realisatie van** www.propaganda.be in samenwerking met BeContent.be • **Creatief team** Liesbeth Van Wassenhoven, Karen Vandenbosch • **Projectteam** Lilia Guetat • **Redactie** Hilde Debisschop, Els De Meyer, Chloë Saey, Patricia Van Battel • **Nagelezen door** Isabelle Latour • **Lay-out** Claudia De Backer, Olivier Lomer, Ruth Vanhoutte • **Werken mee aan dit nummer** Louise De Brabandere, Michael Dehaspe, Eric Charneux, Ann Van der Auwera, Wout Hendrickx, Alexandre Bibaut, Hannes Vandenbroucke • **Druk** Altavia Benelux, drukkerij Guillaume.



Maak tijd voor jezelf, dan zorgen wij voor je boodschappen.



WWW.CARREFOUR.EU

Vragen over de producten van Carrefour?

Neem contact op met de klantendienst op het gratis nummer 0800 9 10 11.

Simply you wordt gedrukt op papier afkomstig uit duurzaam beheerde bossen.

De producten voorgesteld in de advertenties en de publireportages zijn beschikbaar zolang het assortiment wordt aangeboden.

Alle prijzen vermeld in dit magazine zijn indicatief (inclusief Recupel) en geldig alleen in België bij Carrefour hypermarkten en de supermarkten Carrefour market en express, tot 30 september 2020. Onder voorbehoud van drukfouten.

Niet-voedingsproducten (accessoires, games, cultuur, mode) zijn verkrijgbaar in de meeste Carrefour hypermarkten. Zolang de voorraad strekt.

Alle voedingswaren en verzorgingsproducten voorgesteld in dit magazine zijn verkrijgbaar in de Carrefour hypermarkten en de supermarkten Carrefour market en buurtwinkels express. Zolang de voorraad strekt.

EEN ZAK VOL CADEAUS!

Een stevige rugzak
100% design
in beperkte oplage

14[€],⁹⁹

+10 gratis
producten

De foto is puur illustratief en niet bindend.

Enkel beschikbaar in de hypermarkten Carrefour

Deze zak bevat: 1 chocoladereep Leo GO 48g, 1 fles melk Lactel n° 1 1L, 1 fles Spa Duo lime ginger of grenadine 50cl, 1 pakje zakdoeken Tempo, 1 fles Oasis multifruits of grenadine 25cl, 1 pak Nesquik All Natural Cocoa 3x180ml, 1 tube tandpasta Colgate Original 20ml, 1 reep Galler praliné melkchocolade 70g, 1 pak Belcampi spaghetti 500g en 1 zakje Uncle Ben's express rijst met groenten 130g.



*Deelnemende merken :

belcampi



Nestlé
Nesquik

