

FÉVRIER  
2023



Carrefour

# food

magazine



### Tout-en-un

Cuisinez avec  
seulement  
une casserole



### Budget

Découvrez nos  
bons plans et  
nos recettes  
à petits prix



RECETTES HIVERNALES

# Cuisine réconfortante



**ACTIONS  
POUVOIR  
D'ACHAT**

**DU 1<sup>er</sup> FÉVRIER AU 7 MARS 2023**

Recevez jusqu'à

**25€**



en Points *bonus*

1 bon de 5€ en Points *bonus*  
par semaine à l'achat de 60€\*.

**Le 5<sup>ème</sup> bon est à activer dans l'application Carrefour.**

\*voir conditions sur [carrefour.be](https://www.carrefour.be)

On a tous droit au meilleur.

**Carrefour**





# Une carte cadeau, ça fait toujours plaisir !

À partir de 5€

Les conditions des cartes cadeaux Airbnb, Apple, BeautyCadeau, Coolblue, Deliveroo, Epic Fortnite, FashionCadeau, Ikea, Netflix, Rituals, Sony, Uber et Zalando sont à consulter au dos des cartes concernées. Abonnement individuel uniquement. TM et © 2022 Apple Inc. Tous droits réservés. E.R. : Carrefour Belgium S.A., Vivian Mosselmann, Av. Leonardo Da Vinci 3, 1930 Zaventem. RPM Bruxelles 0448.826.918



# SOMMAIRE



14 C'EST LA FÊTE  
Comfort food

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

## #foodacter

Nous avons tous envie  
de manger mieux. Et vous ?



22

À LA TABLE DE  
Céline  
et Karim  
#foodacters



ASTUCES  
POUVOIR  
D'ACHAT



BUDGET  
Un menu pour  
moins de 50 € **52**



### ET AUSSI

- 20 Élu produit distributeur de l'année
- 28 Shopping légumineuses
- 30 Nos boissons chaudes
- 33 Shopping thés et cafés
- 34 Poissonnerie récompensée
- 39 Zoom sur les Beaujolais
- 49 Pour une soupe parfaite
- 50 On en parle
- 62 Regenacterre
- 66 Index



12

**PRODUCTEUR DE CHICONS**  
« Une production  
traditionnelle pour un  
goût authentique. »  
#foodacter

Les légumes  
d'hiver  
à l'honneur

06



Laissez-vous  
inspirer par nos  
recettes de saison!

# ÉDITO

PS: N'hésitez pas à nous faire part de vos commentaires via [foodmagazine](https://www.foodmagazine.com) @carrefour.com

LE STOEMP  
3 façons de préparer  
ce grand classique

36



40

DOSSIER  
Des plats tout-en-un  
pratiques et délicieux

## Cosy time

Février, c'est le mois le plus court de l'année. C'est aussi le dernier mois de l'hiver. Mais il n'en est pas moins très gourmand ! Fuyez la grisaille du ciel en baissant les yeux vers les étals. Carottes, choux en tous genres, céleri-rave, chicons, épinards... Ces légumes regorgent de vitamines et sont parfaits pour cuisiner un menu réconfortant. Et c'est encore meilleur quand ils sont made in Belgium. Au four ou mijotés, ils embaument la maison et colorent les assiettes.

Car oui, la cuisine hivernale peut être fun ! La preuve avec notre lasagne colorée ou nos boissons chaudes et épicées. Gingembre, cannelle, cardamome, clou de girofle, muscade, réglisse mais aussi agrumes et aïrelles vous réchauffent le corps et le cœur pour un moment cocooning.

Un mois après les fêtes, on repense aussi à nos bonnes résolutions. Pour poursuivre votre objectif 'no waste', on vous souffle de nombreuses astuces anti-gaspi et zéro déchet et on vous inspire des plats tout-en-un, parfaits pour utiliser les restes de la semaine. Quant à Rachel, notre foodacter, elle nous explique comment cuisiner 5 repas pour 4 personnes avec moins de 50 €. Impossible ? Rendez-vous vite en page 52.

Bonne lecture

*Valérie*



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

« Les plats tout-en-un, ce sont les rois de l'anti-gaspi. En plus de vous permettre d'utiliser tous vos restes, ils sont très réconfortants. »

## Êtes-vous aussi un foodacter ?

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



# Mon panier de février

**Entre la Chandeleur, la Saint Valentin et le mardi gras, riches en gourmandises, on fait le plein de vitamines avec des plats qui mettent à l'honneur les légumes d'hiver. Carottes, céleri-rave et choux de Bruxelles entrent en scène.**

Utilisez  
le blanc  
d'oeuf pour  
la soupe  
repas p. 11.



## Ballotines de chou, sauce au fromage

**4 personnes**  
**Préparation 20 min**  
**Cuisson 35 min**  
**Facile - €**

2 choux de Savoie  
 250 g de chou de Bruxelles  
 100 g de beurre doux  
 8 feuilles de sauge  
 1 jaune d'œuf  
 800 g de pommes de terre farineuses

### POUR LA SAUCE AU FROMAGE

30 g de beurre  
 40 g de farine  
 750 ml de lait  
 250 g de fromage râpé  
 1 citron  
 noix de muscade  
 sel, poivre

① Faites blanchir les plus grosses feuilles des choux de Savoie environ 10 min dans de l'eau bouillante salée. Rincez-les à l'eau froide et égouttez-les. Réservez. Coupez le reste en lanières. Faites blanchir les choux de Bruxelles 3 à 4 min. Chauffez 50 g de beurre et ajoutez les feuilles de sauge. Incorporez les choux de Bruxelles et les lanières de chou de Savoie dans le beurre de sauge, salez, poivrez et faites cuire une dizaine de minutes.

② Séparez le blanc du jaune d'œuf. Pelez les pommes de terre et faites-les cuire dans de l'eau. Égouttez puis écrasez-les avec le jaune d'œuf et le reste du beurre jusqu'à obtenir une purée onctueuse. Assaisonnez de poivre, sel et noix de muscade. Mélangez les choux de Bruxelles et de Savoie à la purée. Préchauffez le four à 190 °C. Placez les feuilles de chou de Savoie blanchies dans un plat allant au four de façon à former 4 portions. Farcissez-les du mélange purée/choux. Enfourez 15 min.

③ Préparez la sauce au fromage. Faites fondre le beurre dans une casserole et ajoutez la farine. Laissez cuire un moment jusqu'à ce que cela sente le biscuit. Versez le lait dans le roux et remuez jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse. Retirez la casserole du feu et ajoutez le fromage. Assaisonnez de poivre, sel, noix de muscade et d'un peu de jus de citron. Servez avec les ballotines de chou.

NUTRI-SCORE	A	PAR PORTION 847 KCAL 53 G MAT. GR. 57 G GLUCIDES 14 G SUCRES 11 G FIBRES 33 G PROTÉINES
	B	
	C	
	D	
	E	

## Le chou de Bruxelles se révèle

### Pour une cuisson parfaite

Coupez la base à ras, retirez les feuilles flétries et faites une incision en croix à la base des choux. Cela leur permettra de cuire plus vite, uniformément et de rester fermes et fondants. Faites-les ensuite blanchir 3 à 5 minutes dans de l'eau bouillante salée. Pourquoi ? Les choux de Bruxelles sont riches en soufre, ce qui les rend indigestes. Une pré-cuisson permet de réduire, voire de faire disparaître, ce désagrément. Passez-les ensuite sous l'eau glacée pour arrêter la cuisson puis faites-les cuire une deuxième fois à la poêle, au four, à l'eau...

### Le saviez-vous ?

Ce sont les substances comme les glucosinolates, contenues entre autres dans les choux de Bruxelles, qui les rendent amers. Chaque individu a des récepteurs d'une sensibilité différente. Pour certains de vos amis, l'amertume ne sera pas aussi puissante que pour vous.



## **Le céleri-rave** vous emmène en voyage

### *Un goût de noisette*

Si vous adorez sa saveur de noisette mais que vous n'appréciez pas son goût piquant, mariez-le à la pomme ou aux pommes de terre qui l'adoucissent.

### *Il apporte quoi ?*

Riche en vitamine B9 et en fibres, le céleri-rave est reconnu pour favoriser le transit et réduire la sensation de faim.

### *Le saviez-vous ?*

Ne vous laissez pas séduire par un céleri-rave trop gros : son cœur est souvent creux. Préférez un céleri-rave plus petit, dense, ferme et bien blanc.

« À chaque bouchée,  
une nouvelle couleur, à chaque  
bouchée, une autre saveur. »





**ACTE 4 PRIVILÉGIER  
L'ORIGINE BELGE  
DE NOS PRODUITS**

**veggie**

## Lasagne d'épinards, céleri-rave, carottes et ricotta

**4 personnes**

**Préparation 20 min**

**Cuisson 1 h - Facile - €**

**600 g d'épinards frais + pour servir**

**1 courge butternut**

**600 g de carottes de différentes couleurs**

**3 gousses d'ail**

**1 citron**

**1 c à c de paprika en poudre**

**1 céleri-rave**

**1 l de bouillon de légumes**

**200 g de parmesan râpé + pour servir**

**250 g de ricotta**

**thym frais**

**huile d'olive**

**sel, poivre**

**1** Faites blanchir 30 sec les épinards et égouttez-les. Préchauffez le four à 200 °C. Coupez la courge en deux dans le sens de la longueur et égrainez-la. Pelez les carottes et coupez-les en fines lamelles. Arrosez les carottes et la courge d'huile d'olive, salez et poivrez. Placez-les dans un plat allant au four recouvert de papier sulfurisé et enfournez 25 min. Elles sont cuites si vous pouvez y planter facilement la pointe d'un couteau. N'éteignez pas le four. Prélevez la chair de la courge et mixez-la avec l'ail pelé, 1 c à s d'huile d'olive, 1 c à c de jus de citron, le paprika, du sel et du poivre jusqu'à obtention d'une sauce homogène.

**2** Épluchez le céleri-rave et coupez-le en fines tranches. Portez à ébullition le bouillon de légumes et faites-y cuire les tranches de céleri-rave 4 à 5 min. Réservez.

**3** Baissez le four à 180 °C. Graissez un plat allant au four (20 x 15 cm) et disposez une couche de céleri-rave, du parmesan râpé, une couche d'épinards, une couche de ricotta, du parmesan et une couche de crème de courge. Terminez par une couche de carottes et saupoudrez de thym. Enfourez environ 20 min. Servez avec quelques feuilles d'épinards frais et du fromage râpé.



**PAR PORTION**  
728 KCAL  
29,4 G MAT. GR.  
72 G GLUCIDES  
23 G SUCRES  
24 G FIBRES  
44 G PROTÉINES

A photograph of fresh carrots and a bowl of carrot soup. The carrots are vibrant orange with green leafy tops, resting on a rustic wooden surface. To the right, a bowl filled with a creamy soup contains sliced carrots and potatoes, garnished with fresh herbs. A silver spoon lies on a blue cloth between the carrots and the bowl.

## La carotte à la cote

### *Riche en antioxydant*

Les carottes contiennent du bêta-carotène, un antioxydant connu pour ses atouts santé, en grande quantité. Pour en avoir un maximum, optez pour les carottes les plus colorées.

### *On la mange comment ?*

Crue, cuite, râpée, en soupe, en purée, dans des plats mijotés... ou en spaghetti ! Sans oublier le fameux carrot cake, très célèbre aux États-Unis.

### *Le saviez-vous ?*

Les mini-carottes que vous trouvez en magasin sont en réalité des carottes entières qui présentaient quelques défauts et qui ont donc été coupées et arrondies.

veggie

## Soupe-repas, tofu au sésame

4 personnes  
Préparation 20 min  
Cuisson 30 min - Facile - €

25 g de champignons séchés  
1 échalote  
1 gousse d'ail  
400 g de pommes de terre farineuses  
200 g de choux de Bruxelles  
200 g de céleri  
1 poireau  
200 g de carottes  
1 c à s de beurre  
1 l de bouillon de légumes  
1 bouquet garni  
50 ml de crème

### POUR LE TOFU AU SÉSAME

500 g de tofu en bloc  
1 blanc d'œuf  
graines de sésame  
huile d'arachide  
sel, poivre

Utilisez  
le jaune  
d'œuf  
pour la  
recette  
p. 7.

**1** Faites tremper les champignons dans de l'eau chaude pendant environ 10 min, puis essorez-les et coupez-les finement. Hachez finement l'échalote et la gousse d'ail. Épluchez les pommes de terre et coupez-les en cubes. Lavez les choux de Bruxelles et hachez-les finement. Coupez le céleri et le poireau en rondelles. Pelez et coupez les carottes en tronçons.

**2** Faites cuire tous les légumes ainsi que les pommes de terre et les champignons brièvement dans le beurre. Ajoutez le bouillon et le bouquet garni et laissez cuire encore, jusqu'à ce que les pommes de terre soient cuites. Retirez le bouquet garni et ajoutez la crème.

**3** Préparez le tofu. Faites chauffer un peu d'huile d'arachide dans une poêle. Coupez soigneusement le tofu en tranches. Séparez le blanc d'œuf du jaune. Passez le tofu dans le blanc d'œuf puis dans les graines de sésame. Salez et poivrez puis faites dorer dans l'huile. Coupez en cubes. Servez la soupe dans des bols et décorez de tofu.

Pour une version  
100 % végane

Remplacez le beurre par de l'huile d'arachide et la crème par une crème végétale. Le blanc d'œuf, lui, peut être remplacé par un mélange de 2 c à s de graines de lin moulues et 3 c à s d'eau que vous avez laissé reposer quelques minutes.



PAR PORTION  
506 KCAL  
25 G MAT. GR.  
37 G GLUCIDES  
13 G SUCRES  
15 G FIBRES  
28 G PROTÉINES

Dennis Cardoen, 43 ans, est producteur de chicons de pleine terre. Depuis près de 10 ans, il est à la tête de l'entreprise familiale, installée à Nossegheem. Sa famille est dans la production de chicons depuis 4 générations, soit plus de... 120 ans !



# « Le chicon de pleine terre offre un goût plus doux. »

La culture se fait en circuit fermé avec des semences auto produites. Et la récolte se fait toujours à la main.

**Le chicon, né par hasard au fond d'une cave, est aujourd'hui l'un des fleurons de notre pays. Mais il ne se cultive pas partout de la même manière. Ceux de pleine terre sont considérés comme les seuls authentiques car leur culture est plus exigeante. Partons à la rencontre de Dennis Cardoen, producteur des chicons de pleine terre Filière Qualité Carrefour.**

## UNE HISTOIRE DE FAMILLE

C'est en périphérie bruxelloise dans une commune voisine de l'aéroport de Zaventem, que Dennis Cardoen cultive les chicons de pleine terre Filière Qualité Carrefour. « Mon métier d'agriculteur est une grande fierté. Je suis la quatrième génération de producteurs de chicons. Mon arrière-grand-père a commencé la culture de celui que l'on surnomme 'la perle du Nord' il y a 120 ans. Quasi au moment de la naissance du chicon... » Avant d'être entre ses mains, l'entreprise familiale a d'abord appartenu à ses parents, Etienne et Tessa. Ensemble, ils continuent à écrire l'histoire qu'a commencé l'arrière-grand-père de Dennis. Ils perpétuent ainsi la tradition de la culture à l'ancienne.

## FIDÈLE À LA TRADITION

Être producteur de chicon de père en fils, c'est une grande responsabilité. Et ici, le mot d'ordre est : authenticité. « Ce qui nous motive, c'est le respect de la tradition, la coopération avec la nature et la fierté du produit de qualité que nous livrons », s'enthousiasme Dennis. « La culture du chicon de pleine terre est une méthode à l'ancienne qui permet de produire un chicon au goût plus doux, moins amer. » Cette culture, exclusivement manuelle, demande du temps et de la minutie. Voilà pourquoi elle est devenue plus rare. Chez les Cardoen, il s'agit d'une culture en circuit fermé avec des semences auto produites. Une façon de continuer à produire les chicons de manière traditionnelle.



**ACTE 6 DÉVELOPPER DES PARTENARIATS RESPECTUEUX AU TRAVERS DES FILIÈRES QUALITÉ CARREFOUR**



**La culture en pleine terre est plus minutieuse et demande plus de temps.**



**UN FLEURON DE QUALITÉ**

- ✓ Origine belge
- ✓ Récoltés à la main
- ✓ Goût plus doux
- ✓ Cultivés en pleine terre
- ✓ Produits en circuit fermé

**RÉCOLTÉS À LA MAIN**

Et c'est au printemps que les opérations commencent : « Les graines sont semées en buttes. Elles ont besoin d'eau pour sortir. Le printemps est donc idéal parce qu'il ne fait pas trop sec. » Les graines se développent alors jusqu'à la fin de l'été ou au début de l'automne. Dennis va ensuite déterrer la racine pour la mettre en terre dans un hangar à l'abri de la lumière. Les chicons de pleine terre étant très sensibles aux températures, un système de chauffage par le sol et d'irrigation a été installé. « Les chicons de pleine terre poussent à leur rythme, sans stimuli de croissance », insiste Dennis. Quelques semaines plus tard, les chicons pointent le bout de leurs feuilles et peuvent être récoltés...

à la main. Ils sont en effet fragiles et les producteurs les manipulent avec soin, de la culture à l'emballage. Vous pouvez ainsi toujours profiter d'un produit de qualité et de goût.

**MAIS EN FAIT, ÇA VIENT D'OÙ LE CHICON ?**

À Schaerbeek, en 1830, en pleine révolution, un homme met sa chicorée à l'abri, dans sa cave. Quelques semaines plus tard, il constate qu'elle a donné des feuilles blanches délicieuses, d'où son nom « witloof » (feuille blanche en néerlandais). Frans Bresiers, jardinier en chef du Jardin botanique national, va s'y intéresser. Et c'est en 1867, après plusieurs expériences, que les premiers chicons apparaissent sur les étals des marchés.



Soirée  
cosy

# Comfort food

Des plats réconfortants, qui mettent du baume au cœur, ceux pour lesquels vous faufilez en cuisine juste pour vous délecter des parfums qui s'en échappent.

Ce sont ceux-là qui enjolivent notre hiver.

**Soupe aux petits  
pois, pancetta  
et crème à l'estragon** p. 16

**Rigatoni** à la chair à saucisse, épinards et sauce crème parmesan p. 17

**Poire caramélisée** aux noix et à la cannelle p. 18

« Ces plats gourmands et réconfortants réveillent nos sens engourdis par l'hiver. »

# Soupe aux petits pois, pancetta et crème à l'estragon

**4 personnes**  
**Préparation 10 min**  
**Cuisson 25 min**  
**Facile - €**

2 oignons  
600 g de petits pois surgelés  
1,5 l de bouillon de poulet  
1 poignée d'estragon frais  
100 ml de crème  
100 g de pancetta  
2 c à s d'huile d'olive  
poivre

**1** Épluchez les oignons et coupez-les en morceaux. Faites chauffer l'huile d'olive dans une casserole et faites-y revenir les oignons. Incorporez les petits pois et remuez. Versez le bouillon de poulet puis laissez mijoter environ 20 min.

**2** Hachez finement l'estragon et mélangez la moitié avec la crème. Poivrez. Mixez la soupe jusqu'à l'obtention d'une préparation lisse et assaisonnez de poivre. Dans une poêle, faites frire la pancetta à sec.

**3** Versez la soupe dans des bols chauds et agrémentez d'un peu de crème à l'estragon. Saupoudrez du reste d'estragon et de pancetta croustillante et servez.



## L'INDISPENSABLE

Les petits pois surgelés, c'est pratique, économique et délicieux. Leur saveur sucrée se marie avec tous vos plats. Ajoutez-en une poignée à vos pâtes, riz, soupes, ragoûts, purées... ou faites-en une tapenade.

**Petits pois surgelés**  
Carrefour Bio, 600 g,  
1,59 € (2,65 €/kg)

Encore plus réconfortant

Pour un plat plus consistant, accompagnez la soupe d'une baguette ou de quelques tranches de pain aux noix grillées.



PAR PORTION  
351 KCAL  
22 G MAT. GR.  
20 G GLUCIDES  
3,1 G SUCRES  
9,2 G FIBRES  
13 G PROTÉINES



**ASTUCE ANTI-GASPI**

La recette idéale pour utiliser n'importe quel reste de viande hachée mais aussi de poulet ou de porc.

## Rigatoni à la chair à saucisse, épinards et sauce crème parmesan

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

400 g de rigatoni  
 1 oignon  
 1 gousse d'ail  
 400 g de chipolata  
 200 g d'épinards  
 1 poignée de persil frais  
 70 g de pignons de pin  
 250 ml de crème  
 70 g de parmesan râpé  
 3 c à s d'huile d'olive  
 sel, poivre

① Faites cuire les rigatoni al dente dans de l'eau salée comme indiqué sur l'emballage. Épluchez l'oignon et l'ail, hachez-les finement et faites-les revenir dans une casserole avec l'huile.

② Prélevez la chair des saucisses et façonnez-en des boulettes de viande. Ajoutez-les dans la casserole. Incorporez les épinards, laissez chauffer puis versez les rigatoni.

③ Hachez finement le persil. Faites griller les pignons de pin à sec dans une poêle. Versez la crème dans les pâtes. Ajoutez le parmesan et le persil. Mélangez, salez et poivrez. Saupoudrez les rigatoni de pignons de pin et servez.



Version veggie

Remplacez les boulettes par des dés de butternut rôtis au four ou des dés de tofu marinés.

**NUTRI-SCORE**

**A**  
**B**  
**C**  
**D**  
**E**

**PAR PORTION**  
 1045 KCAL  
 62 G MAT. GR.  
 83 G GLUCIDES  
 7,6 G SUCRES  
 5,5 G FIBRES  
 36 G PROTÉINES

« La vie est courte,  
commencez  
par le dessert ! »



Pour ce genre de dessert, choisissez des poires Conférence ou Williams. Un peu plus fermes, elles gardent bien leur forme à la cuisson.

## Poire caramélisée aux noix et à la cannelle

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

4 poires  
6 c à s de miel  
300 g de yaourt grec  
50 g de noix  
½ c à c de cannelle  
en poudre

- ❶ Préchauffez le four à 180 °C. Coupez les poires en deux dans la longueur et retirez le cœur avec une cuillère.
- ❷ Disposez les poires dans un plat allant au four, côté coupé vers le haut. Badigeonnez de la moitié du miel et enfournez environ 20 min.
- ❸ Répartissez le yaourt grec dans les assiettes. Disposez les poires caramélisées à côté. Hachez les noix et saupoudrez-en les poires. Badigeonnez du reste du miel, assaisonnez de cannelle et servez.



Ne jetez plus vos fruits un peu trop mûrs. Enfournez-les ! La cuisson au four est parfaite pour les cuisiner. Et avec du miel ou du sirop d'érable, c'est encore meilleur.



Ingrédients de qualité.  
Fairtrade.  
Et si vous goûtiez  
nos valeurs ?

**Galler** Il n'y a que du bon là-dedans.

chocolaterie  
Indépendance

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

**MARTINI**

EASY TO MIX  
**APÉRITIF  
SANS ALCOOL\***

50%  
MARTINI  
SANS ALCOOL

50%  
TONIC

6,5% VOLUME D'ALCOOL PROVENANT D'EXTRAITS D'HERBES AROMATIQUES  
Notre savoir-faire se déguste avec sagesse.

E.R. : BACARDI/MARTINI - AVENUE DE WEDDÀ 50 1400 VILVORDE - VAT BE 9405 439743

# 6x Élu produit distributeur de l'année

Le best !

1



## Matin marin

Un saumon mariné, au goût plus doux, tout comme son prix. Découpé en tranches épaisses et horizontales, il est pratique sur les tartines. Issu de saumon de Norvège Filière Qualité Carrefour, il est élevé sans traitement antibiotique, nourri sans OGM (< 0,9 %), certifié ASC (aquaculture durable) et riche en oméga 3.

**Saumon « Petit Déjeuner »**  
Filière Qualité Carrefour, 120 g,  
4,60 € (38,33 €/kg)



2

## Champions, nos champignons

Nos champignons frais découpés sont prêts à être cuisinés : dans des pâtes, un risotto, une quiche... Délicieux et pratiques, ils vous font gagner du temps. Ils sont belges et présentent un Nutri-Score A. Leurs emballages produits de manière durable sont 100 % recyclables.

**Champignons blancs,**  
émincés, 200 g, 1,39 € (6,95 €/kg)

**Champignons blonds,**  
émincés, 200 g, 1,49 € (7,45 €/kg)

**Vita Mix et Tasty Mix,** 200 g, 2,99 €  
(14,95 €/kg) Carrefour The Market



3



## Envie d'été

On prend de l'avance en dégustant cette glace à la noisette avec une sauce noisette chocolat, enrobée de chocolat au lait et d'éclats de noisettes grillées, façon Rocher. De quoi fondre de plaisir sans se ruiner...

**Rocher Délice,**  
Carrefour Sensation, 280 ml,  
2,99 € (10,68 €/l)



Cette année, 6 produits Carrefour ont été élus Produit distributeur de l'année 2023. Découvrez et testez, vous aussi, ces produits à petits prix approuvés par un panel de consommateurs indépendants.

**ÉLU PRODUIT  
DISTRIBUTEUR  
DE L'ANNÉE**

Ce logo désigne des produits Carrefour arrivés favoris dans leur catégorie, sur base de leur attractivité, leur innovation et leurs qualités gustatives. Ils ont été choisis par des consommateurs belges de manière totalement neutre et indépendante. C'est donc la garantie de faire les bons choix.



Les produits sont élus pour un an.

Ils reçoivent un certain nombre d'étoiles. 5 étoiles étant la note la plus haute.



4

5



6

## Cafés gourmands

Rien qu'avec leurs noms, ils nous mettent l'eau à la bouche. Caramel, noisette ou vanille, ces cafés moulus pur arabica sont la petite pause qui booste le moral sans grever le budget.

**Gamme de capsules de cafés aromatisés Espresso, compatibles Nespresso, 2,59 €**



## Burger veggie

Préparés à partir de fromage et de chou romanesco, ces burgers veggie sont fumés selon une méthode traditionnelle, ce qui leur donne un goût proche du bacon. Affichant un Nutri-Score B, ils sont sources de fer, de zinc et de vitamine B12. Ils feront le bonheur des végétariens et des curieux.

**Crunchy Smoked Burger**  
Carrefour Veggie, 180 g,  
2,99 €, (16,61 €/kg)



## Protection intime 0 %

La gamme de protection Carrefour Soft Pure 0 % est respectueuse des femmes et de l'environnement. Fabriquée sans colorant ni parfum et sans blanchiment au chlore, elle offre une protection optimale à un petit prix. Les tampons et voiles de surface des serviettes et des protège-slips sont 100 % en coton bio.

**Protège-slips 0 %**,  
Carrefour Soft Pure, 2,55 €  
**Serviettes 0 %**,  
Carrefour Soft Pure, 1,99 €



Céline  
Cliente Carrefour

# foodacter

lutte, en famille, contre le gaspillage

Céline,  
35 ans

Lucien,  
2 ans

Pauline,  
3 ans

Karim,  
48 ans



## « Pour moins gaspiller, on essaie de mieux s'organiser. »

Céline et Karim nous ont invités à leur table pour partager un moment joyeux et gourmand. Ensemble, ils ont deux enfants en bas âge et une semaine sur deux les deux ados de Karim se joignent à eux. Ici, avec un planning de repas qui diffère, Céline fait au mieux pour ne pas gaspiller. Elle nous dévoile l'organisation de ces rendez-vous quotidiens autour de la table.

Le lundi, vous les retrouverez à 4 et une semaine plus tard, ils seront 6. Céline et Karim sont les heureux parents de 2 petits bouts : Pauline, 3 ans, et Lucien, 2 ans. Mais une semaine sur deux, Oscar, 17 ans et Victor, 15 ans, les deux ados de Karim, les rejoignent pour compléter la famille. Rencontre avec Céline, une organisatrice hors pair adepte du zéro déchet.

### Comment faites-vous pour gérer une famille qui change tout le temps ?

« Le dimanche, je fais une séance de batchcooking. Je prépare déjà les pommes de terre, le riz, les pâtes et les légumes. Ainsi, le soir, quand on revient avec les enfants, il n'y a plus qu'à réchauffer et cuire les derniers aliments. En semaine, Pauline et Lucien mangent vers 17h30-18h ce qu'on a cuisiné la veille au soir. Ensuite, pendant que je les mets au lit, mon mari prépare le repas pour nous. Mais quand les grands sont à la maison, en fonction de leurs activités, il faut faire à manger pour 2, 3 ou 4. Il faut alors bien calculer les proportions. Par contre, le week-end, on mange tous ensemble. Et un mercredi sur deux, pas besoin de cuisiner puisque Babou, la maman de Karim, nous amène un bon petit plat fait maison. »

### limiter le gaspillage, ça commence dès les courses ?

« Bien sûr ! Avant, je déambulais dans les rayons et j'achetais ce qui me faisait envie. Aujourd'hui, j'établis un menu de la semaine et je prépare ma liste de courses en fonction des promotions et de ce qu'il reste dans le frigo et les placards. S'il me reste des légumes, je vais choisir des recettes pour les utiliser en priorité afin de ne pas les jeter. »

### Que faites-vous des restes des repas ?

« D'abord, on essaie de ne pas avoir de restes. C'est d'ailleurs pour cela qu'on apprend aux enfants à finir leur assiette, surtout s'ils ont choisi de se réserver. À la fin du repas, en fonction du nombre de portions qu'il reste, soit mon mari et moi les prenons pour notre lunch du lendemain, soit je les congèle pour une prochaine fois. Quant aux déchets organiques, ils sont tous entreposés dans un grand compost au fond du jardin. »

### Qu'avez-vous envie de transmettre à vos enfants ?

« Nous tenons à leur transmettre des valeurs en matière de gaspillage et de respect de la planète. Et plus tôt c'est, mieux c'est ! Pauline sait déjà très >

> bien dans quelles poubelles elle doit jeter ses feuilles de dessin ou les bouteilles de lait par exemple. D'ailleurs, à l'école, ils ont une politique zéro déchet. Pas de plastique, pas d'aluminium, ils amènent tous leur gourde et leur boîte à tartines. Pour Lucien, c'est encore un peu tôt pour qu'il comprenne du haut de ses 2 ans, même s'il a déjà quelques bases. Il sait qu'il doit finir son assiette pour ne pas gaspiller. Et c'est pareil avec les fruits. Par exemple, s'il veut une banane mais qu'il ne mange que la moitié, il mangera l'autre partie plus tard dans la journée. On tient à toujours leur expliquer pourquoi c'est important de ne pas gaspiller. »

### Allez-vous prendre d'autres initiatives pour gaspiller encore moins ?

« J'ai installé plusieurs applications sur mon téléphone pour commander des paniers anti-gaspi. Mais je n'arrive pas encore à trouver le temps d'aller les chercher parce qu'il y a une tranche horaire précise à respecter et avec 4 enfants, ce n'est pas toujours évident. Nous aimerions également ne pas manger de viande au moins 2 fois par semaine. C'est assez difficile parce qu'on est plutôt carnivores à la maison, mais on aimerait y arriver. »

### Et si on s'invitait chez vous ?

Chaque mois, nous nous installons à la table de lecteurs gourmands et gourmets. Au menu ? Déguster un bon repas mais aussi partager des conseils, des astuces, des recettes, des bons plans pour mieux manger et mieux vivre au quotidien. Envie de participer ? Envoyez votre candidature à l'adresse [foodmagazine@carrefour.com](mailto:foodmagazine@carrefour.com)

## Les conseils de notre expert

- Pour éviter que vos enfants ne gaspillent, impliquez-les dès le début du processus. Avant d'aller faire les courses, demandez-leur de choisir des aliments par catégories. Quels sont leurs fruits préférés ? De quels légumes ont-ils envie ? Avec quoi aimeraient-ils manger leur poisson ? Sensibilisez-les aux fruits et légumes de saison en leur demandant de choisir sur un calendrier saisonnier ce qu'ils aimeraient manger ou goûter. Plus impliqués, ils se sentiront davantage concernés par ce qui est dans leur assiette.

- Valorisez auprès de vos enfants et ados les gestes anti-gaspi. Ils assimileront ainsi une notion de respect vis-à-vis du vivre ensemble et de la nature. Ils prendront conscience qu'être éco-responsable c'est essentiel et qu'on le devient avec des petits gestes au quotidien.

- Le sens du goût continue à se développer tout au long de la vie. Vos enfants n'aiment pas le brocoli cuit à la vapeur d'aujourd'hui ? Proposez-leur à nouveau dans quelques jours sous une autre forme : en soupe ou en crème comme dans la recette de pizza par exemple. En plus d'éveiller leur curiosité culinaire, vous réutilisez des restes.

- Éviter le grignotage entre les repas, c'est aussi limiter les restes au moment de passer à table.

« En panne d'idées ? Voici mes recettes pour vous inspirer au quotidien. »



## Ragoût de poisson aux légumes

4 personnes - Préparation 10 min  
Cuisson 25 min - Facile - €

220 g de carottes jaunes  
200 g de haricots verts  
200 g de brocoli  
2 noix de beurre  
2 feuilles de laurier  
3 c à s de curry en poudre  
3 c à s de farine  
800 ml de lait  
800 g de cabillaud  
100 g de petits pois surgelés  
sel, poivre

① Pelez et coupez les carottes en rondelles. Coupez les haricots en tronçons et le brocoli en fleurets. Dans une cocotte large, faites fondre le beurre et faites-y revenir durant 5 min tous ces légumes, les feuilles de laurier et le curry.

② Ajoutez la farine et faites cuire quelques minutes. Versez le lait et portez à ébullition. Salez et poivrez. Laissez mijoter 15 min à feu doux.

③ Coupez le cabillaud en morceaux. 5 min avant la fin de la cuisson, ajoutez les morceaux de poisson et les petits pois. Retirez les feuilles de laurier. Servez le ragoût avec du riz.





L'avantage  
des plats au  
four, c'est qu'ils  
peuvent être  
préparés durant  
le week-end.  
En semaine,  
il n'y a plus qu'à  
enfournier !  
Et pendant que  
ça cuit, on peut  
faire autre  
chose.

Dans un  
ragoût, on  
met de tout !  
Les restes de  
viande,  
de poisson,  
de légumes, de  
crème... Et s'il  
en reste quand  
même, on en  
fait une soupe  
ou une sauce.



## Gratin de macaroni, dés de jambon, sauce chou-fleur

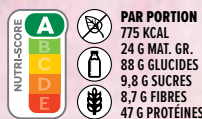
**4 personnes**  
**Préparation 10 min**  
**Cuisson 25 min**  
**Facile - €**

**1 chou-fleur**  
**500 g de macaroni**  
**200 ml de lait**  
**200 g d'emmental râpé**  
**200 g de dés de jambon**  
**noix de muscade**  
**sel, poivre**

① Détaillez le chou-fleur en fleurets. Faites-les cuire al dente dans de l'eau salée. Faites également cuire les macaroni al dente dans de l'eau salée. Égouttez-les et réservez-les. Réglez le four sur la fonction grill.

② Égouttez les fleurets de chou-fleur et mixez-les avec le lait jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse. Incorporez 150 g d'emmental râpé et assaisonnez de sel, de poivre et de muscade. Mélangez la sauce aux pâtes puis ajoutez les dés de jambon.

③ Versez le tout dans un plat à gratin, parsemez le reste d'emmental râpé puis enfournez sous le grill jusqu'à ce que vous obteniez une belle croûte dorée.





**NUTRI-SCORE**  
A  
B  
C  
D  
E

**PAR PORTION**  
395 KCAL  
20 G MAT. GR.  
23 G GLUCIDES  
9,5 G SUCRES  
5,1 G FIBRES  
29 G PROTÉINES



**NUTRI-SCORE**  
A  
B  
C  
D  
E

**PAR PORTION**  
1322 KCAL  
68 G MAT. GR.  
142 G GLUCIDES  
8,1 G SUCRES  
8 G FIBRES  
33 G PROTÉINES

## Blanquette de veau

**6 personnes**  
**Préparation 30 min**  
**Cuisson 1 h 45**  
**Facile - €**

**500 g de restes de viande cuits**  
**200 g de boulettes de haché de veau**  
**3 carottes**  
**1 poireau**  
**1 oignon**  
**2 c à s d'oignons blancs aigre-doux**  
**1 bouquet garni**  
**1 l de fond de veau**  
**250 g de champignons bruns**  
**50 g de farine**  
**200 ml de crème**  
**2 jaunes d'œufs**  
**beurre**  
**huile d'olive**  
**sel, poivre**

① Détaillez vos restes de viande en morceaux. Faites chauffer 1 c à s de beurre et un filet d'huile d'olive dans une grande cocotte à fond épais et saisissez les boulettes à feu vif. Retirez-les de la cocotte.

② Pelez les carottes. Coupez le poireau et les carottes en rondelles. Pelez et hachez l'oignon. Faites suer l'oignon avec une noix de beurre dans la même cocotte que les boulettes. Ajoutez le poireau et les carottes. Faites-les revenir 2 min puis ajoutez les restes de viande, les boulettes, les oignons blancs égouttés et le bouquet garni. Salez et poivrez. Mouillez avec le fond de veau, couvrez et laissez mijoter 1 h à feu doux. Pendant ce temps, coupez les champignons en 2 et faites-les revenir dans une poêle 10 min à feu moyen, avec 20 g de beurre. En fin de cuisson, retirez la viande et les légumes de la cocotte, réservez-les au chaud et filtrez le bouillon.

③ Réalisez un roux : faites fondre 50 g de beurre dans une casserole, ajoutez 50 g de farine. Mélangez vivement au fouet jusqu'à ce que le beurre ait été entièrement absorbé. Versez le bouillon en plusieurs fois et fouettez en permanence pour y délayer le roux. Laissez chauffer et lier quelques minutes. Goûtez et rectifiez si nécessaire. Mélangez la crème et les jaunes d'œufs puis incorporez ce mélange à la sauce, en mélangeant sans arrêt pour ne pas laisser bouillir. Ajoutez enfin la viande, les légumes et les champignons. Servez avec des pommes de terre au four.

Les plats en sauce sont souvent faciles à faire et comme ils sont meilleurs le lendemain, ils constituent de savoureux lunches.



## C'est quoi les légumineuses ?

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

## 7 raisons de les consommer

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

## Sèches ou précuites

**SÈCHES** - Elles doivent être réhydratées. Rincez-les sous l'eau froide puis laissez-les tremper toute la nuit dans 3 à 4 fois leur volume d'eau. Cela réduit leur temps de cuisson de moitié.

Pour un trempage rapide, couvrez-les d'eau, portez à ébullition, puis laissez bouillir 2 minutes. Couvrez et laissez tremper pendant 1 heure hors du feu.

**PRÉCUITES** - Prêtes à être consommées, vous n'avez qu'à les égoutter et les rincer sous l'eau.

## Conservation longue durée

Les légumineuses ont une conservation stable. Elles peuvent se garder des mois, voire des années, sans perdre de leurs qualités nutritionnelles.

Ce 10 février, c'est la Journée internationale des légumineuses. L'occasion de (re)découvrir leurs bienfaits et de les mettre plus souvent au menu.

# Légummmmm

brutes

**Pois chiches** : l'incontournable star des houmous. Crus, cuits, grillés, mixés, entiers, chic avec une pointe d'huile de truffe ou au quotidien de façon simple, ils se dégustent de toutes les façons.

**Haricots** : les **haricots rouges** ont une texture charnue qui les rend idéaux pour les chilis, les soupes et les ragouïts. Les **haricots blancs** adorent les plats mijotés comme le cassoulet. Mais vous pouvez aussi les transformer en houmous pour l'apéro.

**Flageolets ou Fèves** : les premiers sont des haricots blancs (et oui !) récoltés avant maturité. Ils sont riches en fer et sont l'accompagnement classique du gigot d'agneau. Les secondes sont habituellement cuisinées en purée ou en soupes.

**Pois cassés** : secs, ils ne nécessitent pas de trempage.

**Lentilles** : il existe différents types de lentilles. Les **lentilles blondes**, au goût légèrement sucré, sont souvent plus grosses et plus moelleuses. Les **lentilles vertes**, elles, ont une peau plus fine et une saveur délicate proche de la noisette. Et les **lentilles corail** ont un temps de cuisson plus court. Ce sont elles les stars du dhal.

**Pois chiches**, Carrefour Classic, 400 g, 0,95 € (2,38 €/kg)

**Haricots rouges**, Carrefour Classic, 400 g, 0,69 € (1,73 €/kg)

**Fèves**, Carrefour, 1 kg, 3,15 €

**Flageolets**, Carrefour Classic, 400 g, 0,75 € (1,87 €/kg)

**Pois cassés**, Carrefour Bio, 500 g, 2,25 € (4,5 €/kg)

**Lentilles vertes**, Carrefour Bio, 500 g, 2,99 € (5,98 €/kg)

**Lentilles corail**, Carrefour Bio, 450 g, 2,49 € (5,53 €/kg)





mélangées

**L'accord parfait**

Pour fournir à l'organisme tous les acides aminés essentiels dont il a besoin, il est important d'associer les céréales et les légumineuses dans un même repas. Parfait pour se régaler avec un plat végétarien et équilibré ! Pas le temps de cuisiner céréales et légumineuses séparément ? Optez pour nos mélanges prêts à l'emploi. Facile !

**Mélange épeautre et lentilles corail,**

Carrefour Bio, 400 g, 2,65 € (6,63 €/kg)

**Mélange sarrasin et lentilles corail,**

Carrefour Bio, 400 g, 2,75 € (6,88 €/kg)

**Mélange quinoa, céréales et lentilles,**

Carrefour Bio, 250 g, 2,39 € (9,56 €/kg)



Prêt en 1 min 30

# ineuses

**Les légumineuses, ça se fête !**

Le 10 février, prévoyez de mettre les légumineuses au menu à l'occasion de la Journée internationale des légumineuses !

En Flandre, il existe même la semaine des légumineuses, du 6 au 12 février 2023. L'occasion de promouvoir ces bombes de nutriments encore trop peu consommées dans notre pays.

intégrées

**Légumineuses sous toutes leurs formes**

Les légumineuses se déclinent en riz et en pâtes. Les risoni, nouveaux venus au rayon riz, se préparent comme le riz classique.

Tout comme nos pâtes végétales, ils sont à base de farine de légumineuses.

Pâtes et riz sont tous deux riches en fibres et en protéines et conviennent aux personnes intolérantes au gluten.

**Risoni Vegetal,**

lentilles corail et pois chiches,

**Risoni Vegetal,**

lentilles corail et pois cassés,

Carrefour Sensation 300 g, 2,39 € (7,97 €/kg)

**Penne Rigate Lentilles Corail,**

**Fusilli Pois cassés,**

**Macaroni Pois chiches,**

Carrefour Veggie, 250 g, 2,39 € (9,56 €/kg)

new



# Pour réchauffer les cœurs

Imaginez-vous devant un bon film, au coin du feu, emmitouflé dans un plaid douillet et serrant une tasse bien chaude entre vos mains... Pour résister au froid hivernal, voici quelques idées qui changent du thé et du café traditionnels.

Vin chaud  
suédois

Glögg

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

1 bouteille de vin blanc  
1 c à s de rhum blanc  
4 gousses de cardamome  
1 orange bio  
1 poignée d'airelles séchées  
2 c à s d'amandes effilées  
100 g de sucre  
3 clous de girofle  
1 morceau de gingembre

① Faites chauffer le vin dans un poêlon et versez-y le rhum.

② Écrasez les gousses de cardamome, coupez l'orange en tranches et ajoutez-les au glögg, avec les airelles, les amandes effilées, le sucre, les clous de girofle et le gingembre.

③ Faites chauffer à nouveau et laissez infuser pendant minimum 10 min. Servez.



Pas de cardamome ?

Inutile d'en acheter.  
Remplacez-la par  
1/2 c à c de muscade et  
1/2 c à c de cannelle.

## Lait au chocolat blanc et cardamome

**1 personne - Préparation 10 min**  
**Facile - €**

**2 gousses de cardamome**  
**200 ml de lait**  
**1 barre de chocolat blanc**

- ① Écrasez les gousses de cardamome.
- ② Chauffez le lait dans un poêlon et ajoutez la cardamome et le chocolat blanc.
- ③ Laissez chauffer jusqu'à ce que le chocolat soit fondu, filtrez et servez.

## Thé citron-gingembre

**1 personne - Préparation 10 min**  
**Facile - €**

**200 ml d'eau**  
**2 tranches de gingembre**  
**2 rondelles de citron bio**  
**1 sachet de thé earl grey**  
**1 c à c de miel**

- ① Portez l'eau à ébullition avec le gingembre et les rondelles de citron.
- ② Laissez le sachet de thé infuser pendant 5 min.
- ③ Versez le thé dans une tasse et ajoutez le miel.



Pas de quartier

Une recette parfaite pour utiliser le quartier de citron qui sommeille dans le frigo depuis quelques jours.

La préparation de thé aux épices (sans le lait) peut se conserver jusqu'à 3 semaines au frigo.

Recette indienne au bon goût d'épices

## Chai-latte

1 personne  
Préparation 10 min  
Facile - €

2 gousses de cardamome  
150 ml d'eau  
1 pincée de noix de muscade  
1 clou de girofle  
1 pincée de gingembre en poudre  
1 bâton de cannelle  
1 anis étoilé  
1 sachet de thé noir  
100 ml de lait (végétal)  
1 bâton de réglisse (optionnel)

- 1 Écrasez les gousses de cardamome. Portez l'eau à ébullition avec les épices et laissez le sachet de thé infuser dans l'eau.
- 2 Retirez le sachet de thé, filtrez et versez le thé dans un grand verre.
- 3 Chauffez le lait et versez-le dans le thé. Dégustez éventuellement avec un bâton de réglisse.



**Nature, au lait, avec du sucre ou des épices : le café et le thé réchauffent et donnent le petit coup de boost dont on a besoin à tout moment de la journée.**

# Prenez une pause

## Dans ma cafetière

Vous êtes un puriste et aimez les cafés forts et intenses ? Optez pour un ristretto ou un espresso. Vous aimez agrémenter votre café de lait, de sucre ou de sirop aromatisé ? Les cafés lungo à l'intensité moyenne sont faits pour vous. La différence ? L'intensité des arômes : le ristretto étant le plus corsé.

Toutes les capsules de café Carrefour Selection sont compatibles avec les machines à café Nespresso.



## Dans ma théière

Thé vert ou thé noir ? Cela dépend du degré d'oxydation.

Le thé noir est obtenu après une oxydation naturelle complète, il est donc plus intense et contient plus de théine. Le thé vert, lui, est plus riche en antioxydants.

Pas le temps de faire infuser vos ingrédients ?

Facilitez-vous la vie avec ces sachets de thé 100 % en papier !

## Savoureux & franc

**Thé noir chai aux épices**, Carrefour Bio, 20 x 1,6 g, 1,49 € (46,56 €/kg)

## Doux & raffiné

**Infusion curcuma gingembre**, Carrefour Bio, 20 x 1,5 g, 1,49 € (49,67 €/kg)



## Fin & léger

**Thé vert nature**, Carrefour Bio, 100 g, 4,29 € (42,9 €/kg)

## Puissant & intense

**Thé noir**, Carrefour Bio, 100 g, 4,29 € (42,9 €/kg)



**Léger & rond**  
**Lungo Voluptuo Intensita 6**  
10 capsules, 2,09 €

**Franc & étoffé**  
**Lungo Forte Intensita 8**  
10 capsules, 2,09 €

**Profond & intense**  
**Espresso Profondo Intensita 10**  
20 capsules, 3,99 €

**Puissant & corsé**  
**Ristretto Intensita 11**  
20 capsules, 3,99 €

œuvre pour une pêche toujours plus durable

Carrefour a reçu le prix du **‘Meilleur supermarché pour le poisson frais’** décerné par le MSC. Une récompense qui confirme tous nos efforts en faveur de la pêche durable. Cette reconnaissance, Raky Tsoumpoulis, responsable poissons et crustacés chez Carrefour, peut en être fier.



**Carrefour a été récompensé pour la qualité de son assortiment de poissons frais durables.**



#### Qui est Raky Tsoumpoulis ?

Raky est ingénieur agronome spécialisé en agro-alimentaire. Il travaille chez Carrefour depuis plus de 35 ans. Il est originaire de Zeebrugge mais sa famille est issue de la marine marchande grecque. La mer, il l'affectionne donc particulièrement.

## Votre poissonnerie récompensée



Le MSC ou Marine Stewardship Council est une organisation internationale à but non lucratif. Elle a développé un programme de label et de certification pour protéger les océans et créer un marché mondial des produits de la mer durables. Une initiative qui rejoint les engagements pris par Carrefour.

### LE TRAVAIL DE TOUTES NOS ÉQUIPES

Raky Tsoumpoulis est bien sûr très fier de la récompense qu'a reçue Carrefour : « Ce n'est pas seulement une récompense pour mon équipe - nous sommes principalement impliqués dans le marketing et les achats - mais aussi pour tous les magasins. Ce sont eux qui sont audités par le MSC et qui doivent répondre à toutes les exigences. » Carrefour est d'ailleurs le seul distributeur en Belgique à avoir des comptoirs certifiés selon les normes ASC et MSC.



Cette récompense, c'est le travail de toutes nos équipes.



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

Carrefour s'engage à préserver les ressources marines pour que nos enfants et petits-enfants continuent à avoir accès à une alimentation diversifiée. Pour cela, Carrefour a pris plusieurs mesures. Nous avons par exemple imposé des techniques de pêche durable, défini des calibres minimaux pour chaque espèce et favorisé l'aquaculture responsable.

## UNE VISION À LONG TERME

L'engagement de Carrefour pour une pêche durable s'inscrit sur le long terme, comme le confirme Raky : « Au début du processus, cela demande beaucoup d'efforts, parfois sans réels retours à court terme. Mais comme le montre l'enquête réalisée il y a peu auprès de nos clients, il y a une prise de conscience croissante. Les consommateurs sont de plus en plus en demande d'un label de durabilité, comme celui du MSC, qui leur garantit une alimentation responsable. »

## UN ÉQUILIBRE FRAGILE

Cependant, trouver un équilibre entre les intérêts commerciaux et environnementaux n'est pas chose aisée. « Nous sommes constamment à la recherche de nouvelles espèces de poissons, déclare Raky. Elles

doivent être disponibles toute l'année et s'intégrer dans notre stratégie commerciale. Et nous devons être certains qu'elles conservent leur label MSC. Il se peut par exemple que le stock de poissons d'une certaine espèce diminue fortement. Conséquence ? Cette espèce peut perdre son label. »

## EN DIRECT CHEZ LES FOURNISSEURS

Pour Raky, le fait que Carrefour ait reçu le prix du 'Meilleur supermarché de poisson frais' est tout à fait justifié : « Chez Carrefour, nous avons une relation directe avec nos fournisseurs de poisson. Nous sommes le seul détaillant qui achète directement à la criée de Zeebrugge. Nous y avons même un bureau physique. Nous sommes également la seule chaîne de supermarchés en Belgique offrant une si large gamme de poissons frais en magasin. »

## Les MSC Prix du Poisson Durable, c'est quoi ?

MSC signifie Marine Stewardship Council. C'est un label de qualité pour le poisson sauvage pêché de manière durable. Les MSC Prix du Poisson Durable sont décernés depuis plusieurs années aux États-Unis, en Corée du sud, en Australie et en Angleterre. Cette année, ils ont aussi été attribués en Belgique et ce, pour la première fois. William Morré, Senior commercial outreach officer Benelux chez MSC explique comment cela fonctionne : « Nous voulions combiner plusieurs critères pour sélectionner nos lauréats. Nous disposons de bon nombre de données objectives, comme le nombre de produits certifiés MSC,

le volume des ventes de poissons certifiés MSC et le nombre d'espèces de poissons différentes certifiées MSC dans l'assortiment des candidats. Mais nous voulions aller plus loin. Nous avons par exemple aussi examiné les objectifs et la communication sur la(les) pêche(s) durable(s), si cette communication était facile à trouver et s'il existait un rapport transparent sur l'évolution des objectifs. Nous avons établi un Top 5 dans chaque catégorie. Chaque Top 5 a ensuite été soumis à un jury d'experts externe. Dans la catégorie 'Meilleur supermarché pour le poisson frais', c'est Carrefour qui a été déclaré vainqueur, à juste titre. »

Ce plat bruxellois ne constitue pas seulement un délicieux accompagnement. Il peut aussi devenir le plat principal d'un repas gourmand et rassasiant. Selon le temps dont vous disposez, préparez-le vous-même, faites-vous aider en combinant des produits surgelés ou achetez-le prêt à l'emploi.

# Et vous, le stoemp vous l'aimez comment ?

**Stoemp d'épinards,  
poêlée de champignons  
et œuf poché**

D'autres  
envies  
de stoemp ?  
C'est par ici !



SCAN ME

## FAIT MAISON

**4 personnes**  
**Préparation 20 min**  
**Cuisson 35 min**  
**Facile - €**

1 kg de pommes de terre  
1 gousse d'ail  
400 g d'épinards frais  
2 c à s de beurre  
100 ml de lait  
50 ml de vinaigre blanc  
4 œufs  
150 g de mélange de champignons  
huile d'olive  
sel, poivre

- 1 Épluchez les pommes de terre et faites-les cuire al dente dans de l'eau bouillante légèrement salée. Égouttez-les. Pelez l'ail. Hachez finement l'ail et les épinards. Faites-les revenir dans une sauteuse avec un peu d'huile d'olive. Mélangez-les avec les pommes de terre, le beurre, le lait, du sel et du poivre et écrasez grossièrement. Réservez.
- 2 Portez une casserole d'eau à ébullition et versez-y le vinaigre. Réduisez le feu et faites pocher les œufs un par un, 3 min. Laissez-les égoutter sur du papier absorbant. Émincez les champignons et faites-les sauter à feu vif dans une poêle avec un peu d'huile d'olive. Salez et poivrez en fin de cuisson.
- 3 Répartissez le stoemp dans les assiettes, garnissez de champignons et d'un œuf poché. Assaisonnez de sel et de poivre, puis servez.



**PAR PORTION**  
384 KCAL  
17 G MAT. GR.  
41 G GLUCIDES  
3,8 G SUCRES  
5,2 G FIBRES  
16 G PROTÉINES

**À MOITIÉ PRÊT**

Vous manquez de temps pour préparer entièrement votre stoemp ? Associez une purée bio surgelée à des épinards en branches également surgelés. Un peu de sel, de poivre, de noix de muscade et le tour est joué. Portionnables, les surgelés vous permettent de ne préparer que la quantité dont vous avez besoin en un minimum de temps. Ainsi, que vous soyez seul ou en famille, ils vous permettent de limiter le gaspillage et de gérer votre budget.



**Épinards en branches, surgelés**, Carrefour Classic, 1 kg, 1,39 €.

**+**  
**Purée 100 % pommes de terre, surgelée**, Carrefour, 750 g, 1,49 € (1,99 €/kg).

**TOUT PRÊT**

Vraiment pas le temps de préparer un délicieux stoemp ? Achetez-le tout fait ! Il vous suffira de le réchauffer au micro-onde ou au four et vous passez déjà à table.



**8/10**

**Stoemp épinards**  
Carrefour Original, 500 g,  
3,59 € (7,18 €/kg)

**LE STOEMP AUX ÉPINARDS CARREFOUR ORIGINAL** a obtenu la très belle note de 8/10 au test du Het Laatste Nieuws. Le chef étoilé Luc Bellings a en effet comparé, pour le quotidien flamand, les stoemps aux épinards de Carrefour avec ceux d'autres marques distributeurs. Le stoemp Carrefour Classic a séduit le chef par sa richesse en légumes et l'assaisonnement bien maîtrisé. De quoi se régaler au quotidien.

« C'est tout ce qu'il faut.  
C'est très savoureux. »

— LUC BELLINGS, 12/11/2022



**LOS TAQUEROS**

# GOÛTEZ-LES MAINTENANT! LES DELICES MEXICAINES

**DÉLICIEUX  
À L'APÉRITIF!**



**SAVOUREUX  
COMME  
REPAS!**



# BEAUJOLAIS

## le gamay au sommet

Connus pour leurs primeurs, les monts du Beaujolais, au nord de Lyon, sont également le berceau de dix crus d'exception qui allient caractère et complexité. Les experts Carrefour ont plongé dans leur cave pour vous en ramener cinq.

Arômes  
de fruits  
rouges

FRANCE

### Beaujolais Brouilly

LA CAVE D'AUGUSTIN FLORENT ROUGE

À la pointe méridionale de l'appellation, Brouilly est le plus étendu des dix crus du Beaujolais. Il est ici au meilleur de sa forme, marqué par les fruits rouges, ample et bien équilibré. Un sans-faute sur une pièce de bœuf.



FRANCE

### Beaujolais Morgon

DOMAINE LE COLOMBIER ROUGE

Avec ses accents de grenade, de groseille et de violette, ce joli morgon fruité mais au caractère bien trempé accompagnera à merveille un gibier de saison, une volaille en sauce ou un lapin.



FRANCE

### Beaujolais Fleurie

SALAMANDRE D'OR ROUGE

Sur les côteaux pentus de la colline de Fleurie trône la chapelle de la madone. Là, le gamay se développe tout en finesse. En voici un digne représentant, aromatique et concentré, idéal sur une volaille.



FRANCE

### Beaujolais Juliéna

LE GRANIT DORÉ ROUGE

Une assiette de charcuterie ou une grillade de bœuf au feu de bois ? Il ne manque plus que la puissance et la gourmandise de ce Juliéna – sublime cru aux coteaux exposés au sud – pour compléter le tableau.



FRANCE

### Beaujolais Moulin-à-Vent

ARNAUD AUCŒUR VIEILLES VIGNES ROUGE

Le Moulin-à-Vent est le cru de Beaujolais le plus structuré. Notes d'épices et de réglisse, complexité des fruits noirs... De quoi sublimer vos gibiers autant que vos viandes rouges.



# Malin le tout-en-un

Mode de cuisson devenu tendance, le one pot, ou tout-en-un en français, fait fureur. Un gain de temps et d'argent, moins de vaisselle et pratique pour vider votre frigo. Alors, on l'adopte ce one pot ?

## Question de précision

Le principe du one pot ? Cuire tous les ingrédients dans une seule casserole, via un mode de cuisson par absorption. La quantité de liquide est donc importante.

Trop de liquide donne un plat trop dilué. Trop peu, il risque de brûler ! Comptez environ 60 cl d'eau pour 250 g de pâtes. Pour une dose de riz, comptez 2 doses d'eau.



## Gagnez du temps et de l'argent

C'est un type de préparation idéal pour vider son frigo et éviter le gaspillage alimentaire. Et si la cuisson peut parfois prendre un peu de temps, vous y gagnez à ne pas devoir gérer 3 casseroles et 2 poêles différentes.

## Le bon ordre

### *Les protéines*

Choisissez une viande, un poisson ou une autre source de protéines animales ou végétales et faites légèrement dorer avec un peu de matière grasse.

### *Les légumes fermes*

Ajoutez ensuite les légumes plus consistants (et éventuellement les pommes de terre) qui sont plus longs à la cuisson.

### *Les céréales ou féculents*

Incorporez ensuite les céréales, les féculents, les légumineuses. Versez l'eau ou le bouillon et laissez mijoter. Assaisonnez votre préparation.

### *Les légumes plus délicats*

Incorporez les légumes à feuilles et tous ceux qui ont besoin de moins de temps pour cuire. Laissez mijoter. Ajoutez éventuellement une sauce (tomate, crème...). Rectifiez l'assaisonnement, laissez mijoter et c'est prêt !

## Vitamines & minéraux

Avec le one pot, vous conservez la plupart des vitamines et minéraux. Certaines vitamines, telles que la vitamine C, sont hydrosolubles. Avec ce type de cuisson, l'eau sera imprégnée par les aliments ou transformée en sauce et non jetée. Il en va de même pour les vitamines qu'elle contient.

## One pot ? Oui, mais quel pot ?

Le choix est assez vaste. Cependant, il doit y avoir un couvercle adapté.

Privilégiez un couvercle en verre qui vous permettra de suivre la cuisson sans devoir le soulever, pour limiter les pertes de chaleur et de vapeur.

### *La casserole*

Choisissez-la en fonte, en inox, en aluminium ou en cuivre pour pouvoir la mettre au four.

### *La cocotte*

Sa paroi doit être aussi droite que possible afin que tous les ingrédients cuisent uniformément.

### *Le wok*

Il est adapté aux plats qui nécessitent moins de liquide ou assurez-vous que votre wok ait un fond assez large pour que les ingrédients cuisent parfaitement.



« Une cuisson qui rassemble les ingrédients pour une dégustation qui rassemble les gourmands. »



**Soupe thai**  
recette p. 43

Si à la fin du temps de cuisson indiqué sur l'emballage, vous estimez que ce n'est pas assez cuit, n'hésitez pas à ajouter un peu d'eau et à laisser mijoter encore quelques minutes.



## One pot pasta au potiron, sauge, mozzarella et saucisse fumée

**4 personnes**  
**Préparation 10 min**  
**Cuisson 25 min**  
**Facile - €**

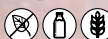
1 gousse d'ail  
 1 oignon  
 1 saucisse fumée  
 300 g de dés de potiron  
 quelques feuilles de sauge fraîche  
 400 g de tagliatelle  
 ½ c à c de curry en poudre  
 150 g de mini-boules de mozzarella  
 huile d'olive  
 sel, poivre

① Pelez et hachez finement l'ail et l'oignon. Coupez la saucisse fumée en demi-lunes. Faites chauffer de l'huile d'olive dans une poêle à bords hauts et faites-y revenir l'oignon et l'ail. Ajoutez la saucisse, les dés de potiron et la sauge et laissez cuire.

② Incorporez les tagliatelle et versez de l'eau. Les pâtes doivent en être complètement recouvertes. Laissez cuire jusqu'à ce que l'eau se soit évaporée, en remuant.

③ Assaisonnez de sel, de poivre et de curry et ajoutez un peu d'huile d'olive. Incorporez les boules de mozzarella et servez.

Pour une version veggie, remplacez la saucisse par des légumes selon vos préférences.



**PAR PORTION**  
 684 KCAL  
 28 G MAT. GR.  
 77 G GLUCIDES  
 5,5 G SUCRES  
 4,8 G FIBRES  
 28 G PROTÉINES



Pensez à remuer souvent pendant la cuisson afin que ça ne colle pas au fond de la casserole.

Exotique et parfumée

## Soupe thaï au curry vert, légumes et nouilles aux scampis

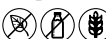
**4 personnes - Préparation 10 min**  
**Cuisson 20 min - Facile - €**

1 gousse d'ail  
 1 oignon  
 1 c à s de pâte de curry vert  
 400 g de scampis surgelés  
 400 ml de lait de coco  
 400 ml de bouillon de légumes  
 2 pak choï  
 200 g de petits pois  
 250 g de nouilles  
 3 c à s de sauce soja  
 1 citron vert  
 quelques feuilles de coriandre fraîche  
 huile végétale

① Pelez et hachez finement l'ail et l'oignon et faites-les revenir dans une poêle profonde huilée. Ajoutez la pâte de curry et les scampis et laissez mijoter 2 min. Remuez et déglacez avec le lait de coco et le bouillon de légumes.

② Rincez les pak choï et coupez-les en morceaux. Ajoutez les pak choï, les petits pois et les nouilles dans la poêle. Laissez mijoter doucement jusqu'à ce que les nouilles soient tendres. Assaisonnez avec la sauce soja.

③ Coupez le citron en quartiers. Garnissez la soupe d'un peu de coriandre fraîche et servez avec les quartiers de citron.



**PAR PORTION**  
 585 KCAL  
 29 G MAT. GR.  
 52 G GLUCIDES  
 5,8 G SUCRES  
 6,8 G FIBRES  
 26 G PROTÉINES



## Gnocchi rôtis aux pleurotes, épinards et sauce au chèvre

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

*Pas besoin de les cuire à l'avance, ils sont très vite prêts.*

1 gousse d'ail  
 1 oignon  
 100 g de lardons  
 200 g de pleurotes  
 600 g de gnocchi à poêler

4 c à s de pignons de pin  
 100 g d'épinards  
 2 c à s de sauce soja  
 150 g de fromage de chèvre à tartiner  
 1 poignée de persil  
 poivre

① Pelez et hachez finement l'ail et l'oignon. Dans une poêle profonde, faites-les revenir avec les lardons.

② Hachez les pleurotes et ajoutez-les dans la poêle. Laissez cuire quelques minutes puis incorporez les gnocchi et les pignons de pin. Après quelques minutes, ajoutez les épinards. Remuez et laissez cuire quelques minutes.

③ Ajoutez la sauce soja, le fromage de chèvre et un verre d'eau. Laissez mijoter le tout pendant quelques minutes en mélangeant. Poivrez. Hachez finement le persil et saupoudrez-en les gnocchi. Servez.



**PAR PORTION**  
 497 KCAL  
 19 G MAT. GR.  
 57 G GLUCIDES  
 3,2 G SUCRES  
 4,5 G FIBRES  
 19 G PROTÉINES

Pas fan de fromage de chèvre ? Utilisez du fromage frais aux herbes.

**Épinards, laitue...**  
**Les ingrédients les plus vulnérables à la perte de vitamines doivent être ajoutés en fin de cuisson.**

Pour une cuisson uniforme, coupez les ingrédients précisément. La taille des ingrédients est importante pour qu'ils cuisent tous au même rythme.

## Wok chinois au poulet, maïs, carottes, brocoli et sauce aigre-douce

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

**1 oignon**  
**1 gousse d'ail**  
**200 g de carottes**  
**1 brocoli**  
**2 épis de maïs précuits**  
**400 g de filet de poulet**  
**2 c à s d'huile de sésame**  
**1 c à s d'épices pour poulet**  
**200 ml de sauce aigre-douce**  
**2 oignons de printemps**

- ① Pelez et hachez finement l'oignon et l'ail. Nettoyez les carottes et coupez-les en tronçons diagonales. Coupez le brocoli en fleurets, les épis de maïs en rondelles et le poulet en dés.
- ② Faites chauffer l'huile de sésame dans un wok et ajoutez l'ail, l'oignon et les dés de poulet. Assaisonnez d'épices pour poulet. Laissez cuire quelques minutes puis incorporez les carottes, le brocoli et le maïs. Une fois que tout est cuit, versez la sauce aigre-douce. Laissez mijoter encore un moment.
- ③ Hachez finement les oignons de printemps, saupoudrez-en le wok et servez.



**PAR PORTION**  
 288 KCAL  
 7,6 G MAT. GR.  
 24 G GLUCIDES  
 21 G SUCRES  
 7,6 G FIBRES  
 26 G PROTÉINES

Préparez-le à l'avance, vous n'aurez plus qu'à réchauffer.

Privilégiez le riz long basmati, moins collant que le riz rond et donc, plus approprié pour ce genre de préparation.

## One pot rice végétarien

**4 personnes**

**Préparation 10 min**

**Cuisson 20 min**

**Facile - €**

**1 gousse d'ail**

**1 oignon**

**1 poivron rouge**

**1 poivron jaune**

**100 g de germes de soja**

**1 boîte de pousses de bambou**

**400 g de riz basmati**

**150 g de petits pois surgelés**

**500 ml de bouillon de légumes**

**50 ml de sauce soja + pour servir**

**1 c à s de curry en poudre**

**2 œufs**

**huile végétale**

**poivre**

① Pelez et hachez finement l'ail et l'oignon. Faites-les revenir dans une poêle profonde avec de l'huile végétale. Lavez les poivrons et coupez-les en morceaux. Ajoutez les poivrons, les germes de soja, les pousses de bambou égouttées et laissez mijoter.

② Incorporez le riz, les petits pois et le bouillon de légumes. Laissez cuire jusqu'à ce que le bouillon se soit évaporé et que le riz soit cuit. Versez la sauce soja et assaisonnez de curry en poudre et de poivre.

③ Battez les œufs dans un bol et poivrez. Faites un puits au milieu de la poêle, versez-y un peu d'huile ainsi que les œufs. Laissez-les se solidifier légèrement puis mélangez avec le riz. Servez le riz avec de la sauce soja supplémentaire.



**PAR PORTION**  
516 KCAL  
7 G MAT. GR.  
90 G GLUCIDES  
6 G SUCRES  
7,1 G FIBRES  
20 G PROTÉINES



NOUVEAU

# Goûtez les délicieuses pâtes aux légumes





Délicieux comme pas deux.



**no mayo** **-40%\***  
vet/mg

**100% goût, -40% de matière grasse**

Reconnaissez-les à leur **couvercle bleu**.

E.R. : Signature Foods Belgium NV, Steenweg op 't Ielen 53, 2300 Turnhout. Numéro de TVA BE0419 762 847



## Aux fourneaux

### ÉTAPE 1

Faites revenir vos **oignons** et gousses d'**ail** dans de la matière grasse.

### ÉTAPE 2

Si désiré, ajoutez une **viande**, du **tofu** ou des **légumineuses** au choix.

### ÉTAPE 3

Incorporez vos **légumes**.

### ÉTAPE 4

Ajoutez les **herbes fraîches** (thym, romarin, bouquet garni...).

### ÉTAPE 5

Versez les **ingrédients liquides** (eau, bouillon) et laissez mijoter à feu doux.

### ÉTAPE 6

Si vous le souhaitez, mixez la soupe à l'aide d'un mixeur plongeant.

### ÉTAPE 7

Ajoutez vos **pâtes** et laissez cuire le temps indiqué sur l'emballage. Pour des **vermicelles**, versez-les en pluie pour qu'ils ne collent pas.

### ÉTAPE 8

Assaisonnez votre soupe et ajoutez un filet de crème ou de lait de coco. Si votre soupe est un peu trop liquide, préférez la crème épaisse.



### À FAIRE

Préférez la cuisson lente à feu doux afin de ne pas altérer les vitamines et nutriments contenus dans les légumes.



### À NE PAS FAIRE

Ne mettez pas trop de pommes de terre dans votre soupe. Ça la rendrait farineuse.

## GUIDE DES

# SOUPES

LA TOUCHE  
EN PLUS

Quand il fait froid, une bonne soupe, ça ne se refuse pas ! Simple à faire ? Que nenni ! Pour une soupe pleine de goût, il existe une certaine marche à suivre.



## L'ASTUCE DU CHEF

### Pour une soupe onctueuse

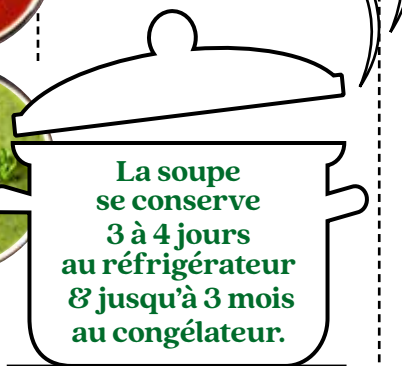
N'ajoutez la crème fraîche ou le beurre qu'après la cuisson et juste avant de mixer. Et pourquoi pas du fromage frais aux herbes et à l'ail ?

### Pour une texture parfaite

Versez du liquide à hauteur des légumes. Pas plus, ni moins. Avant de mixer, réservez le bouillon excédentaire dans un récipient. Si nécessaire, ajoutez-le progressivement jusqu'à obtenir la consistance souhaitée.



- + Croûtons, pois chiches grillés
- + Noix, noisettes, amandes, pignons... torréfiés
- + Graines de tournesol, de courges grillées
- + Des pommes, de l'orange...
- + Herbes frites, graines germées
- + Tuiles de parmesan, chips de jambon
- + Huile parfumée



La soupe se conserve  
3 à 4 jours  
au réfrigérateur  
& jusqu'à 3 mois  
au congélateur.

## poivrer/ saler

N'ajoutez **LE SEL** qu'après la cuisson.

Idem pour **LES ÉPICES** (ras el-hanout, curry...).

**LE POIVRE** ne s'ajoute qu'au moment de servir (il perd ses arômes avec la chaleur).

## À LA RESCOUSSE

### Trop salée ?

Plongez deux pommes de terre dans la soupe. Elles absorberont l'excédent de sel. Retirez-les avant de servir.

### Ou trop liquide ?

Diluez de la féculé de pommes de terre ou de maïs avec un peu d'eau froide et ajoutez à la soupe. Sinon, incorporez des légumineuses ou des pommes de terre.

### Anti-gaspi idéal

Un reste de carcasse de poulet ? Des parures de poisson ? Des épluchures de légumes ? Utilisez-les pour faire un bouillon maison qui servira de base à vos soupes.

# On en parle...

Que ce soit sur les réseaux sociaux, dans la presse ou via le bouche-à-oreille, le tiramisu, les crêpes ou encore les heures silencieuses de Carrefour font parler d'eux. Découvrez tout ce qui se dit ici !



## Les gourmands ont goûté

Qui dit Châtelier dit crêpes en tout genre. Au sucre, à la confiture, au chocolat, tout le monde adore.

Mais encore faut-il choisir entre crêpes et pancakes.

### ILS LES ONT TESTÉS

Alice, Léopold et Jorien ont goûté et comparé les crêpes toutes faites, le mix pour pancakes et les pancakes Carrefour. Ils vous donnent leur avis.



**Alice, 7 ans,  
Dinant**

J'ai adoré faire les pancakes avec le mix tout prêt. Je n'ai presque pas eu besoin de maman. J'ai ajouté du lait et du beurre, j'ai bien mélangé pour pas faire de grumeaux et hop ! C'était prêt à cuire. Les crêpes toutes faites aussi sont très bonnes. J'en ai eu une à la confiture dans ma boîte à collation. Maman nous les a aussi préparées en dessert avec de la glace vanille et du chocolat fondu. Méga rapide et super trop bon !



**Léopold, 10 ans,  
Waterloo**

Moi, c'est les pancakes que j'ai préférés. Ils sentent super bon, ils ont une taille parfaite, ni trop grands, ni trop petits, et j'aime bien qu'ils ne soient pas trop fins. Je les mange comme en Amérique avec du sirop d'érable. Et quand maman a du temps, y a même un chocolat chaud avec. Le mix pour pancakes, c'était aussi très marrant, mais surtout super facile. Je peux faire mes pancakes tout seul maintenant.



**Jorien, 26 ans,  
Anvers**

Après avoir goûté les trois produits, ma préférence va aux crêpes Carrefour Bio. Elles présentent bien, offrent une texture très agréable avec un délicieux goût sucré de vanille. Pour un prix au top, surtout pour du bio. J'ai aussi bien aimé les pancakes qui sont étonnamment légers, avec une saveur très douce. Je les accompagne de fruits frais et d'un peu de yaourt. Une vraie bonne surprise au niveau qualité/prix.



**Votre avis compte.** Envie de participer à nos tests de produits et nous donner votre avis ? Envoyez un mail à [foodmagazine@carrefour.com](mailto:foodmagazine@carrefour.com)



### Sur Tiktok @nieuwsblad

Depuis plusieurs mois, Carrefour a décidé d'instaurer 2 heures silencieuses dans tous les Hyper et Market en Belgique. Le principe ? Baisser les lumières au minimum et éteindre la musique de 14 à 16 heures en magasin, chaque jour sauf les samedis. Il est dès lors plus agréable pour les personnes hypersensibles ou atteintes d'autisme de faire leurs courses.



### Sur Insta @victor\_genty

Victor Genty, nutritionniste, a pris l'habitude de comparer des produits semblables sur ses réseaux sociaux afin d'éclairer les clients sur leur composition. Ici, il s'est intéressé aux céréales au cœur fondant. Sans huile de palme et avec 9 g de protéines et 7 g de fibres, les céréales cœur fondant au chocolat Carrefour Bio reçoivent une gomme verte !



## Tiramisu

Le « Test Conso » de la Dernière Heure s'est attaqué à ce savoureux dessert et a comparé les produits de plusieurs enseignes belges dont Carrefour. Et c'est grâce à son rapport qualité/prix et son goût que le tiramisu Carrefour Original s'est démarqué et arrive en tête du classement. En plus, c'est le moins cher du test !

**Tiramisu**, Carrefour Original, 4 x 90 g, 3,35 € (9,31 €/kg)



## Médaille d'argent

Ce vin blanc fruité disponible chez Carrefour a reçu la Médaille d'argent au Concours Mondial de Bruxelles. Ce concours est le plus prestigieux au monde. Il réunit des experts de tout le secteur vinicole international pour déguster plus de 7300 vins de près de 40 pays. Avec ses arômes de fleurs blanches et de pêches, ce vin bulgare est parfumé et rafraîchissant. Idéal pour l'apéro.

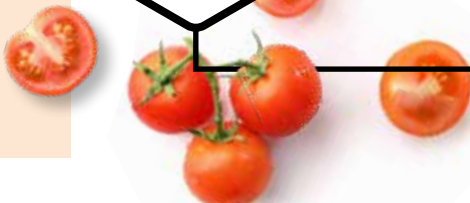
**Vioignier**, Bulgarie, Côte du Danube, blanc, 75 cl, 4,99 € (6,65 €/l)



## Soupes de tomates

Le « Test Conso » de la Dernière Heure a également passé au banc d'essai les soupes aux tomates en briques de marques distributeurs de 5 supermarchés et d'une grande marque. Et c'est le velouté tomates à la crème Carrefour Extra qui a remporté la note la plus élevée ! Avec un goût noté 4/5 et un rapport qualité-prix de 5/5, ça ne se refuse pas !

**Velouté Tomates**, Carrefour Extra, 1l, 2,29 €



## ASTUCES POUVOIR D'ACHAT

Chaque mois,  
un de nos  
lecteurs partage  
ses bons plans  
et ses produits  
fétiches pour  
économiser de  
l'argent.  
Voici ceux de  
Rachel.

### Rachel (21 ans)

Ayant une passion pour la cuisine, Rachel tente toujours de trouver les meilleures associations pour préparer de bons repas pour ses proches, tout en respectant son budget.

« Pour faire attention à mon budget, j'établis un menu de la semaine. Grâce à ça, j'arrive à cuisiner **5 repas pour 4 personnes avec moins de 50 € !** »

# Mon menu de la semaine

Menu  
de la semaine  
à moins de

# 50€



**Carrefour market**  
Carrefour Market Anderlecht  
Avenue Marais Namard  
1070 Brussels (Anderlecht)  
BE040029519 - 02/536.45.11

Membre: Calsier/Abre N° Date Heure  
40.8105/05 2405959 0630 29-11-2022 11:20

**Ticket de caisse**

Reçu (option)	Qté	P. unit/Kg	Montant
		EUR	EUR
*** ALIMENTAIRE ***			
CAR LARD 1/2 S00L	1	0,59	0,59
BLANC BLANC 75CL	1	2,69	2,69
POMMES DE TERRE 1,587 Kg	1	1,29	2,06
URBC DINANDS 0,140 Kg	1	1,29	0,18
COMBLES 0,552 Kg	1	0,79	0,42
FAC JARDINER 0,318 Kg	1	1,89	0,60
CUCOUS 0,575 Kg	1	2,69	1,44
CHOU BROUET 2	1,20	2,50	
CHOUFLEURS 5000 1	1,70	1,70	
PB SPAGHETTI 500GR 1	0,55	0,55	
SAUCISSE PORTUGAISE 2	2,00	4,00	
CAR JAMB S/PART 5 1	2,70	2,70	
JEUNES OIGNONS 1	1,65	1,65	
CAR SAISON PASTISER 1	1,59	1,59	
CAR SP-SMARTIN 200G 1	2,19	2,19	
CAR BEURRE DOUX PL 1	1,65	1,65	
CAR BEZ ANDROID 1	1,30	1,30	
SMPL CRÈME 30% 20 2	0,75	1,50	
CAR CROQUANT 250G 1	1,45	1,45	
CAR OEUFS M 36 1	1,39	1,39	
CAR SEMENT AEL 2	5,25	10,50	
CAR PAINZEAUX EXTR 1	1,29	1,29	
CHOU FLEUR 1	1,99	1,99	
POT PERSIL PLAT 1	1,15	1,15	
CAR CHAPLAIN 2000 1	0,40	0,40	
CAR BOUILLON 120G 1	0,89	0,89	
*** S/TOTAL ALIMENTAIRE ***			48,13
*** NON ALIMENTAIRE ***			
*** S/TOTAL NON ALIMENTAIRE ***			0,00
Total 30 Articles			48,13

48,13

# LISTE DE COURSES

## FRUITS ET LÉGUMES

- 1,6 kg de pommes de terre
- 500 g de carottes
- 2 pommes en vrac
- 200 g de champignons cultivés blonds coupés
- 1 oignon
- 1 chou-fleur
- 4 chicons
- 1 botte de jeunes oignons
- 2 choux-navets

## HERBES

- 1 pot de persil plat

## BOUCHERIE

- 4 tranches de jambon cuit
- 4 saucisses porc et bœuf

## CRÈMERIE

- 20 cl de crème
- 80 g de parmesan
- 250 g de beurre
- 50 cl de lait
- 1 boîte de 4 œufs
- 200 g de fromage râpé
- 1 camembert

## PRODUITS SECS

- 500 g de spaghetti
- 1 boîte de cubes de bouillon de poulet
- 500 g de riz Arborio spécial risotto
- 1 bouteille de vin blanc
- 200 g de chapelure

## SURGELÉS

- 2 x 250 g de scampis sauce crémeuse à l'ail
- 800 g de poireaux émincés

## DANS LE PLACARD

- Noix de muscade
- Huile d'olive
- Maïzena
- Moutarde
- Farine
- Huile pour friture
- Sel
- Poivre



## LA TOUCHE D'ORIGINALITÉ



## Chou-navet pané, purée au camembert et à la moutarde

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

**800 g de pommes de terre**  
**25 g de beurre**  
**20 cl de crème**  
**10 cl de lait**  
**1 camembert**  
**1 botte de jeunes oignons**  
**2 choux-navets**  
**1 c à c de moutarde**  
**100 g de farine**  
**2 œufs**  
**150 g de chapelure**  
**huile pour friture**  
**sel, poivre**

① Pelez et coupez les pommes de terre en gros morceaux. Faites-les cuire dans une eau légèrement salée, jusqu'à tendreté. Égouttez-les, écrasez-les puis ajoutez le beurre, 100 ml de crème, le lait et le camembert coupé en lamelles. Mélangez jusqu'à l'obtention d'une purée souple et fine. Ciselez finement les jeunes oignons et incorporez-les à la purée.

② Pelez les choux-navets et coupez-les en fines tranches. Mélangez le reste de crème avec la moutarde, du sel et du poivre. Trempez les tranches de chou-navet successivement dans le mélange de crème, puis dans la farine, les œufs battus et enfin la chapelure. Plongez-les dans une huile pour friture bien chaude jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

③ Égouttez-les sur du papier absorbant et servez-les avec la purée de pommes de terre, accompagnées éventuellement d'un supplément de moutarde.



**Camembert**  
Carrefour Classic,  
250 g, 1,45 €  
(5,8 €/kg)



Un reste de purée ? Ajoutez un œuf, de la farine et réalisez des galettes de purée au camembert.



## PRODUIT MALIN



**Jambon sans couenne**  
Carrefour Simpli,  
180 g, 2,19 €  
(12,17 €/kg)

### Chicons au jambon, sauce au chou-fleur

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

**1 chou-fleur**  
**4 chicons**  
**200 ml de lait**  
**120 g de fromage râpé**  
**4 tranches de jambon cuit**  
**noix de muscade**  
**sel, poivre**

- ① Préchauffez le four à 180 °C. Coupez le chou-fleur en bouquets et faites-les cuire dans une casserole d'eau bouillante jusqu'à tendreté. Égouttez. Retirez le cône amer à la base des chicons puis faites-les cuire à la vapeur ou à l'eau. Égouttez-les bien.
- ② Mixez le chou-fleur avec le lait. Mélangez cette sauce avec la moitié du fromage, salez, poivrez et assaisonnez de noix de muscade. Enveloppez chaque chicon d'une tranche de jambon.
- ③ Versez une couche de sauce dans le fond d'un plat allant au four. Placez les chicons dans le plat et couvrez-les du reste de la sauce au chou-fleur. Saupoudrez du fromage restant et enfournez 15 à 20 min, jusqu'à ce que le fromage soit bien gratiné.



### Saucisse de campagne, stoemp aux carottes

**4 personnes**  
**Préparation 20 min**  
**Cuisson 35 min**  
**Facile - €**

**800 g de pommes de terre**  
**500 g de carottes**  
**2 pommes**  
**4 saucisses porc et bœuf**  
**1 cube de bouillon de poulet**  
**10 g de maïzena**  
**noix de muscade**  
**beurre**  
**sel, poivre**



**Saucisses de porc et de veau**  
Carrefour Market,  
260 g, 3 € (11,54 €/kg)

- ① Épluchez les pommes de terre et les carottes et coupez-les en morceaux. Faites-les cuire 25 min dans de l'eau salée. Épluchez et épépinez les pommes. Coupez-les en morceaux. Faites chauffer du beurre avec un peu d'eau et faites-y revenir les pommes, 15 min à feu doux. Remuez de temps en temps.
- ② Faites chauffer du beurre dans une poêle et faites-y cuire les saucisses à feu doux 10 min. Retirez de la poêle et réservez au chaud.

Éliminez l'excédent de graisse et déglacez avec 200 ml d'eau. Ajoutez le cube de bouillon et grattez les sucs. Diluez la maïzena dans un peu d'eau et ajoutez-la au liquide. Laissez épaissir, poivrez et salez.

- ③ Égouttez les pommes de terre et écrasez-les grossièrement avec du beurre, du poivre, du sel et de la noix de muscade. À l'aide d'un passe-vite, réduisez les pommes en compote et servez avec la purée et les saucisses.



**ASTUCE ANTI-GASPI!**  
**Reste de stoemp aux carottes? Intégrez-le dans un chasis parmentier.**



## Risotto aux champignons et fromage

**4 personnes**  
**Préparation 10 min**  
**Cuisson 30 min**  
**Facile - €**

1 ravier de champignons cultivés blonds coupés  
 1 c à s d'huile d'olive  
 1 oignon  
 500 g de riz Arborio spécial risotto  
 20 g de beurre  
 10 cl de vin blanc  
 1 l de bouillon de poulet  
 70 g de fromage râpé  
 sel, poivre

① Faites dorer les champignons à feu moyen dans l'huile d'olive. Salez, poivrez et réservez.

② Émincez l'oignon. Faites revenir le riz avec l'oignon dans 10 g de beurre pendant 5 min. Déglacez ensuite avec le vin blanc.

③ Faites chauffer le bouillon de poulet et versez-le petit à petit sur la préparation. Mélangez constamment à l'aide d'une cuillère en bois. Lorsque le riz est cuit, ajoutez les champignons, le fromage râpé et 10 g de beurre. Faites encore cuire le tout 20 min en mélangeant régulièrement. Servez bien chaud.



### INGRÉDIENT MAGIQUE



**Champignons cultivés blonds coupés**  
 Carrefour Market,  
 200 g, 1,39 € (6,95 €/kg)



Cuisinez des arancini si vous avez des restes. Ces succulentes boules de riz mettront tout le monde d'accord !



### INGRÉDIENT EXPRESS



**Scampis sauce crémeuse à l'ail**  
 Carrefour extra,  
 250 g, 4,99 €, (19,96 €/kg)



Des poireaux en trop ? Faites griller des tranches de pain, recouvrez de poireaux et posez des rondelles de bûche de chèvre par-dessus. Faites légèrement fondre au four quelques minutes.

## Pâtes aux scampis et poireaux

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

1 brin de persil plat  
 800 g de poireaux émincés surgelés  
 10 g de beurre  
 500 g de spaghetti  
 500 g de scampis sauce crémeuse à l'ail surgelés  
 80 g de parmesan râpé  
 sel, poivre

① Ciselez le persil. Faites revenir les poireaux surgelés dans le beurre à feu moyen pendant environ 10 min. En fin de cuisson, ajoutez le persil, du sel et du poivre.

② Faites cuire les spaghetti al dente dans de l'eau bouillante salée selon les indications de l'emballage. Faites ensuite cuire les scampis selon les indications de l'emballage.

③ Lorsque les pâtes sont cuites, égouttez-les et mélangez-les avec les poireaux et les scampis à la sauce crémeuse. Servez avec du parmesan râpé.



Les Paniers Zéro Gaspi ont rencontré beaucoup de succès. Résultat ? Ils seront prochainement proposés dans davantage de magasins.

### LES PANIERS ZÉRO GASPI FRUITS ET LÉGUMES

« Cet été, chez Carrefour, j'ai découvert les Paniers Zéro Gaspi. Le principe ? Des boîtes en carton avec au minimum 1,5 kg de fruits et légumes abîmés ou très mûrs mais encore parfaitement consommables au prix fixe de 2,50 €. Et ça, ce n'est vraiment pas cher. Je trouve cette initiative très intéressante pour lutter contre le gaspillage alimentaire. Je les achète régulièrement pour préparer des soupes, des compotes ou des smoothies. »



# « Mes 3 bons plans budget »

Comme tout le monde, Rachel a ses habitudes quand elle fait ses courses. Elle est guidée par 2 principes : éviter le gaspillage et dépenser au mieux. À travers les rayons Carrefour, elle vous guide à la découverte de ses bons plans.





### LES VENTES RAPIDES

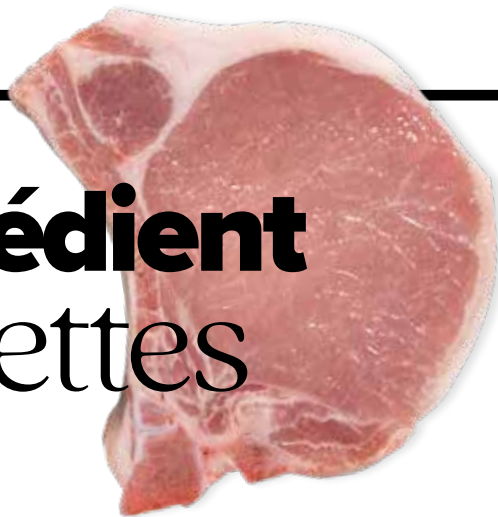
« Depuis que je suis étudiante, j'ai pour habitude de regarder les produits en vente rapide. Ce sont des produits dont la date limite de consommation est proche et qui sont proposés avec des réductions allant de 30 à 50 %. Ces produits sont toujours bons mais ils doivent être consommés rapidement, le jour-même ou le lendemain. Je n'hésite donc pas à changer ma recette en dernière minute pour les intégrer à mes repas. Je fais des économies et je contribue aussi à réduire le gaspillage alimentaire. »

### DU PAIN DE LA VEILLE ? ET POURQUOI PAS ?

« Récemment, j'ai aussi été attirée par cette affiche. Du pain d'hier ? Et pourquoi pas ? J'en ai donc acheté et je vais le refaire. Je l'utilise pour préparer des tartines, mais aussi pour faire des croque-monsieur, des croûtons, du pain perdu, pour accompagner une soupe ou un œuf à la coque... Toasté, c'est délicieux avec du beurre et le café du matin ou du choco pour le goûter. Et puis comme le pain frais, il se congèle aussi très bien. Malin non ? »



# 1 ingrédient 3 recettes



## Les côtelettes de porc

Envie de vous faire plaisir avec une côtelette de porc ? Profitez de nos budget packs de 1,5 kg, plus économiques ! Peur de manquer d'inspiration pour les préparer ? Voici 3 recettes faciles et variées qui vous feront saliver. Bon appétit !

### MARINADE À L'ÉRABLE

La viande de porc a la réputation de s'assécher à la cuisson. Pour l'attendrir et la rendre juteuse, privilégiez les marinades. Et pourquoi ne pas associer le porc à des saveurs sucrées/salées.

Mélangez **6 c à s de sirop d'érable**, **3 c à s d'huile d'olive**, **1 c à s de miel**, **4 c à s de vinaigre balsamique**, **2 c à c de sauce soja**, **1 c à c d'huile de sésame**, sel et poivre. Laissez mariner vos côtelettes au moins 3 h.

1.

### BIEN CONSERVÉES

Une fois cuites, les côtelettes de porc se gardent 2 à 3 jours au réfrigérateur. Elles peuvent également être congelées, crues ou cuites.

2.

### IL VOUS EN RESTE ?

Intégrez la viande dans un wrap, un gratin de pâtes, une soupe, un riz sauté, un hachis parmentier.

3.

### DÉLICIEUX AVEC...

Des pommes de terre grenailles cuites au four avec de l'ail, une purée de butter-nut, des croquettes, des haricots verts lardés, une sauce à la moutarde, des pommes ou des poires au four...

## La cuisson parfaite

➔ Sortez vos côtelettes afin qu'elles atteignent la température ambiante. Vous devrez ainsi les cuire moins longtemps et elles seront plus tendres.

➔ Avant de les cuire, égoulez-les. Vous obtiendrez plus facilement une belle croûte.

➔ Assaisonnez la viande de sel, poivre et noix de muscade et faites-la cuire dans du beurre bien chaud.

➔ Arrosez régulièrement la viande de beurre pendant la cuisson.

➔ Faites cuire 2 minutes d'un côté, puis 2 minutes de l'autre côté. Réduisez le feu et laissez cuire tranquillement.

➔ Retirez les côtelettes de la poêle juste avant qu'elles ne soient complètement cuites et laissez reposer sous une feuille de papier sulfurisé pour que le jus se répartisse bien.

### ANTI-SÈCHE

Autre astuce pour que la viande ne s'assèche pas : la cuire en deux temps. Saisissez-la rapidement une première fois dans une poêle bien chaude avec du beurre, 1 minute de chaque côté. Puis terminez la cuisson au four, à 180 °C, pendant 10 min.



**Côtelettes de porc**  
Carrefour Market,  
Budget pack  
6,49 €/kg



**ASTUCE ANTI-GASPI**

Les restes de porc et de sauce s'accrochent parfaitement avec des pâtes.

« Les pommes de terre au four : ça sent bon, ça croustille, c'est régressif. »

**ÉCONOMIQUE :**  
découvrez aussi les autres viandes en format budget pack. 1,5 kg c'est trop pour vous ? Pas de souci, nos côtelettes se congèlent.

NUTRISCORE	A	PAR PORTION 694 KCAL 30 G MAT. GR. 52 G GLUCIDES 11 G SUCRES 13,5 G FIBRES 46,9 G PROTÉINES
	B	
	C	
	D	
	E	

### Côtelette de porc, grenailles au four et haricots verts au citron

**4 personnes**  
**Préparation 5 min**  
**Cuisson 25 min**  
**Facile - €**

**800 g de grenailles**  
**12 g de romarin**  
**800 g de haricots verts**  
**1 gousse d'ail**  
**3 c à s de jus de citron**  
**4 côtelettes de porc**  
**2 c à c de moutarde**  
**140 ml de crème liquide**  
**200 ml de fond de veau**  
**2 c à c de maïzena**  
**beurre**  
**huile d'olive**  
**sel, poivre**

- ① Préchauffez le four à 200 °C. Coupez les grenailles en deux et placez-les dans un plat allant au four avec le romarin. Arrosez d'huile d'olive, assaisonnez de poivre et de sel et enfournez 20 à 25 min.
- ② Portez de l'eau salée à ébullition. Coupez les haricots en tronçons de 3 cm et faites-les cuire 3 à 5 min al dente. Égouttez-les. Écrasez l'ail et mélangez-le avec le jus de citron, 2 c à s d'huile d'olive, du sel et du poivre. Versez cette sauce sur les haricots. Mélangez bien et réservez au chaud.
- ③ Faites fondre du beurre dans une poêle. Poivrez et salez la viande puis faites-la cuire 5 min à feu moyen-vif. Retirez-la de la poêle juste avant qu'elle ne soit entièrement cuite. Réservez au chaud. Jetez le gras. Ajoutez la moutarde et la crème dans la poêle. Mélangez le fond de veau avec la maïzena et versez dans la poêle. Poivrez et salez. Laissez réduire. Servez la viande avec la sauce, les grenailles et les haricots.

ASTUCE ANTI-GASPI

Les restes de champignons à la crème, de pommes de terre et de porc (coupé en dés) sont une excellente base pour préparer une délicieuse quiche.



NUTRI-SCORE	A	PAR PORTION 595 KCAL 19 G MAT. GR. 64 G GLUCIDES 5,1 G SUCRES 7,4 G FIBRES 39 G PROTÉINES
	B	
	C	
	D	
	E	



NUTRI-SCORE	A	PAR PORTION 620 KCAL 30 G MAT. GR. 39 G GLUCIDES 2,3 G SUCRES 12 G FIBRES 43 G PROTÉINES
	B	
	C	
	D	
	E	

## Côtelette de porc et wok de vermicelles de riz au chou chinois

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

**250 g de vermicelles de riz**  
**4 cm de gingembre**  
**200 g de shiitake**  
**700 g de chou chinois**  
**2 c à s de sauce soja**  
**4 c à s de sauce thaï chili sucrée et piquante**  
**4 côtelettes de porc**  
**10 g de coriandre**  
**huile d'arachide**  
**sel, poivre**

① Préparez les vermicelles de riz selon les instructions sur l'emballage. Râpez le gingembre et faites-le revenir 1 min dans de l'huile chaude. Ajoutez les shiitake et faites sauter 2 min. Coupez finement le chou chinois et faites-le sauter 1 min dans la poêle avec les shiitake. Incorporez-y les vermicelles de riz, la sauce soja et la sauce thaï chili.

② Faites cuire les côtelettes dans de l'huile jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Poivrez et salez.

③ Répartissez les vermicelles de riz et les légumes dans des bols. Ajoutez la côtelette et servez, décoré de coriandre.

## Côtelette de porc aux champignons à la crème et céleri-rave

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

**800 g de pommes de terre**  
**500 g de céleri-rave**  
**500 g de champignons**  
**1 c à s de thym frais**  
**20 cl de crème liquide**  
**4 côtelettes**  
**50 g de noisettes**  
**huile d'olive**  
**beurre**  
**sel, poivre**

① Pelez et coupez les pommes de terre en morceaux. Faites-les cuire dans une casserole d'eau salée jusqu'à tendreté. Égouttez et réservez au chaud. Épluchez et coupez le céleri-rave en petits dés, puis faites-les revenir dans un peu d'huile d'olive à feu doux. Versez-y un filet d'eau. Laissez encore cuire jusqu'à tendreté. Salez et poivrez.

② Nettoyez et coupez les champignons. Versez un peu d'huile dans une poêle et faites-y revenir les champignons quelques minutes à feu vif en remuant. Effeuiliez le thym. Assaisonnez les champignons de sel, poivre et thym. Baissez le feu et versez la crème. Laissez mijoter quelques minutes.

③ Faites cuire les côtelettes dans un peu de beurre à feu doux. Salez et poivrez. Hachez les noisettes. Servez la viande avec la sauce aux champignons, les pommes de terre et le céleri-rave, saupoudré de noisettes.



Plus de goût, moins de gaspillage

avec **iglo**

## 3 bonnes raisons d'opter pour le surgelé !

### Toujours là pour vous !



Pour **8 Belges sur 10**, les produits surgelés sont aussi **délicieux** que les produits frais.\*

Alors pourquoi ne pas ouvrir votre **congélateur** pour composer un délicieux repas qui plaira à toute la famille ?

De **savoureux filets de poisson pané** et **légumes** n'attendent plus qu'à être dégustés.

### Quand on aime, on ne jette pas !



Le surgelé permet de **réduire de 47%** le **gaspillage alimentaire** à la maison.\*\*

Parce que les aliments surgelés sont portionnables, vous n'utilisez que **ce dont vous avez besoin** pour préparer votre repas.

### Ne payez que ce que vous mangez !



Moins de gâchis signifie aussi **plus d'économies**.

En cuisinant uniquement les portions dont vous avez besoin, vous **maîtrisez mieux votre budget**. Une autre bonne raison de penser au surgelé plus souvent !



## Choisir **iglo**, c'est :

- Choisir des **produits savoureux** et de **qualité**, préparés **sans aucun conservateur ajouté**.
- Choisir les **meilleurs Fish Sticks du test de Test Achats**\*\*\*
- Choisir des **légumes récoltés** au meilleur moment et **surgelés directement** après leur récolte pour qu'ils gardent toutes leurs **vitamines** et **minéraux**.
- Choisir des produits issus de **l'agriculture** et de la **pêche durables**.

\* Étude réalisée par Ivox pour iglo en Octobre 2022, 1000 Belges interrogés. \*\* Source: The impact of food preservation on food waste (lincoln.ac.uk). \*\*\* Test réalisé par Test Achats en Octobre 2022.

C'est un beau geste qu'a fait la Fondation Carrefour en offrant 123.000 € à l'asbl Regenacterre pour l'année 2022. Une action qui prouve, une nouvelle fois, que la transition écologique est une de nos priorités.



# 123.000 € pour l'agroécologie

## REGENACTERRE, C'EST QUOI ?

Regenacterre est une asbl active depuis 2016 dans la transition écologique en Belgique. Pour ce faire, elle soutient et accompagne les agriculteurs belges qui souhaitent se tourner vers l'agroécologie.

Aujourd'hui, plus de 75 agriculteurs profitent de moyens techniques, de conseils, de formations et de débouchés pour mettre en avant leurs actions. Par son approche pédagogique, Regenacterre contribue activement à l'adoption de pratiques plus durables en Belgique.

## À QUOI VONT SERVIR LES 123.000 € ?

Avec ce don, la Fondation Carrefour permet à l'asbl de mettre les bouchées doubles pour accélérer la transition écologique. Un

agronome supplémentaire sera embauché pour agrandir la surface en conversion sur laquelle Regenacterre agit. Mais ce n'est pas tout. L'asbl souhaite également transmettre son savoir et convaincre les plus réticents à franchir le pas de la transition.

## L'AGROÉCOLOGIE, UNE PRIORITÉ POUR CARREFOUR

L'agroécologie défendue par Regenacterre est un levier majeur pour la transition alimentaire, sur laquelle Carrefour s'engage depuis de nombreuses années. « Elle est indispensable à la fois pour créer un système alimentaire respectueux de l'environnement, de la santé des consommateurs et de la biodiversité tout en étant économiquement performant pour les agriculteurs,

souligne Pascal Léglise, Directeur RSE-Qualité de Carrefour Belgique. Notre partenariat avec Regenacterre s'inscrit parfaitement dans l'approche qui fonde notre Pacte pour la Transition alimentaire. »



Regenacterre

## La Fondation Carrefour, active depuis plus de 20 ans

Voilà déjà 23 ans qu'a été créée la Fondation Carrefour. Son but ? Soutenir la transition alimentaire solidaire. L'agriculture durable et solidaire, l'anti-gaspillage solidaire et l'engagement sociétal sont les trois véritables piliers de la Fondation. Depuis toutes ces années, elle est également intervenue dans des situations d'aide d'urgence humanitaire à hauteur de plus de 18 millions d'euros.

FONDATION  
Carrefour



Nos capsules  
peuvent dès à  
présent aller  
dans **votre  
sac bleu**



**VOS CAPSULES USAGÉES  
SONT LES BIENVENUES  
DANS LE SAC BLEU.**

MERCI DE RECYCLER ENCORE PLUS !



**100****Points bonus**

à l'achat d'1 paquet de bouillon Knorr au choix

**Valable du 23/01/2023 au 19/03/2023 inclus.**

Valable contre remise de ce bon original et sur présentation de votre Carrefour Bonus Card à la caisse de vos hypermarchés Carrefour, de vos supermarchés Carrefour market ainsi que de vos magasins de proximité Carrefour express. 1 bon par offre et par Carrefour Bonus Card. Offre non cumulable. Offre disponible dans la limite des assortiments suivis. E.R. : Y. De Bièvre, Carrefour Belgium, Av. Leonardo Da Vinci 3, Bayreuth Building, 1930 Zaventem. RPM Bruxelles 0448.826.918

**100****Points bonus**

à l'achat d'1 paquet de pâtes Knorr aux légumes 300g au choix

**Valable du 23/01/2023 au 19/03/2023 inclus.**

Valable contre remise de ce bon original et sur présentation de votre Carrefour Bonus Card à la caisse de vos hypermarchés Carrefour ainsi que de vos supermarchés Carrefour market. 1 bon par offre et par Carrefour Bonus Card. Offre non cumulable. Offre disponible dans la limite des assortiments suivis. E.R. : Y. De Bièvre, Carrefour Belgium, Av. Leonardo Da Vinci 3, Bayreuth Building, 1930 Zaventem. RPM Bruxelles 0448.826.918

**150****Points bonus**

à l'achat de 2 boîtes de capsules NESCAFÉ Dolce Gusto ou Starbucks by NESCAFÉ Dolce Gusto au choix

**Valable du 23/01/2023 au 19/03/2023 inclus.**

Valable contre remise de ce bon original et sur présentation de votre Carrefour Bonus Card à la caisse de vos hypermarchés Carrefour, de vos supermarchés Carrefour market ainsi que de vos magasins de proximité Carrefour express. 1 bon par offre et par Carrefour Bonus Card. Offre non cumulable. Offre disponible dans la limite des assortiments suivis. E.R. : Y. De Bièvre, Carrefour Belgium, Av. Leonardo Da Vinci 3, Bayreuth Building, 1930 Zaventem. RPM Bruxelles 0448.826.918

**100****Points bonus**

à l'achat d'1 produit NESCAFÉ Farmers Origins au choix

**Valable du 23/01/2023 au 19/03/2023 inclus.**

Valable contre remise de ce bon original et sur présentation de votre Carrefour Bonus Card à la caisse de vos hypermarchés Carrefour, de vos supermarchés Carrefour market ainsi que de vos magasins de proximité Carrefour express. 1 bon par offre et par Carrefour Bonus Card. Offre non cumulable. Offre disponible dans la limite des assortiments suivis. E.R. : Y. De Bièvre, Carrefour Belgium, Av. Leonardo Da Vinci 3, Bayreuth Building, 1930 Zaventem. RPM Bruxelles 0448.826.918

**250****Points bonus**

à l'achat d'1 bouteille Martini Non Alcoholic Vermouth (Floreale / Vibrante) au choix

**Valable du 23/01/2023 au 19/03/2023 inclus.**

Valable contre remise de ce bon original et sur présentation de votre Carrefour Bonus Card à la caisse de vos hypermarchés Carrefour ainsi que de vos supermarchés Carrefour market. 1 bon par offre et par Carrefour Bonus Card. Offre non cumulable. Offre disponible dans la limite des assortiments suivis. E.R. : Y. De Bièvre, Carrefour Belgium, Av. Leonardo Da Vinci 3, Bayreuth Building, 1930 Zaventem. RPM Bruxelles 0448.826.918

**100****Points bonus**

à l'achat de 2 tablettes de dégustation Galler 80g au choix

**Valable du 23/01/2023 au 19/03/2023 inclus.**

Valable contre remise de ce bon original et sur présentation de votre Carrefour Bonus Card à la caisse de vos hypermarchés Carrefour. 1 bon par offre et par Carrefour Bonus Card. Offre non cumulable. Offre disponible dans la limite des assortiments suivis. E.R. : Y. De Bièvre, Carrefour Belgium, Av. Leonardo Da Vinci 3, Bayreuth Building, 1930 Zaventem. RPM Bruxelles 0448.826.918

**150****Points bonus**

à l'achat de 2 packs de café en capsules (compatibles Nespresso® ou Dolce Dugsto®) de marques Carrefour au choix

**Valable du 23/01/2023 au 19/03/2023 inclus.**

Valable contre remise de ce bon original et sur présentation de votre Carrefour Bonus Card à la caisse de vos hypermarchés Carrefour, de vos supermarchés Carrefour market ainsi que de vos magasins de proximité Carrefour express. 1 bon par offre et par Carrefour Bonus Card. Offre non cumulable. Offre disponible dans la limite des assortiments suivis. E.R. : Y. De Bièvre, Carrefour Belgium, Av. Leonardo Da Vinci 3, Bayreuth Building, 1930 Zaventem. RPM Bruxelles 0448.826.918





**BIEN DÉMARRER LA JOURNÉE ?**

**C'EST TOUT BON !**

Les produits contiennent du calcium et de la vitamine D. Le calcium et la vitamine D sont nécessaires au maintien d'une ossature normale. Une alimentation variée et équilibrée et une mode de vie sain sont importants pour rester en bonne santé. E.R. : Danone Belux SA, Quai des Usines 160, 1000 Bruxelles

**PROFITEZ PLEINEMENT DE VOS MATINS**

**AVEC ARLA SKYR**

**100% NATUREL, ONCTUEUX & RICHE EN PROTÉINES. POUR UN PETIT-DÉJEUNER SURPRENANT & RAFRAÎCHISSANT.**

E.R. : Voorhoeven & Van der Vliet - Vlaamse Federatie voor de Levensmiddelenindustrie - Colonnatstraat 30, 3011 BE Melle, NL - 0515-6900-000

## ENTRÉES

Soupe aux petits pois, pancetta et crème à l'estragon ..... 16

## PLATS

Ballottes de choux, sauce au fromage ..... 07  
 Blanquette de veau ..... 26  
 Chicons au jambon, sauce au chou-fleur ..... 54  
 Chou-navet pané, purée au camembert et à la moutarde ..... 53  
 Côtelette de porc aux champignons à la crème et céleri-rave ..... 60  
 Côtelette de porc et wok de vermicelles de riz au chou chinois ..... 60  
 Côtelette de porc, grenailles au four et haricots verts au citron ..... 59  
 Gratin de macaroni, dés de jambon, sauce chou-fleur ..... 25  
 Gnocchi rôtis aux pleurotes, épinards et sauce au chèvre ..... 44  
 Lasagne d'épinards, céleri-rave, carottes et ricotta ..... 09  
 One pot pasta au potiron, sauge, mozzarella et saucisse fumée ..... 43  
 One pot rice végétarien ..... 46  
 Pâtes aux scampis et poireaux ..... 55  
 Pizza au brocoli ..... 27  
 Ragout de poisson aux légumes ..... 24  
 Rigatoni à la chair à saucisse, épinards et sauce crème parmesan ..... 17  
 Risotto aux champignons et fromage ..... 55  
 Saucisse de campagne, stoemp aux carottes ..... 54  
 Soupe thaï au curry vert, légumes et nouilles aux scampis ..... 43  
 Soupe-repas, tofu au sésame ..... 11  
 Stoemp d'épinards, poêlée de champignons et œuf poché ..... 36  
 Wok chinois au poulet, maïs, carottes, brocoli et sauce aigre-douce ..... 45

## DESSERTS

Crumble de pommes, muesli et sirop d'érable ..... 27  
 Poire caramélisée aux noix et à la cannelle ..... 18

## BOISSONS

Chai-latte ..... 32  
 Glögg ..... 30  
 Lait au chocolat blanc et cardamome ..... 31  
 Thé citron-gingembre ..... 31

+ Retrouvez-nous sur les réseaux sociaux



+ Inscrivez-vous à notre newsletter sur


**WWW.CARREFOUR.BE**


+ Partagez vos idées gourmandes avec le hashtag **#FOODACTER**


+ Prochain numéro disponible à partir de fin mars 2023


## Infos nutrition


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


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

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

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

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

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

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



Échelle de **5 scores** classant les aliments en catégories nutritionnelles, du plus sain en vert foncé (A), aux produits dont il faut limiter la consommation, en rouge (E).

**CARREFOUR FOOD MAGAZINE** bestaat ook in het Nederlands.

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

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



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



**WWW.CARREFOUR.BE**

Des questions sur les produits Carrefour?

Contactez le service clientèle au 0800 9 10 11 (numéro gratuit).

**CARREFOUR FOOD MAGAZINE** est imprimé sur du papier issu de forêts gérées de manière durable.

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

Au vu de la situation actuelle, Carrefour Belgium fait de son mieux pour maintenir les prix au plus bas, mais des fluctuations peuvent survenir. Les prix mentionnés dans le Food Magazine sont donnés à titre indicatif (Recupel incluse), et sous réserve d'erreur d'impression, pour les hypermarchés Carrefour, les magasins Carrefour Market et Carrefour Express en Belgique. Prix en date du 20/12/2022.

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

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





L.E. Unilever Special Belgium SA, Bazel-Bordignon/Beersse-Overbosse  
100 101 102 103 104 105 106 107 108 109 110 111 112 113 114 115 116 117 118 119 120 121 122 123 124 125 126 127 128 129 130 131 132 133 134 135 136 137 138 139 140 141 142 143 144 145 146 147 148 149 150 151 152 153 154 155 156 157 158 159 160 161 162 163 164 165 166 167 168 169 170 171 172 173 174 175 176 177 178 179 180 181 182 183 184 185 186 187 188 189 190 191 192 193 194 195 196 197 198 199 200

**TANT DE BONNES CHOSES DANS VOTRE CUISINE**



**Riche en goût**



**À petits plats vers plus de légumes, avec Knorr.**

E.R.: Unilever Belgique, Boulevard de l'Industrie 9, 1070 Anderlecht, numéro BE 0458.390.312



Fondation contre le Cancer

# LE 4 FÉVRIER TOUS AU CINÉMA!

LA LUTTE CONTRE LE CANCER  
SAUVE EN MOYENNE UNE PERSONNE  
TOUTES LES 90 MINUTES.  
C'EST LE TEMPS DE VOTRE FILM.

  
**1 TICKET  
POUR LA VIE**

**1€** sera reversé à la  
Fondation contre le Cancer  
pour chaque ticket vendu



infos & cinémas participants sur  
**1ticketpurlavie.be**

**DH**  
LES SPORTS

**l'avenir**

**La Libre**

**moustique**

**fcb**<sup>©</sup>  
FÉDÉRATION DES CINÉMAS DE BELGIQUE  
FEDERATIE VAN CINEMAS VAN BELGIË

**FILM**  
MATTERS BELGIUM  
FILM DISTRIBUTORS FEDERATION