

# alvo GUSTO!

N° 3 - JUIN - AOÛT 2026

NOUVEAU

MAGAZINE ALVO GRATUIT AVEC PLEIN D'IDÉES GOURMANDES

NEXT LEVEL  
**MOULES**

**36**  
RECETTES



*Aguachile  
mexicain*

DOSSIER



## BARBECUE

LES SAVEURS DE LA  
**COUPE DU MONDE  
DE FOOTBALL**

FROMAGES FRAIS À L'HONNEUR | MASTERCLASS : WATERZOOI | GLACES DÉLICIEUSES





#WEAREBELGIUM

# GAGNEZ\*

# 100 PRIX

# CHAQUE

# SEMAINE



COTEDOR.BE

\*Tentez votre chance pour gagner des prix. Le concours est ouvert du 04-05-2026 jusqu'à l'élimination de l'équipe nationale belge de football du tournoi. Consultez les conditions générales complètes sur [www.cotedor.com](http://www.cotedor.com).

E.R. : J. Menheere, Mondelez Belgium srl, Stationstraat 100, 2800 Mechelen.

# ÉDITO!

L'été est à nos portes, et cela se ressent à chaque page de ce nouveau numéro de **Gusto**. C'est la saison où nous cuisinons davantage en plein air, où les saveurs se font plus intenses et où les beaux moments s'éternisent un peu plus longtemps. Des premiers rayons de soleil aux longues soirées d'été : la cuisine rime avec partage, découverte et, surtout, plaisir.

Nous ouvrons ce numéro avec un **dossier barbecue** généreux qui vous donne immédiatement envie d'allumer le grill. Pensez à des **apéros surprenants** et des **cocktails rafraîchissants** pour bien commencer, suivis de **rubs parfumés** qui subliment chaque morceau de viande, de poisson ou de légumes. Cet été, nous mettons aussi **les légumes et les fruits** à l'honneur sur le grill : purs, colorés et riches en saveurs.

Envie de varier les plaisirs ? Nous vous emmenons à une **picnic party** pleine d'inspiration, idéale pour vos escapades au parc, en forêt ou au bord de la mer. Dans notre série « next level », découvrez comment des classiques comme les moules continuent de se réinventer. Du plus traditionnel au plus contemporain, toujours aussi convivial et invitant à partager un bon moment à table.

Cette saison, sport et gourmandise se rencontrent aussi naturellement. Tandis que la caravane cycliste traverse l'Espagne, nous vous proposons un voyage culinaire le long du parcours, des tapas aux plats de caractère aux accents du Sud. Et lorsque **la Coupe du monde de football** démarre, l'ambiance passe sans effort du terrain à la cuisine. Au menu : des plats à partager, des classiques relevés et une comfort food généreuse pour soutenir chaque match avec encore plus d'enthousiasme.

Pour les amateurs de tradition, place à une **masterclass dédiée au waterzooï à la gantoise** : un plat crémeux et réconfortant qui traverse les générations et accompagne à merveille les moments chaleureux à table. À l'occasion de la **fête des Pères**, nous vous proposons une recette qui fait plaisir à coup sûr : de délicieux pains-saucisses. Et pour terminer sur une note sucrée, laissez-vous tenter par **des glaces délicieuses**, parfaites pour vous rafraîchir lors des chaudes journées d'été et faire sourire petits et grands.

Dans notre rubrique produits laitiers, nous mettons **les fromages frais à l'honneur**. Nous terminons avec une tendance qui fait sensation : **la pizza au hot honey**. Sucrée, relevée et irrésistible.

En bref : un nouveau numéro de **Gusto** riche en idées pour faire de chaque journée d'été un moment unique. Laissez-vous inspirer, découvrez de nouvelles saveurs, savourez chaque instant et faites de cet été un souvenir inoubliable.

L'équipe Gusto



PLUS  
D'IDÉES  
GOURMANDES  
SUR [WWW.ALVO.BE](http://WWW.ALVO.BE)

# SOMMAIRE

JUIN - JUILLET - AOÛT 2026



EN COUVERTURE  
**AGUACHILE**

P. 64



Les toques indiquent le niveau de difficulté de la recette, de la plus simple à la plus élaborée.

**Vous avez manqué un magazine ?**

Ou vous recherchez encore plus d'idées ?  
[www.alvo.be](http://www.alvo.be)



Suivez-nous en ligne :



## DOSSIER : BARBECUE

### 08 APÉROS & COCKTAILS

Des bouchées savoureuses aux cocktails rafraîchissants : une table estivale pleine de goût, de couleur et de convivialité vous attend.

### 11 3 X LES MEILLEURS RUBS

Du salé et épicé à l'exotique et aromatique : un barbecue plein de caractère vous attend.

### 14 LÉGUMES AU GRILL

Le grill transforme vos légumes en délices estivaux riches en saveurs.

### 16 FRUITS D'ÉTÉ AU BARBECUE

Fruits grillés et chocolat s'associent pour une douceur irrésistible. Idéal pour clôturer votre barbecue.

### 20 PICNIC PARTY

Un pique-nique est le moment idéal pour ralentir, partager et savourer des plats simples mais surprenants.

### 24 NEXT LEVEL : MOULES

Peu de plats nous mettent l'eau à la bouche aussi rapidement qu'une marmite de moules fumantes. Quand elles sont au menu, vous savez que le plaisir est au rendez-vous.

### 32 DES TAPAS AU CONTRE-LA-MONTRE

Transformez le suivi du Tour en une véritable aventure culinaire et découvrez vins et plats inspirés des régions traversées.

### 36 **MASTER CLASS** WATERZOOI À LA GANTOISE

Dans cette masterclass, nous vous guidons pas à pas pour réussir facilement ce grand classique belge chez vous.



8

**36**  
RECETTES



25

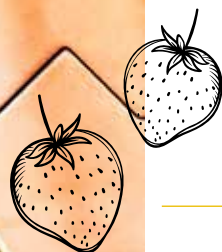
## COLOPHON

Éditeur responsable :

Peggy Bauwens - Alvo - Schoenstraat 8 - 9140 Temse

Concept et réalisation :

Pubmarket! - Lindekensveldstraat 7 - 3510 Hasselt  
[www.pubmarket.be](http://www.pubmarket.be)



16



62



20



72

#### 40 PAINS-SAUCISSES IRRÉSISTIBLES

Il est temps de passer en cuisine avec les enfants ! Avec un peu d'aide, ils prépareront de délicieux pains-saucisses pour faire plaisir à papa.

#### 46 GLACES DÉLICIEUSES

L'été bat son plein, et quoi de mieux qu'une glace rafraîchissante pour se faire plaisir lors d'une journée ensoleillée ?

#### 50 FROMAGES FRAIS PRODUITS LAITIERS EN VEDETTE

Pensez à une ricotta crémeuse, un mascarpone onctueux et au fromage blanc, frais et familial.

#### 58 QU'EST-CE QU'ON MANGE AUJOURD'HUI ?

Coupe du monde 2026 : les saveurs des États-Unis, du Canada et du Mexique.

#### MAIS AUSSI ...

#### 72 TENDANCE EN CUISINE: PIZZA AU HOT HONEY

Il se peut que les prix de certains produits aient été modifiés entre la rédaction de cette édition de Gusto et sa publication. Par ailleurs, il est possible que certains articles présentés dans le magazine ne soient pas disponibles dans tous les magasins. L'éditeur n'est pas responsable d'éventuelles erreurs d'impression ni du contenu des publicités. Merci à la jardinerie Van Uytsel pour la mise à disposition du matériel de décoration.

# pour vous aussi ...



Faites votre propre vinaigrette à base  
de yaourt et d'herbes aromatiques  
pour accompagner le barbecue.  
Lisez les recettes ici:



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

[www.purnatur.eu](http://www.purnatur.eu)



PLACE AU



# BARBECUE

Allumez le grill et préparez-vous à un barbecue estival plein de surprises. Des bouchées salées aux viandes et poissons juteux, en passant par des légumes frais et des desserts irrésistibles : ce dossier regorge d'inspiration pour transformer chaque moment d'été en véritable fête.

Laissez-vous séduire par des associations originales, des boissons pétillantes et des recettes créatives qui donnent une nouvelle dimension à votre barbecue.

APÉROS  
& COCKTAILS



# BARBECUE

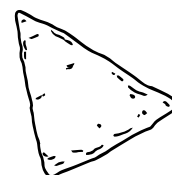


Ce barbecue revisite vos apéritifs et bouchées avec créativité. Des petites choses savoureuses aux cocktails rafraîchissants : une table estivale pleine de goût, de couleur et de convivialité vous attend.

## BOULETTES MOINK

👤 6 pers. ⌚ 1 heure 🍴👤👤

- 400 g de haché de bœuf
  - 1 œuf
  - 50 g de chapelure
  - 1 gousse d'ail, pressée
  - 1 oignon, finement émincé
  - 1 cuillère à café de paprika fumé
  - 18 tranches de bacon
  - 100 ml de sauce barbecue
  - 1 cuillère à soupe d'oignon rouge, finement émincé
  - 1 cuillère à soupe de persil, finement haché
  - sel et poivre
1. Mélangez le haché avec l'œuf, la chapelure, l'ail, l'oignon et le paprika fumé. Assaisonnez de poivre et d'un peu de sel. Formez 18 boulettes de taille égale avec les mains légèrement humides.
  2. Enroulez chaque boulette dans une tranche de bacon et fixez avec un cure-dent.
  3. Déposez les boulettes en cuisson indirecte sur la grille du barbecue (pas au-dessus des braises, mais à côté). Fermez le couvercle et laissez cuire environ 45 minutes.
  4. Badigeonnez les boulettes MOINK de sauce barbecue durant les 10 dernières minutes pour une belle finition brillante.
  5. Avant de servir, parsemez d'oignon rouge et de persil. Servez avec un peu de sauce barbecue supplémentaire.



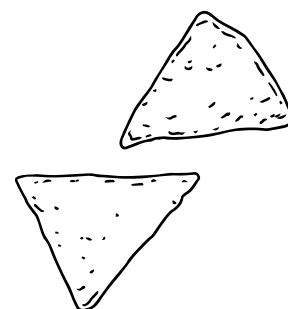
LES CHIPS DE TORTILLA SONT NÉES D'UNE IDÉE ASTUCIEUSE POUR ÉVITER

LE GASPILLAGE : DES TORTILLAS EN SURPLUS OU IMPARFAITES ÉTAIENT DÉCOUPÉES EN TRIANGLES, FRITES ET PROPOSÉES COMME EN-CAS.

## LOADED NACHOS

👤 4 pers. ⌚ 35 min 🍴👤👤

- 1 petit oignon rouge
- 15 tomates cerises
- ½ poivron vert
- 300 g de chips de tortilla (nature)
- 400 g de fromage râpé (p. ex. mélange de cheddar et de mozzarella)
- 100 g de crème épaisse
- 1 poignée de coriandre



### POUR LE GUACAMOLE :

- 2 avocats mûrs
  - 1 échalote, finement émincée
  - 2 cuillères à soupe de coriandre, finement hachée
  - 1 gousse d'ail, pressée
  - 1 citron vert, jus
  - ½ cuillère à café de piment de Cayenne
  - sel
1. Émincez finement l'oignon. Coupez les tomates cerises en quartiers et le poivron vert en petits dés.
  2. Répartissez la moitié des chips de tortilla au fond d'une poêle en fonte. Ajoutez la moitié des légumes et la moitié du fromage.
  3. Recouvrez avec une nouvelle couche de chips de tortilla, de légumes et le reste du fromage.
  4. Déposez la poêle en cuisson indirecte sur la grille du barbecue (pas au-dessus des braises, mais à côté) et fermez le couvercle. Laissez les nachos garnis environ 20 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit bien fondu.
  5. Pendant ce temps, préparez le guacamole : écrasez grossièrement la chair des avocats à la fourchette et mélangez avec l'échalote émincée, la coriandre et l'ail pressé. Assaisonnez avec le jus de citron vert, le piment de Cayenne et le sel. Servez les nachos garnis avec le guacamole, la crème épaisse et un peu de coriandre.



## APEROL SPRITZ GLACÉ

1 cocktail

🕒 5 min + congélation



- 50 ml d'Aperol
- 50 ml de jus d'orange frais
- 50 ml d'eau
- 50 ml de prosecco
- 1 tranche d'orange
- 1 branche de menthe

1. Congelez tous les liquides, sauf le prosecco, sous forme de glaçons. Faites-le la veille.
2. Mixez les liquides congelés avec le prosecco jusqu'à obtenir une texture lisse.
3. Versez dans un verre et décorez d'une tranche d'orange et d'une branche de menthe.



## PALOMA POMELO SURPRENANTE

1 cocktail

🕒 10 min



- 1 quartier de citron vert
- sel
- glaçons
- 60 ml de jus de pamplemousse frais
- 30 ml de jus de citron vert frais (environ 1 cuillère à soupe)
- 1 cuillère à café de sucre
- 60 ml de tequila
- 60 ml d'eau pétillante
- 1 tranche de pamplemousse

1. Frottez le bord d'un verre long drink avec le quartier de citron vert. Trempez ensuite le verre dans une soucoupe de sel pour créer un bord salé.
2. Remplissez le verre de glaçons.
3. Ajoutez le jus de pamplemousse, le jus de citron vert, le sucre et la tequila. Mélangez bien à l'aide d'une longue cuillère jusqu'à ce que le sucre soit dissous. Complétez avec l'eau pétillante.
4. Décorez d'une tranche de pamplemousse et servez.



## VELVET WHISKY SOUR

1 cocktail

🕒 5 min



- glaçons
- 50 ml de whisky
- 10 ml de sirop de sucre\*
- 25 ml de jus de citron
- 1 blanc d'œuf
- zeste de citron

1. Remplissez un verre à whisky de glaçons.
2. Versez le whisky, le sirop de sucre, le jus de citron et le blanc d'œuf dans un shaker. Secouez énergiquement pour faire mousser le blanc d'œuf.
3. Versez le cocktail dans le verre, décorez d'un zeste de citron et servez immédiatement.

\* Sirop de sucre : pour un demi-litre, mélangez 250 ml d'eau avec 250 g de sucre cristallisé. Portez à ébullition dans une petite casserole et remuez jusqu'à ce que le sucre soit dissous. Retirez du feu. Versez dans une bouteille et laissez refroidir complètement. Conservez au réfrigérateur.

ASTUCE PROSECCO

### PASQUA PROSECCO TREVISO EXTRA DRY 75 CL

Un prosecco frais et fruité, aux notes d'agrumes et de pomme verte. Ses bulles fines et son bel équilibre entre douceur et acidité en font un choix idéal à l'apéritif ou comme base pour un Aperol Spritz pétillant.

L'ABUS D'ALCOOL  
NUIT À LA  
SANTÉ.



### LE SAVIEZ-VOUS ?

Le Velvet Whisky Sour est une version douce et onctueuse du classique Whisky Sour. Grâce au blanc d'œuf, une mousse veloutée se forme au-dessus du mélange de whisky, de jus de citron et de sirop de sucre. Cette technique apporte une texture plus ronde et plus douce, tout en conservant sa fraîcheur acidulée. Le résultat : un grand classique élégant, à la texture luxueuse.

3 X LES MEILLEURS RUBS



# BARBECUE

Laissez le grill faire le travail : trois saveurs irrésistibles vous attendent. Du salé et épicé à l'exotique et aromatique, un barbecue plein de caractère s'offre à vous.



**TRUITE**  
AVEC RUB MÉDITERRANÉEN  
RECETTE P. 12



AVEC LA VIANDE

## RIBS

### AVEC RUB AU PAPRIKA RELEVÉ

👤 4 pers. ⌚ 35 min 🍷🍷🍷

- 1,5 kg de ribs
- huile d'olive

#### POUR LE RUB :

- 2 cuillères à soupe de paprika fumé
- 2 cuillères à soupe de sucre de canne
- 1 cuillère à café de moutarde en poudre
- 1 cuillère à café d'ail en poudre
- 1 cuillère à café d'oignon en poudre
- 1 cuillère à café de chili en poudre
- 1 cuillère à soupe de sel
- ½ cuillère à soupe de poivre

1. Préparez le rub : mélangez tous les ingrédients. Badigeonnez les ribs d'un peu d'huile d'olive et assaisonnez avec le rub.
2. Grillez les ribs 10 à 15 minutes de chaque côté, au-dessus des braises. Déplacez-les ensuite en cuisson indirecte et laissez cuire encore 20 à 30 minutes.



DÉLICIEUX  
AVEC UNE  
SALADE  
DE CHOU  
FRAÎCHE.



AVEC LE POISSON

## TRUITE

### AVEC RUB MÉDITERRANÉEN

👤 4 pers. ⌚ 35 min 🍷🍷🍷

- 2 grandes ou 4 petites truites, nettoyées
- huile d'olive
- 1 citron, en tranches
- 1 bouquet de thym frais

#### POUR LE RUB :

- 1 cuillère à soupe d'origan séché
- 1 cuillère à soupe de basilic séché
- 1 cuillère à soupe d'ail en poudre
- 1 cuillère à café de romarin séché
- 1 cuillère à café de thym séché
- 1 cuillère à café de zeste de citron
- 1 cuillère à café de poivre noir grossièrement moulu
- ½ cuillère à café de sel

1. Rincez les poissons et séchez-les avec du papier absorbant. Faites 3 entailles de chaque côté.
2. Préparez le rub : mélangez tous les ingrédients. Badigeonnez les poissons d'huile d'olive et saupoudrez généreusement le rub, y compris à l'intérieur. Garnissez la cavité de tranches de citron et de thym.
3. Placez les poissons dans une grille spéciale barbecue et faites-les griller environ 10 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'ils soient bien cuits.



DÉLICIEUX AVEC  
UNE SALADE  
FRAÎCHE ET  
DES POMMES  
DE TERRE EN  
PAPILLOTE.

## ABTEI HIMMEROD 2024

Une acidité vive et rafraîchissante, associée à une belle minéralité.

Une fermentation contrôlée à basse température en cuves inox permet de préserver tout le caractère fruité du vin.

ASTUCE VIN



L'ABUS D'ALCOOL NUIT À LA SANTÉ.

RUB ORIENTAL : UN MÉLANGE  
DE SAVEURS SUCRÉES, SALÉES  
ET UMAMI QUI APPORTE  
ENCORE PLUS DE PROFONDEUR  
À LA VIANDE.

AVEC LA VOLAILLE

## PILONS DE POULET AVEC RUB ORIENTAL

👤 4 pers. ⌚ 1 heure 🍷🍷🍷

- 8 pilons de poulet
- huile de tournesol
- 1 poignée de coriandre
- 2 jeunes oignons, en rondelles
- 4 cuillères à soupe de sauce chili

### POUR LE RUB :

- 2 cuillères à soupe de graines de sésame
- 2 cuillères à soupe de gingembre en poudre
- 2 cuillères à café de coriandre en poudre
- 1 cuillère à café d'ail en poudre
- 2 cuillères à café de curry en poudre
- 1,5 cuillère à soupe de sucre brun clair
- 1 cuillère à café de poivre
- 1 cuillère à café de sel

1. Pour le rub, faites légèrement griller les graines de sésame dans une poêle sèche jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Retirez-les immédiatement de la poêle et laissez refroidir. Mélangez avec les autres ingrédients.
2. Séchez soigneusement les pilons de poulet avec du papier absorbant et badigeonnez-les d'huile de tournesol. Assaisonnez avec le rub.
3. Déposez les pilons sur la grille chaude. Fermez le couvercle et laissez cuire environ 45 minutes. Retournez-les de temps en temps pendant la cuisson.
4. Avant de servir, parsemez de coriandre et de jeunes oignons. Servez en apéritif ou en entrée, avec la sauce chili.

LÉGUMES AU GRILL



# BARBECUE



Le grill sublime vos légumes en véritables délices estivaux. Frais, aromatiques et riches en textures, ils apportent une touche colorée à tous vos barbecues.

## FENOUIL GRILLÉ AVEC PESTO DE CAJOU À L'ANETH

👤 4 pers.

🕒 20 min + 10 min de marinade 🍴👤👤

- 3 petits bulbes de fenouil
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à café de zeste de citron
- 1 gousse d'ail, pressée
- sel et poivre

POUR LE PESTO DE CAJOU À L'ANETH :

- 50 g de noix de cajou, légèrement grillées
- 15 g d'aneth + un peu pour la finition
- 1 gousse d'ail
- 2 cuillères à soupe de parmesan râpé
- ½ citron, jus
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive

1. Coupez les bulbes de fenouil en tranches ou en quartiers.
2. Mélangez l'huile d'olive avec le zeste de citron et l'ail. Assaisonnez de sel et de poivre. Enrobez les morceaux de fenouil de marinade et laissez reposer 10 minutes.
3. Placez les noix de cajou, l'aneth, l'ail, le parmesan, le jus de citron et l'huile d'olive dans un blender et mixez jusqu'à obtenir une texture lisse. Assaisonnez de sel et de poivre.
4. Faites griller le fenouil environ 15 minutes au barbecue. Enfilez éventuellement les morceaux sur des brochettes pour les retourner plus facilement.
5. Disposez le fenouil grillé sur un plat de service et servez avec le pesto de cajou. Terminez avec un peu d'aneth supplémentaire et servez.



DÉLICIEUX AVEC DES SAUCISSES BARBECUE ET DES RIBS, MAIS AUSSI AVEC DES SCAMPIS OU DES FILETS DE SAUMON GRILLÉS.



## COURGETTES GRILLÉES EN LANIÈRES AVEC BURRATA

👤 4 pers.

🕒 20 min + 15 min de marinade



- 3 courgettes moyennes
- 2 boules de burrata
- 30 g de pistaches, grossièrement hachées

POUR LA MARINADE :

- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 citron bio, zeste
- 2 cuillères à soupe de jus de citron
- 1 gousse d'ail, pressée
- 1 cuillère à café de miel
- ½ cuillère à café de piment de Cayenne
- 2 cuillères à soupe de menthe finement hachée
- 2 cuillères à soupe de basilic finement haché + un peu pour la finition
- sel et poivre

1. Coupez les courgettes en deux dans le sens de la longueur, puis découpez chaque moitié en lanières d'environ 1,5 cm d'épaisseur.
2. Préparez la marinade : mélangez l'huile d'olive avec le zeste de citron, le jus de citron, l'ail, le miel, le piment de Cayenne, la menthe et le basilic. Assaisonnez de sel et de poivre.
3. Mélangez les lanières de courgette avec la marinade et laissez reposer 15 minutes.
4. Faites griller brièvement les lanières sur un barbecue bien chaud, jusqu'à ce qu'elles présentent de belles marques de grill, tout en restant légèrement croquantes.
5. Disposez-les sur un plat. Ajoutez la burrata et nappez d'un peu de marinade supplémentaire. Terminez avec les pistaches et un peu de basilic.

FRUITS D'ÉTÉ AU



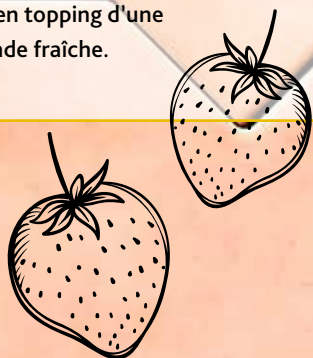
# BARBECUE

Les fruits grillés et le chocolat se marient pour une douceur irrésistible. Parfait pour clôturer votre barbecue.



## LE SAVIEZ-VOUS...

... des fraises **ENROBÉES DE BEURRE FONDU ET DE MIEL** deviennent encore plus juteuses et légèrement caramélisées au grill ? La chaleur intensifie leur douceur naturelle et leurs arômes, pour un goût encore plus savoureux que des fraises crues. Vous pouvez aussi les associer à un peu de zeste de citron, de la vanille ou une pincée de cannelle pour encore plus de gourmandise. Délicieuses en dessert chaud, les fraises grillées sont aussi surprenantes sur une glace, des pancakes ou en topping d'une salade fraîche.



## BROCHETTES DE CAKE ET FRAISES GRILLÉES AU CHOCOLAT BLANC

👤 4 pers. ⌚ 25 min 🍳👨🍳👩🍳

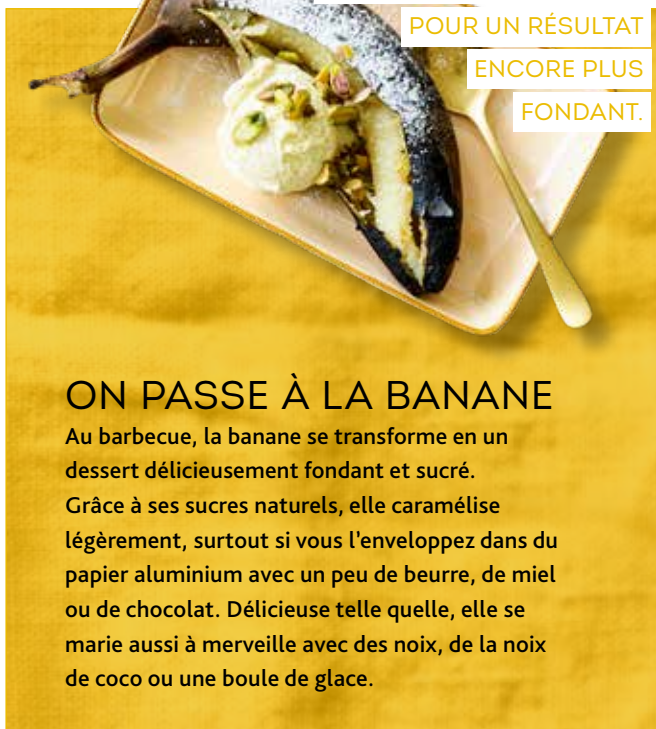
- 1 cuillère à soupe de beurre, fondu
  - 1 cuillère à soupe de sucre ou de miel
  - 200 g de fraises, coupées en deux
  - 2 à 3 tranches épaisses de quatre-quarts
  - 50 g de chocolat blanc
  - quelques feuilles de menthe
1. Mélangez le beurre fondu avec le sucre ou le miel. Enrobez-y les fraises.
  2. Coupez les tranches de cake en 12 cubes de 2 cm sur 2.
  3. Enfilez les fraises et les cubes de cake en alternance sur quatre brochettes. Faites-les griller 2 à 3 minutes de chaque côté sur une grille bien chaude.
  4. Faites fondre le chocolat au micro-ondes (ou placez-le dans un petit bol résistant à la chaleur sur le barbecue pour qu'il fonde doucement).
  5. Disposez les brochettes sur un joli plat de service et nappez de chocolat. Terminez avec la menthe et servez.

ENVELOPPEZ UNE BANANE DANS DU PAPIER ALUMINIUM AVEC UN PEU DE BEURRE, DE MIEL OU DE CHOCOLAT

POUR UN RÉSULTAT

ENCORE PLUS

FONDANT.



## ON PASSE À LA BANANE

Au barbecue, la banane se transforme en un dessert délicieusement fondant et sucré. Grâce à ses sucres naturels, elle caramélise légèrement, surtout si vous l'enveloppez dans du papier aluminium avec un peu de beurre, de miel ou de chocolat. Délicieuse telle quelle, elle se marie aussi à merveille avec des noix, de la noix de coco ou une boule de glace.

**Garden  
Gourmet**



**RAPIDE À PRÉPARER,  
DÉLICIEUX À SAVOURER**

**AIR  
FRYER**



# vandemoortele®

ANNO 1899

## DÉCOUVREZ NOS DÉLICIEUSES DRESSINGS



P  
R  
O  
M  
O

**BON  
-1€**

**A L'ACHAT D'UNE BOUTEILLE  
DRESSING VANDEMOORTELE  
250ML OU 450ML  
AU CHOIX**

BON VALABLE JUSQU'AU 30/10/26

Avis à MM. Les Détaillants : Vandemoortele Europe SA s'engage à vous rembourser en espèces la valeur de ce bon pour autant que les conditions de cette offre aient été respectées. Cette offre est non cumulable et valable uniquement sur le produit renseigné ci-contre. Les copies ne seront pas acceptées. Les bons sont à renvoyer à HighCo DATA, Kruiskouter 1, 1730 Asse pour contrôle et remboursement au maximum 1 mois après la date de fin du coupon. Valable uniquement dans les magasins Alvo en Belgique.  
E.R. : Eva Messiaen, Vandemoortele Europe SA, Ottergemsesteenweg-Zuid 816, B-9000 Gent.



(255)5400766003263(3900)001



# PICNIC *party*

Dès que le soleil pointe le bout de son nez et que les journées s'allongent, rien n'est plus agréable que de profiter ensemble d'un bon repas en plein air. Un pique-nique est le moment idéal pour ralentir, partager et savourer des plats simples mais surprenants. Sans chichis, mais plein de goût.

Nous vous emmenons à un pique-nique festif, plein d'inspiration estivale. Pensez à une salade d'orzo fraîche, riche en couleurs et en saveurs, à un pain pique-nique généreusement garni, parfait à partager, et à des croissants légers à la touche salée. Des plats faciles à emporter, qui font toujours leur petit effet auprès de vos invités. Alors, étalez votre plaid, remplissez votre panier de bonnes choses et laissez-vous inspirer pour une journée gourmande en plein air.

## PLAN B

La pluie menace de s'inviter ? Pas de souci : un pique-nique ne se laisse pas gâcher par quelques gouttes. Il suffit de déplacer le plaisir à l'intérieur. Étalez un plaid dans le salon, préparez un panier rempli de bonnes choses et recréez cette même ambiance détendue. Une terrasse couverte, une véranda ou même le coffre de la voiture (pour les plus aventureux) font parfaitement l'affaire. Après tout, l'essentiel n'est pas le lieu, mais le plaisir de partager un bon moment autour de délicieux plats.

UNE SALADE D'ORZO FRAÎCHE  
EST LE PARTENAIRE IDÉAL  
POUR UN PIQUE-NIQUE.



## SALADE D'ORZO

AUX RADIS, PETITS POIS ET FETA

👤 4 pers. ⌚ 30 min 👨‍🍳👩‍🍳👩‍🍳

- 250 g d'orzo (pâtes grecques)
- 250 g de petits pois, surgelés
- 1 petit oignon rouge
- 50 g d'olives noires
- 1 botte de radis
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à soupe de pignons de pin
- 3 cuillères à soupe de parmesan râpé
- 6 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 150 g de feta
- 1 poignée de feuilles de basilic
- sel et poivre

1. Faites cuire l'orzo selon les instructions sur l'emballage.
2. Portez de l'eau salée à ébullition et blanchissez les petits pois pendant environ 3 minutes. Égouttez-les et passez-les sous l'eau froide.
3. Coupez l'oignon rouge en demi-lunes et les olives en deux. Rincez soigneusement les radis et leurs fanes. Coupez les radis en fines rondelles.
4. Placez les fanes de radis dans un blender et ajoutez l'ail pelé, les pignons de pin, le parmesan et l'huile d'olive. Mixez jusqu'à obtenir une texture lisse et assaisonnez de sel et de poivre.
5. Égouttez l'orzo et rincez-le à l'eau froide. Laissez bien égoutter.
6. Mélangez le pesto avec l'orzo. Incorporez délicatement les petits pois, l'oignon, les olives et la feta émiettée. Terminez avec les feuilles de basilic.



## CROISSANTS GARNIS AU THON ET AU FROMAGE FRAIS

👤 4 pers. ⌚ 15 min 🍳👨🍳

- 2 boîtes de thon au naturel ou à l'huile (150 g/boîte)
  - 1 petit oignon rouge
  - 1 cuillère à soupe de jus de citron
  - 150 g de fromage frais
  - 2 tomates
  - 4 grands croissants
  - 4 grandes feuilles de laitue pommée ou romaine
  - 1 poignée de coriandre
  - sel et poivre
1. Égouttez bien le thon. Émincez l'oignon rouge et mélangez-le au thon. Assaisonnez avec le jus de citron, du sel et du poivre.
  2. Travaillez le fromage frais jusqu'à obtenir une texture lisse et assaisonnez de sel et de poivre. Coupez les tomates en tranches.
  3. Coupez les croissants en deux dans le sens de la longueur. Garnissez-les d'une feuille de salade et de tranches de tomate. Ajoutez le thon et des touches de fromage frais, puis terminez avec quelques feuilles de coriandre. Refermez les croissants.

## PAIN PIQUE-NIQUE GARNI

👤 4 pers. ⌚ 35 min

- 1 courgette
  - huile d'olive
  - 1 laitue iceberg
  - 50 g d'épinards
  - 2 tomates
  - 200 g de mozzarella
  - 1 grand pain (complet ou blanc)
  - 4 cuillères à soupe de pesto vert
  - 150 g de prosciutto ou de salami
  - 150 g de jambon cuit
  - sel et poivre
1. Coupez la courgette en fines tranches dans le sens de la longueur, badigeonnez-les d'huile d'olive et assaisonnez de sel et de poivre. Faites-les griller brièvement dans une poêle-gril des deux côtés jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Laissez refroidir.
  2. Coupez la laitue iceberg en lanières. Rincez les épinards et séchez-les. Coupez les tomates en tranches. Séchez soigneusement la mozzarella avec du papier absorbant et coupez-la en tranches.
  3. Découpez le dessus du pain et réservez-le. Évidez le pain.
  4. Badigeonnez l'intérieur de pesto. Garnissez avec la laitue iceberg, le prosciutto ou le salami, les épinards, les tranches de tomate, le jambon, la courgette et la mozzarella.
  5. Remplacez le couvercle et pressez légèrement. Coupez délicatement en parts et servez.

DÉCOUVREZ ENCORE  
PLUS D'INSPIRATION POUR VOS  
PIQUE-NIQUES ESTIVAUX  
SUR [WWW.ALVO](http://WWW.ALVO)



SUCCÈS GARANTI

DÉCOUPEZ LE DESSUS DU  
PAIN COMME UN COUVERCLE,  
DE MANIÈRE À CONSERVER  
UNE BELLE OUVERTURE SANS  
ABÎMER LE PAIN.





NEXT LEVEL

# MOULES

Peu de plats nous mettent l'eau à la bouche aussi rapidement qu'une marmite de moules fumantes. Lorsqu'elles sont au menu, vous le savez : le plaisir est au rendez-vous. Elles créent instantanément une ambiance conviviale et invitent à partager de beaux moments à table. Avec leur goût authentique et leurs multiples possibilités de préparation, elles restent un grand classique qui ne lasse jamais. Que vous optiez pour la recette traditionnelle au vin blanc et au céleri ou que vous osiez des associations plus originales et parfumées, elles s'adaptent à toutes les cuisines et à toutes les occasions. Il est temps d'ouvrir les coquilles.

**TACOS**

AUX MOULES PANÉES

RECETTE P. 29



**MOULES AU FOUR**  
AUX TOMATES RÔTIES  
ET AUX CÂPRES

RECETTE P. 29



## PAPILLOTE DE MOULES À L'ASIATIQUE

👤 4 pers. ⌚ 30 min 🍴🍴🍴

- 1 piment rouge
- 2 cm de gingembre frais
- ½ courgette
- 2 kg de moules, nettoyées
- 2 gousses d'ail, pressées
- 200 ml de lait de coco
- 2 cuillères à soupe de sauce soja
- 1 cuillère à café de curry en poudre
- 2 jeunes oignons, en rondelles
- 1 poignée de coriandre ou de persil plat
- 1 citron vert, jus

1. Préchauffez le four à 200 °C. Coupez le piment rouge en fines rondelles et râpez le gingembre. Coupez la courgette en petits dés.
2. Répartissez les moules sur 4 grandes feuilles de papier cuisson. Ajoutez les dés de courgette, le piment, le gingembre et l'ail pressé.
3. Mélangez le lait de coco avec la sauce soja et le curry en poudre, puis versez sur les moules. Refermez soigneusement les papillotes.
4. Faites cuire les moules environ 15 minutes au four.
5. Ouvrez les papillotes et terminez avec les jeunes oignons, la coriandre ou le persil et un filet de jus de citron vert.

Les moules en papillote restent non seulement délicieusement juteuses, mais elles s'imprègnent aussi de toutes les saveurs. En les cuisant dans un petit paquet fermé avec des ingrédients asiatiques comme le gingembre, la sauce soja, le curry et le lait de coco, tous les arômes sont préservés. Les moules cuisent ainsi dans leur propre jus, enrichi de parfums épicés. Résultat : une explosion de saveurs et un moment plein de gourmandise à l'ouverture de la papillote.

## TOAST DE MOULES SUR PAIN AU LEVAIN, SAUCE AUX HERBES

👤 4 pers. ⌚ 30 min 🍳🍴🍴

- 1 kg de moules
  - 150 ml de vin blanc
  - 1 échalote
  - 1 gousse d'ail
  - huile d'olive
  - 4 épaisses tranches de pain au levain
  - 1 piment rouge
  - 100 g de yaourt grec
  - 50 g de mayonnaise
  - 1 cuillère à café de zeste de citron
  - 2 cuillères à soupe d'estragon finement ciselé
  - 1 cuillère à soupe de ciboulette finement hachée
  - 30 g de roquette
1. Faites cuire les moules nettoyées avec le vin blanc à feu vif, couvercle fermé, jusqu'à ce qu'elles s'ouvrent.
  2. Retirez les moules de leurs coquilles et faites-les revenir brièvement avec l'échalote et l'ail dans un filet d'huile d'olive.
  3. Badigeonnez les tranches de pain au levain d'huile d'olive et faites-les dorer des deux côtés. Coupez le piment en rondelles.
  4. Mélangez le yaourt avec la mayonnaise, le zeste de citron, l'estragon et la ciboulette.
  5. Garnissez les toasts de roquette et de moules. Ajoutez la sauce aux herbes à la cuillère et terminez avec le piment et un filet d'huile d'olive.

LE GOÛT PUR  
DE LA MER ET  
DE LA SIMPLICITÉ.





## TACOS AUX MOULES PANÉES

👤 4 pers. ⌚ 35 min 🍳🍳🍳

- 1 kg de moules, nettoyées
  - 80 g de farine
  - 2 œufs
  - 60 g de chapelure
  - huile de tournesol
  - 100 g de yaourt
  - 50 g de crème épaisse
  - 1 c. à soupe de zeste de citron vert
  - ½ cuillère à café de chili en poudre
  - 2 concombres snack
  - 8 petites tortillas
  - 150 g de chou blanc, finement émincé
  - 1 petit oignon rouge, émincé
  - 1 poignée de persil plat
  - sel et poivre
1. Faites cuire les moules brièvement à feu vif, couvercle fermé, jusqu'à ce qu'elles s'ouvrent. Retirez-les des coquilles. Laissez-les bien égoutter sur du papier absorbant, puis séchez-les.
  2. Versez la farine dans une assiette creuse et assaisonnez de sel et de poivre. Battez les œufs dans une deuxième assiette et versez la chapelure dans une troisième.
  3. Passez les moules successivement dans la farine, puis dans l'œuf et enfin dans la chapelure. Faites-les dorer dans un fond d'huile de tournesol.
  4. Mélangez le yaourt avec la crème épaisse, le zeste de citron vert et le chili en poudre. Assaisonnez de sel et de poivre. Coupez les concombres snack en rondelles.
  5. Réchauffez les tortillas au micro-ondes ou dans une poêle chaude. Garnissez-les de chou blanc, de rondelles de concombre et de moules croustillantes. Ajoutez un filet de sauce au yaourt et terminez avec l'oignon rouge et le persil.



## MOULES AU FOUR AUX TOMATES RÔTIES ET AUX CÂPRES

👤 4 pers. ⌚ 40 min 🍳🍳🍳

- 1,5 kg de moules fraîches, nettoyées
  - 500 g de tomates cerises
  - 3 c. à soupe de câpres, rincées
  - 4 gousses d'ail, pressées
  - 120 ml de vin blanc sec
  - 2 c. à soupe de sriracha (ou autre sauce chili)
  - 4 c. à soupe d'huile d'olive
  - 1 poignée de feuilles de basilic
  - 1 citron vert, en quartiers
  - sel et poivre
1. Préchauffez le four à 220 °C. Placez les tomates cerises, les câpres, l'ail pressé, le vin, la sriracha et 3 cuillères à soupe d'huile d'olive dans un grand plat allant au four. Mélangez bien. Couvrez de papier aluminium et enfournez 15 minutes, jusqu'à ce que les tomates commencent à éclater.
  2. Sortez le plat du four, mélangez brièvement et répartissez les moules par-dessus. Assaisonnez de poivre et d'un peu de sel. Couvrez à nouveau et remettez au four pendant 15 minutes, jusqu'à ce que toutes les moules soient ouvertes.
  3. Terminez avec le basilic et servez avec des quartiers de citron vert pour une touche de fraîcheur.



### PINIA 2025

Un rosé corse frais et élégant, aux notes d'agrumes et de fruits rouges. Parfait pour les moments ensoleillés et les plats légers.

ASTUCE VIN



L'ABUS D'ALCOOL NUIT À LA SANTÉ.

# iglo

si bon, si iglo

**100%**  
**sans**  
exhausteur de  
goût, colorant ou  
arôme artificiels



**Doré à souhait  
et terriblement croquant,  
succombez à votre goût favori!**



*Faites-vous plaisir  
à n'importe quel  
moment de la journée !*



SAVOUREZ LE TOUR À LA CATALANE

# Des TAPAS au CONTRE- LA-MONTRE

Le 4 juillet, la 113e édition du Tour de France s'élanche depuis Barcelone. Après le Grand Départ au Pays basque il y a deux ans, la caravane traverse cette fois la Catalogne, avec un contre-la-montre par équipes exigeant et une étape vallonnée pleine de défis. Transformez le suivi du Tour en une véritable aventure culinaire et partez à la découverte de vins et de plats inspirés des régions traversées. Des tapas savoureuses aux spécialités espagnoles traditionnelles : vivez le Tour aussi avec vos papilles !

## TORTILLA

AU CHORIZO ET  
AU PAPRIKA

RECETTE P. 35



**TARTELETTES AUX TOMATES  
CERISES AU GRUYÈRE**

RECETTE P. 35



## CROSTINI AU JAMBON, FIGES ET FROMAGE DE CHÈVRE

👤 4 pers. ⌚ 15 min 🍴👩🍳

- 1 petite baguette
- huile d'olive
- 150 g de fromage de chèvre frais
- 4 figes fraîches
- 4 tranches de jambon sec

1. Préchauffez le four à 200 °C. Coupez la baguette en 8 fines tranches et badigeonnez-les d'un peu d'huile d'olive. Disposez-les sur une plaque recouverte de papier cuisson et enfournez environ 5 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.
2. Travaillez le fromage de chèvre pour le rendre plus souple. Coupez les figes en quartiers et les tranches de jambon en deux.
3. Tartinez chaque crostini de fromage de chèvre, puis garnissez d'un morceau de jambon et de deux quartiers de figue.

## TINTO DE VERANO

Oubliez la sangria ! En Espagne, lors des journées chaudes, les locaux préfèrent le tinto de verano. Ce mélange rafraîchissant de vin rouge et de limonade au citron est léger, désaltérant et prêt en un clin d'œil. Servez bien frais avec des glaçons et une tranche de citron, et savourez l'été espagnol dans votre verre.

SIMPLE, ESTIVAL  
ET IRRÉSISTIBLEMENT  
DÉSALTÉRANT.





## TORTILLA AU CHORIZO ET AU PAPRIKA

👤 4 pers. ⌚ 45 min 🍳🍳🍳

- 4 pommes de terre moyennes, à chair ferme
- 1 poivron rouge
- 1 poivron jaune
- 1 oignon
- huile de tournesol
- 120 g de tranches de chorizo
- 8 œufs
- 2 cuillères à soupe de persil finement haché  
+ un peu pour la finition
- sel et poivre

1. Préchauffez le four à 200 °C. Épluchez les pommes de terre et coupez-les en dés. Coupez les poivrons en petits dés ou en lanières. Épluchez l'oignon et émincez-le finement.
2. Faites revenir l'oignon avec les dés de pommes de terre et de poivron dans un filet d'huile, à feu moyen, dans une poêle allant au four, jusqu'à ce que les pommes de terre soient presque cuites.
3. Ajoutez les tranches de chorizo et laissez cuire encore quelques minutes.
4. Battez les œufs avec le persil, puis assaisonnez de sel et de poivre. Versez le mélange dans la poêle, couvrez de papier aluminium et enfournez environ 20 minutes, jusqu'à ce que les œufs soient pris.
5. Retirez le papier aluminium et poursuivez la cuisson 5 minutes.
6. Terminez avec un peu de persil et servez.



## TARTELETTES AUX TOMATES CERISES AU GRUYÈRE

👤 4 pers. ⌚ 25 min 🍳🍳🍳

- 2 échalotes
- 2 tomates en grappe
- 8 tomates cerises jaunes
- 1 rouleau de pâte brisée
- 100 g de gruyère râpé
- 50 g de parmesan
- 1 œuf
- 1 cuillère à café de graines de sésame noir
- 1 cuillère à café de graines de sésame blanc
- 1 bouquet de basilic frais
- sel et poivre

1. Préchauffez le four à 200 °C.
2. Coupez les échalotes en fines rondelles. Coupez les tomates en tranches.
3. Déroulez la pâte brisée et découpez-y 4 cercles d'environ 12 cm de diamètre à l'aide d'un emporte-pièce. Disposez-les sur une plaque recouverte de papier cuisson.
4. Parsemez le fond de pâte avec les deux fromages, en laissant un bord d'environ 2,5 cm. Répartissez ensuite les tranches de tomate et les échalotes. Assaisonnez de sel et de poivre.
5. Repliez les bords de pâte vers l'intérieur. Badigeonnez-les d'œuf battu et saupoudrez de graines de sésame.
6. Enfourez environ 15 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée.
7. Terminez avec le basilic.



FAITES D'ABORD REVENIR  
LE CHORIZO SÉPARÉMENT  
AFIN QU'IL LIBÈRE SON  
HUILE PARFUMÉE.

MASTER  CLASS

# WATERZOOI À LA GANTOISE

Le 21 juillet, nous mettons à l'honneur le meilleur de chez nous. Et quoi de plus belge qu'un bon bol de waterzooi à la gantoise ? Ce plat crémeux et réconfortant, originaire de Gand, est passé d'une simple préparation de poisson à un grand classique apprécié à base de poulet. Parfait pour une table festive, mais tout aussi savoureux lors d'un dimanche convivial. Dans cette masterclass, nous vous guidons pas à pas pour réussir facilement ce symbole de la cuisine belge chez vous.





## DU POISSON AU POULET

### UN PEU D'HISTOIRE

À l'origine, le waterzooi était préparé avec du poisson pêché dans les rivières autour de Gand. Au XIXe siècle, la pollution de l'eau a rendu le poisson plus rare, et le poulet s'est progressivement imposé comme alternative — la version la plus connue aujourd'hui.

Le nom « waterzooi » fait référence au liquide de cuisson (« zooien » signifiant cuire), dans lequel légumes, viande ou poisson mijotent ensemble pour créer un bouillon riche et savoureux.

## LA BASE

Un waterzooi réussi repose sur la simplicité et la qualité. Des ingrédients frais : poulet, poireau, carotte, céleri et pomme de terre. Un bouillon riche comme base de saveur. De la crème et du jaune d'œuf pour cette liaison onctueuse si caractéristique. De la patience : laissez les saveurs se développer tout en douceur.

## ASTUCE DE SERVICE

Le waterzooi se savoure idéalement dans un bol profond, accompagné de pain croustillant ou de simples pommes de terre nature. Un verre de vin blanc frais vient parfaire l'ensemble.



MASTER CLASS

**WATERZOOI**  
À LA GANTOISE

👤 4 pers. ⌚ > 1 heure 🍴👨🍳👩🍳

**ÉTAPE 1**

- 1 poulet entier
- 1 oignon
- 4 gousses d'ail
- 2 carottes
- 4 branches de céleri
- 1 clou de girofle
- 1 bouquet garni

Coupez le poulet en morceaux et placez-les dans une grande casserole.

Épluchez l'oignon et coupez-le en quartiers. Épluchez les gousses d'ail. Coupez les carottes et le céleri en gros morceaux. Ajoutez le tout dans la casserole, ainsi que le clou de girofle et le bouquet garni.

Couvrez d'eau à hauteur, portez à ébullition puis laissez mijoter à feu doux pendant environ 45 minutes.

**ÉTAPE 2**

- 4 carottes
- 2 poireaux

Coupez les carottes et les poireaux en julienne.

**ÉTAPE 3**

- 8 pommes de terre moyennes, à chair ferme

Épluchez les pommes de terre et faites-les cuire à part dans de l'eau salée jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

**ÉTAPE 4**

Sortez le poulet du bouillon et laissez-le tiédir. Filtrez le bouillon.

**ÉTAPE 5**

- 1 litre de bouillon de poulet
- 400 ml de crème
- sel et poivre

Portez à nouveau le bouillon de poulet à ébullition. Ajoutez les carottes et les poireaux finement émincés et laissez blanchir environ 5 minutes.

Retirez la peau et les os du poulet, puis ajoutez la viande dans le bouillon.

Ajoutez 200 ml de crème au waterzooi et mélangez.

**ÉTAPE 6**

Égouttez les pommes de terre et ajoutez-les au waterzooi. Laissez mijoter encore quelques instants et rectifiez l'assaisonnement avec du sel et du poivre.

**ÉTAPE 7**

- 2 jaunes d'œufs
- 1 poignée de cerfeuil
- 2 cuillères à soupe de persil frisé finement haché

Battez les jaunes d'œufs avec le reste de la crème. Retirez la casserole du feu et incorporez la liaison au waterzooi en mélangeant délicatement.

**ÉTAPE 8**

Servez le waterzooi dans des assiettes creuses et terminez avec quelques brins de cerfeuil et de persil.



**LE SAVIEZ-VOUS...**

... le waterzooi était à l'origine un plat de gens modestes, devenu aujourd'hui une véritable fierté culinaire qui trouve même sa place sur une table de fête ?



UTILISEZ DU POULET AVEC OS POUR PLUS DE GOÛT.

ÉVITEZ DE FAIRE BOUILLIR LA SOUPE APRÈS L'AJOUT DE LA CRÈME AFIN QU'ELLE NE TRANCHE PAS.

AJOUTEZ DES HERBES FRAÎCHES COMME LE PERSIL EN FIN DE PRÉPARATION POUR UNE TOUCHE DE FRAÎCHEUR.

FÊTE DES PÈRES

# PAINS-SAUCISSES IRRÉSISTIBLES



Le 14 juin, papa est à l'honneur. Lève-tôt toujours prêt à aider, bricoleur habile, roi des blagues à table ou tout simplement le plus tendre des papas : aujourd'hui, tout tourne autour de lui.

Et quoi de plus sympa que de lui faire plaisir avec quelque chose qui vient du cœur ? Place à un moment complice en cuisine avec les enfants ! Avec un peu d'aide (et peut-être un peu de farine partout), c'est l'heure de préparer de délicieux pains-saucisses pour gâter papa au petit-déjeuner, au lunch ou lors d'une pause gourmande. Plaisir garanti, aussi bien en cuisine qu'à table. Car ce que l'on prépare ensemble a toujours meilleur goût.

VÉGÉTARIEN

## PAINS-SAUCISSES

VERTS

👤 4 à 6 pers. ⌚ 40 min 🍳🍴🍴

- 80 g de courgette râpée
- 50 g d'épinards
- 200 g de haricots blancs, égouttés (boîte)
- 50 g de cheddar râpé
- 25 g de parmesan râpé
- 1 œuf, séparé
- 4 carrés de pâte feuilletée (10 x 10 cm)
- 1 cuillère à soupe de graines de sésame
- sel et poivre

1. Préchauffez le four à 200 °C. Pressez bien la courgette râpée pour en extraire l'excès d'eau et hachez finement les épinards.
2. Égouttez les haricots et écrasez-les à la fourchette. Ajoutez les épinards, la courgette, les deux fromages et le jaune d'œuf. Assaisonnez de sel et de poivre et mélangez bien.
3. Déposez un quart de la préparation dans la longueur d'un carré de pâte feuilletée, à environ 2,5 cm du bord. Roulez pour former un boudin. Coupez en morceaux d'environ 3 cm et répétez avec le reste de la pâte.
4. Disposez les rouleaux sur une plaque recouverte de papier cuisson, soudure vers le bas. Badigeonnez le dessus avec le blanc d'œuf et saupoudrez de graines de sésame. Faites cuire environ 20 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.

LES GRAINES DE SÉSAME  
APPORTENT UNE LÉGÈRE  
SAVEUR GRILLÉE ET  
DÉLICATEMENT NOISETTÉE.



LA COURGETTE ET LES ÉPINARDS APPORTENT UNE TOUCHE SAINTE AUX PAINS-SAUCISSES. AINSI, MÊME LES PETITS GOURMANDS MANGENT DES LÉGUMES SANS S'EN RENDRE COMPTE.

PARFAIT POUR  
LES PETITES MAINS ET  
LES GRANDES FAIMS.

DÉLICIEUX

## MINI PAINS-SAUCISSES AUX SAUCISSES COCKTAIL

20 pièces ⌚ 30 min 👤 👤 👤

- 8 saucisses cocktail
  - 1 rouleau de pâte à croissants
  - 1 c. à soupe de moutarde douce
  - 1 œuf, battu
  - 1 cuillère à soupe de graines de sésame noir
  - 2 cuillères à soupe de mayonnaise
  - 1 cuillère à soupe de sauce aigre-douce
  - 1 cuillère à soupe de ketchup
  - ½ cuillère à café de paprika en poudre
1. Préchauffez le four à 200 °C. Recouvrez une plaque de cuisson de papier cuisson.
  2. Déroulez la pâte à croissants et pressez bien les jointures. Badigeonnez-la d'une fine couche de moutarde.
  3. Coupez la pâte dans la largeur en bandes d'environ 1 cm. Enroulez les bandes autour des saucisses cocktail.
  4. Disposez les pains-saucisses sur la plaque et badigeonnez-les d'œuf battu. Parsemez de graines de sésame et enfournez environ 15 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.
  5. Pendant ce temps, mélangez la mayonnaise avec la sauce aigre-douce, le ketchup et le paprika. Servez la sauce avec les pains-saucisses.

SURPRENANT

## PAINS-SAUCISSES AU HACHÉ DE POULET ET À LA POMME

👤 4 pers. ⌚ 45 min 👤 👤 👤

- 300 g de haché de poulet
  - 1 grosse pomme
  - 1 cuillère à soupe de miel
  - 4 carrés de pâte feuilletée (10 x 10 cm)
  - 1 œuf, battu
  - sel et poivre
1. Préchauffez le four à 200 °C. Épluchez la pomme et râpez-la grossièrement.
  2. Dans un bol, mélangez le haché de poulet avec la pomme râpée et le miel. Assaisonnez de sel et de poivre.
  3. Formez 4 boudins d'environ 10 cm avec les mains légèrement humides.
  4. Déposez un boudin sur chaque carré de pâte feuilletée. Roulez la pâte et pressez bien la soudure. Disposez les pains sur une plaque recouverte de papier cuisson.
  5. Réalisez de légères entailles en biais sur le dessus de la pâte. Badigeonnez d'œuf battu et enfournez environ 25 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés et cuits.

## PÂTE FEUILLETÉE, EN UN CLIN D'ŒIL

La pâte feuilletée prête à l'emploi est une véritable alliée en cuisine : il suffit de la dérouler, de la garnir, de la rouler, et vous obtenez un résultat à la fois léger et croustillant. Pour une belle finition dorée, badigeonnez-la légèrement d'œuf battu avant de l'enfourner. Astuce sympa : laissez les enfants « peindre » la pâte avec un pinceau de cuisine.



LA FRAÎCHEUR DE LA POMME ET  
LA DOUCEUR DU MIEL APPORTENT  
UNE TOUCHE SUPPLÉMENTAIRE À  
LA FARCE ET LA RENDENT ENCORE  
PLUS JUTEUSE.





On se  
**partage d'une**  
**Frite Air Fryer?**  
Rapide, Facile et Croustillante



"Goûtez-les !"



1846





**SANDWICHES  
GLACÉS**

À LA GLACE À LA FRAISE  
ET AU CHOCOLAT

RECETTE P. 48

DES GLACES POUR TOUS

# Glaces DÉLICIEUSES

L'été bat son plein, et quoi de plus agréable qu'une glace rafraîchissante lors d'une journée chaude ? Il est temps de remplir le congélateur de glaces aux mille saveurs ! Il y en a pour tous les goûts. Préparer des glaces n'a rien de compliqué et c'est aussi une activité sympa à partager. Laissez les enfants mélanger, remplir et goûter, et savourez ensemble le résultat. En un clin d'œil, vous mettez sur la table un assortiment de glaces aux jolies teintes rosées, parfait pour partager, se régaler et profiter pleinement de l'été.

LE JUS DE CITRON  
RENFORCE LA FRAÎCHEUR  
DES MÛRES ET AIDE À PRÉSERVER  
LEUR BELLE COULEUR.

**GLACE AU YAOURT  
AUX MÛRES**

RECETTE P. 48



## SANDWICHES GLACÉS À LA GLACE À LA FRAISE ET AU CHOCOLAT

4 pers. 🍴🍴🍴

🕒 35 min + 30 min de repos

### POUR LES BISCUITS :

- 200 g de farine
  - 80 g de sucre
  - 1 sachet de sucre vanillé
  - une pincée de sel
  - 125 g de beurre, à température ambiante
  - 1 jaune d'œuf
- 
- 80 g de chocolat au lait
  - 50 g de pistaches
  - 4 grosses boules de glace à la fraise
1. Préparez les biscuits : tamisez la farine et mélangez-y le sucre, le sucre vanillé et la pincée de sel. Ajoutez le beurre et travaillez du bout des doigts jusqu'à obtenir une pâte sableuse.
  2. Incorporez le jaune d'œuf et pétrissez jusqu'à obtenir une pâte ferme. Enveloppez-la dans du film alimentaire et laissez reposer 30 minutes au réfrigérateur.
  3. Préchauffez le four à 180 °C. Abaissez la pâte sur une épaisseur d'environ ½ centimètre et découpez des biscuits à l'aide d'un emporte-pièce rond. Déposez-les sur une plaque recouverte de papier cuisson et faites cuire 12 minutes au four. Laissez ensuite refroidir complètement sur une grille.
  4. Faites fondre le chocolat au bain-marie. Hachez finement les pistaches.
  5. Déposez une boule de glace sur quatre biscuits et refermez avec un deuxième biscuit.
  6. Trempez les sandwichs glacés à moitié dans le chocolat fondu et déposez-les sur une plaque recouverte de papier cuisson. Parsemez de pistaches et laissez raffermir quelques instants au congélateur.



## GLACE AU YAOURT AUX MÛRES

1,5 litre 🍴🍴🍴

🕒 30 min + congélation



- 280 g de yaourt grec
  - 750 ml de crème fraîche entière
  - 150 g de sucre glace
  - 1 cuillère à soupe d'extrait de vanille
  - 1 cuillère à soupe de zeste de citron
  - 100 g de sucre fin
  - 220 g de mûres (surgelées ou fraîches)
  - 1 cuillère à soupe de jus de citron
1. Fouettez le yaourt, la crème, le sucre glace, l'extrait de vanille et le zeste de citron jusqu'à obtenir un mélange lisse.
  2. Versez la préparation dans un moule à cake en métal de 20 x 30 cm et placez au congélateur pendant environ 2 heures, jusqu'à ce que le mélange soit juste pris.
  3. Pendant ce temps, portez à ébullition le sucre, les mûres et le jus de citron dans un poêlon. Laissez mijoter 10 minutes jusqu'à obtenir une texture légèrement sirupeuse, en remuant de temps en temps. Laissez ensuite refroidir complètement.
  4. Sortez la glace du congélateur et cassez-la en morceaux à l'aide d'un couteau. Mixez-la au robot pendant 2 minutes jusqu'à obtenir une préparation bien lisse.
  5. Versez la moitié de la préparation dans le moule et ajoutez la moitié du coulis de mûres refroidi. Marbrez délicatement à l'aide d'un couteau. Ajoutez le reste de la préparation et du coulis, puis mélangez à nouveau légèrement.
  6. Placez au congélateur pendant au moins 2 heures.



LES BISCUITS SE CONSERVENT 1 À 2 SEMAINES  
DANS UNE BOÎTE HERMÉTIQUE.



# FORCE DE CARACTÈRE



# FROMAGES FRAIS

Après le yaourt et le lait, nous mettons à l'honneur dans ce Gusto une catégorie souvent sous-estimée, mais étonnamment polyvalente : les fromages frais. Pensez à une ricotta crémeuse, à un mascarpone velouté ou encore au fromage blanc, frais et familier. D'autres fromages doux méritent eux aussi leur place sous les projecteurs. Ils ont tous un point commun : une saveur pure et fraîche, et une infinité de possibilités en cuisine.

FROMAGE BLANC

MASCARPONE

RICOTTA

## QU'EST-CE QUI REND UN FROMAGE FRAIS ?

Les fromages frais sont des fromages qui ne sont pas ou à peine affinés. Contrairement aux fromages à pâte dure ou demi-dure, ils conservent une texture douce et une saveur délicate. Ils sont généralement consommés peu de temps après leur fabrication, ce qui leur confère une note fraîche et légère.

### RICOTTA : LÉGÈRE ET POLYVALENTE

La ricotta, originaire d'Italie, signifie littéralement « recuite ». Ce fromage est élaboré à partir du petit-lait restant après la fabrication d'autres fromages. Le résultat : une texture douce et légèrement granuleuse, au goût délicat et subtilement sucré. La ricotta est une véritable alliée en cuisine. Délicieuse dans des plats salés comme les lasagnes ou les pâtes farcies, elle surprend aussi dans des préparations sucrées, par exemple en gâteau ou simplement sur un toast avec du miel et des fruits.

### MASCARPONE : ONCTUEUX ET DÉCADENT

Le mascarpone est sans doute l'un des fromages frais les plus gourmands. Ce fromage riche et crémeux, élaboré à partir de crème, séduit par sa texture soyeuse. Sa saveur douce et légèrement sucrée en fait un incontournable des desserts. Impossible de ne pas penser au tiramisu. Mais le mascarpone fait aussi merveille en version salée : incorporez-en une cuillerée dans un risotto pour plus d'onctuosité, ou utilisez-la comme base pour une sauce bien crémeuse.

### FROMAGE BLANC : PUR ET POLYVALENT

Le fromage blanc, aussi appelé quark, est un grand classique dans de nombreuses cuisines belges. Frais et légèrement acidulé, il est riche en protéines et s'intègre parfaitement dans une alimentation équilibrée. Vous pouvez le déguster tel quel, l'associer à des fruits frais ou à du granola, ou encore l'intégrer dans des préparations comme des cheese-cakes, des dips ou des dressings. Grâce à sa saveur neutre, il se prête aussi bien aux recettes sucrées que salées.

## À DÉCOUVRIR AUSSI

### MOZZARELLA : DOUCE ET AUTHENTIQUE

Ce grand classique italien est un fromage frais à la saveur délicate et à la texture légèrement élastique. Parfaite dans une salade fraîche avec des tomates et du basilic, ou simplement avec un filet d'huile d'olive.

### FROMAGE DE CHÈVRE FRAIS : FRAIS ET PLEIN DE CARACTÈRE

Légèrement acidulé et délicieusement crémeux, le fromage de chèvre frais apporte du caractère à vos plats. Essayez-le tiède sur un toast avec du miel et des noix, ou émietté sur une salade.

### COTTAGE CHEESE : UN CLASSIQUE, NOUVELLE STAR

Avec sa texture granuleuse et sa saveur douce, le cottage cheese est une valeur sûre depuis des années, mais il n'a jamais été aussi tendance. Grâce à sa richesse en protéines et à sa légèreté, il est idéal pour celles et ceux qui privilégient une alimentation équilibrée. Du petit-déjeuner au lunch, en salade ou dans des recettes créatives : ce fromage polyvalent s'impose comme un incontournable du réfrigérateur.

### LABNEH : CRÉMEUX AVEC UNE TOUCHE D'ORIGINALITÉ

Ce fromage de yaourt égoutté venu du Moyen-Orient est frais, onctueux et étonnamment polyvalent. Servez-le avec un filet d'huile d'olive, des herbes et du pain plat pour un apéritif original.

*Laissez-vous séduire par la polyvalence des fromages frais et accordez-leur une place de choix dans votre cuisine.*



### ASTUCE DU CHEF

MÉLANGEZ DU FROMAGE BLANC AVEC DES HERBES FRAÎCHES, UN FILET D'HUILE D'OLIVE ET UNE PINCÉE DE POIVRE POUR UN DIP RAPIDE ET SAIN. SIMPLE, MAIS DÉLICIEUSEMENT GOURMAND !



**SHAKE CRÉMEUX  
AU FROMAGE BLANC  
ET AUX MYRILLES**  
RECETTE P. 55

**RAVIOLI**  
**RICOTTA-ÉPINARDS**

SAUCE TOMATE

RECETTE P. 55



## TARTE AU MASCARPONE AU CHOCOLAT BLANC ET AU SPÉCULOOS

8 pers.   

20 min + 2 heures de prise  
au réfrigérateur

- 6 feuilles de gélatine
- 300 g de biscuits spéculoos
- 2 citrons verts
- 125 g de beurre non salé, fondu + un peu pour graisser le moule
- 300 ml de crème fraîche entière
- 350 g de chocolat blanc
- 250 g de mascarpone

LES ÉPICES POUR SPÉCULOOS  
SE MARIENT PARTICULIÈREMENT  
BIEN AVEC L'ONCTUOSITÉ DU  
MASCARPONE ET LA DOUCEUR  
SUCRÉE DU CHOCOLAT BLANC.

1. Beurrez un moule à charnière de 24 cm de diamètre et tapissez-le de papier cuisson. Faites tremper les feuilles de gélatine pendant 5 minutes dans de l'eau froide.
2. Mixez les biscuits spéculoos en miettes. Ajoutez le zeste des citrons verts, puis le beurre fondu et mélangez bien. Répartissez cette préparation dans le moule et tassez fermement. Réservez au frais.
3. Faites chauffer la crème à feu doux. Ajoutez le chocolat blanc et remuez jusqu'à ce qu'il soit complètement fondu. Essorez les feuilles de gélatine et incorporez-les au mélange.
4. Dans un bol, détendez le mascarpone. Ajoutez le jus d'un citron vert, puis incorporez délicatement la crème au chocolat blanc. Versez la préparation dans le moule et laissez prendre au moins 2 heures (idéalement toute une nuit) au réfrigérateur.



EN-CAS

## SHAKE CRÉMEUX AU FROMAGE BLANC AUX MYRTILLES

👤 4 pers. ⌚ 10 min 🍴🍴🍴

- 200 g de myrtilles
- 2 sachets de sucre vanillé
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- 250 ml de crème fraîche entière
- 50 g de sucre glace
- 500 g de fromage blanc
- 1 cuillère à soupe de chocolat râpé

1. Mettez les myrtilles nettoyées dans un blender. Ajoutez le sucre vanillé et le jus de citron, puis mixez jusqu'à obtenir une préparation lisse.
2. Fouettez la crème jusqu'à ce qu'elle soit légèrement montée. Mélangez le sucre glace au fromage blanc et incorporez-y la moitié de la crème. Fouettez le reste de la crème en chantilly ferme.
3. Répartissez le mélange au fromage blanc dans quatre grands verres. Ajoutez un peu de coulis de myrtilles et mélangez légèrement. Terminez avec une touche de chantilly et du chocolat râpé. Servez immédiatement.

LUNCH

## RAVIOLI RICOTTA-ÉPINARDS SAUCE TOMATE

👤 4 pers. ⌚ > 1 heure 🍴🍴🍴

### POUR LES RAVIOLI :

- 300 g de farine pour pâtes
- 4 œufs
- 400 g d'épinards
- huile d'olive
- 2 gousses d'ail
- 1 pincée de noix de muscade
- 250 g de ricotta
- 50 g de parmesan râpé
- sel et poivre

### POUR LA SAUCE :

- 2 gousses d'ail
- 120 g de tomates séchées
- 700 ml de bonne passata
- 1 cuillère à café de basilic séché
- 1 poignée de feuilles de basilic frais

1. PRÉPAREZ LES RAVIOLI : formez un puits dans la farine et versez-y 3 œufs battus. Pétrissez à la main pendant 10 à 15 minutes jusqu'à obtenir une pâte souple. Ajoutez un filet d'eau si la pâte est trop sèche. Formez une boule, couvrez d'un torchon propre et laissez reposer 30 minutes.
2. Faites tomber les épinards en plusieurs fois dans une grande poêle avec un filet d'huile d'olive. Pressez l'ail par-dessus et laissez

cuire brièvement. Assaisonnez avec la noix de muscade, du sel et du poivre. Déposez les épinards dans une passoire et laissez-les bien s'égoutter. Une fois refroidis, pressez-les pour retirer un maximum d'eau.

3. Hachez finement les épinards et mélangez-les avec la ricotta égouttée, le parmesan et l'œuf. Mélangez bien, goûtez et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire. Réservez au frais.
4. PRÉPAREZ LA SAUCE : mixez l'ail pelé, les tomates séchées et la passata jusqu'à obtenir une texture lisse. Portez à frémissement à feu doux, ajoutez le basilic séché et laissez mijoter 5 minutes. Assaisonnez avec du sel et du poivre.
5. Abaissez la pâte au rouleau ou à la machine à pâtes en longues bandes d'environ 1 millimètre d'épaisseur. Déposez une bande sur le plan de travail. Répartissez de petites portions de farce (1 cuillère à café) sur une moitié de la pâte en laissant de l'espace entre chaque tas. Repliez l'autre moitié par-dessus et pressez entre les portions pour chasser l'air. Découpez les ravioli à l'aide d'un emporte-pièce ou d'un couteau.
6. Portez une grande casserole d'eau à ébullition et faites cuire les ravioli jusqu'à ce qu'ils remontent à la surface, environ 3 minutes. Égouttez-les et mélangez-les avec la sauce tomate.
7. Répartissez les ravioli dans quatre assiettes et terminez avec les feuilles de basilic frais et un tour de moulin à poivre.



N°1 IN ITALIA

-DAL 1882-

# Galbani

*Egidio Galbani*



IL GUSTO  
della  
**DolceVita**



Pour plus d'inspirations : [www.galbani.be](http://www.galbani.be)



# GAGNE DES PRIX DE FOOT



ACHÈTE



SCANNE



INTRODUIS  
TON CODE<sup>®</sup> UNIQUE

Code pin sur l'emballage participant



OFFICIAL PARTNER





QU'EST-CE QU'ON  
**MANGE**   
**AUJOURD'HUI ?**

# COUPE DU MONDE DE FOOTBALL

*Les saveurs des États-Unis,  
du Canada et du Mexique*

La fête du football reprendra bientôt de plus belle. Tandis que les meilleures équipes du monde s'affrontent sur le terrain, c'est aussi le moment d'apporter une touche d'ambiance chez vous. Quoi de plus sympa que de suivre les matchs avec des plats inspirés des pays où le football sera à l'honneur ? Pour cette édition de « Qu'est-ce qu'on mange aujourd'hui ? », nous partons à la découverte culinaire de l'Amérique du Nord et de l'Amérique latine. Au menu : des classiques gourmands des États-Unis, des saveurs relevées du Mexique et de la comfort food généreuse venu du Canada. Bon appétit... et profitez bien du spectacle !

Quand la Coupe du monde commence, la tension ne se joue pas seulement sur le terrain, mais aussi à table. Amis et famille se réunissent, et cela appelle des plats à partager, qui créent de l'ambiance et rendent la soirée encore un peu plus spéciale.

Avec des recettes comme des drumsticks façon buffalo accompagnés d'une sauce au fromage bleu, une clam chowder, une poutine, des tostadas au haché ou encore un aguachile bien frais, vous faites entrer l'expérience internationale du football directement chez vous. Partager un bon repas, regarder le match ensemble, vibrer et célébrer chaque moment fort : voilà toute la magie de la Coupe du monde. Avec ces plats, chaque match devient aussi un véritable rendez-vous gourmand.



60 DRUMSTICKS FAÇON BUFFALO



62 CLAM CHOWDER



64 AGUACHILE



66 TOSTADAS AU HACHÉ



68 POUTINE



## DRUMSTICKS FAÇON BUFFALO



AVEC UNE SAUCE AU FROMAGE BLEU

👤 4 pers. ⌚ 1 heure 🍴🍴🍴

### POUR LES DRUMSTICKS :

- 1 kg de pilons de poulet
- 2 cuillères à soupe d'huile de tournesol
- 2 cuillères à soupe de levure chimique
- 1 cuillère à café d'ail en poudre
- 1 cuillère à café de paprika
- 1 cuillère à café de persil finement haché
- sel et poivre

### POUR LA SAUCE BUFFALO :

- 60 g de beurre
- 100 ml de sauce chili piquante
- 1 cuillère à soupe de miel
- 1 cuillère à café d'ail en poudre

### POUR LA SAUCE AU FROMAGE BLEU :

- 100 g de fromage bleu  
(par ex. roquefort ou gorgonzola)
- 100 g de crème aigre
- 2 cuillères à soupe de mayonnaise
- 1 cuillère à café de jus de citron
- poivre

1. Préchauffez le four à 200 °C. Séchez soigneusement les pilons de poulet et mélangez-les avec l'huile de tournesol, la levure chimique, l'ail en poudre et le paprika. Assaisonnez avec du sel et du poivre.
2. Disposez-les sur une plaque recouverte de papier cuisson et enfournez 40 à 45 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés et croustillants. Retournez-les à mi-cuisson.
3. Préparez la sauce buffalo : faites fondre le beurre dans un poêlon, puis incorporez la sauce chili, le miel et l'ail en poudre. Laissez mijoter à feu doux pendant environ 3 minutes.
4. Pour la sauce au fromage bleu, écrasez le fromage et mélangez-le avec la crème aigre, la mayonnaise et le jus de citron. Assaisonnez avec du poivre.
5. Enrobez les drumsticks cuits de sauce piquante et disposez-les sur un plat de service. Parsemez de persil et servez avec la sauce au fromage bleu.



DÉCOUVREZ ENCORE PLUS DE  
**RECETTES A GRIGNOTER**  
SUR [WWW.ALVO.BE](http://WWW.ALVO.BE)





LE JUS DE CITRON APORTE  
UNE BELLE FRAÎCHEUR ET CRÉE  
UN CONTRASTE AGRÉABLE AVEC  
LES DRUMSTICKS, À LA FOIS RELEVÉS  
ET BIEN BEURRÉS. VOUS POUVEZ  
ÉVENTUELLEMENT LE REMPLACER  
PAR DU VINAIGRE DE CIDRE.



UN PLAT RÉCONFORTANT  
GOURMAND AUX FRUITS DE MER,  
AUX POMMES DE TERRE  
ET À LA CRÈME.

## CLAM CHOWDER

4 pers. 45 min 



- 100 g de bacon
- 1 oignon
- beurre
- 2 branches de céleri
- 2 cuillères à soupe de farine
- 500 ml de lait
- 200 ml de crème
- 350 ml de bouillon de poisson
- 2 pommes de terre moyennes
- 1 feuille de laurier
- 400 g de moules cuites
- persil frais
- sel et poivre

1. Coupez le lard en morceaux et faites-le revenir dans une grande casserole jusqu'à ce qu'il soit bien croustillant. Retirez-le de la casserole et réservez.
2. Émincez l'oignon et faites-le revenir dans la même casserole avec un peu de beurre jusqu'à ce qu'il devienne translucide. Coupez finement le céleri et ajoutez-le. Laissez cuire à feu doux pendant 5 minutes.
3. Ajoutez la farine et mélangez pendant 1 minute. Versez ensuite progressivement le lait et la crème tout en remuant, jusqu'à ce que la soupe épaississe. Ajoutez le bouillon de poisson et portez doucement à ébullition.
4. Épluchez les pommes de terre et coupez-les en dés. Ajoutez-les à la soupe avec la feuille de laurier et laissez cuire 15 minutes.
5. Ajoutez les moules et le lard, puis laissez chauffer encore 5 minutes. Assaisonnez avec du sel et du poivre et terminez avec du persil frais.



RENDEZ CE MOMENT ENCORE PLUS CONVIVIAL EN SERVANT LA SOUPE DANS UN PAIN ÉVIDÉ (BREAD BOWL). UN VRAI RÉGAL, PARFAIT POUR UNE SOIRÉE FOOT À LA MAISON.

## QU'EST-CE QU'ON MANGE AUJOURD'HUI ?



### LE SAVIEZ-VOUS ?

La clam chowder est aujourd'hui encore l'une des soupes les plus populaires aux États-Unis. Ce grand classique crémeux, originaire de la cuisine de la Nouvelle-Angleterre, est devenu un véritable plat réconfortant incontournable. La combinaison de fruits de mer, de pommes de terre et de crème reste un intemporel.

### CLAM CHOWDER : PARFAITE POUR ACCOMPAGNER UNE SOIRÉE FOOT

Parce que, comme le football, elle rassemble les gens autour de la table (ou de la télévision). Un grand bol de soupe à partager, des cuillères qui passent de main en main et des supporters qui vibrent à chaque action : l'ambiance parfaite pour une soirée foot réussie.

### TRUCS & ASTUCES

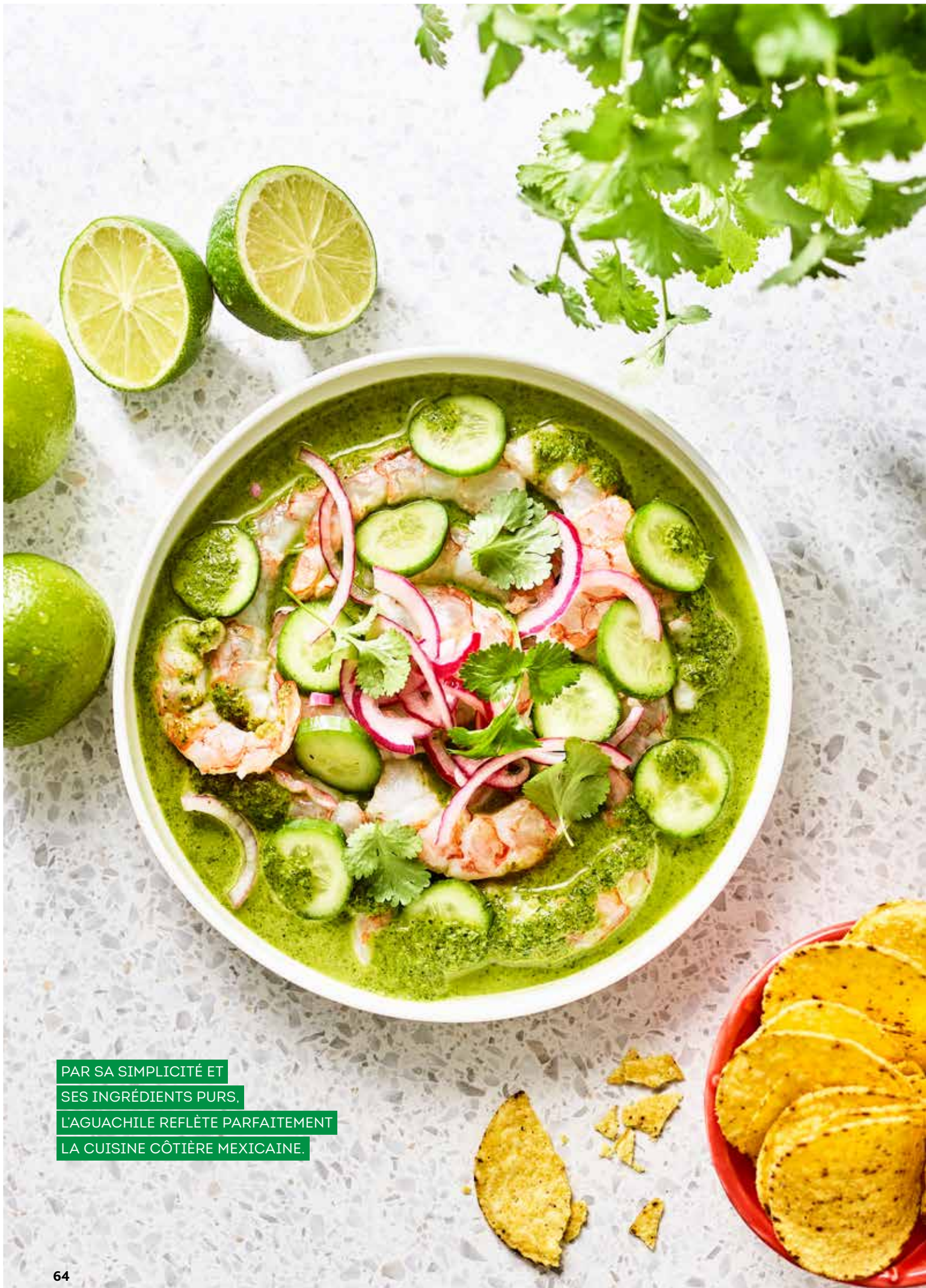


Avec ces astuces, vous apportez à votre chowder une touche digne d'un pro à la maison.

1. **Une base de goût** riche est essentielle. Commencez par faire revenir le lard. Utilisez ensuite cette matière grasse pour faire suer l'oignon et le céleri en douceur.
2. Le choix **des pommes de terre** influence fortement la texture. Les variétés farineuses apportent une liaison naturelle, tandis que les pommes de terre à chair ferme gardent une belle tenue. Une combinaison des deux offre souvent le meilleur résultat : à la fois crémeux et avec de la mâche.
3. Après l'ajout de la crème, évitez de porter la chowder à ébullition. Une chaleur trop élevée risque de faire trancher la crème et de rendre les moules caoutchouteuses. Privilégiez **une cuisson douce**.
4. **Des herbes fraîches** comme le persil apportent une touche finale raffinée et un bel équilibre.



DÉCOUVREZ ENCORE PLUS DE  
**RECETTES DE SOUPE**  
SUR [WWW.ALVO.BE](http://WWW.ALVO.BE)



PAR SA SIMPLICITÉ ET  
SES INGRÉDIENTS PURS,  
L'AGUACHILE REFLÈTE PARFAITEMENT  
LA CUISINE CÔTIÈRE MEXICAINE.

## À LA UNE

EXPLOSION DE SAVEURS MEXICAINES

### AGUACHILE

👤 4 pers. ⌚ 45 min 🍴👤👤



- 450 g de crevettes crues, décortiquées
- 6 citrons verts, jus
- sel
- 1 oignon rouge
- 3 cuillères à soupe de vinaigre de vin blanc
- 2 mini-concombres

#### POUR LA SAUCE :

- 2 citrons verts, jus
- 1 gousse d'ail
- 1 piment vert
- 1 poignée de coriandre

1. Coupez les crevettes en deux dans la longueur. Déposez-les dans un plat et arrosez-les de jus de citron vert jusqu'à ce qu'elles soient bien immergées. Salez légèrement et laissez mariner 20 à 30 minutes (les crevettes cuisent dans l'acidité).
2. Coupez l'oignon rouge en fines demi-rondelles, placez-les dans un bol, salez légèrement et versez le vinaigre de vin blanc ainsi que suffisamment d'eau pour les couvrir. Réservez.
3. Mixez les ingrédients de la sauce jusqu'à obtenir une préparation bien lisse.
4. Coupez les concombres en rondelles. Égouttez les crevettes et mélangez-les avec les rondelles de concombre et la sauce verte.
5. Répartissez l'aguachile dans les assiettes et terminez avec l'oignon rouge et, si vous le souhaitez, un peu de coriandre fraîche.



SERVEZ AVEC DES TORTILLAS

## QU'EST-CE QU'ON MANGE AUJOURD'HUI ?



LE SAVIEZ-VOUS ?



### AGUACHILE : FRAIS, RELEVÉ ET PARFAIT À PARTAGER

L'aguachile est un plat classique mexicain, réputé pour ses saveurs fraîches et pleines de peps. Il se prépare généralement avec des crevettes marinées brièvement dans du jus de citron vert, relevées de piment, de coriandre, d'oignon et de concombre. Son nom fait référence à la marinade liquide, qui lui apporte toute sa fraîcheur caractéristique.

Lors d'une soirée foot, l'aguachile trouve parfaitement sa place. Il apporte une touche fraîche et relevée aux côtés de snacks plus riches et crée une belle variété à table. C'est aussi un plat idéal à partager pendant le match : un grand plat au centre, quelques cuillères ou des tortillas, et chacun se sert.

Avec l'aguachile, vous ajoutez non seulement une note mexicaine à votre table, mais aussi de la couleur et de la convivialité à chaque moment du match.

### DIFFÉRENCE ENTRE L'AGUACHILE ET LE CEVICHE

L'aguachile et le ceviche se ressemblent, mais se distinguent clairement par leur origine, leur préparation et leur saveur.

#### ORIGINE

L'aguachile vient de l'État de Sinaloa, au Mexique, tandis que le ceviche est surtout associé à des pays comme le Pérou, même s'il est aussi très présent au Mexique.

#### PRÉPARATION

La principale différence réside dans la préparation : l'aguachile se réalise généralement à la minute avec des crevettes crues, brièvement marinées dans un mélange de citron vert, de piment et d'un peu d'eau. La texture reste ainsi très fraîche et presque crue. Le ceviche, en revanche, marine plus longtemps dans le jus de citron, ce qui donne au poisson une texture plus ferme sous l'effet de l'acidité.

#### SAVEUR

L'aguachile offre un goût plus direct, plus relevé et très frais, tandis que le ceviche est plus doux et légèrement plus complexe grâce à une marinade plus longue.

## TOSTADAS AU HACHÉ ET SAUCE AU CITRON VERT



4 pers. 45 min



- 1 oignon
- huile de tournesol
- 1 gousse d'ail
- 400 g de haché de bœuf
- 1 cuillère à café de cumin en poudre
- 1 cuillère à café de paprika
- 200 g de haricots rouges (boîte)
- 100 g de maïs doux (boîte)
- 8 mini-tortillas
- huile d'olive
- 80 g de laitue iceberg, en lanières
- 4 à 6 cuillères à soupe de salsa
- 1 poignée de persil ou de coriandre
- sel et poivre

### POUR LA SAUCE :

- 2 cuillères à soupe de mayonnaise
- 2 cuillères à soupe de crème aigre
- 1 cuillère à café de zeste de citron vert
- 1 cuillère à soupe de jus de citron vert

1. Émincez l'oignon et faites-le revenir dans un peu d'huile jusqu'à ce qu'il devienne translucide. Pressez l'ail par-dessus et faites revenir 1 minute. Ajoutez le haché et faites-le cuire en l'émiettant. Assaisonnez avec le cumin, le paprika, du sel et du poivre.
2. Égouttez les haricots rouges et ajoutez-les, avec le maïs, au haché. Laissez chauffer encore 3 minutes.
3. Faites frire les tortillas une à une dans un fond d'huile d'olive jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées et croustillantes.
4. Mélangez tous les ingrédients de la sauce au citron vert.
5. Disposez les tostadas sur les assiettes et garnissez-les de laitue iceberg. Ajoutez le mélange de haché et une cuillerée de salsa. Nappez de sauce au citron vert et terminez avec le persil ou la coriandre.



L'ACIDITÉ DU CITRON VERT  
ÉQUILIBRE LE GRAS DE LA VIANDE.  
LE HACHÉ EST AINSI PLUS LÉGER  
ET PLUS FRAIS EN GOÛT.





#### LE SAVIEZ-VOUS ?

Lors de la Coupe du monde de la FIFA 1986 au Mexique, la street food a connu un véritable essor auprès des supporters venus du monde entier. Autour des stades, des spécialités comme les tostadas étaient vendues en masse. Ces tortillas croustillantes garnies sont en effet idéales à déguster sur le pouce : faciles à manger d'une main, pendant que l'autre applaudit, encourage ou tient un verre. Dans des tribunes bondées, sans couverts, ce type d'en-cas est tout simplement parfait.

**UNE CARACTÉRISTIQUE TYPIQUE DE CE TYPE DE PLATS MEXICAINS EST L'UTILISATION DE JUS DE CITRON VERT SUR LA VIANDE OU D'AUTRES GARNITURES.**

Dans la cuisine mexicaine, l'acidité du citron vert joue un rôle essentiel : elle apporte de la fraîcheur et allège les plats plus riches et savoureux.

Lors de ce même tournoi, un autre phénomène est né dans le mythique Estadio Azteca : la célèbre « ola mexicaine ». Des dizaines de milliers de supporters se sont levés tour à tour, bras levés, créant une vague impressionnante à travers tout le stade. Ce mouvement spontané s'est ensuite répandu dans le monde entier. Ainsi, une seule Coupe du monde a vu naître deux symboles incontournables du sport moderne : la street food pratique et conviviale, comme les tostadas, et la fameuse vague mexicaine qui fait vibrer les stades d'enthousiasme.



UNE INTERPRÉTATION EUROPÉENNE  
DU CLASSIQUE QUÉBÉCOIS

IRRÉSISTIBLE

## POUTINE

👤 4 pers. ⌚ 50 min 🍳👤👤



- 1 kg de pommes de terre pour frites
- 1 oignon
- 50 g de beurre
- 30 g de farine
- 600 ml de bouillon de bœuf
- 2 cuillères à soupe de sauce Worcestershire
- 2 boules de mozzarella
- sel et poivre

1. Épluchez les pommes de terre et coupez-les en frites d'environ 1 cm d'épaisseur. Plongez-les dans de l'eau froide et laissez-les tremper au moins 30 minutes.
2. Coupez l'oignon en rondelles et faites-les revenir dans le beurre jusqu'à légère coloration. Saupoudrez de farine et mélangez pendant 3 minutes, jusqu'à obtenir une teinte dorée. Versez progressivement le bouillon tout en remuant. Portez à ébullition et laissez mijoter 3 minutes. Passez la sauce au tamis, assaisonnez avec la sauce Worcestershire, du sel et du poivre, puis maintenez au chaud à feu doux.
3. Égouttez soigneusement les frites et séchez-les avec un torchon propre. Chauffez la friteuse à 150 °C. Faites une première cuisson des frites pendant 6 à 8 minutes, en plusieurs fois, jusqu'à ce qu'elles soient légèrement colorées. Égouttez-les sur du papier absorbant. Montez ensuite la température à 180 °C et faites-les frire à nouveau jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées et croustillantes.
4. Séchez la mozzarella avec du papier absorbant et coupez-la en dés.
5. Répartissez les frites dans les assiettes, salez légèrement, puis ajoutez la mozzarella et la moitié de la sauce bien chaude. Servez immédiatement avec le reste de la sauce.



VERSEZ LA SAUCE BIEN CHAUDE SUR LE FROMAGE, DE FAÇON À CE QU'IL COMMENCE TOUT JUSTE À FONDRE, SANS DISPARAÎTRE COMPLÈTEMENT.



### LE SAVIEZ-VOUS ?

#### LA POUTINE : LE PLAT RÉCONFORTANT CANADIEN PAR EXCELLENCE

La poutine est un plat emblématique du Canada, apprécié pour sa combinaison simple mais irrésistible de saveurs. Né dans la province de Québec dans les années 1950, il est devenu un véritable classique national. À la base, la poutine se compose de frites croustillantes nappées d'une sauce brune bien chaude et garnies de fromage en grains frais. Sous l'effet de la chaleur, le fromage fond légèrement, tandis que les frites gardent leur texture croquante. Ce mélange de saveurs salées, crémeuses et généreuses fait tout son succès.

À l'origine, la poutine était un en-cas simple, servi surtout dans les petites friteries et restaurants de bord de route. Aujourd'hui, on la retrouve partout au Canada, du stand de street food aux établissements plus raffinés.

De nombreux chefs la revisitent avec des garnitures supplémentaires comme du lard, du pulled pork ou des champignons.

CARLOS SAINZ

# L'ORÉAL PARIS MEN EXPERT

## PROTECTION EXPERTE JUSQU'À 45°C\*.

VOUS LE VALEZ BIEN.

\*Test instrumental. Formule efficace jusqu'à 45°C.

### THERMIC RESIST

ANTI-TRANSPIRANT 48H\*  
PARFUM D'AMBRE FRAIS



PROTECTION EXPERTE. FRAGRANCE RAFFINÉE.

# N°1\*

## EN PROTECTION SOLAIRE

# NIVEA SUN



\*Source : Sur base de données NIELSENIQ RMS data pour les produits de protection solaire et après-soleil pour les 12 mois précédant se terminant le 5 octobre 2025 pour l'ensemble du marché de détail belge. Plus d'information : Beiersdorf NV/SA, Boulevard Industriel 138, 1070 Anderlecht (Copyright © 2025, NIELSENIQ).

TENDANCE EN CUISINE

# PIZZA *au* HOT HONEY



## LE SUCRÉ RENCONTRE LE PIQUANT

La pizza s'offre une surprenante mise à jour. Ce qui a commencé comme une expérimentation culinaire dans des cuisines tendance est devenu un phénomène mondial : la pizza au hot honey. L'association d'une pizza chaude et savoureuse avec un filet de miel relevé crée un équilibre audacieux entre douceur et piquant.

Résultat ? Une expérience gustative à la fois familière et résolument nouvelle.

La force du hot honey réside dans le contraste. La douceur délicate du miel se marie à une touche subtile de piment, apportant un accent supplémentaire à des garnitures comme la mozzarella, le salami ou des légumes grillés. C'est simple, efficace et c'est précisément ce qui explique son succès, aussi bien au restaurant qu'à la maison.

La pizza au hot honey s'inscrit parfaitement dans les tendances actuelles : des saveurs intenses, des préparations accessibles et des plats qui impressionnent sans être compliqués. Avec un seul ingrédient en plus, une pizza classique se transforme en une création originale, idéale à partager, à découvrir et à savourer encore et encore.

## PIZZA AU HOT HONEY

1 pizza 🕒 > 1 heure 👤👤👤

### POUR LA PÂTE :

- 150 ml d'eau tiède
- 1 cuillère à café de levure sèche
- ½ cuillère à café de sucre
- 250 g de farine
- 1 cuillère à café de sel



VOUS POUVEZ ÉGALEMENT  
UTILISER DE LA PÂTE À PIZZA  
PRÊTE À L'EMPLOI AU LIEU DE  
LA PRÉPARER VOUS-MÊME.

### POUR LA SAUCE :

- 1 gousse d'ail
- huile d'olive
- 400 g de tomates en boîte
- 1 cuillère à café d'origan
- sel et poivre

### POUR LA GARNITURE :

- 150 g de mozzarella
- 120 g de pepperoni ou de salami en tranches
- 1 cuillère à soupe de parmesan râpé
- 1 poignée de feuilles de basilic

### POUR LE HOT HONEY :

- 100 ml de miel
- 1 cuillère à soupe de flocons de chili
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre

1. Préparez la pâte : mélangez l'eau tiède avec la levure et le sucre, puis laissez reposer 5 minutes. Versez la farine sur le plan de travail et ajoutez progressivement le mélange à la levure. Incorporez le sel et pétrissez pendant 5 minutes jusqu'à obtenir une pâte souple. Formez une boule, couvrez d'un torchon propre et laissez lever 1 heure dans un endroit chaud.
2. Pendant ce temps, préparez la sauce : faites revenir brièvement l'ail pressé dans un filet d'huile d'olive. Ajoutez les tomates et l'origan, puis laissez mijoter 10 minutes à feu doux. Assaisonnez avec du sel et du poivre.
3. Préchauffez le four à 230 °C. Étalez la pâte en forme de pizza et nappez-la de sauce. Coupez la mozzarella en tranches et répartissez-les sur la pizza. Ajoutez quelques tranches de pepperoni et enfournez environ 15 minutes, jusqu'à ce que la pizza soit bien dorée.
4. Faites chauffer le miel avec les flocons de chili et laissez mijoter 5 minutes à feu doux. Retirez du feu et ajoutez le vinaigre de cidre. Avant de servir, arrosez la pizza de hot honey et terminez avec le parmesan et le basilic.

# LA SÉCURITÉ DONT J'AI BESOIN

*Le confort  
que je mérite*



**Explorez la gamme, trouvez la solution idéale**  
Des millions de personnes font confiance à TENA



Pour votre chat :

**ronrrron**  
**ou non ?**



Le meilleur\*  
de tous les  
**WHISKAS**



\* Basé sur les données internes de Mars et sur une étude PRS In-Vivo (2024) portant sur les perceptions de qualité et de plaisir de 200 propriétaires de chat (Royaume-Uni).



UN GÔÛT FRAIS ET DÉLICIEUX, TOUT PRÈS DE CHEZ VOUS

## ANVERS

**Supermarkt Nagels** Kapelstraat 34 • 2550 • Kontich • T : 03/457.77.66

**Maria-ter-Heide** • Kerkedreef 4 • 2930 Brasschaat • T : 03/663.04.40

**Van Eccelpoel** Lierseweg 20 • 2200 Herentals • T : 014/21.26.93

## FLANDRE-OCCIDENTALE

**Huis Maria** Rollegemstraat 173 • 8880 Ledegem • T : 056/50.91.12

**Huis Maria** Brugsesteenweg 9 • 8531 Hulste • T : 056/71.33.28

**Supermarkt De Weerd** Kortrijkstraat 56 • 8700 Tielt • T : 051/40.11.76

**Supermarkt Euro** Kerkedreef 5 • 8310 Assebroek • T : 050/35.07.84

**Roby Supermarkt** Toekomststraat 111 • 8560 Wevelgem • T : 056/42.36.34

**Roby Market** Hoornwerk 44 • 8930 Menen • T : 056/51.28.14

**Obelix Supermarkt** Wontergemstraat 13 • 8720 Dentergem • T : 051/63.41.84

**DB Center** Sint-Andreaslaan 20 • 8730 Beernem • T : 050/79.96.96

**Huis Maria** Dorpsstraat 32 • 8755 Wingene • T : 051/68.84.72

**Alvo Ronse** Brieveweg 225 • 8310 Sint-Kruis Brugge • T : 050/35.96.30

**DB Oostnieuwkerke** Polenstraat 2 • 8840 Oostnieuwkerke

## FLANDRE-ORIENTALE

**Cado Supermarkt** Meirhoekstraat 14 • 9270 Laarne • T : 09/365.07.00

**Cado Supermarkt** Weldadigheidstraat 32a • 9930 Lievegem • T : 09/372.82.33

**Supermarkt Maes - De Wilde** Dorpsstraat 59 • 9130 Kieldrecht • T : 03/773.33.11

**Cado Supermarkt** Heirweg 141 • 9190 Stekene • T : 03/779.87.45

**A.B. Supermarkt** Zandstraat 34 • 9170 Sint-Pauwels • T : 03/766.13.16

**Maes - De Wilde** Meerdonkdorp 39 • 9170 Meerdonk • T : 03/773.44.86

**Cado Supermarkt** Rooigemstraat 42 • 9860 Balegem • T : 09/363.07.23

**Cado Supermarkt** Voorstraat 93-95 • 9970 Kaprijke • T : 09/373.42.72

**Discount Sonck bvba** Groenlaan 79 • 9550 Herzele • T : 053/60.84.21

**Waasmarkt** Kerkplein 4 • 9250 Waasmunster • T : 052/48.44.46

## LIMBOURG

**Supermarkt CenB** Achter de Hoven 17 • 3520 Zonhoven • T : 011/81.37.78

**Supermarkt CenB** Den Bogaerd 3 • 3990 Peer • T : 011/63.46.01

**Supermarkt Broekmans B2** Molenstraat 19 • 3550 Zolder • T : 011/53.70.60

**Supermarkt CenB** Binnenhof 6 • 3980 Tessenderlo • T : 013/67.76.55

**Supermarkt CenB** Hasseltsesteenweg 77 • 3720 Kortesseem • T : 011/36.37.20

**Supermarkt CenB** Boseind 7 • 3910 Pelt • T : 011/36.39.20

## BRABANT

**M.L.P.** Place Liedts 8 • 1030 Schaarbeek • T : 02/243.07.94

**Supermarché Ma Campagne** Ch. de Waterloo 351-353 • 1060 Saint-Gilles • T : 02/539.41.35

**La Grande Epicerie** Ch. de Waterloo 1331 • 1180 Uccle • T : 02/375.22.75

**Freshville** Ninoofsesteenweg 180 • 1750 Lennik • T : 02/304.60.17

**Great Market** Ch. de Louvain 650/652 • 1030 Bruxelles

## LIÈGE

**Midyat Market** Rue Sainte-Walburge 478 • 4000 Liège • T : 0485/105.693

**EuroItalia** Rue Croupet 61 • 4690 Bassenge • T : 0493/55.38.11

## LUXEMBOURG

**Shopping Center Massen** Op der Haart 24 • 9999 Wemperhardt • T : 00352/26.901

**Pall Center Pommerloch 2**, Duerfstrooss • 9638 Pommerloch • T : 00352/95.93.07

**Pall Center Useldange 4**, Rue d'Everlange • 8707 Useldange • T : 00352/26.61.08.61

**Pall Center Oberpallen 2**, Arelerstrooss • 8552 Oberpallen • T : 00352/23.64.41

**Pall Center Steinfort 2**, rue Ermesinde • 8416 Steinfort • T : 00352/20.33.25.51

**Pall Center Steinsel 6**, rue Paul Eyschen • 7317 Steinsel • T : 00352/33.24.16

**Pall Center Strassen 237**, rte d'Arlon • 8010 Strassen • T : 00352/27.39.73.50

## SIÈGE SOCIAL

**Alvo erkende CV** Schoenstraat 8 • 9140 Temse • T : 03/890.65.30 • E-mail : info@alvo.be



POUR PLUS D'INSPIRATION,  
DE CONSEILS, DE RECETTES...

[WWW.ALVO.BE](http://WWW.ALVO.BE)

