

alvo GUSTO!

NOUVEAU

MAGAZINE ALVO GRATUIT AVEC PLEIN D'IDÉES GOURMANDES.

DOSSIER

ITALIE

Back to
school



39
RECETTES

FEEL-
GOOD
SALADS

NEXT LEVEL

RISOTTO

LE BEURRE À L'HONNEUR | MASTERCLASS : SAUCE BOLOGNAISE | VIN ROSÉ

iglo

**Snack
& Share**

**Votre
frit'kot
à la maison!**



Découvrez-les
dans votre
rayon surgelé



ÉDITO!

L'été semble toujours passer trop vite. Alors que nous savourons encore les longues soirées, les saveurs ensoleillées et les moments de détente, un nouveau rythme s'installe peu à peu. Les cartables sont prêts, les agendas se remplissent à nouveau et le quotidien reprend de l'allure.

C'est justement pour cela qu'avec ce **Gusto**, nous souhaitons vous inviter à appuyer de temps en temps sur pause.

À prendre le temps de ce qui compte vraiment : partager un moment autour de la table, savourer un plat préparé avec soin et découvrir de nouvelles saveurs.

Nous vous emmenons en Italie, où simplicité et qualité vont de pair, et où la cuisine rime avant tout avec partage et convivialité. Des pâtes rapides aux risottos crémeux, en passant par une **masterclass dédiée à la sauce bolognaise** et des dolci irrésistibles : autant de recettes qui prouvent qu'il n'est pas nécessaire de passer des heures en cuisine pour proposer quelque chose de spécial.

Nous vous inspirons également avec des idées de lunch originales pour la **rentrée**, des solutions malignes pour les journées de semaine bien remplies et des tendances surprenantes qui apportent du caractère à vos plats.

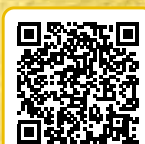
À la maison aussi, nous aimons allier gourmandise et simplicité. Dans notre rubrique « **Qu'est-ce qu'on mange aujourd'hui ?** », découvrez cinq plats parfaitement adaptés à la **période de la rentrée** : nourrissants, surprenants et prêts en un rien de temps pour les soirs de semaine chargés. Pour la boîte à tartines, nous vous proposons en plus une inspiration fraîche qui fait oublier sans effort la classique tranche de pain.

Envie de prolonger un peu l'été ? Laissez-vous séduire par nos **feel-good salads** : des combinaisons colorées de légumes, de fruits et de toppings savoureux, légères, fraîches et pleines de soleil. Et parce que nous ne sommes pas encore tout à fait prêts à dire au revoir à la belle saison, nous en conservons les saveurs en bocaux pour en profiter plus tard.

Que vous cuisiniez pour toute la famille ou que vous cherchiez un repas rapide après une longue journée, nous espérons que ce numéro vous inspirera à expérimenter, à goûter et surtout à partager de bons moments autour de la table.

L'équipe Gusto

LA SAVEUR NE SE TROUVE PAS
SEULEMENT DANS L'ASSIETTE,
MAIS SURTOUT DANS
LES MOMENTS QUE NOUS
PARTAGEONS.



PLUS
D'IDÉES
GOURMANDES
SUR WWW.ALVO.BE

SOMMAIRE

AOÛT - SEPTEMBRE 2026



EN COUVERTURE
**SALADE
D'ASPERGES VERTES
AUX RADIS ET
AUX LARDONS**

P. 41



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



Suivez-nous en ligne :



DOSSIER : ITALIE

08 APERICENA

En Italie, l'apericena est bien plus qu'un simple apéritif.

14 PASTA PRONTO

Quand on pense à l'Italie, on pense à la pasta. Pas compliquée ni chronophage, mais simple et pleine de saveurs.

22 CAFFÈ & DOLCE

En Italie, un repas se termine rarement sans une touche sucrée et un bon café.

MASTER CLASS

26 LA MEILLEURE SAUCE BOLOGNAISE

Une bonne sauce bolognaise demande du temps, de la patience et des ingrédients de qualité.

30 NEXT LEVEL : RISOTTO

Un bon risotto est un véritable confort food à l'italienne : crémeux, savoureux et étonnamment polyvalent.

36 VIN ROSÉ

La nouvelle génération de rosés allie fraîcheur, élégance et caractère, parfaite pour les apéritifs ensoleillés, les plats légers et les soirées d'été conviviales.

40 FEEL-GOOD SALADS

Colorées, fraîches et pleines de saveurs estivales : ces salades donnent immédiatement envie de longues soirées d'été.



39
RECETTES



26

COLOPHON

Éditeur responsable :

Peggy Bauwens - Alvo - Schoenstraat 8 - 9140 Temse

Concept et réalisation :

Pubmarket! - Lindekensveldstraat 7 - 3510 Hasselt
www.pubmarket.be



33



66



42



46 L'ÉTÉ EN BOCAL

Grâce à quelques techniques de conservation simples, vous prolongez le meilleur de la saison.

50 PRODUITS LAITIERS EN VEDETTE

BEURRES D'EXCEPTION

De la tartine du matin à une sauce onctueuse ou une pâtisserie légère : le beurre est un incontournable en cuisine.

56 DANS LA BOÎTE À TARTINES

Le compte à rebours vers la rentrée a commencé. Nouveaux livres, projets tout frais et... la question du quotidien : que glisser dans la boîte à tartines ?

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

Dans notre rubrique « Qu'est-ce qu'on mange aujourd'hui ? », nous vous proposons cinq recettes parfaitement adaptées à la période de la rentrée.

MAIS AUSSI ...

72 TENDANCE EN CUISINE : CRISPY CHILI OIL

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.

MADE TO

CRUNCH

MADE TO
SHARE



DOSSIER

ITALIE

PROLONGEZ L'ESPRIT DES VACANCES

Certains souvenirs ne tiennent pas dans une valise. Ce sont des parfums, des saveurs et de petits rituels que vous rapportez de vacances et qui, une fois de retour chez vous, vous replongent dans des places ensoleillées, de longues soirées d'été et des tables généreuses. L'Italie en a le secret. D'un apericena convivial entre amis à une pasta rapide en semaine, en passant par une note sucrée accompagnée d'un bon café : avec quelques plats simples, vous invitez facilement *la dolce vita* dans votre cuisine. Laissez-vous inspirer par nos classiques italiens et prolongez encore un peu ce délicieux esprit de vacances.



10



15



22

En Italie, l'apericena est bien plus qu'un simple apéritif. C'est un moment pour se retrouver, échanger et savourer de petites bouchées accompagnées de boissons fraîches, tandis que la soirée s'installe doucement. Pas un repas complet, mais une table généreuse à partager. Avec ces cocktails et ces amuse-bouches, vous recréez chez vous en un clin d'œil cette délicieuse ambiance de vacances.

DOSSIER : ITALIE

A PERICENA







CAMPARI PALOMA

1 cocktail

🕒 10 min



- 60 ml de tequila blanco
- 30 ml de jus de pamplemousse frais
- 30 ml de jus de mandarine frais
- 15 ml de jus de citron vert frais
- 15 ml de sirop de sucre*
- 7 ml de campari
- glaçons
- eau pétillante
- 1 tranche de pamplemousse
- 1 tranche de mandarine

1. Versez la tequila, le jus de pamplemousse, le jus de mandarine, le jus de citron vert, le sirop de sucre et le Campari dans un shaker. Ajoutez des glaçons et secouez jusqu'à ce que le mélange soit bien frais.
2. Remplissez un verre de glaçons et filtrez le mélange dans le verre. Complétez avec de l'eau pétillante et garnissez d'une tranche de pamplemousse et d'une tranche de mandarine.

** Sirop de sucre : mélangez 250 ml d'eau avec 250 g de sucre cristallisé. Portez à ébullition dans une petite casserole et remuez jusqu'à dissolution complète du sucre. Retirez du feu. Versez dans une bouteille et laissez refroidir complètement. Conservez au réfrigérateur.*



BELLINI

1 cocktail

🕒 15 min



- 1 pêche blanche
- 10 ml de sirop de sucre*
- 1 à 2 cuillères à soupe de jus de citron
- glaçons
- 150 ml de prosecco
- 1 branche de thym

1. Coupez un joli quartier de pêche pour la finition. Épluchez le reste de la pêche et coupez la chair en morceaux.
2. Mixez les morceaux de pêche avec le sirop de sucre et le jus de citron jusqu'à obtenir une préparation lisse.
3. Versez le jus de pêche avec quelques glaçons dans un shaker et secouez bien. Filtrez dans un verre à l'aide d'une passoire fine et complétez avec le prosecco. Terminez avec le quartier de pêche et la branche de thym.



MARTINI BIANCO SPRITZ

1 cocktail

🕒 5 min



- glaçons
- 50 ml de Martini Bianco
- 75 ml de prosecco
- 25 ml d'eau pétillante
- 1 branche de menthe
- 1 tranche de citron
- 1 tranche de citron vert

1. Remplissez un verre à spritz ou un grand verre à vin de glaçons et versez le Martini, le prosecco et l'eau pétillante. Mélangez délicatement à l'aide d'une cuillère à cocktail.
2. Terminez avec la menthe et les tranches d'agrumes.



LA GIOIOSA 75CL

Une robe très claire, jaune paille, aux bulles fines. Au nez, vous découvrez un joli bouquet d'arômes fruités et délicatement floraux. En bouche, une fraîcheur vive s'exprime avec des notes de citron vert pour une dégustation pleine d'énergie. Parfait à l'apéritif ou en accompagnement de plats de poisson.

L'abus d'alcool nuit à la santé.



**BOUCHÉES
DE FROMAGE DE CHÈVRE
AU PROSCIUTTO**

RECETTE P. 13





CROSTINI AUX ANCHOIS

RECETTE P. 13

MINI-SANDWICHES FOCACCIA

À LA MORTADELLE

RECETTE P. 13



BOUCHÉES DE FROMAGE DE CHÈVRE AU PROSCIUTTO

12 bouchées ⌚ 25 min + temps de repos 👤👤👤

- 120 g de fromage de chèvre frais
 - 80 g de fromage frais
 - 4 tranches de prosciutto
 - 1 cuillère à café de zeste d'orange
 - 1 cuillère à café de feuilles de thym frais
 - 120 g de pistaches grillées, finement hachées
 - 12 olives vertes dénoyautées
1. Dans un bol de taille moyenne, mélangez le fromage de chèvre et le fromage frais jusqu'à obtenir une préparation lisse.
 2. Hachez finement 2 tranches de prosciutto et ajoutez-les, avec le zeste d'orange et le thym frais. Mélangez bien.
 3. Divisez la préparation en 12 portions et façonnez des boulettes. Roulez chaque boulette dans les pistaches hachées en pressant légèrement pour bien les faire adhérer. Laissez raffermir au réfrigérateur pendant 30 minutes. Coupez les 2 tranches de prosciutto restantes en 12 morceaux.
 4. Piquez une olive sur un cure-dent, ajoutez un morceau de prosciutto plié en deux, puis terminez avec une boulette de fromage.



CROSTINI AUX ANCHOIS

4 pers. ⌚ 25 min 👤👤👤

- 12 tomates cerises
 - 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
 - huile d'olive
 - ½ baguette
 - 70 g de câpres
 - 2 cuillères à soupe de panko
 - ½ gousse d'ail
 - 3 cuillères à soupe de persil finement haché
 - 1 citron
 - 12 filets d'anchois à l'huile
 - quelques feuilles de basilic
 - poivre et sel
1. Préchauffez le four à 200 °C. Coupez les tomates cerises en deux et disposez-les dans un plat allant au four. Arrosez de vinaigre balsamique et d'un filet d'huile d'olive. Salez et poivrez. Enfournez pendant 12 minutes, jusqu'à ce que les tomates commencent à éclater.
 2. Coupez la baguette en 12 tranches d'environ 1 cm d'épaisseur. Disposez-les sur une plaque recouverte de papier cuisson et arrosez-les d'un filet d'huile d'olive. Salez et poivrez, puis faites-les dorer au four pendant environ 8 minutes.
 3. Hachez finement les câpres et mélangez-les avec le panko, l'ail pressé et le persil. Ajoutez le zeste de citron, puis 1 à 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et une pincée de sel. Mélangez bien.
 4. Garnissez chaque crostini de salsa de câpres, de tomates rôties et d'un filet d'anchois. Terminez avec une feuille de basilic.



MINI-SANDWICHES FOCACCIA À LA MORTADELLE

4 pers. ⌚ 25 min 👤👤👤

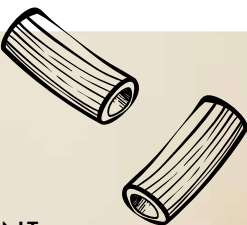
- 4 cuillères à soupe de mayonnaise
 - 3 gousses d'ail
 - 1 cuillère à soupe de zeste de citron
 - 1 focaccia à cuire
 - 150 g de mozzarella (en boule)
 - huile d'olive
 - 3 cuillères à soupe de pesto vert
 - 100 g de mortadelle
 - une poignée de roquette
 - poivre et sel
1. Mélangez la mayonnaise avec l'ail pressé et le zeste de citron jusqu'à obtenir une texture lisse. Réservez au frais.
 2. Faites cuire la focaccia selon les indications de l'emballage. Coupez la mozzarella en tranches.
 3. Coupez la focaccia en deux dans la longueur. Badigeonnez la mie d'huile d'olive et faites-la dorer dans une poêle jusqu'à ce qu'elle soit bien croustillante.
 4. Tartinez la base de focaccia avec le pesto, puis ajoutez un peu de mayonnaise à l'ail, les tranches de mortadelle, la mozzarella et la roquette. Salez et poivrez.
 5. Refermez avec l'autre moitié de focaccia et coupez en petites portions faciles à déguster. Piquez éventuellement chaque sandwich avec un petit pic.



DOSSIER : ITALIE

PASTA PRONTO

Quand on pense à l'Italie, on pense à la pasta. Pas compliquée ni chronophage, mais simple, savoureuse et surtout préparée avec de bons ingrédients. Ces recettes prouvent qu'il n'est pas nécessaire de passer des heures en cuisine pour apporter une touche d'Italie à table. Idéal pour les journées chargées où vous avez envie de vous évader, le temps d'un instant, sur une terrasse sous le soleil italien.



RIGATONI

Les rigatoni doivent leur nom à leurs rainures caractéristiques à l'extérieur. Celles-ci permettent aux sauces riches de mieux s'accrocher à la pasta. Les rigatoni sont donc le partenaire idéal pour des préparations généreuses à base de salsiccia, de sauce tomate ou de légumes mijotés.

Les rigatoni retiennent chaque goutte de sauce.



RIGATONI
À LA SALSICCIA
RECETTE P. 20

Frais, coloré et étonnamment simple.

PARFOIS, IL NE FAUT PAS PLUS
QUE DES LÉGUMES DE SAISON,
DE LA PASTA ET UN FILET
D'HUILE D'OLIVE.

MACARONI
AUX ASPERGES VERTES
ET AUX PETITS POIS
RECETTE P. 20

LINGUINE

AUX SCAMPIS ET FENOUIL

RECETTE P. 21

LINGUINE

Les linguine trouvent leur origine en Ligurie, sur la côte italienne, où elles sont traditionnellement servies avec du poisson, des fruits de mer ou du pesto. Grâce à leur forme légèrement aplatie, les linguine retiennent mieux les sauces que les spaghetti, tout en conservant leur caractère délicat.



PASTA PANCETTA
AUX ÉPINARDS

RECETTE P. 21

LÀ OÙ LA PANCETTA ET LES ÉPINARDS
SE RENCONTRENT, LA MAGIE OPÈRE
DANS L'ASSIETTE.

PANCETTA

La pancetta est à la cuisine italienne ce que le lard est à la nôtre : un véritable exhausteur de goût. Ce lard de porc salé et assaisonné est affiné pendant quelques semaines et, contrairement au bacon, il n'est pas fumé. Les arômes épicés et savoureux s'expriment ainsi pleinement. Une fois poêlée, la pancetta devient délicieusement croustillante et apporte du caractère aux pâtes, aux risottos et aux salades.



| ITALIE : PASTA PRONTO |



QUELLE PASTA POUR QUELLE SAUCE ?

Dans la cuisine italienne, la forme de la pasta est soigneusement choisie en fonction de la sauce. Les longues pâtes comme les spaghetti ou les linguine s'accordent parfaitement avec des sauces légères, tandis que les pâtes striées comme les rigatoni retiennent mieux les sauces plus riches. Ainsi, chaque bouchée offre un équilibre de saveurs parfaitement maîtrisé.



C'EST PEUT-ÊTRE LÀ LE SECRET
DE LA CUISINE ITALIENNE :
PRENDRE LE TEMPS
DE SE RETROUVER.



DÉCOUVREZ
ENCORE PLUS DE
RECETTES DE PASTA
SUR WWW.ALVO.BE





SALÉ

RIGATONI À LA SALSICCIA

👤 4 pers. ⌚ 35 min 🍴🍴🍴

- 200 g de tomates cerises
- huile d'olive
- 3 saucisses
- 2 gousses d'ail
- 1 cuillère à café de graines de fenouil
- 1 cuillère à café de paprika fumé
- une pincée de piment de Cayenne
- 400 ml de passata
- 100 ml de bouillon de bœuf
- 300 g de rigatoni
- 50 g de pecorino, râpé
- basilic
- poivre et sel

1. Préchauffez le four à 200 °C. Disposez les tomates cerises dans un plat allant au four, arrosez d'un filet d'huile d'olive et assaisonnez de sel et de poivre. Enfournerez pendant environ 15 minutes.
2. Retirez délicatement la chair des saucisses. Faites chauffer un filet d'huile d'olive dans une poêle et faites bien dorer la viande.
3. Ajoutez l'ail pressé, les graines de fenouil, le paprika fumé et le piment de Cayenne. Faites revenir pendant 2 minutes en mélangeant.
4. Versez la passata et le bouillon de bœuf. Couvrez et laissez mijoter à feu doux pendant environ 20 minutes.
5. Faites cuire les rigatoni selon les indications de l'emballage jusqu'à ce qu'ils soient al dente. Égouttez-les et incorporez-les délicatement à la sauce. Ajoutez les tomates cerises rôties. Rectifiez l'assaisonnement avec du sel, du poivre et un filet d'huile d'olive.
6. Servez la pasta dans les assiettes et terminez avec le pecorino et le basilic.



UNE SIMPLICITÉ
QUI A LE GOÛT
D'UNE JOURNÉE
D'ÉTÉ ITALIENNE.

ENSOLEILLÉ

MACARONI AUX ASPERGES VERTES ET AUX PETITS POIS

👤 4 pers. ⌚ 20 min 🍴🍴🍴

- 2 oignons
- huile d'olive
- 300 g de pointes d'asperges vertes
- 100 ml de vin blanc sec
- 300 g de petits pois
- 350 g de macaroni
- 2 cuillères à soupe de persil finement haché
- 50 g de parmesan, râpé
- poivre et sel

1. Coupez les oignons en fines rondelles. Faites chauffer un filet d'huile d'olive dans une poêle et faites revenir les oignons jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides.
2. Ajoutez les pointes d'asperges, versez le vin et portez à ébullition. Après 5 minutes, ajoutez les petits pois et laissez mijoter encore 3 minutes. Salez et poivrez.
3. Faites cuire les macaroni selon les indications de l'emballage jusqu'à ce qu'ils soient al dente.
4. Égouttez la pasta et mélangez-la avec les légumes. Ajoutez le persil et répartissez dans les assiettes. Parsemez de parmesan et arrosez d'un filet d'huile d'olive. Servez immédiatement.



RAFFINÉ

LINGUINE AUX SCAMPIS ET FENOUIL

👤 4 pers. ⌚ 40 min 🍳🍴🍴

- 1 oignon
- 1 piment rouge
- beurre
- 3 gousses d'ail
- 1 cuillère à café de graines de fenouil
- 1 fenouil (environ 500 g)
- 60 ml de vermouth blanc sec
- 6 tomates cœur de bœuf, mondées*
- 400 g de linguine
- 20 scampis, décongelés, décortiqués et déveinés
- une poignée d'origan frais ou de basilic
- poivre et sel

1. Émincez l'oignon et coupez le piment en rondelles. Faites revenir l'oignon dans une grande poêle avec une noix de beurre jusqu'à ce qu'il devienne translucide. Ajoutez le piment, 2 gousses d'ail pressées, les graines de fenouil et une pincée de sel. Faites cuire à feu doux pendant 5 minutes.
2. Coupez le fenouil en quatre (réservez le vert), retirez le cœur dur et émincez le reste en fines lanières. Ajoutez dans la poêle et laissez cuire pendant environ 10 minutes en mélangeant régulièrement.
3. Déglacez avec le vermouth et laissez complètement évaporer. Coupez les tomates en morceaux, ajoutez-les et laissez mijoter encore 15 minutes à feu doux. Salez et poivrez.
4. Faites cuire les linguine selon les indications de l'emballage jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Faites revenir les scampis dans une noix de beurre jusqu'à ce qu'ils soient bien rosés et cuits. Ajoutez la gousse d'ail restante pressée, puis salez et poivrez.
5. Égouttez la pasta et mélangez-la avec la sauce au fenouil. Incorporez les scampis chauds.
6. Servez dans un beau plat ou directement dans les assiettes. Terminez avec l'origan ou le basilic et le vert de fenouil.

* Monder consiste à plonger brièvement des légumes ou des fruits dans de l'eau bouillante, puis à les refroidir dans de l'eau glacée afin de retirer facilement la peau.



RÉCONFORTANT

PASTA PANCETTA AUX ÉPINARDS

👤 4 pers. ⌚ 20 min 🍳🍴🍴

- 400 g de spaghetti
- 2 échalotes
- huile d'olive
- 2 gousses d'ail
- 150 g de pancetta, en tranches épaisses
- 4 œufs
- 100 g de parmesan ou de pecorino, râpé
- 200 g d'épinards, lavés
- poivre et sel

1. Faites cuire les spaghetti selon les indications de l'emballage jusqu'à ce qu'ils soient al dente. Émincez les échalotes et faites-les revenir dans une grande poêle avec un filet d'huile d'olive jusqu'à ce qu'elles deviennent translucides. Ajoutez l'ail pressé et faites revenir 1 minute.
2. Coupez la pancetta en dés et ajoutez-la dans la poêle. Faites revenir pendant 5 minutes.
3. Battez les œufs et mélangez-y le fromage râpé. Égouttez les pâtes en réservant un peu d'eau de cuisson. Ajoutez les spaghetti dans la poêle avec les échalotes et la pancetta.
4. Ajoutez les épinards et une louche d'eau de cuisson chaude. Laissez les feuilles d'épinards fondre. Retirez du feu.
5. Versez les œufs battus avec le fromage sur les spaghetti et mélangez rapidement jusqu'à obtenir une sauce crémeuse. Poivrez et servez immédiatement.



AJOUTEZ LE MÉLANGE ŒUFS-FROMAGE UNIQUEMENT APRÈS AVOIR RETIRÉ LA POÊLE DU FEU. VOUS OBTENEZ AINSI UNE SAUCE DÉLICIEUSEMENT CRÉMEUSE ET ÉVITEZ QUE LES ŒUFS NE COAGULENT.



DOSSIER : ITALIE

& CAFFÈ DOLCE

En Italie, un repas se termine rarement sans une touche sucrée et un bon café. C'est un moment pour ralentir, savourer et prolonger le plaisir autour de la table. Des créations au café légères aux desserts et biscuits irrésistibles : ces dolci sont la touche finale parfaite d'une soirée italienne et prolongent encore un peu l'esprit des vacances.

EN ITALIE, LE CAFÉ
NE SE BOIT PAS SEULEMENT,
IL SE DÉGUSTE AUSSI.

CREMA AL CAFFÈ

👤 4 pers.

🕒 10 min + temps de
refroidissement



- 2 cuillères à café de sucre candi
- 60 ml de café fort
- 300 ml de crème fraîche à fouetter
- 2 cuillères à soupe de copeaux de chocolat
- 1 cuillère à soupe de cacao en poudre (facultatif)

1. Mélangez le sucre dans le café chaud, puis laissez refroidir complètement au réfrigérateur.
2. Fouettez la crème jusqu'à une texture légèrement mousseuse. Versez ensuite le café refroidi en filet, tout en continuant à mixer.
3. Répartissez la crème dans quatre verrines et placez-les au réfrigérateur pendant 1 heure.
4. Avant de servir, terminez avec les copeaux de chocolat et, éventuellement, le cacao en poudre.



PANNA COTTA

À LA SAUCE AU CHOCOLAT

👤 4 pers.

🕒 25 min + temps de prise 🍳🍳🍳

- 5 feuilles de gélatine
- 600 ml de crème fraîche à fouetter
- 1 gousse de vanille
- 50 g de sucre candi
- 8 cuillères à soupe d'espresso chaud

POUR LA SAUCE :

- 70 g de chocolat noir
- 150 ml de crème

1. Faites tremper la gélatine pendant 5 minutes dans de l'eau froide. Versez la crème dans une casserole et ajoutez les graines ainsi que la gousse de vanille. Incorporez le sucre candi et faites chauffer à feu doux, en remuant, jusqu'à frémissement.
2. Filtrez le mélange à l'aide d'un tamis. Essorez la gélatine et faites-la dissoudre dans l'espresso chaud. Incorporez ce mélange à la crème en remuant. Répartissez dans 4 moules métalliques ou verrines et laissez prendre au réfrigérateur pendant au moins 5 heures, idéalement une nuit.
3. Préparez la sauce : faites fondre le chocolat avec la crème à feu doux dans une petite casserole.
4. Plongez brièvement le fond des moules dans de l'eau chaude, démoulez la panna cotta sur des assiettes, nappez de sauce au chocolat et servez immédiatement.



BOMBOLONI

👤 4 à 6 pers. 🕒 45 min + 2 h de levée 🍳🍳🍳

- 7 g de levure sèche
- 200 ml de lait tiède
- 350 g de farine
- 150 g de sucre fin
- 2 jaunes d'œufs
- 50 g de beurre, en dés, à température ambiante

POUR LA GARNITURE :

- 2 cuillères à soupe de café soluble
- 1 cuillère à soupe d'eau chaude
- 250 ml de crème fraîche à fouetter
- 50 g de sucre glace

1. Mélangez la levure avec le lait et laissez reposer 10 minutes jusqu'à ce que le mélange devienne mousseux.
2. Tamisez la farine avec la moitié du sucre dans un grand bol. Faites un puits au centre, ajoutez le mélange de lait et les jaunes d'œufs, puis pétrissez pendant 5 minutes jusqu'à obtenir une pâte lisse et légèrement collante. Incorporez ensuite les dés de beurre un à un en pétrissant. Continuez à pétrir pendant 10 minutes jusqu'à ce que le beurre soit entièrement absorbé. Déposez la pâte dans un bol huilé, couvrez et laissez lever dans un endroit chaud pendant 1 h 30, jusqu'à ce qu'elle double de volume.
3. Déposez la pâte sur un plan de travail fariné et étalez-la en un rectangle d'environ 2,5 cm d'épaisseur. À l'aide d'un emporte-pièce, découpez environ 15 disques de 5 cm de diamètre. Rassemblez les chutes, étalez à nouveau et découpez d'autres disques. Disposez-les sur une plaque et laissez-les lever à couvert pendant 30 minutes dans un endroit chaud.
4. Faites chauffer la friteuse à 160 °C. Faites frire les bomboloni, quelques-uns à la fois, pendant 4 à 5 minutes jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés et cuits à cœur. Retournez-les régulièrement. Égouttez-les sur du papier absorbant, puis roulez-les dans le reste du sucre.
5. Préparez la garniture : dissolvez le café dans l'eau chaude. Fouettez la crème avec le sucre glace jusqu'à obtenir une texture ferme, puis incorporez le café. Versez la crème dans une poche à douille munie d'un embout fin.
6. Faites une petite incision sur le dessus ou sur le côté des bomboloni à l'aide d'un couteau pointu et garnissez-les de crème au café.

LES BOMBOLONI
SONT LA PREUVE
QUE LES ITALIENS
FONT AUSSI DE
LA GOURMANDISE
UN VÉRITABLE ART.

CANTUCCI

± 15 biscuits

🕒 30 min + 40 min au four



- 2 cuillères à soupe de café soluble
- 2 cuillères à soupe d'eau chaude
- 300 g de farine
- 2 cuillères à café de levure chimique
- 100 g de beurre non salé, mou
- 150 g de sucre
- 2 œufs
- 100 g d'amandes, grossièrement hachées
- 35 g de poudre d'amandes
- 1 cuillère à soupe de liqueur d'amande (amaretto)

1. Préchauffez le four à 180 °C. Recouvrez une plaque de cuisson de papier cuisson.
2. Dissolvez le café dans l'eau chaude et réservez.
3. Mélangez la farine et la levure chimique. Fouettez le beurre et le sucre jusqu'à obtenir une texture crémeuse. Ajoutez les œufs un à un et mélangez jusqu'à obtention d'une préparation lisse.
4. Incorporez les amandes, la poudre d'amandes, le mélange au café et la liqueur d'amande. Ajoutez les ingrédients secs et pétrissez jusqu'à obtenir une pâte souple. Ajoutez éventuellement un peu de farine si nécessaire.
5. Formez 2 longs boudins d'environ 25 sur 5 cm et déposez-les sur la plaque.
6. Faites cuire pendant environ 25 minutes. Sortez du four et laissez reposer 5 minutes.
7. Déposez les boudins sur une planche et coupez-les en tranches diagonales d'environ 2 cm d'épaisseur. Replacez les tranches sur la plaque et poursuivez la cuisson pendant 12 à 15 minutes, en les retournant à mi-cuisson.
8. Laissez refroidir sur une grille.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Les cantucci, ces biscuits croquants aux amandes originaires de Toscane, se dégustent traditionnellement avec un verre de vinsanto. Ce vin doux doit son nom à l'expression italienne « vin sacré ». Les Italiens y trempent brièvement les biscuits, ce qui les rend plus tendres et révèle encore davantage leur saveur d'amande.

MASTER  CLASS

LA MEILLEURE SAUCE BOLOGNAISE

Une bonne sauce bolognaise demande du temps, de la patience et des ingrédients de qualité. Pas une simple sauce tomate, mais un mijoté riche et parfumé où les saveurs se fondent lentement en harmonie. Dans cette masterclass, découvrez pas à pas comment préparer ce grand classique italien comme il se doit : savoureux, authentique et irrésistible.



HISTOIRE

L'origine de la sauce bolognaise se situe à Bologne, capitale gastronomique de la région italienne d'Émilie-Romagne. Là-bas, elle est connue sous le nom de ragù alla bolognese. Son histoire remonte au XVIII^e siècle, avec les premières versions de sauces mijotées à base de viande, très différentes de celles que nous connaissons aujourd'hui. La recette officielle n'a été fixée et affinée que bien plus tard.



ÉTAPE 1



ÉTAPE 2



ÉTAPE 3



ÉTAPE 4



ÉTAPE 5



ÉTAPE 6



ÉTAPE 7



ÉTAPE 8

MASTER CLASSLA MEILLEURE
SAUCE BOLOGNAISE

 4 pers  30 min + 3 h de cuisson   

ÉTAPE 1

- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 grosse carotte
- 2 branches de céleri

Préchauffez le four à 150 °C.
Émincez finement l'oignon et l'ail.
Coupez le céleri et la carotte en petits dés.

ÉTAPE 2

- 80 g de pancetta (en bloc)
ou de lard

Coupez la pancetta ou le lard en lanières ou en dés.

ÉTAPE 3

- huile d'olive

Faites revenir la pancetta ou le lard pendant quelques minutes dans un filet d'huile d'olive dans une cocotte en fonte. Ajoutez l'oignon, l'ail, le céleri et la carotte et poursuivez la cuisson pendant 2 minutes.

ÉTAPE 4

- 500 g de haché de bœuf
- 2 cuillères à soupe de concentré de tomates

Ajoutez le haché et faites-le revenir en l'émiettant. Incorporez le concentré de tomates et faites cuire encore 1 minute.

ÉTAPE 5

- 250 ml de vin rouge

Déglacez avec le vin rouge et laissez réduire jusqu'à évaporation du liquide.

ÉTAPE 6

- 400 g de tomates pelées en boîte
- 300 ml de passata
- 1 bouquet garni
- poivre et sel

Ajoutez les tomates pelées, la passata et le bouquet garni. Salez et poivrez.
Portez à frémissement à feu doux.
Couvrez et laissez cuire la sauce au four pendant 2 à 3 heures.
Remuez toutes les 30 minutes.

ÉTAPE 7

- 400 g de spaghetti

Faites cuire les pâtes selon les indications de l'emballage.
Égouttez-les.

ÉTAPE 8

- 70 g de fromage râpé

Sortez la sauce du four et retirez le bouquet garni. Répartissez les spaghetti dans les assiettes, nappez généreusement de sauce et terminez avec le fromage râpé.



FAITES CUIRE LES SPAGHETTI AL DENTE DANS UNE GRANDE QUANTITÉ D'EAU SALÉE : ILS DOIVENT ÊTRE CUITS TOUT EN RESTANT LÉGÈREMENT FERMES SOUS LA DENT.



NEXT LEVEL

RISOTTO

Un bon risotto est un véritable confort food à l'italienne : crémeux, savoureux et étonnamment polyvalent. Avec quelques ingrédients soigneusement choisis, ce grand classique se réinvente à chaque fois. Pensez à une pancetta croustillante, du potiron doux, un pesto frais ou de délicats fruits de mer. Quatre recettes, quatre saveurs, et toujours la même base irrésistible : un risotto parfaitement préparé.

LE RISOTTO DEMANDE DE
LA PATIENCE. EN AJOUTANT LE
BOUILLON PETIT À PETIT, VOUS
LAISSEZ AUX GRAINS DE RIZ LE
TEMPS DE LIBÉRER LEUR
AMIDON. C'EST CE QUI DONNE
CETTE TEXTURE CRÉMEUSE
CARACTÉRISTIQUE, SANS DEVOIR
AJOUTER DE CRÈME.

RISOTTO CLASSIQUE

👤 4 pers. ⌚ 30 min 🍳🍴🍴

- 1 petit oignon
- 200 g de riz à risotto
- 100 ml de vin blanc sec
- 600 à 700 ml de bouillon de poulet chaud
- 80 g de parmesan, râpé
- 40 g de beurre non salé + un peu pour la cuisson
- poivre et sel

1. Émincez l'oignon et faites-le revenir dans un peu de beurre jusqu'à ce qu'il devienne translucide. Ajoutez le riz à risotto et faites-le nacer pendant quelques minutes. Déglacez avec le vin et laissez évaporer.
2. Ajoutez une louche de bouillon chaud et laissez le liquide s'absorber. Remuez de temps en temps. Répétez l'opération jusqu'à ce que le risotto soit tendre, après environ 20 minutes.
3. Incorporez le parmesan, le beurre, le poivre et un peu de sel, puis servez immédiatement.



LE POTIRON APORTE
AU RISOTTO NON SEULEMENT
UNE SAVEUR DOUCE ET
LÉGÈREMENT SUCRÉE,
MAIS AUSSI SA BELLE
COULEUR DORÉE.

RISOTTO
AU POTIRON ET À LA PANCETTA
RECETTE P. 34

RISOTTO
AU POULET ET AU PESTO
RECETTE P. 34



RISOTTO AU POTIRON ET À LA PANCETTA

👤 4 pers. ⌚ 40 min 🍴🍴🍴

- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 oignon
- 300 g de pancetta en dés
- 200 g de riz à risotto
- 700 g de dés de potiron
- 600 à 700 ml de bouillon de poulet chaud
- 40 g de parmesan, râpé
- poivre et sel

1. Préchauffez le four à 200 °C.
2. Faites chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle allant au four, à feu moyen. Émincez l'oignon et faites-le revenir jusqu'à ce qu'il devienne translucide. Ajoutez les dés de pancetta et faites-les dorer pendant environ 5 minutes en remuant avec une cuillère en bois.
3. Ajoutez le riz, les dés de potiron et le bouillon de poulet, puis mélangez bien. Couvrez avec un couvercle et enfournez pendant environ 25 minutes.
4. Incorporez le parmesan, salez et poivrez, puis servez immédiatement.



UN BOUILLON CHAUD PERMET DE MAINTENIR UNE TEMPÉRATURE CONSTANTE ET D'ASSURER UNE CUISSON UNIFORME DES GRAINS DE RIZ, POUR UN RÉSULTAT ENCORE PLUS CRÉMEUX.



RISOTTO AU POULET ET AU PESTO

👤 4 pers. ⌚ 40 min 🍴🍴🍴

- 500 g de filet de poulet
- huile d'olive
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 200 g de riz à risotto
- 600 à 700 ml de bouillon de poulet chaud
- 1 courgette
- 250 g de petits pois (surgelés)
- 50 g de pecorino, râpé
- 20 g de beurre
- 2 cuillères à soupe de jus de citron
- 2 à 3 cuillères à soupe de pesto vert
- une poignée de basilic
- poivre et sel

1. Coupez le filet de poulet en morceaux et faites-les dorer dans un peu d'huile d'olive. Réservez.
2. Émincez l'oignon et faites-le revenir avec l'ail pressé dans la même poêle jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides. Ajoutez le riz à risotto et faites-le revenir pendant 2 minutes.
3. Versez le bouillon de poulet, baissez le feu et couvrez. Laissez mijoter pendant environ 15 minutes, jusqu'à ce que le liquide soit presque entièrement absorbé et que le riz soit presque tendre.
4. Râpez grossièrement la courgette et pressez-en un maximum d'eau. Blanchissez les petits pois pendant 2 minutes dans de l'eau salée.
5. Incorporez le poulet au risotto et poursuivez la cuisson quelques minutes.
6. Ajoutez les petits pois, la courgette râpée, les deux tiers du pecorino et le beurre. Poivrez. Répartissez le risotto dans des bols, ajoutez un peu de pesto, parsemez du reste de pecorino et terminez avec le basilic.

LE ZESTE DE CITRON ET
LES QUARTIERS DE CITRON
APPORTENT UNE TOUCHE DE
FRAÎCHEUR QUI SUBLIME
ENCORE LES SAVEURS
DES FRUITS DE MER.

RISOTTO AUX FRUITS DE MER

👤 4 pers. ⌚ 40 min 🍳👨🍳👩🍳

- 450 g de scampis, décortiqués et nettoyés
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café d'origan séché
- 2 cuillères à soupe de beurre
- 2 échalotes
- 3 gousses d'ail
- 500 g de tomates cerises, coupées en deux
- 1 cuillère à soupe de concentré de tomates
- 200 g de riz à risotto
- 250 ml de vin blanc sec
- 500 à 600 ml de bouillon de légumes ou de poisson chaud
- une poignée d'origan frais, finement haché
- 1 citron
- poivre et sel

1. Mélangez les scampis avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, l'origan séché, du sel et du poivre. Faites-les dorer dans une poêle jusqu'à ce qu'ils soient bien cuits. Réservez.

2. Faites chauffer 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et le beurre dans la même poêle. Émincez les échalotes et faites-les revenir jusqu'à ce qu'elles deviennent translucides. Ajoutez l'ail pressé et les tomates cerises. Incorporez le concentré de tomates, salez et poivrez, puis faites revenir pendant 2 minutes.

3. Ajoutez le riz à risotto et faites-le revenir 2 minutes. Déglacez avec le vin et laissez réduire de moitié.

Ajoutez ensuite 1 à 2 louches de bouillon à la fois, en laissant le liquide s'absorber avant d'en rajouter. Répétez l'opération en remuant régulièrement jusqu'à ce que le riz soit crémeux et tendre, environ 20 minutes.

4. Remettez les scampis dans le risotto et ajoutez l'origan frais. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.

5. Servez sur un plat ou dans les assiettes, râpez un peu de zeste de citron par-dessus et accompagnez de quartiers de citron.

VINS D'ÉTÉ CHEZ ALVO

Le rosé n'est plus seulement un vin de terrasse. La nouvelle génération de rosés allie fraîcheur, élégance et caractère, et s'accorde parfaitement avec des apéritifs ensoleillés, des plats légers et de belles soirées d'été conviviales. Pour cette sélection, nous avons dégusté sept délicieux rosés de l'assortiment Alvo : des vins qui, chacun à leur manière, font entrer l'été dans votre verre.

Vins. ROSÉS

FRAIS &
FRUITÉ



CHANGE ROSÉ

Une robe saumonée, douce et brillante.
Au nez, des notes de fruits rouges comme la framboise, la cerise et la fraise. En bouche, une belle fraîcheur avec des arômes de fleurs blanches et de fruits rouges, comme la groseille.

À déguster bien frais à l'apéritif ou avec des tapas. Également délicieux avec des plats légèrement épicés ou des saveurs asiatiques.



KWAAIHOEK

Un rosé frais et juteux, aux arômes de fruits rouges croquants comme la fraise et la framboise, relevé d'une touche épicée aux notes de poivre et d'herbes vertes. La finale est fraîche, fruitée et légèrement épicée.



Idéal avec des plats d'été et des salades fraîches. Également parfait à l'apéritif ou lors d'un barbecue.

SOLEIL INFINI

Robe rose pâle. Le nez dévoile de délicats arômes floraux et de petits fruits rouges. En bouche, un vin vif et bien équilibré, au beau caractère fruité, avec une finale fraîche et harmonieuse.



À déguster avec une salade de melon et jambon, des gambas grillées ou simplement à l'apéritif. Servir bien frais.

1,5 L



UN BON ROSÉ EST
COMME L'ÉTÉ LUI-MÊME :
LÉGER, RAFRAÎCHISSANT
ET FAIT POUR ÊTRE
PARTAGÉ.

GAVOTTE

Un rosé complexe et puissant,
au goût riche et fruité, avec
une longue finale.

Délicieux avec des plats provençaux
comme un carpaccio de saumon
ou une pissaladière.



LA TOUR DU BAILLY

Une bouche qui associe une belle douceur fruitée à une fraîcheur agréable, avec un profil aromatique expressif de pêche blanche, de framboise et de pamplemousse, qui se prolonge par une subtile touche saline.



Idéal avec des plats végétariens,
des viandes blanches et du
poisson froid.



ÉLÉPHANT

Une belle robe rose pâle. Un nez vif et aromatique aux notes florales, d'agrumes et de groseille. Une finale fruitée avec une belle tension minérale. Un rosé précis, porté par une belle fraîcheur.



Un vin d'apéritif classique. Également parfait avec des salades accompagnées de vinaigrette, une tomate-mozzarella ou du poulet mariné au citron vert.



LE SANGLIER VIN DE PAYS DE TORGAN

Une robe rose saumonée, une belle fraîcheur, des arômes de fruits méditerranéens et une agréable vivacité en bouche.



Idéal avec de la charcuterie,
des viandes blanches et des
salades estivales.

FULL LAIT



ZERO LACTOSE

Dilea, si bon et si facile à digérer



Idees recettes ? Scanne ici !

ÉLU PAR TESTACHATS

MEILLEUR DU TEST

**Meilleur
du test**

06/2026



testachats



**P
R
O
M
O**

**BON
-1€**

**A L'ACHAT DE 1 MAYONNAISE
VANDEMOORTELE 500 ML
ŒUF OU CITRON
AU CHOIX**

BON VALABLE JUSQU'AU 4/11/2026

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 sur contrôle et remboursement au maximum 1 mois après la date de fin du coupon. Offre valable uniquement chez ALVO en Belgique, sous réserve du respect des conditions de l'offre. E.R. : Eva Messiaen, Vandemoortele Europe SA, Ottergemsesteenweg-Zuid 816, B-9000 Gent.



(255)5400766003300(3900)001



FEEL GOOD SALADS

Colorées, fraîches et pleines de saveurs estivales : ces salades donnent immédiatement envie de longues soirées d'été. Avec un mélange de fruits, de légumes, d'herbes et de toppings riches en protéines, elles sont non seulement délicieusement légères, mais offrent aussi un véritable boost de bien-être.

Tout ce qu'il faut pour prolonger un peu l'été.

SALADE D'ASPERGES VERTES
AUX RADIS ET AUX LARDONS

RECETTE P. 45



Les asperges vertes à l'honneur, avec des lardons croustillants en savoureux accompagnement.

**SALADE DE MÛRES ET
DE PÊCHE AU SAUMON**

RECETTE P. 45



LES FRUITS FRAIS ET
LE SAUMON FORMENT
UN DUO INATTENDU QUI
FONCTIONNE À MERVEILLE.



SALADE DE POIS CHICHES AU CONCOMBRE ET À LA FETA

👤 4 pers. ⌚ 15 min 🍴🍴🍴

- 100 g de mini-concombres
- 1 oignon rouge
- 400 g de pois chiches, égouttés et rincés
- 2 cuillères à soupe d'aneth finement haché
- une poignée de feuilles de basilic ou de menthe
- 150 g de feta, émietée

POUR LA VINAIGRETTE :

- 60 ml d'huile d'olive

- 30 ml de jus de citron
- 1 cuillère à soupe de câpres égouttées, finement hachées
- 1 gousse d'ail, pressée
- poivre et sel

1. Coupez les mini-concombres en fines rondelles. Émincez l'oignon rouge en demi-lunes.
2. Mélangez les pois chiches, le concombre, l'oignon rouge, les

herbes fraîches et la feta dans un grand saladier. Mélangez délicatement.

3. Fouettez les ingrédients de la vinaigrette jusqu'à obtenir une sauce homogène. Salez et poivrez. Versez sur la salade et mélangez bien.
4. Couvrez et placez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

UNE EXPLOSION DE SAVEURS QUI
VOUS PLONGE INSTANTANÉMENT
EN MODE ÉTÉ.



SALADE DE PASTÈQUE ET DE MANGUE AU POULET

👤 4 pers. ⌚ 25 min 🍴🍴🍴

- 350 g de filet de poulet
- 200 g de pastèque, sans pépins
- 1 mangue
- 1 échalote
- une poignée de feuilles de persil plat
- une poignée de feuilles de menthe

POUR LA VINAIGRETTE :

- 1 piment rouge, finement émincé
- 3 cuillères à soupe de jus de citron
- 1 cuillère à soupe de sauce poisson
- une pincée de sel

1. Pochez le filet de poulet pendant 15 minutes dans de l'eau légèrement salée. Coupez la pastèque et la mangue en jolis dés. Émincez l'échalote.
2. Fouettez tous les ingrédients de la vinaigrette jusqu'à obtenir une sauce homogène. Réservez.
3. Sortez le poulet de l'eau et laissez-le refroidir, puis effilochez-le.
4. Mélangez le poulet avec la pastèque, la mangue, l'échalote, le persil et la menthe. Arrosez de vinaigrette et servez.



*Là où le sucré
et le salé se
rencontrent.*



SALADE D'ASPERGES VERTES AUX RADIS ET AUX LARDONS

👤 4 pers. ⌚ 25 min 🍴🍴🍴

- 50 g de noix
- 4 tranches de lard petit-déjeuner
- 450 g d'asperges vertes
- ½ botte de radis
- 40 g de parmesan, râpé + extra
- 10 g d'herbes fraîches finement hachées (p. ex. persil, ciboulette, basilic, aneth, menthe ou un mélange) + extra

POUR LA VINAIGRETTE :

- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à café de moutarde
- 1 cuillère à café de miel
- 1 citron, zeste et jus
- 1 échalote, finement hachée
- poivre et sel

1. Faites griller les noix pendant environ 4 minutes dans une poêle sèche à feu moyen. Retirez-les de la poêle et hachez-les grossièrement.
2. Faites dorer le lard dans la même poêle jusqu'à ce qu'il soit bien croustillant. Égouttez-le sur du papier absorbant et hachez-le grossièrement.
3. Coupez la base dure des asperges. Détaillez-les en morceaux d'environ 3 cm. Faites-les blanchir pendant environ 4 minutes dans de l'eau salée. Rafraîchissez-les sous l'eau froide et laissez bien égoutter.
4. Coupez les radis en fines rondelles. Dans un grand saladier, mélangez les asperges, les radis, le parmesan, les herbes et les noix. Salez et poivrez.
5. Fouettez les ingrédients de la vinaigrette jusqu'à obtenir une sauce homogène. Salez et poivrez. Versez sur la salade et mélangez bien.
6. Disposez la salade sur un plat de service et parsemez de lard croustillant, de parmesan supplémentaire et d'herbes fraîches.

SALADE DE MÛRES ET DE PÊCHE AU SAUMON

👤 4 pers. ⌚ 30 min 🍴🍴🍴

- 30 g d'amandes effilées
- 2 pêches mûres
- 150 g de tomates cerises
- ½ petit oignon rouge
- 1 avocat
- 120 g de mûres
- 1 oignon nouveau, en rondelles
- une poignée de feuilles de coriandre
- une poignée de feuilles de menthe
- 3 cuillères à soupe de jus de citron vert frais
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive + extra
- 500 g de filet de saumon sans peau
- 1 cuillère à café de paprika
- ½ cuillère à café de cumin en poudre
- poivre et sel

1. Faites dorer les amandes effilées dans une poêle sèche. Coupez les pêches en quartiers et les tomates cerises en deux. Émincez l'oignon rouge. Coupez l'avocat en belles tranches.
2. Mélangez délicatement les pêches, les tomates, les mûres, l'oignon rouge, l'oignon nouveau, l'avocat, les herbes fraîches, le jus de citron vert, les amandes effilées et l'huile d'olive. Salez et poivrez généreusement. Réservez au frais.
3. Assaisonnez les filets de saumon avec le paprika, le cumin, du sel et du poivre. Faites-les cuire dans un filet d'huile d'olive. Émiettez ensuite le saumon en gros morceaux.
4. Répartissez la salade dans les assiettes, ajoutez le saumon par-dessus, arrosez d'un filet d'huile d'olive et servez.

INSPIRATION EN CUISINE

L'ÉTÉ *en* BOCAL

L'été file à toute vitesse, mais ses saveurs ne doivent pas disparaître. Grâce à quelques techniques de conservation simples, vous préservez le meilleur de la saison. Des tomates gorgées de soleil et des abricots juteux aux fraises fraîches et aux radis croquants : nous transformons les fruits et légumes d'été en véritables concentrés de goût dont vous profiterez encore pendant des mois.



RADIS
AIGRE-DOUX

RECETTE P. 48

PASSATA

 1 litre

 25 min + 1 h au four



- 2 kg de tomates mûres
- huile d'olive
- quelques branches de romarin
- quelques branches de thym
- quelques gousses d'ail pelées
- poivre et sel

1. Préchauffez le four à 200 °C. Coupez les tomates en deux et disposez-les, face coupée vers le haut, dans un plat allant au four. Salez et poivrez généreusement, puis arrosez d'un filet d'huile d'olive. Ajoutez les herbes et l'ail.
2. Faites rôtir les tomates au four pendant 1 heure. Laissez-les ensuite tiédir.
3. Retirez les herbes et mixez les tomates avec l'ail jusqu'à obtenir une texture lisse. Passez la sauce au tamis. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.
4. Versez la passata dans un bocal hermétique, fermez-le et retournez-le. Laissez refroidir ainsi.

*Captez le soleil dès aujourd'hui
dans un bocal pour demain !*



RADIS AIGRE-DOUX

 2 x 750 ml

 30 min + temps de repos



- 1 kg de radis
- 500 ml de vinaigre de vin blanc
- 300 ml de vin blanc sec
- 350 ml d'eau
- 200 g de sucre
- 25 g de sel
- 2 cuillères à café de grains de poivre
- 2 cuillères à café de graines de coriandre
- 1 cuillère à café de graines de fenouil
- quelques branches de thym

1. Coupez les radis nettoyés en tranches aussi fines que possible.
2. Portez à ébullition le vinaigre de vin blanc, le vin blanc et l'eau avec le sucre et le sel à feu doux.
3. Faites griller les grains de poivre, les graines de coriandre et les graines de fenouil dans une poêle sèche jusqu'à ce qu'ils libèrent leurs arômes.
4. Disposez une couche de radis dans un bocal, ajoutez quelques épices et des branches de thym. Répétez jusqu'à épuisement des ingrédients. Versez délicatement le mélange chaud de vinaigre. Veillez à ce que les radis soient entièrement immergés.
5. Fermez le bocal, retournez-le et laissez refroidir ainsi, puis remettez-le à l'endroit. Laissez reposer les radis au moins une semaine avant de déguster.



LES RADIS MARINÉS SE CONSERVENT AU MOINS UN AN DANS UN ENDROIT FRAIS ET À L'ABRI DE LA LUMIÈRE. VOUS POUVEZ APPLIQUER LA MÊME TECHNIQUE AUX CAROTTES, AU CONCOMBRE, AU CHOU-FLEUR...



ABRICOTS AU SIROP

 2 x 500 ml

 30 min + temps de repos



- 400 g de sucre
- 1 litre d'eau
- 2 étoiles de badiane
- 1 citron, jus
- 1 kg d'abricots frais

1. Portez à ébullition le sucre, l'eau, la badiane et le jus de citron à feu moyen. Remuez de temps en temps jusqu'à ce que le sucre soit complètement dissous.
2. Coupez les abricots en deux et retirez les noyaux.
3. Ajoutez les abricots dans le sirop chaud et laissez mijoter pendant environ 5 minutes. Éteignez le feu et laissez refroidir les fruits toute une nuit.
4. Portez à nouveau les abricots à ébullition. Répartissez-les avec le sirop dans des bocaux stérilisés, fermez hermétiquement et laissez refroidir à l'envers dans un endroit frais et sec.



DES ABRICOTS BIEN MIS EN BOCAL SE CONSERVENT AU MOINS UN AN.

VINAIGRE DE FRAISES

 500 ml

 20 min + 1 semaine de repos



UN FILET D'ÉTÉ

QUI FAIT RAYONNER

CHAQUE SALADE.

- 400 g de fraises
- 500 ml de vinaigre de vin blanc ou de vinaigre de cidre
- 2 cuillères à soupe de sucre fin
- 1 cuillère à soupe de zeste de citron
- une poignée de feuilles de basilic

1. Équeutez les fraises, puis mixez-les jusqu'à obtenir une purée lisse.
2. Versez la purée de fraises dans un grand bocal en verre muni d'un couvercle. Ajoutez le vinaigre, le sucre, le zeste de citron et le basilic. Fermez le bocal, secouez énergiquement et laissez reposer dans un endroit frais et sombre pendant au moins une semaine. Secouez de temps en temps.
3. Filtrez le vinaigre à travers une passoire fine pour en récupérer le jus. À l'aide d'un entonnoir, versez-le dans une bouteille en verre ou dans plusieurs petites bouteilles. Fermez hermétiquement et conservez dans un endroit frais et à l'abri de la lumière.



LE VINAIGRE DE
FRAISES SE CONSERVE
ENVIRON 6 MOIS.

BEURRES D'EXCEPTION

PRODUITS LAITIERS  EN VEDETTE

De la simple tartine du petit-déjeuner à une sauce onctueuse ou une pâtisserie légère : le beurre est un incontournable en cuisine. Grâce à sa saveur généreuse et à sa grande polyvalence, il est un ingrédient essentiel aussi bien dans les préparations sucrées que salées. Mais comment le beurre est-il fabriqué ? Et quelles sont les différences entre les différentes variétés ? Il est temps de redécouvrir ce grand classique de plus près.



DE LA CRÈME AU BEURRE

Le beurre est fabriqué à partir de crème, la partie riche en matière grasse du lait. En la barattant énergiquement, les particules de graisse s'agglomèrent et se séparent du babeurre. La masse obtenue est ensuite lavée et malaxée pour donner le beurre que nous connaissons. Il faut environ vingt litres de lait pour produire un kilo de beurre. Même si le processus est aujourd'hui largement automatisé, le principe de base reste inchangé depuis des siècles.

BEURRE OU MARGARINE ?

À côté du beurre, il existe aussi des produits à base d'huiles végétales, comme la margarine et les matières grasses à tartiner. Ils constituent une alternative pour celles et ceux qui privilégient une option végétale. La margarine n'est donc pas du beurre à proprement parler. Elle est souvent riche en acides gras insaturés et s'utilise comme alternative au beurre, sur le pain ou en cuisine.



CLAIR COMME...

Le beurre clarifié s'obtient en faisant fondre le beurre doucement, puis en retirant les protéines de lait. On obtient ainsi une matière grasse pure qui supporte des températures plus élevées, très appréciée en cuisine. On l'associe souvent à une préparation maison : on fait fondre le beurre et on élimine les impuretés à la surface.

Aujourd'hui, il existe aussi des versions prêtes à l'emploi, sous des appellations comme beurre clarifié, matière grasse de beurre ou ghee (sa version indienne). On ne les trouve généralement pas au rayon beurre classique, mais plutôt parmi les produits du monde ou les ingrédients culinaires spécifiques.



QUEL BEURRE CHOISIR ?

BEURRE SALÉ

Ce beurre contient du sel ajouté, ce qui lui donne davantage de goût. Délicieux sur une tartine, avec des pommes de terre ou pour relever des plats chauds.

BEURRE NON SALÉ

La forme la plus pure du beurre, sans sel ajouté. Idéal pour la pâtisserie et la cuisson, car il permet de maîtriser parfaitement l'assaisonnement.

BEURRE POUR CUISSON ET RÔTISSAGE

Ce beurre est spécialement conçu pour mieux résister aux températures élevées. Il éclabousse moins et permet de dorer viandes, poissons ou légumes d'une belle couleur dorée.

BEURRE À TARTINER

Plus souple, ce beurre reste facile à étaler, même à la sortie du réfrigérateur. Il est souvent obtenu en combinant matière grasse laitière et huiles végétales.

BEURRE DE LAITERIE

Issu exclusivement de crème de lait de vache, ce beurre se distingue par sa saveur riche et crémeuse. Il est considéré comme la forme la plus traditionnelle du beurre.



VARIANTES

BEURRE LÉGÈREMENT SALÉ

Contient moins de sel que le beurre salé classique. Idéal si vous préférez une saveur plus subtile.

BEURRE SALÉ AU SEL DE MER

Un beurre au goût délicat et légèrement iodé grâce à l'ajout de sel de mer. Délicieux sur du pain frais.

BEURRE AUX HERBES

Un beurre enrichi d'herbes, d'ail ou d'épices. Parfait pour apporter une touche de goût à la viande, au poisson, aux légumes ou aux plats au barbecue.

TRIO DE BEURRES COLORÉS

RECETTE P. 55





CABILLAUD
AU BEURRE BLANC,
HARICOTS VERTS ET PURÉE DE CERFEUIL
RECETTE P. 55

PETITS GÂTEAUX AU CHOCOLAT À LA CRÈME AU BEURRE

4 petits gâteaux ⌚ 10 min 🍳🍴👤

- 80 g de beurre non salé
- 100 g de chocolat noir + extra pour la finition
- 2 œufs
- 70 g de sucre glace
- ½ cuillère à café de sel
- 50 g de farine

POUR LA CRÈME AU BEURRE :

- 100 g de chocolat noir
- 150 g de beurre non salé, à température ambiante
- 70 g de sucre glace
- 70 g de cacao en poudre
- 1 cuillère à soupe de café fort

1. Préchauffez le four à 200 °C. Faites fondre le beurre avec le chocolat au bain-marie. Laissez tiédir.
2. Fouettez les œufs avec le sucre glace et le sel jusqu'à obtenir une texture crémeuse. Incorporez délicatement la farine et le chocolat fondu. Répartissez la pâte dans 8 moules à muffins beurrés, en les remplissant jusqu'à 1 cm de hauteur. Faites cuire pendant environ 4 minutes. Laissez refroidir sur une grille.
3. Préparez la crème au beurre : faites fondre le chocolat au bain-marie. Travaillez le beurre en pommade, puis ajoutez progressivement le sucre glace et le cacao en poudre. Mélangez jusqu'à obtenir une texture lisse. Ajoutez le café et fouettez jusqu'à obtenir une crème légère et aérienne. Versez la crème dans une poche à douille cannelée.
4. Déposez une rosace de crème au beurre sur un gâteau, posez-en un second par-dessus et pressez légèrement. Terminez par une nouvelle rosace de crème sur le dessus et parsemez de chocolat râpé.

POUR CEUX QUI PENSENT
QU'ON N'A JAMAIS
ASSEZ DE CHOCOLAT.



TRIO DE BEURRES COLORÉS

4 pers. 25 min

POUR LE BEURRE MIEL-CITRON :

- 100 g de beurre doux, mou
- 1 cuillère à soupe de miel liquide
- 2 cuillères à soupe de noix hachées
- ½ citron, zeste
- une pincée de fleur de sel
- quelques feuilles de menthe

POUR LE BEURRE AUX HERBES :

- 80 g de beurre doux, mou
- 2 cuillères à soupe de mascarpone
- 1 cuillère à café de feuilles de thym, finement hachées
- 1 cuillère à café de ciboulette, finement hachée
- 1 radis, en fines rondelles
- une pincée de fleur de sel

POUR LE BEURRE À LA PISTACHE ET AU POIVRE ROSE :

- 100 g de beurre doux, mou
- 2 cuillères à soupe de pistaches, finement hachées
- ½ cuillère à café de baies roses écrasées
- 1 cuillère à café de miel
- une pincée de fleur de sel

1. Mélangez les ingrédients de chaque préparation séparément.
2. Étalez les trois beurres en bandes distinctes sur une planche de service.
3. Terminez avec des toppings supplémentaires comme des herbes fraîches, un filet de miel ou quelques noix hachées.
4. Servez avec des tranches de baguette et des gressins.

CABILLAUD AU BEURRE BLANC, HARICOTS VERTS ET PURÉE DE CERFEUIL

4 pers. 40 min

- 800 g de pommes de terre farineuses
- 200 g de haricots verts
- 4 filets de cabillaud
- 1 bol de farine
- 1 noix de beurre de cuisson
- 1 échalote, finement émincée
- 150 ml de vin blanc sec
- 2 cuillères à soupe de crème
- 200 g de beurre non salé froid, en dés
- 1 citron bio
- 1 cuillère à soupe de câpres
- 120 ml de lait
- 60 g de beurre salé
- une belle poignée de cerfeuil
- poivre et sel

1. Épluchez les pommes de terre et faites-les cuire dans une grande quantité d'eau salée. Faites blanchir les haricots verts pendant environ 6 minutes dans de l'eau salée, puis égouttez-les et rafraîchissez-les sous l'eau froide.
2. Séchez les filets de cabillaud et assaisonnez-les de sel et de poivre. Passez-les dans la farine. Faites fondre une noix de beurre dans une poêle et faites cuire le cabillaud jusqu'à ce qu'il soit bien doré et cuit à cœur.
3. Dans une petite casserole, portez l'échalote et le vin à ébullition. Laissez réduire jusqu'à environ 50 ml. Filtrez, puis remettez le liquide dans la casserole avec la crème. Portez à frémissement. Incorporez le beurre froid en morceaux au fouet, petit à petit, jusqu'à obtenir une sauce onctueuse. Ajoutez le zeste de citron, 2 cuillères à soupe de jus de citron, les câpres, puis salez et poivrez.
4. Égouttez les pommes de terre et laissez-les sécher brièvement sur feu vif. Ajoutez le lait et le beurre, puis écrasez en purée. Hachez grossièrement le cerfeuil et incorporez-le. Salez et poivrez.
5. Servez la purée dans les assiettes, ajoutez un filet de cabillaud, nappez de sauce et servez immédiatement.



APRÈS L'AJOUT DU BEURRE, NE LAISSEZ PLUS LA SAUCE BOUILLIR. UNE CHALEUR EXCESSIVE RISQUE DE FAIRE TRANCHER L'ÉMULSION.

Dans LA BOÎTE À TARTINES



WRAP BLT

RECETTE P. 59

Le compte à rebours pour la rentrée est lancé. Nouveaux livres, nouveaux projets et... la question du quotidien : que glisser dans la boîte à tartines ? Cette année, nous troquons la classique tartine au fromage contre des idées de lunch avec une touche d'originalité. Parce qu'une journée d'école a toujours meilleur goût avec un déjeuner qu'on attend avec impatience.

MUFFINS DE LÉGUMES

AU MAÏS

RECETTE P. 59



MUFFINS DORÉS AUX LÉGUMES

Ces muffins salés sont parfaits pour la boîte à tartines ou comme en-cas. Riches en légumes et relevés d'une touche douce et légèrement sucrée de maïs, ils offrent une manière aussi savoureuse qu'originale de consommer plus de légumes. Faciles à préparer à l'avance et pratiques à emporter à l'école.

*Un en-cas pratique,
riche en légumes, délicieux
aussi bien chaud que froid.*

LE FAVORI DE
LA BOÎTE À TARTINES DE
LA NOUVELLE RENTRÉE



**COUPELLE D'ŒUFS
AUX ÉPINARDS**
ET POIS CHICHES CROUSTILLANTS
RECETTE P. 59

DE L'ÉNERGIE POUR LA PAUSE DE MIDI

Cette coupelle d'œufs aux épinards et pois chiches croustillants est un véritable atout dans la boîte à tartines. Pleine de saveurs, elle apporte une énergie durable et se prépare facilement à l'avance. Complétez le lunch avec une pomme fraîche et des bâtonnets croquants de céleri et de carotte pour une portion supplémentaire de fruits et légumes. Une boîte à tartines à la fois colorée et parfaitement adaptée à une journée d'école bien remplie.

WRAP BLT

👤 1 pers. ⌚ 15 min 🍳🍴🍴

- 2 tranches de bacon ou de lard petit-déjeuner
- ½ tomate (sans les graines, en fines lanières)
- 1 grande tortilla
- 1 cuillère à soupe de mayonnaise
- 3 grandes feuilles de laitue iceberg
- Extra pour la boîte à tartines : tranches de tomate, quelques myrtilles et fraises, tomates cerises, mini crackers...

1. Faites cuire le bacon dans une poêle sèche jusqu'à ce qu'il soit bien croustillant. Égouttez-le sur du papier absorbant.
2. Retirez la partie humide de la tomate à l'aide d'une cuillère et coupez la chair en fines lanières.
3. Tartinez la tortilla d'une fine couche de mayonnaise. Disposez les feuilles de laitue iceberg de manière à couvrir presque toute la surface. Ajoutez les lanières de tomate et le bacon refroidi et croustillant. Roulez le wrap bien serré et coupez-le en deux.

BLT FAIT RÉFÉRENCE

AUX TROIS INGRÉDIENTS

PRINCIPAUX :

B = BACON

L = LAITUE

T = TOMATE

MUFFINS DE LÉGUMES AU MAÏS

6 pièces ⌚ 40 min 🍳🍴🍴

- huile d'olive
- 2 œufs
- 50 ml de lait
- 1 cuillère à soupe de beurre fondu
- 4 cuillères à soupe de grains de maïs (en conserve)
- 2 cuillères à soupe d'oignon nouveau, finement émincé
- 100 g de farine avec levure incorporée
- 40 g de cheddar ou de fromage affiné, râpé
- poivre et sel

- Extra pour la boîte à tartines : une poignée de tomates cerises, des rondelles de concombre, des dés de fromage, des quartiers de pêche, des crackers complets et des pois mange-tout blanchis

1. Préchauffez le four à 180 °C. Huilez six moules à muffins ou utilisez des caissettes en papier.
2. Battez les œufs avec le lait et le beurre fondu. Salez et poivrez.
3. Incorporez le maïs, l'oignon nouveau, la farine et le fromage. Répartissez la pâte dans les moules. Faites cuire pendant 20 à 25 minutes jusqu'à ce que les muffins soient bien dorés et cuits. Laissez-les refroidir complètement sur une grille.
4. Glissez deux muffins dans la boîte à tartines. Complétez avec des rondelles de concombre, des tomates cerises, des dés de fromage, des quartiers de pêche, des pois mange-tout et des crackers complets.



CONSERVEZ LES MUFFINS RESTANTS DANS UNE BOÎTE HERMÉTIQUE. ILS RESTERONT SAVOUREUX ET BIEN MOELLEUX PENDANT 3 À 4 JOURS.

COUELLE D'ŒUF AUX ÉPINARDS ET POIS CHICHES CROUSTILLANTS

👤 1 pers. ⌚ 25 min 🍳🍴🍴

- huile d'olive
- 1 grande tranche de pain complet
- une belle poignée d'épinards frais
- 1 cuillère à soupe de fromage aux herbes
- 1 œuf
- 1 petite boîte de pois chiches, égouttés
- 1 cuillère à soupe de graines de tournesol
- 1 pincée de paprika
- 1 pincée de cumin
- poivre et sel

- Extra pour la boîte à tartines : 1 pomme, bâtonnets de céleri et de carotte

1. Préchauffez le four à 180 °C et huilez un petit plat ou un moule à muffin.
2. Aplatissez légèrement la tranche de pain à l'aide d'un rouleau à pâtisserie. Placez-la délicatement dans le moule pour former une coupelle.
3. Faites revenir rapidement les épinards dans une poêle jusqu'à ce qu'ils tombent. Pressez-les bien pour retirer l'excès d'eau, hachez-les et mélangez-les avec le fromage aux herbes. Déposez ce mélange au fond de la coupelle en pain.
4. Cassez l'œuf au centre. Salez et poivrez. Enfouissez pendant 12 à 15 minutes, jusqu'à ce que le blanc soit pris et que le pain soit bien doré et croustillant.
5. Rincez les pois chiches, séchez-les soigneusement et mélangez-les avec les graines de tournesol, le paprika, le cumin, un filet d'huile d'olive, du sel et du poivre. Faites-les griller dans une poêle sèche ou au four jusqu'à ce qu'ils soient bien croustillants.
6. Laissez tout refroidir complètement avant de disposer la coupelle, les pois chiches, la pomme et les légumes dans la boîte à tartines.

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

BACK TO *School*



68

POÊLÉE DE RIZ FAÇON TACOS

Dans notre rubrique « Que mange-t-on aujourd'hui ? », nous vous proposons cinq recettes parfaitement adaptées à la rentrée. Entre journées d'école bien remplies, agendas chargés et estomacs affamés en fin de journée, place à des plats rapides, nourrissants et pleins de surprises. Nous misons sur des solutions malines pour la semaine et des twists créatifs sur des classiques incontournables.

62

ORZO CRÉMEUX



66

GRATIN DE CROQUE-MONSIEUR



70

GNOCCHI AU FOUR



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



64

NAAN PIZZAS

ORZO CRÉMEUX

AUX ÉPINARDS, CITRON
ET SAUMON

👤 4 pers. ⌚ 25 min 🍳🍴🍴

- 1 échalote
- 1 petite courgette
- huile d'olive
- 300 g d'orzo (pâtes grecques)
- 700 ml de bouillon de légumes
- 250 g d'épinards frais
- 150 g de fromage frais aux herbes
- 1 citron
- 200 g de saumon fumé
- quelques brins d'aneth
- poivre et sel

1. Émincez l'échalote et coupez la courgette en dés. Faites chauffer un filet d'huile d'olive dans une grande poêle et faites dorer les dés de courgette. Réservez. Faites ensuite revenir l'échalote dans un peu d'huile d'olive jusqu'à ce qu'elle devienne translucide. Ajoutez l'orzo et faites revenir pendant 1 minute.
2. Versez le bouillon de légumes et laissez cuire l'orzo à feu doux pendant environ 10 minutes, en remuant régulièrement pour éviter qu'il n'attache.
3. Ajoutez les épinards et laissez-les fondre. Incorporez le fromage frais pour obtenir une sauce bien crémeuse.
4. Râpez le zeste de citron au-dessus de la poêle et ajoutez un peu de jus. Effilochez le saumon fumé et incorporez-le délicatement avec la courgette. Salez et poivrez.
5. Terminez avec l'aneth frais et servez immédiatement.

LA COMBINAISON PARFAITE

Cet orzo crémeux aux épinards, citron et saumon prouve que simplicité et raffinement font merveille ensemble. Rapide à préparer, il a pourtant tout d'un plat spécial : onctueux grâce à l'orzo, frais grâce au citron et généreux grâce au saumon. Idéal pour un soir de semaine où vous avez envie d'un repas à la fois léger et savoureux.





DU COMFORT FOOD
AVEC UNE TOUCHE
DE FRAÎCHEUR

LES NAAN PIZZAS
SONT L'ASTUCE IDÉALE
POUR LES JOURNÉES
BIEN REMPLIES.



FESTIF

NAAN PIZZAS

BIEN GARNIES AU GYROS DE PORC

👤 4 pers. ⌚ 25 min 🍳👩🍳👨🍳

- 1 oignon rouge
- huile d'olive
- 600 g de gyros de porc
- 4 pains naan prêts à l'emploi
- 200 ml de passata
- 150 g de mozzarella râpée
- une poignée de roquette

1. Préchauffez le four à 220 °C. Coupez l'oignon rouge en demi-rondelles.
2. Faites chauffer 1 cuillère à soupe d'huile d'olive dans une poêle et faites dorer le gyros de porc.
3. Déposez les pains naan sur une plaque recouverte de papier cuisson. Tartinez-les de passata et répartissez la mozzarella râpée. Garnissez avec le gyros et l'oignon rouge. Arrosez d'un filet d'huile d'olive et enfournez pendant environ 10 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit bien fondu.
4. Terminez avec la roquette.



VOUS POUVEZ AUSSI PRÉCUIRE LES PAINS NAAN QUELQUES MINUTES (2 À 3 MINUTES DANS UN FOUR BIEN CHAUD). ILS SERONT AINSI ENCORE PLUS CROUSTILLANTS ET RESTERONT BIEN FERMES SOUS LES GARNITURES.

*Le raccourci
parfait vers
un repas
rapide et
savoureux.*



LE SAVIEZ-VOUS ?

En utilisant le pain naan comme base, vous obtenez en quelques minutes une "pizza" croustillante à la touche d'ailleurs. Idéal pour recycler les restes tout en proposant un plat complètement nouveau.



Un plat qui met tout le monde à table de bonne humeur.

RÉCONFORTANT

GRATIN DE CROQUE-MONSIEUR AU BROCOLI, JAMBON ET FROMAGE

👤 4 pers. ⌚ 30 min 🍳👨🍳👩🍳

- beurre
- 1 brocoli
- 12 tranches de pain complet
- 200 g de jambon cuit en tranches
- 200 g de fromage râpé
- 4 œufs
- 300 ml de lait
- 1 cuillère à café de moutarde
- une pincée de noix de muscade
- poivre et sel
- une poignée de persil plat

1. Préchauffez le four à 200 °C. Beurrez un plat allant au four.
2. Détaillez le brocoli en petits bouquets et faites-les cuire pendant 4 minutes dans de l'eau légèrement salée. Égouttez bien.
3. Retirez les croûtes du pain. Disposez la moitié des tranches dans le plat. Ajoutez la moitié du jambon, les bouquets de brocoli et un tiers du fromage. Répétez l'opération et terminez par une couche de pain.
4. Battez les œufs avec le lait et la moutarde. Assaisonnez avec la noix de muscade, du sel et du poivre. Versez ce mélange sur le plat et parsemez du reste de fromage.
5. Enfourniez pendant environ 20 minutes jusqu'à ce que le gratin soit bien doré.
6. Terminez avec le persil et servez.



DÉLICIEUX AVEC UNE
SALADE FRAÎCHE.



IDÉAL À PARTAGER LORS
D'UNE JOURNÉE BIEN REMPLIE.

QUAND VOUS AVEZ
SIMPLEMENT ENVIE
DE CHALEUR ET
DE CONVIVIALITÉ.

POÊLÉE DE RIZ FAÇON TACOS AU HACHÉ, MAÏS ET CHEDDAR

👤 4 pers. ⌚ 25 min 🍳👩🍳👨🍳

- 1 oignon
- 1 poivron rouge
- huile d'olive
- 400 g de haché mixte
- 1 cuillère à café de paprika
- 1 cuillère à café de cumin
- 200 g de riz cuisson rapide
- 600 ml de bouillon de bœuf
- 150 g de maïs
- 150 g de haricots rouges
- 60 g de cheddar râpé
- une poignée de coriandre fraîche ou de persil
- poivre et sel

1. Émincez l'oignon et coupez le poivron en dés. Faites chauffer un filet d'huile d'olive dans une grande poêle et faites revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il devienne translucide. Ajoutez le haché et faites-le cuire en l'émiettant. Assaisonnez avec le paprika, le cumin, du sel et du poivre.
2. Ajoutez les dés de poivron et poursuivez la cuisson pendant 1 minute.
3. Ajoutez le riz et le bouillon de bœuf. Portez à ébullition, puis baissez le feu, couvrez et laissez cuire environ 8 minutes, jusqu'à ce que le riz soit tendre et le liquide absorbé.
4. Incorporez le maïs et les haricots rouges égouttés. Parsemez de cheddar et laissez fondre avec le couvercle, ou passez brièvement sous le gril du four.
5. Terminez avec la coriandre ou le persil et servez immédiatement.



SERVEZ ÉVENTUELLEMENT
AVEC DU GUACAMOLE.

DES SAVEURS MEXICAINES
RÉUNIES DANS UN SEUL
PLAT AU FOUR.

À TABLE EN UN RIEN DE TEMPS !

Vous hésitez entre des tacos et un gratin gourmand ? Cette poêlée de riz façon tacos est exactement ce qu'il vous faut. Une délicieuse combinaison de haché épicé, de riz et de maïs doux, le tout nappé d'une généreuse couche de cheddar fondant qui lie parfaitement l'ensemble en un plat bien onctueux. Vous retrouvez toutes les saveurs des tacos, dans une version simple à préparer en un seul plat. Idéal pour les journées d'école bien remplies, quand vous avez envie de servir rapidement quelque chose de savoureux.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Bien que les tacos trouvent leur origine dans la cuisine mexicaine, la poêlée de riz façon tacos est une version revisitée, devenue surtout populaire en Amérique du Nord.

GNOCCHI AU FOUR

AUX TOMATES CERISES ET MOZZARELLA

👤 4 pers. ⌚ 25 min 🍳👩🍳👨🍳

- 250 g de tomates cerises
 - 1 petit oignon rouge
 - 500 g de gnocchi de pommes de terre frais
 - huile d'olive
 - 2 cuillères à café d'herbes italiennes
 - 2 boules de mozzarella
 - une poignée de basilic ou d'origan
 - poivre et sel
1. Préchauffez le four à 220 °C. Coupez les tomates cerises en deux et émincez l'oignon rouge en fines rondelles.
 2. Mélangez les gnocchi avec les tomates et l'oignon dans un grand plat allant au four. Arrosez d'huile d'olive et assaisonnez avec les herbes italiennes, du sel et du poivre. Faites rôtir pendant environ 15 minutes, jusqu'à ce que les gnocchi soient bien dorés.
 3. Déchirez la mozzarella en morceaux et répartissez-la sur le plat chaud. Remettez au four pendant 2 minutes pour la faire fondre légèrement.
 4. Terminez avec du basilic ou de l'origan et servez.

GNOCCHI

Les gnocchi sont souvent pris pour des pâtes, mais ce sont en réalité de petits coussins de pâte, traditionnellement préparés à base de pommes de terre, de farine et d'œufs. En les passant au four, ils deviennent délicieusement fondants à cœur, avec une légère croûte dorée à l'extérieur.



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

UN PLAT RÉCONFORTANT
ET FACILE, AUX
ACCENTS ITALIENS.



TENDANCE EN CUISINE

Ces derniers temps, impossible de passer à côté : le crispy chili oil s'impose comme une véritable tendance dans les cuisines du monde entier.

Huile de chili CROUSTILLANTE



QU'EST-CE QUE LE CRISPY CHILI OIL ?

Le crispy chili oil est une huile aromatique à base de piments, souvent enrichie d'ail, d'oignon et d'épices, lentement frits jusqu'à devenir croustillants. Le résultat : une huile relevée, pleine de saveurs, avec une texture délicieusement croquante. On l'utilise en touche finale sur des nouilles, du riz, des œufs ou même sur une tartine, pour apporter un peu de piquant.

APPORTE À CHAQUE PLAT,
EN UNE SEULE CUEILLÈRE,
PLUS DE PROFONDEUR,
DE CHALEUR ET DE
CROQUANT.

| HUILE DE CHILI CROUSTILLANTE |

ŒUFS

L'HUILE DE CHILI CROUSTILLANTE

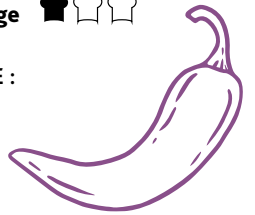


1 pers. 20 min + temps de séchage



POUR L'HUILE DE CHILI CROUSTILLANTE :

- 6 piments rouges
- 1 échalote
- 4 gousses d'ail
- 2 cm de gingembre
- 250 ml d'huile
- 1 étoile de badiane
- 1 cuillère à café de graines de sésame
- une pincée de sucre
- 1 cuillère à café de sauce soja



POUR LES ŒUFS :

- 1 cuillère à soupe l'huile de chili croustillante + extra
 - 1 cuillère à café d'huile de sésame
 - 2 œufs
 - quelques feuilles de coriandre ou de persil
 - 1 oignon nouveau, en rondelles
1. Préchauffez le four à 120 °C. Disposez les piments rouges sur une plaque recouverte de papier cuisson et laissez-les sécher au four pendant 3 à 4 heures. Laissez refroidir, puis mixez-les grossièrement.
 2. Émincez finement l'échalote, l'ail et le gingembre.
 3. Faites chauffer l'huile avec l'échalote et l'ail. Laissez frémir jusqu'à ce que l'échalote commence légèrement à colorer.
 4. Placez le reste des ingrédients dans un bol résistant à la chaleur. Versez délicatement l'huile chaude avec l'échalote et l'ail. Laissez refroidir.
 5. Faites chauffer 1 cuillère à soupe d'huile crispy chili dans une poêle et ajoutez l'huile de sésame. Cassez les œufs dans la poêle et faites-les cuire 1 à 2 minutes, jusqu'à ce que le blanc soit pris mais que le jaune reste encore coulant. Pendant la cuisson, arrosez les œufs avec un peu d'huile.
 6. Terminez avec la coriandre ou le persil et l'oignon nouveau. Servez immédiatement.



CONSERVEZ LE RESTE DE L'HUILE DE CHILI AU RÉFRIGÉRATEUR DANS UN BOCAL HERMÉTIQUE. ELLE SE GARDE AINSI PLUSIEURS SEMAINES.



Originals

ORIGINALS
— INSPIRED BY —
THE ARCHIVES
♦ 1922 ♦

NOUVEAU

REDÉCOUVREZ NOS RECETTES
D'AUTREFOIS, EN MIEUX !



NIVEA

TRIO ANTI RIDES



1 PROTÈGE

2 RÉDUIT

3 RÉGÈNÈRE



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 Woutergemstraat 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 Briersweg 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 Hasseltssesteenweg 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 Schaerbeek • 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 Steinfart 2, rue Ermesinde • 8416 Steinfart • 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

