N° 5 - OCTOBRE - NOVEMBRE 2026

alvo

GUSTO!

NOUVEAU

MAGAZINE ALVO GRATUIT AVEC PLEIN D'IDÉES GOURMANDES.

38 RECETTES



GOÛTEZ AUX SAVEURS DU MONDE

QUICHES CHICS

LES PÂTES ÇA MARCHE TOUJOURS

LE GIBIER À L'HONNEUR

FROMAGES FONDUS À L'HONNEUR | MASTERCLASS : **GOULASH** | **HALLOWEEN**

Spice up your apéritif**

NEW*



*NOUVEAU **AJOUTEZ DU PIQUANT À VOTRE APÉRITIF

ÉDITO!

Les jours raccourcissent, les soirées se rafraîchissent et, soudain, l'envie revient de laisser mijoter de bons petits plats, de parfumer la cuisine et de savourer des recettes qui nous réchauffent. L'automne nous invite à nous retrouver plus souvent autour de la table. Et ce Gusto vous donne déjà plus d'une bonne raison de le faire.

Nous commençons par **un voyage culinaire autour du monde**. Car nul besoin d'aller bien loin pour découvrir de nouvelles saveurs. Curry thaï, feijoada brésilienne, soupe mexicaine, baklava turc ou masala chai indien : quelques ingrédients suffisent pour faire entrer le monde dans votre cuisine. Idéal pour s'évader le temps d'un repas lors d'une grise journée d'automne, sans même sortir de chez soi.

Le gibier mérite lui aussi une place de choix à cette période de l'année. Nous le servons en version classique, raffinée ou avec une surprenante touche d'ailleurs. Et pour les amateurs de plats généreux et réconfortants, place à notre **masterclass du goulash**. Nous revisitons ce grand classique avec une touche belge grâce à la bière brune et vous montrons, étape par étape, pourquoi la patience est peut-être bien l'ingrédient le plus important.

Nous donnons aussi à **la quiche** un petit air chic avec des associations comme figue et fromage de chèvre, chicon et fromage bleu ou potiron et pancetta. Nous faisons délicieusement fondre le fromage dans des gratins, une fondue et une tartiflette, et vous montrons que **le congélateur** peut lui aussi être une belle source d'inspiration quand vous pensez ne « plus rien avoir à la maison ». Et comme le mois d'octobre ne serait pas tout à fait le même sans quelques frissons, nous rendons **Halloween** terriblement gourmand avec des pizzas araignées, des feuilletés fantômes et un cimetière de mousse au chocolat. Au quotidien, nous faisons simple : **les pâtes, ça marche toujours**. Cinq recettes, du gratin crémeux de raviolis à une soupe de pâtes bien réconfortante, permettent de répondre en un rien de temps à l'éternelle question : « Qu'est-ce qu'on mange aujourd'hui ? »

En bref, ce numéro vous invite à découvrir, à essayer et surtout à savourer. Des saveurs venues d'ailleurs aux grands classiques de l'automne, des repas où l'on prend son temps aux petits plats vite préparés. Alors, laissez les températures baisser dehors. À l'intérieur, nous cultivons la convivialité.

L'équipe Gusto

SAVIEZ-VOUS QUE LES PÂTES ABSORBENT LES SAVEURS DU BOUILLON LORSQU'ELLES CUISENT DANS UNE SOUPE ? CHAQUE BOUCHÉE N'EN EST QUE PLUS SAVOUREUSE.

PLUS D'IDÉES GOURMANDES SUR WWW.ALVO.BE

SOMMAIRE

OCTOBRE - NOVEMBRE 2026



EN COUVERTURE
COQ AU VIN FRANÇAIS

P. 11

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 : GOÛTEZ AUX SAVEURS DU MONDE

08 MIJOTÉS DU MONDE
Quatre mijotés, quatre cuisines, quatre fois plus de saveurs dans l'assiette.

14 LE MONDE DANS UN BOL DE SOUPE
Un bol de soupe en dit étonnamment long sur une cuisine.

18 DESSERTS DU MONDE
Il reste toujours une petite place pour le dessert.

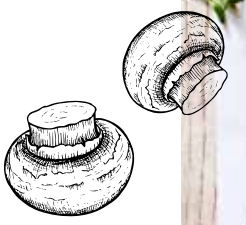
22 3 BOISSONS POUR VOUS RÉCHAUFFER
Partout dans le monde, les boissons chaudes ont leur propre caractère.

24 LE GIBIER À L'HONNEUR
Le gibier se prête à une étonnante variété d'associations.

30 MASTER CLASS
GOULASH À LA BIÈRE BELGE
Le goulash fait partie de ces plats qui gagnent en saveur à chaque minute de cuisson.

34 NEXT LEVEL : QUICHES CHICS
Avec des garnitures raffinées, des associations de saveurs surprenantes et une pâte croustillante, ce grand classique gagne en élégance sans effort.







COLOPHON

Éditeur responsable :
Peggy Bauwens - Alvo - Schoenstraat 8 - 9140 Temse

Concept et réalisation :
Pubmarket! - Lindekensveldstraat 7 - 3510 Hasselt
www.pubmarket.be













42 PRODUITS LAITIERS EN VEDETTE
FROMAGES FONDUS
Nous terminons notre série sur les produits laitiers de la plus gourmande des façons : chaud, onctueux et délicieusement fondant.

50 TERRIBLEMENT GOURMAND
Avec un peu d'imagination, transformez Halloween en un savoureux spectacle.

56 LE CONGÉLATEUR RÉINVENTÉ
Avec un peu de créativité, le congélateur vous réserve en un rien de temps de délicieuses surprises.

63 QU'EST-CE QU'ON MANGE AUJOURD'HUI ?
Recettes de pâtes : vite prêtes, déclinables à l'infini et toujours parfaites pour un bon plat réconfortant.

MAIS AUSSI ...

70 NOUVEAUTÉS DANS L'ASSORTIMENT ALVO

72 TENDANCE EN CUISINE : LES PROTÉINES

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.

COMMENCE TA JOURNÉE AVEC UN BOOST SIGNÉ

LIPTON
1890







e.r. Pieterci Delby's, Pauline Boelens, Visserijstraat 74, 1740 Ternat



13

DOSSIER

GOÛTEZ AUX SAVEURS DU MONDE

Les saveurs voyagent à travers le monde. Les plats venus d'autres cultures culinaires trouvent de plus en plus facilement leur place dans notre cuisine. Nous avons envie de découvrir de nouvelles saveurs et de nous laisser inspirer par des ingrédients et des préparations venus de bien au-delà de nos frontières. Dans ce dossier, nous vous emmenons en voyage à la découverte des cuisines du monde. Au menu : des mijotés aux saveurs d'ailleurs, des soupes étonnamment variées, des desserts des quatre coins du monde et trois boissons chaudes aux accents internationaux. Goûtez aux saveurs du monde et faites le plein d'inspiration pour un automne gourmand.



14



22

Mijotés du monde

Les mijotés ont tous un point commun : ils ont besoin de temps. Les ingrédients cuisent lentement, les saveurs se mêlent et les épices ont tout le loisir de libérer leurs arômes. Crémeux et épicés ou généreux et savoureux : quatre mijotés qui font la part belle au goût.



LE SAVIEZ-VOUS...

le lait de coco ne sert pas uniquement à apporter de l'onctuosité à un curry thaï ? Sa matière grasse adoucit le piquant des piments et équilibre harmonieusement les saveurs épicées et relevées.



CURRY THAÏ AU LAIT DE COCO ET AU SAUMON

4 pers. 40 min

- 250 g de riz au jasmin
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 2 cm de gingembre
- 1 poivron rouge
- 150 g de pois mange-tout
- 1 grand piment
- huile d'arachide
- 2 c. à soupe de pâte de curry rouge
- 400 ml de lait de coco
- 200 ml de bouillon de légumes
- 200 g de fleurettes de brocoli
- 1 c. à soupe de sauce de poisson
- ½ citron vert, jus
- 500 g de filet de saumon sans peau, coupé en dés
- 1 poignée de feuilles de coriandre
- poivre et sel

1. Faites cuire le riz selon les indications figurant sur l'emballage.
2. Émincez finement l'oignon. Pressez l'ail et râpez le gingembre. Coupez le poivron et les pois mange-tout en lanières. Coupez le piment en rondelles.
3. Faites chauffer un peu d'huile d'arachide dans un wok ou une cocotte et faites revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il devienne translucide. Ajoutez l'ail, le gingembre et la pâte de curry rouge. Poursuivez la cuisson pendant 1 minute.
4. Versez le lait de coco et le bouillon de légumes. Portez doucement à ébullition. Ajoutez le poivron et les fleurettes de brocoli. Laissez mijoter 15 minutes à feu doux. Assaisonnez avec la sauce de poisson et le jus de citron vert. Ajoutez les pois mange-tout et les dés de saumon 5 minutes avant la fin de la cuisson. Poursuivez la cuisson.
5. Répartissez le curry dans des bols ou des assiettes creuses et garnissez de coriandre. Servez avec le riz au jasmin.

FEIJOADA
BRÉSILIENNE
RECETTE P. 12

Le Brésil dans un bol : riche en saveurs, généreux et réconfortant.



LES HARICOTS SONT AU CŒUR DE LA FEIJOADA ET DONNENT À CE GRAND CLASSIQUE BRÉSILIEN SON CARACTÈRE GÉNÉREUX ET RICHE EN SAVEURS.

COQ AU VIN
FRANÇAIS

RECETTE P. 12

Le coq au vin, c'est le réconfort à la française avec du caractère. Le poulet mijote lentement dans du vin rouge avec des lardons, des champignons et des herbes aromatiques, jusqu'à devenir délicieusement tendre et savoureux. Le vin apporte au plat toute sa profondeur, tandis que la cuisson lente fait le reste. Généreux, réconfortant et typiquement français.





DÉLICIEUX AVEC DU
RIZ OU DES POMMES
DE TERRE CUITES À L'EAU.

FEIJOADA
BRÉSILIENNE

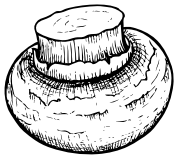
4 pers. **1 h 20 min**

- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 150 g de lard fumé
- 300 g de tranches de porc
- 150 g de chorizo
- huile d'arachide
- 2 feuilles de laurier
- 400 g de tomates en dés
- 600 ml de bouillon de bœuf
- 2 oranges
- 1 boîte de haricots rouges (400 g)
- 1 c. à soupe de persil finement haché
- poivre et sel

1. Émincez finement l'oignon et pressez l'ail. Coupez le lard, le porc et le chorizo en tranches.
2. Faites chauffer un peu d'huile d'arachide dans une cocotte et faites-y revenir le lard jusqu'à ce qu'il soit croustillant. Ajoutez le chorizo et faites-le revenir brièvement. Ajoutez le porc et faites-le dorer de tous les côtés. Incorporez l'oignon, l'ail et les feuilles de laurier.
3. Ajoutez les tomates en dés et le bouillon de bœuf. Pressez le jus d'une orange et ajoutez-le à la préparation. Laissez mijoter 1 heure à feu doux.
4. Rincez les haricots rouges et ajoutez-les juste avant de servir. Laissez-les réchauffer quelques instants.
5. Pelez la deuxième orange et coupez-la en fines rondelles. Garnissez la feijoada de persil et servez-la avec les rondelles d'orange.







DÉLICIEUX AVEC
DE LA BAGUETTE OU
DE LA PURÉE DE POMMES DE TERRE.

COQ AU VIN
FRANÇAIS

4 pers. **1 h 30 min**

- 4 échalotes
- 300 g de carottes
- 250 g de champignons bruns
- 8 pilons de poulet
- 50 g de beurre
- 150 g de lardons fumés
- 3 gousses d'ail
- 2 c. à soupe de farine
- 2 c. à soupe de concentré de tomates
- 500 ml de vin rouge
- 500 ml de bouillon de poulet
- 5 brins de thym
- 2 feuilles de laurier
- 2 c. à soupe de persil finement haché
- poivre et sel

1. Pelez les échalotes et coupez-les en lamelles. Épluchez les carottes et coupez-les en bâtonnets en biais. Coupez les champignons en quartiers. Salez et poivrez le poulet.
2. Faites chauffer le beurre dans une grande poêle profonde et faites dorer le poulet des deux côtés. Retirez les pilons de la poêle et réservez.
3. Dans la même poêle, faites revenir les lardons jusqu'à ce qu'ils soient croustillants. Ajoutez les champignons et faites-les dorer légèrement. Pressez l'ail par-dessus, puis ajoutez les carottes et les échalotes. Poursuivez la cuisson quelques minutes.
4. Saupoudrez le mélange de champignons de farine et mélangez bien pour qu'elle absorbe la matière grasse. Ajoutez le concentré de tomates et poursuivez la cuisson pendant 1 minute. Déglacez avec le vin rouge et le bouillon de poulet, puis portez à ébullition. Ajoutez le thym et les feuilles de laurier.
5. Remettez les pilons de poulet dans la poêle en veillant à ce qu'ils soient entièrement recouverts de liquide. Portez à ébullition, baissez le feu, couvrez et laissez mijoter le coq au vin pendant environ 1 heure, jusqu'à ce que la viande se détache de l'os.
6. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement en poivre et en sel. Garnissez de persil et servez.

TAJINE MAROCAINE
AUX LÉGUMES

4 pers.
1 h 15 min

- 2 oignons rouges
- 2 courgettes
- 1 poivron rouge
- 1 poivron jaune
- 4 gousses d'ail
- 4 cm de gingembre frais
- huile d'olive
- 1 c. à café de cumin en poudre
- ½ c. à café de cannelle en poudre
- 1 c. à café de ras el-hanout
- 1 c. à soupe de tapenade de tomates ou de concentré de tomates
- 150 ml de bouillon de légumes
- 1 boîte de pois chiches (400 g)
- 100 g d'abricots secs
- 200 g de couscous
- 20 g d'amandes effilées
- 1 poignée de feuilles de menthe
- poivre et sel

1. Pelez les oignons rouges et coupez-les en quartiers. Coupez les courgettes en épaisses rondelles biseautées et les poivrons en larges lanières.
2. Pelez l'ail et le gingembre, puis coupez-les en fines lamelles. Faites chauffer 2 c. à soupe d'huile d'olive dans une poêle profonde. Ajoutez l'ail, le gingembre, le cumin, la cannelle et le ras el-hanout. Faites revenir 1 minute en remuant. Ajoutez la tapenade ou le concentré de tomates et poursuivez la cuisson pendant 1 minute.
3. Ajoutez tous les légumes. Versez le bouillon de légumes et ajoutez les pois chiches avec leur liquide. Coupez les abricots en gros morceaux et incorporez-les à la préparation. Salez et poivrez. Portez doucement à ébullition, couvrez et laissez mijoter le tajine pendant 45 minutes à feu doux. Remuez de temps en temps.
4. Pendant ce temps, préparez le couscous selon les indications figurant sur l'emballage. Faites dorer les amandes effilées dans une poêle sèche.
5. Garnissez le tajine d'amandes effilées et de menthe. Servez avec le couscous.



Le monde dans UN BOL DE SOUPE

Un bol de soupe en dit étonnamment long sur une cuisine. Épicée et crémeuse, généreuse ou relevée : partout dans le monde, les ingrédients locaux et les traditions trouvent leur place dans le bol. Trois recettes vous emmènent à la découverte de trois cuisines, chacune avec ses saveurs et son caractère.

RIBOLLITA
ITALIENNE

RECETTE P. 17

SOUPE MEXICAINE
AUX TORTILLAS

RECETTE P. 17



SOUPE INDIENNE DE DAHL

4 pers. 35 min

- 2 gousses d'ail
- 2 c. à soupe de gingembre frais
- 1 oignon
- huile d'arachide
- 400 g de lentilles
- 1 ½ c. à café de cumin en poudre
- ½ c. à café de cannelle en poudre
- ½ c. à café de cardamome en poudre
- ½ c. à café de poivre de Cayenne
- ½ c. à café de curcuma
- 1,5 litre d'eau
- quelques feuilles de menthe
- 1 c. à soupe de vinaigre de vin rouge
- poivre et sel

1. Hachez finement l'ail. Râpez le gingembre et émincez l'oignon. Faites revenir l'oignon dans un filet d'huile d'arachide dans une casserole profonde jusqu'à ce qu'il devienne translucide. Ajoutez l'ail et le gingembre et faites revenir 2 minutes en remuant.
2. Ajoutez les lentilles, les épices et une pincée de sel. Faites revenir 1 minute en remuant. Versez l'eau et portez à ébullition.
3. Baissez le feu, couvrez et laissez mijoter 20 minutes. Ajoutez éventuellement un peu d'eau si la soupe est trop épaisse. Pendant ce temps, hachez finement la menthe.
4. Retirez du feu et incorporez le vinaigre de vin rouge. Rectifiez l'assaisonnement en poivre et en sel et garnissez de menthe.

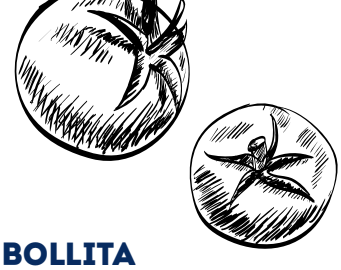
POUR UNE SOUPE ENCORE PLUS RELEVÉE, GARNISSEZ-LA D'UN MÉLANGE D'HUILE CHAUDE ET DE PIMENT EN POUDRE.

EN CHAUFFANT BRIÈVEMENT LES ÉPICES, LEURS ARÔMES SE LIBÈRENT DAVANTAGE ET DONNENT PLUS DE PROFONDEUR AU DAHL.



LE SAVIEZ-VOUS ?

En Inde, le mot « dahl » désigne aussi bien les légumineuses séchées et décortiquées que les plats préparés à base de celles-ci. Un dahl peut donc être préparé avec des lentilles, des pois chiches ou d'autres légumineuses.





RIBOLLITA
ITALIENNE

4 pers. 45 min

- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 2 carottes
- 2 branches de céleri
- 2 c. à soupe d'huile d'olive + un peu plus
- 1 c. à soupe de concentré de tomates
- 400 g de tomates en dés
- 1 litre de bouillon de légumes
- 150 g de chou kale finement émincé
- 4 tranches épaisses de pain rassis
- 5 c. à soupe de parmesan râpé
- 1 boîte de haricots blancs
- 1 poignée de feuilles de thym
- poivre et sel

1. Émincez finement l'oignon et pressez l'ail. Épluchez les carottes et coupez-les en rondelles. Coupez le céleri en dés.
2. Faites chauffer l'huile d'olive dans une casserole et faites revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il devienne translucide. Ajoutez l'ail, les carottes et le céleri et laissez mijoter 5 minutes à feu doux.
3. Incorporez le concentré de tomates, puis ajoutez les tomates en dés, le bouillon de légumes et le chou kale finement émincé. Laissez mijoter 20 minutes.
4. Pendant ce temps, coupez deux tranches de pain en dés. Mélangez-les avec un filet d'huile d'olive et 1 c. à soupe de parmesan. Poivrez et répartissez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Faites-les dorer quelques minutes sous le gril du four.
5. Retirez la croûte des tranches de pain restantes, déchirez-les en petits morceaux et incorporez-les à la soupe. Poursuivez la cuisson pendant 5 minutes.
6. Rincez les haricots et incorporez-les à la soupe. Laissez-les réchauffer pendant 2 minutes.
7. Répartissez la ribollita dans des bols et garnissez de croûtons, de parmesan râpé et de thym.



SOUPE MEXICAINE
AUX TORTILLAS

4 pers. 40 min

- 300 g de filet de poulet
- 4 tortillas
- huile d'arachide
- 1 oignon
- 2 piments verts
- beurre
- 2 c. à soupe de coriandre hachée + un peu plus
- 3 gousses d'ail
- 2 c. à café de piment en poudre
- 1 c. à café de paprika en poudre
- 1 c. à café de poivre de Cayenne
- 1 c. à café d'ail en poudre
- 1 c. à soupe de concentré de tomates
- 1,2 litre de bouillon de poulet
- 3 c. à soupe de crème aigre

1. Pochez le filet de poulet pendant 12 minutes dans de l'eau bouillante salée. Coupez les tortillas en lanières et faites-les dorer dans un fond d'huile d'arachide jusqu'à ce qu'elles soient bien croustillantes. Égouttez-les sur du papier absorbant.
2. Émincez l'oignon et coupez les piments en rondelles. Faites revenir l'oignon dans un peu de beurre jusqu'à ce qu'il devienne translucide. Ajoutez la coriandre, les piments, l'ail pressé, le piment en poudre, le paprika, le poivre de Cayenne et l'ail en poudre. Faites revenir 2 minutes en remuant. Ajoutez le concentré de tomates et poursuivez la cuisson pendant 1 minute. Versez le bouillon de poulet et portez à ébullition.
3. Retirez le poulet de l'eau de cuisson et effilochez-le. Ajoutez-le à la soupe, baissez le feu et laissez mijoter 15 minutes.
4. Répartissez la soupe dans des bols et garnissez de lanières de tortilla croustillantes, de coriandre et d'une cuillerée de crème aigre.

DÉCOUVREZ-EN ENCORE PLUS DE SOUPES DU MONDE SUR WWW.ALVO.BE

RÉCONFORTANT

DESSERTS *du monde*

Il reste toujours une petite place pour le dessert. Et pas besoin de faire le tour du monde : avec ces grands classiques, les douceurs d'ailleurs s'invitent tout simplement dans votre cuisine. Crémeux et beurrés, croustillants, aux notes de fruits à coque ou généreusement épicés : chaque dessert vous fait découvrir une tradition gourmande bien à lui.



PECAN PIE
AMÉRICAINE

RECETTE P. 20



CROSTATA DI RICOTTA
ITALIENNE

8 pers.
30 min + 1 h de repos + 45 min au four

POUR LA PÂTE :
- 320 g de farine + un peu plus pour fariner
- 130 g de sucre fin
- 1 œuf
- 180 g de beurre non salé froid + un peu plus pour graisser
- ½ c. à café de levure chimique
- 1 c. à soupe de fécule de maïs

POUR LA GARNITURE À LA RICOTTA :
- 500 g de ricotta, bien égouttée
- 50 g de sucre impalpable + un peu plus pour la finition
- 2 citrons bio, le zeste râpé
- ½ c. à café d'extrait de vanille

LA CROSTATA EST UNE TARTE ITALIENNE CLASSIQUE À BASE DE PASTA FROLLA, UNE PÂTE TENDRE ET FRIABLE, SOUVENT GARNIE DE CONFITURE, DE CRÈME PÂTISSIÈRE OU DE RICOTTA.

1. Préchauffez le four à 180 °C. Versez la farine dans un grand saladier. Ajoutez le sucre, l'œuf, le beurre coupé en morceaux, la levure chimique et la fécule de maïs. Pétrissez rapidement le tout. Formez une boule, enveloppez-la de film alimentaire et laissez reposer au réfrigérateur pendant au moins 1 heure.
2. Mélangez tous les ingrédients de la garniture à la ricotta.
3. Beurrez et farinez un moule à tarte d'environ 22 cm de diamètre. Abaissez la pâte sur une épaisseur d'un demi-centimètre et foncez-en soigneusement le moule. Coupez l'excédent de pâte et piquez le fond à l'aide d'une fourchette. Abaissez à nouveau les chutes de pâte et découpez des bandes de 3 cm de large à l'aide d'une roulette à pâtisserie cannelée.
4. Versez la crème à la ricotta dans le moule. Disposez les bandes de pâte en croisillons sur la garniture. Enfournez pendant environ 45 minutes.
5. Laissez refroidir la tarte, démoulez-la et saupoudrez-la de sucre impalpable.

PECAN PIE
AMÉRICAINE

6 à 8 pers.
45 min + 30 min de repos + 35 min au four

POUR LA PÂTE :
- 90 g de beurre non salé à température ambiante + un peu plus pour graisser
- 1 jaune d'œuf
- 1,5 c. à soupe de lait entier
- 25 g de sucre fin
- 1 pincée de sel
- 175 g de farine

POUR LA GARNITURE :
- 250 g de noix de pécan
- 30 g de beurre non salé
- 3 œufs
- 130 g de sirop d'érable
- 60 g de sucre fin
- 1 c. à café d'extrait de vanille

1. Fouettez le beurre jusqu'à ce qu'il soit bien souple. Tout en continuant à fouetter, ajoutez le jaune d'œuf, le lait, le sucre et le sel. Incorporez ensuite brièvement la farine et pétrissez jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Formez une boule, enveloppez-la de film alimentaire et laissez reposer 30 minutes au réfrigérateur.
2. Réservez environ 40 noix de pécan entières pour la décoration. Concassez grossièrement le reste. Faites fondre le beurre et laissez-le refroidir. Battez les œufs dans un saladier. Ajoutez le sirop d'érable, le beurre fondu, le sucre fin et l'extrait de vanille. Fouettez jusqu'à l'obtention d'un mélange lisse.
3. Préchauffez le four à 180 °C. Après le temps de repos, pétrissez la pâte quelques fois à la main pour l'assouplir. Farinez le plan de travail et abaissez la pâte sur une épaisseur de 3 à 4 mm. Beurrez un moule à tarte bas d'environ 22 cm de diamètre et foncez-le avec la pâte. Coupez l'excédent en laissant dépasser un petit bord de pâte. Repliez ce bord sous la pâte pour obtenir un pourtour légèrement plus épais. Pincez le bord de la tarte tous les centimètres pour former un joli motif ondulé.
4. Répartissez les noix de pécan concassées sur le fond de tarte. Versez la garniture par-dessus et décorez avec les noix de pécan entières.
5. Enfournez la pecan pie pendant environ 35 minutes. Laissez-la tiédir avant de servir.



ÄPPELKAKA
SUÉDOISE

6 à 8 pers.
30 min + 45 min au four

- 100 g de beurre non salé + un peu plus pour graisser
- 150 g de sucre + un peu plus
- 1 sachet de sucre vanillé
- 2 œufs
- 170 ml de lait
- 200 g de farine
- 1 c. à café de levure chimique
- 1 c. à café de cardamome en poudre
- 1 c. à café de cannelle en poudre
- 4 pommes
- 1 pincée de sel

1. Préchauffez le four à 180 °C. Faites fondre le beurre avec le sucre et le sucre vanillé dans une poêle en fonte. Retirez du feu.
2. Battez les œufs avec un peu de lait. Incorporez le beurre fondu tout en fouettant.
3. Tamisez la farine avec la levure chimique, la cardamome, la cannelle et le sel. Incorporez délicatement ce mélange aux œufs. Ajoutez progressivement le reste du lait et mélangez à l'aide d'une cuillère en bois jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse.
4. Beurrez un moule à tarte de 24 cm de diamètre. Épluchez les pommes, coupez-les en quartiers et retirez le cœur. Coupez-les ensuite en tranches de 5 mm d'épaisseur. Disposez une première couche de pommes en forme de fleur dans le moule. Versez un peu de pâte par-dessus, puis ajoutez une nouvelle couche de pommes. Terminez par une couche de pâte et saupoudrez d'un peu de sucre.
5. Enfournez pendant environ 45 minutes, jusqu'à ce que la tarte soit bien dorée et cuite à cœur. Laissez-la tiédir avant de la démouler. Servez-la éventuellement avec une touche de crème chantilly.

BAKLAVA
TURQUE

4 pers.
25 min + 35 min au four

POUR LA BAKLAVA :
- 200 g de beurre non salé + un peu plus pour graisser
- 1 paquet de pâte filo
- 400 g de pistaches non salées, finement hachées + un peu plus pour la finition

POUR LE SIROP DE SUCRE :
- 250 g de sucre fin
- 100 g de miel
- 150 ml d'eau
- 1 c. à café de jus d'orange
- 1 c. à soupe de zeste d'orange râpé

1. Préchauffez le four à 170 °C. Faites fondre le beurre à feu doux et beurrez un moule bas d'environ 20 x 15 cm.
2. Déposez deux feuilles de pâte filo dans le moule. Recoupez-les si nécessaire et badigeonnez-les de beurre fondu. Parsemez d'une couche de pistaches hachées. Répétez l'opération jusqu'à épuisement de la pâte filo et terminez par une couche de pâte.
3. Badigeonnez la dernière feuille de pâte filo de beurre et découpez la baklava en portions égales à l'aide d'un couteau bien aiguisé. Enfournez pendant 10 minutes. Augmentez ensuite la température du four à 180 °C et poursuivez la cuisson pendant 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que la baklava soit bien dorée.
4. Pour le sirop, portez le sucre, le miel et l'eau à ébullition dans un poêlon à feu doux. Laissez frémir pendant 10 minutes, jusqu'à l'obtention d'un sirop légèrement épais. Retirez du feu et incorporez le jus et le zeste d'orange.
5. Sortez la baklava du four et versez le sirop par-dessus. Laissez refroidir complètement. Avant de servir, parsemez des pistaches hachées réservées pour la finition.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Saviez-vous que la baklava est traditionnellement découpée en portions avant la cuisson ? Le beurre peut ainsi bien s'infiltrer entre les couches et la baklava conserve sa jolie forme après la cuisson.



UN TOUR DU MONDE BIEN AU CHAUD

3 X À BOIRE BIEN CHAUD

Les boissons chaudes ont leur propre caractère aux quatre coins du monde. Tantôt épicées et parfumées, tantôt riches et crémeuses, tantôt corsées avec une généreuse touche d'alcool. Souvent profondément ancrées dans les traditions locales, elles sont préparées avec des ingrédients qui évoquent d'emblée leur pays d'origine. Trois grands classiques à savourer bien chauds, chacun avec son profil aromatique unique.

1.
HOT TODDY
Whisky, eau chaude, miel et jus de citron sont à la base de ce grand classique britannique. Simple, corsé et idéal pour les journées froides.

2.
CHAMPURRADO
Cette boisson chocolatée mexicaine est traditionnellement épaissie avec de la fécule de maïs. Elle doit ainsi sa texture caractéristique, épaisse et presque crémeuse.

3.
MASALA CHAI
Thé noir, lait et un mélange parfumé d'épices comme la cardamome, la cannelle, le gingembre et le clou de girofle donnent à ce grand classique indien son caractère si reconnaissable.

RÉCONFORTANT

HOT TODDY
DE GRANDE-BRETAGNE

1 pers. **5 min**

- **50 ml de whisky**
- **1 c. à soupe de miel**
- **30 ml de jus de citron frais**
- **150 ml d'eau chaude**
- **1 rondelle de citron**

1. Versez le whisky, le miel et le jus de citron frais dans une tasse à thé. Mélangez jusqu'à ce que le miel soit dissous.
2. Ajoutez l'eau chaude tout en mélangeant.
3. Décorez le Hot Toddy d'une rondelle de citron.

LE SAVIEZ-VOUS ? UN HOT TODDY EST SOUVENT GARNI D'UNE RONDELLE DE CITRON. ELLE APPORTE UNE TOUCHE AROMATIQUE SUPPLÉMENTAIRE TOUT EN RENDANT LA BOISSON ENCORE PLUS APPÉTISSANTE.



VELOUTÉ

CHAMPURRADO
MEXICAIN

6 à 8 pers. **20 min**

- 1 litre de lait
- 100 g de sucre fin
- 2 bâtons de cannelle
- le zeste de 1 orange
- 200 g de chocolat noir
- 500 ml d'eau
- 100 g de fécule de maïs
- 1 pincée de piment en poudre

1. Portez le lait à ébullition avec le sucre, les bâtons de cannelle et la moitié du zeste d'orange. Baissez le feu et faites fondre le chocolat dans le lait.
2. Pendant ce temps, délayez la fécule de maïs dans 500 ml d'eau. Incorporez ce mélange au lait chocolaté tout en remuant. Laissez épaissir doucement pendant 5 minutes.
3. Versez le chocolat chaud dans des tasses. Décorez avec le reste du zeste d'orange et une pincée de piment en poudre.

ÉPICÉ

MASALA CHAI
INDIEN

6 à 8 pers. **15 min**

- 750 ml d'eau
- ¼ c. à café de cannelle en poudre
- ¼ c. à café de clou de girofle en poudre
- ¼ c. à café de gingembre en poudre
- ¼ c. à café de cardamome en poudre
- 3 étoiles de badiane
- 5 grains de poivre noir
- 3 sachets de thé noir
- ½ l de lait entier ou de lait végétal
- sucre brun ou miel selon votre goût

1. Versez 750 ml d'eau dans un poêlon. Ajoutez les épices et les sachets de thé. Portez à ébullition. Baissez le feu, couvrez et laissez infuser pendant 10 minutes.
2. Ajoutez le lait, puis portez à nouveau à ébullition. Laissez frémir encore 2 minutes.
3. Filtrez le thé et ajoutez du sucre ou du miel selon votre goût. Servez immédiatement.

GIBIER À L'HONNEUR

Le gibier donne du caractère à vos repas. Son goût prononcé, sa texture ferme et ses préparations généreuses s'accordent à merveille avec l'automne. En version classique ou avec une touche venue d'ailleurs, le gibier se prête à une foule d'associations surprenantes et apporte à chaque plat ce petit quelque chose en plus.

FILET DE PINTADE
AVEC PURÉE DE CAROTTES

RECETTE P. 27





ROGAN JOSH
DE SANGLIER

RECETTE P. 27

CONSEIL VIN

IMPERNAL - CAHORS

Ce Cahors allie puissance et fruits noirs mûrs à une fraîcheur suffisante pour accompagner harmonieusement les saveurs généreuses du rogan josh. Sa structure affirmée s'accorde bien avec le caractère prononcé du sanglier, tandis que ses notes fruitées offrent un beau contrepoint aux épices chaudes, au piment et à la sauce curry épicée. Le yaourt arrondit l'ensemble et apporte un équilibre supplémentaire.

L'abus d'alcool nuit à la santé.

PÂTÉ EN CROÛTE DE CERF

SAVOUREUX

4 pers.
20 min + 2 h 35 de cuisson

- 1 kg de viande de cerf, coupée en dés
- huile d'arachide
- 100 g de lardons fumés
- 2 oignons, émincés
- 200 g de champignons bruns
- 3 c. à soupe de farine
- 1 c. à soupe de ketchup
- 150 ml de vin rouge ou de bière brune
- 600 ml de bouillon de bœuf
- 2 feuilles de laurier
- 1 jaune d'œuf
- 1 rouleau de pâte feuilletée prête à l'emploi
- poivre et sel

1. Préchauffez le four à 150 °C. Faites dorer les dés de cerf en plusieurs fois dans de l'huile d'arachide, sur toutes les faces. Utilisez pour cela une cocotte allant au four. Retirez la viande de la cocotte et réservez.
2. Ajoutez un peu d'huile dans la cocotte. Faites-y revenir les lardons jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Ajoutez les oignons émincés et faites revenir pendant 5 minutes.
3. Coupez les champignons en quartiers. Faites chauffer à feu moyen, ajoutez les champignons et poursuivez la cuisson quelques minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Saupoudrez de farine et faites revenir pendant 2 minutes. Remettez la viande et son jus de cuisson dans la cocotte. Ajoutez le ketchup et mélangez bien. Versez le vin ou la bière et portez à ébullition. Laissez réduire quelques minutes. Ajoutez le bouillon de bœuf et les feuilles de laurier. Salez et poivrez. Couvrez et enfournez pendant environ 2 heures, jusqu'à ce que la viande soit tendre.
4. Préchauffez le four à 220 °C. Versez la préparation dans un moule à quiche d'environ 24 à 26 cm de diamètre.
5. Battez légèrement le jaune d'œuf et badigeonnez-en le bord du moule. Déroulez la pâte feuilletée et déposez-la sur la garniture. Coupez l'excédent de pâte à l'aide d'un couteau et pressez la pâte contre le bord du moule, éventuellement à l'aide d'une fourchette. Badigeonnez la pâte avec le reste du jaune d'œuf. Faites une petite incision au centre pour permettre à la vapeur de s'échapper. Enfournez pendant environ 35 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée.

ASTUCE

Laissez le ragoût de cerf refroidir complètement avant de le recouvrir de pâte. Celle-ci restera ainsi plus ferme et croustillante à la cuisson, sans risquer de ramollir sous l'effet de la chaleur et de la vapeur.



CONSEIL VIN

CHÂTEAU
TOUR BELLEVUE
HAUT-MÉDOC

Ce Haut-Médoc accompagne harmonieusement les saveurs riches de la tourte au ragoût de cerf. Les arômes de fruits noirs, d'épices et les subtiles notes boisées s'accordent bien avec la viande de cerf, le lard et les champignons, tandis que les tanins élégants offrent suffisamment de structure pour équilibrer la richesse de la garniture mijotée et le croustillant de la pâte feuilletée.

L'abus d'alcool nuit à la santé.



RAFFINÉ

FILET DE PINTADE
AVEC PURÉE DE CAROTTES

4 pers.
40 min

- 1 pomme verte
- 1 fenouil
- 25 ml d'huile d'olive
- 25 ml de vinaigre de cidre
- 15 ml de miel
- 400 g de carottes
- 200 g de pommes de terre farineuses
- 80 g de beurre salé
- ⅓ c. à café de noix de muscade
- 4 filets de pintade
- beurre de cuisson
- poivre et sel

1. Lavez soigneusement la pomme et coupez-la en bâtonnets. Émincez également le fenouil en fines lamelles. Réservez les pluches de fenouil pour la finition. Mélangez le fenouil et la pomme. Ajoutez l'huile d'olive, le vinaigre de cidre et le miel. Salez, poivrez et réservez au frais.
2. Épluchez les carottes et les pommes de terre et coupez-les en morceaux de taille égale. Faites-les cuire dans de l'eau salée. Égouttez et laissez bien évaporer l'humidité. Réduisez en purée, ajoutez le beurre et assaisonnez de noix de muscade, de poivre et de sel. Si la purée est trop sèche, ajoutez éventuellement un peu d'eau de cuisson.
3. Salez et poivrez les filets de pintade. Faites chauffer le beurre de cuisson dans une poêle et faites-y cuire les filets de pintade jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés et cuits à cœur. Coupez-les ensuite en tranches.
4. Déposez une généreuse cuillerée de purée sur chaque assiette et étalez-la joliment. Ajoutez un peu de salade de fenouil, puis disposez les tranches de pintade par-dessus. Décorez avec les pluches de fenouil et servez immédiatement.

ÉPICÉ

ROGAN JOSH
DE SANGLIER

4 pers.
20 min + 3 h de cuisson



- 2 oignons
- 2 c. à soupe de beurre
- 4 gousses d'ail
- 2 cm de gingembre frais
- 1 c. à soupe de concentré de tomates
- 2 c. à soupe de garam masala
- 1 c. à soupe de curcuma
- 1 c. à café de piment en poudre
- 1 c. à café de cardamome en poudre
- 1 c. à soupe de paprika en poudre
- 4 tomates
- 3 feuilles de laurier
- 1 bâton de cannelle
- 1 kg de ragoût de sanglier
- 1,5 litre de bouillon de gibier ou de bœuf
- 200 ml de yaourt grec
- 1 bouquet de coriandre
- poivre et sel

1. Épluchez et émincez finement les oignons. Faites-les revenir dans le beurre dans une casserole profonde jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Pressez l'ail et râpez le gingembre par-dessus. Poursuivez la cuisson pendant 1 minute.
2. Ajoutez le concentré de tomates et faites revenir quelques minutes. Ajoutez ensuite toutes les épices et poursuivez la cuisson pendant environ 1 minute.
3. Pendant ce temps, coupez les tomates en dés. Ajoutez-les dans la casserole avec les feuilles de laurier et le bâton de cannelle. Mélangez bien.
4. Salez et poivrez la viande. Ajoutez-la dans la casserole et faites-la revenir quelques minutes. Versez suffisamment de bouillon pour couvrir tout juste la viande. Portez à ébullition, couvrez et laissez mijoter à feu doux pendant au moins 2 heures.
5. Après 2 heures, retirez le couvercle et laissez la sauce du rogan josh épaissir. Après environ 30 minutes, ajoutez le yaourt et mélangez bien. Laissez encore mijoter pendant 30 minutes.
6. Goûtez et rectifiez éventuellement l'assaisonnement en poivre et en sel. Garnissez de coriandre fraîche.

SERVEZ LE ROGAN JOSH AVEC DU RIZ BLANC ET UNE SALADE DE CONCOMBRE.

BOOSTE
TON REPAS AVEC





pour vous aussi ...



Yaourt et matcha... le duo parfait !

L'onctuosité du yaourt Pur Natur s'allie à la finesse du matcha, relevée par une délicate note de pêche qui apporte un équilibre tout en douceur.
Une nouveauté tendance et saine, idéale pour découvrir le matcha, même si vous ne le connaissez pas encore !
Ce superaliment vert est apprécié pour son boost d'énergie naturel, sa richesse en antioxydants et ses bienfaits pour la digestion et la concentration.
Le tout, sans additifs artificiels, fidèle à l'engagement qualité de Pur Natur.

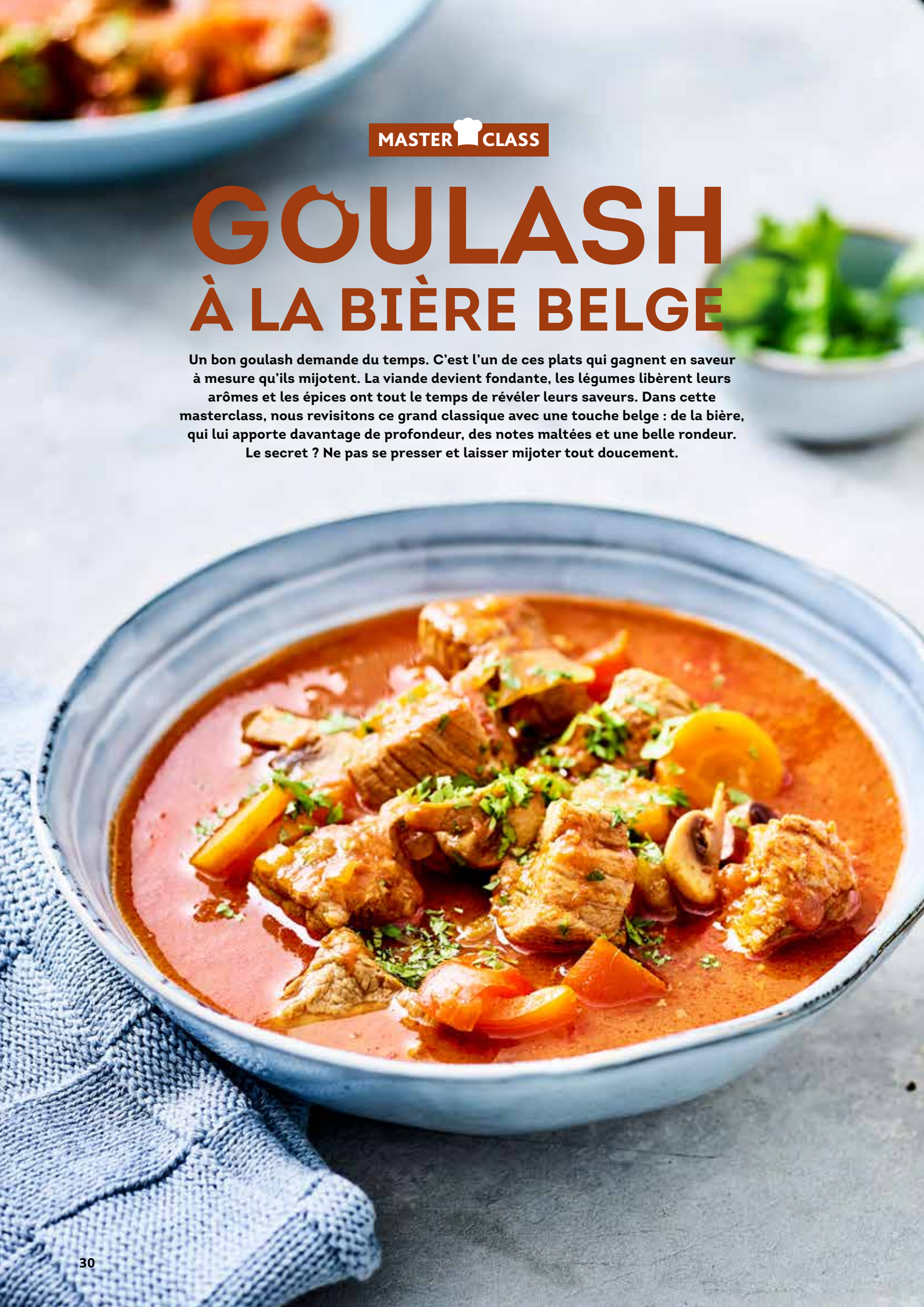
Nous respectons la terre, les plantes et les animaux ... aussi pour votre santé.

www.purnatur.eu

MASTER CLASS

GOULASH
À LA BIÈRE BELGE

Un bon goulash demande du temps. C'est l'un de ces plats qui gagnent en saveur à mesure qu'ils mijotent. La viande devient fondante, les légumes libèrent leurs arômes et les épices ont tout le temps de révéler leurs saveurs. Dans cette masterclass, nous revisitons ce grand classique avec une touche belge : de la bière, qui lui apporte davantage de profondeur, des notes maltées et une belle rondeur. Le secret ? Ne pas se presser et laisser mijoter tout doucement.





DES BERGERS À UN GRAND CLASSIQUE

Le goulash trouve ses origines dans les plaines hongroises, où les bouviers et les bergers faisaient mijoter lentement la viande dans un chaudron au-dessus d'un feu de bois. Le mot hongrois « gulyás » désignait d'ailleurs à l'origine un gardien de troupeau de bovins. Les premières versions étaient en outre bien différentes du ragoût épais que nous connaissons aujourd'hui.

Le gulyás hongrois traditionnel ressemble davantage à une soupe généreuse et consistante. Le paprika, aujourd'hui véritable signature aromatique du plat, n'est apparu que plus tard. Au fil du temps, de nombreuses variantes ont vu le jour et le goulash a largement dépassé les frontières de la Hongrie pour devenir le grand classique mijoté et épicé que nous connaissons aujourd'hui.



ÉTAPE 1



ÉTAPE 2



ÉTAPE 3



ÉTAPE 4



ÉTAPE 5



ÉTAPE 6



ÉTAPE 7



ÉTAPE 8

MASTER CLASS

GOULASH
À LA BIÈRE BELGE

4 pers. **25 min + 2 heures de cuisson**

ÉTAPE 1

- 2 oignons
- 2 carottes
- 2 poivrons rouges
- 1 poivron vert

Émincez les oignons. Épluchez les carottes et coupez-les en rondelles. Coupez les poivrons en dés.

ÉTAPE 2

- beurre de cuisson
- 600 g de carbonnades de bœuf
- 1 cuillère à café de paprika fumé
- poivre et sel

Faites fondre une noix de beurre dans une casserole profonde. Faites dorer la viande de tous les côtés, en plusieurs fois, et assaisonnez de paprika fumé, de poivre et de sel.

ÉTAPE 3

Ajoutez les oignons émincés, les rondelles de carottes et les dés de poivrons. Faites sauter pendant 2 minutes.

ÉTAPE 4

- 1 cuillère à soupe de concentré de tomates
- 330 ml de bière brune (p. ex. Chimay Bleue ou Westmalle Dubbel)

Incorporez le concentré de tomates et déglacez avec la bière. Laissez l'alcool s'évaporer à feu vif.

ÉTAPE 5

- 100 ml de bouillon de bœuf
- 1 boîte de tomates pelées (400 g)
- 1 feuille de laurier

Ajoutez le bouillon, les tomates pelées et la feuille de laurier. Portez à ébullition à feu doux.

ÉTAPE 6

- beurre de cuisson
- 250 g de champignons, coupés en quartiers
- 2 gousses d'ail

Faites chauffer une noix de beurre dans une poêle et faites dorer les champignons. Ajoutez l'ail pressé.

ÉTAPE 7

Incorporez les champignons au goulash. Laissez mijoter à feu doux et à découvert pendant environ 2 heures.

ÉTAPE 8

- 1 cuillère à soupe de persil finement haché
- 4 tranches de pain gris

Parsemez le goulash de persil et servez avec une épaisse tranche de pain gris.

CONSEIL ULTIME
NE LAISSEZ JAMAIS LE GOULASH BOUILLIR, MAIS MIJOTER TOUT DOUCEMENT. LA VIANDE A AINSI LE TEMPS DE DEVENIR FONDANTE, TANDIS QUE LA BIÈRE, LES ÉPICES ET LES LÉGUMES SE MÊLENT DÉLICATEMENT POUR FORMER UNE SAUCE RICHE ET SAVOUREUSE.

BONUS
LE GOULASH EST ENCORE MEILLEUR LE LENDEMAIN.





NIVEAU SUPÉRIEUR

QUICHES RAFFINÉES

La quiche n'a plus rien de sage ni de classique. Avec des garnitures raffinées, des associations de saveurs surprenantes et une pâte croustillante, ce grand classique se fait élégant en un clin d'œil. Ces quiches raffinées en mettent plein la vue et sont encore meilleures qu'elles n'en ont l'air.



QUICHE AUX FIGUES, AU FROMAGE DE CHÈVRE ET AUX NOIX

4 pers.
15 min + 40 min au four

- **6 figues fraîches**
- **1 rouleau de pâte brisée ou feuilletée prête à l'emploi**
- **100 g de fromage de chèvre doux**
- **4 œufs**
- **120 ml de crème**
- **100 g de ricotta**
- **1 cuillère à soupe de feuilles de thym frais**
- **50 g de noix**
- **1 cuillère à soupe de miel**
- **poivre et sel**

1. Préchauffez le four à 180 °C. Coupez les figues en rondelles.
2. Foncez un moule à tarte rectangulaire avec la pâte et piquez le fond à plusieurs reprises.
3. Émiettez le fromage de chèvre et mélangez-le avec les œufs battus, la crème, la ricotta et la moitié du thym. Salez et poivrez. Versez le mélange dans le moule. Répartissez les rondelles de figues par-dessus et parsemez de noix. Arrosez de miel et faites cuire la quiche au four pendant environ 40 minutes, jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée. Garnissez du reste de thym avant de servir.

LES FIGUES ADOUCISSENT LE CARACTÈRE LÉGÈREMENT RELEVÉ DU FROMAGE, TANDIS QUE LES NOIX APPORTENT DU CROQUANT ET ENCORE PLUS DE SAVEUR. LE THYM VIENT PARFAIRE LE TOUT.



QUICHE
AUX CHOUX DE BRUXELLES,
AUX LARDONS ET À LA POMME
RECETTE P. 38



QUICHE
AUX CHICONS CARAMÉLISÉS,
AU FROMAGE BLEU ET À LA POIRE
RECETTE P. 38



QUICHE AUX CHOUX DE BRUXELLES, AUX LARDONS ET À LA POMME

4 pers.
20 min + 40 min au four

- **400 g de choux de Bruxelles**
- **1 pomme**
- **150 g de lardons fumés**
- **1 rouleau de pâte brisée ou feuilletée prête à l'emploi**
- **3 œufs**
- **180 ml de crème**
- **75 g de fromage affiné, râpé**
- **1 poignée de persil plat**
- **poivre et sel**

1. Préchauffez le four à 180 °C. Nettoyez les choux de Bruxelles et coupez-les en deux. Faites-les cuire pendant 5 minutes dans de l'eau légèrement salée, puis égouttez-les.
2. Épluchez la pomme et coupez-la en dés. Faites revenir les lardons à sec dans une poêle jusqu'à ce qu'ils soient croustillants. Ajoutez les dés de pomme et poursuivez la cuisson pendant 1 minute.
3. Foncez un moule à tarte d'environ 24 cm de diamètre avec la pâte et piquez le fond à l'aide d'une fourchette. Répartissez les choux de Bruxelles, les lardons et les dés de pomme sur le fond.
4. Battez les œufs avec la crème et le fromage râpé. Salez et poivrez. Versez le mélange sur la garniture et faites cuire la quiche au four pendant environ 40 minutes, jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée.
5. Garnissez de persil avant de servir.



QUICHE AUX CHICONS CARAMÉLISÉS, AU FROMAGE BLEU ET À LA POIRE

4 pers.
30 min + 40 min au four

- **3 chicons**
- **20 g de beurre**
- **1 cuillère à soupe de miel**
- **1 poire**
- **1 rouleau de pâte brisée ou feuilletée prête à l'emploi**
- **100 g de fromage bleu**
- **50 g de noix de pécan**
- **4 œufs**
- **180 ml de crème**
- **1 poignée de cerfeuil**
- **poivre et sel**

1. Préchauffez le four à 180 °C. Coupez les chicons en lanières. Faites fondre le beurre dans une poêle et faites cuire les chicons à feu doux pendant 15 minutes. Ajoutez le miel et laissez caraméliser encore 5 minutes.
2. Épluchez la poire et coupez-la en fines tranches.
3. Foncez un moule à tarte d'environ 24 cm de diamètre avec la pâte et piquez le fond à plusieurs reprises. Répartissez les chicons caramélisés sur le fond. Disposez les tranches de poire par-dessus et émiettez le fromage bleu. Parsemez de noix de pécan grossièrement hachées.
4. Battez les œufs avec la crème et assaisonnez de poivre et de sel. Versez le mélange aux œufs sur la garniture et faites cuire la quiche au four pendant environ 40 minutes, jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée.
5. Garnissez de cerfeuil avant de servir.

QUICHE
À LA COURGE, À LA PANCETTA ET À LA SAUGE

LA COURGE LÉGÈREMENT SUCRÉE GAGNE EN CARACTÈRE GRÂCE À LA SAUGE AROMATIQUE, TANDIS QUE LA SAVEUR SALÉE DE LA PANCETTA APPORTE UN DÉLICIEUX CONTRASTE.

4 pers.
30 min + 40 min au four

- 400 g de courge butternut
- huile d'olive
- 1 pincée de noix de muscade
- 100 g de pancetta en lanières
- 8 feuilles de sauge + quelques petites feuilles supplémentaires
- 1 rouleau de pâte brisée ou feuilletée prête à l'emploi
- 4 œufs
- 200 ml de crème
- 75 g de pecorino râpé
- poivre et sel



1. Préchauffez le four à 180 °C. Épluchez la courge et coupez la chair en petits dés. Faites chauffer l'huile d'olive et faites cuire les dés de courge pendant 10 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres mais encore légèrement fermes. Assaisonnez de noix de muscade.
2. Faites revenir la pancetta à sec dans une poêle jusqu'à ce qu'elle soit croustillante. Ciselez les feuilles de sauge.
3. Foncez un moule à tarte d'environ 24 cm de diamètre avec la pâte et piquez le fond à plusieurs reprises à l'aide d'une fourchette. Répartissez les dés de courge et la pancetta sur le fond.
4. Battez les œufs avec la crème, le pecorino et la sauge. Salez et poivrez. Versez le mélange sur la garniture et faites cuire la quiche au four pendant environ 40 minutes, jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée.
5. Garnissez de sauge et servez.

Prêts pour une pause FUN ?

NEW



Vache Bleue

Le goût par-dessus tout.

Déjeuner d'automne

pour 1 personne



ÉTAPE 1:

Étaler 50 g de Philadelphia Original sur une tranche de pain de votre choix. Faire dorer 50 g de lardons à la poêle ou au four jusqu'à ce qu'ils soient bien croustillants. Égoutter sur du papier absorbant et réserver.



ÉTAPE 2:

Couper 125 g de champignons en quatre et les faire revenir dans 12 g de beurre. Déglacer avec le jus d' ¼ de citron et assaisonner avec du poivre et du sel. Ciseler finement hachez un peu d'estragon frais et le mélanger aux champignons. Réserver. Faire mariner 25 g de pleurotes avec de l'huile, ½ cuillère à soupe de vinaigre, du poivre et du sel et faites-les frire.



ÉTAPE 3:

Répartir le mélange de champignons et d'estragon sur les pains. Ajouter les lardons, quelques pleurotes et un peu de ciboulette.

TIP: Garnir de morceaux de noix.

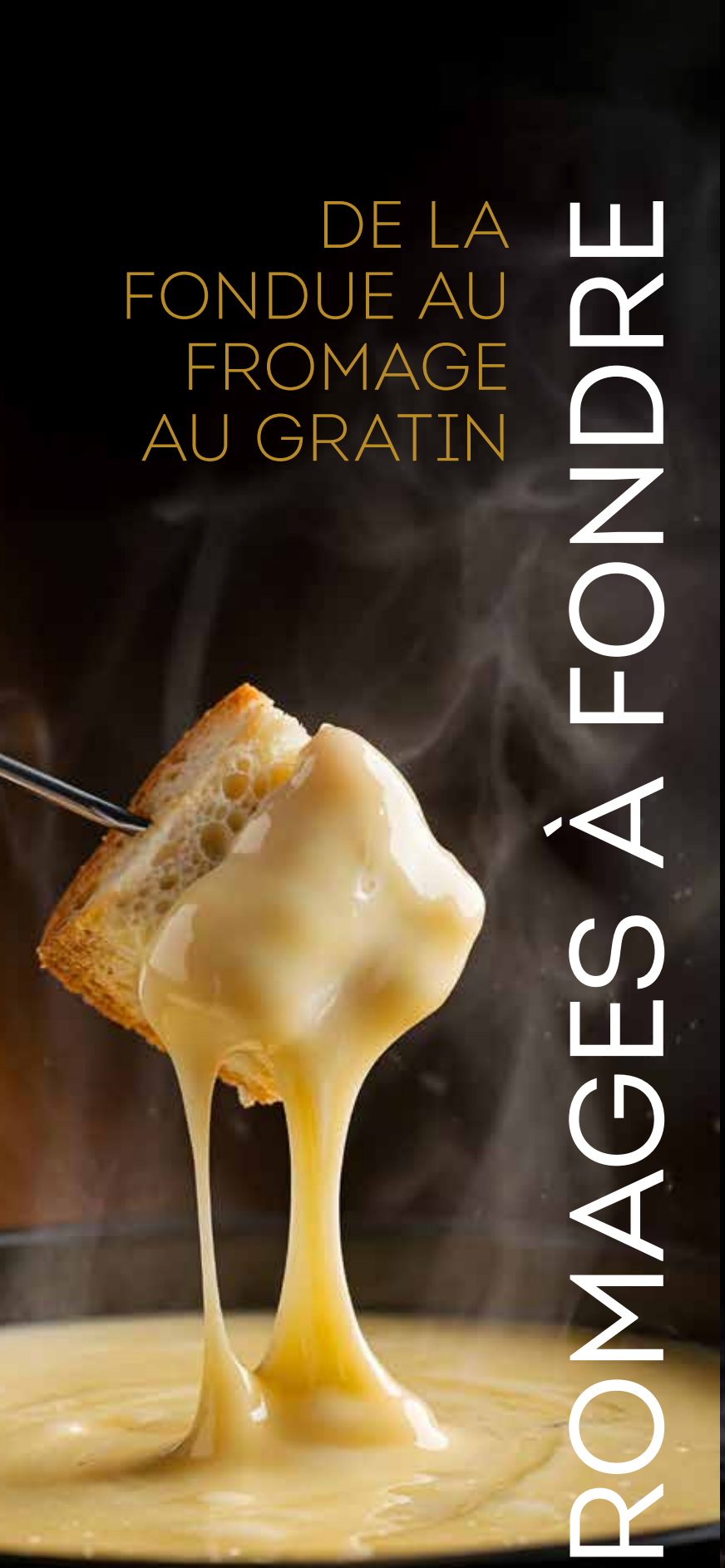
Essayez également avec notre Philadelphia cottage cheese, pour un goût plus frais et délicat.



Découvrez plus de délicieuses saveurs sur

FROMAGES À FONDRE

DE LA FONDUE AU FROMAGE AU GRATIN



PRODUITS LAITIERS EN VEDETTE

Après le beurre, le lait, le yaourt et le fromage, nous clôturons notre série sur les produits laitiers de la plus gourmande des façons : chaud, onctueux et délicieusement fondant. Car dès que le fromage passe à la poêle ou au four, il change de caractère. Il devient crémeux, file à souhait ou se pare d'une croûte dorée. Mais pourquoi certains fromages fondent-ils mieux que d'autres ?

FONDRE, C'EST TOUTE UNE SCIENCE

Le fromage se compose notamment de protéines, de matières grasses et d'eau. Sa réaction à la chaleur dépend de sa composition, de son degré d'acidité et de son affinage. Chaque fromage se comporte donc différemment. La mozzarella est connue pour son côté filant, tandis que le gruyère fond de manière homogène et onctueuse, tout en gratinant à merveille. Le mode de préparation joue également un rôle. Pour un plat au four, choisissez un fromage qui fond bien, mais qui dore aussi joliment. Pour une fondue, tout est question d'onctuosité et de texture lisse. Et parfois, ce sont justement ces longs fils de fromage qui rendent un plat irrésistible.

L'ART DE FAIRE FONDRE LE FROMAGE

Le fromage aime la chaleur, mais pas les températures trop élevées. Pour les sauces et les fondues en particulier, une chaleur excessive peut séparer les matières grasses des protéines.

QUELQUES CONSEILS SIMPLES FONT TOUTE LA DIFFÉRENCE :

- Râpez ou coupez finement le fromage pour qu'il fonde uniformément.
- Faites chauffer doucement la fondue ou la sauce au fromage, sans la laisser bouillir à gros bouillons.
- Égouttez bien la mozzarella fraîche pour éviter l'excès d'humidité.
- N'hésitez pas à associer plusieurs fromages : l'un apporte du goût, l'autre de l'onctuosité ou un côté filant.
- Laissez le gratin dorer joliment, mais ne le faites pas cuire plus longtemps que nécessaire.

LE SAVIEZ-VOUS ?

La fondue est bien plus ancienne que le célèbre caquelon à fondue. En Suisse, il y a plusieurs siècles déjà, on faisait chauffer du fromage avec du vin avant de le déguster avec du pain. Le mot fondue vient du verbe français « fondre ».

Faire fondre du fromage ne se résume donc pas à le mettre dans un four bien chaud. Avec le bon fromage et la bonne technique, vous obtenez exactement le résultat souhaité : une croûte bien dorée et croustillante, une fondue veloutée ou de délicieux fils de fromage fondant.

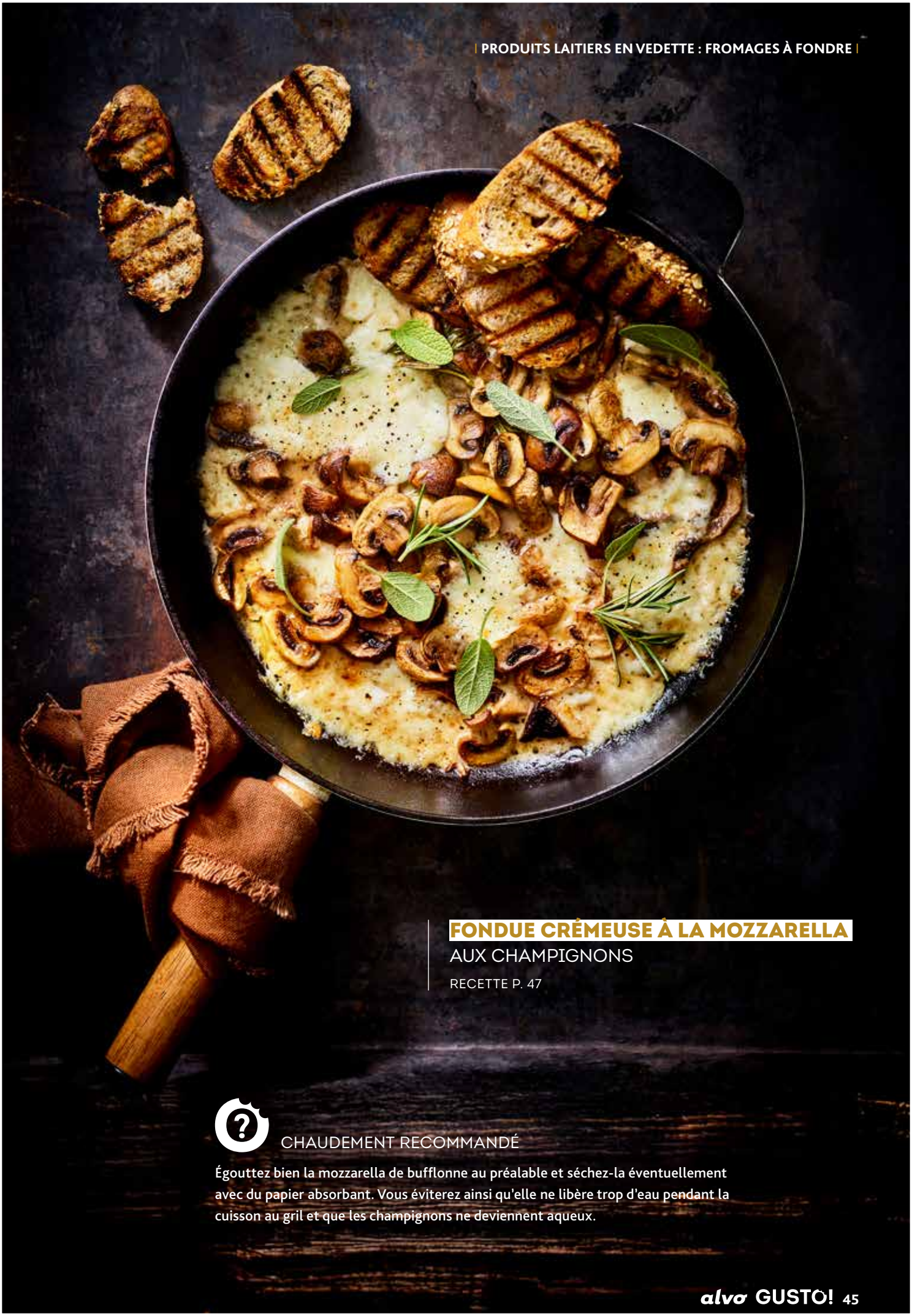
Dans les recettes qui suivent, nous vous montrons différentes façons de sublimer le fromage.





GRATIN DE PANAIS
AU GRUYÈRE

RECETTE P. 47



FONDUE CRÉMEUSE À LA MOZZARELLA AUX CHAMPIGNONS

RECETTE P. 47

CHAUDEMENT RECOMMANDÉ

Égouttez bien la mozzarella de bufflonne au préalable et séchez-la éventuellement avec du papier absorbant. Vous éviterez ainsi qu'elle ne libère trop d'eau pendant la cuisson au gril et que les champignons ne deviennent aqueux.



RÉCONFORTANT

TARTIFLETTE
AVEC UNE TOUCHE BELGE

4 pers. **20 min + 25 min au four**

- 800 g de pommes de terre à chair ferme
- beurre de cuisson
- 1 oignon
- 150 g de jambon de Gand
- 3 chicons
- ½ cuillère à café de romarin séché
- 150 ml de crème
- 220 g de fromage à raclette
- 1 cuillère à soupe de persil finement haché
- poivre et sel

1. Préchauffez le four à 200 °C. Épluchez les pommes de terre et coupez-les en petits dés. Faites-les dorer dans le beurre.
2. Émincez l'oignon et coupez le jambon de Gand en lanières. Ajoutez le tout aux pommes de terre. Faites sauter pendant 2 minutes.
3. Émincez les chicons et ajoutez-les dans la poêle. Faites-les revenir brièvement, jusqu'à ce qu'ils commencent à fondre. Assaisonnez de romarin, de poivre et de sel. Versez la crème et mélangez bien.
4. Beurrez un plat à four et disposez la moitié du fromage à raclette dans le fond. Répartissez le mélange de pommes de terre et de chicons dans le plat et recouvrez avec le reste du fromage à raclette.
5. Enfournez pendant 25 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit fondu et bien doré.
6. Parsemez la tartiflette de persil et servez sans attendre.



GOURMAND

GRATIN DE PANAIS
AU GRUYÈRE

4 pers.
15 min + 45 min au four

- 1 gousse d'ail
- 50 g de beurre en dés + un peu pour graisser le plat
- 1 gros oignon
- 800 g de panais
- 400 ml de crème
- 1 brin de thym + un peu pour la finition
- 150 g de gruyère râpé
- ¼ de cuillère à café de noix de muscade
- 1 poignée de persil plat ou de cerfeuil
- poivre et sel

1. Préchauffez le four à 180 °C. Épluchez l'ail et écrasez légèrement la gousse. Frottez tout l'intérieur du plat à four avec la gousse d'ail. Laissez sécher, puis beurrez le plat.
2. Épluchez l'oignon et coupez-le en fines rondelles. Répartissez-les dans le fond du plat à four.
3. Épluchez les panais et coupez-les en fines rondelles. Disposez-les sur l'oignon et glissez quelques dés de beurre entre les rondelles. Versez la crème et assaisonnez de poivre et de sel. Parsemez de thym et répartissez le reste des dés de beurre par-dessus.
4. Couvrez le plat d'une feuille de papier aluminium. Faites cuire les panais au four pendant environ 35 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Retirez le papier aluminium, répartissez le gruyère par-dessus et saupoudrez de noix de muscade. Réglez le gril du four à 220 °C. Faites gratiner pendant 10 minutes, jusqu'à ce que le dessus soit bien doré et croustillant. Poivrez juste avant de servir et garnissez de persil ou de cerfeuil.

DÉLICIEUX AVEC UN FILET MIGNON DE PORC, DU ROSBIF OU DU POISSON BLANC.



ONCTUEUX

FONDUE CRÉMEUSE À LA MOZZARELLA
AUX CHAMPIGNONS

4 pers.
25 min

- 1 petite baguette
- huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- 2 cuillères à soupe de beurre de cuisson
- 400 g de mélange de champignons blancs et bruns, coupés en lamelles
- 2 brins de romarin
- 1 poignée de feuilles de sauge
- 280 g de mozzarella de bufflonne
- poivre et sel

1. Coupez la baguette en fines tranches, badigeonnez-les d'huile d'olive et assaisonnez de poivre et de sel. Faites dorer le pain des deux côtés dans une poêle-gril. Frottez les tranches avec une gousse d'ail coupée en deux et réservez.
2. Faites fondre le beurre dans une grande poêle allant au four. Ajoutez les champignons, le romarin et la sauge. Salez, poivrez et faites cuire 5 minutes à feu vif, jusqu'à ce que les champignons soient bien dorés.
3. Déchirez la mozzarella en morceaux et répartissez-les sur les champignons. Placez sous le gril du four préchauffé pendant 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que la mozzarella soit fondue et légèrement dorée. Servez avec les toasts à l'ail.

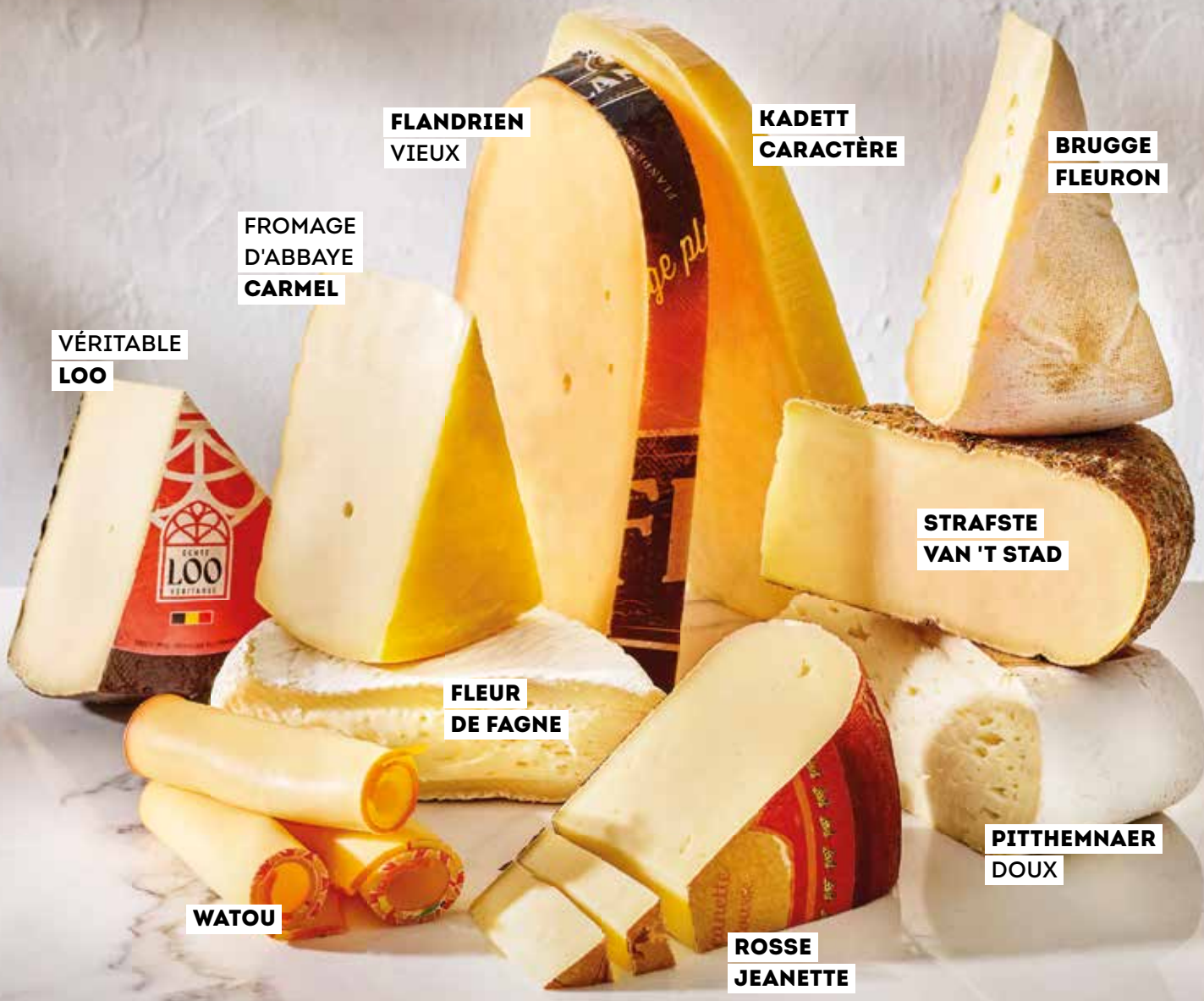
SUPPORTERS DU BON GOÛT

FROMAGES DE CHEZ NOUS

WWW.FROMAGESDECHEZNOUS.BE

BIEN DE CHEZ NOUS,

PLEIN DE SAVEURS !





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

HALLOWEEN

DÉLICIEUSEMENT EFFRAYANT

Jamais frissonner n'a été aussi gourmand. Avec un peu d'imagination, transformez Halloween en un savoureux spectacle peuplé de détails effrayants, de surprises terrifiantes et de plats aussi délicieux qu'épouvantables, qui vous plongent aussitôt dans l'ambiance. Oserez-vous y goûter ?

PIZZAS ARAIGNÉES

RECETTE P. 53



CIMETIÈRE
DE MOUSSE AU CHOCOLAT

4 pers.
35 min + temps de prise

- **225 g de chocolat noir + 50 g pour la finition**
- **3 blancs d'œufs**
- **70 g de sucre fin**
- **250 ml de crème à fouetter**
- **50 g de spéculoos + 4 spéculoos**

1. Faites fondre le chocolat au bain-marie. Pendant ce temps, montez les blancs d'œufs en neige dans un saladier sans trace de graisse. Ajoutez progressivement le sucre tout en fouettant.
2. Dans un autre saladier, fouettez la crème jusqu'à ce qu'elle soit ferme. Incorporez délicatement le chocolat fondu à la crème fouettée. Ajoutez ensuite délicatement les blancs d'œufs à l'aide d'une spatule. Répartissez la mousse au chocolat dans 4 verrines et laissez prendre au réfrigérateur pendant au moins 2 heures.
3. Émiettez les spéculoos. Faites fondre le reste du chocolat au bain-marie et versez-le dans une poche à douille munie d'une petite ouverture. Inscrivez « RIP » sur le haut de chaque spéculoos.
4. Enfoncez un spéculoos dans chaque mousse au chocolat et recouvrez le reste de la mousse de spéculoos émiettés. Dessinez une croix avec le reste du chocolat sur les spéculoos émiettés et servez.



ENFONCEZ LES BISCUITS EN FORME DE PIERRE TOMBALE DANS LA MOUSSE AU CHOCOLAT JUSTE AVANT DE SERVIR. ILS RESTERONT AINSI BIEN CROUSTILLANTS ET NE RAMOLLIRONT PAS DANS LA MOUSSE.



CHAUSSONS FANTÔMES
AUX POMMES

RECETTE P. 53

LAISSEZ D'ABORD REFROIDIR UN PEU LA GARNITURE AUX POMMES AVANT DE LA DÉPOSER SUR LA PÂTE FEUILLETÉE. LA PÂTE RESTERA AINSI BIEN CROUSTILLANTE ET LÉGÈRE.



SANGLANTS
HOT-DOGS DOIGTS

RECETTE P. 53



PIZZAS ARAIGNÉES

4 pers. 45 min

- 1 rouleau de pâte à pizza prête à l'emploi
- 120 ml de sauce tomate
- 60 g de fromage râpé (p. ex. mozzarella)
- 10 olives noires dénoyautées

1. Préchauffez le four à 220 °C. Déroulez la pâte à pizza et découpez-y de petits disques d'environ 7 cm de diamètre. Déposez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Badigeonnez-les de sauce tomate et parsemez d'un peu de fromage.
2. Coupez un petit morceau à l'extrémité d'une olive. Il formera la tête de l'araignée. Coupez le reste de l'olive en deux dans le sens de la longueur. Une moitié formera le corps de l'araignée. Coupez l'autre moitié en 8 fines lanières pour former les pattes.
3. Reconstituez une araignée sur chaque disque de pizza. Enfournez les minipizzas pendant environ 15 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit bien fondu et la pâte bien dorée.

CHAUSSONS FANTÔMES AUX POMMES

4 pers. 40 min + 15 min au four

- 2 pommes
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- 2 cuillères à soupe de sucre +
- un peu pour saupoudrer
- 1 pincée de cannelle en poudre
- beurre
- 16 carrés de pâte feuilletée
- 1 œuf
- sucre impalpable

1. Préchauffez le four à 200 °C. Épluchez les pommes, retirez le trognon et coupez la chair en petits dés. Mélangez-les avec le jus de citron, le sucre et la cannelle. Faites-les revenir quelques minutes à feu doux dans une noix de beurre.
2. À l'aide d'un couteau bien aiguisé, découpez les carrés de pâte feuilletée en forme de petites citrouilles (vous pouvez éventuellement utiliser un gabarit en carton). Découpez ensuite des yeux et une bouche dans la moitié des morceaux de pâte.
3. Battez l'œuf. Déposez une cuillerée de dés de pomme au centre des morceaux de pâte sans visage et badigeonnez les bords d'un peu d'œuf battu. Recouvrez chaque morceau d'une pâte avec un visage et pressez les bords à l'aide d'une fourchette. Badigeonnez le dessus d'œuf battu.
4. Déposez les chaussons aux pommes sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, saupoudrez-les d'un peu de sucre et faites-les cuire au four pendant environ 15 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Laissez-les refroidir légèrement après la cuisson et saupoudrez-les de sucre impalpable.

SANGLANTS HOT-DOGS DOIGTS

8 pièces 25 min

- 8 saucisses de Francfort
- 8 petits pains pour hot-dogs
- ketchup

1. Réchauffez les saucisses selon les instructions indiquées sur l'emballage.
2. À l'aide d'un couteau bien aiguisé, découpez un petit morceau en forme d'ongle à l'extrémité de chaque saucisse. Faites ensuite 3 petites entailles au tiers et aux deux tiers de chaque saucisse pour former les articulations du doigt.
3. Fendez les petits pains horizontalement et garnissez-les d'un peu de ketchup. Déposez une saucisse-doigt dans chaque petit pain et ajoutez encore un peu de ketchup par-dessus.

NOUVEL EMBALLAGE, MÊME GOÛT





Senseo

Milka

MONOPOLY©BRAND

GAGNEZ LE JACKPOT*

VOTRE FACTURE REMBOURSÉE



©2026 Hasbro. All Rights Reserved.

*Il s'agit d'un concours. Rendez-vous sur www.win.milka.com pour tenter de remporter des prix tels qu'une prise en charge de 2 mois de frais de location ou d'un an de frais d'eau, de gaz ou d'électricité. La participation est ouverte aux résidents de Belgique âgés d'au moins 18 ans. Cette promotion se déroule du 17/08/2026 au 13/12/2026 inclus. Consultez le règlement complet du concours sur le site web pour plus d'informations. Geniet gerust, maar wel bewust. E.R. : M. Bamelis, Mondelez Belgium srl, Stationsstraat 100, 2800 Mechelen.

LE SURGELÉ
À REDÉCOUVRIR

« Rien à la maison ! » Nous le pensons plus vite qu'il ne faudrait. Car lorsque le frigo et les placards semblent vides, nous oublions souvent un endroit : le congélateur. Il est grand temps de redécouvrir ces réserves bien au frais. Avec un peu de créativité, vous pouvez en tirer en un rien de temps une foule de bonnes choses surprenantes.



SURGELÉS ? OUI, SANS HÉSITER !

Quand nous pensons aux légumes, nous pensons spontanément aux produits frais. Pourtant, les légumes surgelés n'ont pratiquement rien à leur envier sur le plan nutritionnel. Les légumes destinés à la surgélation sont généralement transformés à maturité, puis rapidement surgelés. Grâce à la basse température, les processus qui altèrent la qualité et la valeur nutritionnelle sont fortement ralentis. Le Conseil Supérieur de la Santé considère aussi bien les légumes frais que les légumes surgelés sans ajout de sel ni de matières grasses comme de bons choix dans le cadre d'une alimentation saine.

De plus, les produits frais ne sont pas toujours aussi « frais » qu'ils en ont l'air. Plusieurs jours peuvent s'écouler entre la récolte, le transport, le magasin et le réfrigérateur. Pendant cette période de conservation, certains nutriments peuvent également diminuer progressivement. Les légumes surgelés ont encore d'autres avantages : ils se conservent longtemps, sont déjà lavés et découpés, et vous prélevez exactement la quantité dont vous avez besoin avant de remettre le reste au congélateur. Une solution pratique pour mettre plus souvent des légumes au menu tout en limitant le gaspillage alimentaire.



Ne décongelez pas les légumes surgelés ni les fèves edamame au préalable : mettez-les directement dans un wok bien chaud. Ils resteront ainsi plus croquants et libéreront moins d'eau.

WOK DE LÉGUMES
AU POISSON ET AUX NOUILLES

4 pers. **25 min**

- **250 g de nouilles aux œufs**
- **2 jeunes oignons**
- **1 piment**
- **2 cuillères à soupe d'huile de sésame**
- **750 g de légumes asiatiques pour wok surgelés**
- **500 g de dés de poisson surgelés (cabillaud, lieu noir ou saumon)**
- **150 g de fèves edamame surgelées**
- **2 cm de gingembre râpé**
- **2 gousses d'ail**
- **4 cuillères à soupe de sauce soja**
- **2 cuillères à soupe de sauce chili douce**
- **1 poignée de persil plat et de menthe**
- **1 citron vert (facultatif)**

1. Préparez les nouilles selon les instructions indiquées sur l'emballage. Coupez les jeunes oignons en rondelles biseautées et le piment en fines rondelles.
2. Faites chauffer l'huile de sésame dans un grand wok. Ajoutez les légumes surgelés et faites-les sauter pendant 5 minutes à feu vif.
3. Ajoutez les dés de poisson, les fèves edamame, le gingembre et le piment. Pressez l'ail par-dessus. Poursuivez la cuisson pendant 5 minutes.
4. Ajoutez la sauce soja et la sauce chili douce dans le wok et mélangez.
5. Répartissez les nouilles dans 4 bols et garnissez de légumes sautés et de poisson. Terminez avec les jeunes oignons, le persil et la menthe. Servez éventuellement avec des quartiers de citron vert.

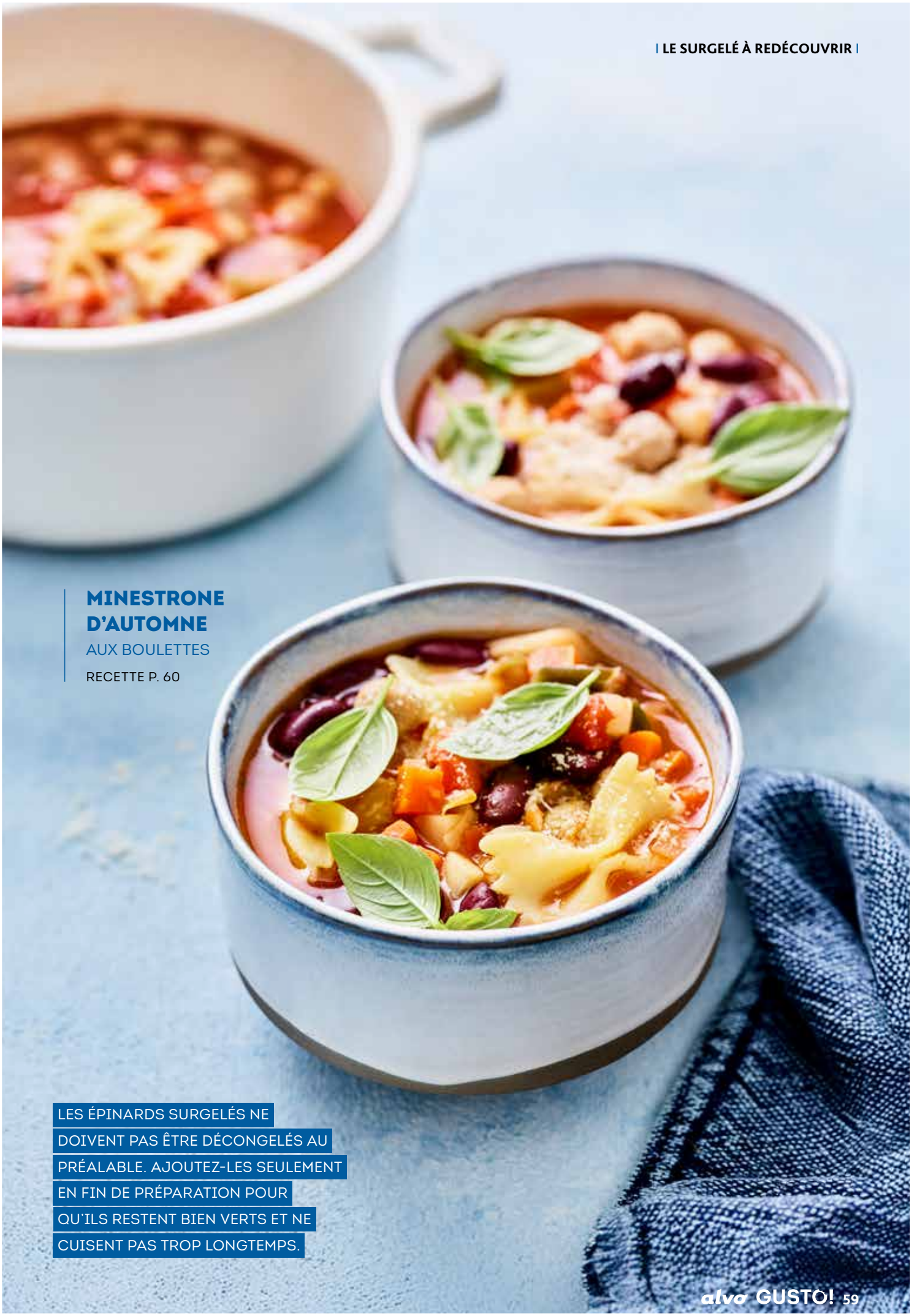
LAISSEZ LES DÉS DE POISSON PARTIELLEMENT DÉCONGELÉS OU ENCORE SURGELÉS AVANT DE LES METTRE DANS LE WOK. ILS RESTERONT AINSI PLUS FERMES ET SE DÉFERONT MOINS FACILEMENT.

STICKY TRAYBAKE

AUX CHOUX DE BRUXELLES,
AUX FRITES DE PATATES DOUCES
ET AUX FALAFELS

RECETTE P. 60





MINESTRONE D'AUTOMNE

AUX BOULETTES

RECETTE P. 60

LES ÉPINARDS SURGELÉS NE DOIVENT PAS ÊTRE DÉCONGELÉS AU PRÉALABLE. AJOUTEZ-LES SEULEMENT EN FIN DE PRÉPARATION POUR QU'ILS RESTENT BIEN VERTS ET NE CUISENT PAS TROP LONGTEMPS.

STICKY TRAYBAKE
AUX CHOUX DE BRUXELLES, AUX FRITES DE PATATES DOUCES ET AUX FALAFELS

4 pers. **10 min + 30 min au four**

- 500 g de frites de patates douces surgelées (ou de potatoes)
- 500 g de choux de Bruxelles surgelés
- 300 g de falafels
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de pâte miso
- 1 cuillère à soupe de miel
- 2 cuillères à soupe de sauce soja
- 2 cuillères à soupe de jus de citron vert
- 1 cuillère à soupe de graines de sésame
- 2 jeunes oignons
- 1 poignée de coriandre



1. Préchauffez le four à 220 °C. Répartissez les frites de patates douces, les choux de Bruxelles et les falafels sur une grande plaque de cuisson. Arrosez d'huile d'olive et mélangez bien. Faites rôtir au four pendant 25 minutes. Mélangez à mi-cuisson.
2. Pendant ce temps, mélangez la pâte miso avec le miel, la sauce soja et le jus de citron vert jusqu'à obtention d'une sauce lisse. Sortez la plaque du four et arrosez le tout de sauce au miso. Remettez au four pendant 5 minutes.
3. Garnissez le traybake de graines de sésame, de jeunes oignons finement émincés et de coriandre.

DÉLICIEUX AVEC UNE MAYONNAISE RELEVÉE À LA SRIRACHA.

MINESTRONE D'AUTOMNE
AUX BOULETTES

4 pers. **25 min**

- 1 oignon
- huile d'olive
- 400 g de légumes pour potage surgelés
- 250 g de boulettes de viande surgelées
- 1,2 litre de bouillon de légumes
- 400 g de tomates en dés en conserve
- 150 g de petites pâtes
- 200 g de haricots rouges en conserve, égouttés
- 50 g de parmesan râpé
- 1 poignée de basilic



1. Épluchez et émincez finement l'oignon. Faites-le revenir dans un filet d'huile d'olive dans une casserole profonde, jusqu'à ce qu'il soit translucide. Ajoutez les légumes pour potage surgelés et poursuivez la cuisson pendant quelques minutes.
2. Ajoutez les boulettes surgelées. Versez le bouillon et les tomates en dés, puis portez à ébullition. Ajoutez les pâtes et laissez mijoter doucement pendant 10 minutes. Incorporez les haricots rouges et laissez encore chauffer pendant 5 minutes.
3. Répartissez la soupe dans des bols et garnissez de parmesan et de basilic.

Tout simplement faits l'un pour l'autre !

iglo

si bon, si iglo



Nouvel emballage

Tout aussi délicieux



Le légume surprise du jour !



64
CANNELLONIS



65
GRATIN DE RAVIOLIS



66
SOUPE DE PÂTES



69
LASAGNES VÉGÉTARIENNES

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

PÂTES

TOUJOURS UNE BONNE IDÉE

Vite à table, faciles à décliner à l'infini et toujours synonymes de réconfort. De la plus légère à la plus généreuse, avec ces cinq recettes de pâtes, vous savez tout de suite ce qui sera au menu.

CANNELLONIS AUX CHICONS
ET AU PULLED CHICKEN

4 pers. **25 min + 1 h 30 au four**

POUR LE PULLED CHICKEN :

- 1 oignon
- 2 gousses d'ail pressées
- 400 g de tomates en dés (en conserve)
- 400 ml de bouillon de poulet
- 2 brins de thym
- 1 feuille de laurier
- 800 g de cuisses de poulet
- 1 cuillère à café de garam masala
- 3 chicons
- beurre de cuisson
- poivre et sel

- 100 g de pecorino râpé + un peu pour la finition
- 250 ml de crème
- 1 pincée de noix de muscade
- 12 cannellonis
- 1 poignée d'origan frais

1. Préchauffez le four à 160 °C. Épluchez et émincez finement l'oignon. Mettez l'ail pressé, l'oignon, les tomates en dés, le bouillon de poulet, le thym et le laurier dans un grand plat à four. Ajoutez les cuisses de poulet. Assaisonnez de garam masala, de poivre et de sel. Couvrez de papier aluminium et enfournez pendant environ 1 heure.
2. Coupez les chicons en lanières et faites-les légèrement dorer dans le beurre. Salez et poivrez.
3. Sortez le plat du four, retirez le papier aluminium et effilochez la viande à l'aide d'une fourchette. Incorporez les chicons et un peu de jus de cuisson.
4. Augmentez la température du four à 190 °C. Mélangez le pecorino avec la crème. Assaisonnez de noix de muscade, de poivre et d'un peu de sel.
5. Farcissez les cannellonis de pulled chicken aux chicons. Disposez-les dans un plat à four et nappez de crème au pecorino. Parsemez d'un peu de pecorino supplémentaire. Enfournez encore 30 minutes. Garnissez d'origan frais et servez sans attendre.

VOUS POUVEZ FACILEMENT PRÉPARER LE PULLED CHICKEN LA VEILLE. DÉLICIEUX AVEC UNE SALADE DE ROQUETTE.

AUTOMNAL

GRATIN DE RAVIOLIS

AUX POMMES, AU BRIE ET AUX NOIX

4 pers. **15 min + 20 min au four**

- 1 échalote
- 1 cuillère à soupe de beurre de cuisson
- 2 pommes (p. ex. Elstar ou Jonagold)
- 1 cuillère à soupe de feuilles de thym frais
- 250 ml de crème à 20 % M.G.
- 600 g de raviolis frais farcis au jambon
- 200 g de brie
- 50 g de noix
- 50 g de parmesan râpé
- 1 poignée de roquette

1. Préchauffez le four à 190 °C. Émincez finement l'échalote. Faites fondre le beurre dans une poêle et faites revenir l'échalote jusqu'à ce qu'elle soit translucide.
2. Coupez les pommes en fins quartiers. Ajoutez-les dans la poêle avec les feuilles de thym et faites-les cuire doucement pendant 3 minutes.
3. Versez la crème, poivrez et salez légèrement. Laissez réduire pendant 2 minutes.
4. Faites cuire les raviolis 2 minutes de moins que le temps indiqué sur l'emballage. Égouttez-les et incorporez-les délicatement à la sauce à la crème.
5. Répartissez la moitié des raviolis dans un plat à four. Coupez le brie en tranches et répartissez-en la moitié sur les raviolis. Répétez avec le reste des raviolis et du brie.
6. Hachez grossièrement les noix et parsemez-en le plat avec le parmesan. Faites cuire le gratin au four pendant environ 20 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit fondu et le dessus bien doré. Garnissez de roquette et servez.

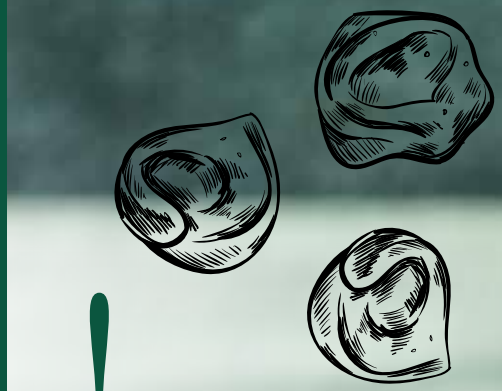
SOUPE DE PÂTES
À LA SAUCISSE ET AU PESTO

4 pers. **30 min**

- 2 échalotes
- 1 poivron rouge
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de beurre de cuisson
- 4 gousses d'ail
- 250 g de saucisse barbecue
- 1 cuillère à café d'origan séché
- 1 cuillère à café de paprika fumé
- ¼ de cuillère à café de poivre de Cayenne
- ¼ de cuillère à café de noix de muscade
- 1 litre de bouillon de poulet
- 2 cuillères à soupe de concentré de tomates
- 250 ml de passata
- 350 g de tortellinis frais au choix
- 150 g de mascarpone
- 120 ml de crème
- 2 cuillères à soupe de pesto
- 1 poignée de basilic
- poivre et sel

1. Émincez les échalotes et coupez le poivron en fines lanières. Faites chauffer l'huile avec le beurre et ajoutez le poivron. Faites sauter pendant 3 minutes. Pressez l'ail par-dessus et ajoutez les échalotes. Faites encore sauter pendant 2 minutes.
2. Retirez la chair de la saucisse en petits morceaux et ajoutez-la dans la poêle avec les épices. Poivrez et faites dorer la viande. Versez le bouillon de poulet et portez à ébullition.
3. Ajoutez le concentré de tomates et la passata, puis laissez mijoter à feu doux pendant 15 minutes.
4. Ajoutez les tortellinis et laissez encore mijoter doucement pendant 2 minutes. Incorporez le mascarpone et la crème et poursuivez la cuisson pendant 1 minute. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement en poivre et en sel.
5. Répartissez la soupe dans des assiettes creuses ou des bols et garnissez d'une cuillerée de pesto et de basilic.

FAITES D'ABORD BIEN DORER LA SAUCISSE AVANT DE L'AJOUTER À LA SOUPE POUR LUI DONNER ENCORE PLUS DE SAVEUR.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Les pâtes dans la soupe sont loin d'être une invention récente. En Italie, il existe depuis des siècles une grande tradition de minestre : des préparations proches de la soupe dans lesquelles cuisent notamment des légumes, des légumineuses, du riz ou des pâtes.
Les pâtes et le bouillon forment d'ailleurs un duo de longue date. Dans un texte de Boccace datant du XIVe siècle, il est déjà question de macaronis et de raviolis cuits dans un bouillon de chapon.
Cette soupe de pâtes reprend ce principe simple pour en faire un véritable repas. Les tortellinis la rendent généreuse, la saucisse lui apporte une saveur riche et savoureuse, tandis que le mascarpone et la crème lui donnent une texture délicieusement douce et onctueuse. Le pesto est ajouté juste avant de servir pour apporter une touche fraîche et parfumée. Le résultat ? Le meilleur des deux mondes : le réconfort d'un bon bol de soupe et la gourmandise d'un plat de pâtes.

AJOUTEZ LE PESTO SEULEMENT LORSQUE LA SOUPE EST SERVIE DANS LES BOLS. SI VOUS LE FAITES CUIRE TROP LONGTEMPS, LE BASILIC PERD UNE PARTIE DE SA FRAÎCHEUR ET DE SES ARÔMES.





BON APPÉTIT !

FRITTATA DE PÂTES
AU FOUR

6 à 8 pers.
20 min + 30 min au four

- huile d'olive
- 450 g de macaronis longs
- 450 ml de lait
- 240 g de parmesan râpé + un peu pour la finition
- 3 œufs
- 2 gousses d'ail
- 340 g de mozzarella râpée
- poivre et sel

1. Préchauffez le four à 220 °C. Recouvrez le fond d'un moule à charnière d'environ 23 cm de papier aluminium afin d'éviter toute fuite de liquide et badigeonnez les bords d'huile d'olive.
2. Faites cuire les macaronis longs selon les instructions indiquées sur l'emballage, mais réduisez le temps de cuisson de 1 à 2 minutes pour qu'ils soient encore légèrement fermes. Égouttez-les et laissez-les refroidir un peu. Vous pouvez éventuellement les arroser d'un filet d'huile d'olive pour éviter qu'ils ne collent.
3. Dans un saladier, fouettez le lait avec le parmesan, les œufs et l'ail pressé jusqu'à obtention d'un mélange homogène. Salez et poivrez. Incorporez la moitié de la mozzarella. Ajoutez les pâtes cuites et mélangez bien. Versez le mélange de pâtes et de fromage dans le moule à charnière et parsemez du reste de mozzarella.
4. Enfournez pendant environ 30 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit doré et bouillonnant et que la frittata soit ferme au centre. Sortez la frittata du four et laissez-la refroidir encore 10 à 15 minutes.
5. Démoulez délicatement la frittata. Coupez-la en 6 ou 8 parts et servez avec un peu de parmesan supplémentaire.

VELOUTÉ

LASAGNES VÉGÉTARIENNES

À LA RICOTTA, À LA COURGE ET AUX CHAMPIGNONS

4 pers.
30 min + 40 min au four

- 9 feuilles de lasagne sèches
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- huile d'olive
- 250 g de champignons des bois
- 450 g de dés de courge
- 1 cuillère à café de basilic séché
- 1 cuillère à café d'origan séché
- 250 g de ricotta
- 220 g de mozzarella râpée
- 50 g de parmesan râpé
- 500 g de passata
- 1 cuillère à soupe de feuilles de thym frais
- quelques feuilles de basilic
- poivre et sel

1. Préchauffez le four à 190 °C. Faites cuire les feuilles de lasagne dans de l'eau salée selon les instructions indiquées sur l'emballage. Égouttez-les et réservez.
2. Épluchez et émincez finement l'oignon. Faites revenir l'oignon et l'ail pressé dans l'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Coupez les champignons en morceaux et ajoutez-les avec les dés de courge. Assaisonnez de basilic, d'origan, de poivre et de sel. Faites sauter pendant environ 8 minutes, jusqu'à ce que la courge soit tendre mais encore légèrement ferme.
3. Dans un saladier, mélangez la ricotta avec la moitié de la mozzarella et la moitié du parmesan.
4. Répartissez une couche de passata dans le fond d'un plat à four rectangulaire. Disposez trois feuilles de lasagne par-dessus, puis la moitié du mélange à la ricotta et la moitié des légumes. Répétez les couches. Terminez par une dernière couche de lasagne, de passata, puis du reste de mozzarella et de parmesan.
5. Couvrez de papier aluminium et enfournez pendant 30 minutes. Retirez le papier aluminium et poursuivez la cuisson pendant 10 minutes, jusqu'à ce que la lasagne soit bien dorée et bouillonnante.
6. Laissez reposer la lasagne pendant environ 10 minutes avant de la découper. Garnissez de thym et de basilic.





JACQMOTTE
MOKA ORIGINAL
CAFÉ EN GRAINS 900 G
Jacqmotte Moka Original est le fruit d'une sélection unique de grains de café issus de terres fertiles. Il doit son caractère exceptionnel à la torréfaction intense réalisée par nos Maîtres Torréfacteurs, qui lui confère un goût authentique, complet, puissant et corsé.

NOUVEAU

DANS L'ASSORTIMENT alvo



MAPLE JOE
SIROP D'ÉRABLE 250 G
Avec ses notes chaleureuses de caramel et de vanille et son goût caractéristique, le sirop d'érable Maple Joe est un délicieux allié du petit-déjeuner au dîner. Ce sirop d'érable biologique est fabriqué au Canada selon la méthode traditionnelle, en faisant lentement réduire la sève d'érable jusqu'à obtenir un sirop riche et doré.



JARR
KOMBUCHA 33 CL
Découvrez JARR kombucha. Un kombucha bio belge aux saveurs fruitées, aux bulles rafraîchissantes, riche en fibres et en vitamine C. Optez pour la fraîcheur relevée du gingembre et du citron ou pour l'équilibre tout en douceur de la pêche sucrée et du yuzu aux notes d'agrumes. Faible en calories et riche en saveurs. Un choix rafraîchissant, parfait à tout moment de la journée.

M&M'S
COOKIE DOUGH 176 G
Un délicieux morceau de pâte à cookie, enrobé d'un tendre chocolat au lait et recouvert d'une fine couche de sucre croquante. M&M's Cookie Dough: it's more fun together.



IGLO
CRÊPES TOMATE-MOZZARELLA 240 G
De délicieux chaussons garnis d'une savoureuse sauce tomate et de morceaux de mozzarella fondante, idéals pour un repas rapide ou en entrée. Sans exhausteurs de goût ni arômes ou colorants artificiels. À cuire au four, à la poêle ou à l'airfryer.



HG
Tient ses promesses.

OFFICIAL CYCLOCROSS PARTNER

HG CROSS

SCAN & GAGNE !



À gagner :

VÉLOS DE CYCLO-CROSS (TREK BOONE)

des champions Thibau Nys (CB) et Lucinda Brand (CM)



DUOS DE TICKETS VIP & ENTRÉES

pour un cross au choix



PACKS DE NETTOYAGE

HG Premium

COMMENT PARTICIPER ?

1. Achetez 2 produits HG
2. Scannez le code QR & téléversez votre ticket de caisse
3. Tentez votre chance et gagnez !

TENDANCE EN CUISINE

Les protéines sont partout. Du yaourt au pudding, en passant par le pain, les barres et même le café : de plus en plus de produits mettent en avant leur teneur élevée en protéines. Autrefois surtout réservées aux bodybuilders et aux sportifs assidus, les protéines se sont clairement invitées dans notre alimentation quotidienne. Le cottage cheese fait lui aussi son grand retour. Mais avons-nous vraiment tous besoin d'autant de protéines supplémentaires ?

LE POUVOIR DES *protéines*





PLUS N'EST PAS TOUJOURS MIEUX

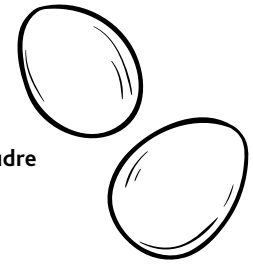
Les protéines sont indispensables. Elles fournissent des acides aminés que notre organisme utilise notamment pour construire et entretenir les muscles et les autres tissus. Pour les adultes en bonne santé, la valeur de référence européenne générale est d'environ 0,83 gramme de protéines par kilogramme de poids corporel et par jour. Une personne de 70 kilos arrive ainsi à environ 58 grammes. Les personnes qui pratiquent intensivement la musculation ou un sport d'endurance peuvent avoir des besoins plus élevés.
Manger davantage de protéines ne permet toutefois pas automatiquement de développer plus de muscles. L'activité physique et l'entraînement restent essentiels. De plus, de nombreuses personnes consomment déjà suffisamment de protéines dans leur alimentation habituelle. Inutile donc de se tourner systématiquement vers les shakes protéinés ou les produits spéciaux riches en protéines. Les œufs, le yaourt, le cottage cheese, le poisson, la viande, les légumineuses, le tofu, les noix et les graines sont naturellement de bonnes sources de protéines et s'intègrent facilement dans la cuisine de tous les jours.

NE VOUS LAISSEZ SURTOUT PAS ÉBLOUIR PAR LE MOT « PROTÉINES » SUR UN EMBALLAGE. REGARDEZ LE PRODUIT DANS SON ENSEMBLE, AINSI QUE VOTRE ALIMENTATION DANS SA GLOBALITÉ.

LES PROTÉINES SONT IMPORTANTES, MAIS LES LÉGUMES, LES FRUITS, LES PRODUITS À BASE DE CÉRÉALES COMPLÈTES, LES BONNES GRAISSES ET UNE ALIMENTATION SUFFISAMMENT VARIÉE RESTENT TOUT AUSSI ESSENTIELS À UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE.

WRAP AUX ŒUFS
ET AU COTTAGE CHEESE AU THON

2 pers. **15 min + 35 min au four**



- huile d'olive
- 220 g de cottage cheese
- 2 œufs
- ⅓ de cuillère à café d'ail en poudre
- ⅓ de cuillère à café de paprika en poudre
- ½ cuillère à café d'origan séché
- 1 avocat
- quelques feuilles de salade

POUR LA SALADE DE THON :

- 1 petite boîte de thon au naturel
- 2 jeunes oignons
- 1 gros cornichon
- 1 branche de céleri
- 70 g de yaourt grec
- 1 cuillère à soupe de moutarde
- poivre et sel

1. Préchauffez le four à 175 °C. Recouvrez une plaque de cuisson de papier sulfurisé et badigeonnez-le d'huile d'olive.
2. Mixez les œufs avec le cottage cheese jusqu'à obtention d'un mélange lisse. Assaisonnez d'ail en poudre, de paprika, d'origan séché, de poivre et de sel. Versez le mélange sur le papier sulfurisé et étalez-le uniformément. Faites cuire au four pendant environ 35 minutes, jusqu'à ce que le wrap soit bien doré.
3. Pendant ce temps, égouttez soigneusement le thon. Coupez les jeunes oignons en rondelles, le cornichon en petits dés et le céleri en fines tranches.
4. Émiettez le thon à l'aide d'une fourchette et ajoutez le yaourt grec, les jeunes oignons, le cornichon, le céleri et la moutarde. Salez, poivrez et mélangez bien.
5. Coupez la chair de l'avocat en dés et écrasez-la grossièrement. Salez et poivrez.
6. Sortez le wrap du four et garnissez-le d'avocat et de salade. Répartissez la salade de thon par-dessus et roulez le wrap bien serré. Coupez-le en deux et servez sans attendre.

DANS CE WRAP AUX ŒUFS, LE COTTAGE CHEESE EST MIXÉ AVEC LES ŒUFS, PUIS CUIT POUR OBTENIR UN WRAP SOUPLE. LA GARNITURE AU THON ET AU YAOURT GREC APPORTE ENCORE DAVANTAGE D'INGRÉDIENTS RICHES EN PROTÉINES. PAS DE POUDRES NI DE COMPLÉMENTS COMPLIQUÉS DONC, MAIS DES PRODUITS DU QUOTIDIEN UTILISÉS DE MANIÈRE SURPRENANTE.

Découvrez nos produits Repair & Care

NIVEA







PEAUX SÈCHES À TRÈS SÈCHES

20%
Glycerin
Provitamine B5

PEAUX SÈCHES & SENSIBLES

15%
Glycerin
Provitamine B5
Ceramide

PEAUX SÈCHES À TRÈS SÈCHES

10%
Glycerin
Provitamine B5
Niacinamide

Pedigree

NOUVELLE FORMULE

DENTASTIX™

Un goût plus naturel.
La même efficacité dentaire.



© 2026 Mars or Affiliates.

UN GOÛT 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 Weerdt 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
Alvo Center Sint-Andreaslaan 20 • 8730 Beernem • T : 050/79.96.96
Huis Maria Dorpsstraat 32 • 8755 Wingene • T : 051/68.84.72
Alvo Ronse Brieversweg 225 • 8310 Sint-Kruis Brugge • T : 050/35.96.30
Alvo 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
Alvo Versa Hundelgemsesteenweg 27 • 9050 Ledeberg

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 Kortessem • 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 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