

Mangez bien, achetez malin

N° 7 
JUILLET 2022

à table

5x
tomates

Produit
passion :
*mozzarella
di bufala*

BBQ
pour tous !



*Partagez
un moment*
COLLEZIONE.



UN GESTE D'AMOUR



OFFICIAL FRIEND

VIS LA MAGIE DE TOMORROWLAND AVEC COCA-COLA

**& ÉPARGNE
POUR D'AUTRES PRIX**



En juillet, on ne se prive pas du BBQ. Vous en êtes fan, vous aussi ? Dans le thème du mois (p. 31), vous trouverez d'excellentes recettes pour tous les chefs BBQ, des plus débutants aux plus experts. Savorez aussi le meilleur de la saison avec nos hits de saison (p. 12). Les tomates en font bien sûr partie. Découvrez tout ce qu'on peut en faire dans la rubrique '5x' consacrée aux tomates (p. 69). Un bon repas exige un bon petit verre. Goûtez le bubble tea, une nouveauté chez Spar (p. 95). Ou un bon vin (p. 97), ça fait toujours plaisir. Et pourquoi pas une sangria très estivale (p. 104) ?!

Beaucoup de plaisir **à table**,
Stéphanie et Micheline, de Spar Nassogne,
et tous les autres entrepreneurs Spar



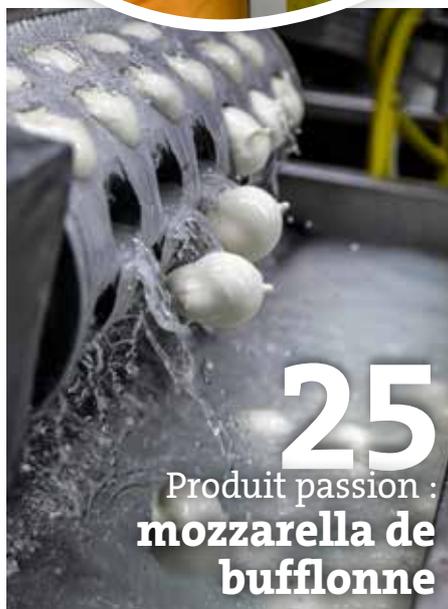
12

En semaine

- 10 Spar smoothies & jus
- 12 de saison
- 47 ma cuisine
- 66 jour des restes : légumes crus
- 78 autour du monde
- 90 secret de famille : mayonnaise maison

Week-end gourmand

- 31 thème du mois : l'été au BBQ
- 56 coup double : carpaccio
- 61 la cuisine des petits : friskos aux fruits
- 69 5x tomates
- 92 plaisir cuisson : gâteau Forêt Noire aux cerises



25
Produit passion :
**mozzarella de
bufflonne**



31

À lire

- 9 en conscience
- 23 cultivateur à l'honneur
- 25 produit passion : mozzarella de bufflonne
- 55 Spar ♥ fromage : fromage d'abbaye Maredsous
- 65 Spar ♥ charcuterie : jambon Meesterlyck
- 77 variété : accompagnements BBQ
- 82 entrepreneur Spar : Spar Nassogne
- 89 variété : nouveau au rayon produits laitiers
- 95 nouveau : bubble tea
- 97 reportage vins : Les Animaux
- 102 brasserie : Brussels Beer Project
- 104 sangria



47



61

69



Nous aimons la cuisine et la pâtisserie avec :



78



92



97

Reportage vins :
Les Animaux



104

PETIT-DÉJEUNER

14 Petit-déjeuner de billes de melon marinées

BOUCHÉES & BOISSONS

- 11 Smoothie fraise-pastèque
- 17 Verrines d'apéritif thaïes à la salade de haché relevée
- 29 Antipasti de poivron allongé grillé, mozzarella de bufflonne et anchois
- 34 Chicken honey pops et sauce dip au fromage bleu 🍷
- 35 Gambas au BBQ et aioli
- 36 Oignon rôti au jambon Ganda et moutarde
- 52 Samosas aux macaronis et haché 🍷
- 59 Carpaccio de bœuf et salade thaïe
- 59 Carpaccio de chou-rave à la sauce vierge et fines herbes 🌿
- 70 Carpaccio de tomates à la burrata
- 71 Beignets de tomates grecs à la menthe et à l'origan 🌿
- 104 Sangria aux agrumes et grenade

SOUPES

- 50 Soupe tomate-carotte aux boulettes italiennes
- 72 Bouillon estival tomates-citron vert et kefta

LUNCHS

- 32 Ciabatta à la salade de chou et lard Breydel laqué
- 44 Fugazzeta (pizza fourrée argentine)
- 53 Quesadilla à l'omelette, épinards, sésame et ricotta
- 75 Tomato-crevettes 'pure'

ACCOMPAGNEMENTS

- 18 Carottes grillées au za'atar et sauce au tahin 🌿 🍷
- 91 Mayonnaise maison 🌿

PLATS PRINCIPAUX

- 13 Pasta San Marzano 🌿
- 38 Ribs et confiture au lard, whisky et chili
- 41 Truite en croûte bambu bali
- 42 Burger de porc 'full option'
- 45 Roulade de veau italienne et compotée de tomates

EN COUVERTURE

- 49 Butter chicken, pain naan et salade de concombre
- 66 Salade de pâtes au pesto rouge, légumes grillés et burrata onctueuse
- 73 Risotto aux tomates tapas grillées, estragon et ricotta 🌿 🍷
- 80 Moules belges et frites fraîches
- 80 Moules espagnoles à la tomate, safran et chorizo
- 81 Moules thaïes au curry vert 🍷
- 84 Mignonnette de porc farcie et tagliatelles

DESSERTS

- 21 Tarte tatin aux abricots et romarin
- 37 S'mores à la pomme, sauce au caramel salé et noisettes
- 63 Friskos aux fruits
- 86 Crumble pomme-poire
- 92 Gâteau Forêt Noire aux cerises

Ne contient ni viande, ni poisson 🌿
Vidéo sur www.monspar.be 🍷

Nouveau!



Prêt à l'emploi

Nos salades Spar accueillent une nouvelle venue gourmande : la **salade au saumon fumé Spar**. Parfaite pour un lunch ou comme dîner froid le soir.



Saison des moules!

Manger des moules uniquement les mois en 'r' ? C'est une erreur, car la saison des moules va de fin juin à fin mars. C'est donc maintenant que vous pouvez les savourer autant que vous voulez. Besoin d'inspiration ? **Voyez en p. 78.**



faire un désodorisant soi-même ?

Fabriquer un désodorisant d'ambiance n'est pas du tout compliqué. Mélangez 2 tasses d'eau, 1 c à s de bicarbonate de sodium et 10 à 20 gouttes d'huile essentielle au choix. Versez ce mélange dans un flacon vaporisateur. Quelques 'pshit' et la maison embaume délicieusement !



à table
cherche
...

des participants
à la rubrique

Secret de famille



Il y a des recettes familiales qui se transmettent de génération en génération. **à table** désire lever un coin du voile en mettant chaque mois une recette familiale à l'honneur.

Cela vous plairait (ou à quelqu'un que vous connaissez) ? Envoyez un mail avec vos coordonnées à ann.standaert@retailpartnerscolruytgroup.be !

Voyez
p. 90

Un été d'activités sympas

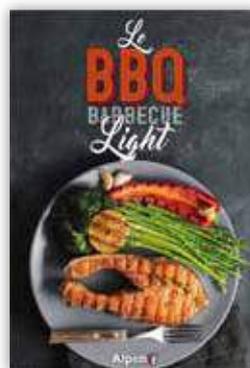
Youpie, les grandes vacances sont là ! Avec de la détente, mais aussi beaucoup de temps vides qu'il faut combler avec plein d'activités sympas pour toute la famille. Cherchez-vous encore quelque chose d'original à faire ? En juillet et août, venez à la Colruyt Group Academy à Grimbergen, Melle ou Namur. Des activités inspirantes d'un jour et des workshops vous attendent pour les adultes, les enfants ou les familles. Découvrez nos activités d'été pour enfants et adultes sur www.colruytgroupacademy.be/ete.



Alors, c'était bon ?

Avez-vous une question ou une suggestion ? Envoyez un mail à ann.standaert@retailpartnerscolruytgroup.be !

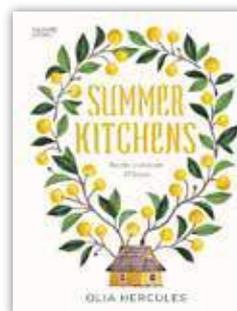
Lectures du mois



Le BBQ light,
Philippe Chavanne,
aux éditions Alpen,
ISBN : 9782359346213
16,50 €

Grillades à gogo

Ah, la saison des barbecues... Grillades, vin rosé ou bière à volonté, pain et sauces font notre bonheur, mais pas celui de notre ligne. Et s'il y avait moyen de se régaler en plein air avec des préparations saines et légères ? Bonne nouvelle, non ?



Summer Kitchens,
Olia Hercules,
aux éditions Hachette Cuisine,
ISBN : 9782017179054
25,05 €

L'été à l'ukrainienne

Les summer kitchens, ou cuisines d'été, sont des cuisines d'extérieur où les familles ukrainiennes cuisinent, font leurs conserves et mangent ensemble. Recettes et souvenirs se côtoient dans ce livre débordant d'inspiration conviviale.

SPAR

COLRUYT GROUP

monspar.be f Instagram Pinterest Surfez sur SPAR Colruyt Group

Information à notre clientèle : le prix de certains produits peut avoir été modifié entre la rédaction de ce numéro d'à table et sa publication. Il est possible aussi que vous ne trouviez pas en magasin un produit présenté dans ce numéro. L'éditeur ne peut être tenu pour responsable d'éventuelles erreurs d'impression. Cet à table est valable **du 1er au 31 juillet 2022** dans tous les magasins Spar (qui dépendent de Retail Partners Colruyt Group SA). Notre savoir-faire se déguste avec sagesse. Merci à Brabantia. Tous les prix accompagnés d'une * sont indicatifs et peuvent être sujets à des modifications.

* Éditeur responsable pour la mise en pages d'à table : Retail Partners Colruyt Group SA, De Regenboog 8, 2800 Malines.

* Éditeur responsable pour la distribution d'à table : les commerçants indépendants pour les magasins Spar affiliés à Retail Partners Colruyt Group SA.



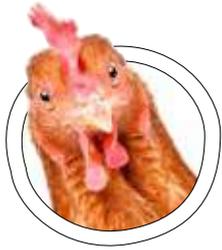
pour vous aussi ...



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



www.purnatur.eu



Bien-être des poulets

Saviez-vous que tous les œufs Spar sont pondus par des poules Spar en plein air ? Et les œufs employés dans les produits Spar ne proviennent jamais de poules de batterie. De plus, nous étudions sans cesse comment améliorer le bien-être des volailles.

Projets de chaîne

Colruyt Group opte résolument pour les projets de chaîne, au niveau national et international. Il s'agit de projets qui donnent aux agriculteurs un meilleur accès au marché et augmentent la qualité et la durabilité de leurs produits. Ils ont ainsi des opportunités d'améliorer leur condition de vie. Afin de réaliser cette ambition, nous travaillons en étroite collaboration avec tous les partenaires de la chaîne. De plus, à travers notre fonds d'entreprise Collibri Foundation, nous voulons donner à des jeunes en situation difficile de nouvelles chances dans le secteur agro. En d'autres termes : avec les projets de chaîne, pas à pas, nous rendons l'achat plus durable !



Ce café vient de Colombie et du Nord-Kivu, au Congo, où la Collibri Foundation soutient des programmes de formation pour les jeunes agriculteurs.

Pas à pas

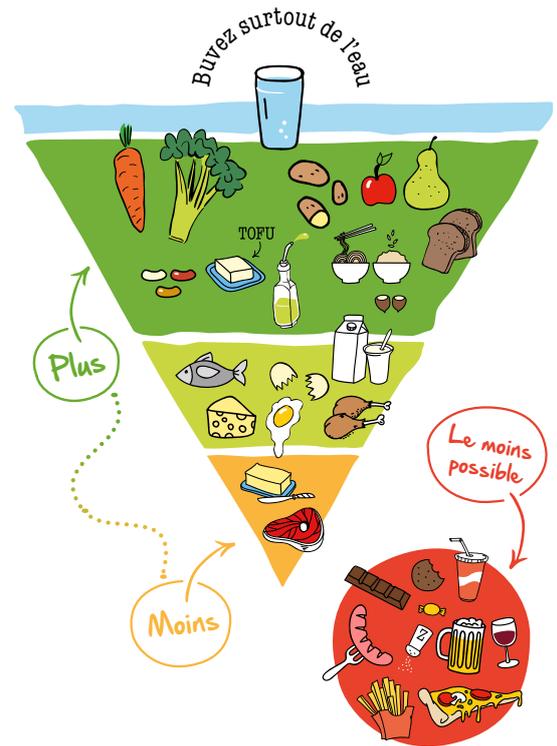
Vivre en conscience et dans un esprit de durabilité est une ambition qui nous concerne tous. Votre magasin aussi. C'est pourquoi Spar s'engage à rendre son offre de produits et de services plus durable.



Idée

de petits déjeuners sains

- ✗ Pain complet, flocons d'avoine, granola... Le matin, optez pour un produit aux céréales complètes.
- ✗ Favorisez les garnitures végétales pour vos tartines, tels que fruits ou tartinades végétales.
- ✗ Diminuez progressivement la quantité de sucre dans votre thé, café, muesli ou yaourt.



Manger sain = manger responsable

Saviez-vous qu'en mangeant selon le triangle alimentaire, vous vous faites du bien, mais vous en faites aussi à la planète ? L'alimentation saine et respectueuse de l'environnement vont de pair. Comment ? Voyez les trois points fondateurs du triangle alimentaire :

- ✗ Mangez proportionnellement plus d'alimentation d'origine végétale qu'animale.
- ✗ Mangez et buvez le moins possible de calories vides (= aliments sans vitamines, fibres...).
- ✗ Évitez la perte alimentaire et modérez votre consommation.

Mieux vaut manger le plus possible des aliments du haut du triangle. Et diminuer autant que possible les produits dans la boule rouge. C'est mieux pour vous, et pour la planète.

C'est ainsi qu'ensemble, nous contribuons à un **monde** plus durable, pas à pas.



Bombes de vitamines

Envie d'un remontant
tout frais et blindé
de vitamines ?

* pomme * poire *
* fruits rouges *

* pomme * mangue *
* orange *

* mangue *
* fruit de la passion *

* fraise *

* orange *

* orange *
* kiwi *

Plutôt fait maison ?

Smoothie fraise-pastèque

1 smoothie • 10 min

150 g de pastèque

100 g de fraises

1 orange à jus

1. Pressez l'orange pour obtenir 30 ml de jus.
2. Coupez la chair de pastèque en morceaux.
3. Équeutez les fraises.
4. Mixez la chair de pastèque avec les fraises nettoyées et le jus d'orange pour obtenir un smoothie lisse.

* orange *
* fraise *

* ananas * melon *
* mangue *
* fruit de la passion *

* ananas *
* coco *

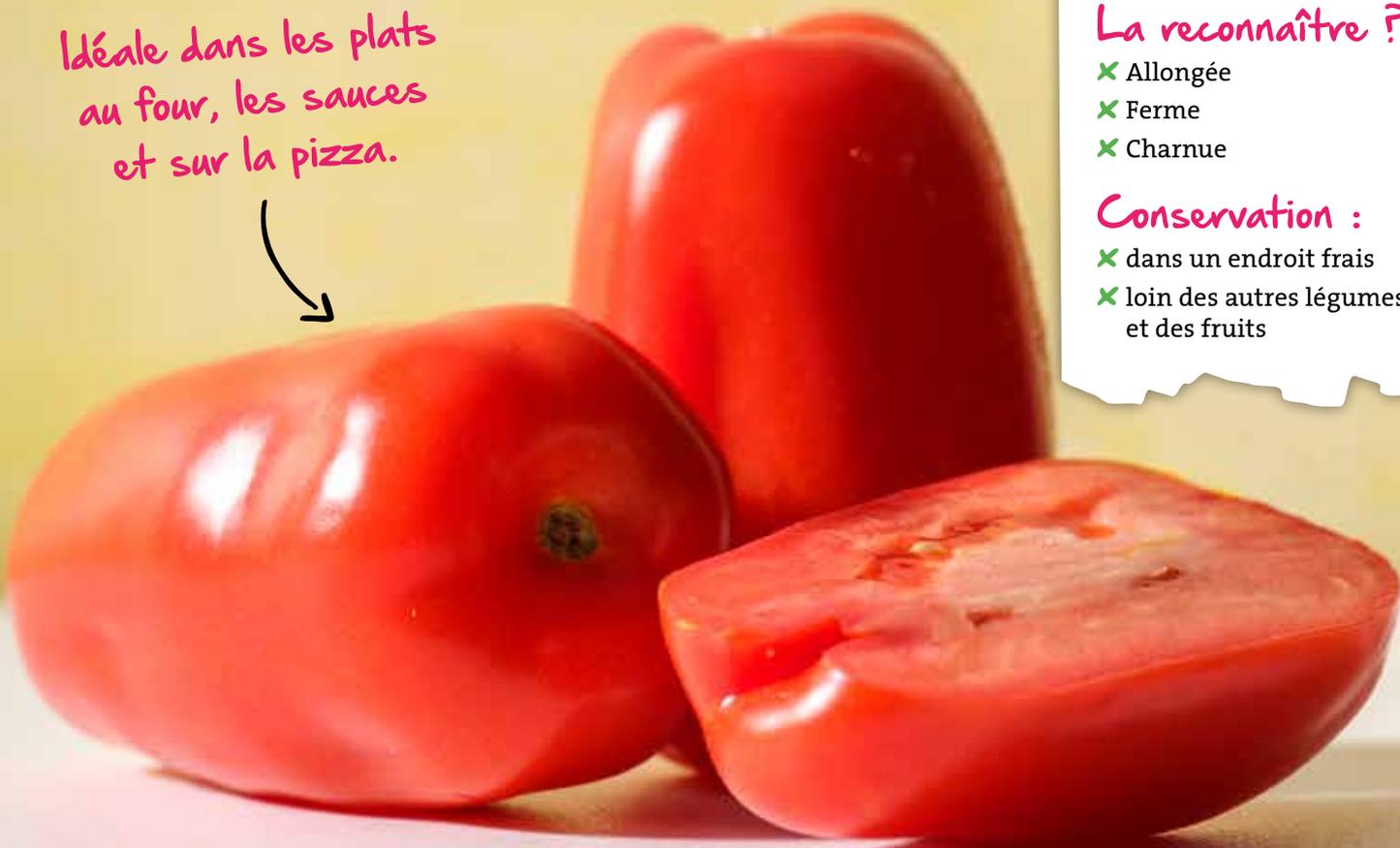
* mandarine *
* orange *



DE SAISON

Tomate San Marzano

Idéale dans les plats
au four, les sauces
et sur la pizza.



La reconnaître ?

- ✗ Allongée
- ✗ Ferme
- ✗ Charnue

Conservation :

- ✗ dans un endroit frais
- ✗ loin des autres légumes et des fruits

De mai à août, c'est la meilleure saison des tomates. La San Marzano est une tomate allongée d'origine italienne, cultivée en Belgique depuis de nombreuses années. Elle possède une chair ferme et peu de jus, ce qui la rend extrêmement populaire en cuisine.

 #delicesdecheznous

Pasta San Marzano 🌿

4 personnes • 1 h

1,5 kg de tomates

San Marzano

2 gousses d'ail

1 oignon rouge

2 c à s d'huile d'olive Boni

1 dl de vinaigre de vin rouge

1 c à c de sucre

brin de basilic

piment d'Espelette

finition :

300 g de tagliatelles Boni

câpres Boni

persil plat

1. Ôtez le pédoncule des tomates. Portez un grand volume d'eau à ébullition. Incisez chaque tomate en croix à l'aide d'un couteau pointu et faites-les blanchir 20 sec dans l'eau bouillante. Égouttez-les, laissez-les refroidir quelques instants puis pelez-les. Hachez les tomates.
2. Épluchez et émincez l'oignon et l'ail. Mettez-les dans une casserole avec l'huile d'olive et faites chauffer à feu doux. Assaisonnez abondamment de sel et ajoutez les tomates.
3. Dans une petite casserole, portez le vinaigre de vin à ébullition et faites-y fondre le sucre. Ajoutez ce mélange dans la sauce, ainsi qu'un brin de basilic. Laissez mijoter à feu doux pendant 30 à 60 min.
4. Repêchez le basilic et mixez la sauce.
5. Faites cuire les pâtes al dente dans de l'eau salée. Égouttez-les et mélangez-les avec la sauce. Agrémentez de câpres et de persil plat grossièrement hachés.



Tomate
♥
câpres



Petit-déjeuner de billes de melon marinées

2 personnes • 15 min
+ marinade : 1 nuit

1 melon charentais
**1 sachet de thé aux épices
marocaines et menthe**
1 c à s d'eau de fleur d'oranger
1 brin de thym
**1 c à s de miel liquide Boni
jus d'½ citron**
5 feuilles de menthe fraîche
servir avec :
yaourt grec Boni
**Lucie's granola aux noix et
graines**

1. Plongez le sachet de thé 5 min dans de l'eau bouillante. Ôtez ensuite le sachet et incorporez le miel. Laissez refroidir.
2. Coupez le melon en deux, épépinez-le et formez des billes à l'aide d'une cuillère parisienne. Mettez-les dans une boîte pouvant être fermée.
3. Ajoutez l'eau de fleur d'oranger et le jus de citron dans le thé refroidi et versez le liquide sur les billes de melon. Ajoutez le brin de thym ainsi que la menthe ciselée. Fermez la boîte et réservez une nuit au frais.
4. Servez le lendemain, accompagné de yaourt grec et de granola.

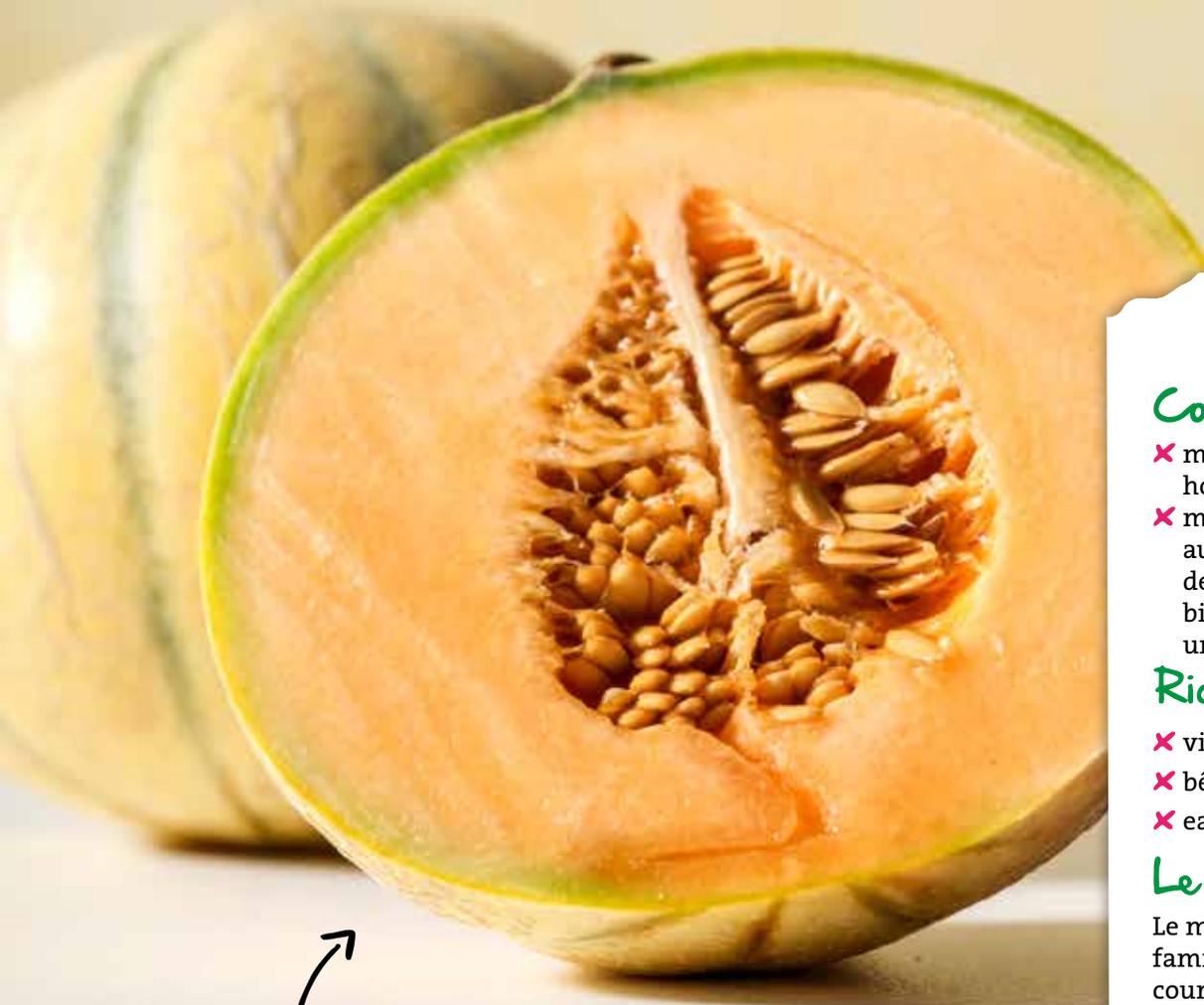
Formez de jolies billes de melon à l'aide d'une cuillère parisienne.



DE SAISON

Melon charentais

Ce mois-ci, chez Spar, vous trouverez de succulents melons de Montpellier. Sous le soleil français, ils deviennent orange, sucrés et juteux à souhait.



On le reconnaît à sa belle couleur orange.

Conservation :

- ✗ melons entiers : hors du frigo
- ✗ morceaux de melon : au frigo, enveloppés de film alimentaire ou bien face coupée dans une petite assiette

Riche en...

- ✗ vitamine C
- ✗ bêta-carotène
- ✗ eau

Le saviez-vous ?

Le melon fait partie de la famille des concombres, courgettes et potirons. Dans la famille des melons, le charentais appartient à la famille du cantaloup, la variété la plus sucrée.

Salade avec motte

Feuille de
chêne verte

Lollo
rossa

Lollo
bionda

Le saviez-vous ?

Ces variétés de salade sont cultivées en Belgique. Grâce à leur culture en gouttières au-dessus du sol, elles ne nécessitent que très peu de produits de protection.

À vous le choix :

Lollo rossa et bionda :
d'origine italienne,
croquante et sucrée

**Feuille de chêne
(rouge et verte) :**
goût de noix plus corsé, se
marie bien avec les autres
variétés de salade

Multicolore :
lolla bionda, lollo rossa et
feuille de chêne verte dans
la même motte

Outre la laitue, chez Spar, vous trouverez également des variétés de salade récoltées avec la motte. Ainsi, elles restent fraîches très longtemps. Donnez-leur un peu d'eau et elles se conserveront une semaine entière.

#delicesdecheznous

Verrines d'apéritif thaïes à la salade de haché relevée

8 personnes • 30 min

35 g de gingembre

2 gousses d'ail

2 piments chili rouges

500 g de haché de porc Spar

60 g de sucre candi blond

2 c à s de sauce poisson
thaïe

jus et zeste d'1 citron vert

huile d'arachide Boni

4 mini concombres

1 laitue mixte avec motte
de terre

finition :

1 bouquet de coriandre

1 bouquet de menthe

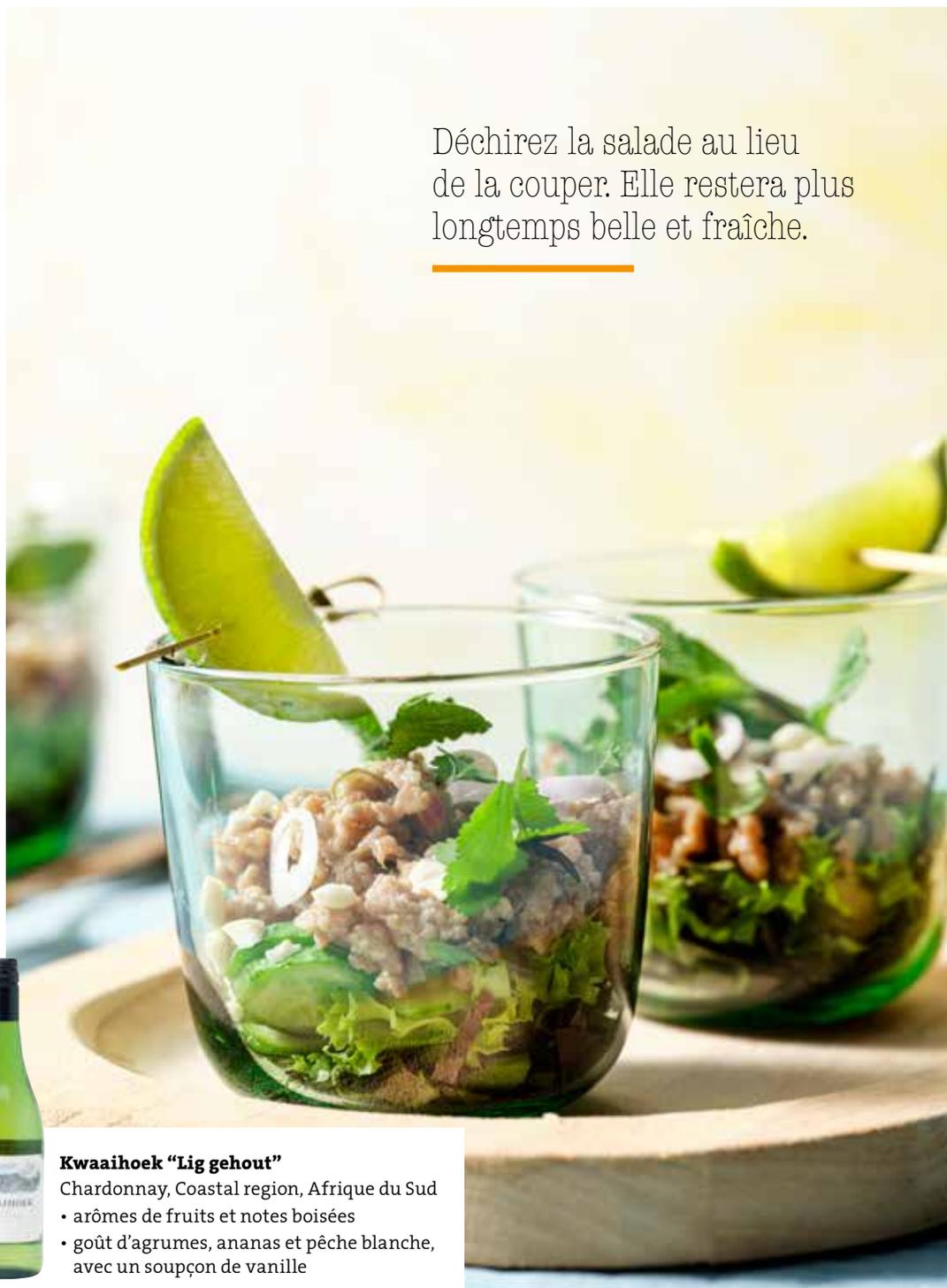
2 échalotes

1 citron vert

2 c à s de cacahuètes
non salées Spar

1. Épluchez et râpez le gingembre. Épluchez et écrasez les gousses d'ail. Nettoyez et épépinez les piments et hachez la chair en rondelles fines.
2. Faites chauffer l'huile dans un wok et faites-y sauter l'ail avec le gingembre et le piment. Ajoutez la viande hachée et faites-la cuire, en la détachant, jusqu'à ce qu'elle soit dorée.
3. Saupoudrez de sucre, arrosez de sauce poisson et jus de citron vert et incorporez le zeste. Poursuivez la cuisson jusqu'à ce que le sucre soit dissous et que l'ensemble devienne un peu collant. Transvasez dans un saladier.
4. Découpez quelques feuilles de salade en fines lanières. Découpez les mini concombres en rondelles et répartissez-les dans des bols. Épluchez les échalotes et découpez-les en rondelles ultra fines.
5. Faites griller les cacahuètes dans une poêle antiadhésive sans matière grasse puis hachez-les grossièrement.
6. Effeuillez la coriandre et la menthe et hachez les feuilles grossièrement. Coupez le citron vert en 8 quartiers.
7. Répartissez la viande hachée dans les verrines. Décorez de fines herbes, cacahuètes, échalote et un filet de jus de citron vert.

Déchirez la salade au lieu de la couper. Elle restera plus longtemps belle et fraîche.



SCANNEZ &
DÉCOUVREZ



Envie de savoir
comment est cultivée
la salade avec
motte ? Surfez sur
www.monspar.be !



Kwaihoek "Lig gehout"

Chardonnay, Coastal region, Afrique du Sud

- arômes de fruits et notes boisées
- goût d'agrumes, ananas et pêche blanche, avec un soupçon de vanille



Régardez la vidéo!

Carottes grillées au za'atar et sauce au tahin

4 personnes • 40 min

1 botte de jeunes carottes avec les fanes

huile d'olive Boni

½ c à c de cannelle en poudre

1 c à c de cumin en poudre

50 g de noix de pecan Spar

3 dattes medjoul Spar

sauce :

3 c à s de tahin

2 c à s de jus et zeste d'1 citron

4 c à s de yaourt grec

50 ml d'eau

finition :

za'atar

1. Préchauffez le four à 220°C.
2. Rincez les carottes et coupez les fanes jusqu'à 1 cm.
3. Mélangez un filet d'huile d'olive avec le cumin, la cannelle, du poivre et du sel et badigeonnez-les carottes. Faites-les griller 20 min au four chaud.
4. Hachez grossièrement les noix de pecan. Dénoyautez les dattes et hachez la chair en petits morceaux. Ajoutez les noix et les dattes dans les carottes et poursuivez la cuisson 5 min au four.
5. **Sauce :** fouettez le yaourt grec avec le tahin, le jus et le zeste de citron et l'eau.
6. Nappez les carottes de sauce et saupoudrez-les de za'atar.

Grattez les carottes au lieu de les éplucher ; la plupart des vitamines se trouvent juste sous la peau.

saisons
Spar

DE SAISON

Les carottes en botte, avec fanes, sont de jeunes carottes fraîchement récoltées. Plus fines que les carottes de conservation, leur goût est délicieusement raffiné.

Délicieuse...

- ✕ crue, en salade
- ✕ cuite ou grillée, dans une quiche ou en accompagnement
- ✕ dans les plats mijotés

Le saviez-vous ?

La carotte est le légume le plus consommé en Belgique.

← Riche en bêta-carotène, vitamine B, fibres et minéraux.

#delicesdecheznous

Carottes avec fanes

SCANNEZ &
DÉCOUVREZ



Envie de savoir comment sont cultivées les carottes avec fanes ? Surfez sur www.monspar.be !



DE SAISON

Abricots

Doux comme du velours, les abricots vendus chez Spar proviennent de l'ensoleillée région de Murcie, en Espagne. Ils y poussent sur des plateaux à des altitudes différentes. Car plus il fait froid, plus ils mûrissent tard. C'est ainsi que vous profitez toute la saison d'abricots mûrs à point.

Le saviez-vous ?

Grâce à leur teneur en potassium, les abricots sont un remède naturel contre le stress. En outre, ils sont bénéfiques en cas de tension trop élevée.

Conservation :

- ✗ dans un endroit frais, mais pas au frigo
- ✗ congélation
- ✗ séchage au four



SCANNEZ &
DÉCOUVREZ



Comment savoir
quels autres fruits
et légumes sont de
saison ? Surfez sur
www.monspar.be !



Tarte tatin aux abricots et romarin

6 personnes • 1 h

**1 paquet de pâte
feuilletée Spar**
10 abricots frais
2 brins de romarin
2 c à s d'eau
50 g de sucre
35 g de beurre salé Spar
extra :
poêle à tarte tatin

1. Préchauffez le four à 180°C.
2. Hachez finement les feuilles de romarin. Coupez les abricots en deux à la verticale et ôtez le noyau.
3. Mettez le sucre dans la poêle à tarte tatin et arrosez-le uniformément de gouttes d'eau. Faites caraméliser ± 5 min sur feu moyen. Attention : ne remuez pas, sinon il y aura des grumeaux.
4. Quand le sucre a une belle couleur de caramel, retirez la poêle du feu. Ajoutez le beurre en veillant à ne pas éclabousser.
5. Mélangez et incorporez le romarin. Disposez les abricots dans la poêle, laissez-les caraméliser 2 min et retournez-les. Ajoutez éventuellement les abricots qui n'entraient pas dans la poêle au début. Laissez caraméliser 3 min.
6. Disposez les abricots face bombée vers le bas en les plaçant tout près les uns des autres. Recouvrez de pâte en repliant les bords de pâte sous les abricots. À la fourchette, piquez quelques trous dans la pâte.
7. Enfourez pendant 30 min, jusqu'à ce que la pâte soit dorée et croustillante.
8. Laissez refroidir quelques instants. Posez une grande assiette sur la tarte et renversez celle-ci dans le plat de service.

Martini Bellini Vénétie, Italie

- cocktail rose pâle au Martini Prosecco et pêches blanches
- rafraîchissant, fruité et sucré



PRENDS SOIN DE TON SYSTÈME IMMUNITAIRE* ET DE LA PLANÈTE

ACTIMEL DÉSORMAIS NEUTRE EN CARBONE

ACTIMEL EST FAIT À BASE DE LAIT FRAIS **PRODUIT LOCALEMENT**,
PROVENANT DES FERMES SITUÉES DANS UN RAYON MOYEN DE 70 KM
AUTOUR DE NOTRE USINE BELGE À ROTSELAAR. 60 % DES PRODUCTEURS
LAIERS PRODUISENT ET UTILISENT **DES ÉNERGIES RENOUVELABLES**.



ÉNERGIE ÉOLIENNE & PANNEAUX SOLAIRES, ON DIT OUI !
NOUS UTILISONS DE L'ÉLECTRICITÉ **100% RENOUVELABLE**.



LES BOUTEILLES ACTIMEL SONT **RECYCLABLES**
ET LES EMBALLAGES EN CARTON SONT FABRIQUÉS
À PARTIR DE MATÉRIAUX RECYCLÉS. NOUS UTILISONS
2X MOINS DE PLASTIQUE POUR FABRIQUER NOS PETITES
BOUTEILLES QUE LORS DE LEUR LANCEMENT EN 1992



À PARTIR DE JUIN 2022, LES ÉTIQUETTES EN PLASTIQUE
DE LA GAMME 0% SERONT SUPPRIMÉES.

**DÉSORMAIS
NEUTRE
EN CARBONE**

Actimèl®

*Grâce aux vitamines B6 & D.

Découvrez notre route vers la neutralité carbone sur www.actimel.be



 #delicesdecheznous

Gijs

À l'honneur : **Royakkers Fruits**

À Kinrooi, dans le Limbourg, la famille Royakkers cultive des fraises, des framboises et des mûres. L'entreprise est née en 1986, sous la houlette de Jan Royakkers, son frère et – depuis 2017 – Gijs, son fils.

Les fruits rouges sont évidemment liés à la saison. Afin d'avoir suffisamment d'activité tout au long de l'année, les Royakkers se sont encore spécialisés dans les plantes de fruits. Gijs est responsable de la vente des plantes, en plus de diriger le personnel. À la haute saison, il s'agit de pas moins de 200 ouvriers saisonniers. Une bonne coordination est indispensable !

Producteur BelOrta

Dès le début, Royakkers Fruits a fait partie de BelOrta. Et ils en sont fiers. Car chaque fraise, framboise ou mûre est cultivée avec beaucoup de passion et de patience. C'est la culture des mûres qui demande le plus de travail. Il leur faut un peu plus de temps pour grandir et elles doivent être cueillies avec le plus grand soin.

Perspective d'avenir

Les coûts d'énergie croissants forment le plus grand défi des Royakkers. Afin de les réduire et de diminuer leur empreinte écologique, ils ont investi notamment dans 500 panneaux solaires et l'installation d'un échangeur de chaleur.



Kinrooi



NOUVEAU



MACARONI *Gratin* *Creamy tomato*

Un pur moment de confort :
macaroni au four, des pâtes
fraîches, faites maison, dans
une sauce crémeuse de tomate
et mascarpone avec du jambon
et des champignons.
Parfaitement fini par un délicieux
gratin de fromage Emmental.

**Découvrez
maintenant**



Freshly cooked with passion!



**Mozzarella
de bufflonne :**
**tendre
& délicate**

La mozzarella de bufflonne est un fromage à part. Comme son nom l'indique, il est produit avec le lait de la femelle du buffle. En Campanie, dans le sud de l'Italie, la fabrication de ce fromage est une tradition. **à table** y a visité un élevage de buffles et une fromagerie, s'immergeant ainsi dans tout le processus de transformation du lait de bufflonne frais en un délice italien.



Antonio di Maio,
éleveur de buffles



Tradition pure

Antonio Di Maio est déjà la troisième génération d'éleveurs de buffles. « Je les élève pour leur lait, qui sert à fabriquer la délicieuse mozzarella de bufflonne. Dans ma ferme, j'ai quelque 1.100 bêtes. Nous trayons chacune deux fois par jour. Comme vous pouvez le voir, il y a plusieurs paddocks, où nous divisons les buffles en fonction de leur âge. Dans leur paddock, ils se promènent librement, mangent et dorment. Une bufflonne peut produire 25 à 26 litres de lait par jour. Pour cela, elle reçoit une alimentation variée, composée de maïs, paille, fleurs, soja... Le lait de nos bufflonnes est collecté quotidiennement et acheminé vers la fromagerie. Le consortium de la mozzarella de bufflonne stipule que le lait frais doit être transformé en mozzarella endéans les 60 heures. »

Du lait au fromage moelleux

à table a visité une fromagerie du groupe Lactalis à Mondragone. Silvia Mandara, la fille de l'ancien propriétaire de la fromagerie et vice-présidente du consortium de la mozzarella de bufflonne, nous a fait visiter les lieux. « Jadis, ma famille a fait du fromage dans la région de la côte amalfitaine et avait un magasin à Naples. Puis mon père a créé une usine de fromage, et il a été le premier à vendre de la mozzarella de bufflonne en dehors de la région traditionnelle. »



Campanie



« La mozzarella de bufflonne est un fromage frais, c'est-à-dire qu'il ne peut pas être affiné. Et d'ailleurs, il est meilleur quand on le consomme le plus tôt possible après la production. Pour fabriquer le fromage, nous utilisons la méthode de la pasta filata, terme italien désignant un fromage tiré ou filé. Tout commence à l'arrivée du lait de bufflonne frais. D'abord, le laboratoire de la fromagerie teste le lait pour déterminer le pourcentage de graisse, les vitamines, les protéines et la composition. Le lait de bufflonne est très riche. Son pourcentage de matières grasses est deux fois supérieur à celui du lait de vache, et il contient également plus de protéines. »

Silvia :
« Le lait de bufflonne
est transformé
en fromage le plus
rapidement possible. »



Le lait de bufflonne est testé.



Silvia Mandara



La mozzarella de bufflonne est aérienne, juteuse, crémeuse et possède un goût fantastique.



Ils coupent le caillé en morceaux.



Le maître fromager Gaetano teste l'élasticité.

Pour la sensation gustative parfaite, sortez la mozzarella de bufflonne du frigo un peu à l'avance et servez-la pure, sans huile ni épices.



La mozzarella est dans la saumure.



Chaque boule est placée manuellement dans la machine d'emballage.

Caillage et pétrissage

« Après avoir testé le lait, il est temps d'en faire du fromage. Les fromagers réchauffent le lait, le pasteurisent et y ajoutent la présure. Après environ une heure, le lait commence à cailler. Ils coupent la masse en morceaux, séparant le caillé, la partie solide, du petit-lait, la partie liquide. Le caillé repose pendant deux heures, après quoi la filatura - le pétrissage et le tirage - commence. C'est le fromager Gaetano Grasso qui teste d'abord manuellement si le processus peut être enclenché. Il travaille à la fromagerie depuis 40 ans et a donc beaucoup d'expérience. »

« Les morceaux de caillé sont plongés dans de l'eau chaude, proche du point d'ébullition », explique Silvia. « Cela rend le caillé élastique. Dès qu'il émerge à la surface, on le retire de l'eau et on le pétrit en boules. Celles-ci tombent dans un récipient d'eau froide à 12°C. Ainsi, elles gardent parfaitement leur forme. Les boules de fromage passent ensuite dans un second bac contenant de l'eau et du sel, qui pénètre le

Silvia :
« Ce qui rend la mozzarella de bufflonne si unique, est son onctuosité. »

fromage de l'extérieur vers l'intérieur. Elles sont ensuite transvasées dans un troisième récipient contenant de l'eau et du sel, où elles reposent jusqu'à ce qu'elles soient emballées. Pour conserver au mieux la mozzarella, un peu de ce dernier liquide est ajouté à l'emballage. »

« Non ouverte et conservée au frigo, la mozzarella de bufflonne se garde maximum 28 jours. La totalité du procédé de production a été fixé par le consortium de la mozzarella de bufflonne. Une des exigences est que le processus ne soit pas trop industrialisé. »



Chez Spar, vous achetez la mozzarella de bufflonne Galbani en **boules de 125 g** et en **billes, dans des sachets de 150 g**.



Antipasti de poivron allongé grillé, mozzarella de bufflonne et anchois

4 personnes • 30 min

**3 grands ou 4 petits poivrons
allongés rouges**

1 boule de mozzarella de bufflonne

1 boîte de filets d'anchois à l'huile

½ paquet de roquette Spar

épices italiennes

piment d'Espelette

huile d'olive Boni

1. Préchauffez le four à 225°C.
2. Coupez une tranche horizontale des poivrons et évidez les pépins. Disposez les poivrons dans un plat allant au four, saupoudrez-les de piment d'Espelette, sel et épices italiennes et arrosez-les d'huile d'olive. Faites-les cuire 15 min au four chaud.
3. Découpez la mozzarella de bufflonne en tranches et répartissez-les sur les poivrons. Ajoutez les filets d'anchois et assaisonnez de poivre et sel.
4. Poursuivez la cuisson 5 min au four.
5. Laissez refroidir à température ambiante, décorez de roquette et servez.

Mozzarella de bufflonne  le poivron et les anchois.

Cristal XTRA



**UNE PILS
AU GOÛT
EXTRAORDINAIRE**

**MAINTENANT
DANS VOTRE
MAGASIN SPAR
PRÉFÉRÉ**

Une bière brassée avec savoir, se déguste avec sagesse.

L'été

au

BBQ!

Quelle meilleure façon de célébrer l'été qu'avec un succulent barbecue ? Avec nos recettes, tout le monde pourra se lancer, des débutants du BBQ aux maîtres du feu !

BBQ niveau
DÉBUTANT

#delicesdecheznous



Ciabatta à la salade de chou et lard Breydel laqué

6 personnes • 1 h + repos : 1 h

- 3 ciabattas Spar**
- huile d'olive Boni**
- 800 g de lard Breydel**
- 4 c à s de sauce sweet chili**
- ¼ chou blanc** (ou chou pointu ou chou rouge)
- 1 carotte**
- ½ botte de persil plat**
- 1 pomme jonagold**
- 2 c à s de raisins secs foncés Spar**
- 2 c à s de cerneaux de noix Spar**
- 3 c à s de mayonnaise Boni**
- 1 c à c de moutarde Boni**
- 1 c à s de miel liquide Boni**
- 2 c à s de yaourt Boni**
- 1 sachet de salade jeunes pousses Spar**

Pour le chef BBQ, les préparatifs commencent 20 minutes à l'avance.

- ✗ Faites chauffer votre BBQ au gaz ou veillez à ce que le charbon de bois ou les briquettes brûlent bien.
- ✗ Nettoyez la grille du BBQ avec une brosse en acier ou frottez-la avec un demi-citron.
- ✗ Avec un BBQ au gaz, il est facile de vérifier si la température est assez élevée. Sinon, c'est quand les flammes se sont éteintes et que les braises ou briquettes se colorent de gris. Il est temps de passer à la cuisson !

Bon à savoir

La **volaille** et la **viande de porc** ont un temps de cuisson plus long. Posez-les donc en premier sur la grille.

Le **bœuf** cuit en général moins longtemps. Le mieux est d'évaluer le temps de cuisson en fonction de l'épaisseur du morceau de viande.

Le **poisson** ne doit pas cuire longtemps. Placez-le en dernier lieu sur la grille. Vous éviterez aussi que la viande ait un goût de poisson.

1. Râpez le chou blanc ou découpez-le le plus finement possible à la mandoline. Épluchez et râpez la carotte puis ajoutez-la. Rincez et hachez le persil et ajoutez-le également.
2. Mélangez les légumes avec la mayonnaise, le miel, la moutarde et le yaourt. Assaisonnez de poivre et sel.
3. Épluchez la pomme et découpez-la le plus finement possible (ne la râpez pas, car elle brunirait trop vite). Ajoutez dans les légumes. Décorez de raisins secs et de noix hachées.
4. Découpez le lard Breydel en tranches. Faites-les griller au BBQ en chaleur directe, jusqu'à la formation d'une croûte dorée.
5. Déplacez le lard au bord de la grille et badigeonnez-le abondamment de sauce sweet chili. Retournez et faites de même de l'autre côté.
6. Coupez la ciabatta en 2 dans la longueur, arrosez-la d'huile d'olive et faites-la dorer au BBQ.
7. Dressez un lit de salade sur la partie inférieure de la ciabatta. Ajoutez le lard Breydel laqué et garnissez de salade de chou. Posez la deuxième moitié du pain par-dessus et servez.

Parfait pour tester
vos compétences de
base au BBQ.



Bardolino Chiaretto Pasqua

Bardolino, Italie

- robe saumon grise, nez riche
- jutosité et amplitude en bouche, avec une légère amertume

Chicken honey pops et sauce dip au fromage bleu

24 pièces • 1 h

12 ailes de poulet
2 c à s de sauce sweet chili
6 c à s de miel liquide Boni
poivre de Cayenne
paprika fumé en poudre
12 tranches de lard fumé petit déjeuner Spar
sauce dip au fromage bleu :
100 g de fromage bleu
50 ml de lait battu
75 g de crème épaisse Boni
75 g de mayonnaise Boni
¼ botte de ciboulette

1. Sauce dip au fromage bleu :

émiettez le fromage dans le lait battu et fouettez pour éliminer un maximum de grumeaux. Incorporez la crème épaisse et la mayonnaise et assaisonnez de poivre et sel. Ciselez la ciboulette et ajoutez-la dans la sauce dip. Réservez au frais jusqu'à l'emploi.

2. Coupez les ailes de poulet en 2 et ôtez la partie supérieure afin de rendre l'os apparent. Si nécessaire, grattez avec un couteau pointu. Assaisonnez les petits pilons de poivre de Cayenne et de paprika fumé en poudre, puis enveloppez-les d'une tranche de lard petit déjeuner. Fixez éventuellement avec un cure-dents.

3. Enveloppez les os avec un peu de papier aluminium pour éviter qu'ils brûlent et faites cuire le poulet ± 20 min au BBQ à chaleur modérée, en retournant régulièrement.

4. Mélangez la sauce sweet chili avec le miel.

5. Badigeonnez abondamment le poulet avec le mélange au miel et poursuivez la cuisson ± 10 min. Veillez à ce que le BBQ ne soit pas trop chaud ; si nécessaire, déplacez le poulet vers le bord de la grille.



Régardez la vidéo !

Poulet et lard
♥
fromage bleu!



Lindemans Kriek (3,5 %)

- ouverture pleine de puissance et de vivacité
- goût frais et acidulé des cerises du Nord fraîches

Gambas au BBQ et aioli

4 à 6 personnes • 1 h
+ marinade : 1 h

1 tête d'ail
1 jaune d'œuf
3 dl d'huile d'olive Boni
1 c à c d'origan séché
1 c à c de moutarde Boni
1 c à s de vinaigre de cidre
safran
8 à 12 gambas
paprika fumé en poudre
1 baguette
1 sachet de mozzarella râpée
1 citron
persil plat

1. Enveloppez la tête d'ail de papier aluminium et placez-la au bord de la grille du BBQ. Faites-la cuire jusqu'à ce qu'elle soit tendre.
2. Épluchez ensuite l'ail, pressez les gousses cuites dans un bol et mixez-les avec l'huile d'olive et l'origan.
3. Rincez, effeuillez et hachez le persil. Réservez au frigo.
4. Décortiquez les gambas, mais laissez les têtes. Assaisonnez-les de paprika fumé en poudre, poivre et sel. Badigeonnez-les abondamment d'huile à l'ail et laissez-les mariner pendant 1 h.
5. Coupez la baguette en morceaux et faites-les dorer au BBQ. Badigeonnez d'huile à l'ail et saupoudrez de mozzarella râpée.
6. **Aioli** : préparez une mayonnaise classique en mixant le jaune d'œuf, la moutarde et le vinaigre avec l'huile à l'ail. Assaisonnez de poivre et sel. Décorez d'un peu de safran.
7. Fixez les gambas dans la grille pour poisson et faites-les griller au BBQ modérément chaud.



À l'aide d'une grille à poisson, retournez les gambas d'un seul geste.



bio

8. Placez les pains à l'ail sur le bord de la grille pour les faire chauffer jusqu'à ce que la mozzarella fonde légèrement.
9. Servez les gambas avec l'aioli et le pain gratiné. Arrosez d'un peu de jus de citron et décorez de persil haché.

Pasqua Mucchietto Chardonnay-Grillo

doc Sicilia, organic Mucchietto, Sicile

- arômes fruités d'agrumes, de pamplemousse et de pommes mûres
- notes de pêche et d'amande
- finale longue et harmonieuse

#delicesdecheznous

Oignon rôti au jambon Ganda et moutarde

4 personnes • 55 min

4 gros oignons
4 tranches de jambon Ganda
2 c à s de moutarde Boni
4 c à s de parmesan râpé
poignée de noix de cajou Spar
¼ botte de persil plat

1. Enveloppez les oignons de papier aluminium et placez-les au bord de la grille du BBQ.
2. Après 45 min, quand ils sont tendres, déballez les oignons. Laissez-les refroidir un moment puis coupez le haut des oignons à l'aide d'un couteau à pain. Réservez.
3. Rincez et hachez le persil. Concassez les noix de cajou.
4. Évidez les oignons à la cuillère et hachez la chair évidée. Mélangez l'oignon haché avec le jambon Ganda découpé en petits morceaux, le parmesan, le persil et les noix de cajou. Assaisonnez de moutarde, poivre et sel.
5. Farcissez l'oignon de ce mélange et remettez le chapeau. Faites chauffer au BBQ à chaleur modérée et servez en accompagnement.

Plutôt végétarien ?
Ne mettez pas le
jambon Ganda.



Cherry Chouffe (8%)

- délicieuse bière fruitée regorgeant de cerises du Nord
- notes de fraise, massepain et porto sucré



N'hésitez pas à ajouter un filet de calvados dans les pommes pour une sensation gustative supplémentaire.

S'mores à la pomme, sauce au caramel salé et noisettes

6 à 8 personnes • 40 min

100 g de sucre
50 ml d'eau
50 g de beurre Spar
75 ml de crème Boni
1 c à c de fleur de sel
2 pommes granny smith
3 c à s de noisettes émondées Spar
400 g de marshmallows
1 paquet de biscuits petit beurre
extra :
poêle à paella (Ø 34 cm)

1. Mettez l'eau avec le sucre sur le feu et laissez caraméliser doucement, sans remuer. Portez à ébullition la crème avec le beurre. Quand le caramel a la couleur dorée désirée, ajoutez-y la crème au beurre chaude et mélangez. Ajoutez de la fleur de sel selon votre goût.
2. Épluchez les pommes, coupez-les en fine brunoise et ajoutez-les dans le caramel au beurre.
3. Faites roussir les noisettes, concassez-les et ajoutez-les également dans le caramel.
4. Versez le caramel dans un récipient résistant à la chaleur (p. ex. une poêle à paella) de la taille du BBQ.
5. Répartissez les marshmallows sur la préparation.
6. Placez le tout sur le BBQ à chaleur modérée (la chaleur résiduelle de la cuisson du repas est suffisante), avec le couvercle, et attendez que les marshmallows soient dorés et liquides.
7. Servez avec les biscuits petit beurre.



Saint-Michel Grande Réserve doux
Gaillac, France

- frais, fruité, juteux, rond et doux
- arômes de fruits exotiques séchés



BBQ niveau
EXPÉRIMENTÉ



Bon à savoir

Il existe deux techniques au barbecue : la **grillade directe** et la **grillade indirecte**. Pour les ingrédients qui cuisent moins de 20 min, comme le poisson ou un steak, utilisez plutôt la cuisson directe, c'est à dire que vous faites griller le poisson ou la viande directement sur les braises ou les briquettes. Si les ingrédients doivent cuire plus de 20 min, faites-les griller indirectement : placez-les sur le côté de la grille du barbecue ou placez le charbon de bois ou les briquettes de manière à ce qu'ils ne soient pas juste en-dessous.

Ribs et confiture au lard, whisky et chili

4 ribs • 4 h

4 racks de spare ribs frais
2 c à s de moutarde Boni
confiture au lard, whisky et chili :
200 g de lard fumé petit déjeuner Spar
1 oignon rouge
1 oignon blanc doux
1 piment chili rouge
1 c à c de ras el hanout
1 c à c de paprika fumé en poudre
1 dl de whisky Jack Daniels
1 dl de sirop d'érable
80 ml de vinaigre balsamique
50 g de sucre brun non raffiné
dry rub :
10 g de paprika en poudre
10 g de paprika fumé en poudre
10 g de sel
15 g de sucre brun non raffiné
10 g d'ail en poudre
10 g d'oignon en poudre
10 g de poivre de Cayenne
5 g d'herbes de Provence
5 g de cannelle
BBQ-spray :
1 dl de jus de pomme
1 dl de vinaigre de cidre
1 dl de whisky Jack Daniels
2 c à s de sirop d'érable

- 1. Confiture :** faites cuire le lard dans sa propre graisse jusqu'à ce qu'il soit croustillant. Égouttez sur du papier absorbant. Éliminez la quasi-totalité de la graisse dans la poêle.
- Épluchez et émincez l'oignon rouge et blanc. Émincez le piment. Faites rissoler les oignons et le piment dans le reste de graisse de cuisson du lard. Assaisonnez de ras el hanout et de paprika fumé en poudre. Déglacez avec le whisky. Ajoutez le sucre brun, le sirop d'érable et le vinaigre balsamique et laissez cuire doucement pendant ± 5 min. Hachez le lard le plus finement possible et incorporez-le. Servez tiède ou froid.
- Préchauffez le BBQ.
- BBQ-spray :** mélangez le jus de pomme avec le vinaigre de cidre, le whisky et le sirop d'érable. Versez dans un flacon vaporisateur et vaporisez-en régulièrement la viande, pour qu'elle ne dessèche pas pendant la cuisson.
- Dry rub :** mélangez le paprika et le paprika fumé en poudre avec le sel, le sucre, la poudre d'ail et d'oignon, la cannelle, le poivre de Cayenne et les herbes de Provence. Réservez au sec dans un bocal.
- Tartinez les ribs d'un peu de moutarde et saupoudrez-les abondamment avec le dry rub.
- Faites cuire les ribs ± 2 h à une température entre 100 et 120°C. Arrosez-les régulièrement de BBQ-spray.
- Retirez les ribs du feu, enveloppez-les de papier aluminium et laissez-les reposer pendant 1 h. Déballiez-les et faites-les griller brièvement, le temps que la croûte redevienne croustillante. Veillez à ce que le feu ne soit pas trop chaud pour éviter de brûler ou dessécher les ribs.
- Servez les ribs avec la confiture de lard, whisky et chili et les pommes de terre Hasselback.



Victoria (8,5%)
• bière blonde forte
• marie une amertume subtile à une fin de bouche sèche

Le dry rub peut lui aussi se conserver et être employé avec d'autres viandes.

Conservez la confiture
de lard, whisky et chili
jusqu'à environ une
semaine au frigo.





Grillez le poisson dans un plat en aluminium, afin qu'il ne colle pas à la grille.



Le bumbu Bali est une
pâte d'épices traditionnelle
indonésienne.



Truite en croûte bumbu bali

4 personnes • 1 h 30 min

2 échalotes
2 gousses d'ail
1 piment chili jaune
1 c à c de curcuma
70 g de gingembre
fraîchement râpé
10 g de sauce poisson
1 bouquet de coriandre
3 c à s de coco râpée Spar
3 c à s de panko ou
de chapelure
4 truites
gros sel
1 botte d'asperges vertes
huile d'olive Boni
zeste et jus de citron
lait de coco

1. Épluchez l'échalote et l'ail et coupez-les en morceaux. Rincez le piment et la coriandre. Mixez l'échalote avec l'ail, le curcuma, le gingembre, la sauce poisson et la coriandre pour obtenir une pâte lisse. Réservez et laissez les goûts se mélanger.
2. Nettoyez les asperges vertes et ôtez la partie dure à la base. Mélangez-les avec l'huile d'olive et réservez.
3. Rincez soigneusement les truites et épongez-les. Huilez les poissons et incisez la chair à plusieurs endroits avec un couteau très tranchant. Frottez les incisions avec du gros sel et faites griller les truites ± 5 min de chaque côté au BBQ, sans couvercle.
4. Placez les poissons sur une partie moins chaude du BBQ, dressez une bonne c à s de sauce bumbu bali sur le poisson et étalez-la délicatement. Saupoudrez abondamment de coco râpée mélangée avec le panko ou la chapelure.
5. Mettez le couvercle sur le BBQ et attendez que la croûte devienne dorée. Retirez du feu et rafraîchissez avec du zeste et quelques gouttes de jus de citron.
6. Faites griller les asperges vertes brièvement à grande chaleur sur le BBQ.
7. Servez les truites avec les asperges vertes grillées.



Allongez éventuellement le reste de la pâte bumbu Bali avec un peu de lait de coco et servez-la comme sauce.

Bumbu quoi ?

Traditionnellement, les ingrédients du bumbu bali sont pilés dans un mortier et on y ajoute de l'huile pour former une pâte. Elle est délicieuse en tant que marinade pour la viande, le poisson et/ou des légumes. Le bumbu bali se compose d'un mélange d'épices et d'herbes tels que piment, curcuma, noix de muscade, gingembre et galanga. Souvent, on y ajoute également des oignons et de l'ail.



Le Galion

Bergerac, France

- nez fruité aux légères notes florales
- goût juteux et fin de bouche sèche et vive



BBQ niveau
FANATIQUE



Les avantages du dry rub

Un '**dry rub**' est un mélange d'épices et condiments secs. Le sel qu'il contient extrait d'abord le jus de la viande, dans lequel les autres ingrédients du rub se dissolvent. Après environ 45 minutes, la viande absorbe à nouveau ce savoureux liquide. Les avantages par rapport à une marinade :

- ✗ La texture de la viande ne change pas, car on n'ajoute pas de liquide ou d'ingrédient acide.
- ✗ Le rub a un effet plus rapide (1 à 2 h) qu'une marinade.
- ✗ Un '**dry rub**' adhère mieux à la viande qu'une marinade, donc il ne faut pas la mélanger sans cesse.

Burger de porc 'full option'

6 pièces • 4 h

- 100 g de haché de porc Spar
- ¼ bouquet de sauge
- 50 g de parmesan
- 250 g de joues de porc
- 2 dl de Rodenbach
- 1 dl de sauce ketjap manis
- ½ chou rouge
- 2 c à s de sirop de sucre candi
- 4 c à s de yaourt Boni
- 2 c à s de vinaigre de framboise
- cornichons aigre-doux
- 6 pains pour hamburgers Spar
- confiture de lard, whisky et chili
(voir recette en p. 38)

dry rub :

- 1 c à c de paprika en poudre
- 1 c à c de sucre brun
- 1 c à c d'ail en poudre
- 1 c à c de poivre de Cayenne
- 1 c à c de sel
- 1 c à c de poudre quatre-épices

- Dry rub** : mélangez le paprika en poudre avec le sucre brun, l'ail en poudre, le poivre de Cayenne, le sel, la poudre quatre-épices et du poivre. Assaisonnez-en les joues de porc.
- Faites colorer les joues de porc au BBQ puis disposez-les dans un plat résistant à la chaleur ou un ravier en aluminium de la taille du BBQ.
- Mélangez la Rodenbach avec la sauce ketjap et arrosez-en les joues de porc. Faites-les cuire quelques heures dans le BBQ fermé, en les retournant régulièrement. Elles doivent être très tendres. Sortez la viande du jus de cuisson et effilochez-la pour obtenir du pulled pork. Mélangez la viande effilochée avec une partie de la sauce.
- Hachez le chou rouge le plus finement possible et mélangez-le avec le yaourt, le sirop de sucre candi et le vinaigre de framboise. Assaisonnez de poivre et sel et laissez macérer.
- Burgers** : ciselez la sauge et râpez le parmesan. Mélangez-les avec le haché de porc et assaisonnez de poivre et sel. Formez-en des burgers ronds et faites-les griller au BBQ.
- Si nécessaire, réchauffez le pulled pork.
- Faites dorer légèrement les pains à hamburgers sur le BBQ. Disposez un burger et du pulled pork dans chaque petit pain. Garnissez de chou rouge et de tranches de cornichon aigre-doux.
- Servez avec la confiture de lard, whisky et chili.



#delicesdecheznous



Voir
p.38

Les fans du
BBQ s'attaqueront
volontiers à ce burger
'full option'.



Impernal

Cahors, France

- 12 mois de repos en fûts de chêne et trois ans en bouteille
- goût persistant et charnu, fin de bouche fraîche et fruitée

Fugazzeta

Pizza fourrée argentine

8 personnes • 2 h + repos: 1 h

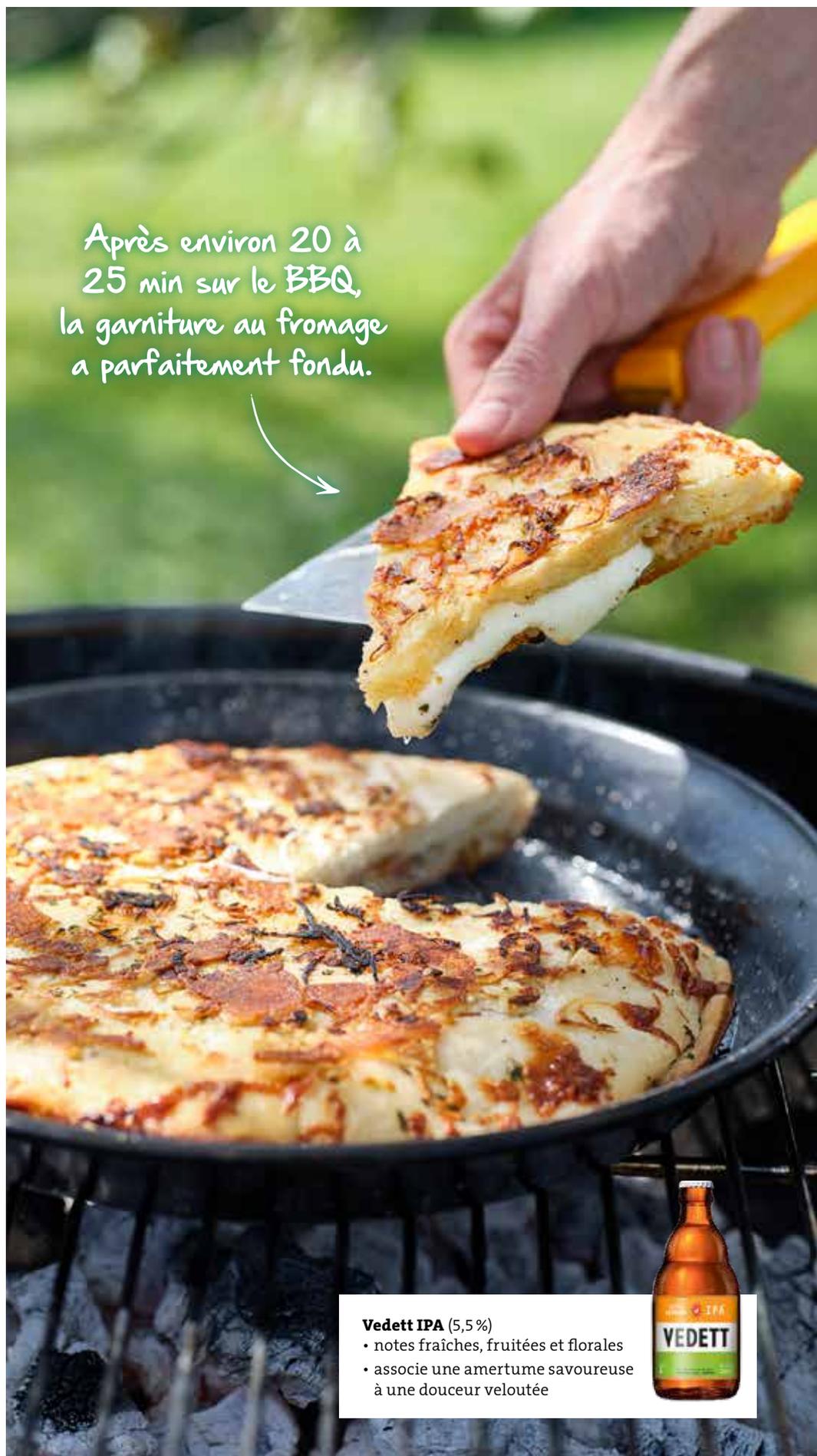
250 g de farine Boni
300 g de farine pour pâtes (00)
10 g de sel
10 g de sucre
25 g de levure fraîche
(ou 8 g de levure sèche)
300 g d'eau tiède
2 c à s d'huile d'olive Boni
200 g de mozzarella râpée
300 g de lard petit déjeuner Spar
1 oignon blanc doux
½ bouquet de thym frais

extra :

plat rond allant au four (Ø 34 cm)

1. Faites griller le lard jusqu'à ce qu'il soit croustillant, égouttez-le sur du papier absorbant et hachez-le.
2. Mélangez les 2 farines avec le sucre et le sel. Délayez la levure fraîche dans l'eau. Pétrissez la farine avec la levure délayée pour obtenir une pâte lisse. Vers la fin, ajoutez un peu d'huile d'olive dans la pâte, couvrez et laissez reposer 1 h.
3. Divisez la pâte en 2 parts égales et formez-en des boules.
4. Épluchez et émincez l'oignon doux. Effeuillez le thym et mélangez-le avec l'oignon. Ajoutez le lard haché et la mozzarella râpée.
5. Abaissez légèrement 1 boule de pâte et disposez-la dans le plat à four préalablement graissé avec du beurre. Veillez à ce que la pâte recouvre complètement le fond du plat.
6. Répartissez le mélange d'oignons et fromage sur la pâte en restant à 1 cm du bord.
7. Abaissez la 2ème boule de pâte et recouvrez-en la préparation. Appuyez tout autour pour bien sceller les deux couches de pâte.
8. Faites cuire le plat dans un BBQ préchauffé à chaleur modérée (de préférence avec un diffuseur ou une pierre sur la grille, afin que la fugazzeta ne soit pas en contact avec le feu). Faites cuire ± 20 à 25 min. Quand la fugazzeta est dorée sur le haut, elle est prête.
9. Laissez refroidir un moment et servez tiède.

Après environ 20 à 25 min sur le BBQ, la garniture au fromage a parfaitement fondu.



Vedett IPA (5,5%)

- notes fraîches, fruitées et florales
- associe une amertume savoureuse à une douceur veloutée



Roulade de veau italienne et compotée de tomates

6 personnes • 2 h

6 escalopes de veau
6 tranches de jambon serrano
Spar
2 rapiers de pleurotes
2 échalotes
2 gousses d'ail
1 bouquet d'origan frais
1 dl de crème Boni
tomates cerises
(différentes couleurs)
150 g de ricotta
beurre Spar
zeste et jus de citron
pincée de sucre
huile d'olive Boni

1. Épluchez l'échalote et 1 gousse d'ail et émincez-les. Coupez les pleurotes en petits morceaux.
2. Faites revenir l'échalote dans du beurre chaud, ajoutez les pleurotes et l'ail et poursuivez la cuisson jusqu'à ce que les pleurotes soient dorés. Assaisonnez de poivre et sel. Ajoutez la crème et laissez réduire brièvement puis ajoutez le zeste et le jus de citron. Rincez, effeuillez et hachez l'origan et ajoutez-le dans la duxelles de champignons.
3. Aplatissez les escalopes avec un attendrisseur. Disposez-les sur une planche et recouvrez de jambon serrano. Dressez la duxelles par-dessus. Enroulez l'ensemble, un peu comme un oiseau sans tête et fixez avec de la ficelle de cuisine ou un bâtonnet.
4. Coupez les tomates cerises en 2 et mélangez-les avec 1 gousse d'ail, l'huile d'olive, une pincée de sucre, du



Pasqua Cabernet Merlot

IGT Delle Venezia, Italie

- arômes purs de fruits rouges
- rond, souple et juteux, richesse des fruits

poivre et du sel. Disposez les tomates dans un plat résistant à la chaleur et faites-les cuire tranquillement sur le BBQ jusqu'à ce qu'elles soient mi-cuites. Retirez l'ail avant de servir

et mélangez les tomates avec la ricotta.

5. Faites cuire les roulades de veau ± 15 à 20 min au BBQ pas trop chaud. Coupez-les en tranches et servez avec la compotée de tomates.



BRUSCHETTA

aux petites sardines grillées, tomates et basilic

Ingédients: 2 boîtes de sardines grillées à l'huile d'olive Bio IMPERIAL, 16 tranches de baguette, 2 à 3 c.à.s. de yaourt grec, 4 tomates, ½ oignon rouge, 1 c.à.s. de purée de tomate, 2c.à.s. de persil haché finement, ¼ poignée de feuilles de basilic, 1 à 2 c.à.c. de sauce chili, 1 c.à.c. de jus de citron, poivre du moulin, sel.

Préparation: Réserver l'huile des 2 boîtes. Ecraser les sardines grillées à la fourchette dans un bol. Mélanger à la purée de tomate, 1 c.à.c. de sauce chili et 2 c.à.s. de yaourt. Remuer le tout jusqu'à ce qu'une pâte fine se forme. Assaisonner avec du sel, du poivre et un filet de jus de citron. Faites chauffer une poêle. Mélanger l'huile avec le persil, étaler sur les tranches de pain et les faire griller des deux côtés dans la poêle chaude. Laver et couper les tomates en petits cubes. Peler l'oignon et couper en fines lamelles. Hacher finement la moitié du basilic. Dans un petit bol, mélanger les dés de tomates et l'oignon avec le reste du jus de citron, le basilic haché, le sel et le poivre. Étaler un peu de pâte de sardine sur le pain grillé et recouvrir du mélange de tomates. Garnir chaque toast de quelques feuilles de basilic et servir.



Ce que la mer fait de mieux.



« *Chez nous, la cuisine, c'est toujours avec plein de légumes !* »

Els

39 ans, mariée, 2 enfants

Dans 'Ma cuisine', nous interrogeons un ou plusieurs clients à propos de leurs habitudes culinaires. L'équipe **à table** concocte ensuite quatre recettes sur mesure.



Fan de la cuisine indienne.



Essaie de manger sain, avec beaucoup de légumes.



Cuisine tous les jours et apprécie les repas chauds.



Cherche des idées pour un lunch chaud.



La cuisine d'Els

Comment cuisinez-vous en semaine ?

« Mon mari et moi cuisinons tous les jours. Je n'aime pas trop le repas classique 'pommes de terre, légumes et viande', donc nous cuisinons souvent plus élaboré. De préférence des recettes aux saveurs multiples et très riches en légumes. Le vendredi, c'est un peu plus compliqué, car notre fils part assez tôt au foot. Nous mangeons alors souvent de la soupe avec du pain. »

« Le week-end, nous poursuivons dans le même esprit. Exception faite du dimanche, car nous mangeons chez l'un de nos grands-parents. »

Que mangez-vous le matin et à midi ?

« J'ai horreur des tartines, donc je les évite le plus possible. Le matin, je me régale de flocons d'avoine avec des pommes cuites, et à midi, j'adore manger un wrap richement garni de légumes et poulet. J'aimerais bien manger chaud à midi aussi, mais je manque encore un peu d'inspiration. »

Quels sont vos trois plats préférés ?

« En haut du podium, il y a les samosas, sans hésitation ! Croustillants et bien épicés, j'en raffole, mais je ne sais pas encore les faire moi-même, malheureusement (*rires*). En deuxième place, les plats mijotés, surtout avec mes légumes favoris : carotte, patate douce, potiron, panais ou céleri-rave. Et enfin, un délicieux spaghetti avec beaucoup de légumes. »

Que choisissez-vous ?

Froid ou **chaud** ?

Sucré ou **salé** ?

Acide ou amer ?

Doux, piquant ou

entre les deux ?

Pâtes, pommes de terre ou riz ?

Viande ou poisson ?

Rapide ou lent ?

Butter chicken vs. tikka masala ?

Bien qu'on les confonde souvent, le butter chicken est plus crémeux et goûte moins la tomate que le tikka masala.



Butter chicken, pain naan et salade de concombre

4 personnes • 1 h

| | |
|---|--|
| butter chicken : | 750 g de tomates Red Ruby |
| 600 g de filet de poulet Spar | 1 c à c de purée d'ail |
| 400 g de patates douces | ½ c à c de chili en poudre |
| 400 g de bouquets de chou-fleur (± ½ chou-fleur) | 75 g de noix de cajou Spar (grillées et salées) |
| 2 cm de gingembre | beurre clarifié |
| 1 c à c de purée d'ail | 50 ml de crème Boni |
| 1 c à c de coriandre en poudre | finition : |
| 1 c à c de curcuma | 1 concombre |
| ½ c à c de chili en poudre | 1 bouquet de coriandre |
| 1 c à s de jus de citron vert | 2 brins de menthe |
| beurre clarifié | 170 g de yaourt grec Boni |
| sauce : | 2 pains naan Boni |
| 1 oignon | 1 citron vert |

- 1. Butter chicken :** épluchez les patates douces et coupez-les en dés. Divisez le chou-fleur en bouquets. Épluchez et râpez le gingembre.
- Découpez le filet de poulet en fines lamelles. Mélangez-le avec le gingembre, la purée d'ail, le curcuma, le chili et la coriandre en poudre, le jus de citron vert et ½ c à c de sel. Laissez mariner 30 min.
- Faites cuire le poulet dans un peu de beurre clarifié. Retirez-le de la poêle et préparez la sauce dans la même poêle.
- Sauce :** épluchez l'oignon et coupez-le en rondelles. Ôtez le pédoncule des tomates et coupez-les en morceaux grossiers. Faites chauffer 1 c à s de beurre clarifié dans la poêle avec les sucs de cuisson du poulet. Faites-y revenir les rondelles d'oignon. Ajoutez ensuite la purée d'ail et le chili en poudre. Mélangez puis ajoutez les tomates, les noix de cajou et 150 ml d'eau. Couvrez et laissez mijoter tranquillement pendant 20 min. Mixez la sauce avec la crème et 2 c à s de beurre.
- Quand la sauce est cuite, faites fondre un peu de beurre clarifié dans une casserole et passez-y les dés de patate douce et les bouquets de chou-fleur. Passez la sauce au tamis au-dessus des légumes. Ajoutez le poulet et laissez mijoter 20 min. Assaisonnez de sel.
- Finition :** coupez le concombre en rondelles fines. Mélangez-le avec le yaourt grec, la coriandre ciselée et la menthe. Assaisonnez de poivre noir et de sel.
- Servez accompagné de pain naan, poulet et quelques quartiers de citron vert.

« **Els :** « Mes enfants raffolent des patates douces et moi, j'adore la cuisine indienne. Pour moi, cette association est déjà gagnante ! »

Adore manger indien



Soupe tomate-carotte aux boulettes italiennes

4 personnes • 40 min

soupe :

1 oignon
1 gousse d'ail
200 g de carottes Spar
500 g de tomates San Marzano
35 g de concentré de tomates Boni
1 l de bouillon de légumes
1 c à c d'origan séché
½ bouquet de basilic
poivre de Cayenne
huile d'olive Boni

boulettes :

300 g de haché mixte Spar
½ bouquet de basilic
100 g de parmesan
100 g de ricotta
1 jaune d'œuf
huile d'olive Boni

- 1. Soupe :** épluchez et émincez l'oignon et l'ail. Épluchez les carottes et découpez-les en rondelles. Ôtez le pédoncule des tomates et coupez-les en morceaux grossiers.
- 2.** Faites chauffer un filet d'huile d'olive dans une casserole. Faites-y revenir l'oignon et l'ail. Incorporez le concentré de tomates et l'origan, puis ajoutez les tomates et les carottes et mouillez avec le bouillon de légumes. Couvrez et laissez mijoter 20 min.
- 3.** Mixez la soupe et passez-la au chinois. Assaisonnez de poivre de Cayenne et de sel.
- 4. Boulettes :** ciselez le basilic. Râpez le parmesan. Mélangez le haché avec le parmesan, le basilic, la ricotta et le jaune d'œuf. Assaisonnez de poivre noir et de sel.
- 5.** Formez des boulettes pour la soupe. Faites chauffer un peu d'huile d'olive dans une poêle antiadhésive et faites-y dorer les boulettes de toutes parts.
- 6.** Ciselez le basilic. Décorez la soupe de boulettes et de basilic et servez.

“ **Els :** « Les carottes, on en fait ce qu'on veut ! Cette soupe est parfaite pour le vendredi soir, quand on a peu de temps. Elle a l'air délicieuse. »



Repas rapide



Première fois

« **Els** : « Je me réjouis de pouvoir préparer moi-même mon plat préféré pour la première fois. Une bombe de saveurs en perspective ! »



Découvrez la
recette en
p. 52 >>



Samosas aux macaronis et haché

18 pièces • 45 min + four : 12 m

100 g de macaronis
 250 g de haché de poulet Spar
 1 échalote
 ½ poivron jaune
 1 c à c de purée d'ail
 1 c à c de concentré de tomates Boni
 1 c à s de sauce soja Boni
 1 c à c de cumin
 1 c à c de curcuma
 1 c à c de pili-pili
 ½ bouquet de coriandre
 6 feuilles de brick
 1 œuf Spar
 huile d'olive Boni
 sauce chili Boni

1. Faites cuire les macaronis dans de l'eau salée comme indiqué sur l'emballage. Égouttez-les et mélangez-les avec un peu d'huile d'olive.
2. Épluchez et émincez l'échalote. Nettoyez et épépinez le poivron et coupez la chair en dés.
3. Faites cuire la viande hachée dans un peu d'huile d'olive, en la détachant. Ajoutez l'échalote, le poivron, la purée d'ail et le concentré de tomates et poursuivez la cuisson 2 min. Déglacez avec la sauce soja et incorporez les épices sèches.
4. Mélangez avec les pâtes cuites. Ciselez la coriandre et ajoutez-la dans la préparation.
5. Coupez chaque feuille de brick en 3 bandes. Dressez un peu de farce dans le coin d'une feuille de brick. Badigeonnez le reste de la feuille avec un peu d'œuf battu. Repliez pour former un chausson triangulaire.
6. Disposez les samosas sur une plaque garnie de papier cuisson et faites-les dorer 10 à 12 min au four préchauffé à 200°C.
7. Servez avec la sauce chili.

Si vous les préparez à l'avance, réchauffez vos quesadillas quelques minutes au four.





Lunch nourrissant

« Els : « Voilà qui me changera de mon wrap quotidien. Cet upgrade est hyper nourrissant, je vais le mettre souvent au menu ! »



Quesadilla à l'omelette, épinards, sésame et ricotta

4 personnes • 35 min

| | |
|-------------------------------|---|
| 4 wraps Spar (Ø 24 cm) | 20 g de graines de sésame Spar |
| 280 g de jeunes épinards Spar | 150 g de ricotta Boni |
| 1 échalote | beurre non salé Spar |
| 1 gousse d'ail | 1 ravier de cressonnette |
| 1 piment chili rouge | 150 g de tomates cerises en grappe Boni |
| huile de sésame Boni | extra : |
| 8 œufs Spar | poêle antiadhésive (Ø 24 cm) |
| ½ botte de ciboulette | |
| 100 g de fromage râpé Spar | |

1. Faites dorer les graines de sésame. Mélangez-les avec la ricotta. Assaisonnez de poivre noir et de sel.
2. Épluchez et émincez l'échalote. Épluchez et écrasez l'ail. Nettoyez et épépinez le piment et émincez finement la chair.
3. Faites chauffer un peu d'huile de sésame dans une poêle antiadhésive et faites-y sauter les épinards avec l'échalote, l'ail et le piment, jusqu'à ce que les épinards fondent. Assaisonnez de sel et réservez.
4. Ciselez la ciboulette. Préparez 4 omelettes de chaque fois 2 œufs, légèrement battus avec un peu de ciboulette. Assaisonnez de poivre noir et de sel.
5. Faites fondre du beurre dans une poêle antiadhésive. Versez-y les œufs. À la spatule, faites glisser l'œuf coagulé vers le centre, à plusieurs reprises. Répartissez ¼ des épinards poêlés sur ½ de l'omelette. Repliez-la.
6. Saupoudrez un wrap de fromage. Placez une omelette dessus et refermez.
7. Faites griller les quesadillas au four ou au toaster jusqu'à ce que le fromage soit fondu.
8. Servez avec la ricotta, un peu de cressonnette et quelques tomates cerises.

ZIZ

SINCE 1955

DÉLICIEUSEMENT FONDANT

YES CHEESE



SOURCE DE CALCIUM,
PROTÉINES ET FIBRES

Affiné à l'abbaye

La flore spécifique* dans la cave de l'abbaye et le procédé d'affinage artisanal donnent son caractère unique au **fromage d'abbaye Maredsous**, avec sa croûte orange, son arôme typique et son goût crémeux et onctueux.

Chaque fromage est lavé avec de l'eau qui provient d'une source à 90 mètres de profondeur sous les caves de l'abbaye.

Écosystème particulier

Le fromage d'abbaye Maredsous est affiné dans les caves de l'abbaye. L'air d'une température constante de 12°C et le taux d'humidité de 95 % favorisent le développement d'une flore typique. Afin de la protéger au mieux, les caves ne sont pas accessibles au public.

* Contrairement aux fromages fermentés, la croûte n'est pas formée par un ferment, mais par une bactérie. Nous parlons donc de flore.



Carpaccio de
chou-rave
à la sauce vierge
et fines herbes

Carpaccio **Viande** vs. **légume**

Le carpaccio, on ne s'en lasse pas. Et si jadis, ce nom désignait un plat italien à base de viande de bœuf crue, aujourd'hui, les carpaccios de poisson et de légumes ont gagné leurs titres de noblesse. À condition d'être très finement tranchés.

Remplacez la roquette traditionnelle par une délicieuse salade thaïe.



Carpaccio de
bœuf
et salade thaïe



Découvrez les
recettes en
p. 59. >>



Ben's Original™



Parce que
tout le monde
mérite une
place à table





Carpaccio de bœuf et salade thaïe

4 personnes • 50 min

| | |
|----------------------------|-----------------------------------|
| 500 g de carpaccio de bœuf | 1 cm de gingembre |
| 2 oignons de printemps | 30 ml de jus de citron vert |
| 1 poivron rouge allongé | 10 ml de sauce poisson |
| 1 carotte | 40 ml de vinaigre de riz |
| ½ concombre | 25 g de sucre candi brun |
| ½ mangue | 1 c à c d'huile de sésame Boni |
| 100 g de pois mangetout | 1 c à s de graines de sésame Spar |
| 1 piment chili rouge | |

- Réduisez la partie verte des oignons de printemps en fines languettes de 7 à 8 cm. Découpez la partie blanche en fines rondelles obliques. Nettoyez et épépinez le poivron allongé.
- Épluchez la carotte. Coupez le concombre en deux dans la longueur et épépinez-le à l'aide d'une petite cuillère. Pelez la mangue. Découpez le poivron, la carotte, le concombre, la mangue et les mangetout en lamelles de 7 à 8 cm.
- Faites blanchir les mangetout 10 sec dans de l'eau bouillante salée. Égouttez-les et rafraîchissez-les à l'eau froide.
- Ôtez le pédoncule du piment chili et émincez la chair. Épluchez et râpez le gingembre.
- Fouettez le jus de citron vert avec la sauce poisson, le vinaigre de riz, le sucre brun et l'huile de sésame jusqu'à ce que le sucre soit complètement dissous. Incorporez le piment chili et le gingembre.
- Dressez le carpaccio dans une assiette et disposez les légumes à côté. Nappez de quelques cuillerées de sauce et décorez d'oignon de printemps (le blanc et le vert). Saupoudrez de graines de sésame grillé et assaisonnez de sel.

Cornet Smoked (8,5 %)

- bière spéciale blonde
- puissante, douce et subtilement fumée



coup double ☯

Aidez-vous d'une mandoline pour découper des tranches très fines de chou-rave.

Carpaccio de chou-rave à la sauce vierge et fines herbes

4 personnes • 45 min

| | |
|---------------------------|--------------------------------------|
| 1 chou-rave | 1 c à s de câpres Boni |
| 100 ml de vinaigre de riz | 100 ml d'huile d'olive grecque Boni |
| 40 g de sucre fin | |
| 2 g de sel | finition : |
| sauce vierge : | ½ botte de cerfeuil |
| 2 tomates Gourmato | ½ ravier de cressonnette |
| 1 échalote | ½ botte de cresson |
| ¼ botte de persil plat | 1 c à s de graines de tournesol Spar |
| ¼ botte de ciboulette | fleur de sel |
| 2 citrons Boni bio | |

- Épluchez le chou-rave et découpez-le en tranches très fines.
- Portez à ébullition le vinaigre de riz avec le sucre, le sel et 200 ml d'eau, jusqu'à ce que le sucre soit dissous. Versez ensuite la saumure chaude sur le chou-rave et laissez refroidir à température ambiante.
- Sauce vierge :** ôtez le pédoncule des tomates et coupez-les en 4. Épépinez-les et coupez la chair en petits dés. Épluchez et émincez l'échalote. Ciselez le persil et la ciboulette.
- Mélangez l'huile d'olive avec la brunoise de tomates, l'échalote, le persil, la ciboulette, les câpres et le zeste et le jus de 2 citrons. Assaisonnez de poivre noir et de sel.
- Finition :** faites griller les graines de tournesol dans une poêle sans matière grasse, à feu modéré, en remuant. Assaisonnez de sel.
- Effeuillez le cresson, la cressonnette et le cerfeuil et mélangez-les.
- Sortez le chou-rave de la saumure et épongez-le. Disposez-le dans une assiette et arrosez-le de quelques cuillerées de sauce vierge.
- Garnissez de salade de fines herbes et de graines de tournesol. Assaisonnez de poivre noir et de fleur de sel.

Le Galion

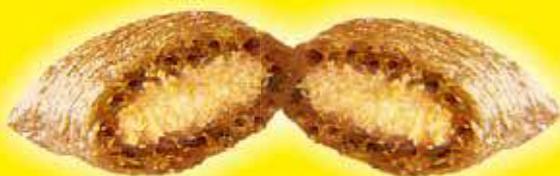
Bergerac, France

- nez de fruits rouges et de bonbons
- élégant, souple et fruité, bien équilibré



Catisfactions™

Les friandises dont les chats raffolent



Il faut
chaud demain ?

Friskooooos!

Un en-cas ou dessert gourmand, ça ne se refuse pas.

Fons et son meilleur ami **Finn** ont six ans et ils raffolent tous les deux du chocolat. Ils préparent de délicieux friskos aux fruits pour rendre les chaudes journées d'été encore plus chouettes.

Fons

Finn





Finn :
« Avec une
cuillère, on
enlève très
vite les
pépins du
fruit. »



Fons :
« Avec les
bâtonnets, c'est
facile de plonger
les glaces dans
le chocolat, et
aussi de les
manger ! »



Friskos aux fruits

4 personnes • 10 min
+ congélation : 1 nuit

ananas frais
mangue
banane
pépites de chocolat noir
noix brésilienne Spar
pistaches non salées Spar
coco râpée Spar

extra :
bâtonnets pour friskos ou petites
cuillères plates en bois

1. Pelez les fruits et coupez-les en morceaux.
2. Piquez chaque morceau de fruit sur un bâtonnet et entreposez-les minimum 1 nuit au congélateur.
3. Hachez grossièrement les pistaches.
4. Faites fondre le chocolat au bain-marie*.
5. Plongez les friskos de fruits congelés dans le chocolat, puis passez-les dans la brésilienne ou la coco râpée.

* Mettez une casserole d'eau sur le feu et placez-y un bol avec le chocolat. Faites-le fondre en remuant.



Fin :
« Le chocolat
chaud colle
bien aux fruits
congelés. »



Fons :
« On a attendu assez
longtemps, là, non ? »

CE SOIR ...



DE LA SAUCE OU QUOI ?



**C'EST
TOUJOURS
BON**

**DÉCOUVREZ LES RECETTES
AVEC PAUWELS SAUCES**
Scannez le code QR.



Grâce au mélange d'épices,
on remarque des notes
de poivre et de romarin.

Préparé avec soin

Il doit son goût unique à un bain de saumure avec un mélange d'épices et à une cuisson lente de 16 heures. En fin de cuisson, le jambon est encore subtilement fumé avec du bois de hêtre.

Label de qualité Meesterlyck :

- ✗ le jambon provient de porcs belges
- ✗ le pourcentage de sel du jambon est de max. 2 grammes par 100 grammes et il ne peut pas contenir de phosphates
- ✗ la production et la qualité sont régulièrement contrôlées par VLAM*

Magistral !

Le **jambon Excellent Meesterlyck** est un produit de choix dans notre assortiment de charcuterie. Et pour cause : sa qualité est excellente et son goût, particulièrement délicieux.

* VLAM est le centre flamand du marketing de l'agriculture et de la pêche.

Des restes de légumes crus ?

Vous aviez un peu oublié ces légumes entamés dans le fond du frigo ? Qu'à cela ne tienne, faites-en vite une délicieuse salade-repas estivale.



C'est l'occasion d'utiliser un reste de crème et de pesto qui traînent dans votre frigo depuis un moment.

Conservation optimale

Soupes, salades ou sauces...

Les restes de légumes crus servent à tout. Le défi consiste surtout à les conserver au mieux, afin qu'ils gardent leur goût pendant deux à trois jours. Comment faire ?

Conservez les légumes entamés au frigo, bien couverts dans une boîte fermée ou enveloppés dans du film alimentaire.

Tout conserver

Il vous reste encore une courgette, une aubergine ou un poivron entiers ?

Ne les conservez pas au frigo mais dans un endroit frais et sec, comme un placard à provisions.

SCANNEZ &
DÉCOUVREZ



Envie de découvrir d'autres recettes avec des courgettes, poivrons ou aubergines ?
Surfez sur www.monspar.be !

Salade de pâtes au pesto rouge, légumes grillés et burrata onctueuse

4 personnes • 40 min

| | |
|-----------------------------|---------------------------|
| 360 g de pâtes casareccia | 200 g de pesto rouge |
| 1 courgette | 400 g de tomates cocktail |
| 1 aubergine | 50 ml de crème Boni |
| 1 poivron jaune | 1 bouquet de basilic |
| 1 c à s d'épices italiennes | 2 boules de burrata |
| poivre de Cayenne | huile d'olive Boni |

1. Préchauffez le four à 220°C.
2. Découpez la courgette et l'aubergine en rondelles. Nettoyez et épépinez le poivron et coupez la chair en quartiers pas trop étroits. Répartissez les légumes dans un plat à four garni de papier cuisson. Arrosez-les d'huile d'olive. Assaisonnez d'épices italiennes, poivre de Cayenne et sel. Enfournez pendant 20 min.
3. Découpez les tomates en petites grappes de 2 à 3. 5 min avant la fin de cuisson, ajoutez-les dans le plat de légumes et poursuivez la cuisson au four.
4. Faites cuire les pâtes dans de l'eau salée comme indiqué sur l'emballage. Égouttez-les et mélangez-les avec le pesto.
5. Au fouet, mélangez la burrata avec la crème. Assaisonnez de poivre noir et de sel.
6. Servez les pâtes chaudes ou froides, accompagnées de légumes grillés et décorées de burrata et de basilic.

Pesto
♥
burrata



Faites rôtir les légumes au four pour plus de saveur.



It's time to BBQ

Aussi frais que frais, avec Toppits®



Discover me on www.toppits.be

Dingues de tomates

Tapas

Délicieuses à l'apéritif, en salade ou dans les préparations chaudes.

Gourmato

Pleine de goût, aussi bien chaude que froide.

Grandes ou petites. Rondes ou ovales. Rouges, jaunes, vertes... En préparation salée ou plus sucrée. Des tomates, il y en a de tailles, formes, couleurs et goûts différents. On les trouve toute l'année, mais c'est maintenant qu'elles sont les meilleures. Voici cinq recettes de plats originaux et colorés avec les 'pommes d'or'.

Toma'Chef

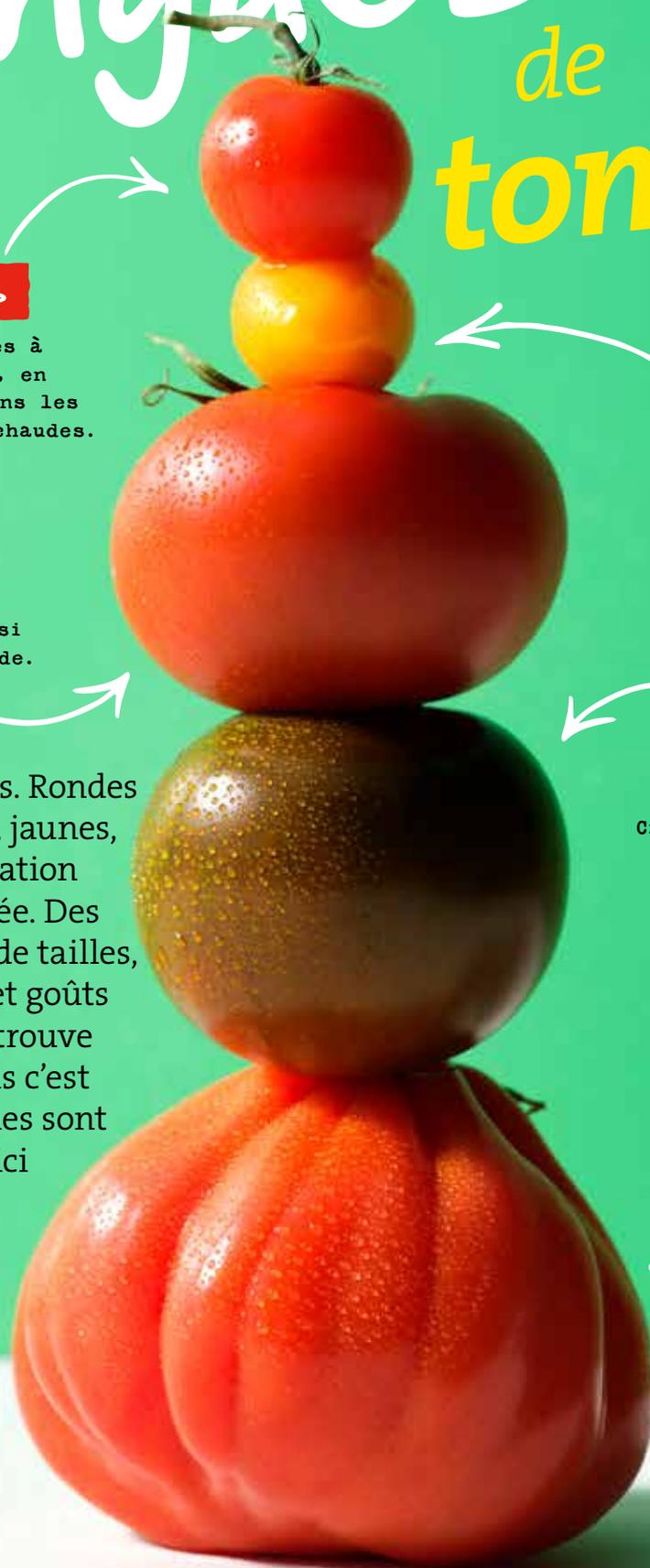
Idéale comme snack sucré.

Kumato

Croquante, au goût frais et sucré.

Coeur de bœuf

Une tomate très charnue, avec peu de liquide et beaucoup de chair ferme.



IDÉE

Utilisez un couteau à tomates très tranchant (à lame dentelée) pour obtenir des tranches les plus fines possibles.

Carpaccio de tomates à la burrata

4 personnes • 15 min

1 grosse tomate cœur de bœuf
2 tomates Kumato
2 tomates Gourmato
tomates baies
tomates cerises colorées
tomates miel

1 boule de burrata
1 bouquet de basilic
1 ciabatta
huile d'olive grecque Boni
fleur de sel

1. Découpez les différentes tomates en tranches fines et disposez-les dans un beau plat de service.
2. Placez la burrata au centre et ouvrez-la à l'aide de 2 fourchettes.
3. Arrosez l'ensemble d'huile d'olive et assaisonnez de poivre noir du moulin et de fleur de sel. Effeuillez le basilic et décorez-en le plat.
4. Servez avec la ciabatta, un petit bol d'huile d'olive, de la fleur de sel et le moulin à poivre à portée de main.

Tomates
♥
burrata

Hoegaarden blanche (4,9 %)

- douce, légèrement sucrée et acidulée
- goût subtil d'agrumes et d'épices



Beignets de tomates grecs à la menthe et à l'origan

4 personnes • 30 min

200 g de tomates San Marzano

1 c à s de feuilles de menthe

½ c à c d'origan séché

50 g de farine fluide

½ c à c de levure chimique

½ c à c de sel

40 ml d'eau

huile de friture

1 citron

sauce dip :

125 g de yaourt grec

1 c à s d'aneth

- 1. Sauce dip :** ciselez l'aneth. Dans un bol, mélangez le yaourt avec l'aneth et assaisonnez de poivre et sel.
- Coupez les tomates en deux dans la longueur et épépinez-les. Hachez la chair en dés. Ciselez la menthe.
- Dans un saladier, mélangez les dés de tomate avec la menthe ciselée, l'origan, la levure chimique et le sel. Incorporez l'eau pour obtenir une pâte épaisse.
- Faites chauffer 5 cm d'huile dans un wok. À l'aide d'une louche graissée, faites glisser à chaque fois 1 c à s de pâte dans l'huile. Faites cuire ± 4 pièces à la fois, 1 min de chaque côté, jusqu'à ce que les beignets soient croustillants.
- Égouttez sur du papier absorbant et servez avec la sauce dip au yaourt et des quartiers de citron.

Conseil conservation

Les tomates ne se gardent pas au frigo. Entreposez-les dans un lieu frais et sec et vous constaterez qu'elles gardent leur goût plus longtemps.

Servez les beignets de tomate les plus chauds possibles pour une sensation gustative prononcée.



Grimbergen blanche (6%)

- bière d'abbaye non filtrée, authentique, légèrement trouble
- notes fraîchement fruitées de fruits jaunes, clou de girofle et coriandre



Bouillon estival tomates-citron vert et kefta

4 personnes • 1 h

1 citron vert
4 gousses d'ail
250 ml d'eau
500 g de tomates cerises
multicolores
500 g de haché mixte Spar
3 c à s de yaourt grec Boni
1 c à c de ras-el-hanout
1 c à c de cumin en poudre
1 bouquet d'aneth, menthe et
coriandre
pains pita Spar

1. Frottez le citron vert. Ôtez des bandes de zeste à l'aide d'un couteau économe.
2. Écrasez la gousse d'ail avec le plat d'un couteau et pelez-la. Mettez-la dans une casserole avec l'eau et le zeste de citron vert et portez à ébullition. Ciselez les fines herbes.
3. Mélangez la viande hachée avec le yaourt, le ras-el-hanout, le cumin et ½ des fines herbes. Assaisonnez de poivre du moulin et de sel.
4. Mouillez vos mains et formez des boulettes avec la viande hachée.
5. Mettez les kefta dans la casserole, ajoutez les tomates, couvrez et laissez cuire pendant 20 min.
6. Répartissez les kefta dans les assiettes et nappez-les de tomates et de bouillon au citron vert. Assaisonnez de jus de citron vert et décorez avec le reste des fines herbes.
7. Servez avec le pain pita à tremper dans le bouillon.

Le citron vert, le yaourt et les fines herbes apportent une touche de fraîcheur très estivale.



IDÉE

La patience est récompensée.
Tournez doucement et
régulièrement dans votre risotto,
pour le faire cuire tranquillement.

Risotto aux tomates tapas grillées, estragon et ricotta 🌿

4 personnes • 1 h

300 g de riz pour risotto Boni
450 g de tomates tapas
1 ravier en aluminium de
tomates à griller
1 bouquet d'estragon
2 gousses d'ail
1 échalote
huile d'olive Boni
50 ml de pastis
1 l de bouillon de légumes
250 g de ricotta
piment d'Espelette
100 ml de vin blanc sec

1. Préchauffez le four à 225°C.
2. Découpez les tomates tapas en 3 tranches et disposez-les dans un plat allant au four. Épluchez et écrasez les gousses d'ail par-dessus et ajoutez les brins d'estragon. Assaisonnez de poivre et sel. Arrosez de pastis et d'huile d'olive et laissez reposer.
3. Saupoudrez les tomates à griller des épices qui les accompagnent et arrosez-les d'huile d'olive.
4. Épluchez et émincez l'échalote. Faites chauffer le bouillon.
5. Enfourez les tomates tapas.
6. Faites chauffer un filet d'huile d'olive dans une casserole à fond épais et faites-y revenir l'échalote.

7. Ajoutez le riz et mélangez jusqu'à ce que chaque grain soit enrobé d'huile. Assaisonnez de poivre noir du moulin et de sel. Mouillez avec le vin blanc et laissez-le évaporer.
8. Ajoutez le bouillon chaud peu à peu, en remuant sans cesse. Attendez que le bouillon soit absorbé avant d'en rajouter une louche. Continuez jusqu'à ce que le

9. riz soit cuit al dente.
9. Faites cuire les tomates à griller au four.
10. Sortez les tomates tapas du four, ôtez les brins d'estragon et écrasez grossièrement les tomates à la fourchette. Transvasez le contenu du plat dans le risotto ainsi que la ricotta. Assaisonnez de sel et de piment d'Espelette.
11. Décorez de tomates grillées et servez.



Régardez la vidéo !

Les 5 étapes d'un risotto parfait

- 1 **Soffritto** : faire revenir les condiments
- 2 **Tostatura** : faire revenir le riz
- 3 **Sfumare** : déglacer
- 4 **Bollo** : cuisson dans le liquide
- 5 **Mantecatura** : ajout de beurre et finition

GARNIER

Ultra DOUX

NOUVEAU

TRÉSOR DE MIEL

RÉPARE ET PROTÈGE VOS CHEVEUX ABÎMÉS

 the bee conservancy



GARNIER

S'ENGAGE POUR UNE
BEAUTÉ DURABLE

Approuvé par
Cruelty Free
INTERNATIONAL

VEGAN 99% de nos
ingrédients
sont végétaux
*Pas d'origine animale

100% PLASTIQUE
RECYCLÉ

Plus d'informations sur
www.garnier.com

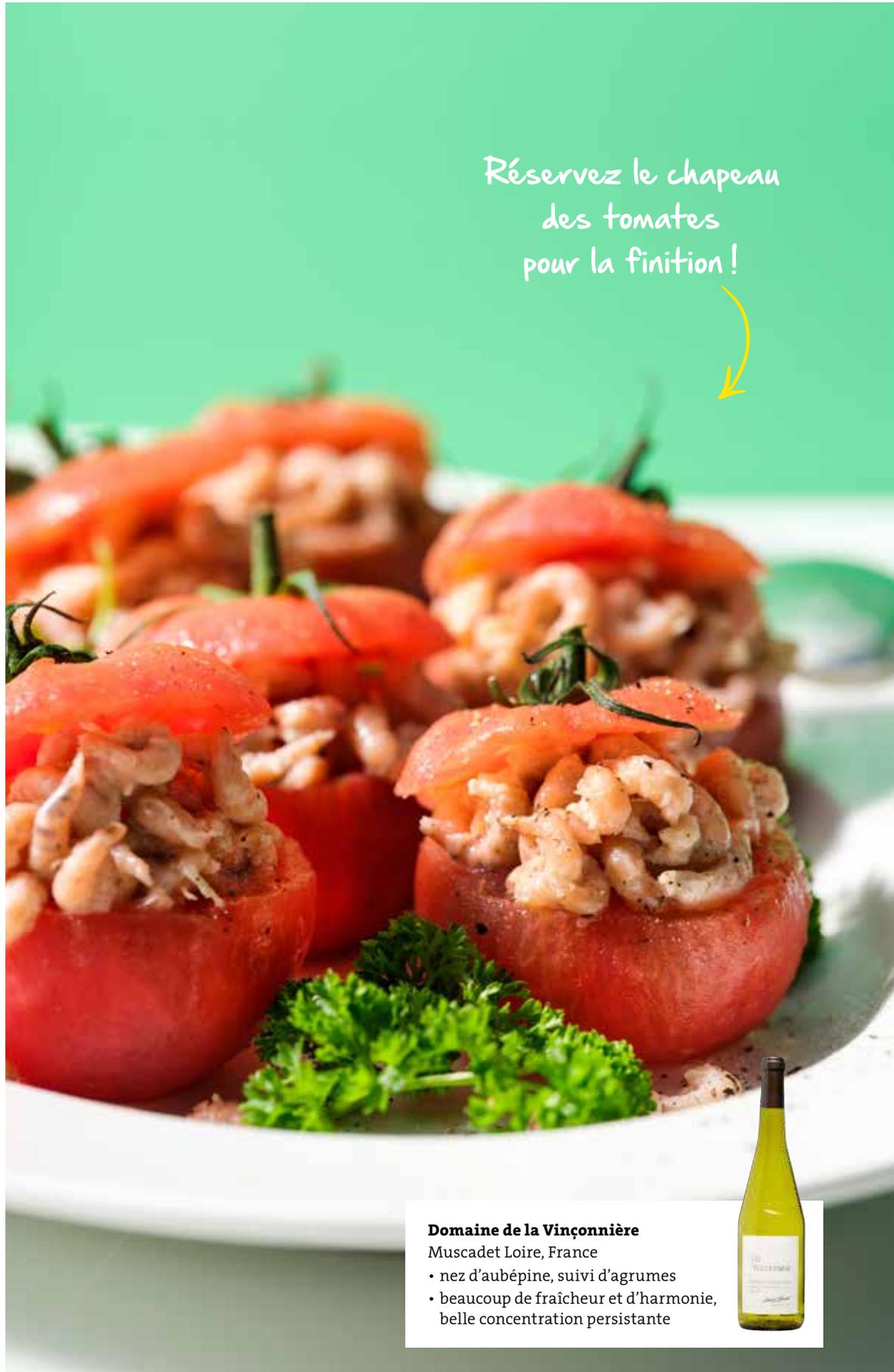
Tomate-crevettes 'pure'

4 personnes • 30 min

8 grosses tomates mûres
600 g de crevettes grises
 Spar
 ½ citron
 mayonnaise Boni

1. Ôtez le pédoncule des tomates en retirant du même mouvement la partie dure juste en-dessous. Portez une grande casserole d'eau à ébullition afin d'y émonder (= peler) les tomates. Incisez-les en croix et ébouillantez-les 12 à 15 sec. Rincez-les immédiatement sous l'eau froide et retirez la peau.
2. Coupez les chapeaux bien droits et réservez-les. Évidez délicatement les tomates à l'aide d'une petite cuillère. Assaisonnez l'intérieur de poivre et sel et laissez reposer les tomates à l'envers.
3. Dans un bol, mélangez les crevettes avec une cuillerée de mayonnaise. Mélangez délicatement ; il suffit qu'elles soient légèrement enrobées. Assaisonnez de poivre, sel et un filet de jus de citron.
4. Farcissez les tomates égouttées de ce mélange. Badigeonnez l'extérieur des tomates avec une goutte d'huile pour les rendre bien brillantes.
5. Réservez au frais jusqu'au moment de servir.

Réservez le chapeau
des tomates
pour la finition!



Domaine de la Vinçonnaire

Muscadet Loire, France

- nez d'aubépine, suivi d'agrumes
- beaucoup de fraîcheur et d'harmonie, belle concentration persistante



VOTE

& SOUTIENS TA

TERRASSE

LIPTON

PRÉFÉRÉE



Scanne, vote et gagne toi-même un set de terrasse!



Pas de BBQ sans ...

1



5



2



6



3



7



4



8



----- 1 -----

Pâtes aux légumes grillés :

pâtes grecques avec une sauce fine et des poivrons, courgettes, potiron et oignons grelots grillés.

----- 2 -----

Courgette et aubergine aux épices cajun :

des rondelles de légumes grillés et des épices relevées.

----- 3 -----

BBQ coleslaw :

salade de chou blanc et carotte râpés.

----- 4 -----

Pasta penne pesto :

salade verte de pâtes au pesto et tomates séchées.

----- 5 -----

Taboulé oriental :

ce taboulé oriental classique contient plusieurs légumes et des raisins secs.

----- 6 -----

Quinoa aux légumes rousis :

du quinoa croquant, des légumes de saison et du curcuma.

----- 7 -----

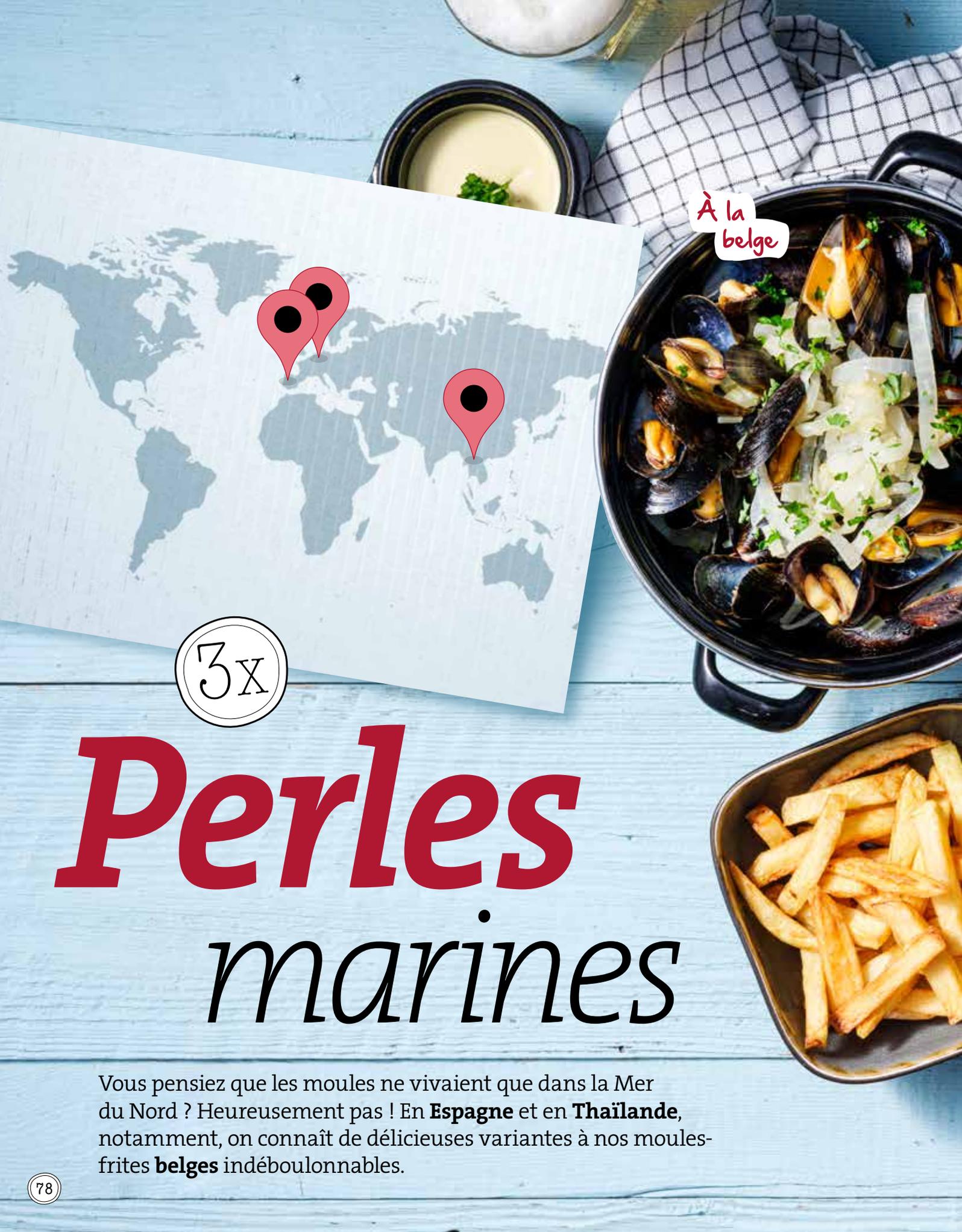
Salade de pommes de terre :

un grand classique avec des pommes de terre et de la mayonnaise.

----- 8 -----

Couscous perlé Bombay :

salade légèrement relevée avec une sauce au curry doux, des abricots, des poivrons et des raisins secs.



À la
belge

3x

Perles marines

Vous pensiez que les moules ne vivaient que dans la Mer du Nord ? Heureusement pas ! En **Espagne** et en **Thaïlande**, notamment, on connaît de délicieuses variantes à nos moules-frites **belges** indéboullonnables.



Regardez
la vidéo!

Au curry vert

Aux tomates,
safran et chorizo

Découvrez les
recettes en
p. 80-81 >>



Moules belges et frites fraîches

4 personnes • 40 min

1 kg de pommes de terre pour frites Spar
4 kg de moules Spar
4 oignons
4 branches de céleri blanc
beurre non salé Spar
½ botte de persil frisé
sauce pour moules

1. Faites chauffer la friteuse à 160°C.
2. Épluchez les pommes de terre et coupez-les en frites de 1 x 1 cm. Faites précuire les frites pendant 4 min. Elles doivent être cuites, mais pas colorées. Éparillez-les sur du papier absorbant et laissez refroidir.
3. Augmentez la température de la friteuse à 180°C.
4. Au moment de passer à table, faites dorer les frites. Égouttez-les sur du papier absorbant et assaisonnez-les de sel.
5. Rincez les moules à trois reprises dans un volume suffisant d'eau. Après le dernier rinçage, laissez-les reposer au moins 10 min dans de l'eau froide.
6. Épluchez l'oignon et coupez-le en demi-



Cuisine :

Belge

En Belgique, nous consommons le plus souvent des moules de Zélande. Saviez-vous que c'est nous qui mangeons les deux-tiers de la production de moules aux Pays-Bas ?

Parfait avec :

des frites bien dorées, évidemment.

rondelles. Émincez le céleri. Faites revenir l'oignon et le céleri dans du beurre, à feu modéré, en les répartissant dans 4 casseroles à moules. Sortez les moules de l'eau et ajoutez-les directement dans les légumes. Assaisonnez légèrement de sel et abondamment de poivre noir.

7. Faites cuire les moules 4 à 6 min à feu très vif, avec le couvercle. À mi-cuisson, secouez les casseroles pour faire remonter les moules du fond.
8. Retirez du feu quand toutes les moules sont ouvertes. Décorez de persil frisé ciselé et servez sans attendre. Accompagnez de frites et de sauce pour moules.



Cuisine :

Espagnole

Après la Chine et le Chili, l'Espagne est le plus grand producteur de moules au monde. La plus part de ces 'mejillones' viennent de la Galicie, dans le Nord-ouest.

Parfait avec :

du pain à l'ail cuit au four, délicieux à tremper dans la sauce.

Moules espagnoles à la tomate, safran et chorizo

4 personnes • 35 min

2 kg de moules Spar
2 oignons
2 gousses d'ail
2 tomates roma
1 saucisse chorizo Spar (200 g)
1 botte de persil plat
2 c à c de paprika fumé en poudre
1 capsule de safran
100 ml de vin blanc
1 c à s de farine
huile d'olive Boni
pain à l'ail

Facilitez-vous la vie, achetez les frites fraîches prédécoupées Spar.

L'association de curry, lait de coco et gingembre crée un ensemble frais.



Cuisine :

Thaïe

En Thaïlande, on utilise le goût salin des moules dans des préparations avec du riz et des nouilles, et dans bon nombre de currys et de plats de fruits de mer.

Parfait avec :

du riz blanc, riz jasmin de préférence.

Moules thaïes au curry vert

4 personnes • 35 min

4 kg de moules Spar
2 carottes
1 branche de céleri blanc
1 piment chili rouge
3 cm de gingembre
1 oignon de printemps

1 gousse d'ail
100 g de curry vert Boni
1 c à s de sucre candi blond
800 ml de lait de coco Boni
50 ml de sauce poisson
1 c à s de sauce huître

1 bouquet de coriandre
1 citron vert
huile d'arachide
riz Boni

- Rincez les moules au moins trois fois dans un grand volume d'eau. Après le dernier rinçage, laissez-les reposer minimum 10 min dans de l'eau froide. Égouttez-les.
- Faites cuire le riz comme indiqué sur le paquet.
- Épluchez la carotte et le gingembre. Épluchez l'ail. Émincez l'ail et le gingembre. Nettoyez et épépinez le piment. Découpez la carotte, le céleri et le piment en fines bandelettes de 7 à 8 cm. Découpez l'oignon de printemps en fines rondelles.
- Faites chauffer un peu d'huile d'arachide dans un wok et faites-y revenir l'ail et ½ de l'oignon de printemps. Quand ils sont translucides, ajoutez le gingembre, la carotte, le céleri et le piment et faites sauter le tout, en remuant.
- Ajoutez la pâte de curry et le sucre et poursuivez la cuisson 1 min. Déglacez avec le lait de coco, la sauce poisson et la sauce huître et laissez mijoter pendant 15 min.
- Prélevez 1 louche de curry (sans les légumes) de la casserole et mixez-la avec ¼ du bouquet de coriandre. Remettez ce mélange dans le curry.
- Répartissez le curry dans 4 casseroles à moules et portez à ébullition. Ajoutez les moules égouttées, couvrez et faites cuire jusqu'à ce que toutes les moules soient ouvertes. Secouez à mi-cuisson.
- Décorez avec le reste d'oignon de printemps et de coriandre. Servez accompagné de riz et de quartiers de citron vert.

Chorizo et moules : un duo gustatif réconfortant.

- Rincez les moules au moins trois fois dans un grand volume d'eau. Après le dernier rinçage, laissez-les reposer minimum 10 min dans de l'eau froide. Égouttez-les.
- Épluchez et émincez l'oignon et l'ail. Ôtez le pédoncule des tomates roma et plongez-les quelques sec dans de l'eau bouillante. Égouttez-les et pelez-les. Hachez grossièrement les tomates. Découpez le chorizo en tout petits morceaux.
- Faites chauffer un peu d'huile d'olive dans une poêle. Faites-y revenir l'oignon, l'ail et le chorizo. Ajoutez ensuite le persil ciselé, le paprika en poudre et le safran. Déglacez avec le vin blanc et laissez réduire. Incorporez la farine en remuant.
- Ajoutez les tomates et laissez mijoter 20 min minimum à feu doux. Assaisonnez de sel.
- Répartissez la sauce dans 4 casseroles à moules et portez doucement à ébullition. Ajoutez les moules, couvrez et faites-les cuire jusqu'à ce que les coquilles soient ouvertes. Secouez à mi-cuisson.
- Servez avec le pain à l'ail.



Stéphanie

Micheline

NOTRE SPAR EN CHIFFRES

RUE DE MARCHÉ 21, 6950 NASSOGNE

750 m²
de superficie

6
collaborateurs

2
caisses

21 ans
1 an à cet endroit

7/7 ouvert

lundi de 12 h à 19 h

mardi à samedi de 8 h 30 à 19 h

dimanche de 8 h à 12 h



Nassogne



SPAR **NASSOGNE**

Mère et fille aux commandes

Le tout nouveau Spar de Nassogne a ouvert ses portes il y a un peu plus d'un an. Les entrepreneuses Micheline et Stéphanie, mère et fille, accueillent désormais leurs clients dans un grand supermarché de quartier, aménagé selon la dernière génération de magasins Spar. Avec leur vaste sélection de produits frais, leur fierté, et leur convivialité contagieuse, elles savent comment faire plaisir aux habitants du quartier et aux nombreux touristes dans la région.

Le petit est devenu grand

Micheline : « Notre magasin précédent, situé à quelques centaines de mètres d'ici, était beaucoup plus petit. Les clients passaient principalement quand ils avaient oublié quelque chose dans un autre supermarché. Maintenant que notre nouveau magasin est beaucoup plus grand et mieux fourni, c'est devenu un supermarché de quartier à part entière. Les clients et les touristes peuvent faire toutes leurs courses ici. »

Atouts majeurs

Stéphanie : « Nous sommes particulièrement fières de nos nombreux produits frais. Quand on entre dans le magasin, le rayon boulangerie saute aux yeux. Le pain, dont une partie est cuite sur place, y côtoie les différentes viennoiseries. Les clients peuvent commander la charcuterie toujours au comptoir, tandis que le fromage est déjà prédécoupé et emballé. Le large assortiment de viande et de plats traiteur est une autre de nos atouts, tout comme les pizzas fraîchement garnies. »

Micheline : « Le rayon fruits et légumes attire le regard. Ici aussi, nous proposons une offre très étendue. Et nous sommes les seuls à vendre des fleurs dans le village. Dans nos rayons, nous réservons également une place aux produits locaux, comme les sauces 'Les Saveurs de Marny' et les bières. »

Dans le panier de...

Patrice Pagé : « Je viens faire mes courses presque tous les jours. L'accueil est toujours très aimable. Et le nouveau magasin est beau et grand. Je trouve ici tout ce qu'il me faut, comme par exemple une bière locale pour gâter les visiteurs de nos gîtes. »



Notre plat préféré

Stéphanie : « Dans notre Spar, je m'occupe de la viande et la charcuterie. Cette mignonnette de porc farcie est un plat comme je les aime ! »



Mignonnette de porc farcie et tagliatelles

2 à 3 personnes • 55 min

1 mignonnette de porc (± 500 g)
1 pot de tomates semi-séchées Spar
1 ravier de champignons Spar
copeaux de parmesan
1 botte d'oignons de printemps
roquette Boni bio
1 botte de persil
½ pot de tapenade de tomates Spar
2 tranches de jambon de Parme
25 cl de crème entière Boni
1 grappe de tomates à griller
tagliatelles Boni
beurre Spar

1. Faites fondre une noisette de beurre dans une cocotte et faites-y colorer la viande de toutes parts. Assaisonnez de poivre et sel. Retirez la viande de la casserole et laissez refroidir quelques instants.
2. Nettoyez et émincez les oignons de printemps. Faites-les revenir dans la même cocotte que la viande.
3. Nettoyez les champignons et coupez-les en lamelles. Faites-les revenir avec les oignons de printemps. Assaisonnez de poivre et sel.
4. Préchauffez le four à 180°C.
5. Coupez la mignonnette de porc en deux à l'horizontale. Garnissez de tranches de jambon de Parme, copeaux de parmesan et tomates séchées. Placez la partie supérieure de la viande par-dessus et fixez avec quelques cure-dents.
6. Versez la tapenade de tomates et la crème dans le mélange d'oignons de printemps et de champignons. Mélangez soigneusement. Remettez la viande dans la cocotte et arrosez-la de sauce. Ajoutez aussi une grappe de tomates à griller. Mettez le couvercle.
7. Enfouez la cocotte pendant 30 min.
8. Faites cuire les tagliatelles 6 min dans de l'eau bouillante salée.
9. Sortez la viande de la sauce et coupez-la en tranches.
10. Disposez la viande dans l'assiette. Tournez les tagliatelles en nids à l'aide d'une fourchette et dressez-les auprès de la viande. Ajoutez la sauce et parsemez les pâtes et la viande de parmesan râpé. Décorez de roquette, tomates grillées et persil haché.

Stéphanie :
« La tapenade de tomates donne une belle couleur et beaucoup de goût à la sauce. »



Stéphanie:
« Délicieux avec
un verre de
Change Cabernet
← Sauvignon! »



NOTRE TOP 5

1 Nos **poires fraîches** sont très alléchantes au rayon fruits.



2 **Rouzaire bruschetta** est un délicieux fromage avec un petit air italien.



3 Au petit déjeuner ou comme en-cas, les **donuts Spar** sont irrésistibles.



4 Quand les températures grimpent, les **glaces artisanales Lalie** s'imposent.



5 Nous raffolons des bières locales comme la **Lu Rnad** et la **St. Monon**.



Crumble pomme-poire

4 personnes • 30 min

3 pommes jonagold
3 poires conférence
50 g de sucre de canne
50 g de farine pour pâtisserie Boni
80 g de beurre Spar

brins de menthe
glace vanille
extra :
4 ramequins

1. Préchauffez le four à 180°C.
2. Épluchez les pommes et les poires et coupez-les en petits morceaux.
3. Mélangez le beurre froid avec la farine et le sucre pour obtenir une pâte sableuse (= crumble). Ajoutez une pincée de sel.
4. Répartissez les bouts de pomme et de poire dans les ramequins.
5. Recouvrez d'une couche de crumble.
6. Mettez les ramequins au four préchauffé pendant 20 min, jusqu'à ce que les fruits soient cuits et le crumble, bien doré.
7. Sortez les ramequins du four et posez-les sur les assiettes. Accompagnez d'une boule de glace vanille et décorez d'un brin de menthe.



Notre dessert préféré

Micheline : « Un crumble est vite prêt, et il fait toujours plaisir ! En plus, il permet d'accommoder plusieurs petits restes de fruits. »



Délicieux également :
remplacez la pomme et la poire
par des fraises, des pommes
et de la rhubarbe.

CRÈME GLACÉE AU **CAFÉ** À BASE DE
ROMBOUTS CACHET D'OR
AVEC UNE SAUCE INTENSE,
DES ÉCLATS DE **CHOCOLAT**
ET DES GROS MORCEAUX DE **BROWNIE**.

New



**PIMP YOUR
ICE CREAM**

ÇA, C'EST FORT DE CAFÉ!



Nouveau

au rayon produits laitiers

Lindahls kvarg stracciatella ou **vanille** est un en-cas aussi délicieux que nourrissant. 100 grammes de kvarg contiennent 10 grammes de protéines. C'est déjà 28 % de la quantité quotidienne recommandée.

La Laitière mousse de riz au **lait nature** ou **vanille** est fabriqué avec une délicate mousse de bon lait entier et du délicieux riz de Camargue.



Lindahls pudding protéiné vanille ou **chocolat** fait du bien après une séance de sport intense. Les protéines contiennent des calories et des acides aminés importants pour la récupération des muscles.

Avec **Danette mousse chocolat**, savourez une mousse au chocolat à la texture fondante et aérienne et au goût intense de chocolat.

Saviez-vous que le yaourt grec contient jusqu'à deux fois plus de protéines que le yaourt ordinaire ? En plus d'être délicieusement onctueux, le **yaourt grec Yaos nature** est aussi très nourrissant.

Secret de famille





Leona fait sa mayonnaise elle-même

Quand sa famille lui rend visite, mamie **Leona** (86 ans) veille à avoir un pot de mayonnaise faite maison au frigo. Elle oublie de la sortir ? Il y aura toujours un membre de la famille pour en demander. Pour **à table**, elle nous livre ses secrets.

D'où vient cette recette familiale ?

« J'ai moi-même fait des essais pour cette recette. Entre-temps, ma fille prépare aussi cette mayonnaise, sous ma surveillance attentive, bien sûr. Mais elle la réussit de mieux en mieux. Je pense qu'à l'avenir, elle sera transmise de la même façon de mère en fille ou belle-fille. »

Quel est son secret ?

« Une mayonnaise maison est mon secret pour sublimer n'importe quel repas. C'est un petit effort pour un réel supplément de saveur. Mon conseil le plus important ? Utilisez de la moutarde en grains et de l'huile pour préparations froides. Et n'hésitez pas à varier pour la finition. Généralement, j'ajoute de la ciboulette. Un peu plus corsé ? J'ajoute alors de l'oignon de printemps. »

Quand la préparez-vous ?

« Ma mayonnaise est indispensable à toutes nos fêtes de famille. En été, mes petits-enfants viennent manger des moules avec des frites et de la mayonnaise faites maison. Et à Nouvel An, je mélange ma mayonnaise avec le haché sur les pistolets. Il n'y a pas plus belge que ça. Les petits-enfants me demandent souvent de leur préparer un pot de mayonnaise à servir à leurs invités. Je le fais avec plaisir, j'adore aider mes enfants et petits-enfants. »



Mayonnaise maison

300 ml mayonnaise • 10 min

1 œuf Spar

30 g de moutarde en grains Boni

20 ml de jus de citron

250 ml d'huile de colza

finition :

ciboulette, échalote ou oignon de printemps

1. Mettez l'œuf dans un bol gradué étroit et profond avec la moutarde et le jus de citron. Ajoutez l'huile.
2. Placez le mixeur plongeant dans le fond du bol et commencez à mixer en déplaçant doucement le mixeur vers le haut, jusqu'à ce que toute l'huile soit intégrée dans la mayonnaise. Assaisonnez de poivre noir et de sel.
3. Décorez à souhait de ciboulette ciselée et d'échalote ou d'oignon de printemps émincé.

Leona : « Chaque préparation devient meilleure avec une bonne mayonnaise. »



Tout droit de la Forêt Noire : ce gâteau mythique et imposant. Il demande un peu de travail, mais le résultat est à tomber par terre.

Cerise

sur le gâteau !

Gâteau Forêt Noire aux cerises

10 personnes • 4 h + four : 30 à 35 min + congélateur : 1 h

200 g de cerises
60 g de sucre
25 ml de kirsch
sirop au kirsch :
150 ml d'eau
60 g de sucre
30 ml de kirsch
biscuit au chocolat :
130 g de farine
20 g de Maïzena
30 g de cacao en poudre
170 g de sucre
50 g de jaune d'œuf
mousse au chocolat :
125 ml de crème entière Boni
2 jaunes d'œufs
25 g de sucre
120 g de pépites de chocolat
crème pâtissière :
250 ml de lait entier Boni

½ gousse de vanille
25 g de Maïzena
50 g de sucre
50 g de jaunes d'œufs
10 g de beurre Spar
crème Forêt Noire :
1 feuille de gélatine (3 g)
100 ml de crème pâtissière
5 ml de kirsch
crème chantilly :
250 ml de crème entière Boni
30 g de sucre
6 ml de kirsch
1 c à c d'extrait de vanille
 finition :
cerises
extra :
anneau de cuisson (Ø 22 cm)
thermomètre de cuisson
poche à douille pour St. Honoré

- Mélangez les cerises avec le sucre et le kirsch et laissez-les macérer. Ceci peut être fait quelques jours à l'avance, ou bien prenez des cerises en bocal.
- Sirop au kirsch :** faites cuire l'eau avec le sucre puis ajoutez le kirsch.
- Biscuit au chocolat :** préchauffez le four à 200°C. Beurrez l'anneau de cuisson et farinez-le.
- Tamisez la farine avec la Maïzena et le cacao en poudre.
- Cassez les œufs dans un saladier et ajoutez le sucre. Fouettez légèrement au batteur électrique. Mettez le saladier au bain-marie et continuez de fouetter pendant 2 à 3 min. Retirez du feu et fouettez encore pendant 10 à 15 min, afin d'obtenir une mousse pâle (= ruban). Ajoutez les ingrédients tamisés dans le ruban et incorporez-les délicatement à la spatule.
- Versez la pâte dans l'anneau de cuisson et enfournez pendant 10 min. Diminuez la température du four à 180°C. Poursuivez la cuisson 20 à 25 min. Vérifiez la cuisson du biscuit en piquant une pique en bois au centre. Si elle ressort propre, le gâteau est cuit. Sinon, faites-le cuire quelques minutes de plus. Sortez le biscuit du four, ôtez l'anneau de cuisson et laissez refroidir.
- Mousse au chocolat :** portez à ébullition la crème avec le lait. Mixez les jaunes d'œufs avec le sucre. Versez le mélange de crème dans le mélange d'œufs et fouettez. Versez le tout dans une casserole, mettez-la sur le feu et faites chauffer jusqu'à ce que la préparation atteigne 82°C, pour obtenir une crème anglaise. Versez celle-ci sur les pépites de chocolat et mélangez. Mixez brièvement et laissez refroidir.
- Crème pâtissière :** portez à ébullition le lait avec la gousse de vanille. Mélangez la Maïzena avec le sucre. Ajoutez les jaunes d'œufs et fouettez. Versez ⅓ du lait bouillant et mélangez. Versez le mélange dans le lait restant, mettez sur le feu et laissez bouillir en remuant. Retirez du feu quand la crème pâtissière a atteint la bonne épaisseur et incorporez le beurre. Couvrez de film alimentaire et laissez tiédir.
- Crème Forêt Noire :** faites tremper la feuille de gélatine dans de l'eau froide. Lissez 100 g de la crème pâtissière tiède et ajoutez la gélatine essorée et le kirsch. Mélangez soigneusement.
- Crème chantilly :** dans un saladier, fouettez la crème au mixeur. Placez le saladier dans un récipient avec des glaçons ; la crème doit être très froide pour bien raffermir. Quand la crème est montée en chantilly, incorporez d'abord le sucre, puis le kirsch et l'extrait de vanille. Fouettez encore 3 à 5 min. Couvrez de film alimentaire et réservez au frigo.
- Finition :** découpez le biscuit au chocolat à l'horizontale en 3 parts égales. Placez-en 1 dans l'anneau de cuisson et arrosez abondamment de sirop au kirsch. Garnissez d'une couche épaisse de mousse au chocolat et recouvrez d'une couche de biscuit. Arrosez de sirop au kirsch. Versez la crème Forêt Noire par-dessus et lissez. Répartissez les cerises macérées par-dessus et enfoncez-les légèrement dans la crème.
- Entreposez au congélateur pendant 1 h.
- Dressez la crème chantilly dans la poche à douille St. Honoré. Sortez le gâteau du congélateur, ôtez l'anneau et dressez la chantilly sur les cerises. Décorez de quelques cerises et servez.





Avec du kirsch, des cerises macérées et fraîches, ce fruit tient le premier rôle dans le gâteau.

NOUVEAU



MAX



#LETYOURMAXOUT

Connaissez-vous le

Nouveau

bubble tea ?

La boisson la plus trendy du moment se trouve aussi chez Spar. Et dans plusieurs variétés, d'ailleurs. Quelle explosion gustative choisirez-vous ?

Maintenant en vente chez Spar ! ➔

Le saviez-vous ?

Le bubble tea est originaire de Taiwan. La boisson originale est un mélange de thé noir, lait, sirop et billes de tapioca.

Green Lover

thé vert et sirop de pomme verte
⊕ pomme verte & perles de pêche

thé vert et sirop de litchi
⊕ fraise & perles de litchi

California Peach

thé vert et sirop de pêche
⊕ mangue & perles de litchi

Thai Lychee

thé vert et sirop d'hibiscus
⊕ mangue & perles de fruit de la passion

Black Forest

thé noir et sirop de cassis
⊕ fraise & perles de myrtille

thé vert et sirop de fraise
⊕ pomme verte & perles de fraise

Tropical Jungle

Wild Strawberry

NEW



ESPRESSO & ORIGINS



**COMPATIBLE AVEC TOUTES
LES MACHINES SENSEO®**



**DOSETTES
COMPACTES**

Voyage viticole!

Ici reposent
les vins de
famille Perrin

Début mai, sept entrepreneurs Spar ainsi que Hans Bert, conseiller vins chez Spar, et Stephanie Guarini, de l'agence du vin Le Wine, ont visité le domaine **viticole Perrin à Gigondas**. La famille Perrin produit, entre autres, les délicieux vins Les Animals : Ours Blanc, Eléphant Rose et Fourmi Rouge.



D.g.à.d. : Maud & Julien de Spar Grivegnée, Alexandre & Jérôme de Spar Hastière, Delphine de Spar Courtrai, Kris de Spar Denderwindeke, Hans, le conseiller vins Spar, Jo de Spar Denderwindeke, Florian & Tom de Spar Glabbeek, Guy de Spar Lichtaart, Ellen & Ruben de Spar Gavere, Pieter, le compagnon de Delphine, Luc de Spar Lichtaart



Balade en quad sur le Mont Ventoux.



On profite du début à la fin!

Les voyageurs sont accueillis au joli Clos des Tourelles à Gigondas. Un délicieux apéritif suivi d'un repas donne le ton du reste du séjour. Le programme comporte une première rencontre avec les vins de la famille Perrin. Une belle conclusion de la première soirée !

Le lendemain, c'est une superbe balade en quad sur le Mont Ventoux qui les attend. Après un bon lunch, le groupe

visite l'un des domaines viticoles de la famille Perrin où sont produits les vins Les Animals. Ils bénéficient d'une visite guidée, qui se termine par la dégustation des vins. La journée se termine sur un excellent dîner.

Le dernier jour du voyage, le groupe profite d'une jolie promenade à travers Gigondas et les vignes environnantes.





Les vignobles de Gigondas.



Riche histoire familiale

La famille Perrin est dans le vin depuis plus d'un siècle. Et avec succès. En témoignent le légendaire Château de Beaucastel, le partenariat Miraval avec les stars hollywoodiennes Brad Pitt et Angelina Jolie et le fait d'avoir été élus 'Hommes de l'année' par le magazine Decanter en 2014. La famille Perrin cultive pas moins de 400 hectares de vignobles au sud de la vallée du Rhône.

La famille Perrin est l'une des familles viticoles les plus prospères. Mais c'est avant tout une famille de visionnaires et

Les Perrin sont
l'une des familles
les plus prospères
de la viticulture.



de pionniers. Ils ont commencé à pratiquer l'agriculture biologique dès 1953 et la biodynamie en 1970. Ils furent les premiers à planter des raisins de la région

du Rhône aux États-Unis. En 1989, la famille voyait déjà le potentiel de Paso Robles, une localité de Californie. Mais la famille Perrin soutient également sa propre région, notamment avec l'ouverture de l'hôtel-restaurant L'Oustalet à Gigondas.

Malgré son succès, Perrin reste une entreprise familiale. Aujourd'hui, deux générations de la famille sont toujours actives dans l'entreprise. Depuis 2006, la famille fait partie de l'association Primum Familiae Vini, qui regroupe des exploitations viticoles familiales.



MADE IN BELGIUM



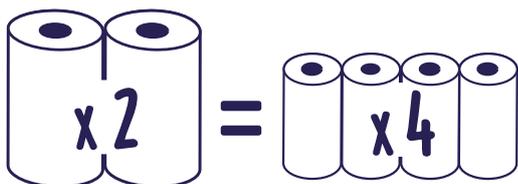
MAXI ROULEAUX



grand



long



Dure + longtemps

Smart & Sustainable



- + de papier
- d'emballage
- + écologique

3x Les Animals



Ours Blanc
Luberon, France

Grenache blanc, roussanne, ugni blanc et vermentino sont les cépages dans ce vin blanc. Les vignes sont plantées sur un diluvium alpin séculaire, composé d'anciennes coulées de marne calcaire et de gros blocs rocheux. Ours Blanc est un vin croquant, avec un certain mordant. Il est frais et vif, avec des arômes de citronnelle et d'agrumes. En bouche, il est équilibré et fin, avec une finale corsée aux nombreux fruits blancs. Idéal à l'apéritif, avec des plats froids sur une terrasse ensoleillée ou avec une assiette de poisson fumé.



Eléphant Rose
Luberon, France

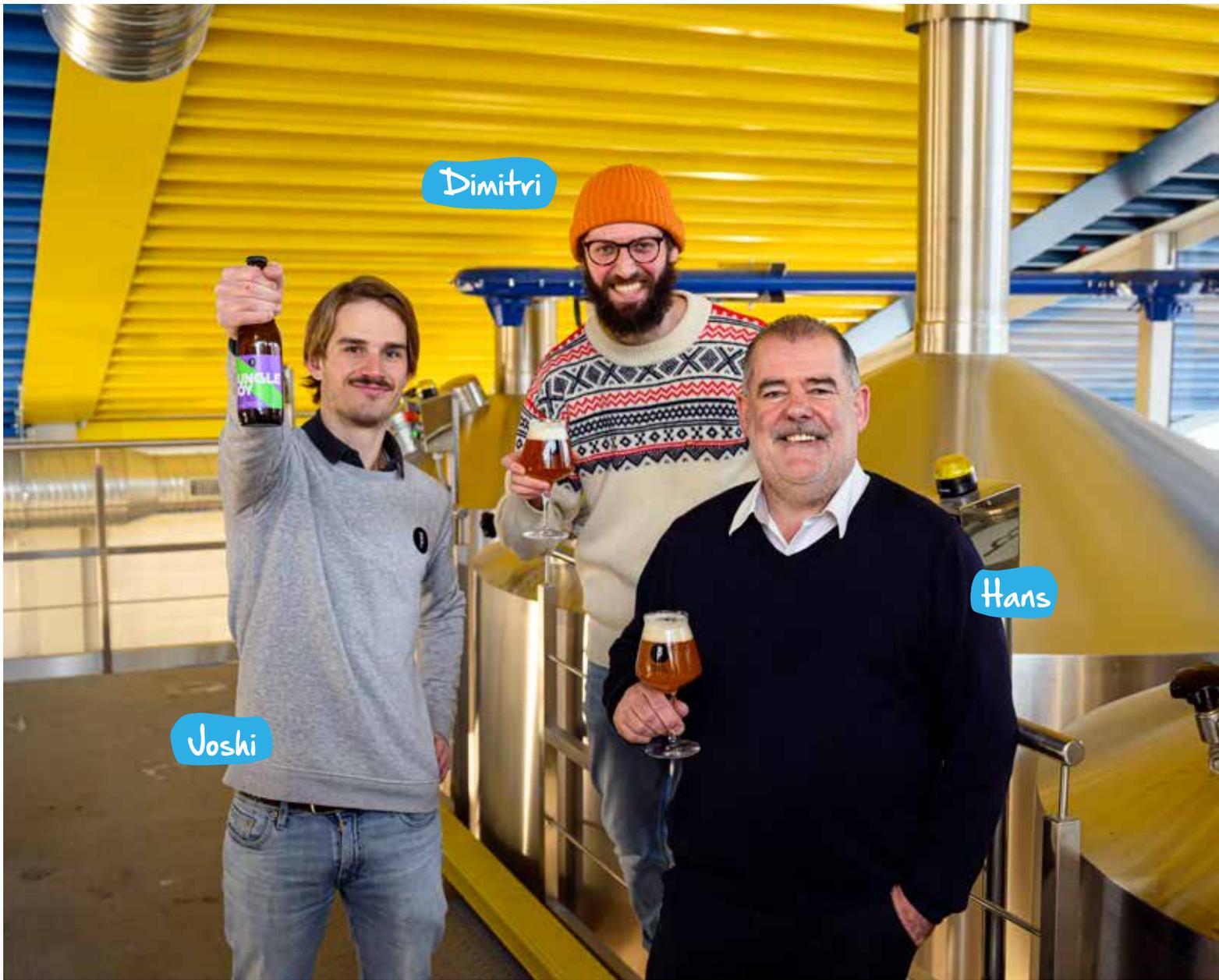
Le relief du Luberon, sur lequel sont cultivés les cépages cinsault, grenache et syrah, produit un rosé de couleur claire, issu d'un pressage direct. Les arômes de fraises sauvages, cuberdons, groseilles à maquereau mûres et pamplemousse sont bien présents. Ces fruits légèrement acidulés se marient à une saveur juteuse et une texture fine. Le vin est bien équilibré, avec suffisamment de caractère et de charme. Idéal sur une terrasse estivale, avec une salade fraîche ou un plat de volaille.

Spar est fier
de ses trois
vins 'bêtes'!



Fourmi Rouge
Ventoux, France

On dénote des arômes de fruits rouges mûrs. Voilà un vin qui souligne dès l'ouverture les notes puissantes des cépages carignan, cinsault, grenache et syrah. Les raisins poussent sur les pentes du Mont Ventoux, où il fait frais et où un vent fort souffle en permanence. Ils sont vendangés à maturité optimale. La fin de bouche est prolongée et rappelle les fruits noirs chauds et épicés. Parfait avec un ragoût provençal, un gigot d'agneau au four ou du gibier.



Dimitri

Joshi

Hans



Difficile de ne pas remarquer la toiture colorée de la nouvelle brasserie.



Une brasserie pleine d'élan

La brasserie **Brussels Beer Project** sort du lot avec ses bières innovantes et ses bouteilles colorées. Briser avec les traditions est un peu leur marque de fabrique. En contrepartie, ils proposent des collaborations étonnantes et des sensations gustatives qui le sont tout autant. Hans Bert, conseiller boissons chez Spar, a visité leur tout nouveau siège, à Anderlecht.

Hans Bert est reçu par Joshi Boomputte, key account manager BBP, et Dimitri Van Roy, connaisseur de la bière BBP. « Nous venons d'ouvrir un nouveau siège à Anderlecht », explique Joshi. « La brasserie dans le centre de Bruxelles, où tout a commencé, était devenue un peu trop petite pour notre production qui se développe. Ici, nous pourrions brasser 35.000 hl par an. Les fondateurs, Olivier De Brauwere et Sébastien Morvan, se sont rencontrés il y a 15 ans pendant leurs études au Canada. Ils ont démarré Brussels Beer Project en 2013. »

« Nos bières se distinguent par leurs saveurs originales », poursuit Dimitri. « Nous trouvons important d'innover. Nous le faisons à travers des collaborations avec des brasseurs partout dans le monde et des cocréations. Ainsi, les recettes traditionnelles béné-

Dimitri :
« Dans nos bières, nous mélangeons volontiers les houblons classiques avec de nouvelles variétés. »

ficient d'une interprétation nouvelle. Par exemple, nous mélangeons des styles de bière classiques avec de nouvelles variétés de houblon. Et nous collaborons avec des artistes locaux pour nos étiquettes colorées. »

« Passez chez nous si vous êtes dans le coin », conseille Joshi. « Notre nouvelle brasserie possède une terrasse où on peut boire un verre, et elle se trouve sur le trajet d'une chouette balade à vélo. »

Chez Spar, vous achetez...



Delta IPA (6%)

- ✗ La première bière lancée par BBP en 2013
- ✗ Au houblon aromatique, qui fournit des accents de litchi et fruit de la passion
- ✗ Amertume étonnante
- ✗ Avec de la levure Saison, qui apporte la touche sèche épicée
- ✗ Délicieuse avec les poissons gras, les fromages corsés ou vieux, les desserts

Jungle Joy (5,9%)

- ✗ Une double, brassée avec de la mangue et du fruit de la passion
- ✗ Sans sucres ajoutés ou arômes artificiels
- ✗ Fraîcheur fruitée et notes acidulées
- ✗ Délicieuse avec la viande, les fromages corsés et vieux, les desserts



Grosse Bertha (6%)

- ✗ Résultat d'un mélange de recettes de triple et de hefeweizen
- ✗ Avec de la levure allemande, qui donne des arômes de banane et clou de girofle
- ✗ Délicieux avec les salades, la volaille, le poisson blanc et gras, les fromages jeunes et crémeux

Olé Sangria !

Fait maison



Sangria aux agrumes et grenade

2 l • 15 min
+ marinade : 1 nuit

3 dl de vermouth
2 dl de Cointreau
1 l de vin rouge (rioja)
5 dl de Spa citron
2 oranges
1 pamplemousse rose
1 citron vert
1 petit pot de pépins de grenade
Spar
2 c à s de sucre
1 sac de glaçons

1. Rincez le citron vert et coupez-le en quartiers. Pelez à vif tous les autres agrumes.
2. Mélangez tous les fruits avec le sucre dans un grand récipient.
3. Versez-y le Cointreau et le vermouth et laissez 'infuser' une nuit.
4. **Le lendemain** : ajoutez le vin rouge et les glaçons. Mélangez.
5. Allongez de Spa citron selon votre goût.

Avec une sangria à l'apéritif, le soleil espagnol n'est jamais bien loin. Rien de tel pour célébrer l'été comme il se doit et de trinquer lors des belles et chaudes journées.

Presque prêt à l'emploi



Quint Sangria
rouge ou blanc
Espagne

Ces boîtes en carton contiennent trois litres de vin rouge ou blanc légèrement sucré, qui forme la base parfaite d'une sangria. Ajoutez des glaçons et des fruits et c'est prêt !

Un vin rioja est
agréable au goût,
ni trop sucré,
ni trop acide. L'idéal
pour la préparation
d'une sangria!





Damhert
NUTRITION



JE PARS EN VOYAGE ET J'EMPORTE...

Les pains sans gluten de Damhert
Délicieux, sans lactose, végétalien et
un emballage facile à emporter, que demander de plus!

Découvrez notre gamme complète sur le rayon diététique dans
votre magasin Spar préféré. Plus d'informations sur le produit?

WWW.DAMHERT.COM

Kellogg's
EXTRA[®]

Pour votre
moment à vous

Prenez du temps pour vous !
Dégustez les savoureuses
céréales Extra et offrez-vous
cette parenthèse de plaisir
dès le petit déjeuner.



Le saviez-vous ?

Kellogg's réduit la taille de certains
paquets, mais toujours avec autant de
céréales.°

° Réduction moyenne de 10% du paquet par rapport à l'emballage précédent pour la même quantité de céréales. La réduction globale sur toutes les marques concernées dans les différents pays représente > 51 tonnes. Consultez www.kelloggs.com. TM, © KELLOGG Company, © 2022 Kellogg's Benelux



DE LA MER SALÉE À VOTRE CASSEROLE

NOTRE LARGE ASSORTIMENT DE PRODUITS FRAIS SPAR,
C'EST CHAQUE JOUR DU TOUT FRAIS SUR VOTRE ASSIETTE



SPAR

BON - 0,50 €

Valable du 01/07/2022
au 31/07/2022



à l'achat de
2 pots de
**BARILLA
PESTO
ROSSO**
OU
**PESTO
GENOVESE**

Offre valable uniquement chez SPAR en Belgique dans la mesure où les conditions de l'offre ont été respectées. Non cumulable avec d'autres promotions sur les produits de cette gamme, y compris la présente. Avis à MM. Les Commerçants : Barilla c/o HighCo DATA s'engage à rembourser la contrepartie de ce bon si les conditions de l'offre ont été respectées. Non cumulable avec d'autres promotions et uniquement valable à l'achat des produits mentionnés. Les bons doivent être envoyés pour contrôle et remboursement à HighCo DATA Benelux nv, Kruiskouter 1, 1730 Asse.



(255) 3228850000453 (3901) 005

É. R. : Barilla NV/S.A, chaussée de La Hulpe 1668, 1170 Watermael-Boitsfort



BON - 0,50 €

Valable du 01/07/2022
au 31/07/2022



à l'achat de
2 pots de
**SAUCES
ROUGES
BARILLA**

Offre valable uniquement chez SPAR en Belgique dans la mesure où les conditions de l'offre ont été respectées. Non cumulable avec d'autres promotions sur les produits de cette gamme, y compris la présente. Avis à MM. Les Commerçants : Barilla c/o HighCo DATA s'engage à rembourser la contrepartie de ce bon si les conditions de l'offre ont été respectées. Non cumulable avec d'autres promotions et uniquement valable à l'achat des produits mentionnés. Les bons doivent être envoyés pour contrôle et remboursement à HighCo DATA Benelux nv, Kruiskouter 1, 1730 Asse.



(255) 3228850000484 (3901) 005

É. R. : Barilla NV/S.A, chaussée de La Hulpe 1668, 1170 Watermael-Boitsfort



BON - 0,30 €

Valable du 01/07/2022
au 31/07/2022



à l'achat de
1 paquet de
**SPAGHETTI
INTEGRALE**
OU
**PENNE
RIGATE
INTEGRALE**

Offre valable uniquement chez SPAR en Belgique dans la mesure où les conditions de l'offre ont été respectées. Non cumulable avec d'autres promotions sur les produits de cette gamme, y compris la présente. Avis à MM. Les Commerçants : Barilla c/o HighCo DATA s'engage à rembourser la contrepartie de ce bon si les conditions de l'offre ont été respectées. Non cumulable avec d'autres promotions et uniquement valable à l'achat des produits mentionnés. Les bons doivent être envoyés pour contrôle et remboursement à HighCo DATA Benelux nv, Kruiskouter 1, 1730 Asse.



(255) 3228850000460 (3901) 003

É. R. : Barilla NV/S.A, chaussée de La Hulpe 1668, 1170 Watermael-Boitsfort



BON - 0,50 €

Valable du 01/07/2022
au 31/07/2022



à l'achat de
2 paquets de
**BARILLA
LINGUINE**

Offre valable uniquement chez SPAR en Belgique dans la mesure où les conditions de l'offre ont été respectées. Non cumulable avec d'autres promotions sur les produits de cette gamme, y compris la présente. Avis à MM. Les Commerçants : Barilla c/o HighCo DATA s'engage à rembourser la contrepartie de ce bon si les conditions de l'offre ont été respectées. Non cumulable avec d'autres promotions et uniquement valable à l'achat des produits mentionnés. Les bons doivent être envoyés pour contrôle et remboursement à HighCo DATA Benelux nv, Kruiskouter 1, 1730 Asse.



(255) 3228850000477 (3901) 005

É. R. : Barilla NV/S.A, chaussée de La Hulpe 1668, 1170 Watermael-Boitsfort



NOUVEAU
POT



**NO
PANIC**

VOTRE
PESTO
EST TOUJOURS VOTRE
PESTO



UN GESTE D'AMOUR