

#11
ÉTÉ 2022

1^{er} juin > 31 août

Lidl le mag

LE PORTUGAL DU NORD AU SUD

Tout le goût de la
générosité

PASSION STREET FOOD

Offrez-vous un
tour du monde
à la maison

LES PÂTES

En été aussi,
elles font
l'unanimité !

L'ABRICOT

Sucré ou salé,
il change l'été !

Glaces
à gogo
À vous
le grand frisson !



*Pour la fraîcheur, prenez
la direction Plein Sud!*

Sirop
75 cl
En vente toute l'année

POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ AU MOINS CINQ FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR. www.mangerbouger.fr

ÉDITO

Le Soleil est commandé!

Se détendre, se ressourcer, voyager... Le programme des réjouissances estivales et des vacances commence sérieusement à se préciser. Vous aurez aussi certainement envie de vous adonner à la cuisine, sans pour autant y passer trop de temps. Ça tombe bien puisque l'on vous a concocté un véritable menu découverte pour vous régaler facilement tout l'été.

À l'apéritif, faites-vous plaisir avec la boisson star du moment, la bière ! Elle est propice aux cocktails légers, osés et tellement rafraîchissants. Puis, direction le Portugal pour un voyage aux saveurs terre et mer des plus irrésistibles et envoûtantes. Des amis sonnent à la porte ? C'est le moment de les épater avec nos petits plats inspirés de la street food, à savourer du bout des doigts ou avec l'une de nos recettes de pâtes, aussi rapides à préparer qu'inratables !

On vous recommande aussi de garder une petite place pour nos desserts glacés. Vous êtes plutôt pots, cornets, glaces à partager ? Le choix n'aura jamais été aussi vaste. Enfin, craquez pour le fruit de l'été, l'abricot qui a le vent en poupe aussi bien en version sucrée qu'en version salée.

On dirait bien que le soleil n'a plus qu'à s'installer pour parfaire votre été. Belles vacances à tous !

Validité de nos offres :

mercredi 22 juin

Produit en vente ce jour en supermarché jusqu'à épuisement des stocks

Toute la saison !

Produit en vente du 1^{er} juin au 31 août

Toute l'année !

Produit en vente toute l'année

Recettes :

c. à c. : cuillère à café

c. à s. : cuillère à soupe

 nombre de personnes

 temps de préparation

 temps de cuisson

 niveau facile

 niveau moyen

 niveau avancé

Éditeur : Lidl SNC - 72/92 avenue Robert Schuman CS 80272 - 94533 Rungis Cedex (Friedrich Fuchs, Michel Blero)

Directeur de la publication : Friedrich Fuchs

Responsable de la rédaction : Martin Sepela

Conception : **novembre**

Parution : mai 2022

Impression : Frank Druck GmbH & Co. KG Industriestraße 20 24211 Preetz

Prix en euros • Offres valables dans la limite des stocks disponibles • Promotions valables sauf département 75, Levallois-Perret, Clichy, Sèvres, Montrouge, Saint-Cloud, Saint-Ouen, Aubervilliers, Bagnolet, Ivry-sur-Seine, Châtillon, Asnières-Grésillons, Châtenay-Malabry, Clamart, Suresnes, Nanterre, Nanterre II Provinces, Clamart Trivaux, Colombes, Kremlin Bicêtre, Paris Malne, Paris Reuilly, Saint-Pierre-du-Perray et Combs-La-Ville.

Les photos de ce magazine sont des suggestions de présentation • Photos non contractuelles et retouchées • Sauf erreurs typographiques.

Les recettes proposées par Lidl sont exclusives. Elles ne peuvent être reproduites ou exploitées à des fins commerciales sans l'autorisation écrite et expresse de Lidl.

LIDL RCS CRÉTEIL 343 262 622 Année 2022

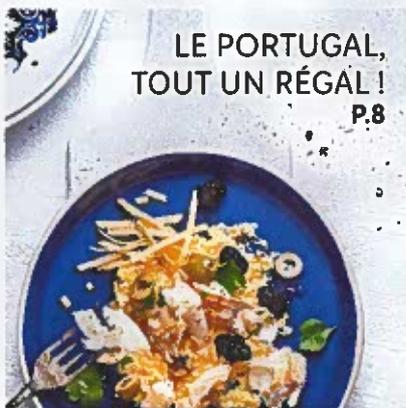
Service client sur lidl.fr/contact

Services & appels gratuits : 0 800 900 343 (du lundi au samedi de 8h30 à 19h30)

Ne pas jeter sur la voie publique.

*Cuisine de rue

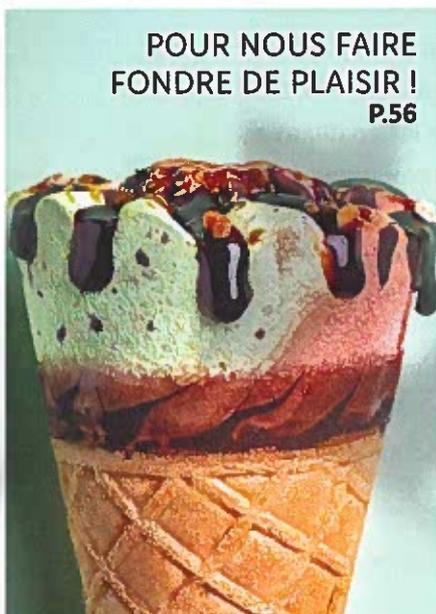
LE PORTUGAL,
TOUT UN RÉGAL !
P.8



STREET FOOD¹ :
INVITEZ-LA CHEZ VOUS !
P.26



POUR NOUS FAIRE
FONDRE DE PLAISIR !
P.56



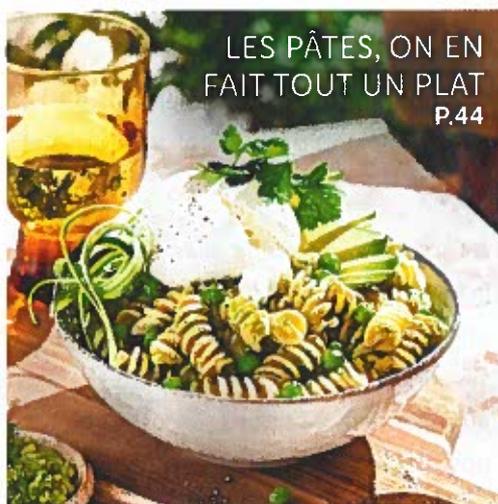
SOMMAIRE



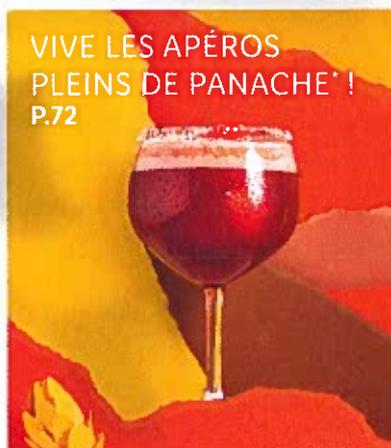
NOS RECETTES
PRÉFÉRÉES
À L'ABRICOT
P.22



LES PÂTES, ON EN
FAIT TOUT UN PLAT
P.44



VIVE LES APÉROS
PLEINS DE PANACHE¹ !
P.72





Les Actus



Nouvelle campagne de pub, portraits de producteurs...
Lidl n'en finit pas de faire parler de ses engagements
et de ses atouts.

LIDL CUISINE PART À LA RENCONTRE DES PRODUCTEURS FRANÇAIS

Sur la chaîne YouTube Lidl Cuisine, vos deux YouTubeurs préférés Hervé et Audrey partent à la rencontre des producteurs partenaires de Lidl pour vous faire découvrir à travers de belles histoires et dans la bonne humeur l'origine des produits qu'ils cuisinent chaque semaine. Producteurs de fruits, de légumes, de lait, pêcheurs, aviculteurs... ils illustrent les

engagements de Lidl envers les terroirs français. **En effet, 72 % des produits vendus sont français, 5000 partenaires ont signé un contrat tripartite, 100 % du lait vendu est collecté en France, comme 100 % de la viande bovine fraîche française.**

Abonnez-vous à Lidl Cuisine :
youtube.com/LidlCuisine



Audrey et Hélène, productrices de lait pour la coopérative Alsace Lait.



VOUS AIMEZ DÉJÀ LIDL !

Tout le monde aime Lidl. En France, **25 millions de personnes font leurs courses chez nous² et ont déjà partagé nos produits avec ceux qui n'y vont pas.** Au cours d'un dîner, d'un petit-déjeuner en amoureux, d'un repas de famille, d'un moment entre copains. Autrement dit, tout le monde a forcément goûté et aimé un produit Lidl.

Sur la base de cette évidence, **nous avons lancé depuis le 17 avril notre nouvelle campagne de marque intitulée "Vous aimez déjà Lidl."** Nos clients et nos produits y sont mis à l'honneur et l'on y retrouve systématiquement des personnes ignorant qu'elles mangent nos produits si excellents qu'elles ne peuvent s'empêcher de choisir Lidl à leur tour !

²Etude Kantar TGI France Octobre 2021



Les Immarquables

Cet été, on craque pour une sélection de délices tout prêts à savourer à table ou en pique-nique.



1



2



3



4

1/ GAZPACHO VERT - 1,79 € La bouteille de 1L - Transformé en FRANCE **mercredi 8 juin** - 2/ PAIN HÉRISSEON MOZZARELLA ET PESTO - 4,99 € 300 g (1 kg = 16,63 €) Transformé en FRANCE **mercredi 20 juillet** - 3/ MOJITO SANS ALCOOL - 1,49 € La bouteille de 1L **mercredis 22 juin & 20 juillet** - 4/ TZATZIKI - 1,29 € 200 g (1 kg = 6,45 €) Transformé en FRANCE **mercredi 22 juin**



"MOI LÀ,
EN NOIX DE COCO,
TU Y CROIS?"

- BEN NON!
ET MOI EN NOIX DE
SAINT-JACQUES?"

Cerneaux de noix
3,09 € 200 g (1 kg = 15,45 €)
En vente toute l'année



POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE GRIGNOTER ENTRE LES REPAS. www.mangerbouger.fr

ESCAPADE GOURMANDE

Le Portugal

*L'authenticité
à savourer*

Happé par l'océan Atlantique, ce tout petit pays où il fait bon vivre a vraiment tout pour séduire. Entre sites charmants, plages magnifiques, villes historiques et cuisine atypique, on se régale de toutes ses spécialités, du Nord au Sud.

Falaises dorées, sable fin et eau turquoise...
Bienvenue au cœur des joyaux de l'Algarve



LE NORD, DU VIN AU VERT

Ici, tout est verdoyant ! Des douces collines plantées d'amandiers et d'oliviers aux vallées montagneuses accidentées, des pinèdes qui longent les plages aux forêts de châtaigniers qui surplombent le fleuve Douro, la région mérite plus qu'un détour. Mais le Nord, c'est aussi l'un des plus beaux vignobles au monde, celui du Porto* et des *vinhos verdes** (vins verts) qu'il faut absolument

Porto offre de nombreuses pépites architecturales

aller déguster dans l'une des nombreuses quintas (exploitations viticoles) ancestrales. Ici, aussi, les vestiges romains classés, les châteaux et manoirs du XVII^e siècle, souvent reconvertis en maisons d'hôtes, offrent un accueil des plus chaleureux. Côté cuisine, on se délecte des



traditionnelles recettes familiales que sont les *feijoadas*, les ragoûts, soupes consistantes et autres plats de morue à Minhotas, à la mode de Braga...

DESTINATION PORTO!

Surplombant le fleuve Douro, la capitale du Nord du Portugal offre de nombreuses pépites architecturales. À commencer par son quartier médiéval de la Ribeira, avec ses vieilles maisons colorées formant un puzzle anarchique. Dans ses ruelles tortueuses et pentues, on passe entre les immeubles et les maisons baroques au charme suranné. En fin de journée, le quai du fleuve et ses cafés branchés en terrasses s'animent au son des groupes folkloriques. Plus à l'écart, on ne manque pas le quartier arty de la Bombarda truffé de boutiques de créateurs de mode, de déco vintage et de salons de thé. Autre incontournable, la gare São Bento pour son décor de 20 000 carreaux de faïence retraçant des scènes de la vie populaire et de l'histoire du Portugal. Enfin, on s'offre la visite des chais des grandes maisons de Porto installées à Villa Nova de Gaia, de l'autre côté du Douro.



TOUTE LA BEAUTÉ DU CENTRO

À une heure au sud de Porto, la région offre un décor de lagunes et de plages infinies à l'image d'Aveiro, la Venise du Portugal posée sur la Costa Nova. Qu'il fait bon naviguer sur ses canaux à bord d'un magnifique *moliceiro*, l'un des superbes bateaux colorés qui rendent la cité si unique. On en profite aussi pour sillonner le quartier historique de *Beira Mar*, et ainsi admirer ses façades Art nouveau et baroques et ses belles demeures recouvertes d'*azulejos*. Le long de la Costa Nova, on s'émerveille aussi de toutes ces façades des anciennes cabanes de pêcheurs peintes de couleurs vives, les fameux « *palheiros* ».



*Labus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération

LE PORTUGAL C'EST :



UN PORTUGAIS CONSOMME EN MOYENNE

56 kg DE MORUE PAR AN



Source : Visit Portugal



PÉPITES CULTURELLES EN VUE!

Dans les terres, on ne manque pas le musée maritime de Ilhavo qui permet de comprendre pourquoi on mange autant de morue au Portugal. Puis direction Vista Alegre, assurément la plus belle manufacture de porcelaine, de cristal et de verre du pays d'où il est impossible de ressortir les mains vides. Autre splendeur, Coimbra, l'une des plus vieilles universités du monde, classée par l'Unesco. La vieille ville et son enchevêtrement de ruelles étroites et pittoresques recèlent de petits cafés au charme tout portugais, de grandes places ombragées qui fourmillent de monde le soir venu. Plus au Sud, Sintra offre un décor de palais étonnants dont celui de Pena (voir ci-contre), de châteaux de pierres entourés de falaises qui tombent à pic dans l'océan.

Des terres, le bleu de l'océan n'est jamais loin

la ville (miradors de Santa Catarina, de Senhora do Monte...), d'une croisière sur le Tage, sans oublier d'aller déguster le traditionnel petit verre de *Ginja*, un alcool à base de griottes.

PLEIN SUD, UNE TERRE ET UNE CUISINE TRÈS MARQUÉES

Les terres du Sud offrent un relief moins franc avec des oliviers et des chênes-lièges à perte de vue. Les Maures y ont aussi planté les citronniers et les orangers. L'horizon, immense, s'aplanit et laisse place au monde pastoral et à une certaine rusticité que l'on retrouve aussi dans la cuisine locale. Cochon noir, plats à base de pain et de châtaignes, influences terres et mer très prononcées, la simplicité est à l'honneur avec ce petit supplément de saveurs et de soleil unique au monde.

LA DOUCEUR DE VIVRE SELON LISBONNE



Battue par les vents, la capitale portugaise se situe à l'embouchure du Tage, à quelques kilomètres seulement de l'Atlantique. On y vient pour son art de vivre empreint de nostalgie et pour son décor de carte postale. Pour découvrir la ville, on chausse impérativement les baskets ou l'on monte à bord de son célèbre tramway historique, le numéro 28. Tour à tour, on déambule dans le quartier de l'Alfama, le plus ancien de Lisbonne où résonnent des airs de *fado*, on flâne dans la *Baixa*, le cœur de la ville avec ses nombreuses places, et on arpente le *Bairro Alto*, fait de ruelles étroites et escarpées, si calmes le jour et tellement animées la nuit. On profite aussi des belvédères avec vues sur

Derrière les balcons en fer forgé, les carreaux de faïence vernissés recouvrent de nombreuses façades d'immeubles à Lisbonne





L'ALGARVE, LE SAINT-TROP' PORTUGAIS

À l'extrême Sud du pays, changement de décor! Ici, la côte, découpée de falaises aux reflets ocres révèle des plages étendues de sable blanc sur près de 200 km, dont les sublimes plages de Odeceixe à Aljezur, Marinha à Lagoa ou Meia à Lagos, très animées le jour et festives, la nuit. Mais la région ne se limite pas au bord de mer. Ici, le patrimoine historique renferme tous les secrets de l'histoire portugaise. La ville de Faro est le point de départ idéal pour partir sur les traces des civilisations romaine et mauresque, via ses nombreux châteaux et églises. Enfin, l'Algarve, c'est une route des vins qui a le vent en poupe pour ses crus de plus en plus réputés.

L'ALENTEJO, LA NATURE À L'ÉTAT PUR

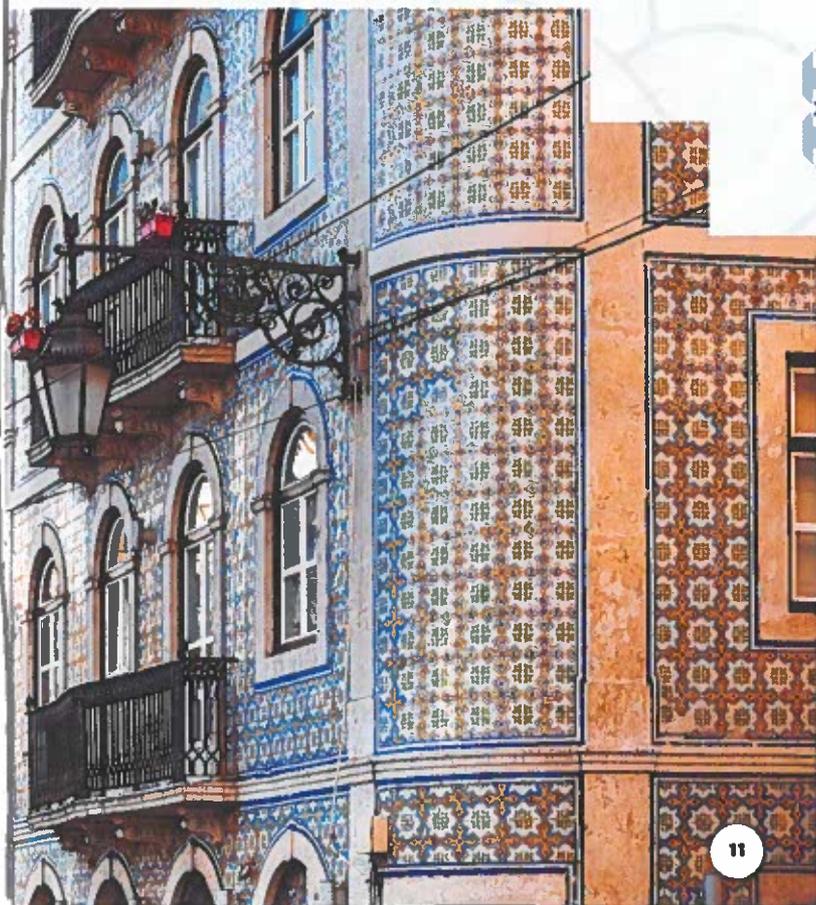
La plus grande région du pays recèle un patrimoine naturel et culturel exceptionnel. Autour d'Evora, classée au patrimoine mondial de l'Unesco, les dolmens préhistoriques, temples romains, murailles, châteaux et autres monastères médiévaux font basculer dans l'histoire des guerres et des conquêtes. Fruit de l'érosion, cette terre aux tons polychromes abrite aussi de magnifiques plages sauvages perchées sur des falaises abruptes (celle de *Zambujeira do Mar* est fantastique!) et des spots parfaits pour s'adonner au surf.



TEAM MORUE OU TEAM SARDINE ?

Au Portugal, on raconte qu'il existe autant de façons de cuisiner la morue que de jours dans l'année ! **Pour la déguster, on la râpe, on l'émiette, on la frit ou on la cuit au four, et on l'accommode à sa façon.**

La sardine, elle, est le poisson emblématique de Lisbonne. **Elle se cuisine même au barbecue dans la rue.**



Tartines de sardines aux herbes *



 6 PERSONNES
  15 MINUTES
  40 MINUTES
 

6 sardines surgelées • 12 tranches de pain de campagne aux céréales • 6 polvrons rouges • ½ bouquet de menthe fraîche • 1 pot de ricotta • 12 c. à s. d'huile d'olive • ½ bouquet de persil plat • ¼ bouquet de ciboulette • 2 gousses d'ail • 1 citron vert • 2 pincées de piment fort • Sel et poivre



SARDINES
3,99 €

le sachet de 1 kg

mercredi 27 juillet



1 Décongelez les sardines au réfrigérateur pendant 4 h. Rincez-les, retirez les écailles et videz-les, de la queue vers la tête. Entaillez la sardine sous la tête et pressez l'arête au niveau de la tête. Dégagez l'arête dorsale en la faisant glisser entre vos doigts. Retirez la tête et la queue. Prélevez enfin les filets en parant les côtés et en retirant toutes les petites arêtes.

2 Dans un plat, réalisez une marinade avec une gousse d'ail hachée, le persil

ciselé, 6 c. à s. d'huile d'olive, le jus de citron vert, du sel et le piment. Mélangez, placez les filets de sardine dedans et laissez-les mariner 1 h au frais.

3 Préchauffez le four à 240 °C. Lavez et placez les polvrons sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Enfouissez-les à mi-hauteur 40 min. Sortez les polvrons. Une fois refroidis, épluchez les et épépinez-les. Mixez la chair avec le reste d'huile d'olive et la moitié de la

menthe ciselée. Ajoutez la ricotta, l'ail pelé et haché, salez, poivrez et mélangez bien.

4 Faites frire à la poêle les filets de sardine, côté peau en-dessous, sur feu vif pendant 4 min.

5 Toastez les tranches de pain de campagne. Tartinez-les de polvronade. Ajoutez 1 filet de sardine mariné sur chaque tartine. Parsemez de menthe et de ciboulette. Dégustez.

Sangria portugaise

6 PERSONNES 15 MINUTES

1 bouteille de vin rouge* • 50 cl de Porto rouge* • 1 citron jaune • 1 citron vert • 2 c. à s. de sucre • 1 pomme • 1 banane • 1 pincée de cannelle moulue • 2 pincées de gingembre moulu • Quelques bâtons de cannelle pour la décoration • Glaçons

- 1 Dans un pichet, versez le vin rouge*, le porto*, et les épices moulues. Rincez et prélevez les zestes des citrons et ajoutez-les. Ajoutez le sucre. Mélangez bien à la cuillère. Filmez les citrons et placez-les au frais.
- 2 Filmez le pichet et laissez macérer le jus minimum 2 jours au frais.
- 3 Pelez et coupez les fruits à votre convenance.
- 4 Servez le cocktail bien frais avec des glaçons et les fruits frais joliment posés.

L'astuce Vous pouvez aussi servir vos verres givrés d'un mélange de sucre et de cannelle en poudre, le tout légèrement humidifié pour bien adhérer.



Arjamalho

6 PERSONNES 20 MINUTES

450 g de tomates grappes • 1 poivron vert • 1 poivron rouge • 1 poivron orange • 1 oignon rouge • 2 gousses d'ail • 1 concombre • 1 tranche de pain de mie • 6 c. à s. d'huile d'olive • 2 pincées de piment fort • 1 c. à s. de vinaigre de vin • 2 c. à s. d'origan séché • Fleur de sel • Poivre

- 1 Pelez et émincez l'ail et l'oignon. Lavez les légumes. Coupez les poivrons, le concombre non pelé et les tomates en dés. Réservez ¼ des dés de légumes au frais. Mixez le reste avec l'ail et l'oignon, ajoutez la tranche de pain de mie, mixez à nouveau. Assaisonnez. Versez l'huile d'olive, le vinaigre et le piment. Remuez.
- 2 Filmez la préparation et réservez au frais au moins 1 h.
- 3 Dans chaque bol, versez la soupe puis les petits dés de légumes. Parsemez d'origan, de fleur de sel, et un peu de poivre. Ajoutez quelques glaçons si besoin et dégustez.



Poulet Piri-Piri & riz épicé

6 PERSONNES 25 MINUTES 35 MINUTES

2 blancs, 4 ailes et 2 cuisses de poulet • 600 g de riz blanc • 4 poivrons rouges • 4 échalotes • 6 c. à s. de moutarde • 5 cl de sauce soja salée • 1 c. à s. d'herbes de Provence • 2 c. à s. de miel • Le jus d'1 citron • ½ c. à c. de safran • 30 cl de vin blanc • Huile d'olive • 1 c. à s. de piment fort • Sel et poivre



6 BIÈRES SUPER BOCK*

4,79 € 6 x 33 cl
(1 L = 2,42 €)

mercredi 27 juillet

- 1 Préparez la sauce Piri-Piri. Pelez et hachez les échalotes. Faites-les revenir dans 1 c. à s. d'huile d'olive à la poêle. Ajoutez le piment, le jus de citron, la sauce soja et le miel. Remuez et laissez mijoter à feu doux durant quelques minutes. Réservez.
- 2 Mélangez la moutarde, 10 cl d'huile d'olive, le safran, 2 c. à s. de sauce Piri-Piri et le vin blanc*. Enduisez les morceaux de

- poulet généreusement avec. Posez-les 30 sec sur du papier absorbant.
- 3 Placez-les sur une grille au-dessus des braises du barbecue. Laissez cuire 35 min en retournant les morceaux à mi-cuisson.
 - 4 Lavez, épépinez et découpez en 2 les poivrons. Badigeonnez-les d'huile d'olive, salez-les et parsemez-les d'herbes de Provence. Égouttez-les,

- placez-les sur la grille du poulet et laissez-les cuire 15 min en les retournant régulièrement.
- 5 Faites cuire le riz. Égouttez-le, transvasez-le dans un saladier. Ajoutez un filet d'huile d'olive et de la sauce Piri-Piri.
 - 6 Sortez les poivrons du four, découpez-les en lanières. Servez-les avec le poulet et le riz pimenté.

Porc à l'Alentejana

6 PERSONNES 30 MINUTES 40 MINUTES

800 g de côtes de porc sans os • Une quarantaine de coques ou de palourdes surgelées • 600 g de pommes de terre • 50 cl de vin blanc sec* • 1 oignon • 2 gousses d'ail • 1 feuille de laurier • ½ botte de persil • ½ botte de coriandre • 4 pincées de paprika • 2 pincées de piment doux • Huile d'olive • Sel et poivre

1 Rincez les coquillages à l'eau. Réservez-les. Pelez et hachez l'ail et l'oignon.

2 Coupez la viande en morceaux réguliers. Versez-les dans un saladier avec l'ail, le paprika, le piment, un peu de sel et du poivre. Arrosez de vin* et malaxez la viande de façon à ce qu'elle s'imbebe bien de la marinade. Couvrez de film alimentaire et laissez reposer au frais au moins 1 h.

3 Pelez les pommes de terre et coupez-les en morceaux. Faites-les sauter 20 min environ à la poêle dans un fond d'huile d'olive en remuant régulièrement. Réservez.

4 Sortez la viande du réfrigérateur. Égouttez-la et faites-la dorer dans une cocotte avec le laurier et 3 c. à s. d'huile d'olive. Retournez les morceaux après 3 min de cuisson, ajoutez l'oignon haché.

Mélangez. Retirez le laurier et versez la marinade et les coquillages par-dessus. Couvrez et laissez mijoter 10 min à feu moyen.

5 5 min avant la fin de la cuisson, ajoutez le persil et la coriandre rincés et séchés. Mélangez et laissez cuire 5 min de plus avec les pommes de terre. Dégustez bien chaud.



6 CÔTES DE PORC ÉCHINE SANS OS
900 g

Origine FRANCE

mercredi 3 août

Bacalhau a Brás



6 PERSONNES

25 MINUTES

40 MINUTES



750 g de morue surgelée • 1 kg de pommes de terre • 8 œufs • 3 oignons • 3 gousses d'ail • 6 c. à s. d'huile d'olive • 4 c. à s. d'huile d'arachide • 150 g d'olives vertes et noires • 1 botte de persil • Sel et poivre

1 Faites décongeler la morue au réfrigérateur au moins 4 h. Une fois totalement décongelée, retirez l'eau et émiettez la chair à la fourchette.

2 Pelez et coupez les pommes de terre en pommes pailles. Faites-les tremper 30 min dans un saladier d'eau froide. Égouttez-les et séchez-les avec un torchon propre. Versez l'huile d'arachide dans la friteuse ou dans un

wok. Plongez les pommes pailles et précuisez-les 5 min.

3 Pelez et émincez l'ail et les oignons. Faites-les revenir à la poêle dans l'huile d'olive. Ajoutez la morue et remuez pendant 6 min, jusqu'à ce qu'elle soit bien cuite. Ajoutez les pommes de terre précuites. Mélangez et faites revenir 2 min.

4 Dans un bol, fouettez les œufs,

salez et poivrez puis versez-les dans la préparation. Remuez bien et faites cuire à feu doux jusqu'à ce qu'ils aient la consistance d'œufs brouillés (5 min env.). Rectifiez l'assaisonnement si besoin. Retirez du feu.

5 Servez à l'assiette, parsemez généreusement de persil et d'olives. Dégustez.



OLIVES ASSORTIES DÉNOYAUTÉES

Au choix : à l'ail, au fromage, piquantes ou vertes
200 g

Toute l'année !



Cataplana

peixe & marisco

 6 PERSONNES
  25 MINUTES
  40 MINUTES
 



6 filets de lieu noir • 12 crevettes cuites • 1 petit sachet de moules surgelées • 1 petit sachet de poulpes surgelés • 1 vingtaine de coques surgelées • 1 poivron rouge • 1 poivron vert • 1 poivron jaune • 3 tomates grappes • 3 gousses d'ail • 3 oignons • 1 petite boîte de pulpe de tomates • 1 botte de persil • 1 botte de coriandre • 3 pincées de piment fort • 3 pincées de paprika • 2 feuilles de laurier • 5 cl de vin blanc sec • Huile d'olive • Sel et poivre

1 Décongelez les moules, les coques et les poulpes en les plaçant dans un plat au réfrigérateur au moins 3 h.

2 Pelez et hachez l'ail et les oignons. Lavez les poivrons, épépinez-les et coupez-les en dés. Lavez et coupez en dés les tomates. Rincez à l'eau froide le persil et la coriandre. Séchez-les et hachez-les. Mélangez-les.

3 Rincez les filets de poissons et coupez-les en gros morceaux.

4 Dans un grand wok, versez l'huile d'olive et la pulpe de tomates. Ajoutez l'ail, les oignons et le laurier. Salez et poivrez légèrement. Par-dessus, placez les coquillages et crustacés hormis les crevettes. Salez et versez le vin puis le piment et le paprika. Saupoudrez de persil et de coriandre hachés.

5 Par-dessus, versez les légumes. Salez à nouveau. Couvrez le wok avec un grand couvercle et laissez cuire à feu moyen pendant 30 min, en remuant délicatement de temps en temps. 5 min avant la fin de la cuisson, placez le poisson et 2 min avant de servir, posez les crevettes débarrassées de leurs têtes. Retirez le laurier et servez aussitôt.



FILET DE LIEU NOIR MSC
500 g
Pêché en ATLANTIQUE NORD EST

mercredis 6 juillet & 17 août



Pastéis de Nata au chocolat

6 PERSONNES 20 MINUTES 35 MINUTES



**CHOCOLAT
AU LAIT**
Extra fin
3x100 g

Toute l'année!

1 rouleau de pâte feuilletée • 150 g de chocolat au lait • 20 cl de lait • 10 cl de crème fraîche • 3 jaunes d'œufs • 1 c. à c. d'extrait de vanille • 50 g de sucre en poudre • 30 g de noisettes entières • 20 g de farine • Sucre glace

1 Préchauffez le four à 180°C. Dans un saladier, fouettez les jaunes d'œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Incorporez la farine, remuez et versez le tout dans une casserole.

2 Versez-y la crème et le lait puis chauffez à feu moyen en remuant sans cesse jusqu'à obtenir une préparation bien homogène et consistante.

3 Placez la casserole hors du feu. Cassez le chocolat et incorporez-le à la préparation tout en mélangeant. Une fois que le chocolat a totalement fondu, versez l'extrait de vanille. Remuez et réservez.

4 À l'aide d'un emporte-pièce, découpez des petits cercles dans la pâte feuilletée déroulée. Placez-les dans des moules à

mini-tartelettes. Versez la préparation chocolatée dedans à ras bord. Enfouissez les noisettes.

5 Laissez refroidir, saupoudrez de noisettes concassées et de sucre glace.

La Shopping List[™]

PORTUGAISE !

Retrouvez les gourmandises du pays dans cette délicieuse sélection. À vous d'y ajouter l'ambiance conviviale !



Retrouvez le reste de nos produits Sol y Mar en supermarché dès le mercredi 27 juillet !

- 1/ PASTÉIS DE NATA** - 2,39 € 360 g (1 kg = 6,64 €) **mercredi 27 juillet** - 2/ SAUCE PILI-PILI - 0,65 € 195 ml (1 L = 3,33 €) **mercredi 27 juillet** - 3/ BEIGNETS DE CREVETTES** - 2,29 € 420 g (1 kg = 5,45 €) **mercredi 27 juillet** - 4/ BEIGNETS DE MORUE MSC** - 2,19 € 360 g (1 kg = 6,08 €) **mercredi 27 juillet** - 5/ CHIPS PORTUGAISES EN FORME DE PAILLE - 1,19 € 300 g (1 kg = 3,97 €) **mercredi 27 juillet** - 6/ CHORIZO - 1,79 € 250 g (1 kg = 7,16 €) **mercredi 27 juillet** - 7/ PORTO TAWNY* - 18% VOL. - 75 cl **Toute l'année !**

Profitez du soleil en toute sécurité

Bien protéger sa peau des UV en été, c'est nécessaire et à tout âge ! Et puisque chacun a ses envies et ses exigences en matière de bronzage, on vous dit quels soins conviennent le mieux à votre peau.

COMBIEN DE TEMPS PEUT-ON GARDER SES CRÈMES ?

En règle générale, elles doivent être utilisées dans les 6 mois qui suivent l'ouverture. Le mieux est de se fier au symbole sur le flacon qui indique la durée de conservation.

Pour les enfants, on opte pour un soin très haute protection FPS +. On choisit une crème pour le quotidien et un spray ou une brume, plus faciles à appliquer, pour la plage.



SANS
PARFUM
RÉSISTE
À L'EAU

SPÉCIAL KIDS*1



CRÈME SOLAIRE

3,49 € 100 ml
(1 L = 34,90 €)

SPRAY SOLAIRE

4,99 € 250 ml
(1 L = 19,96 €)

SPRAY SOLAIRE

4,99 € 150 ml
(1 L = 33,27 €)

mercredi 8 juin

*Spécial enfants 1

Pour les adultes, le combo solaire parfait, c'est la crème anti-âge à mettre avant chaque exposition et le lait haute protection, facile à appliquer.



LAIT SOLAIRE FPS 30/50
5,99 € 250 ml (1 L = 23,96 €)

SPRAY SOLAIRE TRANSPARENT FPS 30
4,99 € 200 ml (1 L = 24,95 €)

CRÈME SOLAIRE ACTIVE/ANTI-ÂGE FPS 30
3,99 € 75 ml (1 L = 53,20 €)

mercredi 8 juin



CRÈME, LAIT, HUILE... QUELLES DIFFÉRENCES ?

La texture. Riche, épaisse et parfaite pour le visage et le corps, la crème est la protection infaillible. Impossible de zapper la moindre zone grâce à sa couleur blanche. De plus, elle résiste à l'eau et à la transpiration.

Le lait, plus nourrissant et plus facile à appliquer grâce à sa texture fluide pénètre rapidement dans la peau. L'allié des pressés !

L'huile, quant à elle, en plus d'être hyper hydratante, sublime la peau d'un voile satiné. Mais il faut vraiment prendre le temps de bien l'appliquer partout.

Tout dépend de la zone à protéger.

Idéalement, on choisira une crème pour le visage et pour les zones ciblées et sensibles tels que le contour des lèvres et des yeux et les cicatrices.

Le lait et l'huile proposés sous forme de tube ou de spray s'adaptent davantage au corps. L'idée étant d'opter pour un unique produit pour toute la saison ou bien de combiner les textures pour s'assurer un bronzage parfait 100% sécurité.

2 heures



Renouvelez l'application de **CRÈME SOLAIRE TOUTES LES 2 H**



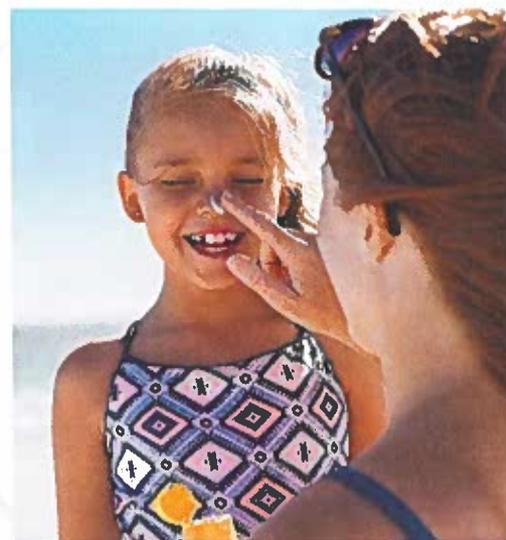
40% DES FRANÇAIS n'utilisent pas assez ou pas du tout de **PROTECTION SOLAIRE**



Un vêtement en **coton** laisse passer

90% des **RAYONS UV**

Source : FEBEA/OpinionWay/2021



QUEL INDICE DE PROTECTION POUR MOI ?

Tout dépend du type de peau ! Les carnations très claires à claires à yeux clairs et cheveux blonds ou roux optent pour un facteur de protection solaire (FPS) minimum de 30, idéalement de 50 ou 50+. Seules, les peaux mates et noires peuvent choisir une plus faible protection.

ET POUR MON ENFANT ?

Épiderme sensible oblige, on prend le maximum de précautions en lui appliquant une protection 50 ou 50+ ou issue d'une gamme « spécial enfants » à large spectre. Elle le protégera contre les deux types de rayons solaires, les UVA qui pénètrent très profondément dans la peau et les UVB, plus superficiels, et responsables des coups de soleil. Bon à savoir : une crème pour enfant peut être utilisée par toute la famille.

MAGIQUE ALOE VERA

Adoucissante et très nourrissante, cette plante hydrate la peau tout en prolongeant le bronzage.



APRÈS-SOLEIL ALOE VERA
2,99 € 250 ml (1 L = 11,96 €)

mercredi 8 juin

CÔTÉ MARCHÉ

L'Abricot

Sous sa délicieuse peau veloutée, se cache une chair au goût affirmé. Star des desserts, il fera aussi l'unanimité dans des recettes salées. Alors osez !



85 830
TONNES
D'ABRICOTS

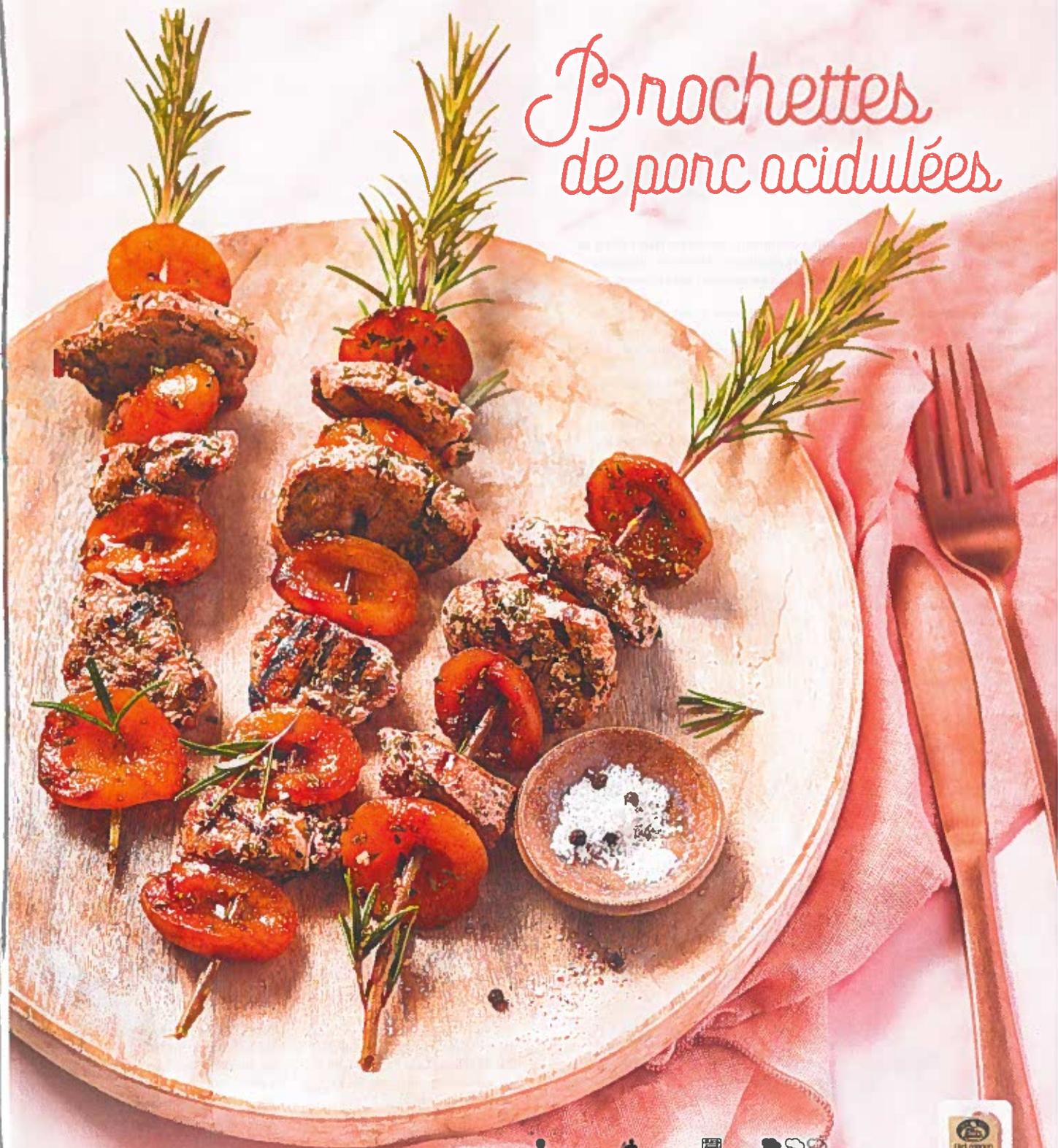
ont été récoltées en France en 2020

Il a
5 000 ans
ET POUSSAIT À L'ORIGINE À
L'ÉTAT SAUVAGE EN CHINE

IL CONTIENT
87%
D'EAU

Sources : Agreste - Vitabio - santé.lefigaro

Brochettes de porc acidulées



6 PERSONNES

15 MINUTES

15 MINUTES



1 kg de filet mignon de porc • 18 abricots • 45 g de beurre demi-sel • 1 citron jaune • 1 citron vert • 6 c. à s. d'huile d'olive • 6 branches de romarin • 1 c. à s. de sucre en poudre • 1 gousse d'ail • Sel et poivre

1 Allumez le barbecue. Pelez et hachez l'ail. Lavez les citrons, prélevez les zestes à la râpe, pressez les jus et versez-les dans un petit plat à rebord. Versez l'huile, l'ail, salez et poivrez. Mélangez.

2 Coupez le filet mignon en tranches d'environ 1 cm d'épaisseur. Plongez-les dans la marinade. Filmz le plat et laissez mariner au moins 1 h au frais.

3 Effeuiliez les branches de romarin sauf aux extrémités et plongez-les dans l'eau. Rincez les abricots, coupez-les en 2.

4 Réalisez un caramel en versant le sucre dans une casserole. Chauffez 4 min. Dès qu'il a une couleur ambrée, retirez la casserole du feu et ajoutez le beurre. Mélangez. Enrobez les abricots

avec, en utilisant une pince pour ne pas vous brûler. Salez et poivrez.

5 Embrochez en alternance les morceaux de porc et les abricots caramélisés sur les branches de romarin. Égouttez-les bien. Posez-les sur la grille du barbecue au-dessus des braises bien chaudes et laissez cuire 10 min en les retournant sur chaque face.



**FILET MIGNON
DE PORC**
Origine FRANCE

Toute l'année!

Paniers en sucré-salé

6 PERSONNES 15 MINUTES 20 MINUTES

2 rouleaux de pâte feuilletée • 200 g de fromage de chèvre frais • 150 g de lardons fumés allumettes • 12 abricots moelleux • 4 brins de ciboulette • 2 jaunes d'œuf • 2 c. à s. de graines de sésame • Sel et poivre

1 Déroulez les pâtes feuilletées et détaillez 12 cercles d'env. 10 cm de diamètre à l'emporte-pièce.

2 Préchauffez le four à 180°C. Faites revenir les lardons dans une poêle à sec. Faites-les bien dorer puis jetez le gras. Réservez-les.

3 Déposez 6 disques de pâte sur une plaque à four chemisée de papier sulfurisé. Dorez au pinceau les disques avec un jaune d'œuf mélangé à un peu d'eau. Sur les autres disques, utilisez un second emporte-pièce ou un verre de diamètre inférieur. Coupez-les de façon à obtenir des anneaux. Disposez-en 2 ou 3 sur les cercles pleins. Réservez au moins 2 h au frais.

4 Déposez au centre de chaque panier une cuillerée de fromage de chèvre frais fouetté, des morceaux d'abricots et des lardons. Ajoutez un peu de ciboulette lavée et ciselée. Salez et poivrez.

5 Badigeonnez les feuilletés du second jaune d'œuf mélangé à un peu d'eau. Enfourez 15 min.

6 À mi-cuisson, saupoudrez la garniture visible de graines de sésame. Remplacez les feuilletés au four. Dégustez.



ABRICOTS MOELLEUX
1,69 €
200 g (1 kg = 8,45 €)
Toute l'année!



Clafoutis abricots-pistaches

6 PERSONNES 20 MINUTES 40 MINUTES

500 g d'abricots • 130 g de sucre en poudre • 180 g de pistaches • 15 g de poudre d'amandes • 4 œufs • 25 g de fécule de maïs • 30 cl de lait • 1 c. à c. d'huile • Beurre pour le moule

1 Versez les pistaches décortiquées dans un saladier. Faites chauffer à la casserole 65 g de sucre en poudre avec 1 c. à s. d'eau. Lorsque le sirop atteint 121°C, versez-le directement sur les pistaches grillées (sans thermomètre, utilisez une pique en bois trempée dans l'eau froide, plantez-la dans le sirop ; il est prêt dès qu'une petite boule se forme dessus).

2 Mélangez bien pour envelopper de sucre les pistaches. Une fois les pistaches cristallisées et refroidies, placez-les dans le bol d'un mixeur avec l'huile et la poudre d'amandes. Broyez le tout jusqu'à obtenir une belle consistance de pâte.

3 Préchauffez le four à 180°C. Dans un saladier, fouettez les œufs avec le reste de sucre et la pâte de

pistaches. Ajoutez la fécule de maïs, mélangez bien jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de grumeaux. Versez le lait petit à petit. Remuez encore.

4 Rincez les abricots à l'eau froide. Coupez-les en 2. Dénoyautez-les.

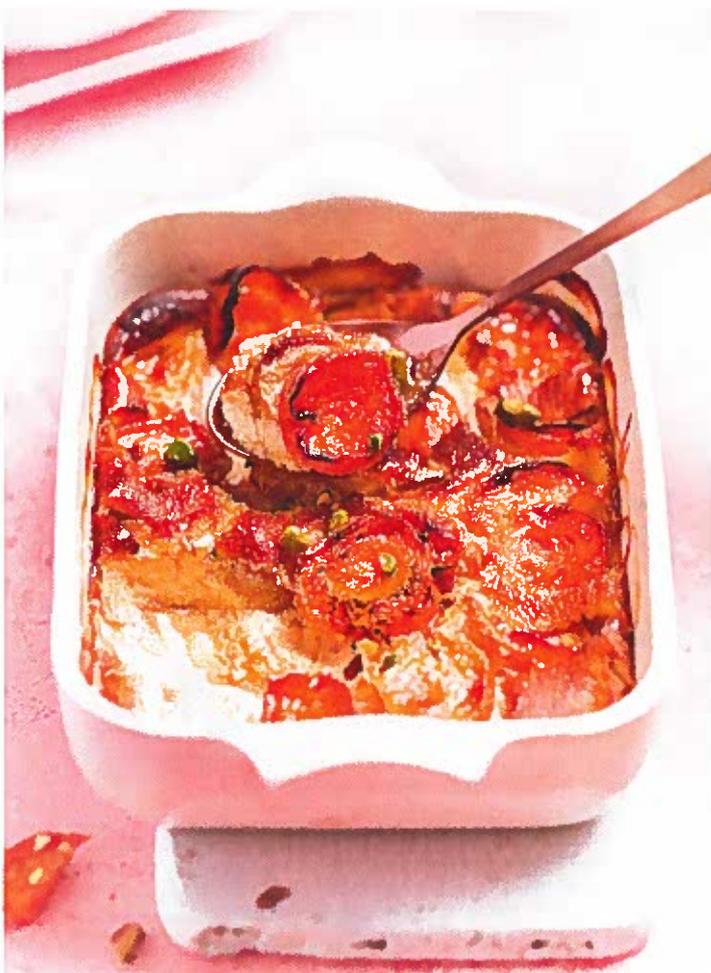
5 Beurrez et farinez un plat à gratin. Placez les abricots, face plate sur le dessus et versez la préparation par-dessus.

6 Enfourez 30 min, saupoudrez du reste de pistaches grossièrement hachées et dégustez.



PISTACHES DE CALIFORNIE
Grillées et salées
3,69 €
300 g (1 kg = 12,30 €)

mercredi 20 juillet



PORTRAIT

STÉPHANE, PRODUCTEUR D'ABRICOTS DANS LE GARD



Sur son exploitation de **60 hectares**, il récolte chaque été environ **700 tonnes d'abricots**. Il emploie **5 permanents et 40 saisonniers**. Depuis 2015, Stéphane travaille



en partenariat avec Lidl. Une collaboration qui lui permet de préparer les saisons en fonction des besoins de l'enseigne.

Ensemble, ils trouvent des solutions pour s'adapter aux aléas climatiques (précocité, retard de production...). De quoi le rendre plus serein. **D'autant plus que Lidl s'engage à chaque nouvelle plantation sur un cycle végétatif de 5 ans avant la première cueillette.**



L'ABRICOT

Régions **PRODUCTRICES D'ABRICOTS** en 2020



Sources : Vedura - Agreste

Compote fondante et croquante



2 kg d'abricots • 50 g de cassonade • 30 g de sucre en poudre • 30 g de sucre glace • 2 c. à s. de noix de coco râpée • 1 blanc d'œuf • 1 pincée de sel • Crème fouettée

- Lavez les abricots, coupez-les en 4. Placez les morceaux dans une sauteuse. Versez la cassonade, mélangez. Laissez cuire à couvert et à feu doux pendant 2 h en remuant régulièrement.
- Mixez la préparation pour obtenir une compote bien lisse. Versez-la dans des ramequins.
- Préparez une meringue. Préchauffez le four à 110 °C. À l'aide d'un batteur, fouettez le blanc d'œuf avec 1 pincée de sel pendant 2 min. Ajoutez le sucre en poudre quand les blancs commencent à mousser. Montez le blanc bien ferme et incorporez le sucre glace à la maryse pour ne pas casser le blanc.
- Pochez la meringue à l'aide d'une poche à douille sur une plaque à four recouverte de papier sulfurisé. Enfournes-les 45 min. Sortez du four. Laissez-les refroidir.
- Versez la compote dans un ramequin. Ajoutez une meringue, un peu de crème fouettée et saupoudrez de noix de coco râpée.

CRÈME FOUETTÉE

Au choix : légère (20% de Mat. Gr.) ou entière (30% de Mat. Gr.) 250 g

Toute l'année !



LE DOSSIER



LÉGÈRE, GOURMANDE, GASTRONOMIQUE...

Street

FOOD

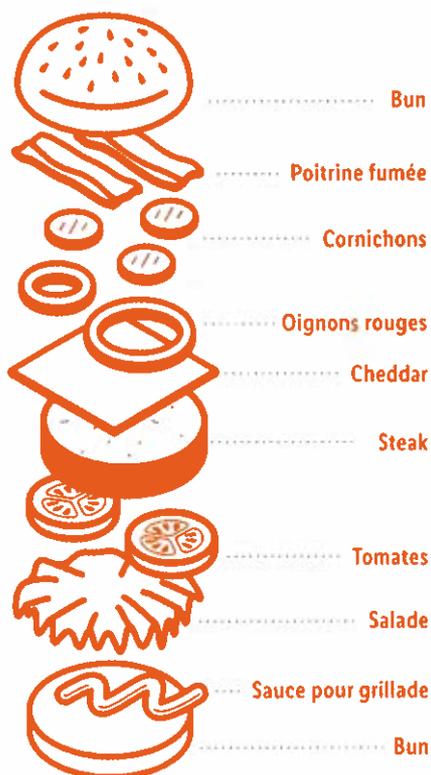
ON N'Y RÉSISTE PAS !



Le burger 100% barbecue



MONTAGE DU BURGER



6 PERSONNES 10 MINUTES 15 MINUTES

6 pains ronds à burgers • 6 steaks hachés 5% de M.G. • 6 tranches de poitrine de porc • 6 tranches de cheddar • 2 oignons rouges • Salade batavia • Cornichons aigre-doux • 3 tomates • 12 c. à s. de sauce pour grillade • 6 pincées de paprika • Huile d'olive • Sel et poivre

- 1 Placez les tranches de poitrine de porc dans une assiette. Versez un filet d'huile d'olive, le paprika, salez et poivrez. Imprégnez bien les tranches de marinade. Filmmez et réservez au frais pendant 1 h.
- 2 Épluchez et rincez la salade. Lavez les tomates et coupez-les en fines rondelles.
- 3 Faites griller 2 min les pains à burgers, côté plat sur la grille du barbecue.
- 4 Égouttez les poitrines de porc sur du papier absorbant.
- 5 Faites cuire les steaks hachés et la poitrine de porc sur les braises rouges du barbecue 2 min sur chaque face. Salez et poivrez la viande.
- 6 Dressez les burgers en tartinant d'abord les pains d'1 c. à s. de sauce à grillade. Ajoutez quelques feuilles de salade, quelques rondelles de tomates,

le steak haché, une tranche de fromage, des rondelles d'oignons rouges et des cornichons coupés finement dans la longueur. Terminez par 1 tranche de lard. Refermez le burger avec son chapeau. Placez-les sur la grille au-dessus des braises pendant 1 à 1 min 30. Dégustez.



SAUCE POUR GRILLADE
Au choix : cocktail, tartare ou andalouse

1,19 € 350 g (1 kg = 3,40 €)

mercredis 22 juin & 20 juillet

LE SAVIEZ VOUS ?



#1 (41%)
le sandwich
top des ventes snacking

#2 
la salade (33%)

#3 
le burger (31%)



Les chefs aussi s'y mettent

La street food est en perpétuelle évolution et devient même gastronomique. **SOUS LA HOULETTE DES CHEFS (ÉTOILÉS), ELLE S'EMPORTE OU PASSE À TABLE**, se déclinant en recettes toujours plus créatives et cuisinées avec des produits frais de qualité !

En France en 2021,
il s'est vendu...

 **2,61**
MILLIARDS DE SANDWICHS

 **1,30**
MILLIARD DE BURGERS

 **1,04**
MILLIARD DE PIZZAS

Sources : LightSpeed - Socopa
Restauration - CHD Expert -
Gira, 2021 parues le 24 mars 2022

Une cuisine aux influences du bout du monde

La street food' prend de multiples formes selon le pays ou la région du monde dont elle est originaire. Ce melting-pot culturel n'est pas pour déplaire aux gourmands qui aiment varier les saveurs et les délices. Un petit tour du monde de la gastronomie de rue, croustillante, moelleuse, improbable, voire emblématique s'impose alors...

LES USA

Burgers et hot-dogs sont a priori considérés comme les rois de la street food' nord américaine. Ils ont déferlé partout dans le monde dans les années 80, emmenant petit à petit avec eux leurs food-trucks, ces célèbres camions où l'on fait la cuisine.

LE MEXIQUE

C'est la mère-patrie des tacos et des tortillas (galettes de farine de maïs) garnis de viande, d'oignons, de coriandre et de sauce relevée, le tout arrosé de jus de citron vert. C'est aussi la grande tendance dans l'hexagone !

LA FRANCE

Au pays du repas gastronomique, le jambon-beurre se taille la part du lion depuis des décennies à l'heure du déjeuner. Le sandwich n'en finit pas de décliner ses recettes, ses pains, ses formats pour varier les plaisirs.



LA CHINE

Quand on visite le pays, on est instantanément happé par ces marchands ambulants et stands de rue. Il en existe partout, en ville comme à la campagne. Des traditionnelles nouilles sautées au porc ou au poulet, aux bouchées vapeurs fourrées, **en passant par 1001 recettes de brochettes de viandes cuites au barbecue et autres boulettes de poissons et jus de coco**, le choix est immense !

LE JAPON

Ici, la street food* est partout, proposée dans les yatai, des petits stands de marchands ambulants. On pense aux sushis mais ce sont surtout **les kushikatsus (brochettes de bœuf frit), okonomiyakis (omelettes) et autres takoyaki (boulettes de raviolis)** que l'on déguste.

L'ITALIE

De la traditionnelle pizza, à savourer en part ou roulée, aux croquettes de riz, en passant par des petits poissons frits à picorer dans un cornet, **le pays possède une palette gastronomique des plus savoureuses et colorées.**

Des origines lointaines

C'EST AU XIX^e SIÈCLE dans l'Ouest américain que l'on repère les premiers food trucks. Charles Goodnight, éleveur de vaches devenu célèbre, vendait sa viande en cuisine itinérante installée dans une ancienne charrette de l'armée américaine.

PUIS AU DÉBUT DU XX^e SIÈCLE sont apparus les premiers lunch-wagons qui restauraient à petits prix les travailleurs des villes et des banlieues américaines. Les camions à pizzas et à glaces et les baraques à frites qui sillonnent les routes de France s'en sont largement inspirés, laissant la place aux food trucks, super équipés.

La cuisine des bouis-bouis, food trucks, cantines et autres stands ambulants passe à table et s'invite avec goût chez vous !

Les saveurs qui ont le vent en poupe

La street food* a elle aussi ses tendances. Et 2022 n'échappe pas à la règle avec des goûts du monde entier très variés et affirmés ! Sur la première marche du podium, on retrouve le **bao bun, ce petit pain blanc chinois, traditionnellement cuit à la vapeur**. Tout moelleux, il est facile à préparer et offre de multiples combinaisons pour le garnir généreusement. En numéro 2, **les gyozas, des raviolis japonais en forme de demi-lunes**, croustillants dehors et si fondants et parfumés dedans. Enfin, **les sandwichs et les boulettes** sont tous à croquer, donnant lieu à une déclinaison de recettes, toujours plus saines, parfumées et colorées.



Burger veggie

& frites de patate douce

 6 PERSONNES
  40 MINUTES
  55 MINUTES
 



POUR LE PAIN : 300 g de farine • 4 betteraves • 2 c. à s. d'huile d'olive • 1,5 c. à c. de levure chimique • 6 c. à c. de graines de sésame • 1,5 c. à c. de sel fin • **POUR LA GARNITURE :** 450 g de pois chiches égouttés • 300 g de halloumi • 1 oignon rouge • 1 gousse d'ail • 1 bouquet de persil • 1,5 c. à c. de bicarbonate de soude • 5 c. à c. de cumin • Le jus d'1 citron • 2 c. à s. d'huile d'olive • 1 concombre • Huile de colza • 2 avocats • Sel et poivre • **POUR LES FRITES :** 3 patates douces • 4 c. à s. d'huile d'olive • 1 c. à c. de paprika • 1 pincée de piment d'Espelette • Fleur de sel • Poivre

1 Préparez les buns rouges à la betterave (voir tuto ci-contre).

2 Mixez les pois chiches. Ajoutez l'oignon et la gousse d'ail pelés. Mixez à nouveau. Lavez et effeuillez le 3/4 du persil dans le bol du mixeur. Incorporez le bicarbonate, le cumin, 2 pincées de sel et de poivre et 2 c. à s. d'eau. Mixez encore jusqu'à obtenir une pâte homogène. Laissez reposer 30 min.

3 Coupez le halloumi en tranches et placez-les

sur un plat à rebord. Dans un bol, mélangez le jus de citron et l'huile d'olive. Salez et poivrez. Versez sur les tranches d'halloumi, filmez et réservez 30 min au frais.

4 Épluchez le concombre, taillez-le en lanières fines, à l'aide d'un économe. Pelez les patates douces et coupez-les en allumettes. Pelez les avocats et tranchez-les finement.

5 Préchauffez le four à 210 °C, chaleur tournante. Placez les bâtonnets de patate douce dans un

saladier avec le paprika, le piment d'Espelette et l'huile d'olive. Mélangez-les à la main. Étalez-les en une couche sur une plaque à four recouverte de papier sulfurisé. Enfourez 35 min, en terminant par 5 min de cuisson en position grill. Ajoutez la fleur de sel et poivrez si besoin.

6 Façonnez les escalopes de pois chiches en pressant la pâte à falafel (pour retirer le surplus d'eau). Dans une sauteuse, faites chauffer un fond d'huile de colza et mettez à cuire 5 min en les retournant à la pince à mi-cuisson.

7 Toastez les buns 2 min. Placez quelques lanières de concombre, la galette de falafel, le halloumi passé 1 min sous le grill du four, des avocats, le reste de persil et refermez le bun. Dégustez aussitôt avec les frites de patates douces.



HALLOUMI
25% Mat. Gr.
sur produit fini
2,29 €
225 g (1 kg = 10,18 €)
Transformé à CHYPRE
mercredi 22 juin

Le bun betterave



1 Lavez les betteraves, détaillez-les en petits dés et placez-les dans un extracteur de jus de façon à obtenir 100 ml de jus.

2 Dans le bol du robot, placez la farine, l'huile d'olive, le jus de betterave et la levure. Pétrissez la pâte 15 min jusqu'à ce qu'elle soit brillante et élastique. 2 min avant la fin du pétrissage, ajoutez le sel.

3 Formez une boule, placez-la dans un saladier.

4 Couvrez de film alimentaire et laissez le double de volume pendant 2 h.

5 Démoulez le pâton à la betterave sur le plan de travail. Divisez-le en 6 parts de poids identiques. Pétrissez rapidement chaque pâton en petit pain rond. Saupoudrez de graines de sésame. Laissez-les cuire 12 min au four préchauffé à 180 °C. Coupez les pains en 2.



Bagel basque



6 pains à bagel • 12 aiguillettes de canard aux 3 baies • 300 g d'Ossau-Iraty • 240 g de fromage frais à tartiner • 120 g de crème fraîche • 6 pincées de piment d'Espelette • 6 c. à s. de vinaigre balsamique • 6 poignées de roquette • 3 c. à s. de sucre en poudre • 2,5 c. à s. d'huile d'olive • 4 échalotes • 1 poivron • Sel et poivre

- 1 Rincez la roquette et essorez-la. Réservez-la au frais.
- 2 Lavez, épépinez et émincez finement le poivron. À la poêle, faites-le revenir 8 min à feu moyen dans 1 c. à s. d'huile d'olive. Remuez. Baissez le feu et laissez le poivron s'attendrir encore 3 min.
- 3 Émincez les échalotes finement. Faites chauffer l'huile dans une casserole. Ajoutez les échalotes et laissez-les cuire jusqu'à ce qu'elles deviennent tendres en remuant régulièrement. Salez et poivrez. Versez le vinaigre et le sucre. Remuez. Laissez cuire à feu doux jusqu'à ce que le liquide soit totalement évaporé. Laissez refroidir à température ambiante.
- 4 Mélangez le fromage frais avec la crème et le piment d'Espelette. Coupez

l'Ossau Iraty en tranches fines. Faites cuire les aiguillettes de canard environ 2 min de chaque côté à feu vif. Salez.

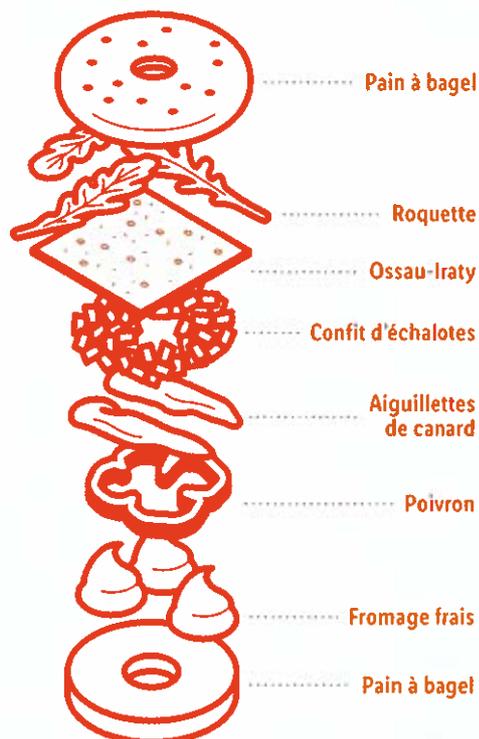
- 5 Toastez 2 min les bagels. Coupez-les en 2. Tartinez les 2 faces de fromage frais à tartiner au piment d'Espelette. Recouvrez de poivrons, d'aiguillettes de canard, de confit d'échalotes, d'Ossau-Iraty et de salade. Refermez le bagel et dégustez.



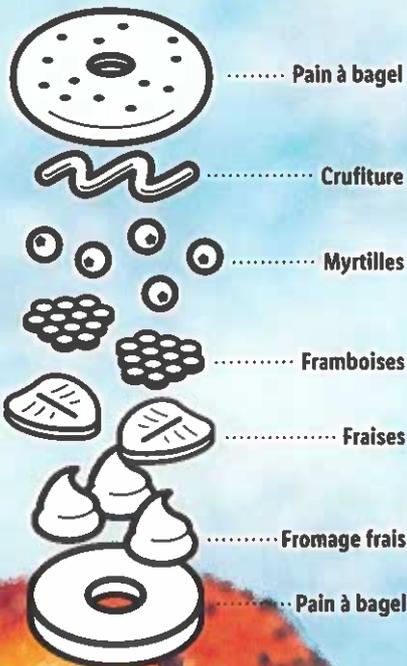
AIGUILLETTES DE CANARD MARINÉES AUX 3 BAIES
290 g

Transformé en FRANCE
mercredi 20 juillet

MONTAGE DU BAGEL



MONTAGE DU BAGEL



Bagel cheesecake light

aux fruits rouges

6 PERSONNES 30 MINUTES 10 MINUTES

6 pains à bagels • Le jus de 2 citrons jaunes • 1 l de lait écrémé • 250 g de fraises • 200 g de myrtilles • 150 g de framboises • 2 c. à s. de sirop d'érable • Sel

1 Pour le fromage à tartiner allégé, portez le lait à 40 °C précisément. Versez le jus des citrons et remuez. Le caillé (solide) se sépare du petit lait (liquide). Filtrez le caillé en le passant dans une passoire tapissée d'un torchon propre de cuisine. Essorez-le aussi. Plus vous filtrez le fromage et plus il sera sec. Salez-le à votre convenance.

2 Lavez et équeutez les fraises. Préparez une crufture aux fraises. Pour cela, réduisez 250 g de fraises en compote dans un blender.

Versez la préparation dans un petit saladier. Ajoutez le sirop d'érable. Remuez à la fourchette. Laissez reposer 10 min, remuez et conservez au frais.

3 Coupez le bagel en 2. Toastez les 2 côtés légèrement au grille-pain. Lavez et coupez en lamelles le reste de fraises. Rincez les myrtilles et les framboises. Tartinez le bagel de fromage frais allégé. Ajoutez des lamelles de fraises, des myrtilles et quelques framboises. Ajoutez un peu de crufture et dégustez.



Purhey-y!
Pour accompagner
le bagel cheesecake

EAU PÉTILLANTE
SAVEUR CITRON

1,99 €

6 x 50 cl (1 L = 0,66 €)

mercredi 22 juin

Energy balls

noix & coco

6 PERSONNES 10 MINUTES

300 g de dattes • 75 g de cerneaux de noix • 3 gouttes d'extrait de vanille • 75 g de noix de coco râpée

- 1 Placez les noix dans un mixeur. Concassez-les. Ajoutez les dattes coupées en morceaux, l'extrait de vanille et la moitié de la noix de coco.
- 2 Façonnez la pâte en boules de 3 cm de diamètre environ. Roulez-les dans le reste de noix de coco râpée. Réservez-les au moins 1 h au frais avant de les servir.



THÉ GLACÉ SAVEUR
PÊCHE ZÉRO
1,09 €
20 cl (L^e - 0,55 €)

mercredi 22 juin



Keftas

aux 2 viandes



 6 PERSONNES  25 MINUTES  10 MINUTES 

300 g de viande de bœuf • 300 g d'escalopes de poulet • 1 oignon rouge • 3 jaunes d'œufs • 3 yaourts à la grecque • 6 c. à s. de chapelure • 15 g de beurre • 1 c. à c. de cumin • 1 c. à c. de coriandre moulu • ½ c. à c. de curry • 2 pincées de cannelle • 2 c. à s. d'huile végétale • ½ botte de persil plat • Quelques baies • Sel et poivre

- 1 Pelez et émincez l'oignon. Lavez, séchez et hachez le persil.
- 2 Hachez le bœuf puis le poulet. Dans un grand saladier, mélangez les viandes à la cuillère en bois puis à la main, avec l'oignon haché, la chapelure, les jaunes d'œufs, le persil haché, les épices, excepté le curry, 2 pincées de poivre et 5 pincées de sel fin.
- 3 Prélevez 3 boules de viande de la taille d'une balle de ping-pong puis rassemblez-les en les roulant en boudin, sans trop tasser la viande.

- 4 Dans une sauteuse, versez l'huile et le beurre. Placez le boudin de viande et laissez-le cuire à feu vif pendant 7 min en le roulant pour qu'il soit bien saisi de tous les côtés. Couvrez, baissez le feu et poursuivez la cuisson 3 min, jusqu'à ce que la viande soit bien cuite. Transpercez le boudin de viande d'une pique à brochette. Servez avec une sauce au yaourt et au curry, légèrement salée. Ajoutez les baies et dégustez.



YAOURTS À LA GRECQUE
4 x 150 g
Transformé en FRANCE

Toute l'année!

Mini sushis-burgers



6 PERSONNES
 ENV. 36 PIÈCES
 45 MINUTES
 15 MINUTES

300 g de riz à sushis (ou riz rond) • 30 cl d'eau • 2 citrons jaunes • 30 g de sucre en poudre • 1 c. à c. de sel • 600 g de filet de saumon frais • 4 avocats • 6 c. à s. de sésame noir • 1 botte de ciboulette • 4 gouttes de sauce piquante • Sel et poivre

- 1 Laissez tremper le riz 30 min. Lavez 1 citron et prélevez-en les zestes. Réservez-les au frais.
- 2 Préparez un vinaigre à sushis en mélangeant dans un bol 8 cl de jus de citron, le sucre, 1 c. à c. de sel et réservez au frais.
- 3 Égouttez le riz. Placez-le dans une casserole et versez les 30 cl d'eau par-dessus. Couvrez à ébullition et laissez cuire le riz 10 min. Réservez en gardant le couvercle sur le riz pendant 10 min encore. Versez le vinaigre à sushis et mélangez délicatement. Laissez refroidir à température ambiante.



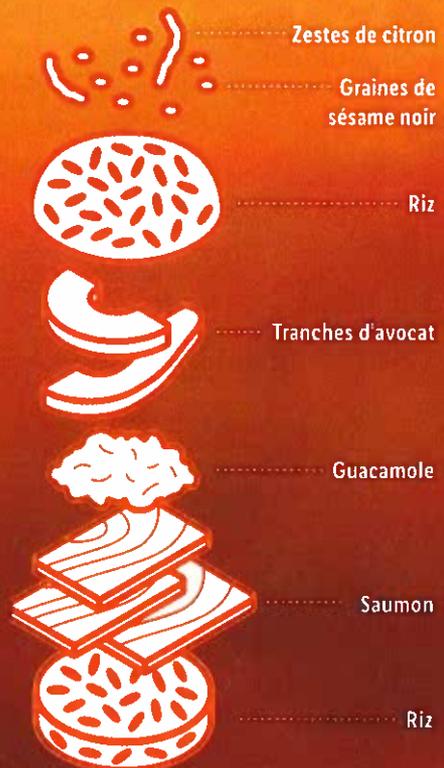
FILET DE SAUMON ASC ENTIER
Avec peau et sans arêtes
Env. 1,1 kg
Élevé en NORVÈGE



mercredi 1^{er} juin,
6 & 20 juillet

- 4 Pendant ce temps, écrasez la chair de 3 avocats en purée, citronnez, salez, poivrez légèrement et ajoutez la sauce piquante. Mélangez. Coupez l'avocat restant en fines tranches. Citronnez et réservez au frais.
- 5 Retirez la peau du saumon. Rincez-le et séchez-le délicatement avec du papier absorbant. Taillez-le en fines tranches à l'aide d'un couteau bien aiguisé.
- 6 Pour la base des mini sushis-burgers, prélevez un peu de riz et remplissez en un bouchon de bouteille en plastique, en tassant bien dans le bouchon, de façon à façonner des galets de riz. Humidifiez vos doigts pour ne pas que le riz colle. Pour les chapeaux, pratiquez de la même façon en appuyant sur le pourtour des galets pour leur donner un aspect bombé. Ou utilisez un moule à mini muffins.
- 7 Sur les bases de sushis au riz parfumé, ajoutez quelques lamelles de saumon, un peu de guacamole et quelques tranches d'avocat. Refermez avec un chapeau de riz. Décorez de sésame noir, de quelques zestes de citron et refermez avec un brin de ciboulette.

MONTAGE DU BURGER





Arancini au thon

 6 PERSONNES
  35 MINUTES
  10 MINUTES
 



600 g de riz rond • 400 g de mozzarella • 320 g de thon en boîte • 300 g de coulis de tomates • 4 œufs • 2 oignons • 2 l de bouillon de légumes • 8 cl d'huile d'olive • 75 cl d'huile de friture • Farine • Chapelure • Sel et poivre

1 Pelez et émincez les oignons. Placez-les à la poêle dans l'huile d'olive. Ajoutez 100 g de coulis de tomates. Versez le riz, remuez. Versez par-dessus le bouillon petit à petit et laissez cuire en mélangeant, comme un risotto.

2 Retirez du feu, ajoutez 2 œufs pour lier la préparation. Versez le riz sur une grande plaque et laissez-le refroidir. Égouttez le thon, placez-le dans un saladier et écrasez-le à la fourchette. Ajoutez la mozzarella coupée en petits dés et le reste de coulis de tomates. Salez légèrement, poivrez.

3 Dans la paume de la main, placez une belle quantité de riz froid, ajoutez un peu de farce thon-mozzarella et refermez en modelant une boule pour que la farce se retrouve bien au milieu de la boule. Renouvelez l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients.

4 Battez les 2 œufs restants avec un peu de sel dans un bol. Versez la chapelure dans une assiette et la farine dans une autre.

Passez les boulettes d'abord dans la farine, puis dans l'œuf battu et dans la chapelure.

5 Versez l'huile de friture dans la friteuse. Faites frire les arancini jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés et croustillants (pas plus de 3 boulettes en même temps). Égouttez-les sur du papier absorbant. Servez-les bien chauds, salés légèrement et poivrés.

L'astuce Pas de friteuse ? Vous pouvez cuire les arancini, 10 min aussi, dans un wok mais attention aux projections d'huile.



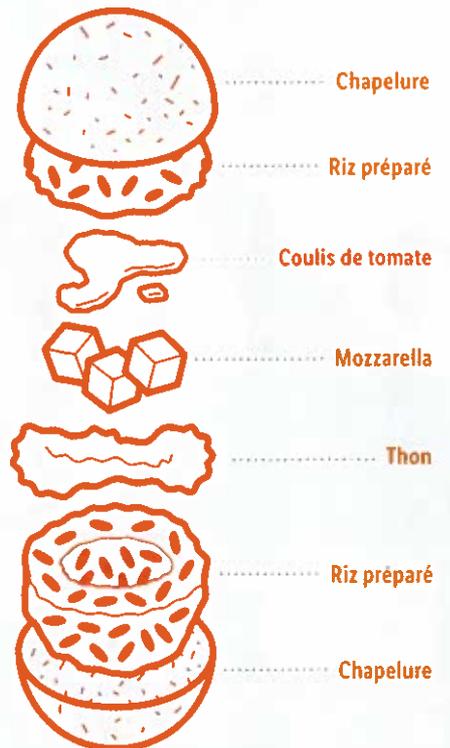
MOZZARELLA DI BUFALA CAMPANA DOP

5,29 €
500 g (1 kg = 10,58 €)

Transformé en ITALIE

mercredis 22 juin
& 20 juillet

FAÇONNAGE DE L'ARANCINI



Quesadillas au poulet

6 PERSONNES 45 MINUTES 40 MINUTES

300 g d'aiguillettes de poulet • 240 g de farine • 225 g d'emmental râpé • 15 cl de pulpe de tomate • Huile d'olive • 2 poivrons • 3 tomates • 2 gousses d'ail • 2 oignons rouges • 1 c. à s. d'harissa • Sel et poivre

1 Dans un grand saladier, mélangez la farine et 1 c. à c. de sel. Creusez un puits. Dans un bol, mélangez 2 c. à s. d'huile d'olive avec 13 cl d'eau tiède. Incorporez petit à petit les liquides au mélange farine-sel. Pétrissez la pâte sur le plan de travail fariné jusqu'à obtenir une boule bien homogène qui ne colle pas. Remplacez la boule dans le saladier. Couvrez-la et laissez-la reposer 1 h.

2 Pesez la pâte et divisez-la en 6 pâtons de poids identique. Couvrez-les avec un torchon pour ne pas sécher. Farinez à nouveau le plan de travail et façonnez les tortillas, bien fines, au rouleau à pâtisserie. Faites chauffer une poêle antiadhésive. Déposez une tortilla et laissez cuire 1 min 30 de chaque côté. Procédez de même pour les autres tortillas. Conservez-les dans de l'aluminium.

3 Lavez et épépinez les poivrons. Taillez-les en lanières. Coupez le poulet en dés. Pelez les oignons et l'ail. Hachez-les.

4 Chauffez 6 c. à s. d'huile d'olive dans une poêle et faites d'abord revenir les poivrons pendant 5 min. Ajoutez l'ail et l'oignon et laissez-les revenir environ 5 min. Versez le poulet et laissez revenir 5 min supplémentaires. Ajoutez la harissa, la pulpe de tomate, les tomates lavées et tranchées en rondelles, salez et poivrez légèrement, mélangez. Laissez mijoter 6 min.

5 Dans une poêle, déposez une tortilla et faites-la chauffer. Garnissez-en aussitôt une moitié avec la préparation au poulet. Saupoudrez de fromage râpé. Pliez la tortilla en 2, retournez-la délicatement et faites-la dorer des 2 côtés en badigeonnant chaque face avec le reste d'huile d'olive.

MONTAGE DE LA QUESADILLA



AIGUILLETTES DE POULET
La barquette de 1 kg
Origine ALLEMAGNE ou DANEMARK

mercredi 6 juillet
& 3 août

Bao bun XL

aux légumes rôtis

6 PERSONNES 45 MINUTES 42 MINUTES

550 g de porc effiloqué • 600 g de farine • 30 g de sucre • 6 tomates • 2 courgettes • 2 oignons rouges • 10 g de levure boulangère fraîche • 7 c. à s. d'huile d'olive • 6 c. à s. de moutarde • 50 g de parmesan râpé • Basilic • 6 pincées de paprika • Sel et poivre

1 Préchauffez le four à 180 °C. Lavez les courgettes et détaillez-les en tagliatelles à l'aide d'un économe. Réservez-les. Émincez finement les tomates et les oignons. Déposez-les sur une plaque à four recouverte de papier sulfurisé. Versez 3 c. à s. d'huile d'olive. Enfouissez 30 min en mélangeant à mi-cuisson. Salez et poivrez à la sortie du four.

2 Versez 1 c. à s. d'huile d'olive dans un wok et faites revenir 30 sec. les courgettes. Salez et poivrez.

3 Diluez le sucre et la levure dans 30 cl d'eau tiède. Dans le robot, versez la farine, une pincée de sel, 2 c. à s. d'huile d'olive et le mélange sucre-levure. Pétrissez 10 min. Couvrez et laissez pousser la pâte au moins 1h30.

4 Découpez les pâtons et façonnez 6 boules. Étalez-les au rouleau à pâtisserie en ovale. Posez un carré de papier sulfurisé sur la moitié et repliez

l'autre moitié par dessus. Posez-les sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Badigeonnez-les du reste d'huile d'olive. Faites-les encore pousser 30 min au four à 50 °C avec un peu d'eau dans un plat.

5 Transposez-les au fur et à mesure avec le papier sulfurisé dans une passoire en métal et faites-les cuire 12 min à la vapeur, posées sur une casserole d'eau bouillante. Laissez-les refroidir sur une grille.

6 Tartinez de moutarde l'intérieur des baos. Garnissez-les de légumes rôtis, de courgettes et de porc effiloqué réchauffé. Parsemez de paprika, de parmesan et de feuilles de basilic.

PORC EFFILOQUÉ

4,19 €

550 g (1 kg = 7,62 €)

Transformé en

ALLEMAGNE

mercredi 20 juillet



Club sandwich

ibérique

6 PERSONNES 20 MINUTES 20 MINUTES

6 tranches de pain de mie • 6 tranches d'emmental • 10 œufs • 6 poignées de jeunes pousses d'épinards • 6 tranches de jambon Serrano • 4 tranches fines de chorizo • 4 pommes de terre • 1 poivron • 1 oignon • 1 gousse d'ail • 6 c. à s. de mayonnaise • Huile d'olive • Sel et poivre • 6 piques à brochettes

1 Pelez et coupez les pommes de terre en fines lanières. Pelez et émincez l'oignon et l'ail. Lavez, épépinez et taillez en lanières le poivron. Chauffez une poêle avec l'huile d'olive. Versez les pommes de terre et les poivrons. Laissez-les compoter dans l'huile à feu moyen. Ajoutez l'oignon et l'ail émincés jusqu'à ce que l'oignon devienne translucide. Égouttez à la passoire. Battez les œufs, salez, poivrez. Versez-les dans la poêle. Ajoutez les pommes de terre, le poivron, l'ail, l'oignon et le chorizo. Laissez cuire environ 5-6 min. Coupez ensuite la tortilla en 6 parts égales.

2 Toastez 2 tranches de pain de mie. Tartinez une tranche de pain légèrement de mayonnaise. Ajoutez

quelques pousses d'épinards rincés et séchés, un morceau de tortilla, une tranche de jambon Serrano et d'emmental. Répétez l'opération pour réaliser le 2^e étage. Fermez avec la 2^e tranche de pain.

3 Coupez-le en 2 dans la diagonale et dégustez.



JAMBON SERRANO STG

Affiné 11 mois minimum

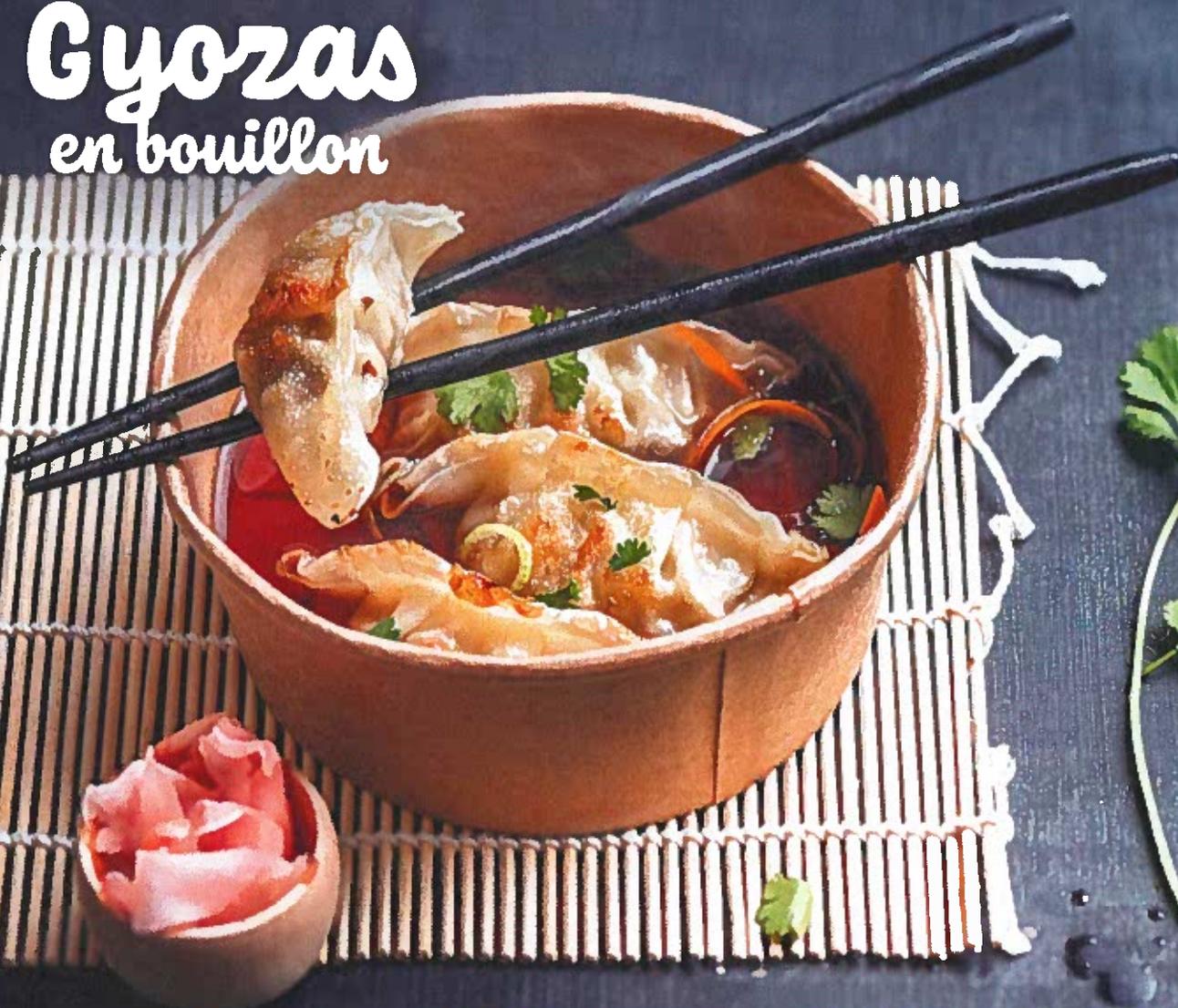
100 g

Transformé en ALLEMAGNE

Toute l'année!



Gyozas en bouillon



6 PERSONNES 40 MINUTES 30 MINUTES

LA PÂTE : 400 g de farine • 2 c. à s. d'huile d'olive • 2 pincées de sel • 30 cl d'eau
LE BOUILLON : 100 g de champignons de Paris • 3 carottes • 20 ml de sauce soja salée • 2 pincées de gingembre moulu • 1 litre d'eau • Coriandre
LA FARCE : 300 g de viande de bœuf • 1 poireau • 1 gousse d'ail • 1 c. à s. d'huile de noisette • 30 ml de sauce soja salée • 2 pincées de gingembre moulu • Huile d'olive

1 Préparez la pâte à gyozas en mélangeant dans un saladier la farine et le sel. Versez l'eau dans une casserole et portez-la à ébullition. Versez-la à la farine. Mélangez à la cuillère en bois jusqu'à former une boule. Déposez la pâte sur le plan de travail. Incorporez l'huile et pétrissez la pâte. Enroulez la boule de pâte de film alimentaire et réservez à température ambiante.

2 Préparez le bouillon de légumes. Nettoyez les champignons et coupez-les en cubes. Pelez les carottes et émincez-les en fines rondelles. Chauffez l'eau avec ces ingrédients, ajoutez la sauce soja et le gingembre moulu. Laissez cuire 15 min à frémissements. Mélangez régulièrement. Laissez refroidir.

3 Préparez la farce. Lavez et coupez le poireau dans la longueur. Émincez-le en fines rondelles. Mélangez la viande au poireau, versez l'huile de noisette et la sauce soja. Ajoutez la gousse d'ail pelée et hachée et le gingembre moulu. Mélangez la farce.

4 Étalez et divisez la pâte en 30. Étalez au rouleau chaque morceau, puis suivre les étapes de façonnage ci-contre.

5 Versez l'huile d'olive dans une poêle. Faites-la chauffer. Déposez les gyozas. Laissez-les cuire à feu moyen 5 min jusqu'à devenir croustillant. Ajoutez 2 verres d'eau (pour la cuisson de tous les gyozas), couvrez et laissez cuire jusqu'à ce que l'eau s'évapore. Retournez les gyozas et plongez-les dans le bouillon bien chaud. Parsemez de coriandre. Dégustez aussitôt.

L'astuce Inutile de saler et de poivrer la préparation, la sauce soja et le gingembre remplacent tout cela.



VIANDE DE BŒUF HACHÉE
 15% Mat. Gr.
 500 g
 Origine FRANCE
 Toute l'année!

FAÇONNAGE DU GYOZA



Déposez la farce au milieu, et humidifiez les contours avec de l'eau.



Repliez le gyoza en demi-cercle. Soudez bien les contours, du centre vers les extrémités.



Réalisez des petits plis sur la pâte soudée en partant du centre, à gauche puis à droite.



Veau pané en salade

 6 PERSONNES
  40 MINUTES
  45 MINUTES
 



6 grillades de veau • 225 g de quinoa • 1 cube de bouillon de volaille • 1 batavia • 1 feuille de chêne • 1 vingtaine de tomates cœurs de pigeon • 3 œufs • 5 c. à s. de farine • 75 g de chapelure • ½ botte de persil • 1 c. à s. de paprika • 30 g de pignons de pin • 2 c. à s. de moutarde forte • 4 cl de vinaigre de vin • 1 échalote • 2 pincées de piment fort • Huile d'olive • Sel et poivre

- 1 Aplatissez les grillades de veau au rouleau à pâtisserie entre 2 feuilles de film alimentaire. Salez et poivrez les 2 côtés. Lavez et effeuillez le persil.
- 2 Passez les grillades d'abord dans la farine, puis dans les œufs battus, puis panez-les de chapelure mélangée au paprika. Préchauffez le four à 200 °C.
- 3 Posez-les sur une plaque à four recouverte de papier sulfurisé. Arrosez d'huile d'olive. Enfourez 25 min.
- 4 Rincez le quinoa dans une passoire fine. Versez 3 c. à s. d'huile d'olive dans une cocotte.

Versez le quinoa et faites-le chauffer 2 min puis mouillez avec le bouillon de volaille (2 fois le volume de quinoa). Portez à ébullition, couvrez et laissez cuire à feu doux pendant 15 min.

5 Épluchez et lavez les salades. Préparez une vinaigrette en mélangeant 15 cl d'huile d'olive, la moutarde, le vinaigre de vin, l'échalote émincée finement, du sel et le piment.

6 Dans une assiette creuse, versez un peu de quinoa égoutté et égrainé, placez des moitiés de tomates, la grillade de veau panée et émincée, ajoutez quelques feuilles de salade et arrosez de

vinaigrette forte. Parsemez de pignons de pin torréfiés. Dégustez chaud, tiède ou froid.



GRILLADES** DE VEAU AUX HERBES

1 sachet d'herbes
de Provence inclus
600 g
Transformé
en FRANCE

mercredis 3 & 17 août

La Shopping List

ÉQUIPEMENT !

Voici quelques indispensables à avoir dans les placards qui vont faciliter vos recettes et vous faire gagner du temps.



1



2



3



4



5

1/ GAUFRIER - 750 W - 3 EN 1 : GAUFRES BELGES, GAUFRES À MOTIF, DONUTS - 3 PLAQUES INTERCHANGEABLES - 23,99 € L'unité au choix (dont 0,50 € d'éco-participation) **lundi 6 juin** - 2/ FRITEUSE À AIR CHAUD - 900 W - VOLUME DU PANIER À FRIRE : 1,5 L - 37,99 € L'unité (dont 0,50 € d'éco-participation) **lundi 13 juin** - 3/ CUISEUR À RIZ - CUILLÈRE À RIZ ET VERRE DOSEUR INCLUS - CAPACITÉ DU PANIER DE CUISSON : MAX. 1 L DE RIZ CRU - 19,99 € L'unité (dont 0,25 € d'éco-participation) **jeudi 2 juin** - 4/ GRILLE-PAIN - 300 W - ENV. 60 TR/MIN. - 21,99 € L'unité (dont 0,50 € d'éco-participation) **jeudi 2 juin** - 5/ USTENSILES DE BARBECUE - 18 PIÈCES - 24,99 € Le set **lundi 6 juin**

C'est "party"
pour les pizzas
au barbecue!



**FOUR À PIZZA
POUR BARBECUE**

Pour les barbecues
au gaz et au charbon
de bois

59,99 € l'unité

En vente le lundi 6 juin

POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE. www.mangerbouger.fr

À L'HONNEUR

AUJOURD'HUI, C'EST...

Pasta party!

DES RECETTES POUR SE
RÉGALER TOUT L'ÉTÉ!

Quand les températures grimpent, il existe mille et une manières de les cuisiner, de les composer et d'en faire des recettes toujours nouvelles qui vont épater toute la famille. En salade, en sauce, en bouillon, mijotées ou farcies comme en Italie, elles se font plats uniques et complets...
Qui veut mettre la main à la pâte ?



Fusilli en verdurette

 6 PERSONNES
  35 MINUTES
  10 MINUTES
 


500 g de fusilli • 300 g de petits pois frais écosés • 1 courgette • 4 avocats mûrs • 1 burrata • 4 c. à s. d'huile d'olive • 3 c. à c. de moutarde forte • 3 c. à s. de jus de citron • 1 botte de coriandre • Sel et poivre

- 1 Sortez du réfrigérateur la burrata 2 h avant la préparation sans la retirer de son emballage.
- 2 Coupez 3 avocats. Prélevez la chair à la cuillère et placez-la dans un cul de poule. Ajoutez la moutarde, le jus de citron et la moitié de la coriandre effeuillée. Salez, poivrez et mixez au mixeur plongeant. Réservez au frais au moins 1 h.
- 3 Faites cuire les pâtes dans une grande

casserole d'eau bouillante salée, en suivant les consignes sur l'emballage.

- 4 Pendant ce temps, lavez la courgette, émincez-la en fines lanières. Recoupez-les en 2. Faites-les revenir 1 min à feu fort à la poêle dans 1 c. à s. d'huile d'olive en remuant de temps en temps.
- 5 Faites cuire 5 min les petits pois à l'eau bouillante salée.
- 6 Égouttez les pâtes et transvasez-les

dans un plat avec le reste d'huile d'olive, les petits pois, la chair du dernier avocat tranchée, les lanières de courgette, le reste de coriandre ciselée et la mayonnaise d'avocat. Salez, poivrez et mélangez.

- 7 Retirez la burrata de son emballage et posez-la sur le plat. Poivrez-la et dégustez.



BURRATA
23% de Mat. Gr.
sur produit fini
1,99 €
200 g (1 kg = 9,95 €)
Transformé en ITALIE

mercredis 22 juin
& 20 juillet



Salade de penne

ultra gourmande



CAMEMBERT DI BUFALA

Fromage à pâte molle au lait pasteurisé de bufflonne
28% Mat. Gr.

sur produit fini
3,79 €

250 g (1 kg = 15,16 €)

Transformé en ITALIE

mercredi 8 juin

 6 PERSONNES

 10 MINUTES

 10 MINUTES



600 g de penne • 50 tomates cerise • 2 courgettes • 18 fraises • 1 camembert de bufala • 12 feuilles de basilic • 6 c. à s. d'huile d'olive • 6 c. à c. de vinaigre balsamique • Sel et poivre

1 Plongez les pâtes dans une casserole d'eau bouillante salée et faites-les cuire en suivant les consignes sur l'emballage. Égouttez-les.

2 Lavez les courgettes et taillez-les en petits dés. Faites chauffer un filet d'huile d'olive dans une poêle. Versez les courgettes une fois l'huile bien

chaude. Couvrez et remuez pendant 1 mn.

3 Lavez les tomates cerise et coupez-les en 2. Lavez, équeutez et tranchez les fraises.

4 Coupez le camembert di bufala en fines tranches. Rincez, séchez et ciselez le basilic.

5 Dans un saladier, mélangez les pâtes avec les courgettes, les tomates, les fraises et le basilic.

6 Déposez les tranches de fromage par-dessus. Ajoutez l'huile, le vinaigre, salez, poivrez et mélangez. Dégustez aussitôt.



Lasagnes

méditerranéennes

 6 PERSONNES
  35 MINUTES
  40 MINUTES
 



600 g de feuilles de lasagnes • 400 g de poivrons grillés et pelés • 2 tomates • 2 oignons • 2 aubergines • 2 courgettes • 250 g de mozzarella • 250 g d'olives noires • 8 câpres • 1 boîte de tomates pelées • 5 filets d'anchois • 2 gousses d'ail • 2 pincées de sucre • 10 feuilles de basilic • 3 branches de thym • Huile d'olive • Sel et poivre

1 Placez dans le bol d'un mixeur 1 gousse d'ail pelée, les anchois, les câpres, les olives dénoyautées et 3 c. à s. d'huile d'olive. Mixez assez fin. Réservez.

2 Préchauffez le four à 210°C. Pelez et hachez l'ail restant et les oignons. Effeuillez le thym. Lavez, pelez et coupez tous les légumes. Les poivrons grillés en lanières, les tomates, les aubergines et les courgettes en dés.

3 Dans un wok, faites revenir l'ail et les oignons dans de l'huile d'olive. Versez les aubergines, le thym et laissez cuire 10 min à feu moyen en remuant régulièrement. Ajoutez les courgettes et les tomates et laissez

cuire 5 min de plus en remuant. Salez légèrement et poivrez.

4 Rincez, séchez et ciselez le basilic. Posez les tomates pelées sur une planche à découper. Coupez-les grossièrement et transvasez-les dans une casserole. Ajoutez le sucre, le basilic, salez et poivrez. Faites chauffer pour mieux mélanger.

5 Dans un plat à gratin, versez un peu de mélange aux tomates pelées. Recouvrez d'une feuille de lasagne. Tapissez du mélange d'aubergines-courgettes-tomates et de lanières de poivrons. Ajoutez un peu de tapenade. Recouvrez d'une nouvelle couche de lasagne, de légumes et

ainsi de suite jusqu'à la dernière couche de lasagne. Recouvrez de légumes et ajoutez la mozzarella tranchée.

6 Couvrez le plat d'une feuille d'aluminium et enfournez 20 min. Retirez l'aluminium et laissez gratiner encore 5 min.



POIVRONS GRILLÉS
1,99 €
400 g PNE
(1 kg = 4,98 €)

Toute l'année !



One pot pasta^{*} à la truite

 6 PERSONNES  15 MINUTES  20 MINUTES   

600 g de tagliatelles • 500 g de pavés de truite • 1 oignon rouge • 1 poivron jaune •
200 g de tomates cerise • 20 cl de lait de coco • 2 c. à s. de curry • 1 gousse d'ail • 1 bouquet d'aneth •
100 g de parmesan râpé • Sel et poivre

- 1 Versez 60 cl d'eau et le lait de coco dans une marmite. Ajoutez les pâtes.
- 2 Pelez et hachez l'ail. Pelez et coupez l'oignon rouge en rondelles. Lavez le poivron, épépinez-le, coupez-le en lanières et ajoutez-le à la préparation.
- 3 Rincez et coupez les tomates cerise en 2.
- 4 Coupez les pavés de truite en morceaux puis ajoutez-les dans la marmite. Lavez et ciselez

l'aneth. Versez-en les $\frac{3}{4}$. Conservez le reste pour la décoration. Versez le curry, salez et poivrez. Faites cuire 20 min à feu moyen.

- 5 Versez aussitôt dans un grand bol en décorant avec le reste d'aneth. Saupoudrez de parmesan et dégustez aussitôt.

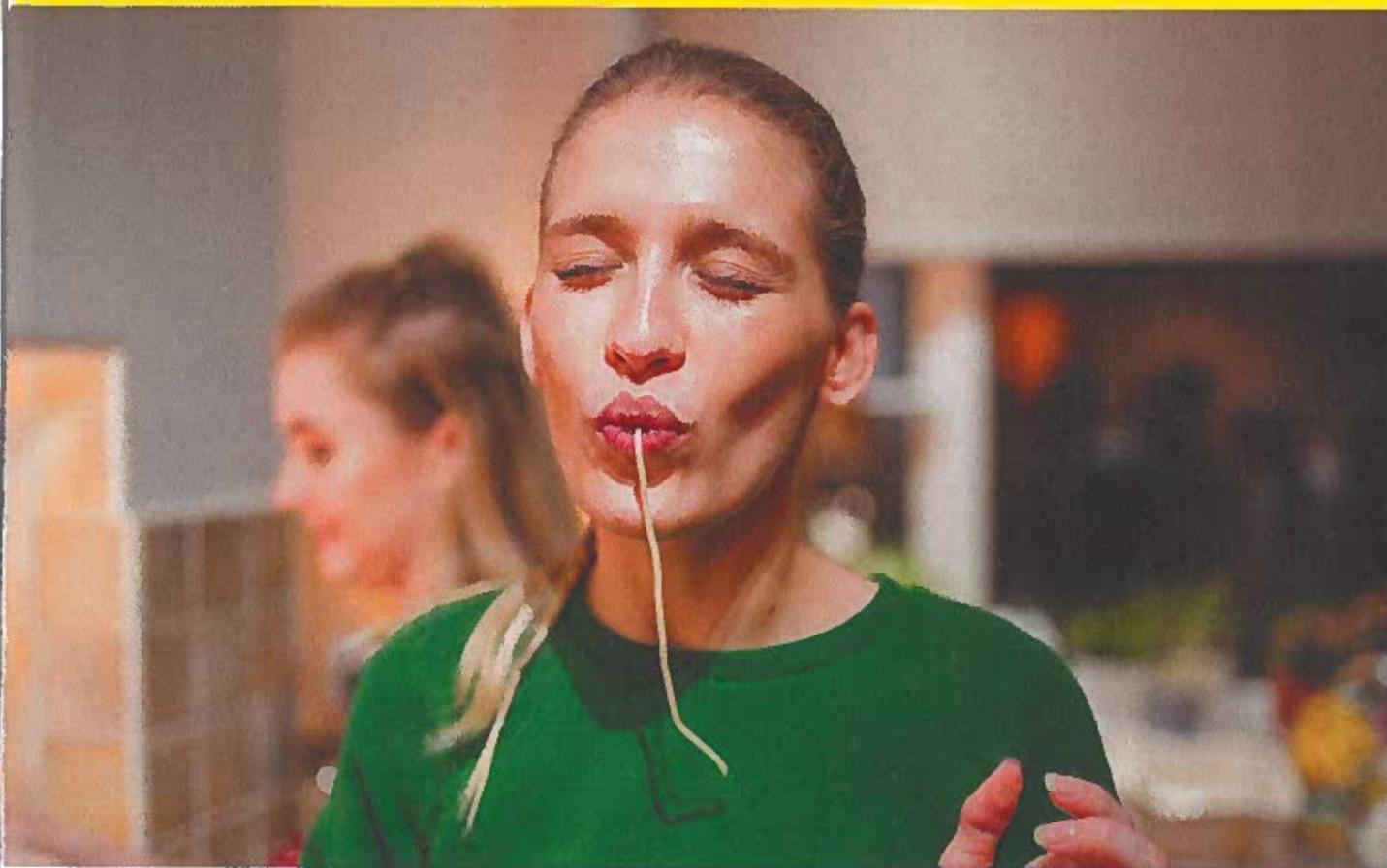


PAVÉS DE TRUITE

Avec peau
et sans arêtes
500 g
Élevé en FRANCE
ou en ESPAGNE

mercredi 6 juillet





Vous aimez déjà Lidl.

Si 25 millions de Français font leurs courses chez LIDL*,
forcément vous avez déjà goûté et aimé
un de nos produits.

**POUR RETROUVER TOUT CE QUE VOUS AIMEZ DÉJÀ,
IL SUFFIT DE CHOISIR LIDL.**



••• Le vrai prix •••
des bonnes choses

* Étude Kantar TGI France Octobre 2021

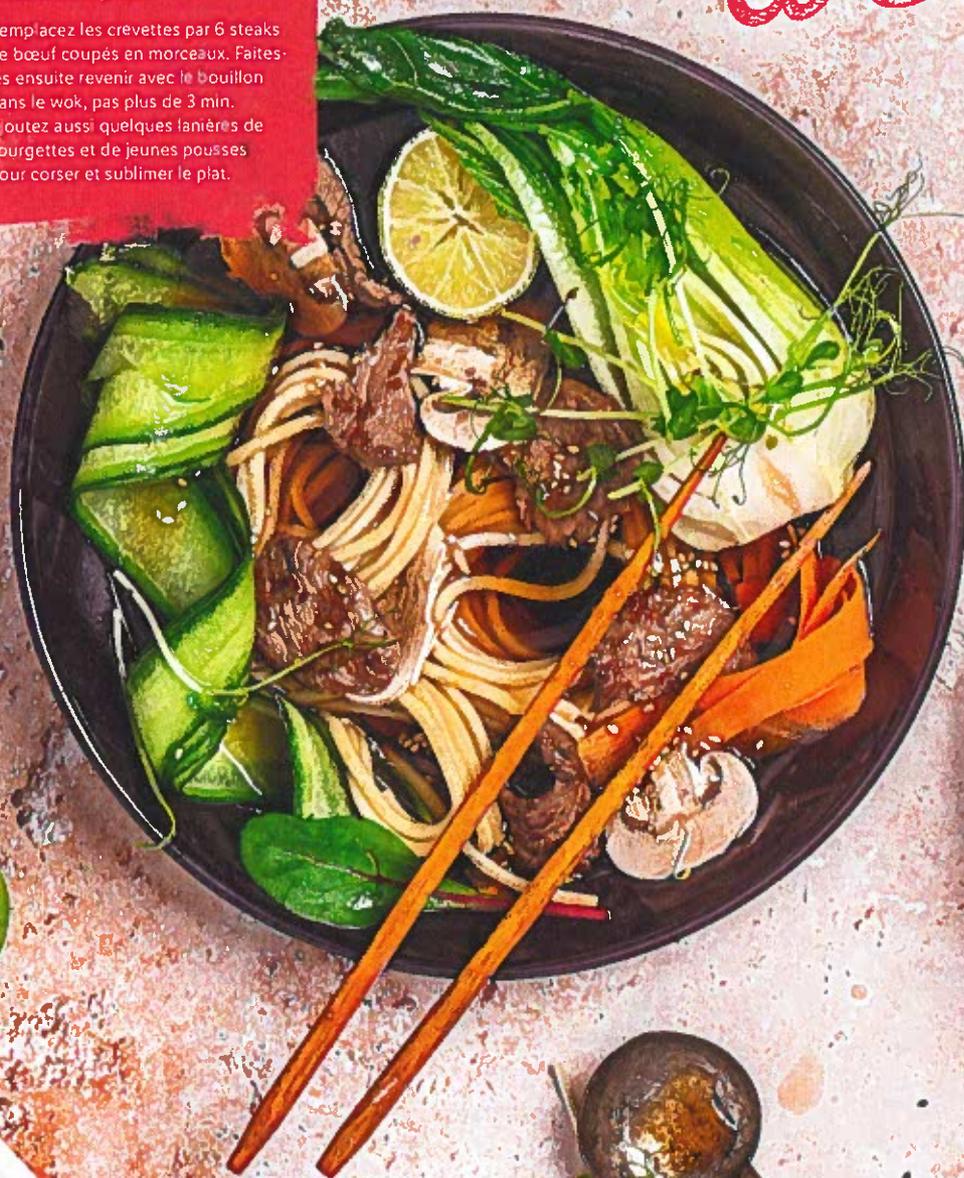
POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE. WWW.MANGERBOUGER.FR

La version bœuf

Pour encore plus de saveurs, vous pouvez utiliser un cube de bouillon de viande à la place du cube de bouillon de légumes.

Remplacez les crevettes par 6 steaks de bœuf coupés en morceaux. Faites-les ensuite revenir avec le bouillon dans le wok, pas plus de 3 min. Ajoutez aussi quelques lanières de courgettes et de jeunes pousses pour corser et sublimer le plat.

Ramens d'été





La version poulet

Pour cette recette, utilisez de préférence un bouillon de poulet, très aromatique. Ajoutez 6 blancs de poulet émincés, d'abord saisis 1 min au wok avant de les pocher 10 min dans le bouillon.

Complétez la recette par quelques jeunes pousses et des lanières de courgettes.

La version crevettes



400 g de spaghettini (gros spaghetti) • 3 carottes • 3 pak choï • 1 kg de crevettes cuites • 6 champignons de Paris • 2 œufs • 5 c. à s. de farine • 3,5 c. à s. de sauce soja • 3 c. à s. de chapelure • 2 c. à s. de graines de sésame • 2 citrons verts • 1 cube de bouillon de légumes • 2 oignons • 1 gousse d'ail • 6 c. à s. d'huile d'olive • 3 pincées de gingembre moulu • 3 pincées de piment doux • Sel et poivre

- 1 Faites cuire les pâtes dans l'eau bouillante salée, le temps indiqué sur l'emballage. Rincez-les à l'eau froide, égouttez-les et réservez-les.
- 2 Pelez les carottes et détaillez-les en lanières à l'économique. Lavez les champignons et émincez-les finement. Lavez et coupez les pak choï en 2. Lavez et coupez les citrons verts en rondelles. Pelez et émincez l'ail et les oignons.
- 3 Dissolvez le cube de bouillon dans 15 cl d'eau bouillante. Remuez.
- 4 Dans une poêle, faites chauffer 1 c. à s. d'huile d'olive. Faites-y suer 1 oignon pendant 2 min à feu moyen. Ajoutez le gingembre moulu, le piment et l'ail. Remuez. Versez ensuite le bouillon et 2 c. à s. de sauce soja.
- 5 Chauffez 2 c. à s. d'huile dans un wok. Faites revenir 1 oignon émincé pendant 2 min. Ajoutez le pak choï et 1,5 c. à s. de sauce

soja. Assaisonnez et remuez. Versez le bouillon par-dessus, les champignons, les pâtes, les lanières de carottes et faites revenir 5 min en mélangeant. Réservez à feu très doux.

- 6 Décortiquez les crevettes. Battez les œufs dans une assiette creuse. Dans une autre assiette, versez la farine salée et poivrée puis dans une 3^e assiette, versez la chapelure. Dans un wok, saisissez dans 3 c. à s. d'huile d'olive les crevettes pendant 30 sec. Retirez-les à la pince et enrobez-les aussitôt de farine, d'œufs et de chapelure. Replongez-les 1 min dans l'huile.

- 7 Dressez en versant un peu de bouillon et de ses aliments au fond de chaque assiette creuse. Ajoutez les crevettes panées par-dessus, les graines de sésame, quelques rondelles de citron vert et dégustez aussitôt.



CREVETTES ASC ENTÈRES CUITES

Calibre 80/100
Préparées en FRANCE
La barquette de 1 kg
Élevé en AMÉRIQUE DU SUD

mercredis 15 juin,
6 juillet & 10 août

Conchiglie au bœuf épicé

6 PERSONNES 20 MINUTES 50 MINUTES

500 g de conchiglie • 600 g de bœuf haché • 450 g de tomates pelées • 150 g de sauce tomate • 1 pot de basilic • 20 cl de vin blanc sec • ½ poivron rouge • 6 c. à s. de parmesan • 1 oignon • 2 gousses d'ail • 2 petits œufs • 1 échalote • 4 pincées de piment de Cayenne • 2 c. à s. d'origan séché • 3 c. à s. de concentré de tomate • Moulin à épices • Huile d'olive • Sel et poivre

1 Pelez et émincez l'ail, l'oignon et l'échalote. Faites-les revenir à la sauteuse dans un fond d'huile d'olive. Rincez, épépinez et coupez le poivron en lanières. Ajoutez-le à la poêle et faites-le revenir environ 3 min. Versez le vin et laissez cuire avant d'ajouter les tomates pelées, le concentré de tomates, la sauce tomate, le basilic ciselé, l'origan et le piment et 2 tours de moulin à épices. Salez et poivrez, couvrez et laissez cuire 10 min. Mixez pour obtenir une sauce arrabiata bien lisse.

2 Dans un saladier, préparez la farce en

mélangeant le bœuf haché, les œufs et 3 tours de moulin à épices. Réservez.

3 Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, faites cuire les conchiglie pendant 5 min. Retirez-les à l'écumoire.

4 Préchauffez le four à 180°C. Versez la sauce arrabiata dans le fond d'un grand plat à gratin. À l'aide d'une petite cuillère, insérez de la farce de bœuf épicé dans chaque conchiglie. Placez les pâtes dans le plat sans les superposer. Parsemez de parmesan et de feuilles de basilic. Enfourez 20 min. Servez aussitôt.



MÉLANGE D'ÉPICES POUR BARBECUÉ

Au choix : steak mix, hot chili,
spice mix ou smoky mix
3,09 € 110 g (1 kg = 28,09 €)

mercredi 22 juin



Raviolis du Soleil

 **6 PERSONNES**
 **45 MINUTES**
 **20 MINUTES**


300 g de farine • 1 bocal de tomates séchées à l'huile • 35 g de beurre • 3 œufs • 1 courgette • 1 petite aubergine • 2 tomates allongées • 120 g de mozzarella • 80 g de parmesan • Sel et poivre noir • Huile d'olive

- 1 Sortez les œufs du frais 1 h avant la préparation de la pâte. Battez les œufs dans un bol. Versez dans un saladier la farine, creusez un puits au milieu et versez-y les œufs battus et 3 c. à s. d'huile d'olive. Mélangez d'abord à la cuillère puis pétrissez la pâte sur le plan de travail fariné jusqu'à ce qu'elle soit homogène et bien élastique. Au besoin, rajoutez un peu d'eau ou de farine pour obtenir la texture parfaite. Placez la boule de pâte dans le saladier. Filmez et laissez reposer 1 h à température ambiante.
- 2 Lavez l'aubergine, les tomates et la courgette. Coupez-les en dés. Faites-les d'abord cuire à la vapeur pendant 10 min

puis égouttez-les. Ensuite, faites-les chauffer 5 min à la poêle dans un peu d'huile d'olive. Salez et poivrez. Égouttez-les bien et laissez-les refroidir.

- 3 Coupez la mozzarella en tout petits dés, égouttez-la puis mélangez-la à la concassée de légumes totalement refroidie.

- 4 Divisez la pâte en plusieurs morceaux. Prenez une portion et réfilmez les autres pour ne pas qu'ils sèchent. Sur le plan de travail bien fariné, étalez la pâte très fine au rouleau. Passez la pâte au laminoir pour l'affiner au maximum. Farinez la pâte si besoin pour ne pas qu'elle colle. À l'aide

d'un découpoir à ravioli, découpez des carrés de pâte. Déposez un peu de farce aux légumes sur la moitié du ravioli et refermez-le sur lui-même. Soudez les bords à l'aide d'une fourchette. Pratiquez de même avec toute la pâte et posez les raviolis un à un sur une feuille de papier sulfurisé. Laissez-les sécher au moins 2 h à température ambiante.

- 5 Faites bouillir une casserole d'eau salée. Plongez les raviolis 5 min. Égouttez-les et servez-les avec le beurre. Poivrez et parsemez de parmesan, et de tomates séchées égouttées. Dégustez aussitôt.



MACHINE A PÂTES
 Pour les spaghettis, les fettuccine et les lasagnes
19,99 € l'unité
 lundi 13 juin

Macaroni, spaghetti e tutti quanti...

Les pâtes italiennes ? Rien de plus simple ! C'est de la semoule de blé dur, de l'eau et du sel. Parfois des œufs aussi qui apportent du moelleux, davantage de consistance et une couleur un peu plus jaune. **LES INGRÉDIENTS SONT MÉLANGÉS POUR DEVENIR UNE PÂTE QUI SERA TRAVAILLÉE DANS UNE TRÉFILEUSE POUR DONNER UNE FORME AUX PÂTES.** À noter que les lasagnes, les tagliatelles et les pâtes rubans passent au laminoir de façon à les aplatir. **LES PÂTES SONT SÉCHÉES À 70°C PENDANT 10 HEURES, CONTRAIREMENT AUX PÂTES FRAÎCHES, COMPOSÉES D'ŒUFS ET DE FARINE, QUI SE CONSOMMENT RAPIDEMENT.** Plus de 300 variétés existent : longues ou courtes, torsadées, en tubes, en rubans...



À chaque variété sa sauce

LES PÂTES CREUSES. [macaronis courts, conchiglie]. La sauce vient se glisser à l'intérieur des pâtes. Cela évite que la sauce reste au fond de l'assiette et cela sublime le plat.

LES PÂTES RUGUEUSES. [cannellonis, gnocchis]. Elles absorbent parfaitement les sauces liquides ou à la crème et s'accrochent aussi de lardons et de petits légumes.

LES PÂTES COUPÉES. [macaronis, penne]. Elles conviennent à toutes les sauces, aussi bien épaisses que légères. On les cuisine idéalement en salade ou en gratin.

LES PÂTES LONGUES CREUSES. [mafaldes, fusillis]. Par tradition, on les associe aux sauces épaisses à base de viande, de thon, aux petits légumes ou à la carbonara.

LES PÂTES FINES ET LONGUES. [capellinis, spaghettis]. Elles sont indissociables des sauces bolognaises légères, des sauces tomates, et des pestos. Un simple filet d'huile d'olive leur convient aussi parfaitement.

LES PÂTES LONGUES ET LARGES. [tagliatelles, fettuccines ou papardelles]. Elles feront sensation, agrémentées d'une sauce copieuse à la crème et aux champignons ou au parmesan.





Le saviez-vous ?

SI LA TRADITION ITALIENNE VEUT QUE L'ON DÉGUSTE LES PÂTES AL DENTE, AU MOYEN-ÂGE, ELLES CUISAIENT JUSQU'À 2 HEURES !

Une origine lointaine

Elles auraient été inventées dans la région de Babylone, berceau de l'agriculture. On trouve leurs premières traces dans l'Antiquité, présentées sous forme de *lagana*, une mixture étalée puis découpée en bandes, les ancêtres de nos pâtes fraîches. Ce sont les Arabes qui eurent l'idée ensuite de les sécher. Ils les importent comme telles en Sicile avant de les diffuser dans toute la péninsule italienne et de les décliner selon les traditions culinaires de chaque région. Ce n'est qu'au début du XVIII^e siècle qu'on associe les pâtes à la tomate et qu'on trouve les premières fabriques de pâtes artisanales.

AUSSITÔT CUITES ET DÉGUSTÉES !

Après avoir égoutté les pâtes, on les sert immédiatement de façon à ce qu'elles conservent un peu d'humidité. Car ajoutées à une sauce, elles vont continuer à cuire. Nos voisins italiens ont même pour habitude de conserver un peu d'eau de cuisson et de l'utiliser dans leur sauce pour les épaissir un peu.

ORIGINALITÉ, QUAND TU NOUS

TIENS. Très simple à réaliser, les pâtes fraîches se déclinent à l'envi. À la recette de pâtes nature, ajoutez votre aromate préféré. Pour cela, dès que vous avez obtenu vos feuilles de pâtes au laminoir, placez du persil, de la coriandre ou du basilic sur toute une rangée. Repliez la pâte par-dessus, appuyez à la main pour bien faire adhérer. Repassez la pâte au laminoir ou au rouleau de façon à ce que les herbes se voient en transparence. Ensuite, donnez-lui la forme souhaitée, cuisez et dégustez ! Vous pouvez aussi mélanger à la pâte fraîche des épinards hachés, du concentré de tomate, du café, du jus de betterave ou de l'encre de seiche pour colorer vos pâtes en vert, rouge, marron, rose ou noir.

3 best-sellers de la sauce tomate

 +  +  +  = *Arrabiata*

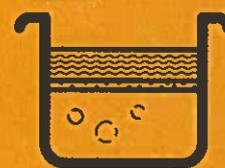
 +  +  +  = *Amatriciana*

 +  +  +  +  = *Alla Norma*

LES CONSEILS DE LA MAMMA

Faire des pâtes, c'est tout simple ! À condition de mettre en pratique ces petits secrets de cuisson.

La règle des 1, 10, 100



Pour cuisiner des petites quantités de pâtes (moins de 500 g), on retient qu'il faut **1 litre d'eau pour 10 g de sel et 100 g de pâtes**

Jamais de couvercle !



Car il empêche l'eau de s'évaporer et active le bouillonnement qui finira par déborder de la casserole.

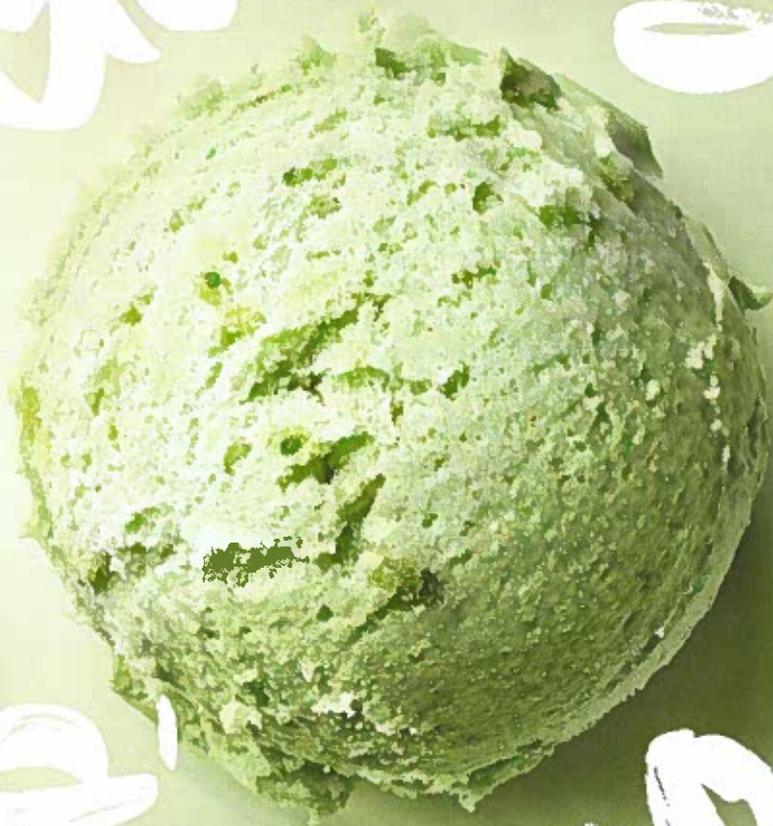
La touche en plus !



Une fois que les pâtes sont cuites et égouttées, versez-les dans une poêle à feu moyen avec la sauce et faites-les cuire environ 1 minute pour que les saveurs se mélangent.

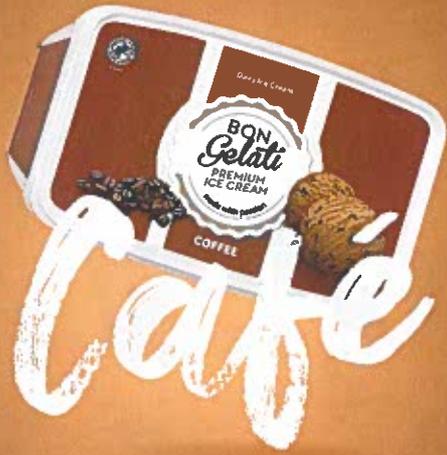
VEDETTE DE SAISON

Glaces



SÉLECTION
**SAVEURS
GLACÉES**

Surprenantes, fruitées et irrésistibles, en pots, en bâtonnets ou à partager, elles vont rafraîchir notre été et nous offrir des pauses zéro culpabilité.



Café



CRÈME GLACÉE CAFÉ
1,79 € 513 g (1 kg = 3,49 €)

Toute la saison !



Les bars



Menthe Choco

GLACE MENTHE ET COPEAUX DE CHOCOLAT
2,09 € 500 g (1 kg = 4,18 €)

mercredi 27 juillet



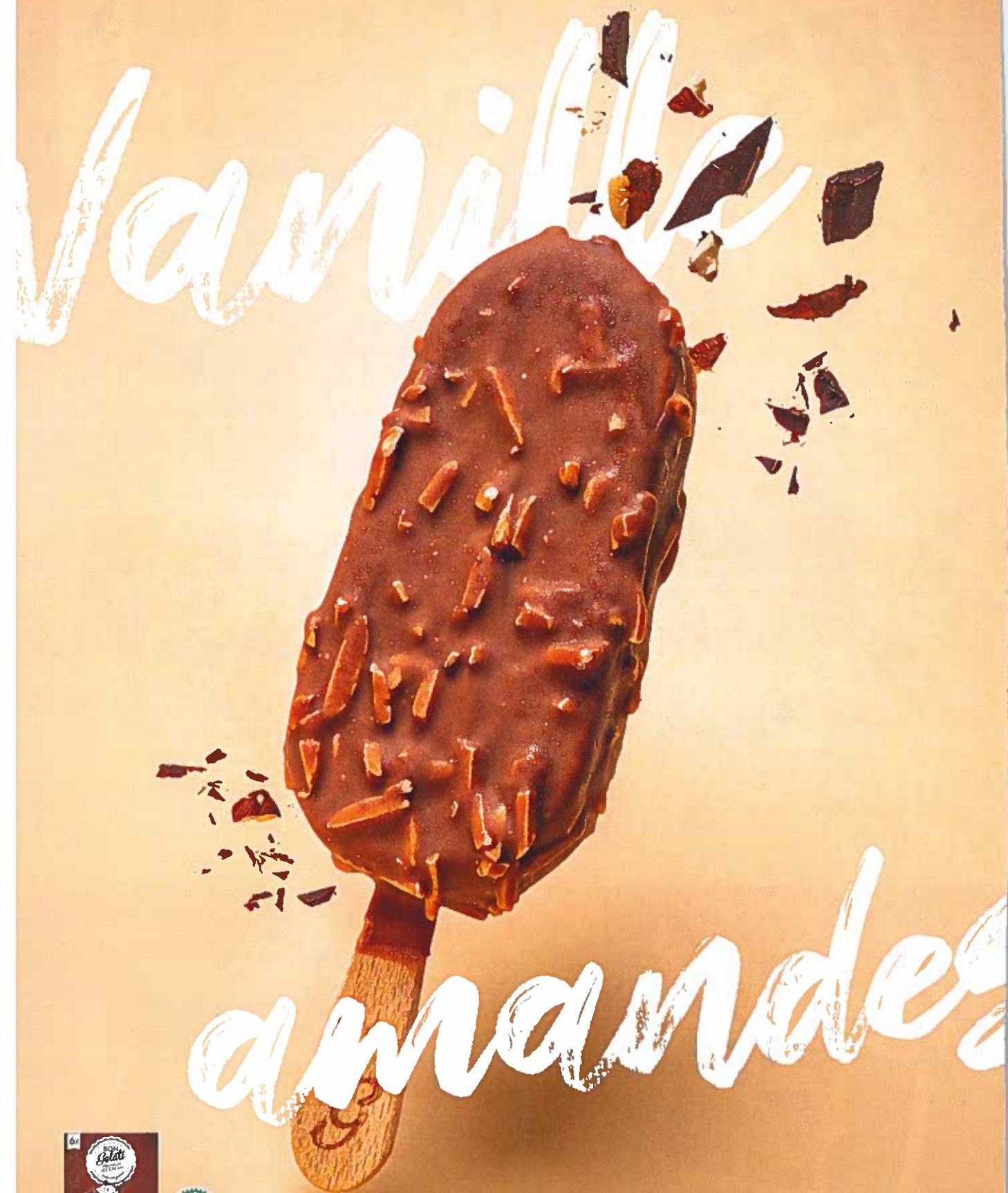
Chocolat



CRÈME GLACÉE CHOCOLAT
1,79 € 513 g (1 kg = 3,49 €)

Toute la saison !





6 BÂTONNETS
VANILLE-AMANDES
2,09 € 540 g (1 kg = 3,87 €)

Toute la saison!

Noix de coco



chocolat blanc

PRALINÉ LOLLIES NOIX DE COCO
ET CHOCOLAT BLANC
2,49 € 360 g (1 kg = 6,92 €)

Toute la saison!



Les bâtonnets



noix de coco

BÂTONNETS VEGAN
NOIX DE COCO
2,39 € 160 g (1 kg = 0,64 €)

mercredi 15 juin





Fruits

&

Crème



4 MINI POTS DE CRÈME GLACÉE

Variétés au choix

3,59 € 345 g (1 kg = 10,41 €)

Toute la saison !

Brownie



Caramel

GLACE EN POT BROWNIE
CAMEL BEURRE SALÉ

2,99 € 500 g (1 kg = 5,98 €)

Toute la saison !

Les pots



Vanille



Macadamia

GLACE EN POT
VANILLE MACADAMIA

2,99 € 500 g (1 kg = 5,98 €)

Toute la saison !

Vanille



Fraise



8 CÔNES SAVEUR VANILLE-FRAISE

1,59 € 608 g (1 kg = 2,62 €)

mercredis 13 juillet
& 24 août



Chocolat



Pistache

CÔNES PREMIUM CHOCOLAT PISTACHE

1,59 € 6 x 120 g (1 kg = 2,21 €)

Toute la saison !

Vanille

Les cônes

chocolat

blanc



MINI CÔNES GLACÉS
1,49 € 182 g (1 kg - 8,19 €)

mercredi 22 juin

Vanille



Elles sont la
tendance gourmande
de l'été...



coco

...aussi
régressives que
réconfortantes.

mangue



chocolat



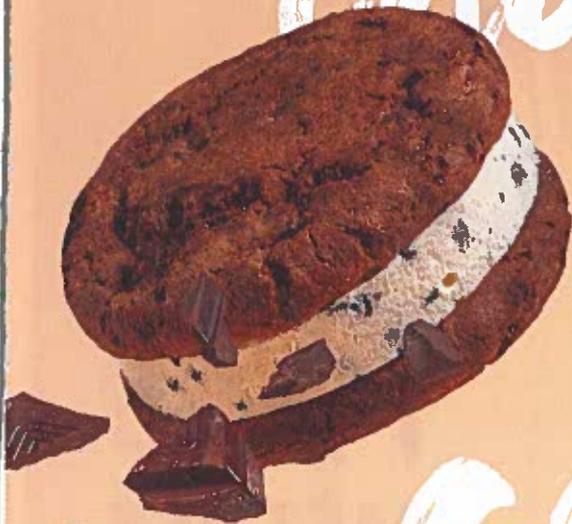
6 MOCHIS GLACÉS
3,49 € 210 g (1 kg = 16,62 €)

mercredi 8 juin

Chocolat

Vous allez adorer
mordre dans ces
délicieuses bouchées !

coco



4 COOKIES GLACÉS
2,99 € 380 g (1 kg = 7,87 €)
mercredi 3 août



6 BARRES GLACÉES
1,79 € 350 g (1 kg = 5,11 €)
mercredi 29 juin

Le Saviez-vous ?

25%
de fruits

C'EST LA QUANTITÉ
MINIMUM
DANS UN SORBET

excepté pour les fruits acides (type agrumes, pomme Granny...) où un minimum de 15% suffit pour obtenir l'appellation.



1750

MÈTRES

C'EST LA LONGUEUR
DU PLUS GRAND
BANANA SPLIT

Il a été confectionné le 5 avril 1980 par des étudiants américains. Ils ont utilisé 5700 bananes, 68 620 litres de glace et de nappage au chocolat et 90 kg d'amandes effilées.

CÔTÉ CALORIES



2 BOULES DE
CRÈME GLACÉE
= **120 à 140 kcal**

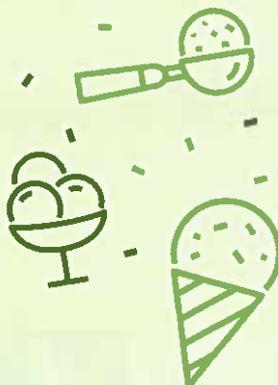
UN CORNET
= **200 kcal**
en moyenne



UN BÂTONNET
VANILLE-AMANDES
= **200 à 300 kcal**

Quels sont les
parfums de glace
PRÉFÉRÉS des
Français ?

1° : vanille / 2° : chocolat / 3° : café



**QUELLES GLACES
ACHÈTENT LES
FRANÇAIS ?**



**ELLE NE VOUS LAISSERA
PAS DE GLACE !**



SILVER CREST®
KITCHEN TOOLS



FABRIQUE À GLAÇONS

Des glaçons prêts en quelques minutes
sans refroidissement préalable

99 € L'unité
(dont 5 € d'éco-participation)

En vente le lundi 13 juin



La Shopping List™

CUISINE !

Mixer, sécher, cuire... Voici un petit échantillon des fonctions proposées par ces appareils, véritables concentrés de technologie, qui vont vous faciliter la cuisine au quotidien.



1/ ROBOT MULTIFONCTION - 250 W - COUPEAU AVEC LAMES EN ACIER INOXYDABLE - 19,99 € l'unité (dont 0,25 € d'éco-participation) **jeudi 9 juin** 2/ MIXEUR PLONGEANT - 600 W - 3 EN 1 : POUR MÉLANGER, MIXER ET HACHER - 19,89 € l'unité au choix (dont 0,25 € d'éco-participation) **jeudi 9 juin**

GARANTEE
3 ANS
GARANTIE

Tous les produits de cette double page sont garantis 3 ans, excepté le robot multifonction



3/ MULTICUISEUR - 1000 W - 5,6 L - 12 PROGRAMMES DE CUISSON PRÉRÉGLÉS - **54,99 €** ~~64,99 €~~ L'unité (dont 1,20 € d'éco-participation) **lundi 13 juin**
4/ EXTRACTEUR DE JUS - 300 W - ENV. 60 TR/MIN. - **49,99 €** ~~59,99 €~~ L'unité (dont 0,50 € d'éco-participation) **jeudi 2 juin** - 5/ DÉSHYDRATEUR ALIMENTAIRE - 350 W - 5 PLATEAUX EMPILABLES - **29,99 €** au lieu de ~~34,99 €~~ L'unité (dont 0,50 € d'éco-participation) **jeudi 2 juin**

EXCLUSIVITÉ LIDL PLUS !

Bénéficiez d'une réduction de **30 €** sur votre Monsieur Cuisine Smart avec l'appli Lidl Plus

429€
399 €
Dont 2,10€ d'éco-participation



SILVERCREST®
monsieur
cuisine
smart

429€



Dont 2,10€ d'éco-participation

MULTIFONCTION : pour cuire, faire revenir, cuire à la vapeur, pétrir, mixer, remuer, hacher, émincer, broyer, réduire en purée, émulsifier

FONCTION WI-FI : mises à jour mensuelles gratuites des recettes

COOKING-PILOT : plus de 600 recettes préchargées avec des instructions étape par étape

CUISINE GUIDÉE PAR VIDÉO pour une sélection de recettes

- > 1 050 W (fonction cuisson) / 1 000 W (mixage)
- > Vitesse de rotation : env. 125 - 5 500 tr/min
- > Bol de mixage en acier inoxydable - capacité : 3 L
- > Température réglable de 37 à 130 °C, par paliers de 5 °C
- > Minuterie 99 minutes
- > Reconnaissance vocale avec l'assistant Google



- 1 Ensemble pour cuisson vapeur avec couvercle et panier plat
- 2 Couvercle avec ouverture de remplissage et verre doseur
- 3 Panier de cuisson
- 4 Nouvelle poignée ergonomique pour une utilisation à une main
- 5 Batteur
- 6 Spatule (avec embout amovible en silicone)
- 7 Couteau

EN VENTE LE LUNDI 6 JUIN

De nouvelles fonctionnalités
pour une **cuisine intuitive**
et tellement **plus simple** !

GARANTIE
3 ANS
GARANTIE



FOCUS

Retrouvez
toutes nos références
de bières lors de la
FOIRE À LA BIÈRE
en supermarché
dès le mercredi
15 juin

les
Cocktails
à la
Bière

Changez d'apéro et faites-vous mousser !
Il faut dire que la bière se prête à toutes les envies,
pour peu que l'on fasse preuve de créativité.

Bière douce citronnée




PAR VERRE À
BIÈRE (38,5 CL)


10 MINUTES



25 cl de bière blonde* • 4 cl de vodka* • 4 cl de limonade • 2 cl de sirop de citron • ½ citron • 5 glaçons

1 Placez les ingrédients au réfrigérateur

2 Rincez le ½ citron. Prélevez les zestes. Faites-les sécher au micro-

ondes par tranches de 30 sec 3 fois de suite. Les zestes prennent la forme de serpents.

3 Dans un verre haut, versez le

sirop de citron, la bière, la vodka*, la limonade puis le ½ citron en rondelles. Servez bien frais avec les glaçons et les zestes de citron.

**SIROP DE
CITRON**

75 cl

Toute l'année !





Michelada


PAR VERRE
(12 CL)


5 MINUTES



6 cl de bière brune* • 4 cl de jus de tomate • 1,5 cl de boisson gazeuse au citron • 2 gouttes de sauce piquante • ½ c. à s. de sauce soja salée • 1 c. à s. de fleur de sel

- 1 Placez les verres au congélateur 10 min.
- 2 Préparez une soucoupe avec de la fleur de sel et un trait de boisson gazeuse au citron. Mélangez. Trempez le verre glacé dans le mélange.
- 3 Dans le verre, versez la sauce soja, 1 cl de boisson au citron, la bière*, la sauce piquante et le jus de tomate. Mélangez et servez.



**BIÈRE BRUNE
SUPER PAPA***
7,3 % Vol.
3,29 €
50 cl (1 L = 6,58 €)
mercredi 15 juin

Nectarino




PAR VERRE
(30 cl.)


5 MINUTES



25 cl de bière blanche* • 2 nectarines • 5 glaçons •
8 feuilles de menthe fraîche

- 1 Placez la bière* et une nectarine au frais au moins 2 h avant.
- 2 Pelez l'autre nectarine, retirez le noyau et passez la chair au blender. Récupérez le jus et la pulpe.
- 3 Lavez l'autre nectarine et taillez-la en tranches.
- 4 Dans un verre, versez la pulpe et le jus de nectarine, la bière blanche*, ajoutez les tranches de nectarine et les feuilles de menthe rincées et séchées.
- 5 Mélangez délicatement la bière*, ajoutez les glaçons et dégustez aussitôt.



**BIÈRE BLANCHE
ATLANTIC***

5% Vol.

2,15 €

33 cl (1 L = 6,52 €)

mercredi 15 juin

Beergerita

sans alcool



**BOISSON À BASE DE
BIÈRE SANS ALCOOL
FAÇON MOJITO**

3,15 €
6 x 33 cl (1 L = 1,59 €)

mercredi 22 juin


PAR VERRE
(30 cl)


5 MINUTES



25 cl de bière sans alcool saveur mojito • 2 cl de sirop de citron vert • 1 cl d'eau gazeuse • 1 c. à c. de sucre de canne • ½ citron vert • 10 feuilles de menthe fraîche • Glace pilée

Versez la glace pilée dans le verre. Écrasez les feuilles de menthe rincées au pilon. Versez le sirop de citron, l'eau gazeuse, le sucre de canne et la bière. Coupez le ½ citron en fines rondelles et plongez-les dans le verre. Dégustez.

Toque
du
Chef

Cet été, prenez
un bon bol vert frais!



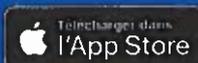
100%
LÉGUMES
FRAIS

GAZPACHO VERT
La bouteille de 1 L
Transformé en FRANCE
En vente le mercredi 8 juin



POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ AU MOINS CINQ FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR. www.mangerbouger.fr

En exclusivité,
 profitez d'offres
 promotionnelles
 grâce à votre
 application
Lidl Plus !



DES COUPONS DE RÉDUCTION VIRTUELS

Chaque semaine, vous pouvez les activer sur l'appli Lidl Plus avec un QR code à présenter en caisse ou bien vous pouvez taper un code pour les obtenir.

MANGER ET BOUGER FONT PARTIE DES PLAISIRS DE LA VIE ET PEUVENT VOUS AIDER, VOUS ET VOS PROCHES, À RESTER EN BONNE SANTÉ.

Par des choix judicieux, cela contribue aussi à vous protéger de certaines maladies. Le programme national nutrition santé propose des recommandations nutritionnelles tout à fait compatibles avec les notions de plaisir et de convivialité. Chaque famille d'aliments a sa place dans votre assiette, et ce quotidiennement.

Tous sont indispensables pour assurer un équilibre nutritionnel, mais la consommation de certains doit être limitée tandis que celle d'autres est à privilégier. Plus d'informations sur mangerbouger.fr

Comment faire en pratique ?



Consommer au moins 5 fruits et légumes par jour, qu'ils soient crus, cuits, naturels, préparés, frais, surgelés ou en conserve.



Les légumes secs (lentilles, haricots, pois chiches, etc.). Au moins 2 fois par semaine, car ils sont naturellement riches en fibres.



Pratiquer quotidiennement une activité physique pour atteindre au moins l'équivalent de 30 minutes de marche rapide par jour (prendre l'escalier plutôt que l'ascenseur, préférer la marche et le vélo à la voiture lorsque c'est possible, etc.).

ALLER VERS...



Consommer au moins un féculent complet par jour, car ils sont naturellement riches en fibres. Les féculents (pâtes, pain, riz, semoule, pommes de terre) peuvent être consommés tous les jours. Il est recommandé de les consommer complets quand ils sont à base de céréales : pain complet, riz complet, pâtes complètes, etc.



Le poisson : 2 fois par semaine, dont un poisson gras (sardines, maquereau, hareng, saumon).



Privilégier l'huile de colza, de noix et d'olive. Les matières grasses ajoutées – huile, beurre et margarine – peuvent être consommées tous les jours en petites quantités. Les matières grasses ajoutées sont celles que l'on ajoute soi-même, comme l'huile dans la poêle, la margarine, le beurre sur les tartines, la crème fraîche, etc.



Consommer 2 produits laitiers par jour et varier avec d'autres aliments riches en calcium (figues, amandes, choux, haricots blancs, etc.) et en vitamines D (oranges).

RÉDUIRE



Privilégier la volaille et limiter les autres viandes (porc, bœuf, veau, mouton, agneau, abats) à 500 g par semaine. Pour le plaisir du goût et de la variété, alterner dans la semaine la viande, la volaille, le poisson, les œufs, les légumes secs.



Limiter la charcuterie à 150 g par semaine. Elle est le plus souvent grasse et salée, il est donc conseillé d'en limiter la consommation et de privilégier parmi ces aliments le jambon blanc et le jambon de volaille.



Limiter la consommation de sel et privilégier le sel iodé.



Maximum 2 verres par jour et pas tous les jours. Ces recommandations concernent les adultes, à l'exception des femmes qui ont un projet de grossesse, qui sont enceintes ou qui allaitent. Pendant cette période il est recommandé de ne pas consommer du tout d'alcool*.



Limiter le sucre et les produits sucrés (sodas, boissons sucrées, confiseries, chocolat, pâtisseries, crèmes desserts, etc.).



Ne pas rester assis trop longtemps. Prendre le temps de marcher un peu toutes les 2 heures. Toutes les occasions sont bonnes pour se lever et bouger un peu.

*L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération. La vente d'alcool est interdite aux mineurs.



voyages.fr

Le vrai prix de vos rêves



DESTINATION
LA **France**



PROFITEZ DE
100 à 350€
de réduction
AVEC LE CODE
SOLEIL2022*

SÉJOURS | CIRCUITS | CROISIÈRES
LOCATIONS | CAMPINGS



DIRECTION
LE **soleil**



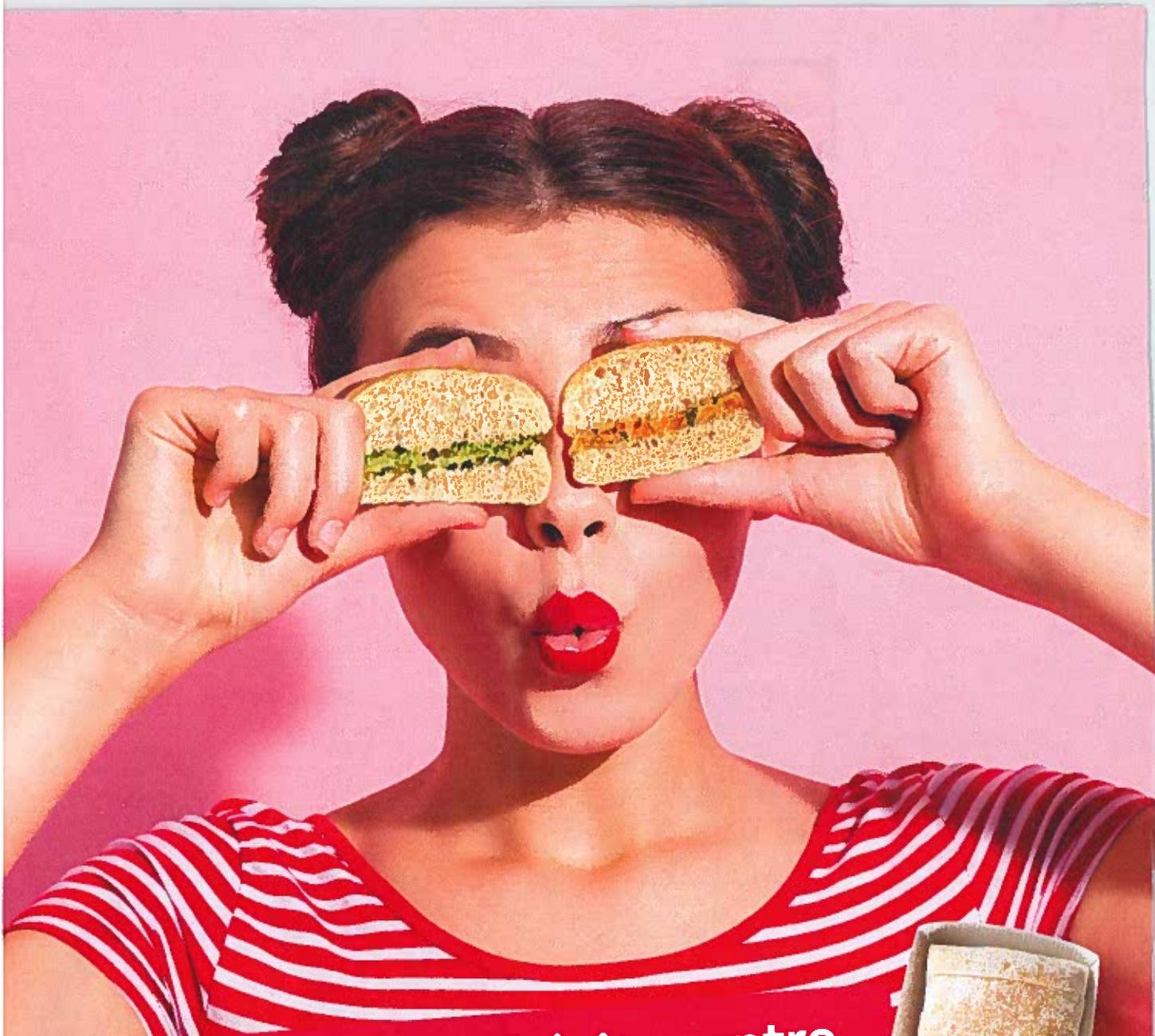
EN ROUTE
POUR LA
plage

RÊVEZ

RESPIREZ

Re-V **YAGEZ**

*Code de réduction valable du 01/06/22 au 30/08/22 sur tous les voyages du site lidl-voyages.fr, hors vols secs et «vol + hôtel», selon les conditions suivantes : -100€ de réduction immédiate pour un achat de 1500€ à 1999€ HT, -150€ de réduction immédiate pour un achat de 2000€ à 2499€ HT, -200€ de réduction immédiate pour un achat de 2500€ à 2999€ HT, -250€ de réduction immédiate pour un achat de 3000€ à 3499€ HT, -300€ de réduction immédiate pour un achat de 3500€ à 3999€ HT, -350€ de réduction immédiate pour un achat supérieur ou égal à 4000€ HT. Crédits photos: Shutterstock. (Photos non contractuelles). Année 2022 - Lidl SNC - 72/82 avenue Robert Schuman - CS 80272 - 94533 Rungis Cedex, France - RCS Créteil 343 262 622 - Code APE 7010 Z - Immatriculation : IM087170003 - N° TVA intracommunautaire FR 8534326222 - Assurance RCP - Axa corporate solutions, assurance n° X0E0035113U117A. Garantie Financière : ATRADIUS CREDITO Y CAUCION S.A. De Seguros y Reaseguros, 159 Rue Anatole FRANCE, CS 0118, 92586 LEVALLOIS-PERRET, France



Vous n'allez pas hésiter entre

ces 2 Préfous !

Tomates basilic &

Ail persil



**Duo de mini préfous
ail persil et ail-
tomates et basilic**
3,99 € 280 g (1 kg = 14,25 €)
Transformé en FRANCE
En vente le mercredi 22 juin



POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ AU MOINS CINQ FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR. www.mangerbouger.fr