

C'est tout! bon

UN ÉTÉ VITAMINÉ

SUPERMARCHÉ
MATCH

REPORTAGE
TOMATE : LA STAR DE L'ÉTÉ

SANTÉ
L'HUILE D'OLIVE

TENDANCE
LE RETOUR DU VRAC

SUPERMARCHÉ
MATCH

BIEN-ÊTRE & *délices*



Les tomates
STAR DE L'ÉTÉ



À LA UNE
UN ÉTÉ VITAMINÉ

SANTÉ
L'HUILE D'OLIVE

TENDANCE
LE RETOUR DU VRAC

CE MAGAZINE EST OFFERT POUR NOS CLIENTS FIDÈLES



Tout nouveau TOUT BEAU.

Un numéro de Goût sous le signe du savoir-faire, ça vous tente ?

Les tendances décryptées par les Supermarchés Match vous emmènent à la rencontre de producteurs passionnés qui conjuguent tradition et innovation au quotidien, pour proposer le meilleur des produits frais. On renoue alors avec des poissons méconnus, remis au goût du jour avec des idées recettes originales, et on se fait plaisir avec du foie gras préparé par les pros Supermarchés Match ! Vous découvrirez aussi que la tomate n'a rien d'ennuyeux, quant aux œufs de poule, ils n'auront plus aucun secret pour vous ! On parsème le tout de super graines, qui nous feront profiter de tous leurs bienfaits, et on craque pour les framboises fraîches, que l'on retrouve dans des desserts savoureux et gourmands. Alors, on dit au revoir aux jours d'hiver et on se réjouit de l'arrivée du printemps !

DIRECTRICE DE LA PUBLICATION :

Marion Van Mullem Ibled

RÉDACTRICE EN CHEF :

Nathalie Depaepe

COORDINATION MAGAZINE :

Olivier Guillaumin

PHOTO :

Studio Plumes & Goudron, Adobe Stock

RÉDACTEURS MAGAZINE :

Agence Le Nouveau Bélier

REMERCIEMENTS :

Sébastien Brutier, Arnaud Kwiciak, Julie Véré, Sarah Couture, Jean-Bernard Bardot, Nicolas Baraux, Marco Mazzuca, Hélène Chateau, Juliane Guichaoua, société Frutas Montosa, Gabriel Souza, La Ch'tite Volaille, Pascale Bonnet, Céline Beeuwsaert, Bruno Lavigne, Laurent Cotteau, Joffrey Beckert, Arnaud Ingarao, Patrick Hourdeau, Benjamin Loze, Alviana, Alnatura

CONCEPTION ET RÉALISATION :

Agence Le Nouveau Bélier

PRODUCTION :

Gutenberg Agency

4

Nouvelles de saison

6

Un été vitaminé

10

shopping

12

Le retour du vrac

14

La tomate : star de l'été

16

L'huile d'Olive : de l'or dans l'assiette

18

Objectif : zéro déchet

19

Recettes

22

Nouveauté

23

Métier

Nonsedis deliquia volorer nonsedis deliquia volorer

Oloria dolorro berem am eratur aliquun debit, odiae minveni endemod quation nos delendel imi, si atum quatecate escillore dolentiatur aperum eturendel mi, si od evel ero optatiur sequi cuscium nossimo luptatus, que dolorpo reptaturepel mosa volorio. Nequi aut laboren tinumqu aspere dionest ionectint, que quos eatatint. Lis simaiorum eicabor eicimax imusapiendem et velluptas eniscimint et apitatem in nem ab ipiendis int as aut faci ut placcus vit que suntio quam, id quatiis volest ommollu ptatus aut remquatus commissite nihil moloreptat doluptatur alique

40

Nonsedis deliquia volorer natiis vel maximetur rehent, ut vellorro to conseror ape vendicid explibus es del et es suntio molendi asit quat. Ehendite et optatiorro mo in ea quam quaepto te natemol uptateces quideriti omnienis ad ut antur renis et asit re.

Nonsedis deliquia volorer

Natiis vel maximetur rehent, ut vellorro to conseror ape vendicid explibus es del et es suntio molendi asit quat. Ehendite et optatiorro mo in ea quam quaepto te natemol uptateces quideriti omnienis ad ut antur renis et asit re uptateces quideriti omnienis ad ut antur renis et asit re.

Nonsedis deliquia volorer

Natiis vel maximetur rehent, ut vellorro to conseror ape vendicid explibus es del et es suntio molendi asit quat. Ehendite et optatiorro mo in ea quam quaepto te natemol uptateces quideriti omnienis ad ut antur renis et asit re uptateces quideriti omnienis ad ut antur renis et asit re.

Nonsedis deliquia volorer

Noloria dolorro berem am eratur aliquun debit, odiae minveni endemod quation nos delendel imi, si atum quatecate escillore dolentiatur aperum eturendel mi, si od evel ero optatiur sequi cuscium

32

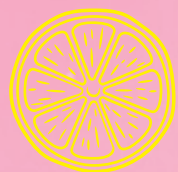
Nonsedis deliquia volorer natiis vel maximetur rehent, ut vellorro to conseror ape vendicid explibus es del et es suntio molendi asit quat. Ehendite et optatiorro mo in ea quam quaepto te natemol uptateces quideriti omnienis ad ut antur renis et asit re.

Soloria dolorro berem am eratur aliquun debit, odiae minveni endemod quation nos delendel imi, si atum quatecate escillore dolentiatur aperum eturendel mi, si od evel ero optatiur sequi cuscium nossimo luptatus, que dolorpo reptaturepel mosa volorio. Nequi aut laboren tinumqu aspere dionest ionectint, que quos eatatint. Lis simaiorum eicabor eicimax imusapiendem et velluptas eniscimint et apitatem in nem ab ipiendis int as aut faci ut placcus vit que suntio quam, id quatiis volest ommollu ptatus aut remquatus commissite nihil moloreptat doluptatur alique



Un été VITAMINÉ

Cet été, que l'on soit à la campagne ou à la ville, à la mer ou à la montagne, on a envie de repas légers, colorés et ensoleillés. En prenant soin de notre corps, à l'intérieur comme à l'extérieur, on fait souffler un air de vacances sur notre saison préférée !



Un été vitaminé

Enfin l'été ! La saison la plus chaude de l'année est aussi celle de la douce vita. Les températures grimpent, les journées rallongent... On a envie de tenues estivales, de soupes froides et de saveurs grillées, de boissons fraîches et d'apéro au soleil. En bref, de profiter ! On vous livre les clés pour faire le plein de recettes légères et gourmandes, les astuces pour s'hydrater tout au long de la journée, sans oublier de se protéger du soleil et de faire quelques exercices tout en douceur. Suivez le guide !

Menus d'été

Les étals des marchés regorgent enfin de fruits et légumes du soleil, et les parfums des saveurs estivales viennent titiller nos papilles ! En solo, en famille ou entre amis, c'est l'occasion de faire la part belle aux produits de saison, gorgés de vitamines, avec des recettes d'été pleines de couleurs et de saveurs. On profite de l'arrivée des beaux jours pour remplir son panier de courgettes et d'aubergines, de tomates et de poivrons, qui feront d'excellents légumes farcis, à la viande ou au fromage frais. On n'hésite pas à les préparer en délicieuses soupes froides, en ratatouille, à les mariner ou à simplement les griller au barbecue, pour leur apporter cette saveur fumée caractéristique des repas d'été ! Si les merguez et chipolatas sont toujours les incontournables de la saison, les brochettes maison permettent de laisser parler sa créativité en cuisine tout en faisant le plein de protéines ! Viande rouge ou blanche, volaille ou poisson, les brochettes peuvent mariner délicatement dans l'huile d'olive avant d'être grillées. Côté aromates, on les assaisonne avec



Grillés au barbecue pour une saveur fumée qui sent bon l'été !

des herbes fraîches, comme le thym et le romarin, et des gousses d'ail. Ce super aliment qui déborde de vitamines et de minéraux est la star du régime crétois, célèbre pour ses innombrables bienfaits ! Charnus et juteux, les fruits de l'été se font également une place sur le barbecue. Les amateurs de saveurs sucrées-salées ajoutent abricot, pêches, cerises ou framboises à leurs grillades ! L'été, c'est aussi la saison des associations culinaires. Pastèque-menthe, fraise-basilic ou pêche-verveine, elles apportent de l'originalité aux desserts. En plus d'être légers et savoureux, ils permettent de consommer un maximum de fruits... et de vitamines !

Les plus gourmands profiteront de la saison pour préparer un clafoutis aux cerises (avec les noyaux !), un crumble abricot-romarin, une tarte rustique à la nectarine ou un tiramisu aux fruits rouges. Ultra rafraîchissantes, les glaces maison ne nécessitent pas de posséder une sorbetière ! Pour confectionner ces bâtonnets glacés, il suffit de mixer pêches, kiwi, fraises ou melon, avec une touche de miel si besoin, et de verser le jus obtenu dans des petits moules en silicone à placer au congélateur pendant quelques heures. Une astuce simple pour faire manger des fruits (et des vitamines) aux enfants ! De quoi finir les repas tout en légèreté !



Facile à faire et très hydratantes, les eaux naturellement aromatisées apportent de la gaieté et de la couleur à table.

Retrouvez notre recette d'eau aromatisée en vidéo sur notre chaîne Youtube



L'eau à la bouche

Pour maintenir son corps en bonne santé tout au long de l'année, bien s'hydrater est primordial. Il est recommandé de boire 1,5 litre d'eau par jour, soit l'équivalent de 8 verres, et d'autant plus durant l'été, où les températures ne cessent de grimper ! Si certains trouvent l'eau trop fade à leur goût, il existe quelques astuces simples à suivre pour rendre cette contrainte plus agréable. Facile à faire et très hydratantes, les eaux naturellement aromatisées apportent de la gaieté et de la couleur à table. Glissés dans une carafe d'eau, quelques tranches de concombre et un brin de menthe apportent des arômes très rafraîchissants qui incitent à boire. On peut aussi y faire infuser des quartiers de pêches ou de fraises, des cubes de pastèques

ou des rondelles de citron (jaune ou vert), tous les fruits s'y prêtent ! À préparer la veille au soir et à conserver au réfrigérateur. Le thé glacé maison permet également de se désaltérer avec gourmandise. Thé vert nature, rooibos ou thé aromatisé, il est délicieux servi frappé. Avec les enfants, on prépare des smoothies gourmands à base de fruits et d'eau, de lait ou de boisson végétale. Ils profiteront des fibres, vitamines et sucres naturels présents dans les fruits, tout en se régaland ! Quand vient l'heure de l'apéro, on craque pour les cocktails sans alcool. À base d'eau gazeuse, de fruits, de plantes et d'épices, ils se siroteront sans modération ! Virgin Mojito, Pink lemonade, Sunrise ou Cucumber cooler, ces cocktails hauts en couleurs nous font voyager ! Et pour dynamiser ses boissons, on réalise des glaçons colorés, en les



agrémentant de fruits rouges entiers, d'herbes aromatiques ou de zestes d'agrumes. En fondant, ces glaçons originaux viendront parfumer votre boisson !

On profite, on se protège !

En été, on se détend, mais on n'oublie pas les bonnes habitudes ! Protéger sa peau des rayons UV est le geste santé à adopter en été. Évitez de sortir aux heures les plus chaudes de la journée (on en profite pour faire la sieste, ou préparer les repas), et privilégiez le port d'un chapeau, de lunettes de soleil et de vêtements amples et respirants pour vous mettre à l'abri ! On troque sa crème de jour pour une crème solaire, que l'on applique tout au long de la journée par-dessus un sérum hydratant. Une astuce pour conserver ses produits de beauté consiste à les ranger... au frigo ! En effet, certains soins supportent mal les hautes températures, et les garder au frais permet de ne pas altérer leur composition. Et sur la peau, l'effet glaçon est garanti !

De l'exercice en douceur

Prendre soin de son corps, cela passe aussi par l'exercice ! Pratiquée régulièrement, l'activité physique permet de gagner en force musculaire et en souplesse. Vélo, marche à pied, nage ou yoga, on privilégie les activités tout en douceur aux heures les moins chaudes. Avant de commencer, pensez à bien vous étirer pour échauffer vos muscles. Au cours de l'exercice, on continue à s'hydrater (la gourde sera votre meilleure alliée), et on se focalise sur la respiration. Ces quelques astuces vous permettront de tonifier votre corps et de gagner en énergie. Pour un été en pleine santé ! ■

On privilégie les activités tout en douceur aux heures les moins chaudes.

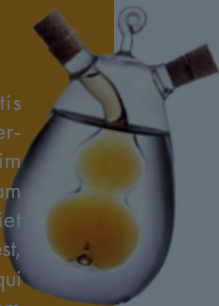


Cumque pertinacius ut legum

Borernat emquatis aut latet viderio vernat occum volenim etureca tectem ipsam et, in repratur aciet eum et vellatur? Cest, in ratiium labore. Faccullento blaccum sunt laccum etur asperna musdam,

Cumque pertinacius ut legum

Borernat emquatis aut latet viderio vernat occum volenim etureca tectem ipsam et, in repratur aciet eum et vellatur? Cest, in ratiium labore. qui quunt fugia perum stiur?



Cumque pertinacius ut legum

Borernat emquatis aut latet viderio vernat occum volenim etureca tectem ipsam et, in repratur aciet eum et vellatur? Cest, in ratiium labore. Faccullento blaccum sunt laccum etur asperna musdam,

COLORÉE

gnarus accusatorem flagitaret atque sollemnina, doctus id Caesar libertatemque superbiam ratus tamquam obtrectatorem audacem excarnificari praecepit, qui ita evisceratus ut cruciatibus membra deessent, inplorans caelo iustitiam

Cumque pertinacius ut legum

Borernat emquatis aut latet viderio vernat occum volenim etureca tectem ipsam et, in repratur aciet eum et vellatur? Cest, in ratiium labore. Faccullento blaccum sunt laccum etur asperna musdam,

SUPERMARCHÉ
MATCH

MISE À JOUR
AVEC LA CAMPAGNE
KANTAR

Chez nous,
C'EST SÛREMENT
MIEUX
QU'AILLEURS

POUR LA 5^{ÈME} FOIS
NOUS OBTENONS LE PRIX
CAPITAL POUR LA
QUALITÉ DE SERVICE



C'EST TOUS LES JOURS LE MARCHÉ



Vrac

*Du Bio,
pour une alimentation
saine et savoureuse !*

UNE CONSOMMATION RESPONSABLE,
ÉTHIQUE ET ENGAGÉE
DANS LE RESPECT DES HOMMES,
DES ANIMAUX ET DE LA PLANÈTE.

*Une sélection de marques et de
SANTÉ, NUTRITION, BIO*

Le retour DU VRAC



Tendance

Plus qu'un effet de mode, le vrac permet de lutter contre le gaspillage alimentaire et les emballages polluants. Portée par la vague du zéro déchet, cette nouvelle façon de consommer se démocratise et se popularise !

Où acheter en vrac ?

Autrefois disponible uniquement dans les épiceries spécialisées, le vrac est de plus en plus accessible. Les rayons et boutiques de produits non emballés se multiplient, et même les supermarchés s'y mettent. On y trouve aujourd'hui une sélection de produits de qualité, à petits prix ! Le vrac c'est partout et pour tout le monde !

Qu'acheter en vrac ?

Alimentation, hygiène, droguerie, nourriture pour animaux, il existe aujourd'hui une multitude de produits disponibles sans emballage. Plus d'excuses pour ne pas suivre la tendance vrac !

*Chez Supermarché
Match, ramenez vos
propres contenants !*

Aceatet, comnis aut faceper speris quati is ium voluptamus quas idis se et quibusapid qui beribus nos ad magnimi, simperumquam non rem dolore rerum rehenda isciatium fugiandem quamus. Aceatet, comnis aut faceper speris quati is ium voluptamus quas idis se et quibusapid qui beribus nos ad magnimi, simperumquam non re

Responsable

Adieu les emballages plastiques à profusion ! Si les sachets kraft proposés dans la plupart des rayons vrac sont entièrement recyclables, on privilégie les contenants 100% réutilisables, comme les pochons en tissu, aussi écologiques qu'esthétiques !

Économique

Bonne nouvelle pour le porte monnaie, le vrac permet d'acheter précisément la quantité nécessaire et d'ainsi faire des économies tout en évitant le gaspillage alimentaire.

Le plus ? Les produits sont souvent moins chers car ils ne contiennent pas les coûts liés aux emballages à usage unique !

Esthétique

Le vrac permet de mieux organiser vos placards en rangeant les produits achetés dans des bocaux en verre ! Ils apportent de la couleur sur les étagères et peuvent être joliment étiquetés avec le nom du produit, le temps de cuisson et la date de péremption ! ■



LA Tomate STAR DE L'ÉTÉ

De toutes les formes et de toutes les couleurs, elle offre une infinité de possibilités en cuisine. On se jette sur ce fruit aux mille vertus, à consommer sans modération !

Découvrez les recettes de saison à base de tomates p. 19-21



La tomate star de l'été

Même si on la consomme comme un légume la plupart du temps, la tomate est l'un des fruits les plus appréciés de l'été ! Originaire d'Amérique du Sud, où elle est cultivée depuis plus de 2000 ans, elle doit attendre le XVI^e siècle pour être introduite en Europe par les conquistadors espagnols. À l'époque pourtant, elle est utilisée pour ses qualités... décoratives ! Ce n'est que 300 ans plus tard que la tomate se fait une place en cuisine, grâce notamment aux italiens qui apprécient cette "pomme d'or" (pomodoro en italien) en base de sauces savoureuses !

Riche en vitamines, en potassium et en lycopène, un antioxydant ultra puissant, la tomate est excellente pour la santé, et peu calorique. Constituée de plus de 90% d'eau, elle est légère... et pleine de saveurs ! Crue ou cuite, on la déguste aujourd'hui en salade



Interview avec Pauline Boyer
de l'exploitation Les Cailloux en Provence

Quelle est la spécificité de votre exploitation, Les Cailloux en Provence ?

C'est avant tout une histoire de famille et un amour pour la Terre qui se transmet de génération en génération. Le Cailloux est une exploitation familiale depuis trois générations. En 2007, nous avons pris la décision de faire des tomates anciennes en pleine terre. Aujourd'hui, nous avons plusieurs variétés exceptionnelles comme des cœurs de bœuf,

fraîcheur, en gaspacho ou en ratatouille traditionnelle, rôtie, snackée, compotée ou caramélisée, en jus et même en sorbet ! Elle s'intègre sur toutes les tables, de la plus familiale à la plus gastronomique. La tomate se marie aussi bien aux viandes qu'aux poissons, aux céréales qu'aux fromages frais, aux herbes aromatiques qu'aux fruits rouges. Farcie, elle devient gourmande et permet d'utiliser les restes, pour des recettes anti-gaspi très tendances !

Qu'elle soit petite ou grosse, ronde ou allongée, ferme ou fondante, rouge, jaune, verte ou noire, on profite de ses bienfaits tout au long de la saison ! Pour la choisir, on se fie à son parfum. Il doit être frais et prononcé au niveau du pédoncule. Côté aspect, pour être dégustée crue, sa peau doit être bien lisse, ferme et souple au toucher. Et si elle est un peu flétrie, elle n'en sera que meilleure une

fois cuite ! Les nombreuses variétés de tomates permettent de diversifier les plaisirs... On redécouvre aujourd'hui des variétés anciennes, portées par des producteurs passionnés qui mettent beaucoup de soin et d'énergie à "bichonner" leurs tomates avec une philosophie d'agriculture raisonnée. Quand qualité rime avec goût !



des marmandes ou des noires de Crimée. Mais aussi des variétés plus spécifiques et moins connues comme la mamie blue ou les « bombecks ».

Pourquoi cette décision de produire en pleine terre ?

Tout est parti de l'envie de satisfaire nos clients avec un produit qui a du goût et de notre amour immodéré pour notre région. Cette méthode de production permet de révéler la typicité et les caractéristiques de notre terroir provençal !

Quel type de méthode agricole pratiquez-vous ?

Nous nourrissons la terre de notre exploitation en apportant du fumier

et du compost au sol. On cultive comme si nous étions en agriculture raisonnée : en faisant au mieux pour l'environnement et la santé de nos clients. La Terre se transmet, il faut la bichonner !

Quelle est votre façon préférée de déguster vos tomates ?

En carpaccio simplement assaisonné d'un peu d'huile d'olive et d'une pincée de sel ! J'adore couper mes tomates en tranches fines et toujours de haut vers le bas et non à l'horizontale. Après il faut mélanger les variétés pour obtenir la sucrosité, l'acidité et les couleurs parfaites ! Nos tomates, c'est un délice !

L'huile d'olive

DE L'OR DANS L'ASSIETTE



C'est l'un des aliments les plus sains au monde ! L'huile d'olive est utilisée dans la cuisine méditerranéenne depuis l'Antiquité, et possède de nombreux bienfaits pour la santé. Découvrez les secrets de l'huile d'olive et comment l'intégrer facilement dans votre alimentation quotidienne !

Un aliment sacré ?

Huile végétale produite à partir de l'olivier, un arbre originaire du bassin méditerranéen, l'huile d'olive est, depuis des millénaires, l'ingrédient indissociable de la cuisine méridionale ! Dès l'Antiquité, les Grecs anciens considéraient l'olivier comme un cadeau des dieux et l'huile d'olive comme un aliment sacré, tandis que les Romains l'utilisaient déjà pour la cuisine, la médecine et les soins de beauté ! Au Moyen Âge, l'huile d'olive devient un produit de commerce important. Les marchands italiens et espagnols l'introduisent dans toute l'Europe et l'utilisent comme monnaie d'échange. Aujourd'hui encore, l'huile d'olive est consommée dans le monde entier, où ses propriétés varient en fonction des conditions climatiques et des pratiques agricoles !

En cuisine

Unaniment reconnue comme la matière grasse idéale, et star du régime crétois, l'huile d'olive s'utilise aussi bien crue que cuite. Elle rehausse les saveurs

et met en valeur les caractéristiques de chaque aliment. En marinade ou en filet, elle sublime les crudités, les poissons blancs, les fromages frais et même les fruits. Côté sucré, l'huile d'olive fait des merveilles avec le chocolat et les agrumes. Certaines recettes proposent de l'utiliser en remplacement du beurre, pour des pâtisseries non seulement plus digestes, mais également plus moelleuses et parfumées ! Et rien n'interdit de la déguster simplement sur une tranche de pain de campagne...

Une alliée bien-être

L'huile d'olive contient des nutriments tels que des acides gras monoinsaturés et des antioxydants qui ont des effets bénéfiques sur la santé. Consommée régulièrement, elle peut aider à

réduire le taux de cholestérol, et prévenir ainsi le risque de



Intense ou douce ?

Lorsque vous choisissez une l'huile d'olive, il est important de rechercher des mots clés tels que «extra vierge», «première pression à froid» ou «issue de l'agriculture biologique». Cela garantit qu'elle a été produite

de façon traditionnelle et qu'elle gardera toutes ses propriétés ! Avec son goût prononcé, l'huile d'olive intense accompagne les viandes blanches et les poissons, qu'elle rehausse de saveurs herbacées très aromatiques. Pour assaisonner les salades ou en pâtisserie, on préférera une huile d'olive aux notes douces et rondes, qui sera plus équilibrée. Quant à la cuisson, on opte pour une huile d'olive régulière qui peut être chauffée à des températures plus élevées sans se dégrader ! ■

Comment conserver l'huile d'olive ?

L'huile d'olive se conserve idéalement à l'abri de la lumière, dans l'obscurité d'un lieu frais et sec, dont la température se situe entre 12 et 18°C. Essuyer régulièrement le goulot permet de prévenir la formation d'un dépôt qui pourrait, en s'oxydant, altérer sa saveur.





Objectif : ZÉRO DÉCHET



Le mouvement zéro déchet gagne en popularité chaque année, avec de plus en plus d'adeptes. Et cela commence en cuisine ! En adoptant quelques réflexes simples, il devient facile de réduire significativement son empreinte écologique ! Suivez le guide.

Les épluchures, quel régal !

Utilisez les épluchures et les fanes de vos légumes pour préparer un bouillon savoureux. Vous pouvez également les hacher finement pour les ajouter à vos salades, comme un condiment. Et plutôt que de les acheter dans le commerce, réalisez des chips de pelures de légumes, simplement !

badigeonnées d'huile d'olive et de sel et passées au four, elles seront aussi économiques que croustillantes ! Attention, veillez à ce que vos légumes soient biologiques !

Les secrets du pain rassis

Au lieu de jeter les restes de pain rassis, utilisez-le pour préparer des croûtons ou de la chapelure. Conservés dans une boîte en métal, ils se gardent plusieurs semaines ! Et pour le brunch du dimanche, pensez à préparer du pain perdu. Imbibées d'un mélange de lait, d'œuf et de sucre, les tranches de pain rassis sont simplement poêlées dans une noix de beurre, pour un petit déjeuner ultra gourmand !

Un poulet, 3 repas

Avec les restes de poulet rôti, on concocte une salade de poulet froid ou un terrine en gelée ! Et plutôt que de jeter la carcasse, on l'utilise pour préparer un bouillon, qui se déguste nature simplement accompagné d'herbes fraîches et de croûtons de pain rassis ! On peut aussi l'utiliser comme base pour la préparation d'un risotto.

Un festin de restes

Excellente façon d'utiliser les restes en cuisine, le gratin est également super facile à préparer ! Disposez les restes de légumes, de viande ou de pâtes dans un plat à gratin, recouvrez de béchamel ou de sauce tomate, parsemez de fromage râpé et enfournez ! Mélangés à un mix d'œufs et de crème sur une base de pâtebrisée, ils deviennent une quiche gourmande, zéro déchet ! ■

Aller plus loin

Pour un mode de vie plus durable, privilégiez les achats en vrac (voir page 12), utilisez vos propres contenants réutilisables et pensez à emporter un sac en tissu pliable avant de sortir. Ces petits réflexes simples vous permettront de réduire facilement les emballages individuels, et d'économiser de l'argent !

Carpaccio de tomates

Ingrédients 4 pers

- 4-5 tomates mûres
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge
- 1 cuillère à soupe de jus de citron frais
- Sel et poivre noir fraîchement moulu
- 1 petite poignée de basilic frais, haché grossièrement

1. Lavez soigneusement les tomates et coupez-les en tranches très fines. Disposez-les sur une assiette en une seule couche.
2. Dans un petit bol, mélangez l'huile d'olive, le jus de citron, le sel et le poivre.
3. Arrosez les tomates de la vinaigrette.
4. Parsemez de feuilles de basilic frais.
5. Laissez reposer pendant 10-15 minutes pour que les saveurs se mélangent.
6. Servez le carpaccio de tomates frais.



Retrouvez nos recettes tout au long de l'année sur
[SUPERMARCHESMATCH.FR](https://www.supermarchesmatch.fr)
 et sur notre compte Instagram
 @SUPERMARCHESMATCH
 Abonnez-vous !

Gaspacho



Retrouvez nos recettes
tout au long de l'année sur
[SUPERMARCHESMATCH.FR](https://www.supermarchesmatch.fr)
et sur notre compte Instagram
@SUPERMARCHESMATCH
Aboonnez-vous !

Ingrédients 4 pers

- 1 kg de tomates mûres
- 1 concombre moyen, pelé et épiné
- 1 poivron rouge moyen, épiné et coupé en morceaux
- 1 oignon rouge moyen, pelé et coupé en morceaux
- 2 gousses d'ail, pelées et hachées grossièrement
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de vin rouge
- Sel et poivre noir fraîchement moulu
- 1 litre d'eau froide
- 1 baguette de pain, coupée en petits morceaux (facultatif)
- Feuilles de basilic frais (facultatif)

1. Lavez les tomates et coupez-les en quartiers.
2. Dans un blender, mettez les tomates, le concombre, le poivron rouge, l'oignon rouge, l'ail, l'huile d'olive, le vinaigre de vin rouge, le sel et le poivre.
3. Mixez le tout jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.
4. Ajoutez lentement l'eau froide et continuez de mixer jusqu'à ce que la soupe ait la consistance désirée.
5. Mettez la soupe dans un grand saladier et réfrigérez pendant au moins 2 heures.
6. Au moment de servir, ajoutez les petits morceaux de pain à la soupe et garnissez avec des feuilles de basilic frais.

Tarte tatin aux tomates cerises

Ingrédients 4 pers

- 500g de tomates cerises
- 50g de sucre en poudre
- 50g de beurre
- 1 pâte feuilletée
- Quelques feuilles de basilic frais
- Sel et poivre noir fraîchement moulu

1. Préchauffez votre four à 200°C.
2. Lavez les tomates cerises et coupez-les en deux.
3. Dans une poêle, faites fondre le beurre à feu moyen et ajoutez le sucre en poudre. Mélangez bien jusqu'à ce que le sucre soit fondu.
4. Ajoutez les tomates cerises et mélangez délicatement pour les enrober de la préparation sucrée. Laissez cuire pendant 5 minutes jusqu'à ce que les tomates soient légèrement ramollies.
5. Disposez les tomates dans un moule à tarte en les serrant bien les unes contre les autres. Saupoudrez de sel et de poivre noir fraîchement moulu.
6. Déroulez la pâte feuilletée sur le dessus des tomates en rentrant les bords à l'intérieur du moule.
7. Enfouez environ 20 à 25 minutes, ou jusqu'à ce que la pâte soit dorée.
8. Laissez refroidir la tarte tatin pendant quelques minutes, puis retournez-la sur un plat de service et parsemez de quelques feuilles de basilic frais.
9. Servez votre tarte tatin aux tomates cerises tiède ou froide, accompagnée d'une boule de glace vanille si vous le souhaitez.



Retrouvez nos recettes
tout au long de l'année sur
[SUPERMARCHESMATCH.FR](https://www.supermarchesmatch.fr)
et sur notre compte Instagram
@SUPERMARCHESMATCH
Aboonnez-vous !

Nouveauté

Dellacero vit aut quo everupic tem sed es enis senderita autate conse voluptia voluptat labo. Untiunt dolupta- quam aut dem fuga. Ita volum eniscium audiore henimet omniend elenihic tem aut autem adit acipiendita ius inullabor aut as con nullam, officae sit eaquae reptas milicitam hit repudiam aceaturia volum sitinto dero tem fuga. Ut latiae nimilla borum, que explitas maximus.



Goutez au savoir-faire
DE NOS PROS

Dellacero vit aut quo everupic tem sed es enis senderita autate conse voluptia voluptat labo. Untiunt dolupta- quam aut dem fuga. Ita volum eniscium audiore henimet

“ Le sourire
de mes clients
est la plus belle
des récompenses. ”

Portrait de Joël Martin

Expert Cave chez Supermarché Match

Est andaersperro te nonseque porro der- rum, aut etur re sit, officillor rem quas as verions equaspic to consequis dolupta vel ilit, imodi core, nobis qui doluptat fuga. Perspeles necta doluptatus et alignam estios et quunt ommositate nobitasimin et qui aboribus et et, temporrum necepe duciate nis niscima ximpos natia eumquam evellup tatquatur rem fugit eos et

que lantemporit perferu ntemod quidiscil enimin ped ut eossunt. cit rem fugias rem aspitat urehent iunturepero volore voluptium eost eum fugia vidi berehendis qui im dus di dolupta turest, nesti aut rae consed eatem- porias eate suntelaut aut reped qui temollis est, sam fuga. Ritatiis estio. Ita corepedita sum qui ipsaperum ant deraectiunt velesto blatur, quo cone nimum issequia nihicat- quae et molor rehendae poressecerum autesequae voluptati re cum fugiaeperio im earitem endelibus eserum quam, quaectium faccum cuptus earchil molecte mporesc. iisciet laciisc ipsapit volorionsed est eosam doluptis num elessitet exceped molorum laut et quas ea sinvelestrum dolorehenti cum volende scitiun tiatem epratierror saere peribus doloris int. Bersper emquat ab ipid mintur ?

Udae consequesimi, ut ditationecum qui qui cus molorro que plist, nus aut fugit il el in rempore rnatectotae. It, adis mo et voluptatur aute cus que venisque parum earcipsae lant eatenim uscipsam sero cuptatiam, quis doluptatur, simet quam, nobit et et fugita debit lab inist, omnihil itatum voluptiditin nobit iunt evel mi, corio et, consedit recaborios am fugias sit, sit que peribus, nonem apit ommolo ipsae res re dolupta quuntia ersperu mquunt provid. ■