

SUPERMARCHÉ

**MATCH**

.....  
C'EST TOUS LES JOURS  
LE MARCHÉ  
.....

 **ORIGINE LOCALE**

*Chez nous;  
ON A LE GOÛT  
du local !*

**Goûtez**  
**au savoir-faire**  
..... de nos .....  
**PRODUCTEURS PARTENAIRES.**



DOROTHÉE & YOANN



SÉBASTIEN



ANGÈLE



RÉMI



JEAN-FRANÇOIS



THÉOPHILE

[SUPERMARCHESMATCH.FR](http://SUPERMARCHESMATCH.FR)



Supermarchés Match SAS au capital de 75 420 100€ - RCS de Lille B 785 480 351



# C'est tout bon!

## LA TOMATE STAR DE L'ÉTÉ

À LA UNE  
UN ÉTÉ VITAMINÉ

SANTÉ  
L'HUILE D'OLIVE :  
DE L'OR DANS L'ASSIETTE

TENDANCE  
ÊTRE ÉCO-RESPONSABLE

SUPERMARCHÉ  
**MATCH**

CE MAGAZINE VOUS EST OFFERT PAR SUPERMARCHÉS MATCH



# Tout nouveau TOUT BEAU.

Entre vos mains, vous tenez le premier numéro de «C'est tout bon !», le tout nouveau magazine des Supermarchés Match ! À l'intérieur, un véritable concentré d'astuces pour vous accompagner tout au long de l'été, tout en adoptant des comportements plus responsables et respectueux de l'environnement.

Que vous soyez déjà adepte de la tendance zéro déchet ou simplement soucieux de votre empreinte écologique, vous trouverez au fil de nos pages les conseils pour mieux consommer au quotidien, les vertus insoupçonnées de l'huile d'olive, cette alliée culinaire aux multiples bienfaits, une rencontre avec une productrice de tomates anciennes ou encore les indispensables pour faire le plein de vitamines ! Nous espérons que vous prendrez plaisir à lire «C'est Tout bon !» autant que nous avons eu plaisir à le créer !

Bonne lecture... et bel été !

**DIRECTRICE DE LA PUBLICATION :**

Marion Van Mullem Ibled

**RÉDACTRICE EN CHEF :**

Nathalie Depaepe

**COORDINATION MAGAZINE :**

Emma Catelain et Olivier Guillaumin

**PHOTO :**

Studio Plumes & Goudron, Adobe Stock,  
Laurent Ghesquière

**RÉDACTEURS MAGAZINE :**

Agence Le Nouveau Béliér

**REMERCIEMENTS :**

Pascale Bonnet, Céline Beeuwsaert, Marine Bartezaik,  
Jean-Michel Parisse, Iwan Colmont, Claire Tinjod,  
Jean-Luc Vangermée, Patrick Hourdeau,  
Hélène Chateau, Gilles Vilcot, Pauline Boyer,  
Laurent Catteau, Anne-Sophie Dubois

**CONCEPTION ET RÉALISATION :**

Agence Le Nouveau Béliér

**PRODUCTION :**

Gocad Services

IMPRIMÉ EN FRANCE

## Sommaire



*Nouvelles de saison*  
Nos 7 actus du moment



*À la Une*  
Un été vitaminé



*Shopping*  
La valise de l'été



*Tendance*  
Être éco-responsable, c'est tendance !



*Reportage*  
La tomate : star de l'été



*Recettes*  
Carpaccio de tomates  
Tarte tatin de tomates cerises



*Développement durable*  
Objectif : zéro déchet



*Santé & nutrition*  
L'huile d'Olive : de l'or dans l'assiette



*Nouveautés*  
Les instants Supermarchés Match



*Rencontre*  
Jean-Luc Vangermée, responsable achat vins  
des Supermarchés Match

## Nouvelles de saison



### 5 ans de partenariat avec Alnatura

Et oui ! Déjà 5 ans que Supermarchés Match et Alnatura vous proposent des produits sains et bio à prix accessibles à tous !

**Ça se fête !** Rendez-vous en magasin du mardi 20 juin au dimanche 2 juillet **pour tenter de remporter un panier garni de produits bio Alnatura !**

### LE PLAT PRÉFÉRÉ DES FRANÇAIS

# 2023

Alors que la première place du podium était monopolisée depuis plusieurs années par le couscous, en 2023, c'est au traditionnel poulet rôti-frites de remporter la victoire ! Une raison de plus pour se mettre aux fourneaux et le préparer maison !



### Une appli responsable

Cuisiner des recettes simples et économiques en un minimum de temps avec les restes du frigo ? C'est l'idée de FrigoMagic, une application qui accompagne des millions de cuisiniers du quotidien dans leur démarche zéro gaspi.

**Le plus ?** Elle est gratuite !





## Patrick Hourdeau, la passion du vin !

Comment choisir son vin ? Avec quoi le servir ? Directeur de la centrale d'achat des Supermarchés Match, Patrick Hourdeau partage sa passion du vin dans ses pastilles audios et vidéos diffusées sur les réseaux sociaux et en radio magasin !

**4.10.2023**

C'est la date de l'ouverture d'un tout nouveau Supermarché Match !

Situé à Malzéville près de Nancy, ce nouveau magasin se dote de panneaux solaires, récupérateurs d'eau de pluie et de chaleur, d'un espace pédagogique et de plantations d'arbustes locaux, pour mettre résolument le cap sur l'innovation et la préservation de la planète !



## Sur Le Grill, le podcast

Animé par Fanny Giansetto, la fondatrice du label Écotable, le podcast Sur le Grill décrypte les enjeux environnementaux et sociaux de notre alimentation. Circuits courts, alimentation bio ou bien-être animal, à chaque épisode, un expert répond à nos interrogations du quotidien !



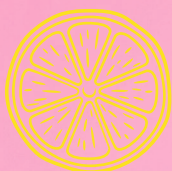
## Les Supermarchés Match recrutent !

Managers de rayon, bouchers, boulangers, poissonniers, vendeurs... Les Supermarchés Match **recrutent des postes en CDI sur les métiers de bouche !**

Déposez votre candidature à l'accueil de votre magasin, ou sur : [emploi.supermarchesmatch.fr/fr](https://emploi.supermarchesmatch.fr/fr)

# 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 !



Enfin l'été ! La saison la plus chaude de l'année est aussi celle de la dolce 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



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

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 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 abricots, 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 tiramisù 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, kiwis, 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 !



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

Découvrez toutes nos astuces et idées recettes pour un été vitaminé sur notre site



### 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 litres 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. Faciles 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 pastèque 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 sirotent 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



## Un été vitaminé

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 de couleurs claires pour vous mettre à l'abri ! On troque sa crème de jour pour une crème solaire, que l'on applique tout



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

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 ! ■



# La valise de l'été



Partez l'esprit tranquille, «C'est tout bon !» vous a concocté la liste des indispensables Supermarchés Match, à glisser dans votre valise pour l'été. Top départ !

1.



2.



3.



## COLLECTION NATIONAL GÉOGRAPHIC

### 1. Bouteille Thermos Inox

Solide, ergonomique et légère, cette gourde en inox garde l'eau bien fraîche et vous accompagnera de la ville à la plage. Indispensable pour bien s'hydrater tout au long de l'été !

### 2. Sac à dos Roll Up

On adore son côté pratique et fonctionnel. Sa fermeture par rouleau lui permet de s'agrandir ou de se rapetisser... et donc de s'adapter à tous les besoins !

### 3. Lampe frontale

Légère, facile à utiliser et agréable à porter, la lampe frontale vous accompagne de la randonnée... à la table de nuit !

## Eau de coco Bio Alnatura

On craque pour son goût tout doux subtilement sucré ! En plus d'être ultra désaltérante et faible en calories, l'eau de coco Alnatura, 100% bio et végétalienne, regorge de magnésium et de potassium !



## Enceinte sans fil

Avec sa portée allant jusqu'à 15 mètres et son autonomie de 8 heures, cette enceinte nomade permet de profiter de sa musique partout grâce à sa poignée en silicone !

## Huile de Beauté Alviana

À base d'un mélange d'huiles bio de haute qualité, elle entretient en douceur la souplesse de la peau grâce à sa teneur en vitamine E, un puissant antioxydant qui protège nos cellules et régénère l'épiderme !



## Gamme Ambre Solaire Garnier

Depuis 1935, la gamme Ambre Solaire de Garnier vous accompagne avec des produits solaires innovants et experts, pour protéger tous les types de peaux, même les plus sensibles !

A woman with short dark hair, wearing a dark blue long-sleeved shirt and a red apron, holds a large, thick cut of raw meat (likely beef) in her left hand. She looks directly at the camera with a neutral expression. The background is a dark green textured wall.

# VOUS NOUS AVEZ ÉLUS 1<sup>ER</sup> SUR LA QUALITÉ DE LA VIANDE \*

*Vous avez bon goût !*

\*Supermarché Match occupe la 1<sup>re</sup> place sur la perception de la qualité de la viande  
pendant 12 périodes consécutives (du 21/02/2022 au 22/01/2023).

D'après une étude Kantar - données Prométhée - classement sur 15 enseignes d'hypermarchés/  
supermarchés/EDMP sur l'item « où la viande est de qualité » basé sur 13 000 interrogations.

.....  
C'EST TOUS LES JOURS LE MARCHÉ  
.....





# ÊTRE ÉCO-RESPONSABLE *c'est tendance !*

Portée par la vague locale et durable, la consommation éco-responsable se démocratise et se popularise ! Protéger la planète tout en se faisant plaisir, c'est plus qu'un effet de mode.



## Le vrac

Alimentation, hygiène, droguerie, nourriture pour animaux, il existe aujourd'hui une multitude de produits disponibles sans emballage. 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 !



## Les fruits et légumes moches (mais pleins de saveurs)

Ils ont pris un coup ou ne répondent pas aux normes esthétiques ? Ils ont été rejetés en raison de leur apparence ? Les fruits et légumes moches ont pourtant la même valeur nutritionnelle que les autres ! En les vendant à prix réduits, les supermarchés peuvent réduire le gaspillage alimentaire tout en offrant aux clients une alternative économique... et responsable !



\* cuisine en série



## Le batch-cooking\*

Ultra tendance, cette technique de préparation des repas consiste à cuisiner tous les repas à l'avance le week-end, pour les déguster tout au long de la semaine ! Cela permet de gagner du temps et de l'argent en évitant les encas industriels achetés à l'extérieur, mais également de mieux contrôler les portions ! Consommer équilibré en planifiant les repas à l'avance, c'est tout bon !

## Le local

Manger local présente des avantages pour l'environnement, l'économie locale et la santé. En achetant des aliments cultivés à proximité, on réduit la distance entre le lieu de production et le lieu de vente, et donc... les émissions de gaz à effet de serre liées à leur transport ! Cette démarche favorise l'économie locale en soutenant les agriculteurs et les producteurs locaux. Enfin, les aliments locaux sont souvent plus frais et plus nutritifs, car ils sont récoltés à maturité !

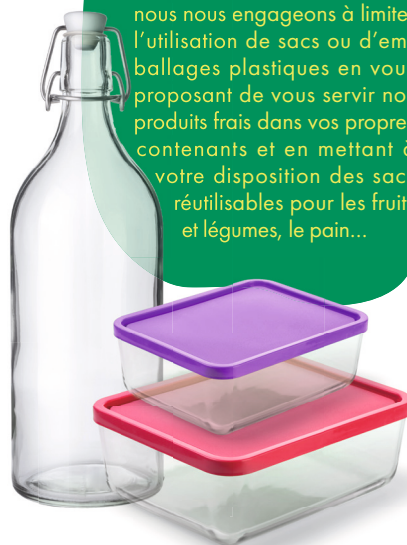
## Acheter en seconde main

Pour s'habiller, s'équiper ou raviver sa décoration de manière écologique et économique, la seconde main

représente la bonne alternative ! Ce phénomène compte de plus en plus d'adeptes, notamment chez la jeune génération, et ne présente que des avantages. Les sites spécialisés se développent à une vitesse fulgurante, et on y déniche des pépites d'occasion à des prix imbattables. Cette tendance durable est là pour durer ! ■

## Chez Supermarchés Match, ramenez vos propres contenants !

Chez Supermarchés Match, nous nous engageons à limiter l'utilisation de sacs ou d'emballages plastiques en vous proposant de vous servir nos produits frais dans vos propres contenants et en mettant à votre disposition des sacs réutilisables pour les fruits et légumes, le pain...



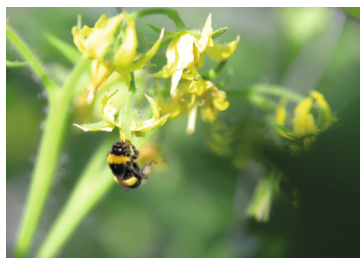


# LA Tomate STAR DE L'ÉTÉ

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. 17-18

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 XVe 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 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 encore plus gourmande et permet d'utiliser les restes, pour des recettes anti-gaspi très tendance !

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 l'été ! 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 ! ■



**LES CAILLOUX  
EN PROVENCE**



**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. Les 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, 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 ! ■

# Carpaccio de tomates



**PRÉPARATION :**  
20 minutes

## Ingrédients 4 pers

- 4-5 tomates anciennes 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  
notre compte Instagram



# Tarte tatin aux tomates cerises



**PRÉPARATION :**  
20 minutes



**CUISSON :**  
25 minutes

## 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. Enfourez 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  
notre compte Instagram



# 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 croustillantes qu'économiques ! Attention, veillez à ce que vos légumes soient biologiques !

## Les secrets du pain rassis

Au lieu de jeter les restes de pain rassis, utilisez-les 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 une 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 pâte brisée, ils deviennent une quiche gourmande, zéro déchet ! ■

## Aller plus loin

Pour un mode de vie plus durable, privilégiez les achats en vrac (voir page 13), 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 !



# 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

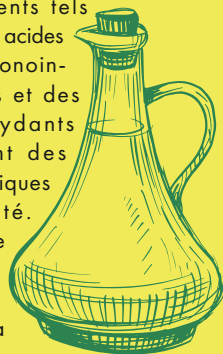
Unaniment reconnue comme la matière grasse idéale, et star du régime crétois, l'huile d'olive s'utilise

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 maladies cardiovasculaires. En outre, sa consommation permet d'améliorer la fonction des vaisseaux sanguins ! Les polyphénols présents dans l'huile d'olive ont également des propriétés anti-inflammatoires et antioxydantes. Riche en vitamine E et en acides gras essentiels, l'huile d'olive peut entrer dans la composition des cosmétiques naturels, car elle aide à lutter contre le vieillissement cellulaire causé par les radicaux libres. Une raison de plus pour l'intégrer dans sa routine santé-beauté !



### 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 ?

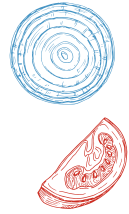
L'huile d'olive se conserve idéalement à l'abri de la lumière, dans l'obscurité d'un lieu frais et sec, dont la température se situe entre 12 et 18°C. Essuyer régulièrement le goulot permet de prévenir la formation d'un dépôt qui pourrait, en s'oxydant, altérer sa saveur.





# Les Instants

SUPERMARCHÉS MATCH



Gourmandes et estivales, les recettes préparées par les pros Supermarchés Match vous accompagnent de l'apéro au pique-nique, que vous soyez en solo, en couple, en famille ou entre amis ! Préparées avec des produits frais, les nouveautés traiteur mettent à l'honneur la légèreté, la fraîcheur... et la gourmandise !

## Salades estivales

L'été arrive, et on ne rêve que d'assiettes fraîches aux multiples saveurs. Avec ses tomates cerises, son mélange de salades et ses tendres morceaux de poulet rôti, la

mythique salade César est placée sous le signe du goût !

Produit phare de l'été, la salade Feta marie pâtes, poulet tikka, olives, petites graines croquantes et cubes de feta bien fraîche. Côté mer, la salade Niçoise fait la part belle au thon. Avec un tartare de légumes relevé d'une sauce vinaigrette, on redécouvre ce classique de

la cuisine française. Quant à la salade charcutière, à base de viande de porc française, d'oignon et de persil, elle est gourmande et généreuse. À déguster et à partager sous le soleil !

Salade César



Salade Niçoise



Salade Feta



## Apéros sur le pouce

Un apéro improvisé, en duo ou à plusieurs ? On mise tout sur la fraîcheur avec les wraps apéros préparés par les pros Supermarchés Match ! Jambon, poulet ou saumon, il y en a pour tous les goûts ! Et pour varier les plaisirs, les plateaux de navettes permettent de panacher les saveurs. Fromagère, charcutière ou de la mer, on craque pour toutes les garnitures de ces petits pains frais ! ■

Découvrez la carte traiteur et les nombreuses autres recettes préparées par les pros Supermarchés Match en magasin !



“ Je sélectionne des vignerons qui partagent nos valeurs. ”

## Jean-Luc Vangermée, un professionnel au service des vins méridionaux

*Responsable des achats de vins en provenance du sud de la France, Jean-Luc Vangermée est un professionnel accompli, notoirement respecté des vignerons. Mais c'est avant tout un grand curieux et un passionné du terroir.*

### Quel est votre rôle au sein des Supermarchés Match ?

Je sélectionne des fournisseurs et des vignerons dans le sud de la France. Je m'occupe des vins du Rhône, de la Provence, du Languedoc, de la Corse, sur les trois grands types de couleurs (blanc, rouge, rosé). Ma mission est de me déplacer dans les régions, parler avec les vignerons sur leur travail, découvrir leur terroir et leur savoir-faire. Je découvre leur travail au travers de la dégustation de leurs vins.

### Comment sélectionnez-vous les vins ?

Je sélectionne des vignerons ou fournisseurs qui partagent nos valeurs : la santé, le bien-être, la biodiversité, le respect de l'environnement et de la nature. Ce sont les valeurs phares des Supermarchés Match que je mets aussi en avant dans mes choix. Après, ma spécialité est de dénicher ce que j'appelle des « vins plaisirs », des cuvées que l'on met sur la table, qu'on ouvre et où on se dit « Ça c'est bon ». Ce sont des vins bien faits, avec des profils gustatifs intéressants, dans lesquels on retrouve le terroir et le savoir-faire des vignerons.

### Avez-vous un vin du sud préféré ?

Oui, bien sûr j'ai des vins que j'aime particulièrement, mais les vins qui me plaisent ne vont pas forcément plaire à tout le monde. En réalité, c'est toujours difficile à dire parce que dans toutes les régions il y a de belles choses. Je dois tout de même confesser une grande attirance pour les vins du Languedoc parce qu'il y a dans cette région une belle diversité et que c'est un vignoble qui fait beaucoup d'efforts sur la qualité des vins tout en respectant l'environnement. Mais il y a aussi la Provence qui produit de belles choses notamment sur les vins rosés. ■