

# TERROIRS

*& Délices*





## ..... Édito .....

Il y a 1 an naissait Terroirs & Délices, votre nouveau magazine dédié aux beaux produits de vos régions et aux saveurs authentiques qui vous régaleront jour après jour. Et si ce magazine ouvre une nouvelle page de l'histoire des Supermarchés Match, c'est aussi l'aboutissement naturel du travail de sélection méticuleux réalisé par nos experts depuis des semaines, des mois, des années...

Car il y a 60 ans naissait le premier supermarché du Groupe, une enseigne soucieuse de permettre à chacun d'avoir accès à des produits frais et sains, pour mieux manger au quotidien et être en bonne santé. Eh oui, cette année nous allons fêter ensemble nos 60 ans, 60 ans de plaisirs gustatifs, de sourires et de complicité à vos côtés.

Nous vous laissons découvrir le nouveau numéro de Terroirs & Délices qui fait la part belle aux recettes de saison telles que fondues, plats d'hiver de la terre ou de la mer ou fromages généreux. Nous vous emmènerons justement à la rencontre d'une famille de fromagers aussi passionnés que passionnants ! Vous pourrez également découvrir un dossier sur le *batch cooking*, cette tendance pratique qui consiste à préparer tous ses plats de la semaine à l'avance. Sans oublier notre tour de France des races à viande, nos focus sur les endives de terre, les bananes équitables ou encore les bières locales. De quoi vous mettre l'eau à la bouche... pour les 60 prochaines années !

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



## ..... Sommaire .....

<b>VIVE LE BATCH COOKING !</b>	<b>4</b>
<b>RECETTES D'HIVER</b>	<b>6</b>
<b>UNE CARRIÈRE BIEN FRAÎCHE !</b>	<b>8</b>
<b>TOUR DE FRANCE DES RACES</b>	<b>10</b>
<b>RENCONTRE AU FORT DES ROUSSES</b>	<b>12</b>
<b>TOUS FONDUS DE FONDUE !</b>	<b>14</b>
<b>GARDER LA LIGNE ET</b>	
<b>SE FAIRE PLAISIR C'EST POSSIBLE !</b>	<b>16</b>
<b>LES PETITS SECRETS DE L'ENDIVE</b>	<b>18</b>
<b>LES VERTUS DE LA BANANE</b>	<b>20</b>
<b>LE PROGRAMME KID</b>	<b>21</b>
<b>VIENNOISERIES, LE CHOIX DU GOÛT</b>	<b>22</b>
<b>LAITS VÉGÉTAUX : L'ATOUT NUTRITION</b>	<b>23</b>
<b>TERROIRS DE BIÈRES</b>	<b>24</b>
<b>DES SACS POUR TOUTES VOS ENVIES</b>	<b>27</b>

DIRECTRICE DE LA PUBLICATION :  
Marion Van Mullem Ibled

RÉDACTRICE EN CHEF :  
Nathalie Depaepe

COORDINATION MAGAZINE :  
Charlotte Marchal

PHOTO :  
Studio 27, Shutterstock, Adobe Stock

RÉDACTEURS MAGAZINE :  
Agence Le Nouveau Béliér

REMERCIEMENTS :  
Jean-Charles Arnaud, Nicolas Baroux, Joffrey Beckert, Amandine Bouin, Sébastien Brutier, Laurent Catteau, Hélène Choteau, Eric Delay, Patrick Hourdeau, Arnaud Kwieciak, Claire Procureur, Sandra Toulotte, Nathalie Villette

CONCEPTION ET RÉALISATION :  
Agence Le Nouveau Béliér

PRODUCTION :  
Gutenberg Agency

IMPRIMÉ EN U.E



.....*Tendance*.....  
**PRATIQUE, ÉCONOMIQUE & EFFICACE :**  
 .....*vive le* .....  
**BATCH**  
**COOKING!\***  
 .....

**L'HIVER EST LÀ. À L'HEURE DE LA PAUSE DÉJEUNER, VOUS VOULEZ VOUS ÉCHAPPER ? FINI LA CANTINE OU LA BOULANGERIE DU COIN, VOUS AVEZ ENVIE DE BONS PETITS PLATS CUISINÉS À LA MAISON ? RÉJOUISSÉZ-VOUS, LA TENDANCE DU BATCH COOKING EST FAITE POUR VOUS !**

Importé des pays anglo-saxons, le concept de « *batch cooking* » (littéralement « cuisiner en lots ») consiste à préparer à l'avance ses repas pour la semaine. Il existe deux écoles pour s'organiser : les plus pressés préféreront cuisiner leurs différents plats individuellement pour n'avoir qu'à les réchauffer. Les autres s'essaieront à la cuisson différenciée des ingrédients pour ensuite réaliser de savoureux assemblages (comme par exemple utiliser la carcasse du poulet pour faire un bouillon et cuire ses pâtes). Dans tous les cas, l'objectif reste le même : se mettre aux fourneaux seulement deux ou trois heures par week-end pour libérer des heures la semaine.

Le *batch cooking* se caractérise par un gain de temps évident. Le *batch cooker*\*\*\* gagne du temps aux fourneaux mais aussi dans les rayons de son Supermarché Match. Après avoir élaboré son menu de la semaine à la maison, il sait exactement quels produits il veut se procurer et où les trouver. Il permet également de mieux se nourrir. Pour des repas complets, nourrissants, et bons pour la santé, les Supermarchés Match vous conseillent de penser à inclure trois éléments : des céréales ou des légumineuses (pâtes, riz, lentilles...), des légumes de saison et une source de protéines comme la viande, les œufs ou le poisson.

**AUTANT TOUT FAIRE D'UN COUP**

Si le passage à l'acte peut faire peur - vous allez cuisiner plusieurs plats en même temps - vous serez surpris de la facilité avec laquelle vous deviendrez rapidement

un as du *batch cooking*. Par ailleurs, de nombreux livres et tutoriels sur internet vous accompagnent dans la découverte du *batch cooking*. Et parions que votre nouvelle philosophie deviendra rapidement : « *autant tout faire d'un coup !* ». Épluchez trois oignons au lieu d'un seul, quelle différence puisque vous n'en éplucherez plus aucun de la semaine ! Vous faites cuire un poulet au four et faites bouillir un pot-au-feu ? C'est la seule fois de la semaine que votre four sera en activité !

Enfin, le *batch cooking* est l'occasion de laisser parler sa créativité et de donner une nouvelle place aux échanges et aux partages dans votre vie personnelle et professionnelle. Après avoir tout organisé à l'avance pendant le week-end, vous aurez le temps de créer une sauce originale ou de préparer un gâteau à partager avec vos amis. Bon et pratique : vive le *batch cooking* !

**PLANIFIER, C'EST AUSSI UNE HISTOIRE DE FAMILLE !**

Comment faire en sorte que les enfants ne rechignent plus à manger le plat qu'on leur sert ? En les associant en amont à l'élaboration du menu de la semaine bien sûr ! Le *batch cooking* peut très bien devenir une activité familiale où les enfants contribuent au choix des plats qui vont être partagés. Vous pouvez également cuisiner avec eux pour les sensibiliser à l'importance du choix des aliments et leur transmettre quelques savoir-faire culinaires. De savoureux moments en perspective !

**UNE SEMAINE D'HIVER AU BUREAU : LE MENU IDÉAL**

**Lundi** - Après le week-end, on commence la semaine en douceur : risotto crémeux aux épinards.

**Mardi** - Un vrai bon plat *healthy*\*\* et authentique : pot-au-feu de poulet (voir recette page 7). Le bouillon vous servira à cuire les pâtes de mercredi.

**Mercredi** - Délicieuses et gourmandes : pâtes au pesto, tomate et pignon de pin.

**Jeudi** - Une recette surprenante et réconfortante pour finir la semaine : blanquette de saumon (voir recette page 6).

**Vendredi** - Avant le week-end et ses excès, place à une bonne soupe aux légumes de saison : un bon velouté de topinambours.

Retrouvez d'autres idées recettes sur [supermarchesmatch.fr](http://supermarchesmatch.fr)

**Conseils de lecture pour tous les goûts**

Le *batch cooking* est si tendance que les chefs s'en emparent ! Les nombreux livres sur le sujet affichent une bonne dose de pragmatisme et proposent des recettes pour tous les goûts. Grâce à leurs conseils expérimentés, vous transformerez vos pauses déjeuner en vrais moments de plaisir ! Cerise sur le gâteau (préparé à l'avance bien sûr !) il en existe dans différentes versions : classique, végétarien ou allégé. Indispensable !

\*cuisiner en lots \*\* bon pour la santé \*\*\*adepte du batch cooking





# Recettes d'Hiver

L'HIVER, C'EST L'OCCASION DE SE PRÉPARER DES PLATS CHAUDS ET REVIGORANTS. CETTE ANNÉE, LES SUPERMARCHÉS MATCH VOUS PROPOSENT DE SORTIR DES SENTIERS BATTUS EN REVISITANT VOS CLASSIQUES!

## COMMENT EST VOTRE BLANQUETTE... DE SAUMON?

CETTE RECETTE, COUSINE DE LA VERSION À BASE DE VEAU, SAURA RÉGALER TOUTE LA FAMILLE TOUT EN CHANGEANT UN PEU SES HABITUDES. FACILE À RÉALISER, LA BLANQUETTE DE SAUMON EST UN PLAT CONVIVIAL ET BON MARCHÉ.

### POUR 4 PERS.

- 800 g de saumon sans la peau
- 250 g de champignons de Paris
- 2 échalotes
- 1/2 citron
- 1 jaune d'œuf
- 25 cl de crème fraîche
- 10 g de beurre
- Poivre
- Sel

1

Découpez votre saumon en gros cubes.

2

Émincez vos échalotes et les champignons.

3

Dans une cocotte faites revenir vos champignons avec une noix de beurre. Laissez suer 5 minutes avant d'ajouter les échalotes. Faites dorer pendant 2 minutes avant d'ajouter les cubes de saumon. Salez, poivrez et laissez cuire à couvert pendant 10 minutes maximum en mélangeant régulièrement.

4

Pendant le temps de cuisson, mélangez dans un bol le jaune d'œuf à la crème fraîche, puis ajoutez le jus d'un demi citron. Versez la sauce obtenue dans la cocotte et laissez mijoter à feu très doux pendant 2/3 minutes. Servez avec du riz. C'est prêt!



Patrick Hourdeau,  
Directeur  
de la Centrale  
d'Achats Vins



Idéal avec un  
CHABLIS AOP  
UNION  
DES VIGNERONS



## POT-AU-FEU DE POULET

SI ON CONNAÎT LE CÉLÈBRE POT-AU-FEU DE BŒUF, ON PENSE MOINS SOUVENT À SA VARIANTE AU POULET INSPIRÉE DE LA FAMEUSE POULE AU POT DONT RAFFOLAIT LE ROI HENRI IV.

### POUR 4 PERS.

- 1 poulet
- 6 carottes
- 3 oignons
- 2 branches de céleri
- 1 bouquet garni
- 1 gousse d'ail
- 1 morceau de gingembre
- 2/3 clous de girofle

1

Plongez votre poulet entier dans un grand volume d'eau. Laissez cuire au moins 1 heure 30 avant d'ajouter les carottes, les branches de céleri, les oignons piqués de clous de girofles, l'ail et le bouquet garni.

2

Laissez mijoter 30 minutes supplémentaires, voire plus: il faut que la chair du poulet se détache facilement de la carcasse.

3

Égouttez le poulet et les légumes (mais surtout réservez le bouillon pour préparer plus tard de délicieuses pâtes). Effilochez la chair du poulet, mélangez aux légumes. Servez tiède avec une vinaigrette et quelques pommes de terre.

!

Astuce: consommé froid, le lendemain, le pot-au-feu est encore meilleur! Faites-en des sandwiches!



Parfait avec un  
BROUILLY AOP  
SÉLECTION  
DE LA HANTE







## .....Poissonnerie..... **UNE CARRIÈRE BIEN FRAÎCHE!** .....

**MANAGER DU RAYON MARÉE, CLAIRE PROCUREUR  
A GRAVI TOUS LES ÉCHELONS AVEC SUPERMARCHÉ MATCH.  
AUJOURD'HUI ELLE TRANSMET SA PASSION. RENCONTRE.**

**Comment êtes-vous  
devenue responsable  
du rayon marée? Vous travaillez  
chez Supermarché Match  
depuis longtemps?**

**Claire Procureur:** Je suis arrivée chez Supermarché Match en décembre 2001 en renfort caisse pour le passage du franc à l'euro. J'ai occupé ce poste pendant près de 2 ans. Puis on m'a proposé de devenir vendeuse au rayon Fromages à la coupe. J'ai beaucoup apprécié cette expérience et je me suis épanouie dans la vente.

Désirant un plein-temps, je suis ensuite passée vendeuse au rayon Marée. À l'époque, je n'avais aucune notion ni connaissance particulière dans les métiers de la mer, mais j'ai eu la chance de rencontrer les bonnes

personnes qui ont su me faire aimer ce beau métier. Aujourd'hui, ma passion est de transmettre à mon tour mon savoir être et mon savoir-faire.

**Aujourd'hui, c'est vous qui êtes  
"la bonne personne". Vous êtes  
en effet devenue Manager rayon  
école?**

**C.P.:** J'ai commencé à former mes collaborateurs en 2015. C'est une formation complète qui regroupe des connaissances très différentes, allant de la pêche à l'assiette. On apprend par exemple les modes et les zones de pêche, ainsi que la découpe et la préparation des poissons. Cette formation aborde la gestion du rayon et de la cuisson, en passant par les produits préparés par nos soins, tout en soignant la satisfaction client.

**Quelles sont les valeurs  
défendues par les poissonniers  
des Supermarchés Match?**

**C.P.:** Nos valeurs sont le professionnalisme, la passion du client et le respect de l'autre. Nous mettons en avant la qualité et la fraîcheur de nos produits en favorisant notamment la pêche responsable, et nous insistons également beaucoup sur l'importance d'une bonne relation avec nos clients.

**Auriez-vous une recette  
de poisson à nous partager?**

**C.P.:** La recette que j'aime transmettre à mes clients est aussi simple qu'accessible: le dos de cabillaud au chorizo! Cette association Terre & Mer met en valeur les saveurs très particulières du poisson et de la charcuterie par un cocktail détonnant. Et c'est très simple à réaliser!

## .... La Recette de Claire .... **DOS DE CABILLAUD au chorizo** .....

**POUR 4 PERS. :**

1 chorizo + 1 dos de cabillaud de 500 g  
+ 2 échalotes + du thym + 15 cl de vin  
blanc + 2 c. à soupe d'huile d'olive

Préchauffez votre four à 200 degrés. Dans votre plat de cuisson, déposez le thym et les échalotes émincées.

Posez votre poisson par-dessus. Versez un peu de vin blanc, du sel et du poivre.

Découpez votre chorizo en fines tranches et placez ces tranches sur le poisson de façon à lui créer des écailles. Arrosez d'un fin filet d'huile d'olive et enfournez 15 minutes au four à 180 degrés. C'est prêt!



Excellent avec un  
**BANDOL AOP  
L'ÂME  
DU TERROIR  
ROSÉ**



### LA TARTIFLETTE DE LA MER

La tartiflette, c'est un reblochon fondant sur de belles pommes de terre, avec une pointe de crème fraîche. Variez les plaisirs en troquant les lardons pour de beaux morceaux de saumon et de haddock!

**Conseil de cuisson :**

20 minutes au four à 220 degrés.

## .....Poissonnerie..... **SURPRENANTS PLATS D'HIVER DE LA MER!** .....

**VOS POISSONNIERS DES SUPERMARCHÉS MATCH  
ONT DÉCIDÉ DE VOUS SURPRENDRE AVEC DE SAVOUREUX  
PLATS TRADITIONNELS REVISITÉS AVEC DES PRODUITS  
DE LA MER ET PRÉPARÉS PAR NOS SOINS.**



### LA CHOUCRUTE DE LA MER

Pomme de terre, sauce au beurre blanc et chou fermenté: tous les éléments de base de la choucroute sont bien là. Mais à la place des saucisses, retrouvez un assortiment de cabillaud, de saumon et de haddock. Et ce sont de belles crevettes roses qui remplaceront la traditionnelle tranche de lard!

**Conseil de cuisson:**

À réchauffer en 5 minutes au micro-ondes.



### LE TAJINE DE LA MER

Une chair de cabillaud fondante, des pommes de terre, des oignons finement émincés, des amandes effilées, quelques olives et le goût acidulé du citron, notre tajine de la mer est une invitation au voyage! Un plat aussi léger que diététique.

**Conseil de cuisson:**

20 minutes au four à 180 degrés.



# ..... Viande ..... TOUR DE FRANCE DES RACES

LA FRANCE POSSÈDE UN VÉRITABLE PATRIMOINE DE RACES BOVINES, ET CHACUNE A SA PARTICULARITÉ! AVEC SUPERMARCHÉ MATCH, DÉCOUVREZ CES RACES QUI REFLÈTENT LES PAYSAGES ET LES SAVOIR-FAIRE DES DIFFÉRENTS TERROIRS.

## LA LIMOUSINE Ouest de l'Auvergne

La Limousine est l'une des plus anciennes races françaises à avoir été sélectionnée pour la production de viande. Plus surprenant: c'est elle qui est représentée sur les parois de la grotte de Lascaux!

## LA SALERS Centre de l'Auvergne

La Salers est une vache à robe unie couleur acajou. Elle possède des cornes longues, en forme de lyre, couleur vieil ivoire et aux extrémités plus foncées. C'est une montagnarde robuste originaire du Cantal dont la viande est acclamée par les restaurateurs pour la puissance de son goût.

## LA BLONDE D'AQUITAINE Aquitaine

Pure race à la robe unie blanc crème, elle est réputée pour sa viande peu grasse, savoureuse et juteuse. Mais aussi pour son bon caractère et sa grande robustesse.

## L'AUBRAC Sud de l'Auvergne

Avec sa robe unicolore qui varie du gris-blanc au marron clair, l'Aubrac est une race originaire d'une région montagneuse volcanique éponyme située au sud du Massif Central entre les départements de l'Aveyron, du Cantal, de la Lozère et de la Haute-Loire. Sa rusticité, sa robustesse et son autonomie font partie de ses atouts: elle offre une viande de qualité parfaite pour la maturation.

## LA NORMANDE Normandie

Originaire, comme son nom l'indique, de Normandie, la Normande est d'abord une excellente laitière. Avec sa robe écriue, noire et marron, elle fait partie de l'image d'Épinal de l'ouest de la France. Aujourd'hui, les bouchers travaillent souvent sa viande en maturation.



Chaque mois, les bouchers des Supermarchés Match mettent en avant une viande particulière, fruit du travail d'éleveurs passionnés sur différentes races bovines françaises. La diversité des goûts, c'est aussi la diversité des territoires. Ainsi, en février, c'est la vache Montbéliarde qui est à l'honneur. Puis, ce sera le tour de l'Aubrac au mois de mars.

## LA MONTBÉLIARDE Jura

Originaire de Franche-Comté, la Montbéliarde est une race rustique essentielle à la production de nombreux fromages comme le Comté. Avec sa robe pie rouge et blanche et sa poitrine large et profonde, cette vache plaît aux éleveurs pour sa grande adaptabilité. Elle donne également des viandes grasses extrêmement savoureuses.

## LA CHAROLAISE Saône-et-Loire

La Charolaise est la race de boucherie la plus répandue au monde. Excellente reproductrice originaire de Saône-et-Loire, la Charolaise est reconnue depuis toujours pour son goût exceptionnel.

## L'APAL, le bon, le local

L'Association de Production Animale de l'Est (APAL) est une association d'éleveurs reconnue par le Ministère de l'Agriculture. Cette association permet de mettre en valeur le bon goût de la proximité en privilégiant les circuits courts de consommation. Les viandes proposées dans les Supermarchés Match reçoivent ainsi le support d'une organisation ayant pour but la valorisation des bœufs locaux. L'APAL c'est l'assurance de bien manger en supportant sa région!





..... Rencontre .....  
**AU FORT DES ROUSSES**  
 ..... avec .....  
**JEAN-CHARLES ARNAUD**  
 .....

DES FROMAGES D'EXCEPTION DANS UN CADRE D'EXCEPTION. SUPERMARCHÉ MATCH PARTICIPE À LA SAUVEGARDE DES SAVOIR-FAIRE ET DU PATRIMOINE JURASSIEN AVEC JURAFLORE ET LA FROMAGERIE ARNAUD. REPORTAGE.



Jean-Charles Arnaud,  
PDG de la fromagerie Arnaud.

*Ce jour-là, il neigeait si fort sur la station jurassienne des Rousses (1 200 mètres d'altitude) que nous dûmes abandonner notre voiture. Nous fîmes le chemin à pied jusqu'au fort, c'est là que nous attendait tout sourire Jean-Charles Arnaud, le propriétaire de l'iconique marque de Comté Jurafllore. La ferme de ce montagnard issu d'une famille de fromagers était si isolée qu'il «fallait parfois attendre une semaine la déneigeuse»! Pour lui qui a vu des éleveurs livrer le lait en ski de fond, la neige est l'élément de prédilection de sa réussite!*

Dans le fort, le parfum dégagé par les milliers de fromages affinés est très intense! Ici, dans des galeries souterraines longues de plusieurs centaines de mètres, mûrissent dans les conditions optimales les meilleurs Comtés de France que vous retrouverez chez Supermarché Match. Jean-Charles Arnaud veille sur son trésor avec la passion jamais démentie d'un homme de montagne qui aime le fruit de son travail.

Fondée par son grand-père en 1907, la fromagerie Arnaud siège dans le village de Poligny.

Trente ans plus tard, Charles Arnaud, le père de Jean-Charles, crée la marque Jurafllore. Le nom est inspiré de la flore du Jura qui parfume le lait des vaches montbéliardes et du célèbre Café de Flore, boulevard Saint-Germain à Paris, où le grand-père exportait ses fromages! En 1996, Jean-Charles Arnaud reprend les rênes de la fromagerie familiale et achète le Fort des Rousses au Ministère de la Défense. Il transforme progressivement les milliers de mètres carrés de salles voûtées et de galeries souterraines en caves d'affinage.

**UNE PASSION FAMILIALE ET UN LIEU FORMIDABLE**

Aujourd'hui, alors que les industriels ne laissent reposer en moyenne que quatre mois leurs fromages avant de les mettre en vente, Jurafllore ne commercialise pas de fromages de moins d'un an. Mais certaines meules quittent parfois l'enceinte du fort après 4 ou 5 ans d'affinage! Ce fort à l'histoire si particulière, dessiné par Vauban pour Napoléon, est un ensemble fortifié de 21 hectares perché en altitude à deux pas de la frontière Suisse. Ses galeries souterraines isolées du climat extérieur grâce aux 14 mètres de terre et de pierres qui les séparent de la surface, permet une régulation naturelle et homogène de la température et de l'humidité. La circulation de l'air est optimale pour affiner parfaitement les fromages et la hauteur sous plafond permet de stocker d'importantes quantités; on parle de plus de 150 000 meules!

N'ayons pas peur des mots: le Comté Jurafllore affiné au Fort des Rousses est le meilleur Comté au monde! Sa texture

onctueuse et ses fantastiques combinaisons aromatiques donnent à ce fromage franc-comtois des saveurs aussi puissantes que raffinées. On perçoit en bouche des notes d'amandes grillées, de beurre fondu, d'épices et d'agrumes... Un festival de saveurs que l'on rencontre au travers d'une gamme de comtés affinés de 12 mois à 3 ans à découvrir chez Supermarché Match.

**MORBIER, BLEU DE GEX ET MONT D'OR: VIVE LE JURA!**

Inscrite dans un patrimoine Jurassien vénéré par les amateurs de bons produits, supporté par Supermarché Match, la fromagerie Arnaud propose également d'autres spécialités régionales, notamment le Morbier, le Bleu de Gex et le Mont d'Or.

Disponible du 10 septembre au 10 mai, soit la période correspondant à la période de production, le Mont d'Or AOC est un autre fleuron de la fromagerie Arnaud. Élaboré à Longevilles sur la montagne du Mont d'Or, coulé à l'intérieur de sangles d'épicéa qui parfument le lait cru de leurs douces saveurs boisées, ce fromage crémeux est réputé pour sa formidable onctuosité. Jean-Charles Arnaud insiste d'ailleurs pour n'utiliser que des épices jurassiens afin de donner à ses fromages toute la typicité d'une région qu'il adore et qui le lui rend bien.

Les fromages de la famille Arnaud sont issus d'un terroir d'exception, sublimé par la sauvegarde de savoir-faire ancestraux et fort d'un patrimoine culinaire exceptionnel. En effet, tout commence dans les prés du Haut-Jura sous la neige d'hiver qui fait office de fertilisant naturel pour des pâturages riches de centaines de variétés de fleurs. Le lait des vaches se parfume de cette nature généreuse avant d'être collecté dans les fruitières, puis emmené chez le maître affineur. Là, l'architecture des lieux et les attentions des maîtres fromagers transforment une matière première brute en fromages d'exception. Des fromages *made in Jura*\*. *Made in Jurafllore*! Un fromage que vous retrouvez bien évidemment chez Supermarché Match!



\* Fabriqués dans le Jura



# TOUS FONDUS DE FONDUE!

**RECETTE INCONTOURNABLE DES SPORTS D'HIVER, LA FONDUE MET L'AMBIANCE AUTOUR DE LA TABLE! LES SUPERMARCHÉS MATCH VOUS PRÉSENTENT LES DIFFÉRENTES FONDUES, TOUTES AUSSI SAVOUREUSES QUE CONVIVIALES.**

Au début du XVIII<sup>e</sup> SIÈCLE, les paysans des Alpes Fribourgeoises utilisaient les restes de fromage et du pain rassis pour cuisiner ce que l'on peut considérer comme l'ancêtre de la fondue. Délicieuse et très nourrissante, la recette s'est très vite répandue dans toutes les Alpes puis au Jura. Brillat-Savarin, célèbre critique et gastronome français, rédige la première recette en 1874 et popularise la fondue dans toute l'Europe. En 1940, le reste du monde découvre les joies du fromage fondu grâce à la présentation d'un nouveau modèle de caquelon au pavillon suisse. Fondue suisse, fondue savoyarde, fondue franc-comtoise, chaque région a sa propre recette de fondue! Avec ce petit guide, la fondue n'aura plus de secret pour vous.

## LA FONDUE SAVOYARDE

Préparée avec un mélange de Beaufort, d'Abondance et d'Emmental de Savoie, c'est la plus traditionnelle des fondues. On adore également sa variante avec de la Tomme de Savoie.

## LA FONDUE SUISSE

C'est l'éternel débat, la fondue est-elle née en France ou en Suisse? Elle a les deux nationalités! Nos voisins suisses utilisent des fromages locaux comme le Gruyère Suisse et le Vacherin fribourgeois.

## LA FONDUE FRANC-COMTOISE

Moins célèbre que la suisse ou la savoyarde, avec sa recette 100% Comté, la fondue venue de Franche Comté n'en est pas moins gourmande! Jeune ou vieux, à vous de choisir l'affinage qui vous plaira le plus!

## LA FONDUE DU NORD

C'est la fondue Ch'ti! On se régale avec une fondue au Maroilles, fierté des gourmets du Nord. Pour adoucir son goût très intense, on le mélange avec de l'Emmental.

## LA FONDUE JURASSIENNE

Avec cette recette, pas besoin de caquelon! Elle se réalise avec un fromage Mont d'Or, vendu dans une boîte d'épicéa, simplement passée au four.

## Astuce

Il n'y a pas que le fromage dans la fondue! Quelle que soit la recette, on la prépare avec une gousse d'ail, une cuillère de fécule de maïs, du jus de citron frais et un verre de vin blanc. Les plus gourmands y verseront un soupçon de kirsch.

## VACHERIN MONT D'OR

Les plus gourmands le consomment à la cuillère! Ce fromage 100% jurassien au goût frais de crème révèle des arômes boisés grâce à la sangle d'épicéa dont il est cerclé. Le Vacherin Mont d'Or n'a pas fini de vous faire fondre!

## COMTÉ

Le Comté est fabriqué de manière artisanale à partir de lait cru de vaches nourries exclusivement d'herbe et de foin. Sa pâte souple et onctueuse reflète la saison de sa fabrication par sa couleur! Jaune en été, elle pâlit jusqu'à l'ivoire en hiver.

## EMMENTAL DE SAVOIE

Affiné en cave fraîche et humide pendant 3 à 6 mois, le plus fruité des emmentals puise son caractère du terroir de la Savoie. On le reconnaît grâce à ses trous, ou «yeux» et à sa pâte blonde et onctueuse.

# Sélection LES FROMAGES D'HIVER

EN HIVER ON PRIVILÉGIE DES FROMAGES LENTEMENT AFFINÉS. LES SUPERMARCHÉS MATCH VOUS INVITENT À DÉCOUVRIR CE PLATEAU DE FROMAGES PATRIMOINE GOURMAND, IDÉAL POUR LA SAISON!

## BEAUFORT

Originaire de Savoie, c'est un fromage de caractère au lait cru et entier de vache. On le déguste jeune ou plus affiné, selon les goûts.

## ABONDANCE

Le territoire savoyard lui confère ses particularités inimitables! L'Abondance est un fromage de moyenne montagne au goût délicat de noisette avec une légère pointe d'amertume.

## Patrimoine Gourmand:

Plus de 150 produits issus du savoir-faire culinaire des meilleurs terroirs de France. La qualité, l'authenticité et la finesse de ces produits régionaux nous ont séduits et vous séduiront à coup sûr!





..... *Charcuterie* .....

# GARDER LA LIGNE

..... *et se faire* .....

# PLAISIR

## C'EST POSSIBLE!

.....

LA CHARCUTERIE N'EST PAS FORCÉMENT L'ENNEMIE D'UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE. LES SUPERMARCHÉS MATCH ONT SÉLECTIONNÉ POUR VOUS SIX PRODUITS SAVOUREUX À CONSOMMER L'ESPRIT TRANQUILLE. UNE BONNE FAÇON DE SE RÉGALER SANS CULPABILISER!

### LE FILET MIGNON FUMÉ

Salé au gros sel, après avoir été frotté au poivre et au thym, le filet mignon (la meilleure partie du porc) est recommandé dans le cadre de certains régimes protéinés. Laissez-vous tenter!

267 cal  
/100 g

### LE JAMBON CUIT

(NOTAMMENT LA GAMME DD: DÉCOUENNÉ, DÉGRAISSÉ)

Riche en protéines et peu calorique, le jambon cuit est un classique de la gastronomie française. Il s'accompagne de petits cornichons marinés et se marie à vos salades composées.

134 cal  
/100 g

### LA BRESAOLA

D'origine italienne, et plus précisément de Lombardie, la bresaola est fabriquée à partir de viande de bœuf, salée et assaisonnée. Elle se consomme crue et sans modération!

141 cal  
/100 g

### LE RÔTI DE PORC CUIT

Cette viande maigre porte bien son nom: elle est très peu calorique! Et pour l'accompagner l'esprit léger, privilégiez une vinaigrette légère plutôt qu'une mayonnaise.

246 cal  
/100 g

### LA VIANDE DES GRISONS

Cette salaison de viande de bœuf élaborée en Suisse se consomme toute l'année. Servie en fines tranches, elle vous réglera grâce à sa faible valeur calorique et sa haute teneur en protéines.

132 cal  
/100 g

### LE BACON

Les fans d'œufs brouillés et des brunchs du dimanche matin peuvent se réjouir: le bacon est une charcuterie plutôt maigre qui contient assez peu de lipides!

157 cal  
/100 g



..... *Zoom sur* .....

# SALAISSONS

..... *du* .....

# TERROIR

.....

LES SUPERMARCHÉS MATCH S'ASSOCIENT À SALAISSONS DU TERROIR, SPÉCIALISÉ DANS LA CHARCUTERIE. OBJECTIF: DES PORCS NÉS, ÉLEVÉS ET ABATTUS À MOINS DE 40 KILOMÈTRES DE VOTRE MAGASIN POUR UN JAMBON LOCAL ET SAVOUREUX.

Le maître-mot de cette opération, c'est la traçabilité. Les Supermarchés Match entendent donner à chacun de ses consommateurs la possibilité d'identifier l'origine et de reconstituer le parcours d'un jambon, depuis sa ferme de production et jusqu'à sa commercialisation en magasin. Pour ce faire, vos charcutiers s'engagent, avec le soutien de l'entreprise Salaisons du Terroir, à proposer à leurs clients des jambons blancs, fumés et gris sans nitrites ni conservateurs, qui prendront le nom de votre ville!

**COMME DIT LE PROVERBE:  
QUAND ON N'A RIEN À CACHER,  
ON MONTRE TOUT!**

Et de ces jambons vous allez tout connaître. Vous retrouverez au rayon Charcuterie à la coupe le nom, l'adresse et la photo des éleveurs. Le chemin le plus court possible de la ferme à votre assiette pour l'assurance d'un produit traditionnel de première qualité, fruit de la transparence la plus absolue.

Tous les jambons sont préparés près de chez vous sur la base d'une recette unique, s'assurant du goût et de la qualité des ingrédients. Les Supermarchés Match

sont par ailleurs en relation directe avec les éleveurs, ce qui permet de transmettre les retours clients et de tendre à toujours améliorer notre service.

### UN JAMBON NATUREL SANS NITRITES ET SANS COMPLEXES

Le jambon cuit ne devrait pas être rose mais blanc / gris. C'est le sel nitrité (mélange de sel et de nitrite de sodium) qui donne la couleur rose au jambon lors de sa cuisson. Ces additifs ont longtemps été ajoutés pour assurer la conservation de la viande. Pourtant aujourd'hui, un grand nombre de consommateurs recherchent des produits de plus en plus naturels, pour retrouver les saveurs d'antan. Ainsi, si les sels nitrités sont loin d'être dangereux pour la santé (ils sont même autorisés en bio), ils changent la perception que nous avons d'un produit. Et nous goûtons également avec les yeux. Savourer le jambon sans nitrite, c'est s'offrir une nouvelle

expérience de charcuterie, et l'apprécier comme nos grands-parents en avaient l'habitude autrefois.





# ..... Reportage ..... LES PETITS SECRETS ..... de ..... L'ENDIVE .....

**L'ENDIVE EST UN INGRÉDIENT DE CHOIX POUR DE NOMBREUSES RECETTES! CROQUANTE ET RAFRAÎCHISSANTE CONSOMMÉE CRUE, ELLE DEVIENT FONDANTE LORSQU'ELLE EST BRAISÉE. SA PLEINE SAISON S'ÉTEND D'OCTOBRE À AVRIL, C'EST LE MOMENT D'EN PROFITER!**

L'endive est le résultat d'un drôle de pacte avec la nature. Le jardinier plante une chicorée aux feuilles longues et serrées, puis déterre les plants arrivés à maturité, coupe les feuilles (rien ne se perd : les poules en raffolent !) et replante la racine mise à nu dans du terreau ou du sable. C'est de ces racines, les « carottes », que sortiront ce qu'on appelle les « chicons », l'autre nom de l'endive. Ils poussent sous couvert, au chaud et à l'abri de la lumière (cette opération se nomme le forçage) et sont récoltés à partir de début novembre. Supermarché Match met à l'honneur ce légume d'hiver, avec nos producteurs hyper locaux de Moselle, du Bas-Rhin et du Nord.

Autrefois boudée à cause de son amertume, l'endive a aujourd'hui un goût bien plus doux. Elle se réinvente et se modernise sous l'influence de jeunes chefs qui s'amusent de son amertume (voir recette) mais également grâce à la commercialisation de jeunes pousses particulièrement riches en fibres, plus sucrées que du temps de nos grands-mères.

Parmi ses nombreux atouts, l'endive est un des légumes les moins caloriques ! Son taux de potassium est particulièrement élevé, et elle est également riche en vitamine B9. Elle a donc un rôle de drainage, aussi appelé « détox » !

L'endive de pleine terre est une endive cultivée à l'ancienne, sur un sol profond, bien ameubli et non pierreux par de petites exploitations agricoles. La technique

permaculturelle du paillage, soit un mélange de terre fine et de sable, permet de protéger sa croissance et ses qualités gustatives. Coupée à la main au col de la racine, sa récolte se fait au bout de six semaines. Autre mode de culture de l'endive : l'hydroculture. Placé dans un grand bac, le légume est cultivé dans l'eau agrémentée d'un apport de nutriments. Cette technique permet de récolter une endive au cœur généreux toute l'année et au bout de 27 jours seulement.

Supermarché Match travaille ainsi avec des coopératives comme France Endive pour assurer à ses clients les meilleurs chicons pour tous les plats.

## ..... Recette ..... ENDIVES BRAISÉES à l'orange & au miel .....

**Une recette douce-amère que vous pouvez également réaliser en tatin. Il vous suffira alors d'ajouter une pâte brisée sur votre préparation avant la cuisson !**

POUR 2 PERS. :

4 endives + 1 orange + Miel + Beurre + Sel & Poivre

Pressez l'orange et prélevez les zestes.  
Coupez les endives en deux dans le sens de la longueur.  
Faites revenir les endives dans une noisette de beurre.  
Quand celles-ci ont bien caramélisé, ajoutez le jus d'orange. Laissez quelques minutes les endives s'imprégner du jus d'orange à feu doux. Puis salez, poivrez et ajoutez une ou deux cuillères de miel pour parfaire la caramélisation. C'est prêt !



• PREUVE 26 •

*Nous soutenons*  
**L'ÉCONOMIE  
LOCALE**  
*avec plus de 2 000*  
**PARTENARIATS  
LOCAUX**

Rendez-vous sur [touslesjourslemarche.fr](https://touslesjourslemarche.fr)



# ..... Reportage ..... LES VERTUS ..... de la ..... BANANE FRANÇAISE ÉQUITABLE

GOURMANDE ET PRATIQUE, C'EST LE DEUXIÈME FRUIT LE PLUS CONSOMMÉ EN FRANCE APRÈS LA POMME. LA BANANE EST AUSSI UN DES PRODUITS PHARES DU COMMERCE ÉQUITABLE. SUPERMARCHÉ MATCH VOUS INVITE À DÉCOUVRIR SES VERTUS INSOUÇONNÉES.

Consommer équitablement, c'est favoriser les conditions de production respectueuses de l'humain, dans un environnement sain. Les normes imposées à la «banane française équitable» assurent santé et sécurité au travail pour les petites exploitations familiales. Choisir une banane française équitable, c'est aussi limiter l'utilisation des engrais, pour protéger la biodiversité!

Les gammes *premium* de bananes nous viennent tout droit de Martinique et de Guadeloupe! Peu traitées, ces bananes conviennent à tous les régimes grâce à leur goût unique et leur chair onctueuse. La banane se déguste à tous les moments de la journée! Elle possède de nombreux atouts qui en font un allié au quotidien. C'est le fruit idéal pour recharger vos batteries durant les mois d'hiver. Riche en calories, elle offre un apport considérable d'énergie. Pas étonnant que les sportifs la consomment pour récupérer après l'effort!

Peu de gens le savent, la banane possède des vertus médicinales. Chargée en sodium et potassium, elle a une action bénéfique

sur la santé et favorise le fonctionnement de nos défenses immunitaires. Elle permet aussi de réduire le stress et la nervosité, en apportant au corps le tryptophane, une protéine qui favorise la communication cellulaire. Côté digestion, elle est riche en fibres et peut lutter contre les brûlures et aigreurs d'estomac. Vous l'avez compris, la banane est le remède naturel idéal contre les coups de mou des mois d'hiver!

Pour profiter de ses avantages nutritionnels sans pareil, on la déguste dès le matin en rondelles sur un bol de fromage blanc et de muesli, écrasée avec du miel, ou en *smoothie* avec du lait de vache ou végétal. Comme elle permet de réguler l'appétit, en consommer au petit-déjeuner permet de dire adieu au petit creux de la fin de matinée. Les plus jeunes l'adorent accompagnée de chocolat ou de cannelle avec des *pancakes* ou des crêpes. Bien qu'elle soit un fruit, la banane trouve également sa place dans de savoureuses recettes sucrées salées, comme un curry de poulet, pour apporter une note fruitée à la sauce!

## 420 petits producteurs pour une banane équitable

Daniel Nouvet, Sandra Bartel, Damien Frair ou encore Claudy Behary sont autant de petits producteurs martiniquais et guadeloupéens dont les exploitations familiales à taille humaine (3 hectares en moyenne) permettent l'importation de bananes de qualité.



## ..... Zoom sur le ..... PROGRAMME KID



### AIDONS LES ENFANTS À MIEUX MANGER AVEC LE PROGRAMME KID !

Chez Supermarché Match, aider les enfants à mieux manger est une priorité! Voilà pourquoi nous avons mis en place le Programme Kid.

Au menu, distribution gratuite de fruits frais chaque jour dans nos magasins, jeux



en ligne, activités manuelles et pédagogiques, recettes faciles et fiches thématiques pour découvrir chaque mois l'origine et les bienfaits d'un fruit ou légume...



et des astuces rigolotes. Les enfants apprennent aussi en s'amusant avec nos petits jeux comme les mots croisés, le labyrinthe, les 7 différences, le quiz...

Eh oui, chez Supermarché Match, nous accordons une grande importance à l'alimentation des enfants !

### Comment bien préparer son petit-déjeuner?

Le petit-déjeuner est le repas le plus important de la journée. Il doit être suffisamment équilibré pour apporter aux enfants toute l'énergie dont ils ont besoin pour tenir jusqu'au déjeuner. Pour cela, plusieurs éléments sont indispensables : un produit à base de fruits, un produit à base de lait et un produit à base de céréales.

#### Idées petit déj' :

- **Produit à base de lait** : un bol de lait chaud, un verre de lait froid, un yaourt ou un fromage blanc.
- **Produit à base de fruits** : un fruit, une compote, un smoothie ou un jus de fruits frais de préférence faits maison.
- **Un produit à base de céréales** : un bol de céréales, du pain complet ou des biscuits avec de la confiture.

### RETROUVEZ LES 10 MOTS CI-DESSOUS DANS LA GRILLE DE LETTRES :

Énergie, Vitamine, Fruit, Légume, Force, Laitage, Graine, Muscle, Sain, Équilibre

V	V	C	L	X	W	K	M	Z	O	L	P	L	A	P
I	M	L	I	T	O	X	F	A	H	A	A	K	F	P
T	U	Z	F	T	D	X	L	U	M	I	N	X	F	I
A	T	V	D	M	U	W	M	Q	U	T	O	G	O	D
M	P	Z	G	L	W	K	Q	N	S	A	B	R	R	P
I	E	P	R	F	R	U	I	T	C	G	M	L	C	A
N	Q	C	A	Y	S	U	F	O	L	E	W	X	E	P
E	U	H	I	F	P	F	S	A	E	U	F	C	M	D
X	I	B	N	Y	Z	L	M	B	S	L	N	L	L	G
X	L	M	E	D	I	V	V	D	M	G	T	U	L	C
Z	I	F	K	L	B	A	P	F	O	S	T	X	E	X
N	B	M	R	S	M	E	N	E	R	G	I	E	G	V
O	R	L	N	P	E	T	V	L	N	L	R	D	U	E
Y	E	E	K	O	A	L	Z	S	A	I	N	B	M	X
Y	O	M	J	V	B	U	Y	D	H	W	I	W	E	J



# ..... Boulangerie ..... VIENNOISERIES LE CHOIX DU GOÛT



**DÉCOUVREZ NOS CROISSANTS ET PAINS  
AU CHOCOLAT LE CHOIX DU GOÛT,  
SÉLECTIONNÉS POUR LEUR FEUILLETAGE  
EXCLUSIVEMENT PUR BEURRE  
ET LEUR SOMPTUEUSE COULEUR DORÉE.**

Grâce à un laminage doux et progressif des pâtes et à de longues phases de repos, les viennoiseries Le Choix du Goût possèdent un feilletage exceptionnel. Onctueux et croustillants, nos croissants et nos pains au chocolat se reconnaissent à l'équilibre délicat entre de délicieuses notes de beurre et un goût subtilement caramélisé. Venez les découvrir en boulangerie !

## **SUPERMARCHÉ MATCH: LE GOÛT DE LA FORMATION**

Chez Supermarché Match, la transmission de la passion est une histoire sérieuse. Théoriques et pratiques, Supermarché Match propose des formations professionnalisantes en CFA (Centre de Formation d'Apprentis) pour apprendre le beau métier de boulanger. Ainsi, chez Supermarché Match, chaque employé peut se porter volontaire pour suivre une série de cours et apprendre les bases essentielles, les bons gestes et les bons réflexes lors du travail de panification. Ces cours vont de l'expertise sensible du grain de blé à la gestion technique de la vitrine en passant par la compréhension des enjeux économiques. Ils permettent d'obtenir une vision d'ensemble de la boulangerie pour offrir chaque jour à nos clients les meilleurs pains et viennoiseries.



Joffrey Beckert, boulanger pâtissier  
chez Supermarché Match

# ..... Sélection ..... LAITS VÉGÉTAUX, L'ATOUT NUTRITION



## ALNATURA

**CONSIDÉRÉS COMME DES BOISSONS  
PARTICULIÈREMENT SAINES ET FACILES À  
DIGÉRER, LES LAITS VÉGÉTAUX SONT TRÈS  
PRISÉS DES VÉGÉTARIENS ET VÉGÉTALIENS.**

Quels sont réellement leurs bienfaits ? Existe-t-il des restrictions d'utilisation ? Et peuvent-ils se substituer au lait de vache ? Autant de questions auxquelles il est parfois difficile de répondre... Heureusement, nous sommes là pour vous éclairer et vous aider à bien choisir votre lait végétal. D'ailleurs, saviez-vous que ces laits ne sont pas vraiment végétaux puisqu'il s'agit à proprement parler de jus élaborés à partir de fruits oléagineux tels que les amandes ou les noisettes, de céréales comme l'avoine ou bien encore de légumineuses à l'instar du soja ?

Au rayon des avantages, on notera que ces boissons sont sans lactose, sans cholestérol, sans gluten, et pour certaines, très riches en acides gras insaturés et en fibres. Question atout nutritionnel, c'est donc un carton plein ! Pour autant, il est important de bien comprendre qu'elles ne sont pas adaptées à l'alimentation des nourrissons car elles n'apportent pas assez d'énergie, de protéines, d'acides aminés essentiels, d'acides gras, de calcium, ou de fer pour répondre aux besoins exceptionnels d'un nouveau-né. Quant à savoir si ces boissons peuvent constituer une vraie alternative au lait de vache, la réponse est oui, pour les consommateurs qui présentent une intolérance au lactose ou souffrent de cholestérol. Sans oublier tous ceux qui ont envie de réduire leur consommation de lait de vache !

Vous êtes tentés ? Pour vous aider à choisir le lait végétal qui répondra le mieux à vos besoins, Supermarché Match a sélectionné trois boissons bio élaborées avec soin par Alnatura. Allez, on vous dit tout !

### LAIT D'AVOINE ALNATURA

Qu'est-ce qui est vegan, bio, non sucré, naturellement sans lactose, contient du calcium et peu de matières grasses, est préparé à partir d'avoine et peut être aussi bien bu qu'utilisé en cuisine ou en pâtisserie ? Il s'agit du lait d'avoine Alnatura bien sûr ! Légèrement réchauffé, il peut aussi être moussé et se déguste avec du café et du thé. On ne sait pas pour vous, mais nous, ça nous a mis le lait à la bouche !



### LAIT DE RIZ CALCIUM ALNATURA

Vegan, non sucré, pauvre en matières grasses, naturellement sans lactose, sans protéines de lait et sans gluten, ce lait enrichi en calcium a tout pour plaire. Tous les ingrédients agricoles qui le composent sont également issus de l'agriculture biologique ! De plus, il contient du calcium provenant des algues marines rouges et offre des saveurs tout en douceur qui résultent de la fermentation de l'amidon du riz. Et cerise sur le gâteau, il peut même s'utiliser en pâtisserie.



### LAIT DE SOJA ALNATURA

Élaborée à partir de soja origine Europe, cette boisson constitue une délicieuse alternative au lait de vache. Que ce soit avec des cornflakes, du muesli, du café, consommée seule, ou bien même pour faire de la bouillie de semoule ou des desserts, elle se prête à toutes les utilisations. Composée d'ingrédients bio sans lactose, de protéines de lait et de gluten, contenant du calcium et riche en protéines végétales, elle ne manque pas d'atouts.





# Reportage NORD, ALSACE, LORRAINE terroirs DE BIERES

**SYMBOLE DE CONVIVIALITÉ,  
LA BIÈRE EST UN FLEURON  
DE NOS RÉGIONS.**

L'Alsace, la Lorraine et le Nord constituent un paradis pour l'amateur de bière ! Ces régions possèdent depuis des temps immémoriaux des brasseries artisanales de tradition familiale mais également des établissements d'envergure internationale. C'est ici, dans le nord et l'est de la France que le nombre de brasseries est le plus élevé de France. La bière y est fabriquée depuis des siècles grâce aux eaux souterraines abondantes et aux terres fertiles qui permettent la culture de l'orge et du houblon. Mais aussi grâce au savoir-faire unique des moines. Aujourd'hui inscrite au patrimoine culturel français, la bière fait partie de l'identité de nos régions et contribue à l'image chaleureuse de ses habitants ! Chantée par Jacques Brel, partagée au bistro avec des amis ou devant un match de football, la bière fait aujourd'hui partie du folklore. Pourtant c'est une boisson ancestrale, on en buvait déjà en Égypte ancienne et à l'Antiquité ! Chez nous, c'est au VII<sup>e</sup> SIÈCLE que les premières brasseries s'installent dans les abbayes. C'est Charlemagne qui confie le monopole de la fabrication de la bière aux moines-brasseurs, qui régneront sur l'activité jusqu'au XIII<sup>e</sup> SIÈCLE. Comme la bière s'épanouit particulièrement bien dans le Nord et l'Est, les brasseries se développent pour rayonner

sur la vie locale. Les brasseurs se transmettent recettes et secrets de fabrication de génération en génération et livrent leur bière artisanale en tonneau dans les commerces et chez les particuliers ! La fin du XXI<sup>e</sup> SIÈCLE voit la tradition brassicole se révolutionner, la machine à vapeur permet la mécanisation du brassage, mais surtout les travaux de Louis Pasteur sur la fermentation améliorent les conditions sanitaires des brasseries afin de produire une boisson plus saine et plus claire !

Consommée à la pression, en bouteille ou en canette, la bière connaît

d'innombrables variantes. Son goût dépend des matières premières, des recettes mais aussi de précieux secrets de fabrication. Les Supermarchés Match mettent à la disposition de ses clients des bières locales, issues parfois de microbrasseries, qui sont les garantes d'une tradition brassicole que le monde entier nous envie. Ainsi, si la bière est la boisson la plus consommée après l'eau et le thé, celle de nos régions y est certainement pour quelque chose !



L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.

## AU NORD

### LA CHOULETTE AMBRÉE, BLONDE ET TRIPLE

Dans le village d'Hordain à une quinzaine de kilomètres au sud de Valenciennes, La Choulette est l'une des plus anciennes brasseries artisanales du Nord. Ambrées, blondes ou triples, les bières élaborées de La Choulette sont l'œuvre du temps et du savoir-faire d'un véritable artisan brasseur.



### LE MOULIN D'ASCQ BIO (AMBRE, BLONDE, IPA OU TRIPLE)

Située à Villeneuve d'Ascq, non loin de Lille, cette brasserie artisanale propose d'authentiques bières de Flandres. Depuis la création du Moulin d'Ascq en 1999, toutes les bières sont issues de l'agriculture biologique.

## Brasserie ÇA SENT LA BIÈRE DE DUNKERQUE À MULHOUSE

CHEZ SUPERMARCHÉ MATCH, RETROUVEZ  
LES MEILLEURES BIÈRES, LOCALES  
ET RAFFRAÎCHISSANTES. CE SONT  
LES BIÈRES DE NOS RÉGIONS !

## EN LORRAINE

### LA BÊTE DES VOSGES

Brassée et embouteillée en Alsace, la bière Bête est brassée par la brasserie artisanale des Vosges installée dans le village de Dommartin depuis 20 ans. C'est une bière ambrée de fermentation haute titrant 8%, idéale pour les froides soirées d'hiver.

### SAINT NICOLAS DE PORT

Crée par l'IFBM, le très sérieux Institut Français des Boissons, de la Brasserie et de la Malterie de Nancy, cette bière de fermentation basse de type Pils se boit sans soif !



## ALSACE

### WENDELINUS BLONDE

Installés dans le village d'Hochfelden dès le IX<sup>e</sup> siècle, les moines de l'Abbaye de Wissembourg ont choisi de brasser une bière qui donna ses lettres de noblesse à la région. La brasserie Météor perpétue ce travail avec cette bière blonde aux reflets ambrés, caractéristique de la région.

### UBERACH

Blondes, brunes, ambrées ou blanches, les bières Uberach, non filtrées et non pasteurisées, expriment pleinement leurs arômes et leurs saveurs grâce à la fermentation haute. Située au cœur des Vosges, la brasserie fait revivre le passé brassicole du Val de Moder en créant de manière artisanale des bières de spécialités.



MIEUX MANGER  
pour de  
**VRAI**

• **PREUVE 24** •  
NOUS PROPOSONS DÉJÀ  
**25%**  
DE VINS  
ISSUS DE  
L'AGRICULTURE  
**DURABLE\***

\*agriculture utilisant des moyens de production plus respectueux de l'environnement et plus transparents

Rendez-vous sur [touslesjourslemarche.fr](http://touslesjourslemarche.fr)

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.

..... *Pratique* .....

## DES SACS POUR TOUTES VOS ENVIES !

.....

CABAS OU POCKET, EN JUTE OU EN KRAFT, SUPERMARCHÉ MATCH S'ENGAGE AUPRÈS DES CONSOMMATEURS POUR UNE APPROCHE DU MARCHÉ PLUS DURABLE ET PLUS DESIGN.

Chacun connaît les ravages causés par les sacs en plastique sur la faune et la flore de notre belle planète. Depuis le 1<sup>er</sup> juillet 2016, l'usage de sacs de caisse en plastique dits « à usage unique » est interdit dans le cadre de la loi n° 2015-992 du 17 août 2015 relative à La Transition Énergétique pour la Croissance Verte (LTECV). C'est une bonne chose ! Consommateur et distributeur se rejoignent dans la protection de notre environnement !

Supermarché Match propose aujourd'hui à ses fidèles clients des sacs tendance pour tous les goûts, tous les usages et toutes les bourses. En mettant en avant des sacs en matières naturelles et recyclables comme la toile de jute ou le coton, nous nous engageons pour l'environnement, car chacun peut réduire ses déchets avec des petits gestes quotidiens ! Ainsi, dès février, pour votre baguette, pensez à nos sacs à pain, spécialement conçus pour conserver leur forme et leur fraîcheur. Quand le thermomètre commencera à remonter, Supermarché Match mettra à disposition de ses clients une superbe glacière et un sac en coton pour vos fruits et légumes. Nos sacs en kraft sont fabriqués en France, et issus de forêts gérées durablement. Ils sont labellisés Imprim'vert, une garantie de limiter leur impact environnemental.

Réutilisables et écologiques, nos sacs, en plus d'être responsables, égayeront votre quotidien !





SUPERMARCHÉ

MATCH

60 ANS

..... *que l'on* .....

RÉGALE

LES PAPILLES!

ET LES MAMIES,

LES PAPAS, LES MAMANS,  
LES ENFANTS.....

C'est le bon moment de nous redécouvrir,  
**rendez-vous en magasin**

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

