

RAMÈNE TA Boîte!



**TOUS LES LUNDIS
1 CONTENANT
APPORTÉ**

= 1€
CAGNOTTÉ*



**AFIN DE RÉDUIRE LES DÉCHETS, NOUS VOUS SERVONS
DANS VOS CONTENANTS ALIMENTAIRES**

- hermétiquement fermables
- adaptés aux produits qu'ils vont contenir
- propres, transparents et en parfait état

Ce service concerne uniquement les rayons frais du marché. Supermarché Match décline toute responsabilité quant à l'hygiène et l'intégrité du contenant, ainsi qu'à toute dégradation du contenant suite à sa remise en main propre.

*Offre valable tous les lundis, limitée à 5 contenants par passage caisse, réservée aux porteurs de la carte uniquement valable en magasin dans les rayons Boucherie, Marée, Fromagerie, Charcuterie traditionnels. L'offre n'est pas valable sur le drive et en caisses libre-service, ni dans les rayons boulangerie et fruits et légumes. Pour plus d'informations, rendez-vous à l'accueil de votre magasin.

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

SUPERMARCHESMATCH.FR



C'est tout bon!

**CES
SUPERALIMENTS
QUI NOUS
BOOSTENT!**

**REPORTAGE
LE POTIRON,
TRÉSOR AUTOMNAL**

**TENDANCE
DES PRODUITS LAITIERS
POUR TOUTES LES OCCASIONS**

**SANTÉ
LES ALGUES: L'ATOUT
BIEN-ÊTRE**

SUPERMARCHÉ
MATCH

CE MAGAZINE VOUS EST OFFERT PAR SUPERMARCHÉS MATCH

Tout automnal TOUT BON !

À l'occasion de la Semaine Bleue*, événement national mettant en lumière les seniors, «C'est Tout Bon !» vous invite à faire le plein d'énergie pour affronter les jours froids ! Zoom sur les superaliments, vos alliés bien-être qui vont booster votre métabolisme. Agrumes, champignons, coings mais aussi gingembre et baies de goji, du plus classique au plus inattendu, on profite de tous leurs bienfaits dès les premiers jours de l'automne ! Autre star de la saison, on vous dit tout sur la production du potiron et on vous propose des recettes équilibrées... et gourmandes ! Et quand on parle de champions de la nutrition, les produits laitiers ne peuvent pas manquer. Il y en a pour toutes les envies ! Découvrez aussi dans nos pages les vertus insoupçonnées des algues, le « consommer local » qui devient bien plus qu'une tendance et les dessous du métier de boulanger.

Inspiration, astuces et bonnes idées, vous voilà parés pour la saison !

DIRECTRICE DE LA PUBLICATION :

Marion Van Mullem Ibled

RÉDACTRICE EN CHEF :

Nathalie Depaepe

COORDINATION MAGAZINE :

Maëlle Le Briz et Emma Odet

PHOTO :

Studio Plumes & Goudron, Adobe Stock, Laurent Chesquière

RÉDACTEURS MAGAZINE :

Agence Le Nouveau Béliar

REMERCIEMENTS :

Arnaud Ingarao

Denis Cimetière

CONCEPTION ET RÉALISATION :

Agence Le Nouveau Béliar

PRODUCTION :

Gocad Services

IMPRIMÉ EN FRANCE

4

À la Une
Ces superaliments qui nous boostent !

8

Tendance
Des produits laitiers pour toutes les occasions !

10

Reportage
Le potiron : trésor automnal

13

Recettes
Potiron entier au four
Marbré chocolat potiron

15

Développement durable
Consommer local, c'est tout bon !

16

Santé & nutrition
Les algues : l'atout bien-être

18

Nouveautés
Moins de sel, autant de plaisir

19

Rencontre
Arnaud Ingarao, boulanger... mais pas que chez Supermarchés Match



CE **S**uperaliments **QUI NOUS** **boostent !**

Ils apportent de nouvelles saveurs et de nouvelles couleurs dans l'assiette ! Les superaliments, de plus en plus présents dans nos cuisines, regorgent de bienfaits exceptionnels. Un bon coup de pouce pour garder le cap tout au long de l'hiver.



Les changements de saison s'accompagnent parfois de fatigue et de coup de mou. Avec l'arrivée de l'automne, nous quittons la chaleur estivale, le soleil et l'alimentation vitaminée des repas d'été. Afin de maintenir une vitalité au top et stimuler son organisme, on mise sur les superaliments !

Les superaliments, kezaiko ?

On les appelle « super » car leurs propriétés contribuent au bon fonctionnement de notre organisme. Les superaliments se distinguent par leurs multiples bienfaits et ont tous en commun de posséder une forte valeur nutritionnelle. Gorgés de nutriments, antioxydants, vitamines, minéraux, protéines, acides gras ou fibres, ils permettent de couvrir nos besoins journaliers, dans le cadre d'une alimentation saine et équilibrée quelle que soit la saison. Mais à l'approche de l'hiver, certains nutriments se montrent encore plus intéressants ! Ils fournissent de quoi renforcer le système immunitaire, garder la forme et se sentir bien. Ainsi, ils contribuent à lutter contre les petits coups de fatigue et maux de fin d'année. Pour conserver la forme et prendre soin de soi, les superaliments nous boostent au quotidien ! Le petit plus ? Ils sont 100% naturels !

Top 10 des superaliments

Le chou kale

Ultra-populaire aux États-Unis, ce légume oublié revient aujourd'hui sur les étals ! Variété ancienne de chou frisé, le chou kale est généreux en vitamines et regorge de calcium et de protéines végétales ! Badigeonnées d'huile d'olive et de sel, ses feuilles séchées au four se dégustent nature ou saupoudrées sur des légumes pour leur apporter du croustillant !



Les champignons

L'automne arrive, c'est le moment de déguster les champignons ! Riches en vitamines B et D et en minéraux, ils sont faibles en



calories et se consomment crus ou cuits. Girolles, cèpes, chanterelles... les champignons sont les champions de la nutrition !

Le potiron

C'est la saison ! On profite de tous les bienfaits du potiron, pour faire le plein de fibres et d'antioxydants, en le consommant en velouté, rôti au four ou simplement râpé sur une salade ! Ultra-fondant, il se décline aussi en dessert ! (voir recette p 14)



Mélangez noix et pruneaux, une touche de cresson et d'autres ingrédients que vous aimez pour une salade pleine d'énergie !

La noix

Les fruits à coque sont réputés pour leurs bienfaits pour la santé. Riche en magnésium, en vitamines E et B, ainsi qu'en fer, en calcium, en minéraux et en oligo-éléments, la noix constitue un encas idéal grâce à sa haute teneur en fibres qui permet de ressentir rapidement un effet de satiété ! Ultra-gourmande, on la glisse dans les préparations sucrées comme salées.



Le coing

Concentré en potassium et en vitamine C, le coing ne se déguste que cuit. Seul, ou associé à la pomme et à la poire, on profite de la saison pour préparer des compotes acidulées, idéales pour se maintenir en bonne forme et se régaler toute l'année. Pour plus de gourmandise, on y ajoute de la vanille !



Le gingembre

Reconnu pour booster le système immunitaire, le gingembre est réputé pour son goût prononcé, qui apporte une touche asiatique dans l'assiette. Pour réchauffer les jours froids, on l'infuse dans l'eau chaude, avec du citron et une touche de miel !



Le Pruneau

Concentré d'énergie, le pruneau est une prune séchée, donnée par le prunier d'Ente. Vanté pour ses nombreux bienfaits et naturellement riche en fibres, il se déguste seul, mais peut aussi entrer dans la préparation de recettes sucrées-salées très gourmandes !



La baie de Goji

Avec ses vitamines A et C, bêta-carotène, fibres et calcium, la baie de Goji est un véritable allié pour notre vitalité au quotidien. Originaire de Chine, elle se popularise en Occident. Commercialisée sous forme déshydratée, ce superaliment aux notes sucrées se picore tout au long de l'hiver !



Le cresson

Le cresson est l'un des légumes les plus riches en fer ! Son goût délicat en fait une base incontournable pour les repas d'automne et d'hiver. L'astuce ? Pour une soupe pleine d'énergie, on le fait cuire au dernier moment avant de le mixer. Il garde ainsi sa belle couleur verte... et toute sa saveur !



L'avocat est riche en fibres, en potassium, magnésium et vitamines A, B, C et E.



Mais encore...

Brocolis, épinards, avocats, curcuma, canneberges, poissons gras, agrumes, dattes, ginseng, guarana, grenades ou ails-des-ours... les superaliments sont nombreux et permettent de varier les plaisirs... et les bienfaits ! ■



La graine de chia

Petite graine originaire du Mexique, le chia possède de nombreuses vertus. Riche en oméga-3, en magnésium, potassium et calcium, le chia est une véritable bombe énergétique ! Au petit-déjeuner, on l'ajoute à un yaourt frais ou à un jus de fruit, en veillant à la faire « gonfler » 10 min avant de la consommer !

Astuce

En raison de leur polyvalence et de leurs nombreux atouts nutritionnels, les superaliments sont recommandés dans le cadre d'une alimentation saine et équilibrée. S'ils ne remplacent en rien un suivi médical, ils n'ont que des bonnes choses à apporter !

LES PRODUITS LAITIERS *pour toutes les occasions*

Les produits laitiers constituent une source inestimable de nutriments essentiels tels que le calcium, les vitamines et les protéines, qui contribuent au bon fonctionnement de notre organisme et aident à lutter contre les petits maux de l'hiver. Frais, onctueux, gourmands ou plus légers, il y en a pour toutes les envies ! Tour d'horizon.



Le fromage blanc

Riche en protéines et en calcium, le fromage blanc est apprécié pour sa texture crémeuse et sa polyvalence. Il se distingue par un taux élevé en protéines ! On le consomme au petit-déjeuner, mélangé à des fruits frais, ou en collation avec une cuillère de miel ou de sirop d'érable pour plus de gourmandise ! Le fromage blanc est aussi excellent dans sa version salée, aromatisé d'herbes fraîches comme la ciboulette, le persil ou la menthe et servi en accompagnement de crudités de saison.



La faisselle

La faisselle, également connue sous le nom de fromage brousse, est un produit laitier frais et onctueux. Riche en vitamine B12 et en calcium, sa texture légère et granuleuse en fait un en-cas délicieux et rafraîchissant à tout moment de la journée. Si les puristes l'aiment nature, simplement accompagné d'une pincée de sel ou

de poivre pour mettre en valeur sa saveur subtile, la faisselle se marie également aux salades vinaigrées et crudités.



Le cottage cheese

Le cottage cheese est caractérisé par ses petits morceaux de caillé de lait, offrant une texture fraîche et crémeuse, dont la teneur en vitamine A, B et D et en magnésium est particulièrement élevée. Le cottage cheese est un produit laitier passe-partout que l'on utilise souvent dans des préparations salées. Dès le matin, il accompagne vos petits-déjeuners nourrissants et équilibrés !



Le fromage Frais

Doux et crémeux, le fromage frais peut être nature ou aromatisé d'herbes, de fruits ou d'épices pour plus de saveurs. Étalez-le sur des tartines de pain complet, puis ajoutez des tranches d'avocat, des rondelles de radis et une pincée de sel et de

poivre pour un apéritif savoureux ! Le fromage frais est aussi une excellente base pour des sauces crémeuses. Une fois mélangé à des herbes, de l'ail et du jus de citron, on l'utilise pour accompagner les pâtes, les légumes cuits à la vapeur ou les viandes grillées ! Le plus ? Il est riche en acides gras insaturés, des graisses saines indispensables au bon fonctionnement de notre organisme !



Le skyr

Originaire d'Islande, le skyr est riche en protéines et faible en matières grasses, ce qui en fait un champion de la nutrition ! S'il existe des versions aromatisées (vanille, framboise, myrtille...), le skyr nature permet de nombreuses associations de saveurs et stimule la créativité en cuisine ! Pour faire le plein d'énergie et éviter le coup de mou de la fin de matinée, on consomme le skyr au petit-déjeuner, avec quelques fruits frais et une touche de miel ! Sucré comme salé, il ajoute du crémeux aux préparations. Il peut remplacer la crème dans une quiche maison, se tartiner sur une tranche de pain avec des fines herbes et du saumon fumé, et peut être utilisé pour préparer un cheesecake léger qui ne perd rien en gourmandise ! ■

LE Potiron TRÉSOR AUTOMNAL

Laissez-vous séduire par la couleur et la saveur envoûtante du potiron, et profitez pleinement de ses bienfaits en cuisine pour un automne haut en couleur et en saveurs !

Découvrez les recettes de saison à base de potiron p. 13-14

Véritable trésor culinaire, le potiron est à la fois délicieux et bienfaisant pour la santé. Originaire d'Asie, ce cousin de la courge a conquis nos assiettes grâce à sa capacité à s'adapter à une multitude de recettes mais aussi pour ses nombreux bienfaits.



D'un point de vue nutritionnel, le potiron est une mine d'or. Il regorge de vitamines essentielles pour notre organisme avec sa concentration élevée en vitamines A, C et E. Mais les bienfaits du potiron ne s'arrêtent pas là ! Ce légume est également une excellente source de fibres alimentaires.

En plus de ses atouts nutritionnels, le potiron se distingue par sa polyvalence en cuisine. Avec lui, les possibilités sont infinies ! Veloutés onctueux et potages à l'ancienne en tête, le potiron s'invite également en plat principal, pour apporter une touche d'originalité et de couleur à nos repas ! En gratin, il se marie à merveille avec une sauce béchamel et du fromage fondant pour une expérience gustative réconfortante et conviviale. Pour accompagner viandes et poissons, le potiron se prête volontiers à une préparation en purée. Cuite à l'eau ou à la vapeur, cette courge se laisse aisément écraser à la fourchette pour obtenir une texture veloutée, sublimée par une pointe de beurre et de lait.



Par ailleurs, et on l'oublie trop souvent, le potiron ne se cantonne pas uniquement aux plats salés. Il se révèle tout aussi délicieux en version sucrée ! Intégré dans des gâteaux, des muffins ou des tartes, le potiron apporte une douceur naturelle, qui séduira les amateurs de desserts gourmands et originaux ! ■



Découvrez
l'exploitation
La ferme Cimetière



Interview avec
Denis Cimetière
de la Ferme Cimetière

Pouvez-vous nous présenter votre exploitation ?

Notre ferme, située à Toufflers dans le Nord, est occupée par la famille depuis 1750. Nous proposons des produits de la ferme, du local, de saison. Tous nos légumes et céréales sont cultivés et parfois cuisinés de façon traditionnelle et sur place. Nous cultivons 15 hectares répartis

de la manière suivante : 1/3 en maraîchage, 1/3 en cultures fourragères et 1/3 en céréales. Cette diversité nous permet d'alterner les cultures dans les champs et tendre vers l'autonomie.

Quel type de méthode agricole pratiquez-vous ?

Nous pratiquons une agriculture raisonnée et nous tendons vers l'autonomie des ressources. Ainsi, nos céréales fournissent la litière et une partie de la nourriture de nos vaches alors que le fumier de nos vaches sert d'engrais dans les champs de céréales, la boucle est bouclée et la terre est préservée !

Comment commercialisez-vous vos produits ?

Nous avons toujours travaillé en vente directe à la ferme et nous travaillons avec

les Supermarchés Match depuis mars 2022. Nous sommes très heureux de ce partenariat qui met en valeur nos légumes, et notamment nos potirons !

Qu'est-ce qui fait la qualité d'un bon potiron ?

Un bon potiron est un potiron cueilli à maturité et consommé pendant la saison. Ils sont plantés en pleine terre en mai, puis récoltés fin septembre. Une fois cueillis, ils sont laissés quelques jours sur le champs pour sécher avant d'être ramassés à la main : ça fait toute la différence !

Et vous, quelle est votre façon préférée de déguster le potiron ?

Pour le potiron, nous le cuisinons souvent en soupe pour les soirées froides de l'automne. Rôti au four avec un filet d'huile d'olive, des épices et du fromage à raclette, c'est aussi délicieux et ça permet d'ajouter de la couleur au plat préféré de l'hiver ! ■



Potiron entier au four

 **PRÉPARATION :**
15 minutes

 **CUISON :**
45 minutes

Ingrédients 4 pers

- 1 potiron
- Sel, poivre, muscade et piment d'Espelette
- Huile d'olive
- 120 g de lardons
- 50 cl de crème fraîche entière
- Riz

1. Préchauffez votre four à 200°C
2. Frottez votre potiron avec une brosse. Coupez le chapeau du potiron à l'aide d'un bon couteau.
3. Enlevez les graines à l'aide d'une cuillère à soupe.
4. Salez, poivrez à l'intérieur. Ajoutez selon votre goût des lardons, des épices ou de la crème. Refermez le potiron à l'aide de son chapeau.
5. Posez le potiron sur une plaque de cuisson et enfournez pendant environ 45 minutes.
6. Servez chaud avec du riz basmati et un filet d'huile d'olive.



Pour découvrir d'autres idées recettes, rendez-vous sur notre compte Instagram





Marbré chocolat -potiron



PRÉPARATION :
20 minutes



CUISON :
25 minutes

Ingrédients 4 pers

- 150 g de chocolat noir
- 150 g de potiron
- 100 g de farine
- 70 g de beurre
- 15 cl de sirop d'érable (ou de miel)
- 3 œufs

1. Préchauffez votre four à 180 °C.
2. Retirez la peau et les pépins du potiron. Coupez la chair en cubes et faites-les cuire 20 minutes à la vapeur.
3. Mixez finement le potiron en purée.
4. Hachez le chocolat puis faites-le fondre au bain-marie.
5. Dans un saladier, fouettez les œufs. Ajoutez le sirop d'érable et la farine, puis le beurre préalablement fondu.
6. Versez la moitié de la pâte dans un saladier, ajoutez-y le chocolat fondu. Dans un autre saladier, mélangez le reste de la pâte avec la purée de potiron.
7. Dans un moule antiadhésif, versez d'abord une partie de la pâte au chocolat. Versez de la pâte au potiron par-dessus, puis alternez les couches de pâte pour créer l'effet marbré.
8. Enfourez pour 25 minutes, laissez refroidir avant de servir.



Consommer local, C'EST TOUT BON !



Objectif durable !

L'enseigne Supermarchés Match s'engage dans l'aventure du « bien manger » ! Au cœur de cette démarche : innovations intelligentes, actions solidaires et partenariats locaux. Des initiatives qui ont du sens !

Mieux manger passe aussi par une consommation plus responsable ! À l'échelle territoriale ou régionale, consommer en circuit court permet de réduire son impact environnemental... tout en prenant soin de soi. Le plus ? Consommer local permet aussi de faire des économies.

Des produits frais, meilleurs pour la santé

Consommer des produits locaux et de saison induit un temps d'acheminement beaucoup moins important que celui des produits importés des quatre coins du monde. Les produits, récoltés à maturité, restent frais et conservent au maximum leurs qualités nutritionnelles ! Cela

permet aussi de réduire les additifs alimentaires notamment utilisés pour allonger la durée de vie des produits. Le circuit court a tout bon !

Réduire son impact environnemental

La tendance du « consommer local » s'accompagne d'un réseau de producteurs qui s'engagent à travailler en agriculture raisonnée ! Ces modes de production vertueux s'inscrivent dans une démarche responsable, qui se

retrouve dans les moindres détails. Emballages biodégradables, recyclés et recyclables, réutilisables ou même consignés, consommer local c'est privilégier le durable... et l'antigaspi !

Du champ à l'assiette : des économies pour tous

La chaîne de production est moins importante ? Les coûts le seront aussi ! Réduire les intermédiaires entre le producteur et le consommateur, c'est un prix raisonnable en rayon, et une meilleure rémunération pour les producteurs engagés ! Tout le monde en sort gagnant ! ■





Les algues L'ATOUT BIEN-ÊTRE !



Ultra-riches en oligo-éléments et en vitamines, les algues sont les alliés d'un esprit sain dans un corps sain ! En accompagnement d'un bon repas ou en soin corporel, leurs qualités sont infinies.



**Tortilla à l'huile
d'olive et aux
algues**

Les algues, ça ne date pas d'hier !

Elles sont l'une des plus anciennes formes de vie sur Terre et le pilier d'un écosystème océanique en bonne santé. Utilisées dans la médecine chinoise depuis des milliers d'années, les vertus de cette flore maritime sont vantées pour leurs multiples propriétés thérapeutiques.

Pourtant, en Occident ce n'est que depuis peu qu'elles font leur apparition sur le marché culinaire et du bien-être.

Des vertus inégalables

Faibles en calories mais très riches en apports nutritionnels, les algues viennent en complément des régimes végétariens ou végans, notamment par leur haute teneur en protéines. Gorgées en fer, en vitamines et en oligo-éléments (iode, cuivre, zinc), elles favorisent l'élimination des toxines pour offrir un regain de vitalité !

En cuisine

À chaque plat son algue, et leur utilisation ne se limite pas aux plats venus du Japon. En aromates, elles se marient parfaitement avec une omelette, du riz sauté ou simplement saupoudrées sur une salade. Mais elles peuvent aussi être un ingrédient à part entière ! Le *Himanthalia elongata*, plus connu sous le nom de haricot de mer par exemple, peut être rapidement snacké à la poêle avec une noix de beurre. L'accompagnement idéal d'un poisson blanc, pour une assiette aux saveurs marines ! Si l'algue wakamé peut relever

le goût d'une soupe de légumes ou d'un bouillon pour les jours plus froids, cette algue brune se déguste également en salade. Apprécie pour sa texture unique et son léger goût iodé, on la retrouve au corner sushis sous forme de salade chez Supermarchés Match ! Pour une association terre-mer, on opte pour un plat carné accompagné de dulse. Cette algue au subtil goût de noisette, saura mettre en valeur la viande de bœuf. On se laisse porter par sa créativité !

Et pour le corps ?

L'algothérapie, c'est la nouvelle tendance bien-être ! Elle consiste à mettre à profit les vertus des algues en les appliquant en soin du corps. Soulager, relaxer et apaiser, voilà ce que propose cette pratique qui n'en finit pas de faire des adeptes. L'algothérapie peut être pratiquée au sein d'établissements spécialisés, où sont notamment proposés des enveloppements corporels d'algues ou de boues maritimes, mais aussi des massages pour détendre les tensions musculaires. Au quotidien, on peut aussi bénéficier des bienfaits des algues à la maison ! Hydratantes,



**Algue
wakamé**



**Haricot
de mer**



Dulse



raffermissantes et même anti-âge, les algues se déclinent aujourd'hui en produits et crèmes de soin désormais accessibles en grandes surfaces. Rien de tel pour apaiser le corps... et l'esprit ! ■





Moins de sel autant de plaisir



Alors que les professionnels de la filière boulangerie se sont engagés à réduire de 20% les quantités de sel dans le pain d'ici 2025, les Supermarchés Match prennent de l'avance en proposant à la vente une baguette à faible teneur en sel.

Dans le cadre de la démarche «BON POUR MOI», les boulangers Supermarché Match réduisent la quantité de sel dans les baguettes Tradition. Pétries et cuites chaque jour sur place, les baguettes conservent leur croquant et leur bon goût de farine 100% française, sans aucun additif !

Réduire sa consommation de sel est un enjeu de santé publique. En effet, selon l'OMS, une réduction, même minime, d'apport quotidien de sel permet de réaliser des miracles : baisse de la tension artérielle et du risque de maladie cardiovasculaire, mais aussi des accidents vasculaires cérébraux et de l'infarctus

du myocarde. Quand on sait que le sel présent dans le pain représente de l'ordre de 20% de l'apport en sel quotidien des Français, on comprend pourquoi la baguette tradition française à sel réduit est d'autant plus légitime à porter le label «BON POUR MOI».



Les Supermarchés Match comptent bien étendre leurs efforts à tous les autres produits de la gamme boulangerie. Se régaler en toute tranquillité d'esprit, c'est possible ! ■



Arnaud Ingarao,

Grand passionné de boulangerie, Arnaud Ingarao est dans le métier depuis plus de trente ans. Il met désormais son expertise au service des Supermarchés Match et y infuse son enthousiasme.

Quel est votre rôle au sein des Supermarchés Match ?

Responsable adjoint des métiers boulangerie, mon rôle est de coordonner les équipes boulangerie de nos supermarchés !

Comment devient-on boulanger ?

Pour devenir boulanger, il y a plusieurs chemins possibles. Il faut obligatoirement une formation accompagnée d'un tuteur mais elle se fait soit en deux ans avec un CAP, soit grâce au suivi d'une formation d'un CQP (Certificat de Qualification Professionnelle) en interne et qui dure 6 mois.

Quelles sont les qualités requises pour faire du bon pain ?

Il faut avant tout des bonnes recettes et de bonnes méthodes de panification ! L'un ne va pas sans l'autre ! Le secret ? La rigueur d'exécution. Le pain bien fait, c'est une science exacte, on ne peut pas faire n'importe quoi avec les quantités. Et puis il y a l'organisation, si elle n'est pas bonne, la qualité en prend un coup...

Quelle étape de votre travail préférez-vous ?

Certainement la transmission de ma passion ! Ce que j'aime, c'est aussi l'esprit d'équipe, le partage de valeurs comme la communication et le bien vivre ensemble, qui sont au cœur de ma profession. Ce qui compte c'est aussi insuffler l'amour de mon activité au sein de mon équipe, afin d'accompagner chacun vers l'exploitation maximale de son potentiel !

Avez-vous un pain préféré parmi ceux qui sont commercialisés dans l'enseigne Supermarchés Match ?

Si je devais choisir, ce serait le pain de tradition française... bien cuit ! Le jeu de texture entre une mie bien alvéolée et le craquant de la croûte n'a pour moi pas d'égal en boulangerie. J'ai un petit faible pour la saveur particulière que ce pain dégage, entre l'acidité de la levure et le goût incomparable apporté par la croûte bien cuite. ■



“ Ce qui compte c'est aussi insuffler l'amour de mon activité au sein de mon équipe. ”