

..... Automne 2019

TERROIRS

& Délices



SUPERMARCHÉ
MATCH

..... Édito

Avec ce deuxième numéro de Terroirs & Délices, attendez-vous à encore plus d'authenticité, de saveurs et de créativité! À travers des articles, interviews et reportages gourmands, Supermarché Match se penche sur le contenu de nos assiettes. Les nouvelles tendances alimentaires n'auront bientôt plus de secrets pour vous.

Préoccupation essentielle pour mieux consommer au quotidien, manger équilibré ne semble pas toujours si simple... Rassurez-vous, cette exigence est aujourd'hui à portée de fourchette. Terroirs & Délices vous invite à découvrir comment sublimer les produits locaux, fruits du savoir-faire d'éleveurs et de cultivateurs passionnés que nous vous présentons au cours d'un voyage au cœur de nos régions.

Alors que les attentes en matière de santé et d'écologie sont de plus en plus élevées, zoom sur le flexitarisme, un régime gourmand et responsable sans compromis, qui prône une alimentation saine et gourmande, aussi bonne pour la planète que pour les papilles. Eh oui, on peut prendre soin de soi et de l'environnement en dégustant des créations culinaires inattendues et sophistiquées.

Enfin, vous saurez tout sur l'huître et ses différentes variétés, sur les bienfaits du raisin et vous partirez à la visite d'une ferme de légumes bio.

Offrant toujours plus de transparence, les produits naturels deviennent la nouvelle norme et Terroirs & Délices vous accompagne de saison en saison à la découverte du goût. Car pour nous, éthique, gourmandise et créativité ne font qu'un...

..... C'EST TOUS LES JOURS LE MARCHÉ



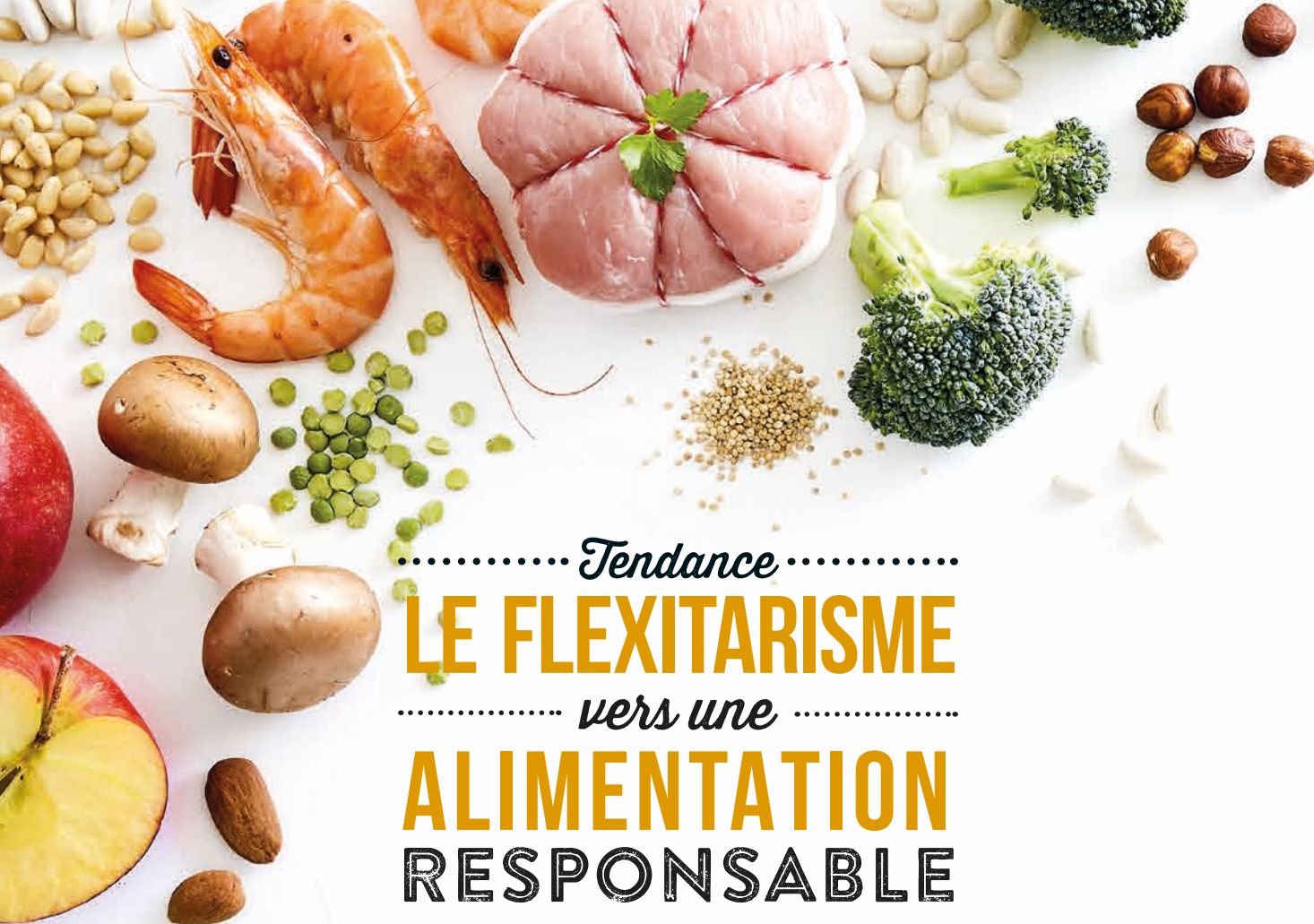
..... Sommaire

LE FLEXITARISME	4-5
ZOOM SUR L'HUÎTRE	6-11
LE RAISIN A RAISON	12-15
ZOOM SUR LA FERME DE WINDSTEIN	16
NOS PAINS TRÈS SPÉCIAUX	17
AU CŒUR DE NOS RÉGIONS	18-20
MON BURGER MAISON	21
AUTOUR DU ST MÔRET®	22
LES YAOURTS DE NOS RÉGIONS	23
SÉLECTION ALNATURA	25-27

.....

.....
DIRECTRICE DE LA PUBLICATION :
Marion Van Mullem Ibled
RÉDACTRICE EN CHEF :
Nathalie Depaep
COORDINATION MAGAZINE :
Anatole Thomas
PHOTO :
Studio 27, Alain Moneger, Shutterstock, Getty, Adobe Stock
RÉDACTEURS MAGAZINE :
Agence Le Nouveau Bélier
REMERCIEMENTS :
Renan Henry, Christine Veyrier, Candy Pfeiffer, Patrick Messer,
Nicolas Baroux, Arnaud Ingarao, Hélène Choteau,
Arnaud Kwieciak, Olivier Portenseigne, Pascale Bonnet
CONCEPTION ET RÉALISATION :
Agence Le Nouveau Bélier
PRODUCTION :
Gutenberg Agency

IMPRIMÉ EN U.E
.....



.....Tendance..... **LE FLEXITARISME**vers une..... **ALIMENTATION RESPONSABLE**

LE RÉGIME FLEXITARIEN SÉDUIT DE PLUS EN PLUS DE CONSOMMATEURS CONSCIENTS DES PRÉOCCUPATIONS ENVIRONNEMENTALES ACTUELLES. SUPERMARCHÉ MATCH VOUS DONNE LES CLÉS POUR MIEUX COMPRENDRE CETTE DÉMARCHE RAISONNÉE.

L'ÉMERGENCE DU FLEXITARISME

Nouvelle tendance alimentaire, le flexitarisme se base sur une pratique "flexible" du régime végétarien, en consommant simplement moins de viande et de poisson. Le régime flexitarien n'est pas un régime minceur mais un régime écoresponsable ! L'émergence de cette tendance est naturellement liée aux nombreuses études et scandales autour de la viande et des conditions d'élevage des animaux. Le flexitarien est conscient de l'impact de son mode de vie et de ses habitudes alimentaires sur l'ensemble de la planète. Ses motivations sont donc très variées. Il prône la recherche d'une meilleure alimentation et se tourne spontanément vers des produits locaux, plus sains, plus écologiques, et finalement plus économiques. Ce "végétarien à temps partiel" recherche la transparence, et tient à connaître la provenance de ses aliments. Le régime

flexitarien invite à adopter une alimentation raisonnée, équilibrée.

Chefs de fil de cette tendance, les chefs français Alain Passard, Marc Veyrat et Alain Ducasse proposent dans leurs restaurants étoilés, une création gastronomique à base de fruits et légumes. Mais pour comprendre l'origine de cette tendance, il faut remonter au milieu des années 90 aux États-Unis. À cette époque la question du bien-être animal est encore très peu répandue, mais une poignée de journalistes va s'intéresser aux conséquences de la production industrielle des animaux, bœufs et poulets en premier lieu, sur notre santé et notre environnement. Parmi eux, Mark Bittman, chroniqueur au célèbre *New York Times*, tire la sonnette d'alarme et propose de réduire notre consommation de viande et de produits transformés. Il développe alors son point de vue dans des conférences et des articles, mais n'ayant

Les 10 commandements du flexitarien

- 1 Variez les plaisirs
- 2 Privilégiez la qualité de la viande et du poisson à la quantité
- 3 Choisissez des produits qualitatifs
- 4 Valorisez le bio, les labels écologiques et responsables
- 5 Consommez des fruits et légumes frais
- 6 Privilégiez une nourriture locale et de saison, respectueuse de l'environnement
- 7 Maximisez les protéines végétales
- 8 Assaisonnez avec aromates et épices
- 9 Ne vous refusez rien
- 10 Redécouvrez le plaisir de cuisiner

pas de mot précis pour décrire son approche et ce nouveau comportement alimentaire, il invente le terme de flexitarisme.

LA QUALITÉ AVANT TOUT

Mais comment s'y prendre concrètement ? Le régime flexitarien est extrêmement simple à appliquer au quotidien, la seule contrainte imposée étant de consommer de façon équilibrée et responsable. Réduire simplement la viande et le poisson aura un impact positif sur l'environnement et sur votre santé. D'autre part, l'alimentation moderne aurait tendance à trop faire la part belle aux protéines animales au détriment des protéines végétales, alors que celles-ci sont tout aussi bénéfiques pour la santé. Privilégiez les repas végétariens chez vous ou pour la pause déjeuner, sans pour autant vous priver de la délicieuse blanquette de veau servie lors des repas de famille ou de succulents dos de cabillaud proposés par votre poissonnier ! Facile, d'autant que dans votre Supermarché Match, vous trouverez poissons et viandes de première qualité.

Conscient des problèmes liés à l'élevage intensif et consommateur averti, le flexitarien ne se refuse rien mais fait beaucoup plus attention à la provenance des produits. Choisissez votre poulet fermier ou bio, et votre poisson issu d'une pêche responsable, ils seront de meilleure qualité. De plus, privilégiez la qualité de la viande ou du poisson consommée à la quantité vous permettra de vous faire encore plus plaisir tout en améliorant vos apports en protéines, vitamines et minéraux. Et ça, c'est parfait pour votre régime flexitarien !

LES ALTERNATIVES

S'il n'est pas très difficile de passer de vos habitudes alimentaires à un régime flexitarien, cela vous demandera de revoir vos fondamentaux et de vous investir un peu plus en cuisine. Pensez aux féculents, savoureux et nourrissants. Pour conserver un bon apport en protéines nécessaires au fonctionnement de notre corps, penchez-vous sur les bienfaits des légumineuses. Sources de protéines végétales, elles sont rassasiantes et contiennent naturellement du fer, des vitamines, des fibres, mais aussi du potassium et du magnésium. Pensez aux lentilles vertes du Puy ou corail, haricots rouges, fèves, pois cassés ou pois chiches ! Les oléagineux comme les noix, les pignons ou les amandes seront vos alliés, à parsemer dans vos salades

Infos utiles

- Les recommandations les plus récentes de l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) en matière de prévention cardiovasculaire correspondent en tout point aux principes du régime flexitarien !
- Les laits végétaux sont simplement composés d'un mélange de céréales ou de fruits secs broyés et d'eau. Sources de vitamines et de minéraux, ils sont riches en protéines végétales, en fibres et en acides gras. Ils renferment également des graisses mono et polysaturées excellentes pour la santé.
- Vous pouvez également augmenter votre consommation de protéines végétales et vous faire plaisir en vous régaland de façon occasionnelle de viandes et de poissons de très bonne qualité.

ou à croquer tout au long de la journée. Agrémentez vos plats avec des céréales comme le blé ou le riz complet, mais aussi le quinoa, le millet ou l'épeautre, ce sera l'occasion de redécouvrir des saveurs oubliées. Associées à des légumes, c'est la garantie d'une assiette gourmande, colorée et équilibrée. Encore peu connus il y a quelques années, les laits végétaux quant à eux regorgent de bienfaits nutritifs (voir encadré). Les laits de riz, d'avoine et de soja peuvent être consommés comme le lait de vache, et les plus gourmands choisiront

les laits de coco ou de noisette. Dans l'assiette du flexitarien, l'assaisonnement est primordial ! Les herbes aromatiques et épices apporteront du goût et de l'originalité à tous vos plats. Basilic, persil, coriandre, curry, cumin ou piment d'Espelette sauront rehausser vos recettes végétariennes. Surprenez en préparant un chili "sin" (chili sans viande) ou une sauce curry pour accompagner vos légumes (voir recette). Vous l'avez compris, le flexitarien est un bon vivant qui aime cuisiner ! Alors à vos fourneaux !

.....Recette..... **SAUCE CURRY**

Cette sauce est délicieuse avec des légumes ou du riz, mais pourra aussi accompagner vos viandes blanches et poissons à l'occasion.

POUR 4 PERS. :

8 petits oignons blancs + 1 botte de coriandre fraîche
+ 5 cuillères à café de poudre de curry + 80 cl de lait de coco + le jus d'un citron + huile d'olive + sel

Émincez finement vos oignons et hachez la coriandre. Faites chauffer une grande poêle sur feu doux et versez-y un généreux filet d'huile d'olive. Ajoutez-y la poudre de curry, vos oignons émincés et mélangez bien. Faites revenir une petite minute puis ajoutez le lait de coco. Portez à ébullition, puis baissez à feu très doux et laissez mijoter 2 minutes. Ôtez du feu, salez et ajoutez la coriandre hachée et le jus de citron. Servez bien chaud !

ZOOM

..... sur

L'HUÎTRE

.....

..... L'huître

UN TRÉSOR IODÉ

.....

IL EN EXISTE DES PLATES ET DES CREUSES, DES FINES OU DES SPÉCIALES, DE DIFFÉRENTS CALIBRES... L'HUÎTRE EST LE METS INCONTOURNABLE DE LA FIN D'ANNÉE! SUPERMARCHÉ MATCH VOUS DIT TOUT SUR SON ORIGINE ET SES VARIÉTÉS.

On apprécie sa saveur iodée et sa chair fine et délicate couleur blanc-gris, gris vert ou perle. Elle se consomme nature, crue ou cuite, avec un filet de citron ou de vinaigre aux échalotes. Typicité du terroir, savoir-faire des ostréiculteurs et temps d'élevage sont indispensables à l'élaboration d'une huître de qualité.

D'ailleurs, l'histoire de l'Homme et de l'huître remonte à la préhistoire. Si les plus anciens fossiles d'huîtres datent du Trias Supérieur (il y a près de 200 millions d'années!), les hommes de l'Âge de pierre (5000 av. J.-C.) s'en régalaient déjà. Les romains les adoraient et importaient des huîtres de Gaule jusqu'en Italie. Les grecs, eux, se servaient des coquilles comme bulletins de votes.

Mets de luxe en ville, les huîtres ont toujours été le fruit d'une consommation populaire sur le littoral. Les gisements naturels de Normandie, de Bretagne et d'Aquitaine, notamment les fameuses huîtres de Cancale ou de Quiberon, vont permettre de nourrir un marché toujours plus demandeur. Réputées aphrodisiaques, les huîtres sont essentielles à tout repas festif. On rapporte que Vatel, le cuisinier de Louis XIV, n'ayant pas reçu à temps sa commande d'huîtres se suicida. C'est Napoléon III qui, en instaurant le principe des concessions sur le domaine public maritime, en investissant dans les parcs et en signant des décrets sur la pêche des huîtres, créa l'ostréiculture moderne.

LE PRÉCIEUX SAVOIR-FAIRE DE L'OSTRÉICULTEUR

Il faut savoir que l'huître commence son parcours trois ans avant d'arriver sur les étals de vos Supermarchés Match. Dans l'ostréiculture traditionnelle, le naissain est issu de captages naturels. Sa provenance a son importance: l'endroit où grandit ce tout petit bout d'huître (plus petit que l'ongle du petit doigt) va conditionner le goût du produit que l'on dégustera. Ainsi, il faut de l'eau salée et douce à la fois, il faut des courants, il faut des marées... Et il faut surtout des ostréiculteurs à l'écoute de leur environnement, tentant de comprendre les interactions de la nature, l'action de l'homme sur celle-ci et les conséquences de leurs échanges. L'huître est surveillée jour après jour pour lui garantir les meilleures conditions qui l'aideront à bien grandir.

L'huître est un produit dont la culture impose de se préparer aux aléas de la météo, au savoir-faire des hommes et à la richesse de l'environnement dans lequel elles évoluent. Un élément primordial dans la culture, c'est le calendrier des marées qui détermine le rythme de travail de la journée et permet d'organiser les actions de l'ostréiculteur. Comprendre les exigences de l'huître et la subtilité du savoir-faire de l'ostréiculteur, c'est aussi mieux apprécier ce trésor iodé qui nous transporte au bord de la mer et nous fait découvrir les spécificités d'un terroir marin. Comment les choisir ? C'est tout l'objet de ce dossier spécial.

Petit précis pratique

.....

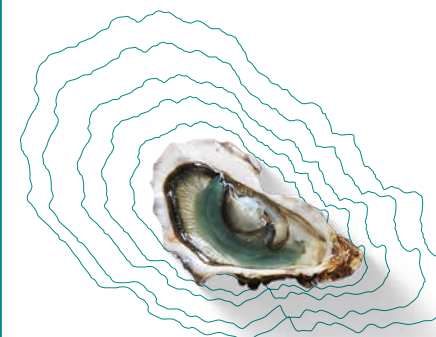


UNE BOURRICHE

Long panier sans anse servant à transporter du gibier, du poisson, des huîtres.

L'INDICE DE CHAIR

C'est le rapport entre le poids de la chair égouttée et le poids total de l'huître. L'indice de chair varie d'une huître à l'autre en fonction de son site et de son mode d'élevage. On différencie les huîtres fines, moyennement charnues, et les huîtres spéciales qui ont un volume de chair plus important.



LE CALIBRAGE

Il définit la taille des huîtres : de 0 à 5 pour les huîtres creuses, de 000 à 6 pour les huîtres plates. Plus le numéro est petit, plus la taille de l'huître est importante.

Interview **RENAN HENRY** OSTRÉICULTEUR



RENCONTRE AVEC RENAN HENRY, PREMIER OSTRÉICULTEUR BRETON BIO, MÉDAILLÉ D'OR 2019 DU CONCOURS GÉNÉRAL AGRICOLE POUR SES HUÎTRES PLATES.

Depuis quand êtes-vous ostréiculteur, et comment êtes-vous venu à ce métier?

Je fais ce métier depuis 27 ans. J'ai commencé à 22 ans, après mes études et mon service militaire. Mais j'ai toujours travaillé, depuis ma plus tendre enfance, les mercredis, les week-end, les vacances!

Belles de Cancale ou Quiberon, quelles sont les différences entre les variétés d'huîtres que vous commercialisez?

Nous produisons les deux sortes d'huîtres qui existent sur nos côtes bretonnes. La creuse, élevée en baie de Quiberon, appelée "La Belle de Quiberon", et la plate Belon, élevée en baie de Cancale, appelée "La Belle de Cancale".

La Belle de Quiberon est une huître creuse naturelle et traditionnelle élevée en eaux profondes. Elle est iodée et charnue. La Belle de Cancale est une huître plate que l'on appelle aussi "la Belon", elle aussi élevée en eaux profondes.



Elle est plus ferme et son goût révèle des nuances d'épices et de poivres avec une grande longueur en bouche amenant un petit goût de noisette et d'amande.

On voit plus rarement la Belon sur les étales...

Pourtant la Belon est la seule huître indigène. C'est la seule qui a toujours existé sur nos côtes! L'huître creuse est arrivée du Japon dans les années 1970...

Vous commercialisez chez Supermarché Match des huîtres naturelles. Mais une huître naturelle, qu'est-ce que c'est?

Une huître naturelle est une huître née en mer et qui laisse la mer décider de tout. Par opposition, il y a les huîtres d'élevage qui naissent en masse dans des éclosiers, donc en milieu fermé où c'est le laboratoire qui décide quand faire reproduire les huîtres.

L'huître naturelle peut-être consommée toute l'année mais son goût évolue au fil des saisons. Quelle différence entre une huître du mois de décembre et une huître de mai?

L'huître naturelle révèle des nuances de goût en fonction des périodes de l'année. En juin et juillet, les huîtres sont dites "laiteuses": cela signifie que l'huître est en période de reproduction et qu'elle sécrète une substance blanchâtre qui va devenir les larves d'huîtres. Le goût change un peu et l'huître devient plus douce.

Vous avez choisi de travailler en agriculture biologique. Pourquoi?

Nous travaillons un produit naturel depuis cinq générations dans l'entreprise que j'entends bien perpétuer. Respecter un produit et son goût originel, c'est aussi respecter le consommateur.



Et vous, comment préférez-vous manger vos huîtres?

Nature! Lors des visites que nous effectuons chez nous, nous faisons déguster nos huîtres natures de façon à bien déceler toutes les nuances de goûts (iode, noisette, poivres, épices, ...)

Rien n'empêche ensuite, à table, d'y ajouter encore du poivre, du citron, du vinaigre. Les huîtres sont très rafraîchissantes et se conservent plusieurs jours. N'hésitez pas à les conserver dans votre réfrigérateur. Une bourriche correctement conditionnée, bien fermée où les huîtres sont bien serrées et conservée au frais se garde une dizaine de jours. Alors profitez-en!

L'huître en question

COMBIEN DE TEMPS PUIS-JE CONSERVER DES HUÎTRES?

Les huîtres se conservent une semaine dans le bas du réfrigérateur. Disposez-les bien à plat et la partie incurvée vers le bas afin qu'elles gardent leur eau et leur fraîcheur.

QUELLE EST LA VALEUR NUTRITIONNELLE DE L'HUÎTRE?

Fortes des fameux Oméga 3, l'huître est aussi une source précieuse de minéraux (phosphore, fer, zinc, cuivre et sélénium), de vitamines (A, B, B5, B12 et D), d'iode bien sûr et de manganèse. Les huîtres sont par ailleurs riches en protéines.

LES HUÎTRES SONT-ELLES BONNES POUR LA SANTÉ?

Elles sont excellentes! Très peu caloriques, elle sont riches en oligoéléments essentiels à notre squelette. Des études montrent même qu'une consommation régulière d'huîtres peut limiter ou prévenir l'apparition de maladies cardiovasculaires.

D'OÙ VIENT LE MOT "HUÎTRE"?

Du latin *ostrea*. La même racine a donné les mots ostréiculture, la culture des huîtres, et ostracisme. Une personne vivant dans l'ostracisme est une personne qui vit renfermée dans sa coquille... d'huître!

Comment déguster les huîtres?

Les huîtres peuvent se manger à n'importe quel moment de la journée: le matin, à l'apéritif ou pour le repas. L'idéal est de les ouvrir une demi-heure avant de les déguster pour les vider de leur première eau, souvent très salée, et laisser le temps à une deuxième eau de se former. Qu'on les préfère crues ou cuites, elles se prêtent à de nombreux modes de consommation.

CRUES

Si vous désirez manger les huîtres crues, il ne faut pas les ouvrir trop longtemps avant la dégustation afin de conserver leur fraîcheur. Une fois ouvertes, vous pouvez les déguster nature ou avec un peu de citron ou de vinaigre. Pour profiter pleinement de toutes leurs saveurs, il ne faut pas hésiter à les croquer et les mâcher. Côté boisson, le meilleur accord reste sans conteste les vins blancs secs: Muscadet, Chablis ou Riesling.

CUITES

Si en France nous sommes peu habitués à la consommer chaude, il existe plusieurs façons de faire cuire les huîtres: au four, à la poêle, à la vapeur, pochées ou frites. De nombreuses recettes peuvent être testées pour renouveler l'expérience de la consommation de ce produit d'exception (voir recette des huîtres *Rockefeller* p.11). Généralement on utilise des huîtres de gros calibre pour les cuissons.





HUÎTRE FINE DE CLAIRE VERTE LABEL ROUGE

HUÎTRE CREUSE - CRASSOSTREA GIGAS

Premier produit de la mer labellisé en 1989, la Fine de Claire Verte Label Rouge est une huître peu charnue, riche en eau et équilibrée en saveurs. Pendant plusieurs semaines, elle va s'affiner dans les claires, ces bassins argileux peu profonds, qui vont lui permettre d'acquiescer sa qualité de coquille. Sa couleur verte est obtenue grâce à la présence dans les Claires de la navicule bleue, une microalgue filtrée par l'huître qui en retient le pigment. Cette huître exceptionnelle est commercialisée d'octobre à mai pour respecter son cycle de reproduction, ce qui la garantit non laiteuse.

Variétés CAP SUR LES HUÎTRES



LA BELLE DE QUIBERON

HUÎTRE CREUSE - CRASSOSTREA GIGAS

Huître d'origine 100 % naturelle captée en rade de Brest et dans les bassins du sud de la Loire, élevée et affinée en baie de Quiberon. Le tout dans des eaux saines certifiées bio. Le parfait mélange de l'eau douce et de l'eau de mer donne son parfum à cette huître véritable et offre une subtile palette de nuances gustatives allant de la noisette à l'iode fort. Son élevage apporte du croquant et une véritable longueur en bouche.



Je vois la vie en blanc

LES COUPS
DE CŒUR
L'AMÉRIQUE
FRANÇAISE



SEC & AROMATIQUE

ALSACE AOP RIESLING DOMAINE SAINTE-MARGUERITE

Sec et aromatique, ce vin se construit autour d'une belle vivacité que l'on apprécie du début jusqu'à la fin de la dégustation, le milieu de bouche étant marqué par l'ampleur caractéristique des vins d'Alsace. 75cl, 6,99€



SEC & AROMATIQUE

ENTRE-DEUX-MERS AOP LES HAUTS DE SAINTE-MARIE

C'est le vin emblématique pour savourer des huîtres bien fraîches. Obtenu à partir de l'assemblage de trois cépages, le sémillon, le sauvignon et la muscadelle, c'est un vin jeune, vif et clair qui accompagne à merveille les produits de la mer. 75cl, à partir de 3,99€



SEC & AROMATIQUE

SAINT-POURÇAIN AOP CUVÉE JL JOSSELIN

Couleur de paille, ce Saint-Pourçain sec et aromatique, vif mais tendre, possède une magnifique tenue en bouteille. Parfait pour accompagner vos plateaux de fromage et salades aromatiques. 75cl, 5,00€

LES COUPS
DE CŒUR
L'AMÉRIQUE
FRANÇAISE



SEC & PUISSANT

MÂCON-CHAINTRÉ AOP CHÂTEAU DE CHAINTRÉ

Ce vin reflète sa méridionalité par sa couleur d'or jaune brillant. Le premier nez rappelle les agrumes et les fruits exotiques. En bouche, ce sont les parfums délicats de fleurs d'amandier ou de rose blanche qui séduisent. Sec et puissant, c'est le vin idéal pour accompagner une fricassée de Saint-Jacques. 75cl, 8,90€



SEC & AROMATIQUE

BOURGOGNE CHARDONNAY AOP DOMAINE ELOY

D'une manière générale, les vins de Bourgogne issus du Chardonnay font preuve d'une extraordinaire finesse et d'une grande élégance. Sec et aromatique, il accommodera idéalement un dos de cabillaud et autres poissons blancs. 75cl, à partir de 5,99€



SEC & AROMATIQUE

CÔTES-DE-GASCOGNE IGP DOMUS BY UBY COLOMBARD / SAUVIGNON

Ce vin est issu de vignes cultivées sous le soleil du Sud-Ouest et récoltées à maturité optimale. Il offre une riche palette aromatique, aussi complexe que séduisante. C'est le vin parfait pour l'apéritif! 75cl, à partir de 4,99€

Recette HUÎTRES ROCKEFELLER

CRÉÉE DANS UN RESTAURANT DE LA NOUVELLE ORLÉANS AU XIX^e SIÈCLE, CETTE RECETTE AMÉRICAINE EST AUSSI ORIGINALE QUE GOURMANDE. ELLE PORTE LE NOM DU CÉLÈBRE MILLIARDAIRE CAR SELON LA LÉGENDE, UN CLIENT SE SERAIT EXCLAMÉ EN PARLANT DE CES HUÎTRES GRATINÉES "ELLES SONT RICHES COMME ROCKEFELLER!"

INGRÉDIENTS (POUR 4 PERS.)

- 12 huîtres
- 6 tranches de poitrine fumée
- 225g d'épinards frais
- 20g de parmesan
- 40g de chapelure
- 40g de beurre
- 5cl de vin blanc
- 25g de farine
- 25cl de lait
- 1 trait de citron
- 2 échalotes
- Sel, poivre

1

Préchauffez votre four à 180° (thermostat 6).

2

Ouvrez vos huîtres.

3

Faites frire les tranches de poitrine fumée. Une fois froides, émiettez-les puis mélangez-les avec la chapelure et le parmesan.

4

Émincez très finement vos échalotes et faites fondre dans une casserole avec très peu de beurre fondu, déglacez avec un trait de vin blanc.

5

Réalisez une béchamel. Mélangez avec les échalotes, assaisonnez d'un bon trait de jus de citron.

6

Faites tomber les épinards frais dans un peu de beurre.

7

Montage : huître puis épinards, puis béchamel, puis mélange parmesan/poitrine/chapelure.

8

Enfournez 8 minutes, puis passez en mode grill durant 2 ou 3 minutes

!

Servez aussitôt!



LE RAISIN A RAISON!

C'EST LE FRUIT DE LA RENTRÉE! À CROQUER BIEN FRAIS OU À SAVOURER EN JUS, IL SE DÉCLINE EN DE NOMBREUSES VARIÉTÉS ET SERA VOTRE ALLIÉ SANTÉ. PARTONS À LA DÉCOUVERTE DES VERTUS INSOUÇONNÉES DU RAISIN AVEC SUPERMARCHÉ MATCH.

En plus d'être délicieux et de saison – il se consomme d'août à novembre – le raisin regorge de bienfaits santé que l'on ignore bien souvent. Saviez-vous par exemple que les grains de raisin ont un incroyable effet detox? Un petit coup de mou? Une grappe de raisin et hop, ça repart!

Très riche en eau, en magnésium et en fibres, le raisin favorise l'élimination des toxines grâce à son action drainante sur le foie, les reins et les intestins. Consommé chaque jour dès la rentrée, il aidera votre organisme à affronter l'hiver. Le grain de raisin possède d'immenses vertus! Ce sont les polyphénols, une molécule organique présente dans le monde végétal et très abondante dans ses grappes, qui font du raisin l'un des fruits les plus énergétiques. Leur apport en vitamine E en fait un puissant antioxydant naturel, il protège le système cardiovasculaire en freinant son vieillissement et sa consommation est recommandée pour améliorer la résistance des vaisseaux sanguins. Et ce n'est pas tout! Les polyphénols piègent également la pollution et les radicaux libres, renforcent l'élasticité et le collagène naturellement présents dans la peau.

Nos astuces

- Halte au gaspillage! La peau et les pépins de raisin n'ont aucune raison d'être jetés. Au contraire, ils sont eux aussi bourrés d'oligoéléments et de minéraux excellents pour la santé. Une bonne raison de les manger aussi!
- Le raisin ne se limite pas à l'alimentation. Bon nombre de laboratoires cosmétiques le comptent parmi leurs ingrédients principaux. En effet, le resvératrol naturellement présent dans le raisin est un puissant anti-âge, et les polyphénols antioxydants contenus dans les pépins sont réputés pour lutter contre les radicaux libres.
- Certains spécialistes de l'agro-industrie se servent de la pulpe de raisin comme d'un engrais organique, car elle est particulièrement riche en éléments fertilisants, indispensables au bon développement des plantes!
- L'huile de pépins de raisin est une huile végétale réputée pour sa richesse en oméga 6 et en acide gras essentiels. Pensez-y pour assaisonner vos salades en légèreté.

Recette POULET au raisin

POUR 4 PERS. :

4 cuisses de poulet + 500g de raisin blanc + 50g de beurre
+ 2 ou 3 branches d'estragon + 4 échalotes + 25cl
de vin blanc moelleux (Muscat) + 15cl de crème fraîche
+ 1 pincée de noix de muscade + sel et poivre.

Émincez les échalotes et faites revenir dans une casserole avec du beurre jusqu'à ce qu'elles blondissent légèrement. Ajoutez les morceaux de poulet pour les faire dorer. Déglacez ensuite avec du vin blanc, laissez réduire. Assaisonnez de poivre, de sel et de noix de muscade, ajoutez la crème, couvrez et laissez cuire 30 minutes à feu doux. Lavez et séchez le raisin. Ajoutez 300g de raisin et les feuilles d'estragon dans la casserole. Couvrez et laissez cuire 10 minutes. Mettez les raisins restants et laissez cuire encore 10 minutes. Retirez les morceaux de poulet et les raisins de la casserole, afin de faire réduire la sauce. Une fois la sauce réduite, remettez le poulet et les raisins. Servez avec du riz long grain.



Interview

LE CLOS DE LABAT



SITUÉ SOUS LE SOLEIL DU VAUCLUSE, LE CLOS DE LABAT TRAITE SES GRAPPES DE RAISIN AVEC DES HUILES ESSENTIELLES POUR NE PAS AVOIR RECOURS AUX PESTICIDES! RENCONTRE AVEC CHRISTINE & ÉRIC VEYRIER.

Parlez-nous un peu du Clos de Labat...

Christine Veyrier: Le Clos de Labat est avant tout une histoire de famille. Nous connaissons bien le travail de la vigne, et pour cause : Éric, mon mari, est la quatrième génération de sa famille à perpétuer l'exploitation! Situé à Carpentras dans le Vaucluse, Le Clos de Labat bénéficie d'un environnement idéal pour la production de raisin : ensoleillé et protégé.



Quel type de raisin produisez-vous?

C.V.: Nous cultivons le Muscat de Hambourg, une variété de raisin aussi beau que bon. Nous souhaitons produire un raisin de grande qualité, grâce à une agriculture raisonnée.

Vous vous inscrivez dans une démarche de protection de l'environnement...

C.V.: En effet, au lieu de programmer les traitements en amont de la saison, nos traitements spécifiques sont effectués en fonction de la maladie ou des ravageurs, ce qui permet de protéger les abeilles et l'environnement en général. Ainsi, le désherbage des vignes s'effectue à l'aide d'une bineuse mécanique ou à la main afin de ne pas avoir recours aux pesticides.

Par ailleurs vous utilisez des huiles essentielles. Pour quel usage?

C.V.: Les traitements à base de magnésie sont réalisés sur un support d'huiles essentielles qui ont pour objectif de "déstresser" la plante. Cette méthode met en valeur la qualité gustative du Muscat de Hambourg!

La récolte est le fruit d'une longue expérience et d'un travail artisanal. Comment sélectionnez-vous le raisin qui sera commercialisé?

C.V.: Afin d'obtenir le meilleur raisin, la sélection des grappes se fait à la main, grâce au savoir-faire des personnes qui effectuent la récolte depuis plusieurs années. De même, avant chaque récolte, des analyses de taux de sucre sont effectuées. Si ce taux n'est pas satisfaisant, aucune récolte n'est faite, car le point d'honneur du Clos de Labat, c'est la qualité!

Notre sélection le Choix du goût

Pour notre raisin muscat le Choix du goût, Supermarché Match a sélectionné pour vous cette variété aux belles grappes homogènes et bien serrées. Ses grains juteux et gorgés de soleil ont profité de la meilleure exposition pour se concentrer en sucre (18° Brix*) et développer ainsi tous ses arômes.



*L'échelle de Brix permet de mesurer en degré Brix le taux de sucre dans un liquide. La principale application concerne les fruits, et surtout le milieu viticole. Mais elle sert aussi pour les confitures!

Les VARIÉTÉS de RAISINS

LE RAISIN ITALIA

C'est au pied du volcan Etna, sous le soleil de Sicile, que cette variété de raisin blanc pousse délicatement. Le climat méditerranéen dont il bénéficie lui apporte des qualités gustatives exceptionnelles : délicieusement concentré en sucre et composé de gros grains fermes et juteux, le raisin Italia est idéal pour finir vos repas sur une petite note sucrée. Avec de telles qualités, il était tout naturel qu'il rejoigne notre gamme le Choix du goût!



L'AOP, L'AOC, qu'est-ce que c'est?

L'Appellation d'Origine Protégée (AOP) désigne un produit dont les principales étapes de production sont réalisées selon un savoir-faire reconnu dans une zone géographique, qui donne toutes ses qualités au produit. Ce signe européen protège le nom du produit dans toute l'Union Européenne. L'Appellation d'Origine Contrôlée (AOC) désigne des produits répondant aux critères de l'AOP et protège la dénomination sur le territoire français!



LE CHASSELAS DE MOISSAC

Cultivé entre Bordeaux et Toulouse, ce raisin blanc gorgé de soleil est particulièrement gourmand. Toute sa délicatesse est due à son jus à l'arôme mielleux qui éclate en bouche à la dégustation. Le Chasselas de Moissac est devenu le premier fruit à obtenir le label AOC (voir encadré) en 1971. Produit phare de la gastronomie de la région, ce raisin de table se déguste de septembre à décembre.



LE MUSCAT DE HAMBOURG

Il bénéficie du label AOC et fait partie des meilleurs raisins de table! Ses grains noirs ovales sont délicieusement sucrés, légèrement musqués et très pruinés*. Originaire du cépage muscat de Hambourg, ce muscat est élaboré au pied du mont Ventoux et développe sa saveur unique grâce à l'influence du relief avoisinant. Le producteur sélectionné par Supermarché Match n'utilise aucun pesticide, mais des huiles essentielles qui permettent au raisin de se développer dans les meilleures conditions! On le reconnaît à sa coloration bleutée typique et à son parfum muscaté à la fois intense et élégant.

*La couche cireuse et légèrement poudreuse que l'on retrouve sur la pellicule du raisin, c'est la pruine! Sa présence est gage de fraîcheur.

ZOOM

sur la

FERME DE WINDSTEIN

SUPERMARCHÉ MATCH VOUS EMMÈNE À LA DÉCOUVERTE DE LA FERME MARAÎCHÈRE DU WINDSTEIN. RENCONTRE AVEC CANDY PFEIFFER.



Lorsqu'en janvier 2010, Candy trouve la maison de ses rêves en pleine forêt du Parc Naturel des Vosges, elle ne sait pas encore qu'elle se lancera dans le maraîchage agrobiologique. Une formation en Production Horticole, un stage chez un maraîcher bio de la région et 10 années plus tard, la Ferme Maraîchère du Windstein fournit Supermarché Match en légumes biologiques produits localement.

Quels types de légumes cultivez-vous ?

Je produis une quarantaine de légumes, de tous types. En agriculture biologique, il est interdit de chauffer les serres : je ne propose donc que des légumes de saison !

Pouvez-vous nous en dire plus à propos de votre agriculture ?

Ma parcelle était une prairie naturelle n'ayant jamais été traitée, j'ai donc eu

la chance de démarrer mon activité en bio sans passer par une phase de conversion. S'engager en agriculture biologique est un vrai challenge, puisque les produits phytosanitaires et les engrais chimiques sont interdits. Cette agriculture doit être soucieuse de l'environnement. Mon exploitation est contrôlée annuellement par des organismes spécialisés, comme Écocert. Il faut savoir que l'agriculture biologique française est extrêmement stricte !

En quoi votre environnement immédiat influence votre pratique agricole ?

La présence d'une biodiversité riche et préservée m'aide dans mon travail. Par exemple, si je vois des pucerons sur mes plants de tomates, je sais que je vais découvrir rapidement des coccinelles qui en viendront à bout ! Je considère qu'il faut pouvoir tirer les qualités d'une région. Mais j'ai dû m'accrocher ! La présence de sangliers, le sol constitué à 80% de sable, le manque de lumière en raison des collines, le climat plus froid, le fait de travailler en pente... Selon la chambre de l'Agriculture je me situe en zone "défavorable" ! Aujourd'hui, je sais que je ne cours pas de risque de contamination de produits sanitaires car le premier agriculteur traditionnel se trouve à plus de 10 km !

Avez-vous une recette fétiche à partager avec nous ?

J'adore réaliser des potées avec les légumes d'automne. Nous apprécions particulièrement celle au chou plume dit aussi chou kale. C'est un légume peu connu et pourtant aussi riche en vitamines qu'en protéines ! Pour les ingrédients, il faut compter une dizaine de feuilles de chou plume (350g environ), un potimarron, de l'huile d'olive et une gousse d'ail. Versez une cuillère à soupe d'huile d'olive au fond d'une casserole et de l'ail finement haché. Lavez les feuilles de chou plume, enlevez leur nervure et mettez les feuilles dans la casserole. Faites cuire à feu doux une dizaine de minutes. Pendant ce temps, lavez et découpez en cube le potimarron (vous pouvez garder la peau) et versez dans la casserole avec les feuilles de kale. Ajoutez un peu d'eau au fond de la casserole et faites cuire à feu doux pendant environ 20 minutes (le fait de faire cuire les légumes à feu doux permet de préserver les vitamines). C'est prêt ! Vous verrez, cette potée accompagne à merveille les viandes !



LE PAIN AUX FRUITS

Besoin de faire le plein d'énergie ? Notre pain aux fruits est fait pour vous ! Préparé à partir de farine blanche, il contient amandes, noisettes, pistaches et raisins secs. Parfait pour vous donner la pêche !

LE PAIN D'OCTOBRE

En plein dans la tendance Halloween, notre pain du mois d'octobre à la mie moelleuse et aérée se pare de graines de courges !

LE MULTIGRAINES

Son mélange de farines de blé, de seigle, d'orge et d'avoine en fait la star de la boulangerie. Les graines de sésame, de tournesol et de lin, lui apportent un délicieux croquant.

Boulangerie

NOS PAINS TRÈS SPÉCIAUX

TOUT AU LONG DE L'ANNÉE, SUPERMARCHÉ MATCH ÉLABORE DE NOUVELLES RECETTES DE PAINS, SELON LES SAISONS ET VOS ENVIES ! DÉCOUVREZ NOTRE SÉLECTION DU MOMENT.

LE PAIN AUX GRAINES DE LIN

Goûteuse et originale, la graine de lin brun est reconnue pour ses propriétés qui boostent l'organisme. Avec son petit goût de noisette grillée, ce pain est délicieux avec un fromage frais.

LE MUESLI

Notre pain muesli est si gourmand avec ses variétés de fruits séchés comme le raisin, l'abricot et la framboise, qu'il se déguste même nature !

L'INDIEN

Ouvrez vos papilles à de nouveaux horizons grâce à notre pain indien. Très original avec ses petits cubes d'ananas, ses oignons frits, ses graines de tournesol, et son goût curry qui vous feront voyager.

..... AU CŒUR de nos RÉGIONS



MANGER DE LA VIANDE, OUI ! MAIS PAS N'IMPORTE LAQUELLE. AVEC LEUR EXPERT ARNAUD KWICIAK, LES SUPERMARCHÉS MATCH S'ENGAGENT AUPRÈS D'ÉLEVEURS LOCAUX QUI METTENT LE BIEN-ÊTRE DES ANIMAUX AU CŒUR DE LEUR TRAVAIL. RÉSULTAT : DES VIANDES GOÛTEUSES, UN ENGAGEMENT DANS L'ÉCONOMIE RÉGIONALE ET LA PRÉSERVATION DE NOTRE ENVIRONNEMENT GRÂCE À UNE RÉDUCTION DES DISTANCES ENTRE LES DIFFÉRENTS MAILLONS DE LA FILIÈRE.

..... Lorraine L'AGNEAU A LA CÔTE



Nathalie Balling, éleveuse,
Grimaucourt-Près-Sampigny, Meuse



Qu'il est loin le temps où les viandes étaient importées de l'autre bout du monde. Aujourd'hui, les consommateurs veulent de la qualité et de la transparence sur les conditions d'élevage des animaux. Alors quoi de mieux que de faire confiance à ses voisins ? Les experts Supermarché Match sont en relation directe avec les éleveurs et s'assurent des approvisionnements ; les bouchers sont fiers de travailler un produit du terroir. Ainsi l'agneau, viande délicate et racée, provient des pâturages lorrains. Cette proximité entre l'éleveur et le consommateur permet une grande traçabilité sur les conditions d'élevage. L'agneau commercialisé chez Supermarché Match est livré entier et préparé avec passion par nos bouchers. En grands professionnels, ils font preuve de précision, minutie et dextérité, qualités indispensables quand il s'agit de parer l'épaule, le gigot ou les côtes de l'agneau. Devant la souris et le carré, le gigot d'agneau est l'un des morceaux préférés des Français. C'est de loin le plus demandé et le plus consommé, notamment durant les fêtes de Pâques ! Tendre et savoureuse, c'est aussi une viande de tous les jours.

..... Quelques astuces pour savourer votre agneau

Chaleur : la viande d'agneau doit être servie chaude. Il est recommandé de faire chauffer le plat de service et les assiettes.

Tendreté : pour permettre à la viande rôtie de se détendre après la cuisson, enveloppez-la dans un papier aluminium et laissez reposer 15 minutes dans le four éteint, porte entrouverte. Elle sera encore plus tendre !

La bonne cuisson : qu'elle soit grillée, poêlée ou rôtie, la viande d'agneau se déguste rosée ou tout au plus à point. Trop cuite, elle risque de se dessécher et de perdre en finesse.

Garder le jus : la meilleure cuisson pour les côtes d'agneau reste la grillade. La température vive permet de bien saisir la viande qui conserve alors son jus et ses suc.

..... Alsace UN PORC DE CARACTÈRE

En Alsace, les Supermarchés Match ont fait le choix de proposer un porc exclusivement élevé par 25 producteurs passionnés de la région. Ces porcs sont nés, élevés et transformés en Alsace.

Dans le cochon, tout est bon. Et le cochon alsacien est encore meilleur ! Du museau à la queue, tout est utilisé pour confectionner pièces de boucherie ou de charcuterie. Nos bouchers préparent des plats savoureux tels que les saucisses aromatisées, les farces pour vos tomates ou encore les rôtis entrelardés. Bien nourris et en bonne santé, les porcs produisent une viande de qualité qui ne réduit pas à la cuisson. Car pour ceux qui aiment cuisiner, la viande de porc, économique et savoureuse, permet de réaliser des recettes faciles et goûteuses. C'est la viande conviviale par excellence que l'on partage autour d'un barbecue, avec des champignons de saison ou en sauce. Par ailleurs, c'est une viande facile à préparer qui plaît à toute la famille.



..... Recette MIGNON DE PORC aux herbes

POUR 4 PERS. :

Pour le filet mignon : 1 kg voire 1,5 kg de filet mignon
+ ½ botte de cerfeuil + ¾ d'une botte de persil
+ ½ botte d'estragon + 200g de cresson + 1 botte
de ciboulette + huile neutre, beurre, sel, poivre
Pour la sauce : ¾ d'un pot de crème fraîche
+ 15cl de vin blanc + moutarde à l'ancienne + 1 oignon

1. Effeuiliez l'ensemble des herbes aromatiques. Faites-les tomber dans un peu de beurre avec le cresson. Faites cuire environ 2 minutes puis réservez.
2. Ouvrez le filet mignon en portefeuille, le saler, le poivrer, le farcir des herbes et ficellez. Faites chauffer une poêle avec de l'huile et un peu de beurre. Faites cuire le filet mignon environ 7 minutes sur chaque face, puis faites-le reposer dans un four un peu chaud éteint.
3. Émincez l'oignon et faites-le revenir dans la poêle (non lavée) qui a servi à cuire le porc. Décollez les suc de cuisson à l'aide d'une cuillère en bois. Ajoutez la moutarde à l'ancienne. Déglacez avec le vin blanc. Faites réduire, puis ajoutez la crème fraîche. Faites réduire à nouveau et assaisonnez.



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



..... Nord DES VOLAILLES À CROQUER



Chez Supermarché Match, les volailles sont vendues cuites ou crues, entières ou à la découpe. Nos bouchers passent leurs commandes de volaille chaque jour auprès de nos fournisseurs régionaux pour garantir une fraîcheur optimale des produits. Une relation de confiance et de respect mutuels s'est installée au fil des années.



Stéphane DEBAVELAERE, éleveur,
Aire-sur-la-lys.

La majorité de nos volailles issues de nos régions sont labellisées Label Rouge. Les éleveurs leur ont laissé du temps et de l'espace. Élevés en plein air et nourris aux grains, ces poulets, dindes et autres chapons possèdent des qualités gustatives exceptionnelles.

Pour les fêtes, le repas du dimanche ou un déjeuner sur le pouce, nos volailles vous régaleront du goût unique de nos terroirs!

LE POULET DE 100 JOURS

Pour les grandes occasions, les bouchers des Supermarchés Match vous proposent des poulets de 100 jours, fruit d'un savoir-faire d'exception. La durée d'élevage plus longue garantit à votre volaille une chair remarquable, moelleuse et goûteuse à souhait. Cette viande savoureuse appréciée des gourmets séduira les amoureux de la gastronomie pour sa qualité supérieure et la délicatesse de son goût. D'ailleurs le poulet de 100 jours sera à l'honneur durant le mois de septembre, accompagné d'un vin sélectionné par notre sommelier.

..... Recette de Saison

MON BURGER MAISON

ET SI VOUS PRÉPARIEZ VOS BURGERS À LA MAISON ?
DE LA VIANDE AUX PETITS BUNS, VOUS TROUVEREZ
CHEZ SUPERMARCHÉ MATCH TOUS LES INGRÉDIENTS
DE QUALITÉ POUR LES RÉUSSIR À COUP SÛR.
VOICI LES 4 ÉTAPES INDISPENSABLES!



1

Le Steak

Pour réussir un bon burger, il faut avant tout un bon steak! Provençal, campagnard aux oignons ou au piment d'Espelette, nos steaks à burgers d'une grande tendreté sont préparés par votre boucher Supermarché Match. Bleu, saignant ou à point, par quelle cuisson vous laisserez-vous tenter?



Les Buns

Légèrement briochés et moelleux, les buns sont les fameux petits pains à burger! Et vous pouvez les trouver dans votre boulangerie Supermarché Match. Faites-les réchauffer au four quelques minutes avant de passer à table.

2

3

Le Fromage

Il y en a pour tous les goûts. Indissociable du burger à l'américaine, le cheddar est la garantie d'un burger classique. Mais vous pouvez aussi le remplacer par une tranche d'emmental fondant, de bleu d'Auvergne ou encore de la tomme de Savoie.



La Garniture

Nappez votre steak avec une sauce spéciale burger, ajoutez quelques oignons frits, une tranche de tomate Noire de Crimée, douce et juteuse, et quelques feuilles de salade verte pour la fraîcheur. Éveillez votre créativité en cuisine!

4



Recettes

AUTOUR

du

SAINT MÔRET®




RILLETTES DE SARDINES

POUR 4 PERS. (10 MINUTES DE PRÉPARATION)

- 125g de sardines à l'huile
- 100g de St Môret®
- 1/2 échalote hachée finement
- 1 c. à soupe de jus de citron pressé
- 1 c. à café de ciboulette ciselée
- 1 c. à café de persil ciselé
- Poivre du moulin, pincée de sel

Ouvrez la boîte de sardines, sortez les sardines. Ouvrez-les sur la longueur pour en extraire l'arête principale. Mélanger les sardines avec le St Môret®, le jus de citron, la ciboulette, le persil, le sel et le poivre. Lorsque le mélange est homogène, réservez au frais jusqu'à la dégustation.

HOUMOUS À LA BETTERAVE ROUGE

POUR 4 PERS. (15 MINUTES DE PRÉPARATION)

- 150g de St Môret®
- 200g de pois chiches cuits
- 1 gousse d'ail hachée finement
- 1 c. à soupe de pâte de sésame
- Le jus d'1 citron vert
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre
- 50g de betterave rouge cuite
- 1 c. à café de vinaigre de vin rouge
- Quelques crackers aux céréales
- Quelques herbes fraîches

Réalisez la base houmous dans un bol mixeur. Mettre les pois chiches, l'ail, la pâte de sésame, le jus de citron et l'huile d'olive, mixez et ajoutez le St Môret®, débarrassez dans un récipient. Dans le même mixeur, hachez la betterave avec 1/3 de la base houmous. Rectifiez l'assaisonnement et servir.

Astuce : Comptez 1h de cuisson pour les betteraves. Elles sont cuites lorsque la fourchette se plante facilement jusqu'au cœur.



Interview

LES YAOURTS DE NOS RÉGIONS



CHEZ SUPERMARCHÉ MATCH, VOUS POUVEZ SAVOURER LES MEILLEURS YAOURTS EN PROVENANCE DIRECTE DE FERMES PROCHES DE NOS MAGASINS. RENCONTRE AVEC LA FERME DE SAINT ULRICH ET LE RÉSEAU INVITATION À LA FERME.

PATRICK MESSER, PRODUCTEUR DE YAOURTS AUTHENTIQUES NOUS PARLE DE LA FERME SAINT ULRICH.

“Nous sommes producteurs de lait de père en fils depuis... 1879! Comme nous proposons un produit fermier, notre lait ne peut provenir que de nos propres animaux à Durningen dans le Bas-Rhin.

Le bien-être animal est au cœur de nos préoccupations. Nos vaches dorment sur de vrais lits de paille, et circulent librement. Aujourd'hui, nous soignons nos bêtes en homéopathie, et demain, nous souhaitons

être complètement indépendants et nourrir nos vaches uniquement avec de l'herbe de la ferme.

Tous nos yaourts sont fabriqués avec notre lait, mais aussi avec des confitures artisanales, sans aucun colorant ni conservateur. Le bon yaourt doit avoir une onctuosité parfaite, un goût de lait frais et une tenue en bouche. Nos yaourts natures ont reçu la médaille d'or de la profession! Mais nous commercialisons aussi des yaourts aux fruits et aromatisés, des flans, des crèmes desserts, des fromages blancs sur coulis de fruits. Les coulis sont faits maison bien sûr!”

QUAND 34 FERMES FRANÇAISES S'ENGAGENT À PRIVILÉGIER LES CIRCUITS COURTS ET L'ÉCONOMIE CIRCULAIRE, CELA CRÉE LE RÉSEAU INVITATION À LA FERME! CORINNE CHAROTE NOUS EN DIT PLUS.

“Le réseau Invitation à la Ferme est un réseau de Fermiers Bio créé dans le but de proposer des produits sains et locaux issus de la ferme. Notre projet, c'est une traçabilité à 100 %



Lucie et Exotica, Ferme des 3 Vallées à Troisvaux (62)

de nos produits. Nous sommes toujours plus forts à plusieurs! Nous mutualisons nos recettes, nos matières premières, et surtout toutes nos bonnes idées.

Les bêtes vivent au moins huit mois dans les prés à l'air libre. Et nous n'utilisons jamais de robot de traite. Venez le constater: la traite est ouverte au public tous les premiers mercredis du mois!

Concernant la production de nos yaourts, nous utilisons uniquement du lait fermier transformé à la ferme. Nous employons du sucre et du cacao issus du commerce équitable et des arômes biologiques. Nous sommes très attentifs au goût! Nous ajoutons très peu de sucre pour garder la subtilité des saveurs. Enfin, bien sûr, notre lait est de top qualité grâce au grand soin qu'apportent nos éleveurs à leurs animaux.”



Christèle et Lambada, Ferme des Forges à Abainville (55)



VOUS ALLEZ POUVOIR VOUS METTRE AU BIO POUR DE BON !



**LE MEILLEUR DU BIO
AU MEILLEUR PRIX**

C'EST TOUS LES JOURS LE MARCHÉ



touslesjourslemarche.fr

..... Sélection

ALNATURA, DU BIO & DU SENS



AVEC ALNATURA, SUPERMARCHÉ MATCH OFFRE À SES CLIENTS LA POSSIBILITÉ D'UNE ALIMENTATION BIO À PRIX ABORDABLE. FOCUS SUR UNE MARQUE QUI A DU SENS.

ALNATURA, LE RESPECT DE L'HOMME ET DE LA NATURE

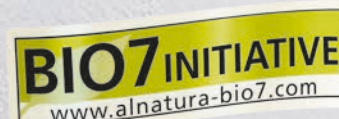
Chez Supermarché Match, nous savons que les consommateurs d'aujourd'hui sont de plus en plus exigeants sur la qualité des produits et veulent toujours plus de transparence. C'est pour cette raison que nous proposons en exclusivité les produits de la gamme Alnatura.

Fondée en 1984, la marque allemande Alnatura fait figure de pionnière en matière de produits biologiques. Derrière ce nom,

on trouve des équipes aux engagements concrets. En travaillant avec des organismes de certification, Alnatura affiche le logo Bio7 Initiative sur ses produits (voir encadré) avec des niveaux d'exigence encore plus élevés que ceux prescrits par les normes européennes.

Soucieuse d'une gestion qui fait de l'humain son centre d'attention, l'entreprise a à cœur de contribuer à l'évolution de l'agriculture biologique. Mais faire du bio ne s'arrête pas à l'agriculture. Avec ses standards

de qualité très élevés, en particulier concernant la transformation des produits, Alnatura impose des lignes directrices concernant l'origine des produits ou le choix des ingrédients, par exemple en renonçant délibérément à certains additifs pourtant autorisés par la réglementation européenne relative aux produits biologiques. Colorants, conservateurs artificiels, additifs sont bannis des produits Alnatura. En s'engageant pour des prix équitables, la marque soutient également les agriculteurs en conversion biologique.



Supermarché Match vous fait découvrir les 7 piliers autour desquels s'articule au quotidien la démarche environnementale d'Alnatura.

- 1 L'humain au centre de nos actions
- 2 Diversité des cultures agricoles
- 3 Standards de qualité élevés
- 4 Qualité et transparence des produits
- 5 Développement durable
- 6 Coopération en partenariats
- 7 Volonté d'expression et de participation active de nos clients

QUAND ALNATURA S'ENGAGE, C'EST DU CONCRET !

Alnatura propose un jus de pomme sans colorant, sans conservateur, sans additif, sans sucre raffiné et sans arôme artificiel.

Après 10 années de recherche, Alnatura a mis au point une spécialité au soja sans stabilisant carraghénane*, bien qu'il soit autorisé au niveau européen.

En renonçant progressivement au clip de fermeture pour toutes ces céréales, Alnatura est parvenu à économiser 1,8 hectares de plastique par an.

Alnatura reverse 15 centimes à des projets de protection des mangroves au Costa Rica et en Inde pour chaque paquet de crevettes et de crevettes tigrées noires Alnatura Origin vendu.

Alnatura contribue à la conversion des agriculteurs au bio en reversant 1 centime pour chaque produit doté d'un bandeau violet vendu.

* Glucide naturel extrait d'algues rouges servant d'agent d'épaississement et de stabilisation.



CRUNCHY NOISETTES 375G

Allié du petit-déjeuner et croustillant à souhait, ce muesli, mélange de noisettes, d'amandes et de noix de cajou, boostera votre journée!

Flocons d'avoine complète* 58%, sirop de riz* 26%, noisettes* 8%, huile de tournesol*, amandes* 3,5%, riz soufflé*, noix de cajou* 2,9%, noix de coco râpée*, sel marin.



LAIT D'AVOINE IL

Best-seller du rayon laits végétaux, cette boisson non sucrée est parfaite pour le petit-déjeuner... mais aussi en pâtisserie!

Eau, avoine complète* 11%, huile de tournesol*, lithothamne (lithothamnium calcareum) 0,4%, sel marin.



PURÉE POMME 360G

Idéale pour le goûter, le dessert ou les petites faims, cette purée de pomme bio au goût savoureux ravira vos papilles!

Pommes* 100%.



Sélection Alnatura

Petits-déjeuners complets, repas savoureux, goûters gourmands, pauses sucrées et salées... nos 400 produits Alnatura frais et surgelés vous accompagneront au quotidien et vous régaleront tout au long de la journée. Il y en a pour tous les goûts et toutes les envies!

SORBET FRAMBOISE 350G

Léger, frais et savoureux, ce délicieux sorbet aux framboises réglera tous les gourmands!

Purée de framboises* 51%, eau, sucre de canne brut*, sirop de glucose*, stabilisants : pectine et farine de graines de caroube*, jus de citron*.



FILETS DE SAUMON 160G

Au four, à la poêle, au barbecue... peu importe leur mode de cuisson, les filets de saumon sont toujours un succès!

Saumon d'Atlantique* (Salmo salar).



PAIN CROUSTILLANT AUX GRAINES 200G

Nature ou en tartine, ce pain croustillant aux graines se mange sans fin!

Farine d'épeautre complet* 33%, épeautre complet égrugé* 28%, flocons d'avoine complète*, farine de seigle complet*, graines de lin* 7%, sésame* 5%, graines de tournesol* 5%, huile de tournesol*, farine de riz*, sel marin, levure*, extrait de malt d'orge*.



CHOCOLAT LAIT NOISETTE 100G

Envie d'une pause gourmande? Fondez pour cette tablette de chocolat au délicieux goût de noisettes... Un régal!

Sucre de canne brut*, pâte de noisettes* 19%, cacao en pâte*, beurre de cacao*, cornflakes* 7% (maïs 94%, sucre de canne, sel marin, extrait de malt d'orge), sirop de riz en poudre* 5,6%, extrait de vanille Bourbon*.



POIS CHICHES 350G

Très intéressante sur le plan nutritionnel et véritable alliée santé, cette légumineuse de choix enrichira votre alimentation et vos préparations!

Pois chiches*, eau, sel marin.



GALETTE MAÏS BIO 110G

Délicieusement dorées et faibles en calories, ces galettes de maïs qui se grignotent à toute heure de la journée vous feront craquer sans vous faire culpabiliser!

Maïs* 99,7%, sel marin 0,3%.



PASSATA 690G

Riche et onctueuse, cette purée de tomate aux délicieuses saveurs de l'Italie ensoleillera tous vos plats.

Tomates* 99,8%, sel marin 0,2%.



AMANDES BIO NATURE 200G

À consommer sans modération pour un snack plus sain et plus respectueux de l'environnement!

Amandes*.



JUSQU'À 400 RÉFÉRENCES ALNATURA CHEZ SUPERMARCHÉ MATCH

*Issus de l'agriculture biologique.

SUPERMARCHÉ

MATCH

NOUS, QUAND ON
S'ENGAGE

POUR
L'ENVIRONNEMENT,

ON NE SE PAYE PAS VOTRE

POMME

100%

DE NOS POMMES
FRANÇAISES
SONT ISSUES DE VERGERS
ÉCORESPONSABLES



C'EST TOUS LES JOURS LE MARCHÉ



supermarchesmatch.fr

