

# émotions

16  
Recettes  
estivales

## Place à l'été!

### Cuisine estivale

Des idées fraîches

### Petits délices

Sains et équilibrés

### Place au ballon

Spécial football

### Irresistibles gourmandises

Desserts rafraîchissants



Votre magazine gratuit

[www.lidl.fr](http://www.lidl.fr)

ÉDITO



## Chère cliente, cher client,

En attendant les vacances, le farniente, la plage et son sable chaud, pourquoi ne pas profiter pleinement de l'été depuis chez vous ? Cette saison propice à la détente est idéale pour organiser un bon repas en plein air afin de partager un moment de complicité avec vos proches. LIDL vous donne toutes les astuces pour organiser de superbes barbecues.

De plus, durant cette période, rien de tel que des plats légers et frais pour agrémenter les chaudes journées d'été. Ainsi, nous avons imaginé de nombreuses recettes légères et savoureuses : des salades, des grillades de légumes, de viandes et de poissons. Un seul secret pour varier les plaisirs, variez vos menus !

Et justement, les plaisirs ne vont pas manquer car cette année, la belle saison sera marquée par un événement majeur : la Coupe du Monde de Football organisée en Afrique du Sud. Pour tous ceux qui ne connaissent pas encore tout le vocabulaire qui se rattache à ce sport mythique, nous vous proposons une petite séance de rattrapage grâce à notre glossaire. Et pendant que vous vous rafraîchissez la mémoire, découvrez notre sélection originale de glaces et de boissons.

Nous vous souhaitons un été agréable et ensoleillé !

Votre équipe LIDL

Jeu "Le roi du grill"	Page 04
Cap sur le barbecue	Page 06



# 08

### Cuisine estivale

Croustons dorés et cerises sur lit de salade	Page 08
Filets de cabillaud et leurs pousses d'épinard	Page 09



# 10

### Petits délices

Bouchées dorées au romarin	Page 10
Champignons au cœur fondant de chèvre frais	Page 11



# 12

### Profitez pleinement de l'été !

Blanc de poulet façon estivale	Page 13
Poulet braisé et sa marinade délicatement sucrée	Page 14
Dés de dinde grillés aromatisés au romarin	Page 15
Steaks sandwich et leur garniture aux oignons	Page 16
Brochettes grillées et leur marinade aigre-douce	Page 17
Tourbillons de steaks et d'aubergines	Page 18
Brochettes épicées et leur tzatziki	Page 18

Légende des recettes : cc = cuillère à café - cs = cuillère à soupe



# 20

### Saveurs de la mer

Brochettes du pêcheur et leurs légumes frais	Page 21
MSC par LIDL	Page 22
Papillotes de saumon	Page 23



# 24

### Place au ballon

Glossaire du football	Page 24
Filets de poulet, abricots et bacon en enfilade	Page 25

### Irrésistibles gourmandises

Necta'rhum	Page 27
------------	---------



# 28

### Soif de découvertes ?

Frisson sucré d'été	Page 29
Bières et vins rosés	Page 30



# 31

### Une peau dorée

JEU LE "ROI DU GRILL"

PARTICIPEZ À NOTRE  
GRAND JEU\* ET DEVENEZ

# LE ROI DU GRILL

du 10 Mai au 17 ou 18 Juillet 2010 inclus (selon magasins)

- Téléchargez votre collecteur de points sur notre site internet ou servez-vous sur le présentoir en magasin
- Collectez 20 points, à découper sur nos produits grillades A DECOUVRIR EN MAGASINS, puis collez-les sur votre collecteur de points.

**20 POINTS COLLECTÉS**  
**RECEVEZ VOTRE TABLIER\***

(dans la limite des stocks disponibles. Au delà, recevez un bon d'achat de 3 euros)

# SPECIAL GRILL



\* Règlement du jeu en magasin ou sur [www.lidl.fr](http://www.lidl.fr) • 100 000 tabliers, 1000 barbecues et 3 «bons voyage» d'une valeur de 4000 € TTC chacun (destination au choix), mis en jeu sur toute la France.

JEU LE "ROI DU GRILL"

# ADES!

**100 000  
TABLIERS  
LE ROI  
DU GRILL\***

**ET PARTICIPEZ AUX TIRAGES AU SORT  
POUR GAGNER :**



**3  
VOYAGES  
D'UNE VALEUR DE  
4 000€\***



**1 000  
BARBECUES\***



GRILLES DE SAISON

# CAP SUR LE BARBECUE

Comme tous les ans, une vague d'enthousiasme submerge les amateurs de barbecue dès l'arrivée des beaux jours, et pour cause : la détente est toujours au rendez-vous ! Alors laissez-vous tenter !



Imaginez que vous êtes sur un bateau et que vous dégustez de savoureuses grillades avec un verre de vin blanc\* bien frais... Mais pourquoi se contenter de rêver ? Pour recréer l'ambiance des vacances, rien de plus facile : choisissez un endroit agréable en plein air, invitez un (et même plusieurs) proches, mettez une tenue décontractée et... organisez un barbecue ! Comment s'assurer qu'il sera parfaitement réussi ? La recette est simple : chacun participe ! Il suffit ainsi de choisir qui de vos convives apporte quoi. Boissons, salades, viandes ou légumes, sauces ou marinades... sans oublier les jeux d'extérieur. Les petits seront ravis de se dépenser tout en s'amusant, et les plus grands pourront affiner leur silhouette ! Pour vous aider à organiser un repas mémorable et convivial en



toute simplicité, vous trouverez de précieux conseils au cours des pages suivantes. Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir et de soleil bien sûr !

Et bonne nouvelle : pendant vos vacances, vous pourrez facilement retrouver vos produits LIDL favoris, puisque nos magasins sont implantés dans 23 pays d'Europe !



\*L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.

## GRILLADES DE SAISON



### Chips paprika

- Aromatisées au bon goût de paprika
- A l'huile de tournesol



Le sachet de 200 g

**0.79**

1 kg = 3,95 €



### Chips salées

- De savoureuses chips finement salées
- A l'huile de tournesol



Le sachet de 200 g

**0.55**

1 kg = 2,75 €



### L'huile de tournesol

Pour la fabrication de nos chips de pommes de terre « Crusti Croc », nous avons remplacé l'huile de palme par une huile de tournesol de qualité ; cette huile spéciale « high-olec » contient une part très élevée d'acides gras insaturés. Elle fournit au corps des nutriments importants. Ainsi, la part d'acides gras saturés a pu être réduite de 65 %, tout en conservant la saveur initiale.

## FRUITS ET LÉGUMES DANS TOUS LES MAGASINS

Le B-A BA de l'été : manger léger et équilibré



DES IDÉES FRAÎCHES

# CUISINE ESTIVALE

L'été offre de nombreux fruits et légumes aussi délicieux et gourmands les uns que les autres. Profitez-en pour savourer de bons petits plats sains, légers et adaptés à la saison ! LIDL vous invite à en découvrir quelques-uns...



## Croûtons dorés et cerises sur lit de salade

 env. 20 min.

 Calories env. 294 kcal/1231 kJ • Protéines 3 g • Lipides 22 g • Glucides 18 g

### Préparation :

Retirer la croûte du pain et découper la mie en dés. Pétrir le beurre avec les herbes, saler et poivrer. Faire fondre le beurre aux herbes dans une poêle et dorer les dés de pain sur chaque face à feu doux pendant environ 5 min., jusqu'à ce qu'ils soient croustillants. Laisser refroidir.

Mélanger le vinaigre, la moutarde et le miel, saler, poivrer et incorporer l'huile en fouettant énergiquement. Mélanger la salade avec les cerises et assaisonner avec la vinaigrette.

Dresser la salade dans des assiettes, puis garnir de croûtons aux fines herbes.

### Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 tranches de pain de mie *RIVERCOTE*
- 2 cs de beurre mou *MILBONA*
- 1 cs d'herbes de Provence
- Sel fin *CHANTESEL*
- Poivre *KANIA*
- 400 g de mesclun
- 200 g de cerises dénoyautées
- 1 cs de vinaigre balsamique *ACENTINO*
- 1 cc de moutarde *WINAROM*
- 1 cc de miel mille fleurs *MARLENE*
- 4 cs d'huile de tournesol *VITA D'OR*





## Filets de cabillaud et leurs pousses d'épinards

env. 25 min.

**Calories** env. 346 kcal/1449 kJ • **Protéines** 23 g • **Lipides** 27 g • **Glucides** 1 g

### Préparation :

Laver les citrons à l'eau chaude, les essuyer, prélever le zeste d'un citron et presser son jus. Couper le deuxième citron en fines rondelles. Mélanger le beurre avec la moitié du zeste de citron, une demie cuillère à café de jus de citron et une pincée de sel.

Laver le cabillaud, l'essuyer avec du papier absorbant, saler et poivrer. Le déposer dans une barquette en aluminium, recouvrir de rondelles de citron et répartir quelques copeaux de beurre citronné sur le dessus. Cuire sur la grille du barbecue pendant environ 12 min.

Pendant ce temps, laver, rincer, essorer et effeuiller les épinards. Mélanger l'huile d'olive, 1 cuillère à soupe de jus de citron et le reste de zeste, puis saler et poivrer.

Verser cette vinaigrette sur les épinards, mélanger et répartir la salade dans 4 assiettes. Déposer un filet de poisson dans chaque assiette, puis arroser avec la sauce au beurre récupérée dans la barquette en aluminium.

### Ingrédients pour 4 personnes :

- 2 citrons
- 60 g de beurre doux *MILBONA*
- Sel fin *CHANTESEL*
- 525 g de cabillaud *TRAWLIC* (décongelé)
- Poivre *KANIA*
- 60 g de jeunes pousses d'épinard
- 3 cs d'huile d'olive italienne extra *LUCCESE*
- plus : barquette en aluminium

*Saladnettes*

Salade de champignons à la grecque ou cervelas rémoulade <sup>(1)</sup>

La barquette de 300 g

**1.49**

1 kg = 4,97 €



*Saladnettes*

Concombre sauce yaourt, macédoine de légumes ou penne à la provençale <sup>(1)</sup>

La barquette de 300 g

**0.95**

1 kg = 3,17 €



*Saladnettes*

Salade de pâtes <sup>(1)</sup>

• Au poulet, jambon, surimi ou œuf/fromage.

La barquette de 250 g

**1.99**

1 kg = 7,96 €



<sup>(1)</sup> Transformés en  
**FRANCE**

SAIN ET ÉQUILIBRÉ

# PETITS DÉLICIES

Petit tour d'horizon des produits et préparations qui se marient parfaitement avec vos grillades. En vedette : le maïs, la pomme de terre et autres légumes prêts à passer au barbecue !



## Bouchées dorées au romarin

 env. 60 min. (hors temps de pousse de la pâte)

 Calories env. 358 kcal/1497 kJ • Protéines 11 g • Lipides 5 g • Glucides 63 g

### Préparation :

Verser les deux sortes de farine dans un saladier, puis créer un puits au milieu. Dissoudre la levure et le sucre dans 325 ml d'eau tiède, verser dans le puits, recouvrir avec un peu de farine, puis laisser pousser 15 min.

Effeuilier et hacher 1 cuillère à soupe d'aiguilles de romarin. Incorporer à la pâte avec l'huile et le sel, puis bien pétrir le tout. Laisser pousser à couvert pendant 2 h environ.

Pétrir à nouveau la pâte sur un plan de travail fariné, découper 6 portions et les étaler en petites galettes de forme ovale. Déposer les sur une plaque recouverte de papier cuisson. Laisser pousser 20 min.

Enduire les galettes d'une fine couche de lait, puis saupoudrer soit du reste d'aiguilles de romarin, soit de graines de sésame. Faire dorer les galettes 15 min. au four préchauffé à 225 °C. Servir tiède ou froid.

### Ingrédients pour 6 galettes :

- 350 g de farine type 45 NAVARRE
- 200 g de farine de blé complet
- 1/2 cube de levure (21 g)
- 1/2 cc de sucre brun
- 2 branches de romarin
- 1 cs d'huile d'olive italienne extra LUCCESE
- 2 cc de sel fin CHANTESEL
- Farine pour le plan de travail
- Graines de sésame (en option)
- 3 cs de lait MILBONA
- plus : papier cuisson





**Huile d'olive  
vierge extra  
d'Italie**

La bouteille de 500 ml

**2.99**  
1 L = 5.98 €





## Champignons au cœur fondant de chèvre frais

 env. 35 min.

 Calories env. 117 kcal/488 kJ • Protéines 5 g • Lipides 9 g • Glucides 3 g

### Préparation :

Faire tremper les piques en bois dans de l'eau. Nettoyer les champignons et retirer les pieds. Nettoyer et hacher les ciboules, peler et ciseler l'ail. Les mélanger avec le fromage de chèvre frais, les amandes et les herbes, puis saler et poivrer. Farcir l'intérieur des champignons avec le mélange au fromage.

Egoutter les piques en bois. Superposer les champignons par deux, côté farce.

Embrocher les duos de champignons sur un pique, puis saler légèrement. Déposer les brochettes dans une barquette en aluminium et faire cuire 5 à 8 min. sur un barbecue au charbon de bois (ou sous le grill d'un four préchauffé à 225 °C). Retourner régulièrement les brochettes et les enduire d'huile plusieurs fois.



SAIN ET ÉQUILIBRÉ

## FARANDOLES DE DÉLICES

*Saladinettes*

### Salade fraîche <sup>(1)</sup>

• Au poulet, surimi  
ou jambon/thon

La barquette de 250 g

**1.79**

1 kg = 7,16 €



*Saladinettes*

### Salade carottes râpées <sup>(1)</sup>

La barquette de 500 g

**0.89**

1 kg = 1,78 €



*Saladinettes*

### Taboulé oriental <sup>(1)</sup>

La barquette de 500 g

**0.85**

1 kg = 1,70 €



### Ingédients pour 8 brochettes :

- 250 g de champignons blancs et 250 g de champignons bruns
- 2 à 3 ciboules • 1 gousse d'ail
- 150 g de fromage de chèvre frais *PETIT CHEBRA*
- 50 g d'amandes en poudre
- 1 cs d'herbes de Provence
- Sel fin *CHANTESEL*
- Poivre *KANIA*
- 1 à 2 cs d'huile d'olive italienne extra *LUCCESE*
- plus : 8 piques en bois, barquette en aluminium

<sup>(1)</sup> Transformés en  
**FRANCE**

VOLAILLE

# PROFITEZ PLEINEMENT DE L'ÉTÉ !

Un été sans repas en plein air ça n'existe pas ! Petits et grands en raffolent car les barbecues sont une invitation à la découverte, à l'évasion et surtout à la convivialité. Vous reprendrez bien encore un peu plus de bonne humeur ?





## Blancs de poulet façon estivale

 env. 30 min.

 **Calories** env. 216 kcal/906 kJ • **Protéines** 37 g • **Lipides** 5 g • **Glucides** 1 g

### Préparation :

Laver et épépiner les poivrons, égoutter les olives et la mozzarella, puis émincer en petits dés. Effeuille le basilic et découper les feuilles en lamelles. Mélanger le tout, assaisonner de zeste de citron, saler et poivrer.

Ouvrir chaque blanc de poulet sur le côté pour former une poche. Farcir avec le mélange et bien refermer à l'aide de cure-dents. Saler et poivrer l'extérieur des blancs de poulet. Cuire sur chaque face dans une barquette en aluminium sur le gril chaud du barbecue pendant environ 8 min.

### Ingrédients pour 4 personnes :

- 50 g de poivron rouge
- 30 g d'olives vertes (dénoyautées) *BARESA*
- 50 g de mozzarella (égouttée) *LOVILLIO*
- 2 brins de basilic
- 1 pointe de zeste de citron
- Sel fin *CHANTESEL*
- Poivre *KANIA*
- 600 g de blanc de poulet (4 à 5 pièces) *PIQUEBROCHE*
- plus : cure-dents en bois, barquette en aluminium





4 brochettes de dinde et poivrons <sup>(1)</sup>

La barquette de 400 g

**2.99**

1 kg = 7.48 €





Plateau de poulet à la mexicaine <sup>(1)</sup>

• Contient : hauts de cuisse, pilons et ailes

Le plateau de 1 kg

**3.79**



<sup>(1)</sup> Transformés en

**FRANCE**

<sup>(2)</sup> Transformés en

**U.E.**



Hauts de cuisse de poulet nature <sup>(2)</sup>

La barquette de 1 kg

**3.49**



## VOLAILLE



## Poulet braisé et sa marinade délicatement sucrée

 env. 50 min. (hors temps de marinade)

 Calories env. 274 kcal/1146 kJ • Protéines 27 g • Lipides 13 g • Glucides 8 g

### Préparation :

Détacher légèrement la peau des cuisses de poulet avec précaution.

Mixer les amandes en une poudre fine. Mélanger avec la confiture, la sauce soja et le jus d'orange. Peler et émincer finement le gingembre, l'ajouter à la marinade, puis saler et poivrer. Répartir 1 cuillère à soupe de marinade sous la peau de chaque cuisse de poulet et enduire le dessus avec le reste de marinade. Laisser mariner à couvert 1 à 2 h ou toute une nuit au réfrigérateur.

Essuyer la marinade sur les cuisses de poulet avec du papier absorbant, saler légèrement et enduire d'un peu d'huile. Déposer les dans une barquette en aluminium et cuire 25 à 30 min. sur la grille du barbecue à bonne distance des braises. Enduire régulièrement les cuisses de poulet d'une fine couche d'huile et les retourner fréquemment.

### Ingrédients pour 4/5 personnes :

- 1 100 g de cuisses de poulet *PIQUEBROCHE*
- 30 g d'amandes entières *SIRIUS*
- 2 cs de confiture d'orange *MARIBEL*
- 2 cc de sauce soja
- 2 cs de jus d'orange *VITAFIT*
- 1 morceau de gingembre (env. 10 g)
- Sel fin *CHANTESEL*
- Poivre *KANIA*
- Huile de tournesol *VITA D'OR*
- plus : barquette en aluminium



<sup>(1)</sup> Transformés en  
**FRANCE**

<sup>(2)</sup> Transformés en  
**U.E.**



Pilons  
de poulet  
nature <sup>(1)</sup>

La barquette de 800 g

**3 15**

1 kg = 3,94 €





Cuisses de  
poulet <sup>(1)</sup> ou <sup>(2)</sup> selon magasins  
• Avec portion de dos

La barquette de 1,1 kg

**3.29**

1 kg = 2,99 €



## Roulés de dinde grillés aromatisés au romarin

 env. 20 min.

 Calories env. 358 kcal/1498 kJ • Protéines 30 g • Lipides 24 g • Glucides 0 g

### Préparation :

Effeuilier les aiguilles de romarin, en hacher finement la moitié (réserver le reste pour une utilisation ultérieure). Mélanger le romarin haché avec l'huile d'olive, saler et poivrer.

Couper les escalopes d'abord en larges bandes, puis en morceaux. Plier chaque morceau en deux, puis les embrocher sur les branches de romarin. Déposer les brochettes dans une barquette en aluminium, puis cuire sur chaque face sur le gril chaud du

barbecue pendant environ 5 min. en les enduisant régulièrement avec l'huile au romarin.

### Ingédients pour 4 personnes :

- 4 longues branches de romarin
- 6 cs d'huile d'olive italienne extra *LUCCESE*
- Sel fin *CHANTESEL* • Poivre *KANIA*
- 500 g d'escalope de dinde *PIQUEBROCHE*
- plus : barquette en aluminium





Escalopes de dinde <sup>(2)</sup>

La barquette de 350 g

**2.45**  
1 kg = 7.00 €



<sup>(1)</sup> Transformés en

**FRANCE**

<sup>(2)</sup> Transformés en

**U.E.**



Ailes de poulet

La barquette de 550 g

**1.99**  
1 kg = 3.62 €





Filets de poitrine de poulet <sup>(1)</sup> et <sup>(2)</sup>

La barquette de 600 g

**4.19**  
1 kg = 6.98 €



## PORC



## Steaks sandwich et leur garniture aux oignons

env. 30 min.

Calories env. 361 kcal/1509 kJ • Protéines 31 g • Lipides 20 g • Glucides 8 g

### Préparation :

Faire tremper les petits piques en bois dans de l'eau froide. Laver et hacher la ciboule. Couper finement en dés les oignons nouveaux. Retirer la croûte des tranches de pain et émietter la mie. Mélanger la ciboule, les oignons et la mie avec les jaunes d'œuf, saler et poivrer. Effeuille le persil et incorporer les feuilles au mélange. Aplatir les steaks de porc. Enduire 3 steaks avec le mélange, recouvrir avec les steaks restants et fixer à l'aide des piques en bois préalablement égouttés. Saler et poivrer les steaks. Cuire de

chaque côté sur la grille du barbecue pendant 3 à 4 min.

### Ingédients pour 3 personnes :

- 1 ciboule • 2 jaunes d'œuf
- 2 tranches de pain de mie *RIVERCOTE*
- 30 g d'oignons blancs nouveaux
- Sel fin *CHANTESEL* • Poivre *KANIA*
- 1 botte de persil
- 6 steaks de porc *BIG WEST*
- plus : petits piques en bois

**BIG WEST**

Poitrine de porc  
en tranches nature <sup>(1)</sup>  
La barquette de 400 g

**1.99**  
1 kg = 4,98 €



<sup>(1)</sup> Transformées en

**FRANCE**

<sup>(2)</sup> Transformé en

**U.E.**

**BIG WEST**

4 brochettes  
de porc <sup>(1)</sup>  
La barquette de 440 g

**3.29**  
1 kg = 7,48 €



**BIG WEST**

Filet mignon  
de porc <sup>(2)</sup>  
• Entier

Pièce d'env. 500 g

**10.99**  
le kilo



**BIG WEST**

Côtes de porc échine  
Tex Mex <sup>(1)</sup>

La barquette de 700 g

**3.79**  
1 kg = 5,41 €



## Brochettes grillées et leur marinade aigre-douce

 env. 70 min. (hors temps de marinade et de réfrigération)

 Calories env. 261 kcal/1093 kJ • Protéines 14 g • Lipides 13 g • Glucides 17 g

### Préparation :

Peler et émincer les oignons et l'ail. Les faire blondir 3 min. dans 2 cuillères à soupe d'huile chaude. Mélanger à part le ketchup, le concentré de tomate, le miel, le vinaigre, le sel à la tomate, la poudre de paprika et le poivre, puis ajouter le tout dans la poêle. Faire mijoter 4 min., puis laisser refroidir. Assaisonner.

Découper les escalopes en larges bandes. Enduire de marinade, puis réserver au réfrigérateur à couvert toute une nuit.

Faire tremper les piques en bois dans de l'eau froide. Bien nettoyer les pommes de terre et couper les plus grosses en deux. Cuire les pommes de terre dans de l'eau bouillante salée pendant 12 à 14 min., selon leur calibre. Egoutter, passer sous l'eau froide, puis laisser refroidir.

Laver et découper le poireau en morceaux de 4 cm d'épaisseur, puis le blanchir dans de l'eau bouillante salée pendant 3 min.

Egoutter et passer sous l'eau froide.

Egoutter les bandes d'escalopes, les plier en éventail et piquer

en alternance avec des pommes de terre et des morceaux de poireau sur les piques en bois préalablement égouttées.

Enduire les brochettes d'une fine couche d'huile, saler et poivrer. Les déposer sur une grille huilée et faire griller au barbecue environ 7 min. sur chaque face.

### Ingrédients pour 8 à 10 brochettes :

- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 5 à 6 cs d'huile de tournesol *VITA D'OR*
- 150 g de ketchup *KANIA*
- 1 cs de concentré de tomate *NOSTIA*
- 40 g de miel mille fleurs *MARLENE*
- 3 cs de vinaigre balsamique *ACENTINO*
- 2 cc de sel à la tomate
- 1 cc de paprika *KANIA*
- Poivre *KANIA*
- Sel fin *CHANTESEL*
- 600 g d'escalopes de porc *BIG WEST*
- 500 g de pommes de terre nouvelles
- 350 g de poireau
- plus : piques en bois





## Tourbillons de steaks et d'aubergines

 env. 35 min.

 **Calories** env. 491 kcal/2057 kJ • **Protéines** 28 g • **Lipides** 36 g • **Glucides** 8 g

### Préparation :

Laver les aubergines et les couper en fines tranches dans le sens de la longueur. Mélanger le concentré de tomates avec le fromage de chèvre frais et les herbes de Provence. Peler la gousse d'ail et la presser dans le mélange. Saler et poivrer. Couper les steaks en trois, saler et poivrer. Précurier dans un plat huilé sur le grill chaud du barbecue pendant environ 3 à 5 min.

Superposer 2 tranches d'aubergine avec un léger décalage et les enduire d'un peu de crème à la tomate. Déposer 1 pièce de steak par-dessus, rouler le tout, puis envelopper d'une autre tranche d'aubergine dans le sens perpendiculaire. Procéder de même pour les deux autres steaks. Fixer avec des cure-dents en bois. Finir la cuisson sur le gril du barbecue pendant 5 à 8 min.

### Ingrédients pour 4 personnes :

- 2 aubergines (env. 350 g chacune)
- 40 g de concentré de tomates *NOSTIA*
- 100 g de fromage de chèvre frais
- 3 à 4 cc d'herbes de Provence séchées
- 1 gousse d'ail
- Sel fin *CHANTESEL* • Poivre *KANIA*
- 500 g de rumsteak *STEAK COUNTRY*
- Huile pour le plat de cuisson
- plus : cure-dents en bois ou fil de cuisine

## Brochettes épicées et leur tzatziki

 env. 35 min.

 **Calories** env. 248 kcal/1036 kJ • **Protéines** 16 g • **Lipides** 17 g • **Glucides** 5 g

### Préparation :

Faire tremper les piques en bois dans de l'eau froide. Peler et hacher l'oignon et l'ail. Effeuille et hacher le persil. Mélanger l'oignon, l'ail, le hachis de bœuf et le paprika en poudre, puis saler. Diviser le mélange en 8 parts et créer 8 longues formes ovales. Les embrocher dans le sens de la longueur. Disposer les brochettes sur la grille du barbecue préalablement huilée et faire griller

environ 15 min., en prenant soin de les retourner une fois. Servir avec du tzatziki.

Conseil : vous n'aimez pas goûter le mélange de viande quand il est encore cru ? Faites dorer rapidement de chaque côté un petit morceau du mélange dans une poêle chaude, goûter, puis assaisonnez selon votre goût.

### Ingrédients pour 8 portions :

- 1 petit oignon • 2 gousses d'ail
- 1 botte de persil • Sel fin
- 500 g de viande hachée de bœuf *STEAK COUNTRY*
- 1 à 2 cc de paprika *KANIA*
- Huile de tournesol *VITA D'OR* pour la grille du barbecue
- 500 g de tzatziki
- plus : 8 piques en bois

**STEAK COUNTRY**

6 merguez  
véritables <sup>(1)</sup>

La barquette de 330 g

**1.99**

1 kg = 6.03 €



<sup>(1)</sup> Transformées en

**FRANCE**

**BIG WEST**

6 chipolatas  
supérieures <sup>(1)</sup>

La barquette de 330 g

**1.99**

1 kg = 6.03 €



**Alpenalp**

Saucisses  
à la bernoise <sup>(2)</sup>

La barquette de 250 g  
ou 400 g

**2.29**

1 kg = 9.16 €



<sup>(2)</sup> Transformées en

**U.E.**

**BIG WEST**

6 saucisses  
de Toulouse <sup>(1)</sup>

La barquette de 480 g

**2.55**

1 kg = 5.31 €



**Dulano**

Véritables saucisses  
de Nüremberg

2 x 170 g

**2.89**

1 kg = 8.50 €



**SAUCISSES À GRILLER**

POISSON

# SAVEURS DE LA MER

Le poisson est connu pour posséder de nombreuses vertus gustatives et nutritionnelles.

Frais ou congelé, grillé, à l'étuvée ou au four il y en a pour tous les goûts !

Vous trouverez ici de nombreux conseils pour choisir et cuisiner au mieux votre poisson.





## Brochettes du pêcheur et leurs légumes frais

 env. 30 min.

 **Calories** env. 136kcal/567 kJ • **Protéines** 11 g • **Lipides** 9 g • **Glucides** 2 g

### Préparation :

Faire tremper les piques en bois dans de l'eau froide. Rincer et essuyer le poisson avec du papier absorbant, puis découper la chair en dés. Effeuille le basilic frais. Peler l'avocat, retirer le noyau et émincer grossièrement la chair. Assaisonner de jus de citron et de sel. Laver les tomates.

Embrocher chaque ingrédient en alternance avec des crevettes sur les piques en bois préalablement égouttés.

Mélanger l'huile, le sel, le poivre et le basilic séché. Enduire les brochettes de ce mélange sur toutes les faces et les disposer dans une barquette en aluminium. Cuire 6 min. sur la grille du barbecue en prenant soin de retourner régulièrement les brochettes.



### Ingrédients pour 12 brochettes :

- 600 g de filets de saumon nature **TRAWLIC** (décongelés)
- 1/2 botte de basilic
- 1 avocat à chair ferme (env. 350 g)
- 2 à 3 cs de jus de citron à base de concentré **VITAFIT**
- Sel fin **CHANTESEL**
- Poivre **KANIA**
- 250 g de tomates cerise
- 70 g de crevettes **LA CALDERA**
- 3 cs d'huile d'olive italienne extra **LUCCESE**
- 1 cc de basilic séché
- plus : piques en bois, barquette en aluminium



**Filet de saumon nature \***



**La barquette de 250 g**

**2.99**  
1 kg = 11.96 €

## POISSON

PÊCHE  
DURABLE  
MSC  
www.msc.org



# MSC par LIDL

### Qu'est-ce que MSC ?

Le MSC (en anglais, Marine Stewardship Council), traduit par Conseil pour la gestion des ressources maritimes, est une organisation internationale indépendante d'utilité publique qui a été créée en 1992 pour trouver une solution au problème de la surpêche.

La surpêche pratiquée dans de nombreux océans a entraîné une forte réduction mondiale des réserves de poissons, ce qui est fortement préjudiciable à l'écosystème marin et à l'industrie de la pêche.

Le MSC a développé une norme environnementale selon laquelle les sociétés de pêche dans le monde entier devraient toutes faire l'objet d'évaluations indépendantes. Si ces sociétés se conforment aux principes de cette norme, elles pourront apposer le label MSC sur leurs produits.

### Que signifie le label MSC ?

Les produits marqués du label MSC garantissent une pêche respectueuse de l'environnement. Les produits LIDL affichent toujours le logo dans le coin droit sur un fond jaune.

### Les trois principes MSC :

La pêche doit être organisée de façon à éviter la surpêche et l'épuisement des stocks. Les stocks doivent se reconstituer de façon avérée. La pêche ne doit pas modifier la composition des stocks en termes d'âge, de sexe et de patrimoine génétique.

#### Principe n°1 :

L'état des stocks de poisson

La pêche doit être organisée de façon à éviter la surpêche et l'épuisement des stocks. Les stocks doivent se reconstituer de façon avérée. La pêche ne doit pas modifier la composition des stocks en termes d'âge, de sexe et de patrimoine génétique.

#### Principe n°2 :

Incidences de la pêche sur l'environnement maritime

La pêche doit prendre en considération l'écosystème de la mer et ne pas porter atteinte à sa structure, sa productivité, sa diversité et ses fonctions. Les rapports naturels entre les espèces ainsi que la diversité biologique ne peuvent pas être mis en péril.

#### Principe n°3 :

Systèmes de gestion de la pêche

Pour chacun des types de pêches, il doit exister un système de gestion de la pêche qui doit prendre en compte les lois et directives locales, nationales et internationales. Il doit être tourné vers une exploitation durable de la mer et aligner en conséquence ses normes institutionnelles et d'exploitation.

## LE POISSON SOUS TOUTES SES FORMES

Le poisson fait du bien à vos papilles mais aussi à votre santé : consommez-le sans modération !

OceanTrader

Bâtonnets  
de poisson  
panés MSC \*

La boîte de 450 g

1.79  
1 kg = 3,98 €

OceanTrader

Filets  
de colin  
d'Alaska  
panés MSC \*

La boîte de 800 g

3.79  
1 kg = 4,74 €

OceanTrader

Feuilletés  
de poisson MSC \*

\* Colin d'Alaska sauce herbes  
ou saumon sauvage épinards

La boîte de 300 g

2.29  
1 kg = 7,63 €



## Papillotes de saumon et leur méli-mélo de légumes

 env. 50 min.

 Calories env. 348 kcal/1456 kJ • Protéines 26 g • Lipides 21 g • Glucides 3 g

### Préparation :

Eplucher la carotte, laver le céleri-branché et la ciboule. Découper les légumes en fines lamelles d'environ 10 cm de long (en julienne). Porter le bouillon et le vin à ébullition, y faire blanchir la carotte et le céleri pendant 3 min., puis ajouter la ciboule après 2 min. de cuisson. Egoutter les légumes. Rincer et essuyer les filets de saumon avec du papier absorbant, saler et poivrer.

Disposer chaque filet sur une grande feuille de papier aluminium et recouvrir avec la julienne. Effeuille et hacher l'aneth, puis en saupoudrer le saumon. Déposer 1 cuillère à soupe de crème fraîche sur chaque part, puis arroser de 2 à 3 cuillères à soupe de jus de légumes. Bien refermer chaque papillote, puis cuire 18 à 20 min. sur la grille du barbecue.

### Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 carotte (env. 70 g)
- 70 g de céleri-branché
- 1 ciboule
- 500 ml de bouillon de légumes
- 100 ml de vin blanc\*
- 500 g de filets de saumon sauvage MSC *TRAWLIC* (décongelés)
- Sel fin *CHANTESEL* • Poivre *KANIA*
- 2 branches d'aneth
- 80 g de crème fraîche *MILBONA*
- plus : papier aluminium



Riesling  
AOC\*

La bouteille de 75 cl

**2.69**  
1 L = 3,59 €



\* L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

# PLACE AU BALLON

Du 11 juin au 11 juillet 2010 se déroulera la 19<sup>ème</sup> Coupe du Monde de Football en Afrique du Sud. Si autrefois cet événement faisait battre presque exclusivement le cœur des hommes, il a réussi à séduire les femmes depuis la fameuse victoire de l'équipe de France en 1998 !



## Glossaire du football

Tout ce que vous avez toujours voulu savoir sur le foot sans jamais oser le demander...

**A** comme arbitrage vidéo  
Il consiste pour l'arbitre à revoir la vidéo d'une action contestée sur le terrain. Si dans certains sports tel que le rugby cette technique est déjà utilisée, elle fait toujours débat dans le milieu footballistique.

**C** comme Chance au tirage  
Avec un brin d'ésotérisme, car elle est surtout réservée aux grandes équipes qui, lors des tirages de la Coupe d'Europe ou de la Coupe du monde, se retrouvent toujours en face d'équipes considérées comme plus faibles.

**C** comme Corner (coup de pied de coin)  
Coup franc tiré à partir d'un coin du terrain. Il est accordé lorsqu'un joueur de l'équipe adverse envoie le ballon derrière la ligne de but de son équipe.

**C** comme Coup franc  
Tir accordé après certaines fautes et durant lequel les joueurs de l'équipe adverse doivent se trouver à 9,15 mètres minimum du ballon.

**E** comme Elimination directe  
Tout se complique à partir des 8<sup>èmes</sup> de finale, car contrairement à la phase de groupes, il n'y a pas de seconde chance : soit on gagne, soit on perd et dans ce cas on est éliminé !

**E** comme enroulé (tir)  
Dans un tir enroulé, l'intérieur du pied effleure le ballon en lui impulsant un mouvement de rotation, ce qui lui donne une trajectoire incurvée. Qui a dit que le football était facile ?

**H** comme Hors-jeu  
Il s'agit d'une infraction: un joueur reçoit une passe tandis qu'il est plus près du but adverse que n'importe quel joueur de champ de l'équipe adverse elle-même.

**L** comme Lucarne  
Un tir dans la lucarne est un tir dans l'angle du haut (à droite ou à gauche) du but : l'endroit le plus difficile à atteindre pour un gardien..

**M** comme Manque d'inspiration  
Le manque d'inspiration en football correspond à la fois à un manque d'initiative, de réussite mais aussi de dynamisme de la part des joueurs.

**P** comme Passe à dix  
Il s'agit de jouer en conservant le ballon dans ses propres rangs, jusqu'à ce qu'une ouverture se fasse et que l'attaquant puisse s'incruster chez l'adversaire alors à bout de nerfs et d'énergie.

**P** comme Penalty  
Il s'agit d'une sanction pour une faute grave commise dans la surface de réparation (zone délimitée par un rectangle autour du but). Elle consiste en un tir au but accordé à l'équipe adverse défendu seulement par le gardien.

**P** comme Phase de groupes  
La Coupe du Monde est organisée de telle sorte : on distingue 8 groupes composés de 4 pays, chacun d'entre eux doit jouer une fois contre les trois autres. Les deux meilleures équipes de chaque groupe se qualifient pour les 8<sup>èmes</sup> de finale (voir Elimination directe).



## Filets de poulet, abricots mœlleux et bacon en enfilade

 env. 60 min. (hors temps de réfrigération et de marinade)

 **Calories** env. 286 kcal/1201 kJ • **Protéines** 15 g • **Lipides** 16 g • **Glucides** 17 g

### Préparation :

Peler et émincer les oignons et l'ail, puis les faire blondir à la poêle dans 3 cuillères à soupe d'huile.

Assaisonner de curry, saler, poivrer, puis faire revenir brièvement. Déglacer avec le porto et le bouillon, puis ajouter la confiture.

Laisser mijoter 3 à 4 min., puis laisser refroidir.

Retirer les tendons du poulet si nécessaire. Découper les blancs en

gros morceaux d'environ 3 cm sur 3, puis mélanger avec la moitié de la marinade refroidie.

Réserver 2 à 3 h ou toute une nuit au réfrigérateur.

Faire tremper les piques en bois dans de l'eau, puis les égoutter.

Embrocher les blancs de poulet, les abricots et les dés de bacon en alternance, puis enduire d'1 à 2 cuillères à soupe d'huile.

Cuire 12 min. au barbecue sur une grille préalablement huilée, en prenant soin de retourner les brochettes à mi-cuisson. Pendant ce temps, mélanger le yaourt avec le reste de marinade. Servir comme sauce d'accompagnement.

Conseil : envie d'un plateau télé ? Faites cuire les brochettes à mi-hauteur sous le gril du four préchauffé.



### Ingrédients pour 12 brochettes :

- 2 oignons • 2 gousses d'ail
- 6 cs d'huile de tournesol *VITA D'OR*
- 4 cc de curry *KANIA*
- Sel fin *CHANTESEL* • Poivre *KANIA*
- 4 cs de Porto blanc
- 180 ml de bouillon de légumes
- 6 cs de confiture d'abricots *MARIBEL*
- 600 g de filets de poitrine de poulet
- 300 g d'abricots moelleux *SIRIUS*
- 125 g de poitrine fumée *DULANO*
- 250 g de yaourt nature *MILBONA*
- plus : piques en bois

DESSERTS RAFRAÎCHISSANTS

# IRRÉSISTIBLES GOURMANDISES

Durant la saison la plus chaude de l'année, quoi de mieux qu'une bonne glace pour se rafraîchir ? LIDL vous propose de multiples parfums qui sauront séduire les petits comme les grands gourmands !



**Sorbet** ✱

• Différents parfums au choix

Le pot de 500 ml

**0.95**

1 L = 1,90 €



**Glace avec tourbillon** ✱

• Différents parfums au choix

Le bac de 900 ml

**1.75**

1 L = 1,94 €



Gelatelli

### Mini-mix \*

- Bâtonnets glace vanille, enrobage chocolat, crisp ou fruits

12 x 50 ml

1.99

1 L = 3,32 €



Gelatelli

### Bâtonnets glacés \*

- Glace vanille enrobée de chocolat avec des morceaux d'amandes

6 x 120 ml

1.89

1 L = 2,63 €



Gelatelli

### Cônes glacés \*

- Vanille/chocolat et vanille/fraise ou pistache/chocolat

6 x 120 ml

1.45

1 L = 2,01 €



## DESSERTS RAFRAÎCHISSANTS



### Frisson sucré d'été



env. 15 min.



Calories env. 240 kcal/1005 kJ • Protéines 4 g • Lipides 1 g • Glucides 49 g



#### Préparation :

Trier les framboises et si nécessaire, les passer brièvement sous l'eau. Peler les bananes. Dans l'une des bananes, découper 4 morceaux en biais, puisembrocher un morceau de banane et une framboise sur chaque pique. Peler le melon d'hiver, retirer les pépins et découper la chair en gros morceaux. Mixer avec les trois bananes restantes, les framboises, le sucre vanillé et le jus d'orange.

Ajouter la crème glacée et mixer brièvement. Verser le smoothie dans

4 verres, garnir de brochettes aux fruits et servir aussitôt.

#### Ingrédients pour 4 personnes :

- 250 g de framboises
- 4 bananes (env. 200 g chacune)
- 500 g de melon d'eau
- 1 sachet de sucre vanillé BELBAKE
- 200 ml de jus d'orange VITAFIT
- 4 boules de crème glacée à la fraise NOBLISSIMA (env. 40 g chacune)
- plus : 4 piques en bois

BOISSONS

# SOIF DE DÉCOUVERTES ?

Sucrée ? Pétillante ? Plate ? Mini ou maxi format ?  
Peu importe ! Chez LIDL vous trouverez forcément  
la boisson qui vous fera envie !



Freeway

Cola light



La bouteille de 2 L

**0.39**

■ 1 L = 0,20 €

Freeway

Cola

6 x 50 cl

**1.19**

■ 1 L = 0,40 €

PATAYA Linaccia

Eau  
aromatisée

• Citron, pêche ou  
fruits rouges

La bouteille de 1,5 L

**0.45**

■ 1 L = 0,30 €



vitafit

Jus d'orange

La bouteille de 1 L

0.99



vitafit

Jus de pomme

6 x 33 cl

1.99  
1 L = 1.01 €



vitafit

Jus de pamplemousse  
rose

La bouteille de 1 L

1.09



BOISSONS



## Necta'rhum

 env. 10 min.

 Calories env. 192 kcal/805 kJ • Protéines 1 g • Lipides 0 g • Glucides 33 g

### Préparation :

Laver et couper les nectarines en deux, puis retirer le noyau. Réserver un fin bâtonnet de la nectarine pour la garniture, puis mixer le reste avec le sucre en poudre.

Dans un shaker à cocktail, verser la purée de nectarine, le jus et le zeste de citron vert, les glaçons et le rhum, puis secouer énergiquement. Filtrer le tout dans un verre à cocktail, arroser de crème de cassis, puis servir avec le bâtonnet de nectarine en garniture.

### Ingrédients pour 1 cocktail :

- 1 nectarine mûre (env. 140 g)
- 1 à 2 cc bombées de sucre en poudre
- Le jus et le zeste d'½ citron vert
- Glaçons
- 1,5 cl de rhum blanc SAINT DOMINIQUE\*
- 1 cc de crème de cassis\*



\* L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

## BOISSONS

# FRAIS ET DÉSALTÉRANT

LIDL vous propose un petit tour d'horizon des bières et vins de saison. Nul doute que notre sélection saura ravir et rafraîchir tous les palais !

Côtes du Luberon  
rosé 2009 AOC\*

13 % vol

8-10 °C

A l'apéritif, en accompagnement des hors d'œuvres et surtout de la cuisine méridionale

Provence-Alpes-Côtes d'Azur

La bouteille de 75 cl

**1.99**  
1 L = 2,65 €



Côtes de Provence  
rosé 2008 AOC\*

12,5 % vol

12 °C

Poissons grillés, barbecues et mets exotiques

Provence

La bouteille de 75 cl

**2.49**  
1 L = 3,32 €



Bière d'Abbaye de Oudkerken\*

• 6,2 % vol.

Le pack de 6 x 25 cl

**2.49**  
1 L = 1,66 €



Bière Pils\*

• 4,9 % vol.

La canette de 50 cl

**0.39**  
1 L = 0,78 €



Bière forte\*

• 7,9 % vol.

La canette de 50 cl

**0.47**  
1 L = 0,94 €



Vin de Pays de la cité de Carcassonne rosé 2009\*

• Avec robinet !

La fontaine de 3 L

**4.29**  
1 L = 1,43 €

12,5 % vol

12-14 °C

Apéritif, viandes blanches en sauce, pizza quatre saisons ou soufflé au fromage

Languedoc-Roussillon



\* L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

**Cien**  
SUN

**Spray solaire transparent  
FPS 15**

- Protection immédiate contre les coups de soleil et le vieillissement de la peau due à l'exposition au soleil

Le spray de 250 ml

**4.99**  
1 L = 19.96 €



**Cien**  
SUN

**Crème solaire enfant  
FPS 50**

- Conçue spécialement pour la peau fragile des enfants qu'elle hydrate tout en douceur

Le tube de 100 ml

**3.99**  
1 L = 39.90 €



**Cien**  
SUN

**Lait solaire  
FPS 20 ou 30**

- Haute protection 30 : protection solaire pour les enfants  
Protection moyenne 20 : pour les peaux sensibles

Le flacon de 250 ml

**4.99**  
1 L = 19.96 €



**Cien**  
SUN

**Crème solaire  
FPS 25 ou 30**

- Sport : conçue spécialement pour les besoins de la peau pendant la pratique sportive, convient été comme hiver  
Anti-âge : prévient le vieillissement prématuré de la peau

Le tube de 100 ml

**3.49**  
1 L = 34.90 €



PRODUITS SOLAIRES

# UNE PEAU DORÉE

Nous souhaitons tous arborer notre plus beau bronzage à la rentrée, mais sans protection cela peut rapidement virer au cauchemar, ou plutôt au « rouge écrevisse ». Alors, avant toute exposition au soleil, un seul mot d'ordre : « crème solaire ». Il est primordial de choisir celle qui conviendra le mieux à la nature de votre peau sans oublier de vérifier son indice de protection contre les rayons et sa texture.





# www.lidl.fr



**Manger et bouger font partie des plaisirs de la vie** et peuvent vous aider, vous et vos proches, à rester en bonne santé. Par des choix judicieux, cela contribue aussi à vous protéger de certaines maladies. Le programme national nutrition santé propose des recommandations nutritionnelles tout à fait compatibles avec les notions de plaisir et de convivialité. Chaque famille d'aliment a sa place dans votre assiette, et ce quotidiennement. Tous sont indispensables pour assurer un équilibre nutritionnel, mais la consommation de certains doit être limitée tandis que celle d'autres est à privilégier.

## Comment faire en pratique ?

- **Consommer au moins 5 fruits et légumes par jour**, qu'ils soient crus, cuits, nature, préparés, frais, surgelés ou en conserve ;
- **Manger du pain et des produits céréaliers, des pommes de terre et des légumes secs à chaque repas et selon l'appétit** (en privilégiant les aliments céréaliers complets) ;
- **Consommer 3 produits laitiers par jour** (lait, yaourt, fromage) en privilégiant la variété ;
- **Manger de la viande, du poisson (et autres produits de la pêche) ou des œufs 1 ou 2 fois par jour** en alternance ; penser à consommer du poisson au moins deux fois par semaine ;
- **Limiter la consommation de sel et préférer le sel iodé** ;
- **Boire de l'eau à volonté, au cours et en dehors des repas** ;
- **Limiter les matières grasses ajoutées** (beurre, huile, crème fraîche, etc.) **et les produits gras** (produits apéritifs, viennoiseries, etc.) ;
- **Limiter le sucre et les produits sucrés** (sodas, boissons sucrées, confiseries, chocolat, pâtisseries, crèmes dessert, etc.) ;
- **Ne pas dépasser par jour, 2 verres de boisson alcoolisée pour les femmes et 3 verres pour les hommes** (2 verres de vin de 10 cl sont équivalents à 2 demis de bière ou à 6 cl d'alcool fort) ;
- **Pratiquer quotidiennement une activité physique** pour atteindre au moins l'équivalent de 30 min. de marche rapide par jour (prendre l'escalier plutôt que l'ascenseur, préférer la marche et le vélo à la voiture lorsque c'est possible...).

Les prix en euros sont valables  
du 31 Mai au 5 Juin 2010

Photos non contractuelles • Sauf erreurs typographiques

RC Strasbourg 88 B 15 • Imprimé en U.E. • Ne pas jeter sur la voie publique.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.



www.lidl.fr

Plus d'informations sur [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)



Pour ne plus recevoir de prospectus dans votre boîte aux lettres, vous pouvez venir retirer un autocollant dans votre magasin.