

numéro 4 - 2023

Saveurs

Carrefour

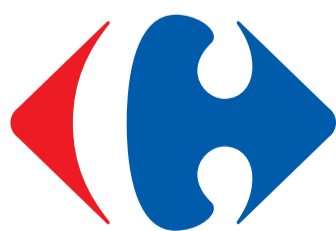
GÂTEAU
FESTIF



INTERVIEWS AVEC
CHRISTIAN
MAMOUNE



CHEF
SOPHIA
DAHBI



Carrefour

LabelVie
GROUPE

REJOIGNEZ
ET
GAGNEZ !



SOMMAIRE

3 **ARTICLE:**
TENDANCES
ALIMENTAIRES
2024



6 **RECETTE:**
GÂTEAU
FESTIF



10 **INTERVIEW:**
PHOTOGRAPHE
CHRISTIAN
MAMOUNE



12 **BEAUTÉ:**
GET READY
WITH DOUNI



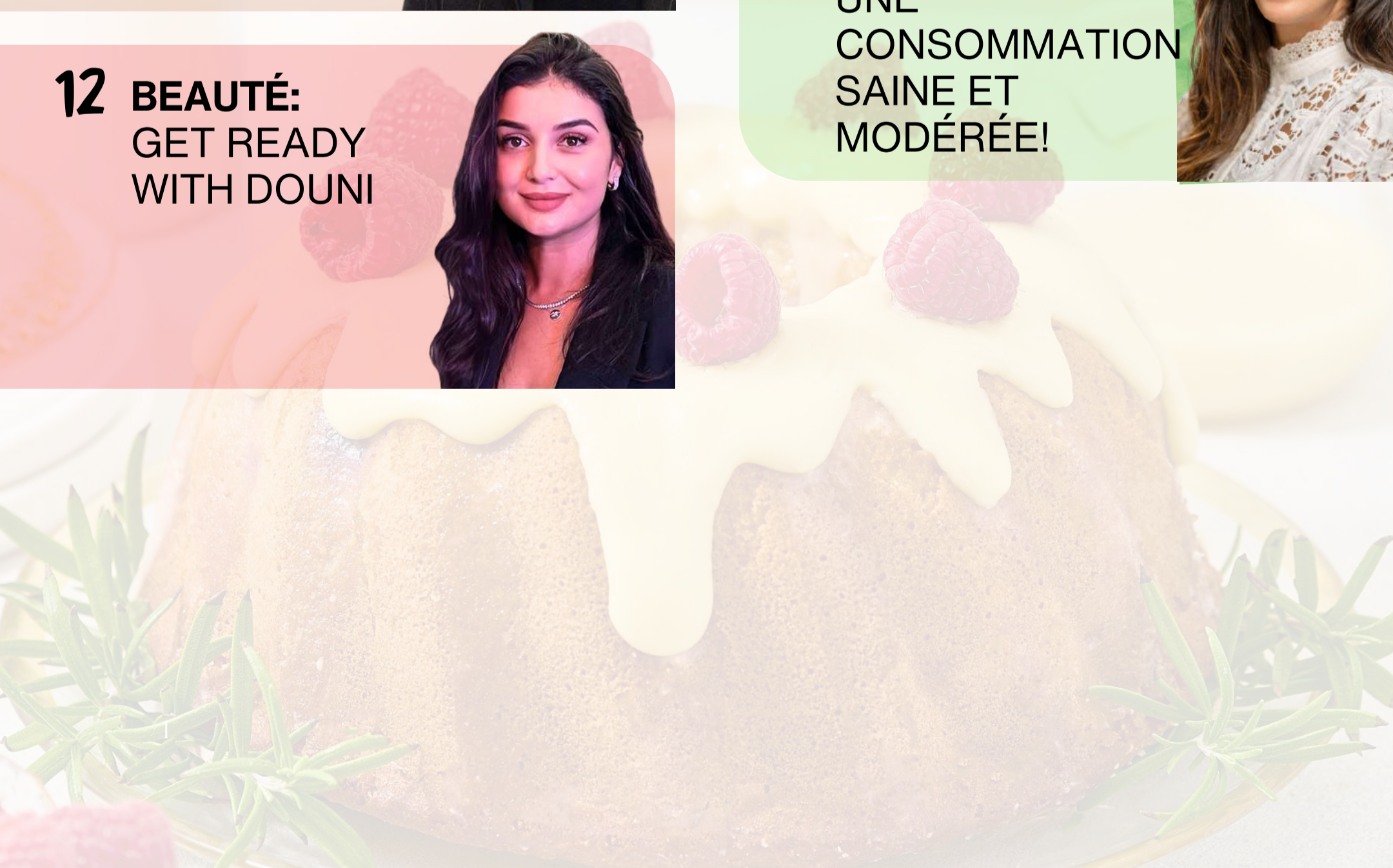
4 **RECETTES:**
3 VERRINES
EXPRESS



8 **INTERVIEW:**
CHEF SOPHIA



11 **SANTÉ:**
VIANDE ROUGE :
UNE
CONSOMMATION
SAINE ET
MODÉRÉE!



TENDANCES ALIMENTAIRES 2024

Bienvenue dans le futur gastronomique ! L'année 2024 va marquer un tournant dans le monde de la cuisine en nous offrant des tendances alimentaires aussi surprenantes que délicieuses.

Voici les 5 tendances alimentaires incontournables qui vont enflammer vos assiettes !

1. Les super-aliments locaux :

En 2024, les super-aliments locaux envahiront nos menus. Baies sauvages, légumes oubliés, herbes aromatiques insolites... Découvrez les trésors de nos régions. Émerveillez-vous des saveurs uniques et soutenez nos producteurs locaux !

2. Le règne des repas fusion :

Qui a dit qu'on ne pouvait pas mélanger les saveurs ? En 2024, la tendance sera aux repas fusion audacieux. Préparez-vous à des mariages culinaires surprenants, où les traditions gastronomiques se rencontrent pour créer des plats uniques. Des sushis tacos aux pâtes à la sauce Thaï, vos papilles vont voyager à travers un festival de saveurs époustouflantes !

3. Les alternatives éthiques :

En 2024, notre amour pour les animaux et pour la planète va continuer de grandir. Les alternatives éthiques aux produits d'origine animale vont se développer davantage. Des burgers végétaux aux fromages végétaliens, nous aurons accès à une multitude de formules délicieuses qui respectent notre santé et la planète.

4. L'ère des aliments interactifs :

Fini les repas monotones ! En 2024, nous allons vivre une expérience alimentaire interactive. Des repas personnalisés aux tables conviviales, la technologie va se mêler à notre alimentation pour créer une expérience gustative unique. Préparez-vous à être éblouis et transportés dans un tout nouvel univers culinaire.

5. La redécouverte des techniques ancestrales :

Retour vers le passé ! En 2024, nous allons redécouvrir les techniques culinaires ancestrales qui ont été mises de côté: fermentation, cuisson sur pierre, conservation traditionnelle. Préparez-vous à être émerveillés par des saveurs intenses et des textures uniques qui nous reconnectent à nos racines culinaires.

L'année 2024 promet d'être une véritable aventure gustative ! Découvrez les tendances alimentaires en vogue, et bon appétit !



VERRINES
BANOFFEE
EXPRESS

VERRINES BANOFFEE EXPRESS

Difficulté: Facile

Sert: 4 verrines

Temps de préparation: 15 minutes

Ingrédients

200 ml de **crème épaisse Carrefour** (35%MG)

1 cuillère à soupe de **beurre**

2 bananes, pelées et coupées en rondelles

2 cuillères à soupe de **sucre brun**

10 biscuits **Spéculoos Carrefour**, émiettés

2 cuillères à soupe de **Confiture de lait à la vanille Bourbon Carrefour Sélection**

4 bananes, coupées en rondelles et congelées

Étapes

1 Placez la crème épaisse Carrefour dans un bol froid, puis fouettez à l'aide d'un batteur électrique jusqu'à ce que le mélange soit léger et mousseux. Placez au frigo.

2 Dans une poêle, ajoutez le beurre, les rondelles de bananes et le sucre brun et faites caraméliser à feu moyen jusqu'à ce que les bananes soient dorées.

3 Dans un mixeur électrique, placez les rondelles de bananes congelées et mixez le tout jusqu'à l'obtention d'un mélange crémeux et onctueux.

4 C'est le moment de préparer les verrines! Placez les biscuits Spéculoos Carrefour au fond de chaque verrine.

5 Ajoutez une couche de glace à la banane, les bananes caramélisées, puis une seconde couche de biscuits émiettés et enfin une couche de crème fouettée.

6 Garnissez de Confiture de lait à la vanille Bourbon Carrefour Sélection, et servez !

FORÊT NOIRE EXPRESS

Difficulté: Facile

Sert: 4 verrines

Temps de préparation: 15 minutes

Ingrédients

1 paquet de préparation **gâteau moelleux chocolat Carrefour Extra**

500ml **crème UHT fluide Carrefour** (30% MG)

2 cuillères à soupe de **sucre glace** (ou selon le goût)

4 cuillères à soupe de **confiture cerises Carrefour Original**

100 g **Chocolat Dessert Noir Carrefour**, en copeaux

Étapes

1 Faites cuire la préparation de gâteau moelleux chocolat Carrefour Extra en suivant les instructions sur l'emballage.

2 Laissez le gâteau refroidir complètement, puis coupez-le en petits morceaux. **3** Dans un bol froid, ajoutez la Crème Carrefour et le sucre glace, puis fouettez au batteur électrique jusqu'à obtention de pics fermes.

4 Rassemblez les verrines ! Ajoutez une couche de gâteau moelleux chocolat, la crème fouettée, et la confiture de cerises. Répétez avec une deuxième couche de gâteau et de crème fouettée. **5** Décorez avec les copeaux de chocolat, puis dégustez !



TIRAMISU AUX DATTES EXPRESS

Difficulté: Facile

Sert: 4 verrines

Temps de préparation: 15 minutes

Ingrédients

100 ml de **café fort infusé**, refroidi

4 cuillères à soupe de **miel**

100g de **fromage nature à tartiner ou cuisiner Carrefour Classic**

400 ml **crème épaisse Carrefour** (35 % MG)

5 dattes dénoyautées et hâchées

10 **Boudoirs Carrefour Original**, coupés en morceaux de 2 cm

1 cuillère à soupe de **cacao en poudre non sucré**

2 dattes dénoyautées et coupées en deux

Étapes

1 Mélangez le café et le miel, puis réservez de côté. **2** Placez le fromage nature à tartiner ou cuisiner Carrefour Classic et la crème épaisse dans un bol froid. Fouettez à l'aide d'un batteur électrique jusqu'à ce que le mélange soit mousseux.

3 Ajoutez les dattes hâchées au mélange de crème, puis mélangez délicatement. **4** C'est le moment de préparer les verrines ! Trempez les Boudoirs Carrefour Original dans le sirop de café, puis placez-en une couche dans chaque verrine. **5** Ajoutez une couche de crème fouettée. Répétez ensuite avec une autre couche de Boudoirs trempés dans le sirop de café, et enfin une autre couche de crème fouettée. **6** Décorer les verrines avec le cacao en poudre et une demi-datte, puis servez !

GÂTEAU



Facile



8-10 personnes



55 minutes

FESTIF aux Framboises et Chocolat Blanc

INGRÉDIENTS:

Pour le gâteau

4 œufs
150 g de sucre blanc semoule
Une pincée de sel
1 cuillère à café d'extrait de vanille
140 ml d'huile végétale
110 g de yaourt nature non sucré
275 g de farine tout usage
16g de levure chimique
200 g de framboises (fraîches ou surgelées)
1 cuillère à soupe de farine tout usage, pour les framboises

Pour la ganache au chocolat blanc

150 g de **chocolat dessert blanc Carrefour Original**, coupé en morceaux
50 ml de **crème fraîche Carrefour (35% MG)**

Pour la décoration

Quelques framboises

Étape 1 : Préparation du gâteau

1- Préchauffez le four à 180°C.

2- Dans un grand bol, ajoutez les œufs, le sucre, le sel et l'extrait de vanille. Fouettez le mélange à l'aide d'un batteur électrique jusqu'à ce que les œufs doublent en volume.

3- Ajoutez progressivement l'huile et continuez à mélanger avec le batteur électrique.

4- Ajoutez le yaourt et mélangez à nouveau.

5- Ajoutez la farine et la levure chimique et fouettez jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé.

6- Placer les framboises dans un bol. Ajoutez la cuillère à soupe de farine et mélangez pour enrober les framboises.

7- Beurrez et fariner un moule à savarin, puis versez dedans la moitié de la pâte à gâteau.

8- Ajoutez les framboises par dessus, puis ajoutez l'autre moitié de la pâte.

9- Faites cuire le gâteau au four pendant 40 minutes ou jusqu'à ce qu'un couteau inséré au milieu en ressorte propre.

10- Laissez le gâteau refroidir complètement.

Étape 2 : Préparation de la ganache au chocolat blanc

1- Mettez la crème fraîche dans une casserole sur feu moyen et portez-la à légère ébullition. Éteignez le feu.

2- Ajoutez le chocolat dessert blanc Carrefour Original dans la casserole et fouettez jusqu'à ce que le chocolat soit complètement fondu.

Laisser refroidir 10 minutes.

3- Versez la ganache au chocolat blanc sur le gâteau refroidi.

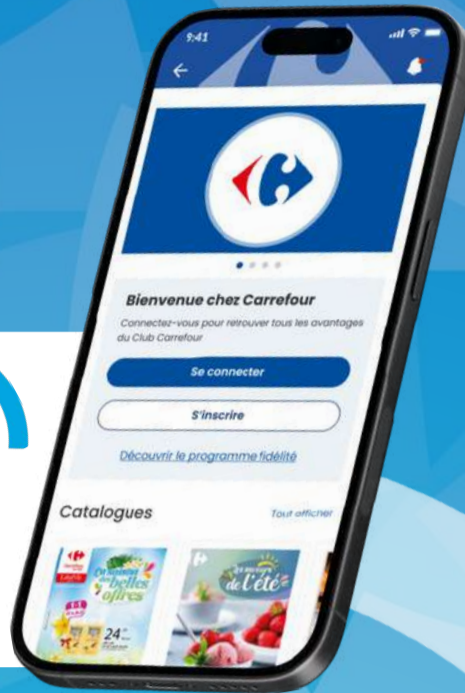
4- Laissez reposer pendant 10 minutes, puis décorez avec quelques framboises.



Servez le gâteau et dégustez !



1. Inscrivez-vous
sur l'application
Carrefour Maroc



2. Cumulez 1 point
pour chaque 20 Dh/TTC
dépensés sur tous vos
achats chez Carrefour



3. Ajoutez des
produits boost
à votre panier pour
multiplier vos points



4. A la caisse,
scannez
pour chaque 20 Dh/TTC
dépensés sur tous vos
achats chez Carrefour



5. Plus de 200
points?
Convertissez les en
bon d'achat!

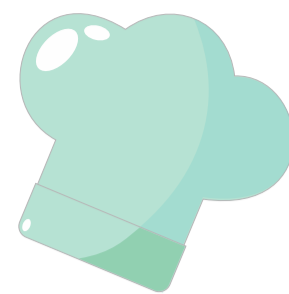


REJOIGNEZ-NOUS
MAINTENANT !



SUIVEZ-MOI

@LESBONHEURSDESOPHIE_RABAT



CHEF SOPHIA DAHBI



Bonjour, je suis Sophia Dahbi, Cheffe Pâtissière. Passionnée depuis mon jeune âge, j'ai suivi des études dans un domaine différent, mais ma passion pour la pâtisserie m'a rattrapée en cours de route. Formée au Cordon Bleu à Paris, j'ai créé mon propre atelier « **Les Bonheurs de Sophie** » à Rabat, où je suis constamment à la recherche de recettes innovantes et de produits délicats, laissant ainsi libre cours à ma créativité.

Une astuce de cuisine

Lorsque vous faites un cake à la maison, et qu'il devient sec une fois passé au frigidaire, il suffit de le piquer au cure-dent à plusieurs endroits et de l'arroser avec un peu de jus de fruits (pomme ou autre) ! Le cake reprend une belle consistance.

Une recommandation de produit Carrefour

J'ai toujours dans mon placard de cuisine une sauce tomate *Carrefour Basilic Bio!* Un délice, légère et goûteuse. Elle m'a souvent sauvé pour de nombreuses recettes !



Une tradition des fêtes que vous appréciez particulièrement

Tout le monde est d'accord pour avouer que le meilleur moment du dîner de Noël c'est ?... l'arrivée de la bûche!

Avec ma sœur, nous avons une tradition... nous faufler dans la cuisine au petit matin, alors que toute la maisonnée dormait, pour aller déguster et savourer à la cuillère ce qui restait de la bûche de Noël !

MOELLEUX AUX POMMES

INGRÉDIENTS

115 g de pâte d'amande

120 g de sucre glace

4 g de vanille liquide ou 1 gousse de vanille

3 Oeufs

125g de farine blanche

4g de levure chimique

2g de sel

85 g de fécule de maïs

113g de **beurre doux Carrefour**, fondu

2 pommes

Sucre cassonade et cannelle pour la décoration

1- Dans un robot, mélangez la pâte d'amande et le sucre glace.

2- Ajoutez en même temps la vanille et les œufs. Mélangez.

3- Dans un bol, mélangez les ingrédients secs: farine, levure,

fécule de maïs, et sel.

4- Passez au tamis le mélange d'ingrédients secs, puis incorporez au mélange précédent.

5- Ajoutez le beurre fondu en dernier.

6- Une fois la pâte bien mélangée, versez dans un moule préalablement beurré.

7- Épluchez les pommes et les découper en fines lamelles.

8- Déposez les lamelles de pommes sur la pâte en forme de rose.

9- Saupoudrez du sucre cassonade et de cannelle puis enfourner pour 50 mins à 165°C.





Livre vos courses

via son application

BRINGO

by Carrefour



Cliquez pour télécharger l'application



Disponible sur
Google Play



Disponible sur
App Store

INTERVIEW AVEC



Christian Mamoun, c'est un nom qui attire l'attention ! Quelle est l'histoire derrière ce nom original ?

Ce sont mes deux prénoms, même si cela ne se voit pas au premier regard, je suis métisse et fier de l'être. Je vis ma double, voir triple culture, comme une grande richesse, et je suis ravi d'en faire l'intermédiaire de temps à autre dans les interactions interculturelles quand l'occasion se présente.

Tu as plusieurs talents, mais qu'est-ce qui t'a poussé à prendre un appareil photo et à te plonger dans la photographie ?

L'image m'a toujours fascinée, je crois que le photographe crée la mémoire de l'humanité, et c'est en cela que je considère que la photographie est un outil de pouvoir, car la photographie n'est pas seulement une mémoire, mais aussi un acteur immédiat. Contrairement aux images en mouvement qui accompagnent et suivent le mouvement, une photographie a la capacité de capturer toute l'émotion ou le ressenti d'un moment en une seule image. À plusieurs reprises, nous avons pu observer comment les opinions publiques changent suite à la publication d'une image photographique et comment les gouvernements y réagissent

La Street Food marocaine est unique. Quels sont les plats street food marocains qui t'ont complètement séduit ?

C'est difficile d'en choisir un, la cuisine marocaine est une cuisine ancestrale millénaire, riche et variée. Mais j'avoue avoir une petite obsession pour un plat souvent un peu sous-estimé, le zaâlouk. Je trouve que c'est juste excellent, et à mon humble avis, on devrait le mettre beaucoup plus en avant.

Si tu pouvais capturer un moment marocain et le garder pour toujours, lequel serait-il ?

À mon avis, ce serait le moment où un fils embrasse sa mère ou sa grand-mère. La relation des Marocains avec leur famille est unique et très fusionnelle. Je crois que ce lien familial au Maroc, que ce soit pour les Marocains vivant au Maroc ou à l'étranger, est assez exceptionnel dans le monde.

Quel est l'endroit le plus 'Instagrammable' que tu as trouvé au Maroc ?

Je crois que ce serait les moments que j'ai vécus lors du Moussem de Moulay Abdellah, ce chaos organisé dans lequel les familles, et par extension les tribus, se rencontrent pendant plusieurs jours à l'occasion d'une Tbourida et célèbrent la vie. Pour moi, cela fait partie des plus beaux moments que j'ai jamais vus.

Quelle est la prochaine chose sur ta liste de choses à faire au Maroc ?

Haha, je crois que ce serait le Moussem des fiançailles à Imilchil ! Plus sérieusement, il y a encore tellement d'activités et de rencontres à faire, il n'est vraiment pas nécessaire de voyager loin. Je pense qu'il faudrait toute une vie pour réellement connaître en profondeur la culture marocaine.

Christian M.

CHRISTIAN MAMOUNE



SUIVEZ-MOI
@CHRISTIANMAMOUN



VIANDE ROUGE: CONSOMMATION SAIN ET MODÉRÉE

Trois fois par mois, cinq fois par semaine, en tagine, à la vapeur ou au grill... Dans quelle mesure sa consommation impacte la santé de l'être humain et de l'environnement ? C'est ce que nous vous expliquerons dans cet article!

Bienfaits et valeur nutritionnelle de la viande

La viande est composée par les parties molles et comestibles des animaux tels que les muscles et viscères et se divise en viande rouge (riche en myoglobine une protéine contenant du fer qui lui confère cette couleur) incluant bœuf, veau, ou mouton, et viande blanche tel que le poulet, dinde ou lapin.

Nos choix au moment de la consommation sont souvent influencés par les caractéristiques organoleptiques en négligeant l'importance que joue la qualité nutritionnelle et qui est déterminée par le mode de production (élevage intensif ou extensif)

- En terme **d'apport énergétique** elle nous apporte entre 200 et 300 kcal/100g, dépendant de la teneur en matières grasses.
- Sur le **plan protéique** elle nous fournit entre 16 et 20% de protéines de haute valeur biologique.
- Quant au **gras**, son pourcentage varie grandement d'une viande à l'autre allant de 10 à 30%, principalement sous forme de triglycérides et d'acides gras saturés à longue chaîne, et dans une bien moindre mesure d'acides gras mono et polyinsaturés ce qui a un impact sur le taux de cholestérol plasmatique, et le risque de développement de maladies cardiovasculaires.
- La viande est une bombe de **micronutriments** ! Côté **minéraux** elle se distingue par être une bonne source de fer à haute biodisponibilité sous forme «hémique» qui est facilement absorbée par le système digestif, mais aussi de phosphore, potassium, magnésium, calcium, sélénium, et zinc. Sur le plan **vitaminique** elle est riche en vitamines du groupe B tels que les folates, la niacine, et la B12, et en une vitamine liposoluble, la vitamine A.

Au Maroc, le groupe Label Vie, à travers sa **Filière Qualité Carrefour**, s'engage dans cette démarche de nutrition et développement durable. Ce programme vise à garantir des viandes de haute qualité, produites dans le respect de normes strictes de qualité et de traçabilité, tout en soutenant le développement durable des producteurs locaux. Ce cahier des charges rigoureux assure non seulement la qualité et la sécurité sanitaire des produits, mais contribue également à une production plus responsable et respectueuse de l'environnement.



NOUHAILA KHARRAT Nutritionniste, diététicienne et fondatrice de Body Clinic à Nador.



@NOUHAILAKHARRAT



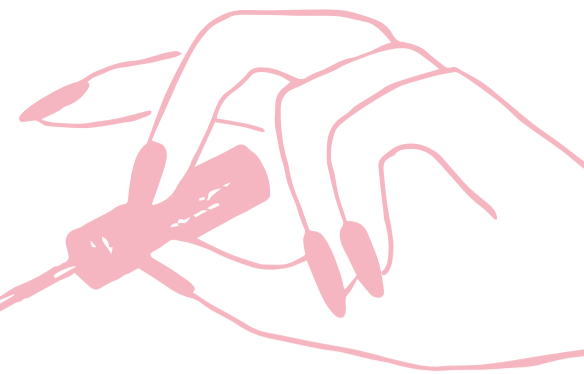
Risques de consommation de la viande sur la santé et l'environnement

Aujourd'hui au Maroc sa production s'est élevée à 606.000 tonnes tandis que sa consommation est de 17 kg par habitant annuellement. Sur le plan humain, le type (viande transformée ou non transformée) et la quantité de viande que nous mangeons, ainsi que la fréquence à laquelle nous la consommons dans le cadre du mode de vie que nous menons peut augmenter ou réduire le risque de mortalité, de maladies chroniques telles que les maladies cardiovasculaires et le cancer colorectal. Sur le plan environnemental tous les élevages n'ont pas le même impact sur la planète : l'élevage extensif est un mode de consommation responsable qui prend en compte les critères du développement durable

Tips nutritionnels :

- Limiter la fréquence de consommation une à deux fois par semaine.
- Privilégiez les coupes maigres et retirez le gras visible pour réduire l'apport en graisses saturées.
- Optez la cuisson en tagine, à la vapeur, ou papillote. Évitez les méthodes qui impliquent beaucoup de matières grasses ou qui peuvent produire des composés nocifs comme la cuisson au grill.
- Soyez attentif aux portions. Une portion saine de viande rouge est généralement de la taille de la paume de votre main.
- Accompagnez la viande rouge d'une grande variété de légumes et de céréales complètes pour un repas équilibré.

GET READY WITH Douni



Bienvenue dans Get Ready with Douni, le guide ultime du maquillage pour les fêtes ! En cette période festive, rien de tel que de briller de mille feux avec un maquillage éblouissant et surtout réussi.

Que vous soyez novice ou experte en maquillage, suivez mon parcours étape par étape pour créer un look sensationnel qui fera tourner toutes les têtes lors de vos célébrations. Préparez-vous à apprendre les secrets d'une base parfaite, d'un regard envoûtant et de lèvres irrésistibles. Prêtes à vous transformer en la star éblouissante de toutes les fêtes ?

Let's get started!

1- Préparation de la peau : Nettoyez (ou gomez) et hydratez votre visage pour une base lisse.

2- Base de teint : Appliquez une base pour uniformiser le teint et prolonger la tenue du maquillage.

3- Fond de teint : Choisissez un fond de teint adapté à votre type de peau et carnation et appliquez-le uniformément.

4- Correcteur : Que ce soit cernes, rougeurs ou un simple petit bouton, dissimulez les imperfections avec un correcteur pour un teint parfait.

5- Poudre : Fixez le tout avec une fine couche de poudre translucide à l'aide d'une houppette ou pinceau.

6- Maquillage des yeux :

- Appliquez une ombre à paupières de transition et une couleur festive sur la paupière mobile.
- Tracez un eye-liner pour définir le regard (si vous en avez besoin).
- Ajoutez du mascara pour des cils volumineux (une couche n'est jamais suffisante!).

7- Sourcils : Définissez-les avec un crayon ou une poudre à sourcils. Focalisez-vous sur la queue du sourcil et ne définissez pas le devant pour un effet naturel chic.

8- Blush et highlighter : Donnez de l'éclat à vos joues avec du blush rose ou pêche, pour une effet bonne mine et évitez le marron sauf en cas de contour de la joue.

9- Rouge à lèvres : Choisissez votre teinte selon vos yeux et appliquez votre rouge à lèvres matte ou brillant cela dépendra du résultat voulu.

10- Fixateur de maquillage : Terminez en utilisant un spray fixateur pour un maquillage qui tient toute la soirée. Et évitez les expressions faciales juste après pour que cela prenne place sans pénétrer au niveau des rides et ridules.

N'oubliez pas de vous amuser et d'ajuster selon vos préférences!



DOUNIA ALAMI

*Douni est une influenceuse,
et Make-up Artist marocaine*

 [DOUNI.ALAMI](https://www.instagram.com/douni.alami) 

Club
Carrefour



produit
Boost

+150
PTS



COUCHES TAILLE 4 MIDI DODOT
Jumbo Pack 64 unités Bébé

produit
Boost

+50
PTS



RICOTTA LIGHT 0% MG
FROMADEL 100G

+
150
POINTS
CADEAU



REJOIGNEZ-NOUS
MAINTENANT !

DISPONIBLE SUR
Google Play

Télécharger dans
l'App Store

OFFRE VALABLE JUSQU'AU 30 DECEMBRE