

CARREFOUR ET SES MARQUES PARTENAIRES ENGAGÉES

Cuisez  
nos délicieuses  
recettes  
de saison

LA  
SEMAINE  
DU  
GOÛT®

LES ENGAGÉS  
ensemble

Club



Livret de recettes

Édition 2025



alpro

Elle & Vire

Fleury Michon

FLORA  
Food Group

s'Moret

Violife  
100% Plant Based





# Une initiative commune

Pendant la **Semaine du Goût 2025**,  
**Carrefour et le Club des Consommateurs**  
**Engagés** vous invitent à cuisiner sain  
et gourmand !


Pour la première fois, découvrez  
**5 recettes savoureuses** imaginées avec  
notre communauté de clients engagés.

## Au menu

**Des fruits et légumes de saison**,  
pour respecter la nature et se faire plaisir

**Des produits de grandes marques**  
**engagés**, pour allier goût et responsabilité

Cuisinez nos délicieuses recettes de saison  
et faites un pas de plus vers une alimentation  
plus saine et plus durable, dans le cadre  
de **notre programme Act for Food**.



# pour cuisiner de saison !



## Club des consommateurs

Créé en 2019, le **Club des Consommateurs Engagés Carrefour** est un groupe de citoyens répartis sur l'ensemble du territoire français, qui possède un véritable pouvoir d'influence pour **promouvoir une consommation responsable**. Ce club rassemble des femmes et des hommes, dont certains ne sont pas nécessairement clients de Carrefour, mais qui partagent tous la volonté de collaborer pour faire évoluer l'enseigne. Confrontés aux réalités du quotidien, ces membres souhaitent jouer un rôle actif dans un changement concret et durable.

Sous l'impulsion de la direction RSE du groupe, le Club offre à ses membres la possibilité d'échanger régulièrement avec la Direction RSE et avec les marques partenaires de Carrefour.

Parmi les projets nés de ce club, vous pouvez retrouver des initiatives en magasin telles que les **paniers anti-gaspillage de Fruits & Légumes**.

**Les 15, 17 et 18 octobre**, les clients de l'hypermarché Carrefour Les Ulis pourront déguster et découvrir des **recettes imaginées avec le Club des Consommateurs Engagés**.

Bon appétit !







# Porridge à l'avoine à la pomme et à la cannelle sans cuisson

## INGRÉDIENTS / 1-2 PERSONNES

- 350 g de boisson à l'**Avoine Sans Sucres Alpro**
- 1 petite pomme, évidée et coupée (300 g)
- 1 poire, évidée et coupée (300 g)
- 150 g d'avoine
- 5 c. à café de purée d'amande (75 g)

### Pour la compote :

- 1 pomme, finement coupée en morceaux
- 1 poire, finement coupée en morceaux
- Une demi-cuillère à soupe de sirop d'érable (15 g)
- Une pincée de cannelle ou de gingembre moulu (3 g)

### Pour servir :

- **Soja Vanille Dessert Alpro** (100 g)

### NUTRI-SCORE



**Pour 100 g :** Energie : 123,16 kcal - Energie : 514,79 kJ  
- Matières Grasses : 4,82 g - Dont acides Gras Saturés : 0,52 g - Glucides : 14,65 g - Dont Sucres : 6,09 g  
- Protéines : 3,84 g - Fibres alimentaires : 3,39 g  
- Sel : 0,04 g

Validé par



## PRÉPARATION

1. Mélanger la pomme, la poire, les flocons d'avoine et la boisson à l'**Avoine Sans Sucres Alpro** dans un bol de taille moyenne. Puis incorporer la moitié de la purée d'amande. Couvrir d'un film alimentaire et mettre au réfrigérateur pendant une nuit (environ 12 heures).
2. Pour la compote, mettre la pomme et la poire dans une petite casserole avec 2 cuillères à soupe d'eau, mettre un couvercle sur la casserole et faire cuire pendant 5 minutes.
3. Ajouter le sirop d'érable et les épices, remuer doucement, puis couvrir et laisser mijoter à feu moyen pendant 10 minutes jusqu'à ce que les fruits aient ramolli.
4. Laisser refroidir et mettre la compote au réfrigérateur jusqu'au matin

Et pour un topping original, dans votre bol, ajoutez une cuillère de **Soja Vanille Dessert Alpro**, votre compote et un filet de purée d'amande.





# Chips surimi sauce chou-fleur



## INGRÉDIENTS / 4-6 PERSONNES

- 10 cl de **crème fraîche épaisse Elle & Vire** (100 g)
- Une boîte de **surimi Fleury Michon** (270 g)
- **Flora Plaquelette Doux** – Alternative Végétale au beurre (15 g)
- 150 g de **St Môret**
- 1 oignon (100 g)
- 1 beau chou-fleur (1200 g)
- 1 bouillon légumes, poule ou pot-au-feu (10 g)
- Poivre et/ou épices à votre convenance

### NUTRI-SCORE



**Pour 100 g :** Energie : 69,6 kcal - Energie : 290,92 kJ  
- Matières Grasses : 4,57 g - Dont acides Gras Saturés : 2,58 g - Glucides : 3,53 g - Dont Sucres : 2,06 g - Protéines : 3,02 g - Fibres alimentaires : 1,55 g - Sel : 0,57 g

Validé par



## PRÉPARATION

1. Éplucher et couper l'oignon (rouge ou jaune peu importe) en petits morceaux, les faire revenir dans une casserole avec une noisette de **Flora alternative végétale au beurre** (optionnel).
2. Ajouter la moitié du chou-fleur coupé en petits morceaux et 20-30 cl d'eau, le bouillon, couvrir et faire cuire jusqu'à ce que le chou-fleur soit fondant.
3. Rajouter le **St Môret** et la **crème fraîche épaisse Elle & Vire**, mixer jusqu'à ce que la préparation soit lisse et onctueuse.
4. Pendant que le chou-fleur cuit, dérouler le **surimi Fleury Michon** et le couper en tranches.
5. Assaisonner de poivre et d'épices puis mettre au Air Fryer à 200°C pendant 15 minutes.
6. Mettre la sauce dans un récipient de service avec le reste du chou-fleur détaché en fleurette et les chips de surimi. Déguster.



# Crudités d'automne



## INGRÉDIENTS / 3-4 PERSONNES

- 4 cuillères à soupe de **crème fraîche épaisse Elle et Vire** (60 g)
- **Violife Le Fort – Alternative Végétale au fromage** (80 g)
- ½ chou blanc (800 g)
- ½ céleri boule (100 g)
- 1 oignon (100 g)
- 2 pommes (300 g)
- 1 citron (50 g)
- 100 g d'huile
- 100 g de vinaigre

### NUTRI-SCORE



**Pour 100 g :** Energie : 108,57 kcal - Energie : 453,81 kJ  
- Matières Grasses : 8,61 g - Dont acides Gras Saturés : 2,93 g - Glucides : 5,78 g - Dont Sucres : 4,2 g  
- Protéines : 1,08 g - Fibres alimentaires : 2,28 g  
- Sel : 0,14 g

Validé par



## PRÉPARATION

1. Râper à la grille fine les pommes épluchées et épépinées et couper en 4, ajouter le jus du citron, râper avec la même grille le céleri.
2. Éplucher l'oignon et émincer avec une mandoline, pareil pour le chou blanc.
3. Mettre le tout dans un saladier et ajouter l'**alternative végétale au fromage**.
4. Faire une vinaigrette avec l'huile, le vinaigre, la **crème fraîche épaisse Elle et Vire**, du poivre.
5. Recouvrir la salade, bien mélanger et mettre au frais au moins 6h



**Violife**  
100% Plant Based



# Crêpe verte pomme-poulet et st Môret



## INGRÉDIENTS / 4 PERSONNES (4 CRÊPES)

- **Flora Plaquette Doux – Alternative Végétale au beurre** (15 g)
- 60 g de **St Môret**
- 3 œufs (150 g)
- 4 grosses poignées de jeunes pousses d'épinards frais (environ 75 g)
- 1 cuillère à soupe de fécule de maïs (15 g)
- 1 pomme (ou 2 selon la taille) (150 g)
- 1 oignon (100 g)
- 300 g de blanc de poulet (300 g)
- 1 cuillère à café de miel (5 g)

**Optionnel :** 2 ou 3 fruits secs (figue, abricot ou pruneau) et de la cannelle

### NUTRI-SCORE



**Pour 100 g :** Energie : 128,75 kcal - Energie : 538,17 kJ -  
Matières Grasses : 5,93 g - Dont acides Gras Saturés :  
2,63 g - Glucides : 5,72 g - Dont Sucres : 3,21 g -  
Protéines : 12,85 g - Fibres alimentaires : 0,9 g  
- Sel : 0,18 g

Validé par



## PRÉPARATION

1. Émincer l'oignon et le faire revenir dans une poêle avec un peu de **Flora Plaquette Doux**.
2. Couper la pomme en fine lamelle, et l'ajouter aux morceaux d'oignon attendris, avec une cuillère à café de miel. Faire revenir l'ensemble quelques minutes. En option, ajouter de la cannelle et 2 ou 3 fruits secs en petits morceaux (figue, abricot ou pruneau)
3. Ajouter de l'eau à hauteur et cuire à couvert jusqu'à attendrissement des pommes.
4. Réserver. Dans la même poêle (pour bénéficier des « sucs » de la préparation aux pommes), saisir le blanc de poulet découpé en petites aiguillettes.
5. Ajouter la préparation aux pommes et le **St Môret** au poulet.
6. En parallèle, dans un blender, mélanger les œufs, les épinards et la fécule de maïs jusqu'à obtenir une consistance homogène. Ajouter du poivre à votre convenance.
7. Faire chauffer une autre poêle et préalablement faire fondre une noix de **Flora alternative végétale au beurre** pour huiler la poêle
8. Et verser la pâte à crêpe d'épinards. Laisser cuire de chaque côté 2 min.
9. Garnir la crêpe avec la préparation pomme-poulet et dresser les assiettes avec une petite salade verte.





# Roulés apéro tranches végétales



## INGRÉDIENTS / 4 PERSONNES

- 4 tranches lentilles corail Fleury Michon (120 g)
- 4 tranches **pois chiches Fleury Michon** (120 g)
- 8 cuillères à soupe de **St Môret** (120 g)
- 4 tiges de céleri branches (200 g)
- 1 carotte moyenne (130 g)
- Poivre et/ou épices selon votre goût

### NUTRI-SCORE



**Pour 100 g :** Energie : 68,9 kcal - Energie : 287,99 kJ  
- Matières Grasses : 3,97 g - Dont acides Gras Saturés : 1,82 g - Glucides : 4,14 g - Dont Sucres : 1,28 g - Protéines : 3,39 g - Fibres alimentaires : 2,26 g  
- Sel : 0,64 g

Validé par



## PRÉPARATION

1. Éplucher la carotte et la trancher en lamelle pas trop épaisses dans le sens de la longueur.
2. Enlever les fils des branches de céleri et les couper dans le sens de la longueur en deux ou trois selon leur épaisseur.
3. Étaler une cuillère à soupe de St Môret sur chaque tranche végétale.
4. Rajouter du poivre ou des épices selon votre goût. Nature c'est très bon aussi
5. Poser des lamelles de carotte à une extrémité d'une tranche au pois chiches, côté largeur, commencer à rouler la tranche, quand la carotte est recouverte (vers le milieu de la tranche végétale).  
Rajouter des lamelles de carotte et finissez de rouler la tranche jusqu'au bout.
6. Idem avec les morceaux de branche de céleri sur les tranches aux lentilles corail
7. Couper chaque rouleau en 6 morceaux.  
Poser debout sur votre plat de service.
8. Et déguster.

Variantes possibles avec tous les légumes "fermes" que vous voulez.  
Poivrons, radis, concombre épiné, courgette, etc ...

Fleury Michon

St Môret





# Act for food

## Engagements alpro

- **Nutrition** : Nos produits sont enrichis en **5 nutriments essentiels** pour contribuer à une alimentation équilibrée et soutenir votre bien-être au quotidien.
- **Alternative végétale** : Choisir une alternative végétale, c'est se faire plaisir en avançant vers une alimentation plus responsable, sans compromis sur le goût ni la nutrition.
- **Biodiversité** : écosystème : Chez Alpro, nous travaillons main dans la main avec des agriculteurs et des experts pour contribuer à régénérer les sols, protéger la biodiversité et réduire l'impact de nos cultures. Entre 2018 et 2023, nous avons déjà baissé notre consommation d'eau de 34%.

\*toutes les infos sont indiquées clairement sur nos packs et notre site, pour une transparence totale. \*\* En Moyenne sur les sites industriels Plant-Based Issenheim, Kettering, et Wevelge



## Engagements Elle & Vire

### CRÈME FRAÎCHE ÉPAISSE ENTIÈRE 30%

- **Origine normande**, issue de vaches pâturant 210 jours/an
- **Recette clean** : crème de Normandie et ferments lactiques, sans additifs
- **Conservation prolongée** grâce à la poche fraîcheur refermable
- Sensibilisation **anti gaspillage**
- **Consommation responsable** : dosage juste et une utilisation intégrale du produit





# Act for food

## Engagements

**Fleury Michon**

Maison Familiale & Vendémiaire depuis 1905

### 4 TRANCHES VÉGÉ POIS CHICHES

- Produit **sans arôme artificiel**
- Approvisionnement Pois Chiche : **France**
- **Nutri-Score A**
- **100% végétal**  
(- 80% de décarbonation vs un produit carné)
- Une **offre accessible** en prix



## Engagements

**Fleury Michon**

Maison Familiale & Vendémiaire depuis 1905

### 12 BÂTONNETS MOELLEUX

- Produit **sans conservateur et sans arôme artificiel**
- **Transparence consommateur** avec QR code sur le produit qui renvoie au Nutriscore du produit
- 100% **poisson sauvage**
- Une **offre accessible** en prix





## Engagements



### FLORA ALTERNATIVE 100% VÉGÉTALE AU BEURRE

- Ingrédients : une liste courte d'ingrédients simples
- Plus durable :
  - 75% d'impact climatique en moins que le beurre (1 plaquette\*\* = 85km en voiture évités)\*
  - Un pack éco responsable composé à 95% de papier
- Une offre accessible en prix\*\*\*\*
- Sans lactose
- 100% plaisir grâce à son goût bluffant
- Existe en barquette 100% papier, la 1ère du marché



## Engagements Violife

100% Plant Based

### VIOLIFE ALTERNATIVE VÉGÉTALE AU FROMAGE

- N°1 des alternatives végétales au fromage
- Plus durable avec un impact climatique 50% inférieur au fromage laitier\*\*\*
- Et 75% de terres cultivées en moins que le fromage laitier
- Sans lactose
- Sans allergènes (noix, gluten, soja)
- Sans conservateurs artificiels



## Engagements S'Moret

### FROMAGE SAINT MÔRET

- Lutte contre le gaspillage alimentaire avec **Too Good To Go**
- Étiquetage à la portion pour une **consommation raisonnée**
- Emballage **éco-conçu**
- Existe en **bio depuis 2019**



\* Outil d'évaluation du cycle de vie (développé par Quantis) qui compare Flora et le beurre laitier en Allemagne, Autriche et Suisse (2024).

\*\* Sur la base d'un bloc moyen de 250g.

\*\*\* Basé sur l'analyse du cycle de vie réalisée par Quantis de 2022, sur 8 produits Violife comparés au fromage laitier en Europe.

\*\*\*\* Le distributeur reste seul maître de la fixation de ses prix

CARREFOUR ET SES MARQUES PARTENAIRES ENGAGÉES

À VOUS  
de vous  
régaler!

LA  
SEMAINE  
DU  
GOÛT®

LES ENGAGÉS  
*ensemble*

Club 



alpro

Elle & Vire

Fleury Michon

FLORA  
Food Group

sMöret

Violife  
100% Plant Based