

Supplément plaisir !

Mohamed Cheikh

Découvrez les conseils de Mohamed Cheikh, gagnant de la saison 12 de Top Chef !

La gastronomie à la maison avec Top Chef !

Chez vous, créez des menus savoureux avec vos produits Auchan de tous les jours.

TOP CHEF

Le partenariat entre Auchan et Top Chef vous permet de faire entrer la gastronomie chez vous, grâce à des recettes plaisir réalisées avec des produits accessibles à tous.



Cuisinons en famille

Partagez le plaisir de la cuisine avec vos enfants



Menu de chef fait-maison

Préparez un repas gourmet avec Mohamed Cheikh



Voyage culinaire

Tirez votre inspiration des cuisines du monde



Focus sur le chocolat

Laissez-vous surprendre par le chocolat



Le Supplément Plaisir avec Mohamed Cheikh

Gagnant Top Chef saison 12

J'ai grandi avec les magasins Auchan : enfant, j'y allais avec ma famille, et encore aujourd'hui ils occupent une place importante pour moi !

Avoir accès à des produits de qualité et connaître l'origine de ce que l'on met dans son panier est essentiel, et c'est ce que je privilégie dans mon activité de chef : des produits français et de saison.

C'est une démarche qui fait écho à celle d'Auchan, au travers des Filières Auchan « Cultivons le bon » par exemple.

Alors quand on m'a proposé de participer à ce Supplément Plaisir, c'était pour moi une évidence !

Dans ce numéro, je vous propose de faire entrer la gastronomie chez vous avec des recettes originales à réaliser à la maison, à partir de produits accessibles à tous !



Auchan x

TOP CHEF



Le partenariat Top Chef et Auchan, c'est l'excellence culinaire à la rencontre du plaisir quotidien.

Grâce à ce partenariat unique avec la célèbre émission de cuisine, Auchan permet à tous de réaliser des recettes dignes des grands chefs, facilement à la maison.

Vous aussi, mettez vos proches en appétit grâce à des recettes savoureuses et originales, comme celles des candidats de Top Chef !



Les recettes plaisir Auchan x Top Chef

Chaque semaine, retrouvez une nouvelle recette réalisée avec des produits de la sélection Auchan x Top Chef et notre partenaire Cuisine AZ !

Du 7 mars au 27 juin, rendez-vous sur le catalogue Auchan et sur nos réseaux sociaux pour les découvrir !

Découvrez les premières recettes en scannant ce QR code !



Une large gamme de produits sélectionnés par Top Chef !

À l'occasion du partenariat Auchan x Top Chef, retrouvez une très large sélection de produits issus de nos marques Auchan : Filières Auchan "Cultivons le bon", Auchan Collection...

En rayon, sur Auchan.fr ou dans nos catalogues, vous les reconnaîtrez grâce au logo Sélection Top Chef.



Les positifs

x Auchan
x Top Chef !

Le collectif Les Positifs met en place des actions solidaires avec et pour les jeunes accueillis à l'Institut d'Education Motrice (IEM) Christian Dabbadie à Villeneuve d'Ascq (Nord). Aujourd'hui, l'IEM accompagne 190 enfants et adolescents.

En mai 2022, le Collectif initiait un concours Top Chef dans l'établissement parrainé par M6. **Cette année, pour sa seconde édition, Auchan s'associe au concours en finançant les 6 cuisines mobiles et la location d'une grande tente pliante.**

L'édition 2023 du concours aura lieu **le 31 mai à 15h**, 6 groupes composés de jeunes de l'IEM, d'étudiants étrangers et de résidents des EHPAD voisins concourront, encadrés par 6 grands chefs des Hauts de France. Chaque groupe réalisera un repas dans un délai d'1h30, avec un ingrédient principal imposé pour chaque plat. Les bénéfices du concours seront versés au profit d'une association partenaire.



Le concours National des apprentis Auchan x Top Chef !

Découvrez la 4ème édition du concours national des apprentis, organisé par Auchan !

Ce concours interne récompense le meilleur apprenti Auchan. Il est ouvert à tous les apprentis Auchan, ainsi qu'aux collaborateurs en CDI préparant un CAP ou CQP des métiers de bouche : Bouchers / Primeurs / Boulangers / Poissonniers / Pâtisseries.

Grâce au partenariat Auchan x Top Chef, le jury de la 4ème édition du concours sera composé de **Meilleurs Ouvriers de France ainsi que d'un parrain de prestige : Mohamed Cheikh !**

Ce jury exceptionnel élira le meilleur apprenti Auchan à l'issue de l'épreuve finale pratique, à Lyon le 30 mars 2023.



Apprenez à vos enfants à cuisiner comme des chefs !

**Préparez de bonnes recettes
en famille avec vos produits
Auchan, pour devenir cordon bleu
de génération en génération.**

Devenir un vrai chef, c'est une question de bonnes habitudes : profitez d'un moment ludique et instructif en cuisinant régulièrement avec vos enfants ! Réalisez des recettes simples et créatives avec vos produits Auchan, pour apprendre l'équilibre alimentaire à vos enfants tout en s'amusant.

Pendant la préparation, encouragez-les à toucher, à sentir et à goûter les différents aliments pour les aider à se familiariser avec eux ! Tous fiers d'avoir participé en cuisine, le contenu de leur assiette n'aura plus de secret pour eux et ils auront envie de tout dévorer !

Tagliatelles de légumes à la bolognaise

Le conseil du chef !

Ni vu ni connu, les légumes s'invitent dans leurs assiettes

Régalez vos enfants comme un vrai cuisinier avec des légumes c'est possible, grâce aux conseils de Mohamed.

Le palais des enfants est plus sensible au sucré qu'au salé, c'est pour cela qu'il relève parfois du défi de leur faire apprécier les légumes. Au plus tôt ils se familiarisent avec une variété d'aliments riches, au plus ils sont susceptibles de manger de tout une fois adultes.

Afin de faire accepter et apprécier les légumes, indispensables à la croissance des plus jeunes, pensez à les cuisiner autrement !

Retrouvez tous nos conseils et nos recettes pour faire manger des légumes à vos enfants en scannant ce QR code



Carotte Bio Filière Auchan "Cultivons le bon"

Mohamed nous transmet la recette favorite de son enfance !

Petit, j'allais souvent à la fête foraine avec mes parents. On avait plein de petits plaisirs : un tour à la fête, un tour de manège et un sac de churros ! C'était un rituel et c'est resté.

Ingrédients

300 ml d'eau
250 g de farine
10 g de sel
10 g de sucre
30 g d'huile de tournesol
1 l d'huile de friture
Sucre en poudre pour servir

1. Faites bouillir l'eau.
2. Mélangez la farine, le sucre et le sel.
3. Ajoutez l'huile puis l'eau bouillante, mélangez énergiquement en utilisant éventuellement un robot. La pâte doit être collante, si ce n'est pas le cas, ajoutez un peu d'eau petit à petit jusqu'à l'obtention de la texture désirée.



Facile



30min



4 pers.

4. Versez la pâte dans une poche à douille avec un embout large et cannelé. Laissez reposer au frais pendant 30 min.

5. Faites chauffer l'huile de friture à 180°C dans la friteuse ou utilisez une casserole à bords hauts. Dans ce cas, ne pas mettre plus de 2 cm d'huile dans le fond.

6. Faites tomber des bâtonnets de 10 à 15 cm de long dans l'huile chaude. Laissez cuire 3 min, le temps que les churros soient bien dorés.

7. Pour servir, enroulez les churros dans du sucre en poudre.



Les churros de mon enfance

Le menu gastronomique du chef Cheikh, c'est moi qui l'ai fait !

Vous aussi, préparez un repas gourmet à la maison grâce aux recettes de Mohamed Cheikh ! Vous pouvez faire des merveilles avec les produits du quotidien Auchan.



Le dessert
La mangue et ses amis exotiques



Le plat
Les filets de daurade



MIEUX PRODUIRE,
PRÉSERVER
ET BIEN MANGER

- ✓ Alimentation des poissons garantie sans OGM (<0,9%)
- ✓ Traçabilité totale, du géniteur au produit fini
- ✓ Naturellement riche en oméga 3

Daurade royale
moyenne Filière Auchan
"Cultivons le bon"



L'entrée Moule de Corde Pomme de terre primeur, et huître Creuse N°2

Ingrédients

480 g de pommes de terre
30 g de salicorne
6 huîtres
600 g de moules
60 g de chorizo de bœuf
1 échalote
1/2 botte d'aneth
20 g de fumet de poisson déshydraté
125 g de beurre doux
10 cl d'huile olive
20 cl de vin blanc
1 botte de ciboulette
Sel
Poivre



60min 6 pers.

1. Épluchez et tournez les pommes de terre puis cuisez-les au fumet de poisson.
2. Cuisez les moules dans de l'eau non salée jusqu'à ce qu'elles s'ouvrent.
3. Cuisez les salicornes quelques secondes dans une eau non salée puis placez-les dans de l'eau froide pour conserver la couleur.
4. Réalisez un beurre blanc.
5. Ouvrez les huîtres, les hacher grossièrement et les ajouter au beurre blanc
6. Coupez le chorizo en petits cubes.
7. Dans une sauteuse, versez un filet d'huile d'olive, ajoutez les cubes de chorizo pour les faire suer.
8. Baissez le feu et ajoutez le beurre blanc et les huîtres, puis les pommes de terre pour les enrober.
9. Ajoutez ensuite une partie des moules décortiquées et la ciboulette ciselée.
10. Dressez les pommes de terre avec la sauce dans l'assiette, ajoutez les moules restantes, les salicornes et finissez avec quelques feuilles d'aneth.

C'est prêt !



Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour.

www.mangerbouger.fr

Le plat

Filet de daurade, tian de légumes et pistou de basilic

Ingrédients

4 filets de daurade
1 bouteille d'huile d'olive
2 aubergines
4 courgettes
6 tomates rondes
4 bottes de basilic
50 g de pignons de pin
2 gousses d'ail
60 g de copeaux de parmesan
100 g de roquette
1 botte de thym
10 g d'origan

Préparation des filets de daurade :

1. Faites chauffer une poêle avec de l'huile d'olive.
2. Déposez les filets de daurade préalablement assaisonnés côté chair.
3. Cuisez les daurades côté peau pendant 4 minutes. Puis débarrassez.

Préparation du tian de légumes :

1. Préchauffez le four à 170°C.
2. Taillez des grosses tranches d'aubergines de 3cm d'épaisseur dans la longueur.
3. Dans une poêle, faites chauffer de l'huile d'olive et cuisez les tranches d'aubergines pendant 2 minutes de chaque côté jusqu'à coloration.
4. Enfouissez à 170°C pendant 4 minutes avec de l'ail écrasé et du thym.

L 
40min 4 pers.

5. Taillez des fines rondelles de courgettes à l'aide d'une mandoline. Réservez.

6. Taillez la tomate en 2 dans le sens de la longueur. Puis taillez des fines tranches dans le sens de la largeur. Réservez.

7. Superposez les rondelles de courgettes et de tomates sur les tranches d'aubergines en alternant courgettes et tomates.

8. Assaisonnez avec un filet d'huile d'olive, de la fleur de sel et de l'origan.

9. Enfouissez pendant 15 minutes à 170°C puis réservez.

Préparation du pistou :

1. Épluchez et dégermez l'ail. Mettez l'ail et le basilic dans un mixeur, assaisonnez puis mixez.
2. Ajoutez les pignons de pin, le parmesan râpé et mixez.
3. Versez petit à petit l'huile d'olive et mixez.
4. Débarrassez et réservez au réfrigérateur.

Dressage :

Dressez le tian de légumes au centre de l'assiette, y déposer le filet de daurade par-dessus et finir avec le pistou de basilic et les pousses de roquette.



L'astuce du chef !

La cuisson à froid !

Créez de petites incisions sur la peau du filet et démarrez la cuisson de la daurade côté peau, à froid. Ainsi le filet ne se relèvera pas sur les bords pendant la montée en chaleur !



Le dessert

Délicieuse Pavlova à votre façon

Découvrez ce dessert gourmand qui saura s'adapter à vos envies et aux saisons.

Au menu aujourd'hui, nous vous proposons une Pavlova aux fruits exotiques et citron vert, mais il existe mille et une façons de la préparer ! C'est vous le chef, sélectionnez les fruits & toppings en fonction des saisons et de vos envies du moment.

Retrouvez les étapes de cette recette gourmande en scannant ce QR code!



Le voyage culinaire de Mohamed Cheikh

Découvrez comment tirer votre inspiration des cuisines du monde grâce à des ingrédients simples, pour apporter une touche d'audace à vos plats du quotidien.

Créer un repas exceptionnel, c'est parfois une question de détails !



Pour notre chef, un simple condiment peut tout changer !

Inspirez-vous de cet ingrédient phare des cuisines méditerranéennes et orientales pour ajouter un vrai plus à votre cuisine de tous les jours.



Miel liquide boisé et parfumé
Filière Auchan "Cultivons le bon"
500g - Origine France



En marinade

Pensez au miel pour vos marinades. Par exemple, faites mariner votre filet de poulet dans un mélange miel, sauce soja sucrée, gingembre, coriandre, citron vert, citronnelle et piment rouge. Vous nous en direz des nouvelles !



En vinaigrette

Utilisez du miel comme base de vinaigrette pour assaisonner vos plats différemment. Il accompagnera très bien un carpaccio de daurade, fenouil, orange sanguine, clémentines, olive noir, aneth et kumquats.



En dessert

Testez une délicieuse brioche accompagnée de clémentines rôties au miel, de vanille et d'une crème légère à la fleur d'oranger.



L'astuce du chef !

Le miel est un sucre naturel pouvant remplacer à la perfection les sucres raffinés dans tous vos desserts !

Il sublimer les saveurs et fonctionnera aussi très bien dans vos recettes salées.

On en fait de très bons en France et associés à quelques épices, il est très facile de faire voyager nos plats du quotidien !



Le saviez-vous ?

Le food pairing*

Osez les mélanges audacieux !

Le food pairing, c'est une méthode d'association des saveurs basée sur la compatibilité moléculaire des ingrédients. Les combinaisons insolites sont capables de produire une explosion de saveurs !

Comme un vrai chef gastronomique, offrez un voyage culinaire à vos papilles en associant des produits des cuisines du monde. Par exemple, optez pour du brie à la noix de coco, ou associez du roquefort au chocolat.

*Food pairing = accord d'ingrédients



Et toi Mohamed, quelles sont tes inspirations ?

“ D'où tires-tu tes influences ?

Je tire mes influences de deux cuisines incroyables qui réunissent énormément de spécialités : la Méditerranée et l'Asie.

La Méditerranée de par mes origines : grâce à ma double culture avec l'Algérie et les voyages que j'ai pu faire avec mes parents en Espagne, en Italie ou en Grèce.

L'Asie, de par mes expériences professionnelles dans de grands restaurants aux influences asiatiques.

On retrouve dans ces deux cuisines des ingrédients similaires : le citron vert, le gingembre, la coriandre, les agrumes, et les produits de la mer. Et c'est ce qui m'apporte le plus de plaisir à travailler dans les assiettes.

Quels conseils peux-tu nous donner pour faire voyager notre cuisine ?

Aujourd'hui, on peut trouver très facilement de nouvelles recettes sur les réseaux sociaux ou dans de nombreux livres de cuisine. Inspirez-vous et n'hésitez pas à essayer, n'ayez pas peur de vous tromper et d'essayer à nouveau ! Les chefs fonctionnent comme ça, c'est en faisant qu'on apprend et qu'on peut, finalement, faire voyager sa cuisine !

”



Avec notre chef, laissez-vous surprendre par le chocolat !

En friandise sucrée ou dans vos repas, impossible de se lasser du chocolat ! On vous explique son origine, pourquoi il est aussi délicieux et tous ses bienfaits.



D'où vient le cacao et comment s'est-il retrouvé dans nos assiettes ?

Le cacao provient des graines du cacaoyer, séchées puis réduites en poudre. L'arbre est originaire du Mexique et du Venezuela, mais il est désormais cultivé dans de nombreux pays des tropiques en Amérique Latine, en Afrique et en Asie. Un seul cacaoyer produit environ 1 kg de cacao par an, or la consommation moyenne de cacao annuelle est de 7 kg par personne ! C'est pour cela qu'il est cultivé en grande quantité à travers le monde. Les Aztèques consommaient déjà le cacao à l'arrivée des espagnols au 15^{ème} siècle, et son usage s'est progressivement répandu en Europe

et à travers le monde. La boisson originale est très amère, c'est donc avec du sucre que nous en consommons le plus !

Les bienfaits du chocolat

Le beurre de cacao (avec lequel la majorité du chocolat est produite) contient de la vitamine E, riche en antioxydants. Le chocolat est connu pour ses propriétés relaxantes grâce au magnésium. Plus le chocolat est noir, plus il a de bienfaits !



Le fruit du cacao

Le cacaoyer produit des cabosses, ces coques contiennent une quarantaine de fèves de cacao, enveloppées d'une pulpe blanche lorsqu'elles sont fraîches.



La fève de cacao

Les fèves sont rassemblées dans des caisses (ou en tas) et laissées telles quelles pendant plusieurs jours. La pulpe blanche agit comme un agent de fermentation, qui permet au cacao de libérer ses arômes. Les fèves sont ensuite exposées au soleil pour les faire sécher.

La pâte de cacao

Les fèves séchées sont torréfiées en poudre de cacao, elle-même pressée et transformée en beurre de cacao, la base de la majorité des préparations chocolatées que nous connaissons.



Le conseil du chef

Le chocolat blanc, le chocolat au lait et le chocolat noir : savez-vous ce qui les différencie ?

Le chocolat blanc est le seul des trois qui ne comporte aucun pourcentage de cacao : il est produit directement avec du beurre de cacao et du sucre. C'est le plus sucré et souvent le préféré des enfants. Le chocolat au lait contient entre 25% et 40% de cacao et évidemment le lait qui le rend savoureux ! Quant au chocolat noir, c'est celui qui contient le plus de cacao et dont les bienfaits sont les plus importants.



**Auchan
CULTIVONS
LE BON**

**MIEUX PRODUIRE,
PRÉSERVER
ET BIEN MANGER**

- ✓ Sélection des fèves pour leur origine et leur qualité aromatique
- ✓ Traçabilité du cacao garantie
- ✓ Contrôle régulier de la chaîne d'approvisionnement



**Chocolat Noir
Pâtissier
52% de Cacao
Filière Auchan
"Cultivons le bon"**
200g

Mohamed Cheikh met du chocolat dans vos plats !

Osez le chocolat dans vos plats salés

Comme un vrai chef, associez les saveurs pour surprendre vos papilles et celles de vos invités.

Par petites touches ou en plus grande quantité, saupoudrez vos sauces de cacao. Avec par exemple une sauce vin rouge chocolat, pour accompagner des Saint-Jacques et des coques !



Zero-gaspi ! La recette du chef pour recycler vos chocolats de Pâques de Pâques

Il vous reste des oeufs après Pâques ? Ne les gaspillez plus : recyclez-les en topping pour vos gâteaux, en succulent coulant au chocolat ou encore en une délicieuse panna cotta au cacao !

Scannez le QR Code pour retrouver toutes les étapes de la panna cotta aux chocolats de Pâques. Petits et grands vont se régaler !



Des ustensiles de chef !

TARRERIAS-BONJEAN
COUTELIER FRANÇAIS DEPUIS 1648

partenaire officiel de

TOP CHEF

Du 12 avril
au 25 juin 2023

-60%

dès 4 vignettes collectionnées ⁽¹⁾

Voir modalités et nombre de vignettes à collecter ci-dessous. Produits disponibles en quantités limitées.



Offre réservée aux porteurs de la carte fidélité Auchan ⁽²⁾

(1) 10€ d'achat = 1 vignette !
(2) Voir modalités d'obtention des cartes sur auchan.fr

Comment profiter de l'offre ?

- 1 Présentez votre carte de fidélité** à chaque passage en caisse⁽¹⁾
- 2 10€ d'achat⁽²⁾ = 1 vignette**
Collectionnez vos vignettes jusqu'au 25 juin 2023 en magasin et au drive, et jusqu'au 18 juin 2023 sur auchan.fr⁽³⁾
- 3 Collez les vignettes dans le dépliant dédié** sur l'article qui vous intéresse
- 4 Choisissez votre article TOP CHEF** en magasin ou au drive jusqu'au 9 juillet 2023
- 5 En caisse, présentez votre coupon rempli pour bénéficier de votre article à prix réduit**

(1) Voir les points de vente participants à l'opération sur auchan.fr

(2) Offre réservée aux porteurs de carte Auchan et hors achat billetterie, cartes cadeaux, carte téléphonique, carburant, gaz, librairie, espace photo auchan.fr, magazine, commande Auchan Traiteur sur auchan.fr

(3) À l'occasion de votre venue en magasin jusqu'au 18/06/23, présentez votre email de confirmation en caisse dans l'un des magasins Auchan participants à l'opération. Voir modalités complètes sur auchan.fr

(4) Retrouvez l'ensemble des produits partenaires de l'opération identifiés dans les catalogues et sur auchan.fr

Toute l'année 2023,

Auchan s'associe à **TOP CHEF**

et vous propose une sélection de produits,
des recettes, et bien plus encore !



Les prix des produits indiqués dans ce catalogue sont des prix de vente conseillés et peuvent varier en fonction des points de vente. Ils sont valables uniquement dans nos hypermarchés Auchan. Conception : Orès / Crédits photos : Gettyimage - Suggestions de présentations - Ne pas jeter sur la voie publique / Top Chef is a trade mark of Bravo Media LLC © Bravo Media LLC 2023 / Adapté du format Top Chef, distribué par NBC Universal / AUCHAN Hypermarché - 410 409 460 RCS Lille - APE 4711F - 200 rue de la Recherche, 59650 Villeneuve d'Ascq / Imprimé en UE par Gutenberg