



MA CUISINE



VEGETALE

tout pour accompagner les bons plats

SOMMAIRE

AGRUMES BIO & SOUPE

P3

Citron confit
Orange confite
Une soupe et au lit

CONDIMENTS

P4

Eau de poivron
Gingembre confit
l'Arrache gueule
Pâte de citron jaune

P5

Pâte de curry
Pesto au basilic

TOUS CONFITS

P6

Chutney - citron au curry
Chutney - orange au thym-citron
Figue
Oignon

/ P'TITS CAPRICES CONFITS

P7

Abricot
Piment rouge
Poivron
Tomate

MARINADES

P8

Viande blanche
Viande rouge
Poisson

MOUTARDES

P9

Piment d'Espelette
Sur un air de pastis
3 agrumes

SAUCE TOMATE

P10

Coeur de boeuf
Indigo
orange Queen
Toujours dans mes pâtes

VINAIGRETTE

P11

Orange et miel
Coriandre et pistache
Figue et raisin
Vinaigre de 10h

SOMMAIRE

AGRUMES BIO & SOUPE

P3

Citron confit
Orange confite

CONDIMENTS

P4

Eau de poivron
Gingembre confit
l'Arrache gueule

P5

Pâte de citron jaune
Pâte de curry
Pesto au basilic

TOUS CONFITS

P6

Chutney - citron au curry
Chutney - orange au thym-citron
Figue
Oignon

/ P'TITS CAPRICES CONFITS

P7

Abricot
Piment rouge
Poivron
Tomate

MARINADES

P8

Viande blanche
Viande rouge
Poisson

MOUTARDES

P9

Piment d'Espelette
Sur un air de pastis
3 agrumes

SAUCE TOMATE

P10

Coeur de boeuf
Indigo
orange Queen
Toujours dans mes pâtes

VINAIGRETTE

P11

Orange et miel
Coriandre et pistache
Figue et raisin
Vinaigre de 10h

Citron confit

à l'huile d'olive



INGRÉDIENTS

Citron bio (53%), huile d'olive vierge extra (28%), sel, baie rose, fenouil, romarin (1.2%), thym (0.8%), piment Jamaïque.



RECETTE

Poulet au citron confit

Insérez une tranche de "citron confit à l'huile d'olive" dans un poulet préalablement vidé. Nappez-le avec de l'huile du bocal. Salez, poivrez. Lancez la cuisson et 5 min avant la fin, déposez de petits morceaux de citron dans le jus.



Orange confite

à l'huile d'olive



INGRÉDIENTS

Orange bio, huile d'olive vierge extra, feuilles de laurier, poivre, sel, épices.



RECETTE

Boeuf sauté à l'orange

Coupez le boeuf finement et faites le griller avec de l'ail et un filet d'huile d'olive. Ajoutez du jus d'orange pressé, préalablement mélangé à de la maïzena. Remuez le tout puis ajoutez des noix de cajou concassées ainsi que des tranches d'orange confite. Servez avec du riz.



Eau de poivron



INGRÉDIENTS

Eau de poivron (92%), sel, vinaigre de cidre, ail semoule, épices chimichurri (tomate, ail, poivron rouge, thym, basilic, persil, épices) (0.09%), piment fort.



RECETTE

Pain perdu salé

Mélangez un oeuf et l'eau de poivron. Disposez une tranche de pain dedans et laissez-la tremper. Ensuite, passez-la à la poêle, des deux côtés, dans un fond d'huile d'olive. Déposez le pain perdu dans une assiette, saupoudrez-le de parmesan et servez avec un oeuf au plat bien coulant.



Gingembre confit à l'huile d'olive



INGRÉDIENTS

Gingembre (68%), huile d'olive vierge extra (22%), curcuma, sel, vinaigre.



RECETTE

Gravlax de saumon au gingembre

Recouvrez un filet de saumon avec 150g de gros sel, 100g de sucre et d'épices. Laissez mariner 12h au frais. Ensuite, rincez et essuyez bien le poisson. Découpez-le et déposez dessus des morceaux de "Gingembre confit à l'huile d'olive", et quelques fines branches d'aneth. Dégustez bien frais.



L'Arrache gueule poivron vert & piment



INGRÉDIENTS

Poivron vert (49%), piment vert (41%), huile d'olive, oignon, sel, jus de citron, eau, épices raz el hanout.



RECETTE

Poulet façon thaï

Faites griller des aiguillettes de poulet dans un peu d'huile d'olive. Ajoutez du brocoli, une petite brique de lait de coco et la moitié de "L'Arrache gueule". Laissez mijoter 15min à feu doux et c'est déjà prêt !





Pâte de citron jaune au gingembre



INGRÉDIENTS

Citron bio épépiné (75%), gingembre (10%), oignon, huile d'olive, sel, ail, curcuma, vinaigre.



RECETTE

Wrap poulet crudité

Dans une poêle, faites cuire le poulet sur un fond d'huile. Prenez ensuite une galette de blé, et étalez une cuillère de "Citron jaune au gingembre". Ajoutez-y une feuille de salade, quelques morceaux de carotte rapées, et les morceaux de poulet. Fermez le tout et dégustez.



Pâte de curry au gingembre



INGRÉDIENTS

Oignon, curry (9%), huile de tournesol, gingembre (4%), sel, vinaigre, ail, curcuma, piment.



IDÉE D'ACCOMPAGNEMENT

Pâtes rôties au curry

Dans un bol, mélangez 2 c.à.c de "Pâte de curry au gingembre" avec 4 c.à.s de crème de coco. Versez les pâtes dans un plat allant au four. Mélangez-les avec la préparation puis cassez un œuf dessus et un peu de fromage râpé. Enfourez 10 min à 180°C et dégustez chaud.



Pickles de citron à la verveine



INGRÉDIENTS

Citron (51%), eau, vinaigre (11%), sucre, verveine (0.2%).



RECETTE

Lieu noir au naturel

Cuire à l'unilatérale les filets de lieu noir côté peau pendant 4-5' à l'huile d'olive. Salez, poivrez et déposez dans l'assiette avec 1cc de "Pickles de citron à la verveine"



Pesto basilic amande & Laguiole AOP



INGRÉDIENTS

Basilic (45%), huile d'olive, jus de citron, poudre d'amande (7.3%), Laguiole AOP (lait) (5.2%), sel, ail.



RECETTE

Pâte au pesto et aux amandes effilées

Faites cuire vos pâtes. Dans une poêle, faites revenir des amandes dans un peu de beurre. Une fois grillées, ajoutez-les dans les pâtes avec une c.à.c le "Pesto basilic, amande & Laguiole AOP". Bon appétit !



POT - 110g

Chutney citron au curry



INGRÉDIENTS

Citron (61%), sucre, gingembre, oignon, vinaigre de cidre, raisin, massalé, curry (0.3%).



RECETTE

Feuilleté de saumon

Faites une étoile dans une pâte feuilletée à l'aide d'un emporte pièce. Badigeonnez-les avec un jaune d'oeuf puis direction le four à 200° jusqu'à ce que les étoiles soient gonflées et dorées. Laissez les refroidir et coupez-les en deux pour garnir avec le "Chutney citron au curry" et ajoutez un petit morceau de saumon fumé.



POT - 110g

Chutney orange au thym-citron



INGRÉDIENTS

Orange (62%), sucre, gingembre, oignon, vinaigre de cidre, raisin sec, vinaigre blanc, thym-citron (0.3%), romarin.



IDÉE D'ACCOMPAGNEMENT

En entrée :

Parfait pour accompagner le foie gras / faux gras pendant les fêtes !

En plat :

Peut aussi se déguster sur une viande blanche grillée, un fromage ou dans une poêlée de légumes du soleil.



POT - 125g

Figue & framboise



INGRÉDIENTS

Figue (60%), sucre (35%), framboise (3.5%), vinaigre.



RECETTE

Magret de canard aux framboises

Déposez dans votre assiette, des tranches de magret fumé ou cuit. Ajoutez-y des brins de ciboulette, des feuilles de chou kale ciselées (légèrement huilées et salées). Déposez des noisettes de "Confit figue & framboise" et quelques framboises coupées en 2.



POT - 110g

Oignon au caramel



INGRÉDIENTS

Oignon (50%), caramel (sucre) (19%), jus d'orange (8%), cannelle, poivre



RECETTE

Foie gras sur toast

Rien de très compliqué... Sur une tranche de pain brioché, déposez un morceau de foie gras, 2 ou 3 rondelles de cornichon et une touche "Confit oignon au caramel". C'est aussi simple que ça !

Abricot au romarin



INGRÉDIENTS :

Abricot (59%), sucre, eau, agar agar, romarin (0.2%), poivre noir.



Poivron au poivre de Sichuan



INGRÉDIENTS :

Poivron (64%), sucre, jus de citron, agar agar, poivre de Sichuan (0.1%), poivre noir, sel.

Piment rouge et nigelle



INGRÉDIENTS :

Poivron (51%), sucre, piment rouge (5%), eau, nigelle (0.7%), sel.

Les P'tits Caprices

Ils se glissent dans tous les plateaux de fromages et accompagnent également le foie gras et le chocolat noir.

Tomate au poivre long



INGRÉDIENTS :

Eau de tomate (76%), sucre, agar agar, poivre long (0.1%).

Marinade pour viande blanche



INGRÉDIENTS

Noix de cajou (38%), huile d'olive, miel, sel, tandoori, paprika, piment Jamaïque, curcuma.



RECETTE

Poulet tandoori

Mélangez "Marinade pour viande blanche" avec un peu de lait de coco. Laissez mariner les morceaux de poulet pendant 2h dans le mélange et faites-les griller au four pendant 15min à 220°. Servez avec du riz basmati et/ou des légumes grillés.



Marinade pour viande rouge



INGRÉDIENTS

Huile d'olive, noisette, noix de cajou, miel.



RECETTE

Brochettes de bœuf

Coupez la viande de bœuf en petits morceaux, piquez-la sur des brochettes avec du poivron. Badigeonnez-les de marinade et réservez au frais pendant 2h. Faites griller et dégustez.



Marinade pour poisson



INGRÉDIENTS

Huile d'olive, amande (31%), noisette, miel, sel, pavot bleu, thé vert, anis vert, curcuma, coriandre.



RECETTE

Papillote de cabillau

Mettez un dos de cabillau en papillote, sur un lit de courgette. Ajoutez notre marinade et une tranche de citron. Enfouissez à 210° pendant 15-20min et dégustez avec du riz parfumé.



Moutarde au piment d'Espelette



INGRÉDIENTS

Vinaigre (32%), **graine de moutarde (28%)**, eau, sel, coulis de piment d'Espelette (8.5%), miel, épices, trace de sulfite et céleri.



RECETTE

Burger à l'Espelette

Étalez "Moutarde au piment d'Espelette" sur les 2 faces du pain burger. Ajoutez des feuilles de roquette, un poivron de piquillo, un steak, une tranche de fromage, des rondelles de cornichon et refermez le tout.



Moutarde sur un air de pastis



INGRÉDIENTS

Vinaigre (33%), **graine de moutarde (29%)**, eau, sel, pastis (5%), anis vert, fenouil, épices.



RECETTE

Effiloché de la pin en Tartine

On recycle les restes !

Récupérez des morceaux de viande (lapin ou bœuf), ajoutez 1/10ème de chapelure, 1 jaune d'œuf et la "Moutarde sur un air de pastis". Mélangez le tout à la fourchette et dressez sur une tranche de pain à l'ail avec un trait d'huile d'olive.



Moutarde 3 agrumes



INGRÉDIENTS

Orange (20%), clémentine (20%), citron (2.6%), vin blanc (17%), **moutarde grains (14%)**, vinaigre (14%), miel, huile d'olive, sel, épices.



RECETTE

Tarte à la tomate

Dans un fond de pâte brisée, étalez "Moutarde aux 3 agrumes" et déposez des fines tranches de tomate. Ajoutez quelques pignons de pin en direction le four à 200° pendant environ 30min.





POT - 520g

Sauce tomate

Coeur de boeuf



INGRÉDIENTS

Tomate Coeur de boeuf (90%), oignon, sel, ail, poivre.



RECETTE

Filet mignon à l'étouffée

Dans une cocotte allant au four, déposez-y un filet mignon avec de l'huile d'olive. Salez et versez la "Sauce tomate Coeur de boeuf", puis couvrez. Enfourez 40 min et servez.



POT - 525g

Sauce tomate

Indigo



INGRÉDIENTS

Tomate Indigo (91%), oignon, sel, ail, poivre.



RECETTE

Thon aux framboises

Cuire le thon à l'huile d'olive. Ajoutez des framboises en fin de cuisson. Remuez, salez et poivrez. Versez la "Sauce tomate Indigo" dans des petits verres puis ajoutez une framboise et une feuille de basilic. Dégustez votre thon avec des gorgées de sauce.



POT - 525g

Sauce tomate

orange Queen



INGRÉDIENTS

Tomate orange Queen (90%), oignon, ail, sel, poivre.



RECETTE

Pâtes aux palourdes

Rincez les palourdes à l'eau claire. Dans une poêle, faites chauffer de l'huile d'olive et de l'ail puis ajoutez les palourdes jusqu'à leur ouverture. Pendant ce temps, faites cuire des pâtes fraîches. Egouttez-les. Chauffez la "Sauce tomate orange Queen" et dressez les pâtes une assiette. Déposez par dessus les palourdes et nappez-les avec la sauce tomate.



POT - 340g

Toujours dans

mes pâtes



INGRÉDIENTS

Tomate (54%), aubergine (20%), huile d'olive (8.9%), oignon (9.7%), tomate séchée (3.4%), basilic, ail, sel, paprika, poivre noir.



RECETTE

Pâtes

Pour 2/3 personnes. Versez le contenu du pot sur des pâtes encore chaudes. Remuez et dégustez.



POT - 250ml

Vinaigrette

Orange pressée & miel



INGRÉDIENTS

Huile d'olive, orange (14.5%), **moutarde** (14.8%), eau, vinaigre, miel (5.9%), sel, curcuma.



APÉRITIF & RECETTE

Salade de la mer

Dressez de la roquette et des épinards crus dans une assiette. Ajoutez-y des crevettes, du crabe et autres produits de la mer selon vos envies. Nappez le tout avec "Vinaigrette orange pressée et miel".

En cuisson : Marinez de la courge butternut avant de la griller au four.

😊 Quel délice !!



POT - 250ml

Vinaigrette

Coriandre & pistache



INGRÉDIENTS

Huile d'olive, vinaigre, **moutarde**, **pistache** (3.2%), eau, coriandre (1.5%), carvi, sel, persil, curcuma, poivre.



RECETTE

Salade au trio de quinoa

Dans un bol, mélangez le quinoa (déjà cuit) avec des morceaux de comté fruité, des lamelles de carottes, et de la coriandre grossièrement hachée.



POT - 250ml

Vinaigrette

Figue & raisin sec



INGRÉDIENTS

Huile d'olive, eau, **moutarde**, vinaigre (11%), figue (5%), raisin (2%), sel, paprika, poivre noir.



APÉRITIF & RECETTE

Salade de gésiers fumés

Dans une assiette, placez de la salade type feuille de chêne. Déposez par dessus du gésier fumé, des amandes grillées et nappez le tout de "Vinaigrette figue et raisin sec".



POT - 240ml

Vinaigre

de 10h



INGRÉDIENTS

Vinaigre (36%), sucre, miel, eau, oignon, vinaigre de cidre (6.1%).



RECETTE

Salade de tomate

Coupez de fines tranches de tomate et tomate cerise. Ajoutez-y des lamelles de mozzarella, des petits morceaux de fraise et de la menthe finement émincée. Versez une cuillère de vinaigre de 10h et dégustez !