



ESPRIT



FRANCHOUILLARD

recettes originales et végétales

SOMMAIRE



P3
CGT
Houmous
Houmosexuel

P4
j'ai raté la dinde
jolies Fesses
Kumquat il en coûte

P5
la magnifique
l'Arrogante
le cadeau
le plaisir

P6
miss univette
mon p'tit Chou
Nue au Soleil
Nuit étoilée

P7
Ouvre-toi
Pois chiche kebab
Pouah !
Sous mon thym la grenade

P8
Pour femme
Pour homme



POT - 105g

CGT

Chayotte, gingembre, tomate



INGRÉDIENTS

Chayotte (40%), oignon, tomate (16%), poivron, gingembre (6.5%), huile d'olive, citron vert, raisin sec, sel, rhum, curry, piment rouge, curcuma, poivre.



APÉRITIF & RECETTE

À déguster en apéritif sur un pain baguette tradition.

Jour de grève en cuisine

Tartinez simplement notre préparation sur de la pâte à pizza. Mettez au four à 200°C pendant 15minutes, et c'est prêt !



POT - 105g

**Houmous
Pamplemousse**



INGRÉDIENTS

Pois chiche (43%), oignon, huile d'olive, eau, jus de pamplemousse et zeste (3.5%), jus de citron, sel, paprika, poivre noir, baie rose, poivre Timut.



APÉRITIF & RECETTE

À déguster en apéritif sur un pain blanc.

Tartine chou kale

Toastez les tranches de pain à l'huile d'olive puis faites revenir le chou kale coupé en fines tranches. Tartinez "Houmous pamplemousse" et disposez le chou. Ajoutez des éclats de noisettes roties. Salez, poivrez



POT - 105g

**Houmousexuel
Pois chiche, gingembre, miel**



INGRÉDIENTS

Pois chiche (60%), oignon, huile d'olive, gingembre (4.2%), jus de citron, piment d'Espelette, hibiscus, sel, miel (0.41%), **huile de sésame noir**, fleur d'oranger, nigelle, curcuma, poivre noir.



APÉRITIF & RECETTE

À déguster en apéritif sur un pain sportif.

Tomates cerises fourées

Rincez les tomates cerises et coupez-les en deux. Retirez un peu de chair et garnissez-les de "Houmousexuel".

j'ai raté la dinde

je mise tout sur l'apéro



INGRÉDIENTS

Tomate, courgette, oignon, huile d'olive, sel, orange, cumin, poivre.



APÉRITIF & RECETTE

À déguster en apéritif sur un pain baguette tradition.

Planche mixte

Disposez vos charcuteries et fromages sur un joli plateau et "j'ai raté la dinde" au centre. C'est tout ! Le conseil du chef : pensez à la cuillère ;)



POT - 105g

jolies Fesses

Carotte aux baies roses



INGRÉDIENTS

Carotte (59%), oignon, huile d'olive, sel, tomate séchée, jus de citron, poivre noir, baie rose (0.03%).



APÉRITIF & RECETTE

À déguster en apéritif sur un pain aux noix.

Tartine de pin

Grillez des pignons de pin à sec, et faites frire ensuite de fines tranches de courgettes salées. Posez nos "jolies fesses" sur le pain, puis les courgettes et couvrez de pignons.



POT - 105g

Kumquat il en coûte

Patate douce, gingembre



INGRÉDIENTS

Patate douce, oignon, carotte, jus de carotte, huile d'olive, kumquat (2.2%), sel, gingembre, jus de citron vert, épices.



APÉRITIF & RECETTE

À déguster en apéritif sur une focaccia.

UN CROISSANDWICH SVP !

Coupez votre croissant en deux et tartinez généreusement avec "Kumquat il en coûte". Ajoutez ensuite un filet mignon séché en chiffonnade, une poignée de jeunes pousses et quelques rondelles de kumquat.



POT - 105g



POT - 105g

la magnifique

Tomate, figue, carotte



INGRÉDIENTS

Carotte (30%), courgette, tomate (20%), oignon (18%), chou blanc, figue (5%), huile d'olive, pomme, sel, vinaigre, ail, nigelle, poivre, curcuma.



APÉRITIF & RECETTE

À déguster en apéritif sur un pain blanc.

Carottes rôties au miel

Faites légèrement griller des petites et fines carottes à l'huile d'olive, puis inissez la cuisson avec une cuillère de miel. Dans une assiette, déposez une pointe de "la magnifique", ajoutez les carottes par dessus, et accompagnez le tout d'un brin de thym.



POT - 105g

l'Arrogante

Artichaut, truffe, champignon



INGRÉDIENTS

Artichaut (fond) (37%), champignon (pleurote, bolet jaune, cèpe, lactaire) (22%), olive noire, huile d'olive, truffe d'été (Tuber Aestivum) (3%), câpre, jus de citron, sel, arôme saveur truffe.



APÉRITIF & RECETTE

À déguster en apéritif sur un pain au levain naturel.

Carpaccio de canard

Coupez un magret au couteau, ajoutez un fin filet d'huile d'olive, et assaisonnez. Disposez-le dans un cercle et nappez de "l'Arrogante"



POT - 105g

le cadeau

Butternut, kaki, arôme truffe noire



INGRÉDIENTS

Butternut (66%), patate douce, carotte, kaki (7.5%), huile d'olive, vinaigre de cidre, sel, piment fort, arôme de truffe noire (0.02%).



APÉRITIF & RECETTE

À déguster en apéritif sur un pain au lait.

Sandwich douceur

Ouvrez votre pain au lait en 2, glissez "le cadeau", une chiffonnade de jambon cuit et des raisins secs



POT - 105g

le plaisir

Pois chiche au citron confit



INGRÉDIENTS

Pois chiche (48%), oignon, huile d'olive, eau, jus de citron, sel, citron confit (1.7%), ail, vinaigre, poivre noir, curcuma, clou de girofle.



APÉRITIF & RECETTE

À déguster en apéritif sur un pain au levain.

Papillote de poisson

Préparez votre poisson (type daurade), déposez à l'intérieur une bonne cuillère à soupe de "le plaisir", puis versez un filet d'huile d'olive, fermez la papillote et passez au four.



POT - 105g

miss univerte

Coriandre, ail, courgette

INGRÉDIENTS

Courgette (45%), oignon, ail (15%), huile d'olive, coriandre (3%), piment vert, sel, citron, garam massala.

APÉRITIF & RECETTE

À déguster en apéritif sur un pain brioché.

Pancakes frits

Grillez vos pancakes à l'huile d'olive et réservez-les sur du papier absorbants. Disposez "Miss Univerte" dessus et dégustez.



POT - 105g

mon p'tit Chou

aux pommes

INGRÉDIENTS

Chou rouge (24%), poireau, oignon, vin blanc, huile d'olive, pomme, carotte, navet, citron, miel, vinaigre de cidre, calvados (0.1%), sel, épices, poivre.

APÉRITIF & RECETTE

À déguster en apéritif sur un pain noir aux grains.

Tartine pickles de chou

La veille, préparez vos pickles de chou rouge. Étalez "mon p'tit chou" sur une tranche de pain, disposez ensuite quelques pickles et une feuille de menthe.



POT - 105g

Nue au Soleil

L'aubergine et 2 olives

INGRÉDIENTS

Aubergine (81%), huile de colza, olive noire (6%), vinaigre d'alcool blanc, sel, oignon, paprika doux, ail, poivre noir, piment d'Espelette.

APÉRITIF & RECETTE

À déguster en apéritif sur un pain au lin.

Tartine d'été

Grillez votre pain, étalez "Nue au Soleil". Faites griller des abricots à l'huile d'olive, puis coupez-les et ajoutez les sur la tartine. Disposez un peu de romarin sur le dessus.



POT - 105g

Nuit étoilée

Quinoa et olive noire

INGRÉDIENTS

Purée d'olive noire (olive noire, huile de colza, câpre, sel, arôme naturel herbes de provence) (53%), huile d'olive, olive noire (8%), tomate séchée, vinaigre de cidre, sel, poivre.

APÉRITIF & RECETTE

À déguster en apéritif sur un pain de campagne.

Tartine noire & blanche

Faites griller une tranche de pain, puis ajoutez "Nuit étoilée" sur une moitié. Sur l'autre moitié, déposez un peu de burrata, du jambon sec roulé en fleur, 1/4 de tomate cerise et un peu de basilic.



POT - 100g

ouvre-toi

Pois chiche & sésame

INGRÉDIENTS

Pois chiche (44%), oignon, huile d'olive, eau, **huile de sésame (4.5%)**, jus de citron, sel, vinaigre, paprika, poivre noir, cumin.

APÉRITIF & RECETTE

À déguster en apéritif sur un pain ou avec des légumes crus.

Dips de légumes crus

Nettoyez et épluchez vos légumes. Coupez-les en petits bâtonnets ou rondelles et plongez-les goulument dans "ouvre-toi".



POT - 105g

Pois chiche kebab

INGRÉDIENTS

Pois chiche (43%), oignon, huile d'olive, tomate, eau, jus de citron, sel, paprika fumé, poivre noir, raz el hanout.

APÉRITIF & RECETTE

À déguster en apéritif sur un pain pita.

Wrap oriental

Grillez une galette de wrap à l'huile d'olive. Tartinez dedans "Pois chiche Kebab", ajoutez par dessus du poivron, des pois chiches grillés, des tomates cerises légèrement rôties, et un peu de concombre.



POT - 105g

Pouah!

Pouahreau, pouahciche, pouahvre

INGRÉDIENTS

Poireau (31%), pois chiche (28%), eau, huile d'olive, jus de citron, poire (3.5%), sucre, piment doux fumé, sel, massalé, poivre.

APÉRITIF & RECETTE

À déguster en apéritif sur un pain grillé ou toasté.

Pouahson grillé en tartine

Grillez 4 sardines au feu de bois, puis écrasez-les à la fourchette. Sur une tartine, étalez "Pouah" et les sardines puis ajoutez des morceaux de tomate.



POT - 105g

Sous mon thym la grenade

INGRÉDIENTS

Poivron rouge (72%), jus de grenade (11%), oignon, huile d'olive, ail, miel, sel, thym (0.21%), graine de pavot bleu (0.03%).

APÉRITIF & RECETTE

À déguster en apéritif sur un pain viennois.

Malicieuse Malicette

Coupez en deux une malicette, et ajoutez "Sous mon thym grenade", de la mâche, des lamelles de poivrons et un peu de grenade pour le côté sucré/salé. Simple, délicieux!



Pour femme

Pomme, avocat, thé vert, lin

INGRÉDIENTS

Courgette, fenouil, **céleri**, pomme (7%), vin blanc, avocat (5%), huile d'olive, persil, sel, lin grillé (0.7%), jus de citron, poivre noir, thé vert (0.1%), curcuma.

APÉRITIF & RECETTE

À déguster en apéritif sur un pain de riz.

Sur le pouce d'une working girl

Un sandwich prêt en 2 minutes avec "Pour femme" : un peu d'avocat et une branche de lavande 🍷. Vous aussi vous préférez le pain aux graines ?



Pour homme

Carotte, asperge, gingembre

INGRÉDIENTS

Poireau, carotte (31%), oignon, huile d'olive, asperge (5%), gingembre (3%), jus de citron, sel, miel, vinaigre, poivre noir, ail, curcuma.

APÉRITIF & RECETTE

À déguster en apéritif sur un pain nordique.

Tataki de thon

Préparez votre thon avec de l'huile de sésame, disposez "Pour homme" par petites touches dans votre assiette et ajoutez par dessus les morceaux de thon.

