



# ESPRIT



# FRANCHOUILLARD

*recettes originales et végétales*

# SOMMAIRE



P3

CGT

Citron grillé

Houmous

Houmousexuel

P4

j'ai raté la dinde

jolies Fesses

Kumquat il en coûte

la magnifique

P5

l'Arrogante

le cadeau

le plaisir

miss univette

P6

Mon beau Sapin

Nue au Soleil

Nuit étoilée

Ouvre-toi

P7

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

*Citron grillé*

**Courgette, citron, curcuma**



**INGRÉDIENTS**

Courgette (74%), citron (10%), oignon, huile d'olive, romarin, ail, curcuma (0.3%), sel, poivre.



**APÉRITIF & RECETTE**

À déguster en apéritif sur un pain ...

**Tartine de sardines**

Sur un pain aux céréales grillé à l'huile d'olive, déposez une CS de "citron grillé" puis serrez des filets de sardines dessus. Terminez avec des feuilles de coriandre fraîches.



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**

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



POT - 105g



POT - 105g



POT - 105g

## *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 ;)



### 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.



### 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.



### 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 inisez 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



POT - 105g



POT - 105g



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"

## *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

## *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.

## *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 beau Sapin

Lingots blancs, infusion de sapin



### INGRÉDIENTS

Haricot blanc (44%), oignon, eau, huile de colza infusée aux cônes de sapin (8%), gingembre, jus de citron, sel, menthe, sauge.



### APÉRITIF & RECETTE

À déguster en apéritif sur un pain brioché toasté à l'huile de noisette.

#### Tataki de thon au houmous

Découpez votre thon frais en tranches épaisses badigeonnez les d'une marinade à l'huile de sésame, les rouler dans des graines de sésame noir puis saisissez les rapidement à la poêle et dressez les dans l'assiette sur une cs de "Mon beau sapin" tiède.



## 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 - 105g

## 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 dans "ouvre-toi".



POT - 105g

## Pois chiche kebab paprika fumé

### 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

## Pouah ! Pouahreau, pouahchiche, pouahre

### 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

## 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.



