



DECLINAISONS



APERITIVES

recettes originales & végétales

SOMMAIRE



LES P'TITPÉROS

- P3** : *Belle famille*
Betterave, poivron, ail, maïs
- P4** : *Famille recomposée*
Tomate, petits pois, artichaut, olive noire

LES INDISPENSABLES

- P5** : *Ail* - au poivre
Artichaut - au poivre blanc
Asperge - au yuzu
Aubergine - au piment d'Espelette
- P6** : *Betterave* - au raifort
Brocoli - bergamote
Champignon - fève de tonka

- P7** : *Courgette* - coriandre
Courgette - Mojito
Fenouil - cacahuète grillée
Fève - menthe douce
- P8** : *Maïs* - et poivron
Oignon - au piment fort
Oignon - figue & basilic
- P9** : *Olive noire* - zestes d'orange
Olive verte - citron vert & thé vert
Olive verte - variété Amellau
Petits pois - arôme truffe noire
- P10** : *Poivron* - à l'estragon
Tomate - et piment rouge
Tomate séchée - et fines herbes
Topinambour - infusion café

Betterave au raifort



INGRÉDIENTS :

Betterave (51%), oignon, raifort (2.7%), **moutarde brune**, huile d'olive, vinaigre de cidre, miel, sel, épices Cornarom, poivre noir.



Poivron à l'estragon



INGRÉDIENTS :

Poivron rouge (52%), ail, oignon, pomme, huile d'olive, miel, sel, vinaigre balsamique aceto balsamico di modena IGP, estragon (0.62%), poivre noir.



Maïs & poivron rouge



INGRÉDIENTS :

Maïs, poivron rouge (22%), citron, ail, huile d'olive, sel, massalé, sucre.

Ail au poivre noir



INGRÉDIENTS :

Ail (82%), huile d'olive, sel, poivre noir (0.33%).

Olive noire & zeste d'orange



INGRÉDIENTS :

Olive noire (74%), orange entière dont zeste (15%),
huile de colza, câpre, miel.

Tomate séchée & basilic



INGRÉDIENTS :

Tomate (81%), tomate séchée (11%), huile d'olive,
miel, sel, basilic (0.19%), garam massala.



Petit pois arôme de truffe noire



INGRÉDIENTS :

Petit pois (60%), huile d'olive, ail doux, jus de citron,
gingembre, arôme de truffe (0.04%), basilic, sel,
poivre noir.

Artichaut au poivre blanc



INGRÉDIENTS :

Artichaut (69%), huile d'olive, jus de citron, sel, poivre
blanc de Sarawak (0.53%), poivre noir.



Ail au poivre



INGRÉDIENTS

Ail (82%), huile d'olive, sel, poivre noir (0.3%), vinaigre.



APÉRITIF & RECETTE

À déguster en apéritif sur un pain au seigle.

Tartine façon pan con tomate

Toastez une tranche de pain, badigeonnée au préalable d'huile d'olive. Tartinez l'Indispensable "Ail au poivre", déposez des cubes de tomate fraîche, et quelques feuilles de basilic.



Artichaut au poivre blanc



INGRÉDIENTS

Fond d'artichaut (67%), huile d'olive, jus de citron, sel, poivre de Sarawak (0.5%), poivre noir.



APÉRITIF & RECETTE

À déguster en apéritif sur un pain pita.

Arti-croq'

Cuire des épinards dans de l'eau, puis bien les égoutter. Tartinez l'Indispensable "Artichaut au poivre blanc" sur une tranche de pain de mie. Ajoutez-y les épinards et de la mozzarella, puis refermez le croq' avec une tranche de pain de mie. Beurrez le dessus et passez le tout dans un appareil à croque-monsieur.



Asperge au yuzu



INGRÉDIENTS

Asperge (71%), oignon, huile d'olive, ail, ciboulette, miel, yuzu (0.47%), sel, poivre noir.



APÉRITIF & RECETTE

À déguster en apéritif sur une baguette.

Sandwich bacon - avocat

Coupez votre pain en deux et tartinez l'Indispensable "Asperge au yuzu". Disposez de la roquette, des tranches de comté, de l'avocat et du bacon fumé.



Aubergine au piment d'Espelette



INGRÉDIENTS

Aubergine (76%), huile d'olive, olive noire, ail, jus de citron, sel, paprika, oignon rose, massala, poivre noir, piment d'Espelette (0.02%).



APÉRITIF & RECETTE

À déguster en apéritif sur une baguette tradition.

Tartine de pleurotes

Tartinez l'Indispensable "Aubergine au piment d'Espelette" sur votre pain et ajoutez de fines tranches de tome de fromage. Ajoutez des pleurotes cuites à l'eau et passez le tout au grill pendant 3 minutes.

Betterave au raifort

INGRÉDIENTS

Betterave (48%), oignon, raifort (9%), **moutarde brune**, vinaigre de cidre, huile d'olive, sel, miel, épices cornamon, poivre noir.

APÉRITIF & RECETTE

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

Salade quinoa avocat

Otez le noyau de l'avocat, et remplir avec le quinoa cuit. Ajoutez-y des suprêmes d'orange, des noix et l'indispensable "Betterave au raifort".



Brocoli bergamote

INGRÉDIENTS

Brocoli (58%), oignon, huile de colza, bergamote (4%), jus de citron, sel, ail, poivre.

APÉRITIF & RECETTE

À déguster en apéritif sur un pain toasté.

Crouton pour pistou

Sur des croutons, déposez l'indispensable "Brocoli bergamote".

Une recette pour accompagner votre soupe au pistou ou velouté de légumes.



Champignon fève de tonka

INGRÉDIENTS

Champignon de paris (45%), oignon, huile d'olive, jus de citron, noisette, sel, pralin (sucre, **noisette**), **amande**, poivre, laurier, fève de tonka (0.1%).

APÉRITIF & RECETTE

À déguster en apéritif sur du pain au levain.

Joue de porc sautée

Passez à la poêle des échalotes et ajoutez-y les joues de porc avec de l'huile d'olive. Mouillez votre poêle avec un peu d'eau et versez l'Indispensable "Champignon fève de tonka". Faites mijoter le tout à feu doux.





POT - 90g

Courgette coriandre



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 aux céréales.

Emincé de poulet grillé

À la poêle, faites cuire un émincé de poulet à l'huile d'olive. Juste avant la fin de cuisson, retirez-le et déglacez avec une c.à.c de l'Indispensable "Courgette coriandre". Terminez la cuisson du poulet.



POT - 90g

Courgette Mojito



INGRÉDIENTS

Courgette jaune (58%), courgette verte (19%), huile d'olive, citron vert (4%), menthe (4%), sel, miel, jus de citron, poivre noir.



APÉRITIF & RECETTE

À déguster en apéritif sur un pain aux graines de sésame.

Salade de pâtes

Faites cuire vos pâtes à l'eau salée, versez un trait d'huile d'olive puis égouttez et laissez refroidir. Mélangez des dés de courgette, des pois chiches rôtis, des pignons de pin et assaisonnez avec l'Indispensable "Courgette Mojito".



POT - 90g

Fenouil cacahuète grillée



INGRÉDIENTS

Fenouil (78%), huile d'olive, **cacahuète grillée (arachide) (5%)**, jus de citron, miel, sel, poivre noir, tandoori, curcuma.



APÉRITIF & RECETTE

À déguster en apéritif sur un pain aux céréales.

Tartine au saumon fumé

Étalez l'Indispensable "Fenouil cacahuète grillée" sur une tranche de pain, détaillez du saumon fumé, un trait de citron vert, de l'aneth, et ajoutez quelques pignons de pin.



POT - 90g

Fève menthe douce



INGRÉDIENTS

Fève (51%), oignon, huile d'olive, citron, menthe (4%), citron vert, persil, sel, poivre.



APÉRITIF & RECETTE

À déguster en l'apéritif sur un pain pita.

Wrap de concombre

Poêlez une feuille de wrap. Étalez l'Indispensable "Fève menthe douce", puis disposez des tranches fines de concombre, de la roquette, de la féta et roulez fermement le tout.

Mais et poivron

INGRÉDIENTS

Maïs (maïs, eau, sucre, sel) (64%), poivron rouge (22%), ail, huile d'olive, sel, massalé.

APÉRITIF & RECETTE

À déguster en apéritif sur un pain brioché.

Frites de polenta

Faites cuire 250g de polenta dans 600ml. Étalez la pâte sur une plaque de cuisson, et laissez refroidir. Coupez des bâtonnets, et faites-les cuire à 220°C pendant 25min. Dégustez les frites en les trempant dans l'Indispensable "Maïs et poivron".



Oignon au piment fort

INGRÉDIENTS

Oignon (83%), huile d'olive, vinaigre, sel, miel, baie rose, ail, paprika doux, piment fort (0.8%), poivre noir.

APÉRITIF & RECETTE

À déguster en apéritif sur un pain au maïs.

Feuilleté au chèvre

Étalez l'Indispensable "Oignon au piment fort" sur une pâte feuilletée. Déposez des tranches de fromage de chèvre, une touche de miel et quelques pignons de pin, puis passez au four à 220°C.



Oignon rouge figue & basilic

INGRÉDIENTS

Oignon rouge (62%), oignon blanc, figue séchée (6%), huile d'olive, basilic pourpre (3%), jus de citron, sel, poivre noir.

APÉRITIF & RECETTE

À déguster en apéritif sur un pain de campagne.

Aiguillette de canard

Grillez une aiguillette à feu vif et à l'unilatérale puis réservez. Déglacez rapidement la poêle avec l'Indispensable "Oignon rouge figue & basilic". Déposez-en une cuillère dans votre assiette et placez votre aiguillette par dessus.





POT - 90g

Olive noire zestes d'orange

INGRÉDIENTS

Olive noire (74%), orange entière dont zeste d'orange (15%), huile de colza, câpre, miel.

APÉRITIF & RECETTE

À déguster en apéritif sur un pain au levain.

Toasts olive noire et poutargue

Coupez de fines tranches de pain baguette, et toastez-les. Étalez l'Indispensable "Olive noire zestes d'orange" puis rappez un peu de poutargue dessus.



POT - 80g

Olive verte citron vert & thé vert

INGRÉDIENTS

Olive verte (83%), huile d'olive, huile de colza, câpre, sel, herbes de provence, gingembre, citron vert (2.3%), thé vert (0.3%), curcuma, poivre noir, poivre de Sichuan.

APÉRITIF & RECETTE

À déguster en apéritif sur un pain brioché.

Spaghettis ultra simple

Cuire les spaghettis à l'eau non salée, puis les égoutter. Déposez l'Indispensable "Olive verte citron vert & thé vert" dessus, mélangez et dégustez !



POT - 90g

Olive verte variété Amellau

INGRÉDIENTS

Olive Amellau (84%), huile d'olive, jus de citron, ail.

APÉRITIF & RECETTE

À déguster en apéritif sur un pain de campagne.

Tartine olive & burrata

Tartinez généreusement sur une tranche de pain l'Indispensable "Olive verte variété Amellau" puis déposez un peu de burrata bien fraîche et une feuille de coriandre ou de persil.



POT - 90g

Petits pois arôme truffe noire

INGRÉDIENTS

Petits pois (60%), huile d'olive, ail, gingembre, sel, arôme de truffe (0.04%), basilic, jus de citron, poivre noir.

APÉRITIF & RECETTE

À déguster en apéritif sur un pain brioché ou sur une baguette blanche.

Tartine Princesse aux petits pois

Tartinez l'Indispensable "Petits pois arôme truffe noire". Ajoutez quelques petits pois entiers, des feuilles de roquette, quelques éclats de noisette torréfiée et des fleurs comestibles fraîches.



POT - 90g

Poivron à l'estragon



INGRÉDIENTS

Poivron rouge (58%), oignon, ail, pomme, huile d'olive, miel, sel, estragon (0.8%), aceto balsamico di Modena IGP, jus de citron, poivre noir.



APÉRITIF & RECETTE

À déguster en apéritif sur un pain aux fruits secs.

Choux les poivrons !

Faites une pâte à chou classique, ajoutez 2 c.à.c de l'Indispensable "Poivron à l'estragon" dans la préparation. Après la cuisson, coupez les choux en 2 et garnissez-les de l'Indispensable et d'allumettes de chorizo.



POT - 90g

Tomate & piment rouge



INGRÉDIENTS

Tomate (59%), piment rouge (24%), tomate séchée (9%), huile de tournesol, huile d'olive, ail, sel, cumin, coriandre.



APÉRITIF & RECETTE

À déguster en apéritif sur un pain pita.

Pain oriental

Badigeonnez généreusement un pain pita d'huile d'olive. Laissez l'huile s'imbiber et tartinez l'Indispensable "Tomate & piment rouge façon harissa". Passez-le sous le grill et déposez quelques herbes fraîches ciselées.



POT - 95g

Tomate séchée & fines herbes



INGRÉDIENTS

Tomate (81%), tomate séchée (11%), huile d'olive, miel, sel, garam massala, basilic (0.4%).



APÉRITIF & RECETTE

À déguster en apéritif sur un pain au lin.

Chausson aux lentilles

Mélangez "Tomate séchée fines herbes" avec des lentilles vertes cuites. Faites des disques dans une pâte brisée et déposez une belle cuillère du mélange. Refermez, badigeonnez de jaune d'oeuf et passez-les au four à 210°C 15minutes.



POT - 90g

Topinambour infusion de café



INGRÉDIENTS

Topinambour (42%), oignon, huile d'olive, ail, gingembre, miel, jus de citron vert, café (0.9%), sel, poivre noir.



APÉRITIF & RECETTE

À déguster en apéritif sur un pain au levain.

Malicette mozza

Dans une malicette, glissez l'Indispensable "Topinambour infusion de café". Ajoutez-y des tranches de mozzarella, des tomates cerises coupées et passez le tout au four pour faire fondre le fromage.