



L'ESPRIT



PORN'APERÔ

recettes originales aux noms évocateurs

SOMMAIRE

P3

à plusieurs si tu veux
fais-moi sauter la capsule
goûte-moi l'Oignon

P4

j'adore tes miches
prends-moi sur la table
sois ta belle baguette





POT - 105g

fais-moi sauter la capsule



INGRÉDIENTS

Tomate (50%), aubergine, carotte, oignon rouge, olive, poivron, huile d'olive, sel, vinaigre balsamique, citron confit (0.5%), **sésame**, miel, poivre, clou de girofle.



APÉRITIF & RECETTE

À déguster en apéritif sur un pain au levain.

Gâteau de légumes

Badigeonnez votre moule à tarte, préalablement beurré, avec "fais-moi sauter la capsule". Disposez des rondelles de légumes verticalement, puis salez, poivrez et terminez avec un filet d'huile d'olive. Enfouissez pendant 40min à 180°C.



POT - 105g



INGRÉDIENTS

Purée d'olive noire (olive noire, huile d'olive, huile de colza, câpre, sel, arôme naturel herbes de provence) (53%), quinoa (13%), huile d'olive, olive noire (8%), tomate séchée, vinaigre de cidre, sel, poivre.



APÉRITIF & RECETTE

À déguster en apéritif sur un pain aux graines.

Dos de cabillaud poêlé

Saisissez le cabillaud à l'huile d'olive, préalablement salé, à feu vif côté peau pendant 4 à 5 minutes. Retournez-le et badigeonnez-le d'une c.à.c de "Nue au Soleil". Servez chaud avec une branche de romarin.



POT - 110g



INGRÉDIENTS

Oignon (66%), poivron rouge (22%), huile d'olive, **pistache (2%)**, miel, sel, nigelle, paprika doux, tandoori, poivre noir, piment fort.



APÉRITIF & RECETTE

À déguster en apéritif sur un pain aux céréales.

Salade d'endives

Lavez et coupez vos endives, coupez ensuite des copeaux de parmesan. Dans un saladier, versez 2 c.à.c d'huile d'olive, 2 c.à.s de "goûte-moi l'Oignon", salez, poivrez et mélangez avec les endives.



POT - 105g

prends-moi sur la table



INGRÉDIENTS

Aubergine (37%), patate douce, oignon, coing (13%), huile d'olive, ail, orange (0.5%), jus de citron, sel, poivre noir, thym, vinaigre.



APÉRITIF & RECETTE

À déguster en apéritif sur un pain brioché.

Salade de fèves fête

Dans un saladier, versez "prends-moi sur la table" et mélangez avec du riz rouge cuit et salé. Disposez des fèves, cuites ou crues, écosées avec de la fête. Ajoutez un filet d'huile d'olive et quelques feuilles de menthe.



POT - 110g

sors ta belle baguette



INGRÉDIENTS

Chayotte, oignon, tomate, poivron, gingembre, huile d'olive, citron vert (2.5%), raisin sec, sel, rhum (0.6%), curry, piment rouge (0.2%), curcuma, poivre.



APÉRITIF & RECETTE

À déguster en apéritif sur un pain aux céréales.

Tartine festive

Étalez "sors ta belle baguette" sur une tranche de pain, détaillez une tomate cerise et faites des spaghetti de carotte. Ajoutez quelques pignons de pin, déposez des fleurs comestibles et quelques feuilles de coriandre.



POT - 105g

j'adore tes miches



INGRÉDIENTS

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



APÉRITIF & RECETTE

À déguster en apéritif sur un pain pita.

Wrap vegan

Garnissez le wrap avec du poivron grillé, ajoutez des rondelles de concombre salées et mélangez avec "j'adore tes miches".