

# Ô délices

GRATUIT

Numéro 23

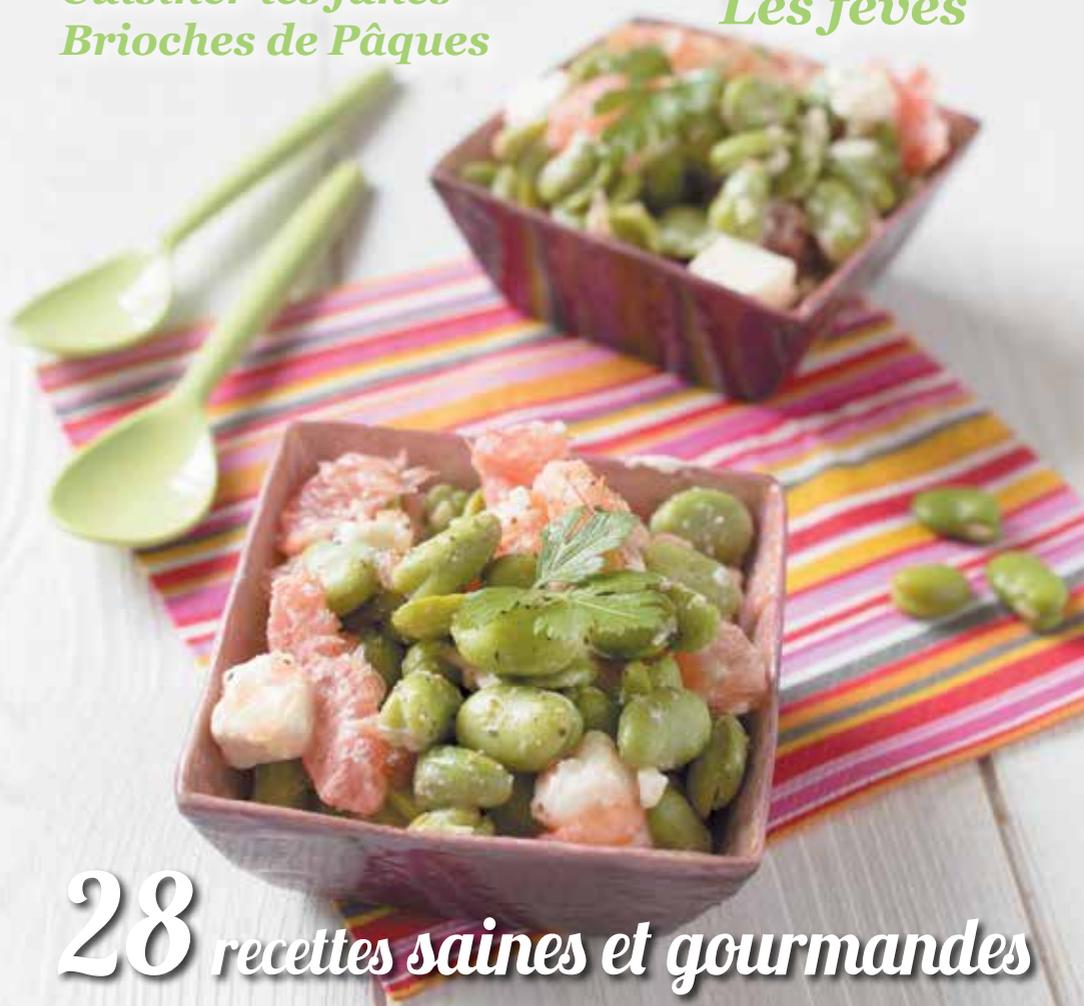
Printemps 2016

[www.odelices.com](http://www.odelices.com)

VOTRE MAGAZINE GOURMAND BIO

*Dossier tendance*  
*Cuisiner les fanes*  
*Brioche de Pâques*

*Bien cuisiner*  
*Les fèves*



**28** recettes saines et gourmandes

Graines germées mode d'emploi, Menu enfant, Soufflé au chocolat



L'INDISPENSABLE !  
QUI MANQUE  
À VOTRE CUISINE



RÉDUIT LE SEL, PAS LE GOÛT !

Le Gomasio est un condiment faisant partie des traditions culinaires japonaises depuis quelques milliers d'années. C'est un mariage surprenant de saveur et de parfum entre le sel marin et les graines de sésame, il constitue un excellent substitut de sel.

Il peut s'utiliser comme assaisonnement sur les viandes ou poissons grillés, les crudités, salades, céréales, légumes, pâtes, pizzas ou encore sur les gratins.

CONDIMENT BROYÉ SUR MEULE DE PIERRE

Un procédé de fabrication ancestral synonyme de très haute qualité : broyé lentement et finement sur une meule de pierre, notre mélange de graines de sésame (dont l'huile viendra délicatement enrober les grains de sel de mer), conserve ainsi intactes toutes les qualités nutritionnelles d'origine.

5 références : l'original, herbes de Provence, ail des ours, sésame noir, omégasio,



FABRIQUÉ  
ICI



VOIR NOS RECETTES SUR

[www.senfas.com](http://www.senfas.com)



Marie-Laure Tombini

## L'ÉDITO

Qu'il est bon de sentir les premiers rayons de soleil printaniers, de voir les bourgeons laisser place à des feuilles pleines de vigueur, de surprendre l'éclosion de fleurs parfumées... Cette saison s'annonce très gourmande : innovez en cuisine avec des idées originales à base de fèves, poursuivez la tradition de Pâques et ses délicieuses brioches, surprenez vos convives en cuisinant les fanes et les épluchures et émerveillez vos enfants avec de jolies présentations. Au menu ce printemps : 28 recettes saines et gourmandes !



[www.odelices.com](http://www.odelices.com)  
BP n°30045  
92163 Antony Cedex  
Tél : 09 52 20 29 16  
[odelices.mag@gmail.com](mailto:odelices.mag@gmail.com)

Directrice de la publication et Rédactrice en chef :  
Marie-Laure Tombini

Assistants de la rédaction :  
Barbara Le Clerre, Vanessa Romano

Photographies :  
Marie-Laure Tombini

Conception artistique : Devisocom

Retouche :  
Céline Lenormand (<http://caelina.eu>)

Impression : ETIC Graphic 53000 Laval

Tirage : 50 000 exemplaires

N°ISSN : 2260-4042

Régie publicitaire :  
Wellness Regiecom - 115 rue Rivay  
92300 LEVALLOIS PERRET  
Tél. : 07 86 22 64 81  
[contact@wellnessregiecom.fr](mailto:contact@wellnessregiecom.fr)

Toute reproduction totale ou partielle du magazine est strictement interdite. Le libellé des annonces publicitaires n'engage que la responsabilité de leurs auteurs. Odelices.com est une marque déposée. Ce magazine est imprimé sur du papier PEFC issu de forêts gérées durablement avec des encres végétales.

## Sommaire

Produits de saison	4
Zoom sur le gomasio	5
Découverte Le Seitan en tranches Soy	6
On a testé Le Safran Cook	8
Dossier bien être Les graines germées	10
Les recettes du marché La fève	12
Découverte La Compote pomme framboise Danival	16
Menu enfant	18
On a testé Les Bâtonnets panés saumon Food4good	20
Pas à pas Soufflé au chocolat	22
Dossier de saison Cuisiner les fanes et les épluchures	24
Dossier de saison Brioches de Pâques	28

Dans mon panier



## Légumes

Artichaut, asperge, batavia, betterave, blette, carotte, céleri, chou fleur, chou rouge, chou vert, courgette, endive, épinard, fève, laitue, navet, oignon, petit pois, poireau, radis rose...

## Fruits

Ananas, banane, cerise, citron, fraise, framboise, groseille, kiwi, mangue, orange, poire, pomelos, pomme, rhubarbe...

+ D'idées recettes sur

[www.odelices.com](http://www.odelices.com)

## PRODUIT DE SAISON

### La Betterave

Cultivée depuis des siècles pour sa racine, la betterave est très utilisée dans le nord de la France pour la production de sucre. Sachez qu'il est aussi possible de déguster ses feuilles, sous forme de jeunes pousses.



De savoureuses lasagnes aux betteraves

### Le Navet

Le navet était la vedette de l'alimentation jusqu'au 18ème siècle en France, aux côtés de la pomme de terre. Très riche en fibres, ce légume participe activement au transit intestinal. Préférez les navets nouveaux, à la peau fine, bien moins amers.



Une étonnante tarte tatin aux navets et chèvre

### Le Persil

Les queues de persil renfermant davantage d'arômes que les feuilles, gardez-les pour parfumer un bouillon ou une sauce. Riche en vitamines A et C, le persil plat ou frisé parfume vos salades et marinades.



Un succulent beurre d'ail au persil

### La Guariguette

Première fraise présente sur les étals du marché au printemps, la gariguette se reconnaît facilement grâce à sa forme allongée et sa collerette relevée. Privilégiez les fraises de petits producteurs français, pour avoir un fruit bien sucré.



Une délicieuse salade de fraises au sirop de thym

## ZOOM SUR

### Le gomasio



Le gomasio est un condiment composé de graines de sésame grillés, puis écrasées avec du sel dans un bol à l'aide d'un pilon de bois. Le sésame est légèrement concassé pour le rendre plus digeste. L'huile de sésame, enfermée dans la graine, est riche en oméga 3. Cela fait du gomasio un condiment excellent pour la santé et très parfumé. En magasin bio, c'est souvent de l'algomasio que l'on trouve : il comporte en plus des algues marines. Faire son gomasio : faites griller 20 g de sésame blond. Puis ajoutez 1 g de sel. Broyez les graines à l'aide d'un mixeur ou d'un moulin à épices.

### Poêlée d'asperges et radis au gomasio

Pour 2 personnes Préparation : 15 min • Cuisson : 10 min



- 1 petit oignon rouge
- 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- 200 g de fines asperges vertes
- 200 g de radis roses
- 2 cuillerées à soupe de sauce soja
- 1 cuillerée à soupe de gomasio
- ½ cm de gingembre frais

1. Pelez et émincez finement l'oignon. Coupez le bout des asperges. Lavez, équeutez et coupez les radis en deux.
2. Faites revenir l'oignon 2 min dans une grande poêle avec l'huile chaude.
3. Ajoutez les asperges, les radis, la sauce soja, le gomasio et le gingembre râpé. Couvrez et laissez cuire 5 min. Servez bien chaud.

## DÉCOUVERTE

# Le Seitan en tranches SOY



Elaborée à partir de seitan de blé et mijotée dans une sauce légère et finement aromatisée, cette spécialité 100% végétale est une alternative idéale à la viande pour concocter de bons petits plats en version veggie ! Riche en protéines végétales et pauvre en matière grasse, le Seitan constitue la base d'un repas complet et équilibré.



## Burritos de seitan à la tomate

Pour 6 personnes - Préparation : 15 min - Cuisson : 10 min

- 250 g de Seitan en tranches SOY
- 6 tortillas de blé
- 1 oignon
- 50 g de coulis de tomate
- 400 g de haricots rouges en conserve
- 150 g de maïs
- 1 filet d'huile
- Sel, poivre

1. Hachez finement l'oignon et faites-le revenir dans une grande poêle avec un filet d'huile. Ajoutez le coulis de tomate, les haricots rouges et le maïs puis baissez le feu.
2. Émiettez le seitan, incorporez-le à la sauce et laissez mijoter 5 min. Salez et poivrez si besoin.
3. Garnissez vos tortillas et dégustez aussitôt.

## Lasagnes au seitan, potimarron et champignons

Pour 6 à 8 personnes - Préparation : 20 min - Cuisson : 55 min

- 500 g de Seitan en tranches SOY
- 600 g de dés de potimarron
- 1 oignon
- 250 g de champignons de Paris
- 70 g de beurre (ou huile d'olive)
- 70 g de farine
- 70 cl de lait végétal
- 400 g de tomates pelées et concassées
- 30 g de parmesan râpé
- 10 à 15 feuilles de lasagne
- Huile, sel, poivre

1. Faites cuire les dés de potimarron 15 min à la vapeur.
2. Emincez l'oignon, les champignons et faites-les revenir dans une poêle avec un filet d'huile.
3. Ajoutez le seitan haché. Salez, poivrez et laissez mijoter 10 à 15 min sur feu doux.
4. Dans une casserole, faites fondre le beurre sur feu moyen. Ajoutez la farine et mélangez. Puis ajoutez le lait peu à peu, en mélangeant constamment, jusqu'à obtenir une texture de béchamel. Salez et poivrez.
5. Dans un plat à gratin (20x30 cm), déposez une couche fine de béchamel. Disposez en couches : des feuilles de lasagnes, de la sauce au seitan, des dés de potimarron, de la béchamel. Recommencez et terminez par une couche de lasagne et de béchamel.
6. Saupoudrez de parmesan et enfournez 30 min à 180°C.



# LA ROUTINE

## ELLE VA PRENDRE UN COUP DE SOLEIL

### Croc' Seitan Aubergines à la méditerranéenne



NOUVEAU

### Croc' Seitan Aubergines à la méditerranéenne

N'attendez pas le printemps pour découvrir cette nouvelle galette ensoleillée ! Riche en protéines et 100% végétale, cette spécialité aux saveurs méridionales donnera de jolies couleurs à votre repas en 5 minutes seulement.



Variez, équilibrez !



En exclusivité dans votre magasin bio



ON A TESTÉ

## Le Safran COOK

Provenant d'une filière labélisée équitable en Iran, le Safran COOK est une épice de grande qualité au parfum subtil. Il sublime aussi bien vos plats sucrés que salés et leur apporte une jolie teinte dorée : moules sauce safran, risotto aux poires et safran, gnocchis parmesan safran, brioche ou crème caramel au safran...



### Filets de merlan au lait de coco et safran

Pour 4 personnes - Préparation : 10 min - Cuisson : 20 min

- 30 stigmates de safran COOK
- 200 g de riz basmati
- 1 oignon
- 40 cl de lait de coco
- 4 filets de merlan
- Un filet d'huile
- Sel, poivre

1. Cuissez le riz à l'étouffé : mettez-le avec 50 cl d'eau et 10 stigmates de safran dans une casserole. Couvrez et laissez cuire sur feu doux pendant 15 à 20 min, jusqu'à ce que l'eau soit évaporée et le riz cuit.
2. Coupez l'oignon en petits dés. Faites-le revenir dans une grande sauteuse dans l'huile chaude.
3. Ajoutez le lait de coco et 20 stigmates de safran. Laissez cuire 5 min.
4. Ajoutez les filets de merlan et faites cuire 4 min. Retournez-les et poursuivez la cuisson 4 min.

### Tartelette citron safran

Pour 4 tartelettes - Préparation : 30 min  
Cuisson : 15 min - Repos : 1 h

Pour la pâte sablée :

- 200 g de farine
- 120 g de beurre, en dés
- 80 g de sucre
- 2 cl d'eau

Pour la garniture :

- 7 cl de lait
- 80 g de maïzena
- 10 stigmates de safran COOK
- 10 cl de jus de citron
- 80 g de sucre blond
- 60 g de beurre

1. Emiettez du bout des doigts la farine, le sucre et le beurre. Ajoutez l'eau et formez une boule de pâte. Filmez-la et laissez-la reposer 1 h au réfrigérateur.
2. Etalez la pâte et foncez 4 moules à tartelettes de 12 cm de diamètre.
3. Faites cuire à blanc 15 min à 180°C.
4. Pour la crème : diluez peu à peu le lait dans la maïzena puis ajoutez le reste des ingrédients. Versez dans une casserole et faites chauffer environ 5 min, jusqu'à ce que la texture s'épaississe. Versez sans attendre sur les fonds de tartelettes refroidies.



safran d'Iran  
photo : Mehr

 Cook : le choix équitable

S'engager pour des échanges équitables, durables et de qualité avec nos producteurs bio, en France ou à l'étranger, est un postulat dans la création de tous nos partenariats, et ce depuis 30 ans. Afin de renforcer cette démarche et offrir davantage de garanties aux producteurs et consommateurs, la société Arcadie met en place depuis 2003 des filières labellisées Biopartenaire, contrôlées selon le référentiel Équitable Solidaire Responsable (ESR), par Écocert Environnement.



Rejoignez-nous sur  Disponibles dans votre boutique bio et sur [www.arcadie.fr](http://www.arcadie.fr)  
Cook est une marque d'Arcadie - Produits issus de l'Agriculture Biologique - Certifiés par Écocert Environnement 



### Conseil bien-être : les graines germées

Article : Marie-Laure Tombini

Les graines germées renferment des propriétés diététiques exceptionnelles. Très riches en enzymes et vitamines, elles font parties de ces super aliments à la mode. Voici quelques conseils pour bien les consommer.

#### Que sont les graines germées ?

Ce sont les pousses obtenues quelques jours seulement après avoir fait germer des graines, souvent hors sol. Ces pousses sont ensuite plantées, consommées ou transformées en boisson.

##### Le processus de germination

Une graine est constituée d'amidon, protides, lipides et vitamines : des nutriments très concentrés (moins de 20% d'eau) qui permettront à la plante de se développer. Pour stopper leur période de repos et enclencher la germination, il est nécessaire de **les faire tremper dans de l'eau**. Une fois germée, une graine subit des réactions biochimiques qui transforment son tissu végétal : les enzymes de croissance sont activées, les vitamines se démultiplient et apparaissent des sucres simples, acides aminés et acides gras. La graine germée, plus digeste que la graine, est aussi bien plus riche en enzymes et vitamines.

##### Bien mener une germination

- ✓ Veillez à prendre de l'**eau potable et pure** (peu chlorée) pour faire tremper vos graines (une à plusieurs heures selon les graines).
- ✓ **Rincez-les 2 fois par jour** pour qu'elles restent humides. Mais ne les laissez pas tremper au risque de les noyer.
- ✓ **Faites-les pousser à température ambiante**, ou légèrement chauffée. Dès qu'elles sont germées, conservez-les au froid pour éviter la prolifération des bactéries.
- ✓ Pensez également à les laisser respirer : elles ont **besoin d'oxygène** alors oubliez les bocaux fermés.

© fotolia

#### Quels types de graines peut-on faire germer ?

Il est possible d'utiliser presque toutes les graines germées dans l'alimentation, à l'exception de celles ayant une partie toxique comme l'aubergine, la rhubarbe, le soja jaune ou la tomate. Vous pourrez notamment consommer :

**Les légumineuses :**  
alfalfa (ou luzerne), fenugrec, haricot mungo, lentille, pois chiche...

**Les céréales :**  
avoine, blé, maïs, millet, orge (non mondé), sarrasin, seigle, quinoa, riz...

**Les mucilagineux :**  
basilic, cresson, lin, roquette, moutarde...

**Les légumes :**  
brocoli, carotte, céleri, chou, épinard, fenouil, navet, oignon, poireau, persil, radis...

**Les oléagineux :**  
sésame, tournesol, et les fruits oléagineux : amandes, noisettes...



#### Comment consommer les graines germées ?

Il faudra attendre l'apparition du germe pour les consommer : ce qui prendra 1 à 10 jours selon le type de graines. Une exception : les fruits oléagineux ne laissent pas ou très peu apparaître de germes, mais le trempage enclenche le processus de germination et des modifications du tissu végétal en rendant notamment le calcium plus assimilable par l'organisme humain.

Vous l'aurez compris, tout l'intérêt des graines germées réside dans le fait qu'elles sont riches en enzymes et vitamines. Il est donc conseillé de les manger crues, pour ne pas perdre les bienfaits de ce concentré de vitalité. En effet, les enzymes sont détruites dès que la température dépasse 47,5°C. Certaines légumineuses ou céréales à la peau dure pourront être cuites à moins de 40°C.

Tout se mange dans une graine germée, même la racine. Dans certains cas, l'enveloppe de la graine se détache et forme une petite peau : vous pouvez la retirer car elle ne présente pas d'intérêt nutritionnel. Utilisez les graines germées comme condiment : ajoutez-les dans des salades, taboulés, crudités, dans des sauces salade, des sandwiches, sur les céréales du petit-déjeuner... Vous pouvez aussi les déposer au dernier moment sur une soupe. Pour conserver les graines germées, mettez-les dans un récipient au réfrigérateur. Prenez garde à ce qu'elles respirent (pas de bocal fermé) et qu'elles restent humides (rincez-les si besoin).

Deux cuillerées à soupe de graines germées par personne et par jour suffisent pour bénéficier de leur bienfait. Retrouvez dans nos magasins une grande variété de graines germées de la marque Germ'line.

# Les fèves

La fève est une plante potagère de la famille des papilionacées. C'est donc une légumineuse, dont les gousses robustes contiennent de grosses graines aplaties, rondes, protégées par une peau épaisse et de couleur vert pâle.

## Son origine

Originaire de Perse et d'Afrique, la fève consommée dans le bassin méditerranéen depuis la plus haute antiquité. Chez les Anciens, elle servait aussi de jeton de vote lors des saturnales, pour désigner le roi du banquet : la fève de la galette des Rois perpétue cette coutume. La fève reste une des bases de l'alimentation en Orient et en Afrique du Nord. Elle est toujours cultivée dans le sud de la France où elle fut, avant le haricot, le légume du cassoulet.

## Bien les choisir

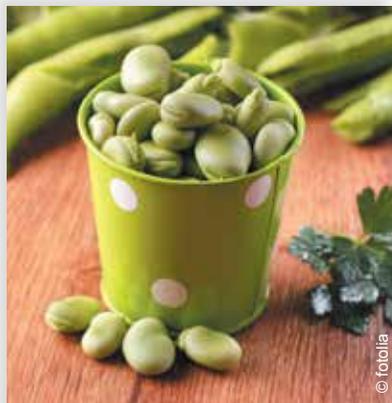
Les « févettes », cueillies avant maturité, ont une cosse vert pâle et de petits grains, à peine plus gros que des lentilles. Les fèves fraîches arrivent sur le marché dès le printemps et y demeurent tout l'été. Les gousses, aux grains plus gros que ceux des févettes, sont vert-jaune et doivent être bien renflées (signe de fraîcheur) et sans tâche. Les fèves sèches, vendues sans cosse, sont disponibles toute l'année. On trouve également des fèves en conserve et surgelées.

## Bien les conserver

Les fèves fraîches supportent très bien la congélation. Il suffit de les écosser et de les blanchir rapidement.

## Bien les cuisiner

Les févettes se dégustent à la croque-au-sel (c'est-à-dire crues et simplement salées) ou en salade. Après cuisson et refroidissement des fèves, pensez à enlever leur peau, une membrane épaisse dont vous vous débarrasserez en pinçant simplement la fève entre deux doigts. L'opération est un peu fastidieuse, mais vous en serez récompensé par la finesse du goût et par une meilleure digestion. Les fèves sèches s'apprêtent de la même façon mais doivent tremper pendant 12 heures avant leur cuisson. L'huile d'olive, le cumin et la coriandre fraîche les accompagnent à merveille !



## Fiche technique

Apport nutritif  
Protéines, Fibres, Acide folique, Potassium, Magnésium

Apport énergétique  
90 kcal aux 100 g

Saison idéale  
mai à septembre



+ D'autres recettes sur  
[www.odelices.com](http://www.odelices.com)

## Gigot d'agneau à l'ail et fèves au citron confit

Pour 6 à 8 personnes - Préparation : 20 min - Cuisson : 55 min

- 1 gigot d'agneau 1,7 kg
- 6 gousses d'ail
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 10 cl d'eau
- Sel, poivre

### Pour les fèves :

- 600 g de fèves pelées
- 1 oignon
- 1 carotte
- ½ citron confit
- ½ cuillerée à café de cumin en poudre
- Huile d'olive, sel, poivre

1. Pelez et coupez les gousses d'ail en deux pour ôter le germe.
2. A l'aide d'un couteau office, incisez le gigot pour y insérer les demi gousses d'ail.
3. Posez le gigot dans un grand plat allant au four. Badigeonnez-le d'huile, de sel et de poivre. Versez 10 cl d'eau dans le plat et faites cuire environ 55 min à 200°C. (Ajustez le temps de cuisson de plus ou moins 10 min en fonction de votre préférence (rosé ou bien cuit). En cours de cuisson, retournez et arrosez le gigot avec le jus de cuisson.

### Pour les fèves :

1. Plongez les fèves dans une grande casserole d'eau bouillante salée. Faites cuire 5 min à partir de la reprise d'ébullition.
2. Pelez l'oignon et la carotte. Coupez-les en petits dés et faites-les revenir dans une sauteuse avec filet d'huile d'olive. Laissez cuire 5 à 10 min sur feu moyen.
3. Coupez le citron confit en lamelles.
4. Ajoutez les fèves égouttées, le cumin et le citron. Réchauffez 5 min puis servez avec le gigot d'agneau.





## Cake aux fèves et chorizo

Pour 1 cake - Préparation : 15 min  
Cuisson : 50 min

- 220 g de fèves pelées
- 100 g de chorizo
- 100 g d'olives noires
- 4 oeufs
- 15 cl de vin blanc
- 5 cl de lait
- 12 cl d'huile d'olive
- 200 g de farine
- 1 sachet de levure chimique
- 100 g d'emmental râpé
- Sel, poivre

1. Ôtez la peau du **chorizo** et coupez-le en dés.
2. Faites cuire les **fèves** 5 min dans de l'eau bouillante.
3. Coupez les **olives** en rondelles.
4. Dans un saladier, fouettez les **œufs** avec le **vin** et le **lait**. Incorporez la **farine** et la **levure**, puis le **parmesan**, l'**huile**, le **fromage**, les **olives** et le **chorizo**. Salez, poivrez et mélangez bien.
5. Versez la pâte dans un moule à cake et faites cuire 45 min dans le four préchauffé à 180°C.

## Bruschetta de fèves au cumin et asperges

Pour 8 tartines  
Préparation : 15 min Cuisson : 7 min

- 200 g de fèves pelées
- 16 pointes d'asperges
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 3 c. à soupe de jus de citron
- ½ c. à café de cumin en poudre
- 4 grandes tranches de pain
- Sel, poivre

1. Faites cuire les **asperges** 10 min dans une grande casserole d'eau salée.
2. Faites cuire les **fèves** 7 min dans une grande casserole d'eau salée. Mixez-les avec l'**huile**, le **jus de citron**, le **cumin**, du **sel** et du **poivre**.
3. Toastez les tranches de pain puis coupez-les en deux. Tartinez-les avec la purée de fèves. Disposez les **asperges** et un filet d'**huile d'olive**.

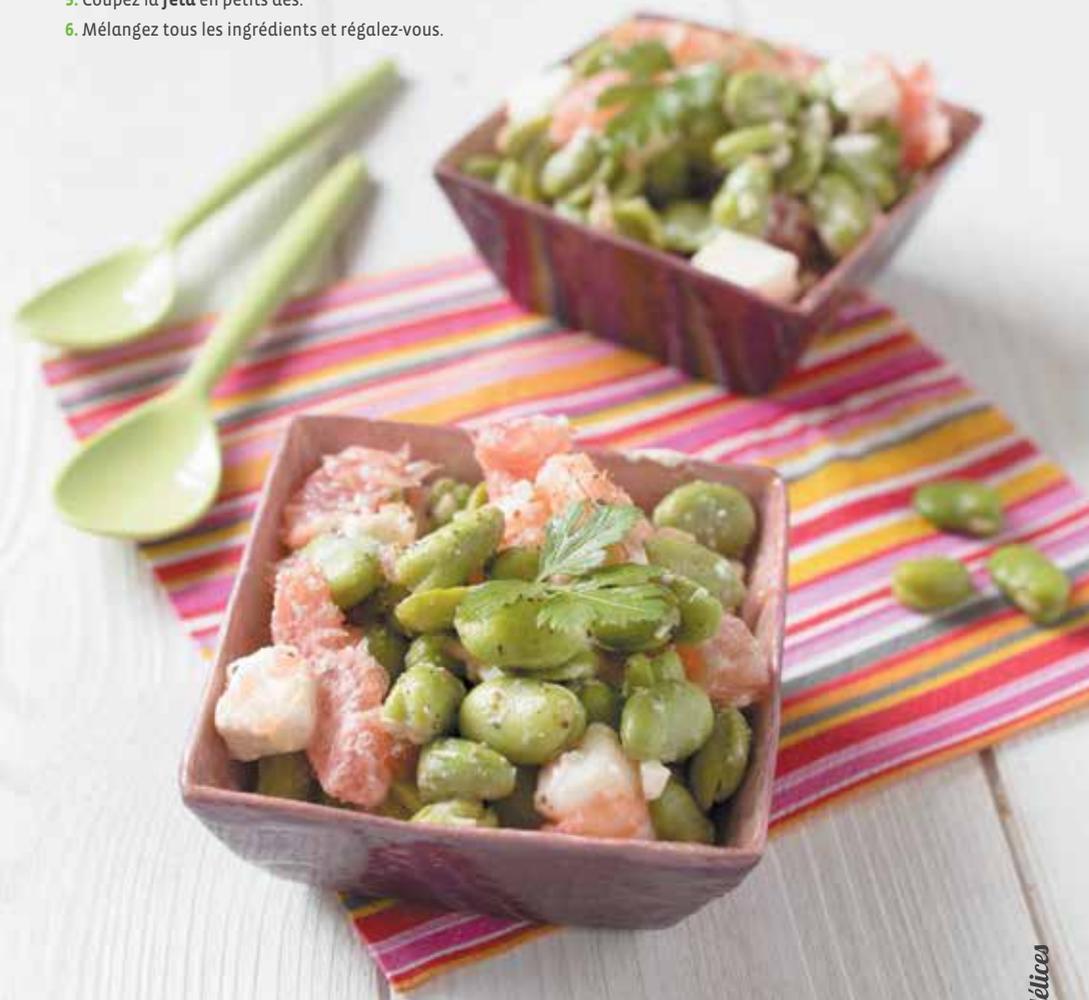


## Salade de fèves feta crevette pamplemousse

Pour 4 personnes - Préparation : 25 min - Cuisson : 7 min

- 400 g de fèves pelées
- 140 g de feta
- 200 g de crevettes décortiquées crues
- 2 pamplemousses
- 6 c. à soupe d'huile d'olive
- 4 c. à soupe de vinaigre balsamique
- Sel, poivre

1. Faites cuire les **fèves** 6 min dans une grande casserole d'eau salée.
2. Egouttez puis refroidissez-les sous un filet d'eau froide.
3. Faites saisir les **crevettes** dans une poêle chaude avec un filet d'**huile** 2 ou 3 min de chaque côté.
4. Pelez les **pamplemousses** à vif. Prélevez les suprêmes en glissant un couteau entre la pulpe et chaque membrane pour avoir de beaux quartiers.
5. Coupez la **feta** en petits dés.
6. Mélangez tous les ingrédients et régalez-vous.



## DÉCOUVERTE

# Les Dani' Pom sans sucres ajoutés Danival



Pomme Française, 100% fruit, 0% de sucres ajoutés ! Découvrez les Dani' Pom, une gamme de purées de fruits sans sucres ajoutés adaptée aux enfants : une texture lisse, un goût doux et naturellement sucré, comme les enfants l'aiment depuis 1990 ! Délicieux à déguster à la petite cuillère, ou idéal pour accommoder vos tartes, beignets, gâteaux, yaourts, crêpes et glaces !

### Gâteaux escargots à la compote

Pour 20 escargots - Préparation : 30 min - Cuisson : 8 min

1. Battez 2 jaunes et 1 œuf entier avec 100 g de sucre puis incorporez 100 g de farine.
2. Battez les 2 blancs en neige ferme et incorporez-les à la préparation précédente.
3. Etalez dans un moule à génoise de 33 x 23 cm et enfournez 8 min.
4. A la sortie du four, démoulez la génoise sur un torchon propre et roulez-le immédiatement pour qu'il prenne la forme et ne casse pas : roulez dans le sens de la longueur sur plusieurs tours pour faire la coquille de l'escargot et pliez le bord opposé pour faire la tête. Afin de maintenir le gâteau ainsi pour qu'il refroidisse enrroulez le tout dans un deuxième torchon.
5. Déroulez délicatement la génoise, garnissez de 250 à 350 g de Dani' Pom Pomme Framboise Danival puis enrroulez à nouveau.
6. Coupez des tranches de 1 à 2 cm d'épaisseur. Ajoutez des yeux en perles de sucre et des antennes en vermicelles. Si besoin faites tenir avec les pics en bois.



### Chouquette pomme framboise

Pour 20 à 25 petits choux • Préparation : 25 min - Cuisson : 25 min

1. Préchauffez votre four à 230°C. Faites chauffer 75 g de lait, 75 g d'eau, 50 g de sucre blond, 1 pincée de sel et 80 g de beurre, coupé en dés sur feu vif dans une casserole, jusqu'à ce que le beurre soit fondu.
2. Retirez du feu, versez d'un coup 100 g de farine de blé T65 et mélangez.
3. Refaites cuire 30 s. sur feu vif pour dessécher la pâte.
4. Versez dans un robot et mélangez à la vitesse la plus lente à l'aide d'un fouet plat. Remuez jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de vapeur qui s'échappe du bol.
5. Battez 160 g d'œufs bio (3 gros œufs) en omelette (vérifiez bien le poids total) et ajoutez-les petit à petit à la pâte, à vitesse minimum.
6. Dressez les choux sur une plaque à l'aide d'une poche à douille. Saupoudrez de sucre en grains.
7. Enfourez les petits choux, baissez à 180°C et faites cuire 20 min.
8. Faites un petit trou sous les choux et garnissez-les de 600 g de Dani' Pom Pomme Framboise Danival à l'aide d'une poche à douille.



# CULTIVÉS AVEC PATIENCE, CUISINÉS AVEC PASSION



À DÉGUSTER QUAND VOUS VOULEZ !

Découvrez tous nos produits sur [www.danival.fr](http://www.danival.fr)  
Produits disponibles exclusivement dans les magasins biologiques.

DANIVAL - Le Moulin d'Andiran - 47170 ANDIRAN - (Lot-et-Garonne)  
Tél. : 05 53 97 00 23 - Mail : [infos@danival.fr](mailto:infos@danival.fr)

Retrouvez-nous sur Facebook



## MENU ENFANT

### Vive le printemps !

#### Escalopes de dinde roulées aux olives noires (À partir de 24 mois)

Pour 4 enfants - Préparation : 20 min - Cuisson : 10 min

- 2 filets de dinde
- 60 g d'olives noires dénoyautées (ou tapenade)
- Huile d'olive

#### CONSEIL :

- Il n'est pas nécessaire de saler la viande car les olives apportent déjà du sel dans la recette.
- Vous pouvez remplacer la purée d'olives noires par une tapenade toute prête afin de gagner du temps
- Pour un repas complet, servez avec des pâtes ou une purée de petits pois

1. Déposez les **escalopes de dinde** sur une planche à découper. Couvrez-les d'un film alimentaire puis tapez-les avec un rouleau à pâtisserie pour les aplatir.
2. Mixez les **olives noires** jusqu'à obtenir une purée. Ajoutez une cuillerée d'**huile** ou d'eau si besoin. (Il n'est pas nécessaire d'avoir une purée trop lisse).
3. Répartissez la purée d'olives sur la viande.
4. Roulez les escalopes sur elles-mêmes et maintenez fermé à l'aide de pics en bois.
5. Faites chauffer un filet d'huile dans une poêle sur feu moyen. Déposez les roulés de dinde et faites-les revenir 2 à 3 min de chaque côté.
6. Baissez le feu, couvrez et laissez chauffer 5 min de plus pour bien cuire l'intérieur.
7. Servez un demi roulé de dinde par enfant avec des carottes râpées.

#### Verrine fraises yaourt crumble (À partir de 18 mois)

Pour 4 verrines - Préparation : 20 min - Cuisson : 10 min

- 20 g de farine de blé T65
- 20 g de beurre mou
- 20 g de flocons de petit épeautre ou d'avoine
- 15 g de sucre roux
- 250 g de fraises
- 4 yaourts (400 g)

#### CONSEIL :

- Comme le crumble et les fraises sont sucrés, il n'est pas nécessaire de sucrer le yaourt
- Remplacez les fraises par des dés de bananes, mangues ou quelques framboises



## ON A TESTÉ

# Les bâtonnets panés saumon bio d'Irlande



Food4Good, la marque des poissons bio et pêche durable en magasin bio, dépoussière les « poissons carrés avec les yeux dans les coins », et vous propose une gamme de poissons panés sains, naturels et gourmands. Avec 70% de poisson certifié et une fine panure BIO aux 5 ingrédients naturels, vous allez avoir envie de retomber en enfance !



**Astuce déco :**  
décorez les bâtonnets avec des câpres (pour les yeux) et des morceaux d'orange (pour les nageoires).

### Bâtonnets au saumon et purée de carottes

Pour 4 personnes - Préparation : 15 min - Cuisson : 15 min

- 8 bâtonnets panés au saumon bio d'Irlande Food4Good
- 1 oignon
- 400 g de carottes
- 2 oranges
- 4 c. à soupe d'huile
- 18 cl d'eau

1. Emincez finement l'oignon. Pelez et coupez les carottes en rondelles.
2. Dans une casserole, faites revenir les légumes avec 2 c. à soupe d'huile, ajoutez l'eau et laissez cuire 15 min.
3. Mixez les légumes avec le jus d'1/2 orange. Ajoutez un peu d'eau de cuisson pour ajuster la texture.
4. Dans une poêle, faites chauffer l'huile puis faites cuire les bâtonnets panés 4 à 5 min de chaque côté.
5. Servez les bâtonnets bien chauds et la purée.

### Tacos au saumon pané

Pour 4 personnes - Préparation : 25 min - Cuisson : 8 min

- 4 tortillas de blé ou de maïs
- 8 bâtonnets panés au saumon bio d'Irlande Food4Good
- 1 filet d'huile d'olive
- 400 g de chou rouge
- 2 c. à soupe de vinaigre
- 2 c. à soupe de gomasio
- 3 c. à soupe d'huile de sésame
- 2 avocats
- 1/2 de jus de citron

1. Faites cuire les bâtonnets panés dans une poêle chaude avec un filet d'huile d'olive 4 min de chaque côté. Coupez-les en 3.
2. Emincez le chou rouge. Assaisonnez-le avec le vinaigre, le gomasio et l'huile de sésame.
3. Ecrasez la chair des avocats avec le jus de citron pour faire un guacamole.
4. Garnissez les tortillas avec du chou rouge, du guacamole et des dés de saumon.
5. Servez sans attendre.



## DÉCOUVREZ LES BONS SAUMONS 100% BIO ET PÊCHE DURABLE



AU RAYON SURGELÉ  
DES MAGASINS  
SPÉCIALISÉS BIO

**Food4Good**  
Produits de la mer éco-responsables



En savoir plus sur [www.food4good.fr](http://www.food4good.fr)

Suivez les actualités de la mer durable sur :  
[facebook.com/food4good](https://facebook.com/food4good)

Découvrez nos 10 poissons « nature » et 4 poissons « panés » éco-responsables. Chez Food4Good, nous défendons l'idée d'une alimentation naturelle et bio, qui allie plaisir, qualité et responsabilité. Nous croyons qu'il est possible de déguster de bons produits de la mer sans la détruire. C'est pourquoi tous nos poissons sauvages sont issus de pêcheries éco-certifiées MSC Pêche durable, et tous nos poissons d'aquaculture sont bio.

C'est en pensant au poisson pané de notre enfance que nous avons eu envie de faire redécouvrir aux petits comme aux grands le plaisir d'un bon poisson pané, sain, naturel et gourmand !

Disponible exclusivement au rayon surgelé de votre magasin spécialisé BIO

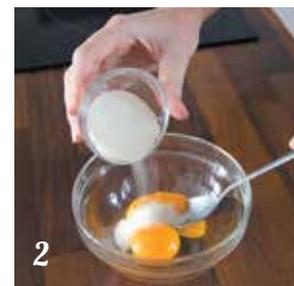
# Soufflé au chocolat



Pour 4 personnes - Préparation : 20 min - Cuisson : 25 min

- 2 œufs
- 50 g de sucre (séparé en 30 g et 20 g)
- 15 g de fécule de maïs

- 40 g de chocolat noir
- 20 cl de lait
- beurre + sucre pour le moule



1. Beurrez des petits ramequins et chemisez-les de sucre.
2. Séparez les blancs des jaunes d'œuf. Mélangez les jaunes d'œufs avec 30 g de sucre.
3. Incorporez peu à peu la fécule de maïs. Mélangez bien pour ne pas avoir de grumeaux.
4. Faites bouillir le lait puis versez-le progressivement sur la préparation.
5. Portez le mélange sur le feu, amenez à ébullition en fouettant constamment.
6. Ajoutez le chocolat hors du feu, mélangez pour l'incorporer parfaitement.
7. Montez les blancs en neige ferme.  
Faites meringuer en continuant de battre avec les 20 g de sucre restant.
8. Mélangez les blancs en neige à la crème pâtissière chocolat très délicatement, sans les casser.
9. Répartissez l'appareil dans les ramequins beurrés et sucrés.  
Faites cuire dans le four préchauffé à 180°C durant 20 min.

## Je cuisine les fanes et les épluchures



*Nouvelle vague ou retour aux sources ? Les épluchures ont la côte ! Elles inspirent des auteurs culinaires, des chefs et même des émissions de TV à heure de grande écoute ! Lorsque l'on sait qu'au minimum 38 kilos de nourriture jetés chaque seconde à la poubelle en France<sup>(1)</sup>, l'une des solutions à mettre en œuvre, sans doute la plus simple, consiste à réduire ces détritiques. Divers moyens existent, en voici un.*

### Protégeons la planète en réutilisant des épluchures

Dans nos poubelles, on trouve en grand nombre les reliefs -ou restes- de fruits et légumes : peaux, épluchures, tiges, fanes, noyaux, pépins, cosses, racines, côtes... Ces "épluchures" sont la plupart du temps jetées sans vergogne alors qu'il s'agit, ô paradoxe, pour leur grande majorité... de denrées comestibles !

Réduire le volume de nos poubelles en cuisinant certains déchets, en mangeant des "pelures", c'est faire preuve d'originalité et de créativité, étonner les siens, réaliser des économies, se régaler, faire le plein de vitamines et de nutriments, limiter le gaspillage, prendre soin de la planète... Voici quelques pistes pour vous aider à vous lancer et commencer avec des recettes simples, goûteuses.

### Je cuisine les fanes

*Fanes et pluches : ne les jetez plus, cuisinez et mangez-les !*



Fanes, épluchures, trognons à cuisiner ? Et oui, c'est bien le propos de ce livre qui présente des recettes mettant à profit « les déchets de cuisine » dans des plats simples, familiaux et peu coûteux. Bien sûr, l'on n'utilisera que du frais, pour concocter des plats riches en vitamines : velouté de fanes de radis, gratin de vert de blettes aux noix de cajou ou tiges de betteraves confites !

Une autre façon de réduire le volume de nos poubelles...

**De Olivier Degorce & Amandine Geers, collection Facile et Bio - éditions Terre Vivante • 96 pages • 12 €**

## Réutiliser les fanes et épluchures pour votre jardin

Certains d'entre vous penseront peut être que les épluchures c'est fait pour avoir un **compost** et pouvoir engraisser la terre de son jardin afin de faire pousser de bons légumes. Il est certain que, quand on a la possibilité de pouvoir le faire, un compost est une chance pour le jardin ! D'autres

encore nourriront poules et lapins avec. La **peau des bananes** fait un merveilleux engrais pour les rosiers (plus particulièrement) et leur permet de mieux résister aux pucerons, il suffit d'enterrer une ou deux peaux de banane au pied des rosiers et de laisser faire la nature.

### Comment cuisiner les épluchures ?

Tout d'abord, est-il utile de préciser que pour consommer ces épluchures, il est préférable d'**utiliser des légumes bio**, en tout cas, non traités ? Savez-vous également qu'il **n'est pas toujours nécessaire d'éplucher les fruits et légumes** lorsque vous les cuisinez ? Les carottes nouvelles ont une peau si tendre et si fine qu'il n'est pas nécessaire de les peler : frottez-les simplement avec une brosse à légumes. La peau des potimarrons est gorgée de provitamine A, elle est très fine et souple une fois cuite et se mixe comme le reste pour faire un velouté ou une purée, la peau des pommes est riche en pectine (bon pour les intestins), et les courgettes ne sont-elles pas plus jolies parées de leur jolie robe verte ? Gardez ces épluchures et vous gagnerez du temps, du travail et des nutriments !

Parmi les restes de fruits et légumes, les plus simples à réutiliser sont **les fanes** de radis, navet, carotte, céleri, vert des cébettes ou des poireaux. Vous pourrez les cuisiner en quiche, tarte, pesto, soupe, gratins, flans et omelettes, et même incorporés en petite touche dans une salade verte.

**Les tiges d'herbes aromatiques** (persil, coriandre, thym, romarin...) parfumeront un bouillon, une soupe ou une cuisson en cocotte, même chose avec les coques extérieures du fenouil et les premières feuilles du poireau. Pensez-y aussi pour les premières feuilles des salades, des choux.

**Les zestes d'agrumes** (c'est là que se cache leur huile essentielle), découpés en larges bandes, deviennent de délicieuses infusions très parfumées, pleines de bienfaits : à vous les mélanges badiane-orange, citron-gingembre et sarriette, pamplemousse-romarin, mandarine-verveine-rose... Râpés finement, ils se mélangent à du sucre blond pour le parfumer délicatement et être éventuellement offert à un ami.

Les gourmands éplucheront la peau entière pour la confire dans un sirop de sucre ou d'agave (à basse température) et agrémenteront leurs desserts et cafés gourmands.

**Les noyaux** (cerises, pêches...) deviennent des liqueurs ou des cordiaux.

**La peau des pommes** se prête à des infusions ou deviennent des chips (la peau des pommes de terre aussi). Certains congèlent les trognons afin de pouvoir en faire des gelées ou bien les utiliser dans des confitures quand les fruits manquent de pectine.

**La peau des pastèques** devient un condiment (pickle) ou une confiture une fois débarrassée de sa peau verte.

**Les cosses** font des bouillons, des veloutés savoureux (qu'il faudra filtrer avant de déguster), des beignets ou des tempura (ainsi que les autres épluchures d'ailleurs).



*Au final, une montagne de nouvelles choses à essayer sans attendre !*



## Gaspacho de fanes de radis

Pour 4 verrines - Préparation : 15 min  
Cuisson : 2 min

- 1 botte de radis avec fanes
- 80 g de chèvre frais
- 80 g de pomme de terre cuite
- ½ cuillerée à café de bouillon de légumes
- 1 cuillerée à soupe de jus de citron
- Sel, poivre

1. Prélevez les **fanés de radis** et nettoyez-les dans un saladier d'eau froide. Egouttez-les.
2. Faites chauffer 20 cl d'eau avec le **bouillon de légumes** pour le diluer. Laissez refroidir.
3. Mixez finement les fanes de radis avec le **chèvre frais**, la **pomme de terre** et une louche de bouillon. Puis ajoutez le restant de bouillon.
4. Ajoutez le **jus de citron**. Salez et poivrez.
5. Servez la soupe bien froide, avec des rondelles de radis.



## Tarte aux carottes, cantal et fane

Pour 8 personnes - Préparation : 20 min  
Cuisson : 30 min

- 1 pâte Brisée
- 1 botte de 400 g de jeunes carottes avec fanes
- 3 œufs
- 20 cl de lait
- 70 g de cantal
- Sel, poivre

1. Pelez les **carottes** et coupez-les en rondelles.
2. Lavez les **fanés de carottes** et égouttez-les.
3. Mixez finement les fanes de carottes et les **œufs** dans un blender. Ajoutez le **lait** et mixez à nouveau. Salez et poivrez.
4. Etalez la **pâte** et foncez un moule à tarte de 26 cm de diamètre.
5. Versez la garniture aux œufs. Déposez les carottes et le **fromage** coupé en dés.
6. Faites cuire 30 min dans le four préchauffé à 180°C.

## Potatoes skins

Pour 8 personnes - Préparation : 20 min  
Cuisson : 90 min

- 8 pommes de terre de taille moyenne
- 150 g de bacon
- 150 g de comté

1. Lavez les **potatoes** et placez-les sur une grille au centre du four préchauffé. Faites cuire les pommes de terre 50 min à 180°C.
2. Sortez-les du four, laissez-les refroidir puis coupez-les en deux dans le sens de la longueur. Creusez-les de manière à laisser 0,5 mm de chair sur la peau. (Conservez la chair pour faire une purée par exemple).
3. Badigeonnez les peaux de pommes de terre d'**huile** à l'aide d'un pinceau. Passez à l'extérieur et à l'intérieur de la peau.
4. Refaites cuire les coques de pommes de terre 15 min à 180°C pour bien les faire dorer. Retournez-les à mi-cuisson.
5. Garnissez les coques de pommes de terre de **bacon coupé** en dés et de **comté râpé**.
6. Faites cuire 15 min de plus. Servez bien chaud.



## Chips de pommes à la cannelle

Pour 1 poignée de chips  
Préparation : 2 min  
Cuisson : 30 min

- Les épluchures de 2 ou 3 pommes bio
- 1 cuillerée à soupe de sucre en poudre
- ½ cuillerée à café de cannelle

1. Dans un saladier, mélangez les **épluchures** avec le **sucre** et la **cannelle**.
2. Déposez-les sur une plaque recouverte d'un tapis silicone ou posez-les dans un plat en terre cuite. C'est mieux d'éviter le métal pour ne pas les cuire trop vite.
3. Faites cuire les épluchures 30 min dans le four préchauffé à 140°C. Elles vont brunir et sécher. Mangez-les bien froides et croustillantes.



# Brioche de Pâques



*Pendant les 40 jours de carême précédents Pâques, l'alimentation se fait plus légère en supprimant la viande, les pâtisseries, mais aussi les oeufs. Arrivant à Pâques, les paysans avaient de nombreux oeufs non consommés : les plus anciens étaient décorés pour la table de Pâques et les plus récents cuisinés en brioche pour les festivités.*

## Brioche mouton de Pâques

Pour 1 brioche - Préparation : 30 min - Cuisson : 20 min - Repos : 30 min

- 1 sachet de levure de boulanger déshydratée (10g)
  - 23 cl de lait (de vache ou végétal)
  - 75 g de sucre en poudre
  - 75 g de beurre
  - 450 g de farine T65
  - 1 jaune d'œuf
  - 2 pépites de chocolat
  - 1 poignée de sucre perlé
1. Mettez tous les ingrédients dans une machine à pain et lancez le programme pâte seule.
  2. Sortez la pâte, placez-la sur le plan de travail légèrement fariné et chassez l'air avec le poing.
  3. Coupez la pâte en 15 boules dont une plus grosse (pour la tête). Coupez une boule en trois pour façonner l'oreille et les pattes. Coupez une autre boule en trois pour faire les petites boules sur la tête. Utilisez les autres boules pour faire le corps. Disposez toutes les boules collées les unes aux autres sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.
  4. Laissez lever 30 min sous un torchon dans un endroit tiède à l'abri des courants d'air.
  5. Diluez le jaune d'œuf avec 2 cuillerées à café d'eau et étalez sur le mouton à l'aide d'un pinceau.
  6. Enfourez 15 à 20 min à 180°C.

## Brioche vendéenne tressée

Pour 8 personnes - Préparation : 60 min - Cuisson : 25 min - Repos : 30 min

- 500 g de farine T65
- 2 cuillerées à café de levure de boulanger déshydratée
- 1/2 cuillerée à café de sel
- 2 gros oeufs
- 100 g de sucre
- 75 g de beurre fondu
- 15 cl de lait tiède
- 2 cuillerées à soupe de crème fraîche
- 2 cuillerées à soupe d'eau de fleur d'oranger

1. Dans le bol de la machine à pain, versez tous les ingrédients. Lancez le programme pâte.
2. Rompez la pâte : enfoncez votre poing sur le dessus pour chasser l'air. Partagez-la en 3 morceaux égaux.
3. Sur un plan de travail fariné, façonnez chaque morceau en un long boudin. Faites une tresse.
4. Placez-la sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et laissez lever 30 min sous un torchon dans un endroit tiède.
5. Dorez votre brioche avec un peu de lait sucré ou avec un jaune d'œuf dilué avec un peu d'eau.
6. Faites cuire 25 min dans le four préchauffé à 180°C.





**Conseil :**  
si vous n'avez pas de machine, vous pouvez mélanger les ingrédients au robot pâtissier muni d'un crochet ou les mélanger à la main et les pétrir au moins 10 min sur un plan de travail fariné. Il faudra laisser lever la pâte environ 40 min dans un endroit tiède. Elle doit doubler de volume.

## Mouna

Pour 1 grosse brioche - Cuisson : 20 min - Repos : 45 min

- 450 g de farine T65
- 1 sachet de levure de boulanger déshydratée
- 70 g de sucre en poudre
- 2 gros œufs (120 g)
- 15 cl de lait
- 65 g de beurre fondu
- 1 bouchon de fleur d'oranger
- 1 jaune d'œuf
- sucre perlé

1. Mettez tous les ingrédients dans une machine à pain et lancez le programme pâte seule.
2. Sortez la pâte, placez-la sur le plan de travail légèrement fariné et chassez l'air avec le poing.
3. Façonnez une boule et posez-la sur une plaque du four, recouverte de papier sulfurisé. Laissez lever 45 min sous un torchon dans un endroit tiède, à l'abri des courants d'air.
4. A l'aide d'un pinceau, dorez la brioche avec le jaune d'œuf dilué dans 2 cuillerées à café d'eau.
5. Saupoudrez de sucre et faites cuire 30 min à 180°C.



**l'Emile Saveurs**  
SANS GLUTEN

Pâtes bio sans gluten,  
une envolée de saveurs inédites  
à découvrir..



Transmission.com - Vanessa Bonomo photographie et studio culinaire

**INNOVATION**  
La nutrition gourmande

Les farines de nos pâtes sont issues du pressage des graines de nos huiles végétales bio.

Un savoir-faire et une qualité garantie depuis 1920



*Emile Noël*  
maître moulinier

www.emilenoel.com

## Pogne de Romans

Pour 1 grosse brioche - Préparation : 60 min - Cuisson : 25 min - Repos : 45 min

- 475 g de farine T65
- 1 sachet de levure de boulanger déshydratée
- 120 g de sucre en poudre
- 3 gros œufs (165 g)
- 6 cl d'eau de fleur d'oranger
- 6 cl de lait
- 100 g de beurre mou
- 1 jaune d'œuf
- sucre perlé

1. Mettez tous les ingrédients dans une machine à pain et lancez le programme pâte seule.
2. Sortez la pâte, placez-la sur le plan de travail légèrement fariné et chassez l'air avec le poing.
3. Façonnez une boule. Faites un trou en son milieu de manière à former une couronne. Posez-la sur une plaque du four, recouverte de papier sulfurisé. Laissez lever 45 min sous un torchon dans un endroit tiède, à l'abri des courants d'air.
4. A l'aide d'un pinceau, dorez la brioche avec le jaune d'œuf dilué dans 2 cuillerées à café d'eau.
5. Saupoudrez de sucre et faites cuire 25 min à 180°C.



Plus d'infos sur les céréales : [www.passioncereales.fr/recettes](http://www.passioncereales.fr/recettes)

# Loren Kadi



Divinement vrai

Une ligne de cosmétiques naturels, quintessence de la sagesse Ayurvédique

Equilibre Protection Régénération

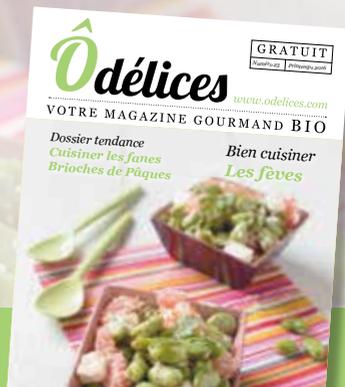
Soins adaptés à toutes les peaux même les plus réactives.



[www.lorenkadi.com](http://www.lorenkadi.com)

# Abonnez-vous ! au magazine Ôdélices

& Recevez-le à domicile !



## BULLETIN D'ABONNEMENT

Cochez l'offre que vous avez sélectionnée :

**OUI**, je m'abonne **1 an au magazine Ôdélices** (frais postaux et d'expédition pour **6 €\***)

Abonnement souhaité à partir du  **N°23** (printemps 2016) ...  **N°24** (été 2016)  
 **N°25** (automne 2016)  **N°26** (hiver 2016) ..... = **6 €**

Je préfère commander un ou plusieurs **anciens numéros du magazine Ôdélices** :  
 au prix unitaire de **1,25 €\***, le/les N° : ..... x **1,25 €\*** = ..... €

VOS COORDONNÉES :

**TOTAL = ..... €**

Mme  M. Nom/Prénom .....

Adresse .....

Code postal ..... Ville .....

Email .....

Je souhaite m'inscrire à la **newsletter Ôdélices**

**BULLETIN À RETOURNER OU À PHOTOCOPIER**

Marie-Laure Tombini - BP n°30045 - 92163 Antony Cedex  
 accompagné de votre règlement à l'ordre de **Ôdélices.com - ML Tombini**

\*Offre réservée à la France Métropolitaine.



Très simple à cuisiner et très parfumée, cette recette va vous plaire ! Notre mélange d'épices Bio Gourmet « Songe de Neptune » vous permet de concocter un plat unique et sain en peu de temps pour impressionner vos amis et votre famille !



**PRÉPARATION** 30 minutes  
**CUISSON** 30 minutes

### Ingredients

#### BROCHETTES

- 2 filets de merlan (120 g)
- 2 filets de sabre ou de sole (150 g)
- 2 c. à s. de mélange d'épices Bio « Songe de Neptune » **Herbaria**
- 4 feuilles de laurier
- 1 c. à s. de beurre (ou d'huile d'olive)

#### RISOTTO

- 1 oignon émincé
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 1 litre de bouillon (volaille ou légumes)
- 250 g de riz à risotto
- 50 g de parmesan râpé

### Préparation

#### POUR LE POISSON

- Essuyez le poisson avec du papier absorbant • Coupez les filets en deux dans la longueur • Assaisonnez chaque filet des deux côtés avec le mélange d'épices Bio Gourmet « Songe de Neptune » • Mettez un filet de merlan sur un filet de sabre avec une feuille de laurier entre les deux
- Enfilez-les sur une brochette en bambou, métal ou une branche de laurier
- Faites fondre le beurre dans une poêle et dorez les brochettes 1 à 2 minutes sur chaque côté.

#### POUR LE RISOTTO

- Faites revenir les oignons dans l'huile en les faisant juste blondir
- Ajoutez le riz, et remuez bien • Quand le riz est translucide, ajoutez le bouillon de volaille ou de légumes de façon à juste couvrir le riz • Remuez, et quand le bouillon est absorbé, recommencez au moins 3 fois et recouvrir
- Servez-le même si le bouillon n'est pas complètement absorbé, de façon à ce qu'il soit crémeux. • Ajoutez un peu de parmesan râpé au moment de servir.

*Herbaria, pionnier allemand du bio & passionné des épices a créé pour vous plus de 60 mélanges d'épices vous permettant de réaliser une cuisine rapide, saine et savoureuse. Emmenez votre famille et vos amis au pays des sens !*



Plus de recettes à découvrir sur notre blog :  
[www.myherbaria.com](http://www.myherbaria.com)

Disponible dans votre boutique bio et sur :  
[www.greenweez.com](http://www.greenweez.com)



Faire un jus n'a jamais été aussi simple !



## L'EXTRACTEUR DE JUS NOUVELLE GÉNÉRATION.



- Simple d'utilisation & de nettoyage
- Moteur ultra-puissant 240W
- Multifonction : jus, sorbets, smoothies
- Livre de recettes de 112 pages inclus
- Moteur garanti 5 ans

# Kuvings®

Rendez-vous sur : [www.kuvings.fr](http://www.kuvings.fr) • Boutique internet : [www.crudijus.fr](http://www.crudijus.fr) • Tel : 09.53.77.11.12