



Se régaler sans se ruiner



Les recettes



Tartelettes de baby carotte

Économique | 30 min. prep | 2 pers.



Ingrédients

- 1 sachet de **Baby Carrots FLORETTE**
- 1 pâte brisée prête à l'emploi
- 12 tomates cerise
- 235g de fromage frais
- Huile de tournesol
- Vinaigre
- Poivre et sel

Préparation

- Découpez les carottes en rondelles et les tomates en deux.
- Dépliez la pâte et découpez-la en 4 parts égales.
- Retirez des morceaux pour arriver à une forme ronde. Utilisez ensuite ces morceaux pour former les bords et collez-les aux morceaux de pâte ronds avec un peu d'eau.
- Déposez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier cuisson.
- Garnissez les fonds de fromage frais.
- Mélangez les rondelles de carottes avec de l'huile, du sel et du poivre et répartissez-les sur le fromage frais. Ajoutez les tomates.
- Faites cuire 30 minutes à 180°C.



Salade à la poire gratinée

Économique | 30 min. prep | 2 pers.

Ingrédients

- 1 sachet **Sweet Trio FLORETTE**
- 4 poires
- 1 pistolet brun, coupé en morceaux
- 100g de parmesan râpé
- 1 concombre
- Huile d'olive
- 1 botte d'estragon ciselée
- 1 càs de vinaigre blanc
- Poivre et sel



Préparation

- Découpez les poires dans le sens de la longueur en 4 morceaux et retirez le trognon. Placez-les dans un bol avec 2 càs d'huile d'olive. Ajoutez du sel et du poivre.
- Déposez-les sur la moitié d'une plaque de cuisson recouverte de papier cuisson et parsemez-les de parmesan. Sur l'autre moitié, déposez les croûtons arrosés d'huile d'olive, de sel et de poivre.
- Faites dorer le tout à 180°C pendant 25 minutes.
- Découpez le concombre en rondelles.
- Mélangez l'estragon finement ciselé avec 4 càs d'huile d'olive, 1 càs de vinaigre, du poivre et du sel.
- Disposez le mélange de salade sur les assiettes, répartissez les poires et les croûtons. Terminez avec la vinaigrette.



Tapenade vitalité à la roquette

Économique | 30min. prep | 2 pers.

Ingrédients

- 1 sachet de **Roquette FLORETTE**
- 2 artichauts à l'huile de ± 85 g
- 50 g de graines de tournesol
- 20 g de gingembre
- ½ avocat
- 1 filet d'huile d'olive
- Fleur de sel
- Mélange de 5 poivres

Préparation

- Mixez le tout dans un blender.
- Tartinez la préparation sur un morceau de pain et ajoutez quelques feuilles de Roquette FLORETTE.



Bouillon végétal croquant

Économique | 10 min. prep | 2 pers.

Ingrédients

- 1 sachet **Duo Salade de Blé & Crudités FLORETTE**
- 2 carottes
- 1 chou-rave
- 1 poireau en lamelles
- Bouillon de légumes
- 75 cl d'eau



Préparation

- Mettez votre casserole d'eau à chauffer.
- Épluchez les carottes, taillez le vert et le pied du poireau. Coupez les légumes en lamelles.
- Coupez le chou-rave en julienne.
- Mettez la moitié des légumes dans l'eau pour commencer le bouillon.
- Dressez l'autre moitié des légumes dans l'assiette avec la salade et rajoutez l'eau du bouillon chaud.



Salade de champignons

Économique | 15 min. prep | 2 pers.



Ingrédients

- 1 sachet **Mélange d'Hiver FLORETTE**
- 500 g de champignons
- 2 oeufs
- 175g de Gorgonzola
- 1 oignon doux
- Le jus d'½ citron
- 1 noisette de beurre
- 1 càc d'huile
- Poivre et sel

Sauce:

- 2 càs de mayonnaise fraîche
- ½ botte de ciboulette
- 2 càs d'huile
- Le jus d'½ citron
- Poivre et sel

Préparation

- Coupez les champignons en 4, faites-les brunir avec le beurre et 2 càs d'huile.
- Assaisonnez avec le poivre et le sel et déglacez avec le jus de citron.
- Préparez la vinaigrette : mélangez la mayonnaise avec le jus de citron et la ciboulette ciselée, allongez éventuellement avec un peu d'eau.
- Préparez 2 oeufs sur le plat.
- Répartissez la salade sur les assiettes, hachez l'oignon fin.
- Posez le Gorgonzola émietté et les champignons sur la salade.
- Complétez en nappant de vinaigrette, intégrez-y les oeufs et l'oignon.



Salade hawaïenne au poulet

Économique | 15min. prep | 2 pers.

Ingrédients

- 1 sachet **Sweet Trio FLORETTE**
- 250 g de filet de poulet
- ¼ d'ananas mûr, en tranches / morceaux
- 50 g de copeaux de parmesan
- 1 poivron rouge pointu en tranches
- 2 jeunes oignons hachés
- 2 càc de cacahuètes grillées et salées
- Noisette de beurre
- 2 càc d'huile d'arachide
- Poivre et sel

Vinaigrette au gingembre :

- 4 càs d'huile d'arachide
- 2 càc de gingembre râpé
- Le jus d'1 citron
- 1 càs de miel

Préparation

- Mélangez la salade et le poivron, répartissez-les sur 2 assiettes.
- Mélangez tous les ingrédients pour la vinaigrette.
- Assaisonnez les filets de poulet avec le poivre et sel et cuisez-les des 2 côtés dans l'huile et le beurre jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.
- Garnissez-en les 2 assiettes. Complétez avec l'ananas, les copeaux de parmesan, les jeunes oignons et le poivre.
- Nappez de vinaigrette.



Salade Thaï aux lamelles de dinde

Économique | 15 min. prep | 2 pers.



Ingrédients

- 1 sachet de **Mélange d'Hiver FLORETTE**
- 2 filets de dinde (+/-300 g)
- 150g de petits pois blanchis
- Huile d'arachide
- 1 càs de sauce soja
- 1 botte de coriandre, grossièrement hachée
- 3 cm de gingembre râpé ou en julienne
- Ail en poudre
- Poivre et sel



Préparation

- Assaisonnez les filets de dinde de sel, poivre et d'ail en poudre. Découpez-les en fines lamelles.
- Versez un filet d'huile d'arachide dans la poêle. Quand elle est chaude, faites-y revenir les lamelles.
- Incorporez la sauce soja, le gingembre et les petits pois.
- Disposez la salade sur les assiettes. Répartissez ensuite la dinde et les petits pois et terminez avec la coriandre.



Salade de courge butternut grillée

Économique | 30 min. prep | 2 pers.



Ingrédients

- 1 sachet **Duo Salade de Blé & Crudités FLORETTE**
- 1 courge butternut
- 300g de pommes de terre grenailles cuites à la vapeur
- 1 citron
- 1 càs de raisins finement hachés
- 2 càs d'amandes effilées torréfiées
- Huile d'olive
- 1 botte de ciboulette ciselée
- 1 càc de cannelle en poudre
- Poivre et sel



Préparation

- Découpez la courge butternut en deux, dans le sens de la longueur, et retirez les graines à l'aide d'une cuillère. Découpez-la en tranches de 2 cm.
- Imprégnez les tranches avec un mélange à base de 2 càs d'huile d'olive, de sel, de poivre et d'une càc de cannelle. Déposez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier cuisson.
- Arrosez les grenailles avec de l'huile d'olive, salez-les et parsemez-les du zeste d'un demi citron. Répartissez-les entre les tranches de butternut.
- Faites rôtir pendant 20 minutes dans un four à 195°C.
- Pour l'huile, mélangez le jus d'un citron, 6 càs d'huile d'olive, du sel, du poivre, les raisins finement hachés et la ciboulette.
- Disposez la salade sur les assiettes. Répartissez ensuite les tranches de courge et les grenailles et terminez avec l'huile à la ciboulette et les amandes.





Découvrez toutes nos recettes sur



www.florette.be

