LES 10 RECETTES INDISPENSABLES DU PRINTEMPS

Florette®

SOMMAIRE

01

Pour l’apéro

02

Sur le pouce

03

Nos salades printanières

04

Pour le dessert

Florette

01

POUR L'APÉRO

1.1 PLANCHE APÉRITIVE

Temps de préparation : 15 minutes

INGRÉDIENTS

(Pour 6 personnes)

- 125g de guacamole Florette
- 125g de tzatzíki Florette
- 150g de caviar de tomates Florette
- 200g de radis Florette
- 200g de de baby carottes Florette
- 180g de chou-fleur à croquer Florette
- 150g de tomates cerises
- Un plateau extra gourmand Florette
- 11g de ciboulette Florette

PRÉPARATION

- Ciseler finement la ciboulette Florette.
- Disposer le concassé de tomate, la ciboulette, les graines, le guacamole et le tzatzíki Florette dans des contenants.
- Les placer harmonieusement sur une planche en bois.
- Agrémenter la planche de légumes à dipper Florette (carottes, chou-fleur, radis, tomates cerises).
- Piquer sur les brochettes en bois, un légume Florette, tremper dans le tzatziki puis dans les graines ou la ciboulette et déguster entre amis.

1.2 PETITS POISSONS FEUILLETÉS

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

INGRÉDIENTS

(Pour 4 personnes)

- 1 pâte feuilletée
- 1 olive noire ou 4 grains de poivre noir
- 1 pot de tzatziki Florette
- 6 radis Florette

PRÉPARATION

- Préchauffer le four à 170°. À l'aide d'un emporte-pièce ou à la main levée, découper 4 poissons dans la pâte feuilletée. Dans le reste de pâte, découper de fines bandes de 0,5 cm de largeur, suffisamment longues pour faire les rebords des poissons.
- Cuire pendant une dizaine de minutes jusqu'à légère coloration. Aplatir le centre après cuisson à l'aide d'une cuillère. Laisser refroidir et recouvrir l'ensemble de tzatziki Florette.
- Ajouter enfin des lamelles de radis en imitant les écailles d'un poisson. Enfin, terminer en réalisant les yeux avec un grain de poivre ou un morceau d'olive.

02

SUR LE POUCE

2.1

WRAP AU POULET

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 6 minutes

INGRÉDIENTS

(Pour 4 personnes)

- 4 tortillas de blé
- 2 avocats
- 8 chèvres chauds Soignon
- 200g de patate douce
- 100g de mâche Florette
- 2cl d'huile d'olive
- 80g de yaourt à la grecque
- 20g de coriandre Florette
- 20g d'échalote
- Sel, Poivre

PRÉPARATION

- Ciseler finement la coriandre Florette puis la mélanger avec le yaourt, assaisonner. Réserver au frais.
- Eplucher puis découper la patate douce en lamelles.
- Faire rissoler les patates douces avec un filet d'huile d'olive pendant une quinzaine de minutes.
- Découper les avocats en lamelles.
- Faire poêler les chèvres chauds Soignon, des deux cotés, jusqu'à obtenir une belle coloration.
- Faire une entaille sur chaque tortilla du centre vers le bord.
- Déposer respectivement sur chaque quart de tortilla, la mâche Florette, les patates douces, l'avocat et 2 chèvre chauds Soignon.
- Ajouter la sauce yaourt et la coriandre puis plier de quart en quart pour obtenir un triangle.
- Faire de même avec les autres tortillas.
- Faire chauffer une poêle anti-adhésive et colorer sur feu moyen les deux côtés de chaque pita pendant 2 à 3 minutes.

Florette

2.2 CLUB SANDWICH

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

INGRÉDIENTS
(Pour 4 personnes)

- 4 blancs de poulet
- 4 œufs
- 8 tranches fines de lard fumé
- 12 tranches de pain de mie complet
- 1 sachet de Mâche Florette
- 1 flacon de Sauce Caesar Florette
- 1 sachet d'Oignons Croustillants Florette
- 1 sachet de Croutons Caesar Florette
- 2 càs d'huile d'olive
- Sel et poivre

PRÉPARATION

- Dans une poêle, faire chauffer l'huile d'olive à feu vif et y dorer les blancs de poulet de chaque côté. Saler, poivrer. Couvrir et laisser cuire à feu très doux pendant 10 minutes environ. Réserver sur une assiette et couvrir d'un papier aluminium. Dans la poêle, faire griller les tranches de lard fumé.
- Cuire les œufs. Porter une casserole d'eau à ébullition et y déposer délicatement les œufs. Laisser cuire pendant 8 minutes puis stopper la cuisson en les plongeant dans l'eau froide.
- Toaster les tranches de pain de mie.
- Monter les clubs sandwiches. Déposer une couche de Mâche Florette sur la première tranche de pain de mie. Ajouter des tranches d'œuf dur, arroser de Sauce Caesar Florette et parsemer d'Oignons Croustillants Florette.
- Sur la deuxième tranche de pain de mie, déposer une nouvelle couche de Mélange Croquant Florette. Répartir le poulet coupé en tranches, le lard grillé. Arroser de Sauce Caesar Florette.
- Ajouter la troisième tranche de pain de mie, maintenir le sandwich avec deux pics et couper en triangle.
- Servir avec un bol de Mélange Croquant Florette, assaisonné avec de la Sauce Caesar et des Croûtons César Florette.

Florette®

03

NOS SALADES PRINTANIERES

3.1 SALADE FLEURIE

Temps de préparation : 10 minutes

INGRÉDIENTS

(Pour 4 personnes)

- 150g de mesclun Florette
- 60g de radis Florette
- 120g de tomates cerises
- 180g de ricotta
- Quelques fleurs décoratives
- Sel, Poivre
- 1 cuillère à café de moutarde
- 2cl de vinaigre de vin rouge
- 5 cl d'huile d'olive

PRÉPARATION

- Découper les radis en tranches et les tomates cerises en quartiers.
- Pour la vinaigrette, mélanger la moutarde avec le filet de vinaigre et l'huile d'olive jusqu'à obtenir un résultat homogène.
- Dresser les jeunes pousses dans les assiettes, agrémenter de tranches de radis, de quartier de tomates cerises.
- Ajouter un filet généreux de vinaigrette et enfin de quelques touches gourmandes de ricotta.
- Saler et poivrer.

3.2 SALADE DE PAQUES

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 8 minutes

INGRÉDIENTS
(Pour 4 personnes)

- 120g de tomates cerises
- 160g de mélange mâche roquette Florette
- 12 billes de mozzarella
- 80g de carottes râpées Florette
- 80g de pain en cubes
- 1 gousse d'ail
- 2cl d'huile d'olive
- Quelques grains de poivre
- 4 œufs
- 40g de carotte
- Vinaigrette au vinaigre balsamique

PRÉPARATION

- Découper le pain en cubes, déposer dans un plat, ajouter 2 cl d'huile d'olive et la gousse d'ail écrasée.
- Cuire les œufs dans un volume d'eau bouillante pendant 8 minutes puis réserver dans un volume d'eau froide après cuisson.
- Découper les tomates cerises en quartiers.
- Mélanger la moutarde avec le vinaigre et l'huile d'olive jusqu'à obtenir un mélange homogène puis réserver.
- Décorer les œufs avec les grains de poivre pour réaliser les yeux. Denteler une rondelle de carotte pour réaliser la crête et couper une autre rondelle pour confectionner les pieds.
- Dresser la salade en assiette, former un nid avec les carottes râpées, déposer les billes de mozzarella au centre.
- Agrémenter la salade de quartiers de tomates cerises, de quelques croûtons de pain et enfin d'un « œuf poule ».
- Finaliser le dressage avec un filet de vinaigrette.

Florette

3.3 BUDDHA BOWL

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

INGRÉDIENTS

(Pour 4 personnes)

- 100 gr de Jeunes Pousses d'Epinards Florette
- 8 émincés de saumon fumé
- 150 gr de boulgour
- 1 cup de mangue Florette
- 200 gr de chou rouge Florette
- 1/2 botte de coriandre Florette
- 1 /2 botte de ciboulette Florette
- 1 citron vert
- 20 cl Huile d'olive
- 5 cl Vinaigre de mangue (ou de cidre)
- Sel et poivre

PRÉPARATION

- Verser le boulgour dans une casserole avec 3 cl d'huile d'olive, du sel et du poivre. Recouvrir de 300 ml d'eau et faire chauffer en mélangeant de temps en temps. Lorsque l'eau est absorbée, couvrir et laisser gonfler hors du feu pendant 5 minutes. Egrainer à la fourchette et rajouter la ciboulette et la coriandre Florette hachées.
- Couper la mangue Florette en petits dés.
- Réaliser la vinaigrette en mélangeant l'huile d'olive et le vinaigre de mangue. Saler, poivrer.
- Garnir le Nourish Bowl en répartissant le boulgour aux herbes, les Jeunes Pousses d'Epinards Florette, les émincés de saumon, le chou rouge Florette et les dés de mangue Florette. Avant de servir, arroser de vinaigrette à la mangue et ajouter un quart de citron vert.

Florette

3.4

TABOULÉ AUX ASPERGES

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

INGRÉDIENTS

(Pour 4 personnes)

- 400g de quinoa
- 200g d'asperges vertes
- 80g de jeunes pousses d'épinards Florette
- 80g de parmesan
- 1 oignon rouge
- 40g d'olives noires
- 60g de grenade Florette
- 50g d'huile d'olive

Pour la vinaigrette

- Vinaigre de cidre
- 5 g de moutarde
- 12g de ciboulette Florette
- Fleur de sel et poivre du moulin

PRÉPARATION

- Émulsionner la moutarde avec l'huile d'olive et le vinaigre de cidre puis réserver.
- Éplucher l'oignon rouge, le couper en fines lamelles.
- Dans une casserole, faire cuire le quinoa dans un volume d'eau bouillante salée pendant 10 minutes. Lorsqu'il est cuit, le rincer puis égoutter.
- Dans un volume d'eau bouillante salée, blanchir les pointes d'asperges pendant quelques minutes. Réserver.
- Ciseler finement la ciboulette Florette.
- Prélever des copeaux de parmesan à l'aide d'un économe.
- Ajouter le quinoa dans le fond de l'assiette ainsi que les olives noires. Assaisonner en fleur de sel et poivre du moulin.
- Ajouter les oignons rouges, les jeunes pousses d'épinard Florette, les copeaux de parmesan, un peu de grenade et quelques pointes d'asperge.
- Ajouter la vinaigrette et agrémenter l'assiette de ciboulette.

Florette

04

POUR LE DESSERT

4.1

BROCHETTE DE FRUITS COLORÉS

Temps de préparation : 5 minutes

INGRÉDIENTS

(Pour 4 personnes)

- 300g de salade de fruits Florette
- 1 kiwi
- 4 fraises
- 1 clémentine
- 1 petite grappe de raisin vert
- Quelques pics en bois
- 3g de menthe Florette (optionnel)

PRÉPARATION

- Avec un emporte pièce réaliser des fleurs dans les tranches du kiwi. Laver puis couper les fraises en deux. Eplucher les clémentines.
- Sur des pics en bois, alterner tranches de kiwi, tranches de fraise, morceaux d'ananas, grains de raisin , quartiers de clémentine, tranches de pomme et enfin grains de raisin vert.
- Agrémenter éventuellement de quelques feuilles de menthe

4.2

BRIOCHE PERDUE À L'ANANAS

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

INGRÉDIENTS

(Pour 4 personnes)

- 120g d'ananas Florette
- 40g de beurre
- 40g de sucre
- 4 à 8 tranches de brioche
- 20cl de lait
- 2 œufs
- 40g de sucre
- 15cl de crème
- 40g de sucre glace

PRÉPARATION

- Monter la crème froide en chantilly à l'aide à l'aide d'un batteur, un peu avant la fin, ajouter le sucre glace. Réserver au frais.
- Faire caraméliser le sucre et 20g de beurre dans une poêle, ajouter l'ananas Florette et laisser caraméliser pendant quelques minutes.
- Fouetter le restant de sucre, les œufs et le lait dans un saladier.
- Verser cette préparation dans un plat ou une grande assiette creuse.
- Plonger les tranches de brioche une à une dans la préparation aux œufs.
- Laisser imbiber quelques secondes sur chaque face.
- Déposer le restant de beurre dans une poêle sur feu vif.
- Placer les tranches de brioche imbibées dans la poêle lorsque le beurre devient mousseux.
- Cuire environ 3 minutes sur chaque face, jusqu'à ce que la brioche soit joliment colorée.
- Ajouter une cuillère de chantilly et d'ananas caramélisé.

Florette

Florette®

BONNE DÉGUSTATION !