

MOJITO ÉNERGISANT À LA POMME

SANS ALCOOL



INSPIRED BY

VIVIDEYE™
MINTYBRIGHT™ NU

PRÉPARATION

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 12 branches de menthe (par exemple, menthe pomme)
- 2 citrons verts
- 12 cl de jus de pomme
- 1 c. à soupe de sirop de fleur de sureau
- 50 cl de boisson énergisante (par exemple, Red Bull)
- 8 tranches de pomme
- Glace pilée

Effeuillez 8 branches de menthe et réservez les autres pour la décoration.

Mettez les feuilles dans un grand verre. Coupez les citrons verts en quartiers et ajoutez-les dans le verre. Écrasez bien le tout à l'aide d'un pilon (ou du manche d'une cuillère en bois).

Remplissez le verre à moitié de glace pilée, puis ajoutez le jus de pomme, la boisson énergisante et le sirop de fleur de sureau.

Remuez brièvement avec une cuillère, puis décorez avec des tranches de pomme et les branches de menthe restantes.

Ajoutez une paille dans le verre et servez immédiatement. Santé !



TARTINE DE PESTO DE CRESSON OU PAIN DE SEIGLE

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 40 g de cresson
- 40 g de cerneaux de noix (grossièrement hachés et grillés)
- 3 c. à soupe d'eau
- 7,5 cl d'huile d'olive
- 4 tranches de pain toasté ou de pain de seigle, coupées en tranches
- 150 g de fromage frais
- Un peu de cresson pour garnir
- Un peu de fleur de sel
- Sel et poivre, selon besoin

INSPIRED BY
DEPOLLUPHANE

PRÉPARATION

Mixez finement le cresson et les noix avec l'eau et l'huile, puis assaisonnez avec les épices.

Faites griller le pain dans une poêle sans matière grasse jusqu'à ce qu'il soit doré.

Ensuite, tartinez-les de fromage frais et répartissez le pesto par-dessus.

Saupoudrez de cresson frais et d'un peu de fleur de sel.



SOUPE TOMATES-BASILIC

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

1 kg de tomates mûres
1 oignon
2 gousses d'ail
2 c. à soupe d'huile d'olive
500 ml de bouillon de légumes
Sel et poivre
Une pincée de sucre
Une poignée de feuilles de basilic frais
Optionnel : 100 ml de crème ou de crème fraîche

INSPIRED BY

ROOTBIOTEC™ HW

PRÉPARATION

Plongez les tomates brièvement dans de l'eau bouillante, rafraîchissez-les à l'eau froide, pelez-les et coupez-les en gros dés.

Épluchez et hachez l'oignon et l'ail, puis faites-les revenir dans l'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides. Ajoutez les dés de tomates, faites-les revenir brièvement, puis déglacez avec le bouillon de légumes et laissez mijoter pendant 20 minutes.

Assaisonnez avec du sel, du poivre et une pincée de sucre. Hachez grossièrement le basilic et ajoutez-le. Mixez la soupe avec un mixeur plongeant.

Optionnel : ajoutez de la crème ou de la crème fraîche pour plus de crémeux. Versez dans des bols et garnissez de feuilles de basilic frais.



POLENTA AU CITRON ET POIVRE TIMUT

AVEC DES CHAMPIGNONS SAUTÉS

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 200 g de polenta (semoule de maïs)
- 800 ml de bouillon de légumes
- 50 g de parmesan râpé
- 2 c. à soupe de beurre
- 1 c. à café de zeste de citron finement râpé
- 1,5 c. à café de poivre Timut fraîchement moulu
- 250 g de champignons variés (par exemple, champignons de Paris)
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail finement hachée
- Sel et poivre
- Persil frais haché
- Optionnel : 100 ml de crème ou de crème fraîche pour une consistance plus crémeuse

INSPIRED BY

TIMOOD™

PHYTOSPHERIX™

PRÉPARATION

Faites chauffer le bouillon de légumes, ajoutez la polenta en remuant, puis laissez cuire à feu doux pendant 20-25 minutes en remuant jusqu'à ce que la consistance devienne crémeuse. Incorporez le parmesan, le beurre, le zeste de citron et le poivre Timut, puis assaisonnez avec du sel.

Nettoyez les champignons, coupez-les en tranches et faites-les revenir dans de l'huile d'olive avec l'ail jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Assaisonnez avec du poivre Timut et du sel.

Répartissez la polenta dans les assiettes, ajoutez les champignons dessus, garnissez de persil et servez immédiatement.

Parfait en plat principal ou en accompagnement.

DESSERT AUX MANDARINES RECETTE EN VERRINE



INSPIRED BY

CALMANDRIN™

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 1 pot de crème à fouetter (250 g)
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 pincée de sel
- 250 g de fromage blanc maigre
- 50 g de sucre
- 1 boîte de mandarines en conserve (poids net égoutté d'environ 175 g)
- 4 verrines pour le service

PRÉPARATION

Fouettez la crème avec le sucre vanillé et le sel jusqu'à ce qu'elle soit ferme.

Mélangez le fromage blanc maigre et le sucre jusqu'à obtenir une consistance crémeuse, puis incorporez délicatement la crème fouettée.

Égouttez les mandarines et réservez-en quelques-unes pour la décoration.

Dans les verrines, alternez les couches de dessert : crème de fromage blanc, mandarines, puis à nouveau crème de fromage blanc.

Décorez avec 3 à 4 mandarines.