Chic des Plantes !

NOUVELLES INFUSIONS

LE LIVRET RECETTES

BOUILLONS

PRIX
EPICURES
DE L'EPICERIE FINE
ARGENT
2019
LE MONDE DE L'ÉPICERIE FINE
Chic des Plantes !
NOUVELLES INFUSIONS
12 sachets du
Bouillon Le Robuste
Le Goût-Puissant
MADE IN FRANCE

Chic des Plantes !
NOUVELLES INFUSIONS
12 sachets du
Bouillon L'Effeuillé
O temps suspends ton bol
MADE IN FRANCE

AU SOMMAIRE...

5 —— LES BOUILLONS...

8 à 28 —— LES RECETTES

8 — *Le jus carotte-gingembre*
9 — *Le bol cabillaud-betterave*
11 — *La soupe coco butternut*
12 — *Le petit salé vegan*
13 — *La soupe végétale algues-carottes*
15 — *Le cabillaud aux petits légumes*
16 — *Les vermicelles aux crevettes*
18 — *Le velouté potimarron*
19 — *Le ramen poulet*
20 — *Le risotto*
22 — *Le gratin de patates douces*
23 — *Le bouillon vivifiant*
25 — *Le bouillon sarrasin poivrons*
26 — *La thaï soup*
27 — *Le bouillon saumon*
28 — *Le bouillon des Cigales*

INFUSEZ,
CUISINEZ...
ADOREZ !

LES BOUILLONS...

100% bio, fabriqués en France sans arôme ni sel ni matières grasses ajoutés. Bouillon à boire chaud, seul ou en accompagnement d'un repas et à cuisiner au gré de ses envies avec quelques légumes, épices, pâtes, riz, viande blanche ou poisson.

DOUCEUR / *Provençal — Gourmand*
Poivron Rouge · Tomate · Radis Noir · Coriandre · Carvi · Romarin · Thym

VITALITÉ / *Fruité — Épicé*
Betterave · Gingembre · Angélique · Curcuma · Tomate · Carotte · Poivre

DIGESTION / *Umami — Épicé*
Radis Noir · Shiitake · Macis · Oignon · Frêne · Laurier · Poivre

DÉTOX / *Frais — Végétal*
Bouillon blanc · Ginkgo · Persil · Eucalyptus · Ail des ours

DÉTOX / *Vif — Végétal*
Poivron vert · Eucalyptus · Citron · Luzerne · Ginkgo · Persil · Brocoli · Poivre vert · Spiruline

Chic des Plantes!
NOUVELLES INFUSIONS
Chic des Plantes !
NOUVELLES INFUSIONS
12 sachets du
Bouillon Le Robuste
Le Goût-Puissant

LE JUS CAROTTE GINGEMBRE

BOUILLON L'ENRACINÉ

INGRÉDIENTS

Pour un jus :
1 sachet du bouillon L'Enraciné
3 carottes
3 pommes
1 petit morceau de gingembre frais

PRÉPARATION

Faire infuser le sachet de bouillon L'Enraciné dans une tasse à café puis laisser refroidir. Passer à la centrifugeuse ou à l'extracteur de jus les carottes, les pommes et le citron pelé au préalable. Filtrer le jus pour enlever les fibres peu agréables à la dégustation. Ajouter le bouillon L'Enraciné bien frais.

Boire sans attendre !

LE BOL CABILLAUD BETTERAVE

BOUILLON L'ENRACINÉ

INGRÉDIENTS

Pour 2 personnes :
2 pavés de cabillaud
2 sachets de L'Enraciné
2 poignées de mâche bio
1 betterave bio
2 tasses de quinoa cuit bio
1 avocat bio
1 courgette bio
2 petites poignées de graines de courge
Pour la sauce : 1 yaourt grec • le jus d'un citron bio • 1/2 betterave bio • 4 cuillères à soupe d'huile d'olive bio

PRÉPARATION

Faire bouillir de l'eau dans une casserole, retirer du feu, y faire infuser 2 sachets de L'Enraciné puis les pavés de cabillaud. Laisser cuire 15 minutes à feu très doux. Disposez dans 2 assiettes creuses : la mâche au fond puis répartis en petits tas l'avocat coupé en lamelles, la courgette crue râpée, le quinoa et la betterave coupée en petits cubes puis le cabillaud égoutté et émietté. Saupoudrer de graines de courge. Mixer au blender le yaourt grec, le jus de citron, la betterave et l'huile d'olive. Verser sur le Chic Bol et déguster aussitôt !

LA SOUPE COCO BUTTERNUT

BOUILLON L'ENRACINÉ

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes :
1 courge Butternut
40cl de lait de coco
2 sachets du Bouillon L'Enraciné
Fleur de sel
Poivre du moulin
1 poignée de graines de courge

PRÉPARATION

Faire infuser les 2 sachets du bouillon L'Enraciné dans 50 cl d'eau bouillante 20 minutes. Peler et couper la courge en gros morceaux, faire cuire à la vapeur 15-20 minutes. Verser dans un blender, ajouter le lait de coco, le bouillon et mixer de façon à obtenir une texture bien lisse.

Servir dans des bols, parsemer de graines de courge, saler et poivrer et servir aussitôt.

LE PETIT SALÉ *vegan*

BOUILLON LE ROBUSTE

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes :
200 g de lentilles vertes sèches
6 carottes
2 oignons
200 g de tofu fumé
8 à 10 pommes de terre grenaille
1 sachet de bouillon Le Robuste
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
Sel et poivre

PRÉPARATION

Couper les carottes, les pommes de terre et le tofu en cubes. Les faire revenir quelques minutes dans l'huile d'olive sur feu moyen afin de les colorer légèrement. Réserver. Faire cuire les lentilles dans 3 fois leur volume d'eau froide pendant 30 minutes puis ajouter les légumes et le tofu. Recouvrir d'eau si besoin et faire cuire encore 30 minutes. Égoutter l'eau de cuisson, ajouter un sachet du bouillon Le Robuste et faire réduire à petit feu. Napper les lentilles de cette sauce au moment de servir. Saler, poivrer.

Déguster bien chaud. C'est encore meilleur le lendemain !

LA SOUPE VÉGÉTALE ALGUES-CAROTTES

BOUILLON L'ENRACINÉ

INGRÉDIENTS

Pour 2 personnes :
1 sachet de bouillon L'Enraciné
2 carottes taillées en brunoise
1 panais coupé en rondelles
2 bols d'eau (350 ml/bol)
5 g d'algues séchées coupées en morceaux
3 radis roses détaillés en fines rondelles

PRÉPARATION

Ajouter le céleri, le panais et le bouillon L'Enraciné dans une casserole, couvrir d'eau et laisser mijoter 20 à 30 minutes selon la consistance souhaitée. Saler et éteindre le feu. Ajouter les algues et laisser tremper 5 minutes. Verser le bouillon dans des bols, ajouter les radis. Servir aussitôt.

Recette by mYam

LE CABILLAUD AUX PETITS LÉGUMES

BOUILLON L'EFFEUILLÉ

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes :
4 pavés de cabillaud
1 fenouil
3 tomates
2 carottes
3 sachets du bouillon L'Effeuillé
Fleur de sel
Poivre du moulin
Huile d'olive
1 noix de beurre

PRÉPARATION

Faire infuser 3 sachets du bouillon L'Effeuillé dans 500 ml d'eau. Émincer les légumes puis les faire rissoler dans une poêle avec un filet d'huile d'olive pendant 3 à 4 minutes. Baisser le feu et ajouter l'eau du bouillon dans la casserole avec les légumes. Faire mijoter 3 minutes sur feu doux.
Dans une autre poêle anti-adhésive, verser un peu d'huile d'olive et le beurre et saisir le cabillaud sur ses 2 faces pour bien le colorer. Laisser cuire 5 à 6 minutes. Dans une assiette creuse, verser les légumes, disposer le pavé par dessus et saupoudrer de poivre du moulin.

LES VERMICELLES AUX CREVETTES

BOUILLON SUPER GREEN

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes :
400g de vermicelles de riz
200g de crevettes cuites
Quelques brins de coriandre fraîche
Gingembre frais
100g de cacahuètes non salées
3 sachets du bouillon Super Green
Fleur de sel
Poivre du moulin

PRÉPARATION

Faire infuser les 2 sachets du bouillon Super Green dans 500 ml d'eau bouillante et laisser infuser une dizaine de minutes sur feu très doux. Plonger le bloc de vermicelles dans le bouillon infusé, ajouter les crevettes, éteindre le feu et attendre 3-4 minutes avant de bien disperser les vermicelles. Répartir dans 4 bols, râper le gingembre frais et saupoudrer de coriandre fraîche et de cacahuètes.

LE VELOUTÉ DE POTIMARRON

BOUILLON LE ROBUSTE

INGRÉDIENTS

Pour 2 personnes :
2 sachets de bouillon Le Robuste
1/2 potimarron • 2 échalotes
Huile d'olive
2 cuillères à soupe de graines de courge
10 cl de crème de coco

PRÉPARATION

Dans un faitout, faire revenir l'échalote avec un filet d'huile d'olive sur feu moyen. Ajouter le potimarron épluché, vidé de ses graines et coupé en gros cubes. Recouvrir d'eau et ajouter un sachet du bouillon Le Robuste. Laisser frémir sur feu moyen une vingtaine de minutes. Hors du feu, ajouter la crème de coco. Retirer le sachet, mixer, verser dans une assiette creuse et parsemer de graines de courge.

C'est prêt !

LE RAMEN POULET

BOUILLON L'EFFEUILLÉ

INGRÉDIENTS

Pour 2 personnes :
2 nids de nouilles chinoises
2 sachets de bouillon L'Effeuillé
4 carottes
8 champignons de Paris
2 œufs
2 escalopes de poulet
Quelques brins de persil
Sésame blanc

PRÉPARATION

Faire bouillir 1L d'eau et y laisser infuser le bouillon L'Effeuillé 10 minutes environ. Pendant ce temps, faire cuire 2 œufs 7 à 8 minutes dans de l'eau frémissante et les écaler (ils doivent être mollets). Éplucher les carottes et les champignons, les trancher en fines lamelles. Découper le poulet en petits dés. Faire cuire les carottes dans le bouillon 5 minutes sur feu moyen, ajouter le poulet puis les nouilles et faire cuire 3 à 5 minutes selon la consistance souhaitée (ferme ou plus fondant). À la fin de la cuisson, ajouter les champignons. Servir dans deux grands bols, ajouter les œufs mollets coupés en deux, parsemer de persil et de sésame et déguster bien chaud !

LE RISOTTO

BOUILLON LE ROBUSTE

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes :
400g de riz arborio
4 échalotes
15 à 20 champignons de Paris ou shiitake
120g de parmesan râpé
100g de parmesan en copeaux
100 ml de vin blanc
3 sachets du Bouillon Le Robuste
Fleur de sel
Poivre du moulin
Huile d'olive
1 noix de beurre

PRÉPARATION

Faire infuser les 3 sachets de Robuste dans 1 litre d'eau bouillante pendant 25 minutes. Émincer les champignons en lamelles.
Peler et émincer finement les échalotes. Les faire revenir dans une poêle à fond anti-adhésif à feu vif et à découvert pendant quelques minutes (le temps de les colorer) dans l'huile d'olive et le beurre. Lorsque les échalotes sont bien dorées, ajouter le riz et remuer avec une spatule quelques minutes. Incorporer petit à petit le bouillon, sans cesser de remuer. Ajouter le vin blanc et mélanger à nouveau. Le riz doit être al dente. Ajouter le parmesan râpé et bien mélanger hors du feu. Ajouter les lamelles de champignons, remuer délicatement. Servir sur des assiettes, saupoudrer de parmesan en copeaux, saler légèrement, poivrer et déguster.

LE GRATIN DE PATATES DOUCES

BOUILLON LE ROBUSTE

INGRÉDIENTS

Pour 2 personnes :
3 patates douces
3 échalotes
40 cl de lait de coco
Sel et poivre
2 sachets du bouillon Le Robuste
2 cuillères à soupe de coriandre hachée
50g de parmesan râpé
1/2 dosette de curcuma Max Daumin

PRÉPARATION

Préchauffer le four à 180°c. Dans une grande casserole, verser le lait de coco, les sachets du bouillon Le Robuste, la coriandre, saler et poivrer et faire chauffer sur feu doux-moyen. Pendant ce temps, éplucher puis couper en cubes la patate douce et émincer les échalotes. Les ajouter au lait de coco infusé et laisser cuire sur feu moyen 15 à 20 minutes. Au besoin, ajouter de l'eau. À la fin de la cuisson, presque tout le liquide doit s'être évaporé. Verser dans un plat à gratin, saupoudrer de curcuma et de parmesan. Faire gratiner au four une dizaine de minutes en surveillant.
Servir bien chaud !

Recette by Max DAUMIN

BOUILLON VIVIFIANT

BOUILLON L'ENRACINÉ

INGRÉDIENTS

Pour 2 personnes :
600 ml d'eau
2 sachets du bouillon L'Enraciné
1 carotte râpée
2 cuillères à café d'algues déshydratées
Ciboulette
Persil

PRÉPARATION

Râper la carotte, émincer la ciboulette et hacher le persil. Faire bouillir 600 ml d'eau à 90° et laisser infuser L'Enraciné 8 minutes puis retirer le sachet. Ajouter la carotte, les herbes et les algues dans le bouillon. Saler et poivrer à votre convenance et déguster bien chaud !

Recette by C'est si bon NUTRITION - SANTÉ - PLAISIR

LE BOUILLON SARRASIN POIVRON

BOUILLON LE SUD

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes :
200g de sarrasin
2 poivrons rouges
Quelques brins de coriandre fraîche
2 sachets du bouillon Le Sud
Fleur de sel
Poivre du moulin
Huile d'olive

PRÉPARATION

Faire infuser les 2 sachets du bouillon le Sud dans 500 ml d'eau bouillante.
Couper les poivrons en petits cubes. Rincer à grande eau le sarrasin et le faire cuire 20 minutes dans de l'eau bouillante. Verser le bouillon Le Sud dans des bols, ajouter 2 belles cuillères à soupe de sarrasin, le poivron et la coriandre. Saler et poivrer, verser un filet d'huile d'olive, c'est prêt !

LA THAÏ SOUP

BOUILLON L'EFFEUILLÉ

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes :
3 blancs de poulet bio en lamelles
2 sachets de Bouillon L'Effeuillé infusés dans 60 cl d'eau chaude
20 cl de crème de coco bio
1 tête de brocolis bio
1 carotte bio
100 g de champignons de Paris bio
3 cuillères à soupe de sauce Nuoc Mâm
1 cuillère à café de citronnelle en poudre (ou une tige de citronnelle fraîche)
1 cm de gingembre râpé bio
1 piment oiseau coupé en lamelles
4 cuillères à soupe de jus de citron vert bio
Coriandre fraîche bio hachée

PRÉPARATION

Porter le bouillon à ébullition douce, ajouter la citronnelle, le gingembre, le piment et laisser mijoter 2-3 minutes. Ajouter les carottes coupées en petits dés, le poulet et la crème de coco, laisser mijoter à nouveau puis verser le brocoli et les champignons finement émincés. Laisser frémir encore 2-3 minutes (les légumes doivent rester croquants), verser le Nuoc Mâm et le jus de citron vert. Retirer du feu, ôter les sachets de L'Effeuillé, parsemer de coriandre et servir avec un bol de riz parfumé !

LE BOUILLON SAUMON

BOUILLON L'EFFEUILLÉ

INGRÉDIENTS

Pour 2 personnes :
2 sachets de bouillon L'Effeuillé
1 carotte
1 tomate
1 pavé de saumon
2 poignées de graines germées de tournesol
1 cuillère à soupe de graines de courge

PRÉPARATION

Porter à ébullition douce 0,75 l d'eau dans une casserole, verser les 2 sachets de L'Effeuillé, la carotte épluchée et coupée en petits dés et le pavé de saumon coupé en petits cubes. Laisser infuser une dizaine de minutes hors du feu. Au moment de servir, ajouter la tomate pelée et coupée en petits cubes, parsemer de graines germées de tournesol
et de graines de courge. Servir et déguster dans un bol.

LE BOUILLON DES CIGALES

BOUILLON LE SUD

INGRÉDIENTS

Pour 2 personnes :
2 sachets du bouillon Le Sud
Quelques feuilles de basilic
1 belle poignée de pâtes alphabet
1 poignée de tomates cerises
1 pavé de cabillaud
2 cuillères à soupe de pignons de pin
Huile d'olive bio
Sel et poivre

PRÉPARATION

Verser 500 ml d'eau filtrée dans une casserole, y déposer les sachets du bouillon Le Sud et laisser frémir sur feu très doux pendant 6 minutes environ. Faire griller les pignons de pain dans une poêle anti-adhésive le temps qu'ils colorent légèrement et réserver. Retirer les 2 sachets de la casserole, y ajouter les pâtes alphabet et faire cuire le temps de cuisson indiqué. 2 minutes avant la fin de la cuisson, ajouter le cabillaud coupé en mini dés. Verser dans 2 bols, parsemer de pignons de pin grillés, de tomates coupées en petits dés, de basilic ciselé et d'un fin filet d'huile d'olive. Ajouter sel et poivre selon votre goût.
C'est prêt, régalez-vous !

Chic des Plantes !
NOUVELLES INFUSIONS
12 sachets du
Bouillon L'Enraciné
Telle terre, tel fils
MADE IN FRANCE
Chic des Plantes !
NOUVELLES INFUSIONS
Bouillon
Super Green
Vif – Végétal
DÉTOX