

Chic des Plantes!

INFUSIONS GASTRONOMIQUES

LE LIVRET DE RECETTES PRINTEMPS ÉTÉ



AU SOMMAIRE



LES BOISSONS

- 4 – Citronnade détox
- 5 – Bouillon frais au brocoli
- 5 – Infusion fraîche carotte basilic
- 6 – Thé glacé verveine citron
- 7 – Mocktail fresh & green
- 8 – Mocktail à l'abricot
- 9 – Smoothie nectarine
- 9 – Cocktail à la rose

LES SALADES

- 11 – Salade estivale
- 12 – Salade aux asperges
- 13 – Buddah bowl

LES SOUPES FROIDES

- 15 – Gaspacho asperges épinards
- 16 – Gaspacho à la tomate
- 17 – Bouillon sarrasin poivron
- 18 – Soupe pistou

LES PETITS PLATS

- 20 – Muffins courgette crème de tomate
- 21 – Risotto aux asperges
- 22 – Risotto à la tomate

LES DESSERTS

- 24 – Nice cream framboise banane
- 27 – Glace à la framboise
- 26 – Crème glacée framboise rose
- 27 – Granité au thé glacé
- 28 – Cheese cake citron
- 29 – Entremets au chocolat

LES BOISSONS



CITRONNADE DÉTOX

INFUSION BELLE PLANTE



Recette de Nayanka @nay.kitchen

INGRÉDIENTS

50 cl d'eau filtrée

25 g de sucre de canne blond en poudre

1 petite poignée de lavande séchée

1 sachet d'infusion Belle Plante

50 cl de citron pressé

1 citron jaune entier

1 petit citron vert

Glace pilée ou glaçons

RECETTE

Faire bouillir l'eau dans une casserole avec le sucre.

Hors du feu, ajouter le sachet d'infusion Belle Plante et la lavande et laisser infuser 5 minutes.

Passer l'infusion à la passoire pour en enlever les pétales et la lavande. Laisser refroidir.

Une fois l'infusion froide, ajouter le jus de citron pressé.

Couper le citron et le citron vert en rondelles assez fines et les plonger dans la citronnade. Placer au réfrigérateur.

Avant de servir, déposer quelques glaçons dans un verre, verser la citronnade et quelques rondelles de citron.

Boire bien frais.

Cette citronnade se conserve jusqu'à une semaine dans une bouteille bien hermétique au réfrigérateur.



BOUILLON FRAIS AU BROCOLI

BOUILLON SUPER GREEN



INGRÉDIENTS

1 litre d'eau minérale ou filtrée
2 sachets de bouillon bio Super Green
1 citron en tranches
5 branches de brocolis

RECETTE

Mettre le tout dans une grande bouteille et réserver au frais au moins 3h.

INFUSION FRAÎCHE CAROTTE BASILIC

INFUSION LA RADIEUSE



INGRÉDIENTS

1 litre d'eau minérale ou filtrée
2 sachets d'infusion La Radieuse
2 carottes bio en tagliatelles
5 feuilles de basilic frais bio

RECETTE

Mettre le tout dans une grande bouteille et réserver au frais au moins 3h.



THÉ GLACÉ VERVEINE CITRON

THÉ NOIR FLEUR D'EARL GREY

Recette de Agathe @cooking_by_agathe

INGRÉDIENTS

2 sachets de thé noir Fleur d'Earl Grey

1 cuillère à soupe de jus de citron

8 feuilles de verveine citron

1,5 L d'eau bouillante

RECETTE

Faire bouillir votre eau.

La placer dans un pichet et ajouter le reste des ingrédients. Laisser infuser le tout 10 minutes.

Retirer les feuilles et les sachets et laisser refroidir.

Placer au frais et déguster !





MOCKTAIL FRESH & GREEN

INFUSION BELLE PLANTE



INGRÉDIENTS

2 sachets d'infusion bio détox Belle Plante

750ml d'eau

4 kiwis

1 cuillère à café de jus de citron

8 glaçons

Pour la décoration : des tranches de kiwi

RECETTE

La veille, faire infuser les 2 sachets d'infusion Belle Plante dans 750ml d'eau au réfrigérateur pendant toute une nuit

Le lendemain, mixer les 4 kiwis avec le citron, filtrer et placer dans le fond des verres avec quelques glaçons.

Verser l'infusion par dessus et décorer de tranches de kiwi

MOCKTAIL À L'ABRICOT

INFUSION LA RADIEUSE



Recette de Samyha @la_petite_fooderie

INGRÉDIENTS

2 sachets d'infusion La Radieuse

750ml d'eau

4 abricots

1 càc de jus de citron et 1 càc d'eau de fleur
d'oranger

8 glaçons

Décoration : pamplemousse, fleurs et romarin

RECETTE

La veille, faire infuser les 2 sachets d'infusion La Radieuse dans 750ml d'eau au réfrigérateur pendant toute une nuit.

Le lendemain : mixer les 4 abricots avec le citron et l'eau de fleur d'oranger et placer dans le fond des verres avec quelques glaçons.

Verser l'infusion par dessus et décorer de tranches de pamplemousse et de quelques fleurs.



SMOOTHIE NECTARINE

INFUSION L'ÉLIXIR

Recette de Jenny @des_papilles_qui_petillent

INGRÉDIENTS

2 nectarines bio

1 sachet d'infusion L'Élixir

1 citron vert

RECETTE

Faire infuser le sachet de l'infusion L'Élixir dans 15cl d'eau chaude.

Dans un blender, mixer les fruits.

Ajouter l'infusion, mixer à nouveau de façon à obtenir une préparation très veloutée.

Ajouter quelques glaçons, un peu de citron vert pressé, déguster lentement.



COCKTAIL À LA ROSE

INFUSION BELLE PLANTE

INGRÉDIENTS

1 sachet de l'infusion Belle Plante

1 bouteille de bon champagne

4 framboises fraîches

Sucre

RECETTE

Faire infuser le sachet d'infusion Belle Plante dans 80 ml d'eau à 80°C pendant une bonne heure puis retirer le sachet. Placer au frais. Au moment de servir, verser le champagne bien frais, un filet d'infusion et déposer 2 belles framboises. Santé !

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé.
À consommer avec modération.



LES SALADES



SALADE ESTIVALE

INFUSION POUSSE DÉLICE



INGRÉDIENTS

3 cœurs de sucrine

250 g de cottage cheese

1 grenade

1 avocat

2 cuillères à soupe de noix de cajou

1 sachet d'infusion Pousse Délice

Coriandre fraîche

Huile d'olive

Sel et poivre

RECETTE

Couper les cœurs de sucrine en quartiers et les disposer sur une petite assiette.

Saupoudrer de petites cuillères de cottage cheese.

Couper la grenade en deux et récupérer, en la pressant, les graines et le jus (sans les parties fibreuses blanches) et les parsemer sur l'assiette.

Couper l'avocat en quartiers puis en lamelles et les répartir entre les quartiers de sucrine.

Saupoudrer de noix de cajou grossièrement hachées.

Ouvrir le sachet de Pousse Délice à l'aide d'un ciseau, récupérer les plantes et les parsemer sur le cottage cheese.

Effeuillement la coriandre et parsemer le tout.

Ajouter un filet d'huile d'olive, saler et poivrer à votre goût et... déguster bien frais





SALADE ESTIVALE AUX ASPERGES

BOUILLON SUPER GREEN

Recette de Élodie @elohealthyfood

INGRÉDIENTS

Asperges sauvages (ou ornithogales)

1 sachet du bouillon Super Green

1 burrata

Quelques tomates cerises

RECETTE

Faire infuser le sachet du bouillon Super Green.

Faire revenir les asperges sauvages avec le bouillon.

Ajouter la burrata au centre de l'assiette, avec quelques tomates cerises.

C'est prêt !



BUDDAH BOWL

BOUILLON SUPER GREEN



Recette de Laura-May @maymayinthekitchen

INGRÉDIENTS

Lentilles

Pois cassés

1 sachet de bouillon Super Green

Taboulé

Carottes râpées

Légumes grillés au four

Concombre

Pois chiches

Curcuma

Cumin

Piment

RECETTE

Faire cuire des lentilles et des pois cassés dans le sachet du bouillon Super Green.

Pour les falafels, utiliser les pois chiches et les mélanger avec les lentilles, les pois cassés, le curcuma, le cumin et le piment et former des boulettes.

Placer dans un bol un reste de taboulé, des carottes râpées, des légumes grillés au four et du concombre.

Ajouter les falafels.



LES SOUPES FROIDES



GASPACHO ASPERGES EPINARDS

BOUILLON SUPER GREEN



Recette de Laura-May @maymayinthekitchen

INGRÉDIENTS

200g d'asperges cuites

1 poignée de pousses d'épinards

1 petite pomme de terre

1 échalote

Le jus d'un demi citron

450ml d'eau

1 sachet de bouillon Super Green

sel/poivre oignon

RECETTE

Dans une casserole, verser l'eau.

Ajouter l'échalote hachée et la pomme de terre découpée en petits morceaux.

Ajouter le sachet du bouillon Super Green et porter à ébullition pendant 10-12min.

Saler/poivrer et laisser refroidir.

Ajouter les asperges découpées en tronçons et le jus de citron, puis mixer jusqu'à homogénéisation.

Ajouter les épinards et mixer à nouveau.

Laisser refroidir au frigo pendant minimum 3 heures avant de déguster à l'apéritif ou au dîner.

C'est prêt !





GASPACHO À LA TOMATE

BOUILLON LE SUD



Recette de Marie @mariemarullaz

INGRÉDIENTS

2 sachets de Bouillon Le Sud pour infuser 1/2l d'eau

1 kg de tomate

1 poivron

1 concombre

1 gousse d'ail écrasée

1 oignon émincé

Thym et basilic

2cas d'huile d'olive

1cas de vinaigre balsamique

RECETTE

Mixez les ingrédients. Ajoutez en dernier lieu les herbes aromatiques et le bouillon refroidi.

BOUILLON SARRASIN POIVRON

BOUILLON LE SUD



INGRÉDIENTS

200g de sarrasin

2 poivrons rouges

Quelques brins de coriandre fraîche

2 sachets du bouillon Le Sud

Fleur de sel

Poivre du moulin

RECETTE

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 !





SOUPE PISTOU



BOUILLON LE SUD

Recette de Laura-May @maymayinthekitchen

INGRÉDIENTS

100g de haricots rouges secs

100g de haricots roses secs

1 poignée de basilic frais

2 tomates

100g de haricots verts cuits

2 courgettes

2 carottes

2 pommes de terres

1 oignon

150g de coquillettes

1 sachet du bouillon Le Sud

2L d'eau

RECETTE

Faire tremper les haricots la veille. Puis les faire cuire minimum 2 heures le lendemain.

Mettre ensuite les haricots et l'oignon haché dans 2L de bouillon de légumes (y inclure le sachet de bouillon Le Sud) et porter à ébullition pendant 15 min.

Ajouter les légumes préalablement découpés en petits carrés (sauf les haricots verts et les tomates) et laisser cuire 15 min.

Faire cuire séparément les coquillettes.

En fin de cuisson, ajouter les tomates (mixées si possible, sinon découpées très finement), le basilic haché et un filet d'huile d'olive.

Ajouter enfin les pâtes et déguster.

LES PETITS PLATS





MUFFINS COURGETTE CRÈME DE TOMATE

INFUSION POUSSE DÉLICE



Recette de Amélie @amelie_naturopathie

INGRÉDIENTS

1 sachet d'infusion Pousse Délice dans 10cl d'eau bouillante

Pour la crème de tomates séchées :

50g de noix de cajou

100g de tomates séchées

Pour les muffins :

150g de farine (moitié riz, moitié sarrasin ou pois chiches)

3 œufs (possible vegan en mettant 2 c.à.s de graine de lin ou de chia moulues avec 8 c.à.s d'eau)

5 cl d'huile d'olive

5 cl de lait végétal

1 c.à.c de bicarbonate + 1 c.à.c de jus de citron

1 courgette râpée et égouttée

100g de crème de tomates séchées & un sachet de l'infusion Pousse

RECETTE

Faire tremper les noix de cajou 2h environ. Égoutter et rincer.

Dans le blender, mettre les noix de cajou, les tomates et 4 c.à.s du bouillon puis mixer jusqu'à obtenir une consistance bien lisse.

Préchauffer le four à 180°.

Mélanger les ingrédients secs dans un bol puis les ingrédients humides dans un autre sauf la crème de tomates séchées.

Mélanger les deux préparations ensemble.

Mettre dans des petits moules la pâte puis au centre la crème de tomates séchées, rajouter de la pâte sur le dessus et enfourner pendant 30 minutes. Décorer d'un sachet de l'infusion Pousse Délice ouvert (le mélange peut se manger).

RISOTTO AUX ASPERGES

BOUILLON LE SUD



Recette de Laura-May @maymayinthekitchen

INGRÉDIENTS

350g de riz rond

15 asperges

16 tomates cerises

150ml de crème fleurette

Huile d'olive

1 gousse d'ail

1 oignon

1 sachet de bouillon Le Sud

Herbes de Provence

Baies roses

RECETTE

Faire infuser le sachet du bouillon Le Sud dans 2L d'eau.

Verser un filet d'huile d'olive sur les tomates cerises et parsemer de quelques herbes de Provence et enfourner au four en mode grill (à 180°C pendant 5 à 10min)

Dans une poêle, ajouter un filet d'huile d'olive et l'ail et l'oignon émincé et faire dorer.

Ajouter le riz et faire revenir jusqu'à ce que les grains deviennent translucides.

Ajouter ensuite le sachet de bouillon Le Sud au fur et à mesure qu'il est absorbé par le riz.

Dans une casserole, mixer les asperges cuites à la crème fleurette (garder quelques têtes pour la décoration).

Ajouter ensuite la crème d'asperge au risotto et laisser cuire pendant encore 5 minutes. Saler. Poivrer.

Dans une assiette, disposer le risotto, deux têtes d'asperges et quelques tomates rôties.

Terminer par un tour de moulin de baies roses.





RISOTTO À LA TOMATE

BOUILLON LE SUD



Recette de Anne @on_dine_chez_nanou

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes :

350g de riz à risotto

200 ml de vin blanc sec

2 cuil à soupe d'huile d'olive

1 oignon coupé en petits morceaux

1 litre d'eau bouillante avec 2 sachets bouillon le Sud

8 tomates confites coupées en morceaux(si possible pas séchées car elles sont souvent trop salées)

200g de tomates cerises

1 cuil à café de thym

40g de parmesan râpé

RECETTE

Faites bouillir de l'eau, versez dans un saladier, ajoutez les 2 sachets, laissez infuser. Préchauffez le four à 180°C, déposez les tomates dans un plat, ajoutez une cuillère à soupe d'huile d'olive, le thym et un peu de sel. Laissez cuire 20 minutes.

Dans une sauteuse, faites chauffer 1 cuil à soupe d'huile d'olive et faites colorer légèrement l'oignon. Ajoutez le riz et remuez pour enrober les grains de riz avec l'huile et qu'ils deviennent translucides (feu moyen). Versez le vin blanc et remuez et attendez qu'il soit complètement évaporé. A partir de ce moment, commencez à verser des louches du bouillon. Ajoutez progressivement des tomates confites. Attendez pour en remettre qu'il soit totalement absorbé par le riz. Et renouvelez cette opération jusqu'à la fin pour que le riz soit cuit al dente, environ 20 minutes. (si jamais vous pensez ne pas avoir assez de bouillon , 2/3 louches avant la fin diluez avec un peu d'eau) .

Hors du feu , ajoutez le parmesan , mélangez et servez sans attendre, répartissez dans les assiettes et ajoutez des tomates cuites.

LES DESSERTS





NICE CREAM FRAMBOISE BANANE

INFUSION BELLE PLANTE

Recette de Justin @thegardenofdelights

INGRÉDIENTS

1 banane congelée

100g de framboises congelées

100g de courgette cuite congelée

2 càs de protéine vegan vanille

5cl d'infusion Belle Plante fraîche

RECETTE

Il suffit de tout mixer ensemble !

Placer la crème dans un bol et ajouter les toppings de votre choix



GLACE À LA FRAMBOISE

INFUSION FANTASMA



Recette de Marie Sophie @letablierdusud

INGRÉDIENTS

Pour 3 glaces :

90g de petites framboises

5 cuillères à soupe de miel

1 sachet d'infusion Fantasma

250ml d'eau

RECETTE

Faire bouillir de l'eau en quantité suffisante afin de remplir les moules.

Faire infuser le sachet de l'infusion Fantasma pendant 2 min.

Pendant ce temps répartir le miel dans les trois moules, disposer les framboises et le bâtonnet puis verser l'infusion préalablement infusée dans les moules.

Placer au congélateur une nuit entière ou 3h au minimum avant dégustation.





CRÈME GLACÉE FRAMBOISE & ROSE



INFUSION BELLE PLANTE

Recette de Myriam @desideesdemimi

INGRÉDIENTS

320g de framboise

200g de sucre en poudre

350 de crème liquide 30% mg

1 à 2 sachets d'infusion Belle Plante

30g de framboise (pour la décoration)

RECETTE

Chauffer la crème 5 minutes sur feu doux.

Ajouter les sachets d'infusion Belle Plante, mélanger, couvrir avec du papier film, puis laisser reposer 2h.

Retirer les sachets d'infusion, puis mixer la crème, les framboises et le sucre.

Filter la préparation, puis la verser dans un pot avec un couvercle et la placer au congélateur pendant 2 heures.

Sortir la glace du congélateur, puis la gratter avec une fourchette (cela sert à éviter que des cristaux de glace se forment) puis replacer la glace au congélateur pour 30 minutes.

Recommencer l'opération une seconde fois : gratter avec une fourchette puis 30 minutes au congélateur, puis une troisième fois.

Gratter la glace avec une fourchette une dernière fois et ajouter des framboises sur le dessus puis laisser la nuit au congélateur.

Sortir la glace 15-20 minutes avant de la déguster.

GRANITÉ AU THÉ GLACÉ

THÉ FLEUR D'EARL GREY



Recette de Carolina @labellegourmandise

INGRÉDIENTS

Pour 2 personnes :

1 melon

Quelques framboises

1 sachet de Thé noir Fleur d'Earl Grey

150g d'eau

15g de sucre

1 filet de jus de citron

Quelques feuilles de menthe

RECETTE

Danse une casserole faire chauffer l'eau, le sucre et le jus de citron 10 min à feu moyen.

Une fois chaud, ajouter le sachet de Thé noir Fleur d'Earl Grey et laisser infuser 15 minutes avec un couvercle.

Verser le sirop dans un sac à glaçons et laisser reposer au congélateur au moins 4 heures.

Au moment de servir, former des billes de melon et les placer dans un bol.

Ajouter les framboises et les feuilles de menthe.

Mettre les glaçons dans un thermomix ou dans un blender et mixer (5 secondes/vitesse 6) pour obtenir un granité.

Verser le granité par-dessus les fruits et déguster.





CHEESECAKE CITRON

INFUSION LA RADIEUSE

Recette de Émilie @greenandpositive

INGRÉDIENTS

100 g d'amandes émondées

100 g de dattes

200g de Skyr

150g de cream cheese

5 cl de crème liquide épaisse 30%

Le jus d'un citron • Le zeste d'un citron vert

1 c.à.s. de sirop d'érable

2 sachets d'infusion La Radieuse

RECETTE

Mixer ensemble les amandes et les dates.

Verser dans le fond de trois emportes pièces et tasser avec le dos d'une cuillère. Réserver au frais.

Faire chauffer la crème à feu doux et laisser infuser les sachets de l'infusion La Radieuse. Ajouter le jus de citron.

Fouetter le Skyr avec le cream cheese.

Ajouter le sirop d'érable, puis la crème infusée.

Verser dans les emporte-pièces et réfrigérer une nuit.

Avant de servir, zester le citron vert sur le dessus des cheesecakes.



ENTREMEMETS AU CHOCOLAT

INFUSION SAUT DU LIT



Recette de Agathe @cooking_by_agathe

INGRÉDIENTS

Ganache montée vanille :

100 g de chocolat blanc
75 g de crème liquide 30% chaude
150 g de crème liquide 30% froide
1 g de gélatine 200 bloom
Vanille en poudre
1 sachet d'infusion Saut du Lit

Biscuit brownie :

150 g de chocolat noir
100 g de beurre
120 g de cassonade
2 oeufs
80 g de farine
10 g de cacao en poudre
Sel

Croustillant praliné :

14 g de chocolat
30 g de praliné
20 g de crêpes dentelles

Crèmeux praliné :

112 g de praliné
112 g de crème 30% chaude
1,5 g de gélatine 200 bloom

Crèmeux au chocolat :

80 g de lait
80 g de crème liquide 30%
33 g de jaune d'oeuf
8 g de sucre
0,6 g de gélatine 200 bloom
68 g de chocolat au lait
27 g de chocolat noir

Glaçage rocher :

300 g de chocolat au lait
50 g d'huile neutre
Éclats d'amandes



RECETTE

Ganache montée vanille (à faire la veille)

Faire chauffer la crème avec la vanille et le sachet de Saut du Lit, laisser infuser 30 minutes. Hydrater la gélatine et refaire chauffer la crème. La verser sur le chocolat blanc et la gélatine, bien mélanger. Finir par ajouter la crème liquide froide et placer au frigo une nuit.

Biscuit brownie :

Faire fondre le beurre et le chocolat, laisser tiédir. Mélanger les œufs et le sucre puis ajouter le mélange de chocolat. Finir par ajouter la farine et le cacao. Enfourner 25 minutes à 165 degrés.

Croustillant praliné :

Une fois les biscuits brownies refroidis et découpés à la taille de vos entremets, faire fondre le chocolat et le mélanger au praliné et aux crêpes dentelles.

ENTREMETS AU CHOCOLAT (SUITE)

INFUSION SAUT DU LIT



RECETTE (SUITE)

Crèmeux praliné :

Hydrater la gélatine et chauffer la crème.

Une fois chaude, ajouter le praliné et la gélatine essorée.

Crèmeux au chocolat :

Hydrater la gélatine.

Faire chauffer le lait et la crème liquide. En parallèle fouetter les jaunes avec le sucre.

Ajouter le mélange chaud aux œufs et fouetter vivement, remettre sur le feu et le laisser atteindre environ 83 degrés en mélangeant continuellement.

Hors du feu, ajouter les chocolats et la gélatine.

Glacage rocher :

Au bain marie, faire fondre le chocolat et l'huile.

Une fois fondu, hors du feu, ajouter les éclats d'amandes et attendre que ça redescende à 35 degrés avant de glacer.

Montage :

Découpe le brownie à la taille de vos entremets. placer le croustillant et laisser refroidir.

Ajouter une couche de crèmeux praliné et placer au congélateur au moins deux heures.

Ajouter une couche de crèmeux au chocolat et placer au congélateur toute une nuit.

Le lendemain, tremper les entremets dans le glacage à 35 degrés.

Monter la ganache et la pocher.

Décorer à votre guise !

CRÉDITS



*Un grand merci
à tous nos chics cuistos & pâtissiers en chef.fe !*

Agathe @cooking_by_agathe

Amélie @amelie_naturopathie

Anne @on_dine_chez_nanou

Carolina @labellegourmandise

Clara @clara.primi

Élise @jemenfoodiste

Élodie @elohealthyfood

Émilie @greenandpositive

Jenny @des_papilles_qui_petillent

Julie @healthywithme

Justin @justunfrenchiee

Laura-May @maymayinthekitchen

Marie @mariemarullaz

Marie Sophie @letablierdusud

Nayanka @nay.kitchen

Samyha @la_petite_fooderie

www.chicdesplantes.fr

bienvenue@chicdesplantes.fr