



Chic des Plantes!

NOUVELLES INFUSIONS

—
LE LIVRET
RECETTES

AU SOMMAIRE



LES EAUX INFUSÉES

- 6 — *L'Élixir, concombre et basilic*
- 7 — *Pousse Délice, myrtilles et romarin*
- 9 — *Belle Plante, pomme et framboises*
- 10 — *La Radieuse, carottes et basilic*
- 12 — *Super Green, brocolis et citron*

LES BOISSONS

- 32 — *Smoothie detox chlorella & beurre*
- 6 — *Pumpkin spice chai latte*
- 0 — *Chai latte*
- 7 — *Citronnade detox*
- 15 — *Latte amande coco*
- 15 — *Smoothie nectarine*
- 15 — *Latte amande fleur d'oranger*
- 15 — *Choco latte*
- 15 — *Infusion fraîche romarin, abricots*
- 15 — *Infusion fruitée aux jus glacés*
- 15 — *Infusion glacée au pamplemousse*
- 15 — *Jus vitaminé carotte gingembre*
- 48 — *Grog citron gingembre*

LES COCKTAILS

- 17 — *Le green cidre*
- 18 — *Le Cointreau fizz chai*
- 19 — *Le végétal à la verveine*
- 20 — *L'acidulé*
- 21 — *La vodka citron*
- 22 — *Le pamplemousse orange*
- 23 — *Le gin & cassis*
- 24 — *Le cranberries & cassis*
- 25 — *La rose*
- 26 — *Le pétillant rose & framboise*

- 27 — *Le pamplemousse rose*

LES VELOUTÉS & SOUPES

- 31 — *Soupe betterave & radis red meat*
- 32 — *Velouté de potimarron*
- 32 — *Velouté potimarron & coco*
- 32 — *Velouté de topinambour*
- 32 — *Velouté vert*
- 32 — *Velouté de champignon*
- 32 — *Velouté de chou-fleur*
- 32 — *Soupe de lentilles à la vapeur*
- 32 — *Gaspacho concombre, avocat & chèvre*
- 32 — *Gaspacho asperges & épinards*
- 32 — *Soupe végétale algues carottes*
- 32 — *Soupe coco butternut*
- 32 — *Bouillon vivifiant*
- 32 — *Velouté de champignon*
- 32 — *Soupe carottes & céleri*
- 32 — *Bouillon cabillaud & tomates*
- 32 — *Bouillon sarrasin poivron*
- 32 — *Soupe au pistou*

LES PETITS PLATS

- 31 — *Salade estivale*
- 32 — *Crozotto aux poireaux*
- 32 — *Porridge vapeur kale & oeuf mollet*
- 32 — *Risotto au Vacherin Fribourgeois*
- 32 — *Gratin de patate douce*
- 32 — *Risotto aux champignons*
- 32 — *Petit salé vegan*
- 32 — *Légumes farcies vegan*
- 32 — *Ramen de courge spaghetti*
- 32 — *Houmous veggie de fèves de soja*

- 32 — *Vermicelles aux crevettes*
- 32 — *Salade asperges & burrata*
- 32 — *Buddha bowl*
- 32 — *Risotto artichaud*
- 32 — *Crumble courgettes & crozets*
- 32 — *Risotto aux tomates*
- 32 — *Le bol cabillaud betterave*
- 32 — *Minestrone de lentilles, pois cassés*
- 32 — *Salade d'orge, pastèque & épinards*
- 32 — *Curry de potimarron, patate douce*
- 32 — *Risotto aux asperges*
- 32 — *Muffins courgette, crème de tomate*

LES DESSERTS

- 34 — *Roulés à la cannelle*
- 35 — *Donuts à la cannelle*
- 36 — *Chic tarte tatin*
- 37 — *Panna cotta épiciée*
- 38 — *Poires pochées à la camomille*
- 39 — *Madeleines miellées*
- 40 — *Glace à la framboise*
- 45 — *Shortbread*
- 46 — *Panna cotta ananas gingembre*
- 47 — *Fruits infusés*
- 48 — *Ananas & fraises*
- 48 — *Chia pudding*
- 48 — *Granité rose pamplemousse*
- 48 — *Compote pomme & rose*
- 48 — *Crème à la rose*
- 48 — *Cheesecake fruits rouges*
- 48 — *Charlotte aux fruits d'été*
- 48 — *Nice cream framboise banane*
- 48 — *Ganache montée à la rose*

LES INFUSIONS

Infusions 100% bio, fabriquées en France sans arôme ajouté, prêtes à conquérir tous les palais.



Grillé – Gourmand

Kasha · Cacao · Cynorrhodon · Bruyère · Sureau · Cannelle cassia



Menthê – Végétal

Tilleul · Sauge officinale · Ronce · Menthe nanah · Fleur d'Oranger



Frais – Végétal

Fenouil · Angélique · Romarin · Verveine · Sarriette · Menthe poivrée · Souci



Floral – Végétal

Rose de Damas · Frêne · Framboise · Ortie · Baie rose · Tilleul



Zesté – Fruité

Citronnelle · Orange · Pomme · Citron jaune · Bergamote



Piquant – Fruité

Gingembre · Oranger Bigaradier · Citron · Combava



Miellé – Fruité

Vigne rouge · Frêne · Tilleul · Camomille · Gingembre · Bergamote · Guimauve



Chaud – Épicé

Cannelle cassia · Cardamome · Gingembre · Citronnelle · Girofle



Réglissé – Épicé

Cannelle · Orange · Réglisse · Cardamome · Cynorrhodon · Tilleul · Badiane



Citronné – Épicé

Gingembre · Passiflore · Baie rose · Cardamome · Citron · Baie de genévrier · Bleuet · Laurier

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.



Umami – Épicé

Radis Noir · Shiitake · Macis · Oignon · Frêne · Laurier · Poivre



Fruité – Épicé

Betterave · Gingembre · Angélique · Curcuma · Tomate · Carotte · Poivre



Provençal – Gourmand

Poivron Rouge · Tomate · Radis Noir · Coriandre · Carvi · Romarin · Thym Citron



Vif – Végétal

Poivron Vert · Eucalyptus · Citron · Luzerne · Ginkgo · Persil · Brocoli · Poivre Vert · Spiruline



**LES EAUX
INFUSÉES**

L'ÉLIXIR, CONCOMBRE ET BASILIC

INFUSION L'ÉLIXIR



*1 litre d'eau minérale ou filtrée
2 sachets d'infusion L'Élixir
4 rondelles de concombre bio
5 feuilles de basilic frais bio*



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

POUSSE DÉLICE, MYRTILLES ET ROMARIN

INFUSION POUSSE DÉLICE



*1 litre d'eau minérale ou filtrée
2 sachets d'infusion Pousse Délice
1 poignée de myrtilles fraîches
2 branches de romarin*

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



BELLE PLANTE, POMME ET FRAMBOISE

INFUSION BELLE PLANTE



*1 litre d'eau minérale ou filtrée
2 sachets d'infusion Belle Plante
1/2 pomme verte bio en quartier
1 poignée de framboises bio
5 feuilles de menthe fraîche bio*

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

LA RADIEUSE, BASILIC ET CAROTTES



INFUSION LA RADIEUSE

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

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



SUPER GREEN, BROCOLI ET CITRON

BOUILLON SUPER GREEN



- 1 litre d'eau minérale ou filtrée*
- 2 sachets de bouillon Super Green*
- 1 citron en tranches*
- 5 branches de brocoli*

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





LES BOISSONS
CHAUDES OU FRAÎCHES

SMOOTHIE DÉTOX CHLORELLA

BOUILLON SUPER GREEN



Recette de Justine @naturocuisto

Ingrédients pour 2 personnes :

2 bananes

300ml de lait

100ml de bouillon Super Green

1 càs de beurre d'amande

1 càs de Chlorella en poudre

Faire infuser votre sachet du bouillon Super Green (1h avant pour qu'il puisse refroidir).

Puis dans un blender, mixer tous les ingrédients.

Servir frais.





CITRONNADE DÉTOX

INFUSION BELLE PLANTE



Recette de @nay.kitchen

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

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.

SMOOTHIE NECTARINE

INFUSION L'ÉLIXIR



Recette de @des_papilles_qui_petillent

*2 nectarines bio
1 sachet d'infusion L'Élixir
1 citron vert*

Presser le jus du citron. Dans une carafe en verre, mélanger les différents ingrédients sauf le cidre doux. Garder au frais. Au moment de servir, ajouter le cidre bien frais.



LE LATTE AMANDE FLEUR D'ORANGER

INFUSION MORPHÉE



*25 cl d'eau
25 cl de lait d'amande bio
2 sachets de Morphée
1 cuillère à café de miel d'Acacia bio*

Faire chauffer le mélange eau et lait d'amande dans une casserole avec les 2 sachets de Morphée. Laisser frémir à feu doux 5 minutes en évitant l'ébullition. Ajouter le miel, verser dans une tasse et déguster bien chaud.

INFUSION FRAÎCHE ABRICOT ROMARIN

INFUSION LA RADIEUSE



Recette de @lescouleursdubonheur

Du romarin

Des abricots

1 sachet d'infusion La Radieuse

Du miel d'acacia

Mettre le tout dans un pichet d'1L.

Ajouter de l'eau. Laisser infuser une nuit au frais.

C'est prêt !

INFUSION FRUITÉE AUX JUS GLACÉS

INFUSION LA RADIEUSE



Recette de @alexpiernaturopathe

Le jus d'un pamplemousse frais

Le jus de 3 citrons pressés

Le jus de 2 oranges pressées

3 sachets d'infusion La Radieuse

Des rondelles de citron

Verser le jus des fruits dans de petits bacs à glaçons et disposer au congélateur. Laisser infuser 6 min à 90° les 3 sachets de l'infusion dans une carafe d'1L d'eau. Une fois bien infusée, disposer votre carafe au frais et attendre que les glaçons soient congelés et que l'infusion soit bien froide. Sortir ensuite la carafe bien fraîche, disposer les glaçons à l'intérieur accompagnée de rondelles de citron. À déguster au soleil pendant votre bronzette ! Les + santé de la recette : le citron frais de cette recette permet d'amplifier les vertus hydratantes. Et oui, mettre des rondelles de citron ou quelques gouttes de jus de citron dans votre eau vous hydratera plus efficacement que l'eau seule ! L'orange et le pamplemousse vont ajouter un goût acidulé, relever le parfum fruité de l'infusion et apporter une subtile note sucrée.

INFUSION GLACÉE AU PAMPLEMOUSSE

INFUSION LA RADIEUSE



Recette de @geeketbalsamique

2 sachets d'infusion La Radieuse

90cl d'eau

1 pamplemousse rose

2 càs de sirop d'agave

Quelques glaçons

Quelques tranches de pamplemousse

Verser 90cl d'eau dans une bouteille vide bien propre. Ajouter les 2 sachets de l'infusion La Radieuse. Réfrigérer la bouteille minimum 4 heures. Presser le pamplemousse pour en obtenir le jus. Sortir l'infusion glacée du réfrigérateur et retirer les sachets. Verser le sirop d'agave ainsi que le jus de pamplemousse dans la bouteille d'infusion glacée. Servir l'infusion glacée agrémentée de glaçons et de tranches de pamplemousse.

JUS VITAMINÉ CAROTTE GINGEMBRE

BOUILLON L'ENRACINÉ



1 sachet du bouillon L'Enraciné

3 carottes

3 pommes

1 petit morceau de gingembre frais

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 PUMPKIN SPICE CHAÏ LATTE

INFUSION CHIC CHAÏ



*2 càs de chair cuite ou crue de butternut ou potimarron
1 sachet d'infusion Chic Chaï
30 cl de lait de coco
1 pincée d'épices chai latte*

Faire chauffer l'eau et plonger le sachet de l'infusion Chic Chaï 6 minutes.

Mettre la purée de butternut ou de potimarron, le lait végétal, les épices et l'infusion chaude dans un blender et mixer.

LE GROG CITRON GINGEMBRE

INFUSION L'ÉLIXIR



*2 sachets d'infusion L'Élixir
2 cuillères à soupe de miel d'acacia bio*

Faire infuser les 2 sachets de L'Élixir dans 0,5 l d'eau portée à 90°C pendant 10 à 12 minutes. Retirer les sachets, ajouter le miel et bien mélanger. Déguster bien chaud.

CHAI LATTE

INFUSION CHIC CHAI



Recette de Yoko @yokonailart

Eau

1 sachet d'infusion Chic Chai

1 càc de curcuma

1 càs de sirop d'agave (ou autre sucrant)

200ml de lait de soja

1 càc de cannelle

Faire chauffer 80 mL d'eau jusqu'à ce qu'elle frémisses et infuser un sachet d'infusion Chic Chai. Laisser infuser 5 min, retirer le sachet et ajouter une pointe de curcuma et le sirop d'agave (ou le sucrant de votre choix). Verser dans une tasse. Faire chauffer 200mL de lait de soja, verser dans la tasse en conservant un fond que vous pouvez faire mousser à l'aide d'un mousser à lait. Ajouter la mousse au-dessus. Vous pouvez saupoudrer un peu de cannelle.





LES COCKTAILS



COINTREAU FIZZ CHAI

INFUSION CHIC CHAI



Recette de Cointreau

5 cL Cointreau

10 cL eau pétillante

2 cL jus de citron vert

Un sachet d'infusion Chic Chai

Remplissez un verre de glaçons. Versez-y le Cointreau. Plongez le sachet Chic Chai. Ajoutez le jus de citron vert fraîchement pressé. Remplissez le verre d'eau pétillante. Laissez infuser 6 minutes avant de déguster.

LE GREEN CIDRE

INFUSION POUSSE DÉLICE



*50 cl de cidre doux
25 cl d'infusion fraîche de Pousse Délice (réalisée
avec 2 sachets)
4 cl de gin
4 cl de jus de citron frais bio
4 cl de sirop de sucre*

Faire infuser 2 sachets de Pousse Délice dans 25 cl d'eau à 80°C durant 6 min. Laisser refroidir. Presser le jus du citron. Dans une carafe en verre, mélanger les différents ingrédients sauf le cidre doux. Garder au frais. Au moment de servir, ajouter le cidre bien frais.

LE VÉGÉTAL À LA VERVEINE

INFUSION POUSSE DÉLICE



*1 sachet d'infusion Pousse Délice
1 quartier de citron
15 cl de vodka
5 cl de sirop de sucre de canne
Fleur de sel*

Faire infuser le sachet d'infusion Pousse Délice à 80°C durant une dizaine de minutes. Ôter le sachet puis laisser refroidir au frais. Verser la fleur de sel sur une soucoupe. Frotter le rebord du verre avec le quartier de citron. Poser le verre retourné sur le sel et le tourner doucement pour déposer une bande fine sur les bords du verre. Mélanger l'infusion, le jus du quartier de citron, la vodka et le sirop de sucre de canne et verser dans le verre. Déguster bien frais ! L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.



L'ACIDULÉ

INFUSION FANTASMA



30 cl d'infusion fraîche de Fantasma (réalisée avec 2 sachets)

5 cl de miel liquide bio

5 cl de jus de pamplemousse frais bio

7,5 cl de jus d'orange frais bio

1 pamplemousse bio

1 orange bio

Verser tous les ingrédients dans une grande carafe en verre. Bien mélanger et réserver au frais. Ajouter des quartiers de pamplemousse et d'orange frais juste avant de servir.

LA VODKA CITRON

INFUSION POUSSE DÉLICE



40 cl d'infusion fraîche de Pousse Délice

10 cl de jus de Citron

30 cl de Vodka

10 cl de sirop de sucre de Canne

Faire infuser 4 sachets de Pousse Délice dans 400 ml d'eau à 80°C durant 6 minutes. Laisser refroidir. Mélanger dans une carafe les différents ingrédients. Verser de la Fleur de sel dans une soucoupe et arroser du jus d'un quart de Citron. Poser le verre retourné sur le sel et le tourner doucement pour obtenir une bande fine sur le bord du verre. Verser le cocktail dans le verre.

LE PAMPLEMOUSSE ORANGE

INFUSION FANTASMA



30 cl d'infusion fraîche de Fantasma
5 cl de Miel liquide bio
5 cl de jus de Pamplemousse
7,5 cl de jus d'Orange

Faire infuser 4 sachets de Fantasma dans 60 cl d'eau à 80°C durant 5 min. Laisser refroidir. Verser tous les ingrédients dans une grande carafe en verre. Bien mélanger et verser dans la Bouteille Double Paroi. Réserver au frais.

LE GIN & CASSIS

INFUSION FANTASMA



5 cl de Gin
10 cl d'infusion fraîche de Fantasma
1 trait de sirop de Cassis
Quelques baies de Cassis congelées

Faire infuser 2 sachets de Fantasma dans 20 cl d'eau à 80°C durant 7 min. Laisser refroidir. Dans un verre à cocktail, verser le Gin, l'infusion fraîche de Fantasma et un trait de sirop de Cassis. Bien mélanger. Servir dans les verres et y plonger 4 à 5 baies de Cassis par verre.



LE CRANBERRIES & CASSIS

INFUSION FANTASMA



*25 cl de jus de Cranberries
50 cl d'infusion fraîche de Fantasma
4 cl de sirop de Cassis*

Faire infuser 4 sachets de Fantasma dans 50 cl d'eau à 80°C durant 7 min. Laisser refroidir. Dans une carafe en verre, verser le jus de Cranberries, l'infusion Fantasma. Réserver au frais. Au moment de servir, verser le sirop de Cassis.

LA ROSE

INFUSION BELLE PLANTE



*1 sachet de l'infusion Belle Plante
1 bouteille de bon champagne
4 framboises fraîches*

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.



LE PÉTILLANT ROSE & FRAMBOISE

INFUSION BELLE PLANTE



4 cl d'Infusion fraîche de Belle Plante
8 cl de Crémant
Quelques pincées d'or alimentaire

Faire infuser 2 sachets de Belle Plante dans 20 cl d'eau à 80°C durant 5 min. Laisser refroidir. Dans une coupe de Champagne, verser 1/3 d'infusion Belle Plante et 2/3 de Crémant. Saupoudrer d'or alimentaire.

LE PAMPLEMOUSSE ROSE (SANS ALCOOL)

INFUSION BELLE PLANTE



60 cl d'infusion fraîche de Belle Plante
3 cl de sirop de sucre de Canne
20 cl de jus de Pamplemousse rose
Quartiers d'Orange sanguine et de Pamplemousse rose

Faire infuser 6 sachets de Belle Plante dans 60 cl d'eau à 80°C durant 5 min. Laisser refroidir. Mélanger tous les ingrédients dans une coupe en verre. Servir frais avec une louche.



**LES VELOUTÉS
& SOUPES**



VELOUTÉ DE TOPINAMBOUR

BOUILLON LE ROBUSTE



Recette de Alice @drinkxeat

*Topinambours
Champignons
Quelques noisettes
Crème de soja
1 sachet du bouillon Le Robuste
Huile de truffe*

Mixer le tout, c'est prêt !

LE VELOUTÉ DE POTIMARRON

BOUILLON LE ROBUSTE



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

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 VELOUTÉ POTIMARRON - COCO

BOUILLON LE ROBUSTE



Recette de Chic Mama @mtrsd__

1 potimarron de 1,5kg

Une brique de lait de coco

2 cas de curry

2 cas de cannelle

1 cas de muscade

2 gousses d'ail 1 sachet du bouillon Le Robuste

Poivre & sel

Optionnel : des noisettes torréfiées ou graines de courge en topping.

Éplucher, couper en petits morceaux et faire cuire le potimarron dans une casserole avec de l'huile d'olive. Faire rôtir pendant 5 minutes, puis repasser sur un feu doux. Ajouter les 2 gousses d'ail coupées finement. Ajouter le sachet de bouillon Le Robuste, les épices, sel et poivre. Ajouter de l'eau de façon à recouvrir (à peine) le potimarron. Ajouter vers la fin la brique de lait de coco. Mixer le tout et déguster. Vous pouvez ajouter des noisettes torréfiées en topping ou des graines de courges.

SOUPE DE BETTERAVE & RADIS RED MEAT

BOUILLON LE ROBUSTE



Recette de Sophie Cochet @mesconseilsnatura

*1 betterave crue
1 radis red meat
1 sachet du bouillon Le Robuste
Douceur fermentée de riz
Pollen frais*

Faire infuser le sachet du bouillon Le Robuste qui apportera une touche umami. Couper la betterave et le radis, le mettre dans un blender puis ajouter le bouillon infusé et mixer.

Rajouter 1 cuillère à soupe de douceur fermentée de riz ou plus en fonction de la texture désirée. Décorer avec du pollen frais et déguster.

VELOUTÉ VERT

BOUILLON LE ROBUSTE



Recette de Jenny @des_papilles_qui_petillent

*1 poireau (uniquement le blanc)
1/2 bulbe de fenouil
1 petite courgette
1 poignée d'air épinards
1 oignon
1 gousse d'ail
1 sachet de Bouillon Le Robuste
De l'eau pour couvrir*

Mettre le tout dans une casserole, et mixer une fois les légumes cuits.



VELOUTÉ DE CHAMPIGNONS

BOUILLON LE ROBUSTE



Recette de Yoko @yokonailart

1 sachet du bouillon Le Robuste

Une pomme de terre

Une carotte

300gr de champignons de Paris

Sel

50ml Crème de soja

Faire infuser un sachet du bouillon Le Robuste dans 500ml d'eau pendant 15 min puis retirer le sachet. Pendant ce temps, couper une pomme de terre en cubes, quelques rondelles de carotte, et 300 gr de champignons de Paris en lamelles.

Ajouter les légumes au bouillon et laisser mijoter 20 à 30 minutes couvert sur feu moyen. Ajouter du sel puis mixer le tout au robot avec 50ml de crème de soja et c'est prêt ! Pour la présentation, ajouter quelques lamelles de champignon grillées à la poêle avec un peu d'huile d'olive.

VELOUTÉ DE CHOU FLEUR

BOUILLON LE ROBUSTE



Recette de Guillaume @healthycooklife

1 chou-fleur

1 oignon émincé

750ml de lait de soja

250ml d'eau

1 sachet Le Robuste

1 c.à.s. d'huile d'olive

1 pincée muscade

Sel et poivre

Laver le chou-fleur et le détailler en bouquets. Faire chauffer l'huile d'olive dans une grande casserole et y faire dorer

légèrement l'oignon et les bouquets de chou-fleur. Assaisonner. Couvrir avec 750ml de lait de soja et 250ml d'eau, puis porter à ébullition. Ajouter le sachet du bouillon Le Robuste et la noix de muscade moulue, laisser cuire une vingtaine de minutes. Le chou-fleur doit être fondant. Retirer le sachet de bouillon. Mixer le chou-fleur au blender en ajoutant le lait de cuisson petit à petit afin d'obtenir une texture crémeuse. Servir chaud. Astuce : Servir le velouté avec des croûtons de pain grillé à l'huile d'olive et à l'ail. Et pour les plus gourmands, rajouter du gorgonzola, il se marie à merveille avec le chou-fleur !



SOUPE DE LENTILLES LA VAPEUR DOUCE



BOUILLON SUPER GREEN

Recette de Jenny @des_papilles_qui_petillent

*120g environ de lentilles vertes
1 sachet de bouillon Super Green
Champignons shiitakés
Persil, coriandre...
1/3 c.à.c. de curcuma*

Faire tremper les lentilles vertes dans un bol d'eau de source pendant 24h. Puis les rincer. Les mettre dans un bol avec le sachet du bouillon Super Green, couvrir d'eau, ajouter les champignons et poser le bol sur le tamis du vitalisateur. C'est cuit en 10 minutes à peine grâce au trempage qui les a déjà pré-cuit. Vous n'avez plus qu'à vous régaler, c'est prêt !

GASPACHO CONCOMBRE AVOCAT & CHÈVRE



BOUILLON SUPER GREEN

Recette de Marie @naturofeed

*Pour 2 personnes :
1 concombre
1 avocat mûr
2 càs de jus de citron
1 petite tasse de bouillon Super Green
1 grosse pincée de sel marin
Des herbes fraîches (coriandre, persil, basilic...)
Facultatif : un peu de chèvre frais*

Faire infuser le sachet du bouillon Super Green dans une petite tasse d'eau tempérée pendant 8 à 10 minutes. Éplucher le concombre, lui ôter ses graines. Dans un blender, mixer le concombre, l'avocat, ajouter du jus de citron, le bouillon, du sel, des herbes fraîches, puis servir bien frais avec quelques copeaux de fromage de chèvre !

GASPACHO ASPERGES & ÉPINARDS

BOUILLON SUPER GREEN



Recette de Laura-May @maymayinthekitchen

*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*

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'apéro ou au dîner.



LA SOUPE VÉGÉTALE ALGUES - CAROTTES

BOUILLON L'ENRACINÉ



Recette de *myam*

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

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.

LA SOUPE COCO BUTTERNUT

BOUILLON L'ENRACINÉ



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

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.



BOUILLON VIVIFIANT

BOUILLON L'ENRACINÉ



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

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

VELOUTÉ DE CHAMPIGNONS

BOUILLON LE SUD



Recette de Camille @lepaysdesgourmandises

Pour 6 personnes :

500 g de champignons de Paris

2 sachets de bouillon Le Sud

75 cl d'eau bouillante

2 échalotes

1 c.à.s. de mascarpone

20 g de beurre

Sel et poivre

Placer les sachets de bouillon Le Sud dans un grand récipient. Verser l'eau bouillante dessus et laisser infuser. Éplucher les échalotes et émincer-les finement. Réserver. Couper les pieds des champignons. Passer les champignons sous un filet d'eau puis émincer-les finement.

Conserver un ou deux champignons pour la décoration de votre velouté. Faire fondre le beurre dans une cocotte. Ajouter les échalotes émincées et faire revenir pendant environ 5 minutes. Ajouter les champignons émincés et poursuivre la cuisson pendant 5 minutes. Verser le bouillon dans la cocotte. Couvrir et laisser mijoter 15 minutes environ. Mixer la préparation à l'aide d'un mixeur plongeant. Saler et poivrer à votre convenance. Ajouter la cuillère à soupe de mascarpone. Mélanger bien. Servir et déguster sans attendre !

SOUPE CAROTTES & CÉLÉRI

BOUILLON LE SUD



Recette de GreenShoot

*50g de carottes
30g de céleri-branche
25g d'oignons
90cl d'eau
1 sachet du Bouillon Le Sud
25g de vermicelles
10g de beurre
4g de sel de Guérande
1g de poivre du moulin*

Faites d'abord infuser le sachet du bouillon Le Sud. Pendant ce temps, coupez les carottes en rondelles, émincez le céleri et l'oignon. Mettez-les à cuire dans le bouillon 15 minutes. En fin de cuisson, incorporez les vermicelles et laissez cuire les pâtes 3 à 4 minutes. Ajoutez le beurre et assaisonnez avant de servir.

BOUILLON CABILLAUD & TOMATES CERISES

BOUILLON LE SUD



*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*

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 !

LE BOUILLON SARRASIN POIVRON

BOUILLON LE SUD



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

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 AU PISTOU

BOUILLON LE SUD



Recette de Laura-May @maymayinthekitchen

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

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***

LA SALADE ESTIVALE

INFUSION POUSSE DÉLICE



*3 coeurs 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*

Couper les coeurs 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. Effeuille la coriandre et parsemer le tout. Ajouter un filet d'huile d'olive, saler et poivrer à votre goût et... déguster bien frais !



CROZOTTO AUX POIREAUX

BOUILLON LE ROBUSTE



Recette de Ornella @premiere_cueillette

*1,5 poireaux par personne
100 g de crozets par personne
2 oignons
1/2L de bouillon Le Robuste
1 verre de vin blanc
Curry (optionnel)
Tomme ou parmesan (optionnel)
Un morceau de beurre*

Dans un grand fait-tout, faire revenir les oignons avec le beurre. Ajouter les poireaux. Ajouter un peu d'eau si votre quantité de poireaux est grande ! Une fois les poireaux fondus, les réserver. Dans le même fait-tout, mettre les crozets avec un peu de beurre pour qu'ils n'accrochent pas trop. Les laisser colorer un peu. Ajouter le vin blanc et laisser absorber. Ajouter petit à petit le bouillon, et laisser absorber. Attention : les crozets absorbent beaucoup moins le liquide que le riz, ne mettez pas trop d'eau d'un coup. Quand les crozets sont presque cuits, ajoutez les poireaux et laissez le restant de bouillon s'évaporer. Ajouter le curry et servir avec du parmesan râpé ou de la tomme.

PORRIDGE VAPEUR KALE & ŒUF MOLLET

BOUILLON LE ROBUSTE



Recette de Angélique Roussel @la_gourmandise_selon_angie

*60 g de flocons d'avoine
1 petite cuillère à café de moutarde
12 cl de lait d'amande sans sucre
15 cl de bouillon avec un sachet du bouillon Le Robuste
2 belles feuilles de kale
1 œuf
Graines de sésame pour la décoration*

Laver et enlever l'arrête centrale des feuilles de chou kale, puis l'émincer grossièrement. Préparer votre bouillon pour qu'il soit bien chaud. Dans un bol, mélanger le sachet du bouillon Le Robuste, le lait végétal, la moutarde aux flocons d'avoine. Ajouter les morceaux de kale, mélanger de nouveau, puis cuire le tout à la vapeur pendant 10 minutes environ. Au bout de 4 minutes, placer votre œuf sur le tamis du Vitaliseur. La cuisson de l'œuf mollet est de 6 minutes. Passer l'œuf sous l'eau froide, puis l'écaler. Servir le porridge chaud en ajoutant l'œuf mollet. Saupoudrer de graines et servir aussitôt.



RISOTTO AU VACHERIN FRIBOURGEOIS & SAUCISSE DE MORTEAU

BOUILLON LE ROBUSTE



Recette de Bastien @bcook.leblog

*300 g de riz arborio - 2 saucisses de Morteau - 2 échalotes
1 oignon - 1 gousse d'ail - 150 g de Vacherin Fribourgeois
100 g de champignons déshydratés (trompettes de la mort)
Huile d'Olive - 15 cl de vin blanc (Chardonnay)
1 sachet de bouillon Le Robuste - Sel & poivre*

Peler et émincer l'ail, l'oignon et les échalotes. Réhydrater les champignons ou les nettoyer s'ils sont frais. Émincer ou hâcher grossièrement. Râper le Vacherin Fribourgeois. Diluer le bouillon dans 1,5 litre d'eau chaude. Dans une sauteuse à feu moyen, chauffer un peu d'huile d'olive et faire revenir l'ail, l'oignon et les échalotes jusqu'à ce qu'ils soient translucides, pendant quelques minutes. Déglacer avec le vin blanc. Détailler les saucisses en rondelles et les ajouter dans la sauteuse dès que le vin blanc est évaporé. Ajouter le riz et remuer jusqu'à ce qu'il devienne translucide. Arroser avec le bouillon, louche après louche, en continuant de remuer. Attention, le risotto ne doit pas accrocher. On parle là d'une cuisson douce à feu moyen. S'assurer toujours que la louche de bouillon suivante soit nécessaire et l'ajouter seulement lorsque la précédente a été absorbée. Tout le bouillon ne doit pas forcément être utilisé.

Pendant que votre risotto cuit, faire sauter dans une poêle avec un peu d'huile d'olive les champignons.

Quelques minutes suffiront. Poivrer. En fin de cuisson, ajouter le vacherin râpé ainsi que les champignons sautés. Laisser chauffer encore quelques minutes en attendant que le fromage fonde. Servir aussitôt. Le risotto se mange chaud.



LE GRATIN DE PATATES DOUCES

BOUILLON LE ROBUSTE



Recette de **Max
DAUMIN**

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

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 !

LE RISOTTO

BOUILLON LE ROBUSTE



Pour 4 personnes :

400 g de riz arborio

4 échalotes

15 à 20 champignons de Paris ou shiitake

120 g de parmesan râpé

100 g 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

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 PETIT SALÉ *vegan*

BOUILLON LE ROBUSTE



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

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 !

LÉGUMES FARÇIS *vegan*

BOUILLON LE ROBUSTE



Recette de Laura-May @maymayinthekitchen

Pour 2 personnes :

1 poivron jaune - 2 petites courgettes rondes - Riz

Pour la Farce :

1 sachet du bouillon Le Robuste

150g de mélange lentilles/sarrasin/millet

2 càs de farine de lentilles vertes

Sel - Curcuma - Huile d'olive

Cuire le mélange de légumineuses dans le sachet du bouillon Le Robuste pendant 15min. Égoutter en gardant une partie du bouillon. Couper le poivron en deux et enlever les grains. Retirer l'intérieur des courgettes et découper en petit morceaux. Pour la farce, ajouter aux légumineuses l'intérieur des courgettes, deux càs de farine de lentilles vertes, du sel, 2 càc de curcuma. Bien mélanger. Farcir les légumes. Dans un plat à gratin, mettre un peu de riz, disposer les légumes farcis, ajouter le reste de bouillon pour couvrir le riz (3 fois le volume de riz). Verser de l'huile d'olive sur le tout. Et au four pour une cuisson lente pendant une heure à 165°C.



RAMEN DE COURGE SPAGHETTI



BOUILLON LE ROBUSTE

Recette de Jenny @des_papilles_qui_petillent

1 courge spaghetti

Légumes au choix parmi les légumes de saison (suggestion :

1 patate douce, 4 têtes de brocoli, 4 champignons Shiitakes ou Paris)

1 oignon

1 gousse d'ail

1 c.à.s. de ghee ou huile coco ou huile d'olive

Pour la sauce :

1 boîte de lait de coco

Citronnelle en poudre ou fraîche

2 c.à.s. de tamari

1 c.à.s. de miso blanc ou brun

2 cl de beurre de cacahuète ou amande

1 citron vert

3 dattes très tendres

1 sachet de bouillon Le Robuste

Coriandre fraîche

Faire cuire votre courge puis récupérer les filaments et jeter la peau. Faire cuire 6 min vos légumes en petits dés sur le tamis. Prendre la soupière en céramique ou inox, faire fondre l'huile avec l'ail et l'oignon émincé. Mixer tous les ingrédients de la sauce (réserver le sachet du bouillon). Ajouter les légumes dans la soupière, la courge et couvrir avec la sauce et le sachet du bouillon Le Robuste. Faire mijoter 10 min et servir chaud, parsemer de coriandre fraîche, de graines de courge.

HOUMOUS VEGGIE SOJA ALGUES & FURIKAKE

BOUILLON SUPER GREEN



Recette de Jenny @des_papilles_qui_petillent

*100g de fèves de soja noires trempées 48h
3 algues de kombu royal
2 sachets de bouillon Super Green
1/2 oignon rouge
1 gousse d'ail - 1 citron
2 c.à.s. d'huile végétale riche en oméga 3 « oméga forte »
1/2 c.à.c. de fenouil en poudre
1/2 c.à.c. de gingembre en poudre
1 c.à.s. de Furikake aux algues
Poivre de Sichuan ou gris
Coriandre fraîche
Eau du bouillon*

Ajouter dans la soupière les fèves de soja noires, trempées préalablement 48h et rincées, les 2 sachets de bouillon et les algues Kombu Royal. Faire cuire 20 min environ. Puis dans le blender, ajouter dans l'ordre : les fèves cuites et égouttées (conservez le bouillon surtout), les algues de Kombu Royal, l'oignon, l'ail, les épices, l'huile végétale, le jus du citron et un peu de bouillon. Mixer puis rabattre la préparation puis ajouter du bouillon au fur et à mesure de la texture souhaitée. Dresser la préparation dans un bol, ajouter 2 grosses cas de Furikake aux Algues et ciseler de la coriandre fraîche. PS : ces fèves Japonaises sont classées dans la catégorie des médicaments en médecine traditionnelle de l'Extrême Orient.



LES VERMICELLES AUX CREVETTES

BOUILLON SUPER GREEN



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

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.

SALADE ASPERGES & BURRATA

BOUILLON SUPER GREEN



Recette de Élodie @elohealthyfood

*Asperges sauvages (ou ornithogales)
1 sachet du bouillon Super Green
1 burrata
Quelques tomates cerises*

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 !



BUDDHA BOWL

BOUILLON SUPER GREEN



Recette de Laura-May @maymayinthekitchen

*Lentilles
Pois cassés
Pois chiches
1 sachet Super Green
Taboulé
Carottes râpées
Légumes
Concombre
Curcuma
Cumin - Piment*

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

de taboulé, des carottes râpées, des légumes grillés au four et du concombre.

Enfin, pour les falafels, utiliser les pois chiches et mélanger le tout avec le curcuma, le cumin et le piment et former des boulettes.



RISOTTO À L'ARTICHAUD

BOUILLON SUPER GREEN



Recette de Laura-May @maymayinthekitchen

Pour 4 personnes :

350g de riz rond

4 cœurs d'artichauts

Une dizaine de tomates séchées

200g de champignons

Huile d'olive

1 gousse d'ail

1 oignon

1 sachet de bouillon Super Green

1 verre de vin blanc

Parmesan

Faire infuser le sachet du bouillon Super Green dans 2L d'eau. 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 bouillon au fur et à mesure qu'il est absorbé par le riz. Lorsqu'il n'y a plus de bouillon, ajouter le vin blanc et cuire jusqu'à ce qu'il soit absorbé lui aussi. Dans une autre poêle, faire dorer les champignons émincés. Ajouter enfin, les tomates séchées émincées et les champignons au risotto. Saler. Poivrer. Dans une assiette, verser le risotto, disposer un cœur d'artichaut au centre et saupoudrer de copeaux de parmesan.

CRUMBLE COURGETTES & CROZETS

BOUILLON SUPER GREEN



Recette de Laura-May @maymayinthekitchen

Pour 2 personnes :

100g de crozets

1 courgette

1 càs de farine

1 sachet du bouillon Super Green

Herbes de provence

100ml de crème de soja

50g de sablés au romarin

Faire cuire les crozets 6min dans le bouillon, puis égoutter. Trancher la courgette en rondelles. Disposer dans un plat des rondelles de courgettes en une couche fine. Recouvrir de crozets. Saler/Poivrer. Et répéter jusqu'à épuisement des courgettes/crozets. Délayer la farine dans la crème de soja. Verser ce mélange dans le plat. Parsemer d'herbes de Provence. Écraser les sablés pour former une chapelure. Disposer la chapelure sur le dessus du plat et enfourner pour 20min à 180°C.



RISOTTO À L'ARTICHAUD

BOUILLON SUPER GREEN



Recette de @citronelleandcardamome

1 échalote - 5 càs d'huile d'olive
300 g de riz arborio - 340 g sauce tomate
9 dl du bouillon Le Sud - 30g de parmesan
Quelques feuilles de basilic

Chauffer dans une casserole le sachet du bouillon Super Green. Peler et émincer l'échalote finement à l'aide d'un couteau ou d'un hachoir. Dans une casserole à fond épais, faire chauffer 3 càs d'huile d'olive sur feu moyen. Faire revenir l'échalote environ 3 minutes à feu moyen jusqu'à ce qu'elle devienne translucide sans laisser colorer. Ajouter le riz, bien mélanger et cuire environ 2-3 minutes jusqu'à ce qu'il devienne translucide. Ajouter la sauce tomate et bien remuer. Laisser cuire environ 1 minute à feu doux puis ajouter le bouillon une louche à la fois en remuant régulièrement à l'aide d'une spatule en bois de façon à ce qu'il reste toujours un tout petit peu de liquide pour éviter que le riz ne s'attache au fond de la casserole. Continuer à ajouter le bouillon peu à peu jusqu'à ce que le riz soit cuit (photo 5). Attention à ne pas sur cuire le risotto pour éviter qu'il ne devienne trop pâteux. Compter environ 18 minutes de cuisson (en fonction du riz) jusqu'à ce que le risotto devienne crémeux et que les grains soient à peine croquants. Retirer la casserole du feu. Incorporer 2 cs d'huile d'olive et le parsemant puis bien mélanger. Rectifier l'assaisonnement avec du sel et du poivre et c'est prêt. Servir sans attendre car le risotto n'attend pas. Saupoudrer d'un peu de parmesan fraîchement râpé et d'un trait d'huile d'olive et de quelques feuilles de basilic.

MINISTRONE POIS CASSÉS, LENTILLES

BOUILLON L'ENRACINÉ



Recette de Jenny @des_papilles_qui_petillent

100g de lentilles vertes trempées 24h
100g de pois cassés trempés 24h
1 oignon - 1 gousse d'ail
1 càs d'huile d'olive - 1 morceau de gingembre frais
2 carottes - 5 fleurettes de brocolis
1 courgette - 1 navet
1 branche de céleri
2 algues Kombu Royal ou algues de votre choix
1,5L de bouillon L'Enraciné (2 sachets)
Épices : curcuma, graines de fenouil et cumin, poivre noir, coriandre... (1/2 càc de chaque)
Sel et poivre de Sichuan
Coriandre fraîche

Mélanger les algues, le Kombu Royal et les sachets du bouillon L'Enraciné au gingembre et curcuma. Ajouter du gingembre frais, curcuma, des graines de fenouil et cumin, un bon poivre de Sichuan, oignon et ail. Lentilles et pois cassés ont pré trempé 48h dans l'eau avant de rejoindre les légumes : courgettes, carottes, brocolis, céleri et navet dans la soupière avec les oignons et épices qui auront chauffé 5 min. Couvrir d'eau et laisser mijoter 30 min. Les légumes doivent rester croquants et les légumineuses doivent avoir de la tenue et ne pas finir en purée. L'astuce pour une cuisson plus rapide des légumineuses : 1 pincée de bicarbonate dans l'eau (et une meilleure digestion aussi).

SALADE D'ORGE, PASTÈQUE & ÉPINARDS

BOUILLON L'ENRACINÉ



Recette de Justin Merle @justunfoodie

*50g d'orge - 1 poignée de noisettes
1 poignée de pousses d'épinards - 1/2 courgette
1/2 melon - 100g de pastèque
1/2 grenade - 60g de Halloumi
3 brins de coriandre - 1 petite carotte
Quelques framboises - 1/2 oignon rouge
Huile d'olive - Cumin moulu
Sel et poivre*

Pour la sauce :

*2 c.à.s. d'huile de cajou toastées - 1 sachet de L'Enraciné
Jus d'1/2 citron - 1 c.à.s. de vinaigre de cidre
1 c.à.s. de vinaigre de framboises - Sel et poivre*

Rincer l'orge et le faire cuire 45 min à l'eau bouillante. Ajouter le sachet du bouillon L'Enraciné. Rincer les pousses d'épinards, la coriandre et les framboises. Éplucher et couper en fins bâtonnets la carotte. Émincer finement l'oignon. Réserver. Prélever des bandes de courgette à l'aide d'une économe, huiler légèrement au pinceau, saupoudrer de cumin, de sel et de poivre et placer les quelques minutes sous le grill du four pour les dorer. Égrener la grenade. Réaliser des billes de melon et de pastèque. Réserver. Égoutter l'orge. Hacher grossièrement les noisettes, mélanger à l'orge refroidi. Faire griller le halloumi coupé en tranches à la poêle. Pour la sauce mélanger tous les ingrédients. Verser la sur l'orge, mélanger et placer dans un bowl. Disposer tous les ingrédients réservés en finissant par la coriandre. Arroser de jus de citron et de gomasio et régalez-vous !

LE BOL CABILLAUD BETTERAVE

BOUILLON L'ENRACINÉ



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

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 !

CURRY DE POTIMARRON & PATATES DOUCES

BOUILLON L'ENRACINÉ



Recette de Jenny @des_papilles_qui_petillent

Pour 2 à 3 personnes :

1 petit potimarron - 1 petite patate douce
1 échalote - 2 gousses d'ail - 1 morceau de gingembre
1 morceau de Curcuma - 1 cas d'huile végétale (coco et olive)
1/2 c.à.c. de cardamome - 1/2 c.à.c. de cannelle
1/3 c.à.c. de piment doux - 1/2 c.à.c. de paprika fumé
1 pincée de poivre noir - 1 c.à.s. de concentré de tomates
1 sachet de bouillon L'Enraciné - 1 boîte de lait de coco
3 c.à.s. de yaourt végétal coco
1 citron et son zeste - Noix de pécan torréfiées légèrement
1 avocat - 1 poignée d'épinards frais
Coriandre fraîche, persil
150g de quinoa cru trempé 24h et rincé abondamment

Faire cuire les légumes en petits dés sur le tamis 6 min puis réserver. Dans la soupière, verser l'huile, ajouter ail et échalote et laisser cuire 10 min, ajouter les épices et concentré de tomates. Ajouter les légumes et le sachet du bouillon L'Enraciné. Récupérer la partie grasse du lait de coco et ajouter là à la préparation avec le yaourt. Laisser cuire 5 min. Mélanger, ajouter les épinards et laisser cuire 5 min. Découper l'avocat en tranches. Dresser l'assiette. Ajouter le quinoa qui aura cuit dans un ramequin du trio 10 min et recouvert d'eau au ras de la graine. Puis verser le curry, ajouter l'avocat, les herbes fraîches, le zeste de citron, les noix de pécan concassées et verser un peu de jus de citron. Déguster aussitôt et bien chaud.

RISOTTO AUX ASPERGES

BOUILLON LE SUD



Recette de Laura-May @maymayinthekitchen

Pour 4 personnes :

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

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.

MUFFINS COURGETTES & CRÈME DE TOMATES

INFUSION POUSSE DÉLICE



Recette de Amélie Guyon @amelie_naturopathie

INGRÉDIENTS

Pour la crème de tomates séchées :

50 g de noix de cajou

100 g de tomates séchées

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

Pour les muffins :

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

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

5 cl d'huile d'olive

5 cl de lait végétal

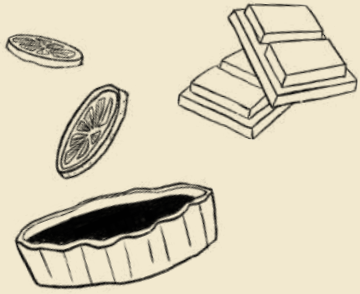
1 càc de bicarbonate + 1 càc de jus de citron

1 courgette râpée et égouttée

100g de crème de tomates séchées & infusion Pousse Délice

Faire tremper vos noix de cajou 2h environ. Égoutter et rincer. Dans le blender, mettre les noix de cajou, les tomates et 4 càs 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.





LES DESSERTS

CHIC CINNAMON ROLLS

INFUSION CHIC CHAÏ



Recette de Gitanjali Roche @gitanjaliroche

240ml de lait
115g de beurre demi-sel
450g de farine
100g de sucre
1/2 càc de sel
2 et 1/4 càc de levure boulangère
1 œuf
50g de cassonade
2 càs de cannelle
1 càs de cardamome en poudre

Glaçage :
70g de sucre glace
1/4 càc d'extrait de vanille
1/4 càc de cannelle
3 càs d'infusion Chic Chai
(très infusée)

Pour les roulés à la cannelle. Faire tiédir au micro-ondes les 60g de beurre et le lait, jusqu'à ce que le beurre soit fondu. Dans un grand récipient, mélanger 400g de farine (on en garde 50g de côté pour plus tard, au besoin) 50g de sucre et le sel. Dans le mixer, verser le lait tiède et le beurre fondu, et saupoudrer la levure. Mélanger avec une fourchette puis attendre 2 minutes pour la dissolution de la levure. Ajouter le mélange avec la farine etc et l'œuf. Battre à vitesse lente jusqu'à obtenir une boule de pâte. Si la pâte est trop collante, utiliser les 50 g de farine mis de côté.

NB : La pâte sera toujours un peu collante malgré les 50 g de farine ajoutés mais ça ira quand même ! Pétrir 5 minutes puis former une boule, la placer dans un récipient huilé, couvrir d'un film alimentaire ou d'un torchon propre. Laisser reposer dans un

endroit chaud pour faire monter la pâte. Normalement, la boule devrait doubler de taille. Sinon, ne pas hésiter à laisser 15 minutes supplémentaires. En fait, tout dépend aussi de la température de votre intérieur ! En attendant que la pâte monte, mélanger la cannelle, la cassonade, la cardamome et le reste de sucre dedans un petit bol, ce mélange servira à remplir les rolls. C'est maintenant le moment de rouler la pâte ! Sur une surface farinée, il faut obtenir un rectangle, qui serait un peu plus grand qu'un format A4.



En utilisant un pinceau ou vos doigts, badigeonner délicatement la pâte avec le reste de beurre, puis saupoudrer bien partout du mélange cannelle/cardamome/sucre. Il faut rouler ! En partant du plus grand côté du rectangle, rouler bien serré jusqu'au bord, en essayant de pincer les bords pour éviter qu'il ne se déroule une fois terminé. Découper les rolls, en utilisant une ficelle placée sous le rouleau, puis en tirant vers le haut en « sciant », de façon à obtenir un rendu parfait. Placer les rolls sur une plaque de cuisson, ou n'importe quel moule à gâteau ou à tarte, en les calant délicatement les uns contre les autres. Couvrir avec un torchon et laisser monter de nouveau, au minimum pendant 30 minutes.

Préchauffer le four à 180°. Enlever le torchon et faire cuire les roulés 15-20 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient bien ronds et dorés. Laisser refroidir environ 5 min. Tandis qu'ils refroidissent, préparer le glaçage.

Pour le glaçage. Mélanger tous les ingrédients secs, puis ajouter l'infusion et battre le tout. Pour obtenir un glaçage plus ou moins épais, doser la quantité de thé suivant votre goût. Laisser le glaçage prendre pendant 2 minutes, puis utiliser un pinceau ou une cuillère pour l'étaler sur les rolls.



GÂTEAU INFUSÉ AUX AGRUMES

INFUSION LA RADIEUSE

Recette de Émilie @greenandpositive

*4 oeufs
200g de farine
200g de sucre
100g de beurre salé
100g de crème liquide
2 sachets d'infusion La Radieuse
1c.c de levure chimique*

Préchauffer le four à 180 degrés et beurrer un moule à cake. Faire chauffer la crème à feu doux et laisser infuser les sachets d'infusion La Radieuse. En parallèle, faire fondre le beurre. Séparer les blancs et les jaunes d'œufs. Fouetter les jaunes avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Verser le beurre fondu et la crème infusée et mélanger. Ajouter la farine tamisée et mélanger jusqu'à ce que la pâte soit homogène. Incorporer les blancs en neige délicatement puis verser dans le moule préparé et cuire pendant environ 20mn.



DONUTS À LA CANNELLE

INFUSION CHIC CHAÏ



Recette de Guillaume @healthycooklife

250g de farine de blé
70g de sucre roux
3 œufs
220ml de lait d'amande
50g de beurre fondu
12g de poudre à lever
1 pincée de sel
1 càs rase de cannelle
1 sachet d'infusion Chic Chaï

Glaçage :
1 blanc d'œuf
250g de sucre glace
1 càc de jus de citron

Faire chauffer le lait et laisser infuser un sachet de l'infusion Chic Chaï pendant 10 minutes. Dans un saladier, fouetter le sucre et les œufs jusqu'à ce que le mélange devienne mousseux. Incorporer le lait refroidi et le beurre fondu. Puis la farine, la poudre à lever, la cannelle et le sel. Verser la pâte dans un moule à donuts préalablement graissé. Enfourner dans un four préchauffé à 180° pendant 15 à 20 minutes. Laisser les donuts refroidir avant de les démouler sur une grille. Pour le glaçage, mélanger le sucre glace au blanc d'œuf et au jus de citron. Tremper les donuts dans le glaçage, déposer-les sur la grille puis saupoudrer d'un peu de cannelle.



CHIC TARTE TATIN

INFUSION CHIC CHAÏ



Recette de Élodie @elohealthyfood

8 pommes golden

1 pâte feuilletée

Pour le pochage :

100g de beurre

100g de sucre non raffiné

100g d'eau

3 sachets d'infusion Chic Chai

Pour le caramel :

150g de sucre

2/3 càs du sirop de pochage

Éplucher les pommes et les couper en 4 ou en 8 suivant leur taille. Faire chauffer tous les ingrédients (y compris les sachets d'infusion) pour le pochage, et à la première ébullition, y plonger les pommes (en 2 fois), jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Elles doivent être fondantes et colorées sans se déliter. Les laisser reposer sur un papier absorbant le temps de préparer le caramel. Mettre le sucre dans la poêle à feu moyen, sans remuer.

Lorsque le caramel a fondu, ajouter 2 ou 3 càs du sirop de pochage encore chaud (pour ramener ce petit gout de chaï). Verser le caramel dans un plat à tarte. Si le caramel fige trop vite et ne s'étale pas, mettre le plat avec le caramel quelques minutes dans le four, jusqu'à ce qu'il redevienne liquide. Disposer ensuite les pommes dessus en les serrant bien puis déposer la page feuilletée au-dessus en rentrant les bords délicatement. Mettre au four pendant 30/40 minutes à 180 degrés.



POIRES POCHÉES À LA CAMOMILLE

INFUSION L'ÉLANCÉE



Recette de Alice @drinkxeat

*2 poires
2 sachets d'infusion L'Élancée
200ml d'eau
2 càs de sirop d'érable*

Faire bouillir de l'eau dans une casserole et faire infuser les 2 sachets de l'infusion L'Élancée. Ajouter le sirop d'érable. Peler les poires et les couper en 2 ou en 4 et les déposer dans la casserole. Laisser pocher à feu doux pendant une trentaine de minute. Retirer les poires et les laisser refroidir à température ambiante. Déguster avec du yaourt végétal et du muesli.

MADELEINE MIELLÉES

INFUSION L'ÉLANCÉE



*2 sachets de L'Élancée
3 oeufs
125 g de beurre fondu
130 g de sucre en poudre
1 c. à s. de miel
170 g de farine
1/2 sachet de levure
1 citron bio non traité
1 pincée de sel*



Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6). Faire infuser les 2 sachets de L'Élancée dans l'équivalent d'une petite tasse à thé. Fouetter à la main les oeufs, le sucre et le miel, jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajouter alors la farine, le sel, la levure, le beurre fondu, et le zeste du citron. Bien mélanger. Ajouter l'infusion, prélever le contenu des 2 sachets et les verser dans l'appareil. Beurrer les moules et les remplir à moitié avec la préparation. Enfourner 5 à 10 min, jusqu'à ce que les madeleines soient bien dorées. Tremper chaque madeleine dans l'infusion L'Élancée et se régaler !

LA PANNA COTTA CHAÏ

INFUSION CHIC CHAÏ



*2 sachets de l'infusion Chic Chai
40 g de sucre de coco
2 g d'agar-agar
250 ml de crème de coco
250 ml de lait de coco
1 banane
2 cuillères à soupe d'amandes effilées*

Dans une casserole, verser le sucre, la crème de coco, le lait de coco et les 2 sachets de Chic Chaï. Porter doucement à ébullition puis couper le feu, laisser reposer quelques minutes et retirer les 2 sachets. Ajouter l'agar-agar, bien mélanger au fouet et porter de nouveau à ébullition 2 minutes sur feu moyen en mélangeant bien. Verser dans des petits ramequins, laisser refroidir et placer au réfrigérateur au moins une heure avant de servir. Parsemer de petits dés de banane et d'amandes effilées. C'est prêt, régalez-vous !

GLACE À LA FRAMBOISE

INFUSION FANTASMA



Recette de @letablierdusud

*Pour 3 glaces :
90g de petites framboises
5 cuillères à soupe de miel
1 sachet d'infusion Fantasma
250ml d'eau*

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.



SHORTBREAD AU GINGEMBRE

INFUSION FANTASMA



Recette de @mamanfaitdesgateaux

Pour 25 mini shortbread :

50 g de sucre

100 g de beurre mou

50 g de fécule de maïs (si vous n'en n'avez pas mettez de la farine)

100 g de farine

1 sachet d'infusion Fantasma

Dans un saladier, crémier le beurre et le sucre. Ajouter la fécule, puis la farine (possibilité d'aromatiser avec des zestes d'agrumes, de la vanille...). Former une boule, filmer et laisser au frais 1h. Étaler sur 4-5 mm d'épaisseur, et enfourner 15-20 min dans un four préchauffé à 170 degrés. Débarrasser délicatement sur une grille et laisser refroidir. Les saupoudrer de l'infusion Fantasma de sucre cristal lorsqu'ils sont encore chauds.

LA PANNA COTTA ANANAS GINGEMBRE

INFUSION FANTASMA



Pour la panna cotta : 2 sachets de l'infusion Fantasma

40 g de sucre roux

2 g d'agar-agar

250 ml de crème végétale au choix

250 ml de lait végétal au choix

Pour le coulis ananas : 100 g d'ananas • 10 g de sucre

Dans une casserole, verser le sucre, la crème, le lait et les 2 sachets de Fantasma. Porter doucement à ébullition puis couper le feu, laisser reposer une bonne quinzaine de minutes puis retirer les 2 sachets. Ajouter l'agar-agar, bien mélanger au fouet et porter de nouveau à ébullition 2 minutes sur feu moyen en continuant à bien mélanger. Verser dans des petits ramequins, laisser refroidir et placer au réfrigérateur au moins une heure avant de servir. Pendant ce temps, pour le coulis, laver, éplucher et couper l'ananas en petits cubes. Dans un blender, ajouter l'ananas et le sucre puis mixer. Verser dans une casserole et laisser confire sur feu doux quelques minutes puis laisser refroidir. Au moment de servir, verser ce coulis sur la panna cotta. C'est prêt !

CHIA PUDDING

INFUSION FANTASMA



Recette de Laura-May @maymayinthekitchen

*4 càs de graines de Chia
100g de pulpe d'açaï
2 càs de sirop d'agave
2 bananes surgelées
1 poignée de fruits rouges
surgelés
1 sachet d'infusion Fantasma
(440ml)
4 càs d'épeautre soufflé*

Pour le pudding, mixer l'açaï avec 220ml de l'infusion Fantasma. Ajouter les graines de Chia et le sirop d'agave et laisser gonfler toute une nuit. Le lendemain, préparer le smoothie avec les bananes surgelées, les fruits rouges et le reste de l'infusion.

Dans un bocal, mettre 2 c. à s. d'épeautre soufflé, remplir aux $\frac{3}{4}$ de pudding de Chia et terminer par le smoothie.

LA COMPOTE POMME ROSE

INFUSION BELLE PLANTE



*4 pommes
2 sachets d'infusion Belle Plante
1 cuillère à soupe de raisins secs
1 cuillère à soupe d'amandes
1 cuillère à soupe de noix de cajou non salées
1 cuillère à soupe de graines de courge
1 cuillère à soupe de graines de lin*

Peler, couper en quartiers et évider les pommes. Les mettre à cuire sur feu très doux avec un fond d'eau et 2 sachets d'infusion Belle Plante. Recouvrir et laisser cuire une bonne quinzaine de minutes. Retirer les sachets puis mixer finement à l'aide d'un blender. Laisser tiédir puis répartir dans deux petits bols et parsemer de raisins secs, d'amandes et noix de cajou grossièrement hachées, de graines de courge et de lin. Déguster et savourer !



LA CRÈME À LA ROSE

INFUSION BELLE PLANTE



*100g de noix de cajou non salées et bio
2 sachets d'infusion Belle Plante
320 ml de lait de riz (ou autre lait végétal)
4 cuillères à café de graines de chia
2 dattes Medjool bio*

Verser les noix de cajou dans un bol et les couvrir d'eau fraîche pendant minimum 4 heures. Pendant ce même temps, infuser le sachet de Belle Plante dans le lait végétal froid. Retirer l'infusion, ajoutez les graines de chia et laisser prendre pendant environ 20 minutes en remuant régulièrement. Égoutter, rincer à l'eau claire et mixer les noix de cajou, le lait infusé avec les graines de chia et les dattes coupées en morceaux jusqu'à obtenir une crème bien lisse. Garder au frais ou déguster immédiatement avec le Granola Parfait de Myyaam !



LE CHEESECAKE FRUITS ROUGES

INFUSION BELLE PLANTE



*1 tasse d'amandes · 4 figes
1 tasse de noix de Pécan
200g de noix de cajou
25 cl de lait de coco
4 cuillères à soupe de sirop d'agave
1 cuillère à soupe d'huile de coco
1 sachet de l'infusion Belle Plante
1 barquette de framboises
1 barquette de myrtilles
1 cuillère à soupe de graines de chia*

Mixer les amandes, les noix de Pécan et les figes jusqu'à obtenir une pâte souple et homogène. Recouvrir le fond de 6 petits moules. Mixer les noix de cajou, le lait de coco, le sirop d'agave et l'huile de coco et verser dans les moules. Faire infuser Belle Plante 10 minutes dans de l'eau à 80°C dans l'équivalent d'une tasse à café. Mixer les fruits rouges, ajouter l'infusion et les graines de chia, laisser gonfler 30 minutes puis verser dans les moules. Placer au frais minimum 3h puis démouler juste avant de servir.

NICE CREAM FRAMBOISE & BANANE

INFUSION BELLE PLANTE



Recette de Justin @thegardenofdelights

*1 banane congelée
100g de framboises congelées
100g de courgette cuite congelée
2 càs de protéine vegan vanille
5cl d'infusion Belle Plante fraîche*

Il suffit de tout mixer ensemble !



GANACHE MONTÉE INFUSÉE

INFUSION BELLE PLANTE



Recette de Alexandra @a_table_avec_alexandra

*70g de chocolat blanc de couverture
70g + 150g de crème liquide 30 à 35% de matière grasse
3 sachets d'infusion Belle Plante*

Faire chauffer 70g de crème liquide et faire infuser 3 sachets de l'infusion Belle Plante pendant 30 minutes (couvrir d'un film plastique). Faire fondre le chocolat blanc au bain-marie. Au bout de 30 minutes, faire réchauffer la crème et ôter les sachets. Verser dans le chocolat blanc fondu en 3 fois en émulsionnant bien à chaque fois. Ajouter les 150g de crème froide. Filmer au contact et placer au réfrigérateur entre 2h et toute une nuit. Monter la ganache au fouet électrique (ou robot). Pocher immédiatement.

LES BONBONS ACIDULÉS

INFUSION L'ÉLIXIR



*400 ml d'eau
1 sachet d'infusion L'Élixir
60 g de miel d'Acacia
4 g d'agar-agar*

Sur feu doux, verser dans une casserole les sachets de Blanche, le lait d'amande et les flocons d'avoine. Laisser mijoter une quinzaine de minutes, le temps que les flocons gonflent bien. Servir dans des bols, saupoudrer de rangées de banane coupée en rondelles, d'amandes et de baies de Goji. Déguster sous la couette !

LA TARTE CHOCOLAT AGRUMES

INFUSION L'ÉLIXIR



*Pâte : 150 g de dattes bio
145 g de noix de cajou bio
75 g de noisettes bio
75 g de pistaches bio
4 cas d'huile de coco bio et quelques gouttes de fleur d'oranger
Ganache : 400 g de chocolat noir 100 % cacao bio
2 sachets d'infusion L'Élixir
325 g de crème de soja liquide bio
4 cas d'huile de coco
4 cas de miel d'oranger bio
Dressage : 1 citron bergamotte bio • 1 orange bio
1 sachet d'infusion L'Élixir*

Recouvrir les dattes d'eau bouillante et d'eau de fleur d'oranger pendant 40 min. Faire fondre l'huile de coco et la mixer avec les dattes égouttées et les fruits secs. Disposer la pâte sur le fond d'un cercle à pâtisserie posé sur un joli plat à dessert, bien remonter sur les bords et tasser au fond. Mettre au frais pendant 2h. Pendant ce temps, faire chauffer sur feu doux la crème de soja et les sachets de L'Élixir : laisser infuser 20 min hors du feu puis retirer les sachets. Sur feu doux, ajouter le chocolat, l'huile de coco et le miel. Bien mélanger. Sortir le cercle du réfrigérateur, verser la ganache sur la pâte, parsemer de zestes de citron et d'orange. Mettre au frais 3h. Au moment de servir, ôter le cercle et accompagner d'une infusion bien chaude de L'Élixir.



GRANOLA CITRON GINGEMBRE

INFUSION L'ÉLIXIR



Recette de Amélie Guyon @amelie_naturopathie

200 g de flocons d'avoine sans gluten ou de flocons de souchet, sarrasin, quinoa (pour une version paleo)

170g environ de fruits secs entiers et concassés : amandes, noisettes, graines de lin, de courge, noix de cajou

2 càs de flocons de noix de coco

Sirup d'érable ou miel suivant la convenance

2 càs d'huile de coco

2 sachets d'infusion L'Élixir avec 10 cl d'eau bouillante

Chocolat noir concassé, gingembre frais et zeste de citron en option pour encore plus d'intensité

Faire infuser les sachets de l'infusion L'Élixir dans 10cl d'eau pendant 10 minutes minimum. Prélever 2 bonnes càs que vous mélangerez aux autres ingrédients. Mélanger tous les ingrédients (sauf le chocolat) et étaler sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Aplatir bien comme pour un fond de tarte afin d'avoir de grosses pépites. Faire cuire à 180° pendant 20 minutes en surveillant bien que ça ne brûle pas sinon baisser à 150°. Laisser bien refroidir. Ajouter le chocolat et déguster avec du lait ou du yaourt végétal.

LE PORRIDGE DU SPORTIF

INFUSION L'ÉLIXIR



2 sachets de l'infusion L'Élixir
70g de flocons de quinoa
70g de flocons d'avoine
15g de graines de chia
15g de graines de courge
15g de cranberries
1 cuillère à soupe de spiruline en poudre
10g de sucre de coco
1 à 2 tasses de lait d'amande
Topping : framboises • bananes en rondelles • copeaux de coco

Faire infuser les sachets d'infusion L'Élixir dans une tasse d'eau bouillante. Laisser refroidir. Dans un grand bol, verser tous les ingrédients et une tasse de lait d'amande. Laisser reposer 15 minutes puis mélanger le contenu des 2 tasses dans un bol. Ajouter éventuellement du lait d'amande selon la consistance souhaitée et laisser reposer toute la nuit au frais. Le matin, servir avec les toppings et déguster !

LA CRÈME CHOCOLAT MENTHE

INFUSION MORPHÉE



2 sachets de l'infusion Morphée
500 ml de lait d'amande (ou d'avoine)
2 cuillères à soupe de Maïzena
2 cuillères à soupe de cacao en poudre non sucré
2 cuillères à soupe de sucre de coco

Verser le lait d'amande dans une casserole avec les 2 sachets d'infusion Morphée. Laisser frémir sur feu très doux une quinzaine de minutes. Retirer les sachets puis ajouter la Maïzena, mélanger vigoureusement au fouet 5-6 minutes sur feu moyen le temps que la préparation épaississe. Hors du feu, ajouter le cacao et le sucre de coco. Verser dans 2 petits bols, laisser refroidir au réfrigérateur et déguster juste avant de sombrer dans les bras de Morphée.

LES MADELEINES FLEUR D'ORANGER

INFUSION MORPHÉE



*100g de poudre d'amandes
150g de sucre glace
60g de farine complète
100g de beurre
4 blancs d'oeufs
1 pincée de sel
1 sachet d'infusion Morphée*

Préchauffer le four à 180°C. Faire fondre le beurre, y ajouter le sachet d'infusion Morphée et laisser refroidir (cette étape peut se faire la veille pour que l'infusion soit bien concentrée, il faudra juste réchauffer le beurre le lendemain). Dans un saladier, mélanger la farine, la poudre d'amandes et le sucre glace. Monter les blancs en neige avec une pincée de sel et les incorporer délicatement au mélange précédent de façon homogène. Ajouter le beurre infusé, sans les sachets. Verser la pâte dans un moule à madeleines et faire cuire 15 à 20 minutes. Laisser refroidir puis démouler. Tremper la madeleine dans l'infusion Morphée et se régaler !

LES POIRES D'HIVER INFUSÉES AU RÉGLISSE

INFUSION RÉCOLTE D'HIVER



*2 poires
2 sachets de l'infusion Récolte d'Hiver
2 yaourts au lait de coco
1 cuillère à soupe de miel
1 poignée de noisettes hachées*

Dans une petite casserole, verser 100 ml d'eau et faire frémir sur feu très doux les sachets de l'infusion Récolte d'Hiver. Ajouter les poires épluchées et coupées en 4 quartiers. Laisser cuire une quinzaine de minutes puis laisser refroidir. Retirer les 2 sachets. Verser les yaourts de coco dans 2 petits bols, ajouter les poires. Délayer une cuillère à soupe de miel dans le jus d'infusion restant et verser sur le yaourt et les poires. Parsemer de noisettes hachées. C'est prêt !



GÂTEAU INFUSÉ AUX AGRUMES

INFUSION LA RADIEUSE



Recette de Émilie @greenandpositive

*4 oeufs
200g de farine
200g de sucre
100g de beurre salé
100g de crème liquide
2 sachets d'infusion La Radieuse
1c.c de levure chimique*

Préchauffer le four à 180 degrés et beurrer un moule à cake. Faire chauffer la crème à feu doux et laisser infuser les sachets d'infusion La Radieuse. En parallèle, faire fondre le beurre. Séparer les blancs et les jaunes d'oeufs. Fouetter les jaunes avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Verser le beurre fondu et la crème infusée et mélanger. Ajouter la farine tamisée et mélanger jusqu'à ce que la pâte soit homogène. Incorporer les blancs en neige délicatement puis verser dans le moule préparé et cuire pendant environ 20mn.

C R E D I T S

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

Sophie Cochet @mesconseilsnaturo

Gitanjali Roche @gitanjaliroche

Guillaume @healthycooklife

Élodie @elohealthyfood

Yoko @yokonailart

Alice @drinkxeat

Amélie Guyon @amelie_naturopathie

Clémence Chabbert @naturoquotidien

@letablierdusud

@mamanfaitdesgateaux

Laura-May @maymayinthekitchen

Justin @thegardenofdelights

Alexandra @a_table_avec_alexandra

Nayanka @nay.kitchen_

Jennifer Martin @des_papilles_qui_petillent

Sonia @lanaturopathiedesonia

Sonia @lescouleursdubonheur

Émilie @greenandpositive

Alex @alexpiernaturopathe

Jenny @des_papilles_qui_petillent

@citronnelleandcardamome

Ornella @premiere_cueillette

Et toute la chic team ;-)

M E R C I !

**rendez-vous
dans votre
cuisine !**

*Tagguez-nous en prenant une photo
de votre plat ou dessert
sur @chicdesplantes !*