



TerreAzur
groupe pomona

LA SALADE GOURMANDE AU QUINOA BY POMONA TERRE AZUR



INGREDIENTS

POUR 10 PERSONNES :

- 5 barquettes de Duo de quinoa Fraîchement Cuit
- 3 barquettes de Carottes lamelle Fraîchement Cuit
- Quelques dés de feta
- Des têtes de mâche
- Des cranberries séchées
- Des noix concassées

PREPARATION :

1. Dans un bol, disposer le quinoa, les carottes, la feta, la mâche, les cranberries séchées et les noix concassées.
2. Pour la sauce, mélanger de la moutarde, de l'huile d'olive, du vinaigre de cidre et une pointe de miel !



FRAIS, SAIN ET RAPIDE





TerreAzur
groupe pomona

LE POKE BOWL DE SAUMON BY POMONA TERRE AZUR



INGREDIENTS POUR 10 PERSONNES

- 1,25 L de riz à sushi
- 6 barquettes d'Edamame Fraîchement Cuit
- 1 kg de filet de saumon
- 3 barquettes de Carottes lamelles Fraîchement Cuit
- 7 mini-concombres coupés en rondelles
- 1 petit chou rouge émincé
- Des micro-pousses de pois (pour la décoration)

Pour la marinade :

- 75 ml d'huile de sésame (non grillé)
- 75 ml de coriandre hachée
- 45 ml de sauce soya
- 45 ml de vinaigre de riz
- 45 ml de zestes de lime
- 12,5 ml de sriracha

Pour la sauce :

- 200 ml de mayonnaise légère
- 115 ml d'eau
- 75 ml de gingembre mariné haché
- 38 ml de miel
- 12,5 ml de sriracha
- Sel

PREPARATION :

1. Cuire le riz à sushi selon les indications de l'emballage.
2. Couper le saumon en petits cubes.
3. Dans un bol, mélanger les ingrédients de la marinade.
4. Ajouter les cubes de saumon et les edamames dans le bol et remuer. Laisser mariner au frais 15 minutes.
5. Dans un autre bol, mélanger les ingrédients de la sauce. Réserver au frais.
6. Dans des bols, répartir séparément le riz, les carottes, les mini-concombres, le chou rouge, les edamames et la préparation au saumon. Napper de sauce et garnir de micropousses.



SIMPLE, BON ET FRAIS





TerreAzur
groupe pomona

GALETTES DE TOFU, EDAMAMES ET POIS CHICHES BY POMONA TERRE AZUR



INGREDIENTS POUR 10 PERSONNES (ENVIRON 3 GALETTES PAR PERSONNE)

- 3 barquettes d' Edamames Fraîchement Cuit
- 1kg350 de pois chiches rincés et égouttés
- 3 blocs de tofu ferme de 350 g, à couper en cubes
- 5 œufs
- 150 ml de persil haché
- 37.5 ml de thym haché
- 119 g de farine
- 166 g de chapelure nature
- 166 g de parmesan râpé
- 12.5 ml de cari
- 75 ml d' huile d'olive
- Sel et poivre

Pour la sauce:

- 200 ml de mayonnaise
- 150 ml de crème sure 14%
- 112,5 ml d' aneth haché
- 5 oignons verts hachés
- Sel et poivre

PREPARATION :

1. Dans le contenant du robot culinaire, déposer les pois chiches et le tofu. Saler et poivrer. Mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte.
2. Ajouter les oeufs, les fines herbes, la farine, la chapelure, le parmesan, les edamames et le cari. Mélanger quelques secondes.
3. Avec les mains, façonner douze galettes avec la préparation.
4. Dans une poêle, chauffer l'huile à feu doux-moyen. Cuire les galettes de 8 à 10 minutes, en les retournant plusieurs fois.
5. Dans un bol, mélanger les ingrédients de la sauce.
Servir avec les galettes.

FRAIS, BON ET IDEAL EN SALADE





TerreAzur
groupe pomona

LA SALADE DE PETIT ÉPEAUTRE, COURGETTES ET TOMATES BY POMONA TERRE AZUR



INGREDIENTS POUR 10 PERSONNES

- 2 barquettes de petit épeautre Fraîchement Cuit
- 3 courgettes
- 5 tomates
- 100 g d'olives vertes
- 5 branches de persil plat
- 10 c. à s d'huile d'olive
- Sel et poivre

PRÉPARATION :

1. Laver et couper la courgette en cubes. Dans une petite casserole, faire chauffer l'huile d'olive et cuire les cubes de courgettes environ 10 minutes à feu doux.
2. Laver, couper en quartiers et épépiner les tomates avant de les tailler en dés.
3. Hacher les olives et le persil.
4. Soulever légèrement l'opercule de la barquette de petit épeautre Fraîchement Cuit. Réchauffer 1 minute 30 à puissance maximale (900W).
5. Mélanger l'épeautre réchauffé avec les courgettes, les tomates crues, les olives et le persil. Saler, poivrer et servir.



SIMPLE, BON ET TENDRE





TerreAzur
groupe pomona

SALADE DE CAROTTES AUX NOIX DE CAJOU GRILLEES, VINAIGRETTE AU MIEL BY POMONA TERRE AZUR



INGREDIENTS POUR 10 PERSONNES

- 3 barquettes de Carottes lamelles Fraîchement Cuit
- 5 branches de céleri
- 125 g noix de cajou nature
- 1,25 citron pressé
- 5 c. à s de Miel
- 75 g beurre
- 5 c. à s de vinaigre de cidre
- 5 c. à s d'huile de noisette
- 2,5 c. à s d'huile de pépins de raisin
- 5 à 10 pluches d'herbes fraîches (cerfeuil, basilic)
- Poivre et sel

PREPARATION :

1. Effiler, rincer et émincer les branches de céleri.
2. Faire fondre ces légumes à la poêle avec le beurre et le vinaigre. Mouiller d'eau à hauteur et faire cuire à frémissement, 20 à 25 min. Faire griller les noix de cajou à la poêle sur feu vif, sans ajouter de matière grasse.
3. Préparer la vinaigrette : dans un bol, émulsionner le miel et les huiles avec le jus de citron. Saler et poivrer.
4. Mélanger les légumes tiédis et égouttés et les noix de cajou. Servir avec la vinaigrette, les pluches de cerfeuil et le basilic ciselés.



SIMPLE, FRAIS ET BON





TerreAzur
groupe pomona

PANCAKES SALES DE POMMES DE TERRE BY POMONA TERRE AZUR

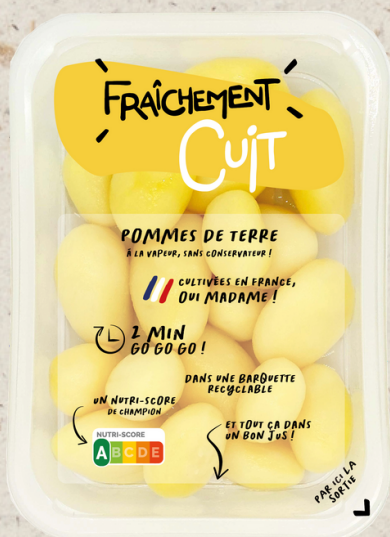


INGREDIENTS POUR 10 PERSONNES

- 3 barquettes de pommes de terre Fraîchement Cuit
- 3 oignons
- 60 cl de lait
- 3 œufs
- 7 c. à s de farine
- 1 c. à s de levure chimique
- Huile d'olive
- Ciboulette fraîche ciselée
- Sel et poivre

PREPARATION :

1. Effiler, rincer et émincer les branches de céleri.
2. Faire fondre ces légumes à la poêle avec le beurre et le vinaigre. Mouiller d'eau à hauteur et faire cuire à frémissement, 20 à 25 min. Faire griller les noix de cajou à la poêle sur feu vif, sans ajouter de matière grasse.
3. Préparer la vinaigrette : dans un bol, émulsionner le miel et les huiles avec le jus de citron. Saler et poivrer.
4. Mélanger les légumes tiédis et égouttés et les noix de cajou. Servir avec la vinaigrette, les pluches de cerfeuil et le basilic ciselés.



SIMPLE, FRAIS ET RAPIDE





TerreAzur
groupe pomona

SOUFFLES DE POMME DE TERRE FACON PARMENTIER BY POMONA TERRE AZUR

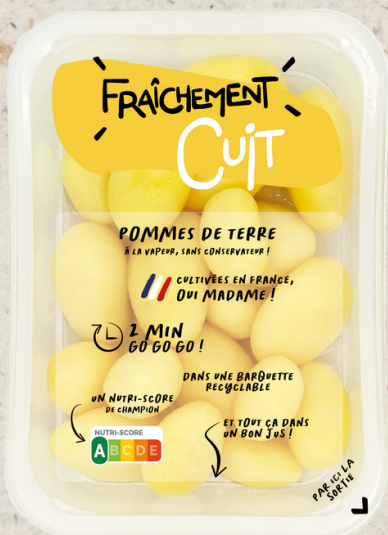


INGREDIENTS POUR 10 PERSONNES

- 3 barquettes de pommes de terre Fraîchement Cuit
- 120 g de gruyère
- 60 cl de lait
- 7 oeufs
- 100 g de beurre
- Poivre et sel

PREPARATION :

1. Préchauffer votre four à th.5-6 (160°C).
2. Casser les œufs dans 2 bols en séparant les jaunes des blancs.
3. Ecraser les pommes de terre Fraîchement Cuit dans un saladier.
4. Dans une autre casserole au feu, faire bouillir le lait avec du sel, du poivre et du beurre.
5. Incorporer ensuite cette préparation aux pommes de terre.
6. Ajouter les 4 jaunes d'œuf et le gruyère.
7. Monter les blancs en neige et les incorporer très délicatement à la purée.
8. Prendre des petits ramequins individuels. Les beurrer puis, y verser la précédente préparation.
9. Réduire l'intensité du four à th.5-6 (160°C)
10. Enfourner ensuite les ramequins durant 5 min.



SIMPLE, FRAIS ET RAPIDE





TerreAzur
groupe pomona

CARPACCIO DE SAINT-JACQUES AUX LENTILLES VERTES BY POMONA TERRE AZUR



INGREDIENTS POUR 10 PERSONNES

Pour le carpaccio de Saint-Jacques:

- 30 noix de Saint-Jacques grosses sans corail
- 5 c. à s d'huile d'olive
- 5 citrons verts
- Baies roses
- Sel
- Poivre

Pour les lentilles

- 3 barquettes de Lentilles, Carottes et Oignons Fraîchement Cuisiné

PREPARATION :

1. Ouvrir légèrement les barquettes Fraîchement Cuisiné Lentilles, Carottes et Oignons.
2. Faire chauffer au micro-ondes pendant 1 minute 30 à 900W.

Préparation du carpaccio de Saint-Jacques

1. Rincer et éponger soigneusement les noix de Saint-Jacques sur du papier absorbant. Les détailler en rondelles fines d'épaisseur et les disposer dans un plat creux ou sur les assiettes.
2. Presser 1 citron et verser son jus dans un bol, mélanger avec l'huile d'olive, sel et poivre.
3. Verser le contenu du bol sur les Saint-Jacques, couvrir d'un film étirable et mettre 1 heure au réfrigérateur.

Dressage et finition

1. Monter l'ensemble à l'aide d'un cercle à pâtisserie. Poser d'abord le cercle à pâtisserie dans le centre d'une assiette. Le garnir aux 2/3 de sa hauteur de lentilles en tassant bien.
2. Disposer dessus le carpaccio de Saint-Jacques.
3. Retirer le cercle à pâtisserie.
4. Décorer avec des baies roses légèrement écrasées.
5. Ajouter des zestes du deuxième citron vert. Servir frais.



SAIN, GOURMAND ET RAPIDE





TerreAzur
groupe pomona

SALADE DE QUINOA A LA MEXICAINE BY POMONA TERRE AZUR



INGREDIENTS POUR 10 PERSONNES

- 2 barquettes de duo de quinoa Fraîchement Cuit
- 125 g de haricots rouges cuits en conserve
- 125 g de maïs en conserve
- 3 avocats mûrs
- 3 oignons rouges
- 2 à 3 bottes de persil frais
- 8 c. à s d'huile d'olive
- 3 citrons verts pressés
- Sel et poivre

PREPARATION :

1. Ouvrir légèrement les barquettes Fraîchement Cuit de Quinoa et faire chauffer au micro-ondes pendant 1 minute 30 à 900W.
2. Pendant ce temps, égoutter les haricots rouges et le maïs en conserve. Peler, dénoyer et découper l'avocat en dés. Eplucher et hacher l'oignon rouge. Nettoyer, éponger et ciseler grossièrement les feuilles de persil. Mélanger dans un saladier l'huile d'olive et le jus de citron vert, saler et poivrer selon vos goûts.
3. Une fois le quinoa prêt, égrainer-le à l'aide d'une fourchette, puis ajouter-le dans le saladier contenant la vinaigrette au jus de citron vert. Incorporer les haricots noirs et le maïs égouttés ainsi que l'oignon rouge haché et le persil ciselé. Remuer bien, rectifier l'assaisonnement en sel et en poivre si besoin.
4. Server.



BON, SIMPLE ET NATUREL

