

Hagen Gnote

LIVRET DE
RECETTES
N° 31

Hagen Gnote

Cuisiner et savourer en fin gourmet



Low Carb

HAGEN GROTE – INFOS UTILES LOW CARB POUR GOURMETS

Traduit, Low Carb signifie « pauvre en glucides ». Ce régime très en vogue actuellement se concentre sur une réduction des glucides dans l'alimentation. L'objectif est de réduire le poids tout en maintenant un apport alimentaire sain et suffisant, sans avoir faim.

Que sont les glucides ?

Avec les graisses et les protéines, ils font partie des trois substances les plus importantes de notre alimentation (macronutriments). Le composant principal des glucides sont les molécules de sucre, fournisseurs d'énergie indispensables pour les muscles et le cerveau. Contrairement aux sucres de fruits ou aux sucres cristallins (dits simples), qui sont immédiatement absorbés dans le circuit sanguin, les sucres multiples des glucides (sucres lents) doivent être convertis en glucose par l'organisme. Ce n'est qu'alors qu'ils entrent dans les cellules du corps. L'organisme n'élimine pas un trop-plein de glucose provenant des glucides mais le stocke en réserve pour les temps plus difficiles. Puisque le corps ne peut pas stocker les autres macronutriments (comme les protéines ou les graisses) dans la même mesure, trop de glucides, outre le sucre pur, sont responsables de la prise de poids associée à une croissance des dépôts de graisse. Ce n'est que lorsque la consommation de sucre et de glucides est réduite que le corps se rabat sur ses réserves d'énergie (capitons de graisse) en cas de manque supposé de nourriture.

Graisses et protéines au lieu de sucre

Dès que la proportion de glucides dans l'alimentation est réduite, la proportion de lipides et de protéines, n'étant pas stockée dans la même mesure dans le corps, peut être augmentée. Contrairement aux autres régimes, il n'y a pas de déficit calorique associé à la faim. Plus de graisses et de protéines créent également une sensation de satiété plus durable. Alors, n'ayez pas faim, mais remplacez le sucre et les glucides par des repas riches en protéines et faibles en glucides.

Les aliments à éviter

Les aliments suivants sont les principales causes de la prise de poids non désirée. Outre toutes les formes de sucre, on notera particulièrement les pommes de terre, le riz et tous les produits à base de farine de blé tels que les pâtes, la pizza et le pain. Une réserve de graisse, souvent en constante augmentation dans l'organisme, est le résultat d'une consommation incontrôlée et en trop grande quantité de ces aliments qui se sont transformés en sucre.

Les cellules graisseuses ne disparaissent pas

Afin de se débarrasser des coussinets de graisse, le régime pauvre en glucides avec des recettes sans ou avec moins de glucides est considéré comme particulièrement efficace. Il est important de savoir que les cellules existantes du tissu adipeux se vident d'elles-mêmes lors de la perte de poids par un régime pauvre en glucides. Elles restent cependant présentes dans le corps et se remplissent à nouveau rapidement lorsque les mauvaises habitudes alimentaires anciennes sont reprises.

Effet yoyo

Cependant, si l'on veut éviter l'effet yoyo redouté d'une prise de poids rapide après le régime de réduction de glucides, un changement général des mauvaises habitudes alimentaires est inévitable. L'adaptation des habitudes alimentaires à l'âge joue également un rôle important. Chez les personnes plus âgées, le corps accumule des réserves de graisse plus rapidement que dans les jeunes années en raison des changements hormonaux. Ici, un régime strict à faible teneur en glucides sur du court terme aide à faire des miracles. Cependant, les nutritionnistes déconseillent un régime strict à faible teneur en glucides sur du long terme. Pour éviter l'effet yoyo, ils recommandent alors une alimentation équilibrée avec une teneur en glucides d'environ 50%. Inutile donc de renoncer constamment à votre pain, vos pommes de terre ou vos délicieuses pâtes. D'une manière générale, les aliments contenant beaucoup de

glucides et de graisses animales devraient être inclus moins fréquemment et en plus petites quantités dans le menu.

Non recommandé

Quels aliments éviter dans un régime strict à faible teneur en glucides ? Notamment toutes les formes de miel et de sucre, les confitures, le Nutella, toutes les sucreries, les édulcorants artificiels et les jus produits industriellement. Dans le cas des céréales et des légumes, les pommes de terre, le riz, tous les produits à base de farine de blé tels que la pizza, le pain, les pâtisseries, les gâteaux et les pâtes et tous les produits finis fabriqués industriellement devraient être évités. Mais aussi certains aliments particulièrement riches en amidon comme les bananes, le maïs, les panais, les patates douces, les pois et le muesli.

Légumes

De nombreuses variétés de légumes, pris en quantités normales, conviennent aux plats à faible teneur en glucides lors d'un régime alimentaire strict. Ils ont également un effet positif sur la réduction des glucides grâce à leur forte teneur en fibres. Il s'agit notamment du chou-fleur, des épinards, des aubergines, des poivrons verts, des haricots verts, du brocoli, de tous les champignons, des concombres, des radis, de toutes les salades, du céleri, des tomates, des courgettes, des asperges, des carottes, de tous les choux, des oignons, des artichauts, des poireaux et des avocats.

Protéines

Les protéines font partie des aliments particulièrement recommandés, consommés en quantité modérée. Il s'agit de la viande, de la volaille, du poisson, des fruits de mer, des œufs et de tous les produits laitiers. Les protéines, que le corps ne stocke pas, contrairement au sucre, compensent la réduction des glucides lors d'un changement de régime. Toutefois, ils ne doivent être ni panés ni transformés en charcuterie (sauf le chorizo et le saucisson). La protéine animale de ces aliments fournit les acides aminés (vitaux) essentiels pour le corps humain, éléments que le corps lui-même ne peut fabriquer. Mais les acides aminés ne sont pas seulement

contenus dans les protéines animales. On les trouve aussi dans les produits végétaux tels que les haricots, les lentilles, les graines de lin, les amandes et les pignons de pin.

Graisses

Les soi-disant bonnes graisses avec les acides gras essentiels oméga-3 sont vitales pour l'organisme. Le corps ne peut les absorber que par la nourriture et ne peut les produire lui-même. Elles jouent un rôle central pour la santé. Elles sont contenues en quantité importante dans les poissons gras (saumon, hareng, maquereau, sardine) ainsi que dans les noix, les amandes, l'avocat, les graines de lin et l'huile de colza. Une bonne huile d'olive, avec sa teneur élevée en acides gras mono-insaturés, et le beurre clarifié, qui peut être chauffé à une température plus élevée, sont les graisses les mieux adaptées à toutes les préparations en cuisine, y compris la friture. Il faut néanmoins faire attention lorsque l'on consomme de grandes quantités de graisses animales et végétales, celles-ci sont également stockées dans les cellules adipeuses lorsqu'elles sont consommées en excès par l'organisme.

Fruits

Les fruits, fruits tropicaux, jus de fruits et fruits secs devraient être servis moins souvent en raison de la teneur élevée en sucre.

Savourer

La longue liste des aliments autorisés prouve clairement que, même pendant la période limitée d'un régime strict à faible teneur en glucides, les gourmets ne seront pas en reste. Nos recettes, conçues selon des règles diététiques strictes, ne laissent rien à désirer sur le plan culinaire. Dans un régime pauvre en glucides, il peut cependant être plus difficile d'éviter le pain lors des repas froids. Mais nous avons une bonne solution pour y remédier. En suivant notre recette, vous cuirez rapidement et facilement un pain savoureux à faible teneur en glucides.



FENOUIL À LA LANGOUSTINE DANS UNE SAUCE AU SAFRAN ET À L'ORANGE

Ingrédients pour 4 personnes

Fenouil

2 échalotes
4 fenouils
2 c. à soupe d'huile d'olive
1 orange bio
250 ml de fond de volaille
3 oranges
½ piment rouge
2 gousses d'ail
1 g de filaments de safran
Sel, poivre

Langoustines

12 langoustines fraîches
2 c. à soupe d'huile d'olive
2 c. à soupe de jus de citron
Sel, poivre

Préparation

Fenouil

1 Éplucher les échalotes et les couper en petits dés. Réserver pour la décoration le vert du fenouil lavé et finement haché. Diviser les bulbes de fenouil en deux, en enlever la tige et les couper en julienne. Les faire revenir pendant 2 minutes avec les échalotes dans de l'huile d'olive.

2 Peler la peau de l'orange bio en fines lamelles avec un économètre et ajouter les lamelles au fenouil. Délayer le tout avec le fond de volaille et le jus des 3 oranges pressées. Y ajouter la moitié du piment rouge (sans les graines) et les gousses d'ail finement hachées. Faire cuire à feu doux pendant 10 minutes pour réduire d'un tiers. Après la moitié du temps de cuisson, ajouter le safran. Saler et poivrer.

3 Avec le reste de l'orange bio, découper la partie supérieure et inférieure. Éplucher largement la peau de l'orange en enlevant également la membrane fine extérieure des quartiers d'orange. Détacher un par un les quartiers d'orange et les réserver.

Langoustines

1 Séparer les queues des langoustines de la tête. Découper avec des ciseaux le dos de la carcasse et la retirer. Retirer l'intestin de couleur foncée sur le milieu du dos des langoustines. Faire revenir les langoustines pendant deux minutes dans de l'huile d'olive. Assaisonner avec du jus de citron, du sel et du poivre.

Finition et dressage

Répartir le fenouil sur des assiettes et ajouter les queues de langoustines frites. Comme décoration, mettre au milieu de chaque assiette une tête de langoustine avec les pinces. Ajouter les quartiers d'orange et saupoudrer de fenouil vert haché.



RÉUSSISSEZ LA RECETTE AVEC CES PRODUITS. UN CLIC SUFFIT POUR COMMANDER DIRECTEMENT :

Safran en filaments

1 gramme
Nr. 22H01
9,95 €



Mandoline à ail

Le protège-doigts assure une utilisation sûre de la mandoline
Nr. 548Z04
19,95 €



Couteau bec d'oiseau

super tranchant et finement aiguisé
Nr. 027L01
Nr. 006H01
je 8,95 €



BOULETTES DE CHOU-FLEUR À LA SAUCE SAN MARZANO

Ingrédients pour 4 personnes

Boulettes de chou-fleur low carb

1 chou-fleur
1 oignon
1 gousse d'ail
Huile d'olive
4 c. à soupe de son d'avoine
1 boule de mozzarella, environ 120 g
2 œufs
Sel, poivre
Piment d'Espelette

San Marzano Sauce

1 échalote
2 gousses d'ail
2 c. à soupe d'huile d'olive
2 feuilles de laurier
1 c. à café de romarin, haché finement
400 ml de tomates San Marzano, en boîte
2 c. à soupe de jus de citron
100 ml de vin blanc
1 c. à soupe de purée de tomate
Sel, poivre

De plus

Feuilles de basilic

Préparation

Boulettes de chou-fleur

1 Laver le chou-fleur et le laisser bien sécher. Le couper en petits morceaux dans le coupe-légumes. Bien le presser dans un torchon jusqu'à ce que plus d'eau ne s'échappe. Éplucher l'oignon, le couper en petits dés. Faire revenir dans l'huile d'olive sans coloration. Éplucher l'ail, le hacher finement et le mélanger au chou-fleur, aux cubes d'oignon et au son d'avoine.
2 Râper finement la mozzarella et ajouter avec les œufs au chou-fleur. Assaisonner avec sel, poivre et une pincée de piment d'Espelette. Bien pétrir pour former de petites boules. Cuire au four sur une plaque à pâtisserie chemisée de papier sulfurisé dans un four préchauffé à 200 °C pendant 35 minutes, jusqu'à ce que les boulettes soient bien dorées.

Sauce San Marzano

1 Éplucher et hacher finement l'échalote, éplucher l'ail et le couper en fines tranches. Faire revenir le tout à l'huile d'olive avec deux feuilles de laurier et de romarin, sans coloration. Ajouter les tomates San Marzano, le jus de citron et le vin blanc. Laisser mijoter 10 minutes. Incorporer la purée de tomates et porter à ébullition une fois. Retirer les feuilles de laurier et réduire en purée. Saler et poivrer.

Finition et dressage

Répartir les boulettes de chou-fleur sur des assiettes préchauffées. Napper légèrement de sauce San Marzano. Saupoudrer de feuilles de basilic.

RÉUSSISSEZ LA RECETTE AVEC CES PRODUITS. UN CLIC SUFFIT POUR COMMANDER DIRECTEMENT :

Hachoir de cuisine manuel

Hache, réduit en purée, émulsionne, fouette
Nr. 209H01
34,95 €



Véritable piment d'Espelette
bocal 40 g
Nr. 028U14
13,95 €



Tomates San Marzano
considérées comme les tomates
les plus
aromatiques
du monde
6 x 400 g
Nr. 086L07
13,95 €



FILET DE SANDRE CROUSTILLANT SUR PURÉE DE CHOU-FLEUR

Ingrédients pour 4 personnes

Purée de chou-fleur

1 chou-fleur
1 citron
2 c. à soupe de beurre
1 c. à soupe d'huile d'olive
10 grains de coriandre, légèrement concassés
1 feuille de laurier
1 c. à soupe de jus de citron
100 ml de crème fraîche
100 ml de bouillon de volaille
Sel, poivre
50 ml de crème

Sandre

Sandre d'1,5 kg
ou 600 g de filet de sandre
Sel, poivre
2 c. à soupe d'huile d'olive
1 c. à table de beurre

De plus

Un peu de jus de citron
Persil plat

Préparation

Purée de chou-fleur

1 Laver le chou-fleur, l'égoutter et le diviser en petits bouquets. Placer un tiers des bouquets (les plus beaux) dans de l'eau citronnée. Hacher finement les bouquets restants et les tiges tendres dans un coupe-légumes et les faire revenir dans le beurre et l'huile d'olive sans laisser prendre couleur. Ajouter les graines de coriandre, le jus de citron, le laurier, la crème fraîche et le bouillon de volaille. Cuire très doucement et réduire jusqu'à consistance crémeuse.
2 Retirer la feuille de laurier et passer à travers un tamis fin. Saler et poivrer. Faire cuire à la vapeur le reste des bouquets de chou-fleur al dente pendant 5 minutes ou dans de l'eau salée (10 g de sel/litre). Battre la crème jusqu'à ce qu'elle soit un peu ferme et ajouter les bouquets de chou-fleur à la purée.

Sandre

1 Écailler le sandre, le fileter et parer proprement les filets. Retirer les petites rangées d'arêtes à l'aide d'une pince à poisson ou d'une coupe en V. Diviser en 4 portions égales. Saler et poivrer les filets de poisson. Faire frire dans l'huile d'olive et le beurre moussieux sur la peau pendant 4-5 minutes jusqu'à ce qu'ils soient croustillants. Retourner les filets de poisson, retirer la casserole du feu et laisser reposer une minute côté chair.

Finition et dressage

Répartir la purée de chou-fleur sur des assiettes préchauffées. Déposer les filets de poisson sur le dessus, peau vers le haut, et verser quelques gouttes de jus de citron. Garnir de feuilles de persil.



RÉUSSISSEZ LA RECETTE AVEC CES PRODUITS. [UN CLIC SUFFIT POUR COMMANDER DIRECTEMENT :](#)

Huile d'olive vierge extra

750 ml
Nr. 981H06
21,95 €



Hachoir de cuisine manuel

Hache, réduit en purée,
émulsionne, fouette
Nr. 209H01
34,95 €



Fond de poulet

Lot de 3 verres
identiques
à 200 ml
Nr. 05H05
11,95 €



PAIN À FAIBLE TENEUR EN GLUCIDES (LOW CARB)

Ingrédients

Low Carb Brot

250 g de fromage blanc maigre
3 œufs
1 c. à soupe d'huile d'olive
1 c. à soupe de vinaigre balsamique
2 c. à soupe d'eau
1 c. à café bombée de sel
200 g de son d'avoine
50 g de graines de tournesol
50 g de graines de lin
30 g de graines de psyllium
1 sachet de levure chimique

Préparation

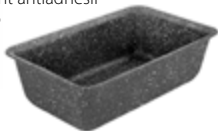
Pain à faible teneur en glucides

1 Dans un bol, mélanger le fromage blanc maigre, les œufs, l'huile d'olive, le vinaigre balsamique, l'eau et le sel.
2 Dans un deuxième bol, mélanger le son d'avoine, les graines de tournesol, les graines de lin, les graines de psyllium et la levure chimique
3 Pétrir les ingrédients des deux bols en une pâte. Dans un moule, cuire 40-50 minutes au four préchauffé à 180 °C à chaleur tournante.

RÉUSSISSEZ LA RECETTE AVEC CES PRODUITS. UN CLIC SUFFIT POUR COMMANDER DIRECTEMENT :

Moule de cuisson rectangulaire aspect granit

Revêtement antiadhésif
Nr. 099F06
36,95 €



Vinaigre balsamique de Modène

Vinaigre balsamique de Modène
6 ans d'âge
Nr. 567R01
14,95 €



Huile d'olive vierge extra

750 ml
Nr. 981H06
21,95 €



ESCALOPE DE PORC EN CROÛTE DE PARMESAN, NOUILLES AUX LÉGUMES ET GREMOLATA

Ingrédients pour 4 personnes

Nouilles de légumes

2 carottes
1 courgette verte
1 courgette jaune
1 poireau
Sel, poivre
2 c. à soupe de beurre

Gremolata

1 citron bio
1 petit bouquet de persil lisse
2 gousses d'ail
4 c. à soupe d'huile d'olive
Sel, poivre

Escalopes de porc

4 escalopes de porc de 150 g
2 œufs
2 branches de romarin
Parmesan fraîchement râpé
Sel, poivre
4 c. à soupe de beurre clarifié
(beurre fondu)

Préparation

Nouilles de légumes

1 À l'aide d'un coupe spirale, couper les carottes et les courgettes nettoyées en fines spaghettis de légumes. Couper le poireau en deux puis tailler de fines lamelles dans le sens de la longueur à l'aide d'un couteau.
2 Faire d'abord cuire les carottes et ensuite le poireau dans le cuiseur vapeur ou dans de l'eau salée (10 g/litre) jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Ajouter les courgettes pendant une à deux minutes en fin de cuisson. Saler et poivrer et réserver au chaud mélangé au beurre fondu.

Gremolata

1 Râper la peau du citron, hacher grossièrement les feuilles de persil et presser l'ail. Ajouter l'huile d'olive, mélanger le tout, saler et poivrer. Presser le citron et garder le jus.

Escalopes de porc

1 Parer les escalopes proprement et enlever toute la graisse. Aplatir sous un film transparent avec un attendrisseur à viande. Laver et sécher correctement avec du papier absorbant. Battre les œufs, hacher finement le romarin et mélanger avec le parmesan.
2 Saler les escalopes, poivrer et passer dans l'œuf battu. Rouler dans le mélange romarin-parmesan et légèrement dans la chapelure. Faire revenir les escalopes dans une grande quantité de beurre clarifié de chaque côté pendant 3-4 minutes jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Couvrir et laisser reposer quelques minutes.

Finition et dressage

Mettre les escalopes de porc sur des assiettes chaudes. Rouler les nouilles de légumes avec une fourchette dans une grande tasse ou un petit bol en nids de spaghettis et les déposer sur les assiettes. Assaisonner avec quelques gouttes de jus de citron. Verser la Gremolata en filet sur les assiettes.



RÉUSSISSEZ LA RECETTE AVEC CES PRODUITS. UN CLIC SUFFIT POUR COMMANDER DIRECTEMENT :

Coupe légumes spirale WMF

Coupe des pâtes de légumes, de fines à larges
Nr. 548Y04
69,95 €



Parmesan au lait cru

Nr. 148U03
6,50 € / 100
Gramm



Ensemble de 3 bacs à paner

Pour paner, mariner et portionner
Nr. 063U19
24,95 €



POITRINE DE VOLAILLE AUX ASPERGES ET POCHÉE AU LAIT DE COCOL

Ingrédients pour 4 personnes

Poitrine de volaille

3 brins de citronnelle
500 ml de lait de coco
200 ml de fond de volaille
600 g de poitrine de poularde de maïs
½ piment rouge
1 gousse d'ail
100 ml de crème fraîche
½ citron vert
Sel, poivre

Asperges

8 asperges blanches
8 d'asperges vertes
Sel
1 c. à soupe de beurre
½ citron

De plus

1 bouquet de coriandre

Préparation

Poitrine de volaille

1 Couper en deux la citronnelle dans le sens de la longueur et la faire cuire dans le lait de coco et le fond de volaille pendant 5 minutes. Parer correctement la poitrine de poularde de maïs en enlevant la peau, le gras et les tendons. La diviser en 4 morceaux de taille à peu près égale. Ajouter ces 4 morceaux au bouillon de cuisson très chaud et les faire chauffer jusqu'à ce qu'ils soient juste en dessous du point d'ébullition. Pocher dans le bouillon très chaud pendant 15 minutes à environ 90 °C. Sortir du bouillon les morceaux de poitrine de volaille, les couvrir et les tenir au chaud.
2 Retirer les graines du piment rouge. Éplucher l'ail. Couper le piment et l'ail en petits dés et les faire cuire pendant 10 minutes dans le bouillon poché. Passer le bouillon dans un tamis fin et en retirer 300 ml. Faire bouillir ces 300 ml avec la crème fraîche jusqu'à l'obtention d'une sauce crémeuse. Assaisonner avec le jus de citron vert, le sel et le poivre.

Asperges

1 D1 Éplucher entièrement les asperges blanches et seulement le tiers inférieur des asperges vertes. En retirer les extrémités ligneuses. Couper toutes les asperges en diagonale, en morceaux d'environ 3 cm de long. Faire cuire « al dente » dans de l'eau salée (10 g de sel/litre) avec un morceau de beurre et du jus de citron en séparant les morceaux d'asperges selon leur couleur. Selon leur épaisseur, faire cuire les morceaux blancs pendant 8 à 9 minutes et les morceaux verts 5 à 6 minutes.

Finition et dressage

Mettre la poitrine de volaille sur des assiettes préchauffées. Ajouter les morceaux d'asperges et les recouvrir légèrement avec la sauce à la crème et au lait de coco. Saupoudrer le tout avec des petites feuilles de coriandre.



RÉUSSISSEZ LA RECETTE AVEC CES PRODUITS. UN CLIC SUFFIT POUR COMMANDER DIRECTEMENT :

Épluche-légume spécial asperges à lame arrondie

Nr. 941G01
15,95 €



Fond de poulet

Lot de 3 verres
identiques
à 200 ml
Nr. 05H05
11,95 €



Chauffe-assiettes XXL Hagen Grote

Nr. 320B03
69,95 €



PETITS GÂTEAUX DE SAUMON SUR PURÉE DE MASCARPONE AU CÉLERI

Ingrédients pour 4 personnes

Purée de céleri au mascarpone

1 petit céleri-rave, env. 600 g
2 citrons
200 g de mascarpone
Sel, poivre

Petits gâteaux au saumon

1 poireau, seulement le blanc
1 c. à soupe de beurre
1 œuf
800 g de filet de saumon sans peau
ni arêtes
Sel, poivre
3 c. à soupe d'huile d'olive

Préparation

Purée de mascarpone au céleri

1 Passer le céleri pelé et coupé en dés dans le jus d'un citron pour conserver la belle couleur claire. Le cuire très doucement dans un cuiseur à vapeur ou dans panier au bain-marie jusqu'à tendreté à l'eau salée (10 g sel/litre). Réduire en purée très fine à l'aide d'un mixeur plongeant. Incorporer le mascarpone et assaisonner avec le jus du deuxième citron, le sel et le poivre.

Petits gâteaux au saumon

1 Nettoyer le poireau, bien le laver et couper en rondelles très fines. Faire fondre le beurre dans une poêle et y faire revenir le poireau sans le faire dorer. Réserver la moitié du poireau. Dans un bol, mélanger la deuxième moitié du poireau avec l'œuf.
2 Couper d'abord le filet de saumon en petits dés. Le hacher ensuite finement avec un couteau et ajouter au mélange poireau-œuf. Saler et poivrer, bien mélanger et former des petits gâteaux ronds et plats. Chauffer l'huile d'olive dans une poêle. Frire les gâteaux de saumon lentement des deux côtés à feu doux jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés.

Finition et dressage

Répartir la purée de céleri au mascarpone dans des assiettes préchauffées. Y déposer les petits gâteaux au saumon. Répartir le reste des rondelles de poireaux à l'étuvée sur les gâteaux.



RÉUSSISSEZ LA RECETTE AVEC CES PRODUITS. UN CLIC SUFFIT POUR COMMANDER DIRECTEMENT :

Panier vapeur lotus

S'adapte aux différentes tailles de récipients
Nr. 049F01
22,95 €



Huile d'olive vierge extra

750 ml
Nr. 981H06
21,95 €



Mixeur plongeant à usage multiple

Nr. 386G01
69,95 €



ESSAYEZ ÉGALEMENT



Salpicon de mariscos -
Salade de fruits de mer



Pimientos de Padron -
Mini poivrons de Padron



Tumbet - Poêlée de légumes d'été



Salade chaude d'asperges et de
spaghettis de courgettes avec un beurre



Petits gâteaux au saumon sur
purée de mascarpone au céleri



Saumon aux fraises



Bavette aux pâtes de légumes avec
gremolata et dés de saumon



Chou-rave farci à la volaille, avec petits
légumes et sauce à la crème et aux morilles



Filet de veau sous vide, flan de
carottes et sauce marchand de vin

Plus d'idées de recettes sur [hagengrote.fr](https://www.hagengrote.fr)

Hagen Grote GmbH

31 avenue Saint Rémy · 57600 Forbach · France