

Hagen Gnote

LIVRET DE
RECETTES
N° 51

Hagen Gnote

Cuisiner et savourer en fin gourmet

Jeûne intermittent

Délicieux plats sains et peu caloriques

JEÛNE INTERMITTENT : PERDRE DU POIDS SAINEMENT ET À LONG TERME

Foie gras, dinde de Noël, bûche, raclette ou fondue savoyarde, nous apprécions tous les délices culinaires que nous réservent les fêtes. Mais le jour de l'an, le réveil est brutal : sur la balance, quelques kilos supplémentaires. En moyenne, un adulte sur cinq prend la bonne résolution de commencer la nouvelle année par un régime ou un changement d'alimentation. Le jeûne intermittent est une méthode très appréciée actuellement.

Le jeûne intermittent - qu'est-ce que c'est ?

Le jeûne intermittent est un régime qui permet une perte de poids saine et sur le long terme. Pour ce faire, il alterne brièvement des phases d'alimentation normale et des périodes de jeûne, ce qui permet de brûler durablement les graisses.

Comment fonctionne le jeûne intermittent : les différentes méthodes

On distingue deux méthodes principales dans le jeûne intermittent : 16:8 et 5:2. En fonction votre rythme quotidien et hebdomadaire ainsi que de vos préférences personnelles, vous opterez pour l'une des deux approches.

La méthode 16:8

La méthode 16:8 divise la journée en une phase de jeûne de 16 heures et une plage de consommation alimentaire de 8 heures. En conséquence, 16 heures doivent s'écouler entre le dernier repas de la veille et le premier de la journée en cours. Vous choisissez librement l'heure de début des plages d'alimentation et de jeûne. Par exemple, si le dernier repas de la veille a eu lieu à 18 heures, la phase de jeûne se termine le lendemain à 10 heures. Il est alors possible de manger normalement, jusqu'à ce qu'il faille à nouveau se priver à partir de 18 heures.

La méthode 5:2

Dans la méthode 5:2, qui s'adresse plutôt aux personnes plus expérimentées dans le jeûne, on

mange comme d'habitude 5 jours par semaine. En revanche, on jeûne les 2 jours restants. Les deux jours de jeûne peuvent, mais ne doivent pas nécessairement, être consécutifs. Pour une initiation plus facile à cette méthode de jeûne intermittent, il est recommandé de commencer par intégrer les jours séparément dans la semaine.

Quels sont les aliments permis et à quoi faut-il faire attention ?

En principe, il est possible de manger comme d'habitude à l'intérieur du créneau horaire choisi pour la prise de nourriture. Peu importe qu'il s'agisse d'une phase de 8 heures comme dans la méthode 16:8 ou de journées entières comme dans la méthode 5:2. Inutile de compter les calories, mais en contrepartie, veillez à ne pas dépasser la taille de vos portions habituelles. Même si le changement d'alimentation permet en principe de consommer tous les aliments, il est conseillé de privilégier les produits sains et nutritifs. Ainsi, vous obtiendrez non seulement des résultats plus rapides mais fournirez également à votre corps les nutriments nécessaires pour rester en bonne santé et performant.

Mise sur le sain !

Il est préférable de supprimer de votre menu les aliments sucrés et gras comme les friandises et la restauration rapide, les plats préparés ainsi que les produits à base de farine blanche. Privilégiez plutôt les fruits et légumes frais, les salades, les légumineuses et les produits à base de céréales complètes. Vous pouvez également consommer du poisson, de la volaille et de la viande maigre ainsi que des produits laitiers faibles en matières grasses. Les noix et les amandes non salées sont une alternative parfaite aux grignotages malsains. En raison de leur teneur élevée en matières grasses, vous devez toutefois en surveiller la quantité.

Dans le cadre de la méthode 16:8, une fois familiarisé avec le changement d'alimentation, vous pouvez vous limiter à deux repas seulement pendant la « période de repas ». L'idéal est de les prendre à 4 heures

d'intervalle.

Les jours de jeûne de la méthode 5:2, les femmes peuvent consommer jusqu'à 500 kilocalories et les hommes 600. Elles doivent être réparties sur 1 ou 2 repas. Il est préférable de consommer des fruits et des légumes frais ainsi que des soupes et des salades légères pendant les jours de jeûne.

Comment réussir l'introduction de ce mode d'alimentation ?

Un changement d'alimentation est inhabituel les premiers jours et peut provoquer un malaise physique, comme de légers maux de tête ou des troubles circulatoires. Il en va donc de même pour le jeûne intermittent : une bonne préparation est essentielle. Réfléchissez bien à l'approche qui s'accorde le mieux avec votre mode de vie. Il est également recommandé de choisir au préalable des recettes saines et d'acheter les ingrédients appropriés avant de commencer le jeûne.

Perdre du poids avec le 16:8

Si vous avez opté pour la méthode 16:8, vous devez connaître votre biorythme. En effet, c'est en fonction de cela que vous déciderez s'il est plus prometteur pour vous de renoncer au petit-déjeuner ou au dîner. Les personnes qui aiment de toute façon dormir plus longtemps ou qui se contentent d'un café choisiront la première option. En revanche, si vous ne vous sentez pas performant le matin sans une bonne base, il vaut mieux renoncer au dîner. Si vous avez opté pour le dîner, il est tout de même conseillé de miser sur le « low carb » pour ce repas et de renoncer aux glucides. Une alimentation riche en protéines permet au corps de ne pas devoir se consacrer inutilement à la digestion pendant la nuit et de se mettre immédiatement à brûler les graisses.

Perdre du poids avec le 5:2

Si vous avez opté pour la variante 5:2, le mieux est de planifier à l'avance les jours de la semaine sur lesquels vous souhaitez placer les deux jours de jeûne. Les jours de travail longs et

stressants ne sont pas du tout adaptés à la réduction de l'apport alimentaire. Le week-end n'est pas non plus toujours le meilleur choix pour tout le monde, le week-end étant souvent riche en obligations sociales et donc de repas conviviaux. Des structures journalières irrégulières rendent en outre la planification difficile. Ceux qui se sentent capables de le faire ou qui suivent depuis longtemps le jeûne intermittent, pourront jeûner deux jours d'affilée. Plus le corps doit passer de grandes quantités de nourriture, plus le taux d'insuline diminue. Ainsi, on brûle encore plus de graisse au total que lors de deux jours de jeûne séparés. Si vous n'avez pas ou peu d'expérience en matière de jeûne ou si vous avez l'habitude de prendre des collations, essayez de vous familiariser progressivement avec des journées entières.

Fixez-vous des objectifs réalistes

Le saviez-vous ? Les régimes échouent souvent en raison d'objectifs irréalistes. Si vous vous fixez par exemple pour objectif de perdre 2 kg par semaine ou, en tant que débutant, de faire une heure de sport chaque jour, vous serez probablement frustré peu de temps après et baisserez les bras rapidement. Avec le jeûne par intervalles, commencez donc plutôt par des périodes de jeûne plus courtes et augmentez lentement mais régulièrement. Ainsi, vous éviterez les frustrations et au contraire, connaîtrez constamment des petits succès qui vous permettront de rester motivé longtemps.



SALADE DE BETTERAVES ET D'ORANGE AVEC VINAIGRETTE À LA PULPE DE FRAMBOISE

Ingédients pour 4 personnes

Vinaigrette

4 c. à soupe de vinaigre à la pulpe de framboise
2 c. à café de miel
1 c. à café de moutarde de Dijon
Sel, poivre
3 c. à soupe d'huile de noisettes
2 c. à soupe d'huile de pépins de raisin (ou huile végétale neutre)

Salade

3 betteraves
1 oignon rouge
12 noix
200 g de feta
2 oranges

De plus

Feuilles de cerfeuil ou de persil

Préparation

Vinaigrette

1 Mélanger le vinaigre à la pulpe de framboise, le miel, la moutarde de Dijon, le sel et le poivre. Incorporer les deux huiles pour obtenir une vinaigrette homogène.

Salade

1 Cuire les betteraves avec la peau en 15 à 20 minutes. Laisser refroidir légèrement, peler et couper en fines tranches. Les mélanger encore chaudes avec la vinaigrette dans un bol et laisser reposer pendant une demi-heure.
2 Peler l'oignon et le couper en fines rondelles. Couper les noix en deux et la feta en dés. Couper les extrémités des oranges. Retirer complètement les peaux latérales avec la peau intérieure blanche amère et la peau extérieure de la membrane des filets. Lever les suprêmes d'orange un par un, à l'aide d'un couteau.

Finition et dressage

Disposer les betteraves en les faisant se chevaucher légèrement sur les assiettes. Disposer les suprêmes d'orange de façon décorative au-dessus. Ajouter les rondelles d'oignon rouge, les noix et les dés de fromage. Garnir de petites feuilles aromatiques.



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

Vinaigre à la pulpe de framboise

250 ml
Réf. 169Z04
11,95 €
(4,78 €/100 ml)



Huile de noisette Gourmet

Délicate huile de noisette
250 ml
Réf. 320P02
7,95 €
(3,18 €/100 ml)



Moutarde fine de Dijon

250 ml
Réf. 060F02
9,95 €
(3,98 €/100 g)



SALADE TIÈDE DE LENTILLES ET DE LARDONS, VINAIGRETTE À LA PULPE DE CASSIS

Ingrédients pour 4 personnes

Vinaigrette

2 c. à café de moutarde de Dijon
Sel, poivre
3 c. à soupe de vinaigre à la pulpe de cassis
2 c. à soupe d'huile de noix
2 c. à soupe d'huile végétale neutre

Salade de lentilles

150 g de lard fumé
1 échalote
1 bouquet de ciboulette
1 oignon
2 clous de girofle
300 g de lentilles vertes Le Puy
Sel, poivre

De plus

Mâche

Préparation

Vinaigrette

1 Diluer la moutarde, le sel et le poivre dans le vinaigre et mélanger avec l'huile pour obtenir une vinaigrette homogène.

Salade de lentilles

1 Frire les dés de lard dans une poêle antiadhésive sans matière grasse jusqu'à ce qu'ils soient croustillants et les dégraisser sur du papier absorbant. Couper l'échalote en petits dés et ciseler la ciboulette.
2 Piquer l'oignon épluché avec les clous de girofle. Le mettre avec les lentilles dans de l'eau froide non salée et cuire à petit feu pendant 20 minutes. Retirer l'oignon et égoutter les lentilles dans une passoire.
3 Placer les lentilles dans un bol pendant qu'elles sont encore chaudes. Saler, poivrer et mélanger avec les échalotes en dés, les rouleaux de ciboulette et la vinaigrette.

Finition et dressage

Faire un lit de mâche avec les feuilles réparties uniformément sur quatre assiettes. Disposer joliment la salade de lentilles tiède au-dessus. Saupoudrer de lardons.



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

Vinaigre à la pulpe de cassis
250 ml
Réf. 380B02
11,95 €
(4,78 €/100 ml)



Huile de noix Gourmet

Délicate huile de noix
250 ml
Réf. 320P01
6,95 €
(2,78 €/100 ml)



Lentilles vertes du Puy

boîte de 500 g
Réf. 014FX1
10,95 €
(2,19 €/kg)



SOUPE POIVRON-GINGEMBRE-CURRY

Ingrédients pour 4 personnes

1-2 poivrons rouges, env. 350 g de chair de poivron (à défaut, poivrons grillés en bocal)
1 échalote
2 c. à soupe d'huile d'olive
1 c. à café de sucre
2 feuilles de laurier
600 ml de bouillon de volaille
2 gousses d'ail
100 ml de crème fraîche
2 c. à café de gingembre fraîchement râpé (à défaut, gingembre en poudre)
2 c. à café de curry
1 citron
Piment d'Espelette (à défaut, piment en poudre)
Sel, poivre

De plus

Persil plat
Filaments de piments

Préparation

1 Laver les poivrons, bien les sécher et les cuire au four préchauffé à 220 °C jusqu'à ce que la peau forme des cloques noires. Les sortir du four et les enfermer dans un sachet plastique ou les couvrir d'un tissu humide pendant 5 minutes, la peau s'enlève alors facilement. Éplucher les poivrons, retirer les pédoncules et couper en deux. Retirer les cloisons et les grains et couper les moitiés de poivrons en gros morceaux.
2 Peler l'échalote, la couper en petits dés et la faire blondir sans coloration dans l'huile d'olive. Ajouter le poivron, le sucre et le laurier. Verser le bouillon de volaille, ajouter l'ail finement haché et laisser mijoter 10 minutes à petit feu. Retirer les feuilles de laurier et passer au mixeur.
3 Incorporer la crème fraîche, le gingembre et le curry avec un fouet et laisser encore mijoter 5 minutes à petit feu. Assaisonner avec le jus de citron, le piment d'Espelette, le sel et le poivre.

Finition et dressage

Répartir la soupe dans des assiettes préchauffées. Décorer avec des petites feuilles de persil et des filaments de piments.

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

Poivrons grillés
2 verres, 1 x Jaune et Rouge, 2 x 450 g
Réf. 368Y03
12,95 €
(1,85 €/100 g)



Véritable piment d'Espelette
bocal 40 g
Réf. 028U14
13,95 €
(34,88 €/100 ml)



Consommé de volaille
1 bocal de 720 ml
Réf. 306G01
8,95 €
(12,43 €/l)



HARIRA, SOUPE MAROCAINE TRADITIONNELLE DU RAMADAN

Ingrédients pour 4 personnes

2 carottes
2 branches de céleri
3 c. à soupe de Smen (beurre salé fermenté d'Afrique du Nord), à défaut beurre clarifié / beurre fondu
1 gros oignon
1 poireau
1 l de bouillon de volaille ou de légumes pour la version végétarienne
1 c. à café de curcuma
3 cm de racine de gingembre, finement râpée, ou ½ c. à café de poudre de gingembre
1 bâton de cannelle
½ c. à café de harissa
½ c. à café de cumin
200 g de vermicelles
1 g de pistils de safran
3 tomates d'été bien mûres ou 1 boîte de tomates San Marzano
250 g de pois chiches en bocal
Sel

De plus

Oranges épicées
1 bouquet de coriandre

Préparation

1 Éplucher les carottes, les couper en quatre et en morceaux de 1 cm de long. Retirer les fils des branches de céleri lavées et les couper en morceaux de 1 cm de long. Faire revenir les deux dans du smen ou du beurre clarifié pendant quelques minutes. Couper l'oignon pelé en quatre, puis transversalement en morceaux pas trop fins et le faire revenir avec les légumes jusqu'à ce qu'il devienne translucide. Ajouter le poireau, coupé en morceaux de 2 cm de long, et faire revenir brièvement.

2 Compléter avec le bouillon. Ajouter le curcuma, le gingembre, la cannelle, la harissa et le cumin et porter à ébullition. Ajouter les vermicelles et le safran à la soupe. Retirer le pédoncule de la tomate, couper en croix sur le côté opposé et blanchir dans l'eau bouillante pendant 10 secondes. Peler les tomates, les couper en quatre et retirer les graines. Ajouter les quartiers de tomates ou les tomates San Marzano hachées à la soupe et laisser mijoter jusqu'à ce que les vermicelles soient juste al dente. Chauffer les pois chiches égouttés dans la soupe et saler.

Finition et dressage

Retirer le bâton de cannelle et répartir la soupe dans les assiettes chaudes préchauffées. Garnir d'oranges épicées coupées en dés et de beaucoup de feuilles de coriandre.

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

Beurre clarifié

Beurre clarifié à base de lait des alpages
1 bocal de 250 g
Réf. 180P01
9,95 €
(3,98 €/100 g)



Safran en filaments

100 % naturel, sans aucun additif
1 gramme
Réf. 22H01
10,95 €



Oranges aux épices

Ingrédients entièrement naturels
Réf. 708C02
8,95 €
(3,44 €/100 g)



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 onctueuse.
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). Batta la crème jusqu'à ce qu'elle soit un peu ferme et ajouter les bouquets de chou-fleur à la purée.

Sandre

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
CA'N VEY 750 ml
Réf. 981H06
21,95 €
(29,27 €/l)



Mini hachoir KitchenAid Rouge
Aussi pour les
aliments durs
Réf. 047M03R
79,95 €



Laurier
de Turquie, 5 g
Réf. 342X20
6,95 €
(139 €/100 g)



FILET DE DORADE AUX TOMATES ET AU FENOUIL

Ingrédients pour 4 personnes

2 bulbes de fenouil
12 olives noires
1 gousse d'ail
1 orange bio
2 citrons bio
4 filets de dorade
4 tomates
4 c. à soupe d'huile d'olive
4 branches de romarin
Sel, poivre

Préparation

1 Couper le fenouil en deux, retirer le trognon et émincer le bulbe en fines lamelles. Couper les olives en deux et les dénoyauter, couper l'ail en fines lamelles. Râper le zeste des agrumes et presser un citron.
2 Répartir le tout dans 4 morceaux de papier parchemin d'environ 30 cm de long. Laver les filets de dorade, les sécher, enlever la petite rangée d'arêtes par une incision en V et déposer les filets sur le fenouil. Recouvrir de tomates coupées en fines tranches. Arroser d'huile d'olive et de jus de citron. Ajouter une branche de romarin, saler et poivrer.
3 Former des sachets avec le papier parchemin, fermer avec du fil de cuisine et cuire au four préchauffé à 160 °C pendant environ 15 minutes.



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

Huile d'olive
CAN VEY 750 ml
Réf. 981H06
21,95 €
(29,27 €/l)



Papier parchemin de cuisson
très résistant
Réf. 360C03
9,95 €



Olives noires Empeltre
Mûries doucement
2 x 225 g
Réf. 441U31
9,95 €
(22,11 €/kg)



QUENELLES DE POULARDE LOW CARB, SAUCE À L'ORANGE ET NOUILLES DE BETTERAVES ROUGES

Ingrédients pour 4 personnes

Quenelles de poularde, sauce à l'orange

1 c. à soupe de gingembre fraîchement râpé
1 échalote
2 c. à soupe d'huile d'olive
½ piment (alternative chili)
1 gousse d'ail
1 orange bio
200 ml de jus d'orange
1 boîte de quenelles de poularde
1 c. à café de sucre
Jus d'un ½ citron

Betterave

2-3 betteraves rouges
2 oranges
1 avocat

De plus

Petites feuilles de menthe

Préparation

Quenelles de poularde, sauce à l'orange

1 Faire revenir le gingembre avec l'échalote finement coupée en dés dans l'huile d'olive jusqu'à ce qu'elle soit translucide. Retirer les graines du piment, hacher finement, éplucher l'ail, le couper en fines tranches et faire mijoter les deux pendant une minute. Frotter et ajouter le zeste de l'orange biologique sans la petite peau blanche amère. Presser l'orange et mesurer 200 ml de jus.
2 Ajouter le jus d'orange et 200 ml de bouillon de volaille de la boîte. Ajouter ensuite le sucre et le jus de citron et réduire à une consistance onctueuse. Passer au tamis fin. Corriger l'assaisonnement avec sel et poivre.

Betterave

1 Couper les extrémités des betteraves et peler. Transformer les betteraves en fines nouilles végétales à l'aide d'un coupe-légumes en spirale. Cuire brièvement dans de l'eau bouillante salée (10 g de sel/litre) jusqu'à ce qu'elles soient al dente.
2 Couper les deux extrémités de l'orange. Ensuite, peler à vif les côtés. À l'aide d'un couteau pointu, détacher les filets d'orange individuellement des membranes. Couper l'avocat en deux, retirer le noyau et détacher la chair de la peau. Couper en tranches fines et régulières dans le sens de la largeur.

Finition et dressage

Dans un petit bol, à l'aide d'une fourchette, tourner les nouilles de betteraves pour obtenir une belle forme et les placer sur des assiettes préchauffées. Napper de sauce à l'orange et ajouter les quenelles de poularde. En garniture, ajouter les filets d'orange, les tranches d'avocat et les feuilles de menthe.



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

Quenelles de poularde

dans un
fond de volaille
délicatement épicé,
800 g
Réf. 019F01
18,95 €
(23,69 €/kg)



Fond de poulet

Lot de 3 verres
de 200 ml
Réf. 05H05
11,95 €
(19,92 €/l)



Coupe-légumes spirale

Fils de légumes sans fin en deux
largeurs
Réf. 349F02
24,95 €



SALTIMBOCCA DE POULET SUR RIZ DE CHOU-FLEUR

Ingrédients pour 4 personnes

Blanc de poulet

600 g de blanc de poulet
Sel, poivre
12 feuilles de sauge
6 tranches de jambon cru
Beurre clarifié (beurre fondu)

Riz de chou-fleur

600 g de chou-fleur
100 ml d'eau
Sel

De plus

Cure-dents en bois
100 g de beurre fondu
Persil plat

Préparation

Blanc de poulet

1 Laver le blanc de poulet, le sécher et le parer. Le couper en 12 petites tranches légèrement obliques. Saler et poivrer. Déposer une feuille de sauge sur chaque tranche. Enrouler d'une demi-tranche de jambon et fixer avec des cure-dents en bois.
2 Chauffer le beurre clarifié dans une poêle et y cuire les blancs de poulet des deux côtés pendant 7-8 minutes jusqu'à ce qu'ils soient croustillants.

Riz de chou-fleur

1 Laver le chou-fleur et le diviser grossièrement. Dans un coupe-légumes ou un robot, le hacher assez grossièrement de façon à obtenir des morceaux de la taille de grains de riz grossiers. Faire bouillir 100 ml d'eau dans une casserole. Y mettre le chou-fleur et le sel. Couvrir et cuire à feu doux pendant 10 minutes.

Finition et dressage

Répartir le riz de chou-fleur sur des assiettes préchauffées et arroser de beurre fondu. Retirer les cure-dents et déposer les tranches de blanc de poulet sur le riz au chou-fleur. Garnir de feuilles de persil.



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

Beurre clarifié

Beurre clarifié à base de lait des alpages
1 bocal de 250 g
Réf. 180P01
9,95 €
(3,98 €/100 g)



Coupe-légumes

5 cônes pour râper, couper
Réf. 089F02
89,95 €



Chauffe-assiettes XXL

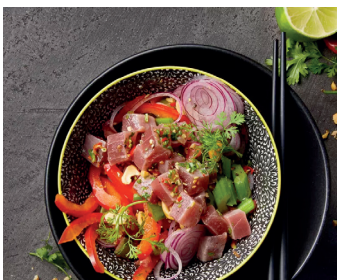
pour 12 assiettes de 32 cm de diamètre max.
Réf. 001U10
69,95 €



ESSAYEZ ÉGALEMENT



Poitrine de volaille aux asperges
pochée au lait de coco >



Poke Bowl Ceviche >



Pimientos de Padron -
Mini poivrons de Padron >



Zorongollo, salade espagnole de
poivrons grillés >



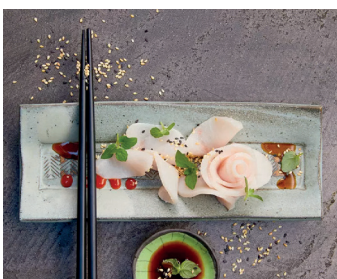
Gambas al ajillo - Gambas à l'ail >



Scalope de porc en croûte de
parmesan >



Pain à faible teneur en glucides
(Low Carb) >



Blue Cobia Sashimi usuzukuri >



Chou blanc farci au saumon >

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