Trempage réduit

2 à 3 heures

Vivien Paille®
Vivez bien !

Vivien Paille Restauration

SOUFFLET ALIMENTAIRE
Rue du Petit Bruxelles - 59300 VALENCIENNES
Tél. : 03 27 20 09 09 - Email : pconjaud@soufflet.com

soufflet alimentaire

SALADE DE LINGOTS
Poivrons Tomate

Pour : 4 personnes

INGRÉDIENTS :

400 g de Lingots Blancs Origine France, 1 poivron rouge, 1 poivron jaune, 1 poivron vert, 250 g de tomate cerise, vinaigre balsamique blanc, moutarde, sel, poivre, huile d'olive, jus de citron.

MISE EN ŒUVRE :

1. Conserver une tomate cerise par assiette pour la couper en deux et la dresser sur le dessus.
2. Couper les poivrons en dés, détailler les tomates cerises en lamelle.
3. Cuire les lingots puis les refroidir.
4. Mélanger le tout et arroser de quelques gouttes de jus de citron.
5. Vinaigrette :
   1 cuillère de moutarde, mélanger avec le vinaigre, ajouter le sel et le poivre, terminer avec l'huile d'olive.

SALADE DE LINGOTS
Courgettes et Parmesan

Pour : 4 personnes

INGRÉDIENTS :

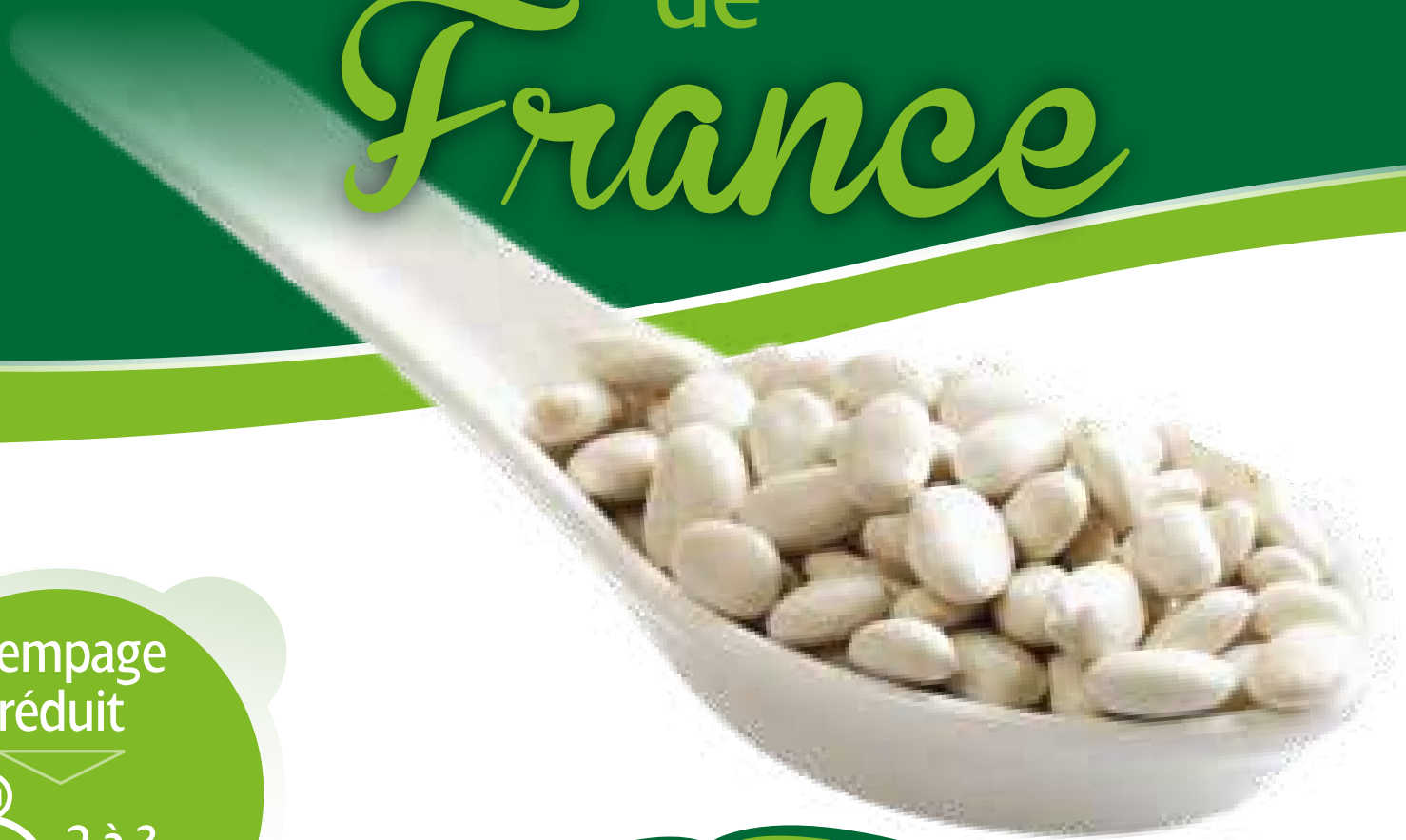
400 g de Lingots Blancs Origine France, 300 g de tomate cerise, 200 g de courgettes, 1/2 sachet de mélange de jeunes pousses, 1/2 sachet de roquette, 2 boîtes de filets d'anchois, 1 botte de basilic, 200 g de parmesan, huile d'olive au citron, vinaigre balsamique blanc, sel, poivre.

MISE EN ŒUVRE :

1. Cuire les Lingots puis les refroidir.
2. Couper les courgettes en très fines lamelles dans le sens de la longueur.
   Couper les tomates en cube. Hacher le basilic.
3. Mélanger le tout puis ajouter le parmesan, le mélange de jeunes pousses ainsi que la roquette.
4. Hacher les anchois, ajouter une cuillère de moutarde puis le vinaigre balsamique, terminer avec l'huile d'olive.
5. Assaisonner puis mélanger l'ensemble.
6. Décorer avec quelques copeaux de parmesan.

Livret Recettes

LINGOTS BLANCS de France



Trempage réduit

2 à 3 heures

Vivien Paille®
Vivez bien !

LINGOTS BLANCS de France

BIENFAITS NUTRITIONNELS

- Ce Lingot Blanc, produit en France, est un haricot très tendre, à la peau fine, ce qui permet de réduire considérablement le temps de trempage. Idéal pour la réalisation du cassoulet, ce Lingot Blanc ravira le palais des plus fins gourmets.

TEMPS DE TREMPAGE RÉDUIT :

- 2 à 3 heures

TEMPS DE CUISSON RÉDUIT :

- Départ eau froide, à feu doux 50 à 60 minutes à partir de l'ébullition.

VALEURS ÉNERGÉTIQUES ET NUTRITIONNELLES MOYENNES POUR 100 G

Energie	Matières grasses	dont AG saturés	Glucides	dont sucres	Fibres	Protéines	Sel
1236 kJ / 294 kcal	1,2 g	0,3 g	37,4 g	3,7 g	24,9 g	21,0 g	0,030 g

EAN 13	Désignation du produit	Poids net UVC	UVC/ palette	Poids net palette
3 03982 051520 0	Lingots Blancs de France 2,5 kg	2,5 kg	300	750 kg

COCOTTE DE LINGOTS BLANCS
Lotte et Crevettes Roses

Pour : 4 personnes

INGRÉDIENTS :

400 g de Lingots Blancs Origine France, 1 bouquet garni : oignon, 1 clou de girofle, 2 gousses d'ail, thym, laurier, persil et romarin, 1 c à s de gros sel, 50 g de persil, 50 g d'estragon, 50 g de ciboulette, 2 feuilles de sauge, 2 feuilles d'oseille, 500 g de lotte, 18 crevettes roses, 6 c à s d'huile d'olive, poivre, sel.

MISE EN ŒUVRE :

1. Faites cuire les haricots dans de l'eau avec le bouquet garni et le gros sel durant 45 mn.
2. Pendant ce temps, hachez les herbes.
3. Coupez la lotte en lamelles et décortiquez les crevettes.
4. Dans une poêle, faites sauter les lamelles de lotte et les crevettes dans 3 c à s d'huile d'olive chaude.
5. Egouttez les haricots. Versez-les dans un saladier et assaisonnez-les avec les herbes et le reste d'huile d'olive. Donnez quelques tours de moulin à poivre et salez.
6. Mélangez et incorporez les lamelles de lotte et les crevettes.

LINGOTS BLANCS
à la Provençale et Beurre d'Anchois

Pour : 4 personnes

INGRÉDIENTS :

500 g de Lingots Blancs Origine France, 1 oignon, 1 carotte, 2 gousses d'ail, 1 bouquet garni, 15 filets d'anchois au sel, 200 g de beurre, 1 gousse d'ail, 1 c à s d'huile d'olive, poivre du moulin, sel.

MISE EN ŒUVRE :

1 Epluchez et piquez l'oignon d'un clou de girofle. Pelez et coupez la carotte en rondelles, pelez les gousses d'ail. Portez 1 L d'eau à ébullition. Versez 1 c à café de sel, l'oignon, la carotte, les gousses d'ail, le bouquet garni et la badiane. Laissez cuire 5 mn puis ajoutez les haricots. Faites cuire à petits bouillons 40 mn.

2 Pendant ce temps, dessalez les anchois. Pilez au mortier les anchois avec le beurre et passez cette pâte au tamis fin.

3 Egouttez les haricots et récupérez 5 c à s de jus de cuisson. Dans une casserole, faites chauffer dans l'huile d'olive la gousse d'ail entière et les lingots. Faites-les sauter quelques minutes sur le feu en remuant avec une cuillère en bois. Délayez le beurre d'anchois avec le jus de cuisson.

4 Versez les haricots dans le plat de service, donnez quelques tours de moulin à poivre, versez le beurre d'anchois, mélangez, vérifiez l'assaisonnement et servez.

LINGOTS BLANCS ET
Blancs de Poulet Farcis

Pour : 4 personnes

INGRÉDIENTS :

500 g Lingots Blancs Origine France, 4 blancs de poulet, 1 bocal de poivrons grillés, 8 rondelles de chorizo, 1 boule de mozzarella coupée en tranches, huile d'olive, 20 cl vin blanc sec, 50 g tomates séchées égouttées, 1 petit oignon rouge finement haché, feuilles de mâche, sel et poivre.

MISE EN ŒUVRE :

1. Faites cuire les lingots dans de l'eau avec le bouquet garni et le gros sel durant 45 mn. Egouttez et rincez les lingots.
2. Ouvrez les blancs sur l'épaisseur. Farcir avec les poivrons, le chorizo et la mozzarella. Salez et poivrez. Refermez à l'aide d'un pique en bois.
3. Faites chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen et faites dorer les blancs de poulet 2-3 mn sur chaque côté. Versez-y ensuite le vin blanc et laissez mijoter doucement jusqu'à ce que le poulet soit cuit.
4. Pendant ce temps, mélangez les lingots, les tomates, l'oignon rouge et les feuilles de salade.
5. Servez !