



DES IDÉES RECETTES POUR CUISINER VOTRE

Kasha

Sarrasin grillé,
orge concassé et millet

SALADE DE KASHA



UNE RECETTE ÉLABORÉE AVEC NOS PRODUITS



Mélange Kasha
2,5 kg



4
PERS.



25
MIN.



14
MIN.

INGRÉDIENTS

- 250 g de mélange kasha
- 2 tomates
- 1 demi-concombre
- 1 citron jaune
- 2 c.s huile d'olive
- Persil plat
- Ciboulette
- Sel et poivre

ÉTAPES DE LA RECETTE

1. Cuire le Kasha dans de l'eau salée, portez à ébullition et laissez cuire environ 14 minutes. Laissez reposer hors du feu 3 minutes. Egouttez et laissez refroidir au réfrigérateur.
2. Lavez et ciselez le persil et la ciboulette. Pressez le jus du citron. Lavez les légumes et coupez-les en petits dés. Ajoutez le persil, la ciboulette, l'huile d'olive et le jus de citron puis poivrez.
3. Sortez le Kasha du réfrigérateur et ajoutez les légumes. Bien mélanger et servir.

TABOULÉ DE CHOU FLEUR



UNE RECETTE ÉLABORÉE AVEC NOS PRODUITS



Mélange Kasha
2,5 kg



4
PERS.



15
MIN.



10
MIN.

INGRÉDIENTS

- 125 g de mélange kasha
- 280 g de fleurons de chou fleurs
- 125g de champignons frais de Paris
- 50 ml d'huile d'olive
- 200 g de tofu
- 60 g de raisins secs
- Persil, menthe et coriandre ciselée
- Jus et zeste de deux citrons
- 1 poignée de cranberries et de baies de goji (facultatif)
- Sel, poivre
- 2 c.c de cumin

ÉTAPES DE LA RECETTE

1. Cuire le mélange kasha selon les indications du paquet.
2. Laissez refroidir.
3. Dans un petit bol, versez la moitié de l'huile d'olive et du jus de citron.
4. Ajoutez-y le tofu coupé en dés, un peu du mélange d'herbes ciselées et mélangez.
5. Mixez les fleurons de chou-fleur et faites gonfler les raisins dans un verre d'eau chaude.
6. Ajoutez au chou-fleur les herbes ciselées, le zeste de citron, le tofu et sa marinade.
7. Ajoutez les champignons (en dés ou mixés) et le mélange kasha.
8. Ajoutez l'assaisonnement (citron + huile d'olive), le cumin et les raisins secs.
9. Salez, poivrez à votre convenance.
10. Ajouter des cranberries séchées, des noix, des baies de goji selon vos envies !



UNE RECETTE ÉLABORÉE AVEC NOS PRODUITS



Mélange Kasha
2,5 kg



2
PERS.



15
MIN.



10
MIN.

INGRÉDIENTS

- 150 g de mélange Kasha + 3 fois volume en eau (ou lait)
- 1 yaourt de soja (ou coco)
- 1 banane
- Sirop d'agave
- 1 c.c de pâte à tartiner
- Fruits pour le topping, amande, granola etc

ÉTAPES DE LA RECETTE

1. Cuire le mélange kasha suivant les indications
2. Ecrasez une demi banane
3. Quand le kasha est cuit ajoutez la banane écrasée et le yaourt
4. Remettre sur feu très doux, en mélangeant régulièrement
5. Cuire 2 minutes supplémentaire en mélangeant
6. Vous pouvez ajouter la moitié du yaourt et ajouter progressivement le reste du pot selon la texture désirée
7. Ajoutez le sirop d'agave selon l'intensité désirée et 1 c.c de pâte à tartiner
8. Divisez ce mélange dans deux bols
9. Sur le dessus, ajoutez les fruits qui vous font envie. La demi banane restante, graines de chia, amandes, framboises, morceaux de clémentines, granola, chocolat blanc et des shokobons pour plus de gourmandise.

RETROUVEZ TOUTES NOS RECETTES SUR :



www.vivienpaille-foodservice.com

VIVIEN PAILLE FOODSERVICE

41, rue du petit Bruxelles
59300 Valenciennes



*Le spécialiste de la solution végétale
pour les Professionnels de la Restauration*

UNE FILIALE
Avril