



DES IDÉES RECETTES POUR CUISINER VOTRE

# Mélange 5 céréales

Blé, soja, orge, avoine et seigle

# BOULETTES DE DINDE AUX ÉPINARDS



UNE RECETTE ÉLABORÉE AVEC NOTRE PRODUIT



Mélange 5 céréales  
2,5kg



4  
PERS.



20  
MIN.



25  
MIN.

## INGRÉDIENTS

- 180g de mélange 5 céréales
- 400g de filets de dinde
- 1 cube de légumes
- 2 gousses d'ail
- 1 petit oignon
- 1 œuf
- Sel, poivre
- 1 c.s. d'huile d'olive
- Feuilles de persil
- 80g pousses d'épinards
- 2 c.c cumin
- 1 c.c. gingembre
- 5 c.s. sauce soja
- 1 c.s. miel
- Graines de sésame

## ÉTAPES DE LA RECETTE

1. Cuire 180 g de mélange 5 céréales avec 192 g d'eau bouillante salée en suivant les instructions du paquet
2. Faire bouillir un grand volume d'eau salée avec le cube de bouillon de légumes. Ajoutez les filets de dinde et cuire pendant 12 min. Préchauffez le four à 200°C.
3. Mixez les filets de dinde cuits. Ajoutez le reste des ingrédients. Salez, poivrez et mixez jusqu'à obtenir un mélange parfaitement homogène.
4. Formez des boules d'environ 30g et déposez-les au fur et à mesure sur une plaque allant au four et recouverte de papier sulfurisé. Badigeonnez-les très légèrement d'huile d'olive. Cuire à 200°C pendant 25 minutes.
5. Dans une poêle, versez 5 c.s. de sauce soja et 1 c.s de miel. Laissez épaissir sur feu doux. Ajoutez les graines de sésame. A la sortie du four, roulez les boulettes dans ce mélange.
6. Servir chaud.



## UNE RECETTE ÉLABORÉE AVEC NOTRE PRODUIT



**Mélange 5 céréales  
2,5kg**



## INGRÉDIENTS

- 120g de mélange 5 céréales Vivien Paille
- 6 tomates
- 80g de chapelure
- ½ bouquet de basilic (une dizaine de feuilles)
- Sel, poivre
- 2 gousses d'ail
- ½ bouquet de persil
- Huile d'olive

## ÉTAPES DE LA RECETTE

**Préchauffez le four à 200°C.**

1. Cuire le mélange 5 céréales en suivant les indications du paquet
2. Coupez les tomates en deux.  
Dans un saladier, mélangez la chapelure, l'ail écrasé, et les herbes fraîches ciselées. Salez, poivrez. Ajoutez le mélange 5 céréales et mélangez à nouveau.
3. Saisissez les tomates 2 minutes à la poêle sur feu vif.
4. Placez-les dans un plat allant au four légèrement huilé et recouvrez-les du mélange réalisé précédemment. Arrosez d'un filet d'huile d'olive.
5. Enfourez 12 minutes à 200°C.  
Servir chaud.

# POÊLÉE DE LÉGUMES ET POULET



UNE RECETTE ÉLABORÉE AVEC NOTRE PRODUIT



Mélange 5 céréales  
2,5kg



4  
PERS.



15  
MIN.



15  
MIN.

## INGRÉDIENTS

- 250g de mélange 5 céréales Vivien Paille
- 400g d'aiguillettes de poulet
- 1 courgette
- 1/2 poivron rouge
- 2 petites carottes
- 1 oignon
- 1 c.s. de curcuma
- Sel, poivre
- 1 gousse d'ail
- 1 poignée d'edamames
- 1 petit bouquet de persil
- 80g de parmesan
- 4 c.s. d'huile d'olive
- 1 c.s. de jus de citron
- Pignons de pins grillés

## ÉTAPES DE LA RECETTE

1. Cuire le mélange 5 céréales en suivant les indications du paquet
2. Détaillez le poulet et les légumes en petits dés. Emincez l'oignon et la gousse d'ail. Ciselez le persil.
3. Dans une poêle, avec un filet d'huile d'olive, faire revenir l'oignon et la gousse d'ail. Ajoutez les légumes coupés en petits dés et cuire 12 minutes en remuant régulièrement sur feu moyen. Salez, poivrez et ajoutez le curcuma. Ajoutez les edamames, du persil ciselé et cuire 3-4 minutes supplémentaires
4. Mélangez les légumes cuits au mélange 5 céréales. Rectifiez l'assaisonnement et ajoutez le parmesan. Mélangez l'huile d'olive et le jus de citron et arrosez la préparation de ce mélange.
5. Au moment de servir, parsemez de quelques pignons de pins grillés.

**RETROUVEZ TOUTES NOS RECETTES SUR :**



**[www.vivienpaille-foodservice.com](http://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**