



floraplus
Toute la pureté de l'avoine



Recette
**TOAST AU
PESTO, FETA ET
AVOCAT**



floraplus
Toute la pureté de l'avoine



Recette
**PETIT PAIN FRAIS
AU POULET GRILLÉ
ET MANGUE**



floraplus
Toute la pureté de l'avoine



Recette
**BURGER AU QUINOA,
SAUCE AU YAOURT
ET FROMAGE DE CHÈVRE**



floraplus
Toute la pureté de l'avoine



Recette
**PETIT PAIN,
PÂTE DE SPÉCULOOS
ET CHEDDAR**



Recette

PETIT PAIN, PÂTE DE SPÉCULOOS ET CHEDDAR

INGRÉDIENTS

- 4 tranches de pain Floraplus
- Pâte de spéculoos
- 150 g de cheddar émietté (bloc)
- 1 grenade
- 15 amandes non mondées, éventuellement concassées
- Quelques brins de cressonnette



RECETTE

Enduisez les tranches de Floraplus de pâte de spéculoos. Saupoudrez avec le cheddar émietté, les amandes et les pépins de grenade. Garnissez de quelques brins de cressonnette.

Délicieusement surprenant !



Recette

BURGER AU QUINOA, SAUCE AU YAOURT ET FROMAGE DE CHÈVRE

INGRÉDIENTS

- 4 petits pains Floraplus
- ½ concombre taillé en rubans
- Huile d'olive

Pour la sauce au yaourt :

- 125 g de yaourt grec
- 1 pincée de ras el-hanout
- 1 citron vert
- Poivre et sel

Pour le burger :

- 100 g de quinoa
- 1 oignon de printemps haché
- 60 g de fromage de chèvre
- 1 c à s de menthe hachée
- 1 c à s de persil haché
- Feuilles d'une branchette de thym
- 1 gousse d'ail
- 1 c à s de farine
- 1 œuf battu
- Poivre et sel



RECETTE

Pour la sauce au yaourt :

Mélangez le yaourt grec, le ras el-hanout et un peu de zeste de citron vert. Assaisonnez de poivre et sel.

Pour le burger :

Faites cuire le quinoa selon les indications de l'emballage. Mélangez le quinoa cuit avec l'œuf battu et les autres ingrédients. Assaisonnez de poivre et sel. Façonnez de beaux burgers avec le mélange et laissez prendre une demi-heure au frigo. Faites cuire et dorer les burgers dans suffisamment d'huile. Répartissez les rubans de concombre sur les petits pains. Nappez d'un peu de sauce au yaourt et posez le burger par-dessus. Servez avec encore un peu de sauce au yaourt et un quartier de citron.



Recette

PETIT PAIN FRAIS AU POULET GRILLÉ ET MANGUE

INGRÉDIENTS

- 4 petits pains Floraplus (d'une couronne)
- 1 filet de poulet
- 1 mangue en petites tranches
- 4 c à s de mango chutney
- 1 poignée de mizuna
- 1 oignon rouge en rondelles
- 1 c à s de vinaigre de vin rouge
- 1 c à s de vinaigre pour sushi



RECETTE

Coupez le poulet en fines lamelles et grillez-les.

Mélangez les vinaigres et faite-y mariner les rondelles d'oignon (de préférence 2 à 3 heures). Coupez les petits pains en deux dans la hauteur. Garnissez de mango chutney et de tranches de mangue. Ajoutez le poulet, les rondelles d'oignon et le mizuna. Poivrez.



Recette

TOAST AU PESTO, FETA ET AVOCAT

INGRÉDIENTS

- 8 tranches de pain Floraplus
- 100 g de pesto à la roquette
- 1 poignée d'épinards
- 100 g de feta
- 10 noix de pécan hachées
- 1 avocat en tranches
- Poivre



RECETTE

Grillez le pain dans un gril de contact.

Enduisez quatre tranches de pain grillées de pesto. Garnissez de quelques feuilles d'épinard, un peu de feta, des noix et de l'avocat. Poivrez. Recouvrez avec les tranches de pain restantes.

