



**Cegrano**  
RICHE EN FIBRES,  
PLEIN DE GOÛT



*Recette*  
**SALADE PRÏNTANIÈRE  
TOUTE FRAÏCHE ET  
PAIN CROUSTILLANT**



**Cegrano**  
RICHE EN FIBRES,  
PLEIN DE GOÛT



*Recette*  
**CRÈME DE PETITS  
POIS-RICOTTA ET  
ASPERGES**



**Cegrano**  
RICHE EN FIBRES,  
PLEIN DE GOÛT



*Recette*  
**SOUPE AUX TOMATES ET  
BEURRE D'ANCHOIS**



**Cegrano**  
RICHE EN FIBRES,  
PLEIN DE GOÛT



*Recette*  
**TAPAS DE FROMAGE  
À PÂTE PERSILLÉE,  
COPPA ET NECTARINE**



Recette

## TAPAS DE FROMAGE À PÂTE PERSILLÉE, COPPA ET NECTARINE

### INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- Tranches épaisses de pain Cegrano
- 150 g de fromage à pâte persillée
- 6 tranches de coppa
- 2 nectarines
- 1 poignée d'amandes effilées
- Poivre



### RECETTE

Toastez le pain et coupez les toasts en canapés. Garnissez-les de petits morceaux de fromage à pâte persillée. Ajoutez une demi-tranche de coppa et une rondelle de nectarine par toast. Faites brièvement griller les amandes effilées sans matière grasse. Saupoudrez les toasts d'amandes. Garnissez de poivre du moulin.



Recette

## SOUPE AUX TOMATES ET BEURRE D'ANCHOIS

### INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 1 pain Cegrano
- 6 tomates fraîches
- 3 branches de céleri blanc
- 2 oignons
- 1 feuille de laurier
- 1 cuillère à soupe de purée de tomates
- 8 dl de bouillon de volaille
- 1 blanc de poireau
- 40 g de concentré de tomates
- 150 g de beurre mou
- 5 filets d'anchois
- 1 cuillère à soupe de jus de citron vert
- 2 branchettes de thym
- Poivre et sel



### RECETTE BEURRE D'ANCHOIS

Mélangez le beurre et le jus de citron vert. Écrasez les filets d'anchois au mortier. Mélangez le beurre et les anchois et poivrez.

### RECETTE SOUPE AUX TOMATES

Coupez les oignons, le céleri blanc et les tomates (non pelées) en gros morceaux. Faites revenir les oignons dans un peu d'huile, jusqu'à ce qu'ils soient vitreux, mais sans colorer. Ajoutez la purée de tomates et laissez revenir. Ajoutez les autres légumes et mouillez avec le bouillon. Assaisonnez de thym et de laurier et poursuivez la cuisson jusqu'à ce que les légumes soient bien tendres. Mixez la soupe. Assaisonnez de sel et poivre. Taillez le blanc de poireau en très fines lanières (julienne) et faites-les frire à 170 °C. Servez la soupe avec un petit nid de poireau frit. Coupez le pain en gros morceaux. Tartinez-les de beurre d'anchois.



Recette

## CRÈME DE PETITS POIS-RICOTTA ET ASPERGES

### INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 8 tranches de pain Cegrano
- 250 g de ricotta
- Jus de 1 citron vert
- 200 g de petits pois (surgelés ou frais)
- 12 asperges vertes
- 2 petits oignons de printemps
- Quelques pousses de petits pois (facultatif)
- Poivre



### RECETTE

Faites blanchir les asperges et les petits pois. Plongez-les immédiatement dans de l'eau glacée. Réservez la moitié des petits pois. Mixez grossièrement le reste des petits pois, ajoutez la ricotta et le jus de citron vert. Poivrez. Épongez les asperges, enduisez-les d'un peu d'huile et faites-les brièvement griller. Coupez les oignons de printemps en fines rondelles. Tartinez le pain de crème de petits pois-ricotta. Ajoutez 3 asperges sur chaque tranche de pain. Garnissez de pousses de petits pois, oignons de printemps et petits pois. Bon appétit !



Recette

## SALADE PRINTANIÈRE TOUTE FRAÎCHE ET PAIN CROUSTILLANT

### INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 4 tranches épaisses de pain Cegrano
- ½ pastèque
- Jus de 1 citron vert
- 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
- 1 cuillère à soupe de miel
- 2 oignons rouges (en fines rondelles)
- 2 cuillères à soupe de vinaigre pour sushi (ou vinaigre de riz avec sucre et sel)
- 150 g de feta
- Quelques feuilles de menthe
- Mizuna (facultatif)



### RECETTE

Mélangez le jus de citron vert et le miel, le vinaigre balsamique et la menthe. Coupez la pastèque en dés et ajoutez-la au mélange précédent. Faites mariner l'oignon dans le vinaigre pour sushi. Réservez les 2 mélanges au frigo pendant au moins 2 h. Tamisez le tout. Mélangez les deux mélanges avec la feta émiettée. Garnissez éventuellement de mizuna. Toastez les tranches de pain.

