

10 RECETTES TIPIAK

1. SALADE MELI-MELO DE CEREALES , FIGUES, JAMBON DE PARME ET SES CROUTONS AU PESTO
2. SALADE DU SOLEIL AU COUSCOUS PARFUME ET SES CROUTONS DE PAIN TIPIAK AU TZATZIKI
3. ARTICHAUT GOURMAND FARÇI DE SON MELI-MELO TIPIAK AU THON ET AU CHEVRE
4. GRATIN DE COUSCOUS PARFUME AUX EPICES DOUCES TIPIAK FAÇON ITALIENNE
5. COUSCOUS PARFUME TIPIAK A L'ORIENTALE AUX LENTILLES ET POIS CHICHES
6. PAËLLA DE COUSCOUS AUX EPICES DU MONDE TIPIAK
7. CEREALES MEDITERRANEENNES FAÇON PASTA AVEC VERDURE MARINATE (LEGUMES MARINES)
8. GRATIN DE CEREALES AUX EPINARDS FAÇON MILLE-FEUILLE
9. CHILI CON CARNE AU QUINOA GOURMAND TIPIAK ET GUACAMOLE
10. GRATIN DE CEREALES MEDITERRANEENNES TIPIAK FACON GRECQUE

Le réflexe Céréales :

Selon le Programme National Nutrition Santé, nos apports en Glucides, doivent représenter au moins 50% de notre alimentation quotidienne. Consommer et varier les céréales, source de glucides, contribue à l'équilibre de chaque repas.

SALADE MELI-MELO DE CEREALES , FIGUES, JAMBON DE PARME ET SES CROUTONS AU PESTO



Pour 4 personnes
Préparation : 10 min.
Cuisson : 15 min.

Votre marché :

- 1/2 sachet de **Méli-mélo Gourmand Tipiak** (100 g)
- 1 melon
- 1 sachet de salade jeunes pousses
- 100g de feta
- 100g de jambon de parme
- 8 figues sèches
- 1 sachet de **Croûtons de pain nature grillés au four Tipiak**
- 200g d'olives vertes dénoyautées
- 100g de câpres égouttées (ou 2 c. à s.)
- 10 filets d'anchois
- 15 cL d'huile d'olive
- 1 filet de jus de citron
- poivre noir
- Assaisonnement :
- 1 cuillère à soupe de moutarde
- 1 cuillère à soupe de miel
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

Préparation :

- Dans un saladier, versez 100g de **Méli-Mélo Tipiak**, 125 ml d'eau bouillante, une noisette de beurre, mélangez et couvrez. Laissez gonfler pendant 9 min.
- Réservez **Méli-Mélo Tipiak** au réfrigérateur.
- Coupez les figues en quatre.
- Coupez la feta et le melon en dés.
- Coupez le jambon de parme en lanières.
- Préparez la tapenade :
- Ecrasez les olives dénoyautées, filets d'anchois, les câpres avec un hâchoir.
- Ajoutez un peu d'huile d'olive et continuez à écraser jusqu'à l'obtention d'un mélange plus ou moins fin.
- Assaisonnez avec du poivre et du jus de citron.
- Tartinez les croûtons de tapenade.
- Préparez l'assaisonnement.
- Mettez dans un saladier ou un plat, la salade, **Méli-Mélo Gourmand**, le melon, les morceaux de figues, les morceaux de jambon de parme.
- Disposez ensuite les croûtons tartinés de tapenade comme décoration.

Astuces :

- Vous pouvez remplacer les figues par des abricots secs.
- Vous pouvez remplacer le jambon de parme par du jambon sec, de la viande de grison ...
- Vous pouvez acheter de la tapenade déjà préparée.

SALADE DU SOLEIL AU COUSCOUS PARFUME ET SES CROUTONS DE PAIN TIPIAK AU TZATZIKI



Pour 4 personnes
Préparation : 10 min.
Cuisson : 15 min.

Votre marché :

- 125g de **Couscous Epices Douces TIPIAK**
- 1 sachet de salade jeunes pousses
- ½ concombre
- 100 g de pois chiches
- 3 cuillères à soupe de fromage blanc
- 1 cuillère à soupe de crème fraîche
- 1 cuillère à soupe d'huile de sésame
- 2 cuillères à soupe d'aneth
- quelques feuilles de menthe ciselées
- Sel, Poivre
- 200g de tomates cerise
- 200g de saumon fumé préparés en dés
- 1 sachet de **Croûtons Frottés à l'ail TIPIAK**

Assaisonnement :

- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique
- 1 cuillère à soupe de moutarde
- 1 cuillère à soupe de miel
- Sel, Poivre

Préparation :

- Dans un saladier, versez 125g de **Couscous Epices Douces Tipiak**, 155 ml d'eau bouillante, une noisette de beurre, mélangez et couvrez. Laissez gonfler pendant 5 min.
- Réservez le **Couscous Epices Douces Tipiak** au réfrigérateur.

Préparez votre tzatziki :

- Epluchez et coupez le concombre en petits dés.
- Mixez les pois chiches, le fromage blanc, la crème fraîche et l'huile de sésame.
- Mélangez dans un saladier, le concombre, la préparation mixée, l'aneth, les morceaux de feuilles de menthe, le sel et le poivre.
- Tartinez les croûtons de tzatziki.
- Coupez les tomates cerise en deux.
- Préparez l'assaisonnement.
- Mettez dans un saladier ou un plat, la salade, le **Couscous Epices Douces Tipiak**, les dés de saumon, les tomates cerise et mélangez.
- Disposez ensuite les croûtons à l'ail et au tzatziki sur la préparation.

ARTICHAUT GOURMAND FARÇI DE SON **MELI-MELO TIPIAK** AU THON ET AU CHEVRE



Pour 4 personnes
Préparation : 10 min.
Cuisson : 30 min.



Votre marché :

- 4 artichauts
- 2 oignons
- 1 sachet de **MELI-MELO Gourmand TIPIAK** (165g)
- 2 citrons jaunes
- 1 chèvre en bûche
- 400g de thon émietté
- 3 brins de persil plat ciselés
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel, Poivre

Préparation :

- Coupez le pied des artichauts, les laver et les mettre à cuire dans une grande quantité d'eau bouillante salée pendant 20 minutes.
- Epluchez et coupez les oignons en lanières. Faites-les revenir dans une poêle avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive. Ajoutez ensuite 1 sachet de Méli-Mélo Gourmand TIPIAK dans la poêle et rajoutez 300 mL d'eau bouillante. Couvrez et laissez gonfler pendant 10 minutes.
- Préchauffez votre four à 180°C.
- Epluchez les citrons et les épépiner. Coupez ensuite la chair des citrons en petits dés.
- Coupez le chèvre en petits dès et en réservez $\frac{1}{4}$.
- Ajoutez ensuite le thon émietté, les dés de citron, le persil ciselé et les dès de chèvre au mélange dans la poêle. Salez et poivrez.
- Une fois les artichauts cuits, évidez les feuilles et le foin, présents au cœur tout en prenant soin de laisser le cœur de l'artichaut.
- Ajoutez la farce au cœur des artichauts et parsemez de dès de chèvre mis de côté.
- Enfournez les artichauts pendant 10 à 15 minutes jusqu'à ce que les morceaux de chèvre soient fondus.

Astuces :

- Gagnez du temps : cuisez les artichauts pendant 10 à 15 minutes à la cocotte-minute.

**GRATIN DE COUSCOUS
PARFUME AUX EPICES
DOUCES TIPIAK FAÇON
ITALIENNE**



Pour 6 personnes
Préparation : 15 min.
Cuisson : 20 min.



Votre marché :

- 8 gros abricots frais (400g)
- 2 cuillères à soupe de sucre
- 1 sachet de **Couscous parfumé aux Epices douces TIPIAK**
- 2 échalotes
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 6 tranches de jambon de Parme
- 2 boules de mozzarella
- ½ Litre d'eau chaude

Préparation :

- Préchauffez le four à 210°C (th.7).
- Lavez et séchez les abricots, puis les couper en petits cubes.
- Saupoudrez les de sucre. Réservez une partie pour la décoration.
- Dans un saladier, versez le couscous parfumé aux épices douces TIPIAK et ajoutez l'eau chaude. Laissez reposer.
- Pendant ce temps, émincez les échalotes et faites les revenir à feu doux avec l'huile d'olive jusqu'à ce qu'elles deviennent translucides.
- Coupez 4 tranches de jambon en morceaux et les 2 tranches restantes en lanières.
- Coupez une boule de mozzarella en cubes et l'autre boule en rondelles.
- Mélangez le Couscous parfumé aux épices douces avec les échalotes, le jambon en morceaux, les cubes d'abricots et les cubes de mozzarella.
- Étalez ce mélange dans un plat à gratin préalablement huilé.
- Disposez dessus les cubes d'abricots restants.
- Répartissez les lanières de jambon et terminez par les rondelles de mozzarella.
- Faites gratiner 15 min.

Astuces :

- Vous pouvez ajouter de la sauce tomate au mélange.

COUSCOUS PARFUME TIPIAK A L'ORIENTALE AUX LENTILLES ET POIS CHICHES



Pour 4 personnes
Préparation : 20 min.
Cuisson : 30 min.

Votre marché :

- 1 oignon émincé
- 1 courgette
- 3 tomates
- 4 branches ou 400 g de cardons coupés en gros morceaux
- 500 g d'agneau
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 100 g de pois chiches en conserve
- 100 g de lentilles vertes trempées la veille
- 1 cuillère à soupe de paprika
- Sel, Poivre
- 1 sachet de **Couscous Parfumé aux épices du monde Tipiak**

Préparation :

- Lavez et émincez l'oignon et la courgette.
- Lavez et coupez les tomates ainsi que les cardons en morceaux.
- Coupez la viande en gros morceaux.
- Dans une marmite, faites revenir l'oignon dans l'huile, puis ajoutez la viande, les pois chiches, les cardons, les lentilles, la courgette et les tomates.
- Saupoudrez de paprika. Salez et poivrez.
- Couvrir d'eau chaude, portez à ébullition et laissez cuire environ 30 minutes.
- 10 minutes avant la fin de la cuisson, préparez le couscous parfumé aux épices du monde comme indiqué au dos du pack.
- Servez le couscous parfumé aux épices du monde, accompagné de la viande et des légumes.



PAËLLA DE COUSCOUS AUX EPICES DU MONDE TIPIAK



Pour 4 personnes
Préparation : 10 min.
Cuisson : 15 min.

Votre marché :

- 250g de Couscous Epices du Monde **TIPIAK**
- 1 poivrons rouge
- 1 poivrons vert
- 3 grosses tomates
- 200g de poitrine fumée (ou lardons)
- 200g de chorizo
- 2 oignons
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

Préparation :

- Emincez les oignons en lamelles et les faire revenir dans une poêle avec de l'huile d'olive.
- Une fois les lamelles d'oignon dorées, rajoutez les poivrons coupés en lanières.
- Une fois les poivrons cuits, rajoutez les tomates coupées en rondelles.
- Après cuisson des légumes, ajoutez le chorizo coupé en rondelles et la poitrine fumée coupée en morceaux.
- Ajoutez 1 sachet de Couscous Epices du Monde Tipiak sur la préparation.
- Versez ensuite ½ litre d'eau chaude, préalablement portée à ébullition, sur le couscous et la préparation. Laissez reposer 5 minutes avec un couvercle sur la poêle avant de mélanger et faire revenir la préparation sur le feu pendant 2 à 3 minutes.
- Assaisonnez de sel et poivre.

Astuces :

- Vous pouvez rajouter des crustacés à votre préparation : crevettes, calamars etc...

CEREALES
MEDITERRANEENNES
FAÇON PASTA ALLE
VERDURE MARINATE
(LEGUMES MARINES)



Pour 4 personnes
Préparation : 40 min.
Cuisson : 10 min.

Votre marché :

- 1 poivron rouge
- 1 poivron jaune
- 1 courgette
- 1 aubergine
- 5 cuillères à soupe à soupe d'huile d'olive
- 1 feuille de laurier
- Quelques pincées de romarin
- Gros sel
- 10 olives noires et 10 olives vertes
- 200 g de **Céréales méditerranéennes TIPIAK**

Préparation :

- Rincez les légumes. Découpez-les en fines lamelles pour la courgette et l'aubergine, et en lanières pour les poivrons.
- Préparez la marinade avec l'huile d'olive, les herbes aromatiques ainsi que le gros sel. Versez-y les légumes découpés puis réservez au réfrigérateur en mélangeant régulièrement pendant 30 minutes.
- Une fois qu'ils sont dégelés, les égoutter et les rincer rapidement, puis les déposer sur la grille du four. Faites les griller environ 10 minutes à four chaud. Pendant ce temps, préparez selon le mode d'emploi, les **Céréales méditerranéennes** avec un peu plus d'eau (300 ml au lieu de 250 ml).
- Ajoutez aux **Céréales** les légumes marinés et grillés.

Suggestion de vin italien :

- Vernaccia di San Gimignano (vin blanc)

Astuces :

- Présentez avec des rouleaux de pancetta ainsi que des copeaux de fromage de brebis.
- Ajoutez quelques feuilles entières ou ciselées de basilic.

GRATIN DE **CEREALES** AUX EPINARDS FAÇON MILLE-FEUILLE



Pour 4 personnes

Temps préparation : 10 min

Temps de cuisson : 10 min + 15 min au four



Votre marché :

- ½ sachet de **Céréales Gourmandes**
- **TIPIAK**
- 4 œufs
- 30g de gruyère râpé
- 600 g d'épinards
- 3 oignons
- 100 g de beurre
- 4 cuillères à soupe de crème
- 60 g de noisettes
- 60 g de raisins secs
- Muscade en poudre
- Sel, poivre

Préparation :

- Préchauffez le four à 180° (th6). Sortez la plaque du four et recouvrez la d'une feuille de papier cuisson.
- Lavez les épinards rapidement dans plusieurs eaux. Dans une casserole, faites-les fondre avec 20 g de beurre, pendant 5 minutes..
- Pelez et émincez les oignons. Hachez les noisettes grossièrement. Préparez les **Céréales Gourmandes** comme indiqué.
- Battez les œufs puis ajoutez les céréales gourmandes et le gruyère.
- Formez 12 galettes très fines de préparation sur la plaque du four. Vous pouvez utiliser un emporte pièce rectangulaire (pour ressembler vraiment à un mille-feuille).
- Rajoutez un peu de gruyère râpé sur les 4 galettes. Enfournes une dizaine de minutes.
- Dans une sauteuse, faites revenir avec 20 g de beurre, sans colorer, les oignons émincés.
- Ajoutez les épinards, la crème, les noisettes et les raisins secs. Salez, poivrez.
- Assaisonnez d'une pincée de muscade. Mélangez délicatement. Laissez cuire sur feu doux pendant 10 minutes environ pour dessécher la préparation.
- Assemblez le mille-feuille juste au moment de servir : déposez une galette, puis Recouvrez d'épinards puis d'une autre galette puis d'une seconde couche d'épinard et finissez par une galette gratinée. Servez avec une salade.

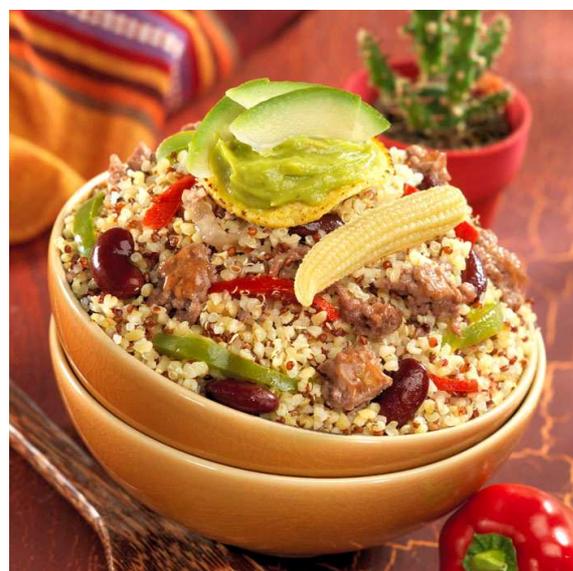
Astuces :

- Vous pouvez ajouter de la ricotta ou du chèvre frais dans les épinards à la place de la crème fraîche.

CHILI CON CARNE AU QUINOA GOURMAND TIPIAK ET GUACAMOLE



Pour 4 personnes
Préparation : 10 min.
Cuisson : 15 min.



Votre marché :

- 1 sachet de 3 poivrons : vert/rouge/jaune
- 2 oignons
- 4 grosses tomates
- 2 avocats
- Epices Ducros pour guacamole
- Jus de citron
- 200g de Quinoa Gourmand TIPIAK
- 2 cuillères à soupe d'huile
- 450g de viande hachée
- 1 boîte de tomates pelées (240g)
- 1 boîte d'haricots rouges (250g)
- 1 boîte de petits épis de maïs (240g)
- Epices Ducros pour chili
- crème fraîche fluide
- herbes de Provence
- Sel, Poivre

Préparation :

- Coupez les poivrons et les oignons en lamelles
- Coupez les tomates en rondelles
- Une fois la peau des avocats enlevée, en réserver 1/4. Ecrasez le reste des avocats dans un bol pour en faire une purée puis ajoutez les épices Ducros pour guacamole et du jus de citron. Une fois le guacamole prêt, le mettre au frigo. Coupez le morceau d'avocat réservé en petits dés.
- Mettre 200g de Quinoa Gourmand Tipiak dans de l'eau bouillante et le laissez cuire pendant 20 minutes.
- Dans une grande poêle, faites revenir les oignons avec de l'huile d'olive. Une fois les lamelles d'oignon dorées, ajoutez la viande hachée.
- Une fois la viande cuite, rajoutez les poivrons.
- Ajoutez enfin les tomates coupées et la boîte de tomates pelées.
- Une fois que la préparation est cuite ajoutez les haricots rouges et les épis de maïs.
- Assaisonnez enfin la préparation de sel, poivre, épices Ducros pour chili et herbes de provence.
- Mélangez la préparation avec le Quinoa gourmand.
- Faites un trou au milieu du mélange et ajoutez le guacamole préparé.
- Dispersez enfin un filet de crème et les petits dés d'avocat sur la préparation.

Astuces :

- Achetez du guacamole déjà préparé

GRATIN DE CEREALES MEDITERRANEENNES TIPIAK FACON GRECQUE



Pour 6 personnes
Préparation : 20 min.
Cuisson : 10 + 20 min.



Votre marché :

- 1 sachet de **Céréales Méditerranéennes TIPIAK**
- 2 poivrons rouges
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 8 tomates
- Thym séché
- 180 g de feta coupée en cubes
- 30 g de pignons de pin
- 10 olives noires coupées en rondelles
- Sel, Poivre

Préparation :

- Préchauffez le four à 210°C (th.7)
- Dans un saladier, versez les Céréales Méditerranéennes et ajoutez 30 cL d'eau bouillante. Laissez reposer.
- Lavez et coupez les poivrons en lamelles. Les faire revenir 10 min à feu vif avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive.
- Pendant ce temps, lavez puis coupez les tomates en fines rondelles. Les saler, poivrer puis les parsemer de thym.
- Huilez un plat à gratin.
- Disposez une couche de tomates, poivrons et feta.
- Recouvrez de Céréales Méditerranéennes.
- Disposez à nouveau en couches successives les tomates, les poivrons et terminez avec la feta.
- Parsemez de pignons de pin et d'olives noires
- Faites gratiner 20 min environ.

Astuces :

- Servez accompagné d'une salade de concombre.