



Recette

Ingrédients

- 1 paquet de risotto au curry Trevijano
- 2 cuillères à soupe d'huile
- 7 g de sel
- 750 ml d'eau chaude
- **FACULTATIF** : servez-les à l'apéritif avec un cure-dents ou sous forme de mini-brochettes à la maison.



**Risotto
au curry**

Préparation

1- On cuisine le risotto comme indiqué sur le paquet : dans une casserole, faites chauffer 2 cuillères à soupe d'huile et ajoutez le contenu du sachet. Remuez pendant 1 minute. Ajoutez 7g de sel (ou à votre goût). Si vous voulez, vous pouvez verser 50 ml de vin blanc et laissez évaporer. Ajoutez peu à peu 750 ml d'eau chaude en remuant jusqu'à ce que ça soit mielleux et al dente (feu moyen). Retirez du feu.

2- On laisse refroidir le risotto. Ainsi, il restera plus compact pour permettre de mieux réaliser les croquettes.

3- On prend le risotto à l'aide d'une cuillère et on lui donne la forme d'une boulette avec la main. On introduit au centre un petit morceau de mozzarella et on referme la croquette. On la met dans une assiette contenant un œuf battu et dans une autre de chapelure et on fait frire dans une poêle avec un peu d'huile d'olive pour que l'œuf cuise, et que les boulettes chauffent et dorent.

50'

31 croquettes

Informations nutritionnelles	100g
Valeur énergétique	1447,17 kJ 344,20 kcal
Sodium (mg)	670,15
Matières grasses (g) dont graisses saturées	13,68 3,36
Hydrates de carbone (g) dont sucres	46,37 2,88
Fibres (g)	2
Protéines (g)	8,28
Sal (g)	1,71



Vous pouvez utiliser n'importe quel fromage que vous aimez : affiné, bleu, de chèvre...
On peut paner les croquettes dans de l'œuf et de la chapelure comme dans la recette ou uniquement dans la chapelure.



Recette

Ingrédients

- 1 paquet de lentilles beluga avec millet et shiitake Trevijano + 1,5 litre d'eau + 7 g de sel + 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 400 gr de saumon naturel
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 feuille de laurier Trevijano
- ½ cuillère à café de romarin séché
- ½ cuillère à café de thym séché
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 400 gr de pulpe de tomate naturelle, en conserve ou crue pelée



Lentilles beluga

Préparation

1- On cuisine les lentilles comme indiqué sur le paquet : on vide le contenu de la barquette dans une casserole, on y ajoute 1,250 litre d'eau, 7 g de sel (ou à votre goût) et 2 cuillères à soupe d'huile d'olive. Quand ça commence à bouillir, couvrez la casserole et laissez cuire pendant 30 minutes à feu moyen.

2- On épluche et on ciselle l'oignon en petits morceaux, ainsi que les gousses d'ail, et on les poche environ 10 minutes dans une poêle ou une casserole avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et le sel. Juste après, on ajoute le laurier et les fines herbes avec la tomate naturelle coupée en morceaux et on faire cuire environ 20 minutes jusqu'à ce que les légumes frits soient moelleux. Environ 5 minutes avant la fin, on ajoute le saumon coupé en dés (en ayant pris soin d'enlever les arêtes, s'il y en a) pour le faire cuire.

 40'



Informations nutritionnelles

100g

Valeur énergétique	661,51 kJ 158,98 kcal
Sodium (mg)	496,99
Matières grasses (g) dont graisses saturées	8,45 1,52
Hydrates de carbone (g) dont sucres	7,93 1,10
Fibres (g)	9,67
Protéines (g)	8,30
Sel (g)	1,24



Vous pouvez mettre d'autres fines herbes pour jouer avec les arômes. L'aneth se marie très bien avec le saumon. On pourra remplacer le saumon par un autre poisson comme le merlu ou la morue dessalée.

PAELLA AUX 8 LÉGUMES, MOULES ET AÏOLI AU COING



Recette

Ingrédients

- 1 paquet de 8 légumes Trevijano + 750 ml d'eau (on peut aussi utiliser le jus que rendent les moules en s'ouvrant avec de l'eau) + 6 g de sel + 2 cuillères à soupe d'huile

- ½ kg de moules fraîches
- Facultatif : Un peu de vin blanc

AÏOLI AU COING

- 1 petit coing
- 1 petite gousse d'ail
- 1 œuf
- 100 ml d'huile de tournesol
- 1 cuillère à café de sel
- 1 du poivre noir moulu selon vos goûts



**Paella aux
8 légumes**

Préparation

1- On met les moules dans une casserole avec un peu de vin blanc sur le feu jusqu'à ce qu'elles s'ouvrent. On retire du feu, on enlève les coquilles vides et on finit de d'enlever les filaments s'il y en a encore. On réserve. les moules pour terminer la paella et on filtre l'excédent de jus que l'on mélange à l'eau jusqu'à l'obtention des 750 ml nécessaires pour cuisiner la paella.

2- Parallèlement, on cuisine la paella en suivant les instructions figurant sur le paquet : dans une casserole basse, faites chauffer 2 cuillères à soupe d'huile et ajoutez le contenu du sachet. Remuez pendant 1 minute. Ajoutez 750 ml d'eau chaude ou le mélange de jus de moules et d'eau, ainsi que 6g de sel. Faites cuire pendant 20 minutes (les 5 premières minutes à feu vif et ensuite à feu moyen. Ajoutez les moules lavées et laissez reposer pendant 5 minutes.

AÏOLI AU COING.Épluchez, épépinez et coupez en morceaux lecoing et faites-le cuire dans l'eau environ 30 minutes pour qu'il soit moelleux. Filtrez et égouttez bien l'eau.

 40'



Informations nutritionnelles

100g

Valeur énergétique	959,95 kJ 229,17 kcal
Sodium (mg)	503,16
Matières grasses (g) dont graisses saturées	13,77 2,07
Hydrates de carbone (g) dont sucres	17,99 0,56
Fibres (g)	1,99
Protéines (g)	8,12
Sel (g)	1,32



Si ce n'est pas l'époque du coing, on peut faire l'aïoli avec de la pomme ou des poires cuites. On peut se passer des fruits et préparer l'aïoli uniquement avec l'huile, l'œuf, l'ail, les épices et 1 cuillère à café de jus de citron ou de vinaigre.

GÂTEAU DE QUINOA ET SA PURÉE DE PATATES DOUCES



Recette

Ingrédients

- 1 barquette de quinoa tricolore aux légumes Trevijano
- Facultatif : 100 g de morceaux de bacon ou de pancetta

PARMENTIER DE PATATES DOUCES :

- 700 g de patates douces, épluchées et coupées en petits dés
- ½ cuillère à café de sel
- ½ cuillère à café de noix de muscade
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive ou l'équivalent en beurre
- 75 ml de lait ou de boisson végétale
- Facultatif : 1 jaune d'œuf pour faire dorer le plat lors de la cuisson au four



Quinoa tricolore aux légumes

Préparation

1- On cuisine le quinoa tricolore comme indiqué sur le paquet. Dans une casserole, faites chauffer 2 cuillères à soupe d'huile et ajoutez le contenu de la barquette. Remuez pendant 1 minute. Ajoutez 900 ml d'eau chaude et 7g de sel (ou à votre goût). Une fois que ça commence à bouillir, faites cuire à feu moyen pendant 15 minutes. Retirez du feu et laissez reposer pendant 5 minutes.

2- On fait cuire le bacon/la pancetta dans une poêle sur le feu sans mettre d'huile et ensuite, on ajoute le quinoa et les légumes. REMARQUE : on pourrait aussi commencer par faire cuire le quinoa.

3- PARMENTIER DE PATATES DOUCES: En même temps que l'on fait cuire le quinoa, on fait bouillir les patates douces dans une grande casserole pendant environ 15 minutes lorsque l'eau est en ébullition jusqu'à ce qu'elles se ramollissent. Quand les patates douces se sont ramollies, enlevez l'eau et écrasez les morceaux à l'aide d'une fourchette ou d'un presse-purée. Ajoutez le sel, la noix de muscade, le lait et l'huile d'olive/le beurre et mélangez.

 45'



Informations nutritionnelles

100g

Valeur énergétique	638,03 kJ 152,65 kcal
Sodium (mg)	124,99
Matières grasses (g) dont graisses saturées	2,26 0,38
Hydrates de carbone (g) dont sucres	26,69 4,10
Fibres (g)	9,67
Protéines (g)	2,28
Sel (g)	0,31



Vous pouvez utiliser des pommes de terre à la place des patates douces pour la purée/le parmentier, ça sera également très bon. Si vous souhaitez une version 100 % végétarienne, remplacez le bacon par des morceaux de tofu fumé ou autre protéine végétale ou des champignons.



Recette

Ingrédients

- 1 paquet de riz complet aux petits pois Trevijano
- 2 filets de saumon
- ½ avocat par personne
- 4 radis par personne
- Sel et poivre
- Un filet d'huile d'olive

Préparation

1- On cuisine le riz complet comme indiqué sur le paquet : dans une casserole, faites chauffer 2 cuillères à soupe d'huile et ajoutez le contenu de la barquette. Remuez pendant 1 minute. Ajoutez 830 ml d'eau chaude et 6 g de sel (ou à votre goût). Une fois que ça commence à bouillir, faites cuire à feu moyen/vif pendant 25 minutes. Retirez du feu et laissez reposer pendant 5 minutes.

2- En même temps, on fait griller le saumon dans une poêle sans mettre d'huile, on ouvre les avocats et on lave les radis.

3- On dresse chaque assiette ou bol en mettant une portion généreuse de riz complet, du saumon, le demi-avocat, des radis et on assaisonne à notre goût. On verse un filet d'huile d'olive par-dessus. On décore avec des feuilles de mâche ou des grains germés.



Riz complet aux légumes et curry

Informations nutritionnelles

100g

Valeur énergétique	732,88 kJ 175,60 kcal
Sodium (mg)	182,07
Matières grasses (g)	7,82
dont graisses saturées	1,45
Hydrates de carbone (g)	13,96
dont sucres	0,92
Fibres (g)	5,61
Protéines (g)	8,92
Sel (g)	0,46



Changez les ingrédients à votre goût. Avec un œuf poché, le quinoa tricolore Trevijano accompagné de petits pois cuis, de noix et autres feuilles de salade sera aussi très bon.

SOUPE AU QUINOA ROUGE À L'AIL ET À L'ŒUF



Recette

Ingrédients

- 5 cuillères à soupe de soupe au quinoa + 950 ml d'eau + 4 g de sel.
- 2 gousses d'ail
- 30 g de pain, 1 tranche
- 90 g de jambon coupé en morceaux
- 2 cuillères à soupe d'huile
- 1 œuf
- Facultatif : 2 poivrons Choricero

Préparation

1- Dans une casserole, on fait revenir les 2 gousses d'ail épluchées et hachées dans l'huile jusqu'à ce qu'elles grillent légèrement. On ajoute le jambon et le pain coupés en morceaux, on remue un peu.

2- On ajoute les cuillères à soupe de soupe au quinoa, l'eau, le sel et les poivrons Choricero lavés, ouverts, égrenés et équeutés, et quand ça commence à bouillir, on fait cuire à feu moyen pendant 20-25 minutes.

3- 5 minutes avant la fin de la cuisson, on ajoute un œuf sans coquille à l'intérieur, on le casse à l'aide de la fourchette et on remue pour qu'il se lie avec tous les autres ingrédients de la soupe.

On sert dans une assiette avec un morceau de poivron.



Soupe
au quinoa

Informations nutritionnelles

100g

Valeur énergétique	1138,86 kJ 274,16 kcal
Sodium (mg)	916,57
Matières grasses (g) dont graisses saturées	12,15 3,16
Hydrates de carbone (g) dont sucres	18,55 2,97
Fibres (g)	24,84
Protéines (g)	10,43
Sel (g)	2,33



Vous pouvez personnaliser votre soupe en troquant le jambon pour de la pancetta ou du chorizo ou du tofu fumé en version végétale. Le pain peut être complet, aux graines, sans gluten, ou bien vous pouvez vous en passer.

RAMEQUINS DE COUSCOUS ORIENTAL AU PESTO VÉGAN ET AU TOFU MARINÉ



Recette

Ingrédients

- 1 paquet de couscous oriental + 400 ml d'eau + 5 g de sel + 2 cuillères à soupe d'huile
- 50 gr de noix de cajou crues
- 20 feuilles de basilic frais. À la place, on pourrait utiliser 2 cuillères à soupe de basilic séché qui lui donneront du goût avec quelques feuilles de persil naturel qui lui donneront une touche fraîche et verte
- 1 petite gousse d'ail
- 5 gr de sel
- Un demi-paquet de tofu aux saveurs (fines herbes, fumé...)
- 2 cuillères à soupe de sauce soja



Couscous Oriental

Préparation

- 1- On cuisine le couscous comme indiqué sur le paquet : faites bouillir 400 ml d'eau dans une casserole avec 5 g de sel (ou à votre goût) et 2 cuillères à soupe d'huile. Retirez du feu et versez le contenu du sachet. Attendez 5 minutes en couvrant la casserole séparez les grains de couscous avec une fourchette avant de servir.
- 2- On fait le pesto en mettant tous les ingrédients dans le bol du blender et en mixant jusqu'à obtention de la texture souhaitée, plus homogène ou avec des morceaux de fruits secs.
- 3- En même temps, on coupe le tofu en petits dés et on le fait mariner environ 10 minutes avec la sauce soja, en remuant pour que tous les morceaux s'imprègnent de sa saveur.
- 4- On remplit les ramequins de couscous, on verse quelques cuillères à soupe de pesto par-dessus et des petits dés de tofu mariné.

🕒 15'



Informations nutritionnelles	100g
Valeur énergétique	1704,80 kJ 406,71 kcal
Sodium (mg)	279,90
Matières grasses (g)	24,73
dont des graisses saturées	4,17
Hydrates de carbone (g)	36,03
dont sucres	2,55
Fibra (g)	2,92
Protéines (g)	9,31
Sel (g)	0,70



Vous pouvez remplacer le tofu par des tomates cerises, des radis ou autre légume croquant. La sauce au pesto est très polyvalente et vous permet de varier les fruits secs (noix de cajou, noix, noisettes...) les feuilles vertes (persil, roquette, chou frisé, menthe, épinard...) et d'ajouter de la levure nutritionnelle

RAMEQUINS DE COUSCOUS MÉDITERRANÉEN AU PESTO CLASSIQUE ET AU FROMAGE



Recette

Ingrédients

- 1 paquet de couscous méditerranéen Trevijano + 400 ml d'eau + 5 g de sel + 2 cuillères à soupe d'huile
- 50 gr de pignons
- 50 gr de piñones
- 20 feuilles de basilic frais. À la place, on pourrait utiliser 2 cuillères à soupe de basilic séché qui lui donneront du goût avec quelques feuilles de persil naturel qui lui donneront une touche fraîche et verte
- 1 petite gousse d'ail
- 100 ml d'huile
- Boules de mozzarella à votre goût

Préparation

- 1- On cuisine le couscous comme indiqué sur le paquet : faites bouillir 400 ml d'eau dans une casserole avec 5 g de sel (ou à votre goût) et 2 cuillères à soupe d'huile. Retirez du feu et versez le contenu du sachet. Attendez 5 minutes en couvrant la casserole séparez les grains de couscous avec une fourchette avant de servir.
- 2- On fait le pesto en mettant tous les ingrédients dans le bol du blender et en mixant jusqu'à obtention de la texture souhaitée, plus homogène ou avec des morceaux de fruits secs.
- 3- On remplit les ramequins de couscous, on verse quelques cuillères à soupe de pesto par-dessus et des boules de mozzarella.

 15'



Couscous Méditerranéen

Informations nutritionnelles

100g

Valeur énergétique	2131,50 kJ 508,55 kcal
Sodium (mg)	461,43
Matières grasses (g) dont graisses saturées	33,13 6,95
Hydrates de carbone (g) dont sucres	39,74 2,78
Fibres (g)	3,59
Protéines (g)	11,22
Sel (g)	1,15



Vous pouvez ajouter n'importe quel type de fromage au pesto, à votre convenance, comme du manchego, du chèvre, du fromage frais, de la feta ou du bleu. La sauce au pesto est très polyvalente et vous permet de varier les fruits secs (noix de cajou, noix, noisettes...), les feuilles vertes (persil, roquette, chou frisé, menthe, épinard), ou d'atténuer le goût du parmesan.