Ebook

Printemps / Été 2022

ETHIC DRINKS

Cheers to the Planet

Ça y est, les beaux jours sont là !

On vous a préparé un Ebook rempli de recettes faciles pour le printemps et l'été.
Elles seront parfaites pour vos pique-niques en extérieur et vos moments entre amis ou en famille !

" tout cela accordé à nos vins éthiques, bien sûr ! "

DÉCOUVREZ LA CANETTE DE VIN BIO !

On vous a concocté de jolis accords mets et vin avec notre Sauvignon blanc BIO A.O.C. Touraine, 2019
créé avec notre vigneronne partenaire à Monthou-Sur-Cher

SOMMAIRE

1. Les accords mets et vins blancs

- Avec notre canette de vin blanc Bio, Tchin'on, 2019

- Avocado toast
- Tarte tomates, pesto rosso et oignons rouges

- Avec notre Sauvignon blanc Bio, Sous l'Océan, 2021

- Salade d'asperges et de légumes au boulgour
- Tartines petits pois, ricotta, menthe

- Avec notre Sauvignon Blanc Bio, Vague de Loire, 2019

- Focaccia au pesto, ricotta et radis
- Omelette herbes fraîches et fêta

- Avec notre Côtes-du-Rhône blanc Bio, Un Monde Meilleur 2020

- Rouleaux de printemps végétariens
- Jardinière au quinoa et edamames

2. Les accords mets et vins rosés

- Avec notre rosé Côteaux d'Aix Bio, On Dirait le Sud, 2020

- Tarte courgettes et burrata
- Ceviche de daurade aux agrumes

- Avec notre rosé IGP Méditerranée Bio, Sous l'Océan, 2021

- Bruschetta minute aux courgettes et au chèvre
- Tortilla sucrée-salée ricotta rhubarbe

- Avec notre Pétillant naturel rosé Bio, 2020

- Pizza végé aux couleurs d'été
- Quinoa fraise rhubarbe façon riz au lait

3. Les accords mets et vins rouges

- Avec notre Graves Sans sulfites Bio, Sans l'Ombre d'un Soufre 2020

- Falafels de lentilles et pois chiches, sauce yaourt-concombre
- Tartines figue et chèvre

- Avec notre Chinon Bio, Vague de Loire, 2020

- Cake épinards-chèvre
- Quiche à la ricotta et aux petits légumes de printemps

- Avec notre Touraine rouge Bio, Vague de Loire, 2018

- Minis-burgers au tofu
- Salade de boulgour aux cerises

Les vins présents dans cet Ebook

Les vins blancs

Les vins rosés

Les vins rouges

© Stéphanie Jouan

Avocado toast

Pour 4 personnes
Préparation : 10 minutes
Temps total : 10 minutes

Ingrédients :

- 8 tranches de pain complet ou de campagne
- 2 avocats mûrs
- légumes : 1 betterave ou des radis ou des carottes selon vos goûts
- 1/2 citron
- 1/2 cuillère à café de cumin en poudre
- 1/2 cuillère à café de curcuma en poudre
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- fleur de sel
- poivre

Préparation :

1. Peler et écraser les avocats à la fourchette. Les mélanger avec le jus de citron, les épices, l'huile d'olive, saler et poivrer.
2. Éplucher la betterave (ou la carotte, les radis...) et les émincer finement à la mandoline ou les râper.
3. Répartir la purée d'avocat sur les tranches de pain. Parsemer de lamelles de légumes croquants. Déposer délicatement les œufs pochés avec une cuillère à soupe. Saler, poivrer.
4. Servir avec une salade.

À déguster avec notre canette de Sauvignon blanc BIO AOC Touraine, 2019 disponible sur notre site web www.ethicdrinks.fr

© Stéphanie Jouan

Tarte tomates, pesto rosso, oignons rouges et fêta

Pour 4 personnes
Préparation : 10 minutes
Cuisson : 30 minutes
Temps total : 40 minutes

Ingrédients :

- 1 pâte feuilletée
- 4 tomates mûres
- 1 oignon rouge
- 200 g de feta
- 3 cuillères à café de câpres au vinaigre égouttés facultatif
- Huile d'olive
- 2 cuillères à café d'aneth
- 2 cuillères à café de thym
- sel
- mélange 5 baies du moulin

Préparation :

1. Préchauffer le four en chaleur tournante à 180°.
2. Étaler la pâte sur une plaque recouverte de papier sulfurisé, la piquer de quelques coups de fourchette et l'enfourner 5 minutes à mi-hauteur pour la précuire.
3. Rincer et couper les tomates en rondelles. Les répartir sur la pâte, saler et mettre quelques tours de moulin 5 baies.
4. Peler l'oignon et le couper en rondelles, les déposer sur les tomates.
5. Couper la feta en petits dés et les répartir sur la tarte.
6. Parsemer d'aneth, thym et de câpres égouttées.
7. Arroser d'un filet d'huile d'olive.
8. Enfourner environ 25 minutes.

À déguster avec notre canette de Sauvignon blanc BIO AOC Touraine, 2019 disponible sur notre site web www.ethicdrinks.fr

© Cuisine Actuelle

Pizza végétarienne aux couleurs de l'été

Pour 4 personnes
Préparation : 20 minutes
Cuisson : 35 minutes
Temps total : 55 minutes

Ingrédients :

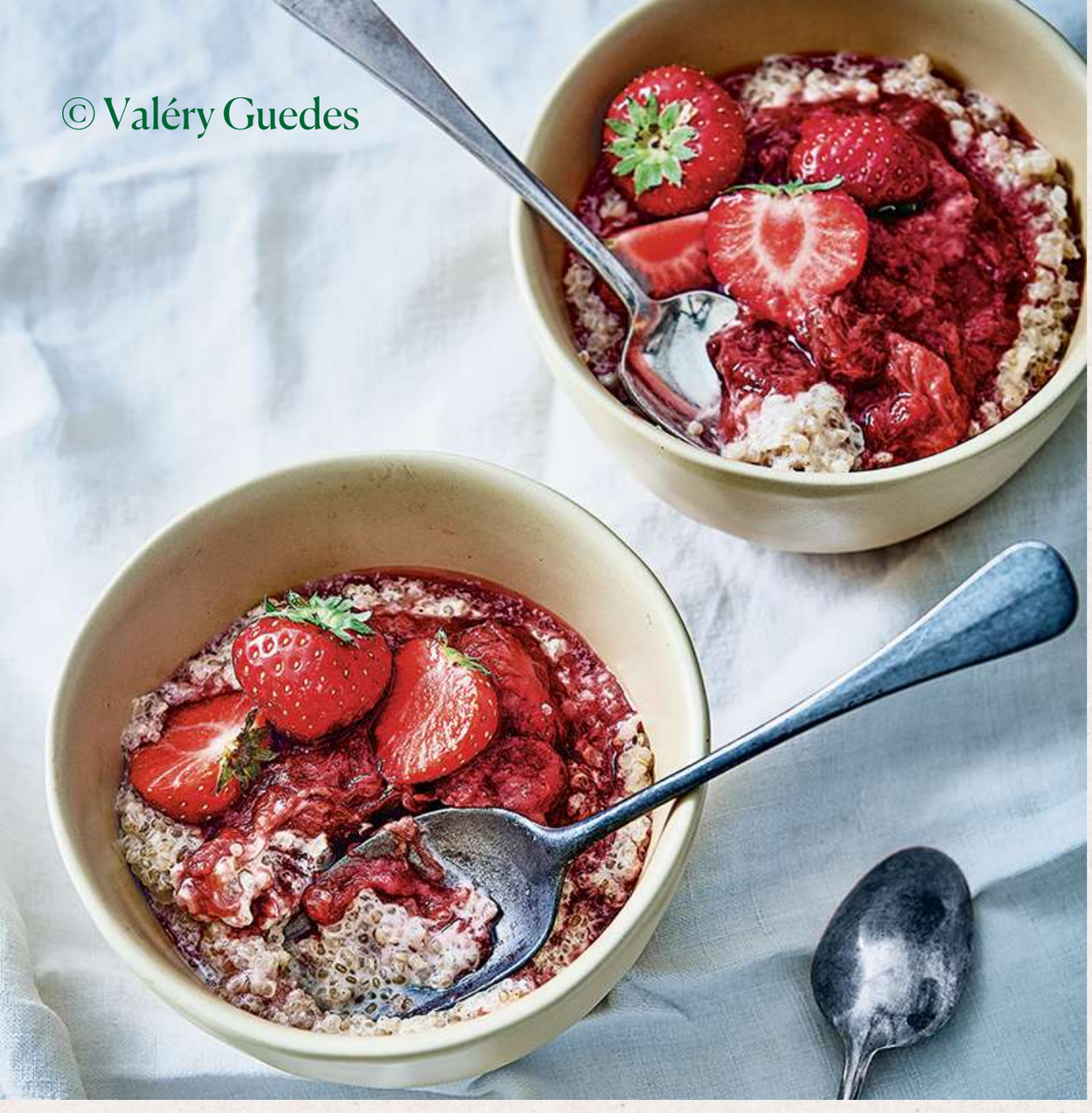
Pour la pâte
- 350g de farine
- 20g de levure fraîche
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 pincée de sel

Pour la garniture
- 1/2 courgette et 1 poivron jaune
- 6 tomates cerise
- 4 olives vertes
- 1 mozzarella fraîche
- 6 cuillères à soupe de sauce tomate

Préparation :

1. Pour la pâte, mélanger la levure avec 1 cuillère à soupe de farine et 2 cuillères à soupe d'eau jusqu'à obtenir une crème épaisse. Réserver 15 min.
2. Dans un saladier, verser la farine restante, ajouter le sel, l'huile d'olive et la levure diluée. Mélanger jusqu'à ce que la pâte se détache des parois du saladier. Former une boule et la réserver 2 h à température ambiante couverte d'un torchon, jusqu'à ce que la pâte double de volume.
3. Pour la garniture, rincer et émincer le poivron en fines lanières. Les faire cuire dans une casserole en ajoutant ½ verre d'eau et l'huile d'olive. Préchauffer le four th. 7/8 (220 °C).
4. Étaler la pâte sur une feuille de papier sulfurisé. Répartir la sauce tomate, les lanières de poivron, la ½ courgette finement émincée, les tomates cerise coupées en deux, les olives vertes taillées en rondelles, la mozzarella en tranches. Décorer de feuilles de basilic et enfourner environ 15-20 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit dorée. Servir chaud ou tiède.

À déguster avec notre pétillant naturel rosé BIO disponible chez Monoprix et sur notre site web www.ethicdrinks.fr



Quinoa fraise rhubarbe façon riz au lait

Pour 8 personnes
Préparation : 10 minutes
Cuisson : 70 minutes
Temps total : 80 minutes

Ingrédients :

- 250 g de rhubarbe
- 100 g de sucre de canne
- 250 g de fraises
- 80 cl de lait entier
- 20 cl de crème liquide entière
- 1/2 gousse de vanille
- 300 g de quinoa

Préparation :

1. Couper les tiges de rhubarbe en tronçons et les rincer. Les faire cuire avec 20 g de sucre pendant 20 mn. Rincer et couper en morceaux 150 g de fraises. Les ajouter à la rhubarbe et poursuivre la cuisson 10 mn en remuant. Mettre la compote à refroidir au réfrigérateur.
2. Porter à ébullition le lait et la crème liquide dans une casserole avec le reste de sucre et la vanille. Ajouter le quinoa préalablement rincé et laisser cuire sur feu doux pendant 40 mn en remuant de temps en temps : le mélange ne doit pas accrocher au fond de la casserole.
3. Laisser refroidir le quinoa dans un plat avant de le répartir dans des petits bols. Placer au réfrigérateur pendant 1 h.
4. Rincer le reste des fraises. Garnir les bols de quinoa, de compote et de fraises entières ou en quartiers.

À déguster avec notre pétillant naturel rosé BIO disponible chez Monoprix et sur notre site web www.ethicdrinks.fr

Salade d'asperges et de légumes au boulgour

Pour 4 personnes
Préparation : 15 minutes
Cuisson : 20 minutes
Temps total : 35 minutes

Ingrédients :

- 1 botte d'asperges vertes fines
- 1 botte d'asperges blanches fines
- 250 g de haricots verts extrafins
- 100 g de fèves surgelées pelées
- 150 g de boulgour
- Quelques feuilles de pourpier ou de roquette
- 6 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Le jus de 1/2 citron
- Sel, poivre

Préparation :

1. Effiler les haricots et les faire cuire "al dente" dans une casserole d'eau bouillante salée (environ 8 min). Les égoutter et les passer aussitôt sous l'eau froide (pour qu'ils gardent leur belle couleur). Faire de même pour les fèves.
2. Éliminer un peu de la tige des asperges à leur base. Les faire cuire à l'eau bouillante salée environ 10 min (elles doivent rester un peu fermes). Les égoutter.
3. Dans le même temps, mesurer le volume du boulgour (dans un bol). Rincer et l'égoutter.
4. Dans une sauteuse, faire chauffer 2 cuillerées à soupe d'huile, ajouter le boulgour, mélanger pour imprégner les graines d'huile et verser 2 fois le volume du boulgour en eau. Saler, poivrer, laisser frémir jusqu'à ce que le boulgour ait absorbé toute l'eau (environ 10 min).
5. Dans un bol, mélanger le reste d'huile avec le jus de citron, sel et poivre. Laisser tiédir le boulgour, le mélanger avec les légumes, assaisonner de sauce, et décorer des feuilles de salade. Servir rapidement.

À déguster avec notre Sauvignon Blanc BIO, AOC Bordeaux, 2021
disponible sur notre site web www.ethicdrinks.fr

Tartines petits pois, ricotta et menthe

Pour 4 personnes
Préparation : 15 minutes
Cuisson : 20 minutes
Temps total : 35 minutes

Ingrédients :

- 2 tiges d'oignon de printemps
- 250 g de petits pois
- 4 tranches de pain
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de ricotta
- Le jus d'1 citron
- Menthe fraîche
- 1 cuillère à café de sel
- Pickles de radis blancs
- 200 g de radis blancs
- 50 cl de vinaigre blanc
- 1 cuillère à soupe de gros sel
- .1 cuillère à soupe de sucre
- 1 cuillère à soupe de graines de coriandre
- 1 cuillère à soupe de graines de fenouil

Préparation :

1. Faire blanchir les petits pois écossés et les tiges d'oignon pendant 2 mn. Les égoutter puis les mixer avec l'huile d'olive, la ricotta, 1 cuillère à soupe de jus de citron et un peu de sel.
2. Préparer les pickles. Couper les radis blancs en fins bâtonnets. Porter à ébullition le vinaigre avec 75 cl d'eau, 1 cuil. à soupe de gros sel, le sucre, les graines de coriandre et de fenouil. Laisser mijoter 5 mn. Ajouter les bâtonnets de radis à la préparation liquide encore chaude. Laisser mariner au moins 1 h, puis réserver au réfrigérateur.
3. Toaster le pain.
4. Tartiner les tranches de pain de purée de petits pois. Garnir de pickles de radis, de menthe émincée et d'une rondelle de citron.

À déguster avec notre Sauvignon Blanc BIO
AOC Bordeaux, 2021
disponible sur notre site web www.ethicdrinks.fr

© Christophe Roué

Tarte courgettes et burrata

Pour 6 personnes
Préparation : 15 minutes
Cuisson : 23 minutes
Temps total : 38 minutes

Ingrédients :

- 1 pâte feuilletée carrée ou rectangulaire
- 3 courgettes jaunes et vertes
- 1 burrata
- 25 g de roquette
- 2 branches de basilic
- 1 citron bio
- 1 pot de pesto
- 1 jaune d'oeuf
- 25 g de pignons
- 100 g de copeaux de parmesan
- Huile de truffe blanche
- Gros sel et poivre

Préparation :

1. Préchauffer le four à 180 °C (th. 6).
2. Rincer les courgettes, la roquette, le basilic et le citron. Tailler de longues lamelles de courgettes à l'économe. Effeuiller le basilic.
3. Placer la pâte sur une plaque allant au four recouverte de papier sulfurisé. Étaler dessus une fine couche de pesto, en laissant un bord de 2 cm tout autour. Répartir les lamelles de courgettes sur le pesto.
4. Battre le jaune d'oeuf et en badigeonner le pourtour de la pâte. Saler et poivrer. Enfourner 20 mn.
5. Faire dorer les pignons à sec dans une poêle.
6. Retirer la plaque du four. Couper la burrata en morceaux et en parsemer la tarte. Ajouter les pignons, la roquette, les feuilles de basilic et les copeaux de parmesan.
7. Arroser d'un filet d'huile de truffe blanche, râper dessus le zeste du citron et servir.

À déguster avec notre rosé AOC Côteaux d'Aix-en-Provence en Agriculture Raisonnée (dernière année de conversion Bio), 2020
disponible sur notre site web www.ethicdrinks.fr

© Valéry Guedes

Ceviche de dorade aux agrumes

Pour 4 personnes
Préparation : 15 minutes
Cuisson : 10 minutes
Temps total : 25 minutes

Ingrédients :

- 400 g de filet de dorade
- 4 oranges
- 1 pamplemousse
- 1 citron jaune
- 1 citron vert
- 8 radis roses
- 3 cm de gingembre
- 1/2 bouquet de coriandre
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Fleur de sel
- Poivre du moulin

Préparation :

1. Rincer et ciseler la coriandre. Laver les radis et les émincer finement. Éplucher et râper le gingembre.
2. Peler tous les agrumes à vif et prélever les suprêmes en incisant de part et d'autre des membranes blanches. Recueillir le jus dans un bol.
3. Mélanger l'huile d'olive et le gingembre au jus des agrumes. Saler et poivrer.
4. Émincer le poisson en très fines lamelles.
5. Sur les assiettes de service, disposer, en les alternant, les lamelles de poisson, les rondelles de radis et les suprêmes d'agrumes. Arroser de vinaigrette et parsemer de coriandre ciselée.

À déguster avec notre rosé AOC Côteaux d'Aix-en-Provence en Agriculture Raisonnée (dernière année de conversion Bio), 2020
disponible sur notre site web www.ethicdrinks.fr

Bruschetta aux courgettes et au chèvre

Pour 4 bruschettas
Préparation : 15 minutes
Cuisson : 8 minutes
Temps total : 23 minutes

Ingrédients :

- 4 grandes tranches de pain de campagne aux graines ou complet
- 2 tomates
- 1 courgette
- 1 bûche de chèvre 200g
- 1 oignon rouge
- 4 cuillères à café de pignons
- Huile d'olive
- Piment d'Espelette
- Origan
- Sel

Préparation :

1. Préchauffer le four à 180° à chaleur tournante.
2. Toaster rapidement les tranches de pain pour les sécher (ou les poser sur la plaque du four pendant quelques minutes).
3. Rincer et couper la tomate et la courgette en dés.
4. Peler l'oignon et le couper en fines tranches.
5. Couper le chèvre en 16 tranches.
6. Répartir les dés de tomates, puis les rondelles de courgette sur le pain. Arroser d'un filet d'huile d'olive, saler légèrement. Déposer les tranches de fromage puis les oignons.
7. Parsemer d'origan, de pignons et d'une pincée de piment d'Espelette.
8. Déposer sur la plaque du four recouverte de papier sulfurisé.
9. Enfourner pendant 5 minutes à mi-hauteur puis terminer par 2-3 minutes de grill en surveillant.

À déguster avec notre rosé IGP Méditerranée BIO, 2021 disponible sur notre site web www.ethicdrinks.fr

© Christophe Roué

Tortilla sucrée-salée ricotta, rhubarbe et oignon nouveau

Pour 4 personnes
Préparation : 15 minutes
Cuisson : 15 minutes
Temps total : 30 minutes

Ingrédients :

- 2 tiges de rhubarbe
- 1 cuillère à soupe de sirop d'érable
- 4 tortillas
- 250 g de ricotta
- 4 tiges d'oignons nouveaux
- Le zeste de 1 citron bio
- 100 g de roquette
- 1 carotte jaune moyenne
- Quelques pickles d'oignons rouges
- 2 dattes
- 50 g de noisettes grillées
- 3 brins de menthe fraîche
- Huile d'olive
- Sel et poivre

Préparation :

1. Préchauffer le four à 200 °C/th. 6-7.
2. Rincer et couper la rhubarbe en morceaux de 2 cm, puis les placez sur une plaque. Arroser de sirop d'érable et mélanger afin de bien recouvrir toute la rhubarbe. Enfourner 7 à 8 mn, puis réserver.
3. Faire dorer les tortillas une à une de chaque côté dans une poêle légèrement huilée. Réserver.
4. Fouetter la ricotta avec 2 tiges d'oignons nouveaux émincées, du sel, du poivre et la moitié du zeste de citron. Étaler ce mélange sur chaque tortilla. Placer un peu de roquette par-dessus.
5. Éplucher puis râper la carotte, et en parsemer sur la roquette. Ajouter les morceaux de rhubarbe, ainsi que les pickles d'oignons rouges.
6. Dénoyauter les dattes, les tailler en six dans la longueur. Ajouter les lamelles de datte et le reste des tiges d'oignons nouveaux émincées sur les tortillas. Finir de les garnir avec le reste du zeste de citron, les noisettes grillées concassées et la menthe fraîche hachée.

À déguster avec notre rosé IGP Méditerranée BIO, 2021 disponible sur notre site web www.ethicdrinks.fr

Focaccia au pesto, ricotta et radis

Pour 8 personnes
Préparation : 10 minutes
Cuisson : 10 minutes
Temps total : 20 minutes

Ingrédients :

- 250 g de pâte à pain (de votre boulanger)
- 200 g de ricotta
- Huile d'olive extra-vierge
- 10 radis

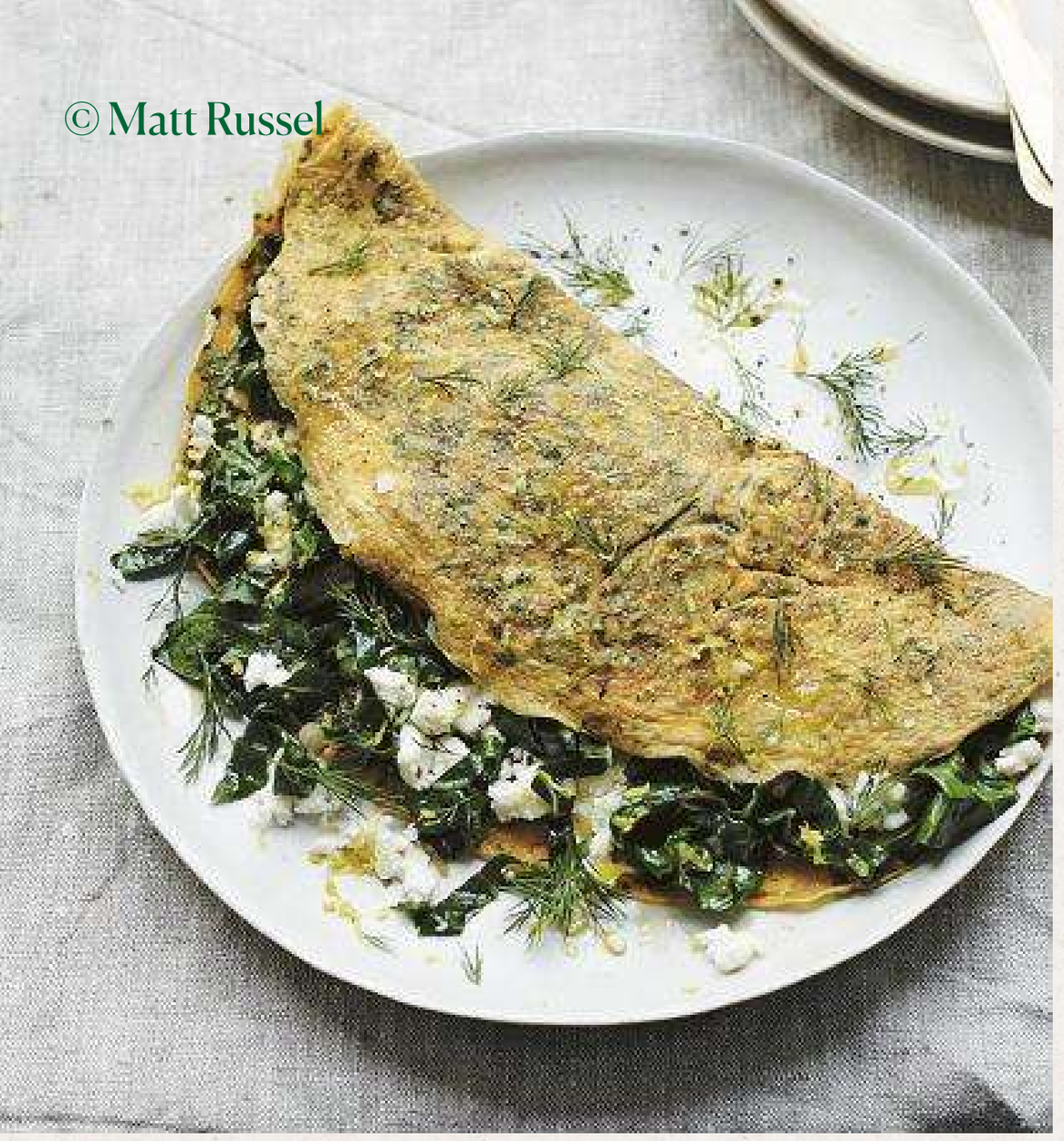
Pour le pesto

- 10 feuilles de basilic frais
- 40 g de parmesan
- 1 cuillère à soupe de pignons de pin
- 1 gousse d'ail
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive

Préparation :

1. Acheter votre pâte à pain la veille et la placer au frais jusqu'au lendemain.
2. Le jour même, rincer et effeuiller le basilic. Faire griller les pignons de pin dans une poêle à sec. Peler et dégermer l'ail.
3. Mettre tous les ingrédients destinés au pesto dans le bol d'un mixeur et mixer pour obtenir une sauce lisse.
4. Préchauffer le four sur th.8-9/250°. Étaler la pâte sur un plan de travail fariné et découper 2 disques de 20 cm de ø. Les badigeonnez d'huile d'olive et les enfourner 10 mn.
5. À la sortie du four, étaler le pesto sur les focaccias, émietter la ricotta et parsemer de radis finement émincés. Poivrer, couper des parts et disposer sur la table.

À déguster avec notre Sauvignon Blanc BIO AOC Touraine, 2019 disponible sur notre site web www.ethicdrinks.fr



Omelette herbes fraîches et fêta

Pour 4 personnes
Préparation : 10 minutes
Cuisson : 8 minutes
Temps total : 18 minutes

Ingrédients :

- 4 oeufs
- 2 bouquets d'herbes fraîches (menthe, ciboulette basilic persil estragon cerfeuil)
- 1 cuillère à soupe de beurre
- 100 g de feta ou de ricotta émiettée
- 1 poignée de pousses d'épinards
- Le zeste de 1 citron bio
- Sel, poivre

Pour servir

- De la salade verte bien assaisonnée

Préparation :

1. Battre à la fourchette 4 œufs, sel et poivre.
2. Émincer 2 bouquets d'herbes fraîches (menthe, ciboulette, basilic, persil, estragon, cerfeuil) et les ajouter aux œufs.
3. Verser le mélange dans une poêle chaude avec 1 cuillère à soupe de beurre.
4. Laisser cuire à feu doux quelques minutes. Disposer 100 g de feta ou de ricotta émiettée, 1 poignée de pousses d'épinards et le zeste de 1 citron bio sur une moitié d'omelette. Laisser cuire 30 s de plus. Replier l'omelette et la servir avec une salade verte bien assaisonnée.

À déguster avec notre Sauvignon Blanc BIO AOC Touraine, 2019 disponible sur notre site web www.ethicdrinks.fr

© Schmitt / Prismapix

Rouleaux de printemps végétariens

Pour 4 rouleaux de printemps
Préparation : 20 minutes
Temps total : 20 minutes

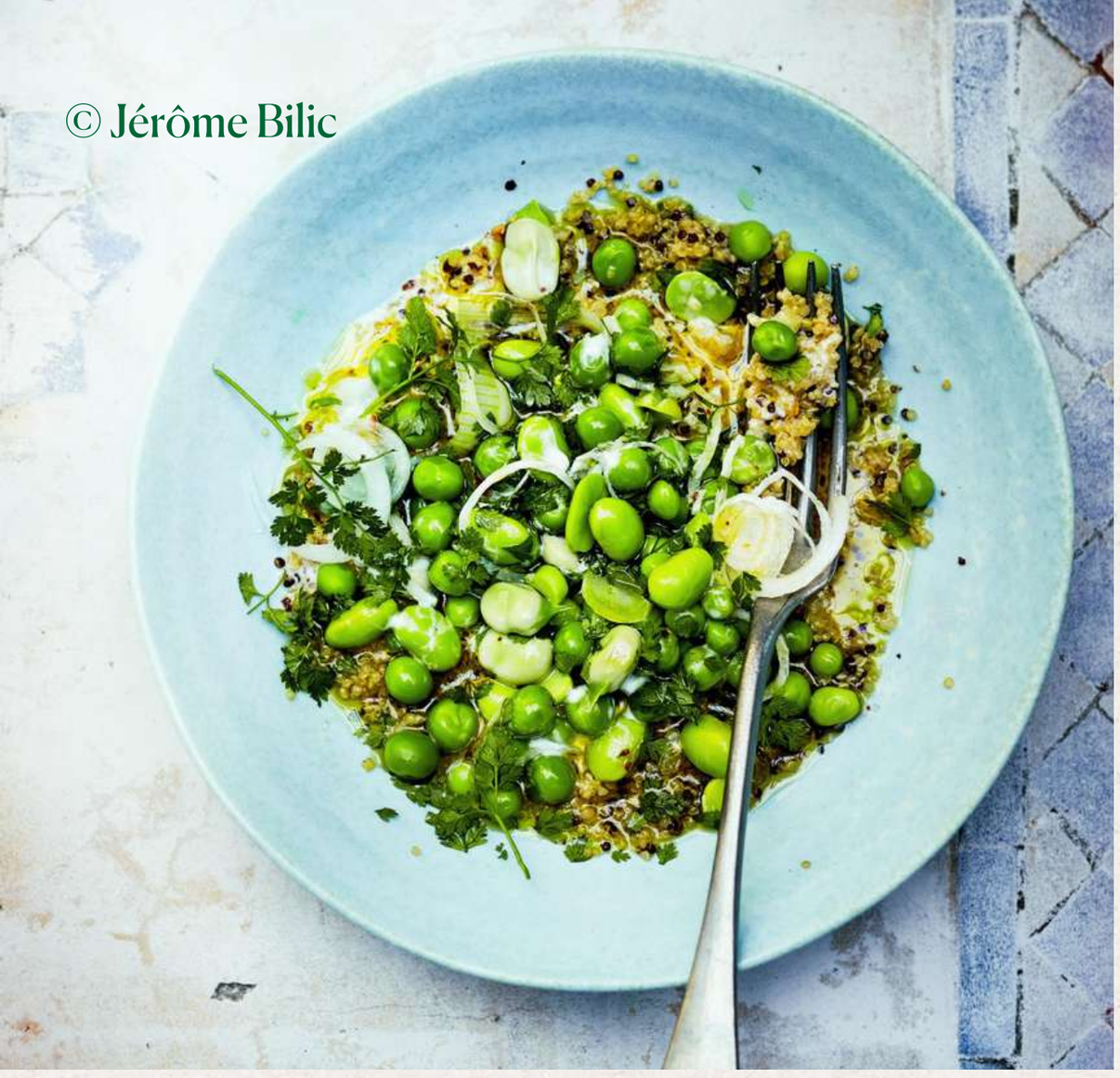
Ingrédients :

- 4 galettes de riz (épiceries asiatiques)
- 1 salade iceberg
- 2 carottes
- · 1 poignée de radis
- · 1 poignée de pousses de soja
- · 8 feuilles de menthe
- · sauce soja

Préparation :

1. Peler les carottes et les râper. Rincer et égoutter les pousses de soja et les feuilles de menthe. Rincer et émincer finement la salade. Nettoyer les radis et les couper en fines rondelles.
2. Humidifier les galettes de riz pour les assouplir. Répartisser les légumes et les feuilles de menthe ciselées. Rouler les galettes sur elles-mêmes en tassant bien pour maintenir le tout bien serré.
3. Server les rouleaux de printemps avec de la sauce soja.

À déguster avec notre Côtes-du-Rhône blanc BIO, 2020 disponible sur notre site web www.ethicdrinks.fr



Jardinière au quinoa et edamames

Pour 6 personnes
Préparation : 20 minutes
Cuisson : 20 minutes
Temps total : 40 minutes

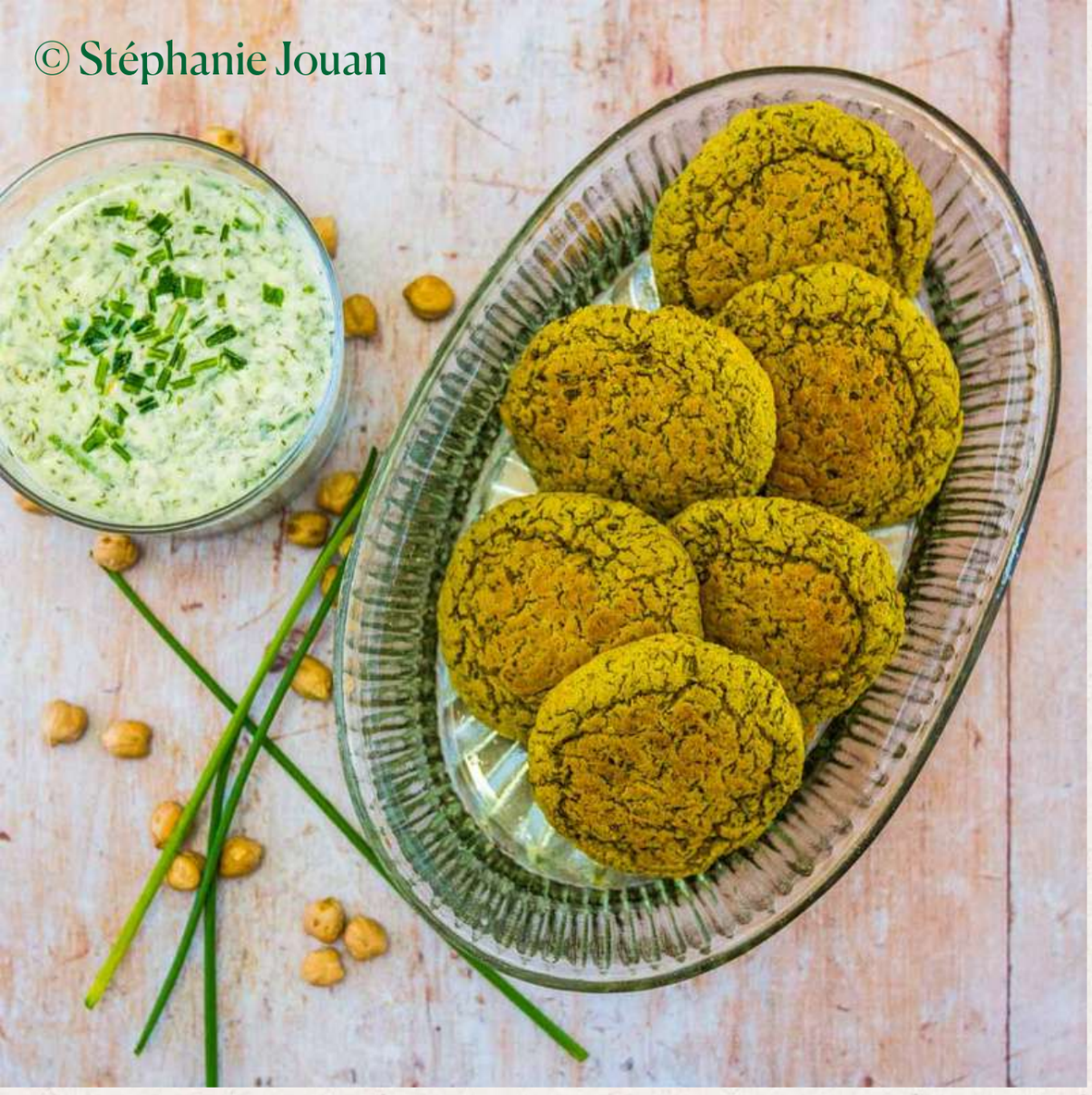
Ingrédients :

- 250 g de quinoa
- 1 échalote
- 300 g de fèves écossées
- 500 g de petits pois écossés
- 1 boîte d'edamames
- 30 g de parmesan râpé
- 2 cuillères à soupe de mascarpone
- 2 oignons frais
- 1 yaourt grec
- 1 bouquet de cerfeuil ou d'aneth
- Huile d'olive

Préparation :

1. Faire cuire le quinoa 10 mn dans de l'eau bouillante, retirer du feu, ajouter l'échalote pelée et hachée, saler, couvrir et laisser gonfler 20 mn.
2. Plonger les fèves 1 mn dans de l'eau bouillante, les passer sous l'eau froide et retirer la peau.
3. Faire cuire les petits pois et les edamames écossés 6-8 mn dans l'eau bouillante, ajouter les fèves 30 s, puis égoutter. Saler, poivrer, ajoutez quelques gouttes d'huile d'olive, le yaourt grec et réserver au chaud.
4. Mélanger le mascarpone et le parmesan au quinoa chaud, répartir dans des assiettes, ajouter les légumes, les oignons pelés et émincés en rondelles fines et parsemer d'herbes lavées, séchées et ciselées.

À déguster avec notre Côtes-du-Rhône blanc BIO, 2020 disponible sur notre site web www.ethicdrinks.fr



Falafels de lentilles et pois chiches au four et sauce yaourt-concombre

Pour 4 personnes
Préparation : 15 minutes
Cuisson : 30 minutes
Temps total : 45 minutes

Ingrédients :

Pour les falafels

- 400 g de pois chiches en conserve égouttés
- 150 g de lentilles vertes cuites égouttées
- 20 g de maïzena
- 1 oignon nouveau
- 1 cuillère à café de cumin
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de persil ciselé frais

Pour la sauce concombre-yaourt

- 2 yaourts au lait de brebis
- ¼ de concombre
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre
- 2 cuillères à café d'aneth
- 1 cuillère à soupe de menthe fraiche
- 1 cuillère à soupe de ciboulette fraiche
- Sel et poivre

Préparation :

1. Bien égoutter les lentilles et les pois chiches, les sécher délicatement dans un torchon propre.
2. Mettre tous les ingrédients des falafels dans le bol du robot mixeur et mixer finement.
3. Verser la pâte obtenue dans un saladier et réserver 30 minutes au frais.
4. Préchauffer le four à 180°c.
5. Avec les mains légèrement huilées (à l'huile d'olive), former 16 boulettes et bien les rouler en les pressant avant de les déposer sur la plaque du four recouverte de papier sulfurisé. Enfourner 30 minutes en les retournant à mi-cuisson.
6. Pendant ce temps, préparer la sauce au concombre et au yaourt.
7. Laver le concombre, l'épépiner mais garder la peau. Le couper en morceaux grossiers.
8. Mettre tous les ingrédients de la sauce dans le bol du robot (nettoyé) et mixer très rapidement pour garder de la consistance.
9. Servir les falafels chauds avec la sauce au yaourt.

À déguster avec notre Graves BIO sans sulfites, AOC Graves, Grand de Vin de Bordeaux, 2020 disponible sur notre site web
www.ethicdrinks.fr

Tartines figue et chèvre

Pour 4 tartines
Préparation : 10 minutes
Cuisson : 10 minutes
Temps total : 20 minutes

Ingrédients :

- 4 tranches de pain de campagne
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 4-6 branches de thym frais ou quelques pincées de thym sec
- 2 crottins de chèvre coupé en 6 tranches
- 4 figues coupées en 4
- 2 cuillères à soupe de miel
- Sel poivre
- Une petite poignée de noix grossièrement concassées
- Une poignée de roquette

Préparation :

1. Faire légèrement griller le pain au grille pain (pour du pain bien croustillant puis disposer vos tranches sur la grille du four recouverte de papier cuisson.
2. Verser un filet d'huile d'olive dessus puis saupoudrer un peu de thym.
3. Disposer le fromage puis les figues par dessus.
4. Verser un filet de miel et un peu de thym.
5. Enfourner à 170° en mode grill une dizaine de minutes (ou jusqu'à ce que le fromage commence à fondre).
6. Retirer du four et laisser refroidir une à deux min.
7. Ajouter un peu de roquette sur les tartines, et saupoudrer de noix concassées. Saler et poivrer, pour les plus gourmands, on peut également rajouter encore un peu de miel.
8. C'est prêt ! Les tartines se dévorent encore chaudes !

À déguster avec notre Graves BIO sans sulfites, AOC Graves, Grand de Vin de Bordeaux, 2020 disponible sur notre site web
www.ethicdrinks.fr

Cake épinards-chèvre

Pour 6 personnes
Préparation : 10 minutes
Cuisson : 45 minutes
Temps total : 55 minutes

Ingrédients :

- 200 g d'épinards frais ou surgelés en branches
- 1 bûche de chèvre 150g
- 100 g de fromage râpé
- 10 cl de lait
- 4 œufs
- 120 g de farine
- 1 sachet de levure chimique
- Sel

Préparation :

1. Préchauffer le four à 180°c à chaleur tournante.
2. Dans le bol du robot, mettre les œufs, la farine, la levure, le lait, le fromage râpé et un peu de sel. Bien mixer.
3. Pré-cuire les épinards 1 minute à la poêle avec 1 cuillère à soupe d'eau. Avec des surgelés, les décongeler au micro-ondes ou à la casserole à feu doux et à couvert avec un filet d'eau.
4. Les ajouter à la préparation et mixer rapidement pour garder de la consistance.
5. Couper la bûche de chèvre en morceaux et les ajouter dans le robot. Mixer très rapidement pour mélanger.
6. Verser dans un moule beurré ou en silicone ou chemisé de papier sulfurisé.
7. Enfourner pendant 45 minutes.
8. Déguster tiède ou froid.

À déguster avec notre Chinon BIO, AOC Touraine, 2020 disponible sur notre site web www.ethicdrinks.fr

© Valéry Guedes

Quiche à la ricotta et aux petits légumes de printemps

Pour 4 personnes
Préparation : 25 minutes
Cuisson : 55 minutes
Temps total : 80 minutes

Ingrédients :

- 250 g de farine T45 ou T55
- 125 g de beurre froid
- 1 oeuf légèrement battu
- 2 pincées de sel fin
- 1/2 cuillère à café de sucre en poudre
- 2 à 6 cuillères à soupe d'eau
- 2 cuillères à soupe de thym effeuillé

La garniture

- 3 oeufs
- 200 g de ricotta
- 20 cl de lait entier
- 5 brins de thym effeuillé
- 45 g de parmesan fraîchement râpé
- 250 g de petits pois frais écossés et blanchis
- 1 poignée de pousses d'épinards
- 6 asperges vertes blanchies

Préparation :

1. Couper le beurre en petits cubes. Mélanger la farine, le sucre, le sel et le thym. Ajouter le beurre et sabler le mélange avec les doigts jusqu'à obtention d'une texture fine.
2. Ajouter ensuite l'œuf battu et mélanger avec les mains jusqu'à obtention d'une boule.
3. Foncer un moule à tarte ou un moule à manqué beurré avec la pâte brisée, piquer avec une fourchette et placer 30 mn au réfrigérateur.
4. Préchauffer le four sur th. 6/180°.
5. Garnir de papier cuisson et de haricots secs. Faire cuire la pâte à blanc 15 mn. Retirer le papier et les haricots.
6. Fouetter légèrement les œufs, ajouter la ricotta et le lait, puis le thym effeuillé et le parmesan (facultatif). Saler et poivrer. Mettre les légumes sur le fond de tarte, verser la préparation et faire cuire 35-40 mn environ. La quiche doit être dorée.

À déguster avec notre Chinon BIO, AOC Touraine, 2020 disponible sur notre site web www.ethicdrinks.fr

© Carrie Salomon

Mini-burgers veggie au tofu

Pour 6 personnes
Préparation : 10 minutes
Cuisson : 35 minutes
Temps total : 45 minutes

Ingrédients :

- 12 pains mini-burgers
- 200 g de champignons de paris
- 100 g de tofu
- 150 de betteraves crues râpées
- 150 g de haricots rouges cuits
- 150 g de riz déjà cuit
- 1 jaune d'oeuf
- 4 cuillères à soupe de tamari
- 1/2 cuillère(s) à café de piment d'espelette
- 1/2 gousse d'ail émincée
- 4 cuillères à soupe de chapelure
- .10 cl d'huile de tournesol
- 50 g de mayonnaise
- Feuilles de salade
- 1 oignon rouge
- 1 betterave chioggia

Préparation :

1. Préchauffer le four à 200 °C (th. 6-7) en position gril.
2. Étaler sur une grande plaque recouverte de papier cuisson les champignons et le tofu découpé en cubes. Enfourner la plaque pendant 20 mn, puis ajouter la betterave râpée et les haricots rouges cuits. Remettre au four 15 mn de plus.
3. Mettre ces ingrédients dans un saladier. Ajouter le riz, le jaune d'oeuf, la sauce tamari, le piment d'Espelette, l'ail et la moitié de la chapelure. Mixer avec un robot plongeant.
4. Former des mini-galettes avec vos doigts puis les passer dans le reste de la chapelure.
5. Chauffer l'huile dans une grande poêle. Faire cuire les galettes 2 mn de chaque côté.
6. Poser les galettes sur la moitié plate des pains à mini-burgers tartinée de mayonnaise. Ajouter un peu de betterave émincée et de la salade. Terminer en déposant sur le dessus l'autre moitié des pains. Fixer le tout avec des pics en bois.

À déguster avec notre Côt BIO, AOC Touraine, 2018 disponible sur notre site web www.ethicdrinks.fr

© Rina Nurra

Salade de boulgour aux cerises

Pour 6 personnes
Préparation : 15 minutes
Cuisson : 13 minutes
Temps total : 28 minutes

Ingrédients :

- 180 g de boulgour
- 250 g de cerises burlat ou autres rincées, dénoyautées et coupées en deux
- 25 g de pignons de pin
- 10 g d'amandes effilées
- 4 cuillère(s) à soupe d'huile de noix
- Le jus de 1 citron jaune
- 1 échalote émincée
- 4 cuillères à soupe d'herbes ciselées (menthe, estragon ciboulette persil.)
- Sel, poivre du moulin

Préparation :

1. Faire dorer à sec les pignons et les amandes sur feu vif dans une poêle antiadhésive.
2. Porter à ébullition 40 cl d'eau salée dans une casserole. Verser le boulgour. Remuer, couvrir et laisser cuire sur feu doux pendant 12 mn jusqu'à ce que l'eau ait été absorbée. Placer 10 mn au réfrigérateur, le temps que le boulgour refroidisse.
3. Mélanger dans un saladier l'huile de noix avec le jus de citron et l'échalote. Saler et poivrer. Ajouter le boulgour, les cerises, les pignons, les amandes et les herbes. Mélanger et rectifier l'assaisonnement si besoin.

À déguster avec notre Côt BIO, AOC Touraine, 2018 disponible sur notre site web www.ethicdrinks.fr

Nous vous souhaitons une belle dégustation !

" N'hésitez pas à nous identifier si vous reproduisez un des accords mets et vins "

Suivez-vous

Instagram