

ENJOY IT'S FROM EUROPE



CO-FUNDED BY THE
EUROPEAN UNION

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS
CAMPAIGNS THAT PROMOTE A WIDE
VARIETY OF AGRICULTURAL PRODUCTS.

ENJOY
IT'S FROM
EUROPE





Fruit & Veg from Europe

I CHOOSE FRESH & FAIR!

Introduction

Les ingrédients frais et de saison sont essentiels pour bien manger, et les fêtes de fin d'année offrent l'occasion idéale de s'inspirer avec **I Love Fruit & Veg from Europe**. Nos recettes mettent en lumière les produits de saison, proposant des idées originales pour des dîners raffinés ou des plats réconfortants en hiver.

Tagliatelles à la crème de basilic et gorgonzola

Un plat de pâtes onctueux qui allie simplicité de préparation et explosion de saveurs, sublimé par la fraîcheur du basilic.

Beignets de fleurs de citrouille

Des bouchées croustillantes et irrésistibles, prêtes en un clin d'œil.

Cèpes et gambas snackées au rosé pétillant

Une interprétation festive du célèbre duo italien « Mare e Monti » (terre et mer), sublimée par la finesse d'un rosé pétillant et la fraîcheur d'une pointe de citron.

Pâtes aux artichauts, thon et olives

Les saveurs rustiques de l'hiver brillent dans ce plat copieux, mariant artichauts frais et ingrédients de placard.

Turbot en pizza aux tomates DOP Piennolo et origan

Une interprétation moderne d'un poisson noble, mettant en valeur des classiques italiens – tomates juteuses et mozzarella – dans une présentation épurée et élégante.

Gâteau éponge au fromage et au persil

Un dessert sophistiqué qui offre une alternative légère et originale aux desserts traditionnels, équilibrant subtilement le sucré et le salé.

Recettes

NOS RECETTES DE NOËL ET DU NOUVEL AN

Envie d'apporter une touche de couleur et d'originalité à votre menu de fêtes? Découvrez les recettes inédites, gourmandes et pleines de fraîcheur de **I Love Fruit & Veg from Europe**, qui mettent en avant le meilleur des produits de saison.

[Cliquez ici](#)



THE EUROPEAN UNION SUPPORTS CAMPAIGNS THAT PROMOTE A WIDE VARIETY OF AGRICULTURAL PRODUCTS.



DÉCOUVREZ NOS INCONTOURNABLES



RECETTES DE SAISON

TAGLIATELLES À LA CRÈME DE BASILIC ET GORGONZOLA

Difficulté : Moyenne

Temps de préparation : 20 minutes

Portions : 4 personnes

INGRÉDIENTS :

150 g de basilic frais, plus quelques feuilles supplémentaires pour la garniture

1 gousse d'ail, hachée

2 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge (ou plus, selon besoin)

300 ml de crème fleurette

150 g de gorgonzola

500 g de tagliatelles

4 cuillères à soupe de pignons de pin



meridia

TerraOrti



CO-FUNDED BY THE
EUROPEAN UNION

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS
CAMPAIGNS THAT PROMOTE A WIDE
VARIETY OF AGRICULTURAL PRODUCTS.



TAGLIATELLES À LA CRÈME DE BASILIC ET GORGONZOLA

INGRÉDIENTS :

Coupez les extrémités des tiges de basilic, puis hachez grossièrement ou déchirez les feuilles et les tiges. Placez-les dans un mixeur avec l'ail et l'huile d'olive, puis mixez jusqu'à obtenir une pâte verte épaisse. Ajoutez un peu d'huile d'olive si nécessaire, assaisonnez selon votre goût et réservez. Faites cuire les tagliatelles en suivant les instructions sur l'emballage. Pendant ce temps, versez la crème dans une grande poêle et faites chauffer à feu moyen jusqu'à ce que des bulles apparaissent sur les bords. La crème doit être chaude mais non bouillante. Retirez du feu et ajoutez le gorgonzola émiétté directement dans la crème chaude sans mélanger ; le fromage fondra tout seul. Égouttez les tagliatelles en réservant une tasse d'eau de cuisson. Ajoutez les pâtes à la sauce chaude dans la poêle et mélangez délicatement à feu doux pour bien enrober. Si la sauce est trop épaisse, incorporez un peu de l'eau de cuisson réservée. Ajoutez ensuite la purée de basilic aux pâtes, mélangez bien et assaisonnez à votre goût. Servez immédiatement dans des assiettes chaudes, garnies de pignons de pin grillés et décorées avec quelques feuilles de basilic frais. Pour une touche de couleur supplémentaire, essayez des fettuccine vertes qui sublimeront encore plus la purée de basilic.



BEIGNETS DE FLEURS DE CITROUILLE

Difficulté : facile

Temps de préparation : 20 minutes

Portions : 4 personnes

INGRÉDIENTS :

12 fleurs de citrouille

200 g de farine

Eau minérale gazeuse (selon la consistance souhaitée)

1 oeuf

1 cuillère à soupe d'huile d'olive extra vierge

Huile d'olive extra vierge pour la friture au goût



meridia

TerraOrti



CO-FUNDED BY THE
EUROPEAN UNION

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS
CAMPAIGNS THAT PROMOTE A WIDE
VARIETY OF AGRICULTURAL PRODUCTS.



BEIGNETS DE FLEURS DE CITROUILLE

Un véritable plat réconfortant qui ravit aussi bien les petits que les grands, à la fois pour sa texture dorée et croquante grâce à la friture, mais aussi parce qu'il est préparé avec des ingrédients savoureux. Le secret réside dans le contrôle de la température de l'huile : une huile bien chauffée permettra aux légumes de bien adhérer à la pâte sans se détacher. Vous serez séduit par leur saveur douce et délicate, à la fois simple et irrésistible!

PRÉPARATION :

Nettoyez les fleurs de citrouille.

Préparez la pâte en mélangeant une partie de la farine avec de l'eau minérale, un œuf et une cuillère à soupe d'huile d'olive extra vierge.

Trempez les fleurs de citrouille dans un peu de farine puis dans la pâte. Une fois panées, faites frire les fleurs de citrouille et dégustez !



CÈPES AUX CREVETTES ROUGES POÊLÉES AU VIN ROSÉ PÉTILLANT, CÉLERI, HUILE ET CITRONNELLE

Difficulté : moyenne

Temps de préparation : 30 minutes

Portions : 4 personnes

INGRÉDIENTS :

350 g de cèpes nettoyés

½ cuillère à soupe de vin blanc sec

600 g de crevettes rouges

1 gousse d'ail

½ verre de vin rosé pétillant

1 branche de céleri

Jus de ½ citron

Huile d'olive extra vierge au goût

Sel au goût

Poivrer au besoin

Quelques feuilles de sauge (facultatif) pour décorer



CÈPES AUX CREVETTES ROUGES POÊLÉES AU VIN ROSÉ PÉTILLANT, CÉLERI, HUILE ET CITRONNELLE

La mer et la forêt s'unissent pour ravir votre palais. Une rencontre rendue harmonieuse par l'utilisation du vin rosé pétillant et captivant grâce aux notes citronnées de la citronnelle.

PRÉPARATION :

Commencez par prendre les cèpes déjà nettoyés, coupez-les en fines tranches et faites-les sauter dans une poêle avec de l'huile d'olive extra vierge et un peu de vin blanc. Assaisonnez avec du sel et du poivre.

Dans une autre poêle, faites cuire les crevettes rouges avec de l'ail et de l'huile d'olive extra vierge. À la fin de la cuisson, ajoutez un peu de vin rosé pétillant et mixez le tout.

Dans un mixeur, placez la branche de céleri et le jus d'un demi-citron, puis mixez jusqu'à l'obtention d'une sauce lisse.

Versez cette sauce dans chaque assiette, disposez les champignons par-dessus, puis ajoutez les crevettes rouges. Pour la touche finale, vous pouvez décorer le plat de quelques feuilles de sauge poêlées.



PÂTES AUX ARTICHAUTS, THON ET OLIVES

Difficulté : Moyenne

Temps de préparation : 35 minutes

Portions : 4 personnes

INGRÉDIENTS :

4 artichauts globes (1,3 kg)

2 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge

Zeste et jus d'un citron

250 g de pâtes penne complètes

200 g de thon en steak à l'huile d'olive (en boîte)

50 g d'olives noires dénoyautées, tranchées

½ paquet de 25 g de persil, grossièrement haché



meridia

TerraOrti



CO-FUNDED BY THE
EUROPEAN UNION

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS
CAMPAIGNS THAT PROMOTE A WIDE
VARIETY OF AGRICULTURAL PRODUCTS.



PÂTES AUX ARTICHAUTS, THON ET OLIVES

PRÉPARATION :

Enlevez les feuilles dures à la base des artichauts et coupez les tiges. Faites-les cuire dans une grande casserole d'eau bouillante pendant 20 à 25 minutes, selon leur taille. Les artichauts sont prêts lorsque l'une des feuilles du centre se détache facilement. Égouttez-les ensuite, tête en bas, pour les laisser s'égoutter.

Retirez les feuilles et grattez la chair de chaque feuille pour récupérer le cœur de l'artichaut. Enlevez le foin à l'aide d'une cuillère à café et coupez les cœurs en tranches. Laissez-les mariner dans l'huile d'olive et le jus de citron. Pendant ce temps, faites cuire les pâtes selon les instructions du paquet, puis égouttez-les en réservant un peu d'eau de cuisson. Mélangez ensuite le thon avec l'huile d'olive, les olives, le persil, les cœurs d'artichauts marinés et la marinade. Ajoutez les pâtes et un peu d'eau de cuisson pour lier le tout. Assaisonnez à votre goût et servez.

Astuce du chef : Vous pouvez remplacer le thon en boîte par du saumon frais ou du tofu.



TURBOT EN PIZZA ET ARC-EN-CIEL DE TOMATES CERISES DU PIENNOLO DOP ET ORIGAN

Difficulté : moyenne

Temps de préparation : 20 minutes

Portions : 4 personnes

INGRÉDIENTS :

600 g de turbot nettoyé en filets

Huile d'olive extra vierge au goût

450 g de tomates cerises Piennolo DOP, datterini jaunes
et tomates cerises vertes

15 g d'origan séché et 30 g de câpres dessalées

60 g d'olives Taggiasca dénoyautées

100 g de mozzarella (mozzarella de bufflonne ou
fiordilatte)

Tomates séchées au goût

Quelques feuilles de basilic et de persil

Sel au goût

Poivre blanc au goût



TURBOT EN PIZZA ET ARC-EN-CIEL DE TOMATES CERISES DU PIENNOLO DOP ET ORIGAN

Le croustillant des filets de turbot se marie à merveille avec la jutosité des tomates, offrant une association gagnante pour le palais !

PRÉPARATION :

Disposez les filets de turbot sur une plaque allant au four avec un peu d'huile d'olive extra vierge, ajoutez les différents types de tomates coupées en quartiers, l'origan, les câpres et les olives Taggiasca. Faites cuire au four à 180 degrés pendant 6/7 minutes.

Pendant ce temps, coupez la mozzarella en petits cubes et les tomates séchées en petits morceaux et préparez un pesto frais avec quelques feuilles de basilic et de persil finement hachés et 3 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge. Sortez le turbot du four et déposez un filet recouvert de tomates cerises, d'origan, de câpres et d'olives sur chaque assiette. Ajoutez une pincée de sel et de poivre et garnissez de mozzarella, de tomates séchées et de pesto frais. Bon appétit!



GÂTEAU ÉPONGE AU FROMAGE ET AU PERSIL

Difficulté : moyenne

Temps de préparation : 45 minutes

Portions : 4 personnes

INGRÉDIENTS :

80 g de feuilles de persil (sans tiges)

15 g de feuilles de menthe

83 g d'huile d'olive extra vierge

145 g de farine

10 g de maïzena

8 g de levure chimique à la vanille

2 œufs XL

180 g de sucre

4 cuillères à soupe de fromage râpé (parmesan)

Une pincée de sel

Crème fouettée pour servir



GÂTEAU ÉPONGE AU FROMAGE ET AU PERSIL

PRÉPARATION :

Préparez la purée de persil et de menthe : mettez un quart de la quantité totale de persil et de menthe dans un grand verre blender et mixez à basse vitesse.

Augmentez lentement la vitesse tout en continuant d'ajouter le reste du persil et de la menthe, un quart à la fois.

Ajoutez la moitié de l'huile d'olive extra vierge, versez-la lentement et mélangez à vitesse moyenne-basse jusqu'à ce que tout soit mélangé. Ajoutez ensuite le reste d'huile d'olive extra vierge et mélangez pendant 10 secondes maximum. Le mélange paraîtra fluide et velouté.

Transférez la purée que vous venez d'obtenir dans un bol au réfrigérateur.

Préparation du gâteau : dans un bol, mélangez la farine, la maïzena, une pincée de sel et la levure chimique et réservez. Prenez un robot de cuisine, fouettez les œufs avec le sucre à grande vitesse jusqu'à ce que le mélange soit très épais, mousseux et de couleur jaune pâle. Baissez la vitesse du robot et ajoutez la purée de persil. Ajoutez le fromage râpé et mélangez à nouveau. À ce stade, ajoutez le mélange de farine et remuez jusqu'à ce que tout soit bien mélangé. Beurrez un moule de 26 cm, tapissez-le de papier cuisson et versez le tout. Faites cuire pendant environ 25/30 minutes, dans un four préchauffé à 175°C en mode ventilé (couvrez de feuilles d'aluminium là où il commence à dorer), en retournant le gâteau à mi-cuisson, en baissant la température de quelques degrés et en prolongeant éventuellement de 5/8 minutes de cuisson. Vérifiez la cuisson du gâteau avec une pique à brochette. Laissez refroidir le gâteau dans le moule avant de servir. Décorez-le de chantilly et d'une branche de persil.



RÉSEAUX SOCIAUX

Suivez-nous sur nos réseaux sociaux:

[Instagram](#)

[Facebook](#)

[You Tube](#)

Hashtag:

#ILoveFruitAndVegFromEurope

#EnjoyItsFromEurope

#ILoveFruitAndVeg





MERCI
et
JOYEUSES FÊTES

ENJOY IT'S FROM EUROPE



CO-FUNDED BY THE
EUROPEAN UNION

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS
CAMPAIGNS THAT PROMOTE A WIDE
VARIETY OF AGRICULTURAL PRODUCTS.

ENJOY
IT'S FROM
EUROPE

