



PIANTO EN CUISINE

N°3





Recettes Pianto

Pour ravir vos papilles, nous avons soigneusement sélectionné des recettes savoureuses et faciles à réaliser, qui intègrent Pianto pour vous offrir un soutien au fil des saisons. Que ce soit pour améliorer votre santé globale ou tout simplement savourer des plats équilibrés, vous trouverez ici des idées inspirantes pour cuisiner avec notre solution bien-être et bénéficier de ses nombreux bienfaits au quotidien.

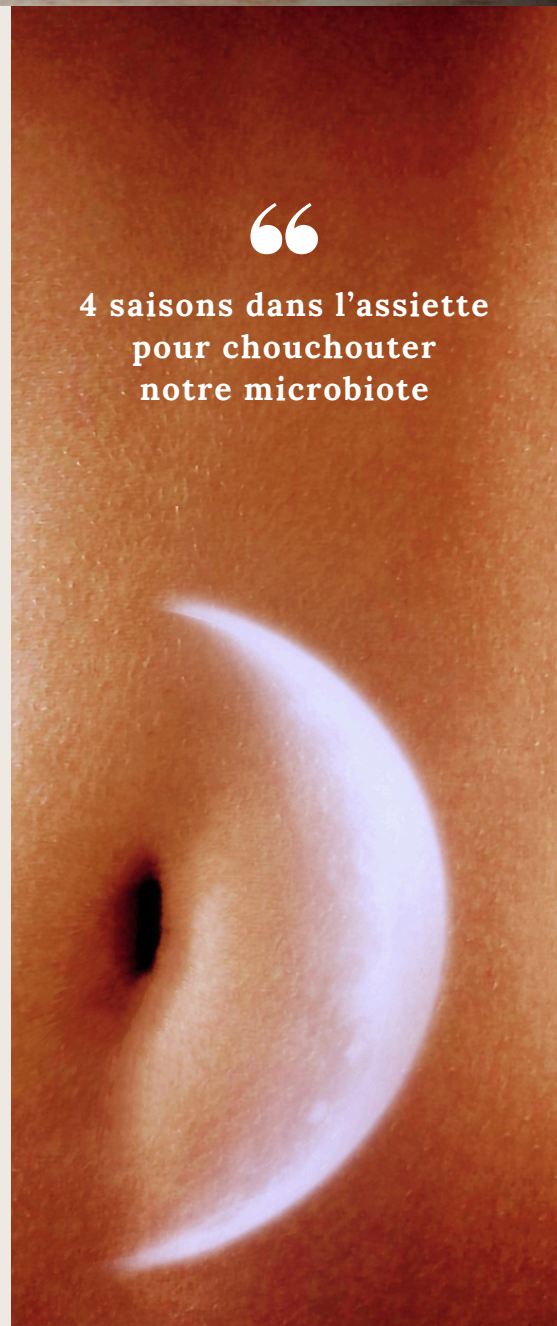
Pianto est un concentré fermenté de plus de 20 ingrédients essentiels—betterave fermentée, extraits de végétaux, acides aminés, vitamines, antioxydants, postbiotiques et minéraux (dont du magnésium et du manganèse)—qui soutient la santé digestive, l'énergie et l'équilibre émotionnel. Grâce aux micronutriments issus de la fermentation, il améliore le microbiote intestinal, un pilier fondamental pour une approche holistique de la santé.

Découvrez nos délicieuses recettes au Pianto, qui vous accompagneront au fil des saisons.

Equipe Pianto

“

4 saisons dans l'assiette
pour chouchouter
notre microbiote



Complément alimentaire à base de micronutriments

La **saveur « salée »** provient des **minéraux naturellement présents dans le produit**.

Il peut donc **se substituer au sel de table** dans les **préparations** (potages, sauces, vinaigrettes, jus de légumes/fruits, ...).

Pianto est parfaitement adapté aux personnes qui limitent leur consommation en sel.

- › Ne pas le chauffer mais peut s'intégrer à des plats chauds.
 - › Déconseillé chez l'enfant de moins de 6 ans, la femme enceinte ou allaitante.
 - › Ne pas dépasser la dose journalière recommandée.
 - › Ne se substitue pas à une alimentation variée, équilibrée et à un mode de vie sain.
- www.mangerbouger.fr

- › Adultes : 10 ml par jour (2 c. à c.).
- › Enfants dès 6 ans : 5 ml par jour (1 c. à c.).
- › Bien agiter le flacon avant utilisation.

Nous vous souhaitons d'excellents moments en cuisine et de belles découvertes culinaires !

Equipe Pianto

Hiver Cocooning



Pot-au-Feu Végétal aux Légumes Dorés



- 3 carottes, coupées en tronçons
- 2 navets en quartiers
- 1 petit céleri-rave coupé en cubes
- 2 pommes de terre, coupées en quartiers
- 1 poireau, en morceaux
- 1 oignon, piqué de 2 clous de girofle
- 2 gousses d'ail
- 1 feuille de laurier, 1 branche de thym
- 1 litre de bouillon de légumes
- Poivre en grains
- Persil frais pour la garniture
- 1 à 2 cuillères à café de Pianto/portion

Dans une grande casserole, placez tous les légumes, l'oignon, l'ail, les herbes et les épices.

Versez le bouillon de légumes et portez à ébullition. Baissez le feu et laissez mijoter pendant environ 45 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

Retirez du feu et mélangez délicatement.

Servez chaud dans des assiettes creuses, avec un peu de persil frais en garniture.

Pour saler, ajouter 1 à 2 cuillères à café de Pianto directement dans votre assiette.

Salade Douillette : Lentilles & Patate Douce



- 200 g de lentilles vertes
- 1 patate douce, coupée en cubes
- 1 carotte, en rondelles
- 1 oignon rouge, émincé
- 1 poignée de roquette
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Poivre, thym
- 1 à 2 cuillères à café de Pianto

Faites cuire les lentilles dans une casserole d'eau bouillante pendant 20-25 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Égouttez et laissez refroidir.

Préchauffez le four à 180°C, puis disposez la patate douce et les rondelles de carotte sur une plaque, arrosez d'un peu d'huile, de poivre, et de thym. Faites rôtir 20 minutes.

Dans un saladier, mélangez les lentilles, les légumes rôtis, l'oignon rouge et la roquette.

Dans un bol, mélangez 2 cuillères à café de Pianto, le vinaigre de cidre, et l'huile d'olive pour faire la vinaigrette.

Versez la vinaigrette sur la salade, mélangez bien et servez.



Réconfort Hivernal aux Légumes Racines



- 1 patate douce, pelée et coupée en fines lamelles
- 2 carottes, coupées en bâtonnets
- 200 g de chou-fleur, coupé en petits bouquets
- 1 poireau, finement émincé
- 200 g de tofu ferme (ou poulet en dés si vous préférez), coupé en cubes
- 100 g de champignons shiitake (ou de Paris), émincés
- 1 poignée de chou kale, émincé
- 2 cuillères à soupe de miel ou de sirop d'érable
- 1 gousse d'ail, hachée
- 1 cuillère à café de gingembre frais, râpé
- 3 cuillères à soupe d'huile de sésame (ou autre huile végétale)
- Poivre noir
- 2 cuillères à café de Pianto

Faites chauffer l'huile de sésame dans un wok à feu moyen-vif. Ajoutez l'ail et le gingembre râpé et faites revenir 30 secondes.

Ajoutez les cubes de tofu (ou de poulet) et faites-les dorer de chaque côté pendant environ 5 minutes. Réservez de côté.

Dans le même wok, ajoutez la patate douce, les carottes et le chou-fleur. Faites revenir pendant 5 minutes. Incorporez les poireaux et les champignons, puis faites sauter encore 3 à 4 minutes jusqu'à ce que les légumes soient tendres mais encore croquants. Ajoutez le chou kale et laissez cuire 1 à 2 minutes de plus.

Réintégrez le tofu (ou le poulet) dans le wok. Ajoutez le Pianto et le miel (ou sirop d'érable), mélangez bien pour enrober tous les ingrédients. Si besoin, ajoutez un peu d'eau pour créer une sauce légère qui nappe le tout.

Assaisonnez de poivre noir.

Accompagnez éventuellement de riz complet ou de nouilles pour un plat plus consistant.



Printemps Purifiant



Vinaigrette Ensoleillée



- 1 cuillère à café de miel
- 1 cuillère à café de moutarde de Dijon
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre ou de jus de citron
- Poivre noir fraîchement moulu, au goût
- 2 cuillères à café de Pianto



Dans un petit bol, mélangez le Pianto, le miel et la moutarde de Dijon.

Ajoutez ensuite l'huile d'olive et le vinaigre de cidre (ou jus de citron).

Fouettez bien jusqu'à obtenir une texture homogène. Assaisonnez avec du poivre noir.



Rouleaux Printaniers aux Légumes Croquants & Sauce Cacahuètes



- 8 galettes de riz
- 100 g de vermicelles de riz cuits
- 1 carotte, coupée en fines juliennes
- 1 concombre, coupé en fins bâtonnets
- 1 avocat, tranché finement
- 100 g de chou rouge, finement émincé
- 1 poignée de feuilles de menthe fraîche
- 1 poignée de coriandre fraîche
- 50 g de cacahuètes non salées, concassées pour garnir

Sauce au beurre de cacahuètes et Pianto

- 4 c. à soupe de beurre de cacahuètes crémeux
- 1 cuillère à café de Pianto
- 2 cuillères à soupe de miel ou de sirop d'érable
- 2 cuillères à soupe de jus de citron vert (ou de citron)
- 1 cuillère à café de gingembre frais, râpé
- 1 gousse d'ail, finement hachée
- 3 à 4 cuillères à soupe d'eau (pour ajuster la consistance)
- 1 cuillère à soupe d'huile de sésame

Préparation de la sauce :

Dans un bol, mélangez le beurre de cacahuètes, le Pianto, le miel (ou le sirop d'érable), le jus de citron vert, le gingembre râpé et l'ail haché.

Ajoutez progressivement l'eau, en mélangeant bien jusqu'à obtenir une sauce lisse et onctueuse.

Incorporez l'huile de sésame si vous souhaitez un goût plus prononcé.

Préparation des rouleaux de printemps :

Disposez tous les légumes, les herbes et les vermicelles de riz cuits.

Humidifiez une galette de riz dans de l'eau froide pendant 20-30 secondes jusqu'à ce qu'elle ramollisse, puis étalez-la sur une surface propre.

Au centre de la galette, disposez quelques vermicelles de riz, des juliennes de carotte, des bâtonnets de concombre, des tranches d'avocat, un peu de chou rouge et quelques feuilles de menthe et de coriandre.

Rabattez les côtés de la galette sur la garniture, puis roulez fermement en partant du bas vers le haut.



Falafels aux Courgettes Tendres & Sauce au Yaourt



- 400 g de pois chiches cuits (égouttés et rincés)
- 1 courgette moyenne, râpée et bien égouttée (environ 200 g)
- 1/2 oignon rouge, finement émincé
- 2 gousses d'ail, hachées
- 1/2 bouquet de persil ou de coriandre fraîche, haché
- 1 cuillère à café de cumin moulu
- 1/2 cuillère à café de coriandre moulue
- 1 cuillère à soupe de farine de pois chiches (ou de farine tout usage)
- Poivre noir fraîchement moulu, au goût
- Jus d'un demi-citron
- 1/2 cuillère à café de levure chimique
- Huile d'olive pour la cuisson
- 1 cuillère à café de Pianto

Pour la sauce au yaourt et herbes :

- 150 g de yaourt grec ou yaourt végétal
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- 1 cuillère à soupe de menthe ou de ciboulette, hachée
- Poivre noir, au goût
- 1 cuillère à café de Pianto

Râpez la courgette et placez-la dans un torchon propre. Pressez fermement pour enlever l'excès d'eau.

Dans un grand bol, écrasez les pois chiches à la fourchette ou au presse-purée jusqu'à obtenir une consistance légèrement granuleuse.

Ajoutez la courgette râpée, l'oignon, l'ail, le persil, le cumin, la coriandre moulue, la farine, le Pianto, le poivre, le jus de citron et la levure chimique. Mélangez bien.

Prenez une petite portion du mélange et façonnez des galettes ou des boulettes (environ 4 cm de diamètre). Si le mélange est trop collant, ajoutez un peu plus de farine.

Faites chauffer de l'huile d'olive dans une grande poêle à feu moyen. Faites cuire les falafels pendant 3 à 4 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants.

Mélangez le yaourt, le Pianto, le jus de citron, la menthe ou la ciboulette, et le poivre dans un bol. Goûtez et ajustez l'assaisonnement.

Servez les falafels chauds avec la sauce au yaourt et accompagnez-les d'une salade croquante ou de pain pita grillé.



Pesto Sauvage à l'Ail des Ours



- 100g d'ail des ours (l'équivalent d'un grand bol)
- 40g de parmesan
- 40g de pignons de pin grillés
- (ou noix de cajou ou poudre d'amande)
- Huile d'olive
- 1 cuillère à café de Pianto

Laver et sécher soigneusement l'ail des ours. Ne garder que les feuilles, retirer les tiges.

Mixer tous les ingrédients au robot en ajoutant de l'huile d'olive jusqu'à la consistance souhaitée.

Transvaser dans un pot en verre, verser une fine couche d'huile d'olive par dessus et conserver au réfrigérateur.



Été Lumineux



Délicieuse Tartinade de Houmous Crémeux



- 300 g de pois chiches en boîte, égouttés et rincés
- 2 cuillères à soupe de tahini
- Le jus d'un citron
- 1 gousse d'ail, émincée
- 3 à 4 cuillères à soupe d'eau (ou plus, pour ajuster la consistance)
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Poivre
- Pour une version à la betterave, ajoutez 1 petite betterave cuite, coupée en morceaux
- 1 à 2 cuillères à café de Pianto

Mixez jusqu'à obtenir une purée lisse, en ajustant l'eau selon la consistance souhaitée.



Tartare d'algues aux Saveurs Marines



- 20g d'algues déshydratées
- 2 cuillère à café de câpres
- 1 cuillère à café de moutarde
- Le jus d'un demi citron
- 1 échalote (ou une gousse d'ail)
- 3 ou 4 cornichons
- Un filet d'huile d'olive
- Poivre à volonté
- 1 cuillère à café de Pianto

Mélangez tous les ingrédients et laissez reposer au frais avant de déguster.



Tartare Evasion Tropicale : Thon rouge, Mangue & Avocat



Pour le tartare :

- 200 g de thon rouge frais, coupé en petits dés
- 1/2 mangue, coupée en petits dés
- 1 avocat, coupé en petits dés
- 1/2 oignon rouge, finement émincé
- 1 cuillère à soupe de câpres (facultatif, pour ajouter du croquant et de l'acidité)
- 1 cuillère à soupe de graines de sésame grillées
- Quelques brins de coriandre fraîche, hachée finement

Alternative végétarienne : 200 g de radis noir, pelé et coupé en fines tranches

Pour la vinaigrette :

- 1 cuillère à café de Pianto
- 1 cuillère à café d'huile de sésame
- 1 cuillère à café de jus de citron vert
- 1 cuillère à café de miel ou de sirop d'agave
- 1 petit morceau de gingembre frais râpé (environ 1/2 cuillère à café)
- Poivre noir fraîchement moulu, au goût

Coupez le thon rouge frais en petits dés réguliers.

Coupez la mangue et l'avocat en petits dés. Pour l'avocat, pensez à le couper juste avant de le mélanger pour éviter qu'il ne noircisse.

Émincez finement l'oignon rouge et préparez les câpres et la coriandre, si vous choisissez de les utiliser.

Dans un petit bol, mélangez le Pianto, l'huile de sésame, le jus de citron vert, le miel, le gingembre râpé et le poivre noir.

Dans un grand bol, mélangez délicatement les dés de thon, de mangue et d'avocat. Ajoutez l'oignon rouge et les câpres, si vous en utilisez.

Versez la vinaigrette préparée sur le mélange et remuez délicatement pour bien enrober tous les ingrédients. Si vous aimez, vous pouvez aussi ajouter les graines de sésame et la coriandre hachée pour plus de saveurs et de texture.

Dressez le tartare dans des assiettes individuelles ou à l'aide d'un cercle de présentation pour une forme plus élégante.





Gaspacho Fraîcheur d'Été aux Légumes Lumineux

- 8 tomates mûres, pelées et coupées en morceaux
- 1 concombre, pelé et coupé en dés
- 1 poivron rouge, épépiné et coupé en morceaux
- 1 oignon rouge, coupé en quartiers
- 1 gousse d'ail, émincée
- 4 cuillère à soupe d'huile d'olive extra vierge
- 1/2 cuillère à café de poivre noir fraîchement moulu
- 1/2 tasse d'eau froide (ajustez la consistance selon votre préférence)
- Quelques feuilles de basilic frais (pour la garniture)
- Quelques glaçons (optionnel, pour une texture plus rafraîchissante)
- 1 cuillère à café de Pianto

Dans un blender ou un mixeur, combinez les tomates, le concombre, le poivron, l'oignon et l'ail. Mixez jusqu'à obtenir une texture lisse. Si vous préférez un gazpacho plus fluide, ajoutez de l'eau froide au fur et à mesure jusqu'à obtenir la consistance désirée.

Ajoutez l'huile d'olive, le Pianto et le poivre noir.

Goûtez et ajustez la consistance en ajoutant plus d'eau si nécessaire.

Placez le gazpacho au réfrigérateur pendant 1 à 2 heures pour qu'il soit bien frais et que les saveurs se mélangent.

Servez le gazpacho dans des bols ou des verres, garnissez de feuilles de basilic frais et ajoutez quelques glaçons pour une texture encore plus rafraîchissante.

Variante : Ajoutez des dés de concombre ou de poivron comme garniture pour plus de croquant. Si vous aimez une note sucrée, incorporez une petite touche de miel.



Jambalaya du Soleil aux Poivrons & Chorizo pour une Fiesta de Saveurs



- 175 g de riz long grain
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 250 g de chorizo
(coupé en rondelles épaisses)
- 1 oignon haché
- 375 g de blanc de poulet (en morceaux)
- 1 poivron rouge, 1 poivron vert, 1 poivron
jaune (coupés en morceaux)
- 2 cuillères à soupe d'eau froide
- 1 cuillère à soupe de fécule de maïs
- 600 ml de bouillon de poulet
- 400 g de tomates concassées
- Poivre & persil
- 1 à 2 cuillères à café de Pianto/portion

Alternative végétarienne : 200 g de tofu ferme
coupé en cubes ou des haricots blancs

Faites cuire le riz 15 min dans une casserole d'eau, puis égouttez-le.

Dans une grande poêle, faites chauffer l'huile d'olive et dorez le chorizo, l'oignon et le poulet à feu moyen pendant 10 min.

Ajoutez les poivrons et le céleri, et laissez cuire encore 5 min.

Mélangez l'eau froide et la fécule de maïs, ajoutez au bouillon puis versez dans la poêle avec les tomates. Portez à ébullition et laissez mijoter 5 min.

Ajoutez le riz, mélangez bien, puis servez avec du persil et une à deux cuillères à café de Pianto dans chaque assiette.



Automne Coloré



Bouillon Zen aux Saveurs d'Asie : Shitaké, Algues & Tofu aux Nouilles



- 15 g de champignons shitaké déshydratés
- 500 ml d'eau
- 5 g d'algues déshydratées
- 100 g de vermicelles ou nouilles de riz
- 100 g de tofu ferme
- 1 cuillère à café de gingembre frais râpé
- 1 tige de citronnelle, coupée en morceaux
- 1 échalote, finement émincée
- 1 à 2 cuillères à café de Pianto/portion



Dans une casserole, mettez les champignons shitaké déshydratés dans 500 ml d'eau.

Portez à ébullition et laissez bouillir pendant environ 5 minutes.

Ajoutez ensuite dans le bouillon les algues déshydratées.

Incorporez les vermicelles de riz (ou nouilles), le tofu en cubes, le gingembre, la citronnelle et l'échalote.

Laissez mijoter à feu moyen pendant 3 à 5 minutes, jusqu'à ce que les nouilles soient tendres et les saveurs bien infusées.

Juste avant de déguster, ajoutez 1 à 2 cuillères à café de Pianto dans chaque bol et mélangez délicatement.



Omelette Champêtre à la Courge Fondante, aux Champignons & aux Épinards



- 3 œufs
- 100 g de champignons de saison (champignons de Paris, girolles ou cèpes), tranchés
- 100 g de courge (butternut ou potimarron), coupée en petits dés
- 1 petite poignée d'épinards frais
- 1 petite échalote, finement hachée
- 1 gousse d'ail, émincée
- 2 cuillères à soupe de fromage râpé (parmesan, comté ou chèvre)
- Poivre au goût
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Quelques brins de ciboulette ou persil pour la garniture
- 2 cuillères à café de Pianto

Dans une poêle, faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen. Ajoutez l'échalote et l'ail, et faites revenir jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

Ajoutez les dés de courge dans la poêle et faites-les revenir jusqu'à ce qu'ils commencent à devenir tendres, environ 5 minutes.

Incorporez les champignons et faites-les sauter jusqu'à ce qu'ils soient dorés et que la courge soit bien tendre.

Ajoutez les épinards à la fin, et faites les cuire quelques minutes. Retirez les légumes de la poêle, ajoutez 1 cuillère à café de Pianto et réservez.

Dans un bol, battez les œufs avec 1 cuillère à café de Pianto et du poivre. Chauffez à nouveau un peu d'huile dans la poêle.

Versez les œufs battus dans la poêle chaude et laissez cuire doucement.

Lorsque l'omelette est encore légèrement baveuse au centre, ajoutez le mélange de légumes et parsemez de fromage râpé sur une moitié de l'omelette.

Pliez délicatement l'omelette en deux et laissez cuire encore une minute pour faire fondre le fromage.

Garnissez de ciboulette ou de persil haché, et servez chaud avec une salade verte ou du pain grillé.





Velouté des Bois aux Champignons



- 500 g de champignons de Paris, nettoyés et tranchés
- 1 oignon, émincé
- 1 gousse d'ail, émincée
- 1 grosse pomme de terre, pelée et coupée en petits dés
- 750 ml de bouillon de légumes
- 150 ml de crème végétale
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive ou de beurre
- Poivre noir fraîchement moulu
- Persil frais ou ciboulette
- 1 à 2 cuillères à café de Pianto/portion

Dans une grande casserole, faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen. Ajoutez l'oignon et l'ail, puis faites revenir pendant 5 minutes jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides et légèrement dorés.

Incorporez les champignons et les dés de pomme de terre dans la casserole.

Faites revenir pendant 8 à 10 minutes, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les champignons soient bien dorés et que la pomme de terre commence à ramollir.

Versez le bouillon de légumes dans la casserole et portez à ébullition.

Baissez ensuite le feu, couvrez et laissez mijoter pendant 15 à 20 minutes, ou jusqu'à ce que la pomme de terre soit bien tendre.

Retirez la casserole du feu et mixez le mélange à l'aide d'un mixeur plongeant ou d'un blender jusqu'à obtenir une texture bien lisse et veloutée.

Incorporez la crème végétale pour plus de douceur.

Versez le velouté de champignons dans des bols, puis assaisonnez avec du poivre noir moulu et ajoutez 1 à 2 cuillères à café de Pianto par bol.

Décorez avec du persil frais ou de la ciboulette ciselée.

Servez chaud, accompagné de pain grillé.

Courge Spaghetti Gourmande au Quinoa, Champignons & Noix



- 1 courge spaghetti moyenne
- 150 g de quinoa
- 100 g de champignons de Paris, coupés en petits morceaux
- 1 pomme, coupée en petits dés
- 50 g de noix de pécan ou de noix, hachées grossièrement
- 1/2 oignon, émincé
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de cannelle en poudre
- 1/2 cuillère à café de muscade râpée
- 1 poignée de roquette ou d'épinards frais (facultatif, pour la garniture)
- Poivre, au goût
- 1 à 2 cuillères à café de Pianto/portion

Préchauffez votre four à 180°C (350°F).

Coupez la courge spaghetti en deux dans le sens de la longueur, retirez les graines avec une cuillère. Badigeonnez la chair de la courge avec un peu d'huile d'olive et poivrez.

Placez les moitiés de courge côté chair vers le bas sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Faites cuire au four pendant environ 40-45 minutes, jusqu'à ce que la chair soit tendre et qu'elle puisse se détacher facilement avec une fourchette, créant ainsi les "spaghetti".

Pendant que la courge cuit, faites cuire le quinoa dans une casserole selon les instructions du paquet.

Dans une poêle, faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen et faites revenir l'oignon émincé jusqu'à ce qu'il devienne translucide (environ 5 minutes).

Ajoutez les champignons coupés et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres et légèrement dorés. Incorporez la pomme coupée en dés et continuez à cuire pendant 3-4 minutes jusqu'à ce que la pomme commence à ramollir.

Ajoutez les noix hachées, la cannelle, la muscade et le quinoa. Mélangez bien et laissez cuire encore 2-3 minutes pour que les saveurs se mélangent. Rectifiez l'assaisonnement du poivre.

Lorsque la courge est prête, utilisez une fourchette pour détacher délicatement les "spaghetti" de la chair de la courge. Mélangez les spaghetti obtenus avec la farce préparée et répartissez cette préparation dans les coques de courge.

Pour saler, ajouter 1 à 2 cuillères à café de Pianto directement dans votre assiette.





Risotto Festif et Gourmand aux Poireaux Fondants & Parmesan



- 300 g de riz Arborio (riz à risotto)
- 4 poireaux moyens, lavés et émincés
- 1 oignon jaune, émincé
- 750 ml de bouillon de légumes
- 150 ml de vin blanc sec
- 50 g de beurre ou de margarine végétalienne (pour une version vegan)
- 50 g de parmesan râpé (ou levure maltée pour une version vegan)
- 2 cuillères à soupe de crème végétale
- Poivre noir fraîchement moulu
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 petite pincée de noix de muscade râpée (facultatif)
- 100 g de noix de votre choix (noix de pécan, noix de Grenoble, amandes effilées, ou autres), légèrement grillées ou hachées
- Quelques brins de ciboulette (pour la garniture)
- 2 cuillères à café de Pianto

Faites revenir les poireaux et l'oignon émincés dans l'huile d'olive à feu moyen jusqu'à ce qu'ils soient tendres (8-10 min).

Faites griller les noix dans une poêle à sec jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

Ajoutez le riz et le vin blanc, puis cuire en ajoutant progressivement le bouillon chaud jusqu'à absorption complète (environ 18-20 min).

Incorporez le beurre, la crème, le parmesan, Pianto et poivre. Mélangez bien.

Mélangez les noix grillées dans le risotto, en réservant quelques-unes pour la garniture.



Dans de l'eau tiède.

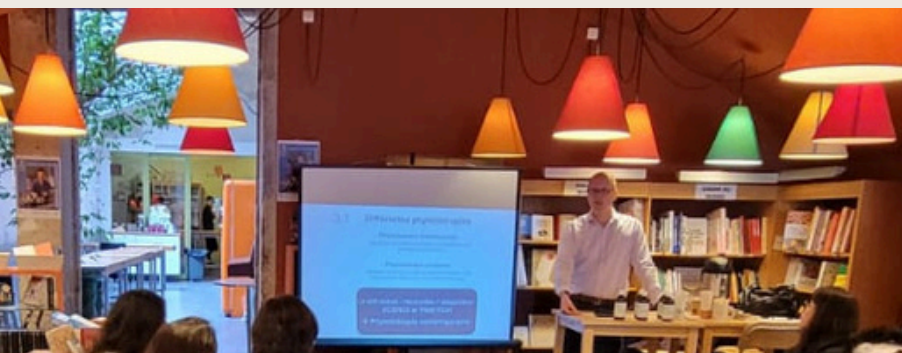
Dans de l'eau plate ou pétillante citronnée.

Dans du jus de pommes, carottes, pamplemousses, raisins, betteraves, tomates, légumes,...



Atelier Cuisine

Recettes créées par
Béatrice Rosa,
de Cocoricocotte



Bouillon Thaï Saveurs d'Asie, Création de Béatrice Rosa, de Cocoricocotte



Nettoyez les poireaux et coupez-les en fins morceaux.
Epluchez les carottes et coupez-les en tagliatelles.
Nettoyez les champignons en enlevant la peau et coupez-les en 4.
Coupez les oignons nouveaux en rondelles fines

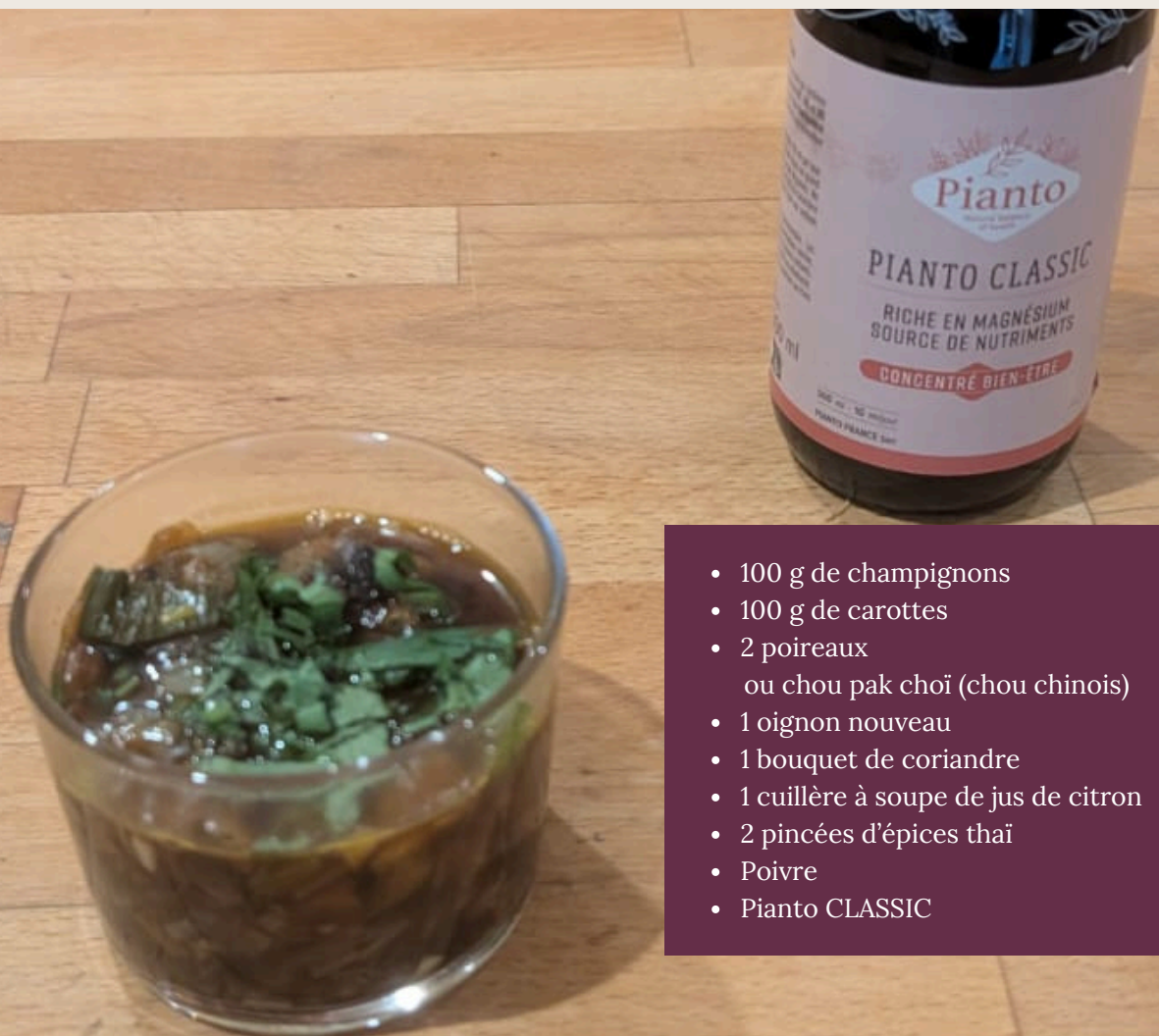
Faites chauffer l'huile dans une marmite à feu moyen.

Mettez les épices à gonfler puis les oignons, les poireaux, les carottes, les champignons et faites-les revenir pendant 2 minutes pour les enrober de matière grasse. Poivrez.

Ajoutez l'eau ou le lait de coco, les tiges de coriandre en prenant soin de conserver les feuilles à part puis portez le mélange à légère ébullition.

Descendez en température basse entre 3 et 4 puis laissez les arômes infuser.

Au moment de servir, ajoutez 3 cuillères à soupe de Pianto CLASSIC en veillant à ce que le bouillon soit tiède puis parsemez de feuilles de coriandre.



- 100 g de champignons
- 100 g de carottes
- 2 poireaux
ou chou pak choï (chou chinois)
- 1 oignon nouveau
- 1 bouquet de coriandre
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- 2 pincées d'épices thaï
- Poivre
- Pianto CLASSIC



Risotto aux Epices au Four

Création de Béatrice Rosa,
de Cocoricocotte



- 150 g de riz basmati
- 2 pincées d'épices thaï
- Poivre
- Filet d'Huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de Pianto CLASSIC

Après avoir soigneusement rincé votre riz jusqu'à ce que l'eau soit claire, égouttez le et préchauffez votre four à 200 degrés.

Dans un plat allant au four recouvert d'un papier cuisson déposer votre riz, ajoutez un filet d'huile d'olive, poivre, épices et mélangez le tout.

Mouillez à hauteur et enfournez pour 20 minutes.

À la sortie du four, égrenez le riz à l'aide d'une fourchette puis ajoutez 1 cuillère à soupe de Pianto CLASSIC (si le riz n'est pas totalement cuit ajoutez de l'eau et laissez gonfler dans le four éteint.)





Tataki de Poisson ou Boeuf

Création de Béatrice Rosa,
de Cocoricocotte



- 2 cuillères à soupe de Pianto CLASSIC
- 2 cuillères à soupe de Mirin ou vinaigre de riz
- 1 cuillère à soupe de sirop de riz ou miel
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- 1/2 cuillère à soupe d'huile de sésame grillé
- 1/2 cuillère à soupe de gingembre frais râpé
- 454 g de thon, truite, dorade, bœuf
- Sel et poivre - Au goût
- 100 g de graines de sésame
- 2 cuillères à soupe d'huile végétale
- 1 oignon haché
- Coriandre fraîche (1 bouquet)
- 1 carotte

Tout d'abord, dans un bol mélangez tous les éléments de la marinade, détaillez votre carotte en tagliatelle, l'oignon ciselé finement ainsi que la coriandre avec ses tiges et ajoutez le tout à la marinade et réservez.

Ensuite, au besoin, épongez le poisson avec du papier absorbant. Poivrez, puis dans une grande poêle, faites chauffer l'huile végétale à feu vif et saisir les pièces de poisson ou viande environ 1 minute sur chaque face.

Immergez ensuite votre poisson ou viande dans la marinade, couvrez, mettez au frais pendant 1h puis retournez la pièce et remettre 1h au frais.

Au bout de ce temps, égouttez votre pièce puis roulez la dans les graines de sésame. À l'aide d'un couteau bien aiguisé, dans le sens inverse des fibres, coupez le morceau de poisson ou bœuf saisi en tranches d'environ 5 mm d'épaisseur.

Déposez les fines tranches de poisson dans une grande assiette creuse et recouvrez de la marinade

Dégustez avec le riz au four.





Pour la génoise :

- 4 oeufs
- 130 g de poudre d'amande
- 90 g de sirop d'agave
- 6 cuillères à soupe d'eau

Pour la mousse au citron :

- 250 g de Mascarpone
- 4 oeufs
- 60 g de sirop d'agave
- 2 citrons non traités (2 zestes et 1 jus)

Sirop d'imbibage au PiantoBiotic
de votre choix :

- 150 g d'eau
- 1,5 cuillères à café de PiantoBiotic

Tiramisu au Citron à IG Bas

Création de Béatrice Rosa,
de Cocoricocotte

 x 10

Pour la génoise :

Préchauffez le four à 180° en chaleur tournante.

Séparez les blancs des jaunes. Réservez les blancs.

Dans un saladier, fouettez les jaunes d'œufs avec le sirop d'agave, l'eau et ajoutez la poudre d'amande.

Montez les blancs en neige ferme.

Incorporez les blancs au mélange poudre d'amande.

Chemisez une plaque de pâtisserie ou un cercle à pâtisserie d'un papier cuisson.

Étalez de façon homogène la préparation et enfournez pour 15 minutes. Attention, la

génoise doit être cuite à cœur (piquez avec la pointe d'un couteau pour vérifier la cuisson) et dorée.

Attendez le complet refroidissement de la génoise pour la démouler en ôtant le papier cuisson.

Pour la mousse au citron :

Séparez les blancs des jaunes.

Dans un saladier fouettez les jaunes avec le sirop d'agave. Ajoutez le Mascarpone, le zeste des 2 citrons ainsi que le jus de 1 citron.

Mélangez pour obtenir une préparation homogène.

Montez les blancs en neige très ferme.

Incorporez les blancs à la préparation.

Sirop d'imbibage de PiantoBiotic :

Préparez le sirop d'imbibage en diluant 3 cuillères à café de PiantoBiotic à 300 g d'eau. Mélangez.

Choisissez le contenant prévu pour le dressage (verrines, cercle à pâtisserie etc.) Pour des verrines,

déposez la génoise dans le fond de la verrine, imbiblez d'une bonne cuillère à café de sirop, ajoutez une cuillère à soupe de mousse. Déposez une nouvelle couche de génoise, imbiblez et finissez avec une à deux cuillères à soupe de mousse.

Servez après 2h de réfrigération minimum (idéalement une nuit).

Décor : quelques zestes de citron et/ou de la menthe ciselée.

Atelier Cuisine

Recettes créées
par Sara Poët,
naturopathe
& thérapeute psycho-corporelle





Salade aux Couleurs d'Automne

Création de Sara Poët

 x 8

- 6 carottes
- 2 gros radis noirs
- 1 chou-rave
- 1/2 chou rouge
- 6 champignons de Paris
- Une pincée de sel de Guérande
- 1 cuillère de graines de nigelle pilées
- 1 grenade
- 6 brins de menthe fraîche
- Autres herbes au choix

Pour la sauce :

Mélangez au blender 1 càs de tahin avec 1 càs de citron (ou vinaigre de cidre), de l'eau et de l'huile d'olive.

Râpez séparément les carottes, les radis, le chou-rave et le chou rouge.

Coupez en fines tranches les champignons.

Disposez les légumes dans un plat.

Parsemez de grains de grenade, de nigelle et de menthe hachée.

Répandez la sauce uniformément sur le plat.

Au moment de servir, assaisonnez avec du Pianto AGRUMES dans chaque assiette.



Houmous de Betteraves

Création de Sara Poët

 x 8

- 1 bol de pois chiches
- 5 betteraves
- Tahin
- 1 citron
- Sel de Guérande
- Cumin et coriandre en poudre
- Ail

La veille, faites tremper les pois chiches.

Le lendemain, cuisez-les à l'eau avec des feuilles de laurier.

Cuisez les betteraves à la vapeur et laissez refroidir.

Mixez au robot les pois chiches, les betteraves, le tahin, le citron avec la pulpe, l'ail, le cumin, la coriandre, le Pianto et ajoutez l'eau nécessaire.

Transférez dans un plat et décorez avec des bâtonnets de légumes ou selon votre inspiration.



Potage Ginger-Coco

Création de Sara Poët

 x 8

- 1 oignon doux
- Huile d'olive
- 3 feuilles de laurier
- 1 potimarron Okaïdo
- 1 racine de gingembre
- 200 ml lait de coco
- Curry
- Sel de Guérande
- Coriandre fraîche

Rissolez l'oignon avec 2 cuillères d'huile d'olive, le laurier et la pincée de sel.

Ajoutez 1,5l d'eau filtrée et mettez à cuire à petit feu le potimarron avec le gingembre.

En fin de cuisson, ajoutez le lait de coco et le curry et laissez reposer.

Passez le tout au blender et servez avec des feuilles de coriandre fraîche hachées et une touche de Pianto CLASSIC.



Falafels de Lentilles

Création de Sara Poët

 x 8

- 1 bol de lentilles vertes
- 1 grosse patate douce
- 1 pincée de bicarbonate
- 1 gousse d'ail
- 1 oignon
- Du zaatar ou du thym
- Jus d'1 citron
- Sel de Guérande
- Huile d'olive
- Levure maltée

La veille, faites prégermer les lentilles dans de l'eau.

Le lendemain : faites cuire les lentilles à l'eau salée (en jetant l'eau de trempage de la veille).

Faites cuire la patate douce à la vapeur. Laissez refroidir.

Préchauffez le four à 180°.

Mixez au robot les lentilles, la patate douce, l'ail, l'oignon, avec de l'huile d'olive, le zaatar, le jus de citron et 1càc de bicarbonate de soude.

Formez des petites boulettes les mains mouillées et enrobez-les de levure maltée en les disposant dans une plaque.

Passez au four jusqu'à ce qu'elles deviennent légèrement croustillantes, environ 20 minutes.

Servez avec une sauce au tahin, citron, huile d'olive, Pianto CLASSIC ou AGRUMES.



Flan Végé Cajou Framboise

Création de Création de Sara Poët

 x 8



1 tasse de noix de cajou germées
1 càc agar-agar
Sucre de fleur de coco
1 càc curcuma
1 pincée de sel ou eau de mer
1 bol de framboises (facultatif)
Jus de citron
1 tasse d'eau
2 càs de graines de chia



La veille, faites tremper les noix de cajou.

Portez à frémissement l'eau et rajoutez l'agar-agar.
Laissez refroidir quelques minutes.

Au blender, mixez les noix de cajou, avec l'eau, le curcuma, le jus de citron, le sel, 2 càs de sucre de fleur de coco.

Répartissez dans des coupes à dessert et mettez-les au frigo de suite.

Mixez une partie des framboises pour réaliser un coulis avec du jus de citron, du sucre de coco et ajoutez ensuite les graines de chia pour qu'elles aient le temps de gonfler.

Au moment de servir, disposez le coulis au-dessus du flan en décorant avec les framboises entières et du PiantoBiotic CIRCULATION.



*Prenez soin
de vous !*

VOTRE EXPÉRIENCE, VOTRE AVIS COMPTE !



N'hésitez pas à partager vos recettes en story
en mentionnant @Pianto_fr sur Instagram et
@PiantoFrance sur Facebook



N'oubliez pas de laisser votre avis sur Google !



CONTACTEZ-NOUS !

✉ relationsclients@pianto.com

☎ +33 1 42 93 60 27

📅 Du Lundi au Vendredi, de 9H à 13H

🌐 www.pianto.fr

