

DES RECETTES  
GOURMANDES À  
PARTAGER

L'Artisan  
**Popol**  
D'AVOUES CURIAGES  
Recettes concoctées en Poitou



[WWW.EPICERIEPOPOL.COM](http://WWW.EPICERIEPOPOL.COM)

L'Artisan  
**Popol**  
SAVEURS CULINAIRES

*Recettes concoctées en Provence*

ÉPICERIE FINE  
VINAIGRES À LA PULPE DE  
FRUITS  
PRODUITS APÉRITIFS  
VIN  
ART DE TABLE  
SOUVENIRS



@epiceriefinepopol



Vous allez parcourir notre nouveau livret de recette. Vous y découvrirez des recettes des plus classiques aux plus originales.

---

Salade de melon au vinaigre tomate  
poivron piment d'Espelette , avocado  
toast à la mangue, brochettes de poulet  
mariné à la moutarde citron thym et bien  
d'autres...

---

Nous vous invitons à nous déposer vos  
impressions, vos expériences et vos  
propositions sur notre site internet ainsi que  
sur nos réseaux sociaux.

---

Notre équipe POPOL, vous souhaite de bons  
moments gourmands !



Pour 4 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 25 à 30 min

Difficulté : facile

- 1 pâte brisée prête à l'emploi ou faite maison
- 3 courgettes moyennes
- 2 boules de burrata
- **3 CAS de pesto**
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre
- Basilic frais et **courgettes marinées** (pour la déco)



# TARTE COURGETTE

## 1. Préparation des courgettes

**Lavez** et **coupez** les courgettes en rondelles. **Faites**-les revenir dans l'huile d'olive 5 minutes. **Salez, poivrez.**

## 2. Montage

**Préchauffez** le four à 180°C. **Déroulez** la pâte brisée dans un moule. **Étalez** le pesto sur le fond. **Disposez** les courgettes dessus.

## 3. Cuisson

**Enfournez** pour 25-30 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit dorée.

## 4. Dressage

**Sortez** le plat du four, **ajoutez** les courgettes marinées, la burrata en morceaux et le basilic.



## CAKE SALÉ

Pour 4 personnes  
Préparation : 15 min  
Cuisson : 45 min  
Difficulté : facile

- 150 g de farine
- 3 œufs
- 1 sachet de levure
- 100 ml de lait
- 100 ml d'huile d'olive
- **3 CAS de compotée poivron chorizo**
- 100 g de gruyère râpé
- 1 chorizo
- 2 poivrons rouges
- 1 oignon
- Sel, poivre



### 1. Cuisson

**Faites revenir** les poivrons et l'oignon émincés dans un peu d'huile d'olive 10 minutes.

**Salez, poivrez.**

### 2. Préparation du cake

**Préchauffez** le four à 180°C.

**Mélangez** la farine, la levure, les œufs, le lait, l'huile, le gruyère, les poivrons chorizo en rondelles ou en dès et la compotée poivron chorizo .

### 3. Cuisson

**Versez** le tout dans un moule beurré, **enfournez** 45 minutes.

**Laissez** tiédir et **dégustez.**



# BROCHETTES DE POULET MARINÉ

Pour 4 personnes :  
 Préparation : 15 min  
 Cuisson : 15 min  
 Difficulté : Facile

- 4 blancs de poulet
- **2 CAS de moutarde citron, thym**
- Le jus d'un citron
- 2 CAS d'huile d'olive
- 1 CAS de thym
- **Baie de timut**, sel
- 2 oignons rouges
- 2 poivrons

## 1. Marinade

**Coupez** le poulet en cubes. **Mélangez** la moutarde, le jus de citron, l'huile d'olive, le thym, le sel et le poivre. **Ajoutez** le poulet et **laissez mariner** au frais pendant au moins 30 minutes.

## 2. Préparation des brochettes

**Coupez** les oignons rouges et les poivrons en morceaux. **Montez** les brochettes en alternant poulet mariné, oignons et poivrons.

## 3. Cuisson

**Préchauffez** le barbecue ou une poêle grill. **Faites cuire** les brochettes environ 12-15 minutes, en les retournant régulièrement, jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit.





# FOIE GRAS POÊLÉ

Pour 4 personnes:  
 Préparation : 15 min  
 Cuisson : 5 min  
 Difficulté : Facile

- 4 tranches de foie gras cru (environ 2 cm d'épaisseur)
- **2 CAS de vinaigre à la pulpe de cassis**
- Sel, poivre
- **Fleur de sel de camargue**



## 1. Préparation du foie gras

**Sortez** le foie gras du réfrigérateur 10 minutes avant cuisson. **Assaisonnez** les tranches de sel et de poivre.

## 2. Cuisson

**Faites chauffer** une poêle bien chaude, sans matière grasse. **Saisissez** les tranches de foie gras 1 à 2 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

## 3. Déglacer au cassis

**Retirez** le foie gras et **réservez**. Dans la même poêle, **versez** le vinaigre à la pulpe de cassis et **laissez** réduire quelques secondes.

## 4. Dressage

**Nappez** les tranches de foie gras avec la réduction de vinaigre. **Saupoudrez** de fleur de sel si vous le souhaitez.

**Servez** immédiatement.



Pour 4 personnes

Cuisson : 5 min

Préparation : 15 min

Difficulté : Facile

- 4 tranches de pain de campagne
- 2 avocats mûrs
- 200 g de saumon fumé
- **2 CAS de chutney à la mangue**
- 4 œufs
- **2 CAS de vinaigre à la pulpe de mangue**
- Fleurs comestibles pour la décoration
- Sel, poivre



# AVOCADO TOAST

## 1. Marinade du saumon

**Mélangez** le saumon fumé avec le chutney à la mangue. **Laissez mariner** pendant que vous préparez le reste.

## 2. Préparation des tartines

**Écrasez** les avocats avec un peu de jus de citron, du sel et du poivre. **Tartinez** les tranches de pain de campagne avec ce mélange.

## 3. Œufs pochés

**Portez** une casserole d'eau à ébullition avec un peu de vinaigre. **Cassez** un œuf dans l'eau frémissante. **Cuire** 3 minutes, puis **retirez-le** à l'aide d'une écumoire.

## 4. Montage

**Disposez** le saumon mariné sur les tartines d'avocat. **Ajoutez** un œuf poché sur chaque tartine. **Arrosez** d'un filet de vinaigre à la pulpe de mangue.

## 5. Décoration

**Parsemez** de fleurs comestibles pour la décoration. **Servez** immédiatement.



# DAURADE AUX LÉGUMES RÔTIÉS

Pour 4 personnes :  
Préparation : 15 min  
Cuisson : 30 min  
Difficulté : Facile

- 4 filets de daurade
- **4 CAS d'huile d'olive au citron**
- Le jus d'un citron
- **1 CAS de sel de fenouil**
- 2 courgettes
- 2 carottes
- 1 poivron rouge
- 1 oignon rouge
- 1 CAS de thym
- 3 citron confits

## 1. Préparation de la daurade

**Préchauffez** le four à 200°C.

**Placez** les filets de daurade sur une plaque recouverte de papier cuisson. **Arrosez**-les d'huile d'olive, de jus de citron, le citron confit et **saupoudrez** de sel de fenouil. **Réservez**.

## 2. Légumes rôtis

**Coupez** les courgettes, carottes, poivron et oignon en morceaux. **Mélangez**-les dans un bol avec un filet d'huile d'olive, du thym, du sel et du poivre. **Étalez**-les sur une plaque de cuisson.

## 3. Cuisson

**Enfournez** les légumes pendant 25 minutes, en les remuant à mi-cuisson.

À 15 minutes de la fin de cuisson des légumes, **enfournez** la daurade pour 12-15 minutes.

## 4. Service

**Disposez** un filet de daurade dans chaque assiette, accompagné des légumes rôtis. **Arrosez** d'un filet d'huile d'olive supplémentaire si vous le souhaitez.





Pour 4 personnes :

Préparation : 15 min

Cuisson : 15 min

Difficulté : Facile

- 200 g de lentilles vertes
- 150 g de bacon
- 2 tomates
- 1 poivron rouge
- 1 concombre
- 1 oignon rouge
- 100 g de fêta
- **4 CAS de vinaigre à la pulpe de framboise**
- 3 CAS d'huile d'olive
- Sel, poivre



# SALADE DE LENTILLES

## 1. Préparation des lentilles

**Faites cuire** les lentilles dans de l'eau bouillante salée pendant 15 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres. **Égouttez**.

## 2. Bacon grillé

**Faites griller** le bacon dans une poêle à feu moyen jusqu'à ce qu'il soit croustillant. **Égouttez** sur du papier absorbant et **émiettez**.

## 3. Préparation des légumes

**Coupez** les tomates, le poivron et le concombre en dés. **Émincez** l'oignon rouge.

## 4. Préparation de la vinaigrette

Dans un bol, **mélangez** le vinaigre à la pulpe de framboise, l'huile d'olive, du sel et du poivre.

## 5. Montage de la salade

**Mélangez** les lentilles, les légumes coupés, le bacon grillé et la fêta émiettée. **Ajoutez** la vinaigrette.



# SALADE DE MELON

Pour 4 personnes :  
 Préparation : 15 min  
 Difficulté : Facile

- 1 melon
- 200 g de tomates cerises
- 200 g de billes de mozzarella
- Quelques feuilles de basilic frais
- **4 CAS de vinaigre à la pulpe de tomate, poivron et piment d'Espelette**
- 3 CAS d'huile d'olive
- **Sel noir d'Hawaï**



## 1. Préparation des ingrédients

**Utilisez** une cuillère parisienne pour faire des billes de melon.

**Coupez** les tomates cerises en deux si elles sont grosses. **Égouttez** les billes de mozzarella.

## 2. Vinaigrette

Dans un bol, **mélangez** le vinaigre, l'huile d'olive, et une pincée de sel noir d'Hawaï.

## 3. Montage de la salade

Dans un saladier, **mélangez** les billes de melon, les tomates cerises, et la mozzarella.

**Ajoutez** les feuilles de basilic déchirées à la main, puis **versez** la vinaigrette. **Mélangez** délicatement.

## 4. Service

**Disposez** la salade dans des assiettes et saupoudrez d'un peu de sel noir d'Hawaï pour la finition.



# MADELEINES FOURRÉES

Pour 20 madeleines :

Préparation : 15 min

Cuisson : 10-12 min

Difficulté : Facile

- 100 g de beurre fondu
- 100 g de sucre
- 3 œufs
- 120 g de farine
- 1/2 sachet de levure chimique
- Le zeste d'un citron (optionnel)
- **Confiture de framboise**

## 1. Préparation de la pâte

**Préchauffez** le four à 180°C.

Dans un bol, **battez** les œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. **Ajoutez** la farine, la levure et le zeste de citron. **Incorporez** le beurre fondu et **mélangez** jusqu'à obtenir une pâte lisse.

## 2. Cuisson des madeleines

**Beurrez** un moule à madeleines et **remplissez-** le à moitié avec la pâte. **Déposez** une petite cuillère de confiture de framboise au centre, puis **recouvrez** avec un peu de pâte.

**Enfournez** pour 10-12 minutes, jusqu'à ce que les madeleines soient dorées et gonflées.

## 3. Service

**Laissez refroidir** les madeleines avant de les démouler. **Servez** tiède ou à température ambiante.





Pour 20 feuilletées :  
 Préparation : 10 min  
 Cuisson : 15 minutes  
 Difficulté : Facile

- 1 pâte feuilletée prête à l'emploi ou faite maison

- **100 g de confit d'olives noires**

- 100 g de fromage de chèvre (type bûche)

- 1 œuf (pour la dorure)



# FEUILLETÉS APÉRO

## 1. Préparation des feuilletés

**Préchauffez** le four à 180°C.

**Déroulez** la pâte feuilletée et **découpez-la** en petits carrés.

**Tartinez** chaque morceau de pâte avec un peu de confit d'olives noires. **Ajoutez** un petit morceau de chèvre au centre.

## 2. Formation des feuilletés

**Rabattez** les 4 coins au centre en pressant pour bien fermer le feuilleté.

## 3. Dorure et cuisson

**Battez** l'œuf et **badigeonnez** le dessus des feuilletés pour les dorer.

**Disposez** les feuilletés sur une plaque recouverte de papier cuisson. **Enfournez** pour 12-15 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants.

## 4. Service

**Laissez refroidir** légèrement avant de servir.

**Servez** tiède.



### - 2 cl de sirop d'hibiscus

- 6cl de tequila
- 1/2 jus de citron vert
- 1 boule de sorbet framboise
- glaçons
- branche de menthe
- prosecco

## HIBISCUS SPRITZ



### 1. Assemblage du cocktail

**Mettez** le jus de citron vert, la tequila, les glaçons et le sorbet dans un grand verre.

**Remuez** doucement.

### 2. Finalisation

**Ajoutez** le sirop, les branches de menthe et le prosecco.

### 3. Service

**Servez** immédiatement, bien frais.



- 6 cl de gin
- 2 cl de sirop de lavande
- 1/2 jus de citron jaune
- Prosecco
- glaçons

## GIN À LA LAVANDE



### 1. Assemblage du cocktail

**Assemblez** le gin, le sirop de lavande et le jus de citron et les glaçons.

### 2. Finalisation

**Ajoutez** le prosecco et **décorez** avec des tranches de citron.

### 3. Service

**Servez** immédiatement, bien frais.

# DES IDÉES D'UTILISATION DES VINAIGRES



<i>Vinaigres</i>	<i>Usages</i>	<i>Idées</i>
Framboise, Figue, Cassis, Ail, Échalote	Excellent pour déglacer les foies de volailles, magrets de canard et des viandes rouges. En assaisonnement sur des carottes rapées, salade de mâche, roquette ou mesclun et dessert.	Foies gras à la compotée d'oignons et vinaigre de framboise, salade de magrets de canard au parmesan et vinaigre de figue. Salade de fruits, yaourt et fromage blanc.
Fruit de la Passion, Mangue, Kalamansi, Pamplemousse Rose Citron, Yuzu Citron	Incontournable pour assaisonner le poisson, cuire des carpaccios de saumon, salade de saumon et dessert.	Carpaccio de saumon au basilic à l'huile d'olive au citron et vinaigre de fruit de la passion. Salade de fruits, yaourt et fromage blanc.
Tomate Poivron Piment d'Espelette, Tomate Poivron, Tomate Basilic	Pour déglacer une viande blanche comme les côtes de porc, poulet, dinde et maquereaux.	Salade d'émincés de poulet et ses dès de tomates, de mozzarella assaisonnée au vinaigre de tomate basilic.
Pomme verte miel, Poire à la vanille, Ail	Pour assaisonner tous les légumes braisés, artichaut, brocolis, asperges. Idéal pour déglacer une poêlée de légumes, endives, haricots verts et dessert.	Salade d'endives aux cubes de gruyère, noix et vinaigre de pomme au miel. Filet mignon et son duo de courgettes et navets déglacés au vinaigre poire vanille. Salade de fruits, yaourt et fromage blanc.

L'Artisan  
**Popol**  
SAVEURS CULINAIRES

*Recettes concoctées en Provence*

52 avenue du Port, 83270

St Cyr sur Mer

Tèl : 04 94 32 34 76

[contact@epiceriepopol.com](mailto:contact@epiceriepopol.com)

RCS Toulon B 838 115 616 - SAS NAVARRETE DISTRIBUTION

Capital social 5000 €



@epiceriefinepopol

[WWW.EPICERIEPOPOL.COM](http://WWW.EPICERIEPOPOL.COM)