

DES RECETTES
GOURMANDES
À PARTAGER

L'Artisan
Popol
SAVEURS CULINAIRES

Recettes concoctées en Provence



WWW.EPICERIEPOPOL.COM

Popol

Recettes concoctées en Provence

Epicerie fine

Vin

Bière

Art de la table

LES LECQUES / MER | AIX-EN-PROVENCE



@epiceriefinepopol



EDITO

Vous allez parcourir notre nouveau livret de recettes. Vous découvrirez des usages très variés de nos produits.

Un caramel au vinaigre, une salade sucrée salée au basilic, une marinade à base de vinaigre, un nectar de fruit décliné en sorbet... Autant de découvertes à partager entre amis ou en famille.

Nous vous invitons à réagir et déposer vos commentaires, vos expériences et vos propositions sur notre site, www.epiceriepopol.com

Ainsi que sur nos réseaux sociaux
[@epiceriefinepopol](https://www.instagram.com/epiceriefinepopol)

Toute l'équipe Popol vous souhaite de bons moments gourmands.

L'Artisan
Popol
SAVEURS CULINAIRES

Recettes concoctées en Provence



POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 15 MIN.
DIFFICULTÉ ★★☆☆

- 2 càs de vinaigre à la pulpe de framboise
- Poivre de Madagascar Popol
- 1 càc de moutarde tradition Popol
- 6 càs d'huile d'olive vierge extra Popol

- 4 nectarines
- 250 g de billes de mozzarella di Buffalo
- 200 g de tomates cerises
- 1 petite barquette de framboises
- 1 bouquet de basilic
- 1 càc de baies roses concassées

POUR LA VINAIGRETTE

1. Dans un bol mélangez le vinaigre à la pulpe de framboise avec le poivre et la moutarde.
2. Versez l'huile d'olive en filet tout en fouettant au fur et à mesure. Rectifiez l'assaisonnement si besoin.

POUR LA SALADE

3. Rincez les nectarines et coupez-les en fines lamelles.
4. Coupez les billes de mozzarella en deux, faites de même avec les tomates cerises.
5. Dans une assiette plate, dressez harmonieusement les lamelles de nectarine, les demi-billes de mozzarella et les tomates cerises.
6. Disposez les framboises et les feuilles de basilic frais. Assaisonnez de baies roses concassées et de vinaigrette à la framboise.
7. Servez aussitôt.



Préparation culinaire
de vinaigre à la pulpe
de framboise





POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION : 1 H

DIFFICULTÉ ★★★

- 180 g de beurre mou
- 1 petite càc de sucre
- 1 petite càc de fleur de sel Popol
- 1 jaune d'œuf
- 5 cl de lait
- 200 g de farine
- 50 g de parmesan

- 4 càs de vinaigre à la pulpe de tomate et de poivron rouge
- 2 càs de miel
- 3 filets de maquereau

- 150 g de Philadelphia
- 1 petit bouquet de ciboulette
- poivre de Kampot Popol
- piment d'Espelette
- Le jus d'un 1/2 citron



Préparation culinaire
de vinaigre à la pulpe de
tomate et de poivron rouge

Tartelettes de maquereaux marinés au vinaigre à la pulpe de poivron rouge

POUR LA PÂTE BRISÉE

1. Dans un bol, travaillez le beurre pommade avec le sucre, le sel et le jaune d'œuf. Versez progressivement le lait sans cesser de remuer. Tamisez la farine et le parmesan sur le mélange. Fraisez la pâte, formez une boule, filmez et placez au frais au moins une heure.

2. Étalez la pâte sur un plan de travail fariné, puis découpez des disques de 3/4 cm de diamètre à l'aide d'un emporte-pièce.

3. Piquez les disques de pâte à l'aide d'une fourchette, disposez dans des moules en silicone et faites cuire 10 à 15 minutes dans un four préchauffé à 180°.

POUR LA MARINADE

4. Dans un plat creux, mélangez le vinaigre et le miel. Disposez les filets de maquereau, filmez et laissez mariner au moins 30 minutes. Au bout de ce temps, coupez les maquereaux en tronçons de 2 cm environ.

5. Faites chauffer un peu d'huile d'olive dans une poêle, ajoutez le restant de marinade et faites revenir les maquereaux côté peau, 2 à 3 minutes environ. Laissez tiédir hors du feu.

POUR LE DRESSAGE

6. Travaillez le fromage frais à la fourchette, ajoutez-y la ciboulette émincée finement, le poivre et le piment d'Espelette.

7. Disposez une cuillère de ce mélange sur les fonds de tarte et posez les carrés de maquereau par dessus. Assaisonnez d'un trait de jus de citron.



POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 15 MIN.
DIFFICULTÉ ★★★★★

- 4 blancs de poulet
- 12 abricots
- 2 càs de miel liquide
- 6 càs d'huile d'olive vierge extra Popol
- 6 càs de vinaigre à la pulpe de tomate - poivron au piment d'Espelette
- 1 càc de poivre de Madagascar Popol
- 1 pincée de sel au piment d'Espelette Popol
- 1 botte d'oignons nouveaux
- 2 branches de thym frais

Brochettes poulet - abricots marinées au vinaigre à la pulpe de tomate - poivron au piment d'Espelette

1. Coupez les blancs de poulet en petits cubes. Ouvrez les abricots en deux et dénoyautez-les. Mettez ces ingrédients dans un plat creux.
2. Dans un bol, mélangez le miel, l'huile d'olive, le vinaigre au piment d'Espelette, le poivre et une grosse pincée de sel. Versez le tout sur la viande et les abricots et mélangez. Filmez et réservez 1 h au réfrigérateur.
3. Pendant ce temps, épluchez les oignons, coupez-les en quatre en laissant un centimètre de tige verte.
4. Piquez les morceaux de volaille, les abricots et les oignons sur des brochettes en bois (préalablement trempées dans de l'eau afin d'éviter qu'elles ne brûlent et ne collent aux aliments).
5. Placez les brochettes dans un plat et enfournez dans un four préchauffé à 210° (ou posez-les sur la grille du barbecue) pendant 20 minutes en les badigeonnant régulièrement de marinade.
6. Servez les brochettes décorées de branches de thym frais.



Préparation culinaire
de vinaigre à la pulpe
de tomate - poivron
au piment d'Espelette



POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 35 MIN.
DIFFICULTÉ ★★☆☆

- 2 magrets de canard

- 12 petits navets
- 30 g de beurre
- 2 càs de sucre
- 1 pincée de diamant de sel Popol

- 20 g de beurre
- 250 g de mûres
- 8 cl de vinaigre à la pulpe de cassis
- 60 g de cassonade
- 1 petite branche de romarin
- 40 g de beurre

POUR LES MAGRETS

1. Parez les magrets : enlevez l'excédent de gras autour du filet et enlevez un peu de peau. Avec un couteau, quadrillez la peau en prenant bien garde de ne pas entailler la chair.

2. Faites saisir à feu vif, 2 à 3 minutes de chaque côté en commençant par le côté peau et en dégraissant la poêle au fur et à mesure.

3. Enfourez les magrets, côté peau sur le dessus, 10 minutes dans un four préchauffé à 180°. A la sortie du four, emballez-les dans du papier aluminium et maintenez-les au chaud dans le four jusqu'au moment de servir.

POUR LES NAVETS GLACÉS

4. Épluchez les navets et retirez les queues.

5. Dans une petite casserole, faites fondre le beurre. Ajoutez les navets, le sucre, le diamant de sel ainsi que 10 cl d'eau et faites cuire à feu doux pendant 15 minutes environ jusqu'à ce qu'il ne reste plus d'eau.

POUR LA SAUCE

6. Dans une petite casserole, faites fondre le beurre, ajoutez les mûres et la cassonade et laissez compoter quelques minutes. Déglacez avec le vinaigre de cassis. Baissez le feu et laissez réduire à feu doux en remuant régulièrement pendant 20 minutes environ.

7. Filtrez la sauce, montez-la au beurre et rectifiez l'assaisonnement. Servez la sauce avec les magrets coupés en tranches et les navets glacés.



Préparation culinaire
de vinaigre à la pulpe
de cassis



POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 25 MIN.
DIFFICULTÉ ★★★

- 1 dizaine de tomates cerises
- 1/4 de poivron rouge
- 1/4 de poivron jaune
- 1/2 oignon ciselé
- 1/2 fenouil
- 1/2 citron
- 10 cl de vinaigre à la pulpe de fruit de la passion
- 5 cl d'huile d'olive vierge extra Popol

- 1 daurade de 2 kg
- thym citron
- 20 g de gros sel
- 1 filet d'huile d'olive vierge extra Popol



Préparation culinaire
de vinaigre à la pulpe
de fruit de la passion

Daurade rôtie, vierge de légumes croquants au vinaigre à la pulpe de fruit de la passion

POUR LA MARINADE

1. Portez à ébullition une casserole d'eau. Incisez en croix la base des tomates cerises et ébouillantez-les pendant 1 minute. Enlevez la peau puis découpez-les en deux.
2. Détaillez également le reste des légumes en petits dés. Prélevez des suprêmes sur le citron et coupez-les en morceaux.
3. Dans un bol, mélangez tous les ingrédients de la recette et laissez reposer une heure de façon à ce que les arômes se mélangent.

POUR LE POISSON

4. Faites écailler, ébarber et vider la daurade par votre poissonnier. Rincez-la puis couvrez-la de la moitié de la marinade. Laissez au réfrigérateur au moins deux heures.
5. Incisez la peau pour pouvoir y glisser quelques branches de thym citron.
6. Versez un filet d'huile d'olive et du gros sel dans un plat allant au four. Disposez la daurade, puis arrosez-la d'un filet d'huile d'olive. Enfournez pour 12 min dans un four préchauffé à 240 °C.
7. Servez le poisson avec le restant de la vierge de légumes.



POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 30 MIN.
DIFFICULTÉ ★★★★★

- 400 g de spaghetti
- 1 kg de coques
- 1 gousse d'ail
- 1 petit piment oiseau
- 1 verre de vin blanc sec
- 1 pincée de pistils de safran
- huile d'olive vierge extra Popol
- 4 càs de compotée d'artichauts à la truffe d'été
- 1 petit bouquet de persil plat
- Perles de sel au safran d'Iran Popol

Spaghettis aux coques, comptée d'artichauts à la truffe d'été

1. Faites dégorger les coques dans un grand volume d'eau salée pendant 30 minutes. Renouvelez l'opération 3 fois.
2. Faites bouillir un grand volume d'eau. (Respectez la règle des 1/10/100 soit 1 L d'eau avec 10 g de gros sel pour 100 g de pâtes). A ébullition, ajoutez le gros sel et les spaghetti et faites cuire à petits bouillons le temps indiqué sur le paquet. Égouttez.
3. Pendant ce temps, faites rissoler la gousse d'ail coupée en deux et dégermée et le piment dans un peu d'huile d'olive. Ajoutez les coques, versez le vin, le safran et laissez évaporer puis continuez la cuisson à feu moyen pendant 5 à 10 minutes, le temps que toutes les coques soient bien ouvertes.
4. Filtrez le jus de cuisson et réservez les coques.
5. Une minute avant la fin de la cuisson des pâtes, réchauffez le jus des coques et ajoutez la compotée d'artichauts à la truffe d'été ainsi que le persil plat.
6. Égouttez les pâtes en gardant un peu d'eau de cuisson versez les pâtes dans la poêle contenant le jus des coques, puis ajoutez le reste des coquillages. Mélangez rapidement, ajoutez un filet d'huile d'olive ainsi qu'un tour de moulin de perles de sel au safran d'Iran. Servez bien chaud.



Compotée d'artichauts
à la truffe d'été

Sorbet pêche de vigne, streusel aux amandes et romarin

POUR 1L DE SORBET
PRÉPARATION : 35 MIN.
DIFFICULTÉ ★★★

- 1 citron
- 5 cl d'eau
- 40 g de glucose
- 100 g de sucre semoule
- 80 cl de nectar de pêche de vigne

-
- 40 g de poudre d'amandes
 - 50 g de farine
 - 40 g de beurre froid coupé en dés
 - 40 g de cassonade
 - 1 pincée de fleur de sel Popol
 - 1 petite branche de romarin

POUR LE SORBET

1. Versez le nectar et le zeste du citron, le sucre, le glucose et l'eau dans une casserole, et portez à frémissement jusqu'à ce que le sucre soit complètement dissout.
2. Laissez refroidir le sirop hors du feu puis incorporez le nectar de pêche de vigne. Réservez au réfrigérateur pour 4 heures minimum.
3. Versez la préparation dans le bol de la sorbetière et faites turbiner pendant 35 minutes.

POUR LE STREUSEL

4. Tamisez la farine et la poudre d'amandes. Ajoutez la cassonade, le beurre, la fleur de sel et le romarin détaillé le plus finement possible.
5. Mélangez le tout avec la feuille du robot jusqu'à obtention de miettes grossières. Placez sur une feuille de papier sulfurisé et enfournez pour 15 minutes dans un four préchauffé à 150°. Laissez refroidir.
6. Servez le sorbet avec les miettes de streusel et des fruits de saison.



Nectar de pêche
de vigne



POUR 6 TARTELETTES

PRÉPARATION : 1 H

DIFFICULTÉ ★★★★★

- 85 g de sucre glace
 - 15 g de cacao non sucré
 - 25 g de poudre de noisettes
 - 1 pincée de fleur de sel Popol
 - 120 g de beurre mou
 - 1 œuf
 - 225 g de farine
-
- 150 g de sucre semoule
 - 50 g de beurre
 - 10 cl de vinaigre poire et vanille
 - 10 cl de crème entière liquide
 - 1 pincée de fleur de sel Popol
-
- 150 g de chocolat noir
 - 15 cl de crème liquide
 - 40 g de beurre coupé en dés

Tartelettes au chocolat, caramel au vinaigre à la pulpe de poire et vanille

POUR LA PÂTE SUCRÉE AU CACAO

1. Tamisez le sucre glace, ajoutez le cacao, la poudre de noisettes et travaillez le tout avec le beurre pommade.
2. Ajoutez l'œuf et mélangez pour obtenir une texture homogène. Tamisez la farine sur la préparation et mélangez sans trop travailler la pâte. Formez une boule, filmez au contact et placez au frais au moins une heure.
3. Abaissez la pâte sur un plan de travail fariné. Détaillez 6 cercles légèrement plus grands que la taille de vos moules et foncez les tartelettes.
4. Faites cuire à blanc une dizaine de minutes dans un four préchauffé à 180°. Laissez refroidir.

POUR LE CARAMEL

5. Dans une casserole à fond épais, réalisez un caramel à sec. A coloration, ajoutez le beurre coupé en dés et la pincée de fleur de sel, puis déglacez le tout avec le vinaigre tiédi.
6. Hors du feu, ajoutez la crème préalablement tiédie, puis remettez le tout sur le feu quelques minutes pour faire épaissir le caramel. Coulez un peu de caramel au fond de chaque fond de tarte et laissez prendre au frais.

POUR LA GANACHE

7. Au couteau, hachez finement le chocolat. Faites bouillir la crème et versez en trois fois sur le chocolat.
8. Lorsque la ganache est tiède, ajoutez le beurre, émulsionnez au mixeur plongeant et coulez la ganache sur le caramel au ras des tartelettes. Placez au frais au moins deux heures.



Préparation culinaire
de vinaigre à la pulpe
de poire et vanille



POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 15 MIN
DIFFICULTÉ ★★★

- 2 avocats
- 4 Tomates
- 1 Salade
- Tomates séchées à l'huile d'olive
- Préparé d'artichauts à l'huile d'olive
- Comptée Poivron Chorizo

-
- Préparation de vinaigre à la pulpe d'ail
 - Huile d'olive infusée au basilic
 - Sel
 - Poivre

Salade aux saveurs de Provence aux artichauts à l'huile d'olive et tomates séchées

POUR LA SALADE

1. Découpez les avocats et les tomates en fines lamelles
2. Dans un saladier, placez la salade, les tomates et les avocats
3. Ajoutez les tomates séchées et le préparé d'artichauts à l'huile d'olive Popol
4. Pour plus de gourmandise, ajoutez les feuilletés à la comptée Poivron Chorizo Popol

POUR LA SAUCE

1. Dans un récipient, ajoutez 3 cuillères de vinaigre à la pulpe d'ail et 5 cuillères d'huile d'olive infusée au basilic
2. Assaisonnez avec une pincée de sel et de poivre.





PRÉPARATION : 20 MIN.

DIFFICULTÉ ★★★★★

- 1 pâte feuilletée
- 1 jaune d'oeuf
- Compotée de poivrons chorizo

Feuilletés à la compotée de poivrons chorizo

1. Sur le plan de travail, disposez la pâte feuilletée
2. Etales ensuite la compotée poivrons chorizo sur la totalité de la pâte sans oublier les coins.
3. A l'aide d'un couteau, découpez votre préparation en rectangle d'environ 2 cm sur 8cm.
4. Torsadez les rectangles.
5. Badigeonnez les feuilletés avec le jaune d'oeuf.
6. Enfournez à 180° pendant environ 12min.

Servir tiède, à l'apéritif ou pour agrémenter une salade.





PRÉPARATION : 20 MIN.

DIFFICULTÉ ★★★★★

- 1/2 de citron
- 1/2 orange
- 1/4 de pamplemousse
- 1 càc de Savora
- 6 càs d'huile d'olive vierge extra au citron
- Poivre de Voatsiperifery Popol

- 1 citron confit
- 1/4 de fenouil
- 1 gousse d'ail
- Le jus d'un demi citron
- 6 càs d'huile d'olive vierge extra Popol
- 1 càc de moutarde tradition Popol

- 1 orange
- le jus d'1/2 citron
- 1 carotte
- 5 cl de nectar ACE
- 2 càc de Savora
- 6 càs d'huile d'olive vierge extra Popol
- 1 pincée de cannelle
- 1 petit bouquet de coriandre



3 recettes pour réveiller vos vinaigrettes

VINAIGRETTE AUX AGRUMES

Pressez les agrumes, assaisonnez d'un tour de moulin à poivre. Ajoutez la moutarde puis versez ensuite l'huile d'olive en filet en émulsionnant au fouet au fur et à mesure. Placez au frais.

> *Parfaite pour réveiller une salade de crevettes.*

VINAIGRETTE À L'AIL, CITRON CONFIT ET FENOUIL

Retirez la base du fenouil ainsi que les premières feuilles, puis détaillez la chair en petits dés. Faites de même avec le citron confit. Épluchez et hachez le plus finement possible la gousse d'ail.

Dans un bol, versez le jus de citron ajoutez la moutarde et mélangez bien. Émulsionnez avec l'huile d'olive, ajoutez l'ail, les dés de fenouil et de citron confit.

> *Idéale sur du poisson ou des crustacés.*

SAUCE À L'ORANGE ET À LA CAROTTE

Épluchez l'orange, retirez la partie blanche, puis détaillez les oranges en suprêmes. Taillez ensuite les suprêmes en petits morceaux.

Épluchez la carotte et coupez-la en petits dés. Faites blanchir deux minutes dans une casserole d'eau bouillante. Égouttez.

Dans un bol, versez le nectar ACE et le jus de citron. Ajoutez la moutarde et mélangez bien. Versez ensuite l'huile d'olive en filet, puis ajoutez les dés de carottes, les morceaux d'orange ainsi que la coriandre préalablement hachée.

> *Une vinaigrette parfaite pour donner une note orientale à toutes vos salades.*

DES IDÉES D'UTILISATION DES VINAIGRES



Vinaigres	Usages	Idées
Framboise, Figue, Mûre, Cassis, Fraise, Ail et Echalote	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 au vinaigre de figue. Salade de fruits, yaourt ou fromage blanc
Fruit de la passion, Mangue, Citron, Kalamansi, Sudashi, cocktail d'agrumes, Pamplemousse Citron, Yuzu Citron et Mojito	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 et au vinaigre de fruit de la passion. Salade de fruits, yaourt ou fromage blanc
Tomate Piment au piment d'Espelette, Tomate-Poivron et Tomate Basilic	Pour le déglacage d'une viande blanche comme les côtes de porc, poulet, dinde et Maquereaux. Des brochettes de bœufs/poulets	Salade d'émincés de poulet et ses dés de tomates, de mozzarella, assaisonnée au vinaigre de tomate basilic
Pomme verte miel, Poire à la vanille et Ail	Pour assaisonner tous les légumes braisés, artichauts, brocolis, asperges. Idéal pour déglacer une poêlée de légumes, endives, haricots verts et dessert.	Salade d'endives aux cubes de gruyère, cerneaux de noix, vinaigre de pomme au miel et raisins de Corinthe. Filet mignon et son duo de courgettes et navets déglacés au vinaigre poire vanille. Salade de fruits, yaourt ou fromage blanc

L'Artisan
Popol
 SAVEURS CULINAIRES

Recettes concoctées en Provence

L'Artisan
Popol
SAVEURS CULINAIRES

Recettes concoctées en Provence

50, Avenue du Port - 83270 St Cyr sur Mer
Tél. 04 94 32 34 76 - contact@epiceriepopol.com

RCS Toulon B 838 115 616 - SAS NAVARRETE DISTRIBUTION Capital social 5.000€

RETROUVEZ NOUS SUR



@EPICERIEFINEPOPOL



WWW.EPICERIEPOPOL.COM