



P R O P O S E

Les recettes
de la
Chandeleur

de Laurence Salomon





Les recettes
de la **Chandeleur**
de Laurence Salomon



S'il est une période de l'hiver que j'affectionne particulièrement, c'est bien la Chandeleur. Cette tradition m'évoque de nombreux souvenirs tous aussi chaleureux les uns que les autres, tant ce moment est synonyme de convivialité et de gourmandises.

A travers ce livret, je vous propose quelques unes de mes créations salées et sucrées pour une Chandeleur "à ma façon". L'inspiration ne m'a pas manqué sur un thème aussi vaste... Vous découvrirez mes astuces pour égayer la pâte à crêpes traditionnelle grâce à la diversité des laits végétaux ou encore pour décliner "la crêpe" sous toutes ses formes : galettes, aumônières, blinis ou même "crumpets" !

Alors, laissez vous tenter par l'une de ces recettes et offrez à vos convives une Chandeleur aussi gourmande qu'équilibrée !

Laurence Salomon



La Bio-Nutrition au cœur de la marque...

Depuis plus de 20 ans, **BJORG** propose des produits issus de l'agriculture biologique respectueux de l'environnement et conçus pour préserver le capital santé. La marque élabore des gammes respectant les goûts et l'équilibre nutritionnel. Elle sélectionne des ingrédients naturellement riches en nutriments et les associe en raison de leur complémentarité.

Cela signifie que l'engagement de **BJORG** va au-delà de la simple certification AB (qui garantit déjà des ingrédients sans pesticides, sans OGM, ni colorants). Elle a pour vocation d'apporter une véritable valeur ajoutée nutritionnelle, c'est ce qu'elle appelle la Bio-Nutrition.

... et dans le quotidien des français

Avec plus de 200 produits biologiques présents dans les 7000 supers et hypermarchés français, **BJORG** permet de composer au quotidien des menus biologiques simples et rapides.



Variées, originales et riches en nutriments essentiels,
les boissons végétales **BJORG** permettent
d'équilibrer notre alimentation

Des atouts nutritionnels

BJORG propose une large gamme de boissons végétales. Indispensables à l'équilibre nutritionnel, elles constituent également une alternative au lait de vache, parfois difficile à digérer.

Qu'elles soient à base de céréales (riz, avoine,...) ou d'oléagineux (amande, noisette,...), ces boissons comportent principalement des graisses insaturées, meilleures pour la santé que les graisses saturées. Elles ne contiennent ni cholestérol, ni lactose, ce qui les rend particulièrement digestes.

En fonction de leur composition, les boissons végétales sont également sources de minéraux (calcium, magnésium...), de vitamines, de protéines végétales et de fibres.

Douceur et originalité

Outre leurs bienfaits nutritionnels, les boissons végétales offrent aussi des saveurs douces et naturelles. À base d'amande, de riz, d'avoine, d'épeautre ou de châtaigne... ces boissons apportent, par la même occasion, une touche d'originalité au quotidien.

Faciles d'utilisation, elles peuvent se consommer natures, aromatisées d'une pointe de vanille, de miel ou de jus de fruits. Ces boissons remplacent aussi aisément le lait de vache dans la plupart des préparations culinaires salées comme sucrées : gâteaux, flans, veloutés, glaces ou encore pâte à crêpes... comme nous le montre ici Laurence Salomon.

LA GAMME DES BOISSONS VÉGÉTALES



Galettes de blé noir aux épinards et chèvre, oeuf miroir et olives noires

Préparation :

- Placer la farine de sarrasin dans un récipient creux, faire un puits au milieu et casser l'oeuf entier. Mélanger à l'aide d'une cuillère tout en ajoutant le soja cuisine et l'eau.
- Ajouter ensuite l'huile d'olive, les feuilles de persil hachées et le sel. Laisser reposer au moins 2 heures à température ambiante.
- Au moment de cuire les crêpes, penser à détendre la pâte avec un peu d'eau.
- Laver les pousses d'épinards et les sécher. Émincer le chèvre en copeaux, émincer également les olives.

Finitions et présentation :

- Huiler avec un filet d'huile d'olive une crêpière anti adhésive. La faire chauffer doucement et verser la pâte à crêpe à l'aide d'une louche.
- Après avoir retourné la crêpe, étaler un peu de coulis de tomates et casser l'oeuf au milieu, étaler le blanc. Parsemer les pousses d'épinards autour du jaune, répartir ensuite les copeaux de chèvre et les olives.
- Lorsque le blanc d'oeuf est cuit, replier les 4 côtés de la crêpe de façon à laisser apparaître le jaune au centre.
- Dresser sur une assiette et déguster aussitôt.

Ingrédients pour 4 pers.

PÂTE À CRÊPES

200 gr de farine
de sarrasin

1 oeuf

250 ml d'eau

100 ml de soja
cuisine **BJORG**

1 c. à soupe
d'huile d'olive

½ botte
de persil plat

Sel fin non raffiné

GARNITURE

1 brique de coulis
de tomates **BJORG**

200 gr de jeunes
pousses d'épinards

200 gr de chèvre frais

16 olives noires
biologiques



Soja cuisine

Source d'Omega 3 et de protéines végétales, il contient 40% de matières grasses en moins qu'une crème classique.

Gâteau de crêpes à la châtaigne, poires et noix

Préparation :

- Dans un récipient creux, verser les farines, faire un puits et casser les 2 oeufs. Mélanger le tout en ajoutant la boisson châtaigne et l'huile de noix. Couvrir et réserver une heure au frais.
- Pendant ce temps, préparer la farce : casser les noix, prélever les cerneaux et les concasser grossièrement. Dans un récipient, mélanger la crème de châtaigne avec le yaourt puis incorporer la concassée de noix.
- Peler les poires et couper la chair en petits morceaux allongés types copeaux, les citronner et réserver au frais.

Finitions et présentation :

- Détendre la pâte avec la boisson châtaigne. Huiler avec un filet d'huile d'olive une poêle anti adhésive d'un diamètre de 18 cm. La faire chauffer doucement et cuire les crêpes.
- Poser la première sur une grande assiette et étaler un peu de farce. Disposer une deuxième crêpe au dessus et placer quelques morceaux de poire. Poser une troisième et étaler à nouveau un peu de farce, puis une quatrième et les morceaux de poire.
- Continuer ainsi pour obtenir une épaisseur d'environ 5 cm. Finir par une crêpe et décorer le dessus avec quelques brisures de marron glacé.
- Laisser reposer le gâteau 30 minutes à température ambiante avant de le déguster.

Ingrédients pour 4 pers.

PÂTE À CRÊPES

100 gr de farine
de blé

50 gr de farine
de châtaigne

2 oeufs

250 ml de boisson
châtaigne **BJORG**

2 c. à soupe
d'huile de noix

GARNITURE

2 poires mûres

200 gr de crème de
châtaigne vanillée

1 yaourt nature
de brebis **BJORG**

3 marrons glacés

10 noix



Boisson châtaigne

Sans gluten, cette boisson est
très digeste et énergétique.
Idéale au petit déjeuner !

Aumônières au tofu, algues et saumon biologique

Préparation :

- Dans un récipient creux, verser la farine, faire un puits et casser les 2 oeufs. Mélanger le tout en ajoutant progressivement la boisson soja. Lorsque la pâte est lisse, ajouter l'huile d'olive, les zestes du citron et quelques pincées de sel.
- Pour la farce de l'aumônière, émincer la moitié de la botte de ciboulette. Emitter finement le tofu, le mélanger au saumon et aux algues.
- Ajouter la ciboulette, les grains de fenouil et le jus de citron. Réserver au frais.

Finitions et présentation :

- Huiler avec un filet d'huile d'olive une poêle à crêpe anti adhésive d'un diamètre de 18 cm. La faire chauffer doucement et cuire quelques crêpes.
- Placer une bonne cuillère de farce au centre de chaque crêpe et replier en aumônière, fermer avec deux brins de ciboulette.
- Servir accompagné du coeur de bulbe de fenouil émincé finement au couteau ou à la mandoline.

Ingédients pour 4 pers.

PÂTE À CRÊPES

150 gr de farine de blé

2 oeufs

250 ml de boisson soja nature **BJORG**

2 c. à soupe d'huile d'olive **BJORG**

1 citron bio

Sel fin non raffiné

FARCE

100 gr de tofu nature **BJORG**

2 boîtes de filets de saumon **BJORG**

½ pot de tartare d'algues **BJORG**

½ c. à café de grains de fenouil

1 botte de ciboulette

Jus du citron

GARNITURE :

1 bulbe de fenouil

Le Tofu

L'apport protéique de 100 gr de Tofu correspond à celui de 61 gr de viande. Il constitue donc une très bonne alternative aux protéines animales sans les graisses associées !

De plus, sa richesse en Omega 3 contribue à la bonne santé cardio-vasculaire.



Rouleaux de crêpes au miel et pain d'épices

Préparation :

- Dans un récipient creux, verser les farines, faire un puits et casser les 2 oeufs. Mélanger le tout en ajoutant la boisson soja vanille, puis l'huile d'olive et la cannelle. Couvrir et réserver au moins 30 minutes avant de cuire les crêpes.
- Au moment de cuire les crêpes, penser à détendre la pâte avec un peu boisson soja vanille.
- Pour la garniture : dans un récipient, émietter finement les tranches de pain d'épices et les mélanger avec le yaourt de soja.

Finitions et présentation :

- Huiler avec un filet d'huile d'olive une poêle à crêpe anti adhésive. La faire chauffer doucement et cuire les crêpes.
- Étaler la farce sur chaque crêpe et les rouler sur elles mêmes. Couper chaque rouleau en 4 tronçons.
- Les disposer dans chaque assiette en les faisant se chevaucher vers le haut et laisser couler un filet de miel dessus.
- Déguster aussitôt.

Ingrédients pour 4 pers.

PÂTE À CRÊPES

100 gr de farine
de blé

50 gr de farine
de seigle

2 oeufs

250 ml de boisson
soja vanille **BJORG**

2 c. à soupe d'huile
d'olive **BJORG**

½ c. à café
de cannelle

GARNITURE

5 tranches de pain
d'épices **BJORG**

2 yaourts de soja
nature **BJORG**

2 c. à soupe de miel
toutes fleurs

Le Soja

Excellente source de protéine,
le soja est le substitut idéal
aux protéines animales.



Huile d'olive

Riches en acides gras insaturés, l'huile d'olive vierge extra possède des vertus culinaires et diététiques extraordinaires. Elle joue un rôle primordial dans la prévention des maladies cardio-vasculaires.



Crumpets

façon tartiflette,
glace au reblochon
et lait de noisette

Préparation :

- Quelques heures avant, préparer la glace : faire chauffer les boissons noisette et soja jusqu'à ébullition avec le bouillon. Gratter la surface de la peau du reblochon à l'aide d'un couteau, le couper en morceaux et le mixer dans un blender avec le lait de noisette et de soja, la gousse d'ail pelée et dégermée. Verser la crème ainsi obtenue dans une sorbetière et mettre la turbine en marche pendant environ 30 min jusqu'à ce que la glace prenne.

- Dans un récipient creux, verser la farine et incorporer la levure. Ajouter les boissons soja et noisette tiédies et la chair de pomme de terre écrasée finement à l'aide d'une fourchette et saler. Bien mélanger pour éviter les grumeaux. Laisser reposer 2 heures à couvert près d'une source de chaleur.

- Pendant ce temps, peler et émincer les oignons et couper le jambon cru en bâtonnets. Faire suer les oignons avec l'huile d'olive et les herbes sans les saler. Lorsqu'ils sont légèrement colorés, ajouter le jambon cru et cuire encore 3 min à petit feu en remuant. Émincer les noisettes au couteau et les torréfier dans une poêle à sec.

Finitions et présentation :

- Enduire l'intérieur de 4 cercles en inox d'environ 8 cm de diamètre d'huile d'olive. Huiler également avec un filet d'huile d'olive une poêle anti adhésive. La faire chauffer doucement et poser les 4 cercles dessus.

- Verser la pâte à crumpets sur une épaisseur d'1,5 cm et cuire doucement pendant environ 10 minutes. Cuire seulement d'un côté de façon à laisser les petits trous se former.

- Placer un crumpet par assiette côté trous vers le haut, répartir dessus la compotée d'oignon au jambon cru. Prélever la glace de la sorbetière et déposer une boule au milieu. Parsemer avec les éclats de noisette.

Ingédients pour 4 pers.

PÂTE À CRUMPETS

150 gr de farine de blé

80 gr de chair
de pomme de terre

100 ml de boisson
soja nature **BJORG**

150 ml de délice
de noisette **BJORG**

1 sachet de levure
de boulanger

2 pincées de cumin
en poudre

3 pincées de sel

GLACE AU REBLOCHON

1 reblochon
bio ou AOC

150 ml de délice
de noisette **BJORG**

100 ml de boisson
soja nature **BJORG**

1 gousse d'ail

¼ de bouillon cube
légumes **BJORG**

GARNITURE

3 oignons jaunes

2 c. à soupe d'huile
d'olive **BJORG**

3 pincées d'aromates
type sarriette, estragon,
basilic, origan, ortie

150 gr de jambon cru
fumé de Savoie coupé
en tranche épaisse

15 noisettes

Ingrédients
pour 4 pers.

LA PÂTE

100 gr de flocons d'avoine **BJORG**

150 ml de nature d'avoine **BJORG**

2 oeufs

40 gr de copeaux de chocolat noir

Le zeste d'un citron

½ de c. à café de vanille en poudre

GARNITURE

Soja dessert vanille **BJORG**

Soja dessert chocolat **BJORG**

Petites galettes au chocolat, flocons et lait d'avoine, duo de crème vanille chocolat

Préparation :

- Placer les flocons d'avoine dans un récipient creux et les mouiller avec la boisson nature d'avoine.
- Laisser gonfler pendant 15 minutes et ajouter les 2 oeufs battus. Mélanger puis incorporer le chocolat, les zestes de citron et la vanille.
- Laisser encore reposer 15 minutes avant de cuire.

Finitions et présentation :

- Huiler une poêle anti adhésive avec un filet d'huile d'olive. La faire chauffer doucement et déposer la pâte à l'aide d'une cuillère à soupe pour former des petites galettes.
- Les cuire environ 5 minutes de chaque côté à feu doux afin de ne pas brûler le chocolat.
- Répartir dans chaque coupelle un duo de crème dessert soja vanille et chocolat et déguster avec les petites galettes.

Flocons d'avoine

Riches en fibres, ils aident à atteindre la dose journalière de 30g de fibres conseillée par les nutritionnistes. L'avoine est également riche en magnésium et en phosphore.



Ingrédients
pour 4 pers.

Blinis de sarrasin fraîchement moulu, aux shitakés et terrine forestière

Préparation :

- Dans une poêle à sec, torréfier les grains de sarrasin avec les amandes. Laisser refroidir et réduire l'ensemble en farine grossière dans le bol d'un robot.
- Verser dans un récipient creux, faire un puits au centre et casser 1 oeuf entier, ajouter le jaune du deuxième oeuf (réserver le blanc) et mélanger en incorporant progressivement le lait d'amande. Lorsque la pâte est lisse, ajouter l'estragon et le sel.
- Couvrir et laisser reposer la pâte.
- Laver les shitakés, les émincer finement et les faire cuire doucement dans une poêle avec l'huile d'olive pendant 10 minutes. En fin de cuisson, les déglacer avec la sauce soja.
- Battre le blanc en neige, l'incorporer à la pâte et ajouter les shitakés.

Finitions et présentation :

- Huiler une poêle anti adhésive. La faire chauffer doucement et cuire les blinis environ 3 minutes de chaque côté.
- Les déguster nappés de terrine végétale forestière et accompagnés de quelques bouquets de mâche.

PÂTE À BLINIS

100 gr de sarrasin
en grain non grillé

50 gr d'amandes
entières

150 ml de lait
d'amande **BJORG**

2 oeufs

½ c. à café d'estragon
frais ou séché

Sel fin non raffiné

GARNITURE

100 gr de
shitakés frais

1 c. à soupe
de sauce de soja

1 c. à soupe d'huile
d'olive **BJORG**

1 boîte de terrine
végétale forestière
BJORG

Mâche

Terrine végétale

Les terrines végétales sont
source de fibres et repré-
sentent une alternative
végétale aux pâtés à base
de porc ou de volaille.





SUCRÉ

Pancakes *banane-coco*

à la farine de petit épeautre

Préparation :

- Dans un récipient creux, verser la farine et la noix de coco avec le bicarbonate et faire un puits.
- Casser les 2 oeufs, mélanger en ajoutant progressivement la boisson coco.
- Ajouter l'huile d'olive, la cannelle et les zestes de citron.
- Couvrir et laisser reposer au moins une heure.
- Peler et couper la banane en petits morceaux et les ajouter à la pâte.

Finitions et présentation :

- Huiler une poêle anti adhésive.
- La faire chauffer et cuire doucement les pancakes 5 minutes de chaque côté.
- Les déguster avec un filet de sirop d'agave.

Ingrédients pour 4 pers.

PÂTE À PANCAKES

150 gr de farine
de petit épeautre

20 gr de noix
de coco râpée

2 oeufs

180 ml de boisson
coco **BJORG**

2 c. à soupe d'huile
d'olive **BJORG**

Le zeste d'un citron

½ c. à café
de bicarbonate
de soude

3 pincées
de cannelle

1 banane

GARNITURE

Sirop d'agave
BJORG

Noix de coco

La noix de coco est un aliment très riche en fibres. De plus, elle regorge d'éléments nutritifs, dont le fer, le manganèse et le cuivre.





Laurence Salomon est diplômée en naturopathie. Cette formation l'a amenée à étudier la nutrition, qu'elle associe naturellement à la cuisine. Elle réalise sa passion en étant chef de cuisine de son restaurant, **Nature et Saveur** à Annecy qu'elle a ouvert en 2000.

Elle a récemment créé un centre pédagogique nommé "**Cuisine Originelle**" qui accueille des cours de cuisine et nutrition et une épicerie de produits biologiques.

Laurence Salomon est aussi l'auteur de plusieurs livres :

- "**Fondre de plaisir : ma cuisine originelle pour allier forme et bien être**" (éd. Grancher).
- "**Chocolat Bio, saines tentations**" (éd. La Plage).
- "**Racines**" (éd. La Plage).
- Et en collaboration avec le Dr Lylian Le Goff : "**Ceci n'est pas un régime**" (éd. Marabout).



Depuis 3 années, Laurence Salomon intervient auprès de la marque **BJORG**, comme conseiller technique et culinaire. Elle a également apporté son soutien à la création des **Ateliers Bio-Nutrition BJORG**.



★ Ingrédients :

	Poids ou Volume	Prix en €		Poids ou Volume	Prix en €
Flocons d'avoine	500 gr	2,45	Soja dessert vanille	525 gr	1,55
Huile d'olive	75 cl	6,95	Pain d'épices au miel	300 gr	1,80
Bouillon cubes légumes	72 gr	1,60	Délice de noisette	1 L	3,50
Tofu nature	250 gr	3,25	Yaourt lait de brebis	230 gr	1,39
Soja cuisine	25 cl	1,20	Yaourt soja nature	400 gr	1,45
Tartare d'algues	90 gr	4,70	Coulis de tomates	25 cl	1,50
Filets de saumon	125 gr	4,65	Boisson soja vanille	1 L	2,40
Boisson soja nature	1 L	1,60	Sirop d'agave	250 ml	3,65
Nature d'avoine	1 L	2,40	Terrine végétale forestière	125 gr	2,45
Boisson châtaigne	1 L	3,59	Boisson amande	1 L	2,95
Soja dessert chocolat	525 gr	1,55	Boisson coco	1 L	3,35

notes

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





Les recettes de la Chandeleur

de **Laurence Salomon**

Contacts Presse

*Pour toute demande d'information,
échantillon, élément visuel :*

RPCA

Tél. 01 42 30 81 00

Bertrand Chenaud : b.chenaud@rpca.fr

Emmanuelle Veron : e.veron@rpca.fr

DISTRIBORG

Tél. 04 72 67 10 20

Anne Pouplier : anne.pouplier@distriborg.com

Elsa Grambert : elsa.grambert@distriborg.com