



DOSSIER DE PRESSE

LE GOÛT DEL' ÉTÉ

CAHIER DE RECETTES ESTIVALES

markal  **Luce**



L'été peut susciter en nous l'envie de cuisiner davantage, aussi bien pour savourer les produits de saison, que pour préparer soi-même apéros, barbecues, repas en terrasse ou pique-nique.

Désireux d'offrir les meilleurs produits céréaliers et dérivés depuis 80 ans, **MARKAL** a imaginé un grand choix de recettes pour les accommoder de la meilleure des manières.

Voici une sélection à réaliser à partir de produits **MARKAL**, mais aussi **LUCE**, une autre marque de produits bio distribuée par **MARKAL**.

PRENEZ PLACE EN CUISINE !

SOMMAIRE

ENTRÉES

Rillettes aux sardines..... p 04

PLATS PRINCIPAUX

One pot pasta à la sauce bolognaise p 06

Taboulé de quinoa, lentilles, poivrons et tomates..... p 08

Salade de melon, tomates cerises,
mélange 4 céréales précuites et tofu au basilicp 10

Bagel aux saveurs italiennes, tomates séchées/feta.....p 12

DESSERTS

Cake donut à la myrtille sauvage.....p 14

Boules de coco.....p 16

Brioche à la confiture d'abricots et pruneauxp 18

BOISSON

Boisson amande et figues.....p 20



ENTRÉE

RILLETTE AUX SARDINES

SANS GLUTEN / SANS ŒUF / VÉGÉTARIEN

250G, SOIT 4 À 6 PARTS FACILE 15 MIN SANS CUISSON BON MARCHÉ

DANS MON PANIER

- 2 boîtes de Sardines à l'huile d'olive vierge extra bio LUCE
- 3 c.à.s de jus de citron
- +/- 9 branches de ciboulette fraîche
- 150g de fromage frais
- ½ échalote
- Sel
- Poivre

PRÉPARATION

- Égoutter les sardines, retirer les arêtes et les écraser à l'aide d'une fourchette, réserver dans un bol.
- Laver et couper finement la ciboulette.
- Peler et hacher l'échalote.
- Mélanger tous les ingrédients.
- Assaisonner selon le goût.
- Réserver au frais pendant minimum 1 heure avant de déguster.

Produit LUCE utilisé pour cette recette



SARDINES À L'HUILE D'OLIVE EXTRA VIERGE BIO
Boîte de 115 g - 3,09 €

Recette à retrouver ICI



PLATS PRINCIPAUX

ONE POT PASTA À LA SAUCE BOLOGNAISE

 SANS ŒUF /  SANS SEL /  VÉGÉTARIEN

 4 PARTS

★☆☆ FACILE

 10 MIN

 10 MIN

€€€ BON MARCHÉ



DANS MON PANIER

- 1 pot de sauce bolognaise végétale bio LUCE
- 150g de coquillettes bio basse température LUCE
- 3 carottes
- Eau
- 1 c.à.c d'ail en poudre



PRÉPARATION

1. Rincer et couper les carottes.
2. Disposer tous les ingrédients dans une casserole (excepté la sauce bolognaise végétale).
3. Recouvrir d'eau, porter à ébullition.
4. Cuire 12 minutes.
5. Trois minutes avant la fin de la cuisson, ajouter la sauce bolognaise.
6. Servir aussitôt. Pour ceux qui le désirent, ajouter un peu de gruyère râpé ou des morceaux de chèvre frais.

Produits LUCE utilisés pour cette recette



COQUILLETTES BLANCHES

Sachet de 500 g - 1,33 €



SAUCE BOLOGNAISE VÉGÉTALE

Pot de 340 g - 2,55 €

➤ Recette à retrouver [ICI](#)



markal

PLATS PRINCIPAUX

TABOULÉ DE QUINOA, LENTILLES, POIVRONS & TOMATES

SANS GLUTEN /
 SANS ŒUF /
 VÉGÉTARIEN, VEGAN
 SANS LAIT /
 SANS SÉSAME /
 SANS SUCRES AJOUTÉS

6 PARTS

★☆☆ FACILE

20 MIN

20 MIN

€€€ BON MARCHÉ



DANS MON PANIER

- 200g de duo lentilles beluga et quinoa bio MARKAL
- 1 poivron rouge
- 1 poivron vert
- ½ oignon rouge
- 1 petite tomate ronde
- 1 tomate ananas
- 30g de raisins Thompson
- 2 c.à.s d'huile d'olive
- 1 c.à.c de jus de citron
- 1 pincée de sel



PRÉPARATION

1. Verser 1 volume du mélange dans 3 volumes d'eau froide non salée. Porter à ébullition et faire cuire 20 minutes.
2. Pendant ce temps, préparer tous les légumes en les coupant en morceaux.
3. Une fois, le mélange cuit, le rincer à l'eau froide. Ajouter les légumes coupés, les raisins secs, l'huile d'olive, le jus de citron et le sel. Mélanger.
4. Réserver au frais avant de servir.

Produit MARKAL utilisé pour cette recette



DUO LENTILLES BELUGA ET QUINOA BIO

Sachet de 500 g - 4,09 €

➤ Recette à retrouver [ICI](#)



PLATS PRINCIPAUX

SALADE DE MELON, TOMATES CERISES, MÉLANGE 4 CÉRÉALES PRÉCUITES & TOFU AU BASILIC

VEGAN, VÉGÉTARIEN /
 RICHE EN FIBRES /
 RICHE EN PROTÉINES
 /
 SANS ŒUF /
 SANS LAIT

2 PARTS

☆☆☆ FACILE

25 MIN

20 MIN

€€€ BON MARCHÉ



DANS MON PANIER

- 1 melon
- 100g de mélange 4 céréales précuites bio MARKAL
- 10 tomates cerises
- 100g de tofu au basilic
- Quelques feuilles de basilic bio
- Huile d'olive



PRÉPARATION

1. Dans une casserole, plonger le mélange dans 4 fois son volume d'eau salée. Porter à ébullition et laisser cuire à feu moyen pendant 20-25 minutes.
2. Pendant ce temps, couper le melon en deux dans le sens de la longueur. Enlever les graines du milieu.
3. À l'aide d'une cuillère parisienne, creuser le melon pour former des billes. Réserver les billes.
4. Laver et découper les tomates cerises en deux, ainsi que des morceaux de tofu au basilic.
5. Se munir d'un saladier dans lequel, mélanger tous les ingrédients de la recette en ajoutant un filet d'huile d'olive et du sel selon la convenance.
6. Disposer la préparation au creux du melon et finir par des feuilles de basilic fraîches préalablement rincées à l'eau froide.
7. Servir frais.

Produit MARKAL utilisé pour cette recette



MÉLANGE DE 4 CÉRÉALES BIO
Sachet de 500 g - 2,12 €

➤ Recette à retrouver [ICI](#)



PLATS PRINCIPAUX

BAGEL AUX SAVEURS ITALIENNES, TOMATES SÉCHÉES/FETA

SANS GLUTEN / SANS ŒUF / VÉGÉTARIEN

3 PARTS

FACILE

35 MIN

20 MIN

BON MARCHÉ

DANS MON PANIER

- 30g de tomates séchées
- 1 c.à.s d'huile d'olive
- ½ c.à.s de jus de citron
- 1 c.à.c d'herbes de Provence
- 1 c.à.s de pignons de pin
- 80g de farine de riz
- 70g d'eau
- 1 c.à.s de tapioca bio MARKAL
- 3 c.à.c de poudre à lever
- 1 c.à.s de vinaigre de cidre de pommes
- 1 pincée de sel
- 25g d'un mélange de graines de tournesol, graines de sésames et pavot
- 3 poignées de roquette
- 1 boule de mozzarella

PRÉPARATION

1. Commencer par réhydrater les tomates séchées dans un petit bol d'eau chaude.
2. Mélanger dans un bol la farine, le tapioca, la poudre à lever, le sel et le vinaigre de cidre. Ajouter ensuite progressivement l'eau jusqu'à obtenir une pâte malléable.
3. Diviser la pâte en trois, former trois grosses boules puis aplatir légèrement.
4. Enfoncer un pouce pour former un trou puis garnir les bagels des graines.
5. Enfourner 20 minutes à 180°C puis laisser refroidir avant de couper les bagels en deux sur la longueur.
6. Pendant ce temps, préparer la tapenade en mixant les tomates séchées réhydratées, l'huile d'olive, le jus de citron, les herbes de Provence et les pignons de pin dans un blender jusqu'à obtenir une texture lisse.
7. Une fois cuit, garnir les bagels de tapenade, salade roquette et mozzarella !

Produit MARKAL utilisé pour cette recette



TAPIOCA BIO
Sachet de 250 g - 2,36 €

➤ [Recette à retrouver ICI](#)



DESSERTS

DONUTS CAKE À LA MYRTILLE SAUVAGE

SANS LAIT / SANS SEL / VÉGÉTARIEN

12 PARTS

FACILE

15 MIN

20 MIN

BON MARCHÉ

DANS MON PANIER

- 150g de farine grand épeautre blanche MARKAL
- 2 œufs
- 50g de sirop d'agave MARKAL
- 1 sachet de poudre à lever
- 80ml de boisson végétale riz calcium bio MARKAL
- 30g de compote de pommes sans sucres ajoutés
- 150g de myrtilles sauvages

PRÉPARATION

1. Dans un saladier, ajouter la farine et la poudre à lever.
2. Dans un autre, battre les œufs avec le sirop d'agave et la boisson végétale. Ajouter la compote de pomme.
3. Verser la préparation liquide sur la farine.
4. Finir par les myrtilles sauvages.
5. Dans des moules à donuts, verser la préparation.
6. Dans un four préchauffé à 180°C, mettre les donuts à cuire pendant 20 minutes.
7. Réaliser un glaçage avec du sucre glace et un peu d'eau suivant votre taux de gourmandise ; à verser sur les donuts une fois refroidis.

Produits MARKAL utilisés pour cette recette



BOISSON RIZ CALCIUM BIO
Brique d'1 litre - 1,74 €



FARINE DE GRAND ÉPEAUTRE BLANCHE
Sachet de 500g - 2,05 €



SIROP D'AGAVE BIO
Flacon de 330 g - 2,70 €

➤ Recette à retrouver [ICI](#)



DESSERTS

BOULES DE COCO

SANS LAIT / SANS ŒUF / SANS SÉSAME / SANS SUCRES AJOUTÉS
/ SANS SEL / SOURCE DE FIBRES / SOURCE DE PROTÉINES / VÉGÉTARIEN, VEGAN

12 BOULES

☆☆☆ FACILE

10 MIN

3 MIN

€€€ BON MARCHÉ



DANS MON PANIER

- 100g de semoule blanche de blé dur grosse bio MARKAL
- 40g de sirop d'agave bio MARKAL
- 30ml de lait de coco MARKAL
- 40ml de crème de coco bio MARKAL
- 370ml d'eau
- 100g de noix de coco râpée MARKAL



PRÉPARATION

1. Dans une casserole, verser le lait de coco, la crème de coco et l'eau. Porter la préparation à ébullition.
2. Ajouter le sirop d'agave et la semoule fine en pluie. Faire cuire 3 minutes.
3. Sortir du feu et ajouter 60g de noix de coco râpée. Mélanger avec une spatule en bois pour une préparation homogène. Laisser refroidir.
4. Prélever un peu de semoule à la coco avec une cuillère à soupe et former des boules entre vos deux mains.
5. Enrober les boules de coco dans la noix de coco râpée restante.
6. Réserver au réfrigérateur 30 minutes pour faire tenir les boules de coco.

Produits MARKAL utilisés pour cette recette



SIROP D'AGAVE BIO
Flacon de 330 g - 2,70 €



LAIT DE COCO BIO
Boîte de 400 ml - 1,63 €



NOIX DE COCO RAPÉE BIO
Sachet de 250 g - 2,72 €



CRÈME DE COCO BIO
Boîte de 200 ml - 1,15 €



SEMOULE BLANCHE DE BLÉ DUR BIO
Sachet de 500 g - 1,54 €

➤ [Recette à retrouver ICI](#)



DESSERTS

BRIOCHE À LA CONFITURE D'ABRICOTS & PRUNEAUX

SANS LAIT / SANS ŒUF / SANS SÉSAME / SANS SEL
/ SOURCE DE FIBRES / SOURCE DE PROTÉINES / VÉGÉTARIEN, VEGAN

10 PARTS

★☆☆ FACILE

25 MIN

40 MIN

€€€ BON MARCHÉ



DANS MON PANIER

- 100ml d'eau tiède
- 200g de yaourt végétal
- 180g de sucre de canne blond
- 100g de margarine
- 500g de farine Préparation pour Brioche bio MARKAL
- 1 pincée de curcuma le cas échéant (pour la couleur)
- 8 abricots frais
- 8 pruneaux frais dénoyautés
- 100ml d'eau



PRÉPARATION

1. La veille, préchauffer le four à 45°. Couper au bout de 5 minutes.
2. Mélanger dans le bol du robot, la farine, le sucre, le yaourt, la margarine froide et l'eau. Lancer le pétrissage à faible intensité pour 10 minutes. La pâte doit être homogène, souple et se détacher des parois facilement.
3. La mettre dans un saladier recouvert d'un torchon. Laisser lever pendant 3 heures minimum dans le four éteint.
4. Laver les abricots et les couper en morceaux. Couper les pruneaux en morceaux également. Placer les fruits dans une casserole avec 100ml d'eau. Faire cuire pendant 2 minutes à feu vif. Puis baisser le feu et faire confire pendant 8 minutes. Écraser grossièrement à la fourchette et laisser refroidir.
5. Au bout de 3h de pousse, pétrir la pâte pendant 5 minutes pour la faire dégazer. La placer au réfrigérateur pendant 12h

minimum dans un saladier recouvert d'un torchon.

6. Le lendemain, étaler la pâte sur un plan de travail légèrement fariné en grand rectangle de 1 cm d'épaisseur. Répartir la confiture au centre en veillant à laisser les bords propres. Mouiller les bords et enrouler la pâte sur elle-même dans le sens de la longueur.
7. Couper ce tronçon de pâte dans la longueur en deux pâtons distincts. Sceller les deux morceaux à une extrémité. Puis entrelacer les pâtons jusqu'au bout. Vous pouvez choisir de laisser la brioche cuire ainsi ou joindre les bouts de la tresse pour obtenir une couronne.
8. Laisser pousser une heure environ à couvert.
9. Préchauffer le four à 160°. Faire cuire la brioche pendant 40 minutes à mi-hauteur en plaçant un bol d'eau dans le four.



Produit MARKAL

utilisé pour cette recette

**PRÉPARATION
POUR BRIOCHE BIO**

Sachet d'1 kg - 2,82 €



» Recette à retrouver [ICI](#)



BOISSON

BOISSON AMANDE & FIGUES

SANS GLUTEN /
 SANS LAIT /
 SANS ŒUF /
 SANS SÉSAME /
 SANS SUCRES AJOUTÉS
 /
 SANS SEL /
 SOURCE DE FIBRES /
 SOURCE DE PROTÉINES /
 VÉGÉTARIEN, VEGAN

1 LITRE DE BOISSON

☆☆☆ FACILE

20 MIN

SANS CUISSON

€€€ BON MARCHÉ



DANS MON PANIER

- 80 g d'amandes décortiquées bio MARKAL
- 4 figues fraîches
- 4 figues séchées MARKAL
- 1 litre d'eau



PRÉPARATION

1. Dans un bol, disposer les amandes et les figues séchées.
2. Couvrir d'eau et faire tremper 2 heures. Une fois le temps écoulé, égoutter les fruits secs.
3. Dans un blender, ajouter 500ml d'eau ainsi que les amandes et figues séchées et fraîches préalablement lavées et épluchées. Réduire la préparation en purée bien lisse. Mélanger.
4. À l'aide d'une passoire fine ou d'un tamis, filtrer la préparation dans un contenant. Ajouter l'eau restante (500ml).
5. Fermer le contenant, laisser au frais jusqu'au moment de servir.

Produits MARKAL utilisés pour cette recette



AMANDES DÉCORTIQUÉES BIO

Sachet de 250 g - 4,79 €



FIGUES BIO

Sachet de 250 g - 3,7 €

➤ [Recette à retrouver ICI](#)



**Pour toute reprise de
recette et de visuel, merci
de bien vouloir indiquer en
crédit photo ©markal**

**Les produits MARKAL et LUCE
sont disponibles exclusivement
en magasins bio**



Groupe MARKAL
Avenue des Alpes
26320 Saint-Marcel-lès-Valence
MARKAL.FR

Contacts presse :
MyBeautifulRP

- 46 Avenue des puits – 78170 La Celle Saint Cloud - 01 74 62 22 25
- Sophie Macheteau - sophie@mybeautifulrp.com - 06 65 41 85 77
- Georges Henriques - georges@mybeautifulrp.com - 06 59 56 83 65
 - Claire Desvaux - claire@mybeautifulrp.com - 06 27 13 48 47
 - Manon Espen - manon@mybeautifulrp.com - 06 75 10 31 10
 - Leslie Richard - leslie@mybeautifulrp.com - 06 75 45 94 60
- Ariane Villerouge - ariane@mybeautifulrp.com - 06 50 81 77 15