LE CARNET DE RECETTES

By Luc Salsedo

MODE D'EMPLOI

FABRIQUÉ EN FRANCE

LES BLINIS DES FÊTES

SOCCAPÉRO®

By Luc Salsedo

INGRÉDIENTS

- 1 bouteille de SoccApéro®
- De la truite fumée
- Du jambon cru
- Du persil frais
- Des noix
- Du Comté
- Du fromage frais type St Môret
- Des marrons concassés
- Des oeufs de lompe

RECETTE

01. Préparez votre bouteille

02. Dans une poêle bien chaude avec un peu d'huile d'olive versez un peu de pâte de façon à former les blinis. Cuire quelques minutes de chaque côté. Réservez et préparez vos ingrédients pour garnir.

03. Disposez vos blinis sur une planche et garnissez-les avec vos ingrédients. Un peu de fromage frais, un morceau de truite fumée, une petite cuillère d'oeufs de lompe et du persil ciselé.

04. Pour ceux au jambon, ajoutez un peu de marrons dessus et quelques copeaux de parmesan.

05. Et finissez par ceux au Comté, découpez quelques morceaux et garnissez avec un bout de noix
Vous allez vous régaler ...

LA SUGGESTION DU CHEF

Les blinis peuvent être déclinés en fonction de vos envies. Par exemple avec du pâté, de la brousse végétale, du jambon à la truffe etc ...

SANS GLUTEN

LA TROUCHIA REVISITÉE

SOCCAPÉRO®

By Luc Salsedo

INGRÉDIENTS

- 1 bouteille de SoccApéro®
- Des lardons
- Des blettes
- Un oignon
- Des pignons
- Du parmesan
- Du sel et du poivre
- De l'huile d'olive

RECETTE

01. Préparez votre bouteille SoccApéro® et réservez.

02. Faites revenir quelques minutes les oignons dans une poêle huilée et bien chaude. Ajoutez les lardons et faites bien colorer, vous pouvez aussi y mettre les pignons de pins.

03. Baissez le feu et ajoutez les blettes préalablement nettoyées et coupées en lamelles. Laissez cuire la préparation jusqu'à ce que les blettes fondent.

04. Ajoutez la bouteilles de préparation SoccApéro® comme si vous réalisiez une omelette. Vous pouvez couvrir la Trouchia, de cette manière elle cuira uniformément.

05. Une fois cuite renversez la Trouchia sur une grande assiette et parsemez de parmesan.

06. Coupez-là et dégustez !!

LA SUGGESTION DU CHEF

On peut aussi ajouter le parmesan avant la fin de la cuisson ...

SANS GLUTEN

LES GAUFRES DE SOCCA

SOCCAPÉRO®

By Luc Salsedo

INGRÉDIENTS

- 1 bouteille de SoccApéro®
- De la coppa
- De la mâche
- Des pignons
- Du parmesan
- Du sel et du poivre
- Une machine à gaufre
- De l'huile d'olive

RECETTE

01. Allumez la machine à gaufre et préparez votre bouteille SoccApéro®.

02. Faites couler un peu de pâte dans la machine et laissez cuire le temps qu'il faut.

03. Disposez les gaufres sur une assiettes et garnissez les avec un peu de coppa, de la mâche bien fraîche et quelques pignons de pins.

04. Un filet d'huile d'olive et parsemez-les de parmesan rapé.

05. Salez, poivrez et dégustez aussitôt !

LA SUGGESTION DU CHEF

Cette garniture n'est qu'un exemple, laissez libre cours à votre imagination ...

SANS GLUTEN

LA RACLETTE DE SOCCA

SOCCAPÉRO®

By Luc Salsedo

INGRÉDIENTS

- 1 bouteille de SoccApéro®
- Une machine à raclette
- Du fromage à raclette
- Des pignons de pins
- Du sel et du poivre

RECETTE

01. Préparez votre bouteille SoccApéro® et allumez la machine à raclette.

02. Dans une des plaques versez un peu de préparation Soccapéro® et laissez prendre quelques minutes.

03. Quand la pâte a pris ajoutez une lamelle de fromage comme habituellement et laissez fondre.

04. une fois cuit ajoutez quelques pignons dessus, salez, poivrez et dégustez dans la foulée !

LA SUGGESTION DU CHEF

On ajoute bien évidemment quelques morceaux de jambon cru, bresaola ou mortadelle et une bonne salade de mâche fraîche !

SANS GLUTEN

LA COCA REVISITÉE

SOCCAPÉRO®

By Luc Salsedo

INGRÉDIENTS

- 1 bouteille de SoccApéro®
- Une petite portion de ratatouille (maison de préférence)
- Un oeuf
- Du parmesan
- Du sel et du poivre

RECETTE

Préparez votre galette SoccApéro® et réservez.

01. Faites cuire un œuf à la poêle. Lorsque le blanc commence à cuire, rabattez le sur le jaune.

02. Au centre de la galette, déposez un peu de ratatouille déjà préparée.

03. Ajoutez l'œuf sur le dessus et terminez par quelques copeaux de parmesan.

04. Salez, poivrez et dégustez dans la foulée !

LA SUGGESTION DU CHEF

Laissez libre cours à votre imagination ...

SANS GLUTEN

SUSHIS D'AUTOMNE

SOCCAPÉRO®

By Luc Salsedo

INGRÉDIENTS

- 1 bouteille de SoccApéro®
- Un morceau de courge
- Des chataignes
- Un camembert à rôtir
- Du miel du maquis / de fleurs
- Du parmesan
- Du sel et du poivre

RECETTE

1 galette de socca = environ 7 sushis

01. Préchauffez votre four et cuire votre camembert à 200° pendant environ 10-15 min.

02. Quand le camembert est chaud, sortez-le et retirer la croûte.

03. Coupez votre morceau de courge en dés et faites le cuire dans l'eau bouillante. Quand il est cuit, écrasez le à la fourchette, salez et poivrez.

04. Concassez quelques châtaignes et réservez.

05. Préparez votre galette de socca avec la bouteille de SoccApéro®. Sur la moitié de la galette, étalez une belle bande de courge, le camembert fondu, ajoutez les morceaux de châtaigne et finissez avec un peu de miel.

06. Roulez délicatement la galette en partant du côté garni et en serrant bien, façon sushis.

07. Découpez les bords moins esthétiques, mangez-les discrètement et coupez le reste du rouleau en 5 parts égales.

08. Présentez sur une assiette avec un peu de roquette et quelques copeaux de parmesan. Un délice !

SANS GLUTEN

LES LASAGNES
SOCCAPÉRO®

By Luc Salsedo

INGRÉDIENTS

- 1 bouteille de SoccApéro®
- 1 caviar d'aubergines
- De la ricotta
- Des champignons type girolles
- De l'huile d'olive
- Du sel et du poivre
- Du parmesan

RECETTE

01. Les champignons :
Dans une poêle bien chaude, faites revenir les champignons avec un peu d'huile d'olive. Salez, poivrez et réservez.

02. La crème :
Mélangez le pot de ricotta avec le pot de caviar d'aubergines. Salez et poivrez, réservez.

03. Les lasagnes :
Préparez vos galettes avec la bouteille de SoccApéro®. Dans une poêle à crêpes, réaliser 4 galettes pas trop épaisses et réservez.

04. Le montage :
Sur la première galette de socca, étalez généreusement le mélange ricotta caviar d'aubergines.
Ajoutez quelques cuillères de champignons poêlés et un peu de parmesan.
Recouvrez avec la deuxième galette et recommencez le processus jusqu'à la dernière galette qui viendra recouvrir les lasagnes. Parsemez de parmesan et dégustez aussitôt !

LA SUGGESTION DU CHEF

On peut remplacer les champignons par de la ratatouille et le caviar d'aubergines par de la tapenade ...

SANS GLUTEN

SOCCAPERO®

TOUT SIMPLEMENT

By Luc Salsedo

INGRÉDIENTS

- 1 bouteille SoccApéro® et c'est tout !

RECETTE

Pour 3/4 galettes dans une poêle de 24/28cm.

01. Versez la capsule d'huile d'olive (15 ml) dans la préparation, ajoutez l'eau froide2cm du bord, +/- 280ml).

02. Shakez très fortet laissez au moins 1 heure au frais.

03. Shakez à nouveau la préparation.

04. Dans une poêle bien chaude ajoutez 2 c à s d'huile d'olive. Versez +/- 1/4 de la préparation (telle une crêpe) et faites dorer environ 2 min de chaque côté, à feu vif.

05. Poivrez à votre convenance et dégustez chaud !

LA SUGGESTION DU CHEF

Vous pouvez agrémenter avec des poivres spécifiques ou des herbes.

SANS GLUTEN

100% Vegan

SOCCAPERO®

AUX HERBES

By Luc Salsedo

INGRÉDIENTS

- 1 bouteille SoccApéro®
- Ail
- Romarin

RECETTE

Pour 3/4 galettes dans une poêle de 24/28cm.

01. Versez la capsule d'huile d'olive (15 ml) dans la préparation, ajoutez l'eau froide2cm du bord, +/- 280ml).

02. Shakez très fortet laissez au moins 1 heure au frais.

03. Shakez à nouveau la préparation.

04. Dans une poêle bien chaude ajoutez 2 c à s d'huile d'olive. Versez +/- 1/4 de la préparation (telle une crêpe) et faites dorer environ 2 min de chaque côté, à feu vif.

05. Saupoudrez d'ail et de romarin et dégustez chaud !

LA SUGGESTION DU CHEF

Vous pouvez agrémenter avec d'autres herbes ou assaisonnements.

SANS GLUTEN

100% Vegan

BLINIS

SOCCAPÉRO®

By Luc Salsedo

INGRÉDIENTS

- 1 bouteille SoccApéro® et c'est tout !

RECETTE

01. Préparez la pâte à socca grâce à la préparation SoccApéro® (voir au dos de la bouteille). Placez au frigo pendant une heure.

02. Coupez en petits dés le reblochon et émiettez les morceaux de jambon cru.

03. Faites chauffer la poêle avec un peu d'huile. Si vous avez une poêle spéciale blinis c'est l'idéal. Sinon une poêle normale anti adhésive fera très bien l'affaire.

04. Versez la pâte à socca de manière à former 3 ou 4 blinis.
Bon appétit !

LA SUGGESTION DU CHEF

Vous pouvez garnir vos blinis avec du reblochon , du jambon cru et de la roquette.

SANS GLUTEN

100% Vegan

SOCCAPERO®

GARNIE

By Luc Salsedo

INGRÉDIENTS

- 1 bouteille SoccApéro®
- Roquette
- Choux rouge
- Chou fleur
- Champignon
- Poivron

RECETTE

01. Préparez la pâte à socca grâce à la préparation SoccApéro® (voir au dos de la bouteille). Placez au frigo pendant une heure.

02. Coupez l'ensemble des légumes en petits morceaux.

03. Faire cuire à la poêle les 3 ou 4 galettes SoccApéro® (en fonction de la taille de la poêle).

04. Les garnir avec les légumes et le tour est joué !

LA SUGGESTION DU CHEF

Vous pouvez garnir la galette SoccApéro® avec vos restes du frigo. Régal garanti !

SANS GLUTEN

100% Vegan

WRAPS

SOCCAPÉRO®

By Luc Salsedo

INGRÉDIENTS

- 1 bouteille SoccApéro®
- 1 carotte
- Quelques têtes de brocolis
- Radis noir
- Un peu de roquette
- Quelques olives

RECETTE

01. Préparez la pâte à socca grâce à la préparation SoccApéro® (voir au dos de la bouteille). Placez au frigo pendant une heure.

02. Faire cuire à la poêle les 3 ou 4 galettes SoccApéro® (en fonction de la taille de la poêle). Les mettre de côté sur une assiette plate et filmer.

03. Coupez les têtes de brocolis et faites des lamelles de carottes à l'aide d'un économe.
Epluchez et tranchez le radis noir.

04. Garnissez les galettes avec les légumes coupés et ajoutez un peu de roquette et quelques olives.

05. Roulez l'ensemble pour former un wrap !

06. Roulez l'ensemble pour former un wrap !

LA SUGGESTION DU CHEF

Vous pouvez tout aussi bien en faire un version non vegan avec un bon jambon.

SANS GLUTEN

100% Vegan

SUSHIS

SOCCAPÉRO®

By Luc Salsedo

INGRÉDIENTS

- 1 bouteille SoccApéro®
- Des tranches de saumon
- De la tapenade d'olive verte
- Un poivron rouge
- Un peu de chou fleur
- Un peu de chou rouge
- Une moitié d'oignon rouge
- De la roquette

RECETTE

01. Préparez la pâte à socca grâce à la préparation SoccApéro® (voir au dos de la bouteille). Laissez reposer au frigo pendant une heure.

02. Faire cuire à la poêle les 3 ou 4 galettes SoccApéro® (en fonction de la taille de la poêle). Réserver sur une assiette plate et filmer.

03. Coupez les légumes en petits morceaux et le saumon en lamelles.

04. Sur une des galette, étalez un peu de tapenade d'olive verte sur toute la circonférence.

05. Sur le bas de la galette, ajoutez les légumes puis les lamelles de saumon en terminant par la roquette.

06. Rouler la galette en serrant fort en commençant du côté des ingrédients.

07. Découpez chaque bord du cylindre, pour le rendre plus esthétique, puis découpez des morceaux régulièrement sur 2cm.

LA SUGGESTION DU CHEF

Vous pouvez aussi remplacer le saumon par du thon et ajouter de l'avocat ou bien du cream cheese.

SANS GLUTEN

CHAUSSON

SAVOYARD SOCCAPÉRO®

By Luc Salsedo

INGRÉDIENTS

- 1 bouteille SoccApéro®
- De l'abondance
- Des tranches de jambon sec
- De la roquette

RECETTE

01. Préparez la pâte à socca grâce à la préparation SoccApéro® (voir au dos de la bouteille). Placez au frigo pendant une heure.

02. Rapez de l'abondance et réserver dans un bol.

03. Versez la préparation et faite cuire votre galette d'un côté et la retourner.

04. La garnir avec le jambon et l'abondance et laisser fondre un peu le fromage.

05. En fin de cuisson ajouter la roquette et refermer la galette pour obtenir un chausson.

LA SUGGESTION DU CHEF

Pour une version auvergnate, il suffit de remplacer l'abondance par de la fourme d'Ambert.

SANS GLUTEN

OMELETTE

SOCCAPÉRO®

By Luc Salsedo

INGRÉDIENTS

- 1 bouteille SoccApéro®
- 1 poivron rouge
- 1 artichaut
- 1 carotte
- 1 courgette
- Du fenouil

RECETTE

01. Préparez la pâte à socca grâce à la préparation SoccApéro® (voir au dos de la bouteille). Placez au frigo pendant une heure.

02. Râpez les légumes et coupez le poivron en dés et faites les revenir avec un peu d'huile d'olive dans la poêle, d'abord à feu vif, puis à feu plus doux pendant une dizaine de minutes maximum. Salez et poivrez.

03. Une fois qu'ils ont bien dorés, versez la préparation SoccApéro® et laissez saisir le dessous comme une omelette. Retournez l'omelette pour 2 minutes de cuisson supplémentaires.

04. Si vous l'aimez « baveuse », retirez du feu et déposez la dans un plat avant d'y ajouter un peu de roquette par-dessus. Si vous l'aimez plus cuite, plus sèche, laissez cuire encore un peu avant de la déguster.

LA SUGGESTION DU CHEF

Libre à vous d'adapter la garniture en fonction des saisons et de vos envies !

SANS GLUTEN

100% Vegan

QUICHE SANS LORRAINE

SOCCAPÉRO®

By Luc Salsedo

INGRÉDIENTS

- 1 bouteille SoccApéro®
- 2 petites gousses d'ail
- Environ 120g de lard fumé
- 1 petite boite de champignons de Paris émincés
- 1 Échalote
- 1 Cébette

RECETTE

01. Préparez la pâte à socca grâce à la préparation SoccApéro® (voir au dos de la bouteille). Placez au frigo pendant une heure.

02. Faites chauffer le four à 200° Émincez l'ail, l'échalote et la cébette.

03. Coupez le fromage et le lard en lamelles.

04. Mélangez ensemble les ingrédients et disposez les dans un plat à gratin (environ 20cm).

05. Versez la préparation SoccApéro® sur les ingrédients et mettez au four environ 15 min, jusqu'à ce que le dessous soit bien doré.

LA SUGGESTION DU CHEF

Vous pouvez remplacer le Comté par la fourme d'Ambert ? ... Why not !

SANS GLUTEN

SoccApéro®

C'EST SEULEMENT

FARINE DE POIS CHICHE

HUILE D OLIVE

SEL POIVRE

DES INGRÉDIENTS 100% D'ORIGINE NATURELLE
AUXQUELS ON AJOUTE UNIQUEMENT DE L'EAU

Shaker

Verser

Poêler

WWW.SOCCAPERO.COM