AROMA ONE

LA CUISINE A DU PEP'S

Le livre de recettes

32 idées salées · 6 idées sucrées



38 RECETTES · ÉDITION 01

LA CRÉATIVITÉ AU BOUT DU TUBE





Un ingrédient qui change tout, c'est parfois une simple touche de goût. Aroma One propose des purées d'herbes, d'épices et de condiments faciles à utiliser pour cuisiner plus librement, au quotidien.

Ce carnet réunit 38 idées : des plats rapides et généreux, des assiettes colorées et des desserts où les herbes et les épices trouvent une place inattendue.

Le bon réflexe

Commencez par une petite quantité de purée Aroma One, puis ajustez après dégustation. Chaque recette est une base créative à vous approprier.

AU MENU

32 idées salées

01	Tartines de ricotta, tomates et basilic	5
02	Carottes rôties, miel et thym	6
03	Nouilles sautées au gingembre	7
04	Poulet crémeux au curry jaune	8
05	Saumon laqué, gingembre et miel	9
06	Pommes de terre croustillantes à l'ail	10
07	Couscous végétal aux herbes et citron	11
08	Burrata, fraises et piment d'Espelette	12
09	Velouté de patate douce au curcuma	13
10	Crevettes citronnelle et coco	14
11	Ceviche de dorade, ail, gingembre et coriandre	15
12	Pan con tomate à l'ail	16
13	Moules farcies au beurre d'ail persillé	17
14	Pommes de terre à la graisse de canard et aux herbes de Provence	18
15	Guacamole à la coriandre	19
16	Sauté de bœuf au basilic	20
17	Tagliatelles au pesto maison	21
18	Crevettes marinées citron vert et gingembre	22
19	Pavés de saumon, gingembre et citron vert	23
20	Kefta à la coriandre	24

AU MENU

La suite… et 6 idées sucrées

21 Omelette aux champignons et persil 25

22 Steak à l'ail 26

23 Brochettes de dinde à l'ail et au gingembre 27

24 Galettes de légumes à la coriandre 28

25 Salade de crevettes, avocat, pistaches et aneth 29

26 Filets de colin aux herbes de Provence 30

27 Gratin de pâtes aux aubergines, thon et herbes de Provence 31

28 Burger bœuf, mozzarella et basilic 32

29 Pizza aux crevettes et au gingembre 33

30 Salade de poulet, tomates cerises et basilic 34

31 Salsa épicée à la harissa 35

32 Wraps de poulet aux herbes de Provence 36

LES IDÉES SUCRÉES

33 Cookies moelleux au gingembre 37

34 Poires pochées au gingembre et citron 38

35 Salade de fraises à la menthe 39

36 Abricots rôtis au romarin 40

37 Limonade maison basilic-citron 41

38 Crème chocolat et pointe de piment 42

TARTINES DE RICOTTA, TOMATES ET BASILIC



15 min / 4 personnes

INGRÉDIENTS

4 grandes tranches de pain de campagne
250 g de ricotta
250 g de tomates cerises
1 à 2 c. à café de purée de basilic Aroma One
1 c. à soupe d'huile d'olive
Zeste de citron, poivre

À VOUS DE JOUER

01 Faire griller les tranches de pain jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

02 Assouplir la ricotta avec la purée de basilic et le zeste de citron.

03 Couper les tomates et les assaisonner d'huile d'olive et de poivre.

04 Étaler généreusement la ricotta parfumée sur les tartines et terminer par les tomates.

Le petit + Ajoutez un filet de miel ou quelques pignons grillés au moment de servir.

CAROTTES RÔTIES, MIEL ET THYM



40 min / 4 personnes

INGRÉDIENTS

700 g de carottes
2 c. à soupe d'huile d'olive
1 c. à soupe de miel
1 c. à café de purée de thym Aroma One
120 g de yaourt grec
1 c. à soupe de jus de citron

À VOUS DE JOUER

01 Préchauffer le four à 200 °C. Couper les carottes en deux dans la longueur.

02 Mélanger huile, miel et purée de thym, puis enrober les carottes.

03 Faire rôtir 25 à 30 min, en retournant à mi-cuisson.

04 Servir sur le yaourt citronné.

Le petit + Salez en fin de cuisson et ajoutez quelques noisettes concassées pour le croquant.

NOUILLES SAUTÉES AU GINGEMBRE



25 min / 4 personnes

INGRÉDIENTS

300 g de nouilles
1 poivron rouge
2 carottes
150 g de pois gourmands
1 à 2 c. à café de purée de gingembre Aroma One
3 c. à soupe de sauce soja
1 c. à soupe d'huile neutre
1 citron vert

À VOUS DE JOUER

01 Cuire les nouilles selon le paquet et les égoutter.
02 Émincer les légumes et les sauter à feu vif 5 à 7 min.
03 Ajouter gingembre, sauce soja et nouilles, puis mélanger 2 min.
04 Finir avec un trait de citron vert.

Le petit + Ajoutez la purée de gingembre en fin de cuisson pour garder une note vive, et complétez avec du poulet, des crevettes ou du tofu.

POULET CRÉMEUX AU CURRY JAUNE



35 min / 4 personnes

INGRÉDIENTS

600 g de blanc de poulet
1 oignon
300 ml de lait de coco
1 à 2 c. à soupe de pâte de curry jaune Aroma One
1 courgette
1 c. à soupe d'huile
Riz basmati pour servir

À VOUS DE JOUER

01 Faire revenir l'oignon émincé dans l'huile. Ajouter les dés de poulet et les colorer.

02 Incorporer la pâte de curry, puis la courgette en demi-rondelles.

03 Verser le lait de coco et laisser mijoter 15 min, jusqu'à cuisson complète du poulet.

04 Servir avec du riz basmati.

Le petit + Faites revenir la pâte de curry une minute avec l'oignon avant de verser le lait de coco : les épices se développent mieux.

SAUMON LAQUÉ, GINGEMBRE ET MIEL



30 min / 4 personnes

INGRÉDIENTS

4 pavés de saumon
1 c. à café de purée de gingembre Aroma One
2 c. à soupe de sauce soja
1 c. à soupe de miel
1 c. à soupe de jus de citron
Graines de sésame
Légumes verts pour servir

À VOUS DE JOUER

01 Préchauffer le four à 190 °C.
02 Mélanger gingembre, sauce soja, miel et citron.
03 Badigeonner le saumon et enfourner 12 à 15 min selon l'épaisseur, jusqu'à cuisson souhaitée.
04 Parsemer de sésame et servir avec les légumes.

Le petit + Laissez mariner 15 minutes si vous avez le temps, et passez sous le gril une minute en fin de cuisson pour caraméliser.

POMMES DE TERRE CROUSTILLANTES À L'AIL



45 min / 4 personnes

INGRÉDIENTS

800 g de petites pommes de terre
1 à 2 c. à café de purée d'ail Aroma One
3 c. à soupe d'huile d'olive
1 c. à café de paprika doux
Persil, poivre
Yaourt nature pour la sauce

À VOUS DE JOUER

01 Préchauffer le four à 210 °C et couper les pommes de terre en deux.

02 Mélanger l'huile, le paprika et la purée d'ail, puis enrober les pommes de terre.

03 Étaler sur une plaque et cuire 30 à 35 min, jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

04 Servir avec du yaourt nature et un peu de persil.

Le petit + Séchez bien les pommes de terre et espacez-les sur la plaque : c'est ce qui les rend croustillantes. Salez à la sortie du four.

COUSCOUS VÉGÉTAL AUX HERBES ET CITRON



25 min / 4 personnes

INGRÉDIENTS

250 g de semoule
1 courgette
1 poivron jaune
200 g de pois chiches cuits
1 c. à café de purée de coriandre Aroma One
1 citron
2 c. à soupe d'huile d'olive
Quelques amandes effilées

À VOUS DE JOUER

01 Préparer la semoule avec de l'eau chaude suivant les indications du paquet.

02 Faire revenir courgette et poivron en dés 8 à 10 min, puis ajouter les pois chiches.

03 Mélanger huile d'olive, citron et purée de coriandre.

04 Assembler avec la semoule et parsemer d'amandes.

Le petit + Préparez-le la veille pour un déjeuner à emporter et ajoutez la vinaigrette au dernier moment.

BURRATA, FRAISES ET PIMENT D'ESPELETTE



15 min / 4 personnes

INGRÉDIENTS

2 burratas
250 g de fraises
1 petite poignée de roquette
1/2 c. à café de purée de piment d'Espelette Aroma One
2 c. à soupe d'huile d'olive
1 c. à soupe de vinaigre balsamique
Pain grillé

À VOUS DE JOUER

01 Laver et couper les fraises. Répartir la roquette sur un plat.

02 Déposer les burratas et les fraises.

03 Fouetter l'huile, le balsamique et une très petite quantité de purée de piment.

04 Verser la vinaigrette et servir avec du pain grillé.

Le petit + Hors saison, remplacez les fraises par des figues ou des quartiers de clémentine.

VELOUTÉ DE PATATE DOUCE AU CURCUMA



35 min / 4 personnes

INGRÉDIENTS

700 g de patates douces
1 oignon
600 ml de bouillon de légumes
150 ml de lait de coco
1 c. à café de purée de curcuma Aroma One
1 c. à soupe d'huile
Poivre

À VOUS DE JOUER

01 Éplucher et couper les patates douces en cubes.
02 Faire revenir l'oignon dans l'huile puis ajouter les cubes et le bouillon.
03 Cuire 20 à 25 min, jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
04 Mixer avec le lait de coco et la purée de curcuma, puis réchauffer doucement.

Le petit + Servez avec des graines de courge grillées et un filet de lait de coco. Salez selon votre bouillon.

CREVETTES CITRONNELLE ET COCO



20 min / 4 personnes

INGRÉDIENTS

500 g de crevettes décortiquées
1 c. à café de purée de citronnelle Aroma One
150 ml de lait de coco
1 gousse d'ail ou une pointe de purée d'ail
1 c. à soupe d'huile
1 citron vert
Riz ou crudités

À VOUS DE JOUER

01 Chauffer l'huile dans une poêle et faire revenir brièvement l'ail.

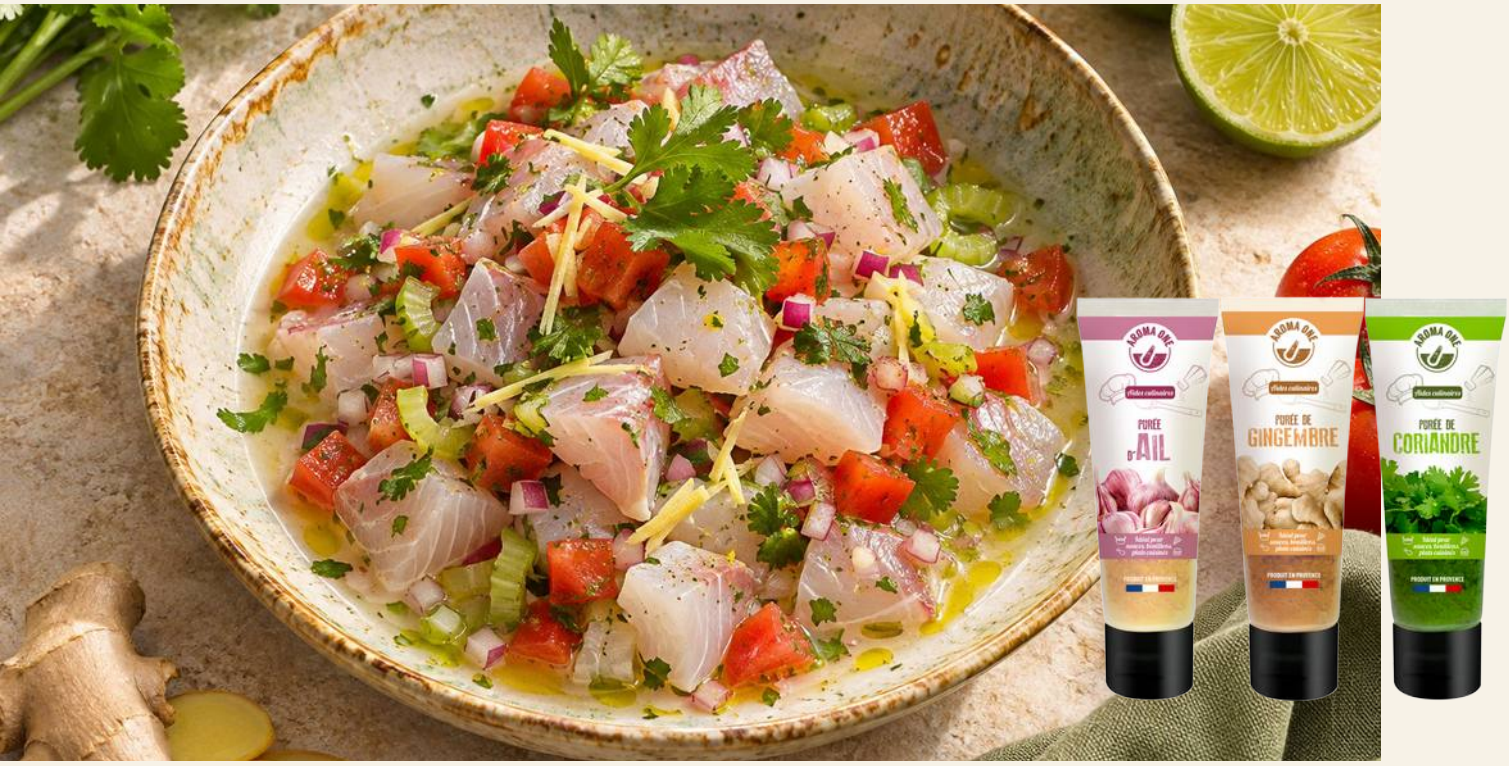
02 Ajouter les crevettes et cuire quelques minutes en remuant.

03 Incorporer citronnelle et lait de coco puis laisser réduire 3 à 4 min.

04 Terminer avec le jus de citron vert et servir.

Le petit + Ne cuisez pas les crevettes trop longtemps : dès qu'elles sont roses, elles sont prêtes.

CEVICHE DE DORADE, AIL, GINGEMBRE ET CORIANDRE



30 min / 4 personnes

INGRÉDIENTS

4 filets de dorade très frais
1 c. à soupe de purée d'ail Aroma One
1 c. à soupe de purée de coriandre Aroma One
1 c. à soupe de purée de gingembre Aroma One
1 branche de céleri
1 tomate
1 oignon
2 citrons verts
Huile d'olive, piment d'Espelette, sel, poivre

À VOUS DE JOUER

01 Retirer les arêtes et la peau des filets, puis couper la chair en petits dés.

02 Émincer l'oignon et le céleri. Épépiner la tomate et la couper en dés. Zester un citron vert et presser les deux.

03 Dans un saladier, mélanger l'oignon, le céleri, la tomate et les purées d'ail, de gingembre et de coriandre.

04 Ajouter la dorade, les zestes et le jus des citrons, le piment d'Espelette et un filet d'huile d'olive. Mélanger, couvrir et laisser reposer 20 minutes au réfrigérateur.

Le petit + Servez bien frais, avec des chips de maïs ou de la patate douce cuite à la vapeur.

PAN CON TOMATE À L'AIL



10 min / 4 personnes

INGRÉDIENTS

1 pain de campagne coupé en tranches
2 tomates bien mûres
1 c. à soupe de purée d'ail Aroma One
Huile d'olive
Sel, poivre

À VOUS DE JOUER

01 Faire griller les tranches de pain et les laisser tiédir.

02 Peler les tomates et les mixer avec la purée d'ail, du sel, du poivre et un filet d'huile d'olive.

03 Tartiner généreusement les tranches de pain.

Le petit + Ajoutez une tranche de jambon cru ou quelques copeaux de fromage de brebis pour un apéritif complet.

MOULES FARCIES AU BEURRE D'AIL PERSILLÉ



15 min / 4 personnes

INGRÉDIENTS

1,5 kg de moules
1 c. à soupe de purée d'ail Aroma One
1 c. à soupe de purée de persil Aroma One
180 g de beurre mou
1 verre de vin blanc
Chapelure, poivre

À VOUS DE JOUER

01 Nettoyer les moules. Porter le vin blanc à ébullition dans une cocotte et y faire ouvrir les moules.

02 Les égoutter dès qu'elles sont ouvertes et retirer la coquille supérieure.

03 Travailler le beurre mou avec les purées d'ail et de persil, du poivre et un peu de chapelure.

04 Ranger les moules dans un plat, les farcir et les passer 5 minutes sous le gril du four.

Le petit + Le beurre d'ail persillé se prépare à l'avance et se conserve roulé dans du film au réfrigérateur.

POMMES DE TERRE À LA GRAISSE DE CANARD ET AUX HERBES DE PROVENCE



40 min / 4 personnes

INGRÉDIENTS

600 g de pommes de terre grenailles
1 c. à soupe de purée d'herbes de Provence Aroma One
30 g de graisse de canard
1 c. à café de piment d'Espelette
1 c. à café de fleur de sel

À VOUS DE JOUER

01 Brosser les pommes de terre et les couper en lamelles.

02 Les mettre dans une casserole d'eau froide, porter à ébullition, puis égoutter et essuyer.

03 Faire chauffer la graisse de canard dans une grande poêle et cuire les pommes de terre une trentaine de minutes en remuant régulièrement.

04 À mi-cuisson, ajouter la purée d'herbes de Provence et le piment d'Espelette. Parsemer de fleur de sel au moment de servir.

Le petit + Idéales pour accompagner un poulet rôti ou un magret.

GUACAMOLE À LA CORIANDRE



10 min / 4 personnes

INGRÉDIENTS

2 avocats mûrs
1 c. à soupe de purée de coriandre Aroma One
1 oignon
1 citron
Sel, poivre

À VOUS DE JOUER

01 Émincer finement l'oignon et presser le citron.

02 Écraser les avocats à la fourchette, ajouter l'oignon, le sel et le jus de citron.

03 Incorporer la purée de coriandre et mélanger.

Le petit + Idéal avec des nachos. Gardez le noyau dans le bol jusqu'au service pour limiter l'oxydation.

SAUTÉ DE BŒUF AU BASILIC



45 min / 4 personnes

INGRÉDIENTS

600 g de rumsteck (ou autre pièce de bœuf tendre)
2 c. à soupe de purée de basilic Aroma One
1 c. à soupe de purée d'ail Aroma One
4 c. à soupe de nuoc-mâm
2 c. à café de sucre brun
Le jus d'un demi-citron
Huile, sel, poivre

À VOUS DE JOUER

01 Découper le rumsteck en fines lamelles.

02 Mélanger le nuoc-mâm, les purées de basilic et d'ail et le sucre. Ajouter le bœuf et laisser mariner environ 30 minutes.

03 Faire chauffer un peu d'huile dans un wok et saisir le bœuf 3 à 5 minutes.

04 Assaisonner de jus de citron, sel et poivre.

Le petit + Servez avec du riz parfumé et quelques lanières de poivron sautées.

TAGLIATELLES AU PESTO MAISON



25 min / 4 personnes

INGRÉDIENTS

500 g de tagliatelles fraîches
2 c. à soupe de purée de basilic Aroma One
4 c. à soupe de pignons de pin
2 gousses d'ail
50 g de parmesan râpé
10 c. à soupe d'huile d'olive
Sel, poivre

À VOUS DE JOUER

01 Faire griller les pignons à sec dans une poêle, puis les verser dans le bol d'un mixeur.

02 Ajouter l'ail pelé et la purée de basilic, mixer. Ajouter le parmesan et l'huile d'olive, saler, poivrer et mixer jusqu'à obtenir un pesto lisse.

03 Cuire les tagliatelles al dente dans une grande casserole d'eau salée.

04 Égoutter, verser dans un plat, ajouter le pesto et mélanger.

Le petit + Gardez une petite louche d'eau de cuisson pour détendre le pesto au moment de mélanger.

CREVETTES MARINÉES CITRON VERT ET GINGEMBRE



20 min + 1 h de marinade / 4 personnes

INGRÉDIENTS

24 crevettes crues
1 c. à soupe de purée de gingembre Aroma One
1 citron vert
3 gousses d'ail
2 c. à soupe de sauce soja
10 cl d'huile d'olive
2 c. à soupe de coriandre fraîche hachée
Sel, poivre

À VOUS DE JOUER

01 Presser l'ail, zester et presser le citron vert.

02 Mélanger l'ail, le citron, la purée de gingembre, la sauce soja, l'huile et la coriandre. Poivrer, saler si nécessaire.

03 Décortiquer les crevettes, les mélanger à la marinade, filmer et réserver 1 heure au réfrigérateur.

04 Saisir les crevettes dans une poêle bien chaude quelques minutes de chaque côté, en les arrosant d'un peu de marinade.

Le petit + Enfilez-les sur des piques pour une version apéritif à la plancha.

PAVÉS DE SAUMON, GINGEMBRE ET CITRON VERT



20 min / 4 personnes

INGRÉDIENTS

4 pavés de saumon
1 c. à café de purée de gingembre Aroma One
1 citron vert
2 c. à soupe de crème fraîche
Sel

À VOUS DE JOUER

01 Faire chauffer le jus du citron vert avec la purée de gingembre, ajouter la crème et réserver à feu très doux.
02 Cuire le saumon 5 minutes à la vapeur.
03 Dresser, saler, napper de sauce et parsemer de zestes de citron vert.

Le petit + Servez avec du riz basmati ou des tagliatelles fraîches.

KEFTA À LA CORIANDRE



20 min / 4 personnes

INGRÉDIENTS

400 g de viande hachée
2 c. à soupe de purée de coriandre Aroma One
1 oignon
1 gousse d'ail
1 œuf
10 g de beurre
Épices au choix (cumin, paprika), sel, poivre

À VOUS DE JOUER

01 Ciseler l'oignon et l'ail. Les mélanger avec la viande, la purée de coriandre, l'œuf et les épices. Saler, poivrer.
02 Former des boulettes.
03 Les faire dorer 10 minutes dans le beurre moussant.

Le petit + Accompagnez d'une sauce yaourt-citron et d'une salade de tomates.

OMELETTE AUX CHAMPIGNONS ET PERSIL



10 min / 4 personnes

INGRÉDIENTS

8 œufs
400 g de champignons frais
2 c. à soupe de purée de persil Aroma One
Huile, sel, poivre

À VOUS DE JOUER

01 Nettoyer et émincer les champignons, puis les faire revenir dans une poêle huilée.

02 Battre les œufs avec la purée de persil, saler, poivrer et verser dans la poêle.

03 Cuire quelques minutes en remuant : baveuse ou bien prise, selon les goûts.

Le petit + Ajoutez une pointe de purée d'ail avec les champignons pour une version forestière.

STEAK À L'AIL



15 min / 4 personnes

INGRÉDIENTS

4 steaks
4 c. à café de purée d'ail Aroma One
Huile d'olive
Sel, poivre

À VOUS DE JOUER

01 Saisir les steaks à feu vif avec un filet d'huile d'olive. Saler, poivrer et réserver.

02 Déposer une cuillère à café de purée d'ail sur chaque steak et les repasser quelques instants à la poêle pour chauffer l'ail.

Le petit + Mélangez la purée d'ail à une noix de beurre et un peu de purée de persil pour un beurre maître d'hôtel express.

BROCHETTES DE DINDE À L'AIL ET AU GINGEMBRE



20 min + 30 min de marinade / 4 personnes

INGRÉDIENTS

400 g de blanc de dinde
1 c. à soupe de purée d'ail Aroma One
1 c. à soupe de purée de gingembre Aroma One
Le jus d'un citron
Sel, poivre

À VOUS DE JOUER

01 Couper la dinde en cubes et les enfiler sur des brochettes.

02 Mélanger les purées d'ail et de gingembre avec le jus de citron, du sel et du poivre.

03 Enrober les brochettes de marinade, filmer et réserver au moins 30 minutes au réfrigérateur.

04 Cuire au moins 10 minutes au barbecue ou à la plancha en retournant régulièrement.

Le petit + Servez avec une laitue croquante et des tomates cerises.

GALETTES DE LÉGUMES À LA CORIANDRE



20 min / 4 personnes

INGRÉDIENTS

150 g de farine
2 œufs
1 sachet de levure chimique
125 ml de crème
125 ml de lait
200 g de légumes râpés (courgette, carotte…)
200 g de parmesan râpé
1 c. à soupe de purée de coriandre Aroma One
Huile, sel

À VOUS DE JOUER

01 Mélanger la farine, le sel et la levure dans un bol. Dans un autre bol, battre les œufs avec le lait et la crème, puis incorporer à la farine en mélangeant pour éviter les grumeaux.

02 Ajouter les légumes, la purée de coriandre et le parmesan râpé.

03 Chauffer une poêle avec un peu d'huile, y déposer des cercles de pâte et cuire environ 3 minutes de chaque côté. Servir chaud.

Le petit + Essorez bien les légumes râpés dans un torchon pour des galettes plus croustillantes.

SALADE DE CREVETTES, AVOCAT, PISTACHES ET ANETH



15 min + 2 h au frais / 4 personnes

INGRÉDIENTS

400 g de crevettes cuites
1 avocat
1 laitue
2 tomates
1 pamplemousse
1 sachet de pistaches décortiquées
1 c. à café de purée d'aneth Aroma One
1 c. à café de purée de gingembre Aroma One

À VOUS DE JOUER

01 Laver et sécher la laitue. Éplucher le pamplemousse et le couper en petits morceaux.

02 Décortiquer les crevettes et couper les tomates en tranches.

03 Mélanger le pamplemousse, les crevettes, les pistaches et les tomates. Laisser reposer 2 heures au réfrigérateur.

04 Couper l'avocat en dés, l'ajouter avec les purées d'aneth et de gingembre, mélanger et servir sur la laitue.

Le petit + Délayez les purées dans un filet d'huile d'olive et un peu de jus de pamplemousse pour les répartir plus facilement.

FILETS DE COLIN AUX HERBES DE PROVENCE



10 min / 4 personnes

INGRÉDIENTS

4 filets de colin
1 c. à soupe de purée d'herbes de Provence Aroma One
1 citron
1 salade (ou du riz)
Sel

À VOUS DE JOUER

01 Cuire les filets 5 minutes dans de l'eau frémissante.
02 Égoutter, saler et napper de purée d'herbes de Provence.
03 Servir avec du riz ou de la salade et une tranche de citron.

Le petit + Pour une version au four, badigeonnez les filets de purée d'herbes et d'un filet d'huile d'olive : 12 minutes à 200 °C.

GRATIN DE PÂTES AUX AUBERGINES, THON ET HERBES DE PROVENCE



50 min / 4 personnes

INGRÉDIENTS

400 g de pâtes
2 aubergines
1 boîte de thon
Sauce tomate
200 g de parmesan râpé
1 c. à soupe de purée d'ail Aroma One
1 c. à soupe de purée d'herbes de Provence Aroma One
Huile d'olive, sel

À VOUS DE JOUER

01 Cuire les pâtes 7 à 8 minutes dans une grande casserole d'eau salée, puis les égoutter. Couper les aubergines en dés et les faire cuire à la poêle avec de l'huile.

02 Dans un grand bol, mélanger les purées d'ail et d'herbes de Provence avec la sauce tomate et le thon égoutté.

03 Ajouter les aubergines cuites puis les pâtes, et verser dans un plat à gratin.

04 Saupoudrer de parmesan râpé et cuire 20 minutes au four.

Le petit + Four à 200 °C ; terminez 2 minutes sous le gril pour un dessus bien doré.

BURGER BŒUF, MOZZARELLA ET BASILIC



20 min / 4 personnes

INGRÉDIENTS

4 pains à hamburger
600 g de viande de bœuf
4 c. à café de purée de basilic Aroma One
1 à 2 c. à café de purée d'ail Aroma One
2 tomates
1 mozzarella
1 laitue
1 oignon
Huile, sel, poivre

À VOUS DE JOUER

01 Couper les pains en deux et les faire griller quelques minutes au grille-pain ou sous le gril du four.

02 Dans une poêle chaude et huilée, saisir le bœuf et l'oignon haché.

03 Tartiner chaque moitié de pain de purée de basilic.

04 Garnir de bœuf et d'oignon, puis de tranches de tomate, de mozzarella et de laitue. Ajouter une touche de purée d'ail et refermer.

Le petit + Posez la mozzarella sur la viande encore dans la poêle, à couvert, 30 secondes : elle sera juste fondante.

PIZZA AUX CREVETTES ET AU GINGEMBRE



40 min + 1 h de repos / 4 personnes

INGRÉDIENTS

250 g de farine
125 ml d'eau
1 sachet de levure de boulanger
12 crevettes crues
200 g de parmesan râpé
1 c. à soupe de purée de gingembre Aroma One
Huile, sel

À VOUS DE JOUER

01 Mélanger la farine, la levure et le sel avec l'eau pour former une pâte souple. Couvrir et laisser reposer 1 heure. Préchauffer le four à 200-220 °C.

02 Pendant ce temps, saisir les crevettes dans une poêle chaude et huilée jusqu'à ce qu'elles deviennent roses, puis les décortiquer.

03 Étaler la pâte et la badigeonner de purée de gingembre à la cuillère ou au pinceau.

04 Recouvrir de crevettes et de parmesan râpé. Cuire 20 minutes au four.

Le petit + Détendez la purée de gingembre avec une cuillère de crème pour l'étaler plus facilement, et ajoutez quelques feuilles de basilic à la sortie du four.

SALADE DE POULET, TOMATES CERISES ET BASILIC



20 min / 4 personnes

INGRÉDIENTS

300 g de blanc de poulet
1 salade
200 g de tomates cerises
100 g de mozzarella
1 c. à soupe de purée de basilic Aroma One
Huile d'olive, sel, poivre

À VOUS DE JOUER

01 Couper le poulet en dés et le saisir dans une poêle chaude jusqu'à ce qu'il soit bien cuit.

02 Pendant ce temps, couper les tomates cerises en deux, laver et sécher la salade, couper la mozzarella en petits dés. Réunir le tout dans un saladier.

03 Ajouter le poulet, puis la purée de basilic. Mélanger.

Le petit + Délayez la purée de basilic dans 2 c. à soupe d'huile d'olive et un trait de citron : la vinaigrette est faite.

SALSA ÉPICÉE À LA HARISSA



5 min / 4 personnes

INGRÉDIENTS

6 tomates
1 oignon
1 citron
2 c. à café de purée d'harissa
Aroma One
Sel

À VOUS DE JOUER

01 Hacher l'oignon et presser le citron. Dans un bol, écraser les tomates, ajouter l'oignon, le sel et le jus de citron.

02 Ajouter la purée d'harissa et mélanger.

Le petit + Idéale avec des nachos. Commencez par 1 c. à café de harissa et ajustez selon votre goût du piquant.

WRAPS DE POULET AUX HERBES DE PROVENCE



25 min / 4 personnes

INGRÉDIENTS

4 tortillas
400 g de blanc de poulet
1 oignon
1 salade
1 c. à soupe de purée d'herbes de Provence Aroma One
Huile d'olive, sel

À VOUS DE JOUER

01 Hacher finement l'oignon et le faire suer dans une poêle avec un peu d'huile d'olive.

02 Laver et sécher les feuilles de salade.

03 Couper le poulet en dés et le faire revenir dans une poêle huilée. Ajouter la purée d'herbes de Provence, l'oignon et le sel. Bien mélanger.

04 Garnir les tortillas de salade et de poulet, puis les rouler en gardant la garniture à l'intérieur.

Le petit + Ajoutez une cuillère de yaourt grec ou quelques dés de tomate avant de rouler.

COOKIES MOELLEUX AU GINGEMBRE



30 min / 12 cookies

INGRÉDIENTS

120 g de beurre mou
100 g de cassonade
1 œuf
190 g de farine
1/2 c. à café de levure chimique
1/2 à 1 c. à café de purée de gingembre Aroma One
80 g de chocolat blanc

À VOUS DE JOUER

01 Préchauffer le four à 180 °C. Travailler le beurre avec la cassonade.

02 Ajouter l'œuf et le gingembre, puis farine et levure.

03 Incorporer le chocolat blanc et former 12 boules.

04 Cuire 10 à 12 min ; laisser tiédir sur la plaque.

Le petit + Sortez-les du four encore tendres au centre : ils durcissent en refroidissant.

POIRES POCHÉES AU GINGEMBRE ET CITRON



35 min / 4 personnes

INGRÉDIENTS

4 poires fermes
650 ml d'eau
90 g de sucre
1 citron
1/2 c. à café de purée de gingembre Aroma One
1 gousse de vanille

À VOUS DE JOUER

01 Peler les poires en conservant leur queue.
02 Porter à frémissement l'eau, le sucre, le zeste de citron et la vanille.
03 Ajouter les poires et pocher 15 à 25 min selon leur maturité.
04 Hors du feu, incorporer un peu de gingembre au sirop et laisser infuser 5 min.

Le petit + Servez tiède avec une boule de glace vanille, ou froid avec le sirop réduit.

SALADE DE FRAISES À LA MENTHE



10 min / 4 personnes

INGRÉDIENTS

500 g de fraises
1 orange
1 c. à soupe de miel
1/4 à 1/2 c. à café de purée de menthe Aroma One
Quelques pistaches concassées

À VOUS DE JOUER

01 Laver et équeuter les fraises, puis les couper.
02 Mélanger le jus d'orange avec le miel.
03 Délayer une très petite quantité de purée de menthe dans la sauce.
04 Verser sur les fraises, mélanger et ajouter les pistaches juste avant de servir.

Le petit + Laissez reposer 10 minutes au frais avant de servir pour que les fraises rendent leur jus.

ABRICOTS RÔTIS AU ROMARIN



25 min / 4 personnes

INGRÉDIENTS

8 abricots mûrs mais fermes
2 c. à soupe de miel
1/4 c. à café de purée de romarin Aroma One
20 g de beurre
200 g de fromage blanc ou yaourt grec
Quelques amandes

À VOUS DE JOUER

01 Préchauffer le four à 190 °C. Couper les abricots en deux et retirer les noyaux.

02 Mélanger le miel au romarin puis en napper les fruits.

03 Ajouter quelques noisettes de beurre et rôtir 12 à 15 min.

04 Servir tiède avec le yaourt et les amandes.

Le petit + Le romarin est puissant : commencez par une toute petite quantité. Hors saison, la recette fonctionne avec des poires ou des figues.

LIMONADE MAISON BASILIC-CITRON



10 min + frais / 4 verres

INGRÉDIENTS

3 citrons jaunes
750 ml d'eau pétillante bien froide
50 g de sucre
80 ml d'eau
1/4 c. à café de purée de basilic
Aroma One
Glaçons

À VOUS DE JOUER

01 Faire fondre le sucre dans 80 ml d'eau chaude ; laisser refroidir.

02 Ajouter le jus des citrons et une pointe de purée de basilic.

03 Filtrer si besoin pour une boisson lisse.

04 Répartir sur des glaçons et compléter d'eau pétillante.

Le petit + Préparez le sirop citron-basilic à l'avance et gardez-le au frais ; ajoutez l'eau pétillante au moment de servir.

CRÈME CHOCOLAT ET POINTE DE PIMENT



20 min + froid / 6 verrines

INGRÉDIENTS

200 g de chocolat noir
400 ml de lait
100 ml de crème liquide
3 jaunes d'œufs
35 g de sucre
1 c. à soupe de fécule de maïs
Une très petite pointe de purée de piment d'Espelette Aroma One

À VOUS DE JOUER

01 Chauffer le lait et la crème. Fouetter les jaunes, le sucre et la fécule.

02 Verser une partie du lait chaud sur le mélange puis remettre le tout en casserole.

03 Cuire à feu doux en fouettant jusqu'aux premiers bouillons, pour que la crème épaississe ; retirer du feu et incorporer le chocolat.

04 Ajouter une pointe de purée de piment, goûter et répartir en verrines ; réfrigérer.

Le petit + Dosez le piment très légèrement : il doit se deviner en fin de bouche, pas piquer.

AROMA ONE

À VOS TUBES.

À VOS IDÉES.

Un geste, une touche de goût…

et à vous de jouer !



aroma-one.com