

Livret Numéro 4



Les **Délices**
LUBERON
DÉLICES DE RECETTES



www.delices-du-luberon.fr



Jouez détente, bien-être, côté Tartines, Sandwichs et burgers !

Le sandwich n'est pas seulement le repas facile et déséquilibré pour jeunes actifs urbains sous pression !

Le sandwich, sous toutes ses formes, rime surtout avec farandole de recettes simples, rapides qui permettent également de manger sain et équilibré.

Chaud ou froid, le « sandwich » allie convivialité et originalité lorsqu'il propose des ingrédients de qualité et conjugue saveurs méditerranéennes et couleurs du Luberon !

Burger poisson et tomates séchées, tortilla au thon aux piments d'Espelette, Tartine jambon de Parme à huile d'olive, et vinaigre de miel ou Club du Lub...

L'idée de ce livret N° 4 est de vous faire partager au travers de 11 recettes, un vrai moment de plaisir, entre amis, en amoureux, en famille lors d'un pique-nique ou d'une pause bureau !

Repas complets, moelleux fantaisies, apéritifs tendance, pains de caractère, ou version céréales-légumes...

à vous de composer !

À la veille de l'été, savourons la fraîcheur des instants.

Bon appétit.



Sommaire :

Burger au Poisson
et Tomates Séchées

- 3 -



La Baguette Oranaise

- 4 -



Tortilla au Thon

- 5 -



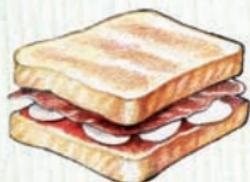
Burger Scandinave

- 6 -



Le Pan Bagnat

- 7 -



Le Club du Lub

- 8 -



Le Croissant de Tokyo

- 9 -



Le Club de la Mer

- 10 -

Lou Firenze Burger

- 11 -



Aubergina

- 12 -



Valse de Sardinate
au Piment d'Espelette

- 13 -



POUR 4 PERSONNES
TEMPS DE PRÉPARATION : 10 MIN.
AUCUNE CUISSON.

3



Burger au Poisson et Tomates Séchées

INGRÉDIENTS :

- 4 pains pour burger
- 1 boîte de maquereaux au vin blanc
- 1 pot de Délice de Tomates Séchées de 210 g « Délices du Luberon »
- Salade
- 1 Oignon
- 1 Citron



PRÉPARATION :

- Ouvrir une boîte de maquereaux au vin blanc et émietter le poisson
- Mélanger le délice de tomates séchées avec un oignon émincé et coupé en cubes, arroser la préparation avec le jus du citron
- Ouvrir un burger, le faire légèrement griller puis tartiner chaque côté avec la préparation du délice de tomates séchées
- Disposer ensuite de la salade, puis la chair de maquereaux.

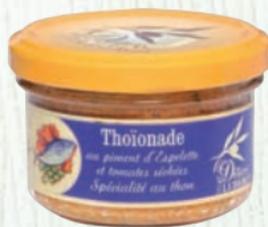


POUR 4 PERSONNES
 TEMPS DE PRÉPARATION : 20 MIN.
 AUCUNE CUISSON.

La Baguette Oranaise

INGRÉDIENTS :

- 4 petites baguettes
- 1 pot de Thoïonade aux Piments d'Espelette et Tomates Séchées « Délices du Luberon » de 210g
- 1 Carotte
- 2 Tomates
- 4 Œufs durs
- Olives vertes
- 1 Laitue iceberg
- Cornichons
- 1 Oignon



PRÉPARATION :

- Emincer la carotte à l'aide d'un économe, émincer finement un oignon et faire cuire les œufs durs
- Prendre la tomate et la couper en dés
- Ouvrir une baguette et tartiner de Thoïonade,
- Insérer la laitue, des dés de tomates, de l'oignon, l'œuf dur coupé en rondelles, du cornichon émincé, la carotte râpée et quelques rondelles d'olives vertes dénoyautées.

POUR 4 PERSONNES
TEMPS DE PRÉPARATION : 5 MIN.
AUCUNE CUISSON.



Tortilla au Thon

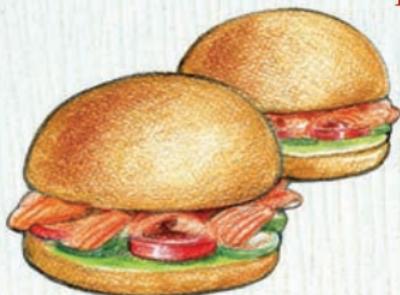
INGRÉDIENTS :

- 1 Tortilla
- 1 pot de Thoionade aux Piments d'Espelette et Tomates Séchées « Délices du Luberon » de 210g
- 1 Carotte râpée
- 1 bouquet de Coriandre fraîche
- Mayonnaise

PRÉPARATION :

- Eplucher et râper une carotte
- Mélanger la thoionade avec la mayonnaise
- Etaler sur la tortilla une bonne couche de cette préparation
- Disposer la carotte râpée
- Parsemer généreusement de coriandre ciselée
- Rouler la tortilla pour obtenir le « wrap ».

POUR 4 PERSONNES
TEMPS DE PRÉPARATION : 10 MIN.
AUCUNE CUISSON.



Burger Scandinave

INGRÉDIENTS :

- 4 Petits pains pour Burger
- 4 tranches de Saumon fumé
- 1 pot de Tapenade aux Olives Vertes
« Délices du Luberon » de 210g
- Fromage blanc
- Tomate
- Malossol (cornichons russes)
- Piment de Cayenne



PRÉPARATION :

- Dans un bol, mélanger 2/3 de fromage blanc avec 1/3 de tapenade aux olives vertes
- Découper concombre et tomate en tranches très fines
- Faire chauffer légèrement le burger, puis l'ouvrir
- Etaler dans le pain une couche du mélange fromage blanc/tapenade aux olives vertes
- Disposer ensuite une tranche de saumon puis des rondelles de tomate et de concombre
- Saupoudrer d'un peu de piment de Cayenne.

POUR 4 PERSONNES
 TEMPS DE PRÉPARATION : 15 MIN.
 AUCUNE CUISSON.



Le Pan Bagnat

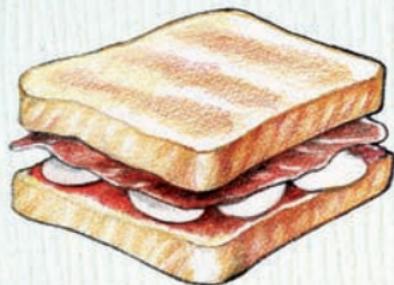
INGRÉDIENTS :

- 4 Pains ronds
- 1 pot de Crème d'Anchoïade
« Délices du Luberon » de 210 g
- 1 pot de Délice de Tomates Séchées
« Délices du Luberon » de 210 g
- 4 Oignons
- 8 Piments verts doux
- Olives noires dénoyautées
- Huile d'olive



PRÉPARATION :

- Couper un pain rond en deux dans le sens horizontal et verser un trait d'huile d'olives
- Recouvrir la base de crème d'anchoïade, de rondelles d'oignons et de quelques piments verts
- Garnir de petites olives noires dénoyautées
- Arroser d'un filet d'huile d'olive
- Tartiner l'autre tranche de pain avec du délice de tomates séchées et couvrir.



POUR 4 PERSONNES
TEMPS DE PRÉPARATION : 10 MIN.
AUCUNE CUISSON.

Le Club du Lub

INGRÉDIENTS :

- 4 tranches de Pain de mie
- 4 tranches de Jambon de Parme
- 1 pot de Délice de Tomates Séchées « Délices du Luberon » de 210g
- 1 Mozzarella
- Huile d'olive
- Vinaigre au miel
- Coriandre en grains
- Sel et poivre



PRÉPARATION :

- Faire mariner des rondelles de mozzarella pendant deux heures dans de l'huile d'olive, du vinaigre au miel, du sel, du poivre et des graines de coriandre
- Toaster une belle tranche de pain de mie étalée de délice de tomates séchées
- Garnir de mozzarella et finir par une tranche de jambon de Parme
- Arroser d'un trait de marinade et refermer avec un toast également grillé.

POUR 4 PERSONNES
 TEMPS DE PRÉPARATION : 5 MIN.
 AUCUNE CUISSON.



Le Croissant de Tokyo

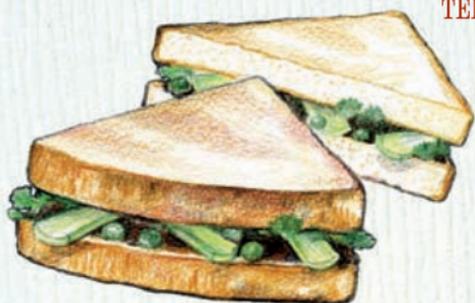
INGRÉDIENTS :

- 4 Croissants
- 1 pot de Thoionade aux Piments d'Espelette et Tomates Séchées « Délices du Luberon » de 90g
- 4 bâtonnets de Surimi
- Mayonnaise

PRÉPARATION :

- Ouvrir un croissant en découpant un côté et le garnir de thoionade
- Disposer quelques lamelles de surimi (ou bâtonnet de crabe)
- Napper de mayonnaise
- Refermer le croissant.

POUR 4 PERSONNES
 TEMPS DE PRÉPARATION : 15 MIN.
 AUCUNE CUISSON.



Le Club de la Mer

INGRÉDIENTS :

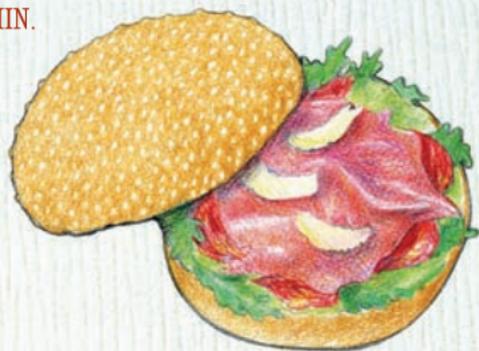
- 8 tranches de Pain de mie complet
- 1 pot de Sardinade aux Piments d'Espelette et Tomates Séchées « Délices du Luberon » de 210g
- 1 Cœur de fenouil
- Câpres
- 1 pot de Tapenade noire « Délices du Luberon » de 210g
- Quelques feuilles de Basilic



PRÉPARATION :

- Emincer le cœur de fenouil en fines tranches
- Egoutter et rincer les câpres
- Ciseler les feuilles de basilic
- Tartiner une tranche de pain de mie avec la tapenade
- Disposer les lanières de fenouil, parsemer de câpres et de basilic
- Tartiner l'autre tranche de sardinade
- Refermer le sandwich.

POUR 4 PERSONNES
 TEMPS DE PRÉPARATION : 10 MIN.
 AUCUNE CUISSON.



Lou Firenze Burger

INGRÉDIENTS :

- 4 pains pour burger
- 4 tranches de Jambon de Parme
- 1 bocal de Tomates Séchées
« Délices du Luberon » de 200g
- 1 pot de Pistounade de Basilic
« Délices du Luberon » de 90g
- Roquette
- Parmesan



PRÉPARATION :

- Ouvrir le burger en deux et tartiner chaque tranche de pistounade de basilic
- Avec un économe, découper des copeaux de parmesan
- Disposer sur la première tranche quelques feuilles de roquette, une chiffonnade de jambon de Parme, des morceaux de tomates séchées et quelques copeaux de parmesan
- Ajouter un filet d'huile d'olive
- Recouvrir de la deuxième tranche de pain.



Aubergina

INGRÉDIENTS :

- 4 petites baguettes multicéréales
- 1 pot de Caviar d'aubergine « Délices du Luberon » de 210g
- 2 blancs de volaille en lanières
- Quelques feuilles de basilic ciselées
- 1 Gousse d'ail
- Piment d'Espelette
- Sel, poivre



PRÉPARATION :

- Ouvrir les baguettes en deux, les toaster, puis les frotter à l'ail
- Tartiner de caviar d'aubergine
- Faire revenir dans une poêle avec de l'huile d'olive les lanières de poulet, les faire dorer, saler, poivrer, les réserver
- Déposer les lanières de poulet, parsemer de feuilles de basilic ciselées et de piment d'Espelette
- Refermer avec la deuxième tranche de pain.

POUR 4 PERSONNES
 TEMPS DE PRÉPARATION : 5 MIN.
 AUCUNE CUISSON.



Valse de Sardinade au Piment d'Espelette

INGRÉDIENTS :

- 4 Ficelles viennoises
- 1 pot de Sardinade aux Piments d'Espelette et Tomates Séchées « Délices du Luberon » de 210g
- Jus de citron

PRÉPARATION :

- Ouvrir en deux une ficelle viennoise et tartiner de sardinade
- Ajouter un trait de citron
- Refermer le sandwich.







Les **Délices**
LUBERON

DÉLICES DE RECETTES



11 idées de recettes
pour faire chanter le soleil
à votre table.



Découvrez nos produits sur :

