



--- INEDIT ---

« Poivrons & champignons Shiitaké », « Quinoa Bourrache »

Carte Nature lance 2 nouvelles galettes véganes en format familial de 750g

Carte Nature, le fabricant de produits frais BIO, propose 2 nouvelles galettes dans un format inédit de 750g. Pratique et écologique, ce nouveau format familial va séduire les amateurs de saveurs végétales et multiplier les possibilités en cuisine. Coupées en tranche à la demande et réchauffées au four ou à la poêle, elles sont prêtes à déguster en quelques minutes seulement. Grâce à leur texture ferme, elles agrémenteront également des recettes saines et savoureuses en topping, façon crumble, découpées en cubes ou en lamelles, hachées, ou râpées (cf recettes en annexe). Côté saveurs, Carte Nature a misé sur des associations originales de champignons shiitaké et poivrons et de bourrache et quinoa pour des plaisirs 100% végans à partager entre amis ou en famille. Alternative végétale à la consommation de viande, riche en protéines et source de fibres, la nouvelle gamme de galettes Carte Nature séduira enfin pour ses atouts nutritionnels.

Galette « Poivrons - Champignons Shiitaké » : saveurs d'été

Cette galette aux notes délicatement parfumées associe la pépite des saveurs méridionales au petit champignon shiitaké incontournable de la gastronomie japonaise. Réhaussée d'épices, d'oignons, de céleri et de laurier, cette galette offre de belles saveurs estivales et se marie parfaitement avec un accompagnement à base de tomate.

* **Composition** : Eau, poivrons* 21%, flocons d'AVOINE*, gluten de BLE*, champignons shiitaké* 6,6%, huile d'olive*, oignons* séchés, concentré de tomates*, sel, épices*, CELERI*, sucre de canne*, laurier*, extrait de levure*

(*ingrédients issus de l'Agriculture Biologique)

* **Analyse nutritionnelle (pour 100 g)** : 802 kJ / 192 Kcal, matières grasses (7,3 g) dont acides gras saturés (1,5g), glucides (10g) dont sucres (1,5g), fibres alimentaires (8,2g), protéines (17g), sel (1,5g)

* **Conditionnement** : 750 g soit 10 portions

* **Distribution** : réseaux de magasins biologiques

* **Prix** : 9.90€



Galette « Quinoa Bourrache » : des notes vertes pleines de fraîcheur

Avec cette recette, Carte Nature a choisi de mettre à l'honneur la bourrache, pour la 1^{ère} fois présente dans une galette végétale. Alliée au quinoa, sa saveur légèrement acidulée qui rappelle celle de l'épinard se marie parfaitement avec les légumes verts, la courge ou la tomate.

* **Composition** : Eau, gluten de BLE*, quinoa* cuit 14% (eau, quinoa*, sel), bourrache* 14%, flocons d'AVOINE*, huile d'olive*, oignons* séchés, sel, ail*, plantes aromatiques*.
(* Ingrédients issus de l'agriculture biologique)

* **Analyse nutritionnelle (pour 100 g)** : 922 kJ / 219 Kcal, matières grasses (2,4g) dont acides gras saturés (0,5g), glucides (28g) dont sucres (18g), fibres alimentaires (9,6g), protéines (17g), sel (1,5g)

* **Conditionnement** : 750 g soit 10 portions

* **Distribution** : réseaux de magasins biologiques

* **Prix** : 9.20€



A propos de Carte Nature

Carte Nature est un fabricant français de salades, pizzas, tartes et plats cuisinés exclusivement certifiés en Agriculture Biologique (AB). Créée en 1999, la marque entend répondre à toutes les envies de snacking BIO en proposant des recettes saines, gourmandes, savoureuses et pratiques, à travers une gamme de plus de 90 produits disponibles au rayon frais des réseaux de magasins biologiques. Avec ces deux ateliers de fabrication en France, à Saint Chamond dans la Loire (42) et Seissan dans le Gers (32), Carte Nature contribue au développement des emplois et des filières sur ses territoires d'implantation. L'entreprise compte à ce jour 80 salariés et a réalisé un chiffre d'affaires de 14 millions d'euros en 2017. www.carte-nature.fr

Contact presse :

Ludivine Di Méglio - Agence ComRP

Tel : 06.70.76.73.67 - email : ldimeglio@communication-rp.com

Poivrons farcis au haché végétal « poivrons-shiitakés »



Pour 4 personnes

Préparation : 25 minutes

Cuisson : 40 minutes

Ingédients

400 g de **galette végétale « poivrons shiitaké » Carte Nature**

2 c. à soupe d'huile d'olive

6 échalotes

1 ou 2 gousses d'ail

20 cl de crème végétale (soja, avoine...)

2 branches de thym frais

6 feuilles de basilic

4 poivrons de taille moyenne

Sel

© Clémence Catz pour Carte Nature

Préparation

Préchauffer le four à 190 °C. Hacher grossièrement la galette au couteau ou au mixeur. Faire blondir les échalotes émincées et l'ail dégermé et haché finement dans une poêle avec l'huile d'olive, puis ajouter le haché, mélanger et laisser revenir 5 minutes.

Ajouter la crème et le thym et laisser cuire encore 5 à 10 minutes à feu doux, jusqu'à ce que la préparation soit juste crémeuse.

Ajouter le basilic. Laver les poivrons, découper leurs chapeaux, ôter les parties blanches à l'intérieur et garnir de haché végétal.

Arroser d'un filet d'huile d'olive et d'une pincée de sel et faire cuire 40 minutes au four. Déguster chauds ou tièdes.

Mesclun aux allumettes de seitan « quinoa-bourrache », crudités de saison et petits oignons confits



Pour 4 personnes

Préparation : 30 minutes

Ingrédients

3 tranches d'1 cm d'épaisseur de **Galette Végétale « quinoa-bourrache »**

Carte Nature (225 g environ)

1 botte d'oignons nouveaux (ou 4 à 6 petites oignons jaunes)

4 c. à soupe d'huile d'olive

1 c. à soupe de vinaigre balsamique

1 c. à café de sucre blond

150 g de mesclun bien frais

2 belles poignées de crudités de saison au choix : tagliatelles de carottes, rondelles de radis, tomates cerises, dés de concombres...

2 c. à soupe d'herbes aromatiques ciselées (persil, ciboulette, coriandre...) ou de feuilles prélevées sur les fanes des carottes ou des radis

1,5 c. à soupe de jus de citron

1 gousse d'ail

Sel et poivre

© Clémence Catz pour Carte Nature

Préparation

Eplucher les oignons, les faire revenir dans 1 c. à soupe d'huile pendant 3 à 5 minutes, puis ajouter le vinaigre balsamique, le sucre et un petit verre d'eau.

Saler et poivrer, laisser confire à feu doux pendant 15-20 minutes, jusqu'à ce qu'il ne reste qu'un fond sirupeux au fond de la casserole et que les oignons soient tendres et dorés. Découper les galettes en petits morceaux d'environ 1 cm sur 2,5 cm de côté et les faire dorer 5 minutes à la poêle dans 1 c. à soupe d'huile d'olive. Laver le mesclun et préparer les crudités ainsi que les herbes aromatiques, mettre le tout dans un grand récipient.

Dans un petit bol, fouetter vivement l'huile d'olive restante avec le jus de citron et la gousse d'ail écrasée, saler, poivrer, verser sur le mesclun, mélanger et ajouter les oignons confits et les allumettes de seitan.