



10 RECETTES

ÉPICES DES 4 VENTS



En partenariat avec Catherine Kluger

Maison Brémond 1830
ÉPICERIE FINE DE PROVENCE



ÉPICES DES 4 VENTS

UNE CRÉATION MAISON BRÉMOND 1830

Trois créations de mélanges d'épices biologiques aux noms de vents faisant échos aux saveurs et senteurs méditerranéennes, à avoir dans son garde-manger pour relever tout type de plat gourmand. Cap au sud, à la découverte du Maestro, du Marin et du Sirocco !



Le Maestro

POUR TOUS LES PLATS
DU QUOTIDIEN

Avec ail, basilic, paprika, marjolaine, thym, romarin et poivre blanc.



Le Marin

POUR LES POISSONS
& LES MARINADES

Avec citron déshydraté, écorces de citron lime, baies roses et poivre blanc.



Le Sirocco

POUR LES VIANDES
& LES LÉGUMES

Avec curcuma, ail, gingembre, paprika, coriande, fenouil, rose, poivres blanc et noir.



Pour honorer cette nouvelle gamme, nous avons fait appel à une alliée de taille : Catherine Kluger, passionnée de cuisine, fondatrice de SuperNature et auteure de 10 livres de recettes gourmandes. Épices et herbes fraîches sont les marqueurs de sa cuisine. C'est pour elle la meilleure manière de manger des aliments en les transformant le moins possible et tout en privilégiant le goût. Avec cette collaboration, Catherine Kluger a souhaité aller au-delà de l'usage quotidien de ces épices biologiques pour proposer des recettes aux saveurs inattendues.

Maestro

SHAKSHUKA AUX ÉPICES

POUR 4 PERSONNES | PRÉPARATION 20 MIN | CUISSON 25+25 MIN

INGRÉDIENTS

- 1 gros poivron rouge
- 1 gros oignon épluché et dégermé
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- Quelques pincées d'épices Maestro
- 6 tomates fraîches ou 1 boîte de 400 g de dés de tomates
- 4 à 6 œufs
- ½ botte de coriandre lavée et essorée
- Sel, poivre
- Facultatif : 1 gousse d'ail pressée
- Facultatif : 1 cuil. à soupe de la peau d'un citron confit finement émincée



PRÉPARATION

1. Rincer le poivron avant de le mettre sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, à rôtir au four à 200° jusqu'à ce que la peau devienne noire (soit entre 20 et 25 minutes).
2. Une fois refroidi, l'éplucher, puis le couper en deux pour enlever les grains avant de le trancher en lamelles (le poivron peut être préparé à l'avance ou congelé et utilisé directement).
3. Couper l'oignon en tranches fines ou en petits cubes, puis émincer l'ail. Les faire revenir à feu moyen (pour ne pas les colorer) dans une poêle avec l'huile d'olive. Ajouter les épices, le citron confit, les tomates, le sel et le poivre.
4. Pour les tomates fraîches, les monder (facultatif) et les couper en cubes avant de les ajouter dans la poêle.
5. Laisser mijoter à feu doux pendant 20 minutes en laissant s'évaporer l'eau des tomates, surtout si elles sont fraîches.
6. Juste avant de servir, casser les œufs dans la poêle, saler, poivrer, et laisser cuire à couvert à feu moyen pendant 5 minutes, avant de parsemer de coriandre finement émincée et d'une pincée d'épices.
7. À déguster chaud avec un peu de pain toasté.

♥ *La recette coup de cœur de Catherine Kugler pour un déjeuner rapide entre collègues !*





Maestro

LÉGUMES FARCIS AUX ÉPICES

POUR 4 PERSONNES | PRÉPARATION 30 MIN | CUISSON 25 MIN

INGRÉDIENTS

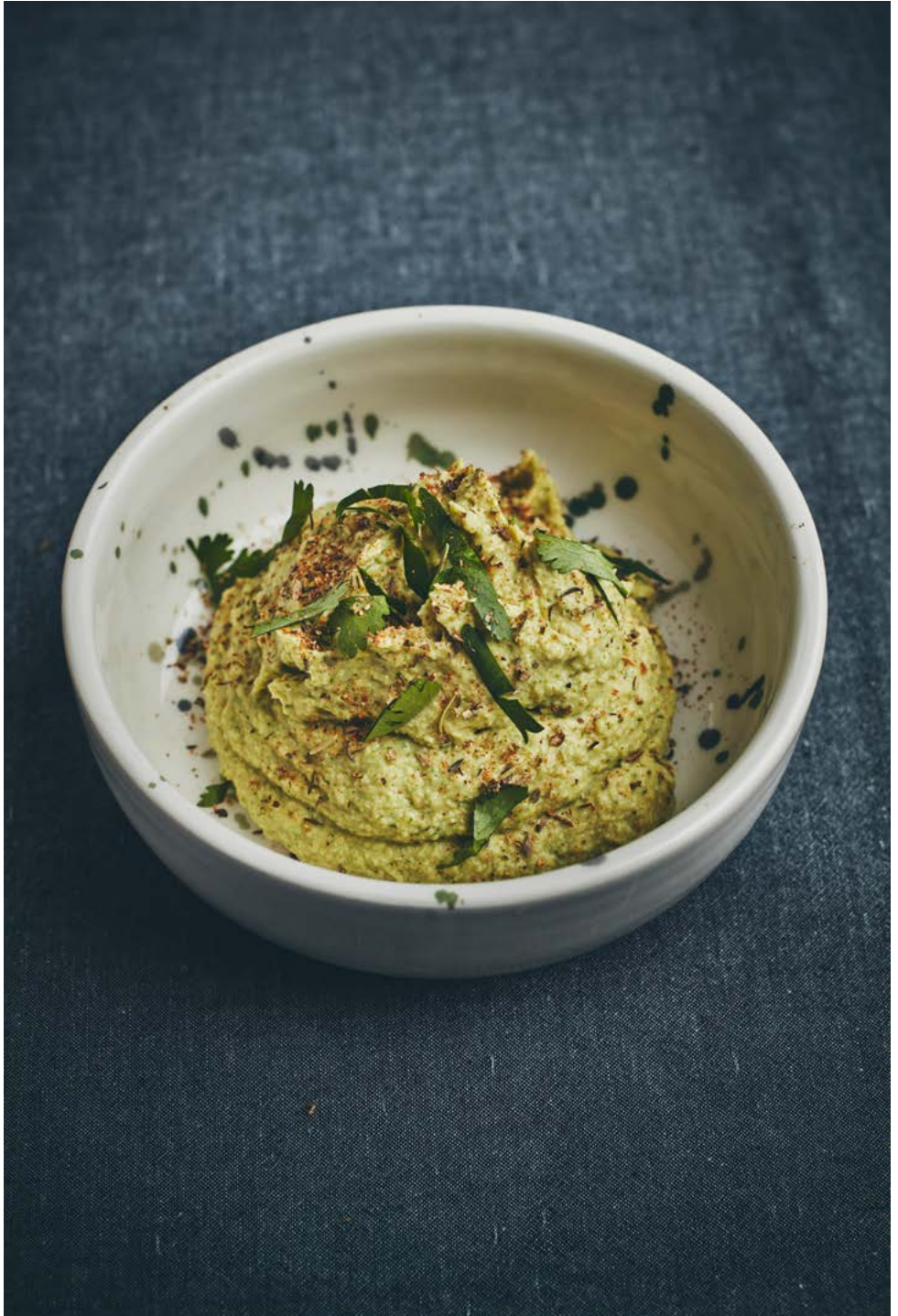
- 8 légumes à farcir de taille moyenne (courgettes rondes, poivrons jaunes ou rouges, tomates, champignons)
- 4 courgettes lavées et râpées
- 50 g de champignons lavés et émincés
- 1 botte d'oignons nouveaux ou 1 oignon rouge épluché et haché
- 2 cuil. à soupe de ricotta (pour l'option végétarienne)
- 2 cuil. à soupe de parmesan râpé
- ½ botte de persil haché
- 1 botte de ciboulette ou de basilic
- 1 cuil. à soupe de pignons de pin ou de noix de cajou torréfiés
- 1 œuf (pour l'option à la viande, facultatif pour la version végétarienne)
- 4 tomates fraîches ou 1 boîte de concassé de tomates
- 4 cuil. à soupe d'huile d'olive
- Quelques pincées d'épices Maestro
- Sel, poivre



PRÉPARATION

1. Laver et vider les légumes à farcir en réservant la chair des courgettes et des tomates.
2. Faire chauffer 2 cuil. à soupe d'huile d'olive dans une poêle pour y faire revenir les oignons, les épices, les courgettes, les champignons, le sel et le poivre pendant 10 minutes.
3. Hors du feu ajouter la ricotta, le parmesan, les herbes fraîches lavées, essorées et hachées, les épices, les pignons ou les noix de cajou hachés, et mélanger.
4. Farcir les légumes de cette préparation et les poser dans un plat allant au four.
5. Mixer ensuite les tomates et verser la chair (ou directement le contenu de la boîte de tomates concassées) dans le plat avec les épices. Saler, poivrer et arroser d'un peu d'huile d'olive avant d'enfourner à 190°C pendant 20 à 30 minutes selon la taille des légumes.

Pour une version carnée, remplacer la ricotta par du veau haché ou un mélange moitié bœuf moitié poulet et lier la farce avec un œuf.



Maestro

HOUMOUS

POIS CHICHE & AVOCAT

POUR 4 PERSONNES | PRÉPARATION 10 MIN



INGRÉDIENTS

- 1 avocat mûr
- 1 boîte de 400 g de pois chiche égouttés et rincés
- 2 cuil. à soupe de tahini
- Le jus d'un citron vert
- 1 botte de coriandre lavée, séchée et grossièrement hachée avec le 2/3 des tiges
- Quelques pincées d'épices Maestro
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

PRÉPARATION

1. Mixer tous les ingrédients dans le bol d'un mixeur à hélice, dans un blender ou avec un mixeur plongeant.
2. Ajouter si nécessaire un peu d'eau froide pour obtenir une texture lisse et à dipper.
3. Conserver au frais.

Cette recette peut être dégustée avec des flat bread aux épices.

Maestro

FLAT BREAD AUX ÉPICES

POUR 4 PERSONNES | PRÉPARATION 10 MIN | CUISSON 10 MIN

INGRÉDIENTS

- 200 g de yaourt nature (vache, brebis ou grec)
- 250 g de farine (blanche ou semi-complète)
- 2 cuil. à café de levure chimique (ou de bicarbonate)
- 1 pincée de sel
- Quelques pincées d'épices Maestro
- 1 cuil. à soupe de beurre demi-sel ou d'huile d'olive



PRÉPARATION

1. Mélanger la farine, les épices, le yaourt, la levure et le sel pour former une boule homogène, d'abord à la cuillère puis avec les doigts.
2. Façonner ensuite des petites boules de 60 g environ et les étaler une par une au rouleau sur un plan de travail fariné, jusqu'à une épaisseur de 2,5 à 3,5 cm.
3. Dans une poêle à feu vif, faire cuire les pains un à un, sans matière grasse, en les retournant après 2 à 3 minutes. Essuyer la farine dans la poêle avant de cuire le suivant.
4. Pour finir, badigeonner les pains d'un peu d'huile d'olive avec un pinceau et saupoudrer d'un peu plus d'épices.

| À déguster avec la recette du houmous pois chiche et avocat.





Marin

GRAVLAX DE SAUMON À LA BETTERAVE

POUR 4 PERSONNES | PRÉPARATION 20 MIN (1 ou 2 jours avant)

INGRÉDIENTS

- 1 pavé de saumon de 500 g environ avec la peau
- 1 betterave cuite
- 1 botte d'aneth
- Quelques pincées d'épices Marin
- 4 cuil. à soupe de gros sel
- Zeste d'un agrume (citron, citron vert, mandarine ou pamplemousse)



PRÉPARATION

1. Mixer la betterave et l'aneth avec les épices et le zeste.
2. Etaler la préparation sur le saumon côté chair, poser ensuite le gros sel.
3. Plier en deux et filmer soigneusement.
4. Conserver au frais pendant au moins 12 heures et jusqu'à 3 jours avant la dégustation.
5. Au moment de servir, rincer et sécher.
6. Couper en fines tranches ou en petits cubes et servir avec des pluches d'aneth et de la chair d'agrumes.

♡ *La recette coup de cœur de Catherine Kugler pour un dîner en tête à tête !*



Marin

CEVICHE DE POISSON BLANC

POUR 4 PERSONNES | PRÉPARATION 15 MIN



INGRÉDIENTS

- 600 g de chair de poisson blanc (cabillaud, dorade...)
- 2 citrons verts (zeste et jus)
- 1 tronçon de 3 cm de gingembre frais épluché et râpé
- 2 tiges d'oignons frais blancs ou rouges ou ciboule ou 1 botte de ciboulette
- 1 piment rouge
- 1 botte de coriandre lavée, séchée et grossièrement hachée avec le 2/3 des tiges
- Quelques pincées d'épices Marin
- 1 cuil. à soupe d'huile de sésame
- 2 cuil. à café de sauce de soja

PRÉPARATION

1. Couper le poisson au couteau en tout petits cubes et le réserver au frais.
2. Mélanger tous les ingrédients de la marinade, et au moment de servir, la verser sur le poisson.
3. Servir aussitôt.

Marin

BRANDADE DE MORUE

POUR 4 PERSONNES | PRÉPARATION 10 MIN | CUISSON 10 MIN

INGRÉDIENTS

- 500 g de cabillaud ou de morue dessalée
- 2 patates douces moyennes
- 2 pommes de terre moyennes
- 1 c à s de beurre
- 1 oignon épluché, dégermé et finement haché
- 1 gousse d'ail épluchée, dégermée et finement hachée
- 1 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 2 cuil. à café de gingembre frais râpé
- Les feuilles d'une ½ botte de persil lavées, séchées et hachées
- 2 cuil. à café d'épices Marin
- 2 cuil. à soupe de chapelure de pain
- 2 cuil. à soupe de parmesan
- Sel, poivre



PRÉPARATION

1. Laver les patates douces et les pommes de terre, et les cuire à l'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
2. Enlever la peau et les écraser avec un écrase purée ou les passer au moulin à légumes et les mélanger avec le lait, le beurre, le persil et le poivre pour obtenir une purée bien lisse.
3. Faire chauffer l'huile dans une poêle et y faire revenir sans colorer l'oignon et l'ail, puis ajouter les épices et le poisson. Saler et poivrer.
4. Cuire le poisson juste pour le colorer légèrement et le débarrasser avant de l'émietter et de le répartir dans un plat allant au four.
5. Répartir par-dessus la purée, puis saupoudrer du mélange chapelure et parmesan avec un peu d'épices.
6. Cuire au four à 180° pendant 20 minutes.
7. Servir bien chaud.





Sirocco

PAILLARD DE POULET MARINÉ AUX ÉPICES & AGRUMES

POUR 4 PERSONNES | PRÉPARATION 20 MIN (1h avant) | CUISSON 10 MIN

INGRÉDIENTS

- 4 blancs de poulet
- 3 mandarines (jus et zeste)
- 1 citron jaune (jus et zeste)
- 1 citron vert (jus et zeste)
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- Quelques pincées d'épices Sirocco
- 1 échalote ou un petit oignon rouge épluché et haché
- Sel

INGRÉDIENTS POUR LA SALADE

- Chou rouge effilé ou roquette
- 1 branche de céleri lavée et hachée
- 1 mandarine épluchée et coupée
- Le jus d'1 mandarine
- 1 cuil. à soupe de vinaigre balsamique
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre



PRÉPARATION

1. Poser les blancs de poulet sur un plan de travail ou entre 2 feuilles de papier sulfurisé et les aplatir avec le plat de la main.
2. Préparer la marinade avec le jus et les zestes des agrumes, l'huile d'olive, un peu de sel et les épices.
3. Verser sur le poulet et laisser mariner au moins 1h voire une journée au réfrigérateur.
4. Dans une poêle faire chauffer l'huile d'olive, égoutter le poulet et le faire cuire à feu vif avec les échalotes, 3 minutes de chaque côté.
5. Débarrasser et réserver avant de verser la marinade dans la poêle pour la faire réduire en grattant le suc du poulet.
6. Lorsque la marinade est plus épaisse, remettre le poulet dans la poêle pour le réchauffer et servir aussitôt avec la salade d'accompagnement bien mélangée et une pincée d'épices.

Le conseil du chef : En été, ajouter des petites tomates cerises coupées en deux dans la poêle au moment de rajouter la marinade.

Sirocco

BOULETTES DE BOEUF AUX COURGETTES & AUX ÉPICES

POUR 4 PERSONNES | PRÉPARATION 20 MIN | CUISSON 25 MIN

INGRÉDIENTS

- 500 g de bœuf haché
- 2 tranches de pain rassis sans la croûte (environ 50 g)
- 5 cl de lait
- 1 blanc de poireau ou 1 oignon ou 1 botte d'oignons nouveaux
- 1 courgette
- 1 gousse d'ail épluchée, dégermée et hachée
- Quelques pincées d'épices Sirocco
- 1 botte de persil lavée et finement émincée
- ½ botte de coriandre lavée et finement émincée
- 4 cuil. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre



PRÉPARATION

1. Mettre le pain à tremper dans le lait.
2. Laver et émincer le poireau (ou les oignons) et le faire à suer avec l'ail et les épices dans 1 cuillère à soupe d'huile environ 5/7 minutes, puis réserver.
3. Presser le pain pour l'essorer, puis ajouter la viande, les légumes râpés, le mélange poireau-ail-épices refroidi, les herbes, le sel, le poivre, et bien mélanger.
4. Façonner des petites boulettes avec les mains légèrement mouillées pour que ça ne colle pas.
5. Faire colorer les boulettes à la poêle à feu fort dans l'huile restante, puis continuer la cuisson au four à 180°C pendant environ 15 minutes.
6. Servir aussitôt.

Le conseil du chef : *switcher le bœuf par de l'agneau ou un mélange 2/3 de bœuf - 1/3 de poulet pour un résultat plus moelleux. En hiver, on peut également remplacer la courgette par de la courge.*



La recette coup de cœur de Catherine Kugler pour un repas convivial en famille ou entre amis.



Sirocco

AUBERGINES FONDANTES AUX ÉPICES & SAUCE FRAÎCHE

POUR 4 PERSONNES | PRÉPARATION 15 MIN | CUISSON 30 MIN

INGRÉDIENTS

- 4 aubergines moyennes
- 4 cuil. à soupe d'huile d'olive
- Quelques pincées d'épices Sirocco
- Sel



INGRÉDIENTS POUR LA SAUCE

- 2 yaourts grecs
- 1 citron vert (zeste et jus)
- ½ botte de persil lavée, essorée et les feuilles émincées
- ½ botte de coriandre lavée, essorée et émincée
- 1 oignon nouveau ou ciboulette émincé
- 1 cuil. à soupe d'huile d'olive
- Quelques pincées d'épices Sirocco
- Sel

PRÉPARATION

1. Laver les aubergines, les couper en 2 et quadriller la chair avec la pointe d'un couteau. Saler, saupoudrer d'épices Sirocco et huiler avec un pinceau.
2. Poser les aubergines côté chair sur un papier sulfurisé et enfourner à 200° avec un peu d'eau.
3. Au bout de 15 minutes, retourner les légumes, remettre un peu d'huile d'olive avec le pinceau et laisser cuire 15 minutes de plus (le temps peut varier en fonction de la taille des aubergines; l'essentiel est d'obtenir des aubergines fondantes mais dont la chair se tient).
4. Préparer la sauce en mélangeant tous les ingrédients.
5. Servir les aubergines chaudes ou froides avec la sauce.





“ *Vivre et travailler en harmonie avec la nature,
cultiver la terre en respectant sa biodiversité,
soutenir des agriculteurs engagés,
favoriser les produits de saison et les circuits courts,
perpétuer les savoir-faire de nos aînés
et partager le goût des bonnes choses...
telle est la philosophie de Maison Brémond 1830.*

Olivier Baussan



Retrouvez toutes nos recettes et nos produits sur
[mb-1830.com](https://www.mb-1830.com)

Suivez nous sur Facebook, Instagram & LinkedIn **#maisonbremond1830**

Crédits photos : ©Guillaume Czerw (recettes) / ©Fabien Quinard. - Crédits recettes : ©Catherine Kluger.
Imprimé avec des encres végétales sur du papier 100% recyclé. - Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour et pratiquez une activité physique régulière.

Siège social : 16 ter, rue d'Italie - 13100 Aix-en-Provence / email: contact@maison-bremond.com