



COLLECTION

DE SELS AROMATISÉS



CADEAU
FAIT MAISON

RÉALISEZ VOUS-MÊME VOTRE CADEAU GOURMAND À OFFRIR!

PRÉPARATION :

- * Choisissez 3 petits bocaux de récup', avec un couvercle étanche ou à visser.
- * Préparez les ingrédients à mélanger au sel (voir au verso).
- * Placer un morceau de film étirable avant de fermer le bouchon.
- * Découpez les étiquettes ci-dessous et accrochez-les sur les bocaux avant d'offrir le coffret cadeau.



Étiquettes à fixer sur votre bocal avec un élastique ou une ficelle.

SEL
AROMATISÉ
AU CITRON



biocoop

SEL AROMATISÉ
AUX HERBES
AROMATIQUES



biocoop

SEL AROMATISÉ
AUX ÉPICES
ET GRAINES
DE SESAME

biocoop



COLLECTION DE SELS AROMATISÉS

RECETTES DES SELS :

Sel aux herbes aromatiques

❄️ **Avec des herbes fraîches** (origan, persil, romarin, sarriette, sauge, thym...) : laver les herbes, les déposer sur une plaque recouverte de papier cuisson puis mettre au four à 140°C pendant 45 min pour les sécher.

❄️ **Avec des herbes sèches** : mixer et mélanger au sel (50 à 75 % de sel, 25 à 50 % d'herbes).

Sel aromatisé au citron

❄️ Pour 100 g de sel, prélever les zestes de 2 citrons sans la peau blanche de l'écorce. Recouper finement au couteau si nécessaire. Déposer sur une plaque recouverte de papier cuisson puis mettre au four à 100°C pendant 30 min. Laisser refroidir, mixer et mélanger au sel. Ajouter 20 g de fleurs d'hibiscus grossièrement mixées.



Sel aromatisé aux épices et graines de sésame

❄️ Pour 100 g de fleur de sel : faire chauffer une poêle à feu vif et sans matière grasse. Verser 1 cc de graines de coriandre, 1 cc de graines de moutarde, 3 cs de graines de sésame (blond de préférence) et toaster jusqu'à crépitement des graines. Laisser refroidir dans un bol. Broyer avec une pincée de piment d'Espelette en poudre (ou autre piment doux). Ajouter le sel et mélanger.

**PLUS DE 400 MAGASINS PARTOUT EN FRANCE,
LISTE COMPLÈTE SUR WWW.BIOCOOP.FR**



www.mangerbouger.fr – Pour votre santé, mangez au moins 5 fruits et légumes par jour.

Imprimé avec des encres à bases végétales sur papier 100 % recyclé. Biocoop – SA Coop à capital variable – 12 avenue Raymond Poincaré 75116 Paris – 382 891 752 RCS Paris – Création Agence ICOM – Photos: Thinkstock – Imprimé par Les Hauts de Vilaine BP 52179 35221 Châteaubourg CEDEX, entreprise Imprim'Vert® (gestion des déchets dangereux dans des filières agréées) – Ne pas jeter sur la voie publique – Document non contractuel – 10/2016 - 2016-07-4480.



Étiquettes à fixer sur vos bocaux avec un élastique ou une ficelle.

IDÉAL POUR

Ajouter à l'eau de cuisson des pâtes ou du riz, pour vos soupes et veloutés de légumes.

IDÉAL POUR

Assaisonner des grillades, poissons, pommes de terre sautées et céréales. Saupoudrer ce sel pendant la cuisson ou lors du dressage.

IDÉAL POUR

Assaisonner les poissons et parfumer salades, carpaccios ou poulet grillé. Saupoudrer ce sel pendant la cuisson ou lors du dressage.