



TARIFS

Mars 2020

**PRÉPARATIONS
DÉSHYDRATÉES**

Yolaine concocte...

...créations culinaires artisanales

Tout ce que vous aimeriez avoir dans votre assiette prêt à consommer

- Bocaux longue conservation
- Préparations déshydratées salées ou sucrées
- Biscuits et gourmandises sucrées

Cuisine faite maison, ingrédients issus de l'agriculture biologique, majoritairement de productions locales (région nantaise)

Contact: Yolaine Piton

06 60 29 56 23

yolaine-concocte@laposte.net

<https://yolaineconcocte.wordpress.com>

PRÉPARATIONS DÉSHYDRATÉES

durée de conservation : 1 an
(à l'abri de la lumière et de l'humidité)

Ces préparations vous permettront d'avoir toujours en réserve un plat ou un dessert vite prêt. La recette est au dos du sachet, il suffit d'y ajouter un ingrédient humide (beurre, œuf, huile, eau ou lait) pour réhydrater le mélange, le faire cuire et l'agrémenter selon vos envies. Ces mélanges très astucieux, vous feront gagner du temps. Les légumes, les fruits et les herbes sont déshydratés par mes soins.

SOUPES ET VELOUTÉS

VELOUTE DE LENTILLES CORAIL AU CURRY (15 portions) **6,40 €**
lentilles corail*, tomate*, noix de coco*, oignon*, ail, curry, coriandre

CREME QUINOA A L'AIL (2 à 3 pers.) **5,50 €**
quinoa angevin, poireau*, oignon*, ail, persil*

PLATS COMPLETS

GALETTES AUX ALGUES sans gluten (8 portions) **9,25 €**
flocons de sarrasin*, d'avoine* sans gluten et d'azukis*, poireau*, tomates*, algues*

GALETTES PROVENÇALES sans gluten (8 portions) **9,95 €**
flocons d'avoine* sans gluten et de soja*, poivron*, tomate*, oignon* ail, thym*

GALETTES AU CURCUMA sans gluten (8 portions) **9,25 €**
flocons de sarrasin*, millet* et avoine sans gluten*, courgettes, curcuma

TABOULE SANS GLUTEN (pour 4 pers.) **10,90 €**
couscous de maïs-riz*, tomate*, raisins secs*, menthe*, persil*, citron*

CAKE SALE CITRON ET PERSIL (6 à 8 personnes) **7,10 €**
farine T80*, courgette*, persil*, citron*

RISOTTO AUX CHAMPIGNONS ET POIREAU (3 personnes) **6,10 €**
riz rond semi complet*, poireau*, champignons de Paris*, oignon*, persil*

MÉLANGES AROMATIQUES

Pour parfumer une omelette, un plat de céréales ou de légumes (15 portions)

BOUILLON DE LÉGUMES PEP'S : **4,40 €**
persil*, citron*, oignon*, gingembre, muscade

BOUILLON SAUVAGE: **5,90 €**
ortie, ail des ours*, levure de bière*, oignon*, girofle

***ingrédients issus de l'agriculture biologique**

PÂTES À TARTES SALÉES ET SUCRÉES (pour 2 tartes)

PÂTES BRISÉE SALÉE AUX HERBES

4,60 €

farine T80*, persil*, ortie*, sarriette*

PÂTE BRISÉE SALÉE AUX ALGUES

3,90 €

farine T80*, algues*, citron*

PÂTE BRISEE SUCREE AU CHOCOLAT

4,20 €

farine T80*, pépites de chocolat*, sucre*, vanille

PÂTE BRISEE SUCREE AUX EPICES

4,10 €

farine T80*, sucre*, cannelle, gingembre, muscade

DESSERTS ET GÂTEAUX

FLAN AU CHOCOLAT NON SUCRÉ (sans lactose, sans œuf) (12 portions)

9,40 €

cacao 100%*, lait d'amande en poudre*, agar agar*, arrow roots*

CARROT CAKE (6 à 8 personnes)

6,25 €

farine petit épeautre*, sucre, carottes*, orange*, cannelle

COOKIES AU CHOCO- NOISETTE (15 biscuits)

6,80 €

Farine de blé complet*, sucre, pépites chocolat, noisettes

CAKE POMMES – AMANDE SANS GLUTEN (6 à 8 personnes)

7,60 €

farine de riz*, amande, pommes*, sucre, 4 épices

CAKE MAÏS-GINGEMBRE (6 à 8 personnes)

6,90 €

farine de maïs*, fécule de maïs*, sucre de canne*, gingembre, poudre à lever*

*ingrédients issus de l'agriculture biologique

PRINCIPAUX FOURNISSEURS :

- Le jardin de mon père, 44640 Rouans (légumes bio)
- La fermette du Bois Olive 44 Bouaye (légumes bio)
- Vergers du Bois Macé, ferme cueillette, 44850 Le Cellier (fruits et légumes bio)
- Boulangerie Pain virgule, 44430 Le Landreau (pain au levain bio et farine de blé bio)
- Vrac en Retz 44640 Saint Jean de Boiseau (épicerie vrac ambulante bio)
- Fleuron Bio, magasin biologique, Nantes (épicerie sèche)
- Les tisanes de Leïla, 44 640 Le Pellerin (plantes aromatiques)