



Yolaine concocte

des conserves végétales artisanales

TARIFS

Janvier 2025

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

BOCAUX LONGUE CONSERVATION

CERTIFIÉS BIO



Terrines

Tartinades

Légumes mijotés

Plats complets

Soupes

Desserts

Durée Limite d'Utilisation Optimale (DLUO) de 3 ans

CUISINE FAITE MAISON

à Clisson (44)

Recettes adaptées à une alimentation végétarienne et végétane

Aucun ingrédient d'origine animale

Sans additif ni conservateur

ingrédients issus de **l'agriculture biologique**
majoritairement de **producteurs locaux**

Vous pouvez commander par mail ou sur : <https://boutigou.fr>

Livraison possible ou retrait des commandes à l'atelier :

2 ter rue de la Clairière
44190 Saint Hilaire de Clisson
(du lundi au vendredi de 9h à 19h*)

*horaires variables selon l'activité, n'hésitez pas à téléphoner avant

yolaine-concocte@laposte.net

06 60 29 56 23

<https://yolaineconcocte.fr>

@yolaineconcocte



(☺ = 1 personne)

TERRINES ET TARTINADES

bocal de 130 ml

90g ☺ ☺ ☺ ☺

TERRINE VÉGÉTALE



Champignon brun de Paris*, oignon*, huile de coco*
pain complet*, levure de bière*, piment d'Espelette*

6,00 €

(prix au kg 66,66 €)

MOUSSE VÉGÉTALE DES FORÊTS



Champignon brun de Paris*, châtaignes*, tofu fumé*, ail

6,00 €

(prix au kg 66,66 €)

TERRINE FESTIVE à l'armagnac



Noix de cajou*, tofu soyeux*, huile de coco*, miso blanc*,
armagnac, levure de bière*, purée de sésame*, épices*

6,90 €

(prix au kg 76,66 €)

BLACK TARTINE



haricots noirs*, crème de sésame noir*, citron*, ail*, fèves de cacao*

5,50 €

(prix au kg 61,11 €)

TARTINADE BETTERAVE-NOISETTE-GINGEMBRE



betterave*, noisette*, gingembre*, citron*, huile d'olive*

5,50 €

(prix au kg 61,11 €)

HOUMOUS CURCUMA GINGEMBRE



pois chiche*, purée de sésame*, huile d'olive*, ail*, citron*, gingembre*, curcuma*

5,50 €

(prix au kg 61,11 €)

TARTINADE COCO-CAROTTE-CURRY



haricots coco*, carotte*, noix de coco*, crème de coco*, ail*, curry maison*

5,50 €

(prix au kg 61,11 €)

ENTRÉES

bocal de 260 ml ☺

SALADE DE POIS CHICHE (170g)



Nouveau !

pois chiche, carottes, ail, raisins secs, huile d'olive, épices, herbes de Provence

4,50 €

(prix au kg 26,47 €)

CRUMBLE DE LÉGUMES (150g)



Nouveau !

carottes, origan, ail, farine de blé T80, huile de coco désodorisée, levure de bière

4,50 €

(prix au kg 30,00 €)



LÉGUMES MIJOTÉS

bocal de 440 ml ☺ ☺

ÉMINCÉ DE LÉGUMES PARFUMÉS (300 g)



Carotte*, chou vert*, oignon*, curcuma*, thym citron*

5,00 €

(prix au kg 18,33 €)

RATATOUILLE AU PIMENT D'ESPELETTE (300 g)



Courgette*, poivron*, aubergine*, carotte*, oignon*, ail*, piment d'Espelette*

5,00 €

(prix au kg 18,33 €)

LÉGUMES À L'ORIENTALE (300 g)



Céleri rave*, carotte*, navet*, oignon*, pois chiche*, raisins secs*,
amandes*, ail*, épices*

5,00 €

(prix au kg 18,33 €)

CURRY DE LÉGUMES D'AUTOMNE



potimarron*, tomate*, oignon*, lait de coco*, ail*, curry maison*

5,00 €

(prix au kg 18,33 €)

***Ingrédients issus de l'agriculture biologique**



PLATS COMPLETS

bocal de 440 ml ☺

LENTILLES AU TOFU FUMÉ (300 g)



Lentilles vertes de Vendée*, oignons*, tofu fumé*, graines de moutarde*, herbes de Provence*

7,00 €

(prix au kg 16,66 €)

DAHL DE LENTILLES VERTES ET PATATE DOUCE*



Lentilles vertes de Vendée*, patate douce*, carotte*, oignon*, lait de coco*, ail*, épices curry*

7,50 €

(prix au kg 25,00 €)

RISOTTO D'ORGE À LA FÈVE TONKA



Orge*, poireaux*, céleri rave*, crème d'avoine*, fève Tonka*, sauge*

7,50 €

(prix au kg 25,00 €)

SARRASIN FAÇON RISOTTO (épinards-cumin)



Sarrasin*, épinard*, carotte*, oignon*, crème de riz*, cumin*, graines de tournesol*

7,50 €

(prix au kg 25,00 €)

COCOTTE AU CURRY VERT (épeautre et lentilles beluga) (300 g)



Épeautre*, lentille Beluga*, poireau*, champignon de Paris, pâte de curry vert, thym*

7,50 €

(prix au kg 25,00 €)

PETIT ÉPEAUTRE ET LÉGUMES CUITS AU FOUR (300 g)



Petit épeautre*, courgette*, tomate*, aubergine*, poivrons*, oignons*, graines de tournesol*, herbes de Provence*

7,50 €

(prix au kg 25,00 €)

COUSCOUS DE MILLET (300 g)



Millet de Vendée*, carotte*, céleri rave*, navet*, oignon*, pois chiche*, raisin sec*, amande*, ail*, épices*

7,50 €

(prix au kg 25,00 €)

CHILI VEGGIE (300 g)



Haricots rouge*, pois chiche*, tomate*, carottes*, céleri branche*, oignon*, ail*, cumin*, paprika*, graines de moutarde*, piment doux*, herbes de Provence*

7,50 €

(prix au kg 25,00 €)

CURRY DE POTIMARRON (300 g)



Riz de Camargue ½ complet*, potimarron*, tomate*, oignons*, ail*, curry maison*, herbes de Provence*

7,50 €

(prix au kg 25,00 €)

bocal de 440 ml ☺

SOUPE 400ml

SOUPE MISO



Eau filtrée, poireaux*, tofu fumé*, miso de riz*, citron, gingembre*

4,00 €

(prix litre 10,00 €)

bocal de 330 ml ☺

SAUCE 300ml

SAUCE BOLOGNAISE AU PAPRIKA FUMÉ



tomates*, carottes*, oignons*, soja texturisé*, ail*, herbes de Provence*

4,00 €

(prix au kg 13,33€)

***Ingrédients issus de l'agriculture biologique**



DESSERTS EN BOCAUX

CRUMBLE POMME-CAROTTE AUX ÉPICES (150 g)



Pomme, carotte, farine de blé T80, huile de coco, sucre de canne, raisins secs, épices

bocal de 260 ml ☺

4,50 €

(prix au kg 25,00 €)

CRUMBLE POMME – LAVANDE (150 g) **Nouveau !**

Pomme, farine de blé T80, huile de coco, sucre de canne, fleurs de lavande

4,50 €

(prix au kg 25,00 €)

RIZ AU « LAIT » D'AMANDE À LA FÈVE TONKA (200g)



Riz rond 1/2 de Camargue*, boisson amande et riz*, crème de riz*, sucre de canne*, fève Tonka*

4,50 €

(prix au kg 22,50 €)

SEMOULE DE MILLET AU « LAIT D'AVOINE » ET MYRTILLE (180 g)



semoule de millet, boisson d'avoine sans gluten, myrtilles, sucre de canne, thym citron

4,50 €

(prix au kg 25,00 €)

CRÈME DOUCE AU CHOCOLAT (180g) **Nouveau !**



boisson d'avoine sans gluten, chocolat à 64 %, sucre de canne, fécule de maïs

4,50 €

(prix au kg 25,00 €)

***Ingrédients issus de l'agriculture biologique**

Je vous propose une cuisine entièrement végétale avec une variété de plats cuisinés prêts à réchauffer et à déguster, une gamme de légumes mijotés, de terrines et tartinades, et de desserts.

Ces préparations sont idéales pour les personnes souhaitant limiter leur consommation de produits d'origine animale. Mais elles peuvent également accompagner une viande ou un poisson ;-)
Toutes les recettes sont adaptées à une alimentation végétarienne ou végane.

J'utilise des produits issus de l'agriculture biologique et je privilégie les producteurs locaux.

Toutes mes recettes sont certifiées BIO par Ecocert.

Je défends une cuisine faite maison, saine, équilibrée, savoureuse et parfumée. Soucieuse des personnes souffrant d'intolérances alimentaires, j'ai pris soin de concocter plusieurs recettes sans gluten, et toutes les préparations sont sans lactose, sans aucun produit d'origine animale.

J'aime concocter, mitonner, mijoter, sentir, goûter, aromatiser et surtout, j'aime faire plaisir.

Mes recettes sont conditionnées dans des bocaux en verre. Le procédé de stérilisation permet d'obtenir une date de consommation optimum de 3 ans.

Je tends vers une production zéro déchet, avec un emballage limité, réutilisable ou recyclable. N'hésitez pas à me rapporter les bocaux vides (et nettoyés), je saurai les revaloriser.

PRINCIPAUX FOURNISSEURS :

- * Les Jardins de la Sanguèze 44 Mouzillon (légumes bio)
- * Supermarché coopératif SCOPELI, 44 Rezé (épicerie fraîche et sèche)
- * Pain Virgule 44 Le Landreau (pain au levain et farine bio)
- * Provinces Bio, grossiste bio, 44 Rezé (épicerie fraîche et sèche, champignons)
- * Biocoop, magasin bio, 44 Clisson
- * Herborescence, 44 St Lumine de Clisson (plantes aromatiques)
- * LSVB légumes secs de Vendée, 85 Chantonnay (légumineuses, céréales)