DISPLAY

COMO KITCHEN

DU SOLEIL DANS VOS BOWLS

HEALTHY GOURMAND

clone

HOUMOU SAPIENS

FRESH



PATATES DOUCES

Cuire à la friteuse à 180° pendant 5 minutes



FALAFEL

Cuire à la friteuse à 170° pendant 3 minutes

⚠️Conditionnement sachet de 1kg surgelé



HALLOUMI

Cuire à la demande au grill à panini à 250° pendant 2 minutes

OU

Cuire à la friteuse à 180° pendant 2 minutes

Émincé de poulet

Décongélation 12h avant en positive puis chauffer 30sc au micro-ondes à la commande



Poivrons Grillés

Cuire à la friteuse à 180° pendant 2 minutes



Mix Herbes

- 30 gr Coriandre
- 30 gr Persil
- 30 gr Menthe
- 30 g Aneth

Mélanger bien tous les ingrédients



TZATZIKI

- 375 gr Concombre
- 1 kg Yaourt Grec
- 20 gr Aneth haché
- 50 gr jus de citron
- 100 gr Huile d'olive
- 2 gr Poivre
- 20 gr sel

Mélanger bien tous les ingrédients



Mix Gaïa

- 150 gr Concombre
- 150 gr Tomates
- 50 gr Oignon rouge
- 40 gr Roquette
- 60 gr Chimichurri
- 50 gr Philadelphia
- 40 gr Yaourt Grec
- 40 gr Huile d'Olive
- 50 gr Feta
- 10 gr Jus de citron
- 6 gr Sel
- 2 gr Poivre

Mélanger bien tous les ingrédients



Chimichurri

- 115 g persil frisé
- 25 g ciboulette
- 60 g échalotes
- 15 g ail haché
- 10 g piment doux
- 20 cl huile d'olive
- 30 ml jus de citron
- 20 ml vinaigre de cidre ou xérès
- sel et poivre

Mélanger bien tous les ingrédients

LES SIDES – *Remplir les pots 8oz*



Mix Gaïa



Houmous

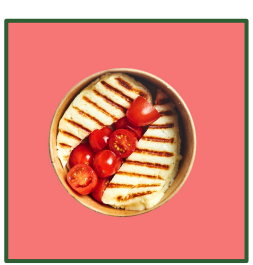


Tzatziki

LES SIDES CHAUD – *Remplir les pots 8oz*



Falafel Pois Chiche
+
30g Houmous



Halloumi : **1** coupé en deux
+
50g Tomate Cerise



Aubergine
+
30g Houmous

Mix Gaïa (500g)

COMO KITCHEN

40 g

Huile d'olive

50 g

Feta

150g

Tomates cerises

150 g

Concombre

50 g

Oignon rouge

40 g

Roquette

40 g

Yaourt Grec

10 g


Jus de Citron

50 g

Philadelphia

60gr

Chimichurri



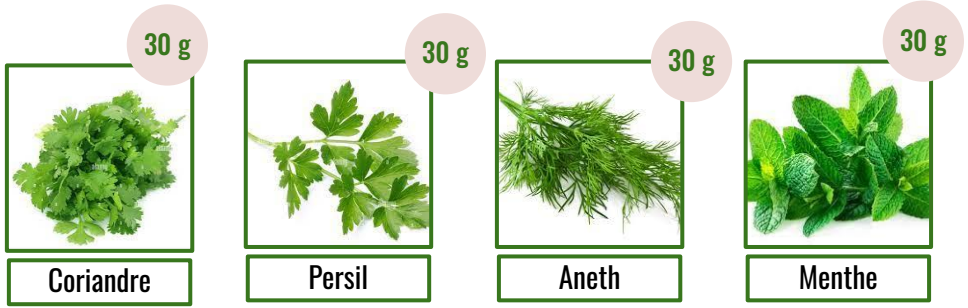
5 g

Sumac


6 g Sel + 2 g poivre

Mélanger **EN PREMIER** *le chimichurri* et le *philadelphia* à l'aide d'un fouet, **PUIS**, ajouter et mélanger le reste des ingrédients

Mix Herbes

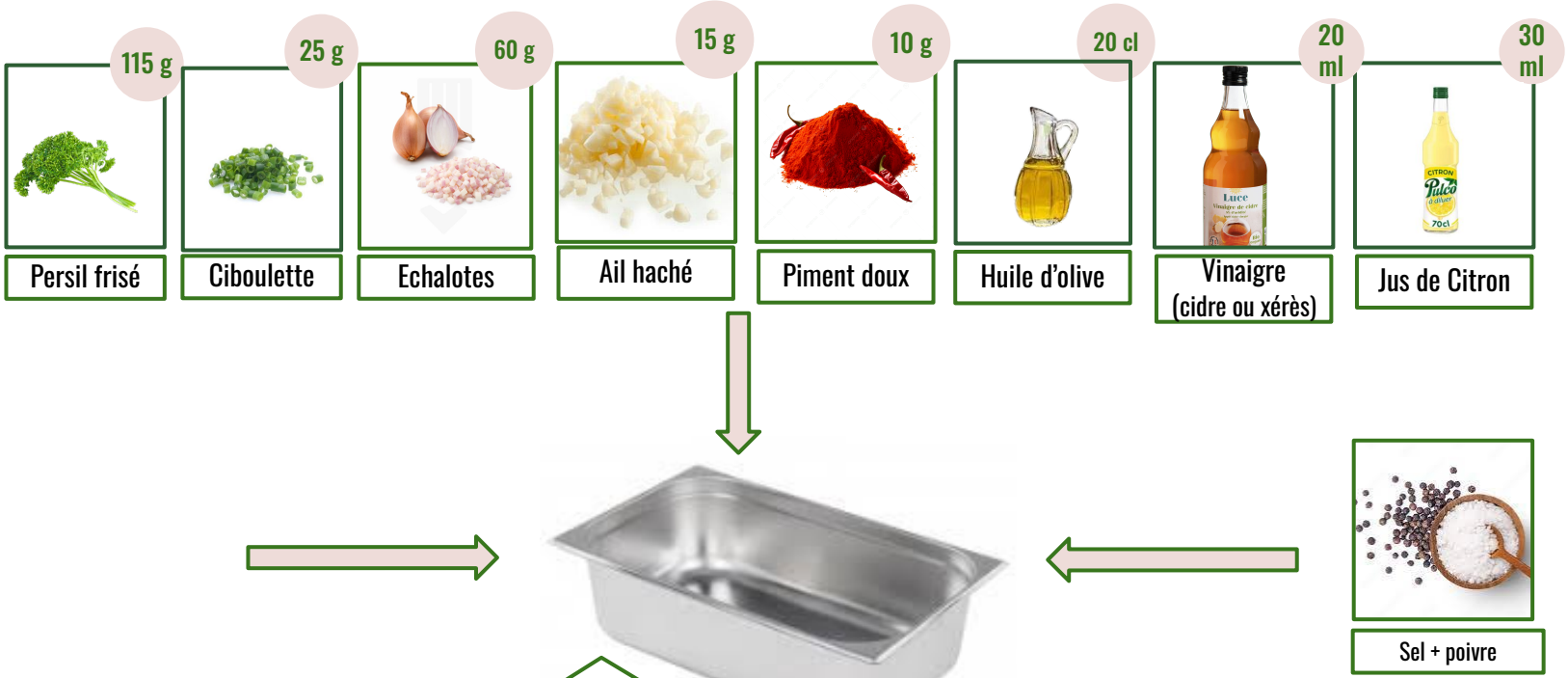




Ciseler à l'aide d'un couteau
et mélanger le tout

Mix Chimichurri (500 g)

COMO KITCHEN



Grilled Cheese

CHIMICHURRI
Répartir **10 g sur CHAQUE CÔTÉ**

Philadelphia (20g) + Mozzarella (20g)
Répartir **sur CHAQUE CÔTÉ**

Couper la pita en deux

Philadelphia (20g) + Mozzarella (20g)
Répartir **sur CHAQUE CÔTÉ**

1. 
Couper en deux

2. 
Remplir la pita

3. 
Chauffer la pita pendant **1min30 à 250°**

4. 
Mettre dans le papier

BASES

Como à composer



Riz blanc
200g



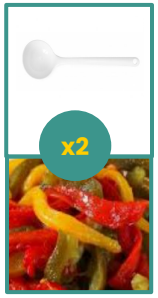
Quinoa
200g

SIDES

Como à composer



Mix Gaïa
80g



Poivrons
40g



Aubergine

PROTÉINES

Como à composer



Patate Douce
50g



Falafel pois
chiche
60 g



Émincé de poulet
80 g
+ épices
mexicaines
2g



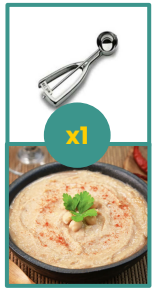
Poulet frit
160 g



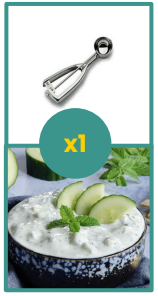
Halloumi
70g

SAUCES

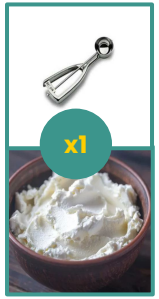
Como à composer



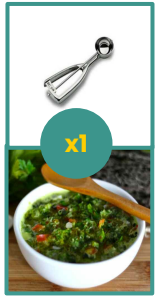
Houmous
40 g



Tzatziki
40 g



Philadelphia
40 g



Chimichurri 10g

TOPPING

Como à composer



Mix herbe



Sumac

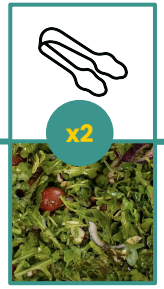


Feta

FALAFOLIE



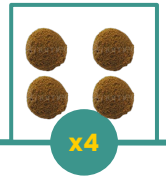
Riz blanc
200g



Mix Gaïa
100g



Patate Douce
50g



Falafel pois
chiche
80 g



Houmous
40g



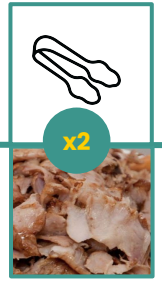
Mix herbe



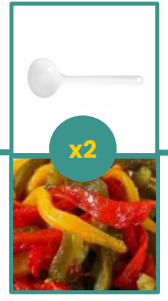
Cocorico



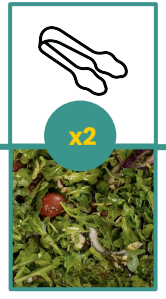
Riz blanc
200 g



Émincé de poulet
80 g
+ épices mexicaines
2g



Poivrons
40 g



Mix Gaïa
100 g



Houmous
40 g



Orien'Tale



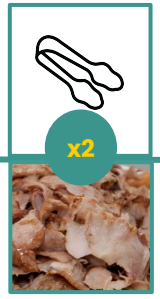
Riz blanc
200 g



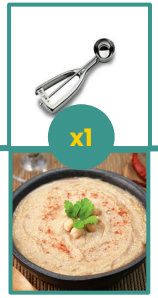
Mix Gaïa
100 g



Patate Douce
50g



Émincé de poulet
80 g
+ Épices Mexicaines
2g



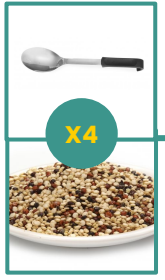
Houmous
40g



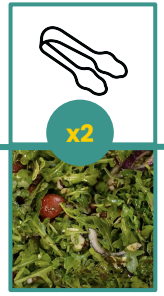
Mix herbe



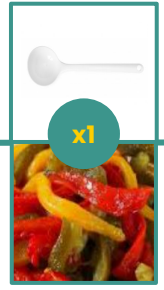
Fried Chicken



Quinoa
200 g



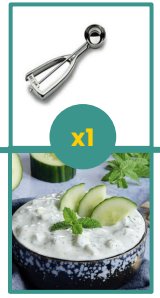
Mix Gaïa
100 g



Poivrons
40 g



Poulet frit
160 g



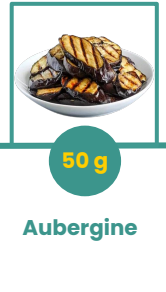
Tzatziki
40g



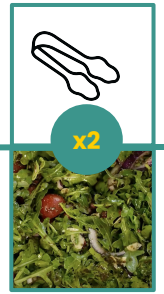
Halloumimi



Quinoa
200 g



Aubergine



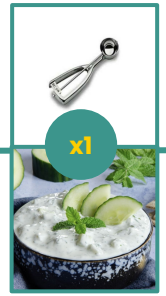
Mix Gaïa
100g



Patate Douce
50g



Halloumi



Tzatziki
40 g



1 filet d'huile
d'olive



Récapitulatif recettes

Falafolie

- 200 g de riz blanc
- 100 g de mix Gaia
- 50 g de patates douces
- 80 g de falafels de pois chiches (# 4)
- 40 g de houmous
- 5 g de mix herbes

Orien'tale

- 200 g de riz blanc
- 100 g de mix Gaia
- 50 g de patates douces
- 80 g d'émincé de poulet + 2 g d'épices mexicaines
- 40 g de houmous
- 5 g de mix herbes

Haloumimi

- 200 g de quinoa
- 100 g de mix Gaia
- 50 g d'aubergines
- 50 g de patates douces
- 70 g de haloumi (2 tranches)
- 40 g de tzatziki
- 1 filet d'huile d'olive

Cocorico

- 200 g de riz blanc
- 100 g de mix Gaia
- 80 g d'émincé de poulet + 2 g d'épices mexicaines
- 40 g de poivrons
- 40 g de houmous

Fried Chicken

- 200 g de quinoa
- 100 g de mix Gaia
- 160g de poulet frit (2 tenders)
- 40 g de poivrons
- 40 g de tzatziki