



picard

50
ANS



**Le bien-être
se joue aussi
dans l'assiette.**

DÉCRYPTAGE

Des idées recettes
anti-idées reçues

AVENIR

Innover pour toujours
mieux manger

NATURALITÉ

Nos glaces
ont du bon



picard

50
ANS

Ensemble, célébrons le bien-être.

Cette année, Picard fête ses 50 ans.

Un anniversaire placé sous le signe de l'engagement au service d'une alimentation variée, équilibrée, qui fait rimer plaisir, goût et toujours plus de naturalité.

Dans ce numéro estival, nous nous sommes donc attachés à vous apporter **de nouveaux éclairages sur ce que nous mettons dans nos assiettes.**

Et cela commence par en finir avec ces idées reçues qui ont souvent la vie dure ! Pour ce faire, Claire Happy Diet, diététicienne nutritionniste, nous a fait le plaisir de répondre à nos questions en interview et en cuisine.

Dans la 2^{ème} partie de ce magazine, vous découvrirez comment les équipes Picard innovent au quotidien pour **créer des produits toujours plus équilibrés et gourmands pour aujourd'hui et pour demain.**

Enfin, notre dernier dossier vous donnera l'occasion de vous rafraîchir et de **découvrir les secrets de fabrication de nos sorbets et crèmes glacées** et quelques recettes pour les « pimper » et vous régaler sans une once de culpabilité.

Bel été !

Retrouvez tous nos engagements sur picard.fr



P4 Les idées reçues passent à la casserole.

À force d'injonctions et d'interdits, on ne sait plus à quel plat se vouer. Face aux idées toutes faites, découvrez réponses et recettes pour des assiettes sans prise de tête.

P14 Nos glaces ont du bon

Garantis sans édulcorant, sans colorant artificiel et sans exhausteur de goût, nos sorbets et crèmes glacées Picard ont plus d'un tour dans leur pot.

P12 Innover pour toujours mieux manger.

Depuis 50 ans, Picard s'engage pour une meilleure alimentation pour tous: retour sur les moyens mis en œuvre pour concevoir des produits bons pour les papilles et pour le reste.

Les idées reçues

passent à la casserole.

avec Claire Happy Diet



En matière de nutrition et de bien-être, on entend tout et son contraire. Claire Happy Diet (Claire Trommenschlager), diététicienne nutritionniste, se passionne pour ces idées reçues, et a accepté d'en démystifier quelques-unes. À travers 6 recettes spécialement imaginées pour Picard, Claire envoie valser tous les clichés... en cuisine, et dans l'assiette !

Par Raphaële Marchal @enrangdoignons



@claire.happydiet

Claire, qu'est-ce que vous appelez une « happy diète » ?

C'est tout simplement un équilibre alimentaire qui se veut joyeux, heureux, sans frustration et sans privation... en gros, tout, sauf un régime !

Selon vous, ça existe, le plaisir coupable ?

Pour moi, c'est complètement antinomique ! Un plaisir ne doit surtout pas être coupable, puisque si on culpabilise, on ne prend pas de plaisir. Et si on ne prend pas de plaisir, on a tendance, à l'inverse, à craquer et à déborder... Il faut éviter privation et culpabilité, pour manger avec plaisir et sans excès.

Pouvez-vous nous décrire votre assiette idéale ?

Schématiquement, je dis toujours qu'il faut commencer par les légumes, puis autant de féculent, et autant de protéine. On a souvent tendance à oublier les légumes alors que le végétal doit triompher, donc en les mettant en premier dans l'assiette, on est sûrs de les avoir.

Claire, un Français sur cinq a une mauvaise image du surgelé, qu'avez-vous à répondre à cela ?

Que c'est bien dommage ! C'est une idée reçue qui est bien ancrée, pourtant quand les légumes sont cueillis à maturité et surgelés

très rapidement, on préserve les qualités, le goût et la texture. En plus, c'est très pratique, sain et nutritif, pour moi ça fait partie des indispensables à avoir.

Le goût de l'époque c'est du gourmand, mais léger : ça existe vraiment ?

Bien sûr ! Et heureusement ! Par exemple un bon burger, on peut l'équilibrer en choisissant une sauce au fromage blanc, un pain complet, une viande plutôt maigre, une salade à la place des frites...

S'il devait y avoir un secret pour bien manger, ce serait lequel ?

Pour moi, le seul secret, c'est de varier ! Si on mange tous les jours du saumon et du brocoli, on va forcément finir par être frustré, donc l'idéal, c'est de changer d'un jour à l'autre, pour ne jamais se lasser.

Si on ne veut pas se tromper, on ne prend que du Nutri-Score A ou B, c'est ça ?

Non, je n'irais pas jusque-là ! On peut tout se permettre, même des produits classés D ou E, tant qu'on n'en abuse pas. Là encore, tout est une question d'équilibre et de bon sens, je crois que le plus important, c'est de se faire confiance.

« Pour moi le seul secret, c'est de varier ! »

Pouvez-vous nous donner un exemple de menu parfait ?

Ce que je conseille souvent, c'est de commencer par des crudités, elles sont pleines de vitamines et on a de la mâche, donc une satiété immédiate. Ensuite, un poisson blanc avec du boughour, et de la purée de carotte, c'est parfait. D'ailleurs, ce plat existe chez Picard, et il est particulièrement bon ! En dessert, une portion de fruits, et un carré de chocolat pour le plaisir.

Et vous Claire, nutritionniste et diététicienne, vous avez aussi des petits « craquages » ? Et ne dites pas une pomme et des amandes ! (Rires)

Ah mais moi je n'ai pas peur de dire que j'adore le chocolat, les gâteaux et les bonbons ! Mais ça pourrait aussi bien être des chips, de la charcuterie ou du fromage, c'est très important de ne pas oublier ces aliments plaisir, le tout, c'est d'être heureux.

Qu'est-ce qu'on peut s'offrir, comme petit snack sain, dans l'après-midi ?

Du salé ! Il n'y a pas mieux pour calmer les fringales. Le snack idéal, ça peut être du pain et du fromage, un œuf, des crudités et du houmous, un fromage blanc et un fruit... C'est vraiment une affaire de goût.

PICARD CRÉE L'OBSERVATOIRE POUR MIEUX MANGER DEMAIN.

À l'occasion de ses 50 ans, Picard a mené **une enquête auprès de 1510 Français pour mieux comprendre les enjeux de l'alimentation de demain.**

Les résultats, analysés et commentés par un comité scientifique (composé d'un médecin pédiatre et d'un chercheur universitaire), et les éclairages de Claire Happy Diet en sa qualité de diététicienne nutritionniste, sont accessibles dès à présent sur notre site Internet et via ce QR Code.

SCANNEZ-MOI !



L'IDÉE REÇUE

Bien manger coûte cher.

« Pas forcément. Bien choisir ses aliments en privilégiant des fruits et légumes de saison (frais ou surgelés), c'est souvent plus économique. La preuve avec cette recette savoureuse et équilibrée à moins de 3 € par personne ! »

Claire Happy Diet



L'IDÉE RECETTE

Œuf cocotte aux épinards & ses mouillettes de pain complet



Pour 4 personnes
Sans décongélation



Chez Picard

- 300 g d'épinards en branches
- 4 galets de crème fraîche épaisse
- 4 tranches de pain complet tranché



Chez l'épicier

- 2 œufs
- 100 g d'allumettes de bacon
- Sel, poivre

- 1 Placez les tranches de pain complet dans un grille-pain, faites-les légèrement griller et coupez-les en mouillettes.
- 2 Faites revenir les allumettes de bacon dans une poêle quelques minutes à feu vif.
- 3 Baissez le feu et ajoutez les épinards. Faites-les réduire pendant 12 à 15 minutes à feu moyen.
- 4 Ajoutez la crème et assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût.
- 5 Disposez la préparation dans deux ramequins allant au four.
- 6 Cassez un œuf dans chaque ramequin, salez et poivrez.
- 7 Enfourez les ramequins dans un four préchauffé à 200°C pendant environ 18 minutes.
- 8 Dégustez les œufs cocotte sortis du four avec les mouillettes de pain complet et une salade verte.

L'IDÉE RELAX



“Protéines, légumes et féculents : et voilà un plat équilibré et tout prêt, à moins de 3 € !”

Claire

Linguine au saumon et aux épinards, sauce citron basilic
2 € 99 la barquette de 300 g
(1 part) 9€96 le kg

Suggestion : Pour une version végétarienne, remplacez les allumettes de bacon par un 2^e œuf dans chaque ramequin.

L'IDÉE REÇUE

Manger équilibré, ce n'est pas gourmand.

« Au contraire ! Manger équilibré c'est manger varié, plein de saveurs et sans interdit. On peut même se régaler avec une recette de burger généreux et ultra gourmand. »

Claire Happy Diet

L'IDÉE RECETTE

Burger nordique



Pour 4 personnes

Décongélation : filet de saumon, oignons rouges, pains burgers, jus de citron

 Chez Picard

- 4 pains **burgers cuits**
- 4 portions de **filets de saumon atlantique, Norvège**
- 200 g d'**avocat en lamelles**
- 100 g d'**oignons rouges émincés**
- 2 cuil. à soupe de **ciboulette coupée**
- 1 galet de **jus de citron**

 Chez l'épicier

- 100 g de flocons d'avoine
- 1 œuf
- 6 cuil. à soupe de fromage blanc
- 2 cuil. à soupe de moutarde
- 1 salade verte
- 1 cuil. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

- 1 Découpez les portions de filet de saumon en cubes.
- 2 Mixez-les avec les flocons d'avoine, l'œuf, une cuillère à soupe de ciboulette ciselée, un galet de jus de citron, du sel et du poivre.
- 3 Formez 4 hachés avec la préparation obtenue, et placez-les dans une poêle chaude avec un filet d'huile d'olive pour les faire cuire environ 3 ou 4 min de chaque côté. Réservez.
- 4 Préparez la sauce en mélangeant le fromage blanc, la moutarde, une cuillère à soupe de ciboulette ciselée, du sel et du poivre.
- 5 Procédez au montage des burgers dans cet ordre : placez le pain du bas devant vous, ajoutez de la sauce, quelques feuilles de salade, 1 haché au saumon, les tranches d'avocat, à nouveau de la sauce, des rondelles d'oignon rouge, et finissez avec le chapeau du burger.
- 6 Dégustez immédiatement avec le reste de salade verte et des crudités de votre choix.



L'IDÉE RELAX



« Un repas complet et ultra gourmand prêt en 2 min 30 seulement ? Il n'y a plus qu'à ! »

Claire

2 galettes au sarrasin, légumes du soleil, mozzarella, poulet

3€80 la boîte de 250 g, 15€20 le kg



L'IDÉE REÇUE

Les plats cuisinés tout prêts, c'est plein d'additifs.

« Pas toujours. Il faut juste veiller à bien lire les étiquettes pour les déceler et les éviter. Les produits surgelés Picard, eux, limitent au maximum les conservateurs et, même cuisinés, ils sont garantis sans édulcorant, sans colorant artificiel ni exhausteur de goût. »

Claire Happy Diet

L'IDÉE RECETTE

Poêlée de gnocchis

*légumes grillés,
& filet de lieu à l'italienne*



Pour 2 personnes
Sans décongélation



Chez Picard

- 300 g de **poêlée de légumes grillés courgette, aubergine**
- 2 portions de **filet colin lieu MSC***
- 400 g de **poêlée de gnocchis, tomates, mozzarella**
- 2 cuil. à soupe d'**ail coupé**



Chez l'épicier

- 2 cuil. à café d'**origan séché**
- Quelques feuilles de **basilic frais**
- 1 citron
- 1 cuil. à soupe d'**huile d'olive**
- Sel, poivre

- 1 Placez les filets de colin lieu dans un plat adapté, badigeonnez-les d'huile d'olive à l'aide d'un pinceau et assaisonnez-les avec du sel, du poivre et l'origan séché.
- 2 Déposez des rondelles de citron sur le dessus et de l'ail coupé dans le plat.
- 3 Enfournez dans un four préchauffé à 210°C pendant 18 min.
- 4 En parallèle, faites cuire dans une grande poêle la poêlée de gnocchis, tomate, mozzarella avec la poêlée de légumes grillés et mélangez le tout.
- 5 Servez avec le filet de colin, ajoutez quelques feuilles de basilic frais dans chaque assiette et dégustez.

L'IDÉE RELAX



“Une recette complète et équilibrée préparée sans exhausteur de goût : c'est tout bon !”

Claire

Émincés de dinde sauce au citron, linguine complète et légumes verts

4€60 la barquette de 350 g
13€14 le kg

* Le produit provient d'une pêcherie qui a répondu au référentiel environnemental du MSC pour une pêche durable et bien gérée. N° d'agrément Picard MSC-C-51750.

L'IDÉE REÇUE

Le matin, mieux vaut un petit-déj' salé.

« *Vrai et faux. Si le petit déj' sucré est très ancré dans nos habitudes, sa version salée a en effet un pouvoir rassasiant supérieur grâce aux protéines et aux lipides, ce qui permet d'éviter fatigue et fringale dans la matinée.* »

Claire Happy Diet



L'IDÉE RECETTE

Bagel au houmous, éclats de noix, et grenade



Pour 1 personne

Décongélation : bagel, houmous, graines de grenade



Chez Picard

- 1 bagel, petit pain américain, cuit
- 3 cuil. à soupe de houmous
- 2 cuil. à soupe de graines de grenade



Chez l'épicier

- 15 g de cerneaux de noix (environ 6 cerneaux)
- Quelques pousses d'épinard
- 25 g de graines germées

- 1 Ouvrez le bagel en deux horizontalement, placez les deux parties dans un grille-pain et faites-les légèrement toaster.
- 2 Tartinez généreusement de houmous les deux parties du bagel.
- 3 Coupez les cerneaux de noix en morceaux. Parsemez-en les deux parties du bagel.
- 4 Ajoutez les graines de grenades sur la partie basse du bagel ainsi que les graines germées et les pousses d'épinard puis réunissez les deux parties ensemble. C'est prêt à être dégusté !

Suggestion : vous pouvez compléter ce petit-déjeuner avec une portion de fruits si vous le souhaitez, par exemple 80 g de mangues en morceaux bio.

L'IDÉE RELAX



Rien à cuisiner, juste à décongeler et déguster : idéal pour bien commencer la journée.

Bagel saumon fumé, fromage frais, ciboulette

4€80 la boîte de 160 g
30€ le kg

L'IDÉE REÇUE

Cuisiner équilibré prend du temps.

« Faux. En réalité, faire revenir une poêlée de légumes surgelés ou râper quelques carottes ne prend pas plus de temps que de faire cuire des pâtes ! Tout est une question d'organisation et d'habitudes. »

Claire Happy Diet

L'IDÉE RECETTE

One pot pasta

aux légumes du soleil,
poulet & burrata



L'IDÉE RELAX



“Un plat familial, portionnable et noté Nutri-Score A, prêt en 8 minutes. À vous le temps gagné !”

Claire

Semoule au poulet et aux petits légumes
6€20 le sachet de 900 g
(3 à 4 parts) 6€88 le kg



Pour 2 personnes

Décongélation : sauce tomate



Chez Picard

- 400 g de **trio de poivrons sans résidu de pesticides**
- 500 g de **sauce tomate**
- 200 g de **filets de poulet découpés**
- 50 g d'**oignons émincés bio**



Chez l'épicier

- 200 g de penne complètes
- 1 petite ou ½ burrata par personne
- 1 cuil. à soupe d'huile d'olive
- Piment d'Espelette
- Sel, poivre

- 1 Dans une grande cocotte, faites revenir l'oignon et le poulet quelques minutes dans l'huile d'olive.
- 2 Ajoutez les poivrons, la sauce tomate, les pâtes crues et de l'eau jusqu'à recouvrir les aliments à hauteur.
- 3 Laissez mijoter environ 15 min à feu moyen et à couvert en remuant régulièrement et en ajoutant un peu d'eau si nécessaire.
- 4 Dès que les pâtes sont cuites, servez en ajoutant une petite burrata par personne dans chaque assiette ainsi qu'une pincée de piment d'Espelette.

L'IDÉE REÇUE

Le soir, il faut manger léger.

« Faux. S'il faut éviter de manger trop gras ou en trop grosse quantité pour ne pas ralentir sa digestion et altérer son sommeil, il faut surtout trouver un juste milieu et manger de tout pour être rassasié jusqu'au coucher et éviter les grignotages en soirée. »

Claire Happy Diet

L'IDÉE RECETTE

Bowl de crevettes sauce curry coco, riz basmati et haricots verts à l'ail



Pour 2 personnes

Décongélation : lait de coco, riz basmati cuit



- 250 g de **queues de crevettes crues ASC* carapace coupée bio**
- 100 ml de **lait de coco**
- 120 g de **riz basmati cuit**
- 300 g de **haricots verts extra-fins, France**
- 2 cuil. à soupe **d'ail coupé**



- 1 cuil. à soupe d'huile de sésame (ou autre huile au choix)
- ½ cuil. à soupe de curry
- Coriandre fraîche
- Sel, poivre

- 1 Faites cuire les haricots verts à la vapeur ou à l'eau dans une casserole puis faites-les revenir dans une poêle avec un filet d'huile de sésame et l'ail coupé.
- 2 Dans une autre poêle, mettez les crevettes décortiquées, le lait de coco, le curry, du sel, du poivre et laissez mijoter à feu doux quelques minutes.
- 3 Dans un grand bol à fond plat, déposez le riz d'un côté, les haricots de l'autre et disposez au milieu les crevettes à la sauce curry-coco.
- 4 Terminez par un peu de coriandre ciselée et dégustez.

* Le produit provient d'une ferme aquacole qui a répondu au référentiel ASC pour une aquaculture responsable. N° d'agrément ASC-C-01152.

L'IDÉE RELAX



“Un plat source de protéines, de fibres et faible en matières grasses, gourmand et bien pensé pour le dîner !”

Claire

Crevettes à l'indienne, lentilles corail et légumes

4€75 la barquette de 350 g
13€57 le kg

INNOVER POUR TOUJOURS MIEUX MANGER

Voilà déjà 50 ans que Picard défend l'amour du bon, notamment par la recherche constante de solutions innovantes pour créer des produits de qualité, gourmands et équilibrés. Séverine Urvoas, Responsable affaires réglementaires et Beatriz Clari, Responsable Recherche & Développement, nous en disent plus.



Séverine Urvoas



Beatriz Clari



DES QUALITÉS GUSTATIVES ET NUTRITIONNELLES PRÉSERVÉES.

La surgélation fige un produit en abaissant sa température. Un procédé qui, chez Picard, se fait rapidement après la récolte ou la pêche, et conserve les qualités d'un produit tel qu'il a été fabriqué à un moment donné. **“La surgélation permet au produit de ne pas s'altérer, et donc de limiter l'utilisation des conservateurs au strict nécessaire. Nous nous efforçons de supprimer, dès que cela est possible, les additifs superflus**”.** La surgélation est au service du bon. **“Mieux manger est dans l'ADN de Picard depuis toujours”,** explique Séverine Urvoas.

TOUJOURS PLUS DE PRODUITS NOTÉS NUTRI-SCORE A ET B*.

Depuis 2020, Picard appose systématiquement un Nutri-Score sur ses produits. Un étiquetage pensé pour aider le consommateur à faire des choix conscients. Ainsi, **plus de 50 % de nos produits sont notés A ou B***, soit 600 références. Un chiffre amené à évoluer, **Picard améliorant chaque année la composition de 100 références.** **“Nous ne supprimons pas les produits estampillés E, mais nous les faisons évoluer pour les rendre meilleurs”** confie Beatriz Clari.

600
RÉFÉRENCES
NUTRI-SCORE
A ou B*

MOINS DE SEL, MOINS DE SUCRE, PLUS DE GOÛT.

Depuis plus de 20 ans, Picard s'engage à réduire les additifs dans ses produits. À ce jour, près de 200 substances ont été supprimées, dont l'huile de palme, les colorants artificiels, les exhausteurs de goût et les matières grasses hydrogénées. En parallèle, Picard réduit au maximum le sel (progressivement, et par palier de 10 % à 20 %), mais aussi le sucre. Ce dernier s'avère plus délicat, puisque sa réduction altère non seulement le goût, mais aussi la structure d'une préparation. **“Les pâtisseries par exemple auront plus de mal à se tenir sans sucre. Il s'agit d'un vrai défi technologique”** souligne Beatriz Clari.

Une réduction qui s'aligne avec les objectifs de Picard d'aller vers plus de naturalité et de simplicité. **“Dès que nous le pouvons, nous simplifions”** conclut Séverine Urvoas.



* Selon la base de l'algorithme original de 2017.

** 200 substances controversées interdites dans nos produits.

NOS glaces ONT DU BON

La saison des glaces est ouverte et chez Picard, elles ont tout pour plaire. Garanties – comme tous nos produits – sans édulcorant, sans colorant artificiel

et sans exhausteur de goût elles privilégient le super bon au superflu. Audrey Vidon, Responsable de gamme chez Picard, nous en dit plus.



Audrey Vidon



Quelles sont les étapes de développement d'une nouvelle glace ?

Le processus est assez long – 1 an environ. Nous commençons par faire une analyse des ventes et des tendances de consommation. Puis, nous rédigeons un brief pour un type de produit, comme par exemple une nouvelle recette de bâtonnet fruité : celle-ci est ensuite envoyée à nos fournisseurs, qui nous transmettront un échantillon.

Qui déguste ces échantillons ?

Nous sommes trois à déguster les échantillons : la cheffe de projet Recherche et Développement, une personne du service achat et moi. C'est un travail que nous entamons systématiquement en trio.

Notre rôle ? Trouver la bonne recette, au bon prix, pour ensuite démarrer la production. Une fois les lots testés en laboratoire, nous pouvons les mettre en rayon. Côté glaces, nous avons 4 formats principaux : les bâtonnets, les cônes, les pots et les bacs.

Quels sont les nouveaux parfums phares de l'été 2024 ?

Nous avons récemment développé beaucoup de nouvelles recettes, pour une saison qui s'est lancée début avril. Un cookie glacé individuel au chocolat, deux recettes "glace trotter", l'une au fruit du dragon et citron vert, l'autre au cacao et fèves de tonka, ou encore des bâtonnets spéculoos. Mais aussi des parfums inédits de la gamme végane, qui compte désormais 6 références : un pot au caramel ainsi que des bâtonnets marbrés chocolat-noisette.

Des produits gourmands qui peuvent plaire à toutes et tous !



Quelles lignes directrices suivez-vous pour le développement de chaque nouveau produit du rayon glaces ?

Nous avons un cahier des charges très strict. Nous privilégions les listes d'ingrédients courtes et nous cherchons constamment à diminuer les additifs superflus*, les arômes artificiels, les agents sucrants et les colorants artificiels. C'est un engagement

que nous avons d'ailleurs décliné sur tous nos produits : l'ensemble de notre offre est sans édulcorant, sans colorant artificiel et sans exhausteur de goût.

Comment les glaces Picard s'intègrent-elles dans un mode de vie équilibré ?

Nous revoyons au moins une gamme chaque année, pour assurer la meilleure composition possible de nos références. Sur la gamme enfants, par exemple, nous avons travaillé les produits avec des purées de fruits et une teneur en sucre maîtrisée.

Les glaces deviennent ainsi de petits plaisirs, que l'on s'accorde volontiers ponctuellement : elles

peuvent être compatibles avec une alimentation équilibrée !

Le saviez-vous ? Le goût d'une même glace au fruit pourra varier d'un pot à l'autre, selon la récolte du fruit !

Par quoi sont remplacés les additifs ?

Sur notre gamme Pure Sélection par exemple, nous utilisons la fibre de lin.

C'est une alternative qui permet de conserver la texture fondante des glaces, et ce même si elles restent au congélateur plusieurs semaines.

“NOUS PRIVILÉGIONS LES LISTES D'INGRÉDIENTS COURTES”

* 200 substances controversées interdites dans nos produits.



 [lacerisesurlemailot](#)

Bordelaise et maman de quatre enfants, Stéphanie a lancé son blog en 2016 – avant de publier son premier livre de cuisine deux ans plus tard. Pour Picard, elle a imaginé 4 recettes glacées.



Tartare

DE CREVETTES ET
AVOCAT, SORBET
MANGUE-PASSION



Pour 4 personnes

Décongélation : queues de crevettes, avocat



Chez Picard

- 400 g de **queues de crevettes cuites décortiquées cocktail bio** (2 unités)
- 150 g d'**avocat en lamelles**
- 2 cuil. à soupe de **mélange d'herbes à la thaïlandaise**
- 4 quenelles de **sorbet mangue-passion**



Chez l'épicier

- ½ citron
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

- 1 Coupez les crevettes et l'avocat en petits dés et mettez-les dans un saladier.
- 2 Pressez le demi-citron, versez le jus dans le saladier.
- 3 Ajoutez l'huile d'olive, le mélange à la thaïlandaise, un peu de sel et mélangez. Réservez au frais jusqu'au moment de servir.
- 4 Dressez : répartissez le tartare dans 4 petites assiettes ou petits bols et déposez une quenelle de sorbet mangue-passion par dessus.
- 5 Dégustez immédiatement.



Sorbet mangue-passion
2€50 le pot de 102 g,
24€50 le kg

Panna cotta

COCO-CARAMEL



Glace caramel
au beurre salé
Pure Sélection

5€60 le bac
de 380 g,
14€73 le kg



Pour 2 personnes

Décongélation : lait de coco

 **Chez Picard**

- 600 g de **lait de coco** (3 sachets)
- **Glace caramel au beurre salé**

 **Chez l'épicier**

- 2 g d'agar-agar
- 60 g de sucre de canne roux
- Chips de noix de coco

- 1 Dans une casserole, fouettez le sucre roux, l'agar-agar et le lait de coco. Faites chauffer à feu moyen jusqu'à frémissement en remuant constamment.
- 2 Versez dans des verrines et réservez au réfrigérateur pendant environ 4h.
- 3 Dressez : déposez sur chaque panna cotta une quenelle de glace caramel et parsemez de chips de noix de coco.
- 4 Dégustez immédiatement.



Bowl

DES ÎLES



Pour 4 personnes

Décongélation : mangue



Chez Picard

- 360 g de **mélange de fruits à mixer La rayonnante** (2 sachets)
- 450 g de **dés de mangue bio**
- 120 g de **sorbet ananas**



Chez l'épicier

- 400 g de skyr
 - Chips de noix de coco
- 1 Dans un blender, mixez le skyr avec le mélange de fruits La rayonnante.
 - 2 Dressez : dans 4 bols, répartissez le mélange skyr-fruit, les dés de mangue, déposez quelques billes de sorbet ananas et parsemez de chips de noix de coco.
 - 3 Dégustez immédiatement.

Smoothie

COUP DE FRAIS



Pour 4 personnes

Sans décongélation



Chez Picard

- 300 g de **fruits pour smoothie banane, myrtille, framboise**
- 80 g de **sorbet fraise**



Chez l'épicier

- 2 desserts au soja
- 40 cl de jus de grenade

- 1 Dans un blender, mixez les desserts au soja avec le mélange de fruits pour smoothie, le jus de grenade et le sorbet fraise.
- 2 Dégustez bien frais.



PURE SÉLECTION

Sorbet ananas / Sorbet fraise
5€60 le bac de 380 g
 14€73 le kg

Bienvenue à votre indispensable de l'été!

Cette saison, craquez pour notre toute nouvelle glacière conçue en collaboration avec la créatrice Mathilde Cabanas. Cette création exclusive au design original, certifiée 100 % coton équitable, vous garantit de maintenir vos produits préférés au frais, jusqu'chez vous. On adore!



9€⁹⁹ la pièce

NOUVEAUTÉ

Glacière équitable

**mathilde ♥
cabanas**

28 L

Vendue vide.

Suggestion de présentation.



A base de 54% de coton biologique,
Contrôlé par Ecocert Greenlife selon
le référentiel OCS consultable sur
<https://textileexchange.org>
SAS CSI - 258376



Bienvenue aux petits plaisirs équilibrés.



picard

50 ANS



5 bâtonnets
fraise-pastèque

1 bâtonnet (55 g)
42 kcal



179 kJ, 2% AR*
Pour 100g : 77 kcal / 326 kJ

* AR = Apport de Référence pour un adulte-type (8400 kJ / 2000 kcal).
Visuels non contractuels. Suggestions de présentation.



Ce magazine est composé de fibres certifiées PEFC issues de forêts gérées durablement et de sources contrôlées.