


CréaBoco

à faire
soi-même

*Des bocaux malins
qui font du bien*

LIVRET DE PRÉPARATIONS



RECETTES
insolites 1

Des idées originales et (ré)créatives

TESTÉ, PROPOSÉ EST PRÉSENTÉ PAR LES PARTICIPANTS DES ATELIERS CRÉABOCO

RECETTES Insolites



Pour les p'tits creux,
le pique-nique ou
l'apéro

SOMMAIRE

Tagliatelles courgettes moutarde & fruits secs	4 - 5
Noodle soupe en bocal	6 - 7
Achards de légumes	8 - 9
Pâte de piment façon Soso	10 - 11
Macaronis au fromage	12 -13
Champignons marinés express	14 -15
Tapenade d'algues nori	16 - 17
Omelette micro wave	18 - 19
Porridge en bocal	20 - 21
Carrot cake en bocal	22 - 23

TAGLIATELLES DE COURGETTES MOUTARDE AUX FRUITS SECS

Proposé par: Marina
Inspiré par: Marion HASS



Ingrédients

- Des courgettes
- Des fruits secs type abricots, figues et raisins
- Du vinaigre de vin
- Sauce moutarde

- 1 Dans le bocal, faire mariner sous vide (15 mn ou +) dans un vinaigre de vin : des raisins secs (entiers), abricots ou figues séchés découpés en lamelles ou en dés) et des oignons ou échalotes finement détaillés.
- 2 Découper les courgettes en « lasagnes » avec un économiseur.
- 3 Les mettre ensuite à mariner (15mn ou +) dans le bocal sous-vide avec une sauce moutarde bien relevée et du citron.
- 4 Servir votre salade de tagliatelles accompagnée de vos fruits secs marinés, voire de myrtilles fraîches.

Astuce : Ne saler qu'au moment de servir afin que les courgettes ne baignent pas dans leur jus.

NOODLE SOUPE EN BOCAL

Ingrédients

- 🍴 - 1 cube de bouillon de poulet
- 🍴 - 3 cuillères à café de pâte de chili
- 🍴 - 3 cuillères à soupe de sauce soja
- 🍴 - 3 cuillères à café d'huile de sésame
- 🍴 - 4 1/2 cuillère à café de miso
- 🍴 - 2 paquets de nouilles Udon emballées
- 🍴 - 1/2 brique de tofu ferme en cubes
- 🍴 - 2 tasses de bon chou (chou chinois) haché grossièrement
- 🍴 - 1 tasse de pois mange-tout frais hachés grossièrement
- 🍴 - 1/2 tasse de carottes râpées
- 🍴 - 1/2 tasse de champignons tranchés ou séchés réhydratés
- 🍴 - champignons Shitake
- 🍴 - 1 poivron tranché finement
- 🍴 - 2 oignons verts hachés
- 🍴 - 1 citron vert coupé en quartier

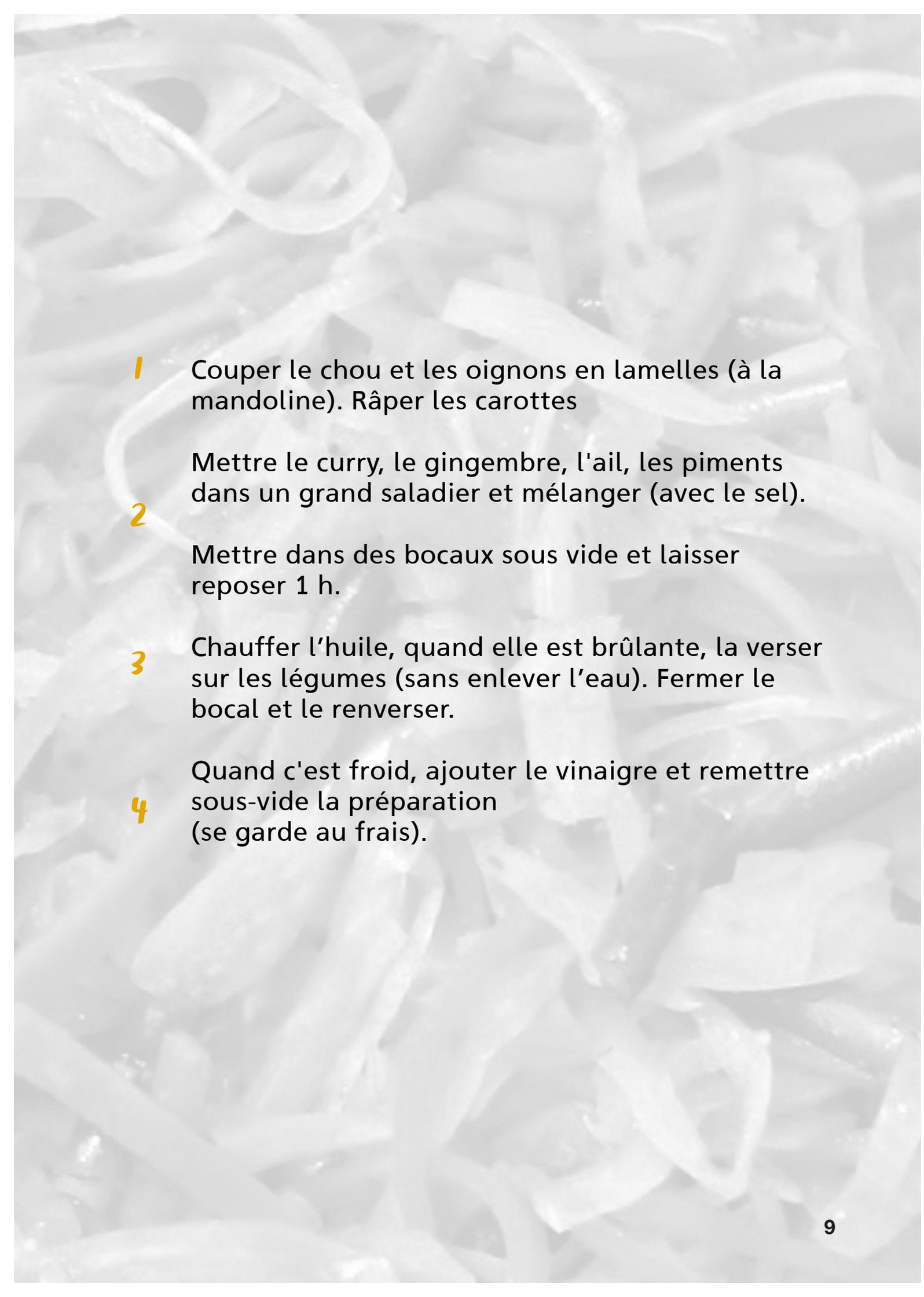
- 1** Répartir tous les ingrédients dans l'ordre ci-dessus dans les 3 Bocaux en créant des couches.
- 2** Mettre sous vide et au réfrigérateur. Pour manger, retirer le pot du réfrigérateur 15 minutes.
- 3** Verser de l'eau bouillante presque jusqu'à recouvrir les ingrédients.
- 4** Remettre sous vide 3 à 5 min, puis savourer.

ACHARDS DE LÉGUMES

En condiment ou sur du pain

Ingrédients

- 500 g de haricots verts coupés en longueur
- 1 gros chou vert pommé
- 1 kg de carottes
- 4 gros oignons
- 1 cuillère et demie à café d'ail pilé
- 1 cuillère à soupe de gingembre pilé
- sel
- ½ litre d'huile d'arachide
- 10 à 15 cl de vinaigre
- 3 cuillères à soupe de curry



1 Couper le chou et les oignons en lamelles (à la mandoline). Râper les carottes

2 Mettre le curry, le gingembre, l'ail, les piments dans un grand saladier et mélanger (avec le sel).

Mettre dans des bocaux sous vide et laisser reposer 1 h.

3 Chauffer l'huile, quand elle est brûlante, la verser sur les légumes (sans enlever l'eau). Fermer le bocal et le renverser.

4 Quand c'est froid, ajouter le vinaigre et remettre sous-vide la préparation (se garde au frais).

PÂTE DE PIMENT

En condiment ou sur du pain

Proposé par: SOSO

Ingrédients

- 300 g de piments
- 2 oignons
- 2 doigts de gingembre
- 6 gousses d'ail
- 6 cuillères à café d'huile
- 2 cuillères à café de vinaigre, citron
- 2 cuillères à café
- sel

- 1 Mixer les ingrédients jusqu'à obtention d'une crème.
- 2 Mettre la préparation en bocaux et sous-vide.
- 3 Conserver au froid et remettre sous-vide après chaque utilisation (longue conservation).



MACARONIS AU FROMAGE

Au micro-onde

Proposé par: Franck
Inspiré par: @kirbiescarvings

Ingrédients

- 50 g de coquillettes
- 120 ml d'eau
- Une pincée de sel
- 50 ml de lait
- 100 g de gruyère râpé, ou de cheddar
- Légumes en dés, tofu, viande (optionnel, en fonction de vos goûts)



1 Dans un bocal (sans couvercle), mettez vos coquillettes au micro-ondes (avec de l'eau et du sel).

2 Faites chauffer le tout à puissance maximale pendant 2 minutes avant de remuer. Pensez à vérifier si l'eau est bien bouillante, répétez l'opération jusqu'à ce que les pâtes soient bien cuites.

3 Cette étape doit vous prendre entre 6 et 8 minutes. Retirez le bocal du micro-ondes.

4 Incorporez le lait et le fromage dans les pâtes, puis remettez le mug au micro-ondes pendant 30 secondes à puissance maximale.

5 Le fromage doit être fondu et une sauce crémeuse doit faire partie de la préparation.

6 Mangez immédiatement, c'est meilleur quand c'est bien chaud.

TAPENADE D'ALGUE NORI

se déguste en apéritif sur des toasts

Proposé par: Laeticia

Ingrédients

- 10 g de feuilles d'algues nori (se trouve en flocons, en paillettes ou en feuilles)
- Jus de citron
- 2 cuillères à soupe de câpres
- 2 cornichons
- ½ échalote
- 5 cl d'huile d'olive
- Piment d'Espelette
- 5 brins de ciboulette
- En option pignon de pin, graines de courge et de tournesol

1 Coupez les feuilles de nori en petits morceaux, déposez-les dans un robot mixeur.

2 Ajoutez le jus de citron, les câpres, les cornichons, l'échalote et l'huile d'olive. Mixez jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.

3 Ajoutez éventuellement 1 cuillère à soupe d'eau si la tapenade est trop épaisse.

4 Mettre en bocal la préparation sous-vide pendant 30 min au réfrigérateur.



CHAMPIGNONS MARINÉS

Proposé par: Pascal

Ingrédients

- 300 g de Champignons de Paris frais
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de vin blanc
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de vin rouge
- 2 gousses d'ail écrasées
- 3 belles cuillères à soupe de persil plat haché
- 1 cuillère à café de sel
- 1/2 cuillère à café de poivre noir
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive

- 1** Essuyer les champignons avec une serviette essuie-tout humide.
- 2** Enlever (couper) les pieds des champignons, puis les couper en fines tranches et les mettre dans un grand plat creux.
- 3** Mélanger tous les ingrédients de la marinade en ajoutant l'huile en dernier.
- 4** Verser cette préparation sur les champignons et mélanger délicatement.
- 5** Mettre les champignons dans un gros bocal en tassant doucement.
- 6** Mettre la préparation sous-vide 30 min au réfrigérateur avant de servir.

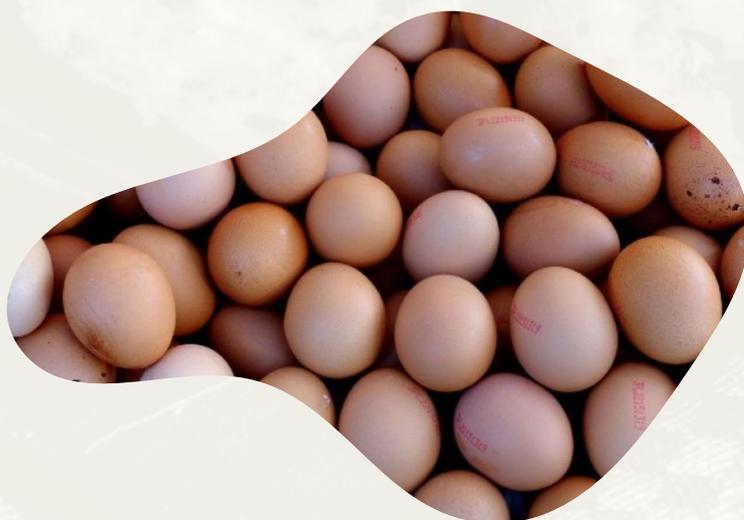
OMELETTE BOCAL

Micro-onde

Proposé par:Pascal

Ingrédients

- 2 oeufs
- Épinards frais
- Fromage râpé
- Bacon ou thon





- 1 Mettre tous les ingrédients dans un bocal, fermer et agiter pour bien mélanger.
- 2 Enlever le couvercle et cuire au micro-ondes 2 minutes (en vérifiant souvent).
- 3 Le mélange d'œufs gonfle pendant la cuisson mais se dégonfle lorsqu'il est hors du micro-ondes, alors ne paniquez pas si vous le voyez monter plus haut que le pot.
- 4 Garnir de quelques ingrédients supplémentaires pour la déco.

PORRIDGE

rapide à préparer, gourmand et consistant

Proposé par:Pascal

Ingrédients

- 6 cuillères à soupe de flocons (avoine, sarrasin, châtaigne)
- 1 cuillère à soupe de graines de chia
- 1 cuillère à soupe de sirop d'érable
- 100 ml de lait végétal
- 1/2 de banane et framboises
- Noix de cajou

1 Mélanger les flocons et les graines de chia et les mettre dans le bocal.

2 Ajouter le sirop d'érable et le lait végétal, puis mélanger.

3 Ajouter la banane et les framboises ainsi que les noix de cajou sur le dessus.

4 Mettre la préparation sous-vide et au frigo
3 min.

5 Tu peux en préparer plusieurs à la fois, ils se conservent. À vous d'ajouter les fruits sur le dessus le matin même!



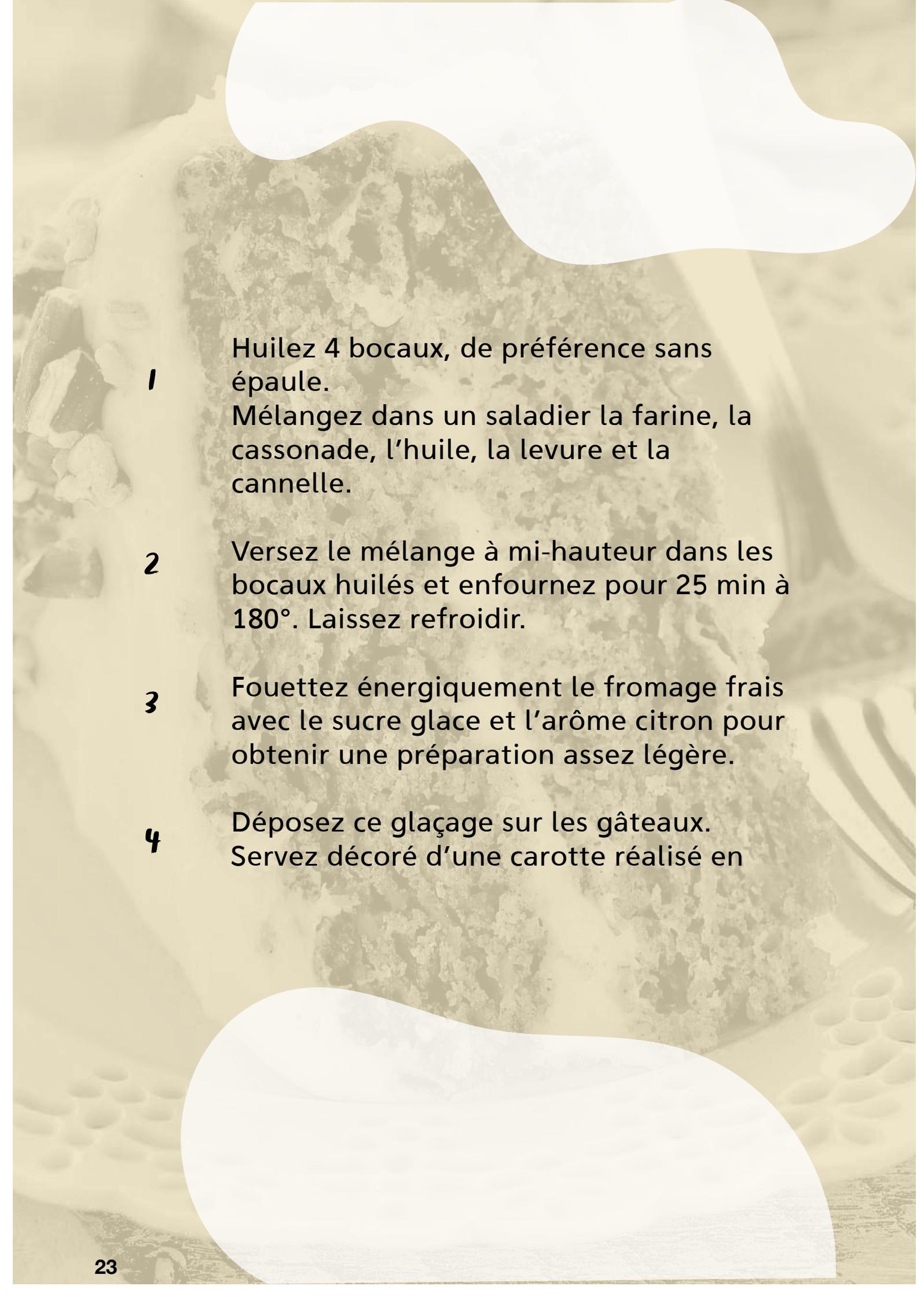
CARROT CAKE EN BOCAL

Proposé par: Pascal

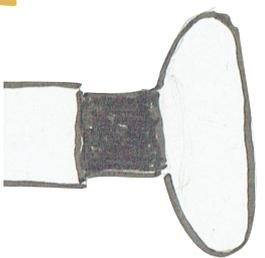
En condiment ou sur du pain

Ingrédients

- - 2 oeufs
- - 200 g de carottes râpées
- - 100 g de farine
- - 80 g de cassonade
- - 125 g Fromage frais Philadelphia
- - 2 cuillères à soupe de sucre glace
- - 2 cuillères à soupe d'huile
- - 1 cuillère à café de levure chimique

- 
- 1** Huilez 4 bocaux, de préférence sans épaule.
Mélangez dans un saladier la farine, la cassonade, l'huile, la levure et la cannelle.
 - 2** Versez le mélange à mi-hauteur dans les bocaux huilés et enfournez pour 25 min à 180°. Laissez refroidir.
 - 3** Fouettez énergiquement le fromage frais avec le sucre glace et l'arôme citron pour obtenir une préparation assez légère.
 - 4** Déposez ce glaçage sur les gâteaux.
Servez décoré d'une carotte réalisé en

Créaboco



à faire
soi-même

*Des beaux malins
qui font du bien*

LIVRET DE PRÉPARATIONS

RECETTES
insolites 1

Des idées originales et (ré)créatives

TESTÉ, PROPOSÉ EST PRÉSENTÉ PAR LES PARTICIPANTS DES ATELIERS CRÉABOCO