



RECETTES SAINES, RECETTES PLUS BIO

Indique le nombre maximum de perles BioSalt



INDICE



02

QUE SONT
LES PERLES
DE BIOSALT?

QU'EST-CE QUI
LES DIFFÈRE DES
AUTRES SELS?

03



04

BIENFAITS LE
SEL MARIN
VIERGE



RECETTES
FACILES ET
SAINES

06

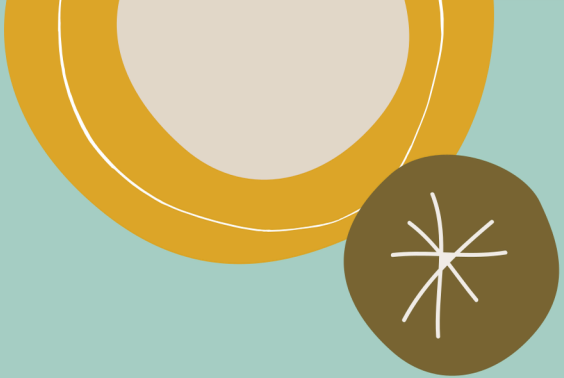


Que sont les perles BioSalt ?



Ce sont des perles de **sel marin vierge, doublement certifiées biologiques**. Elles proviennent du Parc Naturel de la Baie de Cadix, considéré depuis des siècles par beaucoup **comme la meilleure région productrice de sel au monde**. Elles sont uniques car :

- 🌿 Sa **crystallisation naturelle**.
- 🌿 Son **bouquet caractéristique**.
- 🌿 Son **éponge**
- 🌿 Son **taux d'humidité équilibré**



Qu'est-ce qui les différencie des autres sels ?

C'est un sel plus sain, car il est 100 % naturel et vierge, il contient les **minéraux et oligo-éléments essentiels à notre organisme**. C'est la meilleure alternative au sel de table.

Les perles BioSalt sont récoltées avec: un savoir-faire d'exception, élaboré par des maîtres sauniers experts selon des techniques ancestrales perfectionnées au fil des siècles, ce qui fait d'eux les seuls au monde à préserver la qualité du sel. Une seule récolte est effectuée chaque année, au moment optimal de sa maturation, garantissant ainsi une conservation maximale des minéraux. Nous recommandons la consommation de 4 à 5 grammes de BioSalt par jour pour une minéralisation optimale.



9 BIENFAITS

Neuf raisons d'arrêter d'utiliser du sel de table et de passer au **sel marin vierge biologique**

-et surtout BioSalt- 😊

Nous ne le disons pas, rapporte le journal ABC.

1

Le sel de table courant est principalement composé de chlorure de sodium.

2

Le véritable sel marin vierge (comme le nôtre) n'a subi aucun traitement chimique et est naturel.

3

Nos perles de BioSalt ont une saveur plus intense, idéales pour assaisonner tous vos plats.

4

Le sel marin vierge est plus adapté aux personnes souffrant d'hypertension en raison de sa faible teneur en sodium.

5

La consommation modérée de sel marin vierge contribue à une bonne élimination des toxines.

6

Il soutient la fonction rénale et contribue à la régénération des os et des cheveux.

7

Elle améliore la digestion, favorisant la production de sucs gastriques.

8

C'est bénéfique sur le plan mental et émotionnel : cela améliore la concentration et la capacité à apprécier la vie.

9

Le sel marin vierge non raffiné améliore la sexualité.

! Recettes faciles Et bon pour la santé !

Découvrez la combinaison idéale d'aliments pour améliorer votre santé et
favoriser la régénération
la régénération cellulaire





SALADE NIÇOISE



Temps de préparation :
15 min



Temps de cuisson :
9 min



Difficulté :
Facile

Ingrédients

Tomates mûres | 4 unités

Œufs durs | 2 unités

Poivron vert italien | 1 unité

Oignon rouge | ½ unité

Concombre | ½ unité

Dernier de thon à l'huile d'olive | 150 g

Anchois de Cantabrie | 6 unités

Olives noires | 50 g

Basilic frais | 1 poignée

Huile d'olive extra vierge

Vinaigre de vin rouge ou de xérès

Ail

BioSalt

Préparation

1. Placez les tomates dans une passoire et saupoudrez-les d'une pincée de sel fin BioSalt. Laissez-les égoutter 10 minutes afin qu'elles rendent leur eau et que leur saveur se concentre.

2. Coupez la gousse d'ail et frottez-en fermement le fond de l'assiette plate où vous servirez la salade.

3. Répartissez uniformément le poivron vert, l'oignon rouge émincé et les tranches de concombre. Disposez les tomates égouttées par-dessus.

4. Ajoutez les œufs durs coupés en quartiers, le thon égoutté et les filets d'anchois. Garnissez d'olives noires et de feuilles de basilic frais.

5. Dans un petit bocal ou un bol, diluez une cuillère à café rase de sel vierge BioSalt dans le vinaigre. Ajoutez l'huile d'olive, fouettez à la fourchette jusqu'à émulsion et arrosez la salade de cette vinaigrette juste avant de servir.



4



CROQUE-MONSIEUR



Temps de préparation :
15 min



Temps de cuisson :
15 min



Difficulté:
Moyenne

Ingrédients

Pain tranché | 4 tranches épaisses
Jambon cuit | 4 tranches
Fromage | 4 tranches
Fromage à gratiner | 100 g
Beurre | 20 g

Farine de blé | 20 g
Lait entier | 250 ml
Moutarde de Dijon
Poivre noir
Noix de muscade
BioSalt

Préparation

1. Faites fondre le beurre à feu moyen, ajoutez la farine et remuez bien pendant une minute pour la cuire et éliminer le goût de farine crue.
2. Versez progressivement le lait chaud en fouettant constamment. Maintenez le feu doux jusqu'à ce que la sauce commence à épaissir.
3. Juste avant de retirer la béchamel du feu, ajoutez le sel BioSalt, le poivre et la noix de muscade, et remuez une dernière minute.
4. Badigeonnez les tranches de pain de beurre et faites-les griller à la poêle d'un seul côté, afin d'obtenir une base croustillante pour le sandwich.
5. Disposez les tranches de pain sur une plaque de cuisson, étalez une couche de béchamel BioSalt, puis garnissez d'une tranche de fromage, de jambon cuit et d'une autre tranche de fromage avant de recouvrir avec la dernière tranche de pain.
6. Nappez l'extérieur des sandwiches du reste de béchamel, parsemez généreusement de fromage râpé et saupoudrez de quelques cristaux de BioSalt.
7. Placez le plat au four à 200°C (390°F) pendant 10 minutes pour permettre à la garniture de fondre complètement, puis allumez le gril pendant les 3 dernières minutes jusqu'à ce que le dessus soit doré et bouillonne.



4



GRATIN DAUPHINOIS



Temps de préparation :
20 min



Temps de cuisson :
60 min



Difficulté:
Moyenne

Ingrédients

Patatas | 1 kg
Nata líquida para cocinar | 300 ml
Leche entera | 300 ml
BioSalt

Ail | 2 gousses
Beurre | 25 g
Gruyère | 100 g
Noix de muscade
Poivre noir

Préparation

1. Préchauffez le four à 160 °C (thermostat 6) en mode chaleur tournante. Coupez une gousse d'ail en deux, frottez-la fermement au fond et sur les côtés d'un plat à gratin, puis beurrez-le avec 25 g de beurre.
2. Épluchez les pommes de terre et tranchez-les finement à la mandoline. Ne les rincez pas après les avoir tranchées afin de conserver l'amidon.
3. Dans une casserole à feu moyen, faites chauffer le lait entier et la crème fraîche. Ajoutez une gousse d'ail hachée, la noix de muscade, le poivre noir et le sel bio, et remuez pendant cinq minutes sans laisser bouillir.
4. Disposez les pommes de terre dans le plat à gratin en les faisant se chevaucher. Versez la crème chaude au sel bio par-dessus, en les recouvrant presque entièrement.
5. Enfournez à 160 °C (thermostat 6) et faites cuire pendant 60 minutes, ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient bien tendres.
6. Pour une touche moderne, parsemez de 100 g de gruyère râpé après 50 minutes de cuisson, augmentez la température du four à 200 °C (thermostat 6) et laissez dorer pendant les 10 dernières minutes.
7. Sortez du four et laissez reposer 10 minutes.



6



VICHYSOISE



Temps de préparation :
15 min



Temps de cuisson :
40 min



Difficulté:
Facile

Ingrédients

Poireaux | 500 g
Pommes de terre | 300 g
Beurre | 50 g
Huile d'olive | 1 cuillère à soupe
Bouillon de poulet ou de légumes | 800 ml

Crème fraîche épaisse | 200 ml
Poivre blanc
Ciboulette fraîche
BioSalt

Préparation

1. Retirez le vert du poireau. Lavez-le à l'eau courante pour éliminer toute trace de terre. Émincez-le finement.
2. Faites fondre le beurre et l'huile dans une casserole à feu doux. Ajoutez le poireau et une pincée de sel bio. Laissez cuire 15 minutes sans le faire brunir.
3. Épluchez et coupez les pommes de terre en dés. Ajoutez-les dans la casserole. Faites revenir le tout pendant 2 minutes.
4. Versez le bouillon chaud. Couvrez la casserole. Laissez mijoter à feu moyen pendant 25 minutes, ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres.
5. Mixez la purée à l'aide d'un mixeur plongeant jusqu'à obtenir une consistance lisse. Passez-la au tamis si nécessaire. Laissez-la tiédir puis réfrigérez-la pendant 2 heures.
6. Ajoutez la crème fraîche épaisse froide avant de servir. Mélangez bien. Rectifiez l'assaisonnement avec du sel bio et du poivre blanc.



4



POÊLÉE DE LÉGUMES VERTS



Temps de préparation :
10 min



Temps de cuisson :
8 min



Difficulté:
Facile

Ingrédients

Haricots verts | 150 g
Brocoli | 100 g
Courgette | ½
Petits pois | 50 g
Oignon | ½

Poivre noir
Huile d'olive extra vierge
BioSalt

Préparation

1. Portez à ébullition une casserole d'eau avec une pincée de sel biosel. Dès l'ébullition, ajoutez les bâtonnets de haricots verts et les petits bouquets de brocoli. Laissez cuire exactement 3 minutes. Ajoutez les petits pois en fin de cuisson s'ils sont frais.
2. Égouttez les légumes et plongez-les immédiatement dans un bol d'eau très froide. Retirez-les après une minute et séchez-les soigneusement.
3. Faites chauffer une grande poêle à feu moyen avec l'huile d'olive. Ajoutez l'oignon finement haché et les courgettes crues coupées en dés. Faites cuire 3 minutes, jusqu'à ce que l'oignon soit translucide et que les courgettes commencent à ramollir.
4. Augmentez le feu à moyen-vif et ajoutez les légumes réservés dans la poêle. Faites sauter le tout en remuant constamment pendant 2 minutes.
5. Juste avant d'éteindre le feu, saupoudrez de sel biosel selon votre goût et poivrez généreusement. Servez immédiatement dans un bol creux pour conserver la chaleur.



2



SALADE DE FLAGEOLETS



Temps de préparation :
10 min



Temps de cuisson :
0 min



Difficulté:
Facile

Ingrédients

Flageolets | 530g
Thon au naturel | 1 boîte
Tomates | 2 belles tomates
Jetez-le | 1 pièce
Œufs durs | 2
Persil ou ciboulette ciselée

Huile d'olive | 3 cuillères à soupe
vinaigre de vin ou de cidre | 1
cuillère à soupe
Moutarde de Dijon | 1 tasse de café
BioSalt
Poivre noir

Préparation

1. Rincez les flageolets à l'eau froide pour éliminer l'excès de sodium du liquide de conservation.
2. Égouttez délicatement les légumes.
3. Fouettez la moutarde, le vinaigre, l'huile, le poivre et le selbio dans un saladier.
4. Ajoutez les champignons, les tomates et le thon.
5. Incorporez délicatement les flageolets.
6. Décorez de fruits frais et d'herbes fraîches..



4



TARTARE DE SAUMON ET AVOCAT



Temps de préparation :
20 min



Temps de cuisson :
0 min



Difficulté:
Facile

Ingrédients

Filet de saumon frais | 400 g

Avocats | 2 unités

Citron vert | 1 (jus et zeste)

Échalotes | 2 unités

Huile d'olive extra vierge | 3 cuillères à soupe

Huile de sésame | 1 cuillère à café

Ciboulette

Poivre noir

BioSalt

Préparation

1. Coupez le saumon décongelé en petits cubes. Placez-les dans un bol.
2. Dans le bol contenant le saumon, mélangez les échalotes hachées, les herbes fraîches, l'huile d'olive, l'huile de sésame et la moitié du jus de citron vert. Ajoutez une pincée de poivre et une demi-cuillère à café de sel mariné. Réservez au réfrigérateur.
3. Pelez et coupez les avocats en dés. Arrosez-les immédiatement du reste de jus de citron vert pour éviter qu'ils ne noircissent et ajoutez l'autre demi-cuillère à café de sel mariné.
4. Placez un emporte-pièce rond sur une assiette. Garnissez le fond d'une couche d'avocat en tassant légèrement. Déposez le saumon mariné par-dessus. Retirez délicatement l'emporte-pièce et parsemez de zeste de citron vert.



4



CARPACCIO DE SAINT-JACQUES



Temps de préparation :
15 min



Temps de cuisson :
0 min



Difficulté:
Facile

Ingrédients

Coquilles Saint-Jacques | 12 unités

Huile d'olive extra vierge | 3 cuillères à soupe

Huile de noisette | 1 cuillère à café

Citron vert | 1 unité (jus et zeste)

Grains de poivre rose

BioSalt

Préparation

1. Lavez et séchez soigneusement les noix de Saint-Jacques avec du papier absorbant. Enveloppez-les dans du film alimentaire et placez-les au congélateur pendant 15 à 20 minutes.
2. À l'aide d'un couteau bien aiguisé, tranchez chaque noix de Saint-Jacques le plus finement possible.
3. Disposez les tranches de noix de Saint-Jacques directement sur les assiettes de service, en les faisant légèrement se chevaucher en cercle.
4. Dans un petit bol, fouettez ensemble l'huile d'olive, l'huile de noisette et le jus de citron vert. À l'aide d'un pinceau de cuisine ou d'une cuillère, badigeonnez délicatement les noix de Saint-Jacques de cette vinaigrette.
5. Parsemez de zeste de citron vert, de quelques grains de poivre rose (légèrement concassés entre les doigts) et de granules de sel bio.



4



GOUGÈRES



Temps de préparation :
20 min



Temps de cuisson :
25 min



Difficulté:
Moyenne

Ingédients

Lait ou eau | 250 ml
Beurre doux | 80 g
Farine de blé | 150 g
Œufs entiers | 4 unités
Gruyère | 150 g

BioSalt
Poivre noir moulu
Noix de muscade

Préparation

1. Faites chauffer le lait (ou l'eau), le beurre et le sel bio dans une casserole. Dès que le beurre est complètement fondu et que le mélange commence à bouillir, retirez-le du feu. Ajoutez la farine et remuez jusqu'à obtenir une pâte lisse.

2. Remettez la casserole sur feu doux pendant 2 minutes, en remuant constamment. La pâte est prête lorsqu'elle commence à coller au fond de la casserole et se détache facilement.

3. Ajoutez le premier œuf et battez bien à la spatule jusqu'à ce qu'il soit complètement incorporé. La pâte doit être brillante et lisse.

4. Ajoutez le poivre, la noix de muscade et 120 g de fromage râpé. Répartissez le fromage uniformément.

5. Préchauffez le four à 190 °C (thermostat 6). Transférez la pâte dans une poche à douille munie d'une douille lisse (ou utilisez deux cuillères). Sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, formez des petits tas de pâte de la taille d'une noix.

6. Parsemez du fromage réservé. Faites cuire au four à 190 °C (375 °F) pendant 25 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient gonflées et dorées.

7. Sortez la plaque du four et laissez les gougères tiédir sur une grille.



4



ŒUFS MIMOSA



Temps de préparation :
15 min



Temps de cuisson :
10 min



Difficulté:
Facile

Ingédients

Œufs bio | 4 unités
Mayonnaise | 3 cuillères à
soupe
Moutarde de Dijon | 1 cuillère
à café

BioSalt
Poivre noir
Ciboulette
fraîche

Préparation

1. Faites bouillir de l'eau dans une casserole. Laissez cuire 10 minutes. Plongez ensuite les œufs dans de l'eau glacée.
2. Coupez les œufs en deux dans le sens de la longueur. Retirez délicatement les jaunes. Réservez un jaune entier sur une assiette.
3. Dans un bol, écrasez les jaunes restants à la fourchette. Ajoutez la mayonnaise, la moutarde de Dijon et assaisonnez avec du sel bio et du poivre noir. Mélangez jusqu'à obtenir une crème lisse.
4. À l'aide d'une petite cuillère ou d'une poche à douille, garnissez les demi-blancs d'œufs avec la préparation aux jaunes.
5. Râpez le jaune réservé sur les œufs à l'aide d'une râpe fine ou d'une passoire, en imitant la forme d'une fleur de mimosa. Décorez de ciboulette.
6. Laissez reposer au réfrigérateur pendant environ 20 minutes avant de servir.



4



SOUPE D'OIGNONS



Temps de préparation :
10 min



Temps de cuisson :
35 min



Difficulté:
Facile

Ingrédients

Gros oignons | 4 pièces

Beurre | 30 g

Huile d'olive | 1 cuillère à soupe

Farine de blé | 1 cuillère à café

Bouillon de bœuf | 1 l

Vin blanc sec | 100 ml

Gruyère | 100 g

BioSalt

Poivre noir

Tranches de baguette

Préparation

1. Dans une grande casserole à feu moyen-doux, faites fondre le beurre et l'huile d'olive. Ajoutez l'oignon haché et le sel de table pour le faire suer.

2. Faites cuire l'oignon pendant 20 à 25 minutes, jusqu'à ce qu'il soit bien doré.

3. Saupoudrez la farine sur l'oignon doré et remuez bien pendant 1 minute pour la cuire.

4. Augmentez le feu et versez le vin blanc pour déglacer le fond de la casserole en grattant les sucs de cuisson. Laissez l'alcool s'évaporer pendant 2 minutes. Versez le bouillon de bœuf chaud et ajoutez du poivre noir.

5. Baissez le feu, couvrez et laissez mijoter pendant 15 minutes pour que les saveurs se mélangent.

6. Servez la soupe chaude dans des bols allant au four. Déposez une ou deux tranches de pain grillé sur la soupe et parsemez généreusement de fromage râpé. Placez les bols au four en mode grill pendant 3 à 5 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit fondu et doré.



4



SALADE DE FRUITS A LA FRANÇAISE



Temps de préparation :
10 min



Temps de cuisson :
35 min



Difficulté:
Facile

Ingrédients

Fraises | 200 g
Pommes croquantes | 1 pièce
Kiwis | 3 pièces
Pêches | 2 pièces
Raisins | 1 tasse
Banane | 1 pièce
BioSalt

Eau | 200 ml
Sucre de canne | 50 g
Gousse de vanille fendue | 1
unité
Pressage d'orange
Cuillère à soupe de jus de
citron

Préparation

1. Dans une petite casserole, portez à ébullition l'eau et le sucre avec les graines de la gousse de vanille. Laissez mijoter 5 minutes jusqu'à obtenir un sirop léger.
2. Lavez, épluchez si nécessaire et coupez tous les fruits en morceaux uniformes.
3. Placez les fruits coupés dans un grand saladier. Arrosez-les immédiatement de jus de citron et d'orange pour préserver leurs couleurs vives et éviter qu'ils ne brunissent.
4. Filtrez le sirop refroidi à travers une passoire et versez-le sur les fruits. Mélangez délicatement avec une grande cuillère pour ne pas écraser les morceaux.
5. Couvrez le saladier et laissez refroidir au réfrigérateur pendant au moins 2 heures.
6. Ajoutez les rondelles de banane juste avant de servir pour éviter qu'elles ne ramollissent.



6



FROMAGE BLANC AUX FRUITS ROUGES



Temps de préparation :
5 min



Temps de cuisson :
0 min



Difficulté:
Facile

Ingrédients

Fromage blanc | 600 g
Sucre glace | 40 g
Vanille | 1 c. à café
Fraises | 150 g
Framboises | 100 g

Myrtilles | 100 g
Mûres | 50 g
Sucre de canne | 30 g
Jus de citron
BioSalt

Préparation

1. Dans un grand bol, versez le fromage blanc. Ajoutez la pincée de sel fin Biosalt, le sucre glace et l'extrait de vanille. Fouettez pendant 1 minute.
2. Séparez la moitié des fraises et des framboises. Placez-les dans une casserole avec 30 g de sucre de canne et le jus de citron. Faites cuire à feu moyen pendant 5 minutes, en écrasant les fruits à la fourchette.
3. Placez la crème de fromage sucrée-salée et le coulis au réfrigérateur pendant 30 minutes.
4. Dans des verrines individuelles, versez une généreuse couche de crème de fromage blanc. Arrosez d'un filet épais de coulis de fruits froid.
5. Répartissez le reste des fruits rouges entiers sur le dessus.



4

MERCI

Nous sommes heureux de vous compter désormais parmi les membres de la famille BioSalt.

Restez à l'écoute !

Cet e-book sera enrichi de nouvelles recettes que vous découvrirez lors de vos prochains achats.

Suivez-nous sur les réseaux sociaux et ne manquez rien :

