

Cassegrain

présente

SES NOUVEAUX
LÉGUMES SECS

préparés avec

- SOIN -

02

Innovations

Des légumes secs
sublimés pour des
recettes savoureuses

06

Tendance

Nouveaux styles de vie et
modes de consommation

08

Recettes

6 idées inspirantes
à découvrir

JUIN 2020

DOSSIER
DE PRESSE
gourmand

Cassegrain

RÉENCHANTE LES Légumineuses

Nouvelles stars de nos assiettes, les légumes secs font leur grand retour dans les menus des Français. Source indéniable et reconnue de protéines d'origine végétale, les légumineuses ont plus que jamais la cote et permettent d'équilibrer nos plats du quotidien sans compromis sur la gourmandise ! Elles se cuisinent aujourd'hui de mille et une manières, dans des recettes chaudes ou froides qui nous régaleront au quotidien.

À nous les Poke Bowls, salades composées, dahls, chilis et autres tartinables pour combler toutes les envies, quel que soit le moment de consommation !

CASSEGRAIN NOUS SURPREND AVEC 3 NOUVEAUTÉS :

Des légumes secs gourmands soigneusement sélectionnés et subtilement préparés, tous relevés d'une petite touche qui fait toute la différence.

Pratiques à intégrer à des plats chauds ou froids, en accompagnement ou en ingrédient, ces trois nouvelles recettes de légumes secs sont le point de départ d'une multitude d'idées gourmandes.

Et pour nous inspirer, CASSEGRAIN a tout prévu en partageant des petites attentions sur l'emballage : des idées recettes originales et appétissantes sur chaque boîte !



CASSEGRAIN
Les Haricots
Rouges
TOUCHE DE CIBOULE
& CUMIN

CASSEGRAIN
Les Pois Chiches
GRAINES DE COURGE
& TOUCHE DE ROMARIN

CASSEGRAIN
Les Haricots
Noirs
TOUCHE DE CITRONNELLE
& FEUILLE DE COMBAVA



*Avec CASSEGRAIN,
les légumes n'ont pas fini
de nous surprendre !*

Depuis 1856, la marque aux fameuses boîtes rectangulaires nous régale de ses recettes innovantes et délicieuses.

Son secret ? Des ingrédients soigneusement sélectionnés et minutieusement préparés, avec une touche « maison » qui les rend irrésistibles. Un mijoté de petites attentions, pour des légumes aussi savoureux qu'appétissants, à partager en toute convivialité.

UN MIJOTÉ DE QUALITÉ, ET DE SAVOIR-FAIRE

Texture, goût, aspect, fraîcheur : la sélection exigeante et méticuleuse des légumes est la première garantie de leur qualité. Ils sont cueillis et récoltés à pleine maturité, préparés, puis cuits avec soin, afin de préserver toutes leurs saveurs. Et pour garantir la gourmandise, CASSEGRAIN accorde la plus grande attention à l'aspect, à la texture et à la saveur de ses recettes.

DES INNOVATIONS POUR TOUJOURS PLUS D'ATTENTIONS

Incontournable grâce à la place de choix qu'elle a su se créer dans le cœur des Français, la marque CASSEGRAIN ne cesse d'innover afin de s'adapter à l'évolution des goûts, des habitudes et des attentes de chacun, en imaginant des produits toujours plus savoureux, pour autant de moments conviviaux et gourmands.

Des
LÉGUMINEUSES
SUBTILEMENT
PRÉPARÉES POUR
NOS REPAS
quotidiens!

3 recettes savoureuses
pour (re) découvrir
les Pois Chiches,
les Haricots Rouges
et les Haricots Noirs

L'audace, la créativité et la modernité font partie de l'ADN de CASSEGRAIN. C'est pourquoi, CASSEGRAIN remet avec gourmandise les légumineuses dans nos assiettes avec ces trois nouvelles recettes de légumes secs prêtes à l'emploi, aux saveurs inédites et délicates.

Chaque recette présente l'immense avantage d'être totalement multi-usages pour une utilisation à chaud ou à froid, en accompagnement ou en ingrédient principal, tout en étant adaptée aux végétariens.

De délicieuses recettes sans conservateur ni additif, dans des boîtes recyclables à l'infini !

Pois Chiches

Les amateurs de Pois Chiches n'ont qu'à bien se tenir! CASSEGRAIN les prépare avec un subtil aromate : le romarin, avant de les agrémenter de graines de courge et d'un zeste de citron pour réveiller les papilles.

Haricots Rouges

Cap sur l'évasion ! CASSEGRAIN sélectionne ses Haricots Rouges avec attention et les agrémente d'un délicat mélange d'épices ainsi que d'une touche de ciboule pour relever les assiettes gourmandes.

Haricots Noirs

CASSEGRAIN nous invite à découvrir une variété de légumes secs encore peu utilisée dans nos assiettes : les Haricots Noirs. Ils sont sélectionnés avec soin et préparés avec de la citronnelle. Une feuille de combava est déposée dans chaque boîte pour apporter de la fraîcheur à la recette.



POIS CHICHES
Graines de courge & touche de romarin
La boîte de 265 g / PMC*: 1,99 €



HARICOTS ROUGES
Touche de ciboule & cumin
La boîte de 250 g / PMC*: 1,99 €



HARICOTS NOIRS
Touche de citronnelle & feuille de combava
La boîte de 265 g / PMC*: 1,99 €

Et pour des repas toujours plus savoureux, CASSEGRAIN continue de nous inspirer avec des idées recettes gourmandes et originales afin de nous inciter à varier les saveurs au quotidien !

— Des —
NOUVEAUTÉS
*adaptées à tous
les styles de vie*



Les Français restent les champions du monde du temps passé à table (2h13 par jour en moyenne versus 1h05 pour un américain²), mais le lieu du repas évolue. Les dîners et les déjeuners se prennent toujours en famille à table mais aussi de plus en plus devant la télévision, l'ordinateur, ou entre amis dans le salon autour d'un apéritif dînatoire. Pour s'adapter à ces nouvelles tendances, c'est la structure même des assiettes qui évolue avec des bols composés et autres plats uniques qui viennent remplacer le fameux triptyque viande, légume, féculent... Dans la salle à manger ou sur la table basse du salon, les repas doivent être faciles à préparer pour rattraper le temps qui « n'arrête pas de filer ». Ce moment privilégié doit aussi être un plaisir, que l'on soit seul, en famille ou entre amis.

**SUR CE POINT, CASSEGRAIN
EST AU RENDEZ-VOUS !**

**SES NOUVEAUX PRODUITS
AUTORISENT LES PRÉSENTATIONS
LES PLUS DIVERSES : POUR DES
MOMENTS DE VIE ET DE PARTAGE
100 % GOURMANDS ET INSPIRÉS.**



Petite attention n°1

Une soirée entre amis qui s'organise en dernière minute et pas le temps de passer des heures aux fourneaux ? Aucun souci ! On réalise en quelques minutes un délicieux houmous de pois chiches aux herbes fraîches dans lequel tremper gressins et bâtonnets de crudités. Inutile de préciser que cela fonctionne aussi pour les plateaux-repas en amoureux, les soirées pressées...



Petite attention n°2

Marre des sandwiches triangle ou des plats tous prêts pour la pause déjeuner ? On s'octroie 20 minutes le soir pour se confectionner une lunch box gourmande et rassasiante qui nous permettra de tenir tout l'après-midi au bureau ! Au menu ? Pourquoi pas une délicieuse salade de haricots noirs aux tomates cerises, fêta et basilic.



Petite attention n°3

Un dîner à la maison prévu de longue date et une grosse panne d'inspiration qui pointe le bout de son nez ? Pas de panique, on épate famille et amis avec une soirée tacos 100 % conviviale. Côté garnitures, on dispose sur la table yaourt grec, herbes fraîches, légumes en rondelles... et l'élément clé : un délicieux mélange aux haricots rouges, bœuf haché, tomates, oignons, poivrons et épices, cuisiné en un tour de main ! Olé !

Salade de HARICOTS ROUGES

au Quinoa noir et Poulet pané
à la poudre d'Amande

30 mn 20 mn 4 p.



Ingrédients

- 1/2 boîte CASSEGRAIN Haricots Rouges - Touche de ciboule & cumin
- 100 g de feuilles de mesclun
- 250 g de quinoa noir
- 1 oignon rouge
- 10 radis roses
- 1/2 concombre
- 3 filets de poulet
- 150 g de chapelure
- 50 g de poudre d'amande
- 2 œufs
- 50 g de farine
- 1 citron jaune
- 1 c. à soupe de mélasse
- 1 c. à café de baies roses

Faites cuire le quinoa noir et égouttez-le. Préparez 3 assiettes, une avec la farine, la seconde avec les œufs battus et la troisième avec la chapelure et la poudre d'amande mélangées. Déposez et enroulez les filets dans la farine, puis les œufs et enfin la chapelure.

Faites chauffer un filet d'huile d'olive dans une poêle puis faites cuire les filets de poulet panés pendant 15 à 20 minutes en les retournant à mi-cuisson.

Lavez et équeutez les radis roses puis coupez-les en fines rondelles. Faites de même pour le concombre. Épluchez l'oignon rouge et coupez-le en rondelles. Déposez les feuilles de mesclun dans des assiettes creuses puis ajoutez le radis, le concombre, l'oignon rouge et les Haricots Rouges CASSEGRAIN égouttés. Coupez les filets de poulet en tranches et déposez-les sur les salades. Dans un petit bol, mélangez l'huile d'olive, la mélasse et le jus du citron jaune. Salez et poivrez puis versez sur les salades. Parsemez de baies roses et dégustez.

Ceviche de cabillaud AUX HARICOTS NOIRS

lait de coco, et pickles
d'Oignon Rouge

30 mn 8 mn 4 p.

Temps de repos : 1 nuit



Ingrédients

- 1/2 boîte CASSEGRAIN Haricots Noirs - Touche de citronnelle & feuille de combava
- 600 g de dos de cabillaud
- 100 ml de lait de coco
- 3 citrons verts
- 1 bouquet de cerfeuil
- 1 c. à soupe de graines de sésame noir
- 1 oignon rouge
- 150 ml de vinaigre de riz
- 100 g de sucre en poudre
- 1 feuille de laurier
- 4 grains de poivre noir

La veille, épluchez l'oignon rouge et coupez-le en fines rondelles. Faites bouillir le vinaigre de riz et le sucre en poudre dans une casserole et ajoutez les rondelles d'oignon, la feuille de laurier et les grains de poivre. À la reprise du bouillon, faites cuire 8 minutes. Déposez le tout dans un bocal hermétique et conservez au frais toute la nuit.

Le lendemain, coupez le dos de cabillaud en dés et déposez-les dans un grand plat avec le lait de coco, l'huile d'olive, le jus et les zestes des citrons verts. Salez et poivrez, couvrez le plat de film alimentaire et laissez mariner 1 heure au réfrigérateur.

Répartissez le ceviche dans 4 assiettes creuses et ajoutez les Haricots Noirs CASSEGRAIN égouttés et quelques pickles d'oignon rouge. Parsemez le plat de sésame noir et de brins de cerfeuil.

Salade de POIS CHICHES

aux 3 Quinoas, Grenade,
Concombre et Radis roses

20 mn 12 mn 4/5 p.



Ingrédients

- 1 boîte CASSEGRAIN Pois Chiches - Graines de courge & touche de romarin
- 250 g de trio de quinoa
- 1 demi-grenade
- 1/2 concombre
- 10 radis roses
- 1 gousse d'ail
- 1 petit bouquet de persil plat
- 1 citron jaune non traité

Faites cuire le trio de quinoa puis laissez refroidir. Récupérez les graines de la grenade et réservez. Lavez le concombre, épluchez-le partiellement et coupez-le en rondelles. Lavez les radis roses et découpez-les en fines tranches. Mélangez les Pois Chiches CASSEGRAIN égouttés avec le quinoa, le concombre, les radis et la grenade dans un saladier.

Déposez les zestes et le jus du citron dans un petit bol et ajoutez l'huile d'olive. Salez et poivrez puis ajoutez la gousse d'ail épluchée et hachée. Versez dans la préparation précédente. Mélangez bien le tout et parsemez de persil plat avant de servir.

Tacos d'agneau haché AUX HARICOTS NOIRS et au cumin

🍴 30 mn 🍳 13 mn 🍽️ 4 p.



Ingédients

- 1 boîte CASSEGRAIN Haricots Noirs - Touche de citronnelle & feuille de combava
- 8 petites tortillas de maïs
- 200 g d'épaule d'agneau hachée
- 1 gousse d'ail
- 1 oignon rouge
- 1 c. à café de graines de cumin
- 100 g de yaourt grec
- 1/4 de concombre
- 1 avocat bien mûr
- 1 petit bouquet de coriandre
- 1 citron vert
- Les graines d'une demi-grenade

Épluchez et émincez l'oignon rouge et la gousse d'ail. Faites-les revenir dans un filet d'huile d'olive puis ajoutez l'agneau haché et les graines de cumin. Salez et poivrez puis faites cuire en mélangeant régulièrement pendant 10 minutes. En fin de cuisson, ajoutez la moitié des Haricots Noirs CASSEGRAIN égouttés et prolongez la cuisson de 3 minutes. Lavez le concombre et coupez-le en fines rondelles. Tranchez l'avocat. Garnissez les tortillas de yaourt grec et de préparation à l'agneau. Ajoutez des rondelles de concombre, des tranches d'avocat, des graines de grenade, de la coriandre et du jus de citron vert.

Riz sauté HARICOTS ROUGES Brocolis et pousses d'Épinard, brochettes de Saumon aux épices Cajun

🍴 30 mn 🍳 20 mn 🍽️ 4 p.

Temps de repos: 1 heure



Ingédients

- 1 boîte CASSEGRAIN Haricots Rouges - Touche de ciboule & cumin
- 4 pavés de saumon sans la peau
- 2 c. à soupe de mélange d'épices cajun
- 250 g de riz basmati
- 1 brocoli
- 50 g de pousses d'épinard
- 2 citrons verts
- 1/2 bouquet de ciboule

Versez le mélange d'épices cajun dans un plat puis roulez les filets de saumon à l'intérieur. Arrosez de la moitié du jus de citron vert puis couvrez le plat de film alimentaire. Faites mariner 1 heure au réfrigérateur.

Coupez les pavés de saumon en morceaux de 2 cm d'épaisseur et piquez-les sur des pics à brochettes. Salez et poivrez puis réservez. Faites cuire le riz, coupez le brocoli en fleurettes et faites cuire à la vapeur pendant 6 minutes.

Faites chauffer un filet d'huile d'olive dans un wok puis ajoutez le riz, les brocolis, les épinards et les Haricots Rouges CASSEGRAIN égouttés. Arrosez avec le jus de citron vert restant et faites sauter pendant 5 minutes à feu vif en remuant régulièrement. Salez et poivrez.

Faites cuire les brochettes de saumon à la plancha pendant 2 à 3 minutes de chaque côté. Servez les brochettes avec le mélange de riz aux légumes puis parsemez de zestes de citron vert et de ciboule finement coupée en rondelles.

Carottes et POIS CHICHES rôtis au miel, Burrata et Grenade

🍴 30 mn 🍳 50 mn 🍽️ 4 p.



Ingédients

- 1 boîte CASSEGRAIN Pois Chiches - Graines de courge & touche de romarin
- 300 g de carottes nouvelles et colorées
- 1 c. à soupe de miel de fleurs
- 1 filet de crème de balsamique
- 1 burrata
- 1/2 grenade
- 1/2 betterave Chioggia
- 50 g de feuilles de mesclun

Préchauffez le four à 180°C. Épluchez les carottes, coupez les plus grosses en 4 puis déposez-les dans un plat avec les Pois Chiches CASSEGRAIN égouttés et les graines de courge présentes dans la boîte. Arrosez d'un filet d'huile d'olive, salez et poivrez.

Étalez le tout sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé. Enfouissez pour 50 minutes en retournant les carottes à mi-cuisson.

10 minutes avant la fin, ajoutez le miel et la crème de balsamique et mélangez. Prélevez les graines de la grenade puis épluchez et tranchez finement la betterave Chioggia. Après cuisson, déposez les carottes, les Pois Chiches rôtis et les graines de courge dans un plat et ajoutez les tranches de betterave Chioggia, la burrata coupée en deux et les feuilles de mesclun. Parsemez de graines de grenade puis arrosez le tout d'un filet d'huile d'olive.



Retrouvez toutes nos idées gourmandes pour passer de bons moments avec vos proches sur :

 cassegrain_fr

 @Cassegrainofficiel

www.cassegrain.com



contacts
PRESSE

LE BUREAU DE COM

Déborah BESCO-JAOUI

+33 (0) 1 85 09 27 10
djaoui@lebureaudecom.fr

Lisa DROUET

+33 (0) 1 85 09 28 19
ldrouet@lebureaudecom.fr