BIO · ORGANIC
TERRA SANA
POSITIVE EATING

Cuisiner avec les PURÉES D'OLÉAGINEUX

10 DÉLICIEUSES RECETTES

100% graines et fruits secs

Production durable

Biologique

À propos de TerraSana

Positive eating
Chez TerraSana, nous aimons les produits purs : sans additifs, sans ingrédients superflus, des ingrédients de qualité et des recettes savoureuses.

Quand vous consommez des produits TerraSana, vous avez la garantie qu'ils sont biologiques et authentiques. Nous travaillons en étroite collaboration avec de petits producteurs aux savoir-faire traditionnels, pour vous faire découvrir les meilleurs produits de chaque pays.

Notre volonté est de vous accompagner et vous régaler au quotidien comme lors de moments d'exception. Parce qu'en mangeant bio, vous prenez soin de votre santé mais aussi de celle de notre belle planète. Alors Choose Positive avec TerraSana !

Rien d'autre que le strict nécessaire. Un vrai retour à l'essentiel !

Bon à savoir

- TerraSana signifie littéralement « terre saine ». C'est notre objectif. OEuvrons ensemble pour une planète saine !
- Kees Barnhard a créé TerraSana il y a plus de 35 ans.
- Avec plus de 400 produits, les consommateurs à la recherche de produits biologiques et honnêtes, trouverons forcémment leur bonheur !

Plus de 400 produits biologiques, authentiques et honnêtes

Nos gammes de produits :

- Purées d'oléagineux
- Cuisine méditerranéenne
- Les basiques
- Superaliments
- Snacks sucrés & salés (vegan)
- Pain artisanal
- Sirop d'érable
- Latte vegan
- Lait de coco
- Conserves
- Cuisine japonaise
- Cuisine asiatique

Plus pur que pur !

Nos purées d'oléagineux sont à l'image du reste de nos produits : purs, 100% graines et fruits secs, parfois avec une pincée de sel. Rien d'autre. Pas d'huile de palme ni de sucres ajoutés. Vous savez toujours ce que vous avez dans votre assiette.

Nous fabriquons nos purées d'oléagineux dans notre atelier de Leimuiden, village natal du fondateur de TerraSana, Kees Barnhard.

Nous fabriquons nos 17 types de purées d'oléagineux de manière durable. Nous le faisons, entre autres, grâce à l'énergie solaire. Parce qu'en faisant des choix écologiques, nous préservons notre planète et notre propre santé !

Vous pouvez acheter nos produits dans les magasins bio et en ligne.

Bon à savoir

✓ Vous pouvez réutiliser les pots très facilement. Les étiquettes sont fixées avec une colle écologique qui se dissout simplement dans l'eau.

Nos purées d'oléagineux sont faites maison

Les fruits secs sont purs et biologiques, mais cela ne s'arrête pas là. Un bon fruit sec ne permet pas automatiquement de préparer une délicieuse purée d'oléagineux. C'est là qu'interviennent nos experts. Les opérateurs de TerraSana contrôlent quotidiennement le goût et la qualité. Ils veillent à ce que chaque purée d'oléagineux ait le goût que vous aimez.

Johanne est l'une des spécialistes de TerraSana, responsable de la qualité. Avec son équipe , elle contrôle les matières premières, comme les produits finis. "Nous goûtons les fruits secs dès réception et tout au long du process de torréfaction pour garantir le maximum de saveur".

L'opérateur Jim ajoute : « Nous constatons que plus nous produisons des purées d'oléagineux, plus nous devenons précis sur la qualité et le goût des fruits secs. Les plus petites différences sont perceptibles. Nous ne choisissons vraiment que le meilleur ! »

Bon à savoir

- Nous fabriquons nos purées d'oléagineux dans notre atelier et conditionnons nos fruits secs, graines, mueslis, superaliments, misos et tamari dans le village de Leimuiden, à 30mn au sud d'Amsterdam.
- Vous pouvez acheter nos purées de fruits secs en pots verre de 250g ou en pots familiaux de 500g.
- Tous nos pots ont des couvercles sans BPA et sans PVC, ils ne contiennent pas de plastique !

Boules d'énergie

Avec la purée de 2 fruits secs

Ingrédients

150 g de dattes *
50 g de 2-Mix*
50 g d'amandes *
1 càs de sirop d'érable *
2 càs de graines de chanvre * + supplément pour les rouler dedans

* Produit TerraSana

Préparation

1. Mixez les dattes très finement dans un blender jusqu'à l'obtention d'une pâte onctueuse.
2. Ajoutez le reste des ingrédients et mixez à nouveau. Formez de petites boules de pâte.
3. La pâte est encore trop sèche pour former des boules ? Ajoutez une cuillère à soupe supplémentaire de sirop d'érable.
4. Facultatif : roulez les petites boules dans des graines de chanvre.

Notre purée 2-mix contient des noisettes, des amandes et une pointe de sel de l'Himalaya.

La 2-Mix est délicieuse...

- ✓ sur du pain (germé)
- ✓ sur une galette de riz
- ✓ dans une pâte à biscuits ou à gâteau
- ✓ dans votre fond de tarte maison
- ✓ en garniture sur votre petit-déjeuner

Plus d'infos sur la 2-Mix

Prêt en 30 minutes

10 PIÈCES

SANS GLUTEN

VEGAN

Pudding de chia

Avec la purée de 3 fruits secs

Ingrédients

150 ml de lait d'amande *
30 g de graines de chia *
100 ml de lait de coco * + 5 càs
1 càs de 3-mix *
1 càs de poudre de cacao cru *

5 dattes *
1 banane

* Produit TerraSana

Préparation

1. Mélangez le lait d'amande et les graines de chia dans un mug.
2. Laissez macérer minimum 30 mn jusqu'à une nuit. Remuez régulièrement, surtout les 10 premières minutes pour éviter que les graines de chia ne s'agglomèrent.
3. Ensuite, ajoutez le lait de coco et remuez.
4. Coupez une demi-banane en rondelles et déposezles contre les parois de la tasse. Broyez le reste de la banane et mélangez-la avec le pudding de chia.
5. Placez les dattes, le 3-mix et la poudre de cacao dans un mixeur et mixez jusqu'à obtenir une pâte homogène.
6. Ajoutez 5 cuillers à soupe de lait de coco au mélange jusqu'à ce qu'il soit suffisamment liquide.
7. Remplissez la tasse avec le pudding de chia et le mélange aux dattes.

Dans notre purée 3-mix, vous retrouverez le goût des noix de cajou, des noisettes et des amandes.

La 3-Mix est délicieuse...

- ✓ sur du pain (germé)
- ✓ sur un cracker
- ✓ sur une galette de riz
- ✓ dans une pâte à biscuits ou à gâteau
- ✓ dans une datte (medjool)
- ✓ en garniture sur votre petit-déjeuner

Plus d'infos sur la 3-Mix

Prêt en 10 minutes, plus une nuit de maceration

1 PORTION

SANS GLUTEN

VEGAN

Biscuits à la carotte

avec la purée de 4 fruits secs

Ingrédients

1 càs de graines de lin brisées *
+ 2 càs d'eau
100 g de 4-mix *
100 g de flocons d'avoine *
100 g de carotte
50 ml de sirop d'érable *

1/2 càc de cannelle
1/2 càc de poudre de vanille
100 g de sucre de coco *

* Produit TerraSana

Préparation

1. Préchauffez le four à 180°C.
2. Mélangez les graines de lin avec l'eau et laissez reposer pendant 10 minutes.
3. Râpez les carottes.
4. Mettez les flocons d'avoine dans le robot ménager et mixez-les pour qu'ils soient (presque) aussi finement moulus que de la farine.
5. Ajoutez tous les ingrédients et mélangez pour obtenir une pâte.
6. Placez une cuillère à soupe de pâte sur une plaque de cuisson et aplatissez légèrement. Répétez jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de pâte.
7. Ensuite, cuisez-les à point pendant environ 15-20 minutes.

Nous torréfions les cacahuètes, les noisettes, les noix de cajou et les amandes, et ça se sent !

La 4-Mix est délicieuse...

- ✓ dans une barre de muesli maison
- ✓ sur une tranche de concombre
- ✓ sur du pain (germé)
- ✓ sur un cracker
- ✓ sur une galette de riz
- ✓ dans une pâte à biscuits ou à gâteau

Plus d'infos sur la 4-Mix

Prêt en 30 minutes

12 BISCUITS

SANS GLUTEN

VEGAN

Soupe aux cacahuètes

avec du beurre de cacahuètes

Ingrédients

2 oignons rouges
1 carotte
½ courgette
1 poivron rouge
1 càs de pâte de curry thaï rouge *
500 ml d'eau
200 ml de lait de coco *
2 cuillers à soupe de crème de cacahuète fin *

* Produit TerraSana

Préparation

1. Coupez les oignons en rondelles ou en petits morceaux.
2. Coupez la carotte en julienne. Faites de même avec la courgette et le poivron.
3. Faites revenir l'oignon 2 minutes dans de l'huile d'olive. Ajoutez la carotte et laissez cuire 1 minute. Ajoutez le poivron et la courgette.
4. Ajoutez la pâte de curry, faites cuire à feu vif quelques secondes puis mouillez avec 500 ml d'eau.
5. Ajoutez ensuite le lait de coco et le crème de cacahuète.
6. Laissez cuire la soupe à feu doux pendant environ 5 minutes.
7. Répartissez la soupe dans 2 ou 3 bols.

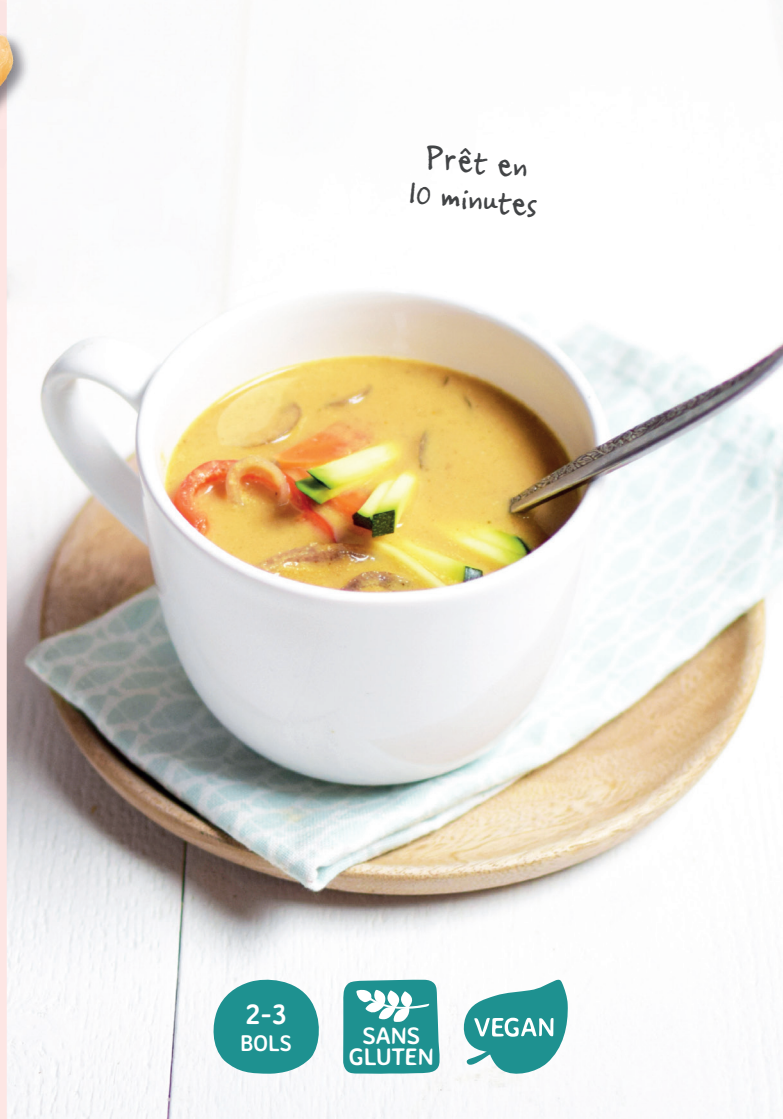
Un bon beurre de cacahuète commence par de bonnes cacahuètes. Des additifs comme l'huile (de palme) ou le dextrose ne sont pas du tout nécessaires. Choose positive!

Le beurre de cacahuètes est délicieux...

- ✓ sur une galette de riz
- ✓ sur une glace à la banane maison
- ✓ sur une tranche de concombre
- ✓ comme base pour une soupe ou une sauce aux cacahuètes

Plus d'infos sur le beurre de cacahuètes

Prêt en 10 minutes



2-3 BOLS

SANS GLUTEN

VEGAN

Smoothie au goji

avec la purée d'amandes blanches

Ingrédients

3 càs de baies de goji *
1 banane
1 càs de graines de lin *
1 généreuse càs de purée d'amandes blanches *
150 ml d'eau froide

* Produit TerraSana

Préparation

1. Pelez la banane.
2. Mettez tous les ingrédients dans un mixeur et mixez jusqu'à obtenir un smoothie homogène.
3. Versez-le dans un verre ou dans le bocal vide de crème d'amandes.

Savez-vous que vous pouvez facilement enlever les étiquettes de nos pots de purées d'oléagineux, en les faisant tremper dans de l'eau.

Pour la purée d'amandes complètes, nous torréfions les amandes; pour la purée d'amandes blanches, nous les blanchissons.

La purée d'amandes est délicieuse...

- ✓ comme base pour le lait d'amandes maison (utilisez la purée d'amandes blanches)
- ✓ dans les smoothies
- ✓ sur un cracker
- ✓ sur une galette de riz
- ✓ dans une glace à la banane maison
- ✓ sur une tranche de concombre

Plus d'infos sur la purée d'amandes

Prêt en 5 minutes

1 VERRE

SANS GLUTEN

VEGAN

Glace maca au caramel

avec la purée de noix de cajou

Ingrédients

pour la glace :
400 ml de lait de coco *
100 g de purée de cajou*
2càs de poudre de maca *
5 càs de sirop d'érable *

pour le caramel :
200 ml de lait de coco *
20 g de sucre de coco *

* Produit TerraSana

Préparation

1. Mettez tous les ingrédients pour la glace dans un mixeur et mixez jusqu'à obtenir un mélange homogène. Versez-le ensuite dans des petits moules à glace et placez ces derniers au congélateur pendant une nuit. Vous êtes un fondu de chocolat ? Dans ce cas, ajoutez 1 càs de cacao cru !
2. Préparez le caramel dans une casserole en portant à ébullition le lait de coco et le sucre de coco, tout en remuant. Laissez réduire environ 20-30mn jusqu'à obtenir une caramel onctueux et brun.
3. Sortez les glaces du congélateur 5 minutes à l'avance et décorez-les de caramel et de noix de cajou écrasées.

La purée de noix de cajou est délicieusement douce et crémeuse. Idéale pour les pâtisseries !

La purée de noix de cajou est délicieuse...

- ✓ comme base pour du lait de noix de cajou maison
- ✓ dans les smoothies
- ✓ sur une galette de riz (les enfants dorent !)
- ✓ dans une pâte à biscuits ou à gâteau
- ✓ dans votre fond de tarte maison
- ✓ dans une datte (medjool)

Plus d'infos sur la purée de noix de cajou

Prêt en 30 minutes, plus une nuit au congélateur

6-8 GLACES

SANS GLUTEN

VEGAN

Caramel chocolat

avec la purée de noisettes

Ingrédients

200 g de chocolat pur (72 % de cacao)
50 ml de lait de coco *
50 g de purée de noisettes *
2 càs de sirop d'érable *
75 g de noisettes *
1/4 de càc de poudre de vanille
gros sel de mer selon votre goût

* Produit TerraSana

Préparation

1. Cassez le chocolat en petits morceaux.
2. Émiettez grossièrement les noisettes. Réservez environ un tiers des noisettes hachées.
3. Mettez le reste des ingrédients, hormis le sel de mer, dans une casserole.
4. Chauffez lentement tout en mélangeant bien. Dès que tout a fondu, ôtez la casserole du feu.
5. Recouvrez un récipient carré d'environ 12x12 cm avec du papier sulfurisé. Versez-y le mélange chocolaté et saupoudrez du reste de noisettes et de sel marin à votre convenance.
6. Laissez refroidir une nuit au réfrigérateur.
7. Conservez le caramel au frigo, c'est comme ça qu'il est le meilleur !

Notre perfectionnons la recette de notre purée de noisettes depuis de nombreuses années.

La purée de noisettes est délicieuse...

- ✓ comme base pour du lait de noisettes maison
- ✓ comme base pour une pâte à tartiner maison
- ✓ dans une glace à la banane
- ✓ pour votre petitdéjeuner
- ✓ dans une pâte à biscuits ou à gâteau
- ✓ dans votre fond de tarte maison

Plus d'infos sur la purée de noisettes

Prêt en 10 minutes, plus une nuit au réfrigérateur

16 BOUCHÉES

SANS GLUTEN

VEGAN

Houmous

avec du tahin (purée de sésame)

Ingrédients

350 g de pois chiches en conserve
60 g de tahini blanc *
Jus d'un citron
1 gousse d'ail
2 càs d'huile d'olive + un peu pour la garniture
1/2 càc de cumin
1/2 càc de paprika
1 càc de ras-el-hanout
10 g de pignons de pin
sel et poivre *

* Produit TerraSana

Préparation

1. Égouttez les pois chiches et conservez le jus.
2. Mettez tous les ingrédients dans un mixeur et mixez jusqu'à obtenir un mélange homogène. Cela peut prendre une dizaine de minutes, y compris pour remuer de temps à autre.
3. Soyez attentif à la consistance et ajoutez si vous le souhaitez de l'huile d'olive ou le jus des pois chiches pour éclaircir le houmous. Dans une sauteuse, faites brunir les pignons de pin.
4. Servez le houmous sur une assiette et parsemez-le de pignons de pin et d'un peu d'huile d'olive.
5. Délicieux sur du pain germé grillé !

Le tahin est la plus parfumée de nos purées d'oléagineux. Nous fabriquons le tahin à partir de graines de sésame non décortiquées (complet), de graines de sésame décortiquées (blanc) ou d'un mélange des deux (demi-complet), avec ou sans sel.

Le tahin est délicieuse...

- ✓ comme base pour une sauce (dip) ou une vinaigrette
- ✓ dans du houmous maison
- ✓ mélangé avec de la sauce soja japonaise, de l'huile de sésame et du jus de citron (dans des nouilles)

Plus d'infos sur le tahin

Prêt en 10 minutes

3-4 PORTIONS

SANS GLUTEN

VEGAN

Rouleaux de printemps et leur sauce

Avec la purée de graines de tournesol

Ingrédients

3 feuilles de riz*
40 g de sōmen ou nouilles de riz thaïlandaises *
légumes et herbes fraîches de votre choix (par ex., carotte, concombre, betterave, persil)

1 càs de purée de graines de tournesol *
1 càs de sauce soja tamari *
1 càs de jus de citron
1 càs d'huile de sésame *

* Produit TerraSana

Préparation

1. Faites cuire les nouilles selon les instructions figurant sur le paquet. Passez-les sous l'eau froide.
2. Détaillez les légumes en julienne.
3. Mélangez la purée de graines de tournesol avec le tamari, le jus de citron vert et l'huile de sésame dans un plat à dip.
4. Passez une feuille de riz sous le robinet pendant 5 à 10 secondes. Posez-la sur une planche.
5. Placez une petite poignée de nouilles, de légumes et d'herbes au centre de la feuille. Repliez le bas vers le haut et repliez les côtés vers l'intérieur.
   Roulez à partir du bas pour former un rouleau.
6. Coupez le rouleau d'été en deux avec un couteau bien aiguisé. Servez avec la sauce dip.

Une purée de graines de tournesol abordable, légèrement salée et riche en protéines (22 %) !

La purée de graines de tournesol est délicieuse...

- ✓ sur une galette de riz
- ✓ comme base pour une sauce (dip)
- ✓ comme base pour une vinaigrette
- ✓ dans une pâte à pain maison

Plus d'infos sur la purée de graines de tournesol

Prêt en 15 minutes

2 PORTIONS

SANS GLUTEN

VEGAN

Salade d'été et vinaigrette verte

Avec la purée de graines de courge

Ingrédients

1/2 bocal de pois chiches (175 g)
1 tomate
1/2 avocat
30 g feta vegan
4 càs de persil frais
1 càc de graines de lin
1 càs d'huile d'olive
1 càs de purée de graines de courge *
1 càs de jus de citron

* Produit TerraSana

Préparation

1. Égouttez les pois chiches.
2. Découpez la tomate, la feta vegan et l'avocat en petits dés.
3. Ciselez le persil.
4. Mélangez tous les ingrédients dans un bol.
5. Préparez ensuite la vinaigrette : mélangez l'huile d'olive, la purée de graines de courge et le jus de citron dans un bol.
6. Ajoutez la salade à la vinaigrette et mélangez bien.
7. Saupoudrez de graines de lin.

Une purée de graines de courge vert vif, riche en protéines, parfaite pour les préparations salées et les vinaigrettes.

La purée de graines de courge est délicieuse...

- ✓ sur une galette de riz (avec des germes)
- ✓ comme base pour une sauce (dip)
- ✓ comme base pour une vinaigrette
- ✓ dans une pâte à pain

Plus d'infos sur la purée de graines

Prêt en 10 minutes

1 PORTION

SANS GLUTEN

VEGAN

17 variétés de
purées d'oléagineux

Disponibles en 250g
et 500g

Plus de 400 produits TerraSana à découvrir
sur notre site web terrasana.fr

art.nr. 261.0405

8 713576 000191