

Communiqué de presse

Planted dévoile sa recette de couscous méditerranéen, une explosion de saveurs estivale

Paris, le 01 juillet 2024,

Avec l'arrivée des beaux jours, le couscous s'impose comme une option de choix pour des repas à la fois savoureux et équilibrés. Pour surprendre les papilles de ses invités, Planted, la marque incontournable de protéines végétales, présente sa recette estivale et rafraîchissante de couscous méditerranéen.

Ce couscous met en avant des ingrédients frais et variés tels que des tomates cerises, des olives Kalamata et des câpres, agrémentés du planted.filet Méditerranéen pour une touche protéinée. Une sauce au yaourt qui rehausse le tout, apportant une note crémeuse et délicate à cette recette pleine de vitalité.

Ingrédients (2 personnes) :

2 planted.filet Méditerranéen

150 g de couscous, cuit selon les instructions de l'emballage

150 g de tomates cerises, coupées en deux

50 g d'olives Kalamata, dénoyautées et coupées en deux

20 g de câpres dessalées

50 g d'oignon rouge, finement tranché

100 g de concombre, coupé en dés

50 g de jeunes poivrons verts (Friggitelli), en tranches

5 g d'origan frais, haché

10 g de feuilles de basilic frais, hachées

Sel et poivre au goût

100 g de yaourt végétalien

Jus d'un citron

30 g d'huile d'olive extra vierge

10 g de menthe fraîche, hachée

Sel et poivre à volonté

Préparation :

Dans un petit bol, presser un demi-citron, ajouter l'huile d'olive, le sel, le poivre, les herbes fraîches hachées et une demi-gousse d'ail râpée. Incorporer le yaourt végétalien et placer la sauce au réfrigérateur.

Faire cuire le couscous selon les instructions de l'emballage et réserver.

Dans une poêle, faire chauffer de l'huile d'olive à feu moyen et cuire les poivrons verts jusqu'à ce qu'ils soient légèrement brûlés. Assaisonner de sel et réserver.

Dans un grand bol, mélanger délicatement le couscous avec un peu d'huile d'olive, du sel, du poivre et un peu de zeste de citron. Ajouter les tomates cerises, les olives, les câpres, l'oignon rouge, le concombre, et les poivrons verts grillés. Mélanger doucement.

Faire cuire le planté.filet Méditerranéen dans une poêle chaude pendant 2 à 3 minutes de chaque côté. Transférer sur une planche à découper et trancher en 7-8 morceaux.

Disposer les morceaux de filet sur la salade de couscous, arrosé de sauce au yaourt réfrigérée et savourer !

Alors aux fourneaux !

Le planté.filet Méditerranéen, vedette de cette délicieuse recette, est à retrouver dans le Carrefour le plus proche ainsi que sur leur site internet, comme de nombreux produits de la marque.

À Propos :

Planted combine des technologies de structuration et de fermentation brevetées pour produire de la viande à base de protéines végétales, mettant l'accent sur une saveur délicieuse et une texture aussi charnue que juteuse, en utilisant uniquement des ingrédients naturels. Planted conçoit et structure des viandes de toutes tailles et formes avec une texture fibreuse, motivée par la conviction qu'elle surpassera la viande animale à l'avenir en termes de goût, de durabilité, de santé, d'efficacité et de prix. Engagée à utiliser uniquement des ingrédients naturels et aucun additif dans tous ses produits, Planted établit une nouvelle norme dans le secteur de la viande végétale, ce qui en fait un choix durable et sain pour tous. Une alternative nettement meilleure que la viande animale.

La croissance démographique, l'augmentation de l'espérance de vie et la hausse des salaires sont des moteurs majeurs de l'essor de la demande mondiale en viande. Pourtant, la taille actuelle de l'industrie de la viande animale n'est absolument pas viable. Planted veut changer cela. Cette société de Zurich spécialisée dans les technologies alimentaires, spin-off de l'École polytechnique fédérale (ETH) de Zurich, a été fondée en 2019 et a rapidement développé, par le biais de plusieurs brevets, une propriété intellectuelle basée sur son approche technologique.

Planted fabrique la plupart de ses viandes dans ses locaux de production transparents à Kempththal, en Suisse. Il s'agit de la première production de viande ouverte au public.

Les viandes Planted sont disponibles dans plus de 5000 restaurants et plus de 6000 points de vente au détail en Suisse, en Allemagne, en Autriche, en France, en Italie, au Royaume-Uni et au Benelux ainsi que dans toute l'Europe par le biais de sa propre boutique en ligne. Les gammes de viandes de Planted (chacune contenant diverses sources de protéines, comme les pois, l'avoine, le tournesol) incluent actuellement planted.steak, planted.émincé, planted.kebab, planted.effiloché, planted.escalope, planted.saucisse ainsi que planted.bundles. En outre, elle propose une variété d'éditions limitées développées en étroite collaboration avec des chefs vedettes comme Tim Raue, Nenad Mlinarevic et Sebastian Copien.