



**paysan
BRETON**

Au nom du bon

*8 recettes
à base de Lait Ribot*



*Le petit +
qui change tout*

Découvrez notre lait fermenté breton à la texture onctueuse et au goût légèrement acidulé !



Le Lait Ribot Paysan Breton, c'est du bon lait et des ferments lactiques sélectionnés avec soin, et c'est tout ! Plus proche d'un yaourt que d'un lait, il est source de protéines et riche en calcium.

**Retrouvez-le
au rayon des laits frais**

ONCTUEUX GRÂCE AUX MILLIERS DE FERMENTS QU'IL CONTIENT

Il se boit froid comme le veut la tradition bretonne ou agrémenté de fruits comme l'aiment les plus gourmands.

C'est aussi un vrai allié en cuisine pour apporter du moelleux à vos gâteaux, de l'onctuosité à vos plats et de la légèreté à vos sauces.

*Le Lait Ribot Paysan Breton est fabriqué
à Lanfains (22) avec du lait collecté
dans un rayon de 50 km*



Dites oui à vos envies !



avec des céréales



dans les quiches



en sauce



en dessert



en smoothie



Curry de poulet



4 pers.



15 min



20 min

Dans votre panier :

- 200 ml de Lait Ribot Paysan Breton
- 480 g de blancs de poulet
- 1 oignon
- 6 abricots secs
- 2 cc de curry
- 3 cc d'huile
- 200 g de riz cru
- sel, poivre

C'est parti !

1. Coupez les blancs de poulet en morceaux.
2. Déposez-les dans un saladier et ajoutez 150 ml de Lait Ribot.
3. Ajoutez la moitié du curry, salez et poivrez. Mélangez.
4. Couvrez le saladier d'un film alimentaire et réservez 2 h au réfrigérateur.
5. Emincez l'oignon et faites-le revenir dans une sauteuse avec un peu d'huile.
6. Egouttez la viande marinée et ajoutez-la dans la sauteuse. Faites cuire sur feu vif en mélangeant de temps en temps.
7. Ajoutez les abricots coupés en 4.
8. Pendant ce temps, mélangez le reste de curry et de Lait Ribot.
9. Servez le curry de poulet avec du riz et nappez avec le Lait Ribot au curry.
A accompagner de légumes pour un plat complet.

L'astuce Paysan Breton

Vous pouvez faire chauffer le Lait Ribot Paysan Breton au curry sur feu très doux afin de tiédir la sauce avant de la servir mais le lait ne doit surtout pas bouillir autrement il caillera.



Smoothie bowl à la fraise



4 pers. 5 min

Dans votre panier :

- 1 litre de Lait Ribot Paysan Breton
- 350 g de fraises
- 80 g d'amandes
- Muesli

C'est parti !

1. Lavez les fraises.
Écrasez 10 d'entre elles à la fourchette et mélangez-les au Lait Ribot.
Vous pouvez aussi utiliser un blender.
2. Servez dans 4 bols.
3. Coupez le reste des fraises en rondelles.
4. Concassez les amandes au couteau.
(Vous pouvez aussi utiliser des amandes effilées)
5. Répartissez joliment ces ingrédients, ainsi que du muesli sur le Lait Ribot.

L'astuce Paysan Breton

Vous pouvez ajouter une pointe de miel à cette recette pour apporter un goût un peu plus sucré.



Pancake moelleux



4 pers.



5 min



20 min

Dans votre panier :

- 25 cl de Lait Ribot Paysan Breton
- 20 g de beurre
- 200 g de farine
- 50 g d'amandes en poudre
- 30 g de sucre roux
- 1 pincée de sel
- 1 sachet de levure
- 2 oeufs

C'est parti !

1. Mélangez tous les ingrédients secs ensemble.
2. Rajoutez ensuite les œufs et le Lait Ribot petit à petit. Terminez par le beurre fondu. Bien mélanger.
3. Laissez reposer 30 min.
4. Cuisez les pancakes de la même façon qu'une crêpe, à la poêle, 1 par 1. Mangez tiède.

L'astuce Paysan Breton

Vous pouvez décorer de fruits de saison ou de miel.



Hachis PDT carottes saumon



4 pers.



30 min



30 min

Dans votre panier :

- 4 CS de Lait Ribot Paysan Breton
- 80 g d'emmental râpé
- 600 g de pommes de terre
- 600 g de carottes
- 4 pavés de saumon
- 1 pincée de poivre
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de muscade

C'est parti !

1. Commencez par éplucher les pommes de terre et les carottes. Coupez-les en gros morceaux et cuisez-les à la vapeur pendant 15 min environ. Testez la cuisson avec la pointe d'un couteau. Réservez et laissez refroidir.
2. Écrasez-les avec un presse-purée ou passez-les au robot juste quelques tours. Ajoutez 4 CS de Lait Ribot (quand le tout est bien refroidi). Mélangez jusqu'à obtenir une purée avec encore quelques morceaux.
3. Dans un saladier, versez la purée obtenue, poivrez et saupoudrez de muscade en poudre. Émincez les pavés de saumon et faites-les revenir quelques instants dans une poêle antiadhésive sans ajout de matière grasse. Déposez les morceaux de saumon sur un papier absorbant.
4. Dans un plat allant au four, versez les morceaux de saumon et recouvrez de purée. Étalez la purée de façon uniforme.
5. Ajoutez l'emmental râpé sur le dessus. Enfournez pendant environ 15 min à 180°C, à la fin de la cuisson, passez en mode grill pour que le « hachis » gratine.



Muffins chorizo emmental



4 pers.



10 min



20 min

Dans votre panier :

- 15 cl de Lait Ribot Paysan Breton
- 100 g d'emmental
- 150 g de farine
- 1 sachet de levure chimique
- 3 oeufs
- 1 pincée de muscade
- 8 cl d'huile d'olive
- 100 g de chorizo

C'est parti !

1. Préchauffez le four à 180°C.
2. Mélangez la farine et la levure. Faites un puits, cassez les œufs et incorporez-les à l'aide d'une cuillère en bois. Versez le Lait Ribot en continuant de mélanger, puis l'huile, jusqu'à obtenir une pâte bien lisse, sans grumeau.
3. Coupez l'emmental et le chorizo en petits dés, ajoutez à la préparation.
4. Versez une pincée de noix de muscade, salez et poivrez. Mélangez.
5. Beurrez les moules à muffins et remplissez de pâte au $\frac{3}{4}$. Enfourez 20 min.

L'astuce Paysan Breton

Vous pouvez remplacer les dés d'emmental par de l'emmental râpé.



Cake au chocolat



4 pers.



10 min



40 min

Dans votre panier :

- 10 cl de Lait Ribot Paysan Breton
- 150 g de farine
- 70 g de beurre
- 70 g de pépites de chocolat
- 120 g de sucre
- 1 CS de levure chimique
- 2 oeufs

C'est parti !

1. Faites fondre le beurre.
2. Versez dans un saladier la farine, la levure, le sucre.
3. Ajoutez les œufs et commencez à mélanger au fouet.
4. Ajoutez le beurre fondu puis le Lait Ribot en mélangeant au fouet au fur et à mesure afin d'éviter les grumeaux.
5. Ajoutez en dernier les pépites de chocolat.
6. Beurrez un moule à cake et versez-y la pâte.
7. Préchauffez votre four à 180°C et enfournez pour 35-40 min.
La pointe du couteau doit ressortir sèche.

L'astuce Paysan Breton

En cas de grumeaux, passez la pâte à gâteau (avant d'y avoir ajouté les pépites de chocolat) au blender ou mixeur plongeant.



Panna cotta vanille fraise



4 pers. 10 min

Dans votre panier :

- 35 cl de Lait Ribot Paysan Breton
- 10 cl de crème liquide
- 70 g de sucre en poudre
- 4 feuilles de gélatine
- 10 fraises
- 1 gousse de vanille
- 1,5 CS de sucre glace

C'est parti !

1. Équeutez 10 fraises et mixez-les avec le sucre glace.
2. Réservez ce coulis.
3. Faites ramollir la gélatine dans un bol d'eau froide.
4. Faites chauffer la crème liquide avec le sucre et les grains de la gousse de vanille. Ajoutez la gélatine essorée.
5. Mélangez hors du feu jusqu'à ce qu'elle soit incorporée.
6. Ajoutez petit à petit au fouet le Lait Ribot.
7. Versez la préparation dans des verrines et faites prendre au réfrigérateur pendant 2 h.
8. Lorsque les panna cotta sont prises, versez le coulis de fraises et déposez quelques rondelles de fraises restantes.

L'astuce Paysan Breton

Si vous préférez la gélatine végétale, vous pouvez utiliser 1.5 g d'agar-agar.



Yaourt à boire maison à la fraise



4 pers.



10 min

Dans votre panier :

- 1 litre de Lait Ribot Paysan Breton
- 250 g de fraises
- 1 gousse de vanille
- 100 g de sirop d'agave

C'est parti !

1. Lavez, égouttez et égouttez les fraises.
2. Fendez la gousse de vanille en deux dans le sens de la longueur.
3. Récupérez les graines contenues à l'intérieur à l'aide de la lame d'un couteau.
4. Dans un blender, déposez les fraises, le sirop et les graines de vanille. Versez le Lait Ribot et mixez 2 à 3 min.
5. Réservez au frais et dégustez.

L'astuce Paysan Breton

Hors saison, il est possible d'utiliser des fruits surgelés. Et si l'envie de déguster cette boisson est pressante, épargnez-vous le temps de mise au frais en lui intégrant directement des glaçons.



Sauce Vinaigrette



4 pers.



5 min

Dans votre panier :

- 3 c. à s. d'huile de colza
- 2 c. à s. de vinaigre de cidre
- 1 c.à.c de moutarde
- 1 c.à.c miel
- 100 ml lait ribot
- Sel, poivre, herbes

C'est parti !

- 1.** Dans un bocal en verre (type ancien pot de confiture), verser l'huile, la moutarde et le miel, fermer le couvercle et mélanger.
- 2.** Quand le mélange est homogène, ajoutez le lait ribot et le vinaigre.
- 3.** Terminer par le sel, le poivre, ajouter des herbes fraîches (ciboulette, persil, menthe, au choix)
- 4.** Conserver au réfrigérateur.

L'astuce Paysan Breton

Hors saison, il est possible d'utiliser des fruits surgelés. Et si l'envie de déguster cette boisson est pressante, épargnez-vous le temps de mise au frais en lui intégrant directement des glaçons.



Au nom du bon

Retrouvez des centaines d'idées recettes,
profitez de bons de réduction et
suivez toute l'actualité de la marque sur :

www.paysanbreton.fr



**MARQUE D'ÉLEVEURS
ENGAGÉS EN COOPÉRATIVES**

- ♥ LAIT DE BRETAGNE &
PAYS DE LA LOIRE
- ♥ VACHES DANS LES PRÉS
EN MOYENNE 200 JOURS/AN

