

Des mini-légumes pour un maximum de saveurs !

Les mini-légumes Prince de Bretagne n'ont rien à envier à leurs « grands frères ». La qualité, le choix, le goût... ils ont tout pour plaire. En été ou pour les fêtes de fin d'année, ils apportent, en toute simplicité, une touche d'originalité et un maximum de saveurs.

Au fil des saisons, les mini-légumes Prince de Bretagne s'épanouissent au cœur d'un terroir exceptionnel planté entre terre et mer. Récoltés à la main, à la fois tendres et savoureux, ils sont le fruit de pratiques culturales spécifiques : une sélection fine des variétés naturellement de petit calibre, un mode de culture spécifique (notamment une forte densité de plantation), et une récolte à un stade précoce, d'où leur tendreté. A l'instar des variétés de taille normale, les mini-légumes Prince de Bretagne tirent ainsi leurs remarquables qualités d'un savoir-faire innovant et d'un environnement préservé.

UN CONCENTRÉ DE BONNE HUMEUR

Pourvus en vitamines et en fibres, pauvres en calories, les mini-légumes font indéniablement l'unanimité. Les enfants raffolent de leur côté « dinette », les grands apprécient leur simplicité de préparation et les invités se régaleront de leur présence sur les plateaux apéro. Côté gastronomie, ces véritables trésors miniatures ont aussi su s'attirer les bonnes grâces des grands restaurateurs qui en font des éléments à part entière d'une cuisine savoureuse et inventive.

VARIEZ LES PLAISIRS

Prince de Bretagne propose une gamme de plus d'une quinzaine de mini-légumes. Certains, comme la carotte, le chou-fleur, le poireau et le navet sont présents toute l'année. Les betteraves (rouge, jaune, blanche et mixte) sont disponibles la majeure partie de l'année et marquent une courte pause en mars et avril.

Les autres suivent un calendrier de production ouvert sur certaines périodes de l'année :

> Les mini-légumes d'été :

- La courgette se retrouve à la faveur des beaux jours de juin à fin octobre.
- L'artichaut camus, dont les feuilles bien vertes renferment un cœur tendre et savoureux, s'apprécie pleinement de mars à novembre.
- Le fenouil apporte son subtil parfum d'anis du mois d'août à la fin de l'année.
- Le mini-poivron se déguste d'avril à décembre.

> Les mini-légumes d'hiver :

- Les choux, vert frisé, rouge et blanc, se dégustent à partir de septembre et jusqu'à fin mars, tandis que la saison du chou Romanesco, reconnaissable à sa forme pyramidale, s'étend sur une période plus courte, de septembre à décembre.
- L'endive est, quant à elle, disponible de septembre à juin.

CHIFFRES CLÉS

- > 27 producteurs de mini-légumes
- > 17 mini-légumes composent la gamme Prince de Bretagne
- > Mini-chou-fleur : 1,2 million de têtes
- > Mini-poivron : 40 tonnes
- > Mini-poireau : 23 tonnes
- > Mini-carotte : 18 tonnes
- > Mini-navet : 8 tonnes
- > Betterave : 6 tonnes

>> Les mini-légumes Prince de Bretagne : aussi beaux à l'extérieur que bons à l'intérieur

Carotte, navet, endive, betteraves, poireau, courgette, chou-fleur, chou vert frisé, chou rouge, chou Romanesco, artichaut Camus, fenouil et poivron font partie de la gamme mini-légumes proposée par les producteurs Prince de Bretagne. Disponibles également en vrac, les mini-légumes Prince de Bretagne sont principalement proposés en barquettes de 200 et 400 grammes et gardent ainsi toute leur fraîcheur.

DE LA COULEUR DANS NOS ASSIETTES AVEC LE MINI-POIVRON

Avant, on connaissait le poivron rouge, le poivron jaune ou le poivron orange, il faut désormais compter sur... les mêmes mais en beaucoup plus petits ! Avec une taille ne dépassant pas les 5 à 9 centimètres, ils offrent des usages culinaires divers et variés : crus en apéritif avec une petite sauce parfaitement assaisonnée, en fines lamelles dans une salade d'été ou cuits dans un plat méditerranéen exotique et coloré. À consommer du printemps jusqu'à la fin d'année !

LES + DU MINI-POIVRON

- > Un goût intense de poivron, extrêmement doux et sucré
- > Très peu de pépins
- > Une teneur élevée en vitamine C

Le mini-poivron Prince de Bretagne est proposé en barquettes de 200 et 400 g.

CAROTTES ET POIREAUX, LES INTEMPORELS

Parce qu'ils sont présents presque toute l'année sur les étals et parce que, préparés en salade, en soupe ou en accompagnement, ils s'adaptent à toutes vos envies, carottes et poireaux sont indéniablement des alliés pour une alimentation saine au quotidien. Et si les producteurs Prince de Bretagne les produisent en format miniature, c'est pour sublimer d'avantage leurs qualités nutritionnelles et gustatives. Les mini poireaux et carottes sont naturellement pourvus en vitamines, potassium et fibres et ont un effet bénéfique sur le fonctionnement intestinal. Ils sont donc aussi beaux à l'extérieur que bons à l'intérieur. Cuisinés et disposés dans toute leur longueur, ils apporteront vitalité et originalité à vos assiettes.

BETTERAVES, FENOUIL ET CHOUX : DU GOÛT ET DES COULEURS

Les rigueurs de l'hiver mettent nos organismes à rude épreuve. Alors, rien de tel qu'une belle assiette garnie de mini-légumes pour remonter le moral des troupes ! Du rouge, du jaune, du vert, du blanc pour la gaieté. La générosité des mini-choux, la douceur des mini-betteraves et la délicatesse du mini-fenouil pour le goût. Un véritable cocktail de vitamines 100% naturelles, à consommer sans modération !



LE SAVIEZ-VOUS ?

C'est en 1998 que Prince de Bretagne se lance dans la culture des mini-légumes avec comme objectif de satisfaire une demande définitivement influencée par les valeurs de la Nouvelle Cuisine. Aujourd'hui, 27 producteurs du Finistère Nord et des Côtes d'Armor se consacrent à la récolte de ces légumes miniatures qui, loin de se résumer à un effet de mode, répondent en tous points aux envies des consommateurs comme aux exigences des grands chefs soucieux d'allier qualité et créativité.

La
quintessence
des saveurs
végétales

MINI-LÉGUMES PRINCE DE BRETAGNE GLACÉS

Préparation : 5 min - Cuisson : 5 mn - Pour 4 personnes

- > 4 mini-carottes Prince de Bretagne
- > 4 mini-navets Prince de Bretagne
- > 4 mini-fenouils Prince de Bretagne
- > 4 mini-poireaux Prince de Bretagne
- > 1 cuillère à café de sucre
- > 60 g de beurre
- > Sel, poivre
- > Papier sulfurisé

Disposez les légumes dans une poêle suffisamment large. Mouillez d'eau au tiers de la hauteur. Salez, poivrez, ajoutez le beurre et le sucre et couvrez le tout d'une feuille de papier sulfurisé.

Faites chauffer jusqu'à l'ébullition, puis baissez le feu et poursuivez la cuisson pendant 3 minutes environ à feu doux.



Enlevez le papier sulfurisé et terminez la cuisson à feu moyen jusqu'à l'évaporation complète de l'eau en tournant de manière régulière et circulaire la poêle pour que les légumes soient bien enrobés du glaçage. Servez immédiatement.

Le truc du chef : le poireau, qui d'ordinaire se prête pas au glaçage, convient très bien à cette recette dans sa version mini.

Recette : Amaury's Kitchen pour Expression / Prince de Bretagne
Photographie : expression-bretagne.com 2014 pour Prince de Bretagne

Une petite
fraîcheur
marine
estivale

MINI-POIVRONS PRINCE DE BRETAGNE AU SAUMON

Préparation : 15 mn - Cuisson : 10 mn - Pour 4 personnes

- > Une dizaine de mini-poivrons Prince de Bretagne
- > 350 g de saumon frais
- > 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- > Piment d'Espelette
- > 1 citron vert
- > Sel, poivre.

Préchauffez votre four à 180°C.

Coupez vos mini-poivrons en deux dans le sens de la longueur, videz les graines.

Coupez le saumon en petits dés, salez, poivrez, ajoutez le piment d'Espelette et l'huile d'olive.

Mélangez bien.

Remplissez les demi-poivrons de cette farce.

Enfournez 8 à 10 mn.

Avant de servir, arrosez les poivrons de jus de citron vert.

Le truc du chef : Vous pouvez varier les poissons : rouget, dorade, maquereau, sardine s'accorderont tout aussi parfaitement avec les mini-poivrons.



Kitchen pour Expression / Prince de Bretagne
Photo : expression-bretagne.com 2011 / Prince de Bretagne

**CONTACT
PRESSE**

Rivacom

Florence
Beauvois

06 51 40 59 52

florence.beauvois@rivacom.fr

Toutes reproductions même partielles des recettes Prince de Bretagne sont autorisées sous réserve des mentions obligatoires : Une recette Prince de Bretagne, crédits photo et recette. Pour une publication sur un site Internet, un lien vers www.prince-de-bretagne.com est demandé.