

Heura®



11 RECETTES ÉQUILIBRÉES ET NUTRITIVES

PETIT-DÉJEUNER · DÉJEUNER · DÎNER · SANDWICHES

ER · DÉJEUNER · DÎNER · SANDWICHES · PIQUE-NIQUE



NOS FINES TRANCHES

NUEVO
NOUVEAU

•VEGETAL•

Heura®

LONGHAS FINAS
FINES TRANCHES

EL ÚNICO SIN ADITIVOS¹
LE SEUL SANS ADDITIFS¹

LOT 12502-22-09-2022

Sugerencia de presentación/ Suggestion de présentation/ Sugestão de apresentação

NUTRI-SCORE
A B C D E
200001

ABRE
Y CIERRA

Riche en protéines

Sans additif

Sans cholestérol

-67% de graisses saturées*

Ouvrir et servir

-76% CO2e*
**

*Graisses comparées à un produit représentatif du marché selon la base de données <https://ias.ceu.es/>

**CO2e en comparant tous les analogues de porc de Heura avec toutes les viandes de porc animales.



Les sandwiches classiques comme tu ne les as jamais vus!

Chez Heura, nous croyons que chaque repas est une opportunité de faire la différence et de construire un avenir plus sain, durable et respectueux des autres animaux.

C'est pourquoi nous avons beaucoup travaillé pour créer nos Fines Tranches, un produit parfait pour transformer vos petits-déjeuners et déjeuners de manière simple.

Dans ces 11 recettes, vous trouverez des idées pour préparer un petit-déjeuner nutritif ou organiser un pique-nique entre amis sans complications, tout en garantissant saveur, énergie et protéines.

Si vos matins sont parfois un chaos ou si vous manquez d'inspiration, cet e-book est fait pour vous : des recettes simples et des ingrédients accessibles. Car chez Heura, nous croyons que bien manger et bien vivre vont de pair.

Passez une belle journée ! :)





Heura · petits-déjeuners · Heura · petits-déjeuners · Heura · petits-déjeuners

**TOASTS À L'AVOCAT
ET TRANCHES**

Heura · petits-déjeuners · Heura · petits-déjeuners · Heura · petits-déjeuners

TOASTS À L'AVOCAT

ET TRANCHES



Ingrédients

1 paquet de fines tranches Heura ½ avocat
2 tranches de pain de campagne Un filet d'huile d'olive

Préparation



Griller le pain des deux côtés. Ajouter un filet d'huile d'olive.

Couper l'avocat en deux dans le sens de la longueur. Sans retirer la peau, couper en tranches fines et retirer la chair à l'aide d'une cuillère. Disposer sur le pain et étaler.

Conserver l'autre moitié de l'avocat dans un tupperware avec le noyau, en badigeonnant d'huile d'olive pour éviter qu'il ne s'oxyde.

Ajouter deux tranches de Heura sur chaque toast.



Présentation

Vous pouvez ajouter quelques graines selon votre goût pour inclure des graisses saines et apporter de la texture à votre petit-déjeuner.

Profil Nutritionnel (pour deux toasts)

Énergie (kcal)	384,7 kcal
Graisses (g)	19,4 g
dont saturées (g)	3,2 g
Glucides (g)	24,3 g
dont sucres (g)	1,6 g
Fibres (g)	4,8 g
Protéines (g)	18,9 g



**TOASTS AVEC TOMATE,
HOUMOUS, CHAMPIGNONS
ET TRANCHES**

TOASTS AVEC TOMATE, HOUMOUS,

CHAMPIGNONS ET TRANCHES



Ingrédients

1 paquet de fines tranches Heura
2 tranches de pain de campagne
Un filet d'huile d'olive

2 champignons
1 tomate
½ pot de houmous

Préparation



Griller le pain des deux côtés. Ajouter un filet d'huile d'olive.

Faire revenir brièvement les champignons dans une poêle avec de l'huile d'olive.

Couper la tomate en rondelles.

Recouvrir complètement le pain de houmous, ajouter les rondelles de tomate et les champignons. Terminer avec une tranche de Heura par-dessus.



Présentation

Si vous souhaitez un goût plus spécial, vous pouvez ajouter un peu de paprika doux et de poivre noir fraîchement moulu.

Profil Nutritionnel (pour deux toasts)

Énergie (kcal)	440,5 kcal
Graisses (g)	24,1 g
dont saturées (g)	3,1 g
Glucides (g)	26,7 g
dont sucres (g)	4,1 g
Fibres (g)	6,2 g
Protéines (g)	21,9 g



TOASTS AU FROMAGE VÉGÉTAL À TARTINER

TOMATE ET TRANCHES

TOASTS AU FROMAGE VÉGÉTAL À TARTINER

TOMATE ET TRANCHES



Ingrédients

1 paquet de fines tranches Heura
2 tranches de pain de campagne
Un filet d'huile d'olive

1 poignée de tomates cerises
2 cuillères à soupe de fromage à tartiner vegan

Préparation



Griller le pain des deux côtés. Ajouter un filet d'huile d'olive.

Couvrir les tranches de pain avec le fromage à tartiner.

Couper les tomates cerises en deux et les disposer sur la moitié de la tranche de pain.

Terminer avec les tranches Heura.



Présentation

Vous pouvez ajouter une cuillère de tahini pour compléter le plat et lui donner plus d'onctuosité à chaque bouchée.

Profil Nutritionnel (pour deux toasts)

Énergie (kcal)	437,8 kcal
Graisses (g)	23,0 g
dont saturées (g)	11,1 g
Glucides (g)	39,8 g
dont sucres (g)	4,3 g
Fibres (g)	4,0 g
Protéines (g)	20,5 g



**BAGEL AU HOUMOUS DE BETTERAVE,
MÂCHE, TOMATES CERISES ET TRANCHES**

BAGEL AU HOUMOUS DE BETTERAVE, MÂCHE, TOMATES CERISES ET TRANCHES



Ingrédients

1 paquet de fines tranches Heura
1 bagel
1 poignée de mâche
1 poignée de tomates cerises

½ pot de houmous
de betterave ou
1 pot de houmous et
1 pot de betteraves
cuites

Préparation



Couvrir la base et le dessus du bagel avec du houmous, des tomates cerises coupées en deux, de la mâche et des tranches de Heura.

Si vous utilisez de la betterave en conserve, il suffit de la mixer avec le houmous.



Présentation

Vous pouvez le servir avec un supplément de houmous pour utiliser le bagel comme dip.

Profil Nutritionnel (par bagel)

Énergie (kcal)	423,6 kcal
Graisses (g)	22,7 g
dont saturées (g)	2,6 g
Glucides (g)	28,8 g
dont sucres (g)	5,3 g
Fibres (g)	6,5 g
Protéines (g)	23,6 g



**CROISSANT GARNI DE TRANCHES
AVOCAT ET TOMATE**

CROISSANT GARNI DE TRANCHES

AVOCAT ET TOMATE



Ingrédients

1 paquet de fines tranches Heura 1 avocat
1 croissant vegan 1 tomate

Préparation



Garnir le croissant d'une base d'avocat frais, du tomate en rondelles et terminer avec les tranches Heura.

Garnir le croissant avec une base d'avocat frais écrasé, assaisonné avec un peu de sel et de poivre. Ajouter des rondelles fines de tomate et terminer avec les tranches Heura.

Assurez-vous que le croissant est croustillant et que l'avocat est bien mûr pour que la combinaison des saveurs soit parfaite. Le contraste entre la texture douce de l'avocat et les tranches Heura apportera une touche unique.



Présentation

Servez-le avec un jus d'orange fraîchement pressé pour un délicieux petit-déjeuner.

Profil Nutritionnel (par croissant)

Énergie (kcal)	476,4 kcal
Graisses (g)	31,9 g
dont saturées (g)	9,5 g
Glucides (g)	26,2 g
dont sucres (g)	5,8 g
Fibres (g)	5,3 g
Protéines (g)	19,8 g

Heura · take away · Heura · take away · Heura · take away · Heura · take away



SANDWICH AU PESTO,

POMME ET TRANCHES

Heura · take away · Heura · take away · Heura · take away · Heura · take away

SANDWICH AU PESTO,

POMME ET TRANCHES



Ingrédients

Pour le pesto:

20 g de graines de courge
5 g d'huile d'olive
1 bouquet de basilic
(seulement les feuilles)
Jus d'un demi-citron
Sel et poivre

Pour el reste:

1 paquet de fines tranches
Heura
1 petit pain aux graines
¼ de pomme verte

Préparation



Pour le pesto:

Mixer tous les ingrédients jusqu'à obtenir une texture homogène.

Pour garder la couleur verte plus longtemps, vous pouvez blanchir les feuilles de basilic pendant 20 secondes, les refroidir rapidement, puis les sécher.

Ouvrir le petit pain et bien tartiner les deux côtés de pesto.

Pour el reste:

Couper la pomme en fines lamelles et les disposer sur le pesto.

Terminer avec les tranches Heura.



Présentation

Vous pouvez servir le sandwich avec un supplément de pomme et de pesto pour tremper.

Profil Nutritionnel (par sandwich)

Énergie (kcal)	475,3 kcal
Graisses (g)	27,6 g
dont saturées (g)	4,2 g
Glucides (g)	26,0 g
dont sucres (g)	4,4 g
Fibres (g)	5,3 g
Protéines (g)	26,0 g



SANDWICH AU HOUMOUS,

POIVRONS GRILLÉS

ET RANCHES

SANDWICH AU HOUMOUS,

POIVRONS GRILLÉS ET TRANCHES



Ingrédients

Pour le houmous:

500 g de pois chiches
50 g d'huile d'olive
Jus d'un demi-citron
25 g de tahini
Cumin, paprika doux, sel et poivre

Pour el reste:

1 petit pain carré
1 paquet de fines tranches Heura
1 bocal de poivrons rouges grillés

Préparation



Pour le houmous:

Mixer tous les ingrédients jusqu'à obtenir une texture homogène.

Pour une consistance plus crémeuse, ajouter un peu d'eau.

Pour el reste:

Ouvrir le petit pain et bien tartiner les deux côtés de houmous.

Ajouter les lamelles de poivrons grillés et terminer avec les tranches Heura.



Présentation

Vous pouvez mélanger le houmous avec une partie des poivrons grillés finement hachés et servir un supplément de houmous aux poivrons en accompagnement.

Profil Nutritionnel (par portion)

Énergie (kcal)	422,3 kcal
Graisses (g)	7,5 g
dont saturées (g)	1,07 g
Glucides (g)	50,0 g
dont sucres (g)	5,1 g
Fibres (g)	7 g
Protéines (g)	26,2 g



**WRAP À LA MAYO MOUTARDE,
FROMAGE À TARTINER,
ROQUETTE ET TRANCHES**

WRAP À LA MAYO MOUTARDE,

FROMAGE À TARTINER, ROQUETTE ET TRANCHES



Ingédients

1 paquet de fines tranches Heura
1 tortilla de blé
20 g de mayonnaise végétale

5 g de moutarde de Dijon
35 g de fromage à tartiner végétal
1 poignée de roquette

Préparation



Mélanger la mayonnaise avec la moutarde et tartiner la moitié de la tortilla.

Étaler ensuite le fromage à tartiner et ajouter la roquette par-dessus.

Terminer avec les fines tranches, rouler et servir.



Présentation

Vous pouvez passer le wrap à la poêle pour dorer la tortilla.

Vous pouvez également l'enrouler dans du papier alimentaire pour le conserver et le transporter.

Profil Nutritionnel (par wrap)

Énergie (kcal)	423,2 kcal
Graisses (g)	28,4 g
dont saturées (g)	9,5 g
Glucides (g)	23,7 g
dont sucres (g)	1,9 g
Fibres (g)	2,1 g
Protéines (g)	17,9 g



PIADINAS AU PESTO,

ÉPINARDS ET TRANCHES

PIADINAS AU PESTO,

ÉPINARDS ET TRANCHES



Ingrédients

Pour el pesto:

20 g de graines de courge
5 g d'huile d'olive
1 bouquet de basilic
(seulement les feuilles)
Jus d'un demi-citron
Sel et poivre

Pour el reste:

1 paquet de fines tranches
Heura
2 tortillas de blé
1 tomate
1 poignée d'épinards

Préparation



Pour el pesto:

Mixer tous les ingrédients jusqu'à obtenir une texture homogène.

Pour garder la couleur verte plus longtemps, vous pouvez blanchir les feuilles de basilic pendant 20 secondes, les refroidir rapidement et les sécher.

Pour el reste:

Couvrir la moitié des tortillas de pesto. Ajouter les rondelles de tomate et les épinards.

Terminer avec les tranches Heura.



Présentation

Passer les piadinas à la poêle avec un peu d'huile jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

Profil Nutritionnel (pour deux piadinas)

Énergie (kcal)	506,9 kcal
Graisses (g)	29,0 g
dont saturées (g)	5,6 g
Glucides (g)	29,2 g
dont sucres (g)	3,2 g
Fibres (g)	6,1 g
Protéines (g)	28,0 g

Heura
100% vegetal



SANDWICH CLUB

ET TRANCHES

SANDWICH CLUB

ET TRANCHES



Ingrédients

4 tranches de pain de mie
½ concombre en rondelles
½ tomate en rondelles
½ betterave en rondelles
1 paquet de fines tranches Heura

40g de mayonnaise
vegan
25 g de choucroute
(optionnel)
1 feuille de laitue coupée
en quatre

Préparation



Griller les tranches de pain et les tartiner de mayonnaise
vegan.

Disposer tous les ingrédients par deux et ajouter les tranches
de pain pour former le sandwich.



Présentation

Servir avec des chips
pour profiter de cette
explosion de saveurs.

Profil Nutritionnel (par sandwich)

Énergie (kcal)	525,3 kcal
Graisses (g)	23,3 g
dont saturées (g)	2,1 g
Glucides (g)	30,2 g
dont sucres (g)	5,8 g
Fibres (g)	4,8 g
Protéines (g)	19,7 g



**SANDWICH À LA TAPENADE,
FINES TRANCHES ET AVOCAT**

SANDWICH À LA TAPENADE,

FINES TRANCHES ET AVOCAT



Ingrédients

1 paquet de fines tranches Heura
3 tranches de pain de mie

1 avocat
60 g de tapenade

Préparation



Couper les tranches de pain en deux, et tartiner la tapenade des deux côtés.

Couper l'avocat en deux, le trancher finement, puis retirer la chair avec précaution à l'aide d'une cuillère.

Disposer l'avocat sur la tapenade et terminer avec les tranches Heura.



Présentation

Servir avec des chips végétales et un supplément de tapenade pour tremper.

Profil Nutritionnel (par sandwich)

Énergie (kcal)	511,4 kcal
Graisses (g)	28,1 g
dont saturées (g)	5,3 g
Glucides (g)	38,3 g
dont sucres (g)	3,6 g
Fibres (g)	5,3 g
Protéines (g)	22,2 g

Heura[®]

[@heurafoods.fr](https://www.heurafoods.com) | [heurafoods.com](https://www.heurafoods.com)

