BON
et
PAS CHER !
MON GUIDE MALIN
DE RECETTES
imaginé en collaboration avec
JULIA SEDEFDJIAN
PLUS JEUNE CHEF ÉTOILÉE DE FRANCE
Netto

édito

Cuisiner au quotidien n'est pas une mince affaire ! Nous sommes tous à la recherche de produits malins et de qualité, de recettes épatantes et abordables, pour nous faire plaisir et faire plaisir à nos familles et amis, tout en respectant notre budget.

Chez Netto, nous avons décidé de vous apporter la solution idéale pour combler vos envies créatives sans pour autant vider votre porte-monnaie !

BON ET PAS CHER est un guide pratique, pensé en collaboration avec **Julia Sedefdjian**, la plus jeune chef étoilée de France, qui va vite devenir votre meilleur allié au quotidien.

Au fil de ces pages, vous découvrirez **12 recettes savoureuses,** simples et accessibles, mais à réaliser avec un budget imbattable, pour vous régaler à petit prix.

À vos marques, prêts, CUISINEZ !

À 21 ans, **Julia Sedefdjian est la plus jeune chef étoilée de France**. La jeune femme a commencé sa carrière à Nice à l'âge de 14 ans, comme apprentie à l'Aphrodite. Titulaire de deux CAP de cuisine et de pâtisserie, Julia Sedefdjian est récompensée d'une médaille d'or au concours régional du Meilleur Apprenti de France en 2012, l'année de son arrivée aux **Fables de la Fontaine** en tant que commis. Après être passée second, elle devient chef et confirme très rapidement l'étoile du prestigieux restaurant, **grâce à son audace et son talent.**

1994
Naissance dans la région niçoise

Septembre 2009
Début de son apprentissage de cuisine

Mars 2011
Médaille d'or régionale et départementale « Meilleur Apprenti de France »

Août 2012
Arrivée aux Fables de la Fontaine en tant que commis

Février 2015
Promue Chef du restaurant Les Fables de la Fontaine

Février 2016
Nommée à 21 ans plus jeune Chef étoilée de France au Guide Michelin

Julia Sedefdjian et Netto, des valeurs communes : simplicité, accessibilité et qualité

Julia Sedefdjian est fière de proposer des recettes simples, et aime utiliser des produits à la portée de tous.
Sa rencontre avec Netto était inévitable !
L'enseigne de hard discount et la jeune chef prometteuse partagent en effet la même philosophie, et le même désir d'inspirer les Français en cuisine.

Le point de vue de la chef

Pourquoi avoir accepté de collaborer avec Netto sur ce projet de guide BON ET PAS CHER ?

Ma première collaboration avec l'enseigne, à l'occasion de sa Foire aux Vins 2016, nous a permis de créer des liens autour de nos valeurs communes de cuisine simple et accessible. Pour cette nouvelle opération avec Netto, l'angle de ce guide de recettes m'a énormément inspirée ! Il était essentiel pour moi d'expliquer qu'il est possible de transformer des produits simples avec des astuces et des conseils pratiques. C'est d'autant plus marquant lorsqu'on parle de produits frais, habituellement chers, et que Netto s'engage à proposer en alliant prix imbattables et qualité.

Comment avez-vous imaginé les recettes proposées dans ce guide ?

Dès qu'il a fallu commencer à travailler sur l'élaboration des recettes du guide, je me suis mise à la place des mères de famille ! J'avais le souvenir de ma mère qui se cassait la tête tous les jours pour trouver de nouvelles idées de repas pour nous faire plaisir et nous régaler… tout en respectant son budget. C'est comme ça que sont nées les recettes du guide BON ET PAS CHER. Ce sont des bases de plats familiaux, que j'ai voulu moderniser avec une petite touche qui me ressemble… pour inspirer les Français et réveiller leur créativité !

Quel est le produit Netto qui vous a le plus inspirée ?

Si je devais n'en choisir qu'un, je dirais la noix. C'est un produit qui coûte généralement cher et qui est donc assez méconnu, et peu utilisé dans les recettes de tous les jours. J'ai eu envie de montrer à travers ma recette de « Biscuit moelleux aux marrons » (à retrouver en p. 17) que l'on pouvait en faire un ingrédient très goûteux pour des recettes inattendues. D'autant plus que chez Netto, on trouve des noix à prix très accessible, raison de plus pour en faire un ingrédient du quotidien.

Les apéros de Julia

: 4 personnes
: 20 min
: 5 min

Votre panier Netto :

- 8 pains grillés
- 8 toasts ronds
- 400 g de thon
- 4 tranches de jambon sec
- 250 g de mozzarella
- 1 pot de sauce tomate au basilic (120 g)
- 4 c. à soupe de crème fraîche épaisse
- 2 branches de persil, 4 brins de ciboulette, 2 branches de basilic
- 1 citron jaune
- Poudre de piment d'Espelette (ou paprika)

2 €15* par pers.

Toasts à la rillette de thon

- Mélangez le thon égoutté et la crème fraîche. Salez et poivrez. Ajoutez le jus d'un demi-citron, le persil haché et la ciboulette ciselée.
- Faites griller huit toasts. Dressez les rillettes de thon sur chaque toast. Décorez d'une pointe de crème fraîche, de deux petites tiges de ciboulette, d'une demi-tranche de citron et d'une pincée de piment d'Espelette.

Bruschettas tomate-mozzarella-jambon

- Sur vos pains grillés, étalez une couche de sauce tomate au basilic, puis une fine tranche de mozzarella. Placez au four jusqu'à faire fondre la mozzarella.
- Taillez les tranches de jambon dans le sens de la longueur et roulez-les en chiffonnade. Disposez deux demi-tranches par bruschetta. Poivrez et déposez quelques feuilles de basilic.

L'astuce de Julia

Utilisez un emporte-pièce pour que chaque part de rillettes de thon ait une forme harmonieuse.

Déclinaisons autour de la pomme de terre

: 4 personnes
: 45 min
: 35 min

Votre panier Netto :

- 12 pommes de terre jaunes
- 2 pommes de terre violettes
- 200 g de parmesan
- 40 cl de crème liquide
- 100 g d'olives vertes dénoyautées
- 2 branches de persil
- 1 échalote

1 €70* par pers.

- Épluchez toutes les pommes de terre. Taillez en gros morceaux six pommes de terre jaunes et mettez-les à cuire dans de l'eau bouillante salée pendant 30 min. Pour vérifier la cuisson, plantez votre couteau dans les pommes de terre ; quand le couteau les traverse facilement, les pommes de terre sont cuites.
- Écrasez vos pommes de terre et ajoutez-y un filet d'huile d'olive, le persil, l'échalote et les olives.
- Taillez en fines tranches les pommes de terre violettes. Faites-les frire dans de l'huile d'olive.
- Faites chauffer la crème liquide et ajoutez le parmesan. Salez et poivrez.
- À l'aide d'un économe, taillez des tagliatelles dans vos six pommes de terre jaunes restantes. Faites-les frire dans un peu d'huile d'olive.
- Posez deux quenelles de pommes de terre écrasées sur chaque assiette. Disposez ensuite quelques chips de pommes de terre violettes et quelques jolies tagliatelles. Servez votre crème de parmesan à part.

L'astuce de Julia

Vous pouvez remplacer le parmesan par d'autres fromages râpés, Gruyère ou Comté par exemple.

Soupe thaï :
légumes et bouillon au lait de coco

: 4 personnes
: 30 min
: 20 min

Votre panier Netto :

- 250 g de pousses d'haricots mungo
- 3 carottes
- 40 cl de lait de coco
- 10 cl de sauce soja
- 3 branches de céleri
- 2 oignons rouges

1 €65* par pers.

- Épluchez les carottes et les oignons rouges. Découpez-les finement avec les branches de céleri.
- Dans une casserole avec de l'huile d'olive, faites revenir les carottes, les oignons rouges et le céleri avec les pousses d'haricots mungo égouttées. Mélangez le tout doucement. Déglacez l'ensemble au lait de coco et à la sauce soja. Ajoutez de l'eau jusqu'à bien recouvrir les légumes.
- Faites cuire à feu doux pendant 20 min.

L'astuce de Julia

Si vous souhaitez relever la soupe, ajoutez quelques piments en fin de cuisson.

Endives braisées au miel, roulées au jambon et plumes d'endives

: 4 personnes
: 45 min
: 25 min

Votre panier Netto :

- 4 endives jaunes
- 2 endives rouges
- 4 tranches de jambon blanc supérieur
- 1 l de lait
- 60 g de beurre
- 60 g de farine
- 1 c. à soupe de miel
- 1 branche de thym
- 1 gousse d'ail

1 € * par pers.

- Coupez les endives jaunes en deux dans le sens de la longueur. Mettez-les dans une poêle avec un fond d'huile d'olive, une branche de thym, une gousse d'ail et une noix de beurre, puis laissez dorer. Ajoutez un fond d'eau et une cuillère à soupe de miel pour rendre les endives moins amères. Laissez cuire 10 min.
- Dans une casserole, faites fondre le beurre et ajoutez la farine afin d'obtenir un roux pour lier la béchamel. Chauffez le lait ; une fois à ébullition, ajoutez-le au roux et remuez sur le feu pendant environ 5 min. Une fois bien épaissi, réservez.
- Roulez les endives dans le jambon. Disposez-les dans un plat et nappez de béchamel. Mettez au four à 200° C pendant environ 10 min.
- Pour retrouver un côté croquant, faites des plumes d'endives rouges crues et disposez-les sur le gratin.

L'astuce de Julia

Pour rehausser le goût de vos endives, râpez un peu de noix de muscade sur votre gratin avant de servir.

Tagliatelles au pesto, tuiles de parmesan et gousses d'ail confites

: 4 personnes
: 40 min
: 10 min

Votre panier Netto :

- 500 g de tagliatelles fraîches
- 1 pot de sauce pesto
- 150 g de parmesan
- 20 cl d'huile d'olive
- 4 gousses d'ail

1 €60* par pers.

- Faites cuire à feu doux vos gousses d'ail avec la peau dans de l'huile d'olive pendant 30 min en démarrant à froid.
- Faites cuire vos tagliatelles 4 min dans une grande casserole d'eau bouillante salée.
- Sur une plaque recouverte de papier sulfurisé, saupoudrez le parmesan et faites cuire 5 min à 160° C, jusqu'à ce qu'il ait une couleur dorée.
- Égouttez vos pâtes et ajoutez la sauce pesto.
- Cassez votre parmesan en tuiles pour décorer vos assiettes de pâtes. Ajoutez une gousse d'ail confite par assiette.

L'astuce de Julia

Pour gagner du temps, vous pouvez remplacer l'ail confit par de l'ail en poudre.

Burger parisien

: 4 personnes
: 30 min
: 10 min

Votre panier Netto :

- 4 pains hamburger
- 4 steaks hachés
- 250 g de mozzarella
- 12 champignons de Paris frais
- 230 g de champignons de Paris en conserve
- 30 cl de crème liquide

2 €50* par pers.

- Égouttez les champignons en conserve et faites-les cuire avec la crème liquide pendant 5 min jusqu'à ébullition. Salez et poivrez. Mixez l'ensemble pour bien émulsionner votre crème de champignons.
- Faites griller vos steaks hachés jusqu'à obtention de la cuisson souhaitée.
- Épluchez les champignons de Paris et taillez-les en fines lamelles.
- Faites griller au four vos pains à hamburger avec deux tranches de mozzarella. Disposez les champignons en rosace sur la tranche de pain, puis placez le steak haché. Servez vos hamburgers accompagnés de la crème de champignons à part.

L'astuce de Julia

Vous pouvez remplacer la mozzarella par du Comté ou du camembert.

Osso bucco express

: 4 personnes
: 15 min
: 40 min

Votre panier Netto :

- 450 g de jarrets de veau avec os
- 1 pot de sauce aux tomates fraîches (190 g)
- 100 g d'olives vertes dénoyautées
- 2 carottes
- 3 oignons
- 2 branches de céleri
- 2 branches de thym
- 2 branches de romarin
- 4 gousses d'ail
- 15 cl de vin blanc

4 €50* par pers.

- Taillez les carottes, le céleri et les oignons en gros morceaux.
- Faites colorer le jarret dans une casserole avec de l'huile d'olive, ajoutez une noix de beurre, l'ail, le thym et le romarin.
- Dans une poêle, faites chauffer tous les légumes dans de l'huile d'olive. Déglacez au vin blanc. Transvasez dans une cocotte, puis versez la sauce tomate et les olives vertes. Ajoutez les morceaux de jarrets. Laissez cuire pendant 30 min à couvert à 160° C au four.

L'astuce de Julia

N'oubliez pas de déguster la moelle de vos os sur des tartines avec une pointe de gros sel.

Cabillaud en croûte de chorizo et haricots à la tomate

: 4 personnes
: 30 min
: 25 min

Votre panier Netto :

- 4 pavés de cabillaud
- 1 chorizo doux
- 1 boîte de haricots blancs (500 g)
- 2 pots de sauce aux tomates fraîches (380 g)
- 1 carotte
- 1 oignon
- 1 branche de céleri
- 1 branche de thym

4€* par pers.

- Coupez en petits morceaux la carotte, l'oignon et la branche de céleri.
- Faites-les revenir dans une casserole avec de l'huile d'olive et ajoutez la sauce tomate. Laissez cuire 15 min.
- Taillez le chorizo en fines tranches et disposez huit tranches sur chaque morceau de cabillaud. Mettez au four à 180° C pendant 8 min.
- Égouttez les haricots blancs et faites-les chauffer doucement dans le mélange légumes-sauce tomate.
- À l'aide d'un emporte-pièce, placez vos haricots blancs à la sauce tomate au fond de l'assiette puis disposez le pavé de cabillaud en croûte de chorizo sur le dessus.

L'astuce de Julia

La cuisson de votre cabillaud est parfaite quand le poisson se détaille facilement en écailles de chair nacrée.

Verrines choco-caramel

: 4 personnes
: 20 min
: 15 min
+1h au frais

Votre panier Netto :

- 200 g de chocolat noir
- 4 œufs
- 100 g de sucre
- 8 barres caramel
- 100 g de pépites de chocolat

0€90* par pers.

- Faites fondre le chocolat au bain-marie.
- Cassez les œufs en séparant les blancs des jaunes. Mélangez les jaunes et le sucre jusqu'à obtenir un mélange blanchi, puis mélangez au chocolat fondu.
- Montez les blancs en neige à l'aide d'une petite pincée de sel et mélangez-les au chocolat. Versez le mélange dans des petites verrines. Réservez au frais.
- Préchauffez votre four à 200° C. Mettez les barres caramel sur une plaque recouverte de papier sulfurisé en les espaçant de 5 cm. Faites cuire de 6 à 8 min jusqu'à obtention de « dentelles ». Laissez refroidir vos tuiles pour qu'elles durcissent.
- Mettez les tuiles de caramel sur vos mousses au chocolat et saupoudrez de pépites de chocolat.

L'astuce de Julia

Pour varier les tuiles, vous pouvez utiliser des barres de bonbons aux fruits, fraises ou framboises.

Madeleines surprises

: 4 personnes
: 20 min
: 10 min

Votre panier Netto :

- 8 madeleines
- 1 pot de confiture à la fraise
- 200 g de chocolat noir
- 125 g de poudre d'amandes
- 80 g de beurre
- 80 g de sucre

0€99* par pers.

- Faites fondre le chocolat au bain-marie.
- Préchauffez doucement le beurre et malaxez-le jusqu'à obtenir l'aspect d'une pommade. Ajoutez la poudre d'amandes et le sucre.
- Tranchez chaque madeleine en deux dans le sens de l'épaisseur. Sur le chapeau, étalez une fine couche de confiture à la fraise. Creusez l'autre partie de la madeleine pour y déposer la crème d'amandes.
- Réunissez les deux parties de chaque madeleine et servez-les accompagnées de coulis de chocolat chaud.

L'astuce de Julia

Vous pouvez remplacer la confiture par de la pâte à tartiner au chocolat.

Pâte à tartiner maison

: 4 personnes
: 30 min
: 15 min
+1h au frais

Votre panier Netto :

- 200 g de chocolat noir
- 425 g de noisettes décortiquées
- 27,5 cl d'huile de tournesol
- 50 g de miel
- 35 cl de crème liquide

2 €45* par pers.

- Faites fondre le chocolat au bain-marie. Mixez 300 g de noisettes avec 25 cl d'huile de tournesol jusqu'à l'obtention d'une pâte.
- Incorporez progressivement la pâte obtenue au chocolat fondu jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.
- Mélangez la crème liquide et le miel. Faites chauffer ce mélange jusqu'à ce qu'il frémisse.
- Versez en trois fois le mélange obtenu sur le mélange chocolat-pâte aux noisettes. Ajoutez un filet d'huile de tournesol et mélangez.
- Ajoutez 125 g de noisettes préalablement concassées au mélange. Versez dans un bocal et laissez refroidir 1h au réfrigérateur.

L'astuce du chef

Cette recette de pâte à tartiner peut se décliner en remplaçant les noisettes par des noix, des noix de cajou et même des pistaches torréfiées !

Biscuit moelleux aux marrons

: 4 personnes
: 30 min
: 10 min

Votre panier Netto :

- 1 pot de crème de marrons vanillée (350 g)
- 125 g de cerneaux de noix
- 12 marrons glacés
- 4 clémentines
- 40 cl de crème liquide
- 150 g de sucre
- 50 g de sucre glace
- 4 œufs

2 €75* par pers.

- Dans un mixeur, mélangez les cerneaux de noix et le sucre. Ajoutez les quatre œufs entiers et mixez l'ensemble pendant 5 min.
- Étalez le mélange obtenu sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Mettez au four à 160° C pendant 10 min.
- Réalisez une chantilly à la crème de marrons : faites monter la crème liquide à l'aide du sucre glace. Ajoutez progressivement le pot de crème de marrons vanillée. Placez le mélange obtenu dans une poche à pâtisserie que vous laisserez reposer 15 min au réfrigérateur.
- Taillez le biscuit en huit parts à l'aide d'un emporte-pièce. Montez votre dessert dans l'emporte-pièces : une part de biscuit, puis une couche de crème de marrons et terminez avec une seconde part de biscuit. Laissez reposer 15 min au réfrigérateur. Démoulez vos emporte-pièces. Sur chaque biscuit, décorez joliment de quartiers de clémentines et de marrons glacés.

L'astuce de Julia

Pas de clémentines ? Choisissez d'autres agrumes, pamplemousse ou orange, cela s'accorde parfaitement à la crème de marrons.

FRAIS DISCOUNT
LES FROMAGES
LA CRÉMERIE
PROMO
VERY
POIRE WILLIAM

TOUS LES
JOURS
PLUS DE
1000
PRIX
LE PLUS
BAS

DESTOCKAGE
DESTOCKAGE
DESTOCKAGE

Netto, le discounter qui fait la différence.

Le concept Netto, ce sont des points de vente modernes, qui proposent un parcours client simple et efficace, avec une large zone de produits frais (fruits et légumes, boucherie, marée, boulangerie). L'assortiment est composé d'une offre de marques nationales et d'une grande majorité de produits vendus en marque propre (85 %), dont des gammes bio, snacking ou premium.

Avec près de 300 points de vente en France, Netto met un point d'honneur à proposer tous les jours **des produits de qualité à prix imbattables.**

LES ENGAGEMENTS NETTO

Une qualité sur l'ensemble des produits Netto.

L'enseigne s'assure d'offrir le meilleur rapport qualité/prix à ses clients en suivant un cahier des charges strict et en travaillant avec les 60 usines de production du Groupement des Mousquetaires, toutes situées en France, et des PME partenaires.

Des prix imbattables toute l'année.

L'enseigne propose tous les jours à ses clients la gamme de produits la plus juste aux prix les plus bas. Elle s'engage ainsi à fournir plus de 1000 produits à prix imbattables, des références identifiées comme les moins chères du hard discount.

* Prix conseillés en novembre 2016.

Netto
RETROUVEZ-NOUS SUR
netto.fr
App Store
Google Play