



16 RECETTES GOURMANDES

PAR

ANDROS

GOURMAND & Végétal





Sommaire

Notre Vision & nos Produits4

Les Recettes aux saveurs salées

-  Nuggets sauce sucrée-salée8-9
-  Cake courgette & herbes.....10-11
-  Risotto aux légumes verts12-13
-  Fajitas aux épices tandoori.....14-15
-  Houmous rose aux tomates confites.....16-17
-  Chou-fleur croquant & sauce aux herbes18-19
-  Gaspacho de concombre pomme, raisin20-21

Les Recettes aux saveurs sucrées

-  Coeur coulant.....24-25
- Mousse mangue-passion & pépites coco.....26-27
-  Smoothie bowl exotique.....28-29
-  Verrines riz au lait de coco, compotée de poire-vanille & granola30-31
-  Cheesecake aux agrumes32-33
- Crêpes tourbillon.....34-35
- Macarons choco-framboise.....36-37
-  Esquimaux stracciatella pêches & amandes.....38-39
-  Mug Cake.....44-45

-  Recette vegan
-  Alternative vegan
-  Alternative végétale



NOS GAMMES PRODUITS

ANDROS
GOURMAND & Végétal

La famille des Brassés



Framboise



Fraise



Citron

La famille des petits plaisirs



Liégeois
au chocolat



Riz au Lait



Mousse
au chocolat

La famille des Fermes et Fondants



Vanille



Nature

La famille "à la Grecque"



Stracciatella



Nature

La famille des délices



Chocolat



Vanille

LE VÉGÉTAL A DU BON !

Aujourd'hui, on est tous d'accord : plus notre alimentation provient du végétal, plus on se fait du bien, et plus on fait du bien à la planète !
Et attention : pas besoin d'être 100% végétan pour aller dans la bonne direction !
Il n'y a jamais eu autant de possibilités d'accorder plus de place au végétal dans son quotidien, qu'on soit végétarien, végétan, flexitarien... ou juste épicurien !

Introduire plus de végétal, c'est aussi partir à la découverte de nouvelles façons de se faire plaisir, tester de nouvelles associations gourmandes et de nouvelles idées à croquer. C'est pourquoi nous vous avons concocté cette collection de 16 recettes faciles, créatives, et surtout délicieuses !
L'occasion de vous prouver à vous-même, et à votre entourage, combien le végétal peut être gourmand et source de plaisir pour toute la famille !

Au sein de l'équipe Gourmand & Végétal, on a un mot d'ordre : la gourmandise est un droit !
C'est pourquoi notre gamme de desserts invite chacune et chacun à intégrer plus de végétal dans son quotidien, sans JAMAIS renoncer à la gourmandise !

Amusez-vous bien, et réglez-vous !



*Nous croyons au végétal.



LES RECETTES AUX
SAVEURS

Salées

NUGGETS SAUCE SUCRÉE-SALÉE

🕒 10 min

📺 15 min

✂️ 6 pers

Ingrédients

1C. SOUPE	Graines de sésame	1C. CAFÉ	Moutarde douce
2C. SOUPE	Farine semi-complète	1C. SOUPE	Concentré de tomates
1 POT	Délice Vanille Andros Gourmand & Végétal	50G	Pain sec complet ou aux graines
3C. SOUPE	Flocons d'avoine	300G	Aiguillettes de poulet ou aiguillettes végétales
1	Œuf		Sel, poivre

Préparation

Dans le bol d'un petit mixeur, déposer le pain coupé en morceaux et mixer pour obtenir une chapelure irrégulière. Dans une première assiette creuse, déposer la farine. Dans une 2ème assiette creuse, battre l'œuf. Dans une 3ème assiette, mélanger la chapelure obtenue avec les flocons d'avoine et les graines de sésame. Saler et poivrer.

Préchauffer le four à 180°C chaleur tournante. Étaler une feuille de papier sulfurisé sur la plaque du four. Tremper alternativement chaque aiguillette de poulet ou aiguillette végétale dans la farine, puis l'œuf, puis la chapelure. Ranger sur la plaque du four. Faire cuire au four 15 min.

Pendant ce temps, préparer la sauce : dans un petit bol, mélanger à la fourchette le Délice Vanille, la moutarde douce et le concentré de tomates. Poivrer, rectifier l'assaisonnement si besoin.

Quand les nuggets sont bien dorés, sortir du four et servir rapidement en accompagnement de la sauce.



🕒 20 min

📺 45 min

✂️ 6 pers

CAKE COURGETTE & HERBES

Ingredients

1	Courgette	170G	Farine
2	Œufs ou 15g de graines de lin	1	Sachet de levure chimique
60ML	Eau	50ML	Huile d'olive
1,5 POTS	Brassé Nature Andros Gourmand & Végétal	1	Buche de fromage de chèvre ou 1 pot de « Fauxmage » végétal ail et fines herbes
1C. SOUPE	Moutarde	1C. SOUPE	Basilic frais ciselé
			Sel, poivre

Préparation

Laver la courgette et la râper avec les gros trous d'une râpe à légumes. Saler légèrement, et disposer sur des feuilles de papier absorbant pour ôter l'humidité.

Préchauffer le four à 180°C. Dans un saladier, fouetter les œufs avec le Brassé Nature, l'huile d'olive et la moutarde. Pour la version végétale, dans un bol, mélanger les graines de lin et l'eau, passer au micro-ondes 30 secondes, pour obtenir un gel, mélanger.

Ajouter la farine et la levure, saler, poivrer, mélanger vivement. Ajouter enfin la courgette râpée et bien égouttée, la gousse d'ail, le chèvre coupé en dés (ou le « fauxmage ») et le basilic ciselé. Mélanger délicatement.

Verser dans un moule à cake huilé, faire cuire à four chaud pendant 45 à 50 min, vérifier la cuisson avec la pointe d'un couteau, rallonger la cuisson de 5 à 10 min si nécessaire.



 15 min

 20 min

 6 pers

RISOTTO AUX LÉGUMES VERTS

Ingrédients

200G	Riz pour risotto	100G	Asperges vertes
600ML	Eau chaude	2C. SOUPE	Huile d'olive
1	Petit oignon jaune	200ML	Vin blanc
1	Bouquet de brocolis	2 POTS	Brassé Nature Andros Gourmand & Végétal
150G	Petits pois surgelés	50G	Parmesan (facultatif)
1	Tablette de bouillon de légumes		

Préparation

Diluer le bouillon de légumes dans l'eau chaude. Eplucher et ciseler l'oignon. Laver le brocoli et en détacher les petites fleurettes (environ 200 à 250 g).

Couper les pointes d'asperges et tailler le reste en rondelles. Dans une cocotte contenant l'huile, faire revenir l'oignon et le riz à feu moyen pendant 3 minutes, en mélangeant régulièrement. Le riz doit devenir translucide.

Ajouter le vin blanc et laisser réduire 2 minutes en mélangeant, toujours à feu moyen. Ajouter alors une louche de bouillon, les fleurettes de brocoli, les petits pois et les morceaux d'asperges. Ajouter le restant de bouillon au fur et à mesure que le riz l'absorbe, en mélangeant régulièrement, pendant environ 15 à 18 minutes. Le riz doit rester un peu ferme. Ajouter 200gr de Brassé Nature, poivrer et mélanger délicatement.

Éventuellement, ajouter le parmesan et mélanger à nouveau. Servir aussitôt.



 20 min

 5 min

 8 pers

FAJITAS AUX ÉPICES TANDOORI

Ingrédients

1 GRAND POT	Brassé Nature Andros Gourmand & Végétal	8	Tranches de Tofu ou 500g d'aiguillettes de poulet
3	Poivrons multicolores	12 À 16	Epis de mini-maïs
2	Courgettes	2	Gousses d'ail
1/2	Oignon rouge	100G	Sauce soja
3C. SOUPE	Huile d'olive	3 À 4C. SOUPE	Haricots rouges
	Quelques feuilles de salade		Epices tandoori
			Persil

Préparation

Ajoutez les épices tandoori dans le Brassé Nature directement dans le grand pot. Coupez très finement environ 2 cuillères à soupe de poivrons, courgettes et oignons pour en faire une brunoise puis mélangez avec le brassé. Ensuite, faites mariner des tranches de tofu ou les aiguillettes de poulet avec cette préparation pendant environ 10 min.

Coupez le reste des poivrons et courgettes en bâtonnets. Faites les revenir dans une poêle avec de l'huile d'olive ainsi que les épis de mini-maïs, quelques haricots rouges, de l'ail et des oignons rouges. Déglacez avec un peu de sauce soja. Ajoutez du persil et assaisonnez.

Faites gratiner le tofu au four pendant environ 5 min ou cuire le poulet 10 à 15 mn (en fonction de l'épaisseur des aiguillettes). Garnissez les galettes à fajitas avec les légumes bien chauds et légèrement croquants, ajoutez quelques feuilles de salades et un morceau de tofu gratiné ou de poulet.



🕒 10 min

📺 0 min

✂️ 6 pers

HOUMOUS ROSE AUX TOMATES CONFITES

Ingrédients

100G	Betterave crue	1/2	Citron jaune bio
180G	Pois chiches	1C. CAFE	Tahin (purée de sésame)
1 POT	Ferme et Fondant Nature Andros Gourmand & Végétal	1C. SOUPE	Huile d'olive
4	Pétales de tomates confites	1C. CAFE	Cumin en poudre
1	Gousse d'ail		Sel, poivre
1/2C. CAFE	Graines de cumin		

Préparation

Egoutter et rincer les pois chiches. Dans le bol d'un mixeur, mixer finement la betterave pelée et coupée en petits dés.

Ajouter les pois chiches, le Ferme & Fondant Nature, les tomates confites coupées en 4, la gousse d'ail coupée en 4, le jus et le zeste de citron, la purée de sésame, l'huile d'olive, le cumin en poudre, sel et poivre.

Mixer pour obtenir une purée onctueuse et rose. Si besoin, ajouter de l'eau jusqu'à obtenir la texture désirée. Ajouter les graines de cumin, mélanger délicatement, rectifier l'assaisonnement si nécessaire. Mettre au frais.

Servir avec des radis, des bâtonnets de légumes, des tomates cerise et des gressins.



🕒 10 min

📺 30 min

✂️ 4 pers

CHOU-FLEUR CROQUANT & SAUCE AUX HERBES

Ingrédients

1	Chou-fleur	1/2C. CAFE	Curry en poudre
3C. SOUPE	Huile d'olive	1C. CAFE	Persil ciselé
1	Gousse d'ail	1/2	Citron jaune bio
1 PINCEE	Herbe de provence	2 POTS	Ferme et Fondant Nature Andros Gourmand & Végétal
	Sel, poivre		

Préparation

Préchauffer le four à 180°C (Th.6).
Couper le chou-fleur en tranches épaisses (1,5 cm environ), ou détacher seulement les fleurettes et déposer sur la plaque du four recouverte de papier cuisson.

Dans un bol, mélanger l'huile d'olive, l'ail, les herbes de Provence, le curry, saler et poivrer.
Badigeonner généreusement le chou-fleur avec ce mélange.
Faire cuire au four environ 25 à 30 min, les fleurettes de chou-fleur doivent être bien dorées, limite grillées.

Pendant ce temps, préparer la sauce : mélanger dans un bol les pots de Fermes & Fondants naturels, le curry, le persil, le zeste et jus du citron jaune, saler et poivrer. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire.

Servir le chou-fleur croquant et chaud avec la sauce froide.



🕒 15 min

📺 0 min

✂️ 8 pers

GASPACHO DE CONCOMBRE POMME, RAISIN

Ingédients

1
GRAND
POT

Brassé nature Brassé Nature
Andros Gourmand & Végétal

1

Verre de jus de pomme ou de
la compote de pomme Andros

3

Concombres

1/4

Poivron vert

100G

Huile d'olive

1C.
SOUPE

Echalotes confites

1

Petite grappe de raisins

1

Gousse d'ail (facultatif)

3

Feuilles de menthe ou de cerfeuil

Sel de Guérande

Poivre 5 baies

Préparation

Mixez à cru les concombres, le poivron vert, la cuillère à soupe d'échalotte confite (cuite doucement dans l'huile d'olive), la gousse d'ail, le raisin blanc, le verre de jus de pomme (ou la compote), et les feuilles de menthe ou de cerfeuil.

Filterez à l'aide d'une passette (passoire plus fine) puis ajoutez le brassé nature. Assaisonnez avec du sel de Guérande et du poivre 5 baies.

Servez-le bien frais dans un verre avec quelques morceaux de concombres.





LES RECETTES AUX
SAVEURS
Sucrées

15 min

16 min

8 pers

COEUR COULANT CHOCOLAT

Ingrédients

2 POTS	Brassé Nature Andros Gourmand & Végétal	4G	Levure chimique
170G	Sucre semoule	150G	Chocolat noir
110G	Farine	25G	Cacao en poudre
80G	Huile	16	Carrés de chocolat
105G	Lait d'amande		

Préparation

Dans la cuve d'un batteur, mélangez le brassé nature, le sucre, la farine, le cacao et la levure, et mélangez.

Ajoutez le chocolat noir fondu au bain marie et l'huile puis mélangez. Ajoutez le lait d'amande. Mélangez bien.

Dosez une partie de la pâte au fond de 6 à 8 petits moules, légèrement beurrés, ajoutez 1 ou 2 carrés de chocolat et versez le reste de la pâte par-dessus.

Faites cuire environ 16mn à 180°C.

Laissez refroidir avant de déguster.



 10 min

 5 min

 6 pers

MOUSSE MANGUE-PASSION & PÉPITES COCO

Ingrédients

2	Fruits de la passion	30G	Sucre glace + 1 cuillère à soupe
1	Mangue	1C. SOUPE	Noix de coco râpée
40G	Chocolat blanc	2	Blancs d'œufs
2 POTS	Dessert à la Grecque Nature Andros Gourmand & Végétal		

Préparation

Ouvrir les fruits de la passion et récupérer jus et graines dans une petite passoire. Peler la mangue : couper la moitié de la chair en petits cubes réguliers, et mélanger aux graines de passion. Déposer le reste de mangue dans le bol d'un petit mixer. Ajouter le jus de fruits de la passion, mixer pour obtenir un coulis épais.

Faire fondre le chocolat blanc haché en pépites, lisser avec une spatule, laisser tiédir. Dans un saladier, verser les 2 pots de desserts à la Grecque nature. Ajouter délicatement le chocolat fondu et le coulis mangue-passion.

Monter les blancs en neige ferme ; à la fin, ajouter les 30 g de sucre glace en continuant à battre, pour bien « serrer » les blancs. Ajouter délicatement les blancs à la préparation à base de dessert à la Grecque.

Dans des verres ou grosses verrines, déposer de la mousse, une cuillerée de fruits, et à nouveau de la mousse. Terminer par quelques fruits. Mettre au frais (la mousse peut aussi être consommée immédiatement). Pendant ce temps, dans une poêle sans matière grasse et à feu vif, mélanger noix de coco et sucre glace restant jusqu'à ce que le mélange caramélise. Réserver. Au moment de servir, émietter la coco grillée sur chaque verrine.



🕒 8 min

📺 0 min

✂️ 2 pers

SMOOTHIE BOWL EXOTIQUE

Ingrédients

400G Brassé vanille Andros
Gourmand & Végétal
1/2 Mangue
50G Jus de passion
1 Banane
1 Kiwi

2C. SOUPE Crumble coco ou granola
1C. CAFE Zestes de citron vert
(facultatif)
Râpes de coco
Fruits pour décorer
(bananes, kiwi...)

Préparation

Mixez le brassé vanille avec ½ mangue, le quartier d'ananas et le jus de passion.

Pour décorer, ajoutez des rondelles de kiwi, des belles tranches de mangue, des râpes de coco, en les déposant de façon linéaire et harmonieuse sur le smoothie.

Ajoutez le crumble coco ou granola et éventuellement quelques zestes de citron vert.

Dégustez-le bien frais.



🕒 10 min

📺 15 min

✂️ 4 pers

VERRINES RIZ AU LAIT DE COCO, COMPOTÉE DE POIRE-VANILLE & GRANOLA

Ingrédients

4 POTS	Riz au Lait de Coco et Vanille de Madagascar Andros Gourmand & Végétal	1C. SOUPE	Coco râpée
3	Petites poires	1C. CAFE	Graines de sésame, de pavot, de courge
1	Gousse de vanille	2C. SOUPE	Sucre glace
1C. SOUPE	Miel ou sirop d'agave ou sirop d'érable		Le zeste d'une demi-orange

Préparation

Peler les poires et les couper en tout petits cubes réguliers. Dans une casserole, déposer les dés de poire, les graines grattées de la gousse de vanille, le miel ou le sirop d'érable et le zeste d'orange. Faire cuire à couvert et à feu doux, en mélangeant de temps en temps, pendant 20 à 30 min selon la maturité des poires (elles doivent être compotées mais pas écrasées, si besoin ajouter un peu d'eau en cours de cuisson). Sortir du feu et laisser tiédir.

Dans un bol, mélanger la noix de coco, les graines de sésame, de pavot, de courge et le sucre glace. Verser le mélange dans une petite poêle chaude sans matière grasse, sur feu vif. Faire caraméliser sans cesser de remuer pendant 3-4 min. Verser sur une feuille de papier sulfurisé. Laisser refroidir. Dans 4 verrines, répartir une belle cuillerée de granola émietté, puis verser 1 pot de riz au lait de coco, tapoter sur la table pour aplanir. Répartir alors la compotée de poire. Terminer, au moment de servir, par 1 petite cuillerée de granola.



CHEESECAKE AUX AGRUMES

10 min

0 min

6 pers

Ingrédients

200G Spéculoos

80G Margarine fondue ou
beurre fondu4 POTS Brassé Citron Andros
Gourmand & Végétal

1C. CAFE Agar-agar

200ML Crème de coco au moins
à 25% de matière grasse

2 SACHETS Sucre vanillé

3C. SOUPE Marmelade d'orange
Andros40ML Lait végétal ou lait de
vache demi-écrémé

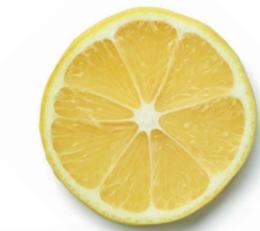
Préparation

Avec un mini-hachoir, mixer grossièrement les spéculoos. Ajouter la margarine fondue ou le beurre, bien mélanger pour que toutes les miettes de spéculoos soient imprégnées. Verser dans un cercle de pâtisserie de 20 à 22 cm, ou dans un moule à charnière. A l'aide d'un verre, bien tasser le fond et mettre au frais 30 min.

Diluer l'agar-agar dans le lait + 1 pot de Brassé Citron avec un fouet. Faire chauffer à feu doux dans une casserole. A la première ébullition, retirer du feu et laisser tiédir. Dans un saladier, verser les 3 autres pots de Brassé Citron. Ajouter l'agar-agar dilué et mélanger à nouveau.

Montez la crème coco très froide en chantilly (c'est plus long qu'avec de la crème liquide), en ajoutant le sucre vanillé lorsque la texture est bien fouettée. Incorporer très délicatement la chantilly à la préparation aux Brassés Citron. Verser sur les spéculoos ; avec une spatule, lisser le dessus. Chauffer légèrement la marmelade d'oranges 30 sec au micro-ondes. Etaler délicatement sur le dessus du cheesecake.

Mettre au frais au moins 4 h avant de démouler.



 10 min

 30 min

 4 pers

CRÊPES TOURBILLON

Ingrédients

3	Œufs	220G	Farine de blé
4 À 5C. SOUPE	Brassé Vanille Andros Gourmand & Végétal	250G	Eau
2C. SOUPE	Huile	1C. CAFÉ	Cacao non sucré

Préparation

Dans un saladier, fouetter les œufs avec le Brassé Vanille et 1 cuillerée d'huile.
Ajouter la farine et mélanger vivement avec un fouet.
Ajouter progressivement l'eau, en mélangeant avec le fouet, jusqu'à obtenir une texture de pâte à crêpes.

Prélever une louche de pâte, ajouter le cacao, mélanger et verser dans un flacon doseur ou une bouteille souple.
Laisser les pâtes reposer au frais pendant 1h.

Dans une poêle antiadhésive légèrement huilée et sur feu moyen, réaliser un fin tourbillon de pâte cacaotée. Laisser cuire 15 secondes.
Couvrir d'une louche de pâte vanillée, étaler délicatement et laisser cuire 20 secondes. Retourner et poursuivre la cuisson 30 secondes. Déposer sur une assiette.
Renouveler l'opération avec le restant de pâte.

Garnir les crêpes selon votre goût : confiture, miel, pâte à tartiner, sucre & citron, etc...
Plier chaque crêpe garnie en deux puis l'enrouler sur elle-même.

Disposer ensuite les crêpes en pyramide et... régalez-vous !



 15 min

 14 min

 5 pers

MACARONS CHOCO-FRAMBOISE

Ingrédients

80G	Poudre d'amande	2	Blanc d'œufs
130G	Sucre glace	30G	Sucre en poudre
1C. CAFE	Cacao en poudre	2-3 POTS	Mousse au Chocolat Andros Gourmand & Végétal
		20	Framboises fraîches

Préparation

Dans le bol d'un petit mixeur, mixer la poudre d'amandes, le sucre glace et le cacao. Tamiser le mélange obtenu avec une passoire fine. Dans un grand saladier, monter les blancs en neige, en ajoutant progressivement le sucre en poudre, jusqu'à obtenir une texture de meringue.

Sur les blancs en neige, verser les poudres tamisées et mélanger délicatement, avec une spatule, jusqu'à obtenir une pâte homogène, lisse et un peu filante (pas trop compacte). Verser cette préparation dans une poche à douille.

Préchauffer le four à 160°C chaleur tournante. Déposer de petits tas de pâte réguliers (environ 3 cm de diamètre) sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé. Tapoter la plaque sur le plan de travail et laisser à température ambiante 30 min. Poser la plaque sur une autre plaque - vide - et enfourner pour 14 min (sans ouvrir la porte du four!).

Laisser refroidir, décoller les macarons et enfoncer délicatement l'index au centre de chaque coque. Avec une petite cuillère, déposer une grosse noix de mousse au chocolat sur la moitié des coques de macarons. Déposer une framboise sur la mousse, enfoncer légèrement, recouvrir avec un autre macaron. Garder au frais jusqu'au moment de servir.



🕒 15 min
 🗄️ 3 h
 ✂️ 6 pers

ESQUIMAUX STRACCIATELLA PÊCHES & AMANDES

Ingrédients

2 POTS Dessert à la Grecque Stracciatella Andros Gourmand & Végétal

1C. SOUPE Miel liquide ou sirop d'érable

1C. SOUPE Amandes effilées

3 Pêches jaunes bien mûres

Préparation

Dans une poêle antiadhésive sur feu doux, mélanger amandes et sucre glace. Faire caraméliser 4 min, tout en mélangeant pour enrober les amandes. Dès que le tout est caramélisé, retirer du feu et laisser tiédir sur une feuille de papier sulfurisé. Avec un grand couteau, hacher en pépites irrégulières.

Peler les pêches. Mixer 2 pêches pour obtenir un coulis. Couper la pêche restante en tout petits cubes réguliers. Dans un saladier, déposer les dés de pêche. Ajouter les pots de Grecque Stracciatella et le miel ou le sirop d'érable, mélanger. Incorporer délicatement les amandes caramélisées.

Dans les moules à glaces, verser 1 cuillerée de cette préparation Stracciatella. Tapoter sur le plan de travail. Répartir le coulis de pêche, tapoter à nouveau. Terminer avec le restant de préparation Stracciatella.

Planter les bâtons et mettre au congélateur au minimum 3h.



🕒 5 min

📺 12 min

✂️ 2 pers

MUG CAKE CHOCO-VANILLE

Ingédients

60G Flocons d'avoine

1/2C. CAFE Levure chimique

2 Œufs ou 2 cuillères à soupe d'huile neutre (type tournesol)

2C. SOUPE Miel ou sirop d'érable

1C. CAFE Cacao en poudre

1 POT Délice Vanille Andros Gourmand & Végétal

1C. SOUPE Pépites de chocolat

Préparation

Si l'on choisit la cuisson au four, le préchauffer à 180°C, chaleur tournante. Le mug cake peut également être cuit 1min30 au micro-ondes puissance 900 à 1000 W.

Dans un petit mixer, mixer finement les flocons d'avoine. Dans un saladier, mélanger la poudre d'avoine avec la levure. Ajouter les œufs (ou l'huile), le miel ou le sirop d'érable, le cacao et les 2/3 du pot de Délice Vanille et les pépites de chocolat. Mélanger. Répartir la moitié de la pâte dans 2 ramequins.

Ajouter 1 belle cuillerée de Délice Vanille au centre de chaque ramequin. Recouvrir du restant de pâte. Faire cuire 1min30 au micro-ondes puissance 900 à 1000 W. Le centre doit rester « liquide ».

Laisser à peine tiédir et déguster à la cuillère.







ANDROS[®]
GOURMAND
&
Végétal

