



**MI**  
MAYANA



**LIVRE DE RECETTES**


*Les sauces mexicaines sont d'origine indigène,  
et en suivant la tradition préhispanique de mélanger des piments  
avec des légumes, des fruits, des herbes et même des fleurs,  
nous récréons l'alchimie de nos ancêtres  
pour mettre sur la table une surprise pour les sens.*

*Comme un livre ouvert qui raconte l'évolution d'une culture,  
nous retrouvons, par exemple, les différents types de moles,  
qui mélangent avec maîtrise des ingrédients qui, à simple vue,  
paraissent antagoniques :  
différents types de piments, fruits, graines, tomates et chocolat.  
Le résultat est sauce complexe, comme le Mexique.*

*Ce livre de recettes a été créé avec deux intentions :  
Partager le plaisir de saucer à la mexicaine,  
et réajuster notre responsabilité envers notre santé et bien être,  
à travers des recettes simples et adaptables  
pour l'utilisation de produits locaux  
disponibles de la meilleure qualité.*

*Nous vivons dans une période qui exige d'une certaine créativité  
pour réinventer notre réalité : On y va!*

*MAGDA LOPEZ DE LA MORA.*



*“La découverte d'un mets nouveau fait plus pour le bonheur  
du genre humain, que la découverte d'une étoile”*

*Jean Anthelme Brillat-Savarin*

## Canard et SAUCE MOLE



### INGREDIENTS pour 4 personnes

2 Magrets de canard avec la peau  
Sel et poivre  
SAUCE MOLE MAYANA

### RECETTE

*Faire des incisions superficielles dans la peau du magret et poivrer.  
Rissoler le magret dans une poêle, retirer et terminer la cuisson au four à 180°C.  
Napper avec la sauce MOLE et du sésame grillé.  
Servir avec une salade de jeunes pousses.*



**MI**  
MAYANA

## Tartine foie gras et SAUCE MOLE



### INGREDIENTS Apéro *RECETTE*

1 Baguette de campagne  
Foie gras de canard au torchon  
Roquette  
Fleur de sel  
SAUCE MOLE MAYANA

*Trancher la baguette.  
Mettre une tranche de foie gras et  
napper avec la sauce MOLE.  
Garnir de roquette et finir avec fleur de  
sel.*

## Tartiflette à la SAUCE CHIPOTLE



### INGREDIENTS pour 4 personnes

1 kg de Pommes de terre  
200 gr Lardons fumés  
150 ml Crème fraîche  
50 gr Oignons  
1 Reblochon AOP  
SAUCE CHIPOTLE MAYANA

### RECETTE

*Trancher les pommes de terre et faire cuire à la vapeur.  
Dans une poêle, dorer les lardons et les oignons ciselés, ajouter la crème et la SAUCE CHIPOTLE, assaisonner.  
Mettre les pommes de terre dans un plat et napper avec la crème au Chipotle, puis le reblochon par dessus.  
Mettre au four à 180°C pour faire gratiner.*

## Penne SAUCE CACAHUETE et tomme



### INGREDIENTS pour 4 personnes

500 gr Penne  
200 gr Tomme  
200 gr Tomate cerise  
50 gr Noix de Grenoble  
Huile d'olive

SAUCE CACAHUETE MAYANA

### RECETTE

*Couper les tomates en deux, disposer sur une plaque de four et assaisonner avec l'huile d'olive, sel, poivre et les noix. Faire griller au four a 210°C. Porter à ébullition l'eau avec du sel, et faire cuire les pâtes "al dente". Servir le penne avec la SAUCE CACAHUETE chaude et garnir de tomates grillées et de fines lames de tomme.*

## Blanc de Poulet, asperges et SAUCE MOLE



### INGREDIENTS pour 4 personnes

4 Blancs de poulet  
500g Asperges fraîches  
Poivre et sel  
Herbes de Provence  
Graines de sésame grillés  
SAUCE MOLE MAYANA

### RECETTE

*Couper les blancs de Poulet en cubes réguliers et faire chauffer l'huile dans une poêle. Assaisonner le Poulet et ajouter les herbes de Provence. Dans une casserole porter à l'ébullition de l'eau et du sel et faire cuire les asperges. Chauffer la SAUCE MOLE, et servir dans un assiette avec des asperges et le Poulet; garnir de grains de sésame.*

# Guacamole



## INGREDIENTS pour 4 personnes

2 Avocats  
1 Tomate ronde  
Coriandre fraîche  
1 Citron  
Sel  
BASE MAYANA

## RECETTE

*Couper la tomate sans pépins en petite cubes.*

*Couper les avocats en deux et retirer la noyau. Avec une cuillère, retirer la pulpe des avocats et mettre dans un saladier.*

*Ajouter la BASE MAYANA selon votre goût.*

*Avec une fourchette former une purée, ajouter la tomate, du coriandre et du jus de citron. Assaisonner.*



## Gnocchi SAUCE CACAHUETE et chou-fleur



### INGREDIENTS pour 4 personnes

Gnocchi artisanaux  
1 Chou-fleur  
20gr Noisette grillée  
Huile d'olive  
Sel et poivre

MAYANA SAUCE CACAHUETE

### RECETTE

*Couper le chou-fleur et disposer sur une plaque avec de l'huile, du sel et du poivre et les noisettes ciselées. Mettre dans le four a 210c pendant 35min.*

*Porter l'eau à ébullition et faire cuire les gnocchi (jusqu'à ce qu'ils flottent). Servir avec la SAUCE CACAHUETE chaude, le chou-fleur et des noisettes grillées.*

## Saumon à la plancha à la SAUCE CACAHUETE



### INGREDIENTS pour 4 personnes

4 Pavés saumon  
Mélange de gros sel, poivre  
et grains de sésame  
Huile d'olive  
Salade mixte  
SAUCE CACAHUETE MAYANA

### RECETTE

*Avec le mélange couvrir la partie sans peau du saumon.*

*Chauffer la plancha ou une poêle avec de l'huile et commencer à cuire le saumon du côté avec la peau jusqu'à ce qu'elle soit dorée, puis faire cuire l'autre côté pendant un minute.*

*Chauffer la SAUCE CACAHUETE et servir avec le saumon. Accompagner de salade, assaisonner selon votre goût.*

## Salade fraîche et tartine humus MAYANA



### INGREDIENTS pour 4 personnes

250gr Pois chiches  
Ail en petits morceaux  
2 Citrons  
Une baguette de campagne  
Une Laitue de saison  
Tomates de saison  
Huile d'olive et fleur de sel  
BASE MAYANA

### RECETTE

*Faire cuire les pois chiches jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Mixer avec l'ail, 2 cuillères à soupe de BASE, le jus de citron, du sel et huile.*  
*Griller les tranches de baguette.*  
*Préparer une vinaigrette d'huile d'olive avec le jus et le zeste de citron et de la fleur de sel.*  
*Mélanger laitue, tomates et vinaigrette, et servir accompagné des tartines de humus.*



### INGREDIENTS pour 4 personnes

200gr Thon  
200gr Saumon  
4 Carottes râpées  
10gr Gingembre  
Jus de 1 citron  
Sel et poivre

VINAIGRETTE HABANERO MAYANA

### RECETTE

*Couper le thon et le saumon en petits cubes et mélanger dans une saladier avec 3 cuillères à soupe de vinaigrette, les carottes râpées et le gingembre frais râpé. Pour finir, ajouter le jus du citron, puis poivrer.*

*Servir frais avec de tartine de pain grillé ou des grissini.*

## Artichaut à la SAUCE CACAHUETE



### INGREDIENTS pour 4 personnes

4 Artichauts  
½ Oignon  
Brin de menthe  
Sel  
Huile d'olive

SAUCE CACAHUETE MAYANA

### RECETTE

Mètre dans l'eau du sel, le demi oignon, un peu menthe (garder 4 feuilles pour garnir) et les artichauts. Laisser cuire jusqu'à ce que les artichauts soient tendres.

Accompagner de la SAUCE CACAHUETE, garnir de menthe ciselée et un filet d'huile.



**MI**  
MAYANA

## Soupe panais, sauce MACHA et pop corn



### INGREDIENTS pour 4 personnes

- 4 Panais pelés en petits morceaux
- ½ Oignon ciselé
- 1 Brin de romarin
- Sel
- 1 ½ l d'eau
- 2 Cuillères à soupe de ghee
- 100gr Maïs pop corn
- 1 Cuillère a soupe
- SAUCE MACHA MAYANA

### RECETTE

*Faire chauffer la moitié du ghee, ajouter l'oignon et les panais, laisser cuire jusqu'à ce qu'ils commencent à dorer, ajouter le romarin et l'eau salée.*

*Porter à ébullition, laisser frémir jusqu'à ce que les panais soient tendres. Mettre le romarin et mélanger pour obtenir une consistance lisse. Assaisonner.*

*Dans une petite casserole, chauffer le reste du ghee et la SAUCE MACHA, ajouter le maïs pop corn.*

*Servir la soupe et accompagner avec le pop corn.*

## Taco crevettes grillées sauce HABANERO



INGREDIENTS pour 4 personnes *RECETTE*

12-16 Crevettes  
4 Tortilla farine de blé  
4 Carottes  
1 Citron  
Gousse d'ail  
Cacahuètes et graines de sésame  
Huile d'olive

MAYANA VINAIGRETTE HABANERO

*Décortiquer les crevettes et faire mariner avec huile, l'ail ciselée et le zeste du citron, mettre au frigo.  
Râper les carottes et assaisonner avec la vinaigrette, jus de citron et poivrer.  
Dans le grill, faire cuire les crevettes et chauffer les tortillas.  
Servir avec la salade, et garnir de cacahuètes et graines de sésame.*

## Capellini sauce CHIPOTLE



### INGREDIENTS pour 4 personnes

250g Capellini en nids  
100gr Double crème de Gruyère  
100gr Feta  
1 Avocat  
300ml Purée tomate  
Huile tournesol  
Sel  
SAUCE CHIPOTLE MAYANA

### RECETTE

*Chauffer l'huile dans une casserole et faire dorer les nids de capellini des deux côtés. Ajouter la purée de tomate et la SAUCE CHIPOTLE, puis assaisonner. Vérifier que le capellini est couvert de liquide, sinon, ajouter de l'eau. Couvrir la casserole et laisser cuire à feu doux pendant 20 minutes. Garnir à votre goût du crème, feta et avocat.*





**M**  
MAYANA

## Salade crevettes et coriandre



### INGREDIENTS pour 4 personnes

800gr Crevettes

400gr Tomates assorties

Un brin de coriandre fraîche

2 Citrons

Huile d'olive et fleur de sel

Baguette grillée

VINAIGRETTE HABANERO MAYANA

### RECETTE

Séparer les feuilles de coriandre et ciseler les tiges. Ajouter les tiges et le zeste d'un citron dans 4 cuillères à soupe de VINAIGRETTE HABANERO

Peler les crevettes et laisser mariner dans cette vinaigrette au frigo.

Couper les tomates, ajouter les feuilles de coriandre, l'huile d'olive, le jus de citron et de la fleur de sel.

Chauffer huile d'olive dans une poêle et faire sauter les crevettes.

Servir avec la baguette grillée.

## Poulet ADOBO au four



### INGREDIENTS pour 4 personnes RECETTE

1 kg de Pommes de terre  
1 Poulet fermier  
1 Brin de persil plat frais  
1 Oignon  
2 Gousses d'ail  
Huile d'olive  
Sel, poivre et sucre  
SAUCE ADOBO MAYANA

*Farcir le Poulet avec ½ brin de persil, l'oignon ciselé et une pincée de sel.*

*Saupoudrer le poulet de sel, poivre et sucre.*

*Dans un sac de cuisson, mettre le poulet avec la SAUCE ADOBO, et faire cuire au four à 180°C; le temps de cuisson dépendra de la taille du poulet.*

*Couper en quatre les pommes de terre, et ciseler finement le reste du persil et l'ail. Disposer les pommes de terre sur une plaque avec de l'huile, ail, persil, sel et poivre. Faire dorer au four. Servir poulet et patates.*

## Guacamole Pomme et Menthe



INGREDIENTS pour 4 personnes    RECETTE

2 Avocats	<i>Couper la pomme et les avocats en petits cubes.</i>
1 Pomme	
1 Brin de menthe fraîche	<i>Ajouter une cuillère a soupe de BASE</i>
1 Citron	<i>MAYANA, le zeste et jus de citron et les</i>
BASE MAYANA	<i>feuilles de menthe .</i>



**MI**  
MAYANA

## Poulet de Bresse avec Adobo à la crème



### INGREDIENTS pour 4 personnes

1 Poulet de Bresse  
300 ml Crème épaisse  
200gr Noix de Grenoble  
1 Oignon  
2 Gousses d'ail  
Sel et poivre  
SAUCE ADOBO MAYANA

### RECETTE

*Préchauffer le four à 180c.*

*Farcir le poulet avec l'oignon et l'ail émincés et du sel.*

*Poivrer et faire cuire le poulet dans un sac de cuisson au four pendant 1 h 30.*

*Mixer SAUCE ADOBO, crème et noix, et assaisonner. Dans une casserole, laisser mijoter 5 minutes.*

*Servir le poulet nappé avec la sauce.*

*Accompagner de riz ou de salade.*

## Soupe PASILLA et Bleu de Gex



### INGREDIENTS pour 4 personnes *RECETTE*

4 Courgettes	<i>Dans une casserole, porter à ébullition la</i>
500ml Purée tomate	<i>purée de tomate et la SAUCE PASILLA.</i>
Sel	<i>Assaisonner.</i>
Bleu de Gex	<i>Couper les courgettes en petits morceaux</i>
Avocat	<i>réguliers et ajouter à la soupe.</i>
Grains alfalfa germés	<i>Servir et garnir de bleu de Gex, avocat et</i>
SAUCE PASILLA MAYANA	<i>grains germés.</i>

## Barbecue d'été avec SAUCE PASILLA



### INGREDIENTS pour 4 personnes

4 Blancs de poulet  
4 Poivrons  
4 Courgettes  
Huile d'olive  
½ Bière  
Sel, poivre et herbes de Provence  
SAUCE PASILLA MAYANA

### RECETTE

*Couper les blancs de poulet en deux.  
Préparer dans un plat la marinade avec 2  
cuillères de SAUCE PASILLA, ½ bière et  
les herbes; laisser au frigo.  
Couper les poivrons et les courgettes en  
gros morceaux et ajouter huile d'olive,  
sel et poivre.  
Griller dans le barbecue les légumes et le  
poulet, poivré à la dernière minute.  
Accompagner de sauce Pasilla..*



### INGREDIENTS pour 4 personnes

1 kg Tomates allongées  
2 Avocats  
1 Citron  
Sel  
BASE MAYANA

### RECETTE

#### Pour la sauce

Dans une poêle faire brûler la peau des tomates entières (bien brûler tous les cotés). Mixer avec la BASE MAYANA selon votre goût. Assaisonner.

#### Pour le guacamole

Couper la pulpe des avocats en morceaux et ajouter la BASE MAYANA, le jus de citron et du sel.

## Pâtes et gambas sautées SAUCE MACHA



### INGREDIENTS pour 4 personnes

500gr Pâtes  
16 Gambas  
35dl Coulis tomate  
Gousse d'ail  
Sel et poivre  
Origan frais  
2 Cuillère a soupe huile d'olive  
2 Cuillères à soupe de SAUCE MACHA

### RECETTE

*Nettoyer et rincer les gambas, bien sécher et mariner avec 2 cuillères à soupe de SAUCE MACHA, du sel et garder au frigo.*

*Cuire l'ail finement coupé avec de l'huile; ajouter le coulis de tomate et assaisonner.*

*Cuire les pâtes "al dente" avec du sel. Sauter les gambas dans une poêle avec de l'huile pendant 2 minutes. Servir les pâtes et la sauce, garnir d'origan frais et finir avec les gambas.*



## Soupe de haricots blancs et SAUCE MACHA



INGREDIENTS pour 6 personnes

1kg Haricots blancs  
½ Oignon  
Gousse d'ail  
Sel  
SAUCE MACHA  
Origan frais  
Baguette grillée

RECETTE

*Faire cuire les haricots blancs dans une cocotte avec 1lt d'eau, ½ oignon, gousse d'ail et sel. Mixer le tout pour obtenir une soupe homogène. Chauffer une casserole avec 3 cuillères à soupe de SAUCE MACHA et verser la soupe jusqu'à ébullition.  
Servir avec de l'origan frais et tartines.*



**MI**  
MAYANA

## *Saumon plancha, sésame et sauce MACHA*



### INGREDIENTS pour 4 personnes

4 Pavés saumon  
500gr Linguine  
250gr Champignons effilés  
Graines de sésame  
Sel et poivre  
Huile d'olive  
SAUCE MACHA

### RECETTE

*Chauffer l'huile avec une cuillère à soupe de SAUCE MACHA dans une poêle et sauter les champignons; assaisonner.*

*Faire cuire le linguine "al dente". Faire un mélange avec les graines de sésame, sel, poivre et SAUCE MACHA, pour mettre sur la surface du saumon. Cuire à "la plancha" pendant une minute.*

*Servir les pâtes et ajouter les champignons sautées et le saumon.*



**M**  
MAYANA

## Quiche courgette et SAUCE PASILLA



### INGREDIENTS pour 4 personnes

Pâte Brisée  
4 Œufs  
200ml Crème épaisse  
200gr Emmental râpé  
1 Courgette râpée  
50gr Tomate cerise  
Sel et poivre  
SAUCE PASILLA MAYANA

### RECETTE

*Dans un moule à tarte, cuire la pâte au four à 180° pendant 15 minutes.  
Dans un saladier mélanger crème, œufs, emmental, courgette râpée, tomates cerise coupées en deux, la moitié de la SAUCE PASILLA et assaisonner.  
Mettre sûr la pâte et terminer la cuisson dans le four pendant 45 minutes.  
Servir tiède avec le reste de la SAUCE PASILLA.*