

Cuisiner & Pâtisser à la Maison !



HISTOIRE DE CE LOGO
texte et coloriage réalisés par :
Ethan (9 ans)
dessin réalisé par :
Laurent (un jeune volatile)

AVRIL

fiche
recette **001**

MODE D'EMPLOI FICHE :

Les ingrédients sont listés dans l'ordre d'utilisation.

cu à S = cuillère à Soupe
cu à C = cuillère à Café

respecter scrupuleusement l'ordre chronologique dans chaque énoncé.

www.pomweb.fr\CuisinerEtPatisserALaMaison.html

S'occuper à la Maison
en
Cuisinant et Pâtissant
pour les Grands
et les Petits.

Salade de Légumes de saison marinés

Pour 4 personnes

(tous les Produits sont préalablement lavés avant utilisation bien sûr)

Ingrédients

Marinade cuite

1 petit bouquet de Persil plat
15 feuilles de Basilic
10 cu à S Huile d'Olive
2 Oignons blancs
2 Échalotes longues
2 Fenouils bulbe
Sel, Poivre
4 gousses d'Ail épluchées dégermées hachées
1 brin de Thym frais
+ Les queues de Persil plat et Basilic ficelées
1/4 L Vin blanc
1 L Eau

Les Légumes de saison

1 Chou-fleur
1 Pomme de terre d'environ 10 cm
8 Radis ronds
2 Carottes
2 Courgettes
8 Asperges vertes
4 cu à S de Fèves fraîches
8 cu à S d'Huile d'Olive
4 pincées Fleur de sel
8 tours de Moulin à Poivre blanc
4 bouquets de Roquette

C'est parti !

1/ effeuiller le Persil Plat et le Basilic en les gardant séparés.

2/ suer à l'Huile d'Olive à couvert à feu doux pendant 8 min. :

Oignons + Échalotes + Fenouils taillés en tout petits dés + sel et poivre + ail + Thym + queues d'Herbes
Puis retirer le couvercle + déglacer au Vin blanc + réduire à sec + ajouter l'eau + porter à ébullition 3 min.
Rectifier l'assaisonnement.

3/ Préparer les Légumes : Chou-fleur en sommités / Pomme de terre épluchée et taillée en morceaux de la taille des sommités / Radis à peine équeutés (on peut laisser un peu de vert) / Carottes épluchées et taillées comme Pomme de terre / Courgettes taillées comme Carottes / Asperges parées d'1 cm de queue.

4/ Cuire les Légumes un par un dans l'ordre : les plonger dans la marinade cuite à ébullition + les laisser cuire 5 min + les égoutter en les retirant avec une araignée ou une écumoire + les débarrasser dans le même saladier.

5/ Réduire la marinade cuite jusqu'à hauteur de la garniture et retirer le thym et les queues d'herbes.

6/ Terminer les Légumes : mélanger délicatement tous les légumes ensemble en ajoutant les Fèves + les Herbes hachées.

7/ Dresser : comme vous voulez !

ou sinon, dans une assiette creuse étaler au fond la marinade cuite + disposer dessus les Légumes
Verser l'huile d'Olive + la Fleur de Sel + le Poivre du Moulin + parsemer la Roquette.

> servir l'ensemble frais.

> et pourquoi pas avec 1 tranche de pain grillée frottée avec une Tomate fraîche.