

LA SEMAINE DU GOÛT 2024

DU
14 AU 20
OCTOBRE

Recettes

Vous avez découvert les ingrédients qui composent la sauce mystère, voilà la recette complète

Mousse de carotte et de fenouil

200g de carotte et de fenouil, 100g de crème 30%MG, 200g de fromage type petit billy, sel, gingembre ou curry, zeste d'orange

Cuire vapeur les carottes/fenouils en morceaux, puis les mixer avec le fromage de chèvre et les épices. Incorporer délicatement la crème préalablement fouettée

Tzatziki de radis et chou-rave

150g de radis, 100g de chou-rave, 200g de yaourt grec, 1/2 citron pressé, 1 gousse d'ail, feuilles de menthe et huile d'olive

Râper finement le radis et le chou-rave. Emulsionner le yaourt, l'huile d'olive, le sel et le jus de citron. Zester le citron, incorpore, ainsi que le radis et le chou-rave et les feuilles de menthe ciselées

Pesto de chou kale et légumes

100g de chou kale, 100g de feuilles de blettes, 100g d'épinards, 80g de levure maltée, 60g de graines, 120g d'huile (au choix), 1 citron pressé, 1 gousse d'ail
Hacher finement toutes les légumes, tout mettre dans un robot couteau (sauf l'huile) et mixer en incorporant l'huile au fur et à mesure. Corriger l'amertume avec du jus de citron

