



Taboulé végétal de Saint-Julien-de-Concelles

Entrée facile & bon marché

PRÉPARATION : 15 MIN | **CUISSON :** 3 MIN | **REPOS :** 4 H
POUR 4 PERSONNES 1 petit chou-fleur ultra-frais | un petit chou romanesco | 200 g de mâche | 2 citrons verts | 2 g d'agar-agar | 1 c. à café de poivre de Sichuan

■ Faites fondre l'agar-agar dans 20 cl d'eau bouillante. Pressez les citrons verts et prélevez les zestes. Ajoutez-les avec le jus à la solution d'agar-agar hors du feu et laissez macérer 10 minutes avec le poivre. Filtrez et versez dans des verrines. ■ Laissez prendre lentement à température ambiante pour assurer une gelée solide. ■ Râpez le chou-fleur et le chou romanesco avec une râpe à gros trous. Hachez finement la mâche. Mélangez bien les trois ingrédients. Salez. ■ Lorsque la gelée de citron vert a durci, garnissez les verrines avec le mélange de choux et de mâche. Versez un peu d'huile d'olive et salez.

astuce Ce taboulé végétal pourra tout à fait devenir traditionnel avec un peu de boulgour cuit.



Salade de poulet à la mode de Loudéac

Entrée facile & bon marché

PRÉPARATION : 15 MIN | **CUISSON :** 6 MIN
POUR 4 PERSONNES 3 blancs de poulet fermier | 400 g de mâche | 1 bouquet de coriandre | 50 g d'andouille de Guéméné | 1 pomme
Pour la vinaigrette » 1 c. à café de moutarde au miel et aux algues de Loudéac | 1 c. à soupe de vinaigre de cidre | 5 c. à soupe d'huile d'olive

■ Coupez le poulet en lanières et faites-le revenir rapidement à la poêle dans un peu de matière grasse. Hors du feu, ajoutez l'andouille de Guéméné et détachez les chaudins pour faire des rondelles. ■ Rincez et essorez la mâche. Mélangez-la à la coriandre hachée. Épluchez la pomme et coupez-la en très petits dés. ■ Préparez la vinaigrette. Mélangez la moutarde avec le vinaigre et ajoutez l'huile d'olive. ■ Dressez la salade mêlée, les cubes de pommes, puis les morceaux de poulet et d'andouille. Parsemez de vinaigrette.

astuce Des pignons de pin torréfiés légèrement apporteront une note craquante à cette salade gourmande.

Salade dessert printanière de Plougastel

Dessert facile & bon marché

PRÉPARATION : 15 MIN | **CUISSON :** 5 MIN | **REPOS :** 30 MIN
POUR 4 PERSONNES 250 g de fraises de Plougastel | 1 sachet de tisane de verveine | 200 g de mâche | 1 orange | 1 petite meringue | 2 morceaux de sucre

■ Portez à frémissement 5 cl d'eau avec 2 morceaux de sucre et faites infuser le sachet de tisane. Laissez refroidir. ■ Coupez les fraises en deux. Pelez l'orange à vif et prélevez les suprêmes. Disposez la mâche dans des coupes et garnissez-les de fruits. ■ Versez la tisane dans les coupes et parsemez d'éclats de meringue.

idée Recette n° 6

