



## Salade cressonnée du Sans-Pareil

Entrée facile & bon marché

PRÉPARATION : 15 MIN

POUR 4 PERSONNES 400 g de mâche | 100 g de cresson |  
1 c. à soupe de vinaigre de miel | 1 orange |  
2 c. à soupe de sésame | 2 c. à soupe de miel |  
4 c. à soupe d'huile | sel et poivre du moulin

■ Râpez l'écorce d'orange et mélangez-la au miel et au vinaigre. Ajoutez l'huile en tournant régulièrement. Assaisonnez. ■ Rincez la mâche et le cresson. Ôtez les tiges coriaces du cresson. Essorez bien les salades et mêlez-les. ■ Assaisonnez-les avec la vinaigrette à l'orange et au miel. Saupoudrez de sésame.

**astuce**  
Le Sans-Pareil était le navire du célèbre corsaire Duguay-Trouin. Cette recette épargnait ses marins du scorbut par son concentré de vitamines antioxydantes.



## Pancakes tout roses dans un écrin de mâche

Entrée facile & bon marché

PRÉPARATION : 15 MIN | CUISSON 20 MIN | REPOS 30 MIN

POUR 4 PERSONNES 250 g de farine | 4 œufs |  
1/2 sachet de levure de boulanger déshydratée |  
40 cl de lait | 1 petite betterave rouge cuite |  
1 pincée de sel | 1 c. à soupe d'huile d'olive |  
5 cl d'huile | 1 fromage frais (genre Mère Loïc) |  
1 bouquet de ciboulette | sel et poivre du moulin |  
400 g de mâche | 5 cl d'huile d'olive |  
3 cl de vinaigre de miel | sel et poivre du moulin

■ Mixez la betterave finement. Ciselez la ciboulette et incorporez-la au fromage frais. Salez et poivrez. ■ Faites un puits avec la farine et la levure de boulanger déshydratée. Mettez les œufs, la betterave mixée (réservez une cuillerée), une pincée de sel, et commencez à tourner en incorporant petit à petit les rebords vers le centre. Ajoutez le lait tiède et fouettez régulièrement jusqu'à obtenir une pâte lisse. ■ Versez l'huile en filet et laissez la pâte reposer 30 minutes. ■ Dans une poêle antiadhésive, enduite d'un peu d'huile, versez une petite louche de crêpe et confectionnez des pancakes de 10 cm de diamètre en les retournant à mi-cuisson. ■ Réalisez la vinaigrette avec l'huile, le vinaigre et la cuillerée de pulpe de betterave. Assaisonnez la mâche de cette sauce et dressez-en un lit sur des assiettes. ■ Garnissez les petites crêpes de fromage frais à la ciboulette et disposez-les sur le lit de mâche.

**astuce**  
Pour voir la vie en rose, garnissez vos crêpes de pêches de vigne ou de figues. Succès garanti.

idée Recette n°3

## Velouté nénuphar à la nantaise

Entrée facile & bon marché

PRÉPARATION : 15 MIN | CUISSON 25 MIN

POUR 4 PERSONNES 150 g de mâche | 2 pommes de terre |  
1 échalote | 10 g de beurre salé | 10 cl crème liquide |  
1 botte de radis ronds | sel et poivre du moulin

■ Rincez la mâche et réservez-en une poignée. Épluchez l'échalote et hachez-la. Épluchez les pommes de terre et coupez-les en petits cubes. ■ Faites fondre le beurre dans une sauteuse et laissez blondir l'échalote. Ajoutez la mâche et faites-la revenir quelques minutes. Ajoutez les pommes de terre et 75 cl d'eau. Laissez cuire 25 minutes. ■ Pendant ce temps, nettoyez les radis. Coupez les fanes en préservant 1 cm pour une bonne flottaison. Avec un couteau pointu, pratiquez 6 ou 8 incisions de 2 mm de profondeur de la racine du radis vers la fane pour dessiner les pétales. Plongez les radis dans l'eau froide et laissez les fleurs s'ouvrir. ■ Lorsque la soupe est cuite, passez-la au blender. Assaisonnez. ■ Servez dans des bols individuels avec la crème et les fleurs de radis parsemés.

astuce

Il existe de nombreuses vidéos de sculpture de légumes pour décorer vos plats sur internet. Amusez-vous !

