



Vivez la Fraîch'attitude

Velouté de courgettes glacé à la verveine

Pour 1,5 litre de velouté

- 600 grs de courgettes
- 200 grs de pomme de terre
- 100 grs d'épinard
- 1 échalion
- 3 sachets de verveine
- 300 grs de lait
- 300 grs de crème liquide
- Beurre
- Sel, poivre
- Verveine fraîche



Faire suer au beurre les échalions émincés avec la courgette non épluchée, les épinards, la pomme de terre, le tout sans coloration

Ajouter le lait, les 2 sachets de verveine, laisser cuire

A mi-cuisson, ajouter la crème liquide

Vérifier l'assaisonnement

Mixer et laisser refroidir avec le dernier sachet de verveine

Servir froid avec de la verveine fraîche émincée



Vivez la Fraîch'attitude

Fricassée de poulet fermier à l'abricot confit, pommes grenailles

Recette pour un poulet (*voir le poids avec le fournisseur*)

- 2 échalions
- 2 carottes
- Vinaigre de cidre
- 100 grs d'abricots confits
- Farine
- Beurre
- Sel, poivre
- 25 cl de jus d'abricot
- Fond de veau brun



Tailler le poulet selon votre souhait

Tailler les échalions et les carottes en mirepoix, fariner légèrement les morceaux de poulet, les saler et les poivrer

Faire colorer le poulet au beurre, ajouter la mirepoix et laisser cuire 2 minutes

Déglacer au vinaigre de cidre, ajouter le jus d'abricot, laisser réduire de moitié

Ajouter le fond de volaille et laisser cuire

En fin de cuisson, ajouter les abricots taillés en petits dés



Vivez la Fraîch'attitude

Panna cotta aux fraises

Recette pour 12 panna cotta environ

- 1 litre de crème liquide
- 100 grs de sucre semoule
- 15 grs de Agar Agar
- 50 grs de fraises par élève
- Feuilles de menthe
- Sucre cassonade
- Gousse de vanille



Tailler les fraises, ajouter le sucre et la menthe émincée
Réaliser la pannacotta classique
Mouler selon votre choix et disposer les fraises dessus