

Gaspacho

Ingrédients : tomates, concombres, poivrons, citron

- Epépiner les **poivrons**
- Couper en morceaux les **tomates**, les **poivrons** et les **concombres**
- Mixer le tout en ajoutant le jus d'un **citron**, de l'huile d'olive, du sel et du poivre

Cette recette vous est proposée par le CPIE Forêt de Brocéliande dans le cadre de la démarche « Saveurs Locales en Brocéliande »

En savoir plus : www.pays-broceliande.com et www.cpie-broceliande.fr

Recettes réalisées le 12/07/13 avec des jeunes du pôle enfance jeunesse de Romillé



Samossas

Ingrédients : petits pois, fèves, courgettes, aubergines, pommes de terre, feuilles de brick

- Ecosser les **petits pois** et les **fèves**
- Eplucher et couper les **courgettes**, les **aubergines**, les **potatoes de terre** en tous petits cubes
- Cuire le tout à la poêle pendant dix minutes en ajoutant du sel, du poivre, de l'huile d'olive et une gousse d'ail émincée. Mouiller puis finir de cuire
- Disposer dans une feuille de brick et rouler ou plier en triangle
- Passer à la poêle dans de l'huile d'olive jusqu'à ce que les samossas soient bien dorés

Cette recette vous est proposée par le CPIE Forêt de Brocéliande dans le cadre de la démarche « Saveurs Locales en Brocéliande »

En savoir plus : www.pays-broceliande.com et www.cpie-broceliande.fr

Recettes réalisées le 12/07/13 avec des jeunes du pôle enfance jeunesse de Romillé



Brochettes de fruits et de légumes

Ingrédients : melon, tomates cerise, fraise, framboise, concombre

- Couper les **tomates cerise** en deux si besoin
- Couper les **concombres** en cubes
- Faire des « boules » de **melon** à l'aide d'une cuillère
- Enfiler les boules de **melon**, les **tomates cerise**, les **fraises**, les **framboises** et les cubes de **concombre** sur un pic à brochette
- Agrémenter avec un fromage blanc aux herbes

Cette recette vous est proposée par le CPIE Forêt de Brocéliande dans le cadre de la démarche « Saveurs Locales en Brocéliande »

En savoir plus : www.pays-broceliande.com et www.cpie-broceliande.fr

Recettes réalisées le 12/07/13 avec des jeunes du pôle enfance jeunesse de Romillé



Club sandwich

Ingrédients : pain de mie, tomates, fraises, concombre, fromage de chèvre, groseilles, cassis, framboises

- Couper le **concombre**, les **tomates** et les **fraises** en rondelles
- A l'aide d'un emporte-pièce, faire des ronds de pain de mie, de **fromage de chèvre** et de **tomates**
- Dresser votre club sandwich dans l'ordre suivant : pain de mie, fromage de chèvre, tomate, concombre, fraise, pain de mie
- Piquer l'ensemble avec un cure-dent ou un pic à brochette, que vous pouvez agrémenter d'un **cassis**, d'une **groseille** et d'une **framboise**

Cette recette vous est proposée par le CPIE Forêt de Brocéliande dans le cadre de la démarche « Saveurs Locales en Brocéliande »

En savoir plus : www.pays-broceliande.com et www.cpie-broceliande.fr

Recettes réalisées le 12/07/13 avec des jeunes du pôle enfance jeunesse de Romillé



Petit croissant aux fruits rouges et sa chantilly

Ingrédients : fraises, framboises, cassis, groseilles, sucre, pâte feuilletée

- Cuire les **fruits rouges** avec du sucre
- Découper la pâte feuilletée en triangle (comme des parts de tarte)
- Disposer la compotée de **fruits rouges** sur le bord extérieur de la pâte feuilletée et rouler la pâte vers l'intérieur
- A l'aide d'un pinceau, badigeonner d'un mélange d'œuf avec un peu de lait. Attention : la pâte feuilletée et les **fruits rouges** doivent être froids
- Passer au four pendant un quart d'heure à 200°C

Cette recette vous est proposée par le CPIE Forêt de Brocéliande dans le cadre de la démarche « Saveurs Locales en Brocéliande »

En savoir plus : www.pays-broceliande.com et www.cpie-broceliande.fr

Recettes réalisées le 12/07/13 avec des jeunes du pôle enfance jeunesse de Romillé



Pommes d'amour

Ingrédients : tomates cerises, miel, graines de pavot, graines de sésame, gomasio

- Rouler les **tomates cerise** dans du miel liquide
- Puis les rouler dans un assortiment de graines de pavot, de sésame et de gomasio
- Piquer les **tomates cerise** avec des cure-dents

Cette recette vous est proposée par le CPIE Forêt de Brocéliande dans le cadre de la démarche « Saveurs Locales en Brocéliande »

En savoir plus : www.pays-broceliande.com et www.cpie-broceliande.fr

Recettes réalisées le 12/07/13 avec des jeunes du pôle enfance jeunesse de Romillé



Smoothie de fruits rouges

Ingrédients : fraises, framboises, cassis, groseilles

- Oter la queue des **fraises**
- Couper les **fraises** et les **framboises** en deux
- Ajouter un peu de lait végétal et mixer au blender les **fraises**, les **framboises**, les **cassis** et les **groseilles**
- Passer le tout au chinois ou à la passoire et servir bien frais

Cette recette vous est proposée par le CPIE Forêt de Brocéliande dans le cadre de la démarche « Saveurs Locales en Brocéliande »

En savoir plus : www.pays-broceliande.com et www.cpie-broceliande.fr

Recettes réalisées le 12/07/13 avec des jeunes du pôle enfance jeunesse de Romillé

