

Salade d'été

- Préparer un mesclun dans un saladier : jeunes pousses mélangées ou une variété au choix : laitue, mâche, roquette, chicorée, trévisse, scarole, feuille de chêne, pissenlit, épinard, pourpier...
- Ecosser les mange-tout puis les ajouter au mesclun
- Ajouter quelques tomates (cornue des Andes) coupées
- Ajouter des fraises et/ou des framboises
- Ciseler et ajouter du basilic puis assaisonner avec de l'huile d'olive, du vinaigre balsamique, 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



Brick de merguez

- Récupérer la pulpe de 2 tomates (cœur de bœuf)
- Blanchir (porter à ébullition) 100 grammes de petits pois écosés
- Cuire la pulpe de tomate et les petits pois en y ajoutant de l'ail, de la coriandre, du sel, du poivre et de l'huile d'olive
- Précuire les merguez et les couper en deux ou en trois suivant la taille
- Couper les feuilles de brick en demi-lune et placer sur la longueur 1 morceau de merguez et 1 cuillère du mélange tomates-petits pois
- Replier les côtés sur la merguez, rouler pour former un nem et passer à la poêle dans de l'huile d'olive

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



Tarte aux courgettes et au lard

- Laver les courgettes, ôter les extrémités et couper en fines lamelles dans la longueur à l'aide d'une mandoline
- Découper dans la longueur des tranches très fines de lard cuit
- Etaler une pâte feuilletée, piquer et blanchir au four pendant 10 minutes à 180°C
- Rouler les courgettes et le lard, les disposer sur la pâte puis verser un appareil de crème prise (un mélange) : 2 œufs, 1 verre de lait et 1 cuillère à soupe de crème. Saler et poivrer
- Enfourner 15 à 20 minutes à 180°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

Terrine de crêpe aux fruits de saison

- Monder et épépiner 2 tomates (cœur de bœuf)
- Ecraser la chair avec 100 grammes de framboises, préalablement sucrées
- Mélanger 100 grammes de mascarpone avec 1 cuillère à soupe de miel, disposer dans le fond d'une verrine et ajouter le mélange de fruits
- Découper 2 crêpes en petits bouts et faire revenir à la poêle avec du beurre et 1 cuillère à soupe de confiture d'orange amer
- Laisser refroidir et disposer sur le dessus de la verrine

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



Pancakes de courgette

- Râper 1 courgette verte et 1 courgette jaune
- Battre 1 œuf et y ajouter 2 cuillères à soupe de farine, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, de l'ail écrasé, du sel, du poivre et du parmesan râpé
- Mélanger le tout
- Faire chauffer de l'huile dans une poêle et avec une cuillère à soupe y faire des petits tas
- Les aplatir et retourner dès que c'est doré
- Servir avec une fondue de tomates : monder et épépiner les tomates (cœur de bœuf) et les cuire une casserole avec du sel, du poivre et un peu de sucre (rapadura ou sucre de canne complet)

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



Nem de boudin à la pêche

- Retirer la peau du **boudin**
- Faire revenir du beurre, des échalottes et des **pêches** coupées en morceaux
- Ajouter le **boudin**, saler et poivrer
- Cuire 3 minutes
- Répartir sur des **feuilles de brick**, faire des gros nems et badigeonner de beurre
- Passer au four 8 minutes
- Couper les feuilles de brick en tronçons et déguster aussitôt !

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

Salade de mange-tout

- Râper 1 courgette jaune
- Avec de l'huile d'olive et du basilic, blanchir le râpé de courgette et les mange-tout
- Ajouter de l'oignon nouveau, de l'ailet et du parmesan en copeaux

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



Pain grillé

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

