

Salade de printemps

- 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 fèves puis les ajouter au mesclun: Si les fèves sont très fraîches et petites, ne pas enlever la deuxième peau et le germe, elles seront manger crues. Si elles sont grosses, enlever la deuxième peau et le germe puis les blanchir (les passer à l'eau froide juste après pour stopper la cuisson)
- Ajouter quelques tomates coupées
- Ajouter Fraises et/ou Framboises
- Ajouter du fromage à pâte dure (Feta, tomme...) en petits cubes
- Ciseler et ajouter le Basilic puis assaisonner avec huile d'olive, vinaigre balsamique, sel et poivre

Rillette de poulet au fromage frais

- Récupérer des restes de **poulet** cuit
- Mixer les avec du **sel** et du **poivre**
- Mélanger avec du **fromage frais de vache ou de chèvre** et un **oignon nouveau** ciselé
- Servir la rillette sur une **tartine de pain demi-complet ou aux graines**

Boudin pané au pain d'épice

- Retirer la peau du **boudin** et former des boules avec
- Les rouler dans de la **farine**
- Les rouler dans de **l'œuf** puis dans une chapelure de **pain d'épice**
- Frire dans de **l'huile neutre**



Verrines de carottes au cumin et tartines aux fanes de carotte

- Couper des **carottes** en rondelles puis les blanchir.
- Une fois refroidies, les assaisonner avec du **cumin** en poudre, de **l'huile d'olive**, du **sel** et du **poivre**
- Dans un autre récipient, mélanger du **fromage blanc** avec des **herbes aromatiques**, un filet d'**huile d'olive**, du **sel** et du **poivre**
- Disposer dans le fond de la verrine, le fromage blanc aromatisé, puis par-dessus les carottes.
- Réaliser un pesto de **fanés de carottes** : retirer les tiges les plus fermes et mixer avec **Huile d'olive, Sel et Poivre**.
- Etaler le pesto sur une tranche de **pain aux graines** (ou autre)
- Présenter la tartine avec la verrine bien fraîche



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





Râpé de saison

- Râper :
 - 1 jeune **pâtisson**
 - 2 **courgettes nouvelles**
 - 2 bulbes de **fenouil**
- Préparer l'assaisonnement :
 - 1 CS **miel** liquide
 - 1 CS **vinaigre de noix**
 - 2 CS **huile d'olive**
 - **Sel et 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

