



Logis de France
de Bourgogne

// LES RECETTES *bien-être et santé*

Salade potagère de légumes nouveaux (fleurs de courgettes farcies à la mousse de morilles et germes de légumes aux herbes fraîches).

Recette de M. Philippe MARTIN - Relais Fleuri à Pouilly-sur-Loire (58150).

1) fleurs de courgette :

cuisson de 4 à 5 minutes dans une poêle avec du beurre - sel et poivre - finir la cuisson au four pendant 1 minute

2) farce de mousse de morilles :

faire revenir les morilles à la poêle avec beurre - sel et poivre - échalote et les passer au mixer - farcir les fleurs de courgettes

3) crème d'herbes fraîches :

blanchir le persil - bien l'égoutter - faire bouillir la crème (allégée) avec le persil blanchi - la coriandre - le cerfeuil - sel et poivre et une goutte de citron pour épaissir la sauce

4) légumes printaniers (carottes, navets, pois gourmands, pâtissons et autres mini-légumes) :

les cuire - légèrement croquants - et les mariner dans une vinaigrette au miel.

Faire une belle présentation sur assiette.

Bon appétit !