

LE MENU DU MARCHÉ

Des recettes originales proposées
chaque semaine par Laure Patillot



Samedi 11 juillet

Flans de courgette à la menthe

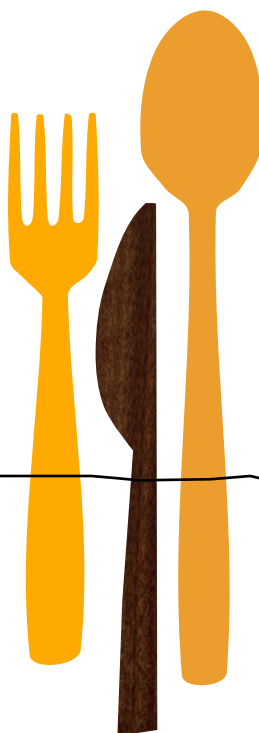
1 courgette
1 oeuf + menthe
5 cl de crème

Sauté d'agneau tomates et sauges

Sauté ou gigot d'agneau
5 tomates, oignon, ail
pommes de terre + sauge
vin blanc

Soupe pétillante à la bière

1 melon + 2 pêches
bière cape crique + 600 g de petits fruits
fraise/framboise rouges : fraises,
Brioche framboises, cerises...
+ 1 bâton de vanille + 1 orange pressée
+ sucre roux



Flans de courgettes à la menthe

Préchauffer le four à 200°.
Mélanger dans un bol 1 œuf et 5 cl de crème, saler et poivrer.
Râper la courgette crue dans la préparation et ajouter la menthe
ciselée. Huiler des petits moules et y verser la préparation.
Cuire 15 minutes.

Sauté d'agneau tomates et sauges

Détailler la viande d'agneau en morceaux.
Emincer un oignon, peler une gousse d'ail en chemise.
Epépiner et couper cinq tomates en cubes.
Faire revenir les cubes d'agneau dans un peu d'huile. Réserver.
Ajouter à leur place l'oignon et l'ail en chemise. Lorsqu'ils sont dorés,
remettre la viande, ajouter la tomate, 1 petit verre de vin blanc et
2 d'eau. Saler, poivrer. Laisser mijoter à petits bouillons 45 minutes.
Ajouter une grosse pomme de terre coupée en gros morceaux par
personne. Poursuivre la cuisson 45 minutes. Ciseler de la sauge.

Soupe pétillante à la bière

Rincer les fruits. Couper le melon en 2 et vider les pépins ; à l'aide d'une
cuillère adaptée, prélever des billes de melon. Couper les pêches en
lamelles. Mélanger tous les fruits dans un saladier. Arroser du jus d'orange,
de 3 cuillères à soupe de bière fraise/framboise "cape crique".
Saupoudrer de sucre. Fendre la gousse de vanille en 2 et racler l'intérieur
à l'aide d'une pointe de couteau pour récupérer les grains de vanille.
Diluer-les dans la salade. Ajouter la gousse de vanille.
Mélanger délicatement la salade et placer la au réfrigérateur 2 heures.
Servir cette soupe pétillante bien fraîche avec des mouillettes de
brioches grillées.

Bon appétit !

La Cuisine selon Marthe

N° Siret 488 653 866 00019 - Tel : 02 40 72 04 18 - Mob : 06 76 15 32 28
Mel : lacuisineselonmarthe@yahoo.fr - Site : lacuisineselonmarthe@yahoo.fr



02 28 00 15 26

www.terroirs44.org



02 51 74 08 08

www.auberge-la-fontaine.com