

LE MENU DU MARCHÉ

Des recettes originales proposées
chaque semaine par Laure Patillot



Samedi 22 août

Soupe de tomates au basilic

5 tomates + huile d'olive
Fromage frais de vache (type brousse)
Basilic

Médailillon de cerf - courgettes grillées

8 médaillons de cerfs (pour 4) + 200 g de baie de cassis
3 belles courgettes + cognac, kirsch
beurre + huile d'olive
+ 1 cac de sucre
+ thym, romarin

Crème aux oeufs

Déjà préparée par le laitier !



02 28 00 15 26
www.terroirs44.org



02 51 74 08 08
www.auberge-la-fontaine.com

Soupe de tomates

Oter le pédoncule de 5 belles tomates. Faire une incision en croix sous le fruit, plonger cinq minutes dans un grand volume d'eau bouillante salée et poivrée. Oter les tomates et les passer immédiatement sous l'eau très froide. Eplucher, épépiner, couper la chair en petits cubes. Mixer ces petits cubes avec deux cuillers à soupe de très bonne huile d'olive et une cuiller à café de concentré de tomates. Saler, poivrer, faire chauffer dans une petite casserole et ajouter une grosse cuiller à soupe de fromage frais de vache dans la soupe. Rectifier l'assaisonnement et ajouter quelques feuilles de basilic.

Médailles de Cerf

Équeuter 200 g de baies de cassis, les rincer et les égoutter. Faire revenir au beurre 8 médaillons de cerf dans une grande poêle à frire à feu assez vif pendant 4 mn par côté environ. Les réserver au chaud sur un plat. Déposer le Cognac par gouttes parsemées sur les médaillons. Poêler les baies à feu doux dans la poêle ayant servi à la viande. Ajouter une noisette de beurre. Faire mijoter 2 à 3 mn (les fruits ne doivent pas tomber en compote). Pousser délicatement les fruits vers le bord en prenant bien garde de ne pas les écraser. Déposer les médaillons au centre. Dans une petite casserole à part, faire chauffer (sans porter à ébullition) le kirsch. Le verser rapidement sur la viande et faire flamber immédiatement.

Courgettes Grillées

Laver et brosser 3 belles courgettes. Ôter les extrémités, les couper en tranches longitudinales. Dans un petit bol, mélanger 2 ou 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1 cuiller à café rase de sucre de canne, un peu de sel et une cuillère à café de thym, romarin ou de basilic (selon disponibilité). Badigeonner les tranches de courgette du mélange. Les mettre sous le gril du four, à four chaud (250°C environ). Laisser cuire une dizaine de minutes, en retournant au milieu. Servir chaud, avec le reste de sauce.

Bon appétit !

La Cuisine selon Marthe - Gagné - 44700 Orvault
N° Siret 488 653 866 00019 - Tel : 02 40 72 04 18 - Mob : 06 76 15 32 28
Mel : lacuisineselonmarthe@yahoo.fr - Site : www.lacuisineselonmarthe.com