

ESPACE FAMILLE

été 2020



## ATELIER

### La cuisine des plantes

**En apéro...**

### Farandole de légumes

#### Ingrédients :

##### Divers légumes crus :

- Carotte
- Concombre
- Céleri
- Petites tomates rondes
- Chou fleur.....

##### Sauce :

- Fromage blanc ou crème fraîche
- Herbes de votre choix (persil, ciboulette....)
- Ail
- Epices (paprika...)
- Sel et poivre

## Un menu gourmet

En apéro

Farandole de légumes

Plat

Cake aux herbes de Provence

Dessert

Glace aux fleurs de lavande

Boisson : Cocktail « Menthe et cannelle »



1. Mélanger à la fourchette le fromage blanc avec l'ail pressé, le paprika et les herbes de votre choix (persil, ciboulette....)
2. Ajouter le concombre émincé et bien mélanger. Saler et poivrer selon votre goût.
3. Servir avec les crudités en bâtonnets .....

ESPACE FAMILLE

ÉTÉ 2020



## *Cake aux herbes de Provence (Pour 4 personnes)*

### **Ingrédients :**

- 1 grosse poignée de feuilles de menthes**
- 1 grosses pincée de ciboulettes**
- 1 gosse pincée de persil**
- 2 cuillères à café de graines de fenouil**

### **Recette :**

**Hacher finement les herbes, les mélanger avec :**

- 150 gr de farine**
- 50 gr de tomme fraîche de brebis**
- 50 gr de noix pilées**
- 3 œufs**
- 4 cuillères à soupes de lait entier**
- 1 sachet de levure**
- 4 cuillères à soupes d'huile d'olive sel, poivre, piment d'Espelette**



**Mélanger tous les ingrédients les un après les autres ... verser la pâte dans un moule à cake.  
Faire cuire dans un four à 180° pendant 40 à 50 min.**



## Glacé aux fleurs de lavande... (Pour 4 personnes)

Préparation 10 min – Cuisson 5 min – Repos 2 heures

- . 20 cl de crème fraîche liquide entière
- . 30 cl de lait
- . 4 jaunes d'œuf
- . 120 gr de sucre
- . 2 c à c de fleurs de lavande
- . 1 goutte d'huile essentielle de lavande



- Fouettez les jaunes et le sucre,... mettre le lait, la crème et les 2 c à c de lavande dans une casserole et mettre à ébullition et filtrer,...versez cette préparation tiède sur les jaunes en fouettant,...Portez à nouveau ce mélange sur le feu et chauffer en remuant continuellement avec une spatule en bois, Lorsque le mélange commence à épaissir en nappant la spatule, mettez hors du feu et laissez refroidir..
- Une fois le mélange froid, rajouter la goutte d'huile essentielle de lavande.
- Placer au congélateur et laisser prendre.

**Astuce : Avec le reste de blanc d'œuf, tu peux faire des meringues pour accompagner la glace...**



ESPACE FAMILLE  
ÉTÉ 2020



**Boisson :**

**Cocktail « Menthe et Cannelle »**

**Ingrédients :**

**Pour 1 litre de boisson :**

12 g de menthe marocaine  
8 gr de cannelle (soit 1 bâton)  
30 gr de sucre de canne (soit 3 c. à soupe)  
850 ml d'eau  
10 glaçons



Chauffez la menthe et la cannelle dans une partie de l'eau, laissez infuser pendant 10 min... Versez la préparation refroidie dans un pichet en conservant la menthe, ajoutez le sucre, le restant d'eau fraîche, puis les glaçons. Mélangez et servez bien frais...

**BON APPÉTIT....**