

# LA SELLES SUR CHER

Mardi 19 Juin 2018

Pas de recette aujourd'hui car il y a une semaine j'étais au zoo de Beauval et repas sur la route à la Selles sur Cher dans un très bon restaurant « Le Lion d'Or »

Œuf parfait sur lit d'asperges et assortiment de fromages de chèvre

L'œuf parfait : c'est un œuf cuit à basse température : 64 65 ° pendant 1 heure à l'eau, au four vapeur (professionnel) ou au four standard (temps supérieur 1h 30)



Je ne vais pas essayer, je garde cet œuf pour une dégustation au restaurant

Assortiment de fromages de chèvre avec un peu de pain : une gourmandise (photo prise sur internet)



Très bonne journée

**Lilou3158 (blog : cuisine contrôlée by lilou light.fr)**

**Tous droits réservés**