

FARANDOLE D'ÉTÉ INDIEN

Samedi 08 Octobre 2016

Retour du marché et sur les étals encore des fraises Charlotte



Farandole d'été indien pour 2 personnes et 4pp- 4 sp par part

- 6 petites tomates*
- 6 belles fraises*
- 1 petit avocat
- 1 grenade*
- 100 g de crabe en boîte*
- 2 cuillérées à café d'huile de colza
- vinaigre de cidre
- sel, poivre blanc
- 6 fleurs de bourrache (facultative)
- ciboulette*

Couper la grenade en 2 et récupérer quelques graines et le jus

Préparer la vinaigrette : sel poivre, vinaigre, huile, jus de grenade

Sur deux assiettes faites une frise (assiettes rectangulaires) ou une couronne (assiettes rondes) en alternant les tomates coupées en 2 comme les fraises, les morceaux de crabe.

Éparpiller des boules d'avocat prélevées avec une cuillère parisienne, des graines de grenade et les fleurs de bourrache

Saupoudrer de ciboulette émincée et assaisonner avec la vinaigrette au moment de servir.

Pour le repas : Farandole d'été indien (4pp- 4 sp) – sole au four (2pp- 1 sp) – 100g de riz sauvage cuit aux champignons avec 10 g de beurre à 41 %(4pp- 4 sp) – mousse fraises (1pp- 2 sp). Total : 11pp- 11sp

Très bon samedi à toutes et tous