

Velouté de cresson aux jeunes pousses de poireaux, pain grillé à l'ail et salade d'herbes

Le tout en BIO

*Recette proposée par David Farat, chef,
ancien élève de l'École Supérieure de Cuisine Française Grégoire Ferrandi*

INGREDIENTS POUR 4 PERSONNES :

<i>1 botte de cresson</i>	<i>Quelques feuilles d'estragon</i>
<i>1 poireau</i>	<i>1 baguette de pain tradition</i>
<i>1 pomme de terre à chair ferme</i>	<i>1 gousse d'ail</i>
<i>1 botte de persil</i>	<i>2 échalotes</i>
<i>1 botte de cerfeuil</i>	<i>Huile d'olive</i>
	<i>20g de beurre</i>

RECETTE:

Laver et effeuiller le cresson. Faire de même avec les herbes fraîches. Laver un poireau en prenant garde qu'il ne reste pas de terre.

Cuire une pomme de terre à chair ferme dans un peu d'eau salée.

Réaliser le pain grillé à l'ail en frottant une gousse d'ail cru sur des tranches de pain avant de les sécher au four à 150°C jusqu'à l'obtention d'une belle couleur blonde.

Dans une cocotte, faire suer dans un peu de beurre une échalote sans la colorer. Puis mettre le poireau et les tiges de cresson et une partie des feuilles. Mouiller au bouillon de légumes (à l'eau le cas échéant). Laisser cuire 20min à feu moyen.

Mixer jusqu'à l'obtention d'un velouté en ajoutant la pomme de terre épluchée et le reste des feuilles de cresson cru. Rectifier l'assaisonnement. Ajouter une pointe de noix de muscade.

A part, mélanger les herbes fraîches et les jeunes pousses de poireaux dans un peu d'huile d'olive. Assaisonner sel et poivre.

Poser cette salade d'herbes sur les tranches de pain grillé.

Bon appétit

Agence
BIO

Entrée BIO