MAI 2022 | NUMÉRO 17

MENU FÊTE DES MÈRES

LE DESSERT

BROWNIE À LA PATATE DOUCE & SA CRÈME CHANTILLY AU NUTELLA

EN EXCLUSIVITÉ !

Tartare de saumon et flétan mariné au sel de betteraves et son gaspacho piquillos crème sûre au wasabi

POITRINE DE VOLAILLE FERMIER SAUCE À L'ESTRAGON

Couscous aux figues en persillade accompagné d'asperges croquantes

\+ DES IDÉES DE DRESSAGE

DISPONIBLE POUR 2, 4 OU 6 PERSONNES

MENU
FÊTE DES MÈRES

LES ÉTAPES DE PRÉPARATION :

Tartare de saumon et flétan mariné au sel de betteraves et son gaspacho piquillos, crème sûre au wasabi

Allergènes : poisson, graines de sésame, chanvre, tournesol, lactose, gluten

Disposer dans une assiette creuse, le tartare.
Verser autour de celui-ci le gaspacho.
Finir par 1 cuillerée de crème sûre sur le tartare et parsemer de graines de chanvre et verdurette.
Conseil du Chef : Ajouter quelques gouttes d'huile d'olive

Poitrine de volaille fermier et sa sauce à l'estragon & Couscous aux figues en persillade accompagné d'asperges croquantes

Allergènes : Lactose, œuf, gluten, soya

Plonger dans une eau frémissante, la poitrine de volaille pendant 6 minutes. 2 minutes après, ajouter le couscous, et les asperges pendant 4 minutes.
Idée de dressage : En étagé : en commencant par le couscous puis les asperges, finir par la volaille et la sauce.

Brownie à la patate douce & sa crème chantilly au Nutella

Allergènes : soya, gluten, œuf, lactose,
peut contenir des traces de noix et d'arachides

Servir et déguster aussitôt sortie du frigidaire

WWW.LAMANGUEVERTE.COM

DISPONIBLE EN FORMAT 2, 4 OU 6 PERSONNES

À la MAISON
PAR LA MANGUE VERTE