



ACCUEIL

CONSEILS

RECETTES

PARTENAIRES

CONTACT



Entrées

Recette Etape 1

- [Flan de faisselle aux herbes](#)
- [Flan au roquefort](#)
- [Purée d'artichaut au pistou](#)
- [Soupe de radis](#)

1

Flan de faisselle aux herbes

Ingrédients

- 4 faisselles de Rians
- 4 œufs
- 20 g de coriandre et de persil ou aneth et menthe
- Huile d'olive
- Sel poivre

Préparation

- Dans un saladier mélanger au fouet les œufs et les faisselles
- Laver et hacher les herbes. Les ajouter à la préparation, mixer, saler, poivrer. Bien mélanger.
- Mettre la préparation dans des ramequins et faire cuire au four 20 mn thermostat 6 (180°).
- Servir chaud ou froid.

Flan au roquefort

Ingrédients

- 200 g de roquefort
- 3 œufs
- 10 cl de crème liquide

Préparation

- Mixer le roquefort avec la crème.
- Ajouter les œufs.
- Mixer à nouveau.
- Préchauffer le four th 6.
- Verser l'appareil dans des ramequins.
- Cuire au bain marie 30mn.
- Servir tiède ou froid.

Purée d'artichauts au pistou

Ingrédients

- 4 fonds d'artichauts cuits (si en conserve, bien rincés)

Préparation

- Mettre dans le mixer le basilic, la gousse d'ail épluchée, les pignons et le parmesan.

- 10 belles feuilles de basilic
- 1 gousse d'ail
- Quelques pignons
- 2 c à s de Parmesan râpé
- Huile d'olive
- Sel poivre

- Faire tourner le mixer en ajoutant un filet d'huile d'olive.
- Ajouter les fonds d'artichauts dans le mixer, le sel, le poivre. Mixer jusqu'à obtention d'une pâte lisse.
- Se déguste froid en verrine ou sur un toast de mozzarella.

Soupe de Radis

Ingédients

- 300g de radis ronds nettoyés.
- 1 c à s d huile d'olive
- 3 c à s de Boursin ail et fines herbes
- 1 pincée de piment d'Espelette

Préparation

- Enlever la racine, couper les radis en morceaux.
- Dans le mixer verser dans l'ordre l'huile d'olive et les morceaux de radis.
- Mixer. L'appareil devient lisse ;
- ajouter le Boursin et le piment.
- Mixer à nouveau.
- C'est prêt.
- Verser dans des coupes,
- mettre au réfrigérateur ; servir bien frais.



0 0 0 0 0 2 4

© 2020 - Association Onco-Partage - AGS
Image : 123RF - Droit d'auteur : MONICA ROA SZWARCBERG