

Un délice
crémeux où la
fregola sarda
rencontre le
goût boisé des
morilles

4 PERSONNES

Fregola sarda et morilles crémeuses

Préparation : 10 min. // Cuisson : 1 heure.

- Réhydratez **30g de morilles séchés** dans l'eau bouillante pendant 30 min. Filtrez et réservez le jus.
- Dans une poêle, faites dorer les morilles avec **1 échalote** ciselée et **20g de beurre**. Versez **125ml de crème fraîche liquide**. Laissez mijoter à feu doux jusqu'à épaississement. Salez et Poivrez.
- Dans une sauteuse nacrez **200g de fregola sarda** avec **20g de beurre**. Mouillez progressivement avec le jus de réhydratation des morilles complété par un **bouillon de volaille chaud**. Remuez jusqu'à absorption et cuisson complète (environ 20 min).
- Hors du feu, liez la fregola sarda avec **50g de parmesan râpé**.
- Répartissez la fregola dans des assiettes creuses, nappez généreusement de crème aux morilles et parsemez de **persil frais haché**.

Retrouvez plus de recettes ici !





Une salade
aux saveurs
ensoleillées et
acidulées

4 PERSONNES

Salade de Freekeh aux aubergines grillées, fêta et grenade

Préparation : 15 min. // Cuisson : 37 min.

- Plongez **200g de freekeh** dans une casserole d'eau bouillante salée. Laissez cuire 17 minutes. Égouttez-le et laissez le refroidir.
- Préchauffez votre four à 200 °C. Coupez **2 aubergines** en petits dés. Disposez-les sur une plaque, arrosez-les d'un filet d'**huile d'olive** et enfournez pour 20 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres et dorées. Laissez refroidir.
- Dans un grand saladier, réunissez le freekeh, les dés d'aubergines, les **grains de grenade** et la **feta** émiettée.
- Arrosez avec le **jus de citron** et l'huile d'olive. Saupoudrez généreusement de **sumac**, salez et poivrez. Mélangez délicatement pour ne pas briser la feta.
- Juste avant de servir, ciselez finement les feuilles de **menthe fraîche** et incorporez-les pour préserver tout leur parfum.

Retrouvez plus de recettes ici !



Un caviar
végétal original
et frais

4 PERSONNES

Caviar de Lentille verte de Puy A.O.P.

Préparation : 15 min. // Cuisson : 20 min. // Repos : 2H

- Faites cuire **240g de lentilles** dans l'eau bouillante pendant 20 min. Égouttez et laissez refroidir.
- Écrasez les 2/3 des lentilles à la fourchette et gardez le reste entier pour l'effet caviar.
- Dans un bol, liez les lentilles avec **2 càs de moutarde à l'ancienne, 2 càs d'huile d'olive, 1 échalote et 5 cornichons finement hachés.**
- Ajoutez un filet de **jus de citron**, du sel et du poivre.
- Réservez 2 h au frais avant de servir sur des **toasts** ou des **blinis**.

Retrouvez plus de recettes ici !

