



UNE INITIATIVE DU PROGRAMME "FOU D'LOCAL"
DE VENDÉE GRAND LITTORAL

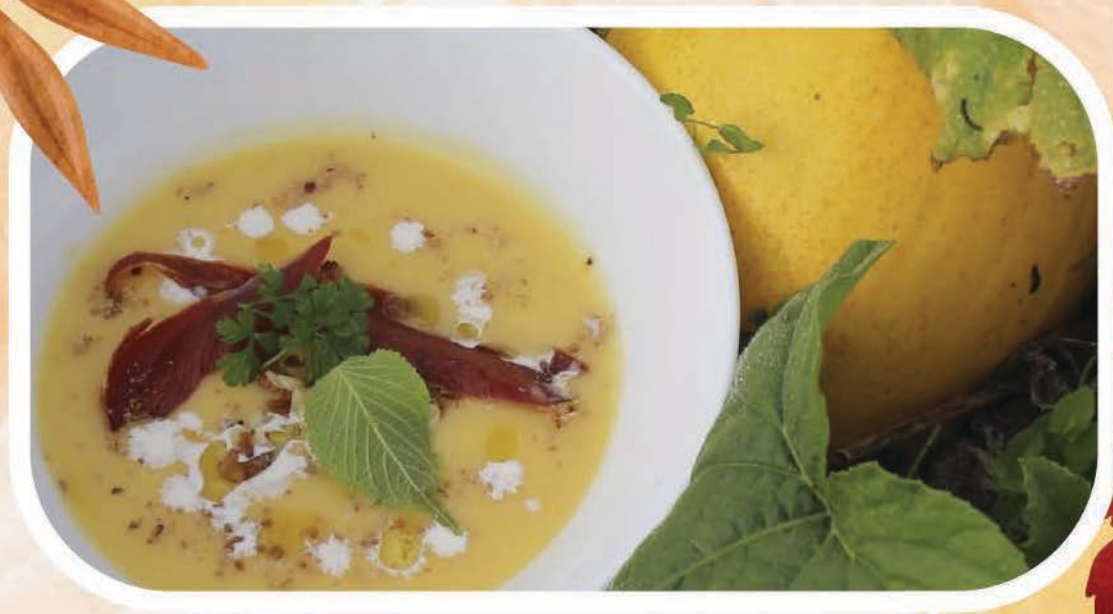
La recette de l'automne

PAR LE CHEF CUISINIER
ROMUALD CHEVALIER

AVEC LES FRUITS ET LÉGUMES BIO
DE LA FERME RACINE



@RENDEZ VOUS EN CUISINE
@FERME RACINE



Velouté de Potimarron et Melonette, Jaspée de Vendée

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :

- 300g de pommes de terre
- 8g d'oignons
- 400g de potimarron et de melonette coupés en morceaux
- 1.5l eau
- 4 tranches fines de Jambon de Vendée séchées
- Huile olive, sel, poivre
- Noix

PRÉPARATION :

1. Mélangez les sucres avec tous les épices
2. Coupez les fruits en dés. Les mélanger aux sucres aux épices. Laissez reposer 10mn
3. Faire fondre le beurre, puis faire revenir les fruits quelques minutes
4. Dressage : dans une assiette, mettre au centre avec un emporte-pièce, la poêlée de fruits. Vous pouvez ajouter un biscuit pour accompagner cette poêlée, ainsi qu'une quenelle de fromage blanc ou boule de glace
5. Décoration : quelques feuilles de menthe, verveine citronnée



Poêlée de figes et pommes aux épices d'antan

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :

- 250 g sucre blanc, 250 g sucre roux
- 1 cuillère à café de cannelle en poudre, gingembre, cardamome
- 1 gousse de vanille ouverte en deux
 - 1 étoile de badiane
 - 1 fève de tonka râpée
 - 5 figes
 - 2 pommes
 - 50 g de beurre

PRÉPARATION :

1. Mélangez les sucres avec tous les épices.
2. Coupez les fruits en dés. Les mélanger aux sucres aux épices. Laissez reposer 10 mn.
3. Faire fondre le beurre, puis faire revenir les fruits quelques minutes.
4. Dressage : dans une assiette, mettre au centre avec un emporte-pièce, la poêlée de fruits. Vous pouvez ajouter un biscuit pour accompagner cette poêlée, ainsi qu'une quenelle de fromage blanc ou boule de glace.
5. Décoration : quelques feuilles de menthe, verveine citronnée.

