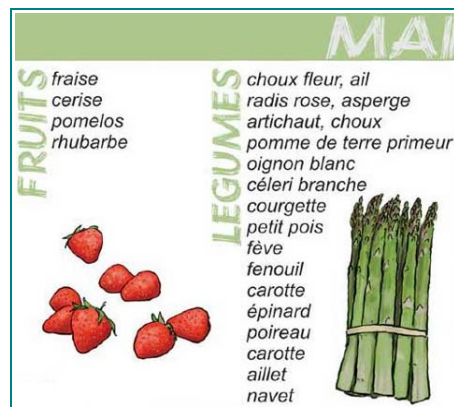


Fête du Printemps - La Sentinelle

13 et 14 Mai 2017

A l'occasion de la fête du printemps, je vous propose, cette semaine, les trois recettes proposées par les participants du projet « Alimentation et Jardin » de la ville de LA SENTINELLE.



Tartines au Fromage Blanc et Radis

Ingrédients Pour 4 Personnes: 8 Tranches de Pain Complet, 2 Petites Bottes de Radis, 1 Botte de Jeunes Oignons, 8 Brins de Ciboulette, 400g de Fromage Blanc, Sel et Poivre

Préparation:

- Laver, sécher et émincer les radis, oignons et ciboulette.
- Faire griller les tranches de pain complet.
- Enduire les tranches de pain d'une bonne couche de fromage blanc, saler et poivrer.
- Les garnir de radis, oignon et ciboulette. Saler légèrement les radis si besoin.
- Servir accompagner d'une salade.

Galettes de Pommes de Terre Alsacienne

Ingrédients Pour 4 Personnes: 8 Grosses Pommes de Terre, ½ Bouquet de Persil, 2 Oignons, 3 Cuillères à Soupe de Farine, 3 Œufs, Sel et Poivre

Préparation:

- Éplucher les pommes de terre, les laver et les râper. Éplucher les oignons et les hacher. Laver le persil et le hacher finement. Mettre le tout dans un grand saladier.
- Ajouter les œufs, le sel, le poivre et la farine. Bien mélanger.
- Mettre à chauffer de l'huile dans une poêle. Prendre une poignée de la préparation et la presser dans les mains. Mettre dans l'huile chaude et faire griller légèrement des 2 côtés. Retirer la galette, une fois cuite, sur une assiette munie d'essuie-tout. Répéter l'opération jusqu'à ce qu'il ne reste plus de préparation.
- Servir en accompagnement de volailles, de viandes grillées ou rôties et d'une salade de tomates.

Verrine Kiwi et Melon

Ingrédients Pour 4 Verrines : 1 Melon, 3 Kiwis, 400g de Fromage Blanc, 1 Cuillère de Sucre en Poudre.

Préparation:

- Couper le melon en deux et retirer l'écorce. Enlever les pépins et trancher la chair en petits cubes. Déposer les cubes de melon dans un saladier. Réserver au frais.
- Verser le fromage blanc dans un saladier et y ajouter le sucre en poudre. Mélanger bien.
- Éplucher puis mixer les kiwis. Déposer une couche dans chaque verrine.
- Répartir, ensuite, le fromage blanc sucré et recouvrir avec les cubes de melon frais.
- Réserver les verrines au frais jusqu'au service.