

Eurest



## ATELIER DE CUISINE

*Cuisine et bien-être*

*Au programme*





**Duo d'asperges mimosa et écume tiède  
de parmesan**

**Salade fraîcheur de couscous perlé,  
saumon snacké, pickles de légumes,  
jeunes pousses et vinaigrette  
menthe-gingembre**

**La simplissime mousse au chocolat  
«Guanaja»**

**Eau infusée au citron, fenouil  
et menthe**

# Duo D'ASPERGES MIMOSA

et écume tiède de parmesan

## INGRÉDIENTS

4 pers.

- 250g d'asperges vertes
- 250g d'asperges blanches
- 3 œufs
- Persil
- Ciboulette
- Sel
- Poivre
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 15cl de lait
- 40g de parmesan râpé
- 2g d'agar agar
- quelques croutons de pain dorés à l'huile d'olive (facultatif)



## LA RECETTE

1. Eplucher les asperges et les cuire séparément à l'eau bouillante légèrement salée, puis égoutter et refroidir uniquement les vertes à l'eau glacée.
2. Dans une casserole d'eau bouillante, cuire les œufs pendant 10 minutes. Les refroidir à l'eau froide et les écaler.
3. Faire bouillir le lait, ajouter le parmesan, une pincée de sel et de l'agar agar. Bien mélanger au fouet et passer au chinois. Refroidir puis mixer le mélange.
4. Mettre dans un siphon, bien fermer, mettre la cartouche et secouer.
5. Emincer les asperges, hacher les œufs durs puis les herbes, mélanger tous les ingrédients et dresser en verrine.
6. Recouvrir avec l'écume de parmesan.

## LE GESTE Diet

Une recette saine et printanière chargée en vitamines, protéines et calcium

Bonne dégustation!



# Salade FRAICHEUR

Couscous perlé, saumon snacké, pickles de légumes, jeunes pousses et vinaigrette menthe-gingembre

## INGRÉDIENTS

4 pers.

- 250g de graines de couscous perlé
- 12 cubes de saumon d'environ 30g
- 2 carottes
- 1 concombre bio
- 2 oignons blanc
- 30cl de vinaigre de cidre
- Graine de moutarde
- 150g de miel doux
- 1 bâton de rhubarbe
- 150g de salade de pousses d'épinards
- 150g de pois mange tout
- 1 botte de radis
- 10g de gingembre frais
- Le zeste d'un citron
- 1/4 de botte de menthe
- Ciboulette
- 50g de noix de cajou
- 6cl d'huile de colza
- Sel
- poivre

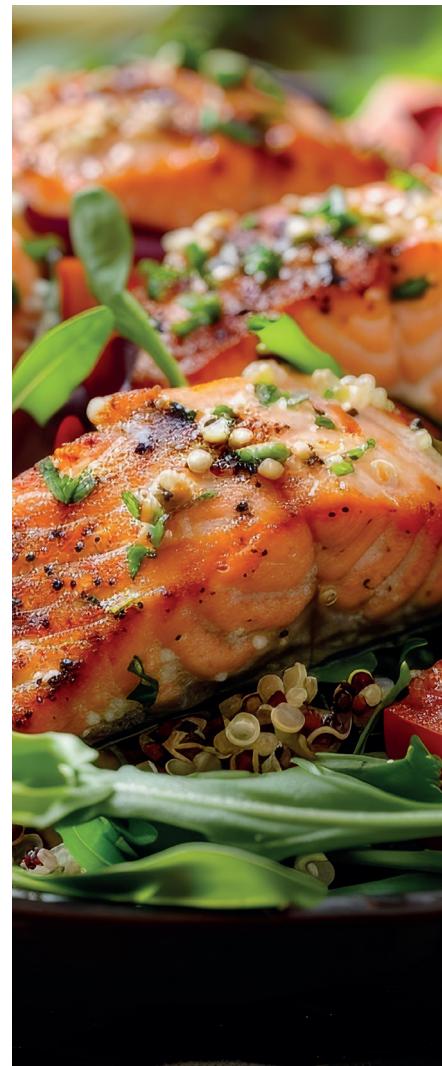


## LE GESTE Diet

Un plat équilibré pour booster votre santé et votre bien-être. Préparé avec les composants essentiels : des féculents, des protéines, des légumes et du bon gras. Le + : riche en vitamines, fibres et antioxydants !

## LA RECETTE

1. Eplucher les carottes et les oignons, les tailler en petits dés ainsi que le concombre.
2. Dans une casserole, faire bouillir 150g de miel, 30cl de vinaigre de cidre, 50cl d'eau et les graines de moutarde. Ajouter les légumes hors du feu, couvrir et réserver à température ambiante.
3. Cuire le couscous à l'eau bouillante salée puis refroidir.
4. Laver et couper les radis, laver et ciseler les herbes.
5. Pour la vinaigrette : mixer le vinaigre, les herbes, le gingembre râpé, le zeste d'un citron, l'huile, le sel et le poivre.
6. Faire griller les noix de cajou dans un four à 160 degrés pendant environ 10 min.
7. Cuire le saumon dans une poêle pendant environ 1 minute de chaque côté.
8. Égoutter les légumes pickles.
9. Assaisonner les perles de couscous avec la vinaigrette.
10. Dresser la salade harmonieusement et déposer les cubes de saumon par-dessus.
11. Terminer avec les noix de cajou concassées.



*Bonne dégustation !*

La simplissime

LE GESTE Diet

# MOUSSE CHOCO «GUANAJA»

Contrairement aux idées reçues, ce plaisir sucré est un atout pour votre bien-être : riche en minéraux, en antioxydants et optimise les fonctions cérébrales

## INGRÉDIENTS

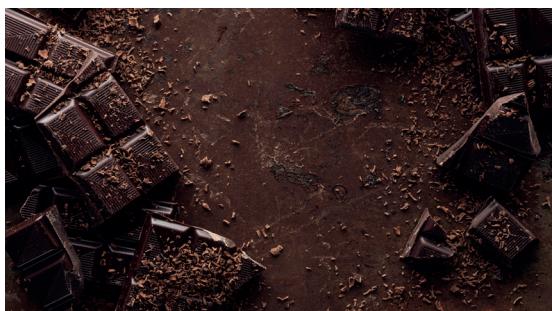
4 pers.

- 125g de chocolat guanaja 80% de cacao
- 200g de blancs d'œufs (environ 6 œufs)
- 25g de sucre

Le petit + : Que faire des jaunes d'œufs non utilisé ? Une mayonnaise maison !

## LA RECETTE

1. Concasser au couteau le chocolat et le faire fondre doucement au bain marie avec le beurre.
2. Monter les blancs en neige et ajouter le sucre au 3/4 de la montée.
3. Incorporer les 2 masses et dresser.
4. Réservoir au frais pendant au moins 2 heures.



# Eau INFUSÉE

Citron, fenouil et menthe.



## INGRÉDIENTS 1L

- 1/2 citron bio
- 1/2 bulbe de fenouil
- Environ 8 feuilles de menthe fraîche
- 1L d'eau

## LE GESTE Diet

Une boisson rafraîchissante idéale pour améliorer l'hydratation et favoriser la digestion

## LA RECETTE

1. Nettoyer soigneusement les ingrédients.
2. Couper le citron en rondelle et émincer le fenouil.
3. Déchirer les feuilles de menthe.
4. Mettre le tout dans la carafe et ajouter l'eau.
5. Laisser infuser au réfrigérateur 3 à 4 heures avant dégustation.

# Mes notes



# Eurest



À table !