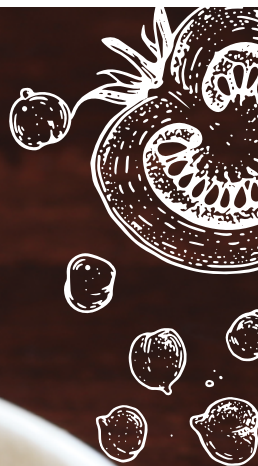


RECETTES

Nom recette

IDÉAL
snacking



PRÉPARATION
25 MN



DIFFICULTÉ
2



PORTION
3

INGRÉDIENTS

XX CAROTTES
XX VINAIGRE
XX OIGNON CEBETTE
XX SEL
XX POIVRE
XX SALADE
XX BETTERAVE JAUNE
XX BETTERAVE ROUGE
XX NOISETTE
XX CAROTTES
XX VINAIGRE
XX OIGNON CEBETTE
XX SEL
XX POIVRE
XX SALADE
XX BETTERAVE JAUNE

- Décortiquer les gambas et les châtrer. Les raffermer au sel 10 minutes puis les rincer. Les saisir à la salamandre pour qu'elles restent translucides.
- Beurre blanc à l'encre de seiche
Ciseler les oignons cebette. Placez-les dans une casserole avec le vinaigre et faire revenir jusqu'à évaporation totale du liquide. Ajouter le beurre petit à petit, sans cesser de remuer, puis fouetter ce mélange pour le rendre mousseux. Poivrer et ajouter l'encre de seiche.
- Tailler les betteraves et les pocher dans de l'eau salée portée à ébullition. Assaisonner la crème d'Isigny.
- Décortiquer les gambas et les châtrer. Les raffermer au sel 10 minutes puis les rincer. Les saisir à la salamandre pour qu'elles restent translucides.

- Décortiquer les gambas et les châtrer. Les raffermer au sel 10 minutes puis les rincer. Les saisir à la salamandre pour qu'elles restent translucides.
- Beurre blanc à l'encre de seiche
Ciseler les oignons cebette. Placez-les dans une casserole avec le vinaigre et faire revenir jusqu'à évaporation totale du liquide. Ajouter le beurre petit à petit, sans cesser de remuer, puis fouetter ce mélange pour le rendre mousseux. Poivrer et ajouter l'encre de seiche.
- Décortiquer les gambas et les châtrer. Les raffermer au sel 10 minutes puis les rincer. Les saisir à la salamandre pour qu'elles restent translucides.

Nom recette

IDÉAL
snacking



PRÉPARATION
25 MN



DIFFICULTÉ
2



PORTION
3

INGRÉDIENTS

XX CAROTTES
XX VINAIGRE
XX OIGNON CEBETTE
XX SEL
XX POIVRE
XX SALADE
XX BETTERAVE JAUNE
XX BETTERAVE ROUGE
XX NOISETTE
XX CAROTTES
XX VINAIGRE
XX OIGNON CEBETTE
XX SEL
XX POIVRE
XX SALADE
XX BETTERAVE JAUNE

PRÉPARATION

- Décortiquer les gambas et les châtrer. Les raffermer au sel 10 minutes puis les rincer. Les saisir à la salamandre pour qu'elles restent translucides.
- Beurre blanc à l'encre de seiche
Ciseler les oignons cebette. Placez-les dans une casserole avec le vinaigre et faire revenir jusqu'à évaporation totale du liquide. Ajouter le beurre petit à petit, sans cesser de remuer, puis fouetter ce mélange pour le rendre mousseux. Poivrer et ajouter l'encre de seiche.
- Tailler les betteraves et les pocher dans de l'eau salée portée à ébullition. Assaisonner la crème d'Isigny.
- Décortiquer les gambas et les châtrer. Les raffermer au sel 10 minutes puis les rincer. Les saisir à la salamandre.
- Décortiquer les gambas et les châtrer. Les raffermer au sel 10 minutes puis les rincer. Les saisir à la salamandre pour qu'elles restent translucides.
- Beurre blanc à l'encre de seiche
Ciseler les oignons cebette. Placez-les dans une casserole avec le vinaigre et faire revenir jusqu'à évaporation totale du liquide. Ajouter le beurre petit à petit, sans cesser de remuer, puis fouetter ce mélange pour le rendre mousseux. Poivrer et ajouter l'encre de seiche.
- Décortiquer les gambas et les châtrer. Les raffermer au sel 10 minutes puis les rincer. Les saisir à la salamandre pour qu'elles restent translucides.



RECETTES

Nom recette

IDÉAL
snacking



PRÉPARATION
25 MN



DIFFICULTÉ
2



PORTION
3

INGRÉDIENTS

XX CAROTTES
XX VINAIGRE
XX OIGNON CEBETTE
XX SEL
XX POIVRE
XX SALADE
XX BETTERAVE JAUNE
XX BETTERAVE ROUGE
XX NOISETTE
XX CAROTTES
XX VINAIGRE
XX OIGNON CEBETTE
XX SEL
XX POIVRE
XX SALADE
XX BETTERAVE JAUNE

- Décortiquer les gambas et les châtrer. Les raffermir au sel 10 minutes puis les rincer. Les saisir à la salamandre pour qu'elles restent translucides.
- Beurre blanc à l'encre de seiche
Ciseler les oignons cebette. Placez-les dans une casserole avec le vinaigre et faire revenir jusqu'à évaporation totale du liquide. Ajouter le beurre petit à petit, sans cesser de remuer, puis fouetter ce mélange pour le rendre mousseux. Poivrer et ajouter l'encre de seiche.
- Tailler les betteraves et les pocher dans de l'eau salée portée à ébullition. Assaisonner la crème d'Isigny.
- Décortiquer les gambas et les châtrer. Les raffermir au sel 10 minutes puis les rincer. Les saisir à la salamandre pour qu'elles restent translucides.

- Décortiquer les gambas et les châtrer. Les raffermir au sel 10 minutes puis les rincer. Les saisir à la salamandre pour qu'elles restent translucides.
- Beurre blanc à l'encre de seiche
Ciseler les oignons cebette. Placez-les dans une casserole avec le vinaigre et faire revenir jusqu'à évaporation totale du liquide. Ajouter le beurre petit à petit, sans cesser de remuer, puis fouetter ce mélange pour le rendre mousseux. Poivrer et ajouter l'encre de seiche.
- Décortiquer les gambas et les châtrer. Les raffermir au sel 10 minutes puis les rincer. Les saisir à la salamandre pour qu'elles restent translucides.

Nom recette

IDÉAL
snacking



PRÉPARATION
25 MN



DIFFICULTÉ
2



PORTION
3

INGRÉDIENTS

XX CAROTTES
XX VINAIGRE
XX OIGNON CEBETTE
XX SEL
XX POIVRE
XX SALADE
XX BETTERAVE JAUNE
XX BETTERAVE ROUGE
XX NOISETTE
XX CAROTTES
XX VINAIGRE
XX OIGNON CEBETTE
XX SEL
XX POIVRE
XX SALADE
XX BETTERAVE JAUNE

PRÉPARATION

- Décortiquer les gambas et les châtrer. Les raffermir au sel 10 minutes puis les rincer. Les saisir à la salamandre pour qu'elles restent translucides.
- Beurre blanc à l'encre de seiche
Ciseler les oignons cebette. Placez-les dans une casserole avec le vinaigre et faire revenir jusqu'à évaporation totale du liquide. Ajouter le beurre petit à petit, sans cesser de remuer, puis fouetter ce mélange pour le rendre mousseux. Poivrer et ajouter l'encre de seiche.
- Tailler les betteraves et les pocher dans de l'eau salée portée à ébullition. Assaisonner la crème d'Isigny.
- Décortiquer les gambas et les châtrer. Les raffermir au sel 10 minutes puis les rincer. Les saisir à la salamandre.
- Décortiquer les gambas et les châtrer. Les raffermir au sel 10 minutes puis les rincer. Les saisir à la salamandre pour qu'elles restent translucides.
- Beurre blanc à l'encre de seiche
Ciseler les oignons cebette. Placez-les dans une casserole avec le vinaigre et faire revenir jusqu'à évaporation totale du liquide. Ajouter le beurre petit à petit, sans cesser de remuer, puis fouetter ce mélange pour le rendre mousseux. Poivrer et ajouter l'encre de seiche.
- Décortiquer les gambas et les châtrer. Les raffermir au sel 10 minutes puis les rincer. Les saisir à la salamandre pour qu'elles restent translucides.



RECETTES

Nom recette

IDÉAL
snacking



PRÉPARATION
25 MN

DIFFICULTÉ
2

PORTION
3

INGRÉDIENTS

XX CAROTTES
XX VINAIGRE
XX OIGNON CEBETTE
XX SEL
XX POIVRE
XX SALADE
XX BETTERAVE JAUNE
XX BETTERAVE ROUGE
XX NOISETTE
XX CAROTTES
XX VINAIGRE
XX OIGNON CEBETTE
XX SEL
XX POIVRE
XX SALADE
XX BETTERAVE JAUNE

- Décortiquer les gambas et les châtrer. Les raffermir au sel 10 minutes puis les rincer. Les saisir à la salamandre pour qu'elles restent translucides.
- Beurre blanc à l'encre de seiche
Ciseler les oignons cebette. Placez-les dans une casserole avec le vinaigre et faire revenir jusqu'à évaporation totale du liquide. Ajouter le beurre petit à petit, sans cesser de remuer, puis fouetter ce mélange pour le rendre mousseux. Poivrer et ajouter l'encre de seiche.
- Tailler les betteraves et les pocher dans de l'eau salée portée à ébullition. Assaisonner la crème d'Isigny.
- Décortiquer les gambas et les châtrer. Les raffermir au sel 10 minutes puis les rincer. Les saisir à la salamandre pour qu'elles restent translucides.

- Décortiquer les gambas et les châtrer. Les raffermir au sel 10 minutes puis les rincer. Les saisir à la salamandre pour qu'elles restent translucides.
- Beurre blanc à l'encre de seiche
Ciseler les oignons cebette. Placez-les dans une casserole avec le vinaigre et faire revenir jusqu'à évaporation totale du liquide. Ajouter le beurre petit à petit, sans cesser de remuer, puis fouetter ce mélange pour le rendre mousseux. Poivrer et ajouter l'encre de seiche.
- Décortiquer les gambas et les châtrer. Les raffermir au sel 10 minutes puis les rincer. Les saisir à la salamandre pour qu'elles restent translucides.

Nom recette

IDÉAL
snacking

PRÉPARATION
25 MN

DIFFICULTÉ
2

PORTION
3

INGRÉDIENTS

XX CAROTTES
XX VINAIGRE
XX OIGNON CEBETTE
XX SEL
XX POIVRE
XX SALADE
XX BETTERAVE JAUNE
XX BETTERAVE ROUGE
XX NOISETTE
XX CAROTTES
XX VINAIGRE
XX OIGNON CEBETTE
XX SEL
XX POIVRE
XX SALADE
XX BETTERAVE JAUNE

PRÉPARATION

- Décortiquer les gambas et les châtrer. Les raffermir au sel 10 minutes puis les rincer. Les saisir à la salamandre pour qu'elles restent translucides.
- Beurre blanc à l'encre de seiche
Ciseler les oignons cebette. Placez-les dans une casserole avec le vinaigre et faire revenir jusqu'à évaporation totale du liquide. Ajouter le beurre petit à petit, sans cesser de remuer, puis fouetter ce mélange pour le rendre mousseux. Poivrer et ajouter l'encre de seiche.
- Tailler les betteraves et les pocher dans de l'eau salée portée à ébullition. Assaisonner la crème d'Isigny.
- Décortiquer les gambas et les châtrer. Les raffermir au sel 10 minutes puis les rincer. Les saisir à la salamandre.

- Décortiquer les gambas et les châtrer. Les raffermir au sel 10 minutes puis les rincer. Les saisir à la salamandre pour qu'elles restent translucides.
- Beurre blanc à l'encre de seiche
Ciseler les oignons cebette. Placez-les dans une casserole avec le vinaigre et faire revenir jusqu'à évaporation totale du liquide. Ajouter le beurre petit à petit, sans cesser de remuer, puis fouetter ce mélange pour le rendre mousseux. Poivrer et ajouter l'encre de seiche.
- Décortiquer les gambas et les châtrer. Les raffermir au sel 10 minutes puis les rincer. Les saisir à la salamandre pour qu'elles restent translucides.



RECETTES

Nom recette

IDÉAL
snacking



PRÉPARATION
25 MN



DIFFICULTÉ
2



PORTION
3

INGRÉDIENTS

XX CAROTTES
XX VINAIGRE
XX OIGNON CEBETTE
XX SEL
XX POIVRE
XX SALADE
XX BETTERAVE JAUNE
XX BETTERAVE ROUGE
XX NOISETTE
XX CAROTTES
XX VINAIGRE
XX OIGNON CEBETTE
XX SEL
XX POIVRE
XX SALADE
XX BETTERAVE JAUNE

- Décortiquer les gambas et les châtrer.
Les raffermir au sel 10 minutes puis les rincer.
Les saisir à la salamandre pour qu'elles restent translucides.
- Beurre blanc à l'encre de seiche
Ciseler les oignons cebette. Placez-les dans une casserole avec le vinaigre et faire revenir jusqu'à évaporation totale du liquide. Ajouter le beurre petit à petit, sans cesser de remuer, puis fouetter ce mélange pour le rendre mousseux.
Poivrer et ajouter l'encre de seiche.
- Tailler les betteraves et les pocher dans de l'eau salée portée à ébullition.
Assaisonner la crème d'Isigny.
- Décortiquer les gambas et les châtrer.
Les raffermir au sel 10 minutes puis les rincer.
Les saisir à la salamandre pour qu'elles restent translucides.

- Décortiquer les gambas et les châtrer.
Les raffermir au sel 10 minutes puis les rincer.
Les saisir à la salamandre pour qu'elles restent translucides.
- Beurre blanc à l'encre de seiche
Ciseler les oignons cebette. Placez-les dans une casserole avec le vinaigre et faire revenir jusqu'à évaporation totale du liquide. Ajouter le beurre petit à petit, sans cesser de remuer, puis fouetter ce mélange pour le rendre mousseux.
Poivrer et ajouter l'encre de seiche.
- Décortiquer les gambas et les châtrer.
Les raffermir au sel 10 minutes puis les rincer.
Les saisir à la salamandre pour qu'elles restent translucides.

Nom recette

IDÉAL
snacking



PRÉPARATION
25 MN



DIFFICULTÉ
2



PORTION
3

INGRÉDIENTS

XX CAROTTES
XX VINAIGRE
XX OIGNON CEBETTE
XX SEL
XX POIVRE
XX SALADE
XX BETTERAVE JAUNE
XX BETTERAVE ROUGE
XX NOISETTE
XX CAROTTES
XX VINAIGRE
XX OIGNON CEBETTE
XX SEL
XX POIVRE
XX SALADE
XX BETTERAVE JAUNE

PRÉPARATION

- Décortiquer les gambas et les châtrer.
Les raffermir au sel 10 minutes puis les rincer.
Les saisir à la salamandre pour qu'elles restent translucides.
- Beurre blanc à l'encre de seiche
Ciseler les oignons cebette. Placez-les dans une casserole avec le vinaigre et faire revenir jusqu'à évaporation totale du liquide. Ajouter le beurre petit à petit, sans cesser de remuer, puis fouetter ce mélange pour le rendre mousseux.
Poivrer et ajouter l'encre de seiche.
- Tailler les betteraves et les pocher dans de l'eau salée portée à ébullition.
Assaisonner la crème d'Isigny.
- Décortiquer les gambas et les châtrer.
Les raffermir au sel 10 minutes puis les rincer.
Les saisir à la salamandre.
- Décortiquer les gambas et les châtrer.
Les raffermir au sel 10 minutes puis les rincer.
Les saisir à la salamandre pour qu'elles restent translucides.
- Beurre blanc à l'encre de seiche
Ciseler les oignons cebette. Placez-les dans une casserole avec le vinaigre et faire revenir jusqu'à évaporation totale du liquide. Ajouter le beurre petit à petit, sans cesser de remuer, puis fouetter ce mélange pour le rendre mousseux.
Poivrer et ajouter l'encre de seiche.
- Décortiquer les gambas et les châtrer.
Les raffermir au sel 10 minutes puis les rincer.
Les saisir à la salamandre pour qu'elles restent translucides.





PRÉPARATION
25 MN



DIFFICULTÉ
2



PORTION
3



INGRÉDIENTS

XX CAROTTES
XX VINAIGRE
XX OIGNON CEBETTE
XX SEL
XX POIVRE
XX SALADE
XX BETTERAVE JAUNE
XX BETTERAVE ROUGE
XX NOISETTE
XX CAROTTES
XX VINAIGRE
XX OIGNON CEBETTE
XX SEL
XX POIVRE
XX SALADE
XX BETTERAVE JAUNE

- Décortiquer les gambas et les châtrer.
Les raffermir au sel 10 minutes puis les rincer.
Les saisir à la salamandre pour qu'elles restent translucides.
- Beurre blanc à l'encre de seiche
Ciseler les oignons cebette. Placez-les dans une casserole avec le vinaigre et faire revenir jusqu'à évaporation totale du liquide. Ajouter le beurre petit à petit, sans cesser de remuer, puis fouetter ce mélange pour le rendre mousseux.
Poivrer et ajouter l'encre de seiche.
- Tailler les betteraves et les pocher dans de l'eau salée portée à ébullition.
Assaisonner la crème d'Isigny.
- Décortiquer les gambas et les châtrer.
Les raffermir au sel 10 minutes puis les rincer.
Les saisir à la salamandre pour qu'elles restent translucides.

- Décortiquer les gambas et les châtrer.
Les raffermir au sel 10 minutes puis les rincer.
Les saisir à la salamandre pour qu'elles restent translucides.
- Beurre blanc à l'encre de seiche
Ciseler les oignons cebette. Placez-les dans une casserole avec le vinaigre et faire revenir jusqu'à évaporation totale du liquide. Ajouter le beurre petit à petit, sans cesser de remuer, puis fouetter ce mélange pour le rendre mousseux.
Poivrer et ajouter l'encre de seiche.
- Décortiquer les gambas et les châtrer.
Les raffermir au sel 10 minutes puis les rincer.
Les saisir à la salamandre pour qu'elles restent translucides.