



Entre bouche & oreilles

98, rue du Château d'Eau
45140 Ingré
06 73 14 35 12

contact@entreboucheetoreilles.fr

www.entreboucheetoreilles.fr



www.mtonmarche.com

ENTRE BOUCHE & OREILLES

Anne BERNIER

L'atelier cuisine « **Entre bouche & oreilles** » vous accueille dans une cuisine chaleureuse, à Ingré, à 15 min du centre d'Orléans.

Anne, l'animatrice, vous guide dans sa cuisine pour confectionner des recettes accessibles à tous, pour égayer vos repas quotidiens ou pour régaler vos convives lors des repas de fêtes. L'atelier est organisé de façon à ce que chacun participe activement à la réalisation des plats dans une ambiance détendue et conviviale. **Anne** vous fera partager ses astuces, tout au long de l'atelier, pour personnaliser vos plats, éviter le gaspillage et cuisiner de façon originale les produits de saison.

Les enfants peuvent, eux aussi, participer. Des ateliers « cuisine » leur sont entièrement consacrés. Ils peuvent, ainsi, apprendre à cuisiner pour Papa et Maman ou tout simplement apprendre à préparer leur goûter favori. Pour que la cuisine redevienne une histoire de famille, « **Entre bouche & oreilles** » propose également de partager un atelier avec votre enfant pour préparer une recette sucrée ou salée à quatre mains.

Chaque atelier « cuisine » est suivi d'une dégustation des plats réalisés pendant la séance. Le mot d'ordre, c'est le plaisir. La règle, c'est la convivialité !



Avec le soutien financier de :



SALADE DE CAROTTES À LA POMME

vinaigrette gingembre coriandre

Anne BERNIER - Entre bouche & oreilles

Type de plat : Entrée
Pour 4 personnes
Préparation : 15 minutes



- > 250 g de carottes
- > 1 pomme Golden
- > 2 cm de gingembre frais
- > Petites feuilles de laitue
- > 15 branches de coriandre fraîche
- > 3 cuillères à soupe d'huile (mélange 4 huiles)
- > 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre
- > Sel, poivre
- > Graines de sésame dorées

PRÉPARATION

Eplucher et râper les carottes.
Eplucher la pomme, la couper en 4 et retirer le cœur.
Tailler la pomme en brunoise (petits cubes).
Laver puis sécher la coriandre. Réserver quelques feuilles et ciseler finement le reste.
Mélanger carottes râpées, pommes en brunoise et coriandre ciselée dans un saladier.
Eplucher le gingembre et le râper au dessus d'un bol à l'aide d'une râpe fine.
Ajouter l'huile, le vinaigre, saler et poivrer.
Bien mélanger.
Assaisonner la salade de carottes avec la vinaigrette.
Laver les petites feuilles de laitue qui seront utilisées comme barquettes.
Répartir la salade de carottes dans chaque barquette de laitue.
Parsemer de graines de sésame dorées et décorer d'une ou deux feuilles de coriandre.

Suggestion : servir frais en entrée avec un Sancerre blanc.



Fruits & légumes offerts par :
Monsieur GRIFFON