

# Les Légumes Apéritifs

## Carnet de recettes

Juin 2005

### Dorades farcies aux Légumes Apéritifs

- 1 pot de Légumes Apéritifs ,
- 2 dorades, 500 g de pomme de terre,
- 40 g de beurre, 20 cl de crème fraîche, 20 cl de vin blanc sec,
- sel, poivre du moulin.

Egoutter les Légumes Apéritifs (garder le jus) et les faire revenir dans 20 g de beurre pendant 5 minutes à feu doux. Saler, poivrer. Préchauffer le four à 200° environ. Saler, poivrer le poisson et le farcir avec le mélange de légumes étuvés.

Beurrer un plat à four et y déposer les dorades. Arroser avec le vin blanc préalablement bouilli et mettre 25 minutes au four. Retirer le poisson du four et faire réduire légèrement la sauce filtrée en ajoutant le jus des Légumes Apéritifs et la crème fraîche. Rectifier l'assaisonnement avant de servir avec des pommes de terre vapeur.

*Christophe MIRCOVICH / 10 rue Jacquemin / 31250 REVEL / 05-62-18-93-16*

### Feuilles d'endive à la purée de Légumes Apéritifs

- 1 pot de Légumes Apéritifs
- 2 endives

Séparer les feuilles d'endives.

Mixer les morceaux de légumes.

Déposer la purée sur des feuilles d'endive décorées de tomate et de persil.

Vous pouvez aussi adoucir la purée de courgette en ajoutant un peu de sucre de canne ou de levure de bière.

*Christophe MIRCOVICH / 10 rue Jacquemin / 31250 REVEL / 05-62-18-93-16*

### Escalope de foie gras frais sur lit de Légumes Apéritifs

- 1 pot de Légumes Apéritifs
- 1 escalope de foie gras frais de canard

Trancher le foie gras frais avec une épaisseur d'un centimètre, fariner et saisir les tranches à la poêle. Saler et poivrer.

Poser les tranches de foie gras sur un papier absorbant.

Dégraissier la poêle et tiédir les morceaux de légumes à feu doux.

Servir les tranches de foie sur un lit légumes aigres-douces.

*Christophe MIRCOVICH / 10 rue Jacquemin / 31250 REVEL / 05-62-18-93-16*

## Salade de Tagliatelles aux Légumes Apéritifs

- 1 pot de Légumes Apéritifs
- 800g de tagliatelle
- 1 poivron rouge, 2 tomates, maïs
- persil et basilic

Egoutter le mélange de légumes, garder le jus aigre-doux.

Cuire les tagliatelles et les rafraîchir. Additionner de dés de tomate, poivron, maïs, persil, basilic et des morceaux de Légumes Apéritifs.

Réaliser une vinaigrette à base d'huile d'olive en remplaçant le vinaigre par le jus aigre-doux.

*Christophe MIRCOVICH / 10 rue Jacquemin / 31250 REVEL / 05-62-18-93-16*

## Mini Brochettes de crevettes et moules aux Légumes apéritifs

- 1 pot de Légumes Apéritifs,
- 40 moules cuites, 20 crevettes rose,
- une feuille de gélatine, sel et poivre blanc,
- 20 mini brochettes en bois.

Egoutter le mélange de Légumes Apéritifs, garder le jus aigre-doux.

Piquer et intercaler les morceaux de légumes, les crevettes, et les moules décortiquées sur les brochettes.

Faire fondre la feuille de gélatine dans le jus des courgettes tièdes. Saler et poivrer. Avec un pinceau de cuisine lustrer les brochettes.

Servir froid à l'apéritif ou en entrée.

*Christophe MIRCOVICH / 10 rue Jacquemin / 31250 REVEL / 05-62-18-93-16*

- Recettes élaborées en collaboration avec :

Jérôme Roussillon

Chef cuisinier pâtissier à domicile

Place Guillaume Nogaret / 31540 Saint Félix Lauragais

Tel-fax : 05-62-18-32-94 / Port : 06-19-66-16-88

[www.lapoelee.com](http://www.lapoelee.com)

- à partir des « Légumes Apéritifs » produits par :

Christophe Mircovich

Producteur en Agriculture Biologique

10, rue Jacquemin

31250 Revel

05-62-18-93-16

[www.leslegumesaperitifs.com](http://www.leslegumesaperitifs.com)

## Roulé de feuille de brique aux Légumes Apéritifs

- 1 pot de Légumes Apéritifs
- 2 carottes, 1 poireau, germe de soja
- feuilles de brique, nuoc-mâm

Egoutter le mélange de courgettes et de concombres, garder le jus aigre-doux.

Mélanger la même quantité de courgette, de germe de soja, de julienne de carotte et de poireau. Poêler au beurre ces légumes. Saler et poivrer. Rouler la préparation dans des feuilles de brique.

Cuire au four ou en friteuse. Additionner le jus aigre-doux avec le nuoc-mâm pour accompagner les croquants.

*Christophe MIRCOVICH / 10 rue Jacquemin / 31250 REVEL / 05-62-18-93-16*