

La Mâche

☒ Consommé froid à la Mâche Nantaise

4 personnes

Temps de préparation : 5'

Temps de cuisson : 20'

ingrédients :

- 200 g de Mâche du Pays Nantais
- 2 courgettes
- 2 carottes
- 4 feuilles de menthe
- 50 g de beurre doux
- ½ litre d' eau
- 2 échalotes de Tradition
- Sel Fin

Epluchez les courgettes, puis taillez-les en petits cubes. Faites revenir dans le beurre les échalotes et les courgettes. Ajoutez l'eau et le sel et laissez cuire doucement

En fin de cuisson ajoutez la mâche nantaise et faites cuire 5 minutes uniquement. Mixez. Rectifiez l'assaisonnement et faites refroidir.

Servez ce consommé bien froid dans des verres transparents et décorez avec des bâtonnets de carotte, des feuilles de mâche et/ou des feuilles de menthe.

- Photographe : François Bertram
- Styliste : Claire Blancherie

