



Mes notes sur...  
la dégustation d'asperges et "mayonnaise laitière"



Mes notes sur...  
le gaspacho de légumes, croustillant de fromage



Mes notes sur...  
le wok de légumes et épices du moment



Mes notes sur...  
la mousse au chocolat minute

dax

# Les jours Equit' et Bio

Vendredi 18 avril 2008 - A partir de 14h30  
Jardin de la bibliothèque

Démonstration  
de cuisine bio



Imprimé par la Ville de Dax, sur papier recyclé, ne pas jeter sur la voie publique



Cette animation vous est proposée par  
le GRETA des Landes et la Ville de Dax



## Dégustation d'asperges et "mayonnaise laitière"



### Ingrédients :

250 g d'Asperges par pers.  
1 Jaune d'œuf  
150 g de Fromage blanc  
1 cuillère de Moutarde  
Sel  
Poivre  
1 siphon  
2 Cartouches de gaz

Eplucher et cuire les asperges à l'anglaise

Emplir le siphon de tous les ingrédients

Mélanger et "siphonner"

Dresser harmonieusement

## Gaspacho de légumes, croustillant de fromage



### Ingrédients :

1 Oignon	1 Céleri	20 cl de Vinaigre
2 gousses d'Ail	100 g de Poivrons	1 Feuille de brick
4 Tomates	100 g de Mie de pain	80 g de Conté
50 g de Persil	1/4 litre d'eau	40 g de Beurre
1 Concombre	1/4 litre d'Huile vierge	

Eplucher et laver les légumes  
Tailler une brunoise pour la garniture  
Mixer et assaisonner  
Servir frais  
Confectionner des nems de conté  
Saisir les nems à la poêle  
Dresser harmonieusement

## Wok de légumes et épices du moment

### Ingrédients :

250 g de Légumes du marché par pers  
10 cl d'Huile vierge  
40 g de Beurre  
Epices et aromates  
Condiments, jus d'agrumes etc.



Eplucher et laver les légumes  
Tailler en fine julienne  
Chauffer le wok  
Assaisonner et condimenter  
Dresser harmonieusement (servir chaud)

## Mousse au chocolat "minute"



### Ingrédients :

120g de Chocolat  
250 g de Crème épaisse  
1 Blanc d'œuf  
100 g de Sucre roux ou mélisse  
1/2 Jus de citron  
1 siphon  
2 Cartouches de gaz

Faire fondre le chocolat  
Emplir le siphon de tous les ingrédients  
Mélanger et "siphonner"  
Dresser harmonieusement

Toutes ces recettes sont réalisées à partir de produits certifiés Agriculture Biologique

et préparées par M. Patrick Castets, professeur en Ecole Hôtelière et intervenant au GRETA des Landes.