



Produit du mois : le panais

Légume racine de la famille de la carotte, le panais est un légume oublié à l'agréable saveur sucrée riche en folates et en vitamine C, qui apporte fibres et antioxydants. Facile à cultiver et à cuisiner, découvrez-le !

Conservation : Il se conserve 2 à 3 semaines dans le bac à légumes du réfrigérateur.

Recette :

- utilisez-le comme des carottes râpées et mettez de l'huile de noisette c'est excellent
- utilisez-le râpée pour en faire des galettes cuites au beurre

Astuce du mois

Lorsque je confectionne une mayonnaise j'utilise plutôt l'huile de pépin de raisin qui ne fige pas au réfrigérateur et comme ceci peut ce garder quelques jours.

Réaliser avec le reste d'un velouté de potiron des crèmes brûlées en ajoutant crème, jaunes d'œuf et du miel et pour simuler la caramélisation faite de la chapelure de pain d'épice.

Recette du mois

Petite salade de coco de Paimpol façon landaise.

Ingrédients pour 4 personnes :

250 g de coco écosés et cuit dans un bouillon de volaille
100 g de gésier de canard confits et émincés
50 g de tranche de magret de canard fumé
100 g de terrine de foie gras en dés de 1 cm
30 g de pignons de pin
Vinaigre de cidre
Huile de noisette
Sel, poivre fleur de sel de Guérande
Un bouquet de coriandre équeutée

Réalisation :

Faite en premier lieu la vinaigrette en faisant fondre le sel dans le vinaigre puis additioner l'huile.

Assaisonner les cocos tièdes avec la vinaigrette les disposer dans une assiette et mettez dessus les dés de foie gras, le magret fumé, la coriandre et les gésiers chauds puis pour finir mettre une lichette de vinaigrette et de la fleur de sel de Guérande. Maintenant dégustez.

Evènement

La prochaine carte du C'YUSHA arrivera début Octobre avec des cèpes, les Saint -jacques, Minute de raisin à l'infusion de thé de Bordeaux...

Nouvelles exposition avec les toiles de Christian Naur

[C'YUSHA](#) - 12 rue Ausone - 33000 Bordeaux - Du mardi au samedi (midi & soir) - 05 56 69 89 70