



### 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 râpé 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 additionner 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