



La recette du chef Yann Douet



Afin d'éviter de sortir, d'occuper vos enfants, je vous propose cette semaine une recette facile, peu onéreuse et que, j'en suis sûr, vous adorerez...



Gaspacho de petits pois et tartare de saumon

La belle saison des légumes primeurs arrive à grand pas et c'est pour cela que je vous propose cette semaine de réaliser un gaspacho de petits pois et son tartare de saumon. Prenez votre panier et allez faire un tour chez vos producteurs ou au marché. Ils ont besoin de nous.

Nous allons avoir besoin de trois belles poignées de petits pois, de deux oignons frais, d'un bouillon de volaille, d'herbes fraîches, de deux pavés de saumon.

Il faut dans un premier temps écosser les petits pois. Cuisez les 3 minutes dans de l'eau à ébullition salée. Cuire les cosses dans le bouillon de volaille, mixer, ajouter du beurre et assaisonner. Pensez à le filtrer. Passez les petits pois dans une noisette de beurre avec un oignon émincé très finement et assaisonnez.

Pour le tartare, ôtez la peau, détaillez en fines lamelles puis hachez grossièrement au couteau. Assaisonnez avec de la fleur de sel ou de la sauce soja, des herbes fraîches, un oignon ciselé, de l'huile d'olive et une pointe de citron.

Remettre tous les préparations au frais et servir froid. Un délice.

Et voilà le tour est joué! En entrée, en plat principal ou en verrine, vous dégusterez le printemps à pleine bouche. Bon appétit et restez chez vous!

Tous les détails seront sur ma page Facebook "Yann Douet Cookit" et j'attends vos photos. Je vous donne rendez-vous la semaine prochaine pour une autre recette avec les produits du placard. Bon appétit!

Les vignerons du Cubzaguais vous conseillent

Éphémère 2019
AOC Bordeaux blanc 100 % sauvignon gris
L'Éphémère porte le nom de la cuvée que l'on pense ne faire qu'une fois, pour l'expérience d'apprendre à faire du blanc, quelques ares de cépage blanc au milieu d'une vingtaine d'hectares de rouge, et puis... on apprécie et on plante du sauvignon gris... qui donne un vin blanc sec mais rond aux notes de fruits blancs. Teinte dorée très pâle, nez sur les fruits exotiques, ananas, de la fraîcheur en bouche avec des notes de fleurs blanches, et une finale acidulée sur la mandarine.



Le mot du vigneron

À la fin du XIXe siècle, Vincent Saincrit, meunier, replante des vignes sur le coteau de Montalon à Saint-André-de-Cubzac. C'est ainsi qu'est né le château Saincrit dont le vignoble s'étend aujourd'hui sur 22 ha.

L'Épicerie libertaire

L'Épicerie Libertaire est un magasin idéologique imaginaire proposé par Claude Clin, artiste photographe, vidéaste et correspondant pour notre journal. Vous pourrez y retrouver tout ce dont, nous, peuple de la Terre, aurions besoin pour aller au-delà de la survie et entrevoir un peu plus d'harmonie dans le vivre ensemble.

Né pendant le confinement dû au Covid-19, ce magasin imaginaire propose toute une variété de produits destinés à améliorer les prises de conscience nécessaire aux changements radicaux dont l'Humanité va avoir besoin si elle veut vivre au-delà de l'état de survie. Prônant une action non violente et apolitique au sens vulgaire mais très politique, étymologiquement la "Vie de la Cité", l'Épicerie libertaire est aussi participative et tout le monde peut ainsi proposer ses idées pour compléter la gamme.

Les adeptes peuvent proposer de belles et lumineuses idées en écrivant à lepicerielibertaire@gmail.com ou sur la page Facebook @lepicerielibertaire

L'Épicerie Libertaire®
- Magasin idéologique imaginaire -



LIBRE ARBITRE en gélules : élaboré à partir d'Arbitérine® à radicaux libres, ce produit facilitera tous vos choix. En pleine conscience vous pourrez sans difficulté lutter contre le conditionnement, le mimétisme de groupe, le panurgisme primaire et toutes les coercitions.
POSOLOGIE : 3 à 4 gélules dès le petit-déjeuner.
NE PAS DONNER AUX PERROQUETS

Photo CCL



Claude Clin

L'Épicerie Libertaire®
- Magasin idéologique imaginaire -



Vous voulez proposer un produit ? Rien de plus simple, écrivez-nous !
lepicerielibertaire@gmail.com
@lepicerielibertaire

ANTI-HOAX en Sirop
Grâce à la Nébuline® obtenue par sublimation quantique, ce sirop agit pour toutes les fakes news (fausses nouvelles), hoax et autres canulars en quelques secondes. Une cuillère à soupe dès qu'une connexion sur le Web et les réseaux sociaux est ouverte. Vous êtes ainsi protégé des pieuvres arboricoles, des IP Over Time, des Appels du CHU de Nantes et des pétitions foireuses.
NE PAS DONNER AUX CHATONS BONSAÏS

Photo CCL

L'Épicerie Libertaire®
- Magasin idéologique imaginaire -



Vous voulez proposer un produit ? Rien de plus simple, écrivez-nous !
lepicerielibertaire@gmail.com
@lepicerielibertaire

Photo CCL