

# RECETTES

LES GROSEILLES, CES  
PETITES BOMBES DE  
VITAMINES



Association  
*Free Go.*

**CHEFFE  
LAURA ROD**







**#OHMYGROSEILLE**

**CHEFFE LAURA**

**TE PROPOSE...**





L'été est enfin là et son lot de  
groseilles aussi...

Raisinets - groseilles à  
maquereau - groseilles  
blanches, roses, oranges,  
vertes...

De quoi accompagner nos  
mets grillés préférés !







POUR 4 PERSONNES

20G BEURRE

50G GROSEILLES + 20G

SUCRE

OU

50G GELÉE DE GROSEILLES

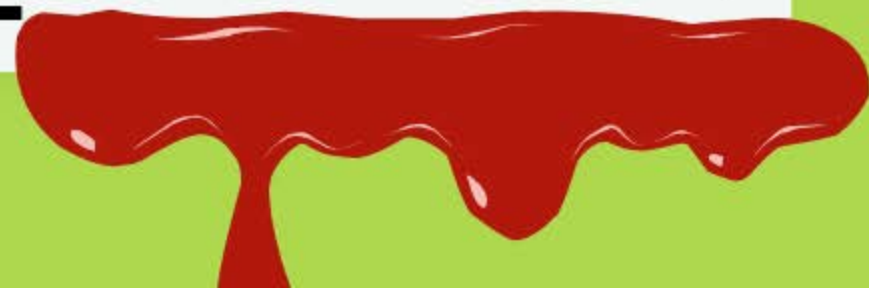
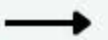
200G FOND VEAU

50G BEURRE

100G GROSEILLES

- Dans une poêle chaude, faire fondre le beurre
  - Ajouter les 50g de groseilles et le sucre laisser chauffer 1 minute
  - Écraser les fruits pour faire une purée puis passer pour enlever les graines
  - Ou ajouter simplement la gelée
  - Déglacer avec le fond de veau et faire mijoter. Rectifier l'assaisonnement
  - Incorporer 50g de beurre en fouettant énergiquement, en dehors du feu
  - Ajouter 100g de groseilles entières
- Votre sauce est prête à accompagner une viande grillée !

## SAUCE CHAUDE POUR LA VIANDE







POUR 4 PERSONNES

1 CS HUILE  
1 ÉCHALOTE HACHÉE  
1 GOUSSE D'AIL HACHÉE  
1 CC GINGEMBRE HACHÉ  
250G GROSEILLE  
½ DL VINAIGRE AUX  
HERBES  
2CS SUCRE BRUN  
½ CC SEL  
PIMENT (FAC)



- Faire chauffer l'huile dans une poêle et y faire suer l'échalote, l'ail et le gingembre. Ajouter le piment de votre choix (fac)
- Ajouter les groseilles et faire revenir le tout brièvement
- Mouiller avec le vinaigre balsamique et le sirop de fleurs de sureau, saler et porter à ébullition
- Baisser le feu, faire réduire pendant env. 20 min. en remuant de temps en temps, laisser refroidir

**CHUTNEY POUR ALLER AVEC →  
LES GRILLADES OU LE  
POISSON OU LE FROMAGE...**



POUR 4 PERSONNES

3 CS MIRIN  
2 CS HUILE DE SÉSAME  
TOASTÉ  
2 CS PÂTE MISO  
400G CHOU ROUGE  
1 ÉCHALOTE ÉMINCÉE  
350G GROSEILLES

- Mélanger le mirin, l'huile et le miso
- Ajouter le chou rouge, l'échalote et les groseilles
- Mélanger, couvrir et réserver pendant au moins 1 heure

Servir avec vos grillades préférées

## COLESLAW DE L'ÉTÉ

#PIMPTASALADE







POUR 4 PERSONNES  
EN ENTRÉE

1 COURGETTE  
2 CS PARMESAN  
2 CS CÂPRES  
2 CS AMANDES  
2 CS GROSEILLES  
1 CS BASILIC



- Préparer l'assaisonnement : Dans un bol, mettre une pincée de sel, 1 pincée de poivre, ajouter le jus de citron et mélanger. Verser de l'huile en émulsionnant légèrement
- Préparer le carpaccio : A l'aide d'une mandoline, trancher la courgette en fines lamelles
- Déposer joliment sur une assiette et assaisonner avec la sauce réalisée précédemment
- Saupoudrer avec lamelles de Parmesan (avec un économe), câpres, amandes, groseilles lavées et séchées et de basilic
- Servir rapidement pour éviter que les courgettes ne ramolissent

**CARPACCIO DE COURGETTE  
ACIDULÉE ET CROQUANTE →**



+ Follow



ALORS ? T'ES PRÊT\*E ?  
**ENJOY!**

