VELOUTÉ DE LÉGUMES VERTS PRINTANIERS, QUENELLE FRITTE AUX HERBES FRAÎCHES

Une recette inspirée de Frédéric Jaunault? (Livre « Soigner son assiette pour mieux vivre durant un cancer, P Pouillart, 2024, Ed Privat) ?

Image not found
https://vite-fait-bienfaits.fr/static/recipes/204/thumbnails/14 Frédéric J.jpg

?**Temps de préparation : 30 min - Temps de cuisson : 20 min - Temps de repos : 1h**

Ingrédients (4 personnes) :?

- 600 g fèves, pois, haricots verts surgelées?
- 100 g riz basmati ?
- 60 g crème fraîche épaisse ?
- Fleurs du moment ou jeunes pousses aromatiques?
- 1 càc de coriandre en poudre ?
- 2 càs d'huile d'argan, noix, cameline?
- 4 càs de farine ?
- 1 œuf ?
- 3 càs chapelure ?
- 40 g d'échalotes émincées ?
- 20 g beurre demi-sel ?
- 2 branches de menthe ?
- 30 cl huile de cuisson?

?

Préparation :?

Pour le cromesquis :

Cuire le riz dans de l’eau bouillante salée, égoutter

Le mélanger chaud avec la crème fraîche, l’huile d’argan, 30 g de crème fraîche épaisse, le mélange quatre-épices et la co

Laisser refroidir et rouler des petites boules. Les paner avec deux passages dans l’œuf battu et la farine

Réserver au froid une heure et cuire dans une poêle huilée

Les éponger sur un papier absorbant et saler

Pour le velouté :

Faire colorer l'échalote avec le beurre demi-sel

Ajouter les fèves et couvrir d’eau froide

Cuire à feu doux puis mixer avec la crème fraîche restante et la menthe ciselée.

Rectifier l’assaisonnement

Servir bien chaud