

## VERDURES DU JARDIN AU SÉRAC

Une recette de Romain Paillereau? (Livre « Soigner son assiette pour mieux vivre durant un cancer, P Poullart, 2024, Ed Privat) ?

Image not found

<https://vite-fait-bienfaits.fr/static/recipes/213/thumbnails/23 Romain P.jpg>



? Temps de préparation : 15 min - Temps de cuisson : 10 min - Temps de repos : 0 min

?

**Ingrédients** (4 personnes) : ?

- 160 g de petits pois surgelés?
- 1 poignée de fanes de radis ou de persil?
- 200 g de Ricotta ?
- ½ orange BIO ?
- 3 càc d 'huile de colza ?
- Herbes et fleurs du jardin (ciboulette, sureau, bourache, thym, origan, petit pois, roquette) ?
- 1 gousse d'ail ?
- Sel, poivre?
- ?

**Préparation** :?

Cuire les petits pois à l'eau bouillante salée durant 5 à 7 min à bonne ébullition

Réserver?

Blanchir les feuilles de radis dans un petit volume d'eau bouillante

Égoutter mais conserver le jus de cuisson

Mixer ces légumes avec du jus de cuisson refroidi et un trait d'huile de colza

Réserver ce bouillon au frais ?

Travailler le fromage avec le zeste d'orange, sel, poivre, à la spatule et réserver.?

Mélanger délicatement les herbes aromatiques hachées et/ou les fleurs avec un trait d'huile et une pincée de sel.

Pour le dressage, déposer le fromage dans une assiette, ajouter les petits pois et couvrir d'un toupet de mix d'herbes

Verser le bouillon herbacé autour du fromage