



LES RECETTES
bio & saines
de **Lena**



Fondue au fromage régional avec salade de blé fruitée

NOVEMBRE



Ingrédients

Pour : 4 personnes

Pour la salade :

- 500 g de salade de blé
- 1 grenade
- 1 pomme
- Jus d'un citron
- 2 c. à s. de jus de pomme
- 1 c. à c. de moutarde
- 4 c. à s. d'huile de colza
- Poivre

Pour la fondue :

- 1 gousse d'ail
- 200 g de Vieux Valet
- 600 g Le Valet
- 2 c. à s. de fécule de maïs
- 400 ml de vin blanc sec
(p.ex. Dominio De Punctum
Chardonnay Seleccion)
- 2 baguettes

Préparation

- Pour la salade, laver et essorer la salade de blé.
- Couper la grenade en deux, placer le côté ouvert sur la main et détacher les graines en tapant sur la grenade avec une cuillère en bois.
- Laver la pomme et la couper en petits dés.
- Pour la vinaigrette, fouetter le jus de citron, le jus de pomme, la moutarde et l'huile et assaisonner avec du poivre.
- Pour la fondue, éplucher et couper l'ail en deux. Frotter le caquelon avec une moitié, couper l'autre en petits dés et les ajouter au caquelon.
- Râper le fromage et le mélanger avec la fécule de maïs.
- Faire chauffer le vin dans le caquelon à fondue au fourneau. Dès qu'il mijote, ajouter le fromage et le faire fondre à feu moyen en remuant constamment, dessinant un 8 avec la cuillère en bois.
- Couper la baguette en cubes.
- Placer la fondue sur le réchaud. Mélanger la salade avec la vinaigrette et savourer immédiatement.



LES RECETTES
bio & saines
de **Lena**



Regionales Käsefondue mit fruchtigem Feldsalat

NOVEMBER



Zutaten

Für : 4 Personen

Für den Salat:

- 500 g Feldsalat
- 1 Granatapfel
- 1 Apfel
- Saft von einer Zitrone
- 2 EL Apfelsaft
- 1 TL Senf
- 4 EL Rapsöl
- Pfeffer

Für das Fondue:

- 1 Knoblauchzehe
- 200 g Vieux Valet
- 600 g Le Valet
- 2 EL Speisestärke
- 400 ml trockener Weißwein
(z.B. Dominio De Punctum
Chardonnay Seleccion)
- 2 Baguettes

Zubereitung

- Für den Salat Feldsalatblätter verlesen, waschen und trocken schleudern.
- Granatapfel halbieren, mit der offenen Seite auf die Hand legen und die Kerne durch das Klopfen eines Kochlöffels lösen.
- Apfel waschen und fein würfeln.
- Für das Dressing Zitronen-, Apfelsaft, Senf und Öl verquirlen und mit Pfeffer würzen.
- Knoblauch schälen, halbieren und den Fonduetopf mit einer Hälfte ausreiben, die andere fein würfeln und in den Topf geben.
- Käse raspeln und mit der Speisestärke vermischen.
- Wein im Fonduetopf auf dem Herd erhitzen. Sobald er köchelt, den Käse dazugeben und bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren schmelzen. Dabei mit dem Kochlöffel eine Acht zeichnen.
- Baguette in Würfel schneiden.
- Das Fondue auf das Tisch-Rechaud stellen, Salat mit dem Dressing mischen und sofort genießen.

Le bon wagon
Magasin BIO & REGIONAL



50 min



Le bon wagon
Magasin BIO & REGIONAL



50 min

