

Journal : Bretons en cuisine

Date : Janvier - février 2026

Numéro : 0063 - ISBN 20364

Titre : Les soupes faciles et réconfortantes !

Sous titres : À Nantes, le voyage des papilles

Classement : Armoire de la Chambre

Sommaire :

ENTRÉES / SNACKING

- Carpaccio betterave, chou, pommes et oignon
- Chili de lentilles en feuilles d'endives
- Crème de chou-fleur au boudin blanc et chorizo
- Croquettes de lentilles vertes et harissa maison
- Dhal de lentilles au lait de coco, pesto d'herbes
- Galette de flocons d'avoine au beaufort
- Gravlax de poisson au citron, à l'aneth et à la grenade
- Houmous à la betterave rôtie, tofu pané croustillant au sarrasin
- Huîtres chaudes à la crème de céleris
- Raie, crème de macadamia et yaourt au citron
- Salade sucrée salée aux deux céleris
- Salade tiède de chou kale au haddock, carotte, pomme et noix
- Soupe de lentilles corail, huile et noisettes torréfiées
- Soupe de mâche, tartine au Curé nantais et à l'ail
- Soupe de poireaux au haddock
- Soupe de potimarron, Saint-Jacques et chorizo
- Tombée et pesto de chou kale, oeuf poché
- Velouté betterave, feta et noisettes
- Velouté de patates douces, lait de coco et noix de cajou
- Velouté de pommes de terre et poireaux au lait ribot

PLATS

- Ailes de poulet, miel, citron, sésame
- Barbue, panais rôti au romarin, olives
- Chou braisé et pois chiches à la sauce curry
- Crêpes de lentilles et salade de lentilles noires
- Dos de lieu à la vapeur de kombu, fumet velouté à l'orange, haricots de mer sautés à l'ail
- Gratin de patates et légumes, topinambour, courge et céleri
- Lentilles béluga façon falafel, mayonnaise aux herbes
- Pesked ha Farz
- Piccata de veau au citron et aux câpres
- Poulet de Janzé, lait de coco, curry, cébettes et quinoa
- Purée de haricots blancs, panais rôtis, sauce tahini
- Raie au beurre d'orange et praliné de pignons
- Raie frite façon fish and chips, marinade au lait ribot
- Raie, tombée d'épinards et sauce verte
- Saint-Jacques snackées, pommes de terre vapeur et sauce vierge
- Tajine de veau aux fruits secs, gwell aux herbes
- Travers de porc au café

DESSERTS

- Baba aux agrumes et au caramel de cidre
- Bâtonnets glacés façon tarte au citron meringuée
- Beignets au citron et à la ricotta
- Cake à la noisette
- Crèmes au lait ribot et sirop d'orange sanguine
- Gâteau au fromage et au citron
- Soupe de fruits exotiques et gwell au miel
- Tarte chocolat kaki à la pâte crue

BOISSONS

- Bissap
- Citronnade maison au gingembre
- Smoothie détox, vitamines et fibres