

# Cuisiner & Pâtisser à la Maison !



HISTOIRE DE CE LOGO  
texte et coloriage réalisés par :  
Ethan (9 ans)  
dessin réalisé par :  
Laurent (un jeune volatile)

*S'occuper à la Maison  
en  
Cuisinant et Pâtissant  
pour les Grands  
et  
les Petits.*

[www.pomweb.fr\CuisinerEtPatisserALaMaison.html](http://www.pomweb.fr\CuisinerEtPatisserALaMaison.html)

OCTOBRE

fiche  
recette **009**

MODE D'EMPLOI FICHE :

Les ingrédients sont listés  
dans l'ordre d'utilisation.

cu à S = cuillère à Soupe  
cu à C = cuillère à Café  
poids net = produit épluché,...

respecter scrupuleusement  
l'ordre chronologique dans  
chaque énoncé.

## Sauce Vierge d'Automne.

Pour 4 personnes

(tous les Produits sont préalablement lavés avant utilisation bien sûr)

### Ingrédients

50 g net de Panais  
50 g net de Carotte  
50 g net d'Oignon jaune  
25 g Amandes hachées  
1/4 L huile d'Olive assaisonnement  
40 g huile de Pépins de Raisins  
4 cu à C Vinaigre Balsamique  
Sel et Poivre

### C'est parti !

1/ suer à l'huile d'Olive Panais + Carotte + Oignon jaune taillés en dés de 1/2 cm x 1/2 cm  
+ Amandes hachées + Sel et Poivre.

2/ une fois les légumes cuits, encore croquants, ajouter hors du feu l'huile de Pépins de Raisins pour  
stopper la cuisson, puis ajouter le vinaigre Balsamique.

3/ rectifier l'assaisonnement et servir la sauce tiède.

Cette sauce Vierge d'Automne peut être utilisée pour une Viande ou un Poisson ou un Légume.