



## RENDEZ-VOUS du printemps:

### Samedi & dimanche de Pâques 31 mars et 1 avril

**Salon du goût et de la gastronomie à NAJAC**

**à la salle Omnisport du Puech de 10h à 18h vous découvrirez 50 exposants de toutes les régions de France et des démonstrations culinaires de Grand Chef de notre région.**

### Samedi & dimanche 7 & 8 avril 2018

### **La foire agricole de REALMONT**

Le **village Saveurs et Artisanat** pour découvrir, déguster et emporter des produits direct producteur.

Le **matériel agricole** et les **véhicules utilitaires neuf et d'occasion** qui envahissent les trottoirs

- L'**exposition bovine**, équine et ovine où les éleveurs concourent avec leurs meilleures bêtes
- L'**exposition-vente avicole** où les passionnés de la Société d'aviculture de la Vallée du Tarn présentent de magnifiques spécimens.
- Le pôle « **environnement et habitat** » : des professionnels du développement durable, des énergies et de l'écologie vous conseillent pour vos projets.

### Régal du mois : Capuccino de lentilles vertes à la truite fumée

#### Ingrédients

**Pour 4 personnes** : 200 g de lardons fumés, détaillés en allumettes (sans couenne), 200 g de lentilles verte de la maison Fraysse, 1 litre de bouillon de volaille (préparé) , 150 g de filets de truite, 1 cuillère à soupe d'huile de tournesol 1er pression à froid de la maison Fraysse, 15 cl de crème fraîche liquide , Gros sell, Poivre noir du moulin.

**Ustensiles** : Un mixeur vertical

**Préparation** : Faire chauffer dans une petite casserole l'huile de tournesol. Y verser ensuite les lardons afin de les dorer pendant environ 3 à 5 mn, en remuant constamment. Réserver. Laisser tremper vos lentilles dans de l'eau froide non salée pendant 4 heures . Porter le bouillon de volaille à ébullition sur feu doux. Y ajouter ensuite les lentilles et laisser cuire pendant 30mn en couvrant partiellement.

Retirer le bouillon du feu en fin de cuisson, puis mixer le contenu à l'aide du mixeur vertical selon la consistance voulue (ajouter de l'eau bouillante si le mélange obtenu est trop épais).

Mettre un saladier (en verre) au congélateur pendant 5 mn, pour le glacer.

Détailler les filets de truite fumée en fines lanières. Réserver.

Retirer le saladier du congélateur, puis y monter la crème liquide en crème fouettée (bien froide).

**Présentation** : Répartir le velouté de lentilles dans 4 bols préchauffés et parsemer chaque bol avec les lanières de truite fumée. Recouvrir ensuite avec la crème fouettée. Poivrer, saler et servir aussitôt.

## Accueil à la ferme de GOUDOU :

**Le samedi de 9h00 à 18h00 sur RDV 0637180785 ou 0563568449**

-Huile première pression à froid de Colza- Lin & Tournesol

- lentilles vertes

- farine de blé, farine de lentilles

-Vin des Jardins de ROCHEGUDE

(Rouge, Rosé, Blanc sec et Blanc doux)

-Pois chiches – Pois carrés...

### Boutique Brin de Terre

#### **Horaires d'ouverture :**

- **Mardi-vendredi-samedi de 16h00 à 19h30-**  
**Mercredi et dimanche de 8h00 à 12h00**

**Aventure....** Nous remercions Pierre Rigaud oléiculteur à Livers Cazelle près de Cordes et Jean-Luc Denonain éditorialiste pour la revue *Thuriés* magazine pour la rencontre enrichissante, avec la célèbre école parisienne de cuisine FERRANDI : 50 élèves de 17 nationalités ont découvert nos huiles, nos farines et nos lentilles sous toute leur forme. Une démonstration de pressage des graines jusqu'à la dégustation, professeurs et élèves ont pu découvrir de nouvelles saveurs.

Les élèves de l'école FERRANDI à Cordes sur Ciel

