



& Florent Ladeyn

LAITUE POÊLÉE ET SON YAOURT AU CHÈVRE AROMATISÉ AUX HERBES

Entrée estivale



Ingrédients

- 1 échalote
- Plantes et herbes : livèche, aneth, plantes d'huîtres (*mertensia maritima*), aster maritime (*oreille de cochon*) et obione (*faux pourpier*)
- 1 cœur de laitue
- 2 yaourts au lait de chèvre
- Sarrasin
- Fleur de sel

Les astuces DU CHEF

La laitue se mange également cuite ! L'associer avec des plantes maritimes est atypique mais extrêmement aromatique.



Préparation

4 personnes

Préparation : 7 min

Cuisson : 4 min

Ciseler l'échalote, la livèche et l'aneth.

Mélanger ces herbes avec le yaourt au lait de chèvre et réserver.

Couper en 2 le cœur d'une laitue puis couper chaque moitié dans la longueur (obtention de 4 morceaux).

Poêler chacune des faces 2 min à feu vif et sans matière grasse.

*Dressage : déposer une grande cuillère de yaourt aux herbes aromatiques. Disposer un morceau de laitue par-dessus et y intercaler diverses plantes d'huîtres (*mertensia maritima*), aster maritime (*oreille de cochon*) et obione (*faux pourpier*). Ajouter une pincée de sarrasin et de fleur de sel.*

Les recommandations DU WWF



L'excès de sel est l'un des facteurs de risque d'hypertension artérielle et de maladies cardiovasculaires. Certaines herbes aromatiques sont une excellente alternative pour parfumer et relever vos mets.

Moins répandu que le yaourt au lait de vache, le yaourt au lait de chèvre est également nutritif et parfois plus digeste. Il peut tout à fait s'immiscer dans certains plats salés !

Photos : © Sarah Aubel / Agent Mel

BILAN CARBONE : 207 gr eq /pers



NUTRI-SCORE : **A** **B** **C** **D** **E**

PRIX : € (bon marché)

Indicateurs calculés à partir de l'éco-calculateur Eco2 Initiative