

- 300 g de pommes acidulées,
- 1 cs de jus de citron,
- 1 oignon,
- 1 cs de beurre,
- 2 dl de jus de pomme,
- 3 dl de bouillon de légumes,
- 2 brins de marjolaine,
- 2,5 dl de demi-crème,
- sel aux herbes,
- poivre de Cayenne,
- 80 g de tranches de lard.

**Recette de
l'atelier fruitier
du 23 mars 2013**

**Le sel aux herbes*
Détailler en julienne 300 g de queues de poireaux + 100 g de persil + 100 g de cerfeuil.
Mélanger (ou mixer) avec 200 g de beurre fais.
Mettre en petits bocaux au réfrigérateur et utiliser sans attendre.

- 300 g de pommes acidulées,
- 1 cs de jus de citron,
- 1 oignon,
- 1 cs de beurre,
- 2 dl de jus de pomme,
- 3 dl de bouillon de légumes,
- 2 brins de marjolaine,
- 2,5 dl de demi-crème,
- sel aux herbes,
- poivre de Cayenne,
- 80 g de tranches de lard.

**Recette de
l'atelier fruitier
du 23 mars 2013**

**Le sel aux herbes*
Détailler en julienne 300 g de queues de poireaux + 100 g de persil + 100 g de cerfeuil.
Mélanger (ou mixer) avec 200 g de beurre fais.
Mettre en petits bocaux au réfrigérateur et utiliser sans attendre.

**Soupe à la pomme, au lard et aux herbes
30 mn de préparation**

Eplucher les pommes et retirer le trognon. Les couper en quartiers. Réserver quelques quartiers pour la décoration et les arroser jus de citron. Couper le reste en morceaux. Hacher l'oignon et le faire revenir dans le beurre. Ajouter le jus et les morceaux de pomme, puis le bouillon et la moitié de la marjolaine. Verser 2 dl de demi-crème et réduire le tout en purée à l'aide d'un mixeur-plongeur. Assaisonner de sel aux herbes* et de poivre de Cayenne. Faire griller à sec le lard dans une poêle antiadhésive. Fouetter le reste de crème. Servir la soupe avec celle-ci, le lard, les quartiers de pomme réservés et le reste des feuilles de marjolaine.
Par pers. 6 g de protéines, 25 g de lipides, 18 g de glucides.

**Soupe à la pomme, au lard et aux herbes
30 mn de préparation**

Eplucher les pommes et retirer le trognon. Les couper en quartiers. Réserver quelques quartiers pour la décoration et les arroser jus de citron. Couper le reste en morceaux. Hacher l'oignon et le faire revenir dans le beurre. Ajouter le jus et les morceaux de pomme, puis le bouillon et la moitié de la marjolaine. Verser 2 dl de demi-crème et réduire le tout en purée à l'aide d'un mixeur-plongeur. Assaisonner de sel aux herbes* et de poivre de Cayenne. Faire griller à sec le lard dans une poêle antiadhésive. Fouetter le reste de crème. Servir la soupe avec celle-ci, le lard, les quartiers de pomme réservés et le reste des feuilles de marjolaine.
Par pers. 6 g de protéines, 25 g de lipides, 18 g de glucides.

- 300 g de pommes acidulées,
- 1 cs de jus de citron,
- 1 oignon,
- 1 cs de beurre,
- 2 dl de jus de pomme,
- 3 dl de bouillon de légumes,
- 2 brins de marjolaine,
- 2,5 dl de demi-crème,
- sel aux herbes,
- poivre de Cayenne,
- 80 g de tranches de lard.

**Recette de
l'atelier fruitier
du 23 mars 2013**

**Le sel aux herbes*
Détailler en julienne 300 g de queues de poireaux + 100 g de persil + 100 g de cerfeuil.
Mélanger (ou mixer) avec 200 g de beurre fais.
Mettre en petits bocaux au réfrigérateur et utiliser sans attendre.

- 300 g de pommes acidulées,
- 1 cs de jus de citron,
- 1 oignon,
- 1 cs de beurre,
- 2 dl de jus de pomme,
- 3 dl de bouillon de légumes,
- 2 brins de marjolaine,
- 2,5 dl de demi-crème,
- sel aux herbes,
- poivre de Cayenne,
- 80 g de tranches de lard.

**Recette de
l'atelier fruitier
du 23 mars 2013**

**Le sel aux herbes*
Détailler en julienne 300 g de queues de poireaux + 100 g de persil + 100 g de cerfeuil.
Mélanger (ou mixer) avec 200 g de beurre fais.
Mettre en petits bocaux au réfrigérateur et utiliser sans attendre.

**Soupe à la pomme, au lard et aux herbes
30 mn de préparation**

Eplucher les pommes et retirer le trognon. Les couper en quartiers. Réserver quelques quartiers pour la décoration et les arroser jus de citron. Couper le reste en morceaux. Hacher l'oignon et le faire revenir dans le beurre. Ajouter le jus et les morceaux de pomme, puis le bouillon et la moitié de la marjolaine. Verser 2 dl de demi-crème et réduire le tout en purée à l'aide d'un mixeur-plongeur. Assaisonner de sel aux herbes* et de poivre de Cayenne. Faire griller à sec le lard dans une poêle antiadhésive. Fouetter le reste de crème. Servir la soupe avec celle-ci, le lard, les quartiers de pomme réservés et le reste des feuilles de marjolaine.
Par pers. 6 g de protéines, 25 g de lipides, 18 g de glucides.

**Soupe à la pomme, au lard et aux herbes
30 mn de préparation**

Eplucher les pommes et retirer le trognon. Les couper en quartiers. Réserver quelques quartiers pour la décoration et les arroser jus de citron. Couper le reste en morceaux. Hacher l'oignon et le faire revenir dans le beurre. Ajouter le jus et les morceaux de pomme, puis le bouillon et la moitié de la marjolaine. Verser 2 dl de demi-crème et réduire le tout en purée à l'aide d'un mixeur-plongeur. Assaisonner de sel aux herbes* et de poivre de Cayenne. Faire griller à sec le lard dans une poêle antiadhésive. Fouetter le reste de crème. Servir la soupe avec celle-ci, le lard, les quartiers de pomme réservés et le reste des feuilles de marjolaine.
Par pers. 6 g de protéines, 25 g de lipides, 18 g de glucides.