

FOOD- ART

Ingrédients pour une entrée

haricots verts -lentilles- maïs-radis -tomates cerises -carottes -ciboulette -nouilles (crus ou cuits)
œufs durs-saucisses -fromages...

On peut varier les produits à l'infini et proposer également des fruits...pour un dessert

Chacun prend ce qui lui plaît et compose son assiette en créant :paysages,animaux,personnages..
Assaisonner : vinaigrette mayonnaise ...

FILET MIGNON et PUREE de PATATES DOUCES

-1 filet mignon pour 4
-huile -sel poivre -crème -champignons
-4 pommes de terre et 2 patates douces
-crème -gruyère rapé

Faire dorer le filet mignon découpé en morceaux
Assaisonner
Faire cuire 10mn
On peut ajouter une sauce crème champignons (moins sec)

Eplucher et faire cuire pommes de terre et patates
Ecraser finement
Ajouter sel poivre crème gruyère rapé
Bien mélanger
Servir avec la viande