



CIGALE : COUPER LA CREPINE EN CARRE DE 15cm
 - SEPARER LA CARAPACE ET LA CIGALE
 - PASSER LA CARAPACE AU FOUR PENDANT 1 H. A 100° SUR PAPIER A FOUR ET CONSERVER
 - METTRE SUR LA CREPINE L'AVERTH ET MENTHE SEC POIVRE ET ENROULER EN ROULEAU LA SAISON AU BEURRE BIEN DORE 2 A 3 minutes BEURRE ET HUILE MEI CHAUD.
 METTRE AU FOUR PENDANT 1 HEURE A 120° AVEC CIGALE EN FER ET DESSOUS LE PLAT POUR LE JUS
 - A MI CUISSON PRENDRE LE JUS L'AMILLONER ET REDUIRE.

CAROTES : - CUIRE LES CAROTES DANS L'EAU PENDANT 5 MINUTES ET CONSERVER

OIGNONS : - CUIRE LES OIGNONS DANS L'EAU PENDANT 3 MINUTES ET CONSERVER

ROMARIN : - FRUIRE LES BRANCHES DE ROMARIN ET CONSERVER

LENTILLES : - CUIRE LES LENTILLES DANS L'EAU DE CUISSON DES OIGNONS ET CAROTES L'AJOUTER REFROIDIR DANS UN BAIN MARIE - CHAUFFER AVANT DE SERVIR.

SPAGHETTI : - CUIRE LES SPAGHETTI BIEN SOUTENIR LA CARAPACE

ASSIETTE : C'HAUDE

DECORATION : FAIRE DES LENTILLES A REDUIRE EPANDRE AVEC UN PAIN DE FARINNE ET METTRE SOUS LES CAROTES ET OIGNONS. + VOIR DESSIN

ACHATS :	CIGALES CREPINE DE POLE AVERTH MENTHE SEC BEURRE POIVRE HUILE CAROTES 2 A PERSONNES OIGNON 2 A PERSONNES ROMARIN LENTILLES SPAGHETTI VIN BLANC	PREPARATION : - CARAPACE - CIGALE - 1 HOUR AVANT - CAROTES OIGNONS - ROMARIN SPAGHETTI - 1 A 2 HEURES AVANT - LENTILLES LE MATIN - JUS LENTILLES - IDEM LENTILLES
-----------------	---	---