



4

5 min

INGRÉDIENTS

• 4 chèvres frais • 4 petits pois (avec leur cosse) • 4 fèves (avec leur cosse) • 1 bouquet de persil • 130 g d'huile d'olive douce • 1 gousse d'ail frais • du pain • sel, poivre

1. Dans un blender, déposez les feuilles du bouquet de persil, du sel, la gousse d'ail épluchée et l'huile d'olive. Mixez pendant 30 sec., raclez les parois du blender à l'aide d'une maryse, puis recommencez jusqu'à ce que vous obteniez une huile bien verte et homogène.
2. Disposez les chèvres frais dans une assiette, parsemez de petits pois et fèves parés (sans les cosses et sans la peau amère pour les fèves) et versez une c. à. s. d'huile de persil sur chaque chèvre.
3. Faites griller de fines tranches de pain. Servez.

Chèvre frais à l'huile de persil

Le + de la nature

En médecine ayurvédique, on utilise les molécules aromatiques du persil pour favoriser la production de bile et aider la digestion. Sur une base huileuse comme l'huile d'olive, ces molécules profitent donc d'une meilleure biodisponibilité.