



## Andouille de Guéméné aux poires et légumes à la Provençale

### Pour 4 personnes

12 tranches fines  
d'andouille de Guéméné  
1 poire  
2 courgettes  
2 carottes  
4 échalottes  
**5 cl. de VERSION 1**  
15 cl. d'eau  
2 gousses d'ail  
Herbes de Provence  
Huile d'olive  
Ciboulette  
Sel et poivre du moulin

Epluchez et coupez les carottes en petits dés et coupez les courgettes en fines rondelles.

Mettez à cuire « al dente » les carottes et les courgettes à la vapeur.

Chauffez l'huile dans une grande casserole et faites dorer les échalottes finement coupées. Rajoutez l'eau et les herbes de Provence et laissez frémir jusqu'à disparition totale de l'eau. Réservez.

Coupez la poire en petits dés et faites cuire à l'huile d'olive dans une petite poêle environ 10 mn. Rajoutez l'ail et la ciboulette finement coupés. Laissez cuire en remuant pendant 5 mn. puis déglacez avec VERSION 1.

Faites chauffer les échalottes et les légumes mélangés dans la casserole à feu très doux.

Dans une grande poêle sans gras, faites dorer les tranches d'andouille de Guéméné jusqu'à l'obtention d'une « coupelle ». Retournez les tranches et laissez cuire 1 mn.

Dressez l'assiette avec les tranches d'andouille « farcies » aux poires, les légumes et décorez avec la ciboulette. Salez et poivrez à souhait.

### Le conseil de THIBEAUT

Pour relever les saveurs, utilisez du sel minéral comme le sel rose du Tibet ou le sel bleu du Liban.

Pour le poivre, choisissez le sauvage de Madagascar. Accompagnez avec un verre de VERSION 1.

La courgette contient du **potassium** et de la **rutine** aux vertus **antioxydantes**

La carotte est très riche en **bêta-carotène**

L'ail possède des substances **antibactériennes**

L'andouille de Guéméné apporte des **protéines**