

## **Filet de daurade royale à la plancha, sauce vierge**

### **Ingrédients pour 4 personnes:**

- 4 filets de daurade royale
- 1 tomate
- 1 cuillère à soupe de basilic
- 2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique
- 8 cuillères à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre
- 1 citron jaune
- 10 cl d'huile d'olive
- 1 branche de thym
- 1 feuille de laurier

### **Préparation**

#### **Préparez la marinade :**

Brossez la peau du citron, coupez-le en tranches.

Dans un plat creux, versez l'huile d'olive, ajoutez les tranches de citron, le thym, le laurier.

Déposez les filets de daurade dans la marinade, laissez mariner 1 à 2 heures.

#### **Préparez la sauce vierge :**

Mondez la tomate, pelez et épépinez-la. Coupez la chair en dés. Lavez, égouttez et hachez le basilic.

Dans une casserole, versez le vinaigre et l'huile, assaisonnez, faites tiédir et incorporez hors du feu la tomate et le basilic.

Égouttez les filets de daurade. Faites-y cuire les filets de daurade quelques minutes (selon l'épaisseur) dans la poêle.

Servez sur assiette accompagné d'un trait de sauce vierge. Cette recette peut être accompagnée de fenouil.

## **Salade d'écrevisses à l'avocat et fenouil**

### **Ingrédients :**

- 120gr d'écrevisses cuites
- 1 avocat
- 1 petite endive
- 1/2 fenouil

### **Pour la sauce**

- 1 demi jus de citron
- 1 c à s de jus de citron ou vinaigre
- 1 oignon nouveau
- sel et poivre
- quelques brins de fenouil ( le plumet du dessus )
- 1 c à s de mayonnaise light
- 2 c à s de crème allégée
- 1 c à s d'eau pour liquéfier la sauce
- 1 petit suisse

### **Préparation :**

Enlever 3 coques de fenouil pour en faire la garniture. Emincer le restant tout fin. Faire de même avec l'endive , et couper l'avocat en petits cubes et mélanger le tout, presser dessus 1 demi jus de citron. Faire la sauce en mettant le petit suisse dans un bol, la cuillère de mayonnaise, la crème, le sel et poivre , le jus de citron ou le vinaigre, saler et poivrer. Hacher les brins de fenouils et l'ajouter à la sauce.

Prendre les coques de fenouils et mettre un peu de préparation dedans et un peu en dehors, parsemer d'écrevisses et ajouter un peu de sauce sur l'assiette

### **Tarte de pastèque aux framboises**

#### **Ingrédients :**

- 1 pastèque
- 1 melon
- 1 ananas Victoria
- 125 g de framboises
- Quelques petites feuilles de menthe

#### **Préparation :**

Coupez les deux extrémités de la pastèque afin de ne garder qu'une bande large, au centre. Coupez le melon en deux, épépinez-le. Coupez l'ananas en deux. A l'aide d'une cuillère à glace, prélevez des boules dans les deux fruits. Posez le disque de pastèque sur une grande assiette, puis recouvrez-le de billes de melon et d'ananas, en les intercalant. Répartissez les framboises et les feuilles de menthe par-dessus. Mettez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir. Coupez en parts comme une tarte.

### **Miniduo de brochettes de poulet et légumes, marinade de yaourt épicée**

#### **Ingrédients pour 2 personnes:**

- 2 blancs de poulet
- 10 courgettes
- 4 champignons de Paris
- 2 petits poivrons (rouge et jaune)
- 6 feuilles de menthe
- 1/2 citron
- 1/2 cuillère à café de cumin en poudre
- 1/2 cuillère à café de cardamome en poudre
- 1/2 cuillère à café de coriandre en poudre
- poivre
- 1 cuillère à café de curry en poudre
- sel

## **Préparation :**

Tailler les blancs de volaille en cubes.

### **Réaliser la marinade :**

Mélanger les yaourts, le jus de citron pressé et les épices. Poivrer. Transvaser la moitié de cette marinade dans un petit plat creux (réserver l'autre moitié dans une casserole).

Déposer les cubes de poulet dans la marinade, mélanger et laisser mariner 30 minutes au frais.

Égoutter et enfiler les morceaux de poulet sur une pique à brochette.

### **Pour les brochettes de légumes :**

Laver les légumes.

Presser et récupérer le jus de citron.

Mettre le four en position grill.

Égrainer et tailler les poivrons en morceaux de forme rectangle, les plonger 2 minutes dans une eau bouillante, égoutter. Rafraîchir dans une eau glacée.

Égrainer et tailler la courgette en rondelles assez épaisses. La plonger dans une eau bouillante 2 minutes avec les champignons. Égoutter et rafraîchir aussi dans une eau glacée. Éponger sur du papier absorbant.

Mélanger le jus de citron pressé, l'huile d'olive et le curry, saler et poivrer.

Enfiler les poivrons, la courgette et les champignons successivement sur une pique à brochette, les arroser du mélange ci-dessus. Laisser mariner 15 minutes.

Griller les brochettes de légumes et de poulet 10 à 15 minutes en surveillant attentivement leur cuisson. Les retourner régulièrement.

Laver les feuilles de menthe, les éponger, les ciseler. Les ajouter dans la casserole au restant de marinade, faire juste tiédir.

Servir les brochettes accompagnées de cette sauce mentholée.

## **Brochettes de crevettes thaïes**

### **Ingrédients pour 4 personnes :**

- 16 grosses crevettes
- 2 bâtons de citronnelle
- 2 gousses d'ail
- 1 cc de curcuma
- 1 cc gingembre en poudre
- 1 cc piment doux
- 1 c à s de jus de citron vert
- 1 c à s de huile d'arachide
- 4 petits piments entiers
- 4 petits poivrons longs

### **Préparation :**

Couper les bâtons de citronnelle en deux, puis en fins morceaux, les mettre dans un saladier.

Peler les gousses d'ail, les passer au presse-ail au-dessus du saladier, verser dessus l'huile, ajouter le piment doux, le curcuma, le gingembre, le jus de citron, et mélanger.

Ajouter les crevettes, les tourner dans la marinade et les y laisser 2 heures au frais.

Avant de servir : poser les petits poivrons et les petits piments sur le gril et les faire griller 2 minutes de chaque côté. Glisser les crevettes sur des piques, les poser sur le gril et laisser cuire 2 minutes de chaque côté.

Présenter aussitôt accompagné des piments, des poivrons grillés et d'un quartier de citron vert.

### **Concombres en crème citron basilic onctueuse**

#### **Ingrédients**

- 1 concombre
- 1 citron
- 100g de fromage blanc allégé
- 1 œuf
- 1 c à s de basilic ciselé
- Sel , poivre

#### **Préparation**

Coupez le concombre en très fines rondelles après l'avoir épluché. Réservez. Mélangez le jus du citron, le basilic et le fromage blanc. Parallèlement, montez en neige le blanc d'œuf. Mixer délicatement l'ensemble puis salez et poivrez à votre convenance. Versez dans un saladier le concombre et recouvrez de crème.

### **Carpaccio de poivrons à la coriandre**

#### **Ingrédients :**

- 4 poivrons rouges
- 4 poivrons jaunes
- 2 gousses d'ail
- 1 bouquet de coriandre fra<sup>^</sup>che
- Huile d'olive
- Sel , poivre

### **Préparation :**

Coupez les poivrons en deux et les épépiner. Posez-les sur la plaque du four à plat et faites-les cuire 20 min en position grill + four, jusqu'à ce que le peau des poivrons devienne noire. Laissez refroidir, pelez-les et coupez-les en fines lamelles, puis placez-les dans un plat avec l'ail, l'huile d'olive et la coriandre fraîche. Servez cette entrée avec une tranche de pain de campagne arrosée d'huile d'olive et frotté d'ail et de tomates.

### **Pâtes aux langoustines**

#### **Ingrédients :**

- 16 langoustines cuites
- 250 g de tagliatelle
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- Noix de muscade
- 1 petite boîte de concentré de tomate
- 3 c à s de crème fraîche allégée
- basilic
- Poivre , sel

#### **Préparation :**

Faire cuire les pâtes selon votre goût. Décortiquer les langoustines. Couper l'oignon en fines lamelles et les faire revenir à la poêle, dans du beurre, à feu très doux. Ajouter le concentré de tomates et la crème fraîche, puis laisser chauffer et ajouter les langoustines, l'ail haché, une pincée de noix de muscade, le sel, le poivre et le basilic. Laisser cuire 10 mn à feu doux. Servir chaud !

