

Steak ou pavés de thon mi-cuit au fenouil et à la moutarde

Ingrédients pour 4 personnes:

- 4 steaks ou pavés de thon mi-cuit
- 1 c à s de moutarde
- 1 c à s de graines de fenouil
- 1 c à s de graines de sésame
- 1 c à s de pistaches concassées
- Huile d'olive
- Sel, poivre

Préparation

Disposez les 4 tranches de thon sur votre plan de travail. Dans un petit bol, mélangez les graines de fenouil, sésame et les pistaches concassées. Tartinez chaque tranche de thon d'une fine couche de moutarde. Répartissez sur chaque tranche de thon le mélange graines-pistaches. Faites chauffer la poêle avec 1 c à s d'huile d'olive, le thon devra être saisi. Faites-y cuire le thon, 2 à 3 min de chaque côté selon leur épaisseur (voire 1 à 2 min uniquement pour les steaks sur la photo); l'intérieur des steaks ou des pavés doit être cru mais tiède. (2 min environ de chaque côté pour un pavé de 2,5 cm). Salez, poivrez. Servez immédiatement

Brochettes de lotte, saumon et crevettes et sa marinade au curry et cumin

Ingrédients :

- 8 tomates cerises
- 500 g de crevettes fraîches
- 400 g de lotte fraîche
- 600 g de saumon fraîche

Pour la marinade

- 1 c à café de cumin
- 1 c à soupe de curry
- 1 c à soupe de jus de citron
- 4 c à soupe d'huile d'olive

Préparation :

La veille décortiquer les crevettes, enlevez leur la tête, couper le saumon et la lotte en morceaux. Mélanger tous les ingrédients de la marinade ensemble et laisser mariner le poisson et les crevettes dedans. Le lendemain laver le poivron et les tomates cerises, découper le poivron en morceaux. Enfiler le poisson dans des pics à brochettes suivant l'ordre suivant saumon, poivron, lotte, poivron crevettes et terminer la brochette par une tomate cerise, ainsi de suite jusqu'à épuisement des ingrédients. Faire cuire 10 min au barbecue.

Tagliatelle aux courgettes, au citron et au basilic frais

Ingrédients :

- 450 g de tagliatelle fraîche
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail, finement hachée
- 8 courgettes de petite taille
- Le jus d'un citron
- 1 botte de basilic frais
- (90 g de parmesan râpé)
- Sel
- Poivre noir du moulin

Préparation :

Nettoyer puis détailler les courgettes en petites rondelles. Hacher finement la gousse d'ail ainsi que le basilic. Verser l'huile d'olive dans une poêle, et faire chauffer à feu moyen. Ajouter ensuite l'ail émincé et faire colorer celui-ci pendant 30 secondes en remuant la préparation. Ajouter ensuite les rondelles de courgettes, et les faire cuire (toujours à feu moyen) pendant 2 à 4 mn ; en mélangeant. Verser ensuite le jus de citron et incorporer le basilic haché à la préparation. Bien mélanger et poursuivre la cuisson pendant 2 à 3 mn supplémentaires. Réserver sur feu doux pendant la préparation des pâtes. Faites cuire les pâtes fraîches pendant 2 à 4 mn dans un grand volume d'eau bouillante légèrement salée. Egoutter les pâtes en fin de cuisson, puis les ajouter à la poêle contenant les légumes et les herbes. Ajuster l'assaisonnement en ajoutant sel et poivre et saupoudrer de parmesan râpé. Bien mélanger à nouveau. Présenter les pâtes bien chaudes dans un plat de service préchauffé, décoré de quelques feuilles de basilic et d'un supplément de parmesan râpé

Poulet Yassa

Ingrédients :

- 3 c. à café de moutarde
- 5 oignons
- 2 gousses d'ail
- 3 citrons jaunes
- 1 citron vert
- 1 piment frais
- 1 gros poulet
- 2 feuilles de laurier
- 5 c. à soupe d'huile

- sel fin, poivre noir du moulin

Préparation :

Pressez les 4 citrons pour en recueillir le jus puis épluchez et émincez deux oignons et écrasez la gousse d'ail. Découpez la volaille en morceaux. Dans un bol, réalisez la marinade du poulet Yassa : mélangez la moitié de l'huile avec le jus des 4 citrons, la gousse d'ail écrasée et les oignons émincés. Salez et poivrez légèrement.

Disposez les morceaux de poulet dans un plat et recouvrez-les de la marinade. Laissez-les mariner au réfrigérateur pendant 6 à 12 h (idéalement une nuit entière). Mélangez de temps en temps pour que tous les blancs de poulet soient bien imprégnés de marinade. Retirez les morceaux de poulet de la marinade puis faites-les légèrement griller sur la braise, au four ou à la poêle.

Ensuite, épluchez et émincez les 3 oignons restants. Émincez et épépinez le piment. Dans une marmite, mettez le reste de l'huile et faites revenir le reste des oignons. Versez la marinade. Ajoutez alors le piment, les feuilles de laurier et la moutarde. Mélangez puis ajoutez les morceaux de poulet. Laissez chauffer votre poulet Yassa dans le bouillon à feu doux pendant 1 h. Servez votre poulet Yassa bien chaud et dégustez-le aussitôt, avec du riz blanc ou du riz brisé.

Lapin à la plancha, parfums d'été

Ingrédients

- 1 poignée d'olive noire de Nice
- Quelques câpres queues
- Sel, poivre du moulin et piment d'Espelette
- 1 oignon
- 1 tête d'ail nouveau
- 5 cl d'huile d'olive
- 1 poivron rouge
- 1 aubergine
- 1 lapin découpé en 8 morceaux

Préparation

Préparez vos légumes en les laissant en assez gros morceaux. Chauffez votre plancha et ajoutez un filet d'huile d'olive. Salez vos morceaux de lapin et déposez les sur la plancha. Colorez vos morceaux de lapin. Ajoutez les légumes et les herbes du jardin. Assaisonnez. Couvrez et laissez cuire 20 minutes à feu doux. Ajoutez les olives et les câpres. Laissez mijoter 5 minutes. Ajoutez une belle poignée de persil plat. Servir aussitôt.

Rouleaux de printemps aux fruits frais

Ingrédients :

- 1 mangue
- 1 avocat
- 1 banane
- 150 g de fraises
- 6 feuilles de menthe fraîche
- 1 citron vert
- 8 feuilles de riz
- le jus d'1 orange
- 1 c. à soupe de Canderel 100 % Sucralose
- des feuilles de menthe

Préparation :

Pelez 1 mangue, 1 avocat et 1 banane, taillez-les en fins bâtonnets. Arrosez du jus de 1 citron vert, réservez. Rincez et émincez 150 g de fraises. Lavez et ciselez 6 feuilles de menthe fraîche. Réservez la moitié pour la sauce. Trempez 8 feuilles de riz dans l'eau froide, puis égouttez-les sur du papier absorbant. Étalez-les et disposez au centre sur la longueur les fruits et la menthe. Rabattez les bords et roulez en serrant bien. Réservez au réfrigérateur. Mixez les fraises réservées avec le jus d'1 orange, les feuilles de menthe réservées et 1 c. à soupe de Canderel 100 % Sucralose. Servez les rouleaux de printemps accompagnés de cette sauce