



Blanc manger COCO

Pour 2 personnes

Ingrédients :

- 20 cl de lait de coco
- 10 cl de lait concentré non sucré
- 2 feuilles de gélatine
- 1/4 c. à café de vanille en poudre
- 50 g d'édulcorant en poudre

Préparation :

- 1} Placer les feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide afin de les faire ramollir.
- 2} Verser le lait de coco, le lait concentré non sucré et l'édulcorant en poudre dans une casserole. Porter à ébullition. Lorsque l'édulcorant est bien fondu, retirer la casserole du feu. Égoutter les feuilles de gélatine et les ajouter dans la préparation. Fouetter énergiquement. Ajouter également la vanille en poudre.
- 3} Répartir la préparation dans des verrines ou des moules en silicone. Placer 4 heures au réfrigérateur avant de déguster.





Saumon mariné aux fruits de la passion

Pour 2 personnes

Ingrédients :

- 200 g de filet de saumon frais
- 150 g de gros sel
- 1 fruit de la passion
- 2 citrons jaunes non traités
- 75 g de crevettes roses décortiquées
- 1/2 c. à café de moutarde
- 1 bouquet d'aneth frais
- Sel, poivre



Préparation :

- 1} Retirer la peau et les arêtes du filet de saumon, puis le détailler en gros cubes à l'aide d'un couteau bien pointu.
- 2} Laver l'aneth, l'éponger et la ciseler finement. Conserver quelques brins d'aneth pour la décoration.
- 3} Couper en deux un premier citron jaune et le presser afin de récupérer son jus. Retirer les pépins.
- 4} Déposer la moitié du gros sel en couche au fond d'un plat creux, puis placer les cubes de saumon par dessus. Recouvrir les cubes de saumon avec le reste du gros sel et l'aneth ciselée. Arroser avec la moitié du jus de citron, couvrir le plat avec du film alimentaire, le placer au frais et laisser mariner les cubes de saumon pendant 6 heures minimum, voire toute une nuit.
- 5} Au bout de ce temps, rincer les cubes de saumon à grande eau froide. Les éponger ensuite avec du papier absorbant. Recouper les gros cubes de saumon en petits dés, puis les mélanger avec les crevettes roses décortiquées dans un saladier.
- 6} Laver le deuxième citron jaune, puis le couper en quartiers ou en rondelles.
- 7} Récupérer la pulpe du fruit de la passion et la mélanger dans un bol avec la moutarde et l'autre moitié de jus de citron. Saler et poivrer selon votre goût.
- 8} Verser le mélange de crevettes et de saumon dans des verrines, puis napper de sauce passion.
- 9} Servir bien frais en guise d'entrée, accompagné d'une salade verte assaisonnée et décorer de brins d'aneth réservés et de quartiers ou rondelles de citron jaune.



Saint Amour

Pour 2 personnes

Ingrédients :

- 175g de fromage blanc (0-20%MG)
- 35g de sucre en poudre
- 35g de farine
- 2 œufs
- Zestes d'un citron
- Sucre glace
- 1 pincée de sel

Préparation :

- 1} Préchauffer votre four à 180 °c.
- 2} Séparer les blancs des jaunes d'œufs. Battre les blancs d'œufs en neige ferme avec la pincée de sel.
- 3} Dans un saladier mélanger les jaunes d'œufs et le sucre. Ajouter le fromage blanc, la farine et les zestes du citron. Mélanger de nouveau.
- 4} Ajouter ensuite délicatement les blancs d'œufs.
- 5} Verser votre préparation dans un moule en silicone. Mettre à cuire 30 minutes au four.
- 6} Laisser tiédir et démouler. Saupoudrer de sucre glace et décorer de rondelles de citron.





Filet mignon aux pommes

Pour 2 personnes

Ingrédients :

- 1 petit filet mignon de porc
- 2 pommes
- 2 c. à soupe de miel liquide
- 1 c. à café de curry
- 10 g de beurre
- Sel, poivre

Préparation :

- 1} Préchauffer le four th.7 (190 °C).
- 2} Éplucher les pommes et ôter leur cœur. Mettre le miel dans un bol et incorporer le beurre taillé en dés. Chauffer le tout dans un four à micro-ondes pendant 15-20 secondes. Saler, poivrer et ajouter le curry. Bien mélanger.
- 3} Enduire le filet et les pommes avec cette sauce. Les disposer dans un plat. Enfourner le filet mignon pendant 40 min.
- 4} Dès la sortie du four, découper la viande et la servir sans attendre.



Tartare de thon au citron

Pour 2 personnes

Ingrédients :

- 200 g de filet de thon
- 1 petit oignon nouveau
- 2 brins de ciboulette
- 1 branche de persil plat
- 1 c. à soupe de graines de sésame
- 2 c. à soupe d'huile de colza
- 2 à 3 c. à soupe de jus de citron
- Sel, poivre

Préparation :

- 1} Demander à votre poissonnier de préparer le thon en le coupant en petits cubes.
- 2} 1 heure avant de déguster votre tartare, peler et émincer l'oignon, ciseler finement le persil et la ciboulette et les mettre dans un saladier.
- 3} Ajouter les dés de thon, les graines de sésame et l'huile de colza, poivrer, et laisser le tartare se parfumer 1 heure au réfrigérateur.
- 4} 5-10 min avant de le servir, arroser votre tartare avec le jus de citron, rectifier l'assaisonnement en ajoutant au besoin un peu de sel, puis le remettre au frais, de façon à ce que le thon « cuise » à peine sous l'effet du citron.
- 5} Pour dresser les tartares sur les assiettes, utiliser un emporte-pièce rond ou un ramequin, puis déguster le tout sans attendre, avec un mesclun de jeunes pousses.





Nage légère de poulet câlin spécial St Valentin

Pour 2 personnes

Ingrédients :

- 250 g de blancs de poulet
- 1 oignon
- ½ poivron rouge
- 10 cl de lait de coco
- 2 cuillerées à soupe de miel
- ½ cuillerée à café de gingembre frais râpé
- 1 bouquet de coriandre
- Sel et poivre

Préparation :

- 1} Peler et émincer l'oignon. Laver, épépiner et détailler le poivron en fines lanières. Laver la coriandre. Faire revenir l'oignon et le poivron 5 minutes à feu doux dans une poêle antiadhésive avec une cuillère à soupe d'eau. Pendant ce temps, couper le poulet en lanières. Monter le feu et ajouter les lanières de poulet.
- 2} Lorsque le poulet est doré, ajouter le gingembre, la moitié de la coriandre, le miel, saler et poivrer.
- 3} Couvrir avec le lait de coco. Porter à ébullition, puis laisser cuire 5 minutes à feu moyen.
- 4} Servir chaud et décorer du reste de coriandre.



Mini-brochettes de crevettes tandoori et émulsion ananas coco

Pour 2 personnes

Ingrédients :

- 6 crevettes
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe d'épices tandoori

Pour l'émulsion :

- 5 cl de jus d'ananas
- 5 cl de lait de coco
- 1 pincée de lécithine de soja (facultatif)

Pour le riz :

- 100 g de riz basmati
- 100 g d'eau
- 2 c. à soupe de noix de coco râpée
- 1 tranche d'ananas
- 1 c. à café de curcuma
- 1 gousse de cardamome
- 20 g d'amandes effilées
- Sel

Préparation :

Préparer les crevettes :

- 1} Mélanger les épices tandoori avec l'huile d'olive. Décortiquer les crevettes en laissant la queue et les déposer dans un plat.
- 2} Badigeonner les crevettes avec le tandoori et laisser mariner pendant 1 heure au frais.

Préparer le riz :

- 3} Laver le riz et le verser dans une casserole. Mélanger l'eau, le sel et le curcuma. Ajouter la noix de coco et verser sur le riz. Déposer la cardamome et porter à ébullition.
- 4} Couvrir et faire cuire à feu très doux pendant 10 min. Couper le feu sans retirer le couvercle et compter 10 min de plus.
- 5} Aérer le riz et ajouter les amandes torréfiées et l'ananas coupé en petits dés.

Préparer l'émulsion :

- 6} Faire chauffer le jus d'ananas et le lait de coco et y dissoudre la lécithine de soja (elle va stabiliser l'émulsion).
- 7} Émulsionner avec un mixeur plongeant.
- 8} Faire des mini-brochettes de deux crevettes et les déposer sur un grill bien chaud (type grill en fonte) pendant 2 minutes de chaque côté.
- 9} Dans des petits bols, répartir le riz parfumé.
- 10} Déposer une brochette de crevettes et ajouter l'émulsion ananas coco.

