

LES RECETTES DE CYRIL LIGNAC

**CHEF,  
LA RECETTE!**

## SOMMAIRE

Biscuit coulant au chocolat avec son caramel de passion-mangue .....	3
Beignets de banane et de noix de coco .....	4
Brochettes de boeuf, tomates confites, courgettes poêlées à l'huile de vanille.....	5
Brochettes de crevettes aux litchis et Riz sauté aux petits pois et soja.....	6
Brochettes de bananes et d'ananas caramélisées aux épices douces.....	7
Chili con Carne de Gargamel: Chili con carne à base de citrouille.....	8
Petites crêpes à la vanille accompagnées d'une salade de fraises au jus de passion.....	9
Crumble de tomates, chèvre-basilic et tagliatelles de courgettes .....	10
Daurade en croûte de crumble de pain au citron accompagnée de sa purée de carottes au curcuma.....	12
Filets de cabillaud et pommes de terre écrasées à l'huile d'olive et fines herbes .....	14
Filet de galinette en feuille de bananier, compotée d'aubergine et mangue.....	15
Galettes de poulet grillées au basilic et au piment d'espelette. Salade de pousses d'épinard en vinaigrette..	16
Les gnocchis et les moules de bouchot.....	17
Huîtres tièdes, hachis de cèpes aux noix, parfumé au safran.....	18
Ile flottante aux dragées éclatées et crème anglaise au thé vert .....	19
Magret de canard et wok de légumes nouveaux.....	20
Milk-shake banane, framboises écrasées au sucre.....	21
Roulé meringué à la mousse au chocolat truffée d'éclats d'orange .....	22
Omelette au gruyère et aux fines herbes.....	23
Salade de pousses d'épinard aux noix.....	23
Petits moelleux aux pommes et aux figues.....	24
PAIN PERDU ET SA POÊLÉE DE PÊCHES .....	25
Sur des poires caramélisées, mousse au chocolat noir, riz soufflé croustillant.....	26
Travers de porc caramélisés sauce soja et purée à la vanille.....	28
Risotto aux asperges et aux noisettes éclatées.....	29
Salade de poulet, crevettes et pamplemousse rose avec ses de tapenade.....	30
Saumon grillé, mangue et aubergines aux noisettes éclatées.....	32
Soupe au chocolat .....	33
Steak haché, oignons, cumin, paprika .....	34
Tarte fondante chocolat banane .....	35
Tarte tatin aux pêches de vigne, crème de yaourt .....	36
Tarte aux fraises- crème pâtissière au basilic .....	37
Tiramisu d'hiver à la poire, macaron au chocolat à la fleur de jasmin.....	38
Le Velouté de sorcière : soupe crémeuse au potimarron .....	39

# Biscuit coulant au chocolat avec son caramel de passion-mangue



## Proportions pour 2 personnes

90 g de sucre  
35 g de farine  
70 g de chocolat noir  
70 g de beurre mou + un peu de  
beurre pour beurrer les moules  
3 œufs

### Pour le caramel de passion mangue :

20 cl de purée de passion-mangue (dans le commerce)  
3 cuillères à soupe d'eau  
70 g de sucre

### BISCUITS COULANTS AU CHOCOLAT

Mélanger le sucre et la farine dans un saladier

Faire fondre le chocolat et le beurre ensemble au bain marie tout doucement pour éviter au chocolat de brûler.

Casser les œufs, les battre en omelette et les réserver.

Beurrer soigneusement les moules à gâteaux

Incorporer les œufs au chocolat fondu, puis le mélange farine-sucre.

Bien mélanger à la spatule (pas de fouet qui ferait blanchir le chocolat)

Répartir dans les moules beurrés.

Laisser tiédir et réservez dans le frigo. En attendant la cuisson

Préchauffer le four à 180 °C (th 6)

Cuire les biscuits 7 mn en les surveillant.

Les démouler avec précaution et les réserver sur l'assiette de présentation

### CARAMEL PASSION MANGUE

Faire chauffer à feu vif l'eau et le sucre bien mélangés dans une casserole. Puis baisser le feu et ne plus y toucher pour éviter d'y incorporer de l'air. Lorsque le caramel a pris couleur, déglacer hors du feu avec la purée de passion et réserver

### PRESENTATION

Verser délicatement, à la cuillère, le caramel passion mangue ainsi obtenu, autour des fondants sur l'assiette de présentation.

# Beignets de banane et de noix de coco



Pour 2 personnes

2 bananes

Pour la pâte :

70 g de farine

2 cuil. à soupe de sucre en poudre

$\frac{1}{2}$  cuil à soupe de rhum

15 cl d'eau

1 œuf

huile d'arachide pour la friture

Pour la sauce au chocolat :

5 cl de crème liquide

25g de pâte à tartiner chocolatée

noix de coco râpée

1. Dans un saladier, mélangez au fouet 70g de farine et 2 cuil à soupe de sucre en poudre. Ajouter l'œuf entier,  $\frac{1}{2}$  cuill à soupe de rhum et une pincée de sel. Ajouter un filet d'eau pour rendre la pâte à beignets lisse et onctueuse. Réserver.

2. Dans une casserole, faire chauffer 5cl de crème liquide. Verser la crème bien chaude sur les 25g de pâte à tartiner chocolatée pour la faire fondre. Bien mélanger au fouet. Réserver.

3. Eplucher les bananes et les découper en rondelles épaisses. Faire chauffer l'huile d'arachide dans une poêle. Tremper les morceaux de bananes dans la pâte à beignets puis les plonger dans l'huile bien chaude. Les retirer de la friture quand ils sont bien dorés et les déposer sur du papier absorbant.

4. Verser un peu de sauce au chocolat sur une assiette à dessert. Y déposer les beignets saupoudrés de noix de coco râpée et d'un peu de sauce chocolatée.

Planter dans chaque beignet une petite pique en bois.

5. Déguster.

# Brochettes de boeuf, tomates confites, courgettes poêlées à l'huile de vanille



## Proportions pour 2 personnes

300 g de viande de bœuf tendre (filet ou autre choix)  
pour faire 4 brochettes

8 pétales de tomates confites

1 grosse courgette

3 cuillères à soupe d'huile d'olive

du beurre

2 gousses de vanille

4 piques à brochettes

## L'huile de vanille :

Ouvrir la vanille en 2 dans la longueur et en râper les graines avec la lame d'un couteau. Bien mélanger à 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, sel et poivre.

Coupez la courgette dans le sens de la longueur (3fois) et la détailler en petits cubes réguliers. Réserver.

Tailler la viande en cubes d'environ 3 centimètres de côté. L'épaisseur des cubes dépend du degré de cuisson que vous aimez : si vous aimez la viande saignante, préférez de gros cubes. Si vous l'aimez à point, taillez-les plus petits.

Piquez les cubes de viande sur les brochettes en les alternant avec les pétales de tomates confites

Dans une poêle, faire revenir doucement les cubes de courgettes avec l'huile de vanille, sel et poivre. Les maintenir au chaud et dans une autre poêle, faire cuire les brochettes à sa préférence, avec une noisette de beurre et une cuillère à soupe d'huile d'olive, sel et poivre.

Dresser l'assiette, avec les courgettes cuites, par dessus les brochettes et décorer avec une gousse de vanille coupée en 2.

# Brochettes de crevettes aux litchis et Riz sauté aux petits pois et soja



Pour 2 personnes

## Pour les brochettes de crevettes aux litchis

8 grosses crevettes roses

4 litchis frais

1 filet d'huile d'olive

## Pour le riz sauté

150 g de riz cuit

$\frac{1}{2}$  gousse d'ail

$\frac{1}{2}$  oignon

un peu de coriandre

1 petite courgette

$\frac{1}{2}$  poivron vert

1 poignée de petits pois surgelés

1 poignée de germes de soja

de la racine de gingembre

$\frac{1}{2}$  cuil à café de curry en poudre

3 cuil à soupe d'huile d'olive

1 filet de sauce soja

Sel et poivre du moulin

Faire chauffer le wok, avec un peu d'huile d'olive. Faire revenir l'ail et l'oignon émincés finement. Ajouter le demi-poivron coupé en petits cubes. Saler, poivrer et laisser mijoter à feu doux.

Ajouter au wok la courgette lavée et coupée en cubes. Laisser mijoter doucement. Augmenter le feu, ajouter le gingembre râpé ou coupé en lamelles, les petits pois, et le curry. Bien remuer, baisser le feu et réserver dans le wok.

Pendant ce temps, décortiquez les crevettes en laissant la queue pour la décoration. Eplucher et dénoyauter les litchis. Sur une pique à brochette en bois, alterner les crevettes et les litchis. (qui peuvent être remplacés par de l'ananas)

Remettre le wok à chauffer. Ajouter 150g de riz cuit, un filet d'huile d'olive et la sauce soja. Bien remuer pour que le riz se mélange à la garniture. Laisser cuire. Saler et poivrer. (attention la sauce soja est déjà salée..)

Dans une poêle, faire chauffer un filet d'huile d'olive. Saisir les brochettes à feu vif. Baisser le feu et les faire dorer délicatement de chaque côté. Les tenir au chaud dans le wok avec le riz.

Juste avant de servir, ajouter les germes de soja et quelques feuilles de coriandre..

## Brochettes de bananes et d'ananas caramélisées aux épices douces



Pour 2 personnes

1 banane

$\frac{1}{4}$  d'ananas

4 piques en bois

Le caramel :

2 cuill. A soupe d'eau

65 g de sucre

125 g de crème liquide

1 demi-bâton de cannelle

1 anis étoilé

Découper l'ananas en morceaux et la banane en large rondelles. Les disposer en brochette sur les piques en bois.

Dans une poêle, mélanger l'eau et le sucre et faire un caramel. Dès qu'il a pris couleur, ajouter la crème liquide pour arrêter la cuisson. Ajouter la cannelle et l'anis étoilé. Eteindre le feu.

Plonger les brochettes dans le caramel et les arroser régulièrement pour bien les enrober.

Les servir aussitôt sur assiette avec en décoration, l'anis étoilé, le bâton de cannelle, un peu de caramel et les guimauves en petits morceaux.

## Chili con Carne de Gargamel: Chili con carne à base de citrouille



200 g de viande hachée,  
1 demi-oignon,  
300 g de citrouille,  
25g de beurre  
1 gousse d'ail,  
1 cuillère d'huile d'olive,  
1 cuillère de chocolat amer en poudre  
1 boîte de tomates pelées (boîte)  
1 boîte de haricots rouges (boîte)  
du piment en poudre,  
sucre en poudre  
bouillon de volaille

Détailler la chair de la citrouille en billes à l'aide d'une cuillère parisienne ou en petits morceaux.

Préparer le bouillon de volaille et le réserver.

Faire revenir le  $\frac{1}{2}$  oignon dans une poêle avec huile d'olive et le beurre.

Ajouter les 200g de viande hachée puis les billes de citrouille, l'ail haché, les tomates pelées coupées grossièrement et leur jus. Bien mélanger.

Ajouter 50g de haricots rouges, une pincée de piment, une cuillère à café de chocolat amer puis 10cl de bouillon de volaille.

Laisser réduire 15 à 20 minutes

C'est prêt !!

Suggestion du chef. Cela peut être accompagné d'un riz blanc ou sauvage

## Petites crêpes à la vanille accompagnées d'une salade de fraises au jus de passion



### Proportions pour 2 personnes

La pâte à crêpes :

120g de farine

25g de sucre vanillé

le zeste râpé d'1 demi-orange

2 œufs entiers + 1 jaune

40 cl de lait

1 demi-pincée de sel

40g de beurre

huile d'arachide (pour cuire les crêpes)

### La salade de fraises :

1 barquette de fraises

2 belles feuilles de basilic

2 fruits de la passion

1 demi-mangue

2 cuil. à soupe de sucre semoule

Une bombe crème Chantilly

Poivre noir du moulin

Dans le bol d'un mixeur, réunissez la farine, le sucre, le zeste d'orange, les œufs et le jaune. Bien mixer pour éviter les grumeaux.

Ajoutez petit à petit le lait. Mixez jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse. Ajoutez le beurre fondu tiède et mixez encore quelques instants. Laissez reposer l'appareil au frigo pendant que vous préparez la salade de fraises.

Équeutez les fraises. Coupez-les dans un saladier. Ajoutez le basilic finement ciselé. Coupez les fruits de la passion en deux. À l'aide d'une cuillère, recueillez leur pulpe. Ajoutez aux fraises. Bien mélanger et laissez infuser.

Pelez et dénoyotez la demi-mangue, coupez-la en gros cubes.

Passez-la au mixeur 30 secondes avec le sucre.

Ajoutez à la salade de fraises.

Et pour finir, le truc du Chef : deux tours de moulin à poivre.

Graissez une poêle anti-adhésive avec l'huile d'arachide étalée au papier absorbant. Faites cuire les crêpes sur les deux faces. Les garder au chaud couvertes d'un papier alu.

Fourrez les crêpes de salade de fraises et de chantilly. Roulez les.

Présentez sur assiettes entourées du reste de fraises et décorez de crème Chantilly

# Crumble de tomates, chèvre-basilic et tagliatelles de courgettes



Préparation : 25 min

Cuisson : 25 min

## Liste des ingrédients pour 2 personnes

### Pour la garniture

4 tomates  
35 g de chèvre frais  
4 cabécous  
1 échalote  
1 cuil. à soupe d'huile d'olive  
1 demi-gousse d'ail  
1 brin de basilic  
1 pincée de sucre  
Sel et poivre

### Pour la pâte à crumble

35 g de farine  
35 g de parmesan  
35 g de beurre  
1 cuil. à soupe de chapelure  
Un peu de romarin en poudre  
1 noix de beurre

### Pour la salade de courgettes

2 courgettes  
1 filet d'huile d'olive  
1 filet de vinaigre balsamique  
sel et poivre du moulin

Tout d'abord : préchauffer le four à 180° thermostat 6 et sortir le beurre du réfrigérateur.

Pour réaliser la garniture. Mettre à bouillir une casserole d'eau pour peler les tomates. Émincer l'échalote. Ecraser l'ail avec la main, le peler et enlever le germe avant de le hacher très fin au couteau. Enlever les pédoncules des tomates et les inciser à l'aide d'un couteau avant de les plonger 20 secondes environ dans l'eau bouillante. Les récupérer avec l'écumoire et les plonger ensuite dans l'eau froide puis les peler (monder). Mettre une poêle avec un peu d'huile d'olive à chauffer. Pendant ce temps, couper les tomates en petits morceaux. Quand la poêle est chaude, baisser le feu, et faire revenir l'échalote et l'ail. Remuer. Quand le mélange est coloré, ajouter les morceaux de tomate. Couper les 4 feuilles de basilic et les ajouter au mélange. Saupoudrer d'une pincée de sucre. Baisser le feu pour laisser mijoter et ajouter le chèvre frais en le mélangeant bien à la garniture. Enfin, ajouter deux tours de moulin à poivre et laisser mijoter à feu doux pendant une dizaine de minutes.

Pour préparer la pâte à crumble. Râper le morceau de parmesan. Mettre dans un saladier, les 35 g de farine, une cuillère à soupe de chapelure, 35 g de beurre mou, les 35 g de parmesan râpé et 3 pincées de romarin en poudre. Avec des mains bien propres, bien mélanger en frottant entre les deux mains pour « sabler » la pâte à crumble. Ajouter une pincée de sel (le parmesan sale déjà le mélange) et un peu de poivre du moulin. La pâte à crumble est prête.

Prendre un plat à gratin et y verser un filet d'huile d'olive. Avec le doigt répartir l'huile d'olive sur le fond et les parois du plat. Récupérer la poêle avec le mélange, tomates, échalote, chèvre et basilic et à l'aide d'une cuillère, tapisser de ce mélange le plat à gratin. Couper les cabécous en deux dans le sens de l'épaisseur et les ajouter au-dessus. Napper à nouveau de garniture. Et pour finir, récupérer la pâte à crumble et napper la garniture d'une belle couche homogène et assez épaisse. Mettre au four préalablement chauffé à 180 degrés thermostat 6 pendant 5 à 10 minutes selon la puissance de votre four.

Pour les tagliatelles de courgettes. Couper les extrémités des courgettes lavées et non pelées. A l'aide d'un économe réaliser de fines tagliatelles de courgettes en s'arrêtant avant les pépins. Les assaisonner de vinaigre balsamique, d'huile d'olive, de sel et de deux tours de moulin à poivre. Remuer délicatement avec une fourchette pour bien enrober les tagliatelles de la sauce vinaigrette. Récupérer le plat à gratin du crumble. Dresser à votre convenance gratin et tagliatelles de courgettes sur une assiette suivant votre humeur et votre talent..

# Daurade en croûte de crumble de pain au citron accompagnée de sa purée de carottes au curcuma



Pour 2 personnes  
Filets de daurade  
120 à 150 g (pour les plus gourmands)

## Pour la purée de carottes

1/2 cuill à café rase de curcuma  
2 carottes  
25 g de beurre  
gros sel

## Pour le crumble

50 g de chapelure  
50 g de beurre mou  
50 g de farine  
le zeste râpé de 1 citron  
25 g de poudre de noisettes  
1 cuil à soupe d'huile d'olive  
sel, poivre du moulin  
un bouquet de romarin

## Purée de carottes

Eplucher les carottes coupées en gros tronçons  
Les cuire à l'eau salée jusqu'à ce qu'elles soient tendres  
Lorsque les carottes sont bien cuites.  
Les mixer avec le beurre frais et le curcuma  
(Si trop sèche, assouplir avec un peu de crème.)  
Rectifiez l'assaisonnement. La purée est terminée.

Durant la cuisson, commencer le crumble.

## CRUMBLE

Mélanger tous les ingrédients : le beurre, la chapelure, la farine et 2 bonnes pincées de poudre de noisettes.  
Prendre l'appareil (le mélange) et le frotter entre les mains. Les ingrédients doivent entrer en contact les uns avec les autres et donner un aspect sablé.  
Prendre le citron de menton (non traité) - en râper le zeste au dessus du mélange.

## LA DAURADE

Allumer le four doux entre 150 et 170°  
Huiler légèrement une plaque avec l'huile d'olive.  
Saler, poivrer et huiler légèrement les filets côté chair.  
Les poser sur la plaque côté chair (peau sur le dessus)  
Les faire cuire environ 10 mn au four.  
Tester la cuisson en piquant les filets avec un cure-dents ; s'il pénètre sans difficulté, le poisson est cuit.

Sortir les filets du four et retirez la peau (elle s'enlève facilement si la cuisson est bonne).  
Etaler le crumble à la surface des filets juste pour les recouvrir et tapotez afin d'obtenir une croûte régulière.  
Allumez le grill du four et passez-y les filets jusqu'à ce qu'ils prennent une légère couleur noisette (30 secondes environ) en surveillant constamment cette opération.

## DRESSAGE DU PLAT

Rectifier l'assaisonnement de la purée de carottes

Dans une assiette :

Un filet de poisson

La purée de carottes (3 cuill à soupe superposées)

Poudre de noisette tout autour

Une petite branche de romarin sur la purée - en déco

Un filet d'huile d'olive.

# Filets de cabillaud et pommes de terre écrasées a l'huile d'olive et fines herbes



**Préparation : 30 min**  
**Cuisson pommes de terre : 20 min**  
**Cuisson poisson : 10 min**

Ingrédients pour 2  
2 pavés de cabillaud de 150 g chacun  
500g de pommes de terre Charlotte  
5cl de crème liquide  
1 échalote  
1 demi-bouquet de ciboulette  
1 bouquet de persil  
Huile d'olive  
Sel, poivre du moulin

## **PRECHAUFFER LE FOUR A 130 °C**

1. Mettre un grand volume d'eau salée à bouillir pour cuire les pommes de terre épluchées et coupées en 2. Laisser cuire une vingtaine de minutes environ.
2. Saler, poivrer et huiler les filets de cabillaud sur toutes les faces. Huiler la plaque du four et déposer les pavés avant d'enfourner à 130°, th 4. Laisser cuire une dizaine de minutes selon la puissance de votre four et l'épaisseur du poisson.
3. Ciseler l'échalote et la ciboulette et réserver dans un saladier.
4. Une fois les pommes de terre cuites, les égoutter et les remettre dans la casserole. Les écraser à l'aide d'une fourchette. Rallumer le feu tout doux avant d'ajouter 5cl (4c à soupe) de crème liquide afin de lier la pulpe écrasée. Remuer avec une cuillère et assaisonner en ajoutant la ciboulette mélangée à l'échalote. Terminer, par un filet d'huile d'olive. Sel et poivre.
5. Sortir les pavés de cabillaud du four. Vérifier la cuisson en plantant un cure-dent dans la chair du poisson. Enlever la peau délicatement et les arroser avec le jus de cuisson de la plaque. Réchauffer les pommes de terre à feu doux si besoin et servir.

Dans une assiette, déposer les pommes de terres écrasées aux fines herbes et poser délicatement le pavé dessus.

La touche finale : un brin de ciboulette et un peu de fleu de sel sans oublier tout autour un peu de persil et un filet d'huile d'olive.

## *Trucs et astuces*

Pour que les pommes de terre cuisent plus vite, coupez les en deux.  
Le cabillaud est cuit si un cure-dent y pénètre avec facilité et que la peau se détache facilement.

## Filet de galinette en feuille de bananier, compotée d'aubergine et mangue.



Pour 2 personnes

Pour les papillotes de galinette

300g de filets de galinette

1 feuille de bananier ou papier alu

2 cuillères à soupe d'huile d'olive, sel fin et poivre du moulin

Piques en bois Pour la compotée d'aubergine et de mangue

1 demi-aubergine

1 demi-mangue

huile d'olive

sel et poivre du moulin

Riz croustillant

100 g de riz basmati

huile de friture

25 g de beurre

sel

Préchauffer le four à 180° th 6

Peler la demi-mangue et la demi-aubergine et les couper en morceaux.

Faire cuire à la casserole, dans un peu d'huile d'olive, tout d'abord l'aubergine puis ajouter la mangue, couvrir et laisser compoter.

Salez légèrement et poivrez.

Saler les filets de poissons.

Découper deux papillotes dans la feuille de bananier. Passez les rapidement à la flamme pour les ramollir, si besoin.

Déposer une bonne cuillerée de compotée d'aubergine et de mangue. Par dessus, le filet de galinette, arrosé d'huile d'olive, sel et poivre. Bien refermer la papillote et l'attacher à l'aide de cure-dents.

**Faire cuire au four une dizaine de minutes.**

# Galettes de poulet grillées au basilic et au piment d'espelette. Salade de pousses d'épinard en vinaigrette

Pour 2 PERSONNES

## Pour les galettes de poulet :

250 g de blancs de poulet  
1 oignon ½ cuil. à soupe d'huile d'olive  
25 g de crème liquide  
1 oeuf  
2 cuil. à soupe de pistou (pistou tout fait)  
5-6 feuilles de basilic frais  
une pincée de piment d'Espelette en poudre  
1 noix de beurre  
sel et poivre



## Pour la salade

100g pousses d'épinard  
vinaigre balsamique  
3 cuil. à soupe d'huile d'olive  
Sel, poivre du moulin

### **Galettes de poulet grillées au basilic et au piment d'Espelette.**

1. Ciseler fin l'oignon. Diviser les 250g de blancs de poulet en deux. Tailler la première moitié en dés et la seconde moitié grossièrement pour le mixeur. Superposer les feuilles de basilic puis les rouler avant de les couper.
2. Faire revenir doucement l'oignon ciselé dans une poêle avec un peu d'huile d'olive et le piment d'Espelette. Puis laisser de côté.
3. Dans un mixeur, mélanger les gros morceaux de poulet, les feuilles de basilic coupées, un œuf, 2 cuil à soupe de pistou et la crème. Bien mélanger pour obtenir une pâte. Rectifier l'assaisonnement.
4. Garnir des cercles huilés de la farce de poulet. Les poser sur une plaque du four également huilée. Cuisson 10 minutes. Thermostat 4, 120°\*
5. Sortir les galettes du four et les démouler.
6. Dans une poêle, faire fondre une noix de beurre et un trait d'huile d'olive. Faire dorer les galettes sur les deux faces en arrosant de matière grasse pour parfumer. Sel et poivre.

### **Salade de pousses d'épinard en vinaigrette**

1. Equeuter les pousses d'épinard en tirant pour enlever la nervure.
2. Les déposer dans un saladier
3. Les assaisonner de vinaigre balsamique, 3 cuil à soupe d'huile, sel et poivre. Mélanger délicatement.

Déposer les galettes de poulet dans une assiette accompagnées des pousses d'épinard en salade. La touche finale : un peu de beurre de cuisson avec du vinaigre balsamique et une pincée de fleur de sel.

Servir aussitôt

# Les gnocchis et les moules de bouchot



## Proportions pour 2 personnes

1 demi-paquet de gnocchis (250 g)  
250 g de moules  
2 verres de vin blanc sec  
5 cl de crème  
Parmesan râpé à volonté  
Huile d'olive  
Sel, poivre du moulin  
1 oignon

## Le pistou : 20 cl

1 demi-gousse d'ail  
25 g de parmesan râpé  
15g de poudre d'amandes  
15 cl d'huile d'olive  
1 demi-bouquet de basilic  
sel, poivre du moulin

### POUR LE PISTOU :

Ecraser la  $\frac{1}{2}$  gousse d'ail, enlever le peau et le germe. Mettre dans le mixeur. Ajouter 15g de poudre d'amandes. Râper 1= du parmesan dans un saladier. En verser un peu dans le mixeur. Arroser de 15cl d'huile d'olive. Mixer. Couper grossièrement le basilic et l'ajouter dans le mixeur ainsi que le sel et le poivre du moulin. Débarrasser dans un saladier et réserver.

### POUR LES GNOCCHIS ET LES MOULES :

Pour préparer la cuisson des gnocchis, porter à ébullition un grand volume d'eau salée avec un peu d'huile d'olive.

Pendant ce temps, couper grossièrement un oignon et le faire revenir à feu vif dans une casserole avec un filet d'huile d'olive. Rincer les moules à l'eau froide et les mettre à cuire avec l'oignon après avoir préalablement baisser le feu. Remuer. Ajouter thym et laurier et les 2 verres de vin blanc. Couvrir.

Dans la casserole d'eau bouillante, plonger les 250g de gnocchis. Les séparer avec une fourchette. Surveiller la cuisson des moules. Lorsque les gnocchis remontent à la surface, ils sont cuits. Les égoutter et les passer à l'eau froide pour arrêter la cuisson. Lorsque les moules sont ouvertes, les récupérer dans un saladier en conservant un peu de jus de cuisson. Les décortiquer (garder quelques unes pour la déco du plat) Réserver.

Rallumer le feu (moyen) et dans une casserole, récupérer les gnocchis. Ajouter un peu de jus de cuisson des moules, 5cl de crème, les moules décortiquées. Remuer et ajouter le pistou. Rajouter un peu de jus de cuisson des moules si besoin pour détendre et mélanger. Dans une assiette creuse, déposer les gnocchis. Arroser de sauce. Saupoudrer de parmesan râpé.

Pour la décoration, une feuille ou deux de basilic et une moule dans sa coquille.

# Huîtres tièdes, hachis de cèpes aux noix, parfumé au safran



Pour 2 personnes

10 huîtres  
250 g de cèpes  
½ gousse d'ail  
1 échalote  
20 g de noix  
20 g de beurre  
huile d'olive  
persil  
ciboulette  
150 g de crème liquide  
safran en poudre  
30 g de lait  
gros sel  
poivre du moulin

Passer les huîtres 30 secondes au micro-ondes pour les ouvrir facilement. Les sortir de leurs coquilles et les réserver dans une casserole avec le jus. Conserver les coquilles pour la présentation.

Pour préparer le hachis de cèpes : faire revenir dans 20g de beurre et un filet d'huile d'olive tous les ingrédients émincés : échalote, cèpes et le demi gousse d'ail. Laisser cuire à feu vif 5 à 8 minutes. Ajouter en fin de cuisson la ciboulette et le persil ciselés puis assaisonner de sel et poivre du moulin.

Réchauffer les coquilles d'huîtres au four. Ajouter les noix concassées dans la poêle puis la crème liquide et un peu de sel.

Dans la casserole faire tiédir les huîtres dans leur jus.

Placer sur une assiette un peu de gros sel et y caler les coquilles. Les remplir du hachis de cèpes aux noix puis ajouter les huîtres tièdes.

Préparer l'émulsion au safran : dans une casserole, faire chauffer 50g de crème liquide, le jus des huîtres, 30g de lait et une pincée de safran.

Napper délicatement les huîtres de la sauce safranée.

Servir aussitôt.

# Ile flottante aux dragées éclatées et crème anglaise au thé vert



Préparation : 25 min

Cuisson : 35 min

Ingrédients

25 cl de lait entier

1 demi-gousse de vanille

1 sachet de thé vert

3 œufs

100 g de sucre en poudre

8 dragées roses

Amandes effilées

5 cl de crème liquide

Pincée de sel

1. Faire chauffer le lait dans une casserole à feu doux. Fendre la demi-gousse de vanille et gratter les graines avec la pointe d'un couteau. Incorporer le tout dans la casserole de lait y compris les gousses évidées. Fouetter. Eteindre le feu, ajouter le sachet de thé vert et laisser infuser.

2. Séparer les blancs des jaunes d'œufs. Mettre les blancs au réfrigérateur. Fouetter les jaunes avec la moitié du sucre. Ajouter un peu de lait chaud débarrassé de la vanille et du sachet de thé, sans cesser de fouetter. Quand le mélange est onctueux, verser le tout dans la casserole avec le restant de lait. Faire chauffer en mélangeant d'abord au fouet puis à la spatule tout doucement en faisant des 8 (vanner). Quand la crème est onctueuse, elle est cuite. Verser 4 cuil à soupe de crème liquide dans le mélange pour stopper la cuisson. Débarrasser immédiatement dans un récipient et réserver au réfrigérateur.

3. L'île flottante : Envelopper les dragées dans un torchon. Les concasser avec un marteau puis réserver. Récupérer les blancs d'œufs. A l'aide d'un batteur électrique, les monter en neige ferme en y incorporant le sel, puis petit à petit, les 50 g de sucre restant.

4. Faire cuire les blancs d'œufs au micro-ondes pendant 30 secondes.

5. Récupérer la crème anglaise parfumée à la vanille et au thé vert et la verser dans une assiette creuse aux  $\frac{3}{4}$ . Récupérer la meringue et à l'aide de deux cuillères à soupe, prélever et façonner des quenelles bien arrondies. Les placer sur la crème anglaise dans l'assiette creuse et les saupoudrer de dragées concassées et d'amandes effilées. Mettre l'île flottante au réfrigérateur (maximum 2 heures)

Bon appétit.

Liste technique : moule à manquer individuel, marteau, batteur électrique, plat à gratin

Trucs et astuces

Ne pas trop fouetter la meringue sinon elle redescend.

Passer le doigt sur la meringue pour savoir si elle est cuite.

Pour concasser des dragées (ou du poivre en grains) les mettre dans un torchon et frapper au marteau.

# Magret de canard et wok de légumes nouveaux



## Proportions pour 2 personnes

- Légumes du marché
- 4 petits navets avec fanes
  - 50 g de fèves
  - 50 g de petits pois
  - 1 carotte nouvelle avec fanes
  - 1 poireau
  - 3 petits oignons blancs nouveaux
  - 50 g de haricots verts équeutés
  - 1 brocolis
  - De la coriandre
  - 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
  - sel et poivre

Epluchez et taillez les légumes Les cuire dans un grand volume d'eau salée pendant 2 à 5 minutes chacun. les rafraîchir au fur et à mesure, en les plongeant dans un grand volume d'eau glacée. Les réserver.

## Magrets

1 magret de 400 g pour 2 personnes

Sauce soja

Sel, poivre

Parez (préparer) le magret en enlevant un peu de gras autour et le nerf central. Quadrillez à l'aide d'un couteau (inciser) l'épaisseur de la peau.

Faites revenir à la poêle en commençant, côté peau 3mn puis côté chair 2mn..

Une fois bien marqué(peau bien croustillante), le retirer et le trancher en lamelles.

Il doit être presque cru, puisqu'il va finir sa cuisson dans le wok.

Dans le wok, faites chauffer 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive ou récupérez le gras de cuisson du magret.

y jeter les légumes pré-cuits, les faire revenir 2 à 3 minutes puis y ajouter les tranches de magret de canard,

Faire revenir le tout.

Ne pas saler

Poivrez et déglacer au soja.(lui même salé)

Servir bien chaud

Dresser harmonieusement dans une assiette creuse, les légumes et les tranches de magret.

Ajouter quelques feuilles de coriandre ciselées.

## Milk-shake banane, framboises écrasées au sucre



### Proportions pour 2 personnes

½ barquette de framboises (+ quelques-unes pour la déco)

½ banane

1 cuill à soupe de sucre

1 cuill à soupe de glace vanille

2 cuill à soupe de sorbet fraise

50 g de crème liquide

1 bombe de crème Chantilly

2 cl de lait (si besoin pour diluer le milk-shake)

feuilles de menthes

Dans un saladier, écrasez à la fourchette les framboises avec le sucre pour obtenir un coulis.

Dans le bol d'un mixeur, réunissez la glace vanille, le sorbet fraise, la crème liquide et la banane coupée en gros morceaux. Mixez pendant 1 minute. Si le milk-shake est trop épais, diluez-le avec un peu de lait.

Répartissez ce coulis au fond de 2 verres.

Versez le milk-shake sur les framboises, décorez de Chantilly, de framboises entières et d'une feuille ou deux de menthe.

Temps de préparation : 20 mn

# Roulé meringué à la mousse au chocolat truffée d'éclats d'orange



Pour 2 personnes

## biscuit roulé

3 oeufs

45 g de sucre

1 cuil à soupe de farine

1 cuil à soupe de farine de maïs

## mousse au chocolat

2 oranges

eau de fleur d'oranger

20 g de sucre

150 g de chocolat noir

200 g de crème liquide

2 jaunes d'oeuf

## meringue

2 blancs d'oeufs

150 g de sucre

eau

Préchauffer le four à 180° (thermostat 6)

**Le biscuit roulé** : casser 3 œufs en séparant les blancs des jaunes. Battre les blancs en neige. Fouetter les jaunes avec 45g de sucre puis ajouter la farine de blé et la farine de maïs. Incorporer délicatement les blancs en neige. Tapisser la plaque du four de papier sulfurisé avant d'y étaler délicatement la pâte à biscuit. Faire cuire 8 minutes environ.

**La mousse au chocolat** : faire fondre 150g de chocolat noir. Dans une casserole, faire un sirop avec 20g de sucre et un peu d'eau. Fouetter les 2 jaunes d'œufs au batteur électrique puis y ajouter le sirop lorsqu'il commence à bouillir. Fouetter le mélange jusqu'à ce qu'il refroidisse. Ajouter le chocolat fondu délicatement puis la crème liquide fouettée. Mélanger énergiquement. La mousse est prête. La réserver au réfrigérateur.

Sortir le biscuit du four et le recouvrir d'un torchon propre humide bien essoré.

**La meringue** : dans une casserole, faire un sirop avec 150g de sucre et un peu d'eau. Battre les deux blancs d'œufs en neige. Lorsque le sirop a bouilli, le verser sur les blancs sans cesser de battre. Réserver.

Peler les 2 oranges à vif et récupérer les suprêmes sans perdre le jus. Les couper en petits morceaux et y ajouter deux gouttes d'eau de fleur d'oranger. Réserver

Sortir la mousse du réfrigérateur et la retravailler un peu pour l'assouplir.

Retourner le biscuit, ôter la feuille de papier sulfurisé. Egaliser les bords et recouvrir délicatement d'une couche de mousse au chocolat parsemée des suprêmes d'orange.

Rouler le biscuit avec précaution.

Le disposer sur un plat et le recouvrir de meringue. Dorer la meringue avec un chalumeau. Décorer avec sujets de Noël et réserver au frais.

(si vous n'avez pas de chalumeau, recouvrir la bûche de mousse au chocolat sans réaliser la meringue)

# Omelette au gruyère et aux fines herbes

## Salade de pousses d'épinard aux noix



Pour 2 à 3 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 10 min

### Pour l'omelette

6 œufs

150 g de gruyère

4 cuil à soupe de crème liquide

½ botte de ciboulette

½ oignon

huile d'olive

piment d'Espelette

Fleur de Sel

Poivre du moulin

### Pour la salade

3 poignées de pousses d'épinard

1 petite poignée de cerneaux de noix.

8 tomates confites

1 échalote

quelques feuilles e basilic

1 filet d'huile de noix

Jus de citron

Sel et poivre du moulin

Concasser les cerneaux de noix et Couper en morceaux les tomates confites.

Mélanger dans un saladier, les pousses d'épinard, les tomates confites, le basilic ciselé, l'échalote émincée et les noix. Mélanger l'ensemble.

Préparer la vinaigrette en mélangeant un peu de jus de citron, un filet d'huile de noix, sel et poivre.

Pour l'omelette : battre les œufs avec la ciboulette finement ciselée. Ajouter 4 cuil à soupe de crème et fouetter le mélange. Râper 150g de gruyère, puis l'ajouter à la préparation. Salez et poivrez.

Faire rissoler le demi oignon émincé dans l'huile d'olive. Assaisonner d'une pointe de piment d'Espelette. Lorsque l'oignon est bien coloré, verser les œufs battus. Cuire à feu moyen en mélangeant avec le dos de la cuillère, comme pour œufs brouillés. Ramener toute l'omelette sur un côté de la poêle et la laisser cuire. Rouler l'omelette sur elle-même et la retourner sur une assiette. Saupoudrer d'une pincée de fleur de sel.

Servir aussitôt accompagnée de la salade de pousses d'épinard.

# Petits moelleux aux pommes et aux figues



Pour 2 personnes

Préparation : 20min

Cuisson : 30 min

1 pomme moyenne  
2 figues fraîches  
15 g de beurre  
½ sachet de sucre vanillé  
1 œuf  
15 g de sucre en poudre  
2 gouttes d'extrait d'amande amère  
40 g de crème liquide  
35 g de poudre d'amandes  
15g de fécule de maïs

## Pour le coulis de fruits rouges :

100 g de framboises  
40 g de sucre en poudre  
1 citron

Préchauffer le four à 180° th 6

Eplucher la pomme et la couper en petits dés. Faire revenir dans une noisette de beurre. Baisser le feu et laisser compoter.

Ajouter les figues coupées en morceaux et laisser cuire doucement.

Eteindre le feu et réserver

Beurrer un moule individuel.

Dans un saladier, mélanger 35g de poudre d'amandes, 15g de fécule de maïs et un demi sachet de sucre vanillé.

A part, bien fouetter et faire blanchir un œuf entier et 150g de sucre en poudre.

Ajouter le mélange poudre d'amandes, fécule et sucre vanillé en continuant de fouetter.

Faire fondre 15g de beurre au micro-ondes et l'ajouter au mélange ainsi que 40g de crème liquide et 2 gouttes d'extrait d'amande amère. Bien mélanger au fouet.

Verser la pâte dans le fond d'un moule beurré, ajouter les fruits et le recouvrir d'un peu de pâte.

Cuire au four 10 minutes environ.

Préparer le coulis de fruits rouges : Ecraser à la fourchette les framboises avec 40g de sucre et un filet de jus de citron. Réservez le coulis au frais.

Démouler et servir le moelleux sur une assiette. Napper du coulis de framboises.

# PAIN PERDU ET SA POÊLEE DE PÊCHES

## PAIN PRERDU

Pour 2 PERSONNES

25 cl de lait  
1 sachet de sucre vanillé  
25 g de sucre semoule  
4 tranches de pain de mie (125 g)  
50 g de beurre.

## PROPORTITONS POUR LA POÊLES DE PÊCHES :

200 g de pêches  
10 g de beurre  
25 g de sucre semoule  
3 feuilles de menthe  
1 boule de glace vanille

Chauffer le lait avec le sachet de sucre vanillé. Dès qu'il frémit, le Retire rdu feu et le laisser tiédir.

Battez au fouet l'œuf dans un saladier puis ajoutez les 25g de sucre.

Bien mélanger (blanchir) épluchez les pêches et coupez-les en tranches.

Faites chauffer une poêle et pendant ce temps, Ciselez les feuilles de menthe. Faîtes sauter les pêches quelques instants dans un peu de beurre. Saupoudrez de sucre.

Laissez caraméliser. Ajoutez la menthe.

Trempez les tranches de pain de mie rapidement dans les œufs battus sucrés puis le lait tiède.

Faîtes ensuite fondre le beurre dans une autre poêle et dorer le pain perdu sur les 2 faces.

Sur une assiette, déposez les tranches de pain perdu, couvrez de pêches et réservez.

Au moment de la dégustation, ajoutez une boule de glace vanille.

# Sur des poires caramélisées, mousse au chocolat noir, riz soufflé croustillant



## POIRES CAMELISEES AU RIZ SOUFFLE

Pour 2 PERSONNES

1 poire william  
70 g de sucre  
70 g de crème  
3 cuill à soupe d'eau  
1 cuill à café de cannelle  
50 g de riz soufflé  
1 bouquet de menthe

Eplucher la poire, la couper en gros cubes et lui ajouter la cuill à café de cannelle. Bien mélanger et réserver.  
Le caramel : bien mélanger le sucre avec l'eau dans une casserole.

Un fois le mélange fait, ne plus y toucher pour éviter d'incorporer de l'air dans le sucre et le faire masser (=cristalliser)

Faire chauffer doucement jusqu'à obtenir une couleur blonde. = 5 minutes

Décuire (on arrête la cuisson) en versant la crème et remuer pour homogénéiser et avoir une texture onctueuse jusqu'à une belle coloration.

Sur feu réduit, ajouter le mélange poires et cannelle, laisser les poires cuire légèrement en prenant le jus, enlever le mélange du feu.

Laisser refroidir notre appareil de poires caramélisées au frigo.

On introduira le riz soufflé au moment du dressage du plat pour ne pas le ramollir.

## LA MOUSSE AU CHOCOLAT NOIR

150 g de chocolat noir  
200 g de crème fleurette très froide  
20 g de sucre  
1  $\frac{1}{2}$  cuill à soupe d'eau  
2 jaunes d'œufs

Fouetter la crème à l'aide d'un fouet, jusqu'à ce qu'elle soit ferme et légère.

La réserver.

Faire un sirop :

Mélanger le sucre et l'eau dans une casserole et faire fondre sur feu doux en remuant très fréquemment. Le sucre ne doit surtout pas prendre couleur.. Dès l'ébullition, retirez le sirop du feu.

Fouetter les jaunes d'œufs à l'aide d'un fouet (ou batteur électrique) , très énergiquement jusqu'à ce qu'ils soient légers et onctueux. Ajouter tout doucement le sirop chaud sans cesser de battre. Fouetter jusqu'à ce que le mélange soit léger et refroidi.

La base de la mousse est prête. (Sabayon)

Faire fondre le chocolat noir au four à micro-ondes en le remuant régulièrement afin qu'il soit onctueux et homogène.

Y ajouter une petite cuill à café d'huile d'arachide pour rendre le chocolat souple et brillant.

Avec le fouet, Incorporer délicatement le chocolat noir chaud dans le mélange aux œufs battus.

Lorsque le mélange est homogène, incorporer délicatement la crème fouettée à l'aide d'une spatule.

La mousse est terminée

La réserver au frigo

## DRESSAGE DU DESSERT

Incorporer le riz soufflé aux poires

Bien mélanger pour qu'il prenne la saveur des poires et du caramel.

Au fond d'un verre alterner :

Mousse au chocolat

Les poires

Mousse au chocolat bien lissée

Un peu de poires au milieu pour finir.

Une petite feuille de menthe pour décorer.

Mettre au frigo.

A faire le matin pour le soir par exemple.

# Travers de porc caramélisés sauce soja et purée à la vanille



## Proportions pour 2 personnes

200g de travers de porc frais  
1 carotte  
bouquet garni  
1 oignon  
huile d'olive

## Pour la purée à la vanille :

250 g de pommes de terre  
80 g de beurre  
½ gousse de vanille  
40 g de crème fraîche liquide  
sel et poivre

## Pour la sauce soja

10 cl de sauce soja  
50g de miel liquide  
50g de ketchup  
vinaigre de vin

Préparer la sauce en mélangeant la sauce soja, le ketchup, le miel et une cuil à soupe de vinaigre. Faire bouillir ce mélange à la poêle quelques secondes puis réserver.

Plonger les travers de porc dans l'eau bouillante pour les blanchir.

Pendant ce temps préparer un bouillon aromatique dans une casserole d'eau bouillante avec la carotte, le bouquet garni, l'oignon, une poignée de gros sel et un peu d'huile d'olive.

Y plonger les travers blanchis environ  $\frac{1}{4}$  d'heure puis les égoutter.

Mettre les travers de porc dans un plat à four et bien les enrober sur toutes leurs faces de la sauce soja. Les passer au four pour les caraméliser.

Eplucher les pommes de terre, les faire cuire à l'eau bouillante salée, puis les passer au presse-purée.

Y incorporer les 40g de crème liquide chauffée, le beurre. Bien remuer et ajouter les graines de la  $\frac{1}{2}$  gousse de vanille. Un peu de sel et poivre : la purée à la vanille est prête.

# Risotto aux asperges et aux noisettes éclatées



## Proportions pour 2 personnes

6 asperges  
100 g de riz italien pour risotto  
1/2 oignon  
Huile d'olive  
5 cl de vin blanc  
1 bouillon cube de volaille  
1/2 cuill à soupe de noisettes hachées  
1 morceau de parmesan (30g environ)  
1/2 cuill à soupe de mascarpone  
crème liquide  
poivre du moulin

Mettez une grande casserole d'eau salée à bouillir. (pour les asperges)

Préparer dans une autre, un bouillon de volaille (pour mouiller le risotto).

Pendant ce temps, épluchez les asperges et bottez les.

Laissez les cuire 10 minutes puis plongez les dans l'eau glacée pour arrêter la cuisson et préserver la chlorophylle. Egouttez les.

Séparer les têtes d'asperges des blancs et les réserver

Coupez en tronçons les blancs.

Râpez une partie du parmesan et taillez quelques copeaux à l'économique pour la décoration.

Epluchez et émincez l'oignon.

Faites revenir l'oignon dans un peu d'huile d'olive jusqu'à ce qu'il soit transparent. Ajoutez le riz, mélangez bien pendant 5 minutes doucement, puis ajoutez le vin blanc.

Ensuite le bouillon de volaille petit à petit.

Quand celui-ci est absorbé, on " monte " le risotto en ajoutant au fur et à mesure et sans cesser de mélanger :

- un peu de beurre
- le parmesan râpé
- le mascarpone

on rectifie l'assaisonnement (sel-poivre), puis y ajoute

- les tronçons d'asperges
- les noisettes éclatées
- la crème liquide si besoin est.

Faites revenir les têtes d'asperges dans un peu d'huile d'olive et saupoudrées les de parmesan qu'elles soient bien enrobées. Sel et poivre (attention le fromage est déjà salé)

Dressez l'assiette avec le risotto, les pointes d'asperges et quelques copeaux de parmesan. Vérifiez l'assaisonnement. Servez avec du parmesan râpé.

# Salade de poulet, crevettes et pamplemousse rose avec ses de tapenade



## LA SALADE

Pour 2 PERSONNES

1 filet de poulet fermier sans la peau  
huile d'olive  
1 demi-pamplemousse rose  
1 demi-avocat  
jus de citron  
1 bouquet de ciboulette  
125 g de mâche  
100 g de pousses de soja  
4 belles crevettes roses  
sauce soja

Pelez le pamplemousse à vif et prélevez les segments (ou suprêmes) avec la pointe d'un couteau. Réservez les avec le jus récupéré.

Décortiquez les crevettes.

Ciselez quelques brins ciboulette.

Epluchez l'avocat et coupez-le en lamelles. Arrosez-le de jus de citron pour éviter qu'il noircisse.

Saliez et poivrez les blancs de poulet.

Faites-les dorer sur feu vif avec un peu d'huile d'arachide. Puis baissez un peu le feu pour ne pas brûler.

Pendant ce temps, Préparez la vinaigrette : mélangez moutarde, vinaigre, jus d'agrumes, sel et poivre.

Ajoutez l'huile d'olive en dernier en fouettant bien.

Et le truc du Chef : Ajoutez un peu d'eau tiède pour émulsionner le tout.

Coupez le poulet pas totalement cuit en morceaux.

Remettez le, à feu vif, dans la poêle avec un peu de beurre. Quand c'est cuit, arrosez de sauce soja pour Déglacer.

Bien remuez - c'est prêt.

Dans un saladier, mélangez la mâche, la ciboulette, les pousses de soja, assaisonnez de vinaigrette.

Dressez la salade dans une assiette. Garnissez avec les crevettes, le pamplemousse et les tranches d'avocat (salées et poivrées). Déposez tout autour les dés de poulet. Et pour finir, Un filet d'huile d'olive.

Servir avec de la tapenade sur du pain fraîchement grillé.

## LES TARTINES DE TAPENADE

bon pain de campagne

125 g d'olives noires dénoyautées

40 g de filet d'anchois frais

1 gousse d'ail

10 cl d'huile d'olive

1 cuil. à café de moutarde

1 peu de jus de citron

du sel et du poivre

Pour réussir une bonne tapenade :

Dans un mixeur, mélangez l'ail, les olives noires avec les filets d'anchois. Ajoutez la moutarde, le jus de citron, un peu de sel (les anchois sont salés) le poivre du moulin.

Mixez en incorporant l'huile d'olive petit à petit, jusqu'à obtention d'une pâte lisse et homogène.

## LA VINAIGRETTE AU JUS D'AGRUMES

50g moutarde de Dijon

3 cl de vinaigre de vin

sel et poivre

huile d'olive.

Un peu de jus de pamplemousse récupéré.

2 cuill à soupe de jus d'orange.

Un peu d'eau tiède

## Saumon grillé, mangue et aubergines aux noisettes éclatées



### Proportions pour 2 personnes

2 pavés de saumon de 150 g environ  
1 demi-aubergine  
1 demi- mangue bien mûre  
Huile d'olive (pour dorer les légumes)  
10 g de noisettes concassées  
6 tomates cerises  
20 g de roquette

### La vinaigrette :

1 demi-boule de mozzarella di Buffala  
Un peu de coriandre  
2 cuill à soupe d'huile d'olive  
le jus d'un demi-citron  
sel, poivre du moulin

Coupez l'aubergine en petits dés (avec la peau)

Même chose pour la demi mangue épluchée. (gardez l'autre moitié pour le dessert)

Faites dorer les dés d'aubergine pendant 5 minutes environ à la poêle dans un peu d'huile d'olive. Ajoutez la mangue, laissez cuire 5 minutes, puis ajoutez les noisettes concassées . Laissez compoter.

Cuire les pavés de saumon 2 ou 3 minutes sur chaque face, en commençant côté peau. (commencez la cuisson en appuyant sur chaque pavé pour qu'il ne se rétracte pas)

Il doit rester bien rosé à cœur et moëlleux

Préparez la vinaigrette avec : la mozzarella en petits dés, la coriandre ciselée, l'huile d'olive, le sel, le poivre et le jus de citron.

Piquez les tomates cerises sur des piques en bois (2 piques et 3 tomates par pique)et les faire revenir dans la poêle de cuisson des légumes.

Sur chaque assiette, déposez le mélange de mangue, aubergine et noisettes. Par dessus, posez le pavé de saumon. Entourez de salade de roquette et de vinaigrette et piquez la brochette de tomates sur le saumon. Servez chaud.

# Soupe au chocolat



## Pour 2 PERSONNES

Soupe au chocolat

300 g de chocolat

20 ml de crème fraîche liquide entière

40 ml de crème fraîche liquide fouettée

Glace à la vanille

1. Dans un saladier bien froid, à l'aide d'un batteur électrique, monter énergiquement les 40ml de crème liquide.
2. Dans une casserole, faire chauffer les 20ml de crème liquide. Pendant ce temps détailler les 300g de chocolat en petit morceaux. Verser la crème bouillante sur le chocolat. Bien fouetter pour lisser. Quand le mélange est homogène et onctueux, réserver
3. A l'aide d'un fouet, incorporer délicatement la crème fouettée au mélange chocolaté (ganache). Réserver au réfrigérateur.
4. Au moment de servir, récupérer dans le réfrigérateur la soupe au chocolat et la faire chauffer au four micro-ondes pendant une minute pour l'assouplir et l'émulsionner. La mixer pour faire mousser.
5. Déposer dans un verre une quenelle de glace à la vanille et verser la soupe au chocolat tiède par dessus. Servir sans attendre.

## Steak haché, oignons, cumin, paprika



2 steaks hachés de 200 g chacun  
1 oignon (½ ciselé - ½ émincé)  
1/2 bouquet de persil  
1 cuil à café de cumin en poudre  
1 cuil à café de paprika  
2 cuil à soupe d'huile d'olive  
sel, poivre du moulin  
crème liquide

Dans un saladier, réunissez les steaks hachés ainsi que l'oignon ciselé (coupé en petits morceaux) et du persil finement haché, les épices, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, le sel et le poivre. Mélangez bien avec une fourchette.

Divisez le mélange en deux parties et reconstituez les steaks hachés avec des mains bien propres.

Dans une poêle antiadhésive, faites chauffer le reste d'huile d'olive et faites-y cuire les steaks à votre goût.

Dans la poêle de cuisson des steaks (sans la laver) faire revenir doucement le ½ oignon émincé (en lamelles) et déglacez avec un peu de crème.

Versez cette sauce sur les steaks.

**Temps préparation et cuisson : 10 mn**

+ salade de mâche à la vinaigrette légère (sel, poivre, huile d'olives, et ½ citron pressé)

# Tarte fondante chocolat banane



## Proportions pour 2 personnes

Cuisson : 20 min

Repos : 1 heure

1 rouleau de pâte sablée pur beurre

10 g de pop corn caramélisé

Pour la préparation au chocolat (ganache)

15 cl de crème liquide

125 g de chocolat noir

1 œuf

40 g de sucre en poudre

1 noisette de beurre

Pour la préparation de l'appareil à banane

1 banane

Le jus d'un demi-citron

50 g de sucre en poudre

1 cuil. à café de cannelle

Préchauffer le four à 180°C (th. 6)

Fariner la pâte et le plan de travail. Découper la pâte avec un bol utilisé comme emporte-pièce d'un diamètre supérieur au moule utilisé. Beurrer et fariner le moule ou le cercle (chemiser). Garnir de pâte. Piquer le fond à l'aide d'une fourchette et mettre au four pendant 10 minutes environ.

2. Presser le jus d'un demi-citron et écraser la banane à l'aide d'une fourchette. Ajouter le sucre et la cuillère à café de cannelle. Réserver au réfrigérateur.

3. Faire chauffer à feu doux la crème liquide. Fouettez

Couper le chocolat en petits morceaux. Verser la crème liquide chaude d'un seul coup sur le chocolat et fouetter rapidement pour le faire fondre (ganache)

Ajouter l'œuf entier et le sucre. Mélanger à nouveau et réserver.

4. Remplir les fonds de tarte d'une cuillère à soupe de banane écrasée. Recouvrir de la préparation au chocolat. Avant de déguster, remettre au four environ 4 minutes pour durcir le chocolat.

Décorer, avant de servir, de quelques pop-corn caramélisés.

## Tarte tatin aux pêches de vigne, crème de yaourt



### Proportions pour 2 personnes

1 rouleau de pâte feuilletée pur beurre  
3 pêches  
50 g de sucre semoule

### La crème de yaourt :

1 yaourt crémeux  
60 g de sucre  
1 demi-gousse de vanille  
6 cl de lait  
12 cl de crème liquide

Préchauffez le four à 180°C (th 6-7).

Verser le yaourt crémeux dans un saladier. Fendre la demi gousse de vanille dans le sens de la longueur. Extraire les graines et les mettre dans le saladier. Fouetter. Ajouter 60g de sucre en poudre. Fouetter. Ajouter 6cl de lait puis 12cl de crème liquide. Bien remuer et mettre au frais.

Dans une casserole, faire un caramel. Mélanger 50g de sucre en poudre ainsi que 3 ou 4 cuill à soupe d'eau. Laisser prendre couleur doucement sans remuer pour éviter au caramel de cristalliser (masser)

Utiliser le moule comme emporte pièce afin de découper un disque de pâte. Verser le caramel dans le moule en nappant bien le fond.

Eplucher les 3 pêches. Les découper en quartiers et disposer les morceaux bien serrés dans le moule caramélisé. Recouvrir du disque de pâte bordé tout autour vers l'intérieur. Piquer avec couteau. Enfourner 10 minutes environ.

Décoller la tarte tatin en passant un couteau autour du moule. La retourner sur une assiette. A l'aide d'une cuillère arroser de crème de yaourt. Déguster tiède, c'est encore meilleur !!

## Tarte aux fraises- crème pâtissière au basilic



Proportions pour 2 personnes

La crème pâtissière :

- 85 g de lait
- 18 g de sucre
- 2 jaunes d'œuf
- 10 g de Maïzena
- 10 g de crème liquide
- un bouquet de basilic

Les tartes :

- 100g de fraises pour 2 personnes
- 1 rouleau de pâte sablée ou brisée
- beurre

Réalisation :

Préparez le four à 180 °C (th 6)

Dérouler la pâte à tarte - prévoir 2 moules à tartelettes Prendre un bol comme emporte-pièce, et façonner 2 disques un peu plus grands que le diamètre des moules à tartes individuels Garnir les moules bien beurrés et piquer les fonds de tarte. Faites cuire les 2 fonds de tarte pendant 15 minutes au four Les retirer, les laisser refroidir

Crème patissière au basilic

Faire chauffer le lait dans une casserole avec 2 ou 3 feuilles de basilic

Dans un bol, fouettez les jaunes d'œufs avec le sucre. Ajoutez ensuite la maïzena et fouettez de nouveau. Au travers d'une passoire pour retenir le basilic, Versez le lait chaud sur l'appareil (le mélange) tout en mélangeant,

Remettez dans la casserole, faites bouillir environ 3 minutes, jusqu'à ce que la crème épaississe, tout en surveillant et sans cesser de fouetter.

Dès qu'elle épaissit, Retirez du feu rapidement. Débarrassez la crème dans un saladier, laissez refroidir puis placez au réfrigérateur .

Equeutez les fraises, coupez les en deux.

Sortez la crème du réfrigérateur, Fouettez-la en incorporant un peu de crème liquide petit à petit afin de la détendre et d'obtenir une crème plus onctueuse

Dans les 2 fonds de tarte, déposez la crème pâtissière avec une cuillère à soupe et disposez les fraises harmonieusement par dessus.

Réserver au frais.

# Tiramisu d'hiver à la poire, macaron au chocolat à la fleur de jasmin



## Proportions pour 2 personnes

2 poires  
2 jaunes d'œufs  
35 g de sucre + 20g pour le sirop  
100 g de mascarpone  
10 cl de crème liquide  
20cl d'eau  
eau de fleur de jasmin  
6 macarons au chocolat

Monter la crème liquide en crème fouettée dans un saladier bien froid.

Quand elle est bien épaisse, ajouter délicatement le mascarpone et bien mélanger.

Fouetter les 2 jaunes d'œufs avec les 35g de sucre et faire « blanchir » .

Ajouter au mélange précédent (crème et mascarpone)

Verser 2 gouttes de fleur de jasmin

Mélanger une dernière fois avant de réserver au réfrigérateur.

Réaliser le sirop : mettre à chauffer doucement les 20cl d'eau avec les 20g de sucre et 3 gouttes de fleur de jasmin.

Eplucher les poires et les couper en petits dés.

Les arroser du sirop un peu refroidi et bien mélanger.

Réserver au frais.

Dans un joli verre, alterner les couches de poires, la crème mascarpone et les macarons brisés en morceaux selon votre goût.

## Le Velouté de sorcière : soupe crémeuse au potimarron



1 potimarron  
20 cl de lait,  
50 g beurre,  
5 cl de crème liquide  
1 blanc de poireau,  
1/2 oignon  
quelques feuilles d'oseille  
20cl de bouillon de volaille  
sel

Confectionner une soupière avec le potimarron : découper le haut en calotte pour en faire un couvercle et vérifier la stabilité.

Evider en enlevant les graines et récupérer la chair pour le velouté.

Emincer le blanc de poireau et le demi oignon. Les faire suer dans une noix de beurre avec la chair du potimarron et laisser compoter à feu doux une vingtaine de minutes.

Ajouter 20 cl de lait, 20cl de bouillon de volaille et une pincée de sel.

Vérifier la cuisson, puis ajouter l'oseille ciselée et la crème liquide.

Mixer le tout

Servir chaud dans la potimarron évidé et rincé. Couvrir de son couvercle