

# MASCARPONE A LA NOIX DE COCO ET MANGUE

**Préparation: 30 mn**

**Cuisson: 15 mn**

**Marinade: 2 h**

**6 personnes:**

**Cuisson de la mangue:**

770 g de mangues  
45 g de sucre semoule

**Pour les verres:**

40 g biscuits à la cuillère  
20 g de fruits confits

**Pour la crème de coco au caramel:**

50 g sucre semoule  
50 g de noix de coco râpée  
135 g d'eau  
40 g d'Amaretto

**Pour les blancs d'œufs:**

60 g de blancs d'œufs  
0,5 g de sel (1 pincée)

**Pour les jaunes d'œufs:**

40 g de jaunes d'œufs frais  
40 g de sucre en poudre  
250 g de mascarpone

1. Séparez les blancs des jaunes des 2 œufs, épluchez les mangues, coupez en petits dés.
2. Réservez dans une assiette creuse.
3. Dans une poêle, placez les dés de mangues, saupoudrez de sucre et faire caramélisez. Réserver au réfrigérateur.
4. Dans une petite casserole, mettez le sucre, ajoutez la noix de coco, l'eau, mélangez, portez à ébullition pendant 5 minutes, puis stoppez la cuisson.
5. Dans la casserole, ajoutez l'Amaretto, réservez sur le plan de travail.
6. Dans le bol du robot mélangeur, ajoutez les jaunes d'œuf, le sucre. Mélangez.
8. Dans le bol du mélangeur ajoutez le mascarpone. Mélangez
9. Montez les blancs en neige ferme ajoutez une pincée de sel.
10. Placez les blancs en neige avec le mascarpone.
11. Mélangez sans écraser avec un mouvement de rotation.
12. Trempez un morceau de biscuit à la cuillère dans le sirop de noix de coco et placez au fond de la coupe.
13. Placez une cs de crème au mascarpone, puis couvrez avec la mangue.
14. Mettez une couche de crème au mascarpone.
15. Continuez avec des petits morceaux de biscuits trempés dans le sirop, de la mangue, de la crème au mascarpone.
16. Décorez avec des fruits confits. Placez au réfrigérateur pendant 2 heures avant de servir.

---

# CRÊPES AUX ÉPINARDS ET SAUMON FUME

**Préparation: 15 mn**

**Cuisson: 30 mn**

**4 personnes:**

Pâte pour 16 crêpes épaisses  
330 g d'oeufs (6 gros oeufs)  
500 g de lait écrémé  
60 g de beurre allégé  
1 g de sel  
250 g de farine T65  
200 g de saumon fumé  
10 g d'huile arachide (poêle)

## ***Cuisson des légumes au wok***

- 30 g d'huile d'olive
- 120 g de lardons fumés
- 120 g d'oignon
- 115 g d'épinards frais ou surgelés
- 150 g de poivron jaune
- 95 g de poivron rouge
- 300 g de champignons de Paris
- 2 g de sel
- 100 g de crème allégée
- 0,5 g de moulin à poivre
- 1,1 g de coriandre en poudre
- 5 g de fond de volaille

## Pour citronner les champignons

### – Rondelles de citron

1. Coupez la racine et la queue, épluchez, coupez en deux parties, émincez en demi-rondelles.
2. Enfoncez la queue du poivron jaune, enlevez la queue, les peaux blanches intérieures, lavez sous l'eau courante, coupez en fines lanières.
3. Enfoncez la queue du poivron rouge, enlevez la queue, les peaux blanches intérieures, lavez sous l'eau courante, coupez en fines lanières.
4. Coupez la queue, lavez rapidement sous l'eau courante. Émincez en les trempant rapidement dans un saladier avec l'eau et les rondelles de citron.
5. Réservez dans un plat de service, elles ne noirciront pas.
6. Dans le wok, ajoutez l'huile et les lardons, laissez colorer pendant 2 minutes.
7. Dans le wok, ajoutez les oignons, les épinards, les poivrons, les champignons.
8. Dans le wok, ajoutez le sel, la crème, le poivre, la coriandre, le fond de volaille.
9. Cuire 15 à 20 minutes environ à feu modéré.
10. Dans le bol du robot mixeur, ajoutez les œufs, le lait, le beurre coupé en morceaux, le sel.
11. Dans le bol du robot mixeur, ajoutez la farine.
12. Mélangez pendant 60 secondes.
13. A l'aide d'un papier absorbant, huilez la poêle.

14. Faite des crêpes épaisses en les faisant cuire sur les 2 faces.

15. Placez les crêpes dans des assiettes creuses, répartir les légumes dans chaque assiette.

Suggestion

Dans l'assiette, ajouter le saumon fumé. Servir aussitôt.

**Recette N° 14460**

---

## **TAJINE DE SOLE AUX POIVRONS**

**Préparation: 20 mn**

**Cuisson: 20 mn**

**4 personnes:**

4 médaillons de Sole Tropicale surgelés

1 boîte de chair de tomate nature

1 boîte de poivrons rouges entiers

120 ml d'eau

6 cs d'huile d'olive Bio

3 cs de coriandre haché

2 gousses d'ail hachés

1 cs de paprika

1 cs de cumin

sel, Poivre

1. Décongelez vos médaillons de Sole en suivant les indications sur l`emballage.
  2. Mettez la chair de tomate dans un plat à tagine, sinon dans une marmite.
  3. Ajoutez la coriandre, l`ail haché, le cumin, le paprika, sel, poivre et l`huile d`olive. Laissez mijoter 5 min.
  4. Découpez les poivrons rouges en lamelles, ajoutez-les à la sauce tomate avec l`eau.  
Laissez mijoter 10 min.
  5. Disposez vos médaillons de sole sur la sauce, essayez de les arrosez un peu avec cette sauce, couvrir le tajine ou la marmite et laissez cuire pendant 10 minutes pas plus pour que le poisson ne soient pas trop secs.  
Servez chaud avec un bon pain croustillant.
- 

## **POISSON BURGER**

**Préparation: 10 mn**

**Cuisson: 10 mn**

**2 personnes:**

225 g de saumon  
100 g de crevettes  
100 g d`épinards  
2 tranches de tomate  
1/2 oignon  
4 tranches de leerdammer  
5 cs bombée de crème fraîche  
4 tranches de pain, Brasserie Burge, de Jacquet

1. Badigeonnez chacun des pains de crème fraîche. Émincez l'oignon.
  2. Faites-les revenir à la poêle dans un filet d'huile d'olive. Réservez.
  3. Poêlez les darnes de saumon quelques minutes.
  4. Ajoutez ensuite les crevettes et les épinards (avec 1 cuillère à soupe de crème fraîche sur ces derniers).
  5. Salez, poivrez.
  6. Laissez cuire à feu réduit.
  7. Garnissez les tranches de pain (partie inférieure) de saumon émietté.
  8. Etalez une couche d'épinards. Ajoutez les crevettes, le leerdammer que vous aurez préalablement fondu à la poêle, les tranches de tomate et les oignons .
  9. Recouvrez le tout d'une tranche de pain (le chapeau).
- Dégustez immédiatement . Vous pouvez l'accompagner de frites ou d'une salade.

---

## **COURT-BOUILLON DE POISSON**

**Préparation: 30 mn**

**Cuisson: 30 mn**

## 6 personnes :

1 kg de poisson (mulet, daurade, carpe, machoiron, capitaine, ...)  
2 oignons  
3 tomates fraîches  
6 gombos  
1 paquet de feuilles d'oseille  
4 ou 6 aubergines africaines  
1 ou 2 poivrons vert  
2 piments ( jaune , vert, ou rouge)  
4 gousses d'ail  
3 ou 4 citrons vert  
Persil, sel, poivre  
1/4 de cube « Maggi » poulet  
1,5cl d'huile d'arachide ou de palme filtrée

1. Écaillez les poissons et les vider.
2. Faites mariner 20 min dans le jus de citron avec 1 piment, du sel et 2 gousses d'ail
3. Lavez l'oseille et coupez en petits morceaux.
4. Hachez l'ail et l'oignon et le persil et faites revenir dans de l'huile.
5. Rajoutez les tomates coupées en petits dés et les faire fondre.
6. Rajoutez les aubergines coupées en 4 et les gombos préalablement lavés.
7. Ajoutez les morceaux de poisson, couvrir pendant 5 mn, puis les retourner délicatement.
8. Arrosez d'un filet d'huile d'arachide.



9. Ajoutez le jus d'un citron vert, puis un piment entier et un grand verre d'eau (voire plus selon les quantités voulues).
  10. Salez très légèrement si besoin est, mais le bouillon est déjà salé.
  11. Laissez mijoter 15, 20, 25 mn environ ( à votre aise.)
- 

## **DORADE A LA SAUCE D'OSEILLE**

**Préparation: 25 mn**

**Cuisson: 25 mn**

**4 personnes:**

Une grande dorade  
100 g d'oseille  
Une tomate  
Un piment  
Un oignon  
2 gousses d'ail  
1 feuille de laurier  
1 pincée de muscade  
3 cs d'huile  
2 cs de concentré de tomate  
sel, poivre

1. Coupez le poisson en morceaux puis faites frire dans de l'huile. Mettez la friture dans une casserole.
2. Émincez l'oignon, pelez la tomate et coupez en dés, écrasez l'ail.

3. Faites revenir le tout dans une poêle avec un peu d'huile d'arachide
4. Ajoutez le concentré de tomate et laissez cuire 2 min à feu doux
5. Ajoutez 1/2 verre d'eau et mélangez.
6. Versez la sauce obtenue sur le poisson.
7. Ajoutez le piment, le laurier, le sel, un verre d'eau et l'oseille.
8. Portez à ébullition et laissez mijoter 20 min à feu doux.

**Suggestion d'accompagnement:**

Banane plantain mûre bouillie, manioc, riz

---

## **SOUPE DE MACHOIRONS**

**Préparation: 10 mn**

**Cuisson: 10 mn**

**4 personnes:**

1 kg de poissons machoirons

2 oignons

3 tomates

1 cs de tomate concentrée

4 piments rouges

1 cube bouillon d'assaisonnement (jumbo bœuf de préférence)  
sel

1. Dans une casserole d'eau, mettez le poisson préalablement nettoyé.
  2. Incorporez les légumes et la tomate concentrée.
  3. Salez, et portez à ébullition jusqu'à cuisson des légumes.
  4. Après cuisson, retirez-les et passez-les au mixeur.
  5. Rajoutez le mélange obtenu à la sauce, rectifiez l'assaisonnement avec le cube et laissez mijoter 5 min.
- 

## **POISSON FARCIE**

**Préparation: 20 mn**

**Cuisson: 30 mn**

**4 personnes:**

- 1 poisson de 1,5 kg(dorade)
- 1 poivron rouge, 1 poivron jaune,
- 1 kg de fenouils
- 3 racines de céleri,
- 2 oignons coupé en rondelle, 2 tomates, 2 feuilles de laurier
- 1 citron, 5 cs de persil et de coriandre hachés,
- 1/2 cc de poivre

1/2 cc de sel, 1 cc de paprika, 1 cc de cumin

un peu de safran colorant

le jus 1/2 citron

1 verre à thé de mélange d'huile d'olive et d'huile de table

5 gousses d'ail écrasées

130 g de riz 1 cs de beurre

2 cs d'olives dénoyautées

1 citron confit coupé en petits dés

2 cs d'huile, 2 cs de persil et de coriandre hachés

1/2 cuillère à ce de paprika

1/2 cc de poivre, 1/2 cc de sel

1/2 cc de cumin

1. Lavez et découpez les légumes en morceaux égaux pour qu'ils cuisent en même temps.
2. Pochez le riz dans l'eau salée, égouttez et disposez dans un récipient.
3. Ajoutez le beurre, les morceaux d'olives et de citron confit, l'huile, le persil, la coriandre, le paprika, le poivre et le cumin.
4. Mélangez et réservez.
5. Pour préparer la charmoula, il suffit de mélanger ses ingrédients.
6. Evidez, écaillez et ébarbez le poisson, puis lavez à l'eau courante.

7. Étalez un peu de la charmoula à l'intérieur et farcir.
8. Racommoder avec un fil alimentaire.
9. A l'aide d'un couteau, pratiquez des entailles sur la chair du poisson et enduire de charmoula.
10. Sur une plaque de four disposez les légumes en lit, ajoutez les feuilles de laurier et posez le poisson farci puis arrosez le tout avec le reste de charmoula.
11. Décorez avec les poivrons et le citron en lamelles, ajoutez un verre d'eau et mettre au four préchauffé à 180° jusqu'à cuisson complète des légumes (pendant environ 30 mn).

Servez le poisson farci arrosé de la sauce

---

## **SARDINES FARCIES AUX POMMES DE TERRE ET POIVRONS**

**Préparation: 30 mn**

**Cuisson: 1 h**

**4 personnes:**

- 1kg de sardines
- 4 pommes de terre
- 2 poivrons verts
- Le jus d'1 citron
- 3 cs d'huile d'olive

1 petit bouquet de coriandre pilé  
1 petit bouquet de persil pilé  
2 gousses d'ails pilés  
1 cc de cumin  
1 cs de piment doux  
1/2 cc de piment fort  
sel

1. Ecaillez les sardines, retirez la tête, ouvrir les sardines puis enlevez l'arrête centrale afin d'obtenir des filets de sardine.

2. Rincez ces filets sous l'eau et égoutter-les.

3. Faites cuire les pommes de terre dans une cocotte remplie d'eau pendant 20 minutes, épluchez-les et écrasez-les avec une fourchette.

4. Grillez les poivrons jusqu'à ce que la peau soit noire, puis, emballez-les dans un sac plastique pendant 10 minutes, épluchez et épépinez-les (la peau se détache toute seule), coupez-les en petits carrés.

6. Préparez le **chermoula**: mélangez dans un bol la coriandre, le persil l'ail, le jus de citron, l'huile d'olive, le piment doux et fort, le cumin et le sel, enrober les filets de sardines de cette chermoula.

7. Mettre dans un saladier les pommes de terre écrasés, les carrés de poivrons, 2 cs de chermoula, bien mélanger.

8. Étalez chaque filet de sardine avec la farce et recouvrez-les des autres filets de sardine.

9. Huilez du papier aluminium sur une plaque de four et poser au dessus les sardines farcis.

Faire cuire dans un four préchauffé à 220°C pendant 40 minutes.

Servez aussitôt.

---

# SAUMON RÔTI AUX LÉGUMES VERTS

Préparation: 30 mn

Cuisson: 10 mn

6 personnes:

Pavé(s) de saumon (150g) : 6 pièce(s)

Fève(s) écossée(s) surgelée(s) : 150 g

Petit(s) pois frais écossé(s) : 400 g

Pois gourmand(s) : 150 g

Asperge(s) vertes(s) : 0.5 botte(s)

Courgette(s) : 1 pièce(s)

Huile d'olive : 10 cl

Crème liquide entière : 10 cl

Poivre de Sichuan : 10 g

Cardamome verte : 10 g

Graine(s) de fenouil : 10 g

Sel fin : 6 pincée(s)

Gros sel : 30 g

Beurre doux : 30 g

1. Dans un grand volume d'eau salée (10 g de gros sel par litre), cuire les fèves pendant 5 min, les refroidir.

2. Séparément, cuire les petits pois pendant 6 min et les

refroidir. Réservez

3. Mixez très finement les  $\frac{3}{4}$  des petits pois (ajouter un peu d'eau de cuisson si nécessaire) et passez la purée au tamis.

4. Effeuillez et lavez les asperges, laver la courgette. Coupez les asperges, la courgette (sans les pépins) et les pois gourmands en brunoise (petits dés).

5. Concassez toutes les épices pour les réduire en poudre grossière.

6. Assaisonnez les pavés de saumon de sel fin et de poudre d'épices.

7. Dans une grande poêle chaude avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, cuire les pavés de saumon côté peau à feu vif pendant 1 min, puis baisser le feu et poursuivre doucement la cuisson pendant 5 min.

8. Éteindre le feu et couvrir pour garder la chaleur et continuer doucement la cuisson.

9. Pendant ce temps, dans une poêle chaude avec 1 cs d'huile d'olive, faites suer vivement la brunoise de légumes (courgettes, pois gourmands et asperges) avec une pincée de sel, mouiller avec 1 tasse à café d'eau.

10. Lorsqu'il n'y a plus d'eau, ajouter les fèves et  $\frac{1}{4}$  des petits pois restants.

11. Réservez sans couvrir.

12. Montez la crème liquide très froide en chantilly à l'aide d'un fouet.

13. Chauffer la crème de petits pois, ajouter le beurre froid et pour finir la crème fouettée sans trop la mélanger.

14. Dans des assiettes creuses, déposez un lit de légumes verts, posez dessus un pavé de saumon et dressez avec une



quenelle de crème montée aux petits pois.