

CRABE FARCI CUIT A LA VAPEUR

Préparation: 15 mn

Cuisson: 40 mn

4 personnes:

2 cs d'ail haché,
2 bouquet de coriandre haché (avec les tiges)
200 g de chair de crabe,
200 g d' échine de porc haché,
1 œuf,
1 c.à s de sauce poisson,
1 c.à s de sauce soja,
2 piments rouge épépinés hachés.

1. Mélangez tous les ingrédients dans un mixeur et mélangez bien.
2. Remplir les carapaces de crabes de cette mixture
3. Cuire à la vapeur 15 minutes.
4. Servez avec du riz blanc.

SALADE DE POMME DE TERRE A

L'INDIENNE

Préparation: 15 mn

Cuisson: 20 mn

4 personnes:

4 pommes de terre
15 cl de lait de coco
3 cuillère à soupe de noix de coco râpée
1 pincée de piment de Cayenne
3 feuilles de curry
1 cuillère à café de graines de moutarde
1 gros pouce de gingembre frais
2 gousses d'ail
1 oignon
1 cuillère à café de garam massala
1 cuillère à café de curcuma
1 cuillère à soupe d'huile tournesol
sel, poivre
Quelques feuilles de menthe

1. Épluchez et coupez les pommes de terre en gros cubes. Dans une sauteuse, faites chauffer l'huile et les graines de moutarde.

2. Laissez-les crépiter puis ajoutez l'oignon émincé, puis l'ail écrasé au presse ail, ainsi que le gingembre râpé et les feuilles de curry.

3. Laissez s'échapper les saveurs puis ajoutez le reste des épices puis les pommes de terre et le lait de coco. Mélangez bien et ajoutez enfin la noix de coco râpée.

4. Laissez mijoter à couvert pendant une quinzaine de minutes. A la fin de la cuisson, la sauce doit être bien épaisse.

5. Servez la Salade de pommes de terre à l'Indienne chaude accompagnée de viande ou de poisson cuisinés aux épices.

CAKE AUX PRUNEAUX ET AUX LARDONS

Préparation: 15 mn

Cuissons: 40 mn

6 personnes:

80 g de pruneaux dénoyautés d'Agen
200 g de lardons
100 g de gruyère râpé
3 œufs
200 g de farine
1 cuillère à café de levure chimique
50 ml d'huile d'olive
150 ml de lait
sel, poivre

1. Dans une jatte, mélangez les œufs avec la farine, la levure, l'huile, le sel et le poivre.
2. Ajoutez le lait tiédi et l'emmental râpé. Mélangez bien.
3. Ajoutez les lardons et les pruneaux.
4. Versez la préparation dans un moule à cake préalablement beurré ou un moule en silicone.

5 . Mettez au four 40 minutes à 180 `C .

6. Attendez 10 minutes, démoulez.

7. Laissez refroidir le Cake aux pruneaux et aux lardons avec de servir.

FLAN DE CRABE

Préparation: 10 mn

Cuisson: 45 mn

200 g de chair de crabe
1 cuillère à café bombée de maïzena
2 cuillères à soupe de crème fraîche

1 dl de lait
4 œufs
sel, poivre
Paprika

1. Faites bouillir un peu de lait , gardez-en un peu pour délayer la maïzena .

2. Dans un saladier, ajoutez la maïzena et délayez avec le reste du lait en évitant le formation de grumeaux .

3. Battez les œufs en omelette. Salez, poivrez, et ajoutez le paprika.

4. Incorporez la crème fraîche et le crabe
5. Mettez le mélange dans un plat à cake bien beurré.
6. Faites cuire à four moyen au bain Marie 45 mn.
7. Vérifiez la cuisson, La lame du couteau doit ressortir sèche et propre.
8. Démoulez. Servir froid ou tiède.

Servez avec une mayonnaise au paprika un peu de ciboulette et 1 jus de citron

HUÎTRE EN MARINADE

Préparation: 40 mn

8 personnes:

8 douzaines d`huîtres
2 feuilles de laurier
2 oignons moyens ou 1 gros
2 tomates fermes
1 cs d`huile
1/4 de verre de jus de citron
1 piment (facultatif) sel, poivre

1. Tout d`abord, ouvrir les huîtres. Les déposer dans une

cocotte avec 2 feuilles de laurier et un demi-verre d'eau additionnée d'une pincée de sel. Couvrir et laisser cuire 5 minutes sur feu vif.

2. Laissez tiédir.

3. Coupez les oignons et les tomates en petits dés.

4. Les mettre dans un petit saladier avec l'huile, le jus de citron, le sel, le poivre et le piment écrasé (facultatif). Ajoutez les huîtres avec une cs de leur jus de cuisson. Bien mélangé le tout.

5. Servir tiède ou froid accompagné de riz nature.

FRICASSEE DE LANGOUSTES AU BASILIC

Préparation: 40 mn

Cuisson: 20 mn

2 personnes:

2 queues de langoustes de 200 g chacune

1 petit poireau

1 gousse d'ail

huile d'olive

25 cl de vin blanc

3 cl de cognac

sel poivre

piment de Cayenne

3 belles tomates

un petit pot de crème fraîche épaisse

1 bouquet de basilic

1. Décortiquez les queues de langoustes à l'aide d'un ciseau pointu, découpez la carapace tendre sous la queue et retirez la chair
2. Concassez grossièrement les carapaces
3. Hachez l'oignon, le poireau et la gousse d'ail entière
4. Laissez cuire 5 minutes puis flambez au cognac
5. Ajoutez le vin blanc, les tomates et laissez cuire 10 minutes
6. Passez au moulin à légumes mettez le jus obtenu dans une casserole et faites réduire de moitié
7. Détaillez la chair de langouste en tranche de 2 centimètre d'épaisseur
8. Saisissez-les sur chaque face à l'huile d'olive bien chaude
9. Lorsqu'elles sont bien saisies , retirez les de la poêle et réservez-les au chaud
10. Dans la même poêle, versez le bouillon réduit, sur feu vif
11. Ajoutez la crème, faites bouillir puis ajoutez les tranches de langoustes .
12. Laissez cuire encore quelques secondes .
13. Retirez du feu , ajoutez le basilic, rectifiez l'assaisonnement et relevez avec un peu de piment de cayenne

BROCHETTES DE GAMBAS

Préparation: 35 mn

Cuisson: 5-8 mn

6 personnes:

1 bouquet de thym
1 cs d'huile d'olive
1 citron vert
10 cl de lait de coco

18 gambas fraîches ou surgelées
2 cs de sésame doré
sel et poivre

1. Trempez les piques en bois dans l'eau froide, 15 min. au minimum. Otez la tête des gambas. Mélangez le lait de coco, l'huile et le thym émietté. Faites-y mariner le corps des gambas pendant 20 min.

2. Egouttez les gambas et embrochez-les sur les piques en bois. Badigeonnez-les d'huile d'olive à l'aide du pinceau. Saupoudrez de sésame doré. Salez, poivrez.

3. Faites cuire les brochettes 5 à 8 min., à four chaud, en les retournant. Servez avec un filet de citron vert.

BROCHETTE DE SAUMON ET DE CREVETTES MARINES

Préparation: 15 mn

Cuisson: 10 mn

3 personnes:

2 pavés de saumon frais

600 g de grosses crevettes cuites ou crues

1/2 poivron

6 tomates cerises

Pour la marinade :

1 gousse d'ail hachée

1 cc de citron

1/2 cc de gingembre

2 cs de sauce soja

1 cs de miel

1. La veille décortiquez les crevettes, enlevez leur la tête, coupez le saumon en morceaux.
2. Mélangez tous les ingrédients de la marinade ensemble et laissez mariner le saumon et les crevettes.
3. Le lendemain lavez le poivron et les tomates cerises,

découpez le poivron en morceaux.

4. Enfilez le saumon dans des pics à brochettes suivant l'ordre poisson, poivron crevettes et terminez la brochette par une tomate cerise, ainsi de suite jusqu'à épuisement des ingrédients.

5. Faire cuire 10 minutes au barbecue.

BOULETTES DE CRABES EXOTIQUE

Préparation: 10 mn

Cuisson: 4 mn

2 personnes:

1 boîte de miettes de crabe
1 cs de coriandre fraîche
1 cs de ciboulette fraîche
1 cc de jus de citron vert (lime)
1 cc de sauce soja
1/2 cc de piment doux en poudre
1 pincée de gingembre en poudre
5 cs de farine
2 biscottes, 1 œuf

1 jaune d'œuf chapelure (à votre goût : classique ou mélangez avec un peu de graines de sésame ou de piment ciselé)

huile de tournesol (pour la friture)

1. Mélangez ensemble : le crabe, les herbes, le jus de citron, la sauce soja, le piment, le gingembre, la farine, les

biscottes émiettées et l'œuf entier.

2. Formez des boulettes que vous passez brièvement dans le jaune d'œuf battus puis dans la chapelure.

3. Cuire 3 à 4 minutes dans une huile chauffée à 180°C. Servir immédiatement avec une petite salade et une bonne sauce maison.

GAMBAS AU GINGEMBRE

Préparation: 30 mn

4 personnes:

1 kg de grosses gambas

2 oignons

1 gousse d'ail

30 g de racine de gingembre

Des tomates

1 bouquet garni (thym, persil, céleri)

2 cuillères à café de curcuma en poudre

un peu d'huile d'arachide

sel et poivre noir du moulin.

1. Rincez les gambas à l'eau froide et égouttez-les. Ne les décortiquez pas.

2. Epluchez et hachez les oignons et la gousse d'ail. Pelez et

râpez le morceau de gingembre.

3. Entaillez les tomates en croix, plongez-les 15 secondes dans une casserole d'eau en ébullition, puis immédiatement dans de l'eau froide.

4. Pelez-les, videz-les de leurs graines et concassez-les.

5. Versez 3 cuillère à soupe d'huile dans une cocotte, ajoutez les hachis d'oignon et ail, portez sur feu moyen jusqu'à ce qu'ils soient translucides, ajoutez le gingembre, les tomates concassées, le curcuma, le bouquet garni, sel et poivre.

6. Couvrez et laissez mijoter 15 minutes à feu doux en surveillant le niveau de la sauce et en rajoutant un petit peu d'eau, si nécessaire.

7. Ajoutez ensuite les gambas dans la cocotte, remettez le couvercle et poursuivez la cuisson, toujours à feu très doux, pendant 4 à 5 minutes, en retournant les gambas à mi-cuisson.

Servez très chaud avec du riz.