



Les plats principaux

Le nouveau plat froid

Pour 4 personnes.

Ingrédients

Pour les pêches

2 pêches blanches
1/2 bûche de fromage de chèvre (en rondelles)
8 tranches de lard petit déjeuner

Pour les roulades d'asperges

12 asperges vertes
4 tranches de jambon Ganda
1 cuillère à café de sirop balsamique
20 grammes de parmesan (râpé)

Pour les oeufs

4 œufs
1/2 avocat
1 cuillère à soupe de jus de citron vert
1/2 gousse d'ail
4 feuilles de basilic
1 cuillère à café de crème aigre
1 pincer poudre de paprika
poivre
sel

Pour les barquettes

200 grammes saumon (fumé)
2 cuillères à soupe de jus de citron vert
1 échalote (ciselée)

1 cuillère à café de coriandre (finement hachée)
1 cuillère à soupe de ciboulette (finement hachée)
2 laitues little gem
1 cuillère à soupe de graines de sésame
huile d'olive

Pour le poulet

300 grammes poulet
2 gousses d'ail (écrasées)
4 centimètres de gingembre (râpé)
2 cuillères à soupe de curry madras
1 décilitre de yaourt grec
1 cuillère à soupe de jus de citron
1 cuillère à café poudre de paprika
sel
huile végétale

Pour le vitello tonnato

100 grammes de thon au naturel (égoutté)
3 cuillères à soupe de mayonnaise
3 anchois (filets)
1 cuillère à soupe de câpre
1 cuillère à café de jus de citron
200 grammes de tranches de rosbif
rucola

Méthode de préparation

Pêche grillées

Épluchez les pêches, coupez-les en deux et retirez le noyau. Déposez dessus une rondelle de fromage de chèvre et enroulez autour 2 lamelles de lard. Aspergez d'huile d'olive puis grillez-les 3 minutes de chaque côté.

Roulades d'asperges

Préchauffez le four à 180°C. Coupez les bouts durs des asperges. Aspergez-les d'huile d'olive puis salez et poivrez. Enroulez chaque fois 3 asperges dans une tranche de jambon Ganda et déposez-les dans un plat à four. Enfournez 15 minutes. Terminez avec le sirop balsamique et le Parmesan.

Oeufs à l'avocat

Cuisez les oeufs 10 minutes pour qu'ils soient durs. Rincez-les sous l'eau froide. Écalez-les et coupez-les en deux. Retirez le jaune et mettez-le dans le pot à mixer. Ajoutez le jus de citron, la crème aigre, l'ail pressé et la chair de l'avocat. Assaisonnez avec paprika en poudre, poivre et sel. Mixez pour obtenir un mélange lisse. Mettez le mélange dans une douille et remplissez les oeufs.

Conseil: Saupoudrez les oeufs avec un peu de paprika en poudre et ajoutez une petite feuille de basilic.

Barquette au tartare de saumon

Hachez le saumon très finement. Faites une marinade avec le jus de citron, l'échalote, la coriandre, la ciboulette et un filet d'huile d'olive. Déposez-y le saumon et mettez une demi-heure au frigo. Séparez les feuilles de la little gem. Dans chaque feuille mettez un peu de tartare de saumon. Juste avant de servir décorez les barquettes avec les graines de sésame.

Poulet tandoori

Mélangez le yaourt avec le jus de citron, le paprika en poudre, l'ail, le gingembre et le curry Madras. Mélangez bien. Badigeonnez-en les filets de poulet, couvrez et réservez au moins 4 heures au frigo. Cuisez bien dorés les filets de poulet dans de l'huile d'olive. Salez puis coupez le poulet en lamelles.

Rosbif vitello tonnato

Mettez le thon avec la mayonnaise, les filets d'anchois, les câpres et le jus de citron dans un mixeur et mixez le tout bien lisse. Tartinez chaque tranche de rosbif avec le thon à la mayonnaise. Déposez sur chaque tranche un peu de rucola puis roulez-les.

Ustensiles de cuisine

Four

Douille

Mélangeur

