

Yakitori à ma façon (Brochettes de poulet japonaises au barbecue)

Ce weekend on profite du soleil et du barbecue avec cette succulente recette venue tout droit du pays du soleil levant!

Au Japon les « yakitori » sont traditionnellement des brochettes à base de volaille comme le canard ou le poulet. Cependant ce dernier a la part belle car il en existe énormément de variétés en fonction du morceau de poulet utilisé, comme les blancs, les cuisses, la peau, le cœur, le croupion, les intestins, le foie, les ailes, les gésiers...Chacune porte un nom différent. Elles sont tellement populaires que beaucoup de régions ou villes japonaises en ont fait des variantes locales.

Celles que je vous propose aujourd'hui sont réalisées à base de boulettes de blancs de poulet et se nomme « tsukune » en japonais. Ces petites brochettes sont absolument délicieuses. Vous pouvez les proposer en apéritif, en entrée ou en plat principal. En été passez-les au barbecue pour les réchauffer et les parfumer: elles n'en seront que meilleures!

Oishii desu! (« C'est délicieux » en japonais...)

Si vous aimez la cuisine au barbecue voici d'autres recettes:

- Moules au barbecue sauce crémeuse à l'ail et au thym
- Spare ribs basse température, rôties au barbecue, sauce à l'orange



Yakitori à ma façon (Brochettes de poulet japonaises au barbecue)

Ingrédients (pour 6 brochettes)

Pour les boulettes

- deux gros blancs de poulet
- un morceau de gingembre râpé (2 cm sur 1 cm)
- un œuf
- 1/2 cuillère à soupe de farine
- 1/2 cuillère à café de sucre
- 1 cuillère à café de soja salé

Pour le bouillon

- un litre et demi d'eau
- un sachet de bouillon dashi. C'est une sorte de bouillon de poisson japonais réalisé à base d'algues kombu et de bonito séchée. Vous pouvez en commander sur le site

d'ingrédients japonais Kioko en cliquant [ici](#).

- trois cuillerées à soupe de saké (alcool de riz japonais)

Pour la sauce

- 1 dl de saké (alcool de riz japonais)
- 1/2 dl de soja salé
- 1/2 dl de mirin (le mirin est une sorte de saké très doux ,un peu sirupeux et sucré utilisé essentiellement comme assaisonnement). Vous en trouverez dans les épiceries asiatiques ou vous pouvez en commander sur le même site que le dashi.
- 70 g de sucre
- une demi marmite de bouillon Knorr (poule)
- 1/2 cuillerée à soupe de vinaigre de riz

Matériel

- un mixeur
- des brochettes en bambou

Préparation

Commencez par préparer la sauce.

- Versez tous les ingrédients de la sauce dans un casserole (**sauf le vinaigre de riz**) et faites réduire la sauce à petit feu jusqu'à ce qu'elle soit légèrement sirupeuse. Retirez alors la sauce du feu et ajoutez alors le vinaigre de riz. Réservez. Cette sauce peut se conserver 3 semaines au frigo.



Faites réduire la sauce à petit feu jusqu'à ce qu'elle soit légèrement sirupeuse

- Mettez dans le bol du mixeur tous les ingrédients des boulettes. Mixez finement le tout.



Mettez dans le bol du mixeur tous les ingrédients des boulettes



Mixez finement le tout

- Modelez des petites boulettes à partir du haché de poulet (environ 1,5 à 2 cm de diamètre). Pour faciliter leur réalisation passez-vous les mains dans la farine (le mélange est un peu collant). Façonnez les boulettes dans le creux de vos mains. Puis déposez-les au fur et à mesure dans un plat contenant de la farine pour qu'elles ne collent pas dans le fond du plat.



Modelez des petites boulettes à partir du haché de poulet

Préparez le bouillon de cuisson.

- Délayez le sachet de dashi dans un litre et demi d'eau. Ajoutez le saké et portez à ébullition.



Délayez le sachet de dashi dans un litre et demi d'eau. Ajoutez le saké et portez à ébullition

- Plongez les boulettes dans le bouillon. Laissez-les cuire quelques minutes et égouttez-les.



Laissez cuire les boulettes de poulet quelques minutes et égouttez-les

- Laissez-les légèrement refroidir et enfilez les boulettes sur des piques en bambou.



Enfilez les boulettes de poulet sur des piques en bambou

- Laquez généreusement les boulettes de sauce à l'aide d'un pinceau. Ces boulettes peuvent être préparées à l'avance et réchauffées au dernier moment.



Laquez généreusement les boulettes de sauce à l'aide d'un pinceau



Laquez généreusement les boulettes de sauce à l'aide d'un pinceau

- Mettez les brochettes à dorer sur le barbecue (ou un petit grill) pendant quelque minutes. Rajoutez un peu de sauce pendant la cuisson pour les caraméliser.



Mettez les brochettes à

dorer sur un petit grill ou
sur le barbecue pendant
quelque minutes

Je sers ces petites brochettes avec des shitakés (champignons japonais) juste poêlés avec une échalote hachée finement et un peu de soja sucré, le tout agrémenté de quelques feuilles de coriandre. C'est toujours un franc succès.



Yakitori à ma façon (Brochettes de poulet japonaises au barbecue)



Yakitori à ma façon (Brochettes de poulet japonaises au barbecue)

Élégantes tartelettes de foie de volaille, coeur mangue et oignon

Aujourd'hui je vous propose une entrée que vous pouvez également servir en apéritif ou lors d'un buffet. J'ai voulu rendre plus élégante la traditionnelle mousse de foie de volaille. L'insert à la mangue et oignon se marie à la perfection avec les foies et permet d'en atténuer le goût un peu fort qui déplaît à certains...On dirait presque du foie gras!

Ingrédients

Pour la pâte brisée

- 250 g de farine
- 125 g de beurre salé mou
- un œuf et une cuillerée à soupe rase d'eau (battez-les ensemble: vous n'en utiliserez peut-être pas toute la quantité donc ajoutez progressivement à la pâte. La quantité dépend du taux d'humidité de votre farine).

Pour la mousse

- 250 g de foie de volaille
- 300 ml de vin blanc sec
- 80 g de beurre pommade (bien mou mais pas fondu)
- 100 g de crème fraîche épaisse bien froide
- 1 cuillère à soupe de Cognac
- sel
- poivre du moulin
- noix de muscade
- un peu de gelée de coing et un peu d'eau

Pour la purée d'oignon et de mangue

- un oignon
- 1/2 mangue

Pour les noix:

- des noix de pékans caramélisées dans du sirop d'érable.
Pour la recette cliquez [ici](#)

Matériel:

- un emporte pièce rond de 6,5 cm de diamètre (pour détourer vos sablés à la sortie du four afin qu'ils aient tous le même diamètre). Si vous pâtissez ou cuisinez beaucoup n'hésitez pas à vous équiper d'un lot

d'emporte pièces de différents diamètres. C'est très utile! Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous.

- moules à demi sphère de 3 cm de diamètre
- moules à demi sphère de 5 cm de diamètre



Préparation:

Pour les noix:

- Pour la recette cliquez [ici](#)

Pour la purée d'oignon mangue

- Faites revenir à feu doux l'oignon ciselé jusqu'à ce qu'il soit bien fondant. Puis ajoutez la mangue coupée en petits dés. Cuire encore 10 minutes à petit feu. Salez et poivrez.
- Petite astuce: vous pouvez préparer l'oignon classiquement en faisant revenir doucement les oignons émincés avec de l'huile d'olive, du sel et du poivre, comme décrit ci-dessus. Mais il existe un moyen plus facile d'en réaliser sans avoir à en surveiller la cuisson ni jamais les brûler. Pour la recette cliquez [ici](#).



- Mixez le tout et versez la purée d'oignon mangue dans vos moules demi sphère de 3 cm de diamètre . Lissez le dessus et laissez prendre au congélateur.

Pour la pâte

- Dans le bol du robot versez la farine que vous aurez tamisée.
- Rajoutez le beurre ramolli à la farine. Mélangez bien.
- Battez l'œuf avec l'eau et ajoutez ce mélange à la préparation précédente. N'oubliez pas : vous n'en utiliserez peut-être pas toute la quantité donc ajoutez progressivement à la pâte. La quantité dépend du taux d'humidité de votre farine.
- Mélangez jusqu'à ce que la pâte se détache des bords du récipient.
- Versez votre préparation sur votre plan de travail légèrement fariné, puis écrasez-la sous la paume de la main de manière à bien l'amalgamer. Travaillez lentement de manière à ne pas chauffer la pâte et obtenir un mélange homogène. Puis formez une boule et emballez-la dans du film alimentaire. Placez au moins une heure au réfrigérateur.



- Étalez la pâte et détaillez des ronds avec l'emporte pièce. Déposez-les fonds de tartelettes sur du papier cuisson. Recouvrez le tout d'une feuille de papier cuisson et d'une plaque. remettez au froid pendant 30 mn. Enfournez à 180° pendant 15 à 20 mn suivant les fours. Réservez sur une grille.

Pour la mousse

- Versez le vin blanc dans une casserole et amenez-le à ébullition. Plongez les foies de volaille dans le vin et cuire 6 mn à feu moyen.
- Égouttez les foies (vous n'aurez pas besoin du vin pour le restant de la recette). Mixez finement les foies encore chauds avec la crème fraîche, le beurre, le cognac, la noix de muscade, sel et poivre.
- Remplissez à moitié de mousse vos moules demi sphère de 5 cm de diamètre en prenant soin de bien remonter sur les bords. Puis insérez une demi sphère d'oignon mangue encore congelée à l'intérieur de chacun. .
- Finissez de remplir et lissez le dessus et laissez prendre au congélateur. Les demi sphères bien congelées, vous allez maintenant les rendre bien brillantes avec la gelée de coing.
- Faites chauffer trois cuillerées à soupe de gelée de coing dans une petite casserole avec une à deux cuillerées à soupe d'eau. Il faut obtenir un mélange

bien fondu.

- Démoulez et posez les demi sphères encore congelées sur une grille et versez doucement la gelée chaude et liquide sur chacune pour les rendre bien brillantes.

Montage:

- Déposez une demi sphère sur chaque fond de tartelette en vous aidant d'une spatule.
- Puis disposez une noix de pécan sur chacune...Mettez au frais encore deux heures, le temps que les foies décongèlent complètement.

Vos délicieuses tartelettes aux foies de volailles, mangue oignon sont prêtes.

Bonbons de foie gras aux noisettes et cœur balsamique

Un superbe amuse bouche pour un repas de fêtes? Faites-vous plaisir en façonnant ces savoureux bonbons bien croquants au foie gras et cœur coulant de balsamique. Cette recette m'a été inspirée par un reportage sur le chef Massimo Bottura (de

l'Osteria Francecana à Modène) élu meilleur chef du monde en 2016... Le chef n'a pas dévoilé le secret de sa recette mais j'ai tenté de la réaliser et c'est topissime! Je vous l'offre en cadeau de Noël...

Pour d'autres idées de recettes festives à base de foie gras:
cliquez **ici**

Matériel:

- un chalumeau de cuisine
- une cuillère parisienne
- moule en silicone Silikomart (15 petits fours ronds de 4 cm de diamètre et 2 cm d'épaisseur). Voir sur internet en cliquant [ici](#).

Ingrédients: pour environ 12 bonbons

- 250 g de foie gras de canard cru coupé en tranches de 2 à 3 cm d'épaisseur
- de la crème de vinaigre balsamique
- 130 g de noisettes sans peau. Je soupçonne le chef de caraméliser ses noisettes ce que je n'ai pas fait.

Les proportions de sel et de poivre sont importantes: respectez-les soigneusement sinon votre foie sera ou trop peu salé ou beaucoup trop salé. Je vous conseille de faire une règle de trois en fonction du poids de votre foie pour savoir le poids exact de chacun de ces deux ingrédients et pour cela d'utiliser une petite balance de précision qui pèse au gramme près.

- sel: comptez 12 à 14 grammes de sel par kilo de foie
- poivre: comptez 3 à 4 grammes de poivre par kilo de foie

Donc pour cette recette il vous faudra 3 g de sel et environ 1 g de poivre pour les 250 g de foie gras utilisés. Utilisez de

préférence du poivre blanc pour éviter les points noirs disgracieux sur votre foie gras.

Préparation

- Passez les noisettes au four à 160° pendant quelques minutes pour les dorer. Attention elles doivent être colorées mais pas brûlées.
- Mettez les noisettes dans un sac plastique et écrasez-les à l'aide d'un rouleau à pâtisserie.
- Coupez le foie gras en tranches de 2 à 3 cm d'épaisseur. Assaisonnez avec la bonne quantité de sel et poivre.
- Détaillez les tranches en morceaux correspondant à la taille des alcôves de vos moules. Appuyez bien pour que le foie soit parfaitement moulé. Enfournez au bain marie pendant 30 mn à 70°. Laissez refroidir à température et mettre au frais au moins 4 h.
- Démoulez les bonbons et à l'aide d'un couteau qui coupe très bien coupez horizontalement le dessus du bonbon (une petite tranche d'environ 1/2 cm d'épaisseur). Petite astuce: trempez le couteau dans de l'eau bien chaude et nettoyez-le systématiquement après chaque emploi: la lame doit être chaude et propre à chaque coupe. Réservez les « dessus » ainsi coupés : vous les remettrez en place après avoir farci les « dessous » de crème de balsamique.
- Creusez les « dessous » à l'aide de la cuillère parisienne.
- Remplissez le creux du bonbon de crème de vinaigre balsamique.
- Remettez les « dessus ». Repassez au four pendant 5 mn à 70°. Laissez refroidir à température ambiante et remettez au froid pendant au moins 4 heures.

- Démoulez les bonbons bien froids et parsemez-les d'éclats de noisettes. Pour cela aidez-vous du chalumeau: voir la vidéo ci-dessous.
- Sortez les bonbons du frigo environ 15 mn avant de servir. Dressez-les joliment et régalez-vous!

Et voici la version du chef Massimo Bottura servie comme un petit esquimau.

Crème de gorgonzola, granité au champagne

J'aime terminer mes repas de fêtes par un beau plateau de fromage. Mais c'est parfois un peu lourd après des plats en sauce. Je vous propose ici une interprétation d'une recette de l'excellent chef Christophe Hardiquet (restaurant Bon Bon à Bruxelles, 2 étoiles) qui allie à la fois fromage et fraîcheur et remplacera élégamment votre plateau de fromage en attendant le dessert.

Ce plat fait fait partie de mon menu de de fêtes 2016 dont voici le déroulé:

- **En apéritif:** Choux apéro au tartare de saumon et guacamole. Pour la recette cliquez [ici](#).
- **En entrée,** un magnifique foie gras: Mon foie gras façon « Opéra ». Pour la recette cliquez [ici](#).
- **En plat de résistance:** Rôti de biche aux noix, basse température, purée d'oignon et sauce diable. Pour la

recette cliquez [ici](#).

- **Le fromage:** Crème de gorgonzola, granité au champagne.
- **Et la bûche,** en rappel de l'entrée: La bûche façon Opéra. Pour la recette cliquez [ici](#).

Ingrédients (pour environ 6 personnes) :

- une petite bouteille de champagne
- 120 g de gorgonzola
- 90 g de crème liquide entière
- poivre

Matériel:

- Une poche à douille ou un siphon.

Préparation:

- Versez le champagne dans un grand plat. Ne mettez pas plus d'un centimètre d'épaisseur de champagne dans le plat. Mettez le plat au congélateur. Puis toutes les demi heure grattez le champagne avec une fourchette: il va cristalliser en glace au fur et à mesure. Comptez trois à quatre heures.
- Dans une casserole faites fondre le fromage.
- Passez-le au tamis pour en ôter les petits particules bleues (ce sont les moisissures du fromage qui ne seront pas très jolies lors du dressage et qui risquent de boucher votre siphon si vous en utilisez-un). Rajoutez la crème liquide et mettez au frigo.
- Quand la préparation est devenu **bien froide**, montez alors le mélange en chantilly.

- Mettez le mélange dans une poche à douille ou un siphon. Pour en savoir plus sur l'utilisation du siphon cliquez [ici](#).

Dressage :

- Dans des petits bols (que vous aurez préalablement mis au frais) déposez une cuillerée à soupe de granité de champagne.
- Puis dressez la crème au gorgonzola par dessus (avec le siphon ou votre poche à douille).
- Et quelques tours de moulin à poivre...Ne tardez pas à déguster!

Voici la photo du plat original du chef Christophe Hardiquet:

Restaurant Bon Bon

453 avenue de Tervueren

1150 Bruxelles

+ 32 (0)2 346 66 15

www.bon-bon.be



Choux apéro au tartare de saumon et guacamole

Voici une très belle idée pour un apéro de festif. C'est un peu de travail mais c'est bientôt les fêtes: mettez les petits plats dans les grands. Ces petits choux auront tellement de succès qu'il ne faut pas compter qu'il vous en reste!

Et si vous aimez le saumon voici d'autres recettes gourmandes!

- Blanquette de saumon aux saveurs asiatiques. Pour la recette cliquez [ici](#).
- Saumon basse température, compoté de tomate et oignon rouge. Pour la recette [ici](#).
- Saumon basse température en nage de persil. Pour la recette cliquez [ici](#).
- Fleurs de courgette farcies au saumon et aubergine, petite ratatouille croquante. Pour la recette cliquez [ici](#).
- Saumon en deux façons, carpaccio de betteraves arôme framboise. Pour la recette cliquez [ici](#).
- Saumon confit à l'huile basse température, compoté d'oignons rouge et fenouil, pistou coriandre noisette. Pour la recette cliquez [ici](#).

Ingrédients (pour environ 25 à 30 petits choux de 3 cm de diamètre):

Pour la pâte à choux

- 120 g d'eau
- 55 g de beurre doux découpé en petits morceaux pour faciliter sa fonte dans l'eau avant ébullition
- 65 g de farine type 55 tamisée

- 3 œufs entiers battus légèrement à la fourchette pour bien mélanger jaunes et blancs
- 3 g de sel fin
- 3 g de sucre semoule

Pour le craquelin au sésame

- 25 g de beurre
- 30 g de farine
- 15 g de poudre de sésame noir (dans les épiceries asiatiques)
- 15 g de graines de sésame noir

Pour le guacamole

- un gros avocat
- un peu de jus de citron vert ainsi que le zeste du citron
- sel, poivre
- un peu de piment si vous le désirez.

Pour le tartare

- 150 g de saumon frais
- une cuillerée à soupe d'un excellent huile d'olive
- une cuillerée à café de moutarde
- de la ciboulette hachée
- du jus de citron vert
- du curry en poudre
- sel, poivre
- des œufs de saumon (rayon poissonnerie de votre supermarché)

Préparation

Préparation des choux:

Commencez par la préparation des choux. Pour tout savoir sur la pâte à choux et connaître le secret de leur réussite avec

un pas à pas en photos cliquez ici. Attention les dosages de cette recette sont différents: c'est normal car ces choux doivent être plus secs.

On démarre par le craquelin au sésame.

- Versez tous les éléments du craquelin dans un bol et bien mélanger.
- Étalez la pâte à craquelin entre deux feuilles de papier cuisson à l'aide d'un rouleau à pâtisserie. Mettez au frais pendant 15 mn.
- Ôtez la feuille de papier du dessus et découpez des cercles de même diamètre que vos choux à l'aide d'un emporte pièce. Puis placez le tout au congélateur pendant 1 heure.

Préparez la pâte à choux.

- Chauffez votre four à 180°.
- Tamisez votre farine : cela évitera les grumeaux.
- Dans une grande casserole versez l'eau, le beurre, le sucre et le sel et portez à ébullition. Prévoir une grande casserole est important car vous allez devoir y incorporer la totalité de la farine.
- Dés ébullition retirez la casserole du feu et versez d'un coup la farine hors du feu dans le liquide bouillant et mélangez bien. Quand la farine est bien incorporée remettez sans attendre la casserole sur le feu: il faut maintenant dessécher la pâte. C'est une étape importante: la pâte ne doit plus adhérer à la spatule et former une boule qui se détache facilement des parois de la casserole
- Ôtez de nouveau la casserole du feu. Versez les œufs très progressivement en mélangeant énergiquement à chaque fois. La pâte doit former un ruban souple et

luisant qui ne casse pas. Tant que votre pâte n'a pas atteint ce degré de souplesse il faut rajouter de l'œuf à chaque fois, en très petite quantité, jusqu'à la bonne consistance: vous n'aurez peut être pas besoin de toute la quantité d'œuf.

Voici maintenant la dernière étape délicate: le couchage. Pour apprendre à coucher vos choux (vidéo à l'appui) cliquez [ici](#).

- Remplissez une poche à douille avec la pâte.
- Couchez les choux en quinconce pour qu'ils ne collent pas entre eux: n'oubliez pas qu'ils vont gonfler à la cuisson.
- Sortez les craquelins du congélateur et décollez-les à l'aide d'un couteau ou d'une petite spatule. Puis déposez un craquelin sur chaque chou.
- Cuire les choux pendant 25 mn à 180°. Ne jamais ouvrir la porte du four pendant la cuisson. La cuisson terminée et après avoir éteint le four attendez encore 5 mn avant de sortir les choux du four. Puis posez-les sur une grille pour les laisser refroidir.

Pour le guacamole:

- Mixez tous les ingrédients du guacamole.
- Remplir une poche à douille avec le guacamole (douille cannelée). Réservez au frais.

Pour le tartare:

- Coupez le saumon en tout petits morceaux.
- Versez tous les ingrédients du tartare (sauf les œufs de saumon) dans un bol et bien mélanger. Rectifiez l'assaisonnement selon votre goût.
- Ajoutez alors les œufs de saumon très délicatement pour ne pas les écraser.

- Coupez le dessus des choux et farcissez-les avec le tartare.
- Puis pochez un beau tour de guacamole par dessus et disposez quelques petits œufs de saumon par dessus. Et reposez le petit chapeau...

Il ne reste plus qu'à les présenter à vos invités. C'est un amuse bouche parfait pour les fêtes ou un apéro chic!

Magret de canard séché fait maison

Une recette hyper facile (même pas de cuisson!) pour se régaler avec un petit magret séché maison... C'est bientôt les fêtes donc faites-vous plaisir! Il sera parfait pour une salade, en apéritif, en amuse bouche ou pourquoi pas avec une bonne raclette. Il doit reposer trois jours minimum donc préparez-le un peu à l'avance.

Ingrédients:

- un magret de canard
- du gros sel
- pour l'aromatiser: un mélange 5 baies, du piment d'Espelette, du thym, du poivre, des mélanges d'épices exotiques c'est selon votre goût ou votre inspiration...

Préparation:

C'est fait en 2 mn chrono...

- Versez du gros sel dans un plat pouvant juste contenir

le magret.

- Posez le magret côté gras vers le sel.
- Puis recouvrez de sel. Tassez bien et recouvrez d'un torchon propre. Mettez au frigo pour 24 heures... Jusqu'ici c'est pas très dur.
- Le lendemain ôtez le magret du sel et lavez-le sous un filet d'eau froide: vous allez voir que sa chair s'est raffermie au contact du sel. Sa couleur s'est également modifiée: il est beaucoup plus brun. Essuyez-le bien avec du papier absorbant ou un chiffon propre pour en ôter toute l'humidité.
- Puis enduisez-le généreusement des épices ou herbes aromatiques que vous avez choisies.
- Déposez-le dans un torchon propre et roulez-le dedans. Puis remettez au frais pour 3 jours minimum...C'est tout: on ne peut pas faire plus simple. Vous pouvez bien sûr le laisser au frais plus longtemps: il en sera que plus sec.
- Au bout des trois jours découpez votre magret en tranches, au fur et à mesure de vos besoin. Vous n'avez plus qu'à le déguster.

Aujourd'hui je le sers en apéritif sur des petits toasts avec de la ratatouille froide maison relevée avec un peu de vinaigre balsamique et des olives de Nice. **Pour la recette de la vraie ratatouille niçoise cliquez ici.**

Salade dynamisante au sarrasin croquant et blancs de seiche

Le Kasha ou sarrasin grillé est traditionnellement consommé en Russie et en Pologne. Je ne connaissais pas ce produit mais lors d'un vol entre Bruxelles et Nice une petite salade à base de kasha nous a été servie. Et pour une fois, contrairement à la plupart des plats proposés dans les avions, elle était délicieuse! J'ai donc eu envie de la partager avec vous en lui apportant ma petite touche: la seiche et une petite sauce salade très originale...C'est une belle entrée qui étonnera vos invités mais j'aime aussi en faire un plat principal l'été car c'est un plat complet et diététique. Et pourquoi ne pas la servir présentée en petites verrines lors d'un apéritif? Alors n'hésitez plus: alliez plaisir et santé car le sarrasin est une mine de vitamines et minéraux!

Ingrédients: pour 5 personnes

- 120 g de kasha (vous en trouvez facilement dans les épiceries bio ou diététiques)
- 240 g d'eau
- un demi avocat
- un poivron rouge (j'utilise des poivrons en conserve pour cette recette)
- un petit oignon rouge
- 150 g de blancs de seiche
- une cuillerée à soupe d'huile d'olive
- 30 g de noix de pécan (réservez-en quelques-unes pour le dressage)
- le jus d'un demi citron vert
- sel

Pour la sauce

- un yaourt
- un citron vert (zeste et la moitié du jus)
- 5 g de gingembre frais
- 30 g de tomates séchées marinées dans l'huile
- un demi avocat
- du piment d'Espelette (selon votre goût)

Préparation

- Coupez l'avocat en deux. Un demi avocat va servir pour la garniture et l'autre servira pour la sauce (réservez-le). Récupérez la chair du premier demi avocat à l'aide d'une cuillère à soupe et coupez-la en petits dés.

- Coupez le poivron rouge en petits dés.
- Faites de même avec l'oignon rouge.
- Versez le tout dans un saladier avec le jus de citron vert et l'huile d'olive (le citron va parfumer mais aussi empêcher l'avocat de noircir).



- Portez l'eau à ébullition (deux fois le poids du kasha). Versez le kasha et cuire 5 minutes à feu doux.
- En fin de cuisson égouttez le kasha.
- Quand le kasha a refroidi mélangez-le au mélange avocat, poivron et oignon rouge.
- Coupez les noix de pékans en deux et ajoutez-les à la salade.

Préparez maintenant la sauce:

- Épluchez et taillez le gingembre en dés.
- Mixez le demi avocat restant avec le yaourt, les 30 g de tomates marinées, les 5 g de gingembre frais, l'huile d'olive, le piment d'Espelette, le zeste de citron vert et son jus. Réservez.

- Au dernier moment procédez à la cuisson du blanc de seiche. Coupez le blanc en fine lamelles.
- Faites revenir les lamelles de seiche dans une poêle bien chaude très rapidement avec un peu d'huile d'olive. La seiche cuit très rapidement. Salez et poivrez avec le piment d'Espelette.
- Détachez les feuilles de coriandre de leurs tiges.

Il ne reste plus qu'à dresser et servir!

Dressage

- Dressez la salade dans une verrine: d'abord une belle cuillerée de sauce au yaourt, une couche de salade, une deuxième couche de sauce et une dernière couche de salade.
- Puis déposez sur le dessus quelques lanières de seiche et des feuilles de coriandre.

Et maintenant on déguste!

Le saviez-vous?

Le sarrasin n'est pas une céréale mais en a les propriétés et l'usage. Le sarrasin est très riche en manganèse, cuivre, phosphore et magnésium. En plus, il est bonne source de Potassium, Chrome, Fer, Zinc, Sélénium, vitamines B1, B3 et B5. Source de protéines et de fibres alimentaires, il est pauvre en matières grasses et acides gras saturés. Il est exempt de gluten.

Soupe anisée aux deux melons et sa délicate quenelle au chèvre frais

Voici une entrée super rafraîchissante pour l'été. Rapide à faire (pas de cuisson!) elle est digne d'une entrée gastronomique à moindre frais. Alors régalez-vous! Il vous faudra juste un mixeur pour préparer cette délicieuse soupe.

Ingrédients: pour 4 personnes

Pour la soupe

- un melon à chair orange (type Cavailon)
- un melon à chair verte (type galia)
- 0.2 dl de pastis (plus ou moins selon votre goût!)
- des feuilles d'agastache anisée (vous en trouverez en jardinerie). Pour en savoir plus sur l'agastache rendez-vous en fin de cet article. Si vous n'en trouvez pas remplacez-la par de l'anis étoilé en poudre ou du basilic thaïlandais.

Pour les quenelles de chèvre

- 20 cl de crème fraîche liquide entière bien froide
- 50 g de chèvre frais
- lemon pepper selon votre goût. Vous en trouverez en super marché: mais vous pouvez le remplacer par des poivres particuliers comme un poivre du thymut ou du poivre long par exemple. Attention: n'essayez pas de moudre le poivre long dans un moulin à poivre car il est assez dur. Je vous conseille de le moudre dans un mini mixeur électrique et de le conserver ainsi en poudre dans une boîte hermétique.
- sel

Préparation

Pour la soupe

- Coupez les deux melons en deux et ôtez-en les graines. Puis prélevez des petites boules dans le melon à chair verte à l'aide d'une cuillère parisienne. Si vous n'avez pas de cuillère parisienne faites une petite brunoise (petits dés) avec un quart du melon.
- Puis prélevez la chair restante du melon à chair verte ainsi que celle du melon à chair orange. Mettez le tout dans un mixeur avec le pastis et mixez finement. La soupe est prête. Mettez-la au frais.

- Mixez la crème pour en faire une chantilly légère.
- Ajoutez le chèvre frais et le lemon pepper et fouettez encore quelques secondes. Rectifiez l'assaisonnement avec du sel.

Dressage

- Versez la soupe dans l'assiette. Déposez une belle quenelle de chèvre au milieu et disposez des billes de melon à chair verte tout autour. Décorez avec des

feuilles ciselées d'agastache. Il ne vous reste plus qu'à déguster ce petit bonheur rafraîchissant...

Le saviez-vous

L'agastache anisée est réputées pour ses vertus médicinales, mais également pour son feuillage aromatique. On l'utilise en cuisine pour parfumer les desserts, confitures et sauces grâce à son arôme d'anis et de réglisse. Très décorative et d'un grand intérêt aromatique, cette plante s'utilise donc aussi bien pour orner un jardin que pour cuisiner de délicieux plats parfumés.

Source: <http://www.jardiner-malin.fr/>

Mon gaspacho tonique, concombre et pomme

Vous connaissez tous la version traditionnelle du gaspacho. Je vous en propose ici ma version un peu plus originale et ultra rafraîchissante! C'est une recette idéale en vacances car ne nécessitant aucune cuisson.

Ingrédients: pour quatre personnes

- trois pommes . Vous choisirez la variété que vous préférez: une granny sera moins sucrée et plus acide par exemple
- un beau concombre
- un citron vert
- 1 dl d'huile d'olive bien fruitée
- sel

- poivre long moulu: le poivre long est le fruit d'une liane originaire d'Inde. Il pousse à l'état sauvage sur les contreforts de l' Himalaya et a une forme oblongue. Sa saveur est chaude et piquante, moins forte que celle du poivre noir, et légèrement sucrée. N'essayez pas de le moulin dans un moulin à poivre car il est assez dur. Je vous conseille de le moulin dans un mini mixeur électrique et de le conserver ainsi en poudre dans une boîte hermétique.

Matériel

- un mixeur

Préparation

- Pelez le concombre. Coupez le en deux dans le sens de la longueur puis faites de même avec les deux morceaux obtenus. Ôtez les graines à l'aide d'une petite cuillère (les graines sont sans intérêt gustatif, difficiles à mixer et surtout indigestes). Prélevez 300 g de concombre que vous mettrez dans le mixeur.
- Coupez l'équivalent de deux belles cuillerées à soupe de concombre restant en tous petits dés. Réservez dans un bol.
- Pelez les pommes. Coupez les en deux et ôtez-en le cœur. Prélevez 300 g de pomme que vous mettrez dans le mixeur avec le concombre.
- Zestez le citron vert. Puis pressez-en le jus.

- Coupez l'équivalent de deux belles cuillerées à soupe de pommes restantes en tous petits dés. Versez-les dans le bol contenant les dés de concombre et mélangez avec le jus d'un demi citron vert. Cela évitera l'oxydation de la pomme.
- Dans le mixeur (contenant déjà 300 g de pomme et 300 g de concombre) ajoutez le jus restant du citron vert et mixez finement. Puis au fur et à mesure ajoutez l'huile d'olive toujours en mixant. Salez et poivrez selon votre goût. C'est prêt!

Dressage

Versez le gaspacho dans de jolis bols. Ajoutez au centre les dés de pomme et concombre mélangés puis un peu de zeste de citron vert. Servez très frais. C'est délicieux...

La pissaladière autrement

Cette semaine hommage à Nice vers qui se tournent toutes nos pensées aux regards des événements dramatiques du 15 juillet...

Tout le monde connaît la pissaladière, spécialité de Nice composée d'une pâte à pain recouverte d'un lit d'oignons cuits à feu très doux. Je vous en propose ici une revisite , non pas avec des oignons mais avec du fenouil. Cette

pissaladière est moins sucrée et plus parfumée grâce au goût anisé du fenouil.

Ingrédients

Pour la pâte à pain (si vous ne désirez pas la faire vous même, utilisez une pâte à pizza du commerce).

- 300 g de farine
- 12 cl d'eau à température ambiante
- 30 g de levure boulangère
- 6 g de sel
- 20 g d'huile d'olive
- une cuillerée à soupe de graine de fenouil

Pour la garniture

- 3 beaux fenouils
- un petit oignon
- huile d'olive
- des petites olives de Nice

Pour mon « pissala » revisité

- 3 filet d'anchois
- une gousse d'ail
- deux cuillerées à soupe d'huile d'olive
- deux ou trois cuillerées à soupe d'olives noires dénoyautées

Préparation

La pâte à pain

- Tamisez la farine.
- Délayez la levure dans 20 cl d'eau tiède (ne dépassez pas 30°). Mélangez bien.

- Versez la farine, le sel et les graines de fenouil dans le bol.
- Pétrir pendant 15 minutes à petite vitesse. Ajoutez progressivement la levure délayée et l'huile d'olive.
- La pâte doit se détacher des parois du bol. Filmez et réservez au frais.

Pour la garniture

- Émincez finement l'oignon.
- Émincez le fenouil en fines lamelles.
- Cuire à feu doux l'oignon et le fenouil pendant environ deux heures: les légumes doivent être compotés mais surtout pas dorés.

- Puis enfournez à 190° pendant 25 minutes. Je dispose les olives sur la pissaladière dix minutes avant la fin de la cuisson: cela évite qu'elles se dessèchent au cour de la cuisson.

Il n'y a plus qu'à se régaler!

Comment faire une bonne socca

à la maison

La socca se présente sous la forme d'une grande et fine galette à base de farine de pois chiche cuite dans un four à pizza sur une grande plaque ronde en cuivre étamé. Une fois cuite, la galette a une couleur dorée et même légèrement brûlée par endroits. A Nice, dans la vieille ville, des marchands ambulants la cuisent sur place et la vendent dans de traditionnels cônes en papier, par exemple sur le marché du Cours Saleya avec la célèbre Thérèse, sympathique figure de la ville.

La socca se déguste chaude, si possible juste à la sortie du four, assaisonnée de poivre. Elle se mange avec les doigts. C'est idéal pour l'apéritif ou en accompagnement d'un barbecue.

Matériel:

- une grande plaque ronde spéciale socca ou à défaut un grand plat en aluminium pour quiche ou pizza

Ingrédients: pour une grande plaque ronde de 30 cm de diamètre

- 150 g de farine de pois chiche tamisée
- 3 cl d'huile d'olive bien fruitée et 1 cl pour huiler la plaque
- 45 cl d'eau
- une cuillerée à café rase de sel fin
- poivre du moulin

Préparation:

- Faites chauffer le four à 190°. Huilez la plaque avec 1 cl d'huile d'olive. Quand le four est à bonne température placez-y la plaque huilée directement sur la sole du four (le plancher de votre four). Il est **important** que la plaque soit bien chaude quand vous y

verserez la pâte!

- Versez la farine de pois chiche tamisée dans un grand bol et ajoutez progressivement l'eau et l'huile avec un fouet; il ne doit pas y avoir de grumeaux. N'oubliez pas de saler la pâte.
- Versez la pâte dans une grande bouteille vide (c'est plus facile pour verser la préparation sur la plaque chaude dans le four...) et versez la préparation sur votre plaque sur une épaisseur de 3 mm maximum.
- Laissez cuire environ 15 à 20 mn (surveillez la cuisson: suivant les fours le temps de cuisson sera plus ou moins long...). En fin de cuisson passez la plaque sous le grill une à deux minutes.
- Vous n'avez plus qu'à poivrer généreusement et découper la socca en petits morceaux. Régalez-vous: vous allez voir c'est addictif!

Les panisses ou frites provençales

Si les Belges aiment les frites, en Provence entre Nice et Marseille, nous préférons les panisses.

C'est une préparation à base de farine de pois chiche que l'on déguste en friture. Elle se présente généralement sous forme de disques que l'on coupe en tranches ou en dés et que l'on frit dans l'huile, comme les frites traditionnelles. Les panisses doivent être bien croustillantes et moelleuses à cœur. C'est un petit délice...et pour moi un grand souvenir de mon enfance. Vous pouvez les servir en apéritif ou en

accompagnement d'une viande.

La préparation est facile. Il vous faudra juste surveiller la cuisson qui est une réduction de la préparation de base assez liquide pour la transformer en une pâte qui ressemble fort à une pâte à choux que l'on a desséchée et qui se détache des parois de la casserole.

Oups! Frites avec un t ... Pardonnez moi je ne peux plus modifier le titre!

Ingrédients: pour 6 personnes

- 300 g de farine de pois chiche
- 1 dl d'huile d'olive (choisissez-en une de bonne qualité qui soit bien fruitée)
- une cuillerée à soupe rase de gros sel de mer
- 9 dl d'eau (6 dl d'eau que vous ferez bouillir et 3 dl d'eau froide)
- sel fin et poivre
- Huile pour la friture

Préparation

- Portez à ébullition 6 dl d'eau avec le gros sel et l'huile d'olive.
- Versez la farine dans un grand récipient et mélangez la avec les 3 dl d'eau froide. Mélangez bien.
- Puis ajoutez progressivement le mélange d'eau et huile chaude. Mélangez bien puis passez le tout au chinois pour éviter tous les grumeaux. La préparation peut vous sembler bien liquide: c'est normal.
- Versez la pâte liquide dans une casserole et cuire à feu moyen (environ 85°) en mélangeant régulièrement avec une spatule. Progressivement la préparation va s'épaissir et se décoller des parois de la casserole. Suivant les feux il vous faudra entre 30 à 40 mn: il vaut mieux mettre

plus de temps à petit feu que de brûler votre préparation!

- Huilez un grand plat et tapissez le avec du film étirable que vous lisserez bien. L'huile permet au film de bien adhérer au récipient.
- Versez la pâte à panisse dans le plat, étalez-la et recouvrez-le de film étirable (cela évitera à la préparation de croûter). Mettez au froid au moins deux heures: vous devez obtenir une pâte qui se tient et se découpe facilement. Si ce n'est pas le cas c'est que vous ne l'avez pas assez « desséchée ». Je filme dessus et dessous car cela me permet de démouler par la suite l'ensemble sans problème et d'un coup...
- Quand elle a bien refroidi, démoulez et taillez la pâte comme vous le voulez: vous pouvez en faire des rondelles, des frites, des triangles...
- Faites chauffer un bain de friture; il doit être **bien chaud** pour que les frites soient saisies sinon elles risquent de se déliter.
- Plongez les frites dans l'huile et dès qu'elles sont dorées sortez-les à l'aide d'une écumoire et posez -les sur du papier absorbant. Salez et poivrez dès la sortie du bain de friture.

Servez immédiatement et croc croc...trop bon!

Mes Hotdogs maison

Rien de meilleur que ces hotdogs maison qui n'ont rien à voir à ceux caoutchouteux que vous achetez dans les foires ou au super marché. La recette est facile. Essayez les : vous ne

verrez plus jamais les hotdogs de la même manière et vos ados vont vous adorer!

Ingrédients pour 4 hot-dogs

- 250 g pâte à pizza (à acheter au super marché ou encore mieux à faire soi-même: pour la recette cliquez [ici](#))
- 4 saucisses (Francfort, merguez, chipolata...)
- un œuf battu
- moutarde
- sel
- bicarbonate de sodium (parfois au supermarché ou en pharmacie)

Préparation:

- Faites préchauffer votre four à 220°.
- Abaissez un morceau de pâte à pizza (environ 60 g) de manière à former un rectangle.
- A l'aide d'un pinceau badigeonnez de moutarde.
- Placez la saucisse à l'extrémité du rectangle et roulez la dans la pâte à pizza.

- Faites bouillir un litre d'eau dans une grande casserole pouvant contenir la longueur des hot-dogs. Versez une cuillerée à soupe de bicarbonate de sodium. Bien

mélanger. Plongez les hot-dogs dans l'eau bouillante et cuire 30 secondes.

- Sortez les de l'eau à l'aide d'une écumoire et posez les sur une surface anti adhésive.
- Battez l'œuf dans un petit bol pour bien mélanger le jaune et le blanc.
- A l'aide d'un pinceau passez une couche d'œuf battu et parsemez de sel.
- Placez les hot-dogs sur une plaque anti adhésive et mettez les au four à 220° pendant environ 15 mn.
- Servez chaud avec une bonne mayonnaise maison et une salade!

Astuces:

Vous pouvez en préparer avec des minis saucisses et les servir à l'apéritif...