

# Salade fruitée de moules multicolore, crackers aux algues

C'est la bonne saison pour profiter des moules de bouchot. On les prépare le plus souvent marinières mais il existe beaucoup d'autres manières de les préparer! Je vous les propose aujourd'hui en salade ultra rafraîchissante pleine de saveurs.



Salade fruitée de moules multicolore, crackers aux algues

## Ingrédients (pour 6 personnes) :

Pour la cuisson des moules

- 2 kg de moules nettoyées
- une grosse échalote

- du thym
- une cuillerée d'huile d'olive
- 15 cl de vin blanc

Pour la salade

- deux tomates roma (allongées)
- un oignon rouge
- une mangue
- un avocat
- quelques brins de ciboulette
- quelques feuilles de coriandre

Pour la sauce: les quantités données sont à adapter à votre goût suivant que vous aimez les sauces plus citronnées, plus iodées ou plus sucrées...

- 3 cuillerées à soupe d'une bonne huile d'olive
- 1 cuillerée à soupe de vinaigre parfumé au citron: les vinaigres fruités sont moins liquides et moins translucides que les vinaigres habituels car ils contiennent de la pulpe. Vous en trouverez dans les épiceries fines. Pour mes amis Belges la boutique « **VOM FASS** » à Waterloo en vend un absolument sublime parfumé au citron calamansi. Vous y trouverez également d'excellentes huiles d'olive, des vinaigres parfumés, une grande gamme de whisky et de liqueurs...Mais vous pouvez aussi commander directement sur leur site internet en cliquant [ici](#).
- une cuillerée à soupe de soja sucré
- deux ou trois belles cuillerées d'algues wakamé déshydratées (vous en trouverez facilement dans les magasins bio et même au rayon asiatique de votre supermarché)
- une à deux cuillerée à soupe de jus de cuisson réduit des moules: attention utilisez-le avec parcimonie car après réduction il est très salé!

Pour les crackers: je vous en rappelle les ingrédients et vous

trouvez la recette en cliquant [ici](#). Ils sont très faciles à faire et ne nécessitent que 5 mn de préparation et 15 mn de cuisson...Ils apportent une touche très gourmande au plat et une superbe note iodée. Ils se conservent plusieurs jours dans une boîte hermétique.

- 40 g de farine de blé type 45
- 10 g de farine de sarrasin
- 50 g de beurre fondu
- 60 g de blanc d'œuf
- une pincée de sel
- des algues wakame déshydratées (au rayon asiatique de votre super marché)
- des graines de sésame



Les crackers aux algues et sésame...

## Préparation

**Commencez par préparer les moules.**

- Ciselez l'échalote.



Ciselez l'échalote

- Faites revenir l'échalote avec l'huile d'olive, du thym, et les 15 cl de vin blanc dans une grande casserole.



Faites revenir l'échalote avec l'huile d'olive, du thym, et les 15 cl de vin blanc dans une grande casserole

- Puis ajoutez les moules et remuez de tant à autre pour bien mélanger les moules afin qu'elles s'ouvrent de manière uniforme.



Puis ajoutez les moules

- Quand les moules sont bien ouvertes, égouttez-les mais gardez le jus qu'elles ont rendu. Filtrez ce jus de cuisson et faites le réduire au 3/4.



Réduire le jus de cuisson  
des moules

- Pendant ce temps ôtez les moules de leurs coquilles. Gardez-en quelques unes dans leur coquille pour la présentation. Réservez les moules et le jus réduit.



Pendant ce temps ôtez les moules de leurs coquilles

### **Pour la salade**

- Coupez les tomates en deux et ôtez-en les graines. Puis coupez les tomates en fines brunoise (petits dés).



Coupez les tomates en quatre et ôtez les pépins. Coupez les en brunoise

- Épluchez l'oignon rouge, coupez-le en deux et réalisez une fine brunoise.



Épluchez l'oignon rouge, coupez-le en deux et réalisez une fine brunoise

- Pelez la mangue et coupez-la en tranches fines. Puis de nouveau on coupe les tranches en petite brunoise.



Pelez la mangue



Taillez la mangue en  
brunoise

- Faites de même avec l'avocat.



Taillez l'avocat en brunoise

- Mélangez tous ces ingrédients dans un grand saladier.



Mélangez tous ces ingrédients dans un grand saladier

- Ciselez la ciboulette.



Ciselez la ciboulette

- Prélevez les feuilles des tiges de coriandre.



Prélevez les feuilles des tiges de coriandre

- Ajoutez la ciboulette et la coriandre dans le saladier.



Ajoutez la ciboulette et la coriandre dans le saladier

### **Pour la sauce**

- Mélangez tous les ingrédients (huile d'olive, vinaigre, soja sucré, les algues déshydratées et un peu de jus réduit). Rectifiez en fonction de votre goût.



Mélangez tous les ingrédients



Ajoutez un peu de jus réduit

- Ajoutez les moules dans le saladier et versez la sauce. Mélangez bien et réservez au frais.



Ajoutez les moules dans le saladier et versez la sauce

## Dressage

- Disposez une petite louche de salade dans des bols individuels. Puis décorez avec quelques brins de ciboulette, des moules en coquilles, quelques feuilles de coriandre et si vous les avez réalisés, ajoutez en touche finale le crackers aux algues et sésame qui se mariera sublimement avec cette salade tout en fraîcheur!



Disposez une petite louche de salade dans des bols individuels. Puis décorez avec quelques brins de ciboulette, des moules en coquilles, quelques feuilles de coriandre



Salade fruitée de moules multicolore, crackers aux algues

---

# **Glace étonnante aux asperges...une jolie douceur sucrée que vous allez découvrir!**

Cette Glace étonnante et inattendue va vous surprendre et ravira les amateurs de fraîcheur pas trop sucrée. La recette me vient d'un de mes restaurants préférés en Belgique (une étoile): le restaurant « Philippe Meyers » à Braine l'Alleud tenu par le chef du même nom. N'hésitez pas à faire le le détour pour déguster une cuisine exceptionnelle et rencontrer ce chef aussi généreux dans ses assiettes que dans ses partages gastronomiques!

C'est une recette très simple à réaliser mais il vous faut toutefois une sorbetière. Vous pouvez servir cette glace aussi bien en dessert qu'au milieu d'un repas avant le plat principal, un peu comme un trou normand non alcoolisé.

## **Ingrédients pour un demi litre de glace**

- soit les épluchures de 3 asperges blanches et 3 vertes, soit la tige (sans la pointe) de 2 grosses asperges blanches et 2 vertes. Aujourd'hui j'ai utilisé les tiges et non les épluchures pour cette recette.
- quelques mini asperges ou la pointe des asperges précédentes: elles serviront à décorer la glace. Il vous faut donc une à deux tranches de tête d'asperges par bol de présentation **ou** deux/trois mini asperges par invité
- 250 ml de lait entier

- 250 ml de crème fraîche liquide entière
- 5 jaunes d'oeuf
- 85 g de sucre

Pour le sirop

- 100 g d'eau
- 50 g de sucre

## Matériel

- une sorbetière. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous.

## Préparation

- Coupez les têtes des mini asperges. Si vous n'avez pas de mini asperges qui sont assez fines, prélevez les têtes de vos asperges et tranchez-les en trois dans la longueur. Ces têtes d'asperges vont être confites dans un sirop. Elles serviront à décorer la glace. Il vous faut donc une à deux tranches de tête d'asperge par bol de présentation...

**ou**

- Faites un sirop avec 100 g d'eau et 50 g de sucre. Faites chauffer. A frémissement versez-le sur vos têtes d'asperges. Laissez refroidir puis récupérez le sirop et renouvelez l'opération au moins trois fois: on chauffe le sirop et on le verse sur les têtes d'asperges, on attend le refroidissement total et on recommence...Puis réservez à température ambiante.

## ou

- Coupez les tiges des grosses asperges en tronçons.
- Versez les morceaux de queues d'asperges dans une casserole avec le lait et la crème. Cuire à feu doux pendant 30 mn. Puis mixez finement et passez le mélange au tamis. Si vous avez la chance d'avoir un Thermomix n'hésitez pas à l'utiliser: dans ce cas cuire à 90° pendant 30 mn et mixez finement puis tamisez.
- Battre au robot les jaunes et le sucre pendant 8 mn: le mélange doit vraiment blanchir.
- Versez les jaunes et sucre blanchis sur le mélange encore chaud d'asperge et bien mélanger. Réservez au frigo jusqu'à **complet refroidissement**.
- Quand le mélange est bien froid versez le dans le sorbetière et turbinez. Puis soit servez immédiatement ou réservez au congélateur.

## Dressage

- Réalisez de belles boules de glace que vous placerez dans des bols individuels et décorez avec les têtes d'asperges au sirop et quelques petites fleurs en sucre.

---

# Délice tout carotte, coulis de betterave à l'orange

# (recette basse température)

La cuisine végétarienne... Pour beaucoup d'entre nous elle n'est pas synonyme ni de gourmandise ni de gastronomie. Et pourtant!

Aujourd'hui je vous propose une sublime recette autour de la carotte que l'on va cuisiner de différentes manières: sous vide basse température pour exhauster son goût, en douce et onctueuse purée, en petites rondelles croquantes crues et acidulées, le tout relevé par un coulis betterave et orange. Vous allez ainsi découvrir la carotte dans tous ses états et c'est absolument divin. Vous pouvez servir ce plat en entrée chaude comme je l'ai fait ou comme accompagnement de votre plat principal que ce soit du poisson ou de la viande.



Beaucoup d'entre vous aviez émis le souhait d'être informés de la parution de mes meilleurs recettes basse température. Retrouvez-les ainsi que des recettes inédites dans les livres de ma collection « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 1 » , « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 2 » et « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 3 ». Les livres sont disponibles dès maintenant en version brochée ou en version Kindle.

Voici les liens où vous pourrez les acquérir:

- Pour le Tome 1, cliquez [ici](#)
- Pour le Tome 2, cliquez [ici](#)
- Pour le Tome 3, cliquez [ici](#)

Vous y retrouverez mes recettes phares en pas à pas imagées comme dans le blog.

---

Ce plat m'a été inspiré par une recette du chef Christophe Coutanceau (La maison Coutanceau à La Rochelle) que j'ai découvert dans l'excellent magazine « Yam », la revue des grands passionnés de cuisine. Le chef sert ces carottes avec un filet de lieu jaune et il n'utilise pas la cuisson basse température mais cette dernière permet de concentrer le goût des carottes de manière extraordinaire et le plat n'en est que plus goûteux.

Pour plus de renseignements sur la cuisine sous vide basse température cliquez [ici](#).

## **Ingrédients pour le Délice tout carotte, coulis de betterave à l'orange (4 personnes)**

Pour les carottes basse température

- 8 carottes fanes (comptez deux carottes par personne)
- le zeste d'une orange
- une noix de beurre
- sel, poivre

Pour la purée

- 450 g de carottes orange pour la purée de carotte
- un oignon
- sel, poivre

Pour les rondelles de carottes crues

- une carotte jaune, une orange et une rouge de gros calibre pour faire les rondelles
- de l'huile d'olive
- du vinaigre de calamansi. Le calamansi est une variété

de citron. Je vous conseille grandement celui de la marque Vom Fass parfumé au citron calamansi, un pur bonheur qui va amener une autre dimension à votre plat et toutes vos vinaigrettes! Vous pouvez en commander en cliquant [ici](#).

- sel, poivre

Pour le coulis de betterave

- 800 g de betteraves cuites (ou crues si vous préférez les cuire basse température vous-même)
- 5 framboises fraîches ou surgelées
- 20 cl de jus d'orange
- 40 g de beurre

Pour la poudre de betterave

- les restes de la purée de chaire de betterave que vous récupérerez après l'avoir passée à la centrifugeuse

Pour la décoration

- des fanes de carottes
- quatre tranches de pain d'épice

## Matériel

- une centrifugeuse pour extraire le jus des betteraves. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci dessous

Pour la cuisson sous vide basse température

- une machine à mise sous vide. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci dessous.
- Ou pour ceux d'entre vous qui sont intéressés par l'achat d'une sous videuse à cloche d'excellente qualité je vous conseille l'achat de la Home de Multivac. Vous la trouverez en cliquant [ici](#) et profitez d'une réduction

de **50 euros** sur votre achat en utilisant le code promo **"Gourmantissimes50"**



- un thermoplongeur. Je vous conseille celui de la marque Anova mais vous pouvez en trouver un grand choix en cliquant sur la photo ci-dessous:

## Préparation

On commence par le coulis de betterave.

Si vous désirez cuire vos betteraves sous vide basse température vous -mêmes:

- Épluchez les betteraves. Attention les betteraves contiennent un colorant assez tenace donc mettez des gants et un tablier si vous ne voulez pas vous retrouver avec des taches. Coupez-les en 4.
- Mettre les betteraves sous vide et les cuire les betteraves à 87° pendant 2 heures.
- **Si vous utilisez des betteraves du commerce déjà cuites, gardez- en un morceau (un gros quart de betterave) que vous allez mixer finement: il vous servira à faire la poudre de betterave.** Puis centrifugez les betteraves cuites pour en obtenir le jus: 800 g de betteraves cuites donnent environ 40 ml de jus de betterave. Surtout gardez la pulpe de betterave laissée dans la centrifugeuse pour en faire de la poudre (voir ci-dessous). Versez le jus dans une casserole et laissez réduire de moitié: il vous reste 20 cl. Rajoutez alors les 20 cl de jus d'orange et les framboises. Laissez

réduire pour qu'il vous reste 15 cl de jus. Si vous utilisez des betteraves du commerce déjà cuites gardez-en un morceau (un quart de betterave) que vous allez mixer finement: il vous servira à faire la poudre de betterave

- Passez ce jus au tamis et réservez. Vous le monterez avec 40 g de beurre au tout dernier moment.

Pour la poudre de betterave

- Étalez sur une petite épaisseur la pulpe de betterave sur une surface anti adhésive. Laissez sécher au four à 90° au moins deux heures (plus l'épaisseur sera fine moins il vous faudra de temps...).
- La pulpe doit être bien sèche avant de la mixer.
- Mixez finement. Réservez.

Pour les carottes fanes basse température

- Épluchez les carottes fanes. Gardez quelques fanes pour en faire des chips (voir plus bas).
- Zestez l'orange.
- Mettez les carottes sous vide avec le zeste de l'orange, une noix de beurre et une pincée de sel. Cuire les carottes à l'aide de votre thermoplongeur à 85° pendant une heure. Réservez en les laissant sous vide.

Pour les rondelles de carotte

- Préparez un vinaigrette avec de l'huile d'olive et du vinaigre de calamansi, sel et poivre.
- Épluchez les carottes de couleur. Attention les carottes rouges sont comme les betteraves: elles contiennent un colorant assez tenace. Donc même précaution que pour les betteraves!

- Tranchez chaque carottes en fines tranches.
- Si vous voulez perfectionner votre plat retaillez chaque rondelle avec un emporte pièce pour que les rondelles soient toutes du même diamètre... Et oui c'est ça la rançon du succès!
- Enrobez les rondelles de carottes de vinaigrette. **Surtout ne mélangez pas les carottes rouges avec les autres** car elles pourraient teindre en rouge les autres carottes...Réservez.

Pour la purée de carotte

- Épluchez l'oignon et coupez-le en brunoise (petits dés). Faites-les revenir dans une sauteuse avec une noix de beurre jusqu'à ce que l'ensemble des morceaux soient bien translucide.
- Épluchez les 450 g de carottes. Coupez-les en petits dés: plus vous les couperez petits plus les carottes cuiront vite!
- Ajoutez les carottes à l'oignon. Salez et poivrez.
- Recouvrez d'eau à hauteur et laissez cuire doucement à couvert jusqu'à ce que les carottes soient bien tendres. Mixez alors les carottes et oignons **sans jus de cuisson** s'il vous en reste. Rectifiez l'assaisonnement. Votre purée est prête : réservez-la au frais. Vous la réchaufferez au micro onde au moment de servir.

Pour la décoration

On commence par les chips de fanes de carotte.

- Prélevez les petites fanes. Rincez-les et essuyez-les soigneusement.
- Filmz soigneusement une assiette avec du film alimentaire.

- Disposez les fanes sur le film de l'assiette et enrobez-les d'un peu d'huile d'olive à l'aide d'un pinceau. Puis refilmez le tout pour bien enserrer les fanes entre les deux épaisseurs de film alimentaire. Passez au micro onde pendant 2 à 3 minutes.

Puis on finit avec le pain d'épice

- Coupez les tranches de pain d'épice en petits dés et faites-les revenir à la poêle avec un peu de beurre comme des croûtons.

## Dressage

Comme tout plat basse température je vous conseille de préchauffer vos assiettes à 70°.

- Passez les carottes fanes 3 mn à la poêle avec un peu de beurre.
- Réchauffez la purée au micro onde.
- Finissez la sauce: réchauffez le coulis de betterave et hors feu ajoutez le beurre coupé en petit morceaux en fouettant en permanence.
- Dessinez une spirale de coulis de betterave à l'aide d'une cuillère sur l'assiette.
- Déposez une longue quenelle de purée de carotte.
- Disposez deux carottes tête bêche sur la purée.
- Puis recouvrez les deux carottes avec les rondelles multicolores.
- Finissez avec les chips de fanes de carottes, les dés de pain d'épices et quelques rondelles de carottes tout autour. Saupoudrez de poudre de betterave. Et voilà comment faire un plat gastronomique végétarien absolument délicieux!

---

# Fleurs d'oignon, sauce fraîche

Ce weekend je vous propose une recette végétale toute simple mais pleine de fraîcheur et gourmandise. J'accompagne cette « Fleur d'oignon » à la fois tendre et croustillante d'une sauce grecque vous connaissez tous, le tzatziki. Cette petite association donne un plat très original visuellement qui va ravir vos yeux autant que vos papilles. Si vous désirez y ajouter des protéines animales optez pour du saumon fumé qui se marie particulièrement bien avec cette recette.

## Ingrédients pour 4 personnes

- 4 gros oignons doux (un par personne)
- 200 g de farine
- 20 g de curry
- de l'huile de friture
- quelques feuilles de sucrine (variété de petite salade bien croquante) pour la présentation

Pour la sauce

- un yaourt onctueux

- un demi concombre
- une quinzaine de feuilles de menthe
- le zeste et le jus d'un demi citron jaune
- une cuillerée à soupe d'une excellente huile d'olive
- sel et poivre

## Préparation pour les Fleurs d'oignon, sauce fraîche

Commencez par la sauce.

- Épluchez le concombre et coupez-les en deux dans le sens de la longueur. Ôtez les graines à l'aide d'une cuillère.
- Coupez **une moitié** de concombre en fine brunoise. Filmez le demi concombre restant et réservez au frais pour une autre utilisation.
- Mélangez tous les ingrédients de la sauce (yaourt, brunoise de concombre, feuilles de menthe ciselées, jus de citron et zeste, huile d'olive, sel et poivre selon votre goût). Réservez au frais.

### Pour l'oignon

- Épluchez soigneusement les oignons en gardant bien le pédoncule à la base. Puis coupez les oignons en 8 parts égales en faisant attention de le couper presque jusqu'au pédoncule mais sans l'atteindre. Si vous coupez trop loin les feuilles extérieures ne tiendront plus...
- Mélangez la farine et le curry de manière bien homogène.
- Ouvrez délicatement l'oignon. Puis déposez l'oignon dans ce mélange et recouvrez soigneusement toutes les feuilles du mélange farine curry. Au besoin aidez -vous à l'aide d'un petit tamis.

- Faites chauffer votre bain d'huile (180°). Insérez la fleur d'oignon dans une louche puis plongez-la dans l'huile chaude pour quelques minutes. Au sortir du bain déposez-la sur du papier absorbant et salez-la.

## Dressage

- Si vous désirez apporter des protéines animales au plat déposez une tranche de saumon fumé dans le fond de l'assiette.
- Détachez les feuilles de sucrine et versez un peu de sauce dedans. Puis disposez les feuilles de sucrine et la sauce tout autour de l'oignon. Dégustez!

---

# Salade de ris de veau croustillants, fruits d'hiver et pistou de poivron

Si vous aimez les ris de veau voici une salade qui vous ravira. Contrairement à ce que vous pourriez croire les ris de veau ne sont pas difficiles à préparer: il suffit de bien les faire dégorger dès la veille et de les mettre »sous presse » après les avoir nettoyés.

## Ingrédients: pour la Salade de ris

# de veau croustillants (3 personnes)

- 3 petites noix de ris de veau (comptez une noix par personne)
- 1 litre de fond de volaille ou de veau
- ghee (le ghee est un beurre clarifié d'origine indienne que vous trouverez dans les épiceries asiatiques ou orientales: il a la particularité de ne pas brûler contrairement au beurre que nous connaissons)
- un peu de farine
- des petites pousses de roquette
- quelques tranches de magret fumé ( comptez-en trois par personne)
- du raisin blanc
- des noisettes sans peau

Pour le pistou

- deux poivrons
- deux cuillerées à soupe de pignon
- 30 g de parmesan râpé
- 15 cl d'huile d'olive
- piment d'Espelette (une cuillerée à soupe rase)
- sel

## Préparation

Commencez **la veille** la préparation des ris de veau qui doivent dégorger pendant quelques heures.

- Plongez les riz de veau dans de l'eau froide pendant 12 h (toute une nuit) pour les faire dégorger.
- Faites chauffer de l'eau et plongez-y les ris de veau pendant 5 mn pour les blanchir. Égouttez-les puis faites chauffer le fond de volaille et pochez-y les ris pendant une heure à feu très doux.

- Égouttez les ris de veau et plongez-les dans de l'eau bien froide .
- Il faut maintenant nettoyer les ris des petits morceaux de graisses, de nerfs ainsi que de l'enveloppe qui les entoure.
- Placer enfin les ris épluchés dans un récipient adapté à leur taille.
- Poser un autre plat par dessus de manière à recouvrir les ris. Puis posez un poids par dessus ou maintenez le tout avec des élastiques pour bien comprimer les ris entre les deux plats. Mettez au frais pendant une heure. Les ris sont alors prêts à être cuisinés.

#### Le jour même

- Coupez les grains de raisins en deux et ôtez les pépins.
- Passez les noisettes au four à 190° pour les dorer. Réservez.

#### Le pistou de poivron

Vous allez en préparer un peu plus que ce que vous en avez besoin. Il se conserve bien au frais pendant quelques jours: il enrichira une vinaigrette ou se tartine avec gourmandise sur une tranche de pain grillée...

- Coupez les poivrons en morceaux.
- Passez les pignons au four à 190° pour les dorer.
- Mettez tous les ingrédients ( poivrons, pignon, huile olive, parmesan, piment d'Espelette) dans un mixeur et mixez longuement. Rectifiez l'assaisonnement.
- Remplissez une poche à douille avec le mélange (c'est plus pratique pour faire une jolie présentation).

## La cuisson des ris de veau

- Coupez les ris de veau en tranches épaisses.
- Farinez les ris de veau légèrement.
- Faites revenir les ris de veau avec du ghee dans une poêle bien chaude. Les ris de veau doivent être bien dorés et croustillants. Égouttez-les sur du papier absorbants. Salez et poivrez.

## **Dressage**

- Couchez un lit de roquette agrémenté de vinaigrette dans l'assiette de présentation. Ajoutez quelques tranches de magret fumé. Puis ajoutez des raisins et des noisettes et pochez des points de pistou entre ces derniers.
- Ajoutez les ris de veau. Servez et dégustez!

---

# **Roulés de bœuf aux cèpes**

Une recette extra pour une entrée tout en douceur et en fraîcheur...Voici l'inspiration du chef Phillipe Meyers du restaurant étoilé du même nom à Braine l'Alleud (Belgique)! C'est un petit bonheur!

Et n'oubliez pas que le chef organise tous les mois des ateliers de cuisine dans son restaurant: pour les inscriptions rendez-vous sur son site en cliquant [ici](#).

## **Ingrédients pour 6 personnes**

- 300 g de bœuf mûré coupé en fine tranches (comme du jambon cru coupé fin). Demandez à votre boucher de vous

tranchez la viande si vous n'avez pas de trancheuse!

- 350 g de cèpes frais. En période de fêtes n'hésitez pas à rendre la recette encore plus festive en y ajoutant de la truffe soit en copeaux (posés sur le rouleau de bœuf) soit en brunoise dans le mélange champignon échalote...
- 30 g de beurre
- une gousse d'ail
- une échalote
- du persil plat
- sel et poivre
- huile d'olive aux truffes

Pour la mayonnaise

- une cuillère à soupe de moutarde de Dijon
- 1/4 de litre d'huile de pépin de raisin
- une cuillerée à café de vinaigre de Xérès
- 3 jaunes d'œuf
- poivre (poivre long, piment d'Espelette à votre choix) et sel

## Matériel

- du film étirable
- une pipette Lekue pour faire de jolis points de mayonnaise sur votre assiette. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous:

## Préparation

- Commencez par préparer une mayonnaise avec les ingrédients indiqués. Réservez dans une pipette. Réservez au frais.
- Nettoyez les cèpes avec un pinceau; réservez-en quelques uns et coupez les autres en fine brunoise.

- Hachez l'échalote et l'ail finement.
- Hachez le persil finement.

Dans une poêle faites fondre le beurre et ajoutez la brunoise d'échalote et d'ail. Laissez cuire 3 mn et ajoutez les cèpes.

- Puis ajoutez les cèpes. Laissez fondre le tout.
- En fin de cuisson salez et poivrez et ajoutez le persil haché.
- Mixez très légèrement la préparation aux champignons en fin de cuisson et réservez au frais.
- Étalez les fines tranches de viande sur du film étirable de manière à former un beau rectangle.
- Puis déposez votre mélange cèpes échalote refroidi sur la viande comme sur la photo.
- Roulez la viande en enfermant les champignons et serrez bien de manière à obtenir une ballottine bien lisse. Pour ceux qui pâtissent utilisez la même technique que le roulage d'une bûche ou d'un gâteau roulé...Réservez au frais. Si votre film étirable n'est pas assez large pour contenir toutes vos tranches faites deux boudins au lieu d'un.
- Découpez les cèpes que vous avez réservés en tranches fines.

## Dressage

Il ne reste plus qu'à dresser.

- Coupez votre boudin en morceau **sans ôter le film étirable. Vous enlèverez ce dernier quand vous aurez tranché toutes vos parts...**
- Disposez les tranches de cèpes comme un carpaccio.

Assaisonnez avec quelques gouttes d'huile de truffes et un peu de sel. Puis disposez des points de mayonnaise tout autour... Et on se régale!

---

## **Rouleaux de printemps acidulés au crabe et céleri croquant**

Les rouleaux de printemps sont des entrées très fraîches dont j'ai eu envie de revisiter la garniture qui est souvent peu plate en goût : vermicelles de riz, salade, carottes crues, crevettes non assaisonnés. C'est généralement la sauce qui relève le tout.

Je vous propose une garniture totalement différente, originale, plus relevée, acidulée et tout aussi croquante qui va ravir vos petites papilles gourmandes. Vous pouvez servir ces rouleaux de printemps en entrée mais ils feront un apéritif très sympathique!

## **Ingrédients pour environ 15 rouleaux**

- des feuilles de riz pour rouleaux de printemps d'environ 20 cm de diamètre
- deux cuillerées à soupe de mayonnaise maison
- une cuillerée à café de curry
- une pomme granny smith
- un céleri rave: vous n'utiliserez pas tout le céleri

mais juste quelques tranches (100 g). Vous pouvez cuire le restant dans un peu de lait et mixer le céleri avec une noix de beurre (sans le lait) pour obtenir une délicieuse purée...

- 150 g de chair de crabe
- de la menthe fraîche

Pour la sauce

- un centimètre de racine de gingembre fraîche
- 15 cl de sauce soja sucrée
- une cuillerée à soupe de vinaigre de riz

## Préparation

- Ajoutez une cuillerée à café de curry à la mayonnaise. Réservez au frais.
- Ciselez les feuilles de menthe (environ une belle cuillerée à soupe) et gardez une vingtaine de petites feuilles entières pour le « roulage » des rouleaux de printemps.
- Détaillez le crabe en petit morceaux. Réservez quelques morceaux entiers également pour le « roulage » des rouleaux de printemps.
- Ôtez la peau du céleri rave.
- Coupez le céleri en tranches de 2 à 3 mm d'épaisseur.
- Puis détaillez les tranches en bâtonnets puis en petite brunoise.
- Plongez la brunoise de céleri deux minutes dans de l'eau bouillante puis égouttez-la.
- Coupez la pommes en fines tranches comme pour le céleri.
- Détaillez les tranches de pomme en julienne (fins bâtonnets) puis en brunoise comme le céleri.

- Mélangez le céleri, la pomme, les miettes de crabe avec la mayonnaise.
- Ajoutez les feuilles de menthe ciselées. Rectifiez l'assaisonnement en sel et poivre.

Maintenant on farcit les feuilles de riz.

- Trempez les feuilles de riz pendant une minute dans de l'eau tiède. Procédez feuille par feuille.
- Déposez la feuille de riz sur un chiffon propre puis placez une cuillerée à soupe de garniture sur la feuille et commencez à la rouler bien serrée.
- Rabattez les côtés de la feuille de riz sur le rouleau.
- Puis déposez un petit morceau de crabe et une ou deux feuilles de menthe sur le dessus du rouleau.
- Finissez de rouler le rouleau bien serré. Réservez au fur et à mesure dans un plat.

On finit avec la sauce

- Râpez un centimètre de la racine de gingembre.
- Versez le soja sucré, le gingembre râpé et le vinaigre de riz dans une petite casserole. Faites réduire la sauce d'un 1/4.
- Versez la sauce dans des petits ramequins individuels et servez avec les rouleaux de printemps.

Et voilà une belle entrée fraîche et élégante!

---

# Ratatouille croquante ensoleillée

Cette ratatouille, un peu différente de la ratatouille traditionnelle, est à la fois très croquante et légère car beaucoup moins chargée en huile. En effet le mode de cuisson est différent : les légumes ne sont pas confits dans l'huile mais juste revenus à la poêle. Elle peut être servie en entrée froide, en accompagnement d'un poisson ou viande ou même en petite verrine lors d'un apéritif. On y retrouve tous les légumes de la recette traditionnelle sauf les oignons, remplacés ici par du fenouil. Essayez-la et vous allez l'adorer!

Je n'y mets pas d'ail mais vous pouvez en ajouter une gousse, si vous le désirez, en la mixant avec l'aubergine.

Pour les puristes qui préfèrent la vraie ratatouille niçoise cliquez [ici](#).

## Ingrédients: pour 6 à 8 coupes

- un petit fenouil
- une petite courgette
- un poivron rouge
- 2 tomates
- un demi citron confit au sel
- deux aubergines
- huile d'olive
- origan
- sel et poivre

## Préparation

- Coupez les aubergines en deux. Incisez la chair en surface à l'aide d'un petit couteau en dessinant des

croisillons. Puis laquez-les d'un peu d'huile d'olive à l'aide d'un pinceau. Saupoudrez de sel , poivre et d'origan.

- Passez au four à 170° pendant 50 mn.
- A la fin de la cuisson prélevez la chair des aubergines à l'aide d'une cuillère.
- Mixez la chair des aubergines finement. Rectifiez l'assaisonnement.
- Mettez la préparation dans une poche à douille et réservez au frais.
- Détaillez le fenouil en fine brunoise.
- Prélevez des lamelles un peu épaisses de courgette (avec un côté peau). Coupez-les en très fine brunoise. N'utilisez pas le cœur de la courgette: cette partie contient les graines qui ne sont pas intéressantes sur le plan gustatif. Il vous en faut environ 100 g à 150 g de brunoise.
- Faites de même avec le poivron rouge: taillez-le en très fine brunoise.
- A l'aide d'un petit couteau tracez une petite croix sur la base de chaque tomate.
- Plongez-les dans une casserole d'eau bouillante pendant deux ou trois minutes.
- Puis mondez les tomates: ôtez-en la peau qui doit se décoller facilement. Coupez-les en quatre et ôtez-en les graines. Comme pour les poivrons, la courgette et le fenouil coupez les tomates en toute petite brunoise.
- Pour finir faites de même avec le citron confit.
- Faites revenir les dés de fenouil dans une poêle avec de l'huile d'olive. Salez au fur et à mesure que vous

ajoutez les autres ingrédients. Cuire quelques minutes.

- Puis ajoutez les dés de poivron et les dés de courgette. Cuire 5 minutes.
- Ajoutez enfin les tomates en dés et le citron confit. Cuire encore 2 à 3 minutes. Rectifiez l'assaisonnement en sel et en poivre. L'ensemble doit rester croquant.

## Dressage

Tous les éléments sont prêts: il ne reste plus qu'à dresser dans vos verrines ou cocottes individuelles.

- Déposez un peu de légumes au fond de chaque verrine.
- Puis pochez la purée d'aubergine.
- Rajoutez une couche de légume. Terminez par une petite touche de purée d'aubergine et décorez avec une ou deux feuilles de basilic ou des petites feuilles de fenouil...

---

## Pickles d'agrumes et oignon rouge au romarin

Les pickles sont des conserves à base de vinaigre qui servent de condiments et apportent une touche pepsy à vos préparations, viandes, poissons ou salades. Vous connaissez bien sûr les cornichons, les oignons grelots, les câpres ou même les pickles de légumes (choux fleurs, carottes, oignons jeunes...). Aujourd'hui je vous en propose une version à base d'agrumes, ultra simple à cuisiner, que j'aime particulièrement: ajoutés à une salade, avec de la charcuterie, en accompagnement d'un barbecue c'est une

véritable friandise agréablement fruitée qui amènera couleur, originalité et saveur à vos plats.

## **Ingrédients ( pour un pot de 300 ml )**

- deux citrons jaunes
- un citron vert
- une mandarine
- une ou deux oranges
- un demi oignon rouge
- 150 g de vinaigre blanc
- 300 g de sucre
- une demi cuillerée à café de sel
- une branche de romarin frais

## **Matériel**

- un pot de 300 ml stérilisé

## **Préparation**

- Épluchez l'oignon rouge et taillez-le en fines tranches.
- Pelez à vif tous les agrumes. Puis à l'aide d'un petit couteau bien aiguisé prélevez les suprêmes (quartiers sans peau).
- Déposez au fur et à mesure le tout dans votre contenant préalablement stérilisé en tassant un peu vos tranches d'oignons et vos suprêmes d'agrumes. Faites chauffer le vinaigre et le sucre avec la branche de romarin. Quand le sucre est complètement dissous versez le sirop bouillant sur les morceaux d'agrumes et d'oignon. Fermez et laissez retomber à température ambiante. Mettez au frais. Attendez au moins trois jours avant de les déguster. Ils se conservent très bien au frais pendant

un mois. S'il vous reste un peu de vinaigre sucré n'hésitez pas à le servir en sirop avec une salade de fruit: c'est délicieux!

Quand je vous disais que c'était facile!

---

## **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!

---

## **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 pécan 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.

---

## Salade croquante d'aubergine et thon

Voici une salade bien agréable car à la fois fraîche et croquante. Vous l'apprécierez aussi bien à midi en entrée que le soir pour un plateau repas car c'est un plat complet si vous y rajoutez une boîte de thon. L'utilisation de la pâte à filo permet de la présenter très joliment et de la rendre bien gourmande au premier regard.

### **Ingrédients: pour 4 personnes**

- un sachet de pâte à filo (rayon frais de votre supermarché avec la pâte à brick)
- deux aubergines
- deux tomates
- une douzaine de petites tomates (choisissez-les de couleurs différentes, ce sera plus joli)
- un citron vert
- petits oignons jeunes (cebette)
- feuilles de menthe
- vinaigre de riz
- zeste de yuzu en poudre

- épice japonaise shichimi (c'est un mélange japonais de sept épices dont du piment et de l'écorce de mandarine). Le zeste de yuzu, le shichimi et le vinaigre de riz peuvent s'acheter en épicerie asiatique ou sur le site de vente en ligne KIOKO (cliquez [ici](#)).
- une boîte de thon si vous désirez transformer cette salade en plat complet

### **Préparation:**

Je vous conseille de commencer par les paniers en pâte filo. Cette pâte se présente en rouleau de plusieurs feuilles fines superposées.

- Déroulez la pâte mais ne séparez pas les feuilles les unes des autres pour garder une épaisseur de 4 à 5 feuilles. Puis coupez la pâte de filo en carrés de 12 à 15 cm de côté.
- Posez les dans des petits bols qui passent au four. Huilez-les à l'aide d'un spray. Pour éviter que les bords ne retombent pendant la cuisson insérez une feuille d'aluminium froissée en boule à l'intérieur. Cuire au four à 180° pendant 15 à 20 mn.
- Et voici un panier à la sortie du four. Réservez les.



- Passons aux aubergines: coupez-les en petits dés.
- Les faire revenir à l'huile d'olive dans une poêle. Les aubergines doivent être tendres sans se défaire en purée

donc surveillez bien la cuisson.

Pendant la cuisson des aubergines préparons les tomates.

- Coupez les grosses tomates en deux et ôtez en les pépins à l'aide d'une petite cuillère.
- Puis coupez la chair des tomates en tout petits dés.
- Mélangez les dés de tomates avec deux cuillerées à soupe de vinaigre de riz, une cuillerée à café de shichimi et deux de yuzu. Goutez et rectifiez l'assaisonnement selon votre goût. Je ne mets pas d'huile car je rajoute l'huile d'olive de cuisson des aubergines par la suite.
- Ciselez la menthe. Gardez quelques feuilles entières pour le dressage.
- Puis les cébettes.
- Mélangez la menthe et les cébettes aux dés de tomates et réservez au frais.
- Les aubergines cuites, mélangez-les avec la préparation aux tomates et mettre au frais pour que la salade retombe en température. Si vous désirez compléter avec du thon ajoutez le maintenant.



- Zestez le citron vert sur la salade et rectifiez l'assaisonnement si besoin.
- Coupez les petites tomates en quartiers. Réservez.

### Dressage

- Posez un panier de pâte filo sur l'assiette et dressez sur le côté quelques petites tomates multicolores et les petites feuilles de menthe que vous avez réserver. Ajoutez un filet d'huile d'olive mélangé avec un peu de vinaigre de riz sur les tomates.



- Remplissez les paniers de salade et complétez par un petit bouquet de menthe.

Régalez vous maintenant avec cette délicieuse salade!

---

## Mon Sukiyaki revisité (fondue

# japonaise au bœuf, nouilles et légumes)

Le sukiyaki est une sorte de fondue japonaise. Une marmite spéciale, en fonte, appelé sukiyaki-nabe est placé au centre de la table avec la sauce warishita (mirin , saké, soja, et sucre). Chacun fait cuire les aliments de son choix dans la marmite (nouille de konjac, chou chinois, champignons, tofu, tranches fines de bœuf) puis les trempe dans un petit bol individuel dans lequel un œuf a été cassé et battu. Le sukiyaki est très apprécié par les Japonais, c'est un plat de famille très gustatif.

Je vous le propose ici revisité en plats individuels. C'est un plat qui remporte toujours énormément de succès à la maison! Pour vous procurer les ingrédients japonais qui vous manquent voici l'adresse d'un site de vente en ligne: **Kioko** ( seulement en France).

## **Ingrédients: pour 4 personnes**

- 400 g de carpaccio de bœuf non assaisonné
- 4 jaunes d'œuf
- 200 g de nouilles de konjac cuites ( vous pouvez en trouver parfois au supermarché au rayon asiatique ou de régime)
- 300 g d'oignons
- quelques cébettes (petits oignons jeunes)
- shitakés frais ou déshydratés (champignons japonais)
- un chou chinois
- un peu d'huile de sésame
- graines de sésame

Pour la marinade:

- une cuillerée à soupe de soja sucré
- trois cuillerée à soupe de soja

- deux cuillerée à soupe de mirin
- une cuillerée à soupe de vinaigre de riz
- 4 cuillerées à soupe de saké

### **Préparation:**

- Commencez par réhydrater les shitakés dans de l'eau chaude si vous n'en avez pas trouvé de frais.
- Coupez les oignons finement. Réservez.
- Ciselez les jeunes oignons. Réservez.
- Coupez la moitié du chou chinois en fines lamelles. Réservez.
- Grillez les graines de sésame à sec dans une poêle. Réservez.
- Coupez les tranches de carpaccio en lamelles. Réservez au frais.
- Coupez les shitakés en lamelles après les avoir égoutté si vous les avez réhydratés.
- Faites les revenir dans une autre poêle avec un peu de beurre. Réservez les.
- Faire revenir les oignons dans une poêle avec un peu de beurre.
- Préparez la marinade et en fin de cuisson versez les **trois quart** de la marinade sur les oignons. Amenez à ébullition et coupez le feu. Ajoutez les lamelles de viande, les shitakés puis le chou. Mélangez bien et couvrez en attendant que vous réchauffiez les nouilles.



- Faites cuire les nouilles si vous n'avez pas acheté des nouilles précuites ou bien réchauffez les nouilles précuites au micro onde. Ajoutez quelques gouttes d'huile de sésame et mélangez bien.



- Clarifiez les œufs pour ne garder que les jaunes ( un par personne).

**Dressage:**

- Dressez des nouilles au fond du bol individuel.
- Disposez par dessus la poêlée de viande, champignons, chou et oignons.
- Versez un jaune d'œuf et saupoudrez de graines de sésame et cébette. Rajoutez un peu de marinade que vous avez réservée. C'est prêt! A déguster avec des baguettes en faisant beaucoup de bruit et en aspirant les pâtes (à la mode japonaise!).