

Pancakes aux petits pois, saumon et sauce menthe

Une délicieuse collation ou entrée pour se régaler ainsi que toute la famille avec cette recette réalisée avec une pâte à pancakes délicieusement parfumée aux petits pois.

Pour la recette adaptée au Thermomix cliquez [ici](#).



Pancakes aux petits pois, saumon et sauce menthe

Matériel

- Une poêle à pancake. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous.



INTIGNIS Poêle à frire en céramique antiadhésive 26cm pour mini-crêpes blinis | Uttapam | ufs à la friture | l'induction sans PFOA chimique (26 cm, 7 Moule)

Ingrédients pour une douzaine de pancakes

- 60 g de petits pois frais écosés
- 20g de bouillon de légume
- 200 g de farine
- 65 g d'œuf
- 15 cl de lait
- Sel, poivre
- Huile d'olive

Pour la sauce

- 230 g de crème liquide entière

- quelques feuilles de menthe ciselée (quantité selon votre goût)
- le jus d'un demi citron
- 4 g de zaatar
- sel et poivre

Pour la garniture

- des tranches de saumon ou de truite fumée
- feuilles de salade finement ciselées

Préparation

- Préparez la sauce : ciselez la menthe finement.



Ciselez quelques feuilles de menthe

- Fouettez la crème avec le $\frac{1}{2}$ jus de citron et les 4 g de zaatar. Ajoutez la menthe ciselée et réservez au frais.



Ajoutez la menthe ciselée à
la crème fouettée

- Ecossez les petits pois. Puis plongez-les dans l'eau bouillante 3 mn.



Blanchissez les petits pois

- Egouttez-les et mixez-les avec les 20 g de bouillon de légume. Réservez. Versez les 200 g de farine, les 65 g d'œuf et les 15 cl de lait entier dans le bol de votre mixeur et mélangez de manière à obtenir un mélange lisse. Ajoutez la purée de petits pois. Rectifiez l'assaisonnement en sel et poivre.



Mixez les petits pois
finement

- Faites cuire les pancakes dans la poêle environ 2 à 3 mn de chaque côté avec un peu d'huile d'olive. Réservez au fur et à mesure au four à 60°.



Faites cuire les pancakes

Dressage

- Servez avec les tranches de saumon ou de truite et la sauce menthe ainsi qu'un peu de salade type sucrine ciselée finement. Bon appétit !



pancake petit pois, saumon, sauce menthe

Timbale de poisson Thaïlandaise ou Mok Pa

J'ai goûté récemment au marché Thaïlandais de Waterloo des petits pâtés de poisson qui étaient particulièrement savoureux et dont voici la recette. Ce plat, cuit à la vapeur, est servi traditionnellement dans des petits paniers de feuilles de bananier. Celles ci étant parfois difficiles à trouver, vous pouvez cuire ces timbales dans des ramequins en aluminium ou des coupelles à flan.

Ces petites bouchées font un excellent apéritif ou une entrée exotique colorée et goûteuse (à servir avec une cuillère car la feuille de banane n'est pas comestible).



Mok Pa

Difficulté: facile

**Ingrédients (pour environ 6 à 8
ramequins ou 12 à 16 petites bouchées en
feuille de bananier)**

- un petit chou chinois
- de la pâte de curry rouge (ou vert selon votre goût): environ deux belles cuillerées à soupe
- 50 cl de lait de coco (25 cl pour le mélange et 25 cl

pour la réduction)

- 2 bâtons de citronnelle
- 2 échalotes
- 3 œufs
- une cuillerée à soupe de nuoc mâm
- une cuillère à soupe de sucre de palme (le sucre de palme se présente sous forme de galet à râper; si vous n'en trouvez pas utilisez du sucre en poudre)
- du basilic thai (il a une saveur légèrement anisé)
- 5 feuilles de kaffir (feuilles de citron combava)
- 400 gr de dos de cabillaud
- des feuilles de bananier (facultatif)

Tous ces ingrédients particuliers s'achètent dans les boutiques asiatiques. Les feuilles de kaffir sont généralement surgelées ainsi que les feuilles de bananes mais parfois on peut en trouver des fraîches...



Ingrédients Mok Pa

Matériel: (pour la préparation des paniers en feuilles de bananiers)

- une sous tasse à café
- des petites piques apéritives

Préparation:

Si vous optez pour la préparation en feuille de bananier il vous faut préparer les petits paniers.

- Découpez dans la feuille de bananier à l'aide d'une sous tasse des cercles d'environ 12 cm de diamètre.



Découpez des ronds dans les feuilles de bananes

- Puis formez les 4 coins en repliant la feuille de bananier sur elle même et piquez un cure dent en bois dans la feuille repliée (un cure dent pour chaque coin) pour la maintenir en place.



Pliez un à prés l'autre les coins de la feuille

- Cliquez sur la photo ci dessous pour obtenir un agrandissement de l'image: cela vous permettra de mieux voir le pliage des coins.



Un petit panier

- Coupez grossièrement les tiges de citronnelle.



Coupez grossièrement la citronnelle

- Épluchez l'échalote et faire de même.



Faire de même avec l'échalote

- Râpez le sucre de palme (environ une cuillerée à soupe).



Râpez le sucre de palme

- Coupez le cabillaud en petits dés.



Coupez le cabillaud en petits dés

- Dans un mixeur réunissez les éléments suivants: les échalotes, la citronnelle, le lait de coco, les œufs, la pâte de curry, les feuilles de kaffir dont vous aurez ôté la tige centrale, le nuoc mam et le sucre. Mixez bien le tout.



Mixez les échalotes, la citronnelle, le lait de coco, les œufs, la pâte de curry, le nuoc mam et le sucre

- Puis rajoutez les dés de cabillaud au mélange précédent. Réservez au frais.



Ajoutez les dés de poisson au mélange œufs/ herbes/ lait de coco/pâte de curry

- Coupez les feuilles de chou en fines lamelles.



Coupez le chou

- Faites chauffer de l'eau à ébullition et plongez y les feuilles de chou 2 minutes pour les ramollir.



Faire blanchir le chou

- Égouttez les feuilles de chou et essorez les bien pour en extraire le maximum d'eau.



Égouttez bien le chou

- Émincez quelques feuilles de basilic thaï. Réservez.



Ciselez les feuilles de basilic thaï

- Dans chaque petit panier (ou ramequin) déposez un peu de chou et un peu de basilic thaï puis remplissez avec le mélange poisson, lait de coco, curry rouge. Cuire 10 à 15 mn à la vapeur (au choix: panier chinois, four vapeur, couscoussier, appareil vapeur...)



- Pendant la cuisson du poisson faire chauffer le lait de coco (25 cl) pour le réduire de moitié.



Faire réduire le lait de coco de moitié

- A la sortie de la cuisson vapeur, videz l'eau résiduelle de cuisson des paniers, s'il y a lieu. Puis versez un peu de lait de coco réduit sur chaque panier et déposez un peu de feuilles de basilic thai ciselées. C'est prêt! Ces petites bouchées font un excellent apéritif ou une entrée exotique colorée et goûteuse. La feuille de bananier ne se mange pas donc servez les avec une petite cuillère.



Mok Pa

Velouté d'asperge blanches, crémeux au chèvre frais et dés de courgettes

L'asperge est l'aliment diététique par définition: très peu calorique, elle est riche en fibres, en calcium , magnésium et vitamine C.

Saviez vous que c'est parce qu'elle est récoltée à la main, qu'elle est assez chère?

La plupart d'entre nous n'en consomme que les pointes et délaisse le plus souvent les queues qui nous semble dures donc difficiles à manger. C'est bien dommage car cette partie du légume peut être travaillée facilement pour devenir un délicieux velouté d'asperge.

Accompagnée ici avec un crémeux de chèvre c'est une entrée aux saveurs douces et fraîches. Une jolie présentation en fait un plat de qualité.



Velouté d'asperges, crémeux au chèvre et courgette

Ingrédients (pour 4 personnes):

Pour le velouté:

- un kilo d'asperges blanches
- un belle noix de beurre (20 g)
- 20 cl de crème fraîche liquide
- une échalote
- sel et poivre
- Quelques gouttes d'huile d'olive (pour le dressage)
- pousse de **shiso** ou cerfeuil ou basilic

Pour le crémeux de chèvre:

- 120 g de chèvre frais doux
- une petite courgette : si vous avez le choix préférez une courgette de Nice, plus petite que les courgettes habituelles et d'un joli verte tendre. Elle est parfois vendue avec sa fleur que vous pouvez aussi préparer en beignet ou bien farcie.

- 120 g de crème fraîche liquide entière
- sel
- ciboulette

Matériel:

- un chinois
- un petit cercle
- un économe à lame oscillante

Préparation:

- Commençons par préparer les asperges: posez les sur une surface plane et à l'aide d'un économe à lame oscillante, épluchez les.
- Coupez les pointes (environ 5 cm) et réservez les queues pour le velouté.



Préparez les asperges

- Plongez les têtes d'asperges dans une casserole remplie d'eau bouillante salée (10 g de sel par litre) et laissez cuire environ 10 mn. Les têtes d'asperges doivent être tendres mais encore un peu croquantes. Testez leur cuisson en les piquant avec une pointe de couteau.
- Leur cuisson terminée égouttez les et refroidissez les dans de l'eau glacée: de cette manière vous éviterez qu'elles ne continuent à cuire avec leur chaleur

résiduelle. Une fois refroidies, égouttez les de nouveau.

- Réservez en 3 par personnes pour la décoration. Gardez les autres pour un autre usage (avec une simple mayonnaise et des œufs durs émiettés cela fait une délicieuse verrine apéritive).
- Dans une casserole faire revenir l'échalote avec le beurre 2 mn.
- Rajoutez les queues d'asperges et de l'eau bouillante à hauteur. Cette fois les asperges doivent être bien moelleuses donc le temps de cuisson sera supérieur aux têtes. Surveillez bien la cuisson.
- Les queues d'asperges cuites versez les dans un mixeur avec très peu de jus de cuisson et mixez les. Rajoutez la crème liquide; au besoin rajoutez progressivement du liquide de cuisson pour ajuster la consistance du velouté d'asperge. Salez et poivrez.
- Passez le tout au chinois de manière à ôter toutes les petits morceaux de fibres qu'il reste dans la préparation et qui ne seront pas agréables à la dégustation.



Passez le velouté
au chinois

- Réservez.

Préparons maintenant le crémeux de chèvre.

- Ciselez finement la ciboulette. Réservez.



Ciselez finement la ciboulette

- Lavez la courgette.
- Avec un économiseur à lame oscillante ou une mandoline faites 4 belles tranches fines de courgettes que vous réservez: elles serviront pour la décoration.
- Coupez le restant de la courgette en tous petits dés.
- Avec une fourchette écrasez et mélangez le chèvre avec la crème fraîche; ajoutez la ciboulette ciselée très finement et deux cuillerées à soupe de petits dés de courgette.
- Salez, poivrez.

Dressage:

Vous aurez besoin d'un **cercle** pour vous aider dans le dressage.



cercle

- Réchauffez le velouté de courgette.
- Posez un cercle au milieu d'une assiette creuse. Versez dedans une belle cuillerée de crémeux de chèvre et tassez le bien . Retirez le cercle. Déposez dessus une fine tranche de courgette roulée sur elle même.



Décorez avec une tranche de courgette roulée sur elle-même

- Puis à l'intérieur insérez une pousse de **shiso**, de cerfeuil ou de basilic.



pousse de shiso

- Versez le velouté autour de ce petit dôme. Déposez également quelques têtes d'asperges coupées en tronçons dans le velouté.
- Pour terminer versez quelques gouttes d'huile d'olive dans le velouté.

C'est prêt!