

Caille basse température, butternut, morille, sauce au vin et aux figues

La volaille a une place de choix dans nos menus de fêtes. Cette année je vous propose de cuisiner de la caille, petit volatile à la chair très subtile avec ces « Caille basse température, butternut, morille, sauce au vin et aux figues ». J'ai bien sûr choisi la basse température pour les mitonner car la caille ne supporte pas les agressions d'une cuisson trop vive. Pour plus d'informations sur la cuisson sous vide basse température cliquez [ici](#). Mais si vous ne possédez pas de matériel basse température pas de souci vous trouverez dans cette recette une autre façon de les cuisiner (vapeur puis passées à la poêle rapidement).

Commandez les cailles chez votre volailler et demandez-lui de vous les désosser en crapaudine: il ôtera tous les os, sauf ceux des ailes et des cuisses, en gardant la caille entière que l'on va alors pouvoir farcir.

Côté organisation vous pouvez préparer les cailles et les mettre sous vide la veille et les cuire le jour même.

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



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 », « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 3 » et enfin « Ma cuisine basse température-Tome 4 ». 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.



Caille basse température, butternut, morille, sauce au vin et aux figes

Ce plat fait partie de mon menu de fêtes 2018 dont voici le déroulé:

- **En apéritif:** Huîtres mi-cuites, crème d'estragon et perles de la mer. Pour la recette cliquez [ici](#).
- **En entrée:** Mon foie gras de Gala. Pour la recette

cliquez [ici](#).

- **En plat de résistance:** Caille basse température, butternut, morille, sauce au vin et aux figes.
- **Le fromage:** Nems de chèvre et poire aux noix. Cette recette sera publiée le **20 décembre 2018**
- **Et la bûche,** la bûche Mangananas. Pour la recette cliquez [ici](#).

Ingrédients pour 4 Cailles basse température, butternut, morille, sauce au vin et aux figes

- 4 cailles

Pour la farce:

- un demi oignon
- une échalote
- 300 g de champignons de Paris
- sel et poivre

Pour la purée de butternut

- un petit butternut (1 kg)
- 25 cl de fond de volaille
- une cuillerée à soupe de crème fraîche épaisse
- beurre
- sel et poivre

Pour la garniture

- 8 figes
- beurre
- 150 g de vin rouge (Médoc par exemple)
- une pointe de cannelle
- poivre long. Le poivre long est un poivre fruité qui ne se moût pas au moulin à poivre car ses grains sont trop allongés et assez durs. Mixez-le pour le réduire en

poudre et gardez-le dans un petit pot hermétique.

- 200 g de morilles
- 16 choux de Bruxelles

Pour la sauce

- jus de cuisson des figues
- 15 cl de fond de volaille
- une cuillerée à soupe rase de miel
- sel, poivre

Matériel

- une machine à mise sous vide. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci dessous.



FoodSaver Machine Sous Vide, avec compartiment de rangement pour rouleau et cutter et 3 vitesses d'aspiration, inclut sacs

de mise sous vide assortis, Argent avec des touches noires
[V2860-I]

- Ou pour ceux d'entre vous qui sont intéressés par l'achat d'une sous videuse à cloche de bien meilleure qualité (et qui vous permettra aussi de mettre des liquides sous vide) 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**"



Home de Multivac

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



Aicok Cuisueur Sous Vide 1500W Calculateur d'Immersion de Cuisinière Avec Minuterie Numérique et Thermostat Réglable pour Circulation de Température et Cuisson Précise, Sans BPA, Inox, Noir

Préparation

Pour les cailles

- Épluchez et détaillez un demi oignon et une échalote en fine brunoise. Faites revenir oignon et échalote dans une poêle avec un peu de beurre.



Épluchez et détaillez un demi oignon et une échalote en fine brunoise

- Nettoyez les champignons de Paris et hachez -les finement.



Hachez grossièrement les queues et la chair des champignons

- Ajoutez-les dans la poêle avec l'oignon et échalote. Faites revenir à feu doux. Salez et poivrez en fin de cuisson: si vous salez en début les champignons vont rendre beaucoup d'eau...



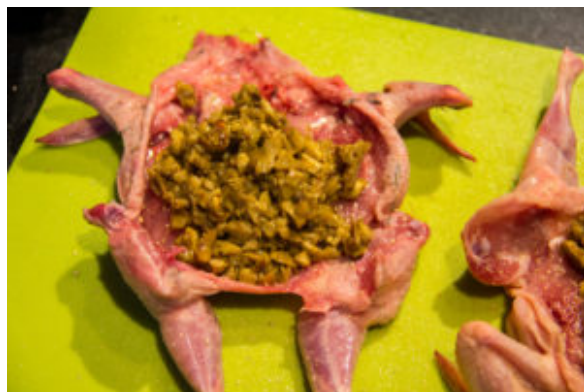
Ajoutez les champignons hachés

- Ouvrez les cailles sur votre plan de travail.



Ouvrez les cailles sur votre plan de travail

- Farcissez chaque caille avec une cuillerée de farce aux champignons.



Farcissez chaque caille avec une cuillerée de farce aux

champignons

- Rabattez les cuisses et les ailes sur la farce de manière à fermer la caille.



Rabattez les cuisses et les ailes sur la farce de manière à fermer la caille

- Posez la caille sur un carré de film alimentaire. Salez et poivrez.



Posez la caille sur un carré de film alimentaire

- Roulez la caille dans le film de manière à former un petit boudin bien serré. Si vous ne possédez pas de matériel basse température cuisez les cailles à la vapeur pendant 15 mn (disposez-les dans votre cuit vapeur à partir du moment où la vapeur commence à se

dégager...)



Roulez la caille dans le film de manière à former un petit boudin bien serré

- Si vous les cuisez sous vide basse température mettez les cailles sous vide. Placez les au frais jusqu'au moment de les cuire mais sortez-les du frigo 30 mn avant la cuisson.



Si vous les cuisez sous vide basse température mettez les cailles sous vide

Le jour même:

Pour le butternut: nous allons préparer de la purée de butternut, des dés de butternut et des pépins grillés de butternut.

- Coupez le butternut en tranches. Puis ôtez l'écorce avec un couteau. Prélevez les graines; nettoyez-les et réservez-les.



Prélevez les graines;
nettoyez-les et réservez-les

- Puis détaillez le butternut en tout petits dés. Plus les dés seront petits, plus ils cuiront vite...



Puis détaillez le butternut
en tout petits dés

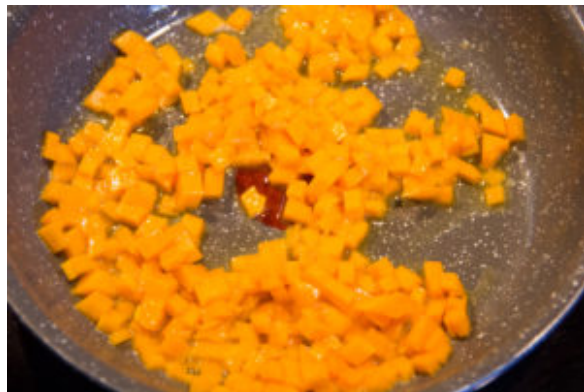
- Versez les dés de butternut dans une sauteuse avec le fond de volaille et cuisez-le tout à feu doux jusqu'à ce que le butternut soit cuit. Égouttez- le si il reste encore un peu de liquide. Réservez un quart des dés de butternut puis mixez le restant avec une cuillerée de crème fraîche épaisse et une noix de beurre. Votre purée doit avoir de la tenue: si ce n'est pas le cas et

qu'elle est encore un peu liquide remettez-la sur le feu pour la « sécher » jusqu'à obtenir la bonne consistance. Salez et poivrez.



Versez les dés de butternut dans une sauteuse avec le fond de volaille et cuisez-le tout à feu doux

- Faites revenir les dés de butternut que vous avez réservés avec un peu de beurre. Réservez.



Faites revenir les dés de butternut que vous avez réservé avec un peu de beurre

- Reprenez les graines que vous avez réservé précédemment. Mélangez-les avec un peu d'huile, du sel et du poivre.



Reprenez les graines que vous avez réservé précédemment. Mélangez-les avec un peu d'huile, du sel et du poivre

- Disposez les graines sur une surface anti adhésive et enfournez à 180° pendant 10 mn. Elles doivent être bien croquantes. Réservez dans un récipient hermétique.



Disposez les graines sur une surface anti adhésive et enfournez à 180° pendant 10 mn

Pour les figues

- Rincez les figues et incisez-les de manière à former une croix sur le dessus.



Rincez les figues et incisez-les de manière à former une croix sur le dessus.

- Disposez-les dans un petit plat avec le vin, la cannelle et le poivre long. Enfournez à 160° pendant 15 minutes.



Disposez les figues dans un petit plat avec le vin et le poivre long

Pour les choux de Bruxelles:

- Ôtez les premières petites feuilles des choux de Bruxelles avec un petit couteau. Faites amenez une casserole d'eau à ébullition et plongez-y les choux de Bruxelles pendant 2 mn.



Faites amenez une casserole d'eau à ébullition et plongez-y les choux de Bruxelles pendant 2 mn

- Égouttez les choux de Bruxelles et plongez-les dans l'eau froide pour arrêter la cuisson.



Égouttez les choux de Bruxelles et plongez-les dans l'eau froide pour arrêter la cuisson

- Juste avant de servir coupez les choux de Bruxelles en deux puis faites-les revenir avec un peu de beurre. Salez et poivrez.



Juste avant de servir coupez les choux de Bruxelles en deux puis faites-les revenir avec un peu de beurre. Salez et poivrez

Pour les morilles

- Nettoyez les morilles puis faites les revenir quelques minutes avec une noisette de beurre. Salez et poivrez.



Nettoyez les morilles puis faites les revenir quelques minutes avec une noisette de beurre.

Pour la cuisson des cailles

- Cuisez vos cailles basse température 20 mn à 62 °. N'oubliez pas de les sortir une demi heure avant du frigo.



Plongez le sachet dans le bain marie chauffé par le thermoplongeur

Pour la sauce

- A la fin de la cuisson des cailles ouvrez le sachet et faites revenir les cailles dans une sauteuse bien chaude avec un peu de beurre juste dans le but de les colorer. Pendant que vous préparez la sauce et réchauffez les autres éléments du plat vous pouvez mettre les cailles dans votre four à 65° à couvert pour les conserver à température. N'oubliez pas de préchauffer également vos assiettes de présentation dans le four à la même température.



Colorez les cailles

- Versez le jus de cuisson des figues dans une casserole avec le miel et le fond de volaille. Faites bien réduire: il doit vous rester un cinquième de la sauce.

Juste avant de servir montez la sauce au beurre (environ 40 g).



Juste avant de servir montez la sauce au beurre

Dressage

Vous avez maintenant tous les éléments: les cailles, la sauce, la purée, la brunoise et les pépins de butternut, les morilles, les choux de Bruxelles et les figes.

- Commencez par dresser trois quenelles de purée dans l'assiette.



Commencez par dresser trois quenelles de purée dans l'assiette

- Puis disposez une caille et le restant des éléments tout

autour. Nappez chaque figue et les cailles d'une cuillerée de sauce. Et voilà d'élégantes et délicieuses cailles pour votre réveillon...



Puis disposez une caille et le restant des éléments tout autour



Caille basse température, butternut, morille, sauce au vin et aux figes



Caille basse température, butternut, morille, sauce au vin et aux figues

Noix de Saint Jacques en persillade et chorizo (petite revisite pour les fêtes...)

Quoi de plus classique que les noix de Saint Jacques à l'ail et au persil! Je vous en livre cette semaine une version revisitée encore plus goûteuse! Une très belle entrée pour votre réveillon...

Et pour d'autres idées de recettes gourmandes pour votre réveillon cliquez [ici](#)...



Noix de Saint Jacques en persillade et chorizo

Ingrédients pour 4 personnes (pour une entrée)

- 12 belles noix de Saint Jacques
- fleur de sel
- piment d'Espelette

Pour la purée de persil

- 2 gros bouquets de persil plat
- 5 cl de fumet de poisson
- 5 cl de crème fraîche liquide

Pour la crème d'ail

- 15 gousses d'ail
- 25 cl de crème fraîche liquide
- deux œufs entiers
- sel

Pour la garniture (chips de chorizo)

- une douzaine de tranches de chorizo

Matériel

- film alimentaire
- 4 petits cercles de 7 cm de diamètre et 4.5 cm de haut.
Vous pouvez en trouver ici:



DE BUYER -3989.07 -cercle collectivite inox ht 45 ø 7

Préparation

Pour les chips de chorizo

- Posez les tranches de chorizo sur une plaque anti adhésive et mettre au four à 90° pendant 2 à 3 heures. Elles doivent être craquantes. Réservez.



Chips de chorizo

Pour la purée de persil: on peut la préparer la veille et la réchauffer le jour même.

- Dans une petite sauteuse faites revenir l'oignon avec un peu de beurre jusqu'à ce qu'il devienne translucide.



oignons
translucides

- Dans une casserole d'eau bouillante faites blanchir le persil équeuté pendant 4 à 5 mn puis le refroidir dans de l'eau glacée (vous garderez ainsi sa belle couleur verte). Égouttez le persil mais gardez un peu d'eau de cuisson.



Faites blanchir le persil équeuté

- Versez le persil blanchi, les oignons, le fumet de poisson et la crème liquide dans le blender et mixez plusieurs minutes jusqu'à obtention d'une crème la plus lisse possible. Si elle n'est pas assez liquide ajoutez un peu de liquide de cuisson du persil. Rectifiez assaisonnement selon votre goût. Réservez.



Mixez le persil



Mixez le persil

- Facultatif: vous pouvez passer le coulis persil au travers d'un tamis pour obtenir un coulis sans petits morceaux.

Pour la crème d'ail

- Pelez les gousses d'ail.



Épluchez l'ail

- Placez les gousses d'ail dans une petite casserole et recouvrez-les à hauteur avec la crème liquide. Cuire à feu doux jusqu'à ce que les gousses soient tendres. Vérifiez la cuisson à l'aide de la pointe d'un couteau.



Cuire l'ail à feu doux dans la crème

- Mixez les gousses sans le liquide de cuisson (crème) et ajoutez les œufs entiers. Rectifiez l'assaisonnement selon votre goût.



Mixer

- Filmez vos cercles par dessous à l'aide du film alimentaire. Posez les cercles sur du papier cuisson ou une plaque anti adhésive.



Filmez vos cercles par dessous à l'aide du film alimentaire

- Versez la préparation à l'ail dans les cercles et enfournez à **80°** pour 20 à 25 minutes.



Versez la préparation à l'ail dans les cercles



Les crèmes d'ail à la sortie du four

- Réservez au frais sans les démouler pour les remettre au four 10 mn à 80° au dernier moment ou cuisez-les juste au dernier moment: elles doivent être prêtes quand la cuisson des Saint Jacques est terminée (donc attention au timing). Démoulez-les en vous aidant d'un couteau très fin et souple (couteau à filet de sole).

Cuisson des saint jacques

Elle est à faire au dernier moment. Pensez à réchauffer votre purée de persil (sur le feu ou au micro onde) et les crèmes d'ail avant de cuire vos Saint Jacques.

- Faites chauffer un peu de beurre dans une poêle et faire revenir les Saint Jacques deux minutes de chaque côtés. Assaisonnez avec le piment d'Espelette et la fleur de sel.



Poêlez les Saint Jacques

Dressage:

- Déposez une belle cuillerée de purée de persil au milieu de l'assiette et disposez par dessus la crème d'ail démoulée.



Déposez une belle cuillerée de purée de persil au milieu de l'assiette et disposez

par dessus la crème d'ail
démoulée

- Posez trois saint jacques par assiette et disposez les chips de chorizo; un peu de fleur de sel sur les Saint Jacques et vous pouvez vous régaler...J'ai rajouté tout autour quelques chips d'oignon que l'on trouve facilement dans le commerce.



Noix de Saint Jacques en persillade et chorizo

Queues de langouste basse température et son tartare d'avocat, courgette, coriandre

Nous voilà déjà début novembre et les fêtes de fin d'année se profilent à l'horizon. Je publierai bientôt mon menu de Noël mais dès cette semaine je vous propose, et ce jusqu'à la fin de l'année, des recettes festives bien gourmandes. On commence dès aujourd'hui avec ces Queues de langouste basse température servies en entrée sur un lit de tartare avocat et courgette bien relevé...Bon appétit!

Si vous ne possédez pas de matériel pour la basse température pas de panique: vous pouvez cuire vos queues de langouste au court bouillon enrichi d'un bouquet garni et quelques échalotes. Plongez-y les queues dès ébullition, et laissez cuire à frémissement environ 8 mn. Mais il y a une très grosse différence de texture entre cette cuisson traditionnelle et la cuisson basse température, c'est pourquoi je conseille très souvent cette dernière!

Et n'oubliez pas de vous inscrire à la newsletter pour recevoir toutes les recettes à venir pour de superbes idées de plats festifs pour vos réveillons!



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 », « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 3 » et enfin

« Ma cuisine basse température-Tome 4 ». 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.



Ingrédients pour 4 personnes

- 4 belles queues de langouste
- 300 g d'avocat (environ 3 avocats selon le calibre)
- 100 g de courgette
- 60 g d'oignon rouge
- un petit bouquet de feuilles de coriandre fraîches

- un petit piment oiseau: pour les amateurs de sensations fortes mais **attention** ces petits piments sont assez forts et à employer avec parcimonie. Ce sont surtout les graines qui sont très puissantes en bouche. Donc deux précautions: ôtez bien les petites graines et manipulez ces piments avec des gants car leur substance irritante reste sur les doigts assez longtemps même si vous vous lavez les mains! Et détaillez-les vraiment en tout petits morceaux pour éviter de se retrouver avec un morceau trop gros en bouche...
- sel et poivre

Pour la vinaigrette

- 5 g de soja sucré
- le jus d'un 1/2 citron vert et son zeste
- 10 g de vinaigre parfumé au citron: choisissez un vinaigre qui contient de la pulpe de fruit et dont la consistance est beaucoup plus épaisse qu'un vinaigre habituel. 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 commander en cliquant [ici](#).
- 35 g d'huile d'avocat
- 5 g de sauce soja salée

Pour la mayonnaise

- une cuillère à soupe de moutarde de Dijon
- 20 cl d'huile de pépin de raisin
- une cuillerée à café de vinaigre de Xérès
- 2 jaunes d'œuf
- poivre (poivre long, piment d'Espelette à votre choix) et sel

Pour les chips de chou frisé

- deux ou trois feuilles de chou frisé ou chou kale

- huile d'olive
- sel et poivre

Matériel

Pour plus d'informations sur la cuisson sous vide basse température cliquez [ici](#).

- un emporte pièce rectangulaire pour le montage du tartare
- un thermoplongeur pour la cuisson basse température. Je vous conseille celui de la marque Anova mais vous pouvez trouver d'autres marques en cliquant sur la photo ci-dessous:



Wancle Dispositif Sous Vide pour la circulation de la température et la cuisson précise(Noir)

- une machine à mettre sous vide. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous:



FoodSaver Machine Sous Vide, avec compartiment de rangement pour rouleau et cutter et 3 vitesses d'aspiration, inclut sacs de mise sous vide assortis, Argent avec des touches noires [V2860-I]

Préparation

On commence par préparer **les queues de langouste**.

- Séparez les queues des coffres. Ne jetez pas les coffres et les pattes, : ils vous serviront par exemple à réaliser un fumet de crustacés...



Séparez les queues de langouste des coffres

- Préparer un bain d'eau glacée avec des glaçons. Portez également une grande casserole d'eau à ébullition. Plongez les queues de langouste environ 1 mn 30 dans l'eau bouillante. Pourquoi? D'abord ne vous inquiétez pas ce petit bain ne va pas cuire vos langoustes mais il va permettre à la chair de se détacher en grande partie de la carapace. Vous aurez beaucoup moins de difficulté à ôter cette dernière! Au bout d'une minute trente sortez les queues et plongez-les **immédiatement dans l'eau glacée**. Cela stoppe la cuisson.



Plongez les queues de langoustes pendant 1 mn 30 dans l'eau bouillante

- Coupez la carapace par en dessous à l'aide d'une bonne paire de ciseaux et retirez la chair des queues.



Coupez la carapace par en dessous à l'aide d'une bonne paire de ciseaux

- Préparez la vinaigrette en mélangeant tous les ingrédients cités. A l'aide d'un pinceau badigeonnez les queues avec un peu de vinaigrette. Réservez cette dernière.



A l'aide d'un pinceau badigeonnez les queues avec un peu de vinaigrette

- Mettez les queues de langouste sous vide et cuisez-les à 52° pendant 20 mn dans le bain marie à l'aide de votre thermoplongeur.



Mettez les queues de langouste sous vide et cuisez-les à 52° pendant 20 mn dans le bain marie à l'aide de votre thermoplongeur.

Préparer **le tartare végétal**.

- Réalisez la mayonnaise avec les ingrédients cités.



Réalisez la mayonnaise

- Coupez la courgette en fine tranches; n'utilisez pas la partie centrale qui contient les graines. Puis coupez les tranches en julienne et réalisez des tout petits dés (brunoise). Réservez.



Coupez la courgette en fine brunoise

- Faites de même avec l'oignon rouge.



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

- Ouvrez les avocats en deux. Ôtez le noyau et à l'aide d'une cuillère prélevez la chair des demi avocats. Coupez chaque demi avocats en tranches puis en petits dés.



Coupez chaque demi avocats
en tranches puis en petits
dés

- Prélevez les feuilles de coriandre et ciselez-les.



Prélevez les feuilles de
coriandre et ciselez-les.

- Détaillez le piment en très très fins morceaux... Je vous rappelle les principes de précautions: ces petits piments sont assez forts et à employer avec parcimonie. Ce sont surtout les graines qui sont très puissantes en bouche. Donc deux précautions: ôtez bien les petites graines et manipulez ces piments avec des gants car leur substance irritante reste sur les doigts assez longtemps même si vous vous lavez les mains! Et détaillez-les vraiment en tout petits morceaux pour éviter de se retrouver avec un morceau trop gros en bouche...



Détaillez le piment en très très fins morceaux

- Mélangez tous les ingrédients du tartare: avocat, courgette, oignon rouge, coriandre, piment et ajoutez les 4/5 du restant de vinaigrette et une bonne cuillerée de mayonnaise. Rectifiez l'assaisonnement.



Mélangez tous les ingrédients du tartare

Les feuilles de chou

- Nettoyez les feuilles et essuyez-les bien.
- Ôtez la tige centrale de la feuille.



Ôtez la tige centrale de la feuille

- A l'aide d'un pinceau badigeonnez les feuilles d'huile d'olive. Disposez les feuilles dans un plat et enfournez à 180° pendant 5 à 8 mn suivant les fours. Déposez les feuilles de chou sur du papier absorbant et salez immédiatement. Puis donner un petit tour de poivre.



A l'aide d'un pinceau badigeonnez les feuilles d'huile d'olive

Dressage

- Sortez les queues de langouste de votre sachet et coupez-les en tranches d'environ 1 cm.



Sortez les queues de langouste de votre sachet et tranchez-les

- Versez un peu de mayonnaise dans une poche à douille type pâtissière ou une mini poche à douille (marque Lékué) pour réaliser de jolis points de mayonnaise dans votre assiette.



On verse la mayonnaise dans la pipette

- Montez le tartare dans votre emporte pièce et lissez le dessus.



Montez le tartare dans votre emporte pièce

- Disposez une queue de langouste par dessus et laquez le dos de la langouste avec la vinaigrette restante.



Disposez une queue de langouste par dessus

- Ajoutez les feuilles de chou croustillantes.



Ajoutez les feuilles de chou

- Puis disposez des points de mayonnaise et des petites feuilles de coriandre.



Puis disposez des points de mayonnaise et des petites feuilles de coriandre

Et voila une très belle entrée de fête qui ravira vos invités!



Queue de langouste basse température et son tartare d'avocat, courgette, coriandre



Queue de langouste basse température et son tartare d'avocat, courgette, coriandre



Queue de langouste basse température et son tartare d'avocat,
courgette, coriandre