

La recette SAVOUREUX

Truite saumonée marinée au vin rouge



INGRÉDIENTS : 1 truite saumonée et vidée de 1 kg, 3 carottes, 2 oignons, 5 gousses d'ail, 1 blanc de poireau, 1 branche de céleri, 1 cuillère à soupe de grains de poivre, 1 bouteille de vin rouge fruité.

1. Parez les légumes, les oignons et l'ail puis



coupez-les en petits morceaux.

2. Posez le poisson entier dans un plat creux. Mettez les légumes autour, versez le vin.

3. Parfumez avec le poivre et laissez mariner au frais pendant 3 h.

4. Retirez le poisson de la marinade. Versez la marinade dans le fond du cuit-vapeur, faites cuire le poisson pendant 20 min à la vapeur.

5. Vérifiez la cuisson en soulevant la peau à l'aide d'un couteau non tranchant. Si la peau résiste, prolongez la cuisson de quelques minutes.

6. Vous pouvez servir ce plat avec des pommes de terre persillées.

La recette SAVOUREUX

Brochettes de lotte et couscous



INGRÉDIENTS : 1 petite poignée de coriandre fraîche ciselée, 2 gousses d'ail pilées, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, 2 petits piments rouges épépinés et émincés, 600 ml de jus de citron, 800 g de filets de lotte détaillés en gros cubes, 375 ml de bouillon de volaille, 300 g de semoule, 1 poignée de feuilles de coriandre fraîche entières, 1 cuillère à soupe de citron en saumure finement haché, 35 g d'amandes effilées grillées.



1. Mélangez la coriandre ciselée, l'ail, l'huile, le piment et le jus de citron dans un bol. Versez la moitié de cette marinade dans un saladier, ajoutez les morceaux de poisson et remuez pour les enrober de sauce. Enfilez-les ensuite sur les brochettes avant de disposer ces dernières en une seule couche dans un grand plat. Couvrez et réservez 45 mn au réfrigérateur.

2. Faites cuire les brochettes 5 mn sur un gril à fonte préchauffé ou au barbecue.

3. Pendant ce temps, faites chauffer le bouillon dans une casserole. Dès les premiers bouillons, retirez la casserole du feu, versez la semoule et pluie régulière, remuez rapidement, couvrez et laissez reposer 5 mn.

4. Quand tout le liquide est absorbé, aérez la grain à la fourchette et ajoutez le reste de marinade, les feuilles de coriandre, le citron et les amandes. Remuez délicatement.

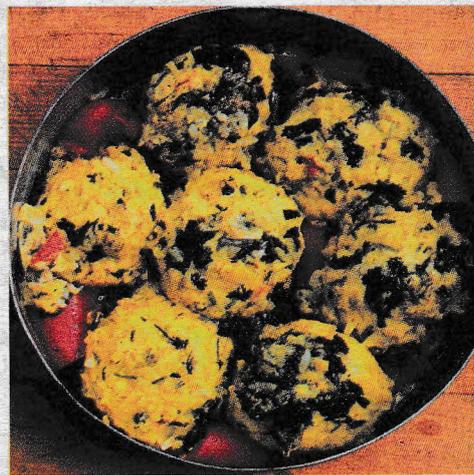
5. Servez les brochettes avec la semoule.

La recette ORIENTAL

Boulettes de poisson à la coriandre



INGRÉDIENTS : 1 kg de filets de poisson sans peau (sole, loup ou cabillaud), 50 g de riz cuit, 1 poivron rouge, 4 gousses d'ail, 1 oignon, 1 œuf, 20 cl d'eau, 1 cuillère à soupe d'huile, 10 cl d'huile pour la cuisson, 1 cuillère à soupe de chapelure, 2 cuillères à soupe de persil, 2 cuillères à soupe de coriandre, 1 cuillère à café de curcuma, 1/2 cuillère à café de poivre,



1 cuillère à soupe de sel.

1. Hachez le poisson cru. Pétrissez-le avec la moitié des épices et des herbes, l'œuf battu, l'huile, le riz cuit, la chapelure, 1 gousse d'ail hachée, l'oignon haché finement.

2. Dans une casserole, versez l'eau et l'huile, puis ajoutez le poivron rouge découpé en morceaux, 3 gousses d'ail, les herbes restantes finement ciselées, le curcuma, le poivre et le sel. Portez la casserole à ébullition sur feu vif.

3. Avec les mains enduites d'huile, formez des boulettes de la grosseur d'un petit œuf. Déposez-les au fur et à mesure délicatement dans la casserole, et laissez cuire à feu doux pendant une demi-heure.

4. Vous pouvez servir.

La recette ORIGINAL

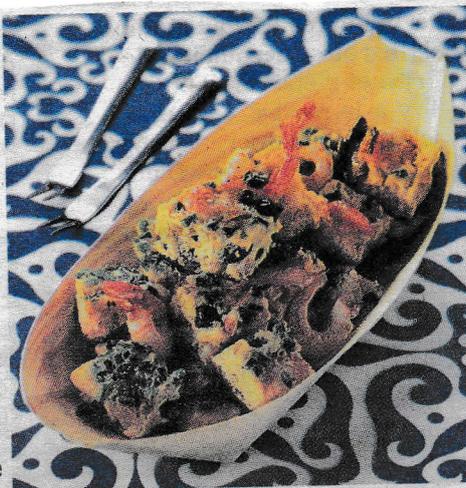
Tortilla aux crevettes et câpres



INGRÉDIENTS : 6 œufs, 200 g de crevettes cuites décortiquées, 50 g de câpres, 1 botte de ciboulette, 1 oignon, 2 cuillères à soupe de jus de citron, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, Tabasco, sel, poivre du moulin.

1. Préchauffez le four à 240 °C.

2. Mélangez crevettes, câpres et ciboulette



ciselée. Arrosez de jus de citron et de deux ou trois gouttes de Tabasco. Laissez mariner pendant 30 mn.

3. Battez les œufs avec deux pincées de sel et du poivre. Ajoutez les crevettes et la marinade.

4. Hachez finement l'oignon. Chauffez l'huile d'olive dans une poêle, faites-y revenir l'oignon à feu moyen.

5. Versez ensuite les œufs battus avec les crevettes. Mélangez bien quelques minutes. Lorsque les œufs sont juste pris, versez dans un moule carré et enfournez pendant 20 minutes.

6. Démoulez sur une planche à découper. Laissez refroidir avant de débiter en dés.

7. Servez froid, planté de piques en saumure avec une mayonnaise au citron.