

◆
MEZZÉS
◆

CAVIAR D'AUBERGINES FUMÉES

POUR 6 ✦ PRÉPARATION : 30 MIN ✦ CUISSON : 30 MIN

INGRÉDIENTS

3 grosses aubergines
4 cébettes thaïes
¼ de botte de coriandre fraîche
150 g de yaourt à la grecque
30 g d'huile d'olive
Le jus de ½ citron jaune
5 g de cumin en poudre
1 pincée de sel fin
1 pincée de poivre mignonnette

Pour le dressage :

Huile d'olive
Sumac
Pousses de coriandre
Grenade

Ustensile :

1 chalumeau

- 1 Préchauffer le four à 180 °C (th. 6). Piquer les aubergines à l'aide d'une fourchette. Les placer sur une grille et les enfourner pour 30 minutes.
- 2 Émincer les cébettes ainsi que la coriandre fraîche.
- 3 Une fois les aubergines cuites, les retirer délicatement du four puis brûler leur peau à l'aide d'un chalumeau. Laisser refroidir.
- 4 Ouvrir les aubergines en deux à l'aide d'un couteau, gratter l'intérieur afin de récupérer uniquement la pulpe, sans les pépins. Presser la pulpe dans un torchon pour enlever l'excédent d'eau.
- 5 Mélanger la pulpe pressée avec le yaourt à la grecque, l'huile d'olive, le jus de citron, la coriandre, le cumin et les cébettes émincées. Assaisonner de sel et de poivre mignonnette.
- 6 Dresser dans un plat creux, verser un filet d'huile d'olive, décorer d'une pincée de sumac, de pousses de coriandre ainsi que de quelques grains de grenade.



HOUMOUS AU ZAAATAR

POUR 6 ✦ PRÉPARATION : 30 MIN

INGRÉDIENTS

500 g de pois chiches cuits
125 g de jus de cuisson des pois chiches
50 g de glaçons
1 gousse d'ail
100 g de tahina (purée de sésame)
25 g d'huile de sésame
Le jus de 1 citron jaune
5 g de cumin en poudre
1 pincée de sel fin
1 pincée de poivre mignonnette

Pour le dressage :

Huile d'olive
Zaatar
Sésame doré
Pois chiches cuits

Ustensile :

1 mixeur

- 1 Rincer les pois chiches. Les mixer avec le jus de cuisson, les glaçons, l'ail et la tahina, jusqu'à ce que l'ensemble soit lisse et homogène. Incorporer délicatement l'huile de sésame ainsi que le jus de citron.
- 2 Transvaser dans un bol et finir l'assaisonnement en fouettant le mélange avec le sel fin, le poivre mignonnette ainsi que le cumin en poudre.
- 3 Décorer d'un trait d'huile d'olive, d'une pincée de zaatar, de sésame doré et de quelques pois chiches cuits.





◆
PLATS
VÉGÉTARIENS
◆

ASPERGES VERTES, RÉMOULADE AU BASILIC

POUR 6 ✦ PRÉPARATION : 30 MIN ✦ CUISSON : 7 MIN

INGRÉDIENTS

2 bottes d'asperges vertes (5 par personne)

Pour l'huile de basilic :

2 bottes de basilic
125 g d'huile de pépins de raisin

Pour la mayonnaise au basilic :

1 jaune d'œuf
15 g de moutarde
5 g de vinaigre de Xérès
1 pincée de sel fin
1 pincée de poivre mignonnette

Pour la décoration :

60 g de parmesan
1 pot de basilic nain
1 pincée de fleur de sel

Ustensiles :

1 mixeur
1 chinois étamine

- 1 Éplucher les asperges, éliminer les extrémités fibreuses. Remplir une casserole d'eau salée et la porter à ébullition.
- 2 Préparer un récipient d'eau avec des glaçons. Plonger les asperges délicatement dans l'eau frémissante et les faire cuire pendant 7 minutes. Les égoutter et les rafraîchir dans l'eau glacée. Égoutter à nouveau.
- 3 Préparer l'huile de basilic : effeuiller le basilic. Préparer un récipient d'eau avec des glaçons. Plonger les feuilles pendant 3 minutes dans de l'eau salée frémissante. Les retirer de la casserole et les rafraîchir dans l'eau glacée puis les égoutter dans un torchon.
- 4 Mixer les feuilles en incorporant l'huile de pépins de raisin petit à petit. Passer au chinois étamine en laissant s'écouler goutte à goutte.
- 5 Préparer la mayonnaise au basilic : dans un bol, mélanger le jaune d'œuf, la moutarde, le vinaigre de Xérès et le sel. Fouetter l'ensemble tout en versant l'huile de basilic en filet, de façon à épaissir la mayonnaise. Poivrer.
- 6 Tailler des copeaux de parmesan à l'aide d'un couteau Économe. Répartir les asperges dans 6 assiettes, les parsemer de copeaux de parmesan, de fleur de sel et de basilic nain. Servir avec la mayonnaise au basilic.



COUSCOUS MESFOUF

POUR 6 ✦ PRÉPARATION : 20 MIN
TREMPAGE : 1 H ✦ CUISSON : 10 MIN

INGRÉDIENTS

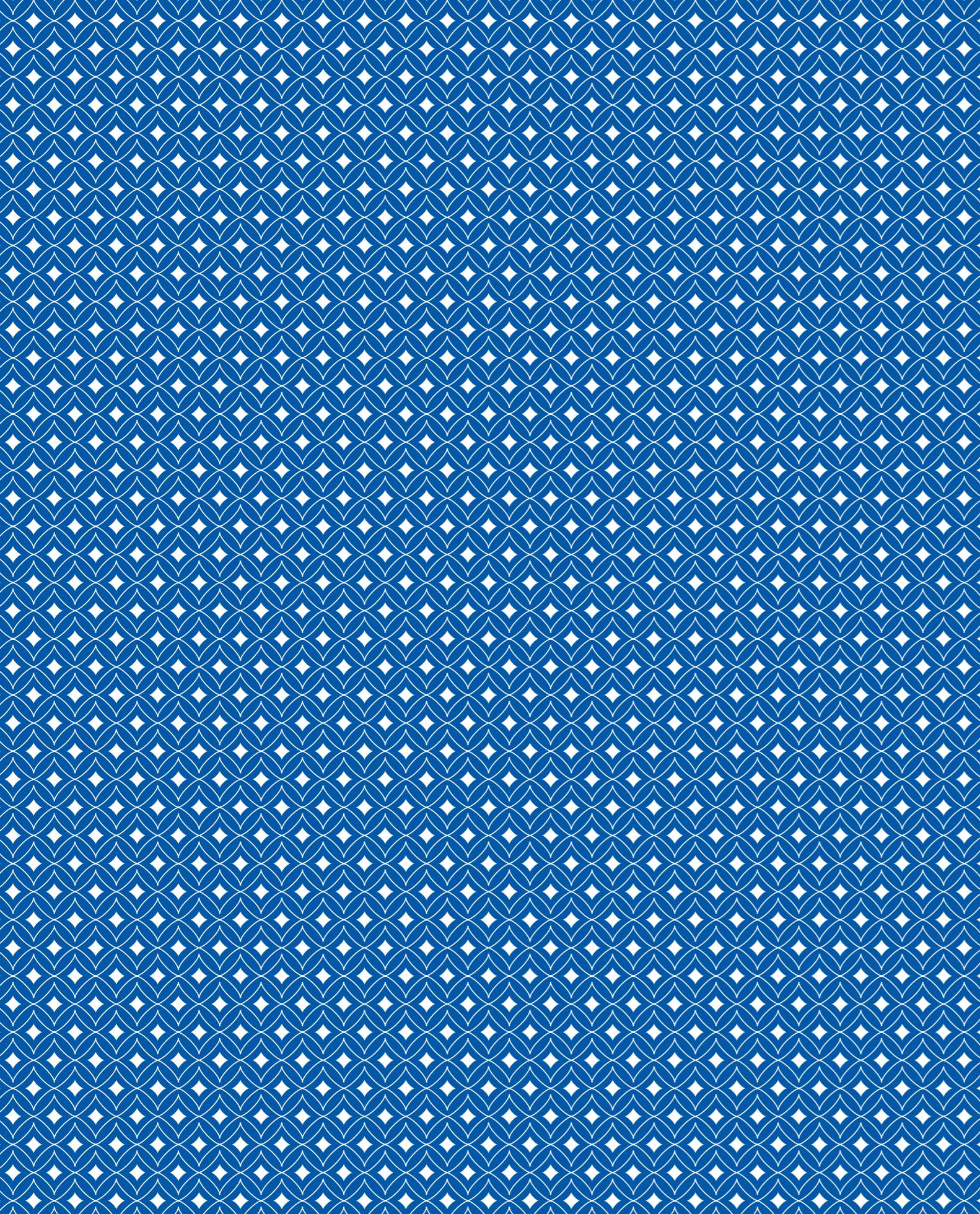
¼ de botte de thym
400 g de semoule
moyenne
3 g de cannelle en poudre
75 g de beurre doux
60 g de raisins secs
7 g de sel fin

Pour servir :
20 g de sucre en poudre
30 g d'amandes effilées
30 g de raisins secs
3 grappes de raisin blanc
75 cl de lait fermenté

Ustensile :
1 chinois

- 1 Dans une casserole, porter à ébullition 400 g d'eau avec la botte de thym. Passer au chinois.
- 2 Sur une plaque, mélanger la semoule sèche avec les 60 g de raisins, le sel et la cannelle. Égrainer le mélange avec le beurre en petits morceaux de façon à ce qu'il absorbe la matière grasse. Verser le bouillon au thym, étaler sur la plaque, couvrir hermétiquement avec du film alimentaire. Laisser gonfler pendant 5 minutes puis égrainer à nouveau.
- 3 Préchauffer le four à 160 °C (th. 5-6). Faire torréfier les amandes entières pendant 10 minutes.
- 4 Parsemer la semoule de raisins secs et d'amandes torréfiées. Servir tiède, accompagné de sucre, de lait fermenté et de (raisin blanc) pour en garnir à votre guise le couscous.





◆
PLATS
DE POISSON
◆

CARPACCIO DE PAGEOT, POUTARGUE ET CITRON

POUR 6 ✦ PRÉPARATION : 30 MIN

INGRÉDIENTS

540 g de filets de pageot
35 g d'huile d'olive
50 g de jus de citron jaune
24 g de poutargue
Le zeste de 1 citron jaune
2 barquettes de pousses de coriandre
2 barquettes de pousses de shiso rouge
1 barquette de mini-pousses de blettes
1 pincée de piment d'Espelette
1 pincée de fleur de sel
1 pincée de poivre mignonnette

- 1 Détailler les filets de pageot en fines tranches en coupant dans le sens vertical des fibres. Répartir directement les tranches sur 6 assiettes, soit 90 grammes par personne. Réserver les assiettes au réfrigérateur.
- 2 Au moment de servir, assaisonner les carpaccios d'un filet d'huile d'olive, de jus de citron, de fleur de sel, de poivre mignonnette et de piment d'Espelette.
- 3 Couper quelques copeaux de poutargue et les répartir sur les carpaccios. Finaliser le dressage avec le zeste de citron et les pousses.



CEVICHE DE GAMBERO ROSSO AUX AGRUMES

POUR 6 ✦ PRÉPARATION : 30 MIN ✦ CUISSON : 2 MIN

INGRÉDIENTS

36 gambero rosso
2 pamplemousses
Le jus de 1 citron jaune
1 pincée de graines
de coriandre
1 pincée de fleur de sel
1 pincée de poivre
mignonnette

Pour la vinaigrette à l'orange :

250 g de jus d'orange
15 g de jus de citron jaune
5 g de vinaigre de riz
30 g d'huile d'olive
35 g d'huile de pépins
de raisin

Pour le dressage :

1 pincée de piment
d'Espelette
Quelques feuilles
de basilic nain

- 1 Décortiquer les gambas et inciser leur dos pour retirer le boyau noir. Dresser sur 6 assiettes et réserver au réfrigérateur.
- 2 Préparer la vinaigrette à l'orange : faire réduire le jus d'orange dans une casserole à feu doux jusqu'à ce qu'il soit sirupeux. Verser le jus d'orange réduit dans un bol, ajouter le jus de citron et le vinaigre de riz. Mélanger puis monter le tout, à l'aide d'un fouet, d'abord à l'huile d'olive puis avec l'huile de pépins de raisin.
- 3 Faire torrifier les graines de coriandre dans une poêle bien chaude, sans matière grasse, jusqu'à coloration. Les passer brièvement au mixeur pour les concasser grossièrement.
- 4 Peler les pamplemousses et les détailler en suprêmes. Dans un saladier, fouetter les suprêmes de pamplemousses pour en extraire la pulpe. Déposer cette pulpe sur du papier absorbant pour retirer l'excédent d'humidité.
- 5 Assaisonner les gambas d'une pincée de fleur de sel, d'un trait de jus de citron, d'une pincée de poivre mignonnette et de coriandre concassée.
- 6 Terminer l'assaisonnement en versant 60 grammes de vinaigrette à l'orange, déposer comme un caviar la pulpe de pamplemousses sur chacune des gambas. Saupoudrer d'une pincée de piment d'Espelette et disposer quelques feuilles de basilic nain sur les gambas.

