

- ✓ *Samossas au Chèvre et aux Crevettes*
- ✓ *Roulé de Poulet et sa poêlée de champignons*
 - ✓ *Purée de Patates douces*
 - ✓ *Carpaccio d'Agrumes*

Samossas au Chèvre

Ingrédients pour 8 personnes :

- ✓ 12 feuilles de brick
- ✓ 2 crottins de chèvre
- ✓ 1/2 boîte de chèvre frais (type Petit Billy)
- ✓ Ciboulette, poivre, 1 cuillère à soupe de miel
- ✓ 1 jaune d'œuf pour la dorure



Préparation :

- ✓ Dans un mixer, mélanger le fromage, la ciboulette, le miel et le poivre selon votre goût.
- ✓ Couper les feuilles de brick en 2, replier une moitié en 2, poser une cuillère à soupe de préparation dans un coin et replier en triangle. Les badigeonner de beurre fondu ou de jaune d'œuf.
- ✓ Faire chauffer 7 minutes à 200°C.

Samossas aux Crevettes

Ingrédients pour 8 personnes :

- | | |
|---|---------------------------------|
| ✓ 12 feuilles de brick | 200 g de crevettes décortiquées |
| ✓ 1/2 oignon | 1/2 poivron vert |
| ✓ Coriandre | persil plat |
| ✓ 1 cuillère à soupe d'huile d'olive | 1 citron |
| ✓ 1/2 cuillère de cannelle, gingembre, mélange "4 épices" | |
| ✓ sel et poivre | 1 jaune d'œuf pour la dorure |

Préparation :

- ✓ Mélanger dans un plat les crevettes, l'oignon et le poivron émincés, la coriandre, le persil, le jus de citron, l'huile, le sel et les épices. Laisser mariner 30 mn au frais.
- ✓ Préchauffer le four à thermostat 200°C
- ✓ Couper les feuilles de bricks en deux.
- ✓ Déposer une cuillerée de crevettes et les rouler comme indiqué sur l'emballage. Les déposer dans un plat et les badigeonner de beurre fondu ou de jaune d'œuf.
- ✓ Faire cuire 10 min à 200°C

Mes notes :

Roulé de Poulet et Poêlée de Champignons

Ingrédients pour 4 personnes :

- ✓ 4 escalopes de poulet
- ✓ 1kg de champignons de paris
- ✓ 6 échalotes
- ✓ 1 litre d'eau
- ✓ 2 bouillons cube de volaille
- ✓ 5g de beurre + 1 cuillère à café d'huile
- ✓ Persil



Pour la sauce :

- ✓ 10g de beurre
- ✓ 1 cuillère à soupe de fond de volaille
- ✓ 10 cl de vin blanc
- ✓ 1 louche du bouillon
- ✓ 20 cl de crème légère semi-épaisse 7% de MG

Préparation:

- Hacher finement les échalotes et les champignons
- Dans 1 cuillère à café d'huile et 5g de beurre, faire suer les échalotes à feu vif jusqu'à ce qu'elles deviennent transparentes. Puis ajouter les champignons à cuire à feu moyen.
- Laisser cuire jusqu'à évaporation de l'eau. Saler et poivrer.
- Une fois la poêlée prête, la séparer en 2.
- Etaler une 1^{ère} partie sur l'escalope de poulet. La rouler puis l'entourer de film alimentaire en serrant de façon à ce qu'elle ne se déroule pas.
- Dans une casserole, verser 1 L d'eau et y mettre les 2 bouillons cube. Porter à ébullition. Puis y déposer les escalopes dans leur film. Temps de cuisson : 20 min.

Préparation de la sauce :

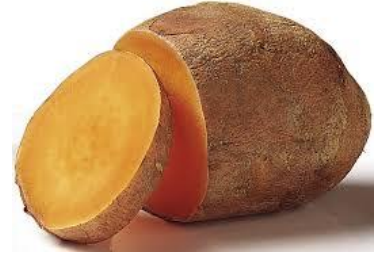
- Dans une casserole, à feu moyen, faire fondre 1 noix de beurre puis verser la cuillère à soupe de fond de volaille en mélangeant.
- Délayer avec les 10 cl de vin blanc et 1 louche du bouillon. Laisser évaporer jusqu'à obtenir un mélange épais. Y verser la crème légère
- Une fois cuites, sortir les escalopes. Dé-filmer. Et couper le roulé en tronçons. Disposer dans l'assiette. Verser la sauce sur les tronçons.
- Dresser dans l'assiette quelques tranches de poulet avec la sauce, le reste de la poêlée de champignons et la purée de patate douce.
- Parsemer de persil coupé

Mes notes :

Purée de Patates douces

Ingrédients pour 4 personnes :

- ✓ 600 g de patates douces
- ✓ 10cl de crème fraîche légère
- ✓ 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- ✓ sel, poivre ou piment de Cayenne



Préparation :

- Mettre une casserole d'eau à chauffer.
- Eplucher les patates douces et les couper en petits morceaux.
- Les faire cuire dans l'eau à ébullition pendant 10 mn.
- Passer les patates cuites au mixer avec la crème et l'huile d'olive. Saler, poivrer et parfumer de zestes d'agrumes.

Carpaccio d'Agrumes

Ingrédients pour 6 personnes :

- ✓ 2 pamplemousses roses
- ✓ 3 oranges
- ✓ 4 kiwis
- ✓ édulcorant en équivalence avec 50g de sucre
- ✓ 2 cuillères à café d'eau de fleur d'oranger



Préparation :

- Peler les pamplemousses et les oranges à vif. Les couper en rondelles d'un centimètre d'épaisseur environ. Peler et couper les kiwis en morceaux.
- Disposer les tranches d'oranges et pamplemousses harmonieusement dans les assiettes ou dans un grand plat, répartir les morceaux de kiwi.
- Mélanger l'édulcorant et l'eau de fleur d'oranger et mettre à tiédir dans une casserole à feu doux, puis en arroser les fruits.
- Laisser reposer au frais au moins 30 minutes avant de servir.

Mes notes :