

- ✓ *Salade Verte*
- ✓ *Blanquette de Lotte aux petits légumes*
- ✓ *Profitéroles*

Blanquette de Lotte aux petits légumes

Ingrédients pour 1 personne :

- 100 à 125g de Lotte
- 2 à 3 gousses d'ail
- 40g de carotte
- 40g de poireau
- 40g de cèleri
- 40g d'oignon
- ¼ verre de vin blanc
- 1 bouquet garnis
- 80g de champignons de paris
- 5g de Maizena
- 10g de crème fraîche à 15%



Préparation :

- Faire cuire les légumes dans un bouillon, avec le bouquet garnis 15 à 20 minutes. Vérifier la cuisson.
- Disposer la lotte piquée à l'ail 10 minutes dans ce bouillon frémissant avec les légumes.

Pendant ce temps, préparer la sauce blanche :

- Diluer la Maizena dans 1 cuillère à soupe d'eau froide puis incorporer ce mélange dans 100ml de bouillon de légumes
- Incorporer les champignons épluchés et émincés.
- Laisser cuire 5 minutes à petit bouillon. (Rajouter du bouillon si nécessaire en fonction de la consistance que vous souhaitez)
- Rajouter la crème fraîche
- Servir la lotte avec les petits légumes égouttés et du riz blanc cuit à la créole (dans de l'eau salée) avec la sauce blanche aux champignons.



Mes notes : La lotte peut être remplacée par de la dinde.

Profiteroles

Ingrédients pour la Pâte à Choux pour 2 personnes (6-7 choux moyens):

- ✓ 1 œuf
- ✓ 60g d'eau
- ✓ 40g de farine
- ✓ 20g de beurre ou huile
- ✓ Sel



Préparation:

- Préchauffer le four à 220°C. Préparer une plaque en y déposant une feuille de papier sulfurisé.
- Faire bouillir l'eau, le sel, le beurre dans une casserole.
- Hors du feu, ajouter, en une seule fois, la farine.
- Remettre la casserole sur le feu et mélanger énergiquement afin que toutes les parties soient en contact avec le métal. On obtient ce que l'on appelle une « dessèche » lorsque le fond de la casserole devient sablé.
- Hors du feu, en attendant un léger refroidissement de la préparation, incorporer l'œuf, préalablement battu.
- Mélanger rapidement et énergiquement. La pâte doit être élastique.
- Dresser les choux sur la plaque. S'aider de 2 cuillères à soupe ou d'une poche à douille.
- Enfourner pour 20 à 30 mn. Ne pas ouvrir le four avant 20mn. Un chou réussi triple de volume.

Ingrédients pour la crème pâtissière pour 2 personnes:

- ✓ 2 jaunes d'œuf
- ✓ 20g de farine
- ✓ 30g de sucre
- ✓ 300 ml de lait ½ écrémé
- ✓ vanille

Préparation:

- Préparer des ramequins ainsi qu'un bain marie froid
- Faire infuser dans le lait bouillant, la gousse de vanille.
- Clarifier les œufs, réserver les blancs au réfrigérateur
- Faire blanchir les jaunes avec le sucre : travailler énergiquement jusqu'à obtenir un mélange mousseux, blanchi
- Incorporer la farine
- Délayer en versant le lait bouillant.
- Mettre sur le feu et cuire à feu moyen sans cesser de tourner jusqu'à épaississement (10mn avec la farine)
- Refroidir au bain marie. Mettre au réfrigérateur quand la crème est refroidie.

Mes notes : Le beurre est utilisé pour des choux sucrés (choux plus mous) et l'huile pour des choux salés.