

- ✓ Salade de fenouil à l'orange
- ✓ Pain de poisson
- ✓ Fraises au vinaigre balsamique et sa chantilly légère

Salade de fenouil à l'orange

Ingrédients pour 4 personnes :

- ✓ 2 à 3 fenouils
- ✓ 1 orange et 1 pamplemousse
- ✓ aneth, coriandre et menthe ciselée
- ✓ 5 cl de vinaigre de cidre
- ✓ 5 cl d'huile d'olive
- ✓ 1 cuillère à café de moutarde à l'ancienne



Préparation:

- Nettoyer les fenouils, retirer les parties vertes et émincer les très finement dans un saladier.
- Préparer la vinaigrette avec le vinaigre de cidre, la moutarde, le jus de la moitié de l'orange et la moitié du pamplemousse, sel et poivre. En arroser les fenouils et parsemer d'herbes ciselées.
- Ajouter la moitié de l'orange et du pamplemousse pelés à vif et les couper en petits morceaux.
- Si possible, laisser macérer quelques heures et servir bien frais.

Pain de Poisson

Ingrédients pour 4 personnes :

- ✓ 200g de thon
- ✓ 100g de crevettes décortiquées
- ✓ 20 cl de crème fraîche 15% MG pour le fond du moule
- ✓ 6 œufs
- ✓ 140g de double concentré de tomates
- ✓ 70 g de gruyère râpé ou de parmesan
- ✓ Piment de Cayenne : 1 pointe de couteau
- ✓ Poivre
- ✓ quelques rondelles de citron pour décorer le dessus (pour plus de couleurs éventuellement une petite boîte de macédoine nature peut être ajouté)



Préparation:

- Battre les œufs en omelette.
- Ajouter la crème fraîche, le concentré de tomates, le gruyère puis le thon et les épices.
- Beurrer un moule à cake, disposer les crevettes et y verser la préparation.
- Laisser cuire 1h15 au bain marie (Thermostat 6-7).
- Dresser dessus quelques rondelles de citron.

Mes notes :



Fraises au vinaigre balsamique et sa chantilly légère

Fraises au vinaigre balsamique

Ingrédients pour 4 personnes :

- ✓ 500 g de fraises
- ✓ 3 c. à soupe de vinaigre balsamique
- ✓ 2 cuillères à soupe d'édulcorant ou de sucre
- ✓ 10 petites feuilles de basilic ou de menthe suivant les goûts



Préparation :

- Équeuter les fraises, les couper en 2 ou 4 suivant leur grosseur
- Mélanger les ingrédients.
- Couvrir d'un film et laisser mariner au frais 30 min.
- Possibilité également de présenter en carpaccio en coupant des tranches de fraises et en y versant une goutte du mélange sucre vinaigre sur chaque rondelle...

Chantilly légère

Ingrédients pour 4 personnes :

- ✓ 250 g de petits suisses 4% de MG
- ✓ 3 cuillères à soupe d'édulcorant ou de sucre,
- ✓ 2 blancs d'œufs montés en neige bien fermes
- ✓ quelques gouttes d'arôme naturel de vanille ou éventuellement quelques gouttes de jus de citron

Préparation :

- Mélanger les petits suisses, l'édulcorant et l'arôme
- Monter les blancs d'œufs en neige.
- Mélanger le tout et servir bien frais



Mes notes :