

- ✓ Salade de fenouil et pomme rafraîchissante
- ✓ Filet de poisson rôti aux pommes de terre et tomates
- ✓ Flan au caramel

Salade de fenouil et pomme rafraîchissante

Ingrédients pour 8 personnes :

- ✓ 2 bulbes de fenouil
- ✓ 2 pommes Granny
- ✓ le jus et le zeste de 2 citrons
- ✓ 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ✓ 2 bouquets d'aneth
- ✓ Sel et poivre



Préparation:

- Détailler le fenouil et les pommes en petits dés.
- Arroser du jus de citron, de l'huile d'olive et mélanger.
- Hacher finement l'aneth, le zeste de citron, les ajouter à la préparation, ainsi que le sel et le poivre.
- Mélanger bien et placer au frais au moins une heure avant de servir.

Flan au Caramel

Ingrédients pour 8 personnes :

- ✓ 1 litre de lait écrémé
- ✓ 4g d'agar agar soit 2 cuillères à café rases
- ✓ 3 cuillères à soupe de fructose
- ✓ 2 cuillères à soupe d'arôme vanille
- ✓ 60g de caramel liquide



Préparation

- Diluer l'arôme vanille, le fructose et l'agar agar dans le lait. Mélanger au fouet. Porter à ébullition pendant 3 minutes. Laisser tiédir.
- Disposer le caramel dans le fond de 8 pots.
- Verser la préparation vanille doucement sur le caramel. Laisser refroidir et mettre au frigo 3 à 4h minimum. Démouler avant de servir.

Mes notes :

Filet de Poisson aux pommes de terre et tomates

Ingrédients pour 8 personnes :

- ✓ 1.2 kg de pommes de terre à chair farineuse
- ✓ 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ✓ 4 oignons rouges
- ✓ 4 gousses d'ail
- ✓ 8 tomates
- ✓ 4 brins d'estragon
- ✓ 2 cuillères à soupe de persil plat
- ✓ 8 filets de poisson blanc sans la peau
- ✓ 4 citrons : 2 pour le jus, 2 tranchés



Préparation :

- Préchauffer le four à 180°C.
- Éplucher les pommes de terre, les laver et les couper en frites grossières. Les déposer dans un plat à rôtir. Verser dessus 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, saler, poivrer et enfourner pendant 35 minutes en les retournant de temps en temps.
- Pendant ce temps, éplucher les oignons et les couper en grosses rondelles. Faire chauffer 1 cuillère à soupe d'huile d'olive dans une poêle et les faire dorer pendant 10 minutes. Ajouter ensuite 2 gousses d'ail dégermées et tranchées, et laisser cuire 2 minutes supplémentaires.
- Au bout de 35 minutes, sortir les pommes de terre du four. Déposer par-dessus les tranches d'oignon et les tomates coupées en rondelles assez épaisses. Ajouter quelques feuilles de persil et déposer sur ce lit les filets de poisson. Arroser avec le jus d'un citron. Déposer les rondelles de citron sur les filets et assaisonner avec sel et poivre.
- Enfournier pour 10 minutes de cuisson. Surveiller la cuisson du poisson, la durée dépend de l'épaisseur des filets (entre 8 minutes pour les plus fins jusqu'à 12 pour les plus épais).

Mes notes :

