

- ✓ *Velouté de pois cassés*
- ✓ *Papillote de poisson et sa compotée d'endives aux agrumes*
- ✓ *Ananas rôti et fromage blanc*

## *Velouté de pois cassés*

### Ingrédients pour 4 personnes :

- ✓ 250gr de pois cassés secs
- ✓ 1 carotte
- ✓ 1 gros oignon piqué d'un clou de girofle
- ✓ 1 branche de céleri
- ✓ 1 feuille de laurier
- ✓ 1 gousse d'ail
- ✓ 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- ✓ sel, poivre



### **Préparation :**

- Dans une casserole faire chauffer l'huile, y ajouter l'oignon émincé, l'ail en gousse décortiquée, le poivre, la carotte en rondelles et faire revenir quelques minutes.
- Recouvrir d'un litre d'eau froide et ajouter les pois cassés rincés à l'eau claire, la branche de céleri coupée en morceaux et la feuille de laurier. Porter à ébullition puis poursuivre la cuisson à feu doux à couvert pendant 30 minutes.
- Ajouter un peu de sel une fois la cuisson terminée.
- Mixer le tout et servir chaud.



### **Mes notes :**

## *Papillote de poisson et...*

### Ingrédients pour 4 personnes :

- ✓ 4 filets de poisson : cabillaud, julienne ou sandre...
- ✓ 2 oranges
- ✓ 2 pamplemousses
- ✓ 1 citron jaune
- ✓ 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ✓ 2 branches d'estragon et d'aneth
- ✓ sel, poivre
- ✓ 4 rectangles de feuilles de papier sulfurisé



### **Préparation :**

- Presser un pamplemousse, une orange et le citron, mettre les jus dans un bol. Y ajouter l'huile d'olive, l'estragon, l'aneth, le sel et poivre.
- Placer les filets de poisson rincés et séchés dans un plat creux, verser la marinade et laisser au frais durant 2 heures.
- Peler à vif le pamplemousse et l'orange restants, en prélever les suprêmes.
- Après deux heures au frais, déposer les filets égouttés au centre de chaque feuille de papier puis les recouvrir de quartiers de pamplemousses et d'oranges.
- Faire réduire le jus de la marinade de moitié et verser sur les filets. Bien refermer les papillotes, les disposer sur une plaque allant au four. Faire cuire pendant 15 à 20 minutes au four traditionnel Thermostat 6 ou 180°C.

### **Mes notes :**





## ... sa compotée d'endives aux agrumes

### Ingrédients pour 4 personnes :

- ✓ 6 belles endives
- ✓ 2 oranges
- ✓ 3 échalotes
- ✓ 1 cuillère à soupe d'huile
- ✓ Sel, poivre



### **Préparation :**

- Laver, sécher et émincer les endives : les couper dans la longueur en fins bâtonnets d'épaisseur égale.
- Ciseler finement les échalotes et les faire revenir dans une casserole avec l'huile.
- Ajouter les endives, les faire revenir à feu moyen avec les échalotes. Les légumes ne colorent pas, ni ne roussissent.
- Extraire le jus de l'orange et en arroser les endives. Ajouter le sel, le poivre.
- Baisser le feu et couvrir les endives afin de prolonger la cuisson sur feu doux pendant 15 à 20 mn.
- Finir la cuisson sans couvercle et sur feu moyen afin de réduire le liquide restant.
- Servir chaud en accompagnement des filets de poisson.

## Ananas rôti et fromage blanc

### Ingrédients pour 4 personnes :

- ✓ 1 petit ananas frais
- ✓ 1 sachet de sucre vanillé 7,5gr
- ✓ 1 noix de beurre 10gr
- ✓ cannelle en poudre
- ✓ 300gr de Fromage blanc nature à 3,3 % de matière grasse



### **Préparation :**

- Couper les 2 extrémités de l'ananas. Enlever la peau avec un couteau à dents en coupant la peau à ras et en laissant les points à l'intérieur. Enlever les petits points en piquant dans l'ananas. Couper en 4 dans la hauteur du fruit. Retirer la partie ligneuse au centre puis découper en cubes. Mettre l'ananas dans un saladier, le saupoudrer du sucre vanillé et de cannelle.
- Dans une poêle, faire revenir les dés d'ananas sur feu vif dans le beurre afin d'obtenir une coloration du fruit, les sucres caramélisent dans la poêle.
- Répartir les dés d'ananas encore tièdes dans des coupelles et recouvrir d'une cuillère de fromage blanc frais.
- Servir aussitôt.

**Mes notes :** Les légumes ainsi cuits sans ajout d'eau sont dits cuisinés à l'étouffée ou à l'étuvée. C'est une technique de cuisson lente, à feu doux, qui permet de conserver la saveur des aliments et qui engendre moins de perte de minéraux et vitamines.

Le dessert peut se réaliser plus rapidement avec des tranches d'ananas égouttées de conserve.