

- ✓ *Risotto de fenouil*
- ✓ *Saumon et mousse de courgettes*
- ✓ *Smoothie de mangue et fruits de la passion*

Risotto de Fenouil

Ingrédients pour 6 personnes :

- ✓ 3 fenouils
- ✓ 20 g de beurre
- ✓ 20g d'huile d'olive
- ✓ 1 oignon
- ✓ 250 g de riz rond ou pour risotto
- ✓ 750 ml de bouillon de volaille dégraissé (1 tablette)
- ✓ 90g de parmesan
- ✓ 6 branches de persil
- ✓ poivre



Préparation:

- Emincer le fenouil à la mandoline ou au robot ou le couper en petits cubes.
- Faire chauffer l'huile, y faire revenir l'oignon finement émincé et le fenouil. Faire cuire à feux doux et à couvert.
- Rincer le riz puis le jeter en pluie dans la préparation. Faire revenir jusqu'à ce que le riz soit translucide.
- Poivrer et mouiller avec le bouillon chaud progressivement.
- Une fois le riz cuit, au moment de servir, incorporer le beurre en petites cubes et le parmesan. Parsemer de persil haché.

Mes notes :

Smoothie de mangue et fruits de la passion

Ingrédients pour 4 personnes :

- ✓ 2 mangues bien mûres
- ✓ 4 fruits de la passion
- ✓ Edulcorant en équivalence avec 80 g de sucre en poudre
- ✓ 1 gousse de vanille
- ✓ 15 cl d'eau



Préparation :

- Mettre 15 cl d'eau froide dans une casserole.
- En cas d'utilisation du sucre : porter à ébullition en mélangeant le sucre dans l'eau. Le sucre doit être complètement dissout.
- Couper la gousse de vanille dans le sens de la longueur et la mettre dans le mélange eau/sucre. Laisser refroidir hors feu.
- Peler les mangues et les couper en gros morceaux.
- Enlever la gousse de vanille de la casserole de sirop.
- Dans un blender, mixer le sirop et les mangues.
- Laisser reposer au réfrigérateur pendant 1 h minimum.
- Dresser ensuite dans 4 verrines et déposer à côté les fruits de la passion coupés en deux.
- Déguster le velouté avec les fruits.

Mes notes :



Saumon et mousse de courgettes

Ingrédients pour 6 personnes :

- ✓ 6 tranches de saumon fumé ou de jambon cru
- ✓ 2 courgettes
- ✓ 3 œufs
- ✓ 10 cl de crème fraîche épaisse à 15% de matière grasse
- ✓ aneth
- ✓ menthe
- ✓ 1 gousse d'ail (petite)
- ✓ poivre, sel (très peu)
- ✓ 1 cuillère à soupe d'huile d'olive



Préparation :

- Râper les courgettes et les faire revenir dans de l'huile d'olive avec l'ail et les herbes.
- Poivrer. Réserver, et laisser un peu refroidir.
- Battre les œufs et la crème en omelette.
- Mélanger l'omelette avec les courgettes, éventuellement, donner un petit coup de mixeur pour le côté "mousse".
- Tapisser 4 ramequins avec les tranches de saumon fumé.
- Verser le mélange omelette-courgettes dans les ramequins tapissés de saumon.
- Faire cuire au micro-ondes pendant 5 min.
- Démouler et déguster chaud.

Mes notes :