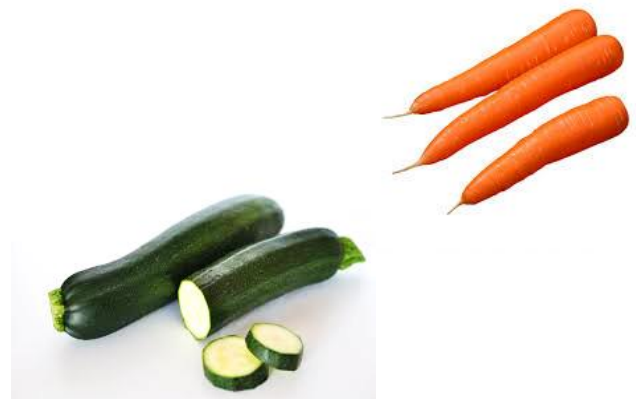


- ✓ *Carpaccio de courgettes et carottes aux pignons de pin et parmesan*
 - ✓ *Tajine de poisson, quinoa et fenouil*
 - ✓ *Mousse de citron et coulis de fruits rouges*

Carpaccio de courgettes et carottes aux pignons de pin et parmesan

Ingrédients pour 6 personnes :

- ✓ 3 petites courgettes
- ✓ 3 carottes
- ✓ 1 c. à café de pignon de pin par personne
- ✓ Jus d'1 citron
- ✓ 6 cuillères à café d'huile d'olive
- ✓ 6 cuillères à soupe de ciboulette
- ✓ 1 à 2 gousses d'ail
- ✓ 1 à 2 pincées de poivre
- ✓ 60g de parmesan en copeaux



Préparation:

- Laver et éplucher les courgettes et les carottes (vous pouvez laisser une lamelle de peau sur deux aux courgettes). Les couper en très fines lamelles à l'aide d'une mandoline réglée au plus petit.
- Les disposer dans un plat creux.
- Faire griller les pignons de pin à sec dans une poêle pendant quelques minutes. Les disposer ensuite sur les courgettes et les carottes.
- Couper les gousses d'ail en petits morceaux et parsemer sur la préparation.
- Arroser de citron et d'huile d'olive.
- Ajouter la ciboulette, poivrer.
- Conserver au moins trente minutes au réfrigérateur avant de servir afin que les courgettes et les carottes s'imprègnent de la marinade.
- Servir et parsemer de copeaux de parmesan.

Mes notes :

Tajine de poisson, quinoa et fenouil

Ingrédients pour 6 personnes :

- ✓ 600g de thon ou maquereau ou sardine ou autres poissons
- ✓ 1 kg de bulbes de fenouil, nettoyés et taillés en grosses tranches dans le sens de la longueur
- ✓ 1kg de tomates fraîches pelées, épépinées et taillées en dés
- ✓ 2 cuillères à soupe de coriandre fraîche hachée
- ✓ 1 oignon haché
- ✓ 4 c. à soupe d'huile d'olive
- ✓ 1 gousse d'ail écrasée
- ✓ 2 cuillères à soupe de persil plat haché
- ✓ 1 cuillerée à café de poivre blanc du moulin
- ✓ 1 cuillerée à café de sel fin
- ✓ 250 g de quinoa



Préparation :

- Faire chauffer 2 c. à soupe d'huile dans une sauteuse à fond épais, ajouter l'oignon et l'ail et faire cuire environ 5 minutes, jusqu'à légère coloration.
- Sur feu moyen, ajouter les tomates, le sel, le poivre.
- Faire cuire à découvert en remuant de temps en temps pendant 8 à 10 minutes, jusqu'à ce que les tomates forment une sauce épaisse.
- Réserver cette sauce au chaud.
- Mettre le quinoa à cuire dans l'eau froide avec 1 à 2 cm d'eau (au-dessus de la couche de quinoa) et porter à ébullition.
- Laisser cuire 10 minutes environ
- Faire cuire les fenouils 8 minutes dans un cuit-vapeur. Les égoutter, verser un tiers de l'huile dans une poêle en fonte, et, sur feu doux, ajouter les tranches de fenouil.
- Saler, poivrer et braiser doucement le fenouil en le faisant dorer sur les deux faces.

- Pendant ce temps, faire chauffer le reste de l'huile dans une autre poêle et y faire revenir le poisson 3 ou 4 minutes sur toutes les faces en ajoutant poivre et sel.

- Dans un grand tajine (ou fait tout) chauffé, étaler la sauce tomate. Disposer en étoile sur la sauce, en les alternant, les poissons et les tranches de fenouil braisé. Garnir du persil et de la coriandre, couvrir et laisser mijoter quelques minutes et servir.

Mes notes :



Mousse de citron et coulis de fruits rouges

Ingrédients pour 6 personnes :

- ✓ 3 jaunes d'œufs
- ✓ 3 blancs d'œufs
- ✓ 60 g de sucre semoule
- ✓ 30 g de farine de blé
- ✓ 3 citrons non traités
- ✓ 18cl d'eau
- ✓ 6 c. à soupe de coulis de fruits rouges (fraise, framboise, groseille)



Préparation :

- Dans une casserole, battre les jaunes d'œufs et le sucre.
- Ajouter la farine, le zeste et le jus des citrons et l'eau. Bien mélanger.
- Faire chauffer le tout à feu doux jusqu'à ce que le mélange épaississe et soit onctueux.
- Éteindre le feu et mettre la crème de citron dans un saladier. Laisser refroidir.
- Pendant ce temps, battre les blancs en neige bien fermes puis les ajouter délicatement à la crème.
- Placer au réfrigérateur, minimum 1 heure, avant de déguster !
- Vous pouvez ajouter, sur le dessus de chaque mousse, 1 cuillère à soupe de coulis de fruits rouges (froid ou chaud)

Mes notes :

