

- ✓ *Raïta de concombre*
- ✓ *Paëlla*
- ✓ *Mousse de citron*

Raïta de concombre

Ingrédients pour 6 personnes :

- ✓ 2 concombres coupés en dés
- ✓ 2 gousses d'ail
- ✓ 2 cuillères à soupe de jus de citron jaune ou vert suivant les préférences
- ✓ 2 yaourts naturels (type yaourts brassés ou 200g de fromage blanc 4% MG)
- ✓ 2 à 3 oignons nouveaux
- ✓ cumin, curcuma
- ✓ piment ou paprika suivant les goûts
- ✓ sel et poivre



Préparation:

- Couper les concombres en deux dans le sens de la longueur, les vider de leurs graines et les couper en dés.
- Mettre les concombres dans une passoire, les laisser égoutter 10 min et les presser pour bien les essorer.
- Hacher les oignons et l'ail, les incorporer aux concombres, ajouter les yaourts, le citron et les épices.
- Garnir de rondelles d'oignons nouveaux.

Mousse de citron

Ingrédients pour 6 personnes :

- ✓ 190g de mascarpone
- ✓ 50g de sucre
- ✓ 2 blancs d'œuf montés en neige
- ✓ 37g de jus de citron jaune et 37g de jus de citron vert
- ✓ Environ 7 spéculos



Préparation:

- Mélanger le mascarpone avec le sucre, le jus et le zeste des citrons.
- Incorporer le blanc d'œuf.
- Tapisser le fond des ramequins de quelques spéculos émiettés, verser la préparation, émiettez quelques spéculos sur le dessus et un peu de zeste de citron, et placer au frais pendant 2 h.
- Déguster bien frais

Mes notes :

Paëlla

Ingrédients pour 6 personnes :

- ✓ 300 g de riz à paëlla
- ✓ 250g de petits pois surgelés
- ✓ 6 pilons de poulet
- ✓ 300 g de mélange de fruits de mer décortiqués, surgelés (calamars, moules, crevettes, coques...)
- ✓ 2 gros oignons
- ✓ 4 gousses d'ail
- ✓ 1 poivron rouge, 1 jaune et 1 vert



Pour les épices : prendre 1 mélange déjà fait d'épices à paella ou :

- | | |
|---|---|
| - paprika | - curry |
| - safran | - 25 cl de vin blanc sec |
| - 1 cuillère à soupe de concentré de tomate | - 1 cube bouillon de volaille dégraissé |
| - 2 cuillères à soupe d'huile d'olive | - sel, poivre |

Préparation :

- Faire cuire le riz dans de l'eau bouillante additionnée d'1 bouillon cube pendant 10 min environ, il doit être encore ferme quand vous arrêtez la cuisson. L'égoutter et le réserver.
- Cuire le poulet dans l'huile d'olive bien chaude, avec 1 des 2 oignons en rondelles et l'ail écrasé; saler et poivrer.
- Dans une poêle type wok, chauffer 1 cuillère d'huile d'olive et faire revenir les poivrons coupés en lanières.
- Ajouter le 2ème oignon en rondelles, les fruits de mer égouttés, et laisser revenir jusqu'à ce que le tout soit bien réduit.
- Rajouter 2 cuillères à café de mélange d'épices à paella et le poulet.
- Verser le vin blanc, et faire cuire le tout à couvert et à feu doux.
- Ajouter le riz, mélanger bien, et terminer la cuisson du riz à couvert et à feu doux.

Mes notes : Vous pouvez rajouter éventuellement quelques moules entières, crevettes, langoustines et citrons, etc...