

- ✓ Tartare de concombre au fromage blanc, ciboulette et saumon
- ✓ Ballottine de poulet et brunoise de légumes à la marocaine accompagnée de semoule
- ✓ Mousse Poire chocolat

Tartare de concombre au fromage blanc, ciboulette et saumon

Ingrédients pour 5 personnes :

- ✓ 1 concombre ou 300g
- ✓ 200g de fromage blanc 20%
- ✓ 5 tranches de 40g de saumon
- ✓ sel, poivre



Préparation:

- Eplucher le concombre et l'émincer
- Ciseler la ciboulette
- Mélanger le fromage blanc, la ciboulette ciselée, le sel, le poivre et le concombre émincé
- Poser une petite tranche de saumon fumé au fond d'un ramequin, puis le mélange fromage blanc concombre.
- Filmer, laisser reposer en CF+ 30 minutes
- Démouler sur une petite assiette, dresser avec 2 brins de ciboulette

Mousse Poire Chocolat

Ingrédients pour 5 personnes :

- ✓ 75g chocolat noir
- ✓ 5 œufs
- ✓ 3 poires
- ✓ Sel



Préparation:

- Faire fondre le chocolat au micro-ondes dans un petit saladier avec un peu d'eau ou de lait ½ écrémé, 2 fois 1 minute puissance moyenne en mélangeant entre les 2.
- Monter les blancs d'œuf en neige avec une pincée de sel.
- Verser le chocolat fondu sur les blancs en neige, mélanger délicatement sans casser les blancs.
- Peler la poire et la couper en 2. L'épépiner.
- Déposer dans les ramequins, ½ poire et y verser la mousse au chocolat, laisser en CF+ 1 heure

Mes notes :

*Ballottine de poulet et brunoise de légumes à la marocaine
accompagnées de semoule*

Ingrédients pour 5 personnes :

- ✓ 3 escalopes de poulet
- ✓ 300g semoule fine
- ✓ 5 cuillers à soupe (cas) d'huile d'olive
- ✓ 2,5 cas épices tajine
- ✓ 100g oignons
- ✓ 250g courgette
- ✓ 70g poivron vert et rouge
- ✓ 250g aubergine
- ✓ 300g tomate
- ✓ 2 gousses d'ail
- ✓ ¼ citron jaune
- ✓ Coriandre



Préparation:

Préparation des légumes

- Eplucher les oignons et l'ail
- Découper en brunoise les oignons, l'aubergine, le poivron rouge, le poivron vert, la tomate.
- Mélanger la brunoise à l'huile d'olive (2,5 cas), sel, épices de tajine diluées dans 1 cuiller à soupe d'eau, la coriandre, le citron

Ballottine :

- Aplatir l'escalope de poulet
- Sur du papier sulfurisé, placer l'escalope puis une partie de la brunoise. Rouler, fermer la ballottine.
- Chauffer l'eau à la bouilloire.
- Cuire la ballottine au micro-onde dans un saladier d'eau bouillante 2 minutes thermostat fort. Laisser dans l'eau chaude 1 minute avant de la sortir

Brunoise :

- Cuire le reste de brunoise dans un saladier avec 2 cuillers à soupe d'eau, 3 minutes au micro-onde position fort

Semoule fine

- Chauffer l'eau à la bouilloire (300 mL eau).
- Verser l'eau bouillante sur la semoule, ajouter 1 cuiller à soupe d'huile, du sel. Bien mélanger. Laisser absorber 3 minutes.
- Cuire 1 minute au micro onde
- Egrainer avec la fourchette
- Dresser dans une assiette, 1 ballottine avec la brunoise et la semoule

