



Burger au saumon



6 pers



15 mn

Les ingrédients

- 6 pains burger
- 6 tranches de saumon fumé
- Salade
- 3 oeufs
- 125 g de mascarpone
- 2 c. à s. de crème liquide
- Aneth
- Poivre

La recette

Etape 1

Dans un saladier, ajouter le mascarpone et la crème, poivrer et ciseler quelques brins d'aneth. Bien mélanger.

Etape 2

Dans une casserole, faire cuire les oeufs 9 minutes. Une fois cuits, les couper en fines rondelles.

Etape 3

Couper les pains en deux et les toaster au grille-pain.

Etape 4

Dresser les burgers. Tartiner la base d'une couche de crème, ajouter de la salade, une tranche de saumon fumé, poivrer puis recouvrir d'oeuf et du chapeau.





Egg boat



4 pers



10 mn

Les ingrédients

- 4 petits pains
- 4 oeufs
- 70g de mimolette
- 8 tomates cerises
- Basilic
- Sel, poivre

La recette

Etape 1

Couper les pains. À l'aide d'un couteau, fendre le dessus du pain en faisant le tour.

Etape 2

Retirer la croûte et la mie du pain. Répéter l'opération avec les pains suivants.

Etape 3

Préchauffer le four à 170°C. Répartir le fromage dans le pain.

Etape 4

Prendre un récipient et casser l'œuf. Le verser dans le pain. Couper les tomates cerise en deux et les déposer dans le pain.

Etape 5

Couvrir une plaque de cuisson de papier sulfurisé. Déposer les pains et les recouvrir de papier aluminium.

Etape 6

Enfourner 10 minutes. Retirer le papier aluminium et laisser cuire 5 minutes jusqu'à ce que le blanc soit pris.

Etape 7

Laisser tiédir, saler, poivrer et servir. Déposer une feuille de basilic.





Magret de canard au barbecue



4 pers



10 mn



1 h

Les ingrédients

- 2 magrets de canard
- 4 échalotes
- 4 c. à s de vinaigre de framboise (ou framboise et vinaigre balsamique)
- 2 c. à s de miel
- Sel, poivre

La recette

Etape 1

Détacher la partie grasseuse des magrets. Dans une poêle, la faire fondre et y faire revenir les échalotes et le miel.

Etape 2

Ajouter le vinaigre de framboise, le sel, le poivre.

Etape 3

Transvaser la préparation dans un récipient pour la laisser refroidir. Puis ajouter les magrets en les laissant mariner en les retournant.

Etape 4

Faire cuire les magrets sur le barbecue.

Etape 5

Servir en nappant du reste de sauce réchauffée.





Galettes de quinoa détox



4 pers



10 mn

Les ingrédients

- 80 g de quinoa BIO
- 2 oignons BIO
- 1 œuf BIO
- 1 c. à s. de fromage blanc BIO
- 1 c. à s. de ciboulette BIO ciselée
- 2 c. à s. de farine BIO
- Huile d'olive BIO
- 1 tomate BIO
- 1 courgette BIO
- Sel, poivre

La recette

Etape 1

Faire cuire le quinoa dans de l'eau bouillante salée, à feu moyen pendant 15 minutes.

Hors du feu, couvrir et laisser gonfler 5 minutes.
Égoutter et verser dans un saladier.

Etape 2

Couper la tomate et la courgette en petits dés.
Les ajouter au quinoa, mélanger, saler et poivrer.

Etape 3

Émincer les oignons, les faire dorer dans une poêle avec un peu d'huile d'olive.

Etape 4

Ajouter à la préparation les oignons, l'œuf, le fromage blanc et la ciboulette.
Mélanger et ajouter la farine tamisée.

Etape 5

À l'aide d'une cuillère, former des galettes.

Etape 6

Dans une poêle, verser un peu d'huile d'olive.
Les faire dorer environ 4 minutes de chaque côté, puis les mettre sur papier absorbant avant de servir.





Saumon courgette et poivron à la plancha



4 pers



20 mn

Les ingrédients

- 4 morceaux de saumon
- 1 courgette
- 1 poivron rouge
- Pour la sauce :
 - 2 c. à s. de jus de citron
 - 2 c. à s. d'huile de Sésame
 - 2 c. à s. de vinaigre de riz
 - 5 c. à s. de sauce soja
 - 1 échalote émincée
 - 1 c. à s. de graines de sésame
 - 1 c. à café de coriandre ciselée

La recette

Etape 1

Dans un saladier, mélanger tous les ingrédients de la sauce et réserver au frais.

Etape 2

Éplucher et couper la courgette en petits morceaux. Faire de même pour le poivron. Réserver au frais.

Etape 3

Préchauffer la plancha et déposer les morceaux de saumon d'un côté, et es morceaux de courgette et de poivron de l'autre côté.

Etape 4

Faire cuire le saumon 5 minutes de chaque côté en arrosant de sauce chaque face. Arroser également les morceaux de courgette et de poivron. Mélanger, puis laisser cuire 10 minutes.





Salade mangue avocat crevettes façon pique-nique



2 pers



20 mn

Les ingrédients

- 10 crevettes cuites décortiquées
- 1 mangue
- 1 avocat
- 2 poignées de roquette
- 2 poignées de pousses d'épinard
- 1 citron pressé
- Sel, poivre
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c.à s. de gingembre en poudre
- ½ c. à s. de vinaigre de cidre

La recette

Etape 1

Déposer les crevettes dans un plat et arroser avec une partie du jus du citron. Saler et poivrer légèrement. Recouvrir le tout et réserver à température ambiante pendant 20 minutes.

Etape 2

Peler la mangue et découper de fines lamelles.

Etape 3

Éplucher l'avocat, le couper en 2 et ôter le noyau. Le découper en lamelles et arroser de quelques gouttes de citron pour qu'il ne noircisse pas.

Etape 4

Dans un saladier, disposer la roquette et les pousses d'épinards.

Etape 5

Préparer la sauce : dans un récipient, verser le gingembre. Ajouter l'huile d'olive et le vinaigre. Bien mélanger pour avoir une sauce homogène.

Etape 6

Verser la sauce dans le saladier. Ajouter les crevettes, la mangue et l'avocat. Mélanger.





Sandwich de poulet mariné en pain pita



6 pers



30 mn



2 h

Les ingrédients

- 2 escalopes de poulet
- 5 c. à s. de sauce soja
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- 1 oignon
- 1 c. à s. de ciboulette
- 2 tomates
- 40 g de feta
- 1 feuille de salade
- 4 pains pita
- 2 yaourts nature
- 2 grosses c. à s. de moutarde
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

La recette

Etape 1

Mettre dans un plat le poulet et y verser la sauce soja, l'huile d'olive, ajoutez l'ail et l'oignon, la ciboulette, salez et poivrez. Laisser mariner au moins 2 heures à température ambiante.

Etape 2

Préparer la sauce en mélangeant les yaourts, la moutarde, l'huile d'olive, le sel et le poivre. Réserver au frais.

Etape 3

Faire cuire le poulet dans une poêle à feu vif. Bien arroser de marinade avant et pendant la cuisson.

Etape 4

Mélanger le poulet cuit avec les dés de tomates, l'oignon émincé et la feta.

Etape 5

Ouvrir les pains pita, les garnir avec un peu de salade, puis le mélange au poulet et la sauce au yaourt.





Glace noix de coco et citron vert



4 pers



30 mn

Les ingrédients

- 500 ml d'eau
- 4 citrons verts
- 200 g de sucre
- 125 ml de lait de noix de coco

La recette

Etape 1

Presser le jus des citrons.

Etape 2

Dans une casserole, verser l'eau, le jus de citron et le sucre.

Etape 3

Porter à ébullition et laisser réduire pendant environ 5 minutes, jusqu'à l'obtention d'un sirop.

Etape 4

Mettre au réfrigérateur pendant 20 minutes.

Etape 5

Dans un bol, verser la préparation et incorporer le lait de coco. Bien mélanger.

Etape 6

Mettre au congélateur pendant 3 heures

Etape 7

Sortir le bol et mélanger à l'aide d'un fouet, puis le remettre au congélateur pendant 3 heures avant dégustation.





Soufflé au fromage



6 pers



30 mn

Les ingrédients

- 4 pommes de terre
- 60 g de gruyère
- 30 cl de lait
- 4 oeufs
- 50 g de beurre
- Sel, poivre

La recette

Etape 1

Préchauffer votre four à 160°. Dans deux récipients, séparer les blancs et les jaunes d'œufs.

Etape 2

Éplucher les pommes de terre et les couper en morceaux. Les mettre à cuire dans une casserole d'eau bouillante. Une fois cuites, égoutter les pommes de terre et les écraser.

Etape 3

Mettre du lait à bouillir dans une autre casserole avec le beurre. Assaisonner avec du sel et du poivre. Ajouter les pommes de terre écrasées au mélange à base de lait et ajouter les 4 jaunes d'œufs et le gruyère.

Etape 4

Monter les blancs en neige et les incorporer délicatement à la purée.

Etape 5

Beurrer des ramequins et y verser la préparation. Enfourner les ramequins pendant 5 minutes au four. Ne pas ouvrir le four pendant la cuisson.

Etape 6

Monter la température du four à 180° et cuire encore pendant 8 minutes. À déguster dès la sortie du four.





Burger poulet, chèvre et figues



4 pers



10 mn

Les ingrédients

- 4 pains à hamburger
- 4 escalopes de poulet
- 4 tranches de jambon de parme
- Roquette
- 1 oignon
- 4 figues
- 1 buche de chèvre
- 2 c. à s. de miel
- Sel, poivre

La recette

Etape 1

Préchauffer le four à 200°C.

Etape 2

Émincer les oignons, couper les figues en petits morceaux et la buche de chèvre en rondelles.

Etape 3

Dans une poêle, faire dorer les figues dans le miel à feu moyen pendant 5 minutes. Réserver.

Etape 4

Saler et poivrer les escalopes, les couper en deux puis les enrober d'une tranche de jambon de parme. Les faire dorer environ 10 minutes.

Etape 5

Prendre la partie inférieure des pains, déposer quelques morceaux de figues, 1 escalope, quelques rondelles de chèvre, à nouveau 1 escalope, des morceaux de figues, des oignons et la roquette. Recouvrir avec la partie supérieure et enfourner environ 5 minutes jusqu'à ce que le chèvre fonde légèrement.





Glace à la vanille



6 pers



20 mn

Les ingrédients

- 6 sachets de sucre vanillé
- 4 oeufs
- 1 gousse de vanille
- 150 g de sucre glace
- 40 cl de crème fraîche

La recette

Etape 1

Séparer les blancs des jaunes d'œuf. Ajouter aux jaunes d'œuf le sucre vanillé, le sucre glace, et la crème fraîche.

Etape 2

Avec la pointe d'un couteau, fendre la gousse de vanille dans le sens de la longueur, prélever les graines et les incorporer à la préparation. Mélanger.

Etape 3

Battre les blancs en neige. Incorporer progressivement les blancs dans le mélange puis mettre au congélateur au moins quatre heures.