



© Boutin/Photocuisine/Sucré Salé

AMUSE BOUCHE

Velouté aux amandes fraîches

PRÉPARATION : 15 MINUTES • CUISSON : 5 MINUTES • REPOS : 3 HEURES

Pour 4 personnes

100 g de mie de pain
15 cl d'huile d'olive + quelques gouttes à la fin
2 cl de vinaigre de Xérès
2 gousses d'ail
125 g d'amandes fraîches décortiquées
50 cl d'eau filtrée bien froide
Sel, poivre du moulin
4 brins de coriandre fraîche

Préparation

1. Découpez la mie de pain, placez-la dans un saladier avec l'huile d'olive, le vinaigre et les gousses d'ail écrasées. Mélangez bien, réservez 1h au frais.
2. Retirez la fine peau des amandes en les plongeant 2 min dans une casserole d'eau bouillante. Egouttez-les et pelez-les.
3. Mixez la préparation réservée au frais, ajoutez les amandes, mixez à nouveau en versant l'eau peu à peu. Le velouté doit être lisse et crémeux.
4. Salez, poivrez, réservez 2h au frais.
5. Emulsionnez le velouté juste avant de le servir. Versez dans des petits bols avec quelques gouttes d'huile d'olive, un tour de moulin à poivre et la coriandre ciselée.

Conseil santé :

Une délicieuse recette pour profiter de tous les bienfaits des amandes : magnésium, acides gras, vitamines B9 et E, phosphore, potassium, zinc, iode...



© Bernhard Winkelmann/Styliste Julie Laurence

ENTRÉE

Salade de courgettes, fleur farcie, fleur de romarin et pistou aux amandes

PRÉPARATION : 25 MINUTES • CUISSON : 8 MINUTES • RÉALISATION : ENVIRON 33 MINUTES

Pour 8 personnes

L'écrasé de courgettes :

1 oignon blanc
250g de courgettes
1 gousse d'ail
1 petite branche de romarin
5 ml d'une bonne huile d'olive
sel & poivre

La farce (pour fleurs de courgettes) :

100g d'écrasé de courgettes
60g de parmesan
10g de romarin haché
15 ml d'huile d'olive
sel & poivre
2g de piment
8 fleurs de courgettes à farcir
10cl de bouillon de légumes

Préparation

L'écrasé de courgette :

Emincez l'oignon, les courgettes. Faites suer l'oignon avec l'ail écrasée. Ajoutez les courgettes, assaisonnez. Faites cuire à couvert quelques minutes. Mixez légèrement pour garder une texture un peu épaisse.

La farce :

Mélangez tous les ingrédients. Farcissez les fleurs de courgette, disposez dans un plat, ajoutez un peu de bouillon puis enfournez 5-6 min à 180°C (Th.6). Réservez.

Le pistou :

Mixez tous les ingrédients jusqu'à l'obtention d'une texture lisse. Réservez.

La salade :

Taillez à la mandoline de fines tranches de courgettes, assaisonnez.

Le pistou :

250g de roquette
25g d'amandes torréfiées
10g de parmesan
1 branche de romarin,
5g d'ail
huile
sel & poivre

La salade de courgettes :

1 belle courgette
le zeste et le jus d'un citron jaune bio
5 ml d'huile d'olive
fleur de sel
Poivre
6 à 7 fleurs de romarin

24 fleurs de pensée

Dressage :

Dans une assiette disposez les fleurs de courgettes farcies, la salade, le pistou et les fleurs.

Suggestion vin :

Domaine des Terres Blanches en Blanc, Saint-Rémy-de-Provence AOC AOP Les Baux de Povençe



© Bernhard Winkelmann/Styliste Julie Maurence

PLAT

Rouget, ragoût de petits pois, fleur de petit pois et de thym

PRÉPARATION : 40 MINUTES • CUISSON : 20 MINUTES • REPOS : 12H • RÉALISATION : ENVIRON 1H

Pour 2 personnes

Le poisson :

4 filets de rougets

330g de gros sel

100g de sucre

(au dernier moment : 2 ml d'huile d'olive, une demi gousse d'ail, une petite branche de thym en fleurs, une petite noisette de beurre)

Les petits pois :

330g de petits pois (non écosés),

½ oignon blanc

½ gousse d'ail

2 ml d'huile d'olive

1 petite branche de thym

16g de beurre

sel & poivre

Préparation

Le poisson :

Laissez les filets 15 min dans le sel et le sucre. Rincez, Réservez sur un torchon toute la nuit au réfrigérateur.

Les petits pois :

Écossez les petits pois, émincez l'oignon. Faites suer l'oignon avec la gousse d'ail écrasée, le thym, ajoutez les petits pois. Assaisonnez, mouillez à mi-hauteur avec un peu d'eau, couvrez. À mi-cuisson, ajoutez une noix de beurre pour lier le jus.

Les carottes :

Lavez, épluchez, mixez les carottes vrac, filtrez. Faites réduire la moitié de ce jus. Lavez, épluchez les carottes fanes. Faites les cuire avec l'autre moitié du jus réservé.

Au moment de passer à table, poêlez le poisson avec l'huile, l'ail écrasée, le thym et le beurre.

Les carottes :

4 carottes fanes
165g de carottes vrac

6 fleurs de petits pois
4 fleurs de thym

Le dressage :

Faites un trait de jus de carottes dans l'assiette, ajoutez le poisson, les petits pois, les carottes fanes taillées en longueur et les fleurs.

Suggestion vin :

Domaine de la Vallongue, Eygalières AOP Les Baux de Provence Rosée Cuvée « Garrigues ».



© Amiel / Photocuisine / Sucre Salé

DESSERT

Tarte feuilletée aux pêches blanches et crème noisettes-citron

PRÉPARATION : 25 MINUTES • CUISSON : 40 MINUTES • REPOS : 1H10

Pour 4 personnes

300g de pâte feuilletée
2 pêches blanches
20 cl de crème liquide
100 g de sucre glace (+ un peu pour la finition)
Poche avec douille lisse

La crème de noisette :

50 g de beurre mou
50 g de sucre semoule
1 œuf
50 g de poudre de noisettes
1 citron bio

Préparation

La crème noisettes :

Travaillez au batteur le beurre avec le sucre jusqu'à l'obtention d'une crème. Ajoutez l'œuf, la poudre de noisettes. Râpez le zeste de citron dessus, mélangez. Réservez 1h au frais.

Préchauffez le four à 180°C (Th.6). Disposez la pâte sur une plaque à four chemisée de papier cuisson. Etalez la crème noisettes dessus.

Pelez les pêches, coupez-les en fins quartiers, égouttez-les. Disposez-les harmonieusement sur la tarte, enfournez 35-40 min. Laissez refroidir.

Conservez 10 mn la crème au congélateur. Puis montez-la au batteur, incorporez à la fin le sucre glace.

Garnissez la poche à douille avec la crème, déposez des petits dômes sur la tarte. Servez aussitôt.

Suggestion :

Ajoutez des petits éclats de noisettes dessus pour offrir un peu de croquant.