



9^e Festival du goût



LA MAISON DE MARIELLE
Marielle HERMER

Mousseline de poisson aux légumes

Ingrédients : 300g de filets de poissons, 1 blanc d'œuf, 100ml de lait ½ écrémé, 100ml de crème légère, 1 échalote, herbes aromatiques, sel, poivre.

Retirer les arêtes du poisson

Mixer la chair du poisson avec le blanc d'œuf, le lait, la crème.

Préchauffer le four à 210° (thermostat 7)

Ciseler l'échalote et hacher les herbes aromatiques. Les incorporer délicatement à la mousseline de poisson

Verser dans un moule à cake anti-adhésif.

Cuire pendant 15 min.

Smoothie vert et glaçon de tomate

Ingrédients : 2 petits chèvres frais, 500g d'asperges, 1 petite courgette, ¼ de jus de citron, tomates en dés, 1 échalote, 1 c.c. d'huile de noisette, 50ml de crème fraîche à 15% MG, 1c.c. de basilic, sel, poivre mignonette

Pour les glaçons :

Mélanger le jus de tomate, le basilic le jus de citron. Répartir et congeler dans le moule à glaçon.

Pour le smoothie :

Éplucher et cuire les asperges à l'eau bouillante 15 minutes

Mixer les asperges, 200ml d'eau de cuisson, l'échalote. Ajouter l'huile de noisette, poivre, sel, la moitié de la crème

Mixer le chèvre et le reste de la crème

Dresser la verrine.

Ajouter au dernier moment le glaçon de tomate



Bavarois de cerfeuil

Ingrédients : cerfeuil, 3 feuilles de gélatine, bouillon dégraissé, 150g de fromage blanc à 0% MG, 50g de crème allégé, 1 sachet de crémfix, jus d'un demi-citron, sel, poivre, tabasco

Ciseler les fines herbes. Ramollir la gélatine à l'eau froide

Préparer le bouillon avec 20cl d'eau et la moitié du cerfeuil. Faire fondre la gélatine dans le bouillon chaud.

Passer au chinois la préparation

Fouetter la crème fraîche et la crémfix. Incorporer la crème, le fromage blanc et le reste de cerfeuil ciselé.

Disposer dans des ramequins.

Et mettre au frais.

Quiche légère sans pâte

Ingrédients : 100g de ratatouille, 1 œuf, 50ml de lait, 1c.s. Maïzena, poivre, sel

Mélanger tous les ingrédients

Cuire à 200°C pendant 10 min

Flan de légumes (24 pièces)

Ingrédients : 1 œuf, 275g de légumes, 1c.s. Bridelice 12%MG

Cuire les légumes à l'eau bouillante. Saler.

Bien les égoutter et les mixer.

Incorporer au fouet l'œuf en ajoutant si nécessaire un peu de lait. Ajouter les épices, poivrer, saler.

Verser la préparation dans des ramequins anti-adhésif. Cuire au bain marie pendant 20 à 25 minutes.

Servir les terrines avec un coulis de poivrons jaunes (poivrons cuits émulsionnés avec 1 c. d'olive, sel, poivre mignonnette)



LES SAUCES APERITIVES

Coulis de betterave (6 personnes)

Ingrédients : 100g de betteraves rouge, 1 c.c. de moutarde, 1 c.s. de vinaigre

Cuire les betteraves pendant ½ heure.

Mixer tous les ingrédients

Sauce aigre douce (4 personnes)

Ingrédients : 20g de miel, 20ml de sauce anglaise, 80ml de sauce soja, 200g de concassé de tomates, 2 gouttes de tabasco

Mélanger tous les ingrédients ensemble.

Sauce tomate froide (400ml)

Ingrédients : 250ml de jus de tomate, 1 yaourt velouté, jus d'un demi-citron, 1 gousse d'ail écrasée, 1c.s de ciboulette ciselée

Mélanger tous les ingrédients ensemble.

Mayonnaise légère (pour 150ml)

Ingrédients : 1 Jaune d'œuf, 1c.c de moutarde, ½ fromage blanc à 20%MG, jus de citron, sel, poivre

Mélanger tous les ingrédients ensemble.

Sauce légère à la ricotta

Ingrédients : 100g de ricotta, 100g fromage blanc, 1c.s ciboulette ciselée, 1c.s persil haché, jus d'un demi-citron, poivre, sel

Mélanger tous les ingrédients ensemble.

Tzaziki

Ingrédients : ½ concombre, 2,5 pots de fromage blanc à 20%MG, 2 gousses d'ail haché, sel, poivre, tabasco, jus de citron, quelques brins de ciboulette, ½ échalote

Peler et épépiner le concombre

Ciseler échalote et ciboulette

Mélanger tous les ingrédients. Servir très frais





LES PETITS FOURS SALES

Palets croquants au pavot

Ingrédients : 100g maïzena, 100g farine, 75g poudre d'amande, 50g beurre allégé, 1 jaune d'œuf, 50 ml de lait, levure chimique, 1c.c pavot ou sésame

Mélanger tous les ingrédients

Faire cuire au four

Cake à l'orientale

Ingrédients : 2 carottes, 2 œufs, 50g de farine, 75 g de Maïzéna, ½ sachet de levure, 2 c.c d'huile, 1 yaourt ½ écrémé, safran, 2 c.c de cumin, ½ c.c de sel

Cuire les carottes.

Battre les œufs avec le sel.

Verser l'huile, le yaourt, les épices.

Incorporer la farine, et la maïzena et la levure.

Ajouter dans la préparation les carottes et le safran

Répartir dans des minis moules à cake. Cuire à 200°C pendant 15 minutes.



ALTERNATIVE LEGERE AU PATE FEUILLETE

Aumônière de poulet et poireaux au gingembre (10 pièces)

Ingrédients : 5 feuilles de brick, 1 escalope de poulet, 50g de légumes, échalote, fines herbes

Laver et couper les poireaux en fines rondelles.les cuire à la vapeur.les égoutter et bien les refroidir.

Dans une poêle anti-adhésif, faire colorer le poulet et l'échalote.

Ajouter les rondelles de poireaux

Saler, poivrer. Râper un peu de gingembre.

Répartir les ingrédients au milieu des feuilles de brick. Plier en aumônières.

Mettre au four à 180°C et laisser cuire 5 minutes.

Bonbons d'épinards à la graine de fenouil (10 pièces)

Ingrédients : 150g d'épinards, 100g de saumon, 3 feuilles filo, ail, graines de fenouil

Blanchir les feuilles d'épinards, les égoutter.

Cuire le saumon et l'émietter.

Mélanger ail, saumon, épinards.

Garnir la pâte filo et la replier en forme de papillote.

Badigeonner à la margarine. Saupoudrer de graines de fenouil.

Mettre au four à 180°C et cuire 5 minutes



Pizza à la cancoillote

Ingrédients : 1,5 feuille de filo, 2 tomates, 8c.c de cancoillote, 1c.c d'huile, 8 olives noires, basilic

Couper les tomates en rondelles

Mixer les olives et l'huile

Couper les feuilles filo en 8 carrés

Badigeonner les bords avec de la margarine.

Chiffonner pour obtenir des « cercles »

Répartir la tapenade, les tomates et la cancoillote, les feuilles de basilic ciselées.

Enfourner à 200°C pendant 10 minutes.

Taboulé libanais

Ingrédients : ½ pomme, 1 tomate, ¼ de poivron, ½ courgette, 1 oignon nouveau, 1c.s de jus de citron, menthe, coriandre, 2c.c d'huile d'olive, 1c.c de piment doux, 50 g boulgour, sel, poivre

Cuire le boulgour à l'eau bouillante salée et poivrée

Égoutter et laisser refroidir.

Blanchir les courgettes.

Tailler les légumes et la pomme en petits dés.

Laisser mariner les légumes avec l'huile, le jus de citron et les épices.

Incorporer les légumes dans le boulgour.

Servir en mini verrines.



*Equilibre
et
gourmandises*