

Salade niçoise revisitée



Pour 8 personnes

2 poivrons
4 tomates
100 gr de thon
150 gr de haricots verts
1 œuf
8 filets d'anchois
8 olives Niçoise
50 gr de mayonnaise allégée
1 filet d'huile d'olive, 1 filet de citron
Sel et poivre

Lavez les légumes

Placez les poivrons 20 min au four

Mondez les tomates

Faites cuire les haricots bien verts, les œufs durs puis mélangez le thon à la mayonnaise avec un jus de citron.

Dès la sortie du four, enveloppez les poivrons dans un sac plastique jusqu'au refroidissement. Vous pourrez les épépinez et les pelez facilement. Coupez les tomates en 2 et épépinez-les.

Dans un plat creux, disposez bien à plat les poivrons puis successivement les haricots, le thon et les tomates bien aplaties. Déposez un film alimentaire bien au contact et placez au réfrigérateur 1 heure.

Démoulez et coupez en 8 parts égales. Disposez sur la tomate une rondelle d'œuf dur et une olive enveloppée d'un filet d'anchois.

Servez avec un mesclun et une vinaigrette à l'huile d'olive.

Cannelloni de truite en viennoise persillée



Ôtez les arêtes des filets.

Prélevez un peu de chair puis aplatissez les légèrement à l'aide d'un rouleau entre 2 couches de papier film.

Mixez la chair prélevée avec le citron confit et la crème.

Disposez chaque filet sur un film, placez au centre un rouleau de farce, puis repliez le poisson pour former un cannelloni, bien compact et entièrement étanche.

Mettez à cuire au four vapeur ou délicatement dans une casserole d'eau frémissante pendant 5 à 7 minutes.

Pendant ce temps, faites fondre le beurre dans une poêle, ajoutez la chapelure, le persil et l'ail haché, du sel et du poivre.

Étalez finement sur une feuille de papier sulfurisé et placez au réfrigérateur.

Sortez les cannellonis de l'eau, ôtez le film et disposez dessus un bade de viennoise persillée, celle-ci va ramollir et épouser la forme du poisson.

Servez avec un citron historié.

Pour 4 personnes

4 filets de truite
30 gr de crème
1 cuil à café de citron confit au sel
1 rouleau de papier film cuisson
15 gr de beurre
15 gr de chapelure
Ail écrasé, persil haché
Sel et poivre
2 citrons

Pour 8 personnes

300 gr de fromage blanc à 0% MG
175 gr de crème fleurette
70 gr de lait
4 feuilles de gélatine
70 gr de sucre
4 fraises, 16 framboises
1 pêche, 1 orange, 1 kiwi, groseilles, ...
8 disques de génoise

Mousse au fromage blanc tutti frutti

Trempez les feuilles de gélatine dans une eau froide.

Faites chauffer le lait et le sucre, égouttez la gélatine et délayez-là dans le lait.

Mettez à refroidir et ajoutez le fromage blanc en mélangeant au fouet. Montez la crème fouettée et ajoutez au fromage blanc lorsque celui-ci est presque pris en gelée.

Moulez l'appareil sur un fond de génoise et dans un cercle à bavarois.

Laissez prendre en gelée au réfrigérateur.

Lavez coupez et placez les fruits de façon désordonnée sur chaque mousse et servez avec un coulis de fruits.

