



Cappuccino d'asperge verte, Huître en gelée d'agar agar et légumes croquants

1 échalote ciselé
320 gr d'asperge verte
8 huîtres n°3 fine de claire
1 pointe d'agar agar
½ Carotte
4 petits radis
1 vert de courgette
4 dl bouillon de légumes
4 cuill. à soupe de crème 12%
Sel, poivre, ciboulette ciselée
1 pincé piment d'Espelette
Gros sel
1 cuillère à café d'huile d'olive

Ouvrir les huîtres, récupérer l'eau qu'elles contiennent, les pocher dans leur eau 2 min sans ébullition. Retirer les huîtres, égoutter sur papier absorbant, porter le liquide à ébullition, ajouter l'agar agar et le piment d'Espelette. Laissez refroidir un peu et parer les barbes de l'huître.

Dresser les huîtres dans leur coquille, ajouter les légumes croquants et la ciboulette, verser leur jus dessus et mettre au frais (sur le gros sel).

Laver les asperges, garder quelques têtes pour la décoration, couper le reste en tronçons, faire suer avec l'échalote sans coloration et ajouter le bouillon. Mijoter 5 min avec l'assaisonnement, mixer, crémiser et servir en verre.

Décorer avec des copeaux d'asperge, servir chaud ou froid.

Mettre 1 huître de chaque côté du verre.

Brochettes de St Jacques au magret de canard fumé Compotée de potimarron et quinoa bio avec éclats de tomates séchées

Enfiler les brochettes (2 par personne) en intercalant le magret, les St Jacques, l'ananas et les tomates cerise. Préserver au frais.

Tailler le potimarron en dés et le faire suer avec un peu d'huile d'olive et l'échalote quelques minutes puis couvrir et cuire à feu doux 15 à 20 min avec sel et muscade. Ecraser à la fourchette et ajouter la crème.

Cuire le quinoa dans le bouillon de légumes (20 min) et laisser gonfler hors du feu 5 min à couvert. Ajouter l'assaisonnement.

Cuire les brochettes avec un peu d'huile d'olive 2 min de chaque côté, assaisonner et déglacer au vin blanc.

Dresser les potimarrons en quenelles (2/ pers), poser les brochettes dessus et ajouter le quinoa.

Verser le déglacage sur les brochettes

Décorer avec citron et herbes fraîches.

8 noix de St Jacques (400 gr)
Lamelles magret fumé (très fine)
400 gr potimarron
80 gr quinoa bio
1 échalote ciselée
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
2 cuillère à soupe crème 12%
0,5 dl Vin blanc
2 dl bouillon de légumes
Fleur de sel, poivre, muscade
8 tomates cerise
8 dés d'ananas
Citron
Herbes fraîches



Déclinaison sur la figue

Faire un sirop diététique et ajouter les zestes d'orange blanchis. Mijoter 10 min.

Rôtir au four à 180° les 3 figues lavées (6 à 8 minutes environ). Ajouter le sirop au bout de 3 min.

Sortir les figues. En envelopper 1 dans ¼ feuille de brick. Passer le pinceau à l'huile d'olive dessus.

Écraser 1 figue à la fourchette (compotée). Tailler l'autre en quartier.

Reconstituer avec la compotée et les quartiers autour. Passer la feuille de brick au four 3 min pour colorer.

Dresser sur assiette avec le coulis et les fruits taillés

3 petites figues
1/4 de feuille de brick
0,5 dl de sirop diététique
Zeste d'orange
1 cuillère à soupe de coulis de framboise
1 pinceau trempé à l'huile d'olive
Menthe
Fruits taillés

