

« Les recettes de l'Amour »

Kefta de Gambas à la Plancha, poivronade et boulgour d'Orient

Pour 2 personnes

-6 belles gambas et 6 pics en bambou

-Marinade : Paprika, cumin poudre, sel de céleri, un grain d'ail rose, coriandre, huile d'olive...

-Boulgour d'Orient : 200 gr de boulgour, une petite courgette, une demi-aubergine, une écorce de citron confit, menthe, amandes entières...

-Poivronade : un poivron rouge et un oignon rouge, une gousse d'ail, une branche de thym frais, huile d'olive...

-Décortiquer les gambas en laissant la tête et la queue, mettre à mariner 3 minutes dans un mélange paprika, cumin, sel de céleri, pulpe d'ail et huile d'olive. Ensuite, les tremper dans la coriandre hachée avant de les cuire à la plancha (température moyenne), une minute de chaque côté.

-Tailler la poivron rouge ainsi que l'oignon rouge en petits dés, faire doucement chauffer une poêle avec huile d'olive, branche de thym et gousse d'ail écrasée, retirer l'ail et le thym et ajouter poivrons et oignons, faire suer doucement pendant 10 minutes, à la fin ajouter le reste de marinade des gambas.

- Cuire le boulgour *al dente* dans deux fois son volume en eau, faire bouillir puis retirer sur le coin du feu jusqu'à absorption totale de l'eau.

Tailler la courgette et l'aubergine en petits dés, les faire sauter vivement à l'huile d'olive (l'un après l'autre).

Tailler l'écorce de citron confit en brunoise (très petits dés).

Faire frire les amandes entières.

Assaisonner le boulgour de sel et de cumin avec ; aubergine, courgette, citron confit, huile d'olive puis chauffer dans le saladier à la vapeur ou au micro-onde. Une fois chaud ajouter la menthe fraîche ciselée.

-Dresser dans un plat creux façon tajine, un dôme de semoule, entouré de petits tas de poivronade avec une Kefta sur chaque. Finir en parsemant des amandes frites. Et un beau bouquet de menthe.

Carpaccio de Bar juste « flashé », rémoulade de fenouil

Pour 2 personnes

- Un filet de bar de ligne, un bon couteau,
- Rémoulade de fenouil : 2 bulbes de fenouil, huile d'olive de Toscane, un citron vert, gingembre.
- Marinade : huile d'olive de Toscane, un citron vert, fleur de sel, poivre de Sichuan.

Badigeonner un peu d'huile d'olive dans le fond de deux assiettes.

Couper des tranches très fines de Bar et les placer côte à côte dans le fond de l'assiette.

« Flasher » au chalumeau afin d'obtenir un poisson mi-cru et légèrement grillé. Assaisonner d'un filet d'huile d'olive, de quelques gouttes de jus de citron pressé, de quelques zestes de citron râpés, fleur de sel et poivre de Sichuan.

Débarrasser le fenouil de sa première coque afin de ne conserver que le cœur bien tendre.

Couper en deux et enlever le trognon.

Tailler le plus fin possible à la mandoline.

Assaisonner d'un filet d'huile d'olive, quelques gouttes de citron vert, un peu de gingembre râpé, sel et poivre.

Dresser un petit tas de rémoulade de fenouil au dessus de chaque carpaccio, finir avec les pluches d'aneth prélevées sur le fenouil. trop liquide.

Dressage :

Dans un cercle déposer un peu de pommes de terre cuites à la graisse de canard, dessus déposer des champignons, puis une tranche de foie gras poêle et des médaillons de filet de lièvre. Verser un peu de sauce autour et décorer à l'aide d'herbes fraîches,

Bon appétit.

<p>Recette proposée par : FRANCK LAPÔTRE LE CTIZEN 16 rue François Blaudez 88000 ÉPINAL 03.29.35.72.30</p>
