

- ✓ *Blinis de potiron au saumon fumé*
- ✓ *Noix de Saint Jacques à la Nage*
- ✓ *Ile Flottante et son coulis de Framboise*

### *Noix de Saint Jacques à la Nage*

#### Ingrédients pour 4 personnes :

- ✓ 16 noix et coraux de Saint Jacques ou pétoncles surgelées
- ✓ 20 cl de lait
- ✓ 100 g de carottes
- ✓ 100 g de céleri râpés en sachet
- ✓ 1 poireau
- ✓ 50 cl de fumet de poisson (6 cuillères à café de fumet en poudre)
- ✓ 10 cl de crème liquide
- ✓ 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ✓ 1/2 cuillère à café de gingembre en poudre
- ✓ 1/2 botte de ciboulette hachée
- ✓ sel et poivre



#### **Préparation :**

- Faire décongeler les coquilles dans le lait.
- Couper le poireau entier à l'aide d'un robot-mixer avec la lame à émincer.
- Laver l'émincé de poireau obtenu à grande eau afin d'éliminer tout le sable. Egoutter et sécher avec soin.
- Faire chauffer l'huile dans une sauteuse. Faire revenir l'émincé de poireau ainsi que les carottes et le céleri pendant 2 à 3 min.
- Préparer le fumet : diluer la poudre dans 1/2 litre d'eau bouillante. Saler légèrement et poivrer. Verser sur les légumes et laisser frémir 3 min à petite ébullition.
- Ajouter dans le fumet les noix de Saint Jacques coupées en 2 dans l'épaisseur. Laisser cuire pendant 4 min à feu moyen, puis ajouter la crème liquide et le gingembre. Mélanger.
- Servir dans des assiettes creuses et décorer de ciboulette.

**Mes notes :** Plat pouvant être accompagné de riz (60g cru/pers)

## *Blinis de potiron au saumon fumé*

### Ingrédients pour 6 personnes :

- ✓ 500 g de potiron
- ✓ 25 cl de lait
- ✓ 150 g de farine
- ✓ 1 cuillère à café de levure chimique
- ✓ 3 œufs
- ✓ 1 cuillère à soupe d'huile
- ✓ un soupçon de piment en poudre (Cayenne ou autre) pour relever
- ✓ sel



### **Préparation :**

- Cuire le potiron au micro-ondes environ 10 min suivant la force du four, jusqu'à ce que la chair soit tendre. Puis, gratter la chair et l'ajouter au lait préalablement chauffé. Mixer.
- Dans un récipient, mélanger la farine et la levure, ajouter les œufs et un filet d'huile pour éviter que les blinis n'attachent.
- Incorporer le potiron et assaisonner en ajoutant une pincée de sel et le piment en poudre.
- Mélanger pour obtenir une pâte homogène et laisser reposer une heure.
- La pâte ne doit pas être vraiment épaisse.
- Verser une petite louche de pâte dans la poêle chaude et huilée avec un papier absorbant et cuire quelques minutes de chaque côté comme une crêpe. Les blinis doivent être souples et dorés sur le dessus.

### Accompagnements : Ingrédients pour 6 personnes

- ✓ 4 tranches de saumon fumé
- ✓ 3 poireaux
- ✓ 150ml de cidre brut
- ✓ 200g de fromage blanc 4% de MG
- ✓ 1 jus de citron

### **Préparation :**

- Laver les poireaux, puis les couper en petits morceaux. Les faire revenir dans une poêle.
- Ajouter le cidre. Faire chauffer 2 à 3 minutes, saler poivrer, puis ajouter le jus de citron
- Couper les tranches de saumon en lamelles puis en carrés.
- Dresser le blini le fromage blanc aromatisé d'un peu de jus de citron et assaisonné, le poireau et le saumon.
- Servir tiède.

### **Mes notes :**

## *Ile Flottante et son coulis de Framboise*

### Ingrédients pour 4 personnes :

- ✓ 4 blancs d'œufs
- ✓ 1 pincée de sel
- ✓ Edulcorant en équivalence avec 70g de sucre
- ✓ 300g de framboises
- ✓ 10 cl d'eau

### **Préparation :**

- Préparer le coulis de framboise en mixant les framboises, la moitié de l'édulcorant et l'eau. Filtrer dans un chinois pour ôter les graines.
- Monter les blancs en neige très fermes, introduire le reste d'édulcorant
- Faire chauffer de l'eau et y plonger des quenelles de blancs d'œufs quelques secondes. Les déposer par la suite sur du papier absorbant.
- Verser dans des grandes verrines un fond de coulis de fruits et déposer une quenelle d'œuf
- Répartir quelques framboises fraîches autour



### **Mes notes :**