

- ✓ Soupe Thaïe
- ✓ Poisson en papillote de chou chinois
- ✓ Carpaccio d'agrumes

Soupe Thaïe

Ingrédients pour 4 personnes :

- ✓ 1 carotte et 1 poireau coupés en fine julienne (ou 150 g de julienne de légumes surgelés)
- ✓ 2 gousses d'ail (ou 1 cuillère à café d'ail surgelé)
- ✓ 1 cuillère à café de gingembre frais râpé ou surgelé
- ✓ 80 ml de bouillon fait avec 1,5 cube de bouillon de poule déshydraté
- ✓ 1 briquette de 200 ml de lait de coco
- ✓ 1 barquette de ravioles du Dauphiné
- ✓ sauce soja
- ✓ 1 citron vert
- ✓ pâte de curry (vert ou rouge de préférence)
- ✓ 1 cuillère à soupe d'huile d'arachide



Préparation:

- Dans un wok, faire revenir dans une cuillère à soupe d'huile d'arachide l'ail et le gingembre (attention aux projections s'ils sortent directement du congélateur).
- Lorsqu'ils sont dorés, ajouter les légumes frais ou surgelés, remuer à nouveau puis ajouter une bonne noix de pâte de curry.
- Couvrir de bouillon chaud, et laisser cuire à couvert 3 à 4 minutes avec une julienne surgelée ou 10 à 15 minutes si la julienne est fraîche.
- Pour finir mettre dans le wok une barquette de Ravioles du Dauphiné (découper les plaques de ravioles encore congelées, c'est plus facile). Quand les ravioles sont remontées à la surface, ajouter la briquette de lait de coco, chauffer quelques secondes.
- Enfin arroser d'un trait de jus de citron vert et d'un peu de sauce soja.

Mes notes :

Poisson en papillote de chou chinois

Ingrédients pour 4 personnes :

- ✓ 1 chou chinois
- ✓ 500 g de filets de cabillaud
- ✓ 100 g d'allumettes de bacon
- ✓ 2 tiges de céleri
- ✓ 2 gousses d'ail hachées
- ✓ 1 cuillère à café de Nuoc Mam
- ✓ 1 cuillère à soupe de sauce soja
- ✓ poivre, ½ cuillère à café de gingembre et de piment d'Espelette
- ✓ 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- ✓ 250 g de pâtes type spaghetti ou tagliatelles



Préparation :

- Couper le poisson en dés, mettre dans un saladier avec le Nuoc Mam, le gingembre, le piment et la sauce soja et faire mariner 30 minutes au frigo.
- Détacher 8 belles feuilles du chou, les faire blanchir 1 minute à l'eau bouillante, rafraîchir.
- Emincer le reste du chou ainsi que les tiges de céleri.
- Faire chauffer 1 cuillère à soupe d'huile d'olive dans une poêle, y verser l'ail, le céleri, le chou et le bacon. Faire revenir 10 minutes à feu doux en remuant et laisser refroidir.
- Ajouter cette préparation au poisson et mélanger.
- Répartir cette farce au centre de chacune des feuilles de chou et confectionner des papillotes en rabattant les côtés et refermer en roulant le tout. *
- Faire cuire à la vapeur 10 minutes.
- En même temps, faire cuire les pâtes al-dente.
- Déguster le tout bien chaud.

Mes notes : *Si la papillote ne se ferme pas avec cette 1^{ère} méthode, envelopper la papillote dans un film plastique très serré et la plonger quelques minutes dans une eau bouillante.



Carpaccio d'agrumes

Ingrédients pour 6 personnes :

- ✓ 2 pamplemousses roses
- ✓ 2 à 3 oranges suivant leur taille
- ✓ 3 à 4 kiwis
- ✓ édulcorant en équivalence avec 50g de sucre
- ✓ 2 cuillères à café d'eau de fleur d'oranger



Préparation :

- Peler les pamplemousses et les oranges à vif, puis les couper en rondelles d'un centimètre d'épaisseur environ.
- Peler et couper les kiwis en morceaux.
- Disposer les tranches d'oranges et pamplemousses harmonieusement dans les assiettes ou dans un grand plat, répartir les morceaux de kiwi.
- Mélanger l'édulcorant et l'eau de fleur d'oranger et mettre à tiédir dans une casserole à feu doux, puis en arroser les fruits.
- Laisser reposer au frais au moins 30 minutes avant de servir.

Mes notes :

