

- ✓ *Caviar indien de courgettes au curcuma*
  - ✓ *Cannellonis de la mer*
  - ✓ *Salade de fruits et fromage blanc*

### *Caviar indien de courgettes au curcuma*

#### Ingrédients (pour 6 personnes):

- ✓ 8 courgettes jaunes (ou à défaut des vertes) moyennes bien fermes
- ✓ 4 tomates grappes ou longues ou 10 tomates cerise coupées en deux
- ✓ 3 càs d'huile d'olive
- ✓ 4 à 5 cm de gingembre frais (selon les goûts), sans la peau et coupé en petit dés
- ✓ 4 petites gousses d'ail coupées en petits dés
- ✓ 1 petit oignon jaune ciselé
- ✓ 2 càs de curcuma (et 1 càs de curry), une bonne pincée de coriandre en poudre
- ✓ (1 petit piment oiseau)
- ✓ quelques feuilles de coriandre fraîche



#### **Préparation :**

- Couper les courgettes en petits dés.
- Dans une poêle à fond épais, faire chauffer l'huile puis ajouter l'oignon, l'ail, le gingembre et les épices. Les faire un peu torrifier à feu moyen (c'est rapide et on sent un parfum) puis ajouter les courgettes et les tomates.
- Mélanger et laisser mijoter à feu moyen une dizaine de minutes (le temps que les courgettes deviennent plus tendres).
- Augmenter le feu et laisser cuire encore 5 minutes environ tout en mélangeant.
- Garnir de feuilles de coriandre et servir chaud, tiède ou à température ambiante.

**Mes notes :**

## Cannelloni de la mer

### Ingrédients (pour 6 personnes) :

- ✓ 9 grandes feuilles pâtes à lasagne (RANA) (375g)
- ✓ 300 g poisson blanc en filet : sole, cabillaud, lotte, bar
- ✓ 300 g crevettes décortiquées
- ✓ 40 cl crème fleurette
- ✓ 3 tranches de pain de mie (ou de la mie de pain)
- ✓ 3 œufs
- ✓ 1 + 1/2 gousse d'ail
- ✓ Persil plat ou cerfeuil ou thym
- ✓ 2 à 3 citrons jaunes non traités
- ✓ 2 càs Huile d'olive
- ✓ Quelques dés de Beurre
- ✓ 6 càs Lait
- ✓ Sel
- ✓ Poivre



### **Préparation :**

- Préchauffer le four à 180-190°C (chaleur tournante ou statique).
- Huiler un moule carré ou rectangulaire de 20 cm (on peut aussi utiliser directement des assiettes qui puissent passer au four).
- Couper le poisson et les crevettes en gros dés. Dans une poêle, faire revenir une à 2 càs d'huile avec l'ail puis y faire sauter 2 à 4 minutes le poisson. Retirer l'ail, saler et poivrer.
- Tremper 2 à 4 minutes le pain de mie émietté dans 6 cuillères à soupe de lait. Séparer les blancs des jaunes d'œufs.
- Dans le bol du mixeur (ou avec un mixeur plongeant et un saladier), mixer le pain de mie avec le poisson et son liquide de cuisson, les crevettes en morceaux, le zeste d'un citron jaune et les blancs d'œufs afin d'obtenir une farce plus ou moins homogène.
- Couper les feuilles de lasagne en deux dans le sens de la largeur (on obtient ainsi 18 feuilles). Porter de l'eau à frémissement dans une casserole d'eau, y plonger 30 secondes (pas plus) trois feuilles à lasagne à la fois. Les égoutter avec une écumoire et les poser les unes à côté des autres sur du papier cuisson ou un torchon. Cette étape qui ne prend qu'une minute est importante pour garder la souplesse de la pâte (car on doit la rouler).
- Diviser la farce en 18 parts. À l'aide d'une cuillère ou d'une poche à douille, poser un « saucisson » de farce (un bon cm d'épaisseur) sur le bord d'une feuille de pâte puis l'enrouler sur elle-même. Poser le cannelloni dans le moule ou sur l'assiette. Procéder de même avec le reste de pâte et de farce.
- Verser dessus un peu de lait et la moitié de la crème, poser dessus quelques dés de beurre. Enfourner pendant une quinzaine de minutes, le temps que ça gratine (la pâte sera légèrement colorée et croustillante sur les bords).
- Peu avant de servir, porter à frémissement le reste de crème, éteindre, ajouter les jaunes d'œufs, mélanger puis ajouter le zeste de l'autre citron, trois cuillères à soupe de son jus et quelques feuilles de persil ciselé.
- Servir les cannellonis chauds avec la sauce aux herbes, dessous ou à côté.

**Variantes :** sur cette base vous pouvez varier les poissons, et utiliser des, remplacer les crevettes par du saumon, le citron par du zeste d'orange, varier les herbes (le cerfeuil, le thym ou l'estragon s'y marient bien et en saison le basilic est très bon aussi).

### Mes notes :

## Salade de fruits et fromage blanc / verveine citronnée

### Ingrédients (pour 6 personnes) :

- ✓ 300 g de faisselle
- ✓ 500 g de fruits de saison
- ✓ 1 càs de verveine citronnée ou menthe ou basilic ciselée (ou plus, si elle est fraîche)

### Préparation :

- Laver et éplucher les fruits
- Les couper en petits morceaux
- Ajouter les herbes fraîches ciselées
- Servir avec le fromage blanc

