

## Clafoutis de la mer thon et crevettes

### Ingrédients

160 g de miettes de thon à la tomate  
(Préférer le thon à la tomate à un thon au naturel qui serait trop sec en bouche. A défaut de thon à la tomate, utiliser un thon à l'huile auquel il faudra ajouter 1 c à s de concentré de tomate)  
125 g de rillettes de thon  
20 cl de lait concentré non sucré 1/2 écrémé (il est possible de le remplacer par 20 cl de crème liquide allégée ou par 20 cl de soja cuisine, préparation culinaire 100% végétal)  
2 oeufs  
20 g d'emmental râpé  
1 à s de persil plat finement ciselé  
1 pincée de sel  
quelques tours de poivre du moulin  
1 gousse d'ail écrasée (facultatif)  
QS de crevettes roses en boîte égouttées

### Déroulement

Préchauffer le four à 180°  
Dans un bol, écraser les miettes de thon et les rillettes à la fourchette. Ajouter le lait concentré, et les oeufs un à un en mélangeant bien à fond à chaque fois. Assaisonner et ajouter le persil et l'emmental. Mélanger pour obtenir une préparation bien homogène. Garnir les empreintes d'un moule à mini muffins en silicone (ou caissette papier huilée) de préparation aux 3/4 à l'aide d'une cuillère à café. Ajouter alors 1 pincée de crevettes roses en boîte égouttées. Glisser au centre du four et laisser cuire 20 min. Retirer du four et laisser tiédir quelques minutes avant de démouler.

## Salade tout orange

### Ingrédients

Lentilles corail 150 g  
Carotte(s) 6  
Oignon(s) 1  
Mimolette 100 g  
Graines de sésame 2 c. à café  
Coriandre 1 bouquet(s)  
Huile d'olive 2 c. à soupe  
Safran 1 dosette(s)  
Mélange 4 épices 4 c. à café  
Sel poivre

### POUR LA VINAIGRETTE :

Orange(s) 1  
Citron(s) 0,5  
Moutarde 2 c. à café  
Miel d'acacia 1 c. à café

Piment d'Espelette

Sel poivre

### Déroulement

Rincez les lentilles dans une passoire à l'eau courante.

Dans une sauteuse à couvercle de verre, sur feu doux, faites revenir l'oignon très finement émincé avec une cuillère à soupe d'huile d'olive, jusqu'à ce qu'il devienne translucide.

Ajoutez le safran, le mélange 4 épices et poivrez. Mélangez puis ajoutez les lentilles rincées à l'eau claire et 25 cl d'eau froide.

Faites cuire à feu doux et à couvert pendant 15 min environ, jusqu'à ce que le liquide soit totalement absorbé par les lentilles et qu'elles soient fondantes. Salez légèrement, ajoutez 1 c. à soupe d'huile et mélange

versez dans un récipient, filmez et réservez au réfrigérateur pendant 2 à 3 heures.

Pelez puis râpez les carottes et mettez-les dans un saladier

Râpez la mimolette et réservez-la dans un bol.

Préparez la vinaigrette : lavez l'orange à l'eau chaude et à la brosse, essuyez-la et râpez-en le zeste à l'aide d'un zesteur ou à la grosse râpe. Pressez le jus.

Dans un bol, mélangez le jus du ½ citron, la pointe de sel, le poivre et le piment d'Espelette puis ajoutez la moutarde, le miel et le jus de l'orange.

Battez à la fourchette en émulsion, ajoutez les zestes d'orange et réservez.

Répartissez les lentilles froides dans 6 bols et ajoutez par-dessus les carottes râpées. Parsemez de mimolette râpée et de graines de sésame.

Arrosez de la vinaigrette et de ses zestes, et parsemez de feuilles de coriandre grossièrement ciselées au moment de servir.

## Taboulé

### Ingrédients

175g de semoule à couscous "grains fins"

180g d'eau

1 bouquet de persil plat

1 bouquet de menthe

1/2 oignon

2 tomates

3 cuillerées à soupe d'huile d'olive

le jus d'un demi citron

Sel

### Déroulement

Verser l'eau froide sur la semoule de couscous, le tout dans un grand bol (pour faciliter le mélange qui suivra...).

Au bout de 5 minutes, égrainer la semoule avec une fourchette, cela prend quelques secondes. Il suffit d'aérer un peu le tout.

Pendant ce temps, laver soigneusement le persil plat et la menthe. Enlever la plus grosse partie des tiges. Je n'effeuille cependant pas la menthe, je hache finement le tout et on ne sent pas du tout les tiges à la fin.

Hacher le persil et la menthe.

Ajouter les herbes à la semoule et bien mélanger.

Ajouter l'huile d'olive. Ainsi que le jus du demi citron

Hacher finement le demi oignon et les tomates lavées. Bien mélanger, il faut cependant laisser reposer le tout au frais pendant au moins deux heures pour que les arômes se développent et que la semoule absorbe bien l'humidité des légumes et des herbes. Bien entendu, on peut ajouter tout ce que l'on souhaite dans le taboulé (hormis des choses qui ont du liquide comme les tomates).

## Salade hawaïenne

### Ingrédients

100g Riz

1 Oignon rouge

12 Crevettes

1Kiwi

400g Ananas

1Petite boîte de maïs

1cuil. à soupe Jus de citron vert

4cuil. à soupe Huile

10g Beurre

1Petit bouquet de cerfeuil

Sel

Poivre

### Déroulement

Faites cuire le riz à l'eau bouillante salée le temps indiqué sur l'emballage.

Pendant ce temps, décortiquez les crevettes en laissant la queue et faites-les cuire dans une poêle chaude huilée. Réservez.

Coupez l'ananas en dés. Faites chauffer le beurre dans la poêle, ajoutez les dés d'ananas et faites-les légèrement caraméliser. Pelez et émincez l'oignon. Epluchez le kiwi et détaillez-le en cubes.

Egouttez le maïs.

Versez le jus de citron dans un saladier et délayez avec un peu de sel et de poivre. Fouettez avec le reste d'huile puis incorporez le riz, le maïs, l'oignon, l'ananas et le kiwi. Mélangez délicatement puis incorporez les crevettes.

Répartissez la salade dans les assiettes, parsemez de cerfeuil et servez.

## Biscuit roulé aux fruits rouges

### Ingrédients

4 blancs d'œufs

1 pincée de sel

60 g de farine de blé

50 g de sirop d'agave  
3 jaunes d'œufs  
30 g de lait entier  
1 c. à café de vanille en poudre  
Le zeste d'un citron jaune  
1 pot de confiture de fraises, allégée en sucre  
1 c. à soupe de noix de coco râpée  
6 fraises  
**Déroulement**

### Version Thermomix

Dans le bol, mettre les blancs d'œufs avec le sel, insérer le fouet et monter en neige 5 min/vitesse 4. Retirer le fouet et réserver.  
Préchauffer le four à 160 °C (Th. 5). Dans le bol rincé et essuyé, mettre la farine, le sirop d'agave, les jaunes d'œufs, le lait, la vanille et le zeste. Mélanger 20 sec/vitesse 4. Verser la pâte dans un saladier et y incorporer délicatement les blancs en neige.  
Verser la pâte sur une plaque à pâtisserie couverte de papier cuisson et enfourner pour 15 min. Dès que la pâte commence à colorer, la sortir du four.  
Placer un torchon propre et humide sur le plan de travail et retourner le biscuit dessus. Retirer le papier cuisson délicatement.  
Garnir le biscuit de confiture en l'étalant avec une cuillère, puis le rouler à l'aide du torchon. Décorer de noix de coco râpée et de fraises, puis réserver au réfrigérateur 1 h au moins avant de servir.

### Version classique

Séparer blancs des jaunes  
Monter les blancs avec pincée de sel et réserver  
Fouetter au batteur électrique, jaunes, sirop d'agave, dès que le mélange blanchi, ajouter le lait, la farine, vanille et zeste  
Mélanger délicatement la préparation et les blancs  
Suite comme ci-dessus.

## Gâteau moelleux au chocolat

### Ingrédients

200 g de chocolat noir 50% de cacao, détaillé en morceaux  
180 g de sucre en poudre  
180 g de beurre, détaillé en morceaux  
50 g de farine  
1 pincée de sel  
3 œufs

### Déroulement

Préchauffer le four à 190 °C (Th. 6-7). Beurrer un moule à manquer (φ 20 cm) et réserver.

### Version Thermomix

Mettre le chocolat, le sucre et le beurre dans le bol, puis faire fondre 5 min/60°C/vitesse 2.

Ajouter la farine, le sel et les œufs, puis mixer 15 sec/vitesse 5.  
Transvaser la préparation dans le moule préparé, puis enfourner et cuire 35 minutes à 190 °C. Laisser tiédir avant de servir.

### Version classique

Mettre au micro-ondes beurre et chocolat coupé en morceaux environ 1,30mn

Batteur électrique pour sucre, le mélange tiède, ajouter les œufs entiers, laisser blanchir au moins 3mn, ajouter la farine et le sel et batteur électrique.

La suite comme ci-dessus.

## Tiramisu

### Ingrédients

3 gros œufs

100 g de sucre roux

1 sachet de sucre vanillé

250 g de mascarpone

24 biscuits à la cuillère ou des spéculos

1/2 litre de café noir non sucré + Amaretto

30 g de poudre de cacao amer

### Déroulement

Séparer les blancs des jaunes

Fouetter vivement sucre + jaunes et la mascarpone

Monter les blancs en neige et incorporer délicatement

Tremper les biscuits dans le café aromatisé et tapisser le moule, faire des couches successives

Terminer avant de servir avec cacao saupoudré