

Coeurs de palmier farcis au fromage frais

Ingrédients(4 à 6 pers)

1 Petite boîte de coeurs de palmier
50g Fromage frais (nature ou parfumé, Léger ou normal)
5 brins de persil
Sel - Poivre

Déroulement

Rincez puis égouttez les coeurs de palmiers.
Evidez-les avec précaution en retirant délicatement la partie centrale à l'aide d'un petit couteau.
Dans un bol, écrasez le fromage frais à la fourchette et mélangez avec le persil ciselé, un peu de sel et de poivre.
Farcissez les coeurs de palmier avec ce mélange et placez au frais jusqu'au moment de servir.

Astuces

Servez avec une brunoise de tomates. Vous pouvez remplacer le fromage frais par du pesto ou de la tapenade.

Terrine de truite saumonée au fromage blanc

Ingrédients(6 pers)

400g de truite saumonée une fois débarrassée des arêtes et peau
1 Citron
10 brins de ciboulette
4 brins de persil
250g de fromage blanc
2 oeufs
10g de beurre pour le moule
50cl de court-bouillon
Sel-Poivre

Déroulement

Portez le bouillon à ébullition. Plongez-y la truite saumonée et faites-la pocher 5minutes. Égouttez et effilochez la chair de poisson dans un saladier.

Fouettez le fromage blanc et les œufs. Versez le mélange dans le saladier avec la chair de truite saumonée. Prélevez le zeste du citron, hachez le persil et 8 brins de ciboulette, ajoutez au mélange, salez et poivrez.

Préchauffez le four à 180°C (th.6). Chemisez une terrine de papier sulfurisé légèrement beurré. Versez-y la préparation. Placez la terrine dans un bain-marie et enfournez pour 45 minutes.

Sortez la terrine du four et du bain-marie. Laissez-la refroidir avant de démouler. Décorez de ciboulette et servez avec une salade verte.

Panna cotta à l'ananas frais caramélisé

Ingrédients : 6 pers

60 cl de crème liquide
50 g de sucre
7 g de gélatine
1 gousse de vanille
1 petit ananas frais
20 g de beurre
2 cuillères bombées de cassonade

Déroulement

Mettre les feuilles de gélatine à réhydrater dans de l'eau froide.
Faire chauffer la crème avec le sucre et la gousse de vanille fendue et 2 et grattée. Ajouter la gélatine essorée. Bien mélanger et répartir dans des coupes.

Réfrigérer pour au moins 6 heures voire toute une nuit.

Eplucher l'ananas et le couper en morceaux.

Faire fondre le beurre dans une poêle, y ajouter l'ananas et saupoudrer de cassonade. Faire cuire une bonne dizaine de minutes jusqu'à ce que le fruit caramélise.

Laisser refroidir.

Au moment du service, déposer l'ananas sur la panna cotta et servir.