

Carottes râpées à l'indienne

Ingrédients (4 pers)

- 350 g de carottes
- 50 g de raisins secs blonds
- 75 g de noix de cajou non salées
- 3 cuillères à soupe de persil plat

Pour l'assaisonnement :

- 1 gousse d'ail
- 1 morceau de gingembre de la taille de la gousse d'ail
- 1 pincée de sel
- 1 cuillère à soupe rase de miel
- 1/2 cuillère à café de curry
- 1 pincée de curcuma
- 30 ml de jus de citron
- 40 ml d'huile d'olive

Déroulement

Epluchez la gousse d'ail et le morceau de gingembre. Râpez tout dans un saladier. Ajoutez 1 pincée de sel, le curry, le curcuma, la C à soupe rase de miel et le jus de citron. Mélangez bien (que le miel soit bien dissout) puis versez l'huile d'olive. Fouettez légèrement.

Epluchez les carottes, enlevez les extrémités et râpez-les. Lavez, séchez et ciselez le persil. Toastez les noix de cajou une dizaine de minutes dans une poêle anti adhésive. Elles doivent devenir dorées et sentir bon. Concassez-les grossièrement.

Il ne vous reste plus qu'à mélanger les carottes, l'assaisonnement, les noix de cajou, les raisins secs et le persil.

Flan de courgettes

Ingrédients

Echalote(s) : 1 pièce(s)

- Gousse(s) d'ail : 1 gousse(s)
- Courgette(s) : 900 g
- Huile d'olive : 3 cl
- Oeuf(s) : 5 pièces
- Crème liquide entière : 20 cl

Pour le dressage

Persil plat : 0.5 botte(s)

- Tomate(s) cerise(s) : 150 g
- Huile d'olive : 6 cl
- Sel fin : 6 pincée(s)
- Moulin à poivre : 6 tour(s)

Déroulement

Préchauffer le four à 180 °C (th. 6).

Éplucher et ciseler les échalotes. Éplucher et hacher l'ail. Laver les courgettes et les couper en dés.

Dans une poêle chaude avec de l'huile d'olive, faire sauter les courgettes avec une pincée de sel, sans coloration. Baisser le feu, ajouter les échalotes et l'ail, puis poursuivre la cuisson pendant 5 min, jusqu'à ce que les courgettes soient fondantes (mais pas molles). Mixer ensuite le tout en purée (on obtient environ 800 g de purée).

Pour l'appareil

Dans un saladier, battre les oeufs en omelette à l'aide d'un fouet, saler et poivrer puis ajouter la crème. Verser ensuite dans la purée de courgettes et bien mélanger.

Répartir cette préparation dans les moules jusqu'aux 3/4 de la hauteur. Les disposer dans un plat allant au four avec de l'eau chaude à mi-hauteur et enfourner pendant environ 20 min.

Pour le dressage

Laver et effeuiller le persil, puis le mixer finement avec le reste d'huile d'olive. Saler et poivrer. Laver les tomates cerises et les couper en quartiers.

Une fois les flans cuits, les laisser un peu tiédir puis les démouler en douceur sur les assiettes pour ne pas les abîmer. Décorer avec des quartiers de tomates cerises et ajouter un trait de jus de persil.

Pêches au sirop de verveine

Ingrédients

- 4 pêches blanches
- 250 g de framboises
- 2 brins de verveine
- 150 g de sucre
- 1 citron jaune

Déroulement

Pochage des pêches

Porter à ébullition une grande casserole d'eau, y plonger les pêches, laisser pocher 1 minute, retirer du feu, les égoutter et les passer sous l'eau froide, puis retirer la peau et réserver.

Préparation du sirop

Verser le sucre dans une casserole, ajouter 200 g de framboises, 20 cl d'eau, 1 brin de verveine effeuillée, porter à ébullition et laisser cuire 10 minutes. Mélanger, retirer du feu, filtrer le sirop à travers une fine passoire au-dessus d'une casserole en écrasant les framboises.

Cuisson des pêches

Porter le tout à ébullition, y plonger les pêches et laisser cuire à petits bouillons 4 minutes en les tournant délicatement dans le sirop. Retirer la casserole du feu et laisser refroidir.

Finitions et dressage

Au moment de servir, poser les pêches dans des coupelles, plonger les framboises restantes dans le sirop de cuisson froid, tourner, puis les poser autour des pêches, napper le tout du sirop et ajouter quelques feuilles de verveine.