Les Sucrines grillées

Ingrédients (4 pers)

4 sucrines
250 ml de lait ribot
100 g de chapelure de pain
70 ml d'huile d'olive
1 citron
1 gousse d'ail
1 branche de thym
½ botte de cerfeuil
Sel, poivre blanc

Mayonnaise à l'anchois

1 jaune d'oeuf
1 c. à café de moutarde
100 ml d'huile de tournesol
6 filets d'anchois
Un trait de jus de citron
Sel

Déroulement

Colorez les sucrines :

Taillez les sucrines en deux dans le sens de la longueur.
Colorez-les, face coupée contre le fond de la poêle chaude, avec 15 ml d'huile d'olive et du sel. Une fois que les sucrines ont pris une belle couleur brune et uniforme, débarrassez dans une assiette.
Toastez la chapelure
Dans une poêle, faites chauffer un filet d'huile d'olive, la gousse d'ail écrasée et la branche de thym.
Quand l'huile est chaude, faites revenir la chapelure jusqu'à ce qu'elle soit dorée.
Salez, puis réservez.

Montez la mayonnaise et ajoutez-y les anchois

Mélangez le jaune d'oeuf, la moutarde et 1 pincée de sel
Montez la mayonnaise à l'huile de tournesol.
Hachez les anchois le plus finement possible afin que leur consistance ressemble à une pâte d'anchois, ajoutez-les à la mayonnaise.
Finissez avec un filet de jus de citron.

Préparez l'assaisonnement

Dans un bol, mélangez le lait ribot, le jus de ½ citron, 1 pincée de sel et 2 tours de moulin à poivre.

Dressez

Dans une assiette, déposez 2 demi-sucrines, versez 2 cuillerées à soupe de sauce au lait ribot sur le dessus.
Recouvrez la sauce de chapelure et de cerfeuil effeuillé.
Finissez avec 1 cuillerée à soupe de mayonnaise à l'anchois sur le côté.

NB:

La sucrine est une des seules salades qui supporte bien la cuisson. Elle se mange aussi bien crue que cuite à l'étouffée ou braisée.

Magrets de canard en croûte de pain d'épices

Ingrédients(3 à 4 pers)
3 ou 4 tranches de pain d'épices (recette pain d'épice sur fiche supplementaire)
1 magret de canard
35 g de beurre pommade
1/2 botte de carottes
5 cl de porto
Cerfeuil
1 C à café de miel
2 C à s d'huile d'olive
Déroulement
Faites sécher les tranches de pain d'épices dans le four sur th. 3-4/100° pendant environ 1 h, puis passez-les au mixeur rapidement pour obtenir une chapelure pas trop fine et bien croustillante. (cela peut être réalisé durant une cuisson la veille).Mélangez la chapelure de pain d'épices avec le beurre pommade. Avec un rouleau, étalez ce beurre entre 2 feuilles de papier cuisson, puis réservez au frais.
Otez la peau des magrets. Salez, poivrez, puis saisissez-les dans 1 c. à soupe d'huile d'olive, 3 mn de chaque côté. Retirez les magrets, laissez reposer sur une grille.
Déglacez la poêle avec 5 cl de porto et faites réduire sur feu doux.
Epluchez 1/2 botte de carottes. Coupez-les en 2 dans le sens de la longueur selon leur taille. Faites-les revenir dans 1 c. à soupe d'huile d'olive. Salez, poivrez, ajoutez 1 c. à café de miel, couvrez d'eau à hauteur et poursuivez la cuisson jusqu'à ce que les carottes soient tendres.
Découpez le beurre à la chapelure de pain d'épices à la taille des magrets et déposez-le à l'aide d'une spatule sur chaque magret. Faites adhérer délicatement en lissant avec les mains. Enfournez 5 mn à th. 7/220° pour une cuisson saignante, 7-8 mn pour une cuisson rosée.
Réchauffez la sauce et les carottes. Décorez avec quelques pluches de cerfeuil. Servez bien chaud.

Sabayon de clémentines

Ingrédients(4 pers)

8 clémentines
1 cs de sucre en poudre
4 jaunes d'œuf
1 cs de liqueur d'orange (Grand-Marnier ou Cointreau)
Pressez le jus de 4 clémentines. Filtrez-le au travers d'une passoire pour retenir la pulpe et les pépins et réservez le jus. Épluchez le reste des clémentines à vif. Séparez

les quartiers et disposez-les dans des coupes.
Mélangez au fouet les jaunes d'œufs et le sucre dans un saladier. Ajoutez le jus de clémentines et la liqueur. Posez le saladier sur un bain-marie.
Attention à bien choisir la casserole plus petite ou le saladier plus petit que celle du bain-marie, mais suffisant large pour que le fond pose correctement.

Amenez l'eau du bain-marie à frémissement, et fouettez la préparation aux œufs avec le batteur électrique de préférence, jusqu'à ce que le mélange devienne onctueux et mousseux. Quand il coule comme un ruban des branches du fouet, versez-le dans les verrines sur les quartiers de clémentines.
Gratinez les sabayons à l'aide d'un chalumeau ou en les passant quelques instants sous le grill de votre four Servez le sabayon chaud ou froid.

OU

Sabayon de fruits Rouges

Ingrédients(4 pers)
4 jaunes d'œufs
15 cl de vin blanc doux ou sec
100 g de sucre en poudre
300 g de fruits frais ou surgelés
Déroulement
Versez les jaunes d'œufs et le sucre en poudre dans un saladier. Fouettez jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez le vin blanc. Fouettez.
Faites cuire au bain-marie tout en battant à l'aide d'un fouet électrique. La préparation doit doubler de volume. Ôtez du feu.
Répartissez les fruits dans des ramequins individuels. Versez le sabayon dessus.
Gratinez les sabayons à l'aide d'un chalumeau ou en les passant quelques instants sous le grill de votre four. Servez immédiatement.
Variantes
Ces desserts raffinés avec des fruits peuvent également se réaliser avec du champagne pour une recette plus festive ou avec du jus d'orange pour une version sans alcool.
Cela peut être réalisé en version salée pour les huitres, St Jacques, Crustacés…