

Salade de haricots blancs aux fruits secs, citron et persil

Ingrédients (4 à 6 pers)

600 g de haricots blancs cuits rincés et égouttés
40 g de noix hachées
40 g de raisins secs
2 oignons nouveaux hachés
2 branches de céleri, hachées
1/2 bouquet de persil frais haché
6 cl d'huile d'olive
6 cl de jus de citron
3 gousses d'ail hachées
sel et poivre

Déroulement

Dans un saladier, mélangez les haricots, les oignons, les noix, les raisins secs, le céleri et le persil.

Préparez la vinaigrette : Dans un petit bol, fouettez l'huile d'olive, le jus de citron, l'ail, le sel et le poivre jusqu'à émulsion.

Versez la vinaigrette sur le mélange de haricots et mélangez.

Servez immédiatement pour un maximum de saveur, ou laissez mariner au réfrigérateur, couvert, pendant quelques heures.

Tortilla aux pois chiches et à la morue

Ingrédients (4 pers)

200 g de morue salée
1 oignon
2 gousses d'ail
1 petit piment frais
5 brins de persil
8 œufs
200 g de pois chiches en boîte
2 cuil. à soupe d'huile d'olive
Sel et poivre

Déroulement

La veille, faites dessaler la morue en changeant régulièrement d'eau froide
Le jour même, pelez l'oignon et l'ail et hachez-les.

Faites-les revenir dans une grande sauteuse avec l'huile d'olive pendant 5 minutes.

Émincez le poisson et ajoutez-le dans la sauteuse. Poursuivez la cuisson 5 minutes en mélangeant bien.

Égouttez les pois chiches.

Émincez le piment.

Battez les œufs en omelette.

Salez modérément, poivrez, ajoutez le piment et le persil haché.

Ajoutez les pois chiches dans la sauteuse et, au bout de 2 minutes, versez les œufs battus.

Laissez cuire 5 minutes, retournez délicatement et poursuivez la cuisson 5 minutes. Laissez refroidir.

Avant de servir, coupez en cubes et servez froid.

Mousse à l'orange

Ingrédients (4 pers)

3 oranges
75+25 g de sucre en poudre
20 g de maïzena
3 oeufs

Déroulement

Pressez le jus des oranges dans une casserole et ajoutez éventuellement le zeste d'un fruit finement prélevé à la râpe.

Mélangez 75g de sucre en poudre et la maïzena et versez ce mélange dans le jus d'oranges.

Mélangez bien au fouet.

Ajoutez les jaunes dans la casserole et réservez les blancs dans un cul de poule.

Faites cuire à feu moyen tout en remuant constamment jusqu'à ébullition.

Maintenez l'ébullition deux minutes et versez la crème à l'orange dans un récipient propre.

Filmez la crème au contact et laissez tiédir à température ambiante pendant environ 1 heure.

Montez les blancs en neige en leur ajoutant progressivement les 25g de sucre en poudre.

Incorporez délicatement les blancs montés à la Maryse dans la crème tiède et répartissez la mousse à l'orange dans des ramequins.

Conservez la mousse à l'orange au réfrigérateur pendant 3 heures avant dégustation.