

## Tatin de fenouil au parmesan

### Ingrédients

#### Garniture

3 bulbes moyens de fenouil  
80 g de parmesan râpé  
1 c. à soupe sucre roux  
20 g de beurre + 1 noix pour le moule  
1 c. à soupe d'huile d'olive

#### Pâte

50 g de farine d'amande  
100 g de poudre d'amande  
50 g de farine de lupin ou farine de blé  
50 g de parmesan râpé  
50 g de beurre fondu  
2 œufs

#### Déroulement

Préchauffez le four à 180 °C.

#### Préparez la pâte.

Dans un saladier, mélangez la farine d'amande, la poudre d'amande et la farine de lupin avec une pincée de sel et le parmesan. Ajoutez le beurre fondu et les œufs, puis travaillez bien la pâte à la main et formez une boule lisse. Étalez-la entre 2 feuilles de papier sulfurisé avec un rouleau à pâtisserie et réservez-la au frais.

#### Préparez la garniture.

Coupez les fenouils en deux dans le sens de la longueur (soit 6 morceaux) et réservez les petits plumets pour le décor.

Dans une poêle, faites chauffer le beurre et l'huile d'olive et faites cuire les moitiés de fenouils avec le sucre 8 min de chaque côté. Ils vont légèrement rôtir et caraméliser. Salez et poivrez.

Beurrez le fond d'un plat à tarte et déposez-y les morceaux de fenouil (côté plat). Saupoudrez de parmesan.

Sortez la pâte du réfrigérateur, enlevez une première couche de papier sulfurisé et retournez la pâte afin de recouvrir le fenouil.

Ôtez délicatement la deuxième feuille de papier sulfurisé, rentrez les bords à l'intérieur du moule et piquez doucement la pâte à l'aide d'une fourchette.

Enfournez pour 25 minutes environ.

## Limande en papillote, sauce à l'orange

### Ingrédients(4 pers)

2 limandes (filets levés par le poissonnier)  
1 orange bio (zeste et jus)

1 cube de bouillon de volaille  
1 échalote  
50 ml de vin blanc sec  
200 ml de crème fleurette.  
1 pincée de sel  
1 pincée de poivre du moulin  
4 feuilles de papier cuisson

### Déroulement

Préchauffez le four à 180°C. Lavez et séchez l'orange.  
Prenez une feuille de papier cuisson. Déposez le filet de limande en son centre.  
Salez, poivrez légèrement et ajoutez ½ cuillère à café de zestes d'oranges.  
Refermez hermétiquement la papillote et enfournez à four chaud pour 10 minutes de cuisson.

### Préparation de la sauce à l'orange

Pendant ce temps, préparez la sauce à l'orange.  
Epluchez l'échalote et ciselez-la.  
Dans une petite casserole, versez le jus de l'orange, le bouillon KUB, le vin blanc sec et les dés d'échalote.  
Faites réduire à feu vif, jusqu'à ce qu'il ne reste plus que l'équivalent de 4 ou 5 cuillères à soupe de sauce au fond de la casserole. A ce moment, ajoutez la crème et laissez cuire jusqu'à ce que la sauce nappe la cuillère (quelques minutes).

Au moment de servir : Déposez les papillotes sur une assiette, ouvrez-les et arrosez-les filets de limande de sauce à l'orange.  
Servir avec une écrasée de pommes de terre

## Carpaccio d'ananas exotique

### Ingrédients

2 petits ananas Victoria  
2 citrons verts  
1 gousse de vanille grattée  
1 cas rase de sucre  
quelques feuilles de menthe fraîche  
1 bouchon de rhum

### Déroulement

Choisir un ananas mûr pain de sucre ou Victoria.  
Éplucher l'ananas et ôter les yeux. Trancher fin à la mandoline, à la trancheuse ou au couteau.  
Presser le citron vert.  
Ajouter le sucre, le rhum et la gousse de vanille grattée.  
Étaler la moitié de ce mélange dans l'assiette et commencer à disposer les tranches d'ananas.

Dresser en cercle en laissant les tranches se chevaucher (chevaucher de moitié). Verser le reste du mélange mojito sur le carpaccio dressé. Ajouter un peu de feuilles de menthe fraîche ciselées et des zestes de citron vert.