

Bricks au thon et à l'œuf

Ingrédients

4 feuilles de brick
190 g de thon au naturel
4 œufs
50 g de gruyère râpé
10 feuilles de persil
Sel, poivre
Huile pour friture

Déroulement

Casser les œufs dans un grand saladier et les fouetter légèrement. Ajouter le thon égoutté, le persil lavé et haché, le gruyère râpé, le sel et le poivre. Mélanger jusqu'à obtenir une préparation homogène. Placer une feuille de brick sur une assiette plate. Déposer 1 cuillère à soupe de farce au centre. Plier la feuille pour former un triangle, comme pour des samoussas, en veillant à bien enfermer la farce.

Chauffer de l'huile dans une poêle à feu moyen. Déposer les bricks et les cuire quelques minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Égoutter sur du papier absorbant.

Dresser les bricks sur un plat, éventuellement accompagnées de salade verte et de tranches de citron. Servir chaud ou tiède.

Parmentier de Cabillaud

Ingrédients

1,5 filet de cabillaud
1 kg de pommes de terre à chair ferme
25 cl de lait
1 bouquet de persil plat
2 gousses d'ail
50 g de beurre
Sel et poivre
Chapelure pour gratiner

Déroulement

Pelez les pommes de terre et faites-les cuire 30 minutes dans une grande casserole d'eau bouillante salée. Égouttez-les et écrasez-les au presse-purée en ajoutant le lait chaud, le sel. Faites cuire les filets de cabillaud à la vapeur pendant 15 minutes. Émiettez-les grossièrement et disposez-les au fond d'un plat à gratin. Préchauffez le four à 180°C (th.6).

Pelez les gousses d'ail et lavez le persil. Mixez l'ail et le persil, puis ajoutez-les au cabillaud. Salez et poivrez, puis mélangez délicatement à la fourchette.

Tips

Pour une purée plus onctueuse, ajoutez un peu de crème fraîche avec le lait.

Vous pouvez incorporer un peu de fromage râpé sur le dessus pour un gratin encore plus gourmand.

Le cabillaud peut être remplacé par un autre poisson blanc ferme comme le colin ou le lieu.

Flan Express au Lait Concentré Sucré

Ingrédients

400 g de lait concentré sucré

100 g de sucre en poudre

20 cl de lait entier

4 œufs

Quelques gouttes d'extrait de vanille

Déroulement

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6) et placez à l'intérieur un grand plat rempli d'eau au tiers pour préparer le bain-marie.

Réalisez le caramel : versez le sucre dans une poêle, étalez-le uniformément et faites-le fondre jusqu'à obtenir une couleur dorée.

Versez immédiatement dans le fond de votre moule.

Dans un saladier, battez les œufs. Ajoutez le lait concentré sucré, le lait entier et l'extrait de vanille. Fouettez jusqu'à obtenir un mélange homogène.

Versez délicatement cette préparation sur le caramel. Placez le moule dans le plat rempli d'eau chaude.

Enfournez pour 45 minutes, jusqu'à ce que le flan soit pris mais légèrement tremblotant au centre.

Laissez refroidir complètement, puis servir froid ou tiède.