

Salade fraîcheur au melon et framboises

Ingrédients

1 petit melon ou la moitié d'un grand
1 concombre à couper finement ou petite courgette
125 g framboises
4 tranches jambon de Parme déchirées en morceaux
125 g mozzarella bulbe ou perles
1 brin menthe fraîche hachée

Pour la vinaigrette

3 cuillères à soupe huile d'olive
1 cuillère à soupe vinaigre balsamique blanc peut être remplacé par vinaigre normal
1 pincée sel de Guérande au piment d'Espelette optionnel
1 pincée poivre

Déroulement

Coupez le melon en deux, retirez les graines, puis utilisez une cuillère à melon pour créer de petites boules.
Utilisez une mandoline pour découper le concombre ou petite courgette en tranches fines.
Dans un petit bol, combinez l'huile d'olive, le vinaigre balsamique blanc et une pincée de sel. Battez légèrement.
Sur des assiettes de service, disposez le concombre, les boules de melon, les framboises, la mozzarella et les morceaux de jambon.
Arrosez la salade avec la vinaigrette, ajoutez la menthe fraîche hachée et une légère pincée de poivre.

Riz sauté à la japonaise (Chahan)

Ingrédients

600 g riz nature déjà cuit (riz japonais ou riz blanc de Camargue) ou 200 g de riz cru à cuire
100 g bacon
4 oeufs
2 gousses ail
6 càs huile de sésame ou d'huile d'olive vierge extra
4 feuilles laitue ou 8 feuilles de sucrine lavées
Ciboulette- sel- poivre

Déroulement

Dans une casserole (sans matière grasse) faire revenir le bacon ou la pancetta coupé en petits dés à feu moyen afin que la matière grasse fonde et qu'il devienne plus croustillant. Le retirer et le mettre de côté.

Dans la même poêle, verser l'huile faire chauffer puis ajouter l'ail et le faire rissoler. Ajouter le riz et mélanger pour l'enrober.

Casser les oeufs et les ajouter au riz, à l'aide d'une cuillère en bois, mélanger de manière à enrober le riz (il se formera des petits grumeaux de jaunes ce qui est parfait). Saler
Faire sauter une ou deux minutes le riz puis ajouter le bacon et la laitue en lanières.
Eteindre et servir avec un peu de ciboulette et de poivre

Panna cotta aux fraises et à la noix de coco

Ingrédients

300 g fraises parfumées
10 cl lait de coco
20 cl crème de coco
80-90 g sucre
6-7 g gélatine en feuille la peser

Déroulement

Laver et équeuter les fraises puis les mixer avec le sucre dans le bol du mixer afin d'obtenir un coulis

Tremper les feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide.

Verser dans la casserole le lait et la crème de coco. Porter à frémissement puis ajouter la gélatine bien pressée (et molle) et enfin le coulis de fraises.

Mélanger et laisser légèrement tiédir.

Verser dans des petites verrines ou bien dans le moule (posé sur une surface rigide). Dans le premier cas, couvrir de film alimentaire et mettre au frigo pendant 3 heures. Dans le deuxième cas, mettre au congélateur au moins 4-5 heures (pour pouvoir le démouler)

Servir ou démouler 15 minutes avant de servir (il se formera quelques gouttes d'eau s'il a été congelé).