



4 PERSONNES / 20 MINUTES

RILLETTES DE MAQUEREAU MAISON

INGRÉDIENTS

4 filets de maquereaux - 1 oignon - 3 brins de thym - 3 feuilles de laurier - 2 clous de girofle - 2 rondelles de citron - 150 g de fromage frais - Quelques tranches de pain de mie - 1 cuillère à soupe de vinaigre blanc - Sel et poivre du moulin

1/ Saler et réserver le maquereau. 2/ Éplucher et émincer l'oignon. 3/ Dans une casserole, mettre l'oignon, le thym, le laurier, les clous de girofle, les grains de poivre et porter à ébullition pendant 5 minutes. 4/ Ajouter les filets de maquereaux, les rondelles de citron, le vinaigre blanc et porter une nouvelle fois à ébullition pendant 10 minutes. 5/ Retirer le maquereau, égoutter et laisser refroidir. Prélever la chair et la mixer avec le fromage. Saler selon vos goûts. 6/ Découper quelques tranches de pain et faire dorer sous le grill du four. 7/ Tartiner généreusement, donner quelques tours de moulin à poivre et servir.

DÉCOUVREZ LA RECETTE



4 PERSONNES / 20 MINUTES

LOTTE ET SA SAUCE INRATABLE

INGRÉDIENTS

4 morceaux de lotte de 45 g environ (à demander à votre poissonnier) - 2 échalotes - 10 cl de crème fraîche liquide - 1 bouillon cube de poisson - 1 filet d'huile d'olive - 15 g de beurre - 1 pincée de fleur de sel

1/ Pour la sauce inratable : Mettre 15 g de beurre dans une petite cocotte. Dès que le beurre commence à fondre, ajouter des échalotes finement hachées, les faire revenir pendant 3-4 minutes. Ajouter 1 bouillon cube de poisson, laisser mijoter pendant 3-4 minutes. Ajouter la crème fraîche jusqu'à l'obtention d'une consistance nappante. 2/ Préchauffer une cocotte et y verser un filet d'huile d'olive. 3/ Saler les morceaux de lotte avant de les déposer dans la cocotte bien chaude. Les faire dorer à feu vif pendant 1 minute de chaque côté. 4/ Verser la sauce sur les morceaux de lotte. Couvrir la cocotte avec un couvercle et la sortir du feu. 5/ Laisser se terminer la cuisson avec l'inertie de la chaleur. Servir avec un riz parfumé ou des pommes vapeur.

DÉCOUVREZ LA RECETTE



4 PERSONNES / 30 MINUTES

EMPANADAS AUX BULOTS

INGRÉDIENTS

500 g de bulots - 1 rouleau de pâte brisée - 1 gousse d'ail écrasée - 2 carottes en dés - 1 blanc de poireau émincé - 2 branches de thym - 200 g de sauce tomate cuisinée - 1 jaune d'œuf - 1 filet d'huile d'olive

1/ Plonger les bulots dans une casserole d'eau frémissante et faire cuire 20 minutes. 2/ Décortiquer les bulots et hacher grossièrement la chair. 3/ Faire revenir à la poêle le blanc de poireau et la carotte avec l'huile d'olive. Ajouter la gousse d'ail écrasée et les branches de thym, puis assaisonner de sel et poivre. 4/ Incorporer les bulots, mélanger et laisser refroidir. 5/ Préchauffer le four à 180° C. 6/ Étaler la pâte brisée et découper des disques avec un emporte-pièce. Garnir chaque disque de pâte avec un peu de farce, humidifier le pourtour avec de l'eau, et refermer en demi-lune en pinçant les bords. 7/ Déposer sur une plaque et dorer avec le jaune d'œuf. Enfourner pour 25 minutes. 8/ Servir avec un peu de sauce tomate.

DÉCOUVREZ LA RECETTE



2 PERSONNES / 30 MINUTES

PAD THAÏ AU CALAMAR

INGRÉDIENTS

200 g de calamar - 125 g de nouilles de riz - 3 cuillères à soupe de sucre de canne - 3 cuillères à soupe de sauce nuoc-mâm - 1 cuillère à café de gingembre moulu - 2 citrons verts - 1 gousse d'ail - 2 petites échalotes - 1 œuf - 2 cuillères à soupe d'huile neutre - 4 ciboules - 1 carotte - 1 poignée de cacahuètes - 10 feuilles de coriandre

1/ Préparer les calamars en conservant tout ce qui est comestible (les tentacules, le « manteau » en forme de tube et les nageoires) ou les faire préparer par votre poissonnier. Bien rincer à l'eau, égoutter et les couper en gros morceaux (ou en rondelles de taille régulière pour le manteau). Réserver. 2/ Tremper les nouilles de riz 10 minutes dans de l'eau tiède, jusqu'à ce qu'elles ramollissent. Égoutter et réserver. 3/ Dans un bol, mélanger le jus d'un citron vert pressé avec le sucre de canne, le gingembre moulu et la sauce nuoc-mâm. Réserver. 4/ Hacher finement l'ail et les échalotes. 5/ Faire chauffer l'huile dans une sauteuse ou un wok. Lorsque l'huile est très chaude, faire revenir l'ail, les échalotes et les morceaux de calamars en remuant constamment pendant 5 minutes. 6/ Ajouter la ciboule émincée, la carotte coupée en fins bâtonnets et les nouilles, couvrir et prolonger la cuisson d'une minute. 7/ Ajouter la sauce précédemment préparée et l'œuf battu. Bien mélanger jusqu'à ce que tout soit bien incorporé. 8/ Placer le contenu du wok dans deux bols et parsemer de feuilles de coriandre et de cacahuètes concassées. Couper également des quartiers de citron vert et les disposer dans les bols.

DÉCOUVREZ LA RECETTE



4 PERSONNES / 40 MINUTES

FILETS DE SARDINES FARCIS

INGRÉDIENTS

12 filets de sardines - 250 g de boulgour - 1 botte de basilic frais - 1 sachet d'épinard frais - 1 pot de tomates confites à l'huile d'olive - 1 gousse d'ail - 4 filets d'huile d'olive

1/ Faire cuire le boulgour à feu doux 8 minutes, couper le feu et laisser gonfler 4 minutes puis réserver. 2/ Préchauffer le four à 220° C. Étaler les filets de sardines sur une assiette, côté peau. Déposer 2 à 3 feuilles de basilic ainsi que 3 feuilles d'épinard dessus. Ajouter 2 ou 3 tomates confites, en fonction de leur taille puis poivrer. 3/ Rouler les filets sur eux-mêmes puis les fixer avec des bâtonnets en bois. Déposer le tout dans un plat à gratin. 4/ Éplucher et écraser la gousse d'ail dans un bol. Mélanger avec un filet d'huile d'olive puis verser sur l'ensemble des sardines. 5/ Enfourner pour 12 minutes de cuisson. 6/ Servir avec le boulgour préalablement assaisonné à l'huile d'olive, et ajouter quelques feuilles fraîches de basilic et d'épinard.

DÉCOUVREZ LA RECETTE

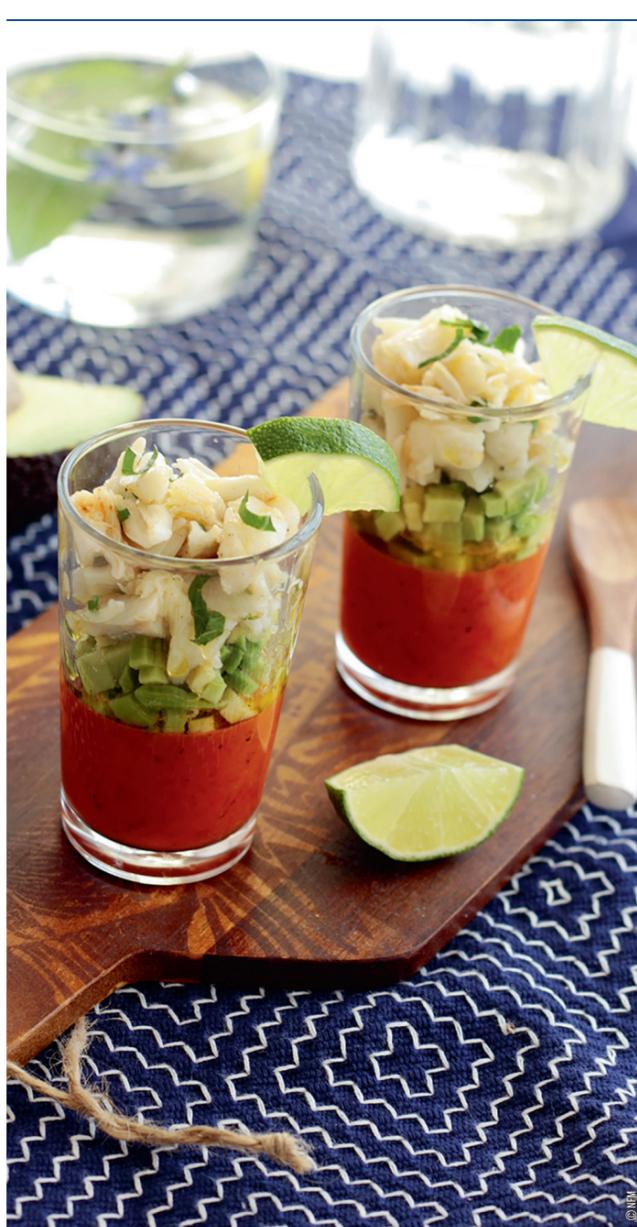


GARDEZ LA PÊCHE!



GARDEZ LA PÊCHE FRANÇAISE!

POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ AU MOINS CINQ FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR. WWW.MANGERBOUGER.FR



4 PERSONNES / 30 MINUTES

VERRINE D'ARAIGNÉE À L'AVOCAT ET AUX PIQUILLOS

INGRÉDIENTS

1 araignée - 2 branches de persil plat - 1 citron vert - 3 cuillères à soupe d'huile d'olive - 100 g de piquillos - 1 feuille de gélatine - 1 pincée de paprika - 1 avocat

1/ Faire tremper la feuille de gélatine dans un bol d'eau froide pendant 5 minutes. 2/ Mixer les piquillos et le jus de tomate puis faire chauffer à feux doux dans une petite casserole. Assaisonner de sel et quelques gouttes de sauce piquante. Égoutter la gélatine et l'incorporer à la préparation en remuant. Versez dans des verrines et laissez reposer 45 minutes au frais. 3/ Plonger l'araignée dans un grand volume d'eau froide salée. Couvrir et porter à ébullition, puis faire cuire 10 minutes à frémissements. 4/ Égoutter l'araignée, refroidir sous l'eau du robinet et décortiquer. Récupérer la chair et la mettre dans un saladier. Assaisonner avec du sel, du poivre, une pincée de paprika et arroser d'un filet d'huile d'olive. Ajouter le persil plat ciselé. Laisser reposer au frais. 5/ Couper l'avocat en petits dés et arroser de jus de citron vert. 6/ Saler et poivrer, puis déposer sur la gelée de piquillos. 7/ Surmonter avec la chair d'araignée et servir frais.

DÉCOUVREZ LA RECETTE



4 PERSONNES / 1H30

FILET DE LIEU NOIR AU LAIT DE COCO

INGRÉDIENTS

4 filets de lieu noir de 150-200 g - 600 g de légumes de saison (en automne : patate douce, potimarron...) - 1 petit oignon rouge - 1 petit bouquet de persil plat ou de coriandre - Huile d'olive

INGRÉDIENTS POUR LA SAUCE

200 ml de lait de coco - 1 bâton de citronnelle - 1 petit morceau de gingembre frais - 2 gousses d'ail - 1 petit oignon blanc - 1 cuillère à soupe de miel d'acacia (ou autre) - 2 cuillères à soupe de jus de citron - 1 cuillère à café de cacahuètes et huile pimentée ou 1 cuillère à café de pâte de piment (en option) - Sel - Poivre noir (ou poivre Timut)

1/ Préchauffer le four à 190°C chaleur tournante. 2/ Peler et couper les légumes en forme de grosses frites. Les placer sur la plaque du four recouverte de papier cuisson. Verser un filet d'huile d'olive et assaisonner à souhait. 3/ Enfourner dans un premier temps pour 20 minutes. 4/ Au bout de 20 minutes de cuisson, baisser le four à 170°C, retourner les légumes, ajouter l'oignon rouge émincé et les filets de lieu noir salés et poivrés. 5/ Poursuivre la cuisson de l'ensemble pendant 15 minutes. 6/ Pendant ce temps, dans une casserole, faire revenir dans de l'huile d'olive, l'oignon blanc émincé, l'ail et le gingembre haché ainsi que la citronnelle coupée en biseaux (pas trop petits car on les retirera avant de servir). 7/ Faire dorer 1 minute puis déglacer avec le lait de coco. Ajouter le miel et le citron. Pour un goût légèrement piquant, ajouter la purée de piment ou la sauce cacahuète à l'huile pimentée. Laisser mijoter à feu très doux pendant une quinzaine de minutes jusqu'à ce que la sauce épaississe et prenne bien tous les arômes de la citronnelle et du gingembre. Goûter et ajuster l'assaisonnement. 8/ Dresser dans un plat les filets de lieu noir et les légumes puis les recouvrir de sauce. Parsemer de persil ou de coriandre et servir bien chaud.

DÉCOUVREZ LA RECETTE



4 PERSONNES / 15 MINUTES

LINGUINE AUX PALOURDES

INGRÉDIENTS

500 g de palourdes - 400 g de linguine - 50 g de tomates concassées - 25 cl de concentré de tomates - 1 oignon - 4 gousses d'ail - 6 brins de persil - 15 cl de crème épaisse - 1 cuillère à soupe d'huile d'olive - 60 g de parmesan en copeaux - 1 pincée de sel et de poivre

1/ Mélanger les tomates, la crème, l'oignon émincé finement, l'ail haché, le persil ciselé, le parmesan, saler et poivrer. Cuire les linguines dans l'eau bouillante salée et égoutter. 2/ Cuire les palourdes avec 2 gousses d'ail écrasées et l'huile d'olive. 3/ Ajouter les linguines et la sauce, laisser cuire 3 minutes à feu doux en mélangeant. Servir chaud.

DÉCOUVREZ LA RECETTE



4 PERSONNES / 45 MINUTES

CEVICHE DE DORADE GRISE ET AGRUMES

INGRÉDIENTS

2 filets de dorade grise - 25 cl de jus de citron vert - 1 oignon rouge - 1 gousse d'ail - 2 oranges - 1 pomelo - 1 bouquet de coriandre - 4 cuillères à soupe d'huile d'olive

Pour une consommation de poisson cru, mariné ou mi-cuit en toute confiance, pensez à le congeler avant de le déguster (7 jours dans un congélateur domestique) !

1/ Émincer l'oignon rouge et le faire mariner avec 1 cuillère à café de sel pendant 15 minutes, puis l'égoutter. 2/ Peler les agrumes à vif et prélever les suprêmes. 3/ Enlever la peau des filets de dorade grise et les couper en morceaux. Les mettre dans un saladier avec l'oignon rouge, les agrumes, l'ail pressé, le jus de citron, sel et poivre. Mélanger et laisser mariner 45 minutes au frais. 4/ Servir bien frais avec un peu de coriandre et l'huile d'olive.

DÉCOUVREZ LA RECETTE



4 PERSONNES / 45 MINUTES

BAR AUX ZESTES D'ORANGES

INGRÉDIENTS

1,5 kg de bar ou 4 bars portions - 2 oignons rouges - 2 carottes - 4 oranges - 3 brins de thym - 1 pincée de sel et de poivre - 2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1/ Préchauffer le four à 210°C. 2/ Émincer l'oignon rouge et tailler les carottes en bâtonnets. 3/ Brosser les oranges et les laver. Prélever le zeste de 3 oranges et récupérer le jus. 4/ Couper la 4^{ème} orange en rondelles et les glisser dans l'abdomen des poissons. 5/ Dans un plat à four, disposer les carottes et les oignons, le poisson par dessus en ayant pris soin de lui faire des incisions dans la peau. 6/ Ajouter le thym, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1 cuillère à soupe de zestes ciselés, du sel, du poivre et arroser avec le jus d'orange. 7/ Mettre au four entre 30 et 45 minutes selon la grosseur des poissons. Servir chaud avec une timbale de riz blanc.

DÉCOUVREZ LA RECETTE



GARDEZ LA PÊCHE!



GARDEZ LA PÊCHE FRANÇAISE!

POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE GRIGNOTER ENTRE LES REPAS. WWW.MANGERBOUGER.FR



4 PERSONNES / 20 MINUTES

RILLETTES DE MAQUEREAU MAISON

INGRÉDIENTS

4 filets de maquereaux - 1 oignon - 3 brins de thym - 3 feuilles de laurier - 2 clous de girofle - 2 rondelles de citron - 150 g de fromage frais - Quelques tranches de pain de mie - 1 cuillère à soupe de vinaigre blanc - Sel et poivre du moulin

1/ Saler et réserver le maquereau. 2/ Éplucher et émincer l'oignon. 3/ Dans une casserole, mettre l'oignon, le thym, le laurier, les clous de girofle, les grains de poivre et porter à ébullition pendant 5 minutes. 4/ Ajouter les filets de maquereaux, les rondelles de citron, le vinaigre blanc et porter une nouvelle fois à ébullition pendant 10 minutes. 5/ Retirer le maquereau, égoutter et laisser refroidir. Prélever la chair et la mixer avec le fromage. Saler selon vos goûts. 6/ Découper quelques tranches de pain et faire dorer sous le grill du four. 7/ Tartiner généreusement, donner quelques tours de moulin à poivre et servir.

DÉCOUVREZ LA RECETTE



4 PERSONNES / 20 MINUTES

LOTTE ET SA SAUCE INRATABLE

INGRÉDIENTS

4 morceaux de lotte de 45 g environ (à demander à votre poissonnier) - 2 échalotes - 10 cl de crème fraîche liquide - 1 bouillon cube de poisson - 1 filet d'huile d'olive - 15 g de beurre - 1 pincée de fleur de sel

1/ Pour la sauce inratable : Mettre 15 g de beurre dans une petite cocotte. Dès que le beurre commence à fondre, ajouter des échalotes finement hachées, les faire revenir pendant 3-4 minutes. Ajouter 1 bouillon cube de poisson, laisser mijoter pendant 3-4 minutes. Ajouter la crème fraîche jusqu'à l'obtention d'une consistance nappante. 2/ Préchauffer une cocotte et y verser un filet d'huile d'olive. 3/ Saler les morceaux de lotte avant de les déposer dans la cocotte bien chaude. Les faire dorer à feu vif pendant 1 minute de chaque côté. 4/ Verser la sauce sur les morceaux de lotte. Couvrir la cocotte avec un couvercle et la sortir du feu. 5/ Laisser se terminer la cuisson avec l'inertie de la chaleur. Servir avec un riz parfumé ou des pommes vapeur.

DÉCOUVREZ LA RECETTE



4 PERSONNES / 30 MINUTES

EMSPANADAS AUX BULOTS

INGRÉDIENTS

500 g de bulots - 1 rouleau de pâte brisée - 1 gousse d'ail écrasée - 2 carottes en dés - 1 blanc de poireau émincé - 2 branches de thym - 200 g de sauce tomate cuisinée - 1 jaune d'œuf - 1 filet d'huile d'olive

1/ Plonger les bulots dans une casserole d'eau frémissante et faire cuire 20 minutes. 2/ Décortiquer les bulots et hacher grossièrement la chair. 3/ Faire revenir à la poêle le blanc de poireau et la carotte avec l'huile d'olive. Ajouter la gousse d'ail écrasée et les branches de thym, puis assaisonner de sel et poivre. 4/ Incorporer les bulots, mélanger et laisser refroidir. 5/ Préchauffer le four à 180° C. 6/ Étaler la pâte brisée et découper des disques avec un emporte-pièce. Garnir chaque disque de pâte avec un peu de farce, humidifier le pourtour avec de l'eau, et refermer en demi-lune en pinçant les bords. 7/ Déposer sur une plaque et dorer avec le jaune d'œuf. Enfourner pour 25 minutes. 8/ Servir avec un peu de sauce tomate.

DÉCOUVREZ LA RECETTE



2 PERSONNES / 30 MINUTES

PAD THAÏ AU CALAMAR

INGRÉDIENTS

200 g de calamar - 125 g de nouilles de riz - 3 cuillères à soupe de sucre de canne - 3 cuillères à soupe de sauce nuoc-mâm - 1 cuillère à café de gingembre moulu - 2 citrons verts - 1 gousse d'ail - 2 petites échalotes - 1 œuf - 2 cuillères à soupe d'huile neutre - 4 ciboules - 1 carotte - 1 poignée de cacahuètes - 10 feuilles de coriandre

1/ Préparer les calamars en conservant tout ce qui est comestible (les tentacules, le « manteau » en forme de tube et les nageoires) ou les faire préparer par votre poissonnier. Bien rincer à l'eau, égoutter et les couper en gros morceaux (ou en rondelles de taille régulière pour le manteau). Réserver. 2/ Tremper les nouilles de riz 10 minutes dans de l'eau tiède, jusqu'à ce qu'elles ramollissent. Égoutter et réserver. 3/ Dans un bol, mélanger le jus d'un citron vert pressé avec le sucre de canne, le gingembre moulu et la sauce nuoc-mâm. Réserver. 4/ Hacher finement l'ail et les échalotes. 5/ Faire chauffer l'huile dans une sauteuse ou un wok. Lorsque l'huile est très chaude, faire revenir l'ail, les échalotes et les morceaux de calamars en remuant constamment pendant 5 minutes. 6/ Ajouter la ciboule émincée, la carotte coupée en fins bâtonnets et les nouilles, couvrir et prolonger la cuisson d'une minute. 7/ Ajouter la sauce précédemment préparée et l'œuf battu. Bien mélanger jusqu'à ce que tout soit bien incorporé. 8/ Placer le contenu du wok dans deux bols et parsemer de feuilles de coriandre et de cacahuètes concassées. Couper également des quartiers de citron vert et les disposer dans les bols.

DÉCOUVREZ LA RECETTE



4 PERSONNES / 40 MINUTES

FILETS DE SARDINES FARCIS

INGRÉDIENTS

12 filets de sardines - 250 g de boulgour - 1 botte de basilic frais - 1 sachet d'épinard frais - 1 pot de tomates confites à l'huile d'olive - 1 gousse d'ail - 4 filets d'huile d'olive

1/ Faire cuire le boulgour à feu doux 8 minutes, couper le feu et laisser gonfler 4 minutes puis réserver. 2/ Préchauffer le four à 220° C. Étaler les filets de sardines sur une assiette, côté peau. Déposer 2 à 3 feuilles de basilic ainsi que 3 feuilles d'épinard dessus. Ajouter 2 ou 3 tomates confites, en fonction de leur taille puis poivrer. 3/ Rouler les filets sur eux-mêmes puis les fixer avec des bâtonnets en bois. Déposer le tout dans un plat à gratin. 4/ Éplucher et écraser la gousse d'ail dans un bol. Mélanger avec un filet d'huile d'olive puis verser sur l'ensemble des sardines. 5/ Enfourner pour 12 minutes de cuisson. 6/ Servir avec le boulgour préalablement assaisonné à l'huile d'olive, et ajouter quelques feuilles fraîches de basilic et d'épinard.

DÉCOUVREZ LA RECETTE



GARDEZ LA PÊCHE!



GARDEZ LA PÊCHE FRANÇAISE!

POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE MANGER TROP GRAS, TROP SUCRÉ, TROP SALÉ. WWW.MANGERBOUGER.FR



4 PERSONNES / 30 MINUTES

VERRINE D'ARAIGNÉE À L'AVOCAT ET AUX PIQUILLOS

INGRÉDIENTS

1 araignée - 2 branches de persil plat - 1 citron vert - 3 cuillères à soupe d'huile d'olive - 100 g de piquillos - 1 feuille de gélatine - 1 pincée de paprika - 1 avocat

1/ Faire tremper la feuille de gélatine dans un bol d'eau froide pendant 5 minutes. 2/ Mixer les piquillos et le jus de tomate puis faire chauffer à feux doux dans une petite casserole. Assaisonner de sel et quelques gouttes de sauce piquante. Égoutter la gélatine et l'incorporer à la préparation en remuant. Versez dans des verrines et laissez reposer 45 minutes au frais. 3/ Plonger l'araignée dans un grand volume d'eau froide salée. Couvrir et porter à ébullition, puis faire cuire 10 minutes à frémissements. 4/ Égoutter l'araignée, refroidir sous l'eau du robinet et décortiquer. Récupérer la chair et la mettre dans un saladier. Assaisonner avec du sel, du poivre, une pincée de paprika et arroser d'un filet d'huile d'olive. Ajouter le persil plat ciselé. Laisser reposer au frais. 5/ Couper l'avocat en petits dés et arroser de jus de citron vert. 6/ Saler et poivrer, puis déposer sur la gelée de piquillos. 7/ Surmonter avec la chair d'araignée et servir frais.

DÉCOUVREZ LA RECETTE



4 PERSONNES / 1H30

FILET DE LIEU NOIR AU LAIT DE COCO

INGRÉDIENTS

4 filets de lieu noir de 150-200 g - 600 g de légumes de saison (en automne : patate douce, potimarron...) - 1 petit oignon rouge - 1 petit bouquet de persil plat ou de coriandre - Huile d'olive

INGRÉDIENTS POUR LA SAUCE

200 ml de lait de coco - 1 bâton de citronnelle - 1 petit morceau de gingembre frais - 2 gousses d'ail - 1 petit oignon blanc - 1 cuillère à soupe de miel d'acacia (ou autre) - 2 cuillères à soupe de jus de citron - 1 cuillère à café de cacahuètes et huile pimentée ou 1 cuillère à café de pâte de piment (en option) - Sel - Poivre noir (ou poivre Timut)

1/ Préchauffer le four à 190°C chaleur tournante. 2/ Peler et couper les légumes en forme de grosses frites. Les placer sur la plaque du four recouverte de papier cuisson. Verser un filet d'huile d'olive et assaisonner à souhait. 3/ Enfourner dans un premier temps pour 20 minutes. 4/ Au bout de 20 minutes de cuisson, baisser le four à 170°C, retourner les légumes, ajouter l'oignon rouge émincé et les filets de lieu noir salés et poivrés. 5/ Poursuivre la cuisson de l'ensemble pendant 15 minutes. 6/ Pendant ce temps, dans une casserole, faire revenir dans de l'huile d'olive, l'oignon blanc émincé, l'ail et le gingembre haché ainsi que la citronnelle coupée en biseaux (pas trop petits car on les retirera avant de servir). 7/ Faire dorer 1 minute puis déglacer avec le lait de coco. Ajouter le miel et le citron. Pour un goût légèrement piquant, ajouter la purée de piment ou la sauce cacahuète à l'huile pimentée. Laisser mijoter à feu très doux pendant une quinzaine de minutes jusqu'à ce que la sauce épaississe et prenne bien tous les arômes de la citronnelle et du gingembre. Goûter et ajuster l'assaisonnement. 8/ Dresser dans un plat les filets de lieu noir et les légumes puis les recouvrir de sauce. Parsemer de persil ou de coriandre et servir bien chaud.

DÉCOUVREZ LA RECETTE



4 PERSONNES / 15 MINUTES

LINGUINE AUX PALOURDES

INGRÉDIENTS

500 g de palourdes - 400 g de linguine - 50 g de tomates concassées - 25 cl de concentré de tomates - 1 oignon - 4 gousses d'ail - 6 brins de persil - 15 cl de crème épaisse - 1 cuillère à soupe d'huile d'olive - 60 g de parmesan en copeaux - 1 pincée de sel et de poivre

1/ Mélanger les tomates, la crème, l'oignon émincé finement, l'ail haché, le persil ciselé, le parmesan, saler et poivrer. Cuire les linguines dans l'eau bouillante salée et égoutter. 2/ Cuire les palourdes avec 2 gousses d'ail écrasées et l'huile d'olive. 3/ Ajouter les linguines et la sauce, laisser cuire 3 minutes à feu doux en mélangeant. Servir chaud.

DÉCOUVREZ LA RECETTE



4 PERSONNES / 45 MINUTES

CEVICHE DE DORADE GRISE ET AGRUMES

INGRÉDIENTS

2 filets de dorade grise - 25 cl de jus de citron vert - 1 oignon rouge - 1 gousse d'ail - 2 oranges - 1 pomelo - 1 bouquet de coriandre - 4 cuillères à soupe d'huile d'olive

Pour une consommation de poisson cru, mariné ou mi-cuit en toute confiance, pensez à le congeler avant de le déguster (7 jours dans un congélateur domestique) !

1/ Émincer l'oignon rouge et le faire mariner avec 1 cuillère à café de sel pendant 15 minutes, puis l'égoutter. 2/ Peler les agrumes à vif et prélever les suprêmes. 3/ Enlever la peau des filets de dorade grise et les couper en morceaux. Les mettre dans un saladier avec l'oignon rouge, les agrumes, l'ail pressé, le jus de citron, sel et poivre. Mélanger et laisser mariner 45 minutes au frais. 4/ Servir bien frais avec un peu de coriandre et l'huile d'olive.

DÉCOUVREZ LA RECETTE



4 PERSONNES / 45 MINUTES

BAR AUX ZESTES D'ORANGES

INGRÉDIENTS

1,5 kg de bar ou 4 bars portions - 2 oignons rouges - 2 carottes - 4 oranges - 3 brins de thym - 1 pincée de sel et de poivre - 2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1/ Préchauffer le four à 210°C. 2/ Émincer l'oignon rouge et tailler les carottes en bâtonnets. 3/ Brosser les oranges et les laver. Prélever le zeste de 3 oranges et récupérer le jus. 4/ Couper la 4^{ème} orange en rondelles et les glisser dans l'abdomen des poissons. 5/ Dans un plat à four, disposer les carottes et les oignons, le poisson par dessus en ayant pris soin de lui faire des incisions dans la peau. 6/ Ajouter le thym, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1 cuillère à soupe de zestes ciselés, du sel, du poivre et arroser avec le jus d'orange. 7/ Mettre au four entre 30 et 45 minutes selon la grosseur des poissons. Servir chaud avec une timbale de riz blanc.

DÉCOUVREZ LA RECETTE



GARDEZ LA PÊCHE!



GARDEZ LA PÊCHE FRANÇAISE!

POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE. WWW.MANGERBOUGER.FR