

Recettes de la semaine

Soufflé à l'avocat

150 gr de gruyère râpé - 4 gros oeufs - 1 avocat - 60 gr de beurre - 60 gr de farine - 40 cl de lait - sel - poivre

Préchauffez le four à 180°C. Dans une casserole, faire fondre le beurre puis verser la farine et mélanger à l'aide d'une cuillère en bois. Laissez cuire à feu doux pendant 2 minutes. Incorporez petit à petit le lait en fouettant énergiquement pour éviter la formation de grumeaux. Réserver hors du feu. Séparez les blancs des jaunes et montez les blancs en neige ferme avec un pincée de sel. Coupez l'avocat en deux, retirez le noyau puis épluchez celui-ci avant de mixer la chair jusqu'à obtention d'une texture fine et lisse. Ajoutez les jaunes d'œufs dans la préparation à base de beurre, farine et lait en mélangeant entre chaque ajout. Complétez avec le gruyère râpé et la purée d'avocat Assaisonnez le tout d'une pincée de sel et de poivre puis incorporez les blancs en neige à l'aide d'une spatule. Versez la préparation dans des moules beurrés et enfournez pour 35 minutes de cuisson.

Salade de lentilles, mangue et avocat

5 dl d'eau - 150 g de potée aux lentilles - ¼ cc de sel - 1 CS de moutarde au miel - 4 CS de vinaigre aux plantes aromatiques - 4 CS d'huile de colza - 2 échalotes - 1 chili rouge - sel & poivre - 1 avocat - 1 mangue

Dans une casserole, portez de l'eau à ébullition et versez les lentilles. Laissez cuire environ 30 minutes avant de les égoutter puis salez. Détaillez finement les échalotes puis épépinez le piment et hachez-le menu. Réalisez une vinaigrette avec les échalotes, le piment, la moutarde, le vinaigre et l'huile. Epluchez et coupez en deux la mangue. Détaillez une moitié en lanières fines et l'autre moitié en cubes. Faites de même avec l'avocat. Mélangez les lentilles, la vinaigrette et les cubes de mangue et avocat. Laissez mariner. Dressez le mélange lentilles, mangue et avocat puis déposez un éventail de lanières mangue et avocat sur chaque assiette.

Le citron bergamote

Croisement d'une orange amère et d'un citron, le citron bergamote à une saveur acidulée et l'on reconnaît parfaitement le goût tout à fait spécifique de la bergamote. Tout comme le citron c'est un puissant antioxydant : les antioxydants permettent de contrer les effets néfastes du stress et de neutraliser les radicaux libres (ce qui peut prévenir l'apparition de maladies cardio vasculaires, de certains cancers et autres maladies chroniques)

Le citron bergamote peut s'utiliser à la place du citron. Son zeste au goût de bergamote est agréable dans toute préparation pâtissière ou en jus sur des poissons, des crustacés ou confit dans un tajine. Très intéressant pour agrémenter une compote de fruits ou une compotée de légumes.

Carrés au citron bergamote et thé Earl Grey

Pour 16 carrés : 100 g de farine de blé T80 - 30 g d'amandes entières (ou de poudre d'amande) - 1 c. à café de thé Earl Grey - 50 g de sucre complet - 65 g de purée d'amande blanche - 2 citrons bergamote (soit 140 g pesés entiers) - 3 oeufs - 70 g de miel

Préchauffez le four à 180 °C. Chemisez un moule carré de papier cuisson. Versez la farine dans un saladier et ajoutez une pincée de sel. Broyez les amandes avec le thé et le sucre et ajoutez à la farine. Mélangez, puis sablez avec la purée d'amande. Incorporez juste assez d'eau pour pouvoir tasser la pâte au fond du moule. Enfournen pour 20 mn. Coupez les citrons en deux et ôtez les pépins. Se débarrasser des deux extrémités, puis coupez le reste en morceaux et placez dans le blender avec 1 oeuf et le miel. Mixez longuement pour ne plus avoir de morceaux de citron. Ajoutez les 2 oeufs restants et mixez à nouveau. Versez sur la pâte après les 20 mn de cuisson et enfournez pour 20 mn supplémentaires. Laissez refroidir avant de découper en carrés. Conservez dans une boîte hermétique.