

Émission 7 – Le poisson dans notre assiette!



Capelli d'angelo au saumon fumé – sauce au concombre

Ingrédients

375 grammes de capelli d'angelo
1 tasse de céleri coupé dés
1 tasse de concombre coupé en dés
1/2 tasse d'oignon vert
1/2 tasse de persil frais coupé finement
5 ou 6 feuilles de menthe hachées finement
1 c à soupe de câpres
2 tasses de mayonnaise
1 pincée de cayenne
Sel
Zeste de deux citrons
Saumon fumé

Préparation

- Cuire les pâtes les égoutter et laisser refroidir
- Mélanger ensemble la mayonnaise, le céleri, le concombre, la ciboulette, le persil, la menthe, la cayenne et le sel
- Couper le saumon fumé en petits dés
- Dans une assiette, déposer un nid de capelli d'angelo
- Verser de la sauce au concombre
- Ajouter sur le dessus le saumon fumé
- Garnir de zeste de citron et de câpres

Bon appétit !

Émission 7 – Le poisson dans notre assiette!



Roulé de saumon en croûte de prosciutto

Ingrédients

1 filet de saumon sans peau, sans arêtes
10 – 12 tranches de prosciutto
1 tasse de courgettes coupée en dés
1 piment doux coupé en dé
½ tasse de poireaux coupés en dés
5 ou 6 tranches de fromage mozzarella frais
Sel & poivre

Préparation

- Sur une feuille de papier aluminium, étendre côte à côte les tranches de prosciutto
- Déposer le saumon par-dessus
- Saler et poivrer
- Répartir les tranches de fromage sur le poisson
- Mélanger les légumes, saler, poivrer
- Ajouter les légumes sur le fromage
- Rouler en forme de boudin à l'aide du papier aluminium
- Cuire environ 1 heure au four à 375 f
- Peut -être servi froid ou chaud

Caramel de balsamique

1t de vinaigre balsamique
2 c à soupe de sucre en poudre
Faire bouillir 5 minutes

Bon appétit !

Émission 7 – Le poisson dans notre assiette!



Paella

Ingrédients

5 ou 6 blancs de poulet en gros morceaux
15 à 20 crevettes grises non cuites
8 à 12 pétoncles
15 à 20 moules
Huile
1 tasse de céleri coupé en dés
1 piment doux coupé en dés
1 oignon coupé en dés
½ tasse d'olives vertes en tranches
1 tasse de chorizo coupé en dés
1 boîte de tomates coupées en dés
2 tasses de riz
3 tasses de bouillon de poulet
2 c à table de safran américain
1 pincée de thym
3 ou 4 feuilles de laurier
½ tasse de pois verts congelés
Sel & poivre
Citron

Préparation

- Frire les morceaux de poulet dans l'huile, dans la même casserole, cuire le céleri, l'oignon et le poivron,
- retirer les légumes et cuire le chorizo
- Retirer
- Verser les tomates coupées en dés avec le jus et réduire à sec
- Dans un plat à paella, déposer le poulet, les légumes, le chorizo, les tomates cuites, le bouillon, le safran, le thym et le laurier. Porter le tout à ébullition et cuire à feu doux (ou au four 375) jusqu'à tendreté du poulet (environ 30 -40min)
- Ajouter le riz et le cuire à demi (environ 10-12 min)
- Décorer des fruits de mer sur le dessus en les enfonçant légèrement dans le riz et poursuivre la cuisson jusqu'à ce que le riz et les fruits de mer soient cuits (15-20 min)
- Laisser tempérer une dizaine de minutes
- Avant de servir, décorer de quartiers de citron

Bon appétit !