

Émission 5 – C'est jaune citron !



Pâtes au saumon, asperges et citron

Ingrédients

- 1 lb de saumon sans peau, sans arêtes
- 20 asperges
- 1 citron
- 1 tasse de crème fraîche
- 2 oignons verts
- 350 gr de spaghettini
- 1 cuil. à soupe de beurre ou d'huile d'olive
- Persil frais
- Sel & poivre

Préparation

- Dans une poêle, verser un peu d'huile et y déposer le morceau de saumon ;
- À l'aide d'un éplucheur, faire des languettes jusqu'à la moitié de l'épaisseur des asperges, réserver les languettes et couper le reste des asperges en morceaux ;
- Cuire les pâtes ;
- Couper les oignons verts finement ;
- À la mi-cuisson du saumon, ajouter les asperges coupées ensuite, cuire environ 3 minutes et arroser avec le jus du ½ citron ;
- Effiloche en gros morceaux le saumon directement dans la poêle ;
- Ajouter les pâtes (conserver l'eau de cuisson), la crème, le zeste et le jus du ½ citron, l'oignon vert, le beurre, un peu d'eau cuisson pour allonger la sauce et les languettes d'asperges ;
- Saler et poivrer ;
- Mélanger et server.

Bon appétit !

Émission 5 – C'est jaune citron !



Poulet au citron grillé

Ingrédients

½ cuil. à thé de paprika
½ cuil. à thé de curcuma
¼ cuil. à thé de poivre
1/8 cuil. thé de poivre de Cayenne
¼ cuil. à thé de sel
Zeste de 1 citron
1 petit oignon râpé de grosseur fine
1 cuil. à soupe de pâte de tomate
½ tasse de persil frais haché fin
2 poitrines de poulet

Préparation

- Mélanger tous les ingrédients, sauf le poulet ;
- Couper le poulet en deux dans le sens de l'épaisseur et rouler les morceaux de poulet dans la marinade ;
- Dans une poêle à rainures chaude, déposer les morceaux de poulet et les demi-citrons pour les faire griller.
- Griller le poulet à feu vif un 5-6 minutes et retourner ;
- Baisser le feu à moyen et poursuivre la cuisson durant 12 à 15 minutes ;
- Servir avec des légumes verts/une purée de pommes de terre/des légumes racines ou encore avec du riz sauvage et brocolis ;
- Arroser le poulet de jus du citron grillé à la dernière minute.

Bon appétit !

Émission 5 – C'est jaune citron !



Chou à crème au citron

Environ 15 choux

Ingrédients

¼ tasse de beurre ou de margarine
½ tasse d'eau
½ tasse de farine
Une pincée de sel
2 œufs

Pour la garniture

1 préparation de tarte au citron du commerce
1 tasse de crème de 35%
½ pouding instantané à la vanille
Le zeste de 1 citron

Pour la sauce au chocolat

½ tasse de lait
½ tasse crème 35%
¼ tasse de sucre
8 oz de chocolat mi-sucré
2 cuil. à soupe de beurre

Préparation

Préparation des choux

- Déposer dans une casserole le beurre et l'eau, porter à ébullition et cuire ensemble jusqu'à ce que le beurre soit bien fondu ;
- Retirer du feu et ajouter d'un jet la farine et le sel ;
- Remettre sur le feu et brasser jusqu'à l'obtention d'une boule, mettre de côté et laisser tiédir environ 20 minutes ;
- Ajouter les œufs un à la fois et bien mélanger entre chaque ajout ;
- Déposer sur une plaque à pâtisserie avec parchemin la préparation à l'aide d'une poche à pâtisserie ou à la cuillère ;

Émission 5 – C'est jaune citron !



- Cuire dans un premier temps à 400 f durant 20 minutes ou jusqu'à ce que les choux soient bien levés et commencent à dorer ;
- Abaisser la température du four à 350 f de façon à cuire les choux autant à l'extérieur qu'à l'intérieur, et ce, durant environ 15 minutes ;
- Retirer du four et laisser refroidir

Préparation du citron

- Préparer la garniture au citron comme indiqué sur l'emballage et laisser refroidir ;
- Fouetter la crème et ajouter le pudding instantané et le zeste de citron ;
- Couper les choux et garnir de la préparation au citron à la mi-hauteur du chou, puis remplir le reste de la crème fouettée au citron ;
- Refermer les choux et garder réfrigérés ;

Préparation de la sauce au chocolat

- Dans un bain-marie, déposer le lait, la crème et le sucre ;
- Quand le sucre est fondu, retirer du feu et ajouter le chocolat en remuant jusqu'à ce qu'il soit bien fondu ;
- Ajouter le beurre et bien mélanger jusqu'à ce que tout soit fondu ;
- Servir sur les choux
- Garder le reste au réfrigérateur et réchauffer légèrement au moment de servir.

Bon appétit !