

Les plats du club



Salade des îles (pour 4 personnes)

- 200 g de blanc de volaille coupé en dés
- 1/2 ananas coupé en dés également
- 1 boîte de lait de coco
- un peu d'huile d'olive
- 400g de mesclun de salade
- 20g de beurre+ une dosette de rhum coloré
- 4 épices + sel
- 4 quartiers d'ananas frais

Mettre les dés de blanc de volaille dans une poêle chaude avec un filet d'huile d'olive à feu vif. Assaisonner avec les 4 épices. Laisser mijoter 3 à 4 minutes en y incorporant une boîte de lait de coco. Faites revenir vos dés d'ananas dans une casserole à part avec un soupçon de rhum et de beurre. Préparez votre mélange de 3 sortes de salade accompagné d'une sauce au vinaigre de framboise. Mélanger les dés d'ananas avec les dés de volaille et dresser sur votre assiette. Saupoudrez vos bords d'assiette de poudre aux 4 épices et décorez avec 1 quartier d'ananas frais (ou citron vert). Bonne découverte!



(L'Aquarelle)

Filet de cabillaud sur la peau, ragoût de légumes anciens et sauce du jardin

Pour 4 personnes

4 filets de cabillaud avec la peau
4 topinambours, 1 panais, 100 gr de crosnes, 4 petits bouquets de brocolis
100 gr d'épinards pour la sauce, 25 cl de fumet de poissons, 50 gr de beurre
Décorations : petites tomates cerises, cerfeuil.
Un filet d'huile d'olive, sel, poivre

Eplucher et blanchir séparément les légumes. Pour le panais, ajouter un filet de jus de citron à la cuisson. Pour les brocolis, les rafraîchir dans de l'eau froide pour fixer la couleur verte.

Cuire les légumes légèrement croquants.

Faire sauter les filets de cabillauds côté peau en premier dans de l'huile d'olive bien chaude après les avoir assaisonnés de sel et poivre. Les dresser sur une plaque et les enfourner à four 200 degrés pendant 10 minutes.

Pendant la cuisson du poisson, faire sauter les légumes dans l'huile d'olive, sans coloration en vous aidant d'un couvercle si nécessaire. Assaisonner uniquement de sel.

Après avoir équeuté les épinards, les jeter dans le fumet de poissons bouillant et mettre sur le côté avec un couvercle.

Trois minutes après, mixer l'ensemble avec les parcelles de beurre frais, assaisonner.

Pour dresser votre assiette, mettre les légumes anciens dans le fond d'assiette, déposer le poisson à l'aide d'une spatule sur les légumes.

Mettre en décoration le brocolis, la tomate cerise et le cerfeuil

Verser autour du poisson un cordon de sauce verte.



(L'Auberge Fontenoise)

Recette très facile que vous pouvez mettre en place d'avance quand vous recevez et totalement dépourvue de graisses cuites, donc très basses calories.