ENTREE :

Tartare saumon au gingembre

Il est important d'avoir un poisson frais car il sera mangé frais !!

- Nombre de personnes : 4
- Temps de préparation : 20 minutes
- 500 g de pavé de saumon
- 1 mangue mure
- 30 g de gingembre frais
- 1 cuil. à café de graines de sésame blanc
- 1 cuil. à café de sauce soja
- 1 cuil. à café de sauce soja sucrée
- 1 cuil. à café de vinaigre de riz blanc
- 1/2 botte de coriandre
- 1 pointe de couteau de purée de piment
- Sel, Poivre de timut

Étapes

1. Retirez la peau et les arêtes du pavé de saumon.
2. Découpez le poisson et la mangue en dés réguliers (de 0,5 cm de côté).
3. Pelez et râpez le gingembre, effeuillez et ciselez la coriandre.
4. Dans un saladier, mélangez les dés de poisson et mangue avec le gingembre, la sauce soja sucrée et salée, le vinaigre et la coriandre ciselée.
5. Assaisonnez de sel, de poivre de timut et de piment.
6. Mélangez tous ces éléments puis répartissez dans des verrines.
7. Parsemez de sésame blanc et servez frais.

DESSERT:

- Nombre de personnes : 4
- Temps Total : 2 heures 20 minutes
- 2 bananes
- 13 cl de crème liquide légère
- 2 blancs d'oeufs
- 1.5 c. à soupe de sucre glace
- 0.5 c. à café de cannelle en poudre
- Epluchez les bananes.
- Mixer pendant plusieurs secondes jusqu'à obtenir une fine purée.
- Versez la purée de bananes dans un saladier puis ajoutez-y la cannelle en poudre. Mélanger bien.
- Montez la crème liquide en chantilly bien ferme avec 1 c. à soupe de sucre glace, à l'aide d'un batteur électrique.
- Incorporez-la délicatement à la purée de bananes à l'aide d'une spatule.
- Montez les blancs d'œufs en neige bien fermes avec 1 c. à soupe de sucre glace, à l'aide d'un batteur électrique.
- Incorporez-les délicatement à la préparation à l'aide d'une spatule. Remuez jusqu'à obtenir une mousse bien aérienne et

légère.

- Versez la mousse dans des petits pots en verre bien propres. Placez-les au réfrigérateur pendant 2 heures minimum avant la dégustation.
- Décorez les mousses avec des rondelles de banane et servez-les bien froides.

PLAT :

Bar au patate douce

- Nombre de personnes : 4
- Temps Total : 55 minutes
- 4 filets de bar
- 4 belle carottes blanche
- 300g de riz
- 20 cl de fumet de poisson*
- 10 cl de crème liquide
- 35 g de beurre
- épices au curcuma
- herbe de Provence

Fumet de poisson* :

- 1L d'eau
- 0,1L (1dl) de vin blanc (Noilly)
- 1 oignon
- 1 échalotte
- 1 bouquet garni
- Poivre, 3 clous de girofle, graines de moutarde, noisette de beurre
- 20g d'Hareng
- 1 kg Arrête et parure

Étapes

A. Concasser grossièrement les arêtes de poisson et les parures aux ciseaux.

A. Fondre un peu de beurre dans une casserole.

B. Mettre les arrêtes et parures de poisson dans le beurre, sans saisissement, ni coloration.

C. Ajouter très vite les échalotes ciselées, le bouquet garni et le hareng fumé et faite revenir le tout à feu doux juste quelques minutes.

D. Ajoutez du poivre, du piment d'Espelette, les clous de girofles et les graine de moutardes.

A. Ajoutez le vin blanc ou Noilly ou encore mouiller à l'eau.

B. Ebullitionner jusqu'à obtenir une légère écume puis débarrasser le tout au tamis ou Chinois

C. Laissez réduire pour plus de concentration.

Bar aux carottes blanches, sauce au curcuma :

1. Faites cuire le riz, 8 à 10 minutes

2. Préparez la sauce en mélangeant le fumet de poisson avec de la crème liquide. Ajoutez 1 pincée d'épices au curcuma, sel et poivre.

1. Laissez réduire 2 minutes. Réserver.

2. Epluchez les patates douces coupez-les en dés (1cm). Faites-les revenir dans de l'huile 10 minutes.

1. Faites chauffer la poêle pendant 1 à 2 minutes, huilée très légèrement. Posez délicatement les filets.

1. Saupoudrez les d'une pincée de curcuma, 1 pincée d'herbes de Provence, sel et poivre.

1. Laissez cuire 2 minutes de chaque côté, en insistant du

côté peau afin qu'elle soit croustillante.

1. Dans l'assiette déposez le riz en fond d'assiette posez par-dessus la patate douce la sauce crémeuse au curcuma. Posez le filet de bar sur le côté et servez aussitôt.