

MERCREDI



Bouchées de crevettes aux courgettes

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 25 MINUTES • CUISSON 10 MINUTES



- 10 crevettes crues • 4 petites courgettes
- 1 gousse d'ail • 1 botte de coriandre • 1 salade
- 1 flacon de sauce pour nems Suzi Wan
- 3c. à soupe de lait de coco Suzi Wan
- ½c. à café de purée de piment Suzi Wan
- 2c. à soupe de nuoc-mâm Suzi Wan
- ½c. à café de poudre de curry

- 1 Lavez les courgettes, coupez-les en fines tranches à l'aide d'un Économe. Portez à ébullition 2 litres d'eau. Salez et plongez les lanières de courgettes dedans 1 minute. Égouttez-les délicatement et plongez-les dans de l'eau glacée. Égouttez.
- 2 Décortiquez les crevettes. Pelez l'ail. Mixez ensemble les crevettes, l'ail, le lait de coco, la purée de piment, le curry, le nuoc-mâm et la moitié de la coriandre.
- 3 Déposez l'une sur l'autre 3 lanières de courgettes, ajoutez sur l'une des extrémités une grosse cuillerée à café de la préparation, roulez le tout délicatement sans trop appuyer. Maintenez les bouchées fermées à l'aide d'un pic en bois.
- 4 Faites cuire à la vapeur 6 minutes. Servez tiède, chaud ou froid avec la sauce et quelques feuilles de coriandre et de salade.



Agneau en croûte de noix et châtaignes

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 20 MINUTES • CUISSON 20 MINUTES • REPOS 10 MINUTES

- 1 kg de carré d'agneau de lait des Pyrénées
- 150g de noix du Périgord
- 150g de châtaignes du Périgord
- 2 jaunes d'œufs • 50g de beurre

- 1 Torréfiez les noix et les châtaignes au four à th. 6 - 180 °C. Réduisez-les en poudre au mixeur avec le beurre.
- 2 Détaillez les carrés d'agneau en portions, badigeonnez-en la surface de jaune d'œuf.
- 3 Panez les carrés dans le mélange noix et châtaigne.
- 4 Enfournez pour 15 minutes. Laissez reposer 10 minutes avant de consommer.



Soupe de poire aux épices

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 15 MINUTES • CUISSON 20 MINUTES

- 6 poires
- 70g de sucre en poudre
- 10cl de jus de poire
- 1 bâton de cannelle
- 1 étoile de badiane
- 1 gousse de vanille

- 1 Épluchez les poires et détaillez-les en morceaux.
- 2 Versez le sucre dans une casserole avec 20 cl d'eau et portez à ébullition. Plongez-y les fruits et poursuivez la cuisson à feu doux 20 minutes environ, jusqu'à ce que le sirop blondisse.
- 3 Ajoutez la badiane, la cannelle et la gousse de vanille fendue, retirez du feu et couvrez. Laissez infuser jusqu'au refroidissement. Ajoutez le jus de poire.
- 4 Réservez au réfrigérateur jusqu'au moment de déguster.

