



ACCUEIL

CONSEILS

RECETTES

PARTENAIRES

CONTACT



Entrées

Recettes 2

- [Artichauts au parmesan](#)
- [Avocat mayonnaise](#)
- [Caviar de courgettes au parmesan](#)
- [Gaspacho à la Pastèque](#)
- [Gaspacho de concombre au fromage frais](#)
- [Oursins des canuts](#)

Artichauts au Parmesan

Ingrédients

- 6 fonds d'artichauts en conserve
- 1 bulbe de fenouil
- Un peu d'estragon
- 1 échalote
- 150 g de parmesan
- 25 cl de crème liquide
- 20 cl de lait
- 2 c à s d'huile de noisette
- Sel poivre.
- ème fraîche
- Sel poivre
- 3 c à s d'huile d'olive

Préparation

- Faire bouillir le lait et 30 cl d'eau. Ajouter les fonds d'artichaut et faire cuire 10 mn. Égoutter.
- Éplucher et émincer le fenouil. Hacher l'estragon. Peler et hacher l'échalote. Couper l'artichaut en morceaux.
- Dans l'huile, faire fondre l'échalote, ajouter les artichauts, le fenouil et l'estragon.
- Saler poivrer, couvrir, laisser cuire 20 mn à feu doux.
- Mixer.
- Faire fondre le parmesan dans la crème à feu doux.
- Dressage : mettre au fond de l'assiette les artichauts et ajouter la crème.
- Servir chaud.

Avocat Mayonnaise

Ingrédients

- 1 avocat bien mur
- 2 c à s de mayonnaise

Préparation

- Ouvrir l'avocat, enlever le noyau, ôter la chair et la mettre dans le mixer, miser jusqu'à obtention d'un appareil lisse, ajouter la mayonnaise.
- Disposer l'appareil dans des verrines.
- Quand vous supporterez les morceaux vous pourrez saupoudrer le mélange de miettes de crabe.

Caviar de Courgettes au Parmesan

Ingrédients

- 2 belles courgettes

Préparation

- Laver les courgettes. Les mettre mouillées dans un sachet et les

- 2 bœufs courgettes
- ½ oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 branche de romarin
- 2 pincées de cumin en poudre
- Sel, poivre
- ½ c à c de sucre
- 1 c à s d'huile d'olive
- 20 cl de crème liquide
- 100g de parmesan râpé
- Poivre

- Laver les courgettes. Les mettre mouillées dans un sacnet et les passer au micro-onde pendant 7 mn.
- Les mixer en ajoutant, le sel, le poivre, le cumin, l'ail. Faire revenir dans l'huile d'olive la préparation et ajouter la branche de romarin. Laisser cuire 5 mn à feu doux. Sortir du feu, ôter le romarin. Laisser refroidir.
- Mettre à chauffer doucement le parmesan et la crème en fouettant sans cesse la préparation pour ne pas qu'elle attache. Dès que le fromage a fondu, l'enlever du feu.
- Garnir le ramequin (ou la verrine) aux 2/3 de caviar de courgettes et couvrir de crème au parmesan.
- Servir froid ou tiède.

Gaspacho à la Pastèque

Attention
liquide

Ingrédients

- 500 g de pastèque
- La moitié d'un poivron rouge
- La moitié d'un oignon
- 2 tomates
- 1 verre de jus de tomate
- 3 c à s d'huile d'olive
- 2 gouttes de grenadine
- Sel, poivre.

Préparation

- Laver et épépiner pastèque, tomates, poivron. Couper en petits dés.
- Mixer avec l'oignon, l'huile, le jus de tomate jusqu'à obtention d'un mélange lisse et homogène.
- Saler, poivrer et ajouter les 2 gouttes de grenadine.
- Servir bien frais.

Gaspacho de Concombre au Fromage frais

Attention
liquide

Ingrédients

- 2 concombres
- 1 oignon nouveau
- 1 botte de coriandre
- 1 tranche de pain de campagne
- 15cl de vinaigre balsamique
- 1 c à s de vinaigre de Xérès
- 6 c à s d'huile d'olive
- 100g de fromage frais (Gervais, St Morret)
- Sel, poivre

Préparation

- Faire réduire le vinaigre balsamique à feu doux jusqu'à obtention d'un sirop épais et mettre à refroidir. Éplucher concombre et oignon, les couper en morceaux. Effeuille la coriandre
- Mettre dans le bol du mixer oignon, concombre, coriandre et le pain. Ajouter l'huile, le vinaigre de Xérès, 10 cl d'eau le sel et le poivre.
- Mixer jusqu'à l'obtention d'une soupe lisse et homogène.
- Ajouter 75g de fromage. Mixer à nouveau, assaisonner.
- Servir bien froid avec le reste de fromage émietté et quelques feuilles de coriandre ciselée en décoration.

Oursins des Canuts

Ingrédients

- 12 oursins
- 1 échalote
- 1 gousse d'ail
- 100 g de crème fraîche
- 250 g de fromage blanc
- 1 brin de persil
- 1 petite botte de ciboulette
- Sel, poivre

Préparation

- Ouvrir les oursins, récupérer le corail d'un côté et l'eau dans un bol. Nettoyer les coquilles.
- Mixer tous les autres ingrédients,
- ajouter le jus d'oursins filtré.
- Mettre le mélange dans les coquilles, disposer dessus le corail d'oursin.
- Servir bien frais.



0 0 0 0 0 2 4

© 2020 - Association Onco-Partage - AGS

Image : 123RF - Droit d'auteur : MONICA ROA SZWARCBERG

