

BURGER DE BOEUF



PRÉPARATION BŒUF :

BŒUF

75 g de steak haché

1 CUIL. à café de moutarde Savora

1 CUIL. à café de Ketchup

1/2 CUIL. de sauce Worcestershire

3 GOUTTES de Tabasco

1 CUIL. à café de chapelure

OIGNON FRIT

10 G de lait

5 G de farine

15 G d'oignon

EXTRA

3 RONDELLES de cornichon

2 FEUILLES de sucrine

2 TRANCHES de cheddar

ÉTAPE 1

Mélanger le steak haché avec la moutarde savora, le ketchup, la sauce worcestershire, le tabasco et la chapelure.

ÉTAPE 2

Façonner un steak et mettre en barquette. Couper les cornichons en rondelles.

ÉTAPE 3

Couper l'oignon en rondelle.

ÉTAPE 4

Tremper les rondelles dans un mélange lait/sel puis enrober dans la farine.

ÉTAPE 5

Faire frire à la poêle avec un peu de matières grasses.

PRÉPARATION SAUCE :

2 QUARTIERS d'orange

1/2 BRIN de menthe

10 G d'oignon

1/4 Gousse d'ail

5 G de jus d'orange

30 G de ketchup

1 CUIL. à café de sauce Worcestershire

5 CL d'huile d'arachide

5 G de moutarde Savora

2 cornichons



ÉTAPE 1

Zester l'orange et ciseler la menthe.

ÉTAPE 2

Mixer le tout ensemble.



BURGER DE POULET



PRÉPARATION POULET

FRIT :

1 FILET de poulet pièce

60 G de cornflakes

10 PINCÉES d'épices
de cajun

60 G de farine

1 œuf pièce



ÉTAPE 1

Couper le filet de poulet en
une escalope.

ÉTAPE 2

Paner à l'anglaise l'escalope
avec 1 œuf battu, 60g de
farine, 60g de cornflakes et
10 pincées d'épices de cajun.



ÉTAPE 3

Tailler l'oignon rouge en rondelles
ainsi que la tomate. Faire mariner
les tranches de tomates avec une
gousse d'ail hachée, de l'huile
d'olive, de l'origan, du sel et du
poivre.

ÉTAPE 4

Cuire le poulet à la friteuse ou
dans un bain d'huile, ressortir
une fois coloré.

PRÉPARATION SAUCE :

2 jaunes d'œuf pièce

2 CUIL. à café de moutarde

10 CL d'huile d'arachide

2 CUIL. à café de Ketchup

1 CUIL. à café de Cognac ou
Whisky

3 GOUTTES de Tabasco

ÉTAPE 5

Monter une mayonnaise.
Mélanger avec le ketchup, le
cognac ou whisky et le tabasco

GARNITURE BURGER :

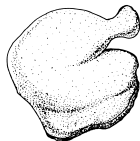
20 G d'oignon rouge

2 TRANCHES de tomate

2 TRANCHES de cheddar

ÉTAPE 6

Monter le burger avec de la sauce
sur chaque face, le filet de poulet
crispy, la tomate et les rondelles
d'oignons.



CARPACCIO DE SAINT JACQUES

INGREDIENTS:

1/2 citron vert
2 CUIL. à café d'huile d'olive
120 G de Saint-Jacques
1/2 GOUSSE de vanille
2 BRINS de coriandre
1/2 GOUSSE d'ail
2 CUIL. à soupe de sauce asiatique
30 G de gingembre



ÉTAPE 1

Dans un cul de poule, mélanger l'huile d'olive avec les graines de vanille et le zeste de citron vert.

ÉTAPE 2

Tailler l'ail en brunoise ainsi que le gingembre puis tailler les Saint-Jacques en carpaccio, en coupant délicatement les tranches les plus fines possibles.

ÉTAPE 3

Disposer les tranches obtenues en rosace. Placer le carpaccio au frais dans une boîte plastique.



SUPPRÊME D'ORANGE :

1 orange



ÉTAPE 4

Pelez l'orange à vif pour retirer l'écorce et la membrane blanche. Récupérez seulement les segments.

Accompagner de riz parfumé : un délice.

LA SAVIEZ-VOUS ?

Le carpaccio aurait été inventé en 1950 par le chef Giuseppe Cipriani pour la Comtesse Amalia Mocenigo, une femme à qui son médecin interdisait de manger de la viande cuite. Cette année-là, il y avait une grande exposition du peintre Vittore Carpaccio. Ses rouges très particuliers rappelant au chef la couleur des fines tranches dans l'assiette de la comtesse, il baptisa sa création « carpaccio ».





POKEBOWL



INGRÉDIENTS

POUR 4 PERSONNES RIZ SUSHI

700 g de riz à sushi

6 CUIL. à soupe de Mirin

2 CUIL. à soupe de sel

MARINADE

4 fruits de la passion pièce

2 CUIL. à soupe d'huile d'olive

1/2 CUIL. à soupe de sauce de soja

PINCÉES de poivre en quantité suffisante

ÉLÉMENTS DU POKE

350 g de filet de daurade ou saumon, sans la peau et désarêté

1 mangue

200 g d'édamames écossés

1/2 botte de radis rose

2 avocats

15 tomates cerises

1/4 botte d'oignons nouveaux

50 g d'algue wakame

ÉTAPE RIZ SUSHI

• Laver 5 fois le riz à l'eau froide (pour le débarrasser de l'excédent d'amidon) jusqu'à ce que l'eau soit claire.

• Préparer le riz au rice cooker : mettre le riz dans la cuve du rice cooker et ajouter 1,5 fois le volume de riz en eau. Démarrer la cuisson du rice cooker. Au terme de la cuisson, quand il se met en position maintien au chaud, attendre 10 min puis ouvrir le couvercle.

• À la casserole: mettre le riz dans la casserole et ajouter 1,2 fois le volume de riz en eau. Couvrir et porter à ébullition à feu moyen. Lorsque l'eau arrive à ébullition, baisser à feu doux et laisser cuire encore 10 min. Toute l'eau doit être absorbée. Attention à ne pas soulever le couvercle pendant la cuisson pour maintenir la vapeur à l'intérieur. À l'issue des 10 min, sortir du feu et laisser reposer à couvert pendant 10 min.

• Préparer l'assaisonnement du riz : mélanger le mirin, le sucre et le sel dans une casserole et chauffer jusqu'à dissolution du sucre. Débarrasser le riz cuit dans un plat et le remuer délicatement à la spatule pour l'aérer un peu puis verser l'assaisonnement sur le riz délicatement pour bien le répartir.

Couvrir avec un torchon ou un film alimentaire et laisser refroidir avant de réfrigérer.

ÉTAPE MARINADE

- Récupérer la pulpe de fruit de la passion dans un bol
- Ajouter l'huile d'olive, le jus de citron et la sauce soja
- L'assaisonnement si nécessaire
- Réserver

ÉTAPE ÉLÉMENTS DU POKE

- Détailler le poisson en cubes d'environ 1cm de côté
- Éplucher la mangue et enlever le noyau puis la couper en petits dés
- Écosses les edamames
- Équeutter les radis roses et les tailler en fines lamelles
- Éplucher et dénoyauter l'avocat et le couper en petits dés
- Équeutter les tomates cerises et les couper en 2 ou en 4 selon la taille
- Ciseler finement l'oignon nouveau

ÉTAPE ASSEMBLER LE POKE

- Dans un bol, déposer un fond de lit de riz sushi

