Fiche cuisine du 17 avril 2024

Pâté de truite au poivre vert (Pour 6 personnes)

2 truites vidées – 2 filets de merlan – 1 sachet de court-bouillon de poisson – 1 pot de crème épaisse (200gr) – ½ boite de poivre vert de 30gr net égoutté – 2 citrons – 2 cuillères à soupe de fines herbes (estragon, cerfeuil, ciboulette, persil) - 6 œufs - beurre - sel – poivre – 1 kg de tomates – 2 cuillères à soupe d’huile d’olive 1 paquet de chapelure

Préchauffez le four à 210° thermostat 7

* Faîte bouillir de l’eau dans une casserole posée sur feu vif, plongez–y les tomates 15 secondes, pelez les.
* Partagez chaque tomate en 2 pressez les pour enlever le jus et les pépins, puis coupez-les en dés
* Dans une poêle posée à feu vif versez 2 cuillères à soupe d’huile d’olive, ajoutez les dés de tomates, faire réduire en purée en les poêlant à feu vif et en remuant avec une cuillère en bois de temps en temps.
* Dans une cocotte, versez le contenu d’un sachet de court-bouillon délayé avec 1 litre d’eau froide, posez 2 truites et les 2 filets de merlan dans le liquide froid.
* Réglez le feu moyen et pocher les poissons 5 minutes à partir de petits frémissements. Egouttez les poissons, ôtez la peau des truites, détachez les filets.
* Réservez les parties dorsales des filets sur une assiette.
* Dans le bol mixer placez les parties ventrales des filets de truites, les 2 filets de merlan, la purée de tomates, 200gr de crème fraîche, 1 cuillère à café rase de sel du poivre et cassez dessus 6 œufs. Mixez pour obtenir une purée lisse et homogène.
* Pelez 2 citrons à vif, coupez en morceaux
* Ouvre la boîte de poivre vert.
* Dans un saladier versez le contenu du bol mixer, les dés de citron, la moitié des grains de poivre vert égouttés, mélanger à la cuillère de bois.
* Beurrez un moule à cake, versez 3 cuillères à soupe de chapelure dedans, remuez énergiquement pour couvrir les parois. Retournez le moule pour vider le trop plein.
* Versez 1/3 de la préparation dans le moule, disposez 2 filets de truite réservés, versez un 2ème tiers, ajoutez les 2 autres filets de truite, complétez avec la farce restante.
* Posez le moule dans un plat à gratin à moitié rempli d’eau bouillante et portez au four pour 40 mn.
* Laissez refroidir la terrine dans le four éteint environ 2 heures
* Démoulez sur un plat de service et placez 1 heure au réfrigérateur
* Coupez les tranches avec un couteau à dents, et servez sur une salade avec une mayonnaise maison aux fines herbes.
* **Tajine de poulet au citron confit (façon Marrakech)**

2 h 30 min

1 citron confit ; 2 cuillères.à.soupe rases d'épices ; 2 c.à.s d'huile d'olive ; 1 bouquet de coriandre fraiche ; poivre ; sel ; 1 poulet fermier coupé en morceaux (ou des cuisses) ; 7 gousses d'ail ; 320 g d'olives vertes dénoyautées 1 verre d'eau

Temps total: 2 h 30 min

Préparation: 30 min

Cuisson: 2 h

Saler et poivrer les morceaux de poulet. Les faire revenir dans l'huile d'olive avec les gousses d'ail épluchées mais entières.

Placer les morceaux de poulet et les gousses d'ail dans le plat allant au four, ajouter le mélange "5 épices", le curcuma, la coriandre hachée, les olives égouttées, le citron confit et le verre d'eau.

Placer à feu vif au début 1h20 puis ensuite, verser dans un plat allant au four avec un couvercle laisser cuire 0h40 sans ouvrir le couvercle.

Excellent accompagné de semoule aux épices ou des pommes de terre que vous cuirez dans le plat au four au moment de l’enfourner

Salade de fruits

Pour compléter ce repas je vous propose une simple salade de fruits de saison suivant le marché