

Tartare de thon



Pour 4 personnes



Ingrédients

- 400 g de poisson cru au choix
- 2 gros maracudja
- 1 gousse de vanille
- 1 échalote
- 4 branches de cives
- 1 piment végétarien
- 4 cs d'huile d'olive
- 1/2 citron vert (le jus)
- Sel et poivre

Préparation



1. Commencer par prélever la pulpe de maracudja en conservant les coques pour le service.
2. Ciseler finement l'échalote, cive et piment. Tailler le poisson en dés.
3. Préparer la vinaigrette en mélangeant l'huile d'olive, le jus de citron et les grains de la gousse de vanille. Saler et poivrer.
4. Mélanger tous les ingrédients soigneusement. Réserver au réfrigérateur pendant 30 minutes.
5. Garnir les coques de maracudja avec le tartare. Servir sans tarder.

coucou.fr.com by Leslie Belleo

Gâteau à la patate douce



Pour 4 personnes



Ingrédients

- 1 kg de patate douce
- 3 oeufs
- 100 g de farine
- 200 g de sucre de canne
- 200 g de beurre doux
- 1 gousse de vanille
- 1 pincée de sel
- 2 cs de rhum
- zeste de citron vert

Préparation



1. Éplucher les patates douces puis les couper en gros cubes. Faire cuire dans un grand volume d'eau pour environ 25 minutes.
2. Égoutter et écraser les patates douces à l'aide d'une fourchette ou d'un presse-purée.
3. Ajouter le beurre avec le sucre et mélanger.
4. Ajouter ensuite la farine, le sel, le rhum, les grains de vanille et zeste de citron Incorporer enfin les oeufs un à un et bien mélanger.
5. Verser la préparation dans un moule beurré et réaliser des stries à l'aide d'une fourchette. Enfourner à 180° pour 45 minutes.
6. Laisser refroidir avant de déguster (idéalement le lendemain après une nuit au réfrigérateur).

Salade de chatrou grillé, herbes et grenade façon taboulé



Pour 4 personnes



Ingrédients

- 1 kg de chatrou
- 1 petit bouquet de menthe
- 4 branches de persil plat
- 120 g de graines de semoule
- 1 grenade
- 10 g d'amandes grillées effilées
- 2 citrons verts
- 2 gousses d'ail
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 pincée de piment de Cayenne
- 150 + 120 ml d'eau
- Sel et poivre

Préparation



1. Nettoyer et frotter au citron le chatrou.
Disposer le chatrou dans un autocuiseur dans 250 ml d'eau.
2. Cuire pendant 40 minutes et égoutter au terme de la cuisson.
3. Couper en morceaux et faire griller au barbecue (ou à la poêle).
4. Mettre à mariner les morceaux grillés avec le jus d'un citron, 3 càs d'huile, la pincée de piment de Cayenne, ail et persil haché, sel et poivre.
5. Disposer la semoule dans un saladier, saler, ajouter une cuillère d'huile et mélanger.
6. Verser 120 ml d'eau bouillante, couvrir d'un torchon et laisser poser 10 minutes. Égrainer à l'aide d'une fourchette.
7. Ciseler le bouquet de menthe puis mélanger au couscous avec les grains de grenade et les amandes. Servir le couscous avec le chatrou

Dombrés aux crabes



Pour 4 personnes

Marinade
citron vert
piment végétarien
sel & poivre

Pâte à dombrés
300 g de farine
20 cl d'eau
1 pincée de sel



Ingrédients

- 1 kg de crabes de terres nettoyés frais ou surgelés
- 100 g de lardons fumés
- 1 oignon jaune
- 2 gousses d'ail
- 4 branches de cives
- 4 branches de persil plat
- 1 cs de concentré de tomate
- 1 feuille de bois d'inde
- 1 branche de thym
- 1 piment pour la cuisson
- 1 citron vert en fin de cuisson
- sel et poivre

Préparation



1. Mettre à mariner les crabes nettoyés avec le jus de citron vert, piment, sel et poivre. Réserver au réfrigérateur pour toute une nuit idéalement.
2. Préparer la pâte à dombrés en mélangeant la farine, le sel et l'eau. Réaliser des petites boulettes de pâte et réserver sur une surface farinée.
3. Hacher finement, l'oignon, l'ail, cives et persil.
4. Dans une cocotte, faire chauffer un filet d'huile. Saisir les crabes à feu vif jusqu'à ce qu'ils rougissent.
5. Ajouter les lardons, aromates hachés, le thym, (la graisse des crabes), et mélanger.
6. Ajouter le concentré de tomate, de l'eau à hauteur, la feuille de bois d'inde et le piment. Couvrir, et laisser mijoter pour 45 minutes.
7. Ajouter les dombrés et laisser mijoter 20 minutes en mélangeant régulièrement.
8. Rectifier l'assaisonnement en fin de cuisson et ajouter le jus d'un citron vert

Lentilles et balaous frits



Pour 4 personnes

Marinade du poisson

1 citron vert
2 gousses d'ail
1 piment végétarien
200 ml d'eau sel et poivre



Ingrédients

600 g de balaou
200 g de lentilles blondes
2 gros oignons jaunes
2 càs de vinaigre blanc
2 branches de persil
1 échalote
1 bouquet garni
1 càs de moutarde à l'ancienne
50 g de farine
Sel et poivre
Huile de tournesol

Préparation



1. Nettoyer les poissons (vider et rincer).
2. Mettre à mariner avec le jus de citron vert, les gousses d'ail et le piment haché, le sel, le poivre et l'eau. Réserver au frais pendant 2 heures.
3. Ôter les poissons de la marinade et les enrober de farine.
4. Faire dorer les poissons avec un filet d'huile à feu moyen sur les deux faces.
5. Égoutter sur du papier absorbant.
6. Émincer les oignons et les faire dorer dans la même poêle de cuisson des poissons.
7. Saler et poivrer, puis déglacer avec le vinaigre.
8. Rincer les lentilles, disposer dans une casserole avec le bouquet garni et couvrir d'eau à hauteur. Cuire pendant 40 minutes.
9. Laisser tiédir puis ajouter la moutarde à l'ancienne, l'échalote et le persil hachés.
10. Servir le poisson avec la salade de lentilles et les oignons.

Perles de tapioca

au lait de coco et mangue



Pour 4 personnes



Ingrédients

- 125 g de perles de tapioca (perles du Japon)
- 1 litre de lait de coco
- 50 cl de lait entier
- 150 g de sucre
- 1 gousse de vanille
- Zeste d'un citron vert
- 2 mangues mûres
- Feuilles de menthe fraîche facultatif

Préparation



1. Dans une grande casserole, verser le lait de coco, le lait entier, et ajouter les grains et la gousse de vanille épuisée. Porter doucement à frémissement. Quand le mélange commence à frémir, baisser le feu et ajouter le sucre et les perles de tapioca.
2. Cuire pour une vingtaine de minutes en mélangeant très régulièrement jusqu'à épaississement. Les perles de tapioca doivent devenir translucides. Zester le citron vert dans la préparation en fin de cuisson et mélanger une dernière fois.
3. Répartir la préparation dans des verrines en laissant 2cm de bords libres. Placer au réfrigérateur pour 2h. La préparation va encore épaissir au contact du froid.
4. Couper les mangues en dés et répartir sur le tapioca. Décorer avec quelques feuilles de menthe fraîche.

Notes

Vous pouvez remplacer les mangues par de l'ananas ou de la papaye par exemple...

Poisson grillé & sauce chien



Pour 4 personnes

Marinade

1 citron vert
2 gousses d'ail
1 piment végétarien
sel & poivre



Ingrédients

2 poissons idéalement dorade ou vivaneau

Sauce chien

1 petit oignon

2 gousses d'ail

4 branches de cives

4 branches persil plat

1 piment végétarien

pâte de piment fort

1 citron vert

10 cl d'huile de tournesol

10 cl d'eau chaude pas bouillante
sel et poivre

Préparation



- Après avoir écaillé et nettoyé le poisson y faire 2 entailles sur chaque côté.
- Le mettre à mariner au frais pour 2 heures au minimum (idéalement pour une nuit) avec les ingrédients cités. Penser à le retourner de temps en temps dans la marinade.

Cuisson du poisson

1. Égoutter le poisson de la marinade.
2. Le faire griller au barbecue (c'est meilleur !), ou sur une grille huilée au four à 200° (le temps de cuisson va dépendre de la grosseur du poisson).
3. On peut également le faire cuire sur une grille en fonte.
4. Servir avec des crudités, du riz, des lentilles, gratin, des frites... ce que vous voulez, mais oublier la sauce chien !

Brochettes de poulet mariné au citron vert & son délicieux riz au coco



Pour 2 personnes



Ingrédients

- 2 filets de poulet
- 1/2 ananas
- 1/2 poivron rouge
- 1 citron vert
- 100 g de riz basmati
- 100 g de lait de coco
- 1 cs de noix de coco râpée
- 100 g d'eau
- sel et poivre

Préparation



Les brochettes

1. Couper les filets de poulet en morceaux. Réserver dans un plat creux, assaisonner avec le zeste du citron vert et son jus, puis saler et poivrer. (vous pouvez y ajouter de l'ail, du piment...)
2. Laisser mariner pour 2h au minimum.
3. Retirer la partie dure de l'ananas et couper en morceaux. Couper le poivron en morceaux de même taille. Alternier sur les brochettes les morceaux de poulet, ananas et poivron.
4. Faire griller au barbecue ou sur une grille en fonte légèrement huilée ou au four à 200°, jusqu'à ce que les brochettes soient bien dorées.

Le riz à la noix de coco

1. Dans une casserole, placer le riz, ajouter le lait de coco, l'eau, la noix de coco râpée et saler.
2. Porter à ébullition (mélanger à l'aide d'une cuillère jusqu'à atteindre l'ébullition).
3. Baisser le feu au minimum, couvrir, et laisser cuire jusqu'à complète absorption du liquide. Il faut compter 15 à 20 minutes de cuisson environ.

Gratin de christophines



Pour 4 personnes



Ingrédients

- 2 christophines
- 100 g de lardons fumés
- 1 cs de crème épaisse
- 2 branches de cives
- branches de persil plat
- 2 gousses d'ail hachées
- 1 petit piment végétarien
- 1 branche de thym effeuillé
- 1 petite poignée de fromage râpé
- sel et poivre

Préparation



1. Couper les christophines en deux et les poser sur une assiette côté peau au dessus. Cuire 10 à 15 minutes au micro-ondes (selon la puissance). Enlever délicatement la pulpe des christophines en conservant les coques. Laisser égoutter dans une passoire 5 minutes si nécessaire...
2. Hacher les aromates et les réunir dans un bol avec les lardons. Cuire pour 3 minutes au micro-ondes.
3. Mixer la pulpe de christophine avec le mélange lardons-aromates. Ajouter la crème, saler et poivrer.
4. Garnir les coques de christophines et parsemer de fromage. Enfourner pour 20 minutes à 200°.

Velouté de giraumon



Pour 4 personnes



Ingrédients

- 500 g de giraumon
- 20 cl de lait de coco
- 1 oignon
- 1 cube de bouillon Bouquet garni Bio Maggi®
- 1/2 cc de curcuma
- 1 pincée de cannelle
- 1 noisette de beurre
- 1 pincée de piment de Cayenne
- graines de courge

Préparation



1. Hacher l'oignon et couper le giraumon en morceaux
2. Faire revenir l'oignon avec le beurre dans un faitout
3. Ajouter les épices (curcuma, cannelle, piment)
4. Poursuivre en ajoutant le giraumon et mouiller avec 50 cl d'eau
5. Emietter le cube de bouillon Bouquet garni Bio dans la préparation
6. Couvrir et laisser cuire 1/2 heure
7. Vérifier la cuisson du giraumon avec la pointe d'un couteau, et mixer le tout avec 15 cl de lait de coco
8. Torrifier les graines de courge quelques minutes dans une poêle
9. Servir le velouté bien chaud dans des bols, et parsemer avec les graines de courges et le reste du lait de coco

recettes.cocobio by Leslie Belliot

Crème glacée avocat coco



Pour 4 personnes



Ingrédients

2 avocats bien mûrs
400 g de lait de coco
150 g de sirop de sucre de canne ou agave
le jus + le zeste d'un demi citron vert
pépites de chocolat facultatif

Préparation



1. Couper les avocats en deux et prélever la chair.
2. Placer dans le bol d'un mixer.
3. Ajouter la crème de coco, le jus et zeste de citron, ainsi que le sirop. Mixer à pleine puissance pendant 1 minute.
4. C'est le moment d'ajouter des pépites de chocolat pour les plus gourmands et de mélanger à l'aide d'une spatule...
5. Verser et étaler la préparation dans un récipient et couvrir.
6. Placer au frais pour 4h au minimum. Déguster !

Langouste grillée



Pour 6 personnes



Ingrédients

3 langoustes

Pour la sauce chien
1 petit oignon jaune
2 gousses d'ail
4 branches de cive
4 branches de persil plat
1 piment végétarien
1 pointe de piment fort
1 citron vert (ou 3cs de vinaigre blanc)
10 cl d'eau frémissante
5 à 10 cl d'huile de tournesol
sel et poivre

Préparation



1. Préparez la sauce chien : pelez et hachez très finement l'ail, les oignons et les cives. Rincez le persil et hachez-le. Pelez et épépinez le piment, puis hachez-le.
2. Pressez les citrons et versez le jus dans un petit saladier. Ajoutez tous les ingrédients de la marinade et 5 cl d'eau bouillante, puis mélangez.
3. Préparez un barbecue. A l'aide d'un grand couteau tranchant, coupez les langoustes en deux dans le sens de la longueur. Badigeonnez la chair de marinade.
4. Posez les langoustes côté carapace sur la grille du barbecue au-dessus des braises et faites-les griller pendant 10 minutes environ. Retournez-les, puis faites-les cuire 5 à 8 minutes côté chair, en les arrosant de temps en temps de marinade. Servez aussitôt.