

FRICASSEE d'ENDIVES aux CREVETTES

et au MIEL

Préparation et Cuisson : 30mn Facile Abordable

Pour 4 personnes

- 1kg de petites endives
- 24 queues de crevettes décortiquées (fraîches ou surgelées)
- 1 cuil à soupe d'échalotes émincées (fraîches ou surgelées)
- 1 cuil à soupe de ciboulette ciselée (fraîche ou surgelée)
- 2 cuil à soupe de sauce Soja
- 2 cuil à soupe de miel liquide
- Sel Poivre
-

Technique

1-Eliminer la base des endives, ôter un cône de côte dure en creusant à l'aide d'un couteau pointu, puis couper les endives en rondelles d'environ 2 cm d'épaisseur

2-Dans une cocotte, faire chauffer 30g de beurre. Dès qu'il mousse, ajouter le miel, bien mélanger, puis ajouter les endives. Saler et poivrer, mélanger pour enrober les endives. Laisser cuire une dizaine de minutes à feu moyen en remuant souvent jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'eau et que les endives commencent à caraméliser.

3-Dans une sauteuse, faire chauffer le reste de beurre. Mettre les échalotes à fondre sans colorer, puis ajouter les crevettes et la sauce soja. Remuer 2mn sur feu vif, puis verser le contenu de la sauteuse dans la cocotte. Mélanger 1mn, parsemer de ciboulette.

4-Servir Chaud

Vin un alsace-pinot-blanc

PASTILLA à la JOUE de BŒUF

Préparation 40mn Cuisson :4h10 un peu délicat Bon marché

Pour 4 personnes

600g de joue de bœuf, 2 carottes, 3oignons, 1 poireau, 2 clous de girofle, 1 bâton ce cannelle, 1 étoile de badiane, 4 brins de persil, 3 cuil à soupe d'huile d'olive, 1 feuille de laurier, 1 brin de thym, 200g d'amandes mondées, 8 feuilles de brick, 1 cuil à soupe de sucre glace, 2 cuillère à café de cannelle moulue, gros sel, sel, poivre

Technique

1-Placer la joue de bœuf dans un faitout. Recouvrir d'eau et porter à ébullition 10mn en écumant

2-Peler les carottes et les couper en rondelles. Peler 1 oignon, le piquer des clous de girofle . Nettoyer le poireau. Ajouter ces légumes au bouillon de viande avec le laurier, le thym, le persil, le bâton de cannelle, la badiane, du gros sel, et du poivre. Faire mijoter 3h30 à découvert. Laisse tiédir, puis égoutter la viande et l'émietter.

3- Faire dorer les amandes à la poêle à sec sur feu doux. Laisser refroidir et les concasser. Peler et émincer les oignons restants. Les faire revenir à la poêle dans la moitié de l'huile sans laisser colorer. Ajouter la viande, saler, poivrer, mélanger et laisser refroidir

4-Préchauffer le four à 150° (th 5)

5-Huiler au pinceau 4 feuilles de brick. Les superposer dans un moule à tarte en les décalant un peu. Déposer la viande, les oignons et les amandes. Rabattre les feuilles sur la farce. Huiler les feuilles restantes et les poser par-dessus en rentrant les bords dans le moule pour enfermer la farce. Enfourner pour 30mn

6-Servir la pastilla poudrée de sucre et de cannelle

Vin un côtes-du-Roussillon rouge