

Bonbon apéritifs à l'avocat et aux crevettes

Facile et bon marché - préparation et congélation : 30 min.

Pour 4 personnes :

- 2 avocats bien murs
- 10 crevettes roses cuites décortiquées
- 2 cuil. à soupe de fromage frais (type Kiri ou St. Môret)
- 1 cuil. à soupe de jus de citron
- 3 cuil. à soupe de graines de pavot ; Tabasco ; sel

Préparation :

1. Pelez et dénoyautez les avocats. Ecrasez finement leur chair à la fourchette avec le jus de citron. Quand vous avez obtenu une purée homogène, ajoutez le fromage, quelques gouttes de Tabasco, salez peu et mélangez.
2. Mettez la préparation 10 min au congélateur. (ou 20 min. au réfrigérateur ?)
3. Coupez les crevettes en deux tronçons. Sortez le saladier du congélateur et formez des boulettes avec la préparation, en incluant une demi-crevette au centre. Roulez les boulettes rapidement dans vos mains pour leur donner une forme régulière.
4. Versez le pavot dans une assiette creuse. Roulez les boulettes dedans. Disposez-les sur un plat de service, plantez dedans une pique en bois et réservez au frais jusqu'au moment de servir.

(Le conseil : vous pouvez varier le couleurs en roulant la moitié des boulettes dans des graines de sésame doré.)

Raie fraîcheur

Assez facile et abordable - prép.: 30 min. -- cuisson : 10 min.

Pour 4 personnes :

- 1,2 kg de raie
- 200 g de jeunes pousses d'épinard (ou une salade verte)
- 1 œuf - 2 tomates (ou des dés de tomate en boîte) - 1 échalote
- 1 cuil. à soupe de câpres - 1 cuil. à soupe de pignons de pin grillés
- jus d'un citron - 1 cuil. à soupe de sauce soja
- 1 cuil. à soupe d'huile neutre - 1 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 sachet de court-bouillon - poivre

Préparation :

1. Faites tiédir de l'eau dans un faitout avec le court-bouillon. Plongez la raie dans ce bouillon tiède, portez à ébullition. Eteignez le feu, couvrez et laissez reposer 10 min.
2. Pendant ce temps, faites durcir l'œuf 10 min. dans une casserole d'eau bouillante salée (*le sel facilite « l'écalage »*) Rafraîchissez-le sous l'eau froide et égalez-le. Hachez-le au couteau.
3. Faites un peu griller les pignons à sec dans une poêle, puis laissez-les refroidir. Ebouillantez les tomates quelques secondes, pelez-les, épépinez-les et détaillez-les en dés. Ciselez finement l'échalote.
4. Dans un bol mélangez le jus de citron, la sauce soja, les huiles, les tomates les pignons, l'œuf haché, les câpres et l'échalote. Mélangez bien.
5. Rincez et épongez les pousses d'épinards. Faites un lit d'épinards dans 4 assiettes de service. Assaisonnez-les avec le contenu du bol.
6. Egouttez les ailes de raie. Débarrassez-les du cartilage (pratiquez l'opération à chaud, sinon c'est difficile) Posez une aile de raie tiède (*partie la moins épaisse repliée dessous*) au centre de chaque assiette, poivrez au moulin et servez aussitôt.