

RILLETTES de SARDINES

Préparation :20mn (ou 30mn) Cuisson :30mn Facile Bon marché

Pour 4 personnes

- 550g de filets de sardines (chez le poissonnier)
- 1 gousse d'ail 1 échalote
- 5 cl de vin blanc sec 5 cl d'huile d'olive
- 15 g de beurre 15 cl de crème liquide
- 10 brins de persil plat Sel Poivre

Technique

1-Si les sardines sont entières, les vider, couper la tête. Les laver et les sécher dans du papier absorbant. Lever les filets

2-Peler et émincer l'ail et l'échalote. Dans une casserole, faire chauffer l'huile et le beurre. Mettre les sardines, l'échalote, l'ail, le vin et de l'eau à hauteur. Saler, poivrer et laisser cuire à feu doux 30mn en couvrant à mi-cuisson. Laisser refroidir et égoutter.

3-Ciseler le persil

4-Mixer les sardines avec la crème et un peu de bouillon de cuisson. Ajouter le persil, mélanger .

5-Mettre les rillettes dans une terrine et réserver au frais jusqu'au moment de servir

BLINIS au SARRASIN

100 g de farine de sarrasin 1 cuil à café de levure chimique,
1 œuf
2 cuil à café d'huile 15 cl d'eau Sel Poivre

Technique

- 1- Dans un saladier, mélanger tous les ingrédients
- 2- Faire cuire les blinis dans une poêle beurrée . Déposer 50g de salicorne blanchie sur les côtés non cuits. Retourner les blinis pour faire cuire l'autre côté

FEUILLETE aux ASPERGES Sauce HOLLANDAISE

Préparation :30mn Réfrigération :30mn Cuisson :25mn un peu délicat Bon marché

Pour 4 personnes

- 550g de pâte feuilletée (décongelée ou commandée chez le pâtissier)
- 16 asperges vertes (ou blanche)
- 1 jaune d'œuf 50g de farine
- Sauce Hollandaise : 2 jaunes d'œufs 200g de beurre bien froid
1 cuil à soupe de jus de citron Sel Poivre

Technique

1-Sur un plan de travail fariné, étaler la pâte en 2 rectangles d'environ 16x30cm. Découper dans chacune d'eux 4 rectangles égaux et les superposer 2 par 2 sur une plaque à pâtisserie. A l'aide d'un couteau pointu, prédécouper un chapeau rectangulaire dans les rectangles du dessus. Réserver la plaque 30mn au réfrigérateur.

2-Gratter les asperges et éliminer la partie dure de la queue. Faire cuire les asperges dans un faitout d'eau bouillante salée pendant 10mn. Les égoutter et tenir au chaud.

3-Allumer le four à 210° (th 7). Badigeonner les rectangles de pâte au jaune d'œuf battu. Enfourner bien froids pour 12mn jusqu'à ce qu'ils soient gonflés et dorés. Les sortir du four et baisser le four à 150° (th 5). Détacher délicatement les chapeaux et réserver le tout

4-Préparer la sauce hollandaise : Couper le beurre bien froid en parcelles. Mettre les jaunes d'œufs dans une casserole à fond épais et les fouetter avec une cuillère à soupe d'eau froide. Poser la casserole sur un bain-marie frémissant. Ajouter le beurre peu à peu sans cesser de fouetter. Saler poivrer et ajouter le jus de citron à mi-parcours. Dès que le beurre est incorporé et que la sauce a pris la consistance d'une mayonnaise la verser dans une saucière préchauffée

5-Réchauffer au four les feuilletés. Les disposer dans un plat de service. Répartir 4 asperges dans chacun d'eux, poser les chapeaux et servir aussitôt avec la sauce hollandaise