

Menu Fraîcheur

(Pour 4 personnes)

Recette :

Couper les melons en 2. Récupérer la chair avec une cuillère, la couper en petits dés dans un saladier. Y ajouter 2 cuillères à café d'huile, les zestes de 2 citrons et le jus de ces citrons après avoir réservé 4 tranches (pour décorer). Mélanger délicatement et laisser 30 minutes au réfrigérateur.



Servir la préparation sur quelques feuilles de salade au fond des écorces de melon évidées.

Recette : Laver soigneusement les fruits sous l'eau chaude. Râper les zestes. Presser les agrumes pour obtenir leur jus. Séparer les blancs des jaunes d'œufs. Dans un saladier, mélanger les jaunes d'œufs, le sucre, la maïzena, le jus des agrumes et les zestes. Dans une casserole, faire épaissir 10 minutes en remuant sans cesse à l'aide d'une cuillère en bois à feu très doux (la crème ne doit pas bouillir).

Laisser refroidir. Battre les blancs en neige très ferme. Incorporer délicatement à la crème refroidie en soulevant le mélange à l'aide d'une spatule en caoutchouc. Verser dans des coupes individuelles et laisser prendre entre 2 et 3 heures au réfrigérateur.



Recette : Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6). Tailler les carottes en fines lamelles à l'aide d'une râpe puis les plonger dans de l'eau bouillante salée avec du thym et laisser cuire 5 à 6 minutes. Les égoutter et réserver. Faire cuire les courgettes en lamelles et les oignons à la vapeur, saler et poivrer. Dans un plat allant au four, disposer les carottes, les courgettes aux oignons, les filets de poisson, saler et poivrer. Enfourner pour 15 minutes de cuisson. Battre 1 œuf et la crème, ajouter le jus de citron et l'aneth, verser sur le gratin et poursuivre la cuisson au four 15 minutes supplémentaires.

Ingrédients : 2 Petits Melons _ 3 Citrons Non Traités _ Quelques Feuilles de Salade _
2 Cuillère à Café d'Huile _ Sel _ Poivre _ 4 Filets de Poisson (Perche du Nil) _ 2 Carottes _
2 Courgettes _ 2 Oignons _ Thym _ 25cl de Crème Légère _ 3 Œufs _ Jus de Citron _ Aneth _
1 Cuillère à Café de Maïzena _ 1 Orange Non Traitée _ ½ Pamplemousse Rose _
100g de Sucre en Poudre (ou Edulcorant)