

Fenouil aux crevettes :

pour 4 :

16 grosses crevettes décortiquées
1 gros fenouil,
le jus d'un citron vert
4 cuillerées à soupe d'huile (noix, olive)
sel, poivre
Émincez le bulbe très finement et faites cuire
2 min dans de l'eau bouillante salée.
Mélangez jus de citron, huiles, sel, poivre et
arrosez le fenouil avec
répartissez dans les assiettes et disposez les
crevettes sur le fenouil.
Servez tiède ou froid

Chou-fleur aux fruits secs

pour 4

1 beau chou-fleur
2 cuillerées à soupe de noisettes décortiquées
1 cuillerée à café de graines de sésame
grillées
1 cuillerée à soupe de pignon de pin
30 gr de beurre
sel, poivre
Détaillez le chou-fleur en petits bouquets et
faites cuire à la vapeur (3 à 10 min selon
appareil)
Concassez grossièrement les noisettes et
mélangez-les avec les autres fruits secs
Faites fondre le beurre dans une poêle et
versez-y les fruits secs. Laissez 1 minute.
Retirez les fruits secs et mettez le chou-fleur
à la poêle. Faites-le dorer. Saler, poivrer.
Au moment de servir, parsemez le chou-fleur
avec les fruits secs.

Rocamadour en papillote (sans papier alu mais avec du chou frisé!)

pour 4 :

4 rocamadours frais (ou autre fromage de
chèvre)
8 feuilles de chou frisé
2 cuillerées à soupe de miel plutôt liquide
2 gouttes de vinaigre balsamique
sel, poivre

Faites blanchir les feuilles de chou dans de
l'eau bouillante salée, égouttez-les bien,
enlevez la grosse côte centrale et laissez
refroidir à plat.

Poivrez les rocamadours et enveloppez-les
d'une feuille de chou (maintenez fermé avec
un pique en bois)

Ciselez les 4 feuilles restantes et faites-les
réchauffer doucement dans une poêle.

Faites fondre le miel dans une autre poêle
avec le vinaigre. Mettez-y les papillotes à
cuire 30 secondes sur chaque face.

Servez sur des assiettes chaudes les
papillotes entourées des lamelles de choux.

Je rajoute quelques morceaux de noix et des
lardons dans les lamelles de choux.

BON APPETIT

BONNES FETES DE FIN D'ANNEE