



**Emincé de Fenouil & chou-fleur
au citron**

-

**Filet de merlan sauce vierge
& Pommes de terre tournées**

-

**Carpaccio d'ananas sauce miel,
citron**

Emincé de Fenouil & chou-fleur au citron

Ingrédients

(pour 4 personnes):

- ❖ 1 fenouil
- ❖ 1 chou-fleur
- ❖ 4 cuil. à soupe
d'huile d'olive
- ❖ 1 Citron jaune
- ❖ Persil plat



Recette :

- 1) A l'aide d'un grand couteau, couper la base du chou-fleur afin de retirer les feuilles et le trognon.
- 2) Détailler ensuite le chou-fleur en bouquets. Faites-les tremper 5 min dans de l'eau vinaigrée.
- 3) Les faire cuire 10 à 12 min à l'eau bouillante salée. Retirer de l'eau le chou et le mettre dans de l'eau glacée afin d'arrêter la cuisson.
- 4) Pendant ce temps, couper le fenouil au ras du talon. Retirez la première feuille si elle est abimée et couper le haut des tiges. Couper le fenouil en deux dans le sens de la hauteur et émincer finement.
- 5) Mettre le fenouil émincé dans un saladier avec et laisser macérer pendant une trentaine de minutes.
- 6) Servir la salade de chou-fleur au fenouil bien fraîche avec un peu de persil frais haché.

Filet de merlan sauce vierge & Pommes de terre tournées

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- ❖ 4 filets de merlan
- ❖ 1 petite boîte de tomates concassées ou 1 tomate
- ❖ Herbes fraîches : persil, estragon, Cerfeuil, coriandre...
- ❖ 4 cuil. à soupe d'huile d'olive
- ❖ Court bouillon : thym, laurier, oignon
- ❖ 8 pommes de terre moyennes



Recette :

- 1) Faire cuire à la vapeur les pommes de terre tournées.
- 2) Faire le court bouillon :
- 3) Mettre le cabillaud à cuire 10 mn, le retirer, le réserver au chaud.
- 4) Faire la sauce vierge : mettre les tomates coupées en des, ajouter les herbes fraîches hachées, verser 4 c. à soupe d'huile d'olive, sel et poivre.
- 5) Répartir le cabillaud dans 4 assiettes, répartir la sauce vierge par-dessus et servir avec des pommes de terre tournées cuites à la vapeur.

Carpaccio d'ananas sauce miel, citron

Ingrédients, pour 4 personnes :

- ❖ 1 ananas
- ❖ 2 gros citrons verts
- ❖ 2 cuil. à soupe de miel liquide (acacia, thym...)



Recette :

- 1) Mélanger le miel avec le jus des 2 citrons verts et un peu de zeste de citron.
- 2) Débarrasser l'ananas de son écorce et le trancher en lamelles très fines.
- 3) Présenter les tranches sur de belles assiettes, verser la sauce sur l'ananas, présenter avec une feuille de menthe et servir.

www.satimsante.fr

Tél : 02 43 28 77 88 - Courriel : contact@satimsante.fr
58 Avenue Général de Gaulle - 72000 Le Mans
