



**Gaspacho de tomates, poivrons et
concombre**

-

Rouget à l'émulsion d'huile d'olive

**Fenouil confit & pommes de terre
vapeurs**

-

Gâteau invisible de Valérie

Gaspacho de tomates, poivrons et concombre

Ingrédients (pour 6 personnes)

- ❖ 1kg de tomates
- ❖ 1 concombre
- ❖ 3 poivrons rouges
- ❖ 4 Cuil. à soupe d'huile d'olive
- ❖ 1 Cuil. à soupe de vinaigre balsamique
- ❖ 100g de pain sec
- ❖ 1 gousse d'ail
- ❖ 2 petits oignons blancs
- ❖ ½ botte de basilic, persil plat
- ❖ Tabasco, piment d'Espelette
- ❖ Poivre du moulin, sel



Recette :

- 1) Monder les tomates : les plonger 1mn dans l'eau bouillante puis dans l'eau froide, elles s'éplucheront facilement.
- 2) Eplucher et tailler $\frac{3}{4}$ du concombre grossièrement et $\frac{1}{4}$ en petits dés puis éplucher les oignons blancs et les tailler en gros morceaux.
- 3) Émincer l'ail après l'avoir épluché et retiré le germe central.
- 4) Laver et épépiner le poivron, puis couper les $\frac{3}{4}$ en lamelles et tailler $\frac{1}{4}$ en petits dés.
- 5) Émietter le pain de mie dans un bol, puis le faire tremper dans de l'eau pour le ramollir et l'essorer à la main avant de l'introduire dans le bol mixeur.
- 6) Verser dans le bol d'un mixeur tous les légumes (sauf les dés de poivrons et de concombre), les herbes, le piment, le tabasco, le sel et le poivre et le pain. Ajouter l'huile, le vinaigre. Mixer finement puis passer au chinois, rectifier l'assaisonnement et mettre au réfrigérateur.
- 7) Servir très frais dans des assiettes froides avec les dés de poivrons et de concombre.

Rouget à l'émulsion d'huile d'olive

Fenouil confits et pommes de terre vapeurs

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- ❖ 3 rougets grondins (ou 6 barbets)
- ❖ 6 pommes de terre moyennes
- ❖ 400g Fenouil
- ❖ 400g Courgette
- ❖ 400g Carotte
- ❖ 4 cuil. à soupe d'huile d'olive
- ❖ Herbes : aneth, estragon, persil plat
- ❖ Sauce : 3 jaunes œufs, huile d'olive, fumet de poisson « maison », sel, poivre

Recette :

1. Laver et éplucher (si besoin) les carottes et les pommes de terre. Les couper grossièrement
Cuire à la vapeur.
2. Retirer les extrémités du fenouil et des courgettes. Tailler le fenouil en tranches de 0.5 mm et les courgettes en deux sur la longueur et les faire confire dans une poêle avec 2 cuil. à soupe d'huile d'olive, à feu doux, à couvert.
3. Réaliser un fumet avec les carcasses de poisson, ajouter thym, laurier, ail, oignon et huile d'olive, faire revenir puis recouvrir d'eau froide. Porter à ébullition et laisser réduire. Passer au chinois et récupérer le bouillon.
4. Réaliser l'émulsion d'huile d'olive : mettre 4 jaunes d'œuf dans une casserole, ajouter le même volume de fumet de poisson, fouetter le tout sur feu moyen (plaque à induction 5) et sans arrêter de fouetter, ajouter l'huile d'olive progressivement jusqu'à obtenir une texture semi épaisse et lisse
5. Cuire dans une poêle, avec 2 cuil. à soupe d'huile d'olive, les rougets écaillés taillés en filets (penser à retirer les arrêtes centrales).
6. Dresser les assiettes avec le poisson, les carottes et pommes de terre vapeurs, le fenouil et les courgettes confits et verser la sauce. Parsemer d'herbes fraîches.



Gâteau invisible de Valérie



Ingrédients (pour 6 personnes) :

- ❖ 3 grosses pommes et 3 belles poires
- ❖ 70g de farine
- ❖ 40g de sucre
- ❖ 10 cl de lait (de vache ou boisson de soja)
- ❖ 20g de beurre fondu
- ❖ 2 œufs
- ❖ 1 sachet de levure chimique
- ❖ 1 sachet de sucre vanillé

Recette :

1. Préchauffer le four à 200°.
2. Dans un saladier, battre les œufs avec le sucre jusqu'à obtenir un mélange bien homogène.
3. Ajouter ensuite le lait, le sucre vanillé et le beurre fondu. Mélanger à nouveau à l'aide d'un fouet.
4. Mélanger ensemble farine et levure puis les ajouter progressivement à la pâte. Diviser cette pâte dans 2 saladiers.
5. Peler et épépiner les pommes et les poires. Les couper en 2 puis les trancher très finement. Les plonger ensuite dans les 2 saladiers (les poires dans un et les pommes dans l'autre) puis les enfoncer afin que les fruits s'imbibent bien de pâte.
6. Beurrer un moule carré d'environ 20 cm de côté. Verser ensuite une couche de pomme puis de poire et ainsi de suite. Lisser soigneusement le contenu avec une spatule ou le dos d'une cuillère.
7. Enfourner pendant 35 minutes. Laisser refroidir avant de démouler.



Entre flan et clafoutis, ce gâteau invisible est le dessert gourmand et minceur par excellence.

www.satimsante.fr

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