Bar Tandoori

Le poisson, on n’en mange pas assez de manière générale. Et pour changer du poisson au court bouillon, cru ou en papillote ; je vous propose une recette aux parfums de l’Inde avec la gourmande épice Tandoori. Simple et rapide, il faut juste faire attention à la fraicheur du poisson et à la cuisson.

Pour 2 personnes : 2 bars entiers (nettoyés et vidés par votre poissonnier préféré) – 2 citrons jaunes bio – 5cl d’huile d’olive – 2cc de tandoori – 1/2 yaourt à la grecque – Sel – poivre.

Préchauffez votre four à 160°C.

Préparez l’ensemble de vos ingrédients dans de petits récipients posés devant votre planche.

Posez un bar sur la planche, et à l’aide d’un couteau, entaillez délicatement le poisson le long de chaque filet.

Salez, poivrez (légèrement), chaque côté.

Mélangez l’huile d’olive et le tandoori. A l’aide d’un pinceau, étalez l’huile sur chaque côté du poisson, en pensant à passer dans les entailles.

Coupez l’un des citrons en rondelles, mettre dans le poisson 2 rondelles de citron, salez et poivrez.

Faites de même avec le 2e poisson.

Dans une poèle anti-adhésive chaude, placez chacun des bars. Laissez cuire 3min de chaque côté.

Mettre les poissons dans un plat allant au four, et enfournez couvert avec de l’aluminium pendant 3 à 5min. Le bar ne doit pas être trop cuit. Il doit rester moelleux.

Préparez votre sauce d’accompagnement : Dans un bol, mettre le

yaourt, le jus d’un demi citron, sel et poivre.

Pour accompagner le poisson, vous pouvez utilisez du riz basmati ou complet, ou encore des pâtes.

disposez sur l’assiette, le bar entier, la garniture et un quartier de citron. Sur la table, mettre le bol de sauce au yaourt.

Et voilà une autre façon de manger du poisson !

Cupcake fromage frais et saumon fumé

Pour 18 cupcakes: 100g de farine de sarrasin (ou blé noir) – 100g de farine – 1cc de levure chimique – 3CS d’aneth ciselée – 2CS de persil ciselé – 1 bonne pincée de sel – 50g de beurre demi-sel fondu – 150ml de lait entier et 2CS – 2 œufs battus – 300g de fromage frais à 0% – 100 de saumon fumé (de préférence sauvage) – du jus de citron – huile d’olive.

Dans un moule à muffins, placez vos caissettes en papier.
Mélangez vos 2 farines, la levure, les herbes aromatiques et le sel.
Fouettez ensemble le beurre, le lait et les œufs. Puis ajouter cet appareil à la farine/levure. Bien mélanger (moi je le fais au robot) pour avoir une pâte homogène. Répartissez la pâte dans les caissettes à mi-hauteur. Faites cuire 10 minutes à 200°C. Laissez ensuite refroidir dans le moule puis sur une grille.
Battez le fromage frais pour le détendre avec les 2CS de lait, du jus de citron, du sel et du poivre.
Dans un bol, mélangez du jus de citron et de l’huile d’olive

(un peu comme un vinaigrette) et imbiber les cupcakes refroidis avec une pipette (de cette manière, cela évite que ce soit trop sec, évitez de la détremper…).
Avec une poche à douille, appliquez le fromage frais sur chaque cupcakes et posez un joli morceau de saumon fumé par dessus. Vous pouvez ajouter des brins d’aneth pour la décoration. Poivrez légèrement.

Pourquoi ne pas déguster ces bouchées avec un shot de vodka glacée… Direction les pays nordiques !