



Pour 8 personnes :

- ▶ 1 chou-fleur moyen
- ▶ 120 g d'oignons **Cadiou**
- ▶ 50 g de beurre
- ▶ 85 cl de lait
- ▶ 1 kg de moules de Bouchot **Cultimer**
- ▶ 7 cl de vin blanc type **Muscadet Château de**

- la Fessadière - Estelle Sauvion**
- ▶ 8 cuillérées à café de « Perles de saveurs » de citron et poivre **Algues de Bretagne**
 - ▶ Gros sel, sel de Guérande **Trad Y Sel, Le Guérandais**, poivre



Pour 6 personnes :

- La pâte brisée :**
- ▶ 200 g de farine
 - ▶ 100 g de beurre
 - ▶ 12 cl d'eau environ
- La garniture de la tarte :**
- ▶ ½ boîte de filets de maquereaux à la tomate **Arok, Keriti, Saupiquet** (soit 350 g de poids net)
 - ▶ 2 œufs entiers et 2 jaunes

- ▶ 25 cl de crème fraîche
 - ▶ 50 g d'emmental râpé
 - ▶ Sel, piment d'Espelette
- La fricassée :**
- ▶ 2 poivrons rouges
 - ▶ 500 g de haricots verts surgelés **Paysan Breton**
 - ▶ 7 cl d'huile d'olive
 - ▶ Gros sel, sel

Crème de chou-fleur au citron et aux moules de bouchot

30 mn
de cuisson

Coût unitaire à la portion : environ 1,00 € H.T. / personne

Préparation de la soupe : partager le chou-fleur en bouquets et les laver. Faire bouillir dans une grande casserole d'eau salée et cuire les bouquets dans l'eau pendant 10 mn. Les égoutter et réserver. Éplucher, laver et ciseler finement les oignons. Dans une cocotte, faire fondre le beurre et ajouter les oignons. Les faire suer sur un feu moyen pendant 5 mn et les mouiller avec le lait. Ajouter le chou-fleur, assaisonner et monter le tout à ébullition. Poursuivre la cuisson sur un feu doux à couvert pendant 30 mn.

Préparation des moules : ébarber et laver rapidement les moules sous l'eau. Les verser dans une casserole avec le vin blanc et les cuire sur un feu vif avec un couvercle jusqu'à ce qu'elles s'ouvrent. Les décortiquer et conserver le jus de cuisson. Réserver.

Finition de la crème : mixer la soupe à l'aide d'un mixeur plongeant et ajouter le jus des moules. Si la crème est trop épaisse, compléter avec un peu d'eau. Vérifier l'assaisonnement et verser les moules dans la crème.

Dressage : partager la crème de chou-fleur aux moules dans des assiettes creuses et parsemer à la surface quelques perles de citron et poivre. Déguster aussitôt.

Tarte aux maquereaux à la tomate et sa fricassée de haricots verts et poivrons rouges

50 mn
au four

Coût unitaire à la portion : environ 1,50 € H.T. / personne

Préparer une pâte brisée et la laisser reposer 1h.

Préparation de l'appareil à quiche : dans un saladier, mélanger au fouet les œufs entiers, les jaunes, la crème fraîche, une pincée de piments d'Espelette et le sel. L'appareil doit être bien homogène. Réserver.

Cuisson de la tarte : préchauffer le four à 200°C (th. 7). Étaler la pâte avec un rouleau et la disposer dans le moule à tarte. La recouvrir de papier sulfurisé lui-même recouvert de haricots secs ou lentilles (afin que la pâte à tarte ne gonfle pas en précuisant). La glisser dans le four chaud (200°C) pendant 20 mn. Sortir le fond de tarte du four et retirer le papier sulfurisé avec les légumes secs. Étaler sur le fond de la tarte les filets de maquereaux à la tomate, l'emmental râpé, verser l'appareil à quiche et glisser la tarte au four à température moyenne (180°C) pendant 30 mn.

Préparation de la fricassée : cuire les haricots verts dans une grande casserole d'eau bouillante salée pendant 11 mn. Les égoutter et les refroidir rapidement dans de l'eau glacée. Retirer les pédoncules, les parties blanchâtres et les pépins des poivrons. Les laver et les émincer en fines lanières. Dans une grande poêle chaude, verser l'huile d'olive et faire sauter les légumes avec un peu de sel sur un feu vif jusqu'à ce que les poivrons commencent à perdre leur croquant (environ 5 mn).

Dressage : Dresser une part de tarte dans les assiettes en l'accompagnant d'une belle cuillérée de fricassée.