



Entrées et soupes

Aumônières d'escargot au pernod	18
Caviar d'aubergine	20
Crème de concombre	22
Croustade aux pêches	24
Entrée de fraises au basilic	26
Gésiers de canard confits au porto	28
Pamplemousses grillés au rhum	30
Potage aux légumes	32
Potage à l'oignon	34
Potage au chou-fleur	36
Potage de poivrons jaunes et orange	38
Potage au brocoli	40
Salade de crevettes à l'huile de truffe	42
Salade de crevettes aux bleuets	44
Sole marinée à la lime	46
Soupe thaï au poulet	48
Soupe de courgettes	50
Soupe crémeuse à la citrouille et aux pommes	52
Tartare de saumon au gingembre	54
Terrine de tomates et bocconcini	56



préparation : 1 heure
 cuisson : 15 minutes
 portions : 4 à 8



Aumônières d'escargot au pernod

15 ml	beurre	1 c. à table
15 ml	huile d'olive	1 c. à table
1	oignon émincé finement	1
4	gousses d'ail	4
1	boîte d'escargots	1
1	paquet de champignons frais	1
60 ml	pernod	4 c. à table
185 ml	bouillon de poulet	3/4 tasse
60 ml	crème 35 %	4 c. à table
15 ml	fécule de maïs	1 c. à table
30 ml	eau	2 c. à table
	sel et poivre du moulin	
8	feuilles de pâte filo	8
60 ml	beurre fondu	4 c. à table
60 ml	huile d'olive	4 c. à table
	persil frais	

- 1 **Faire** fondre une cuillerée à table de beurre et une d'huile, dorer l'oignon. Ajouter l'ail, les escargots, les champignons. Cuire 5 minutes et déglacer avec le pernod.
- 2 **Ajouter** le bouillon de poulet, la crème, la fécule de maïs delayée dans l'eau et brasser. Saler et poivrer en mélangeant bien. Laisser refroidir.
- 3 **Pour** les aumônières, étendre 1 feuille de pâte filo, en badigeonner légèrement la moitié avec le mélange beurre fondu et huile. Plier en deux, badigeonner la moitié de cette moitié et plier encore en deux.
- 4 **Couper** 2 pouces (5 cm) de la feuille pour obtenir un carré et badigeonner les bords.
- 5 **Garnir** le centre du carré de la garniture d'escargots et champignons en ne mettant que très peu de sauce. Rabattre les 4 coins de la feuille de pâte filo vers le centre en serrant pour en faire une pochette. Répéter pour chaque feuille de pâte filo.
- 6 **Déposer** les aumônières sur une tôle à biscuits et cuire 15 minutes à 350 ° F (175 ° C).
- 7 **Réchauffer** la sauce restante. Verser dans le fond des assiettes. Déposer 2 aumônières sur la sauce et garnir d'un bouquet de persil.
- 8 **Servir** 1 ou 2 aumônières selon la grosseur et la quantité d'escargots utilisés.





préparation : 15 minutes 
réfrigération : 1 heure 
cuisson : 40 minutes
portions : 4 à 6

Caviar d'aubergine

1	grosse aubergine	1
60 ml	huile d'olive	4 c. à table
	le jus d'un citron	
125 ml	yogourt nature	1/2 tasse
125 ml	mayonnaise	1/2 tasse
4	gousses d'ail finement hachées	4
1	bouquet de coriandre	1
	fraîche hachée	
	sel et poivre du moulin	
	harissa au goût	

- 1 **Piquer** l'aubergine avec une fourchette, en badigeonner la peau d'un peu d'huile et la placer sur une tôle à biscuits.
- 2 **Cuire** à 350 °F (175 °C) pendant 40 minutes.
- 3 **Laisser** refroidir et ensuite enlever la peau à l'aide d'un petit couteau.
- 4 **Hacher** finement la chair de l'aubergine avec un gros couteau ou au robot par petites pulsions.
- 5 **Ajouter** l'huile en mélangeant bien, puis le jus de citron.
- 6 **Continuer** avec le yogourt, la mayonnaise, l'ail, la coriandre et brasser.
- 7 **Terminer** avec le sel, le poivre et un peu de pâte harissa pour corser.
- 8 **Bien** mélanger et réfrigérer au moins une heure avant de servir.
- 9 **Servir** à l'apéro sur vos craquelins préférés.



