

Magret de canard au poivre vert

- 2 gros magrets de canard (350g à 400g)
- 15cl de crème liquide
- 5cl de vermouth
- 1 c à café de fond de volaille déshydraté
- Ces épices : 1 c à café de poivre vert sec d'Inde, 1 c à café de graines de moutarde noire.
- sel, poivre du moulin

Coupez les magrets dans la largeur pour obtenir 4 pavés égaux. Posez-les dans une poêle, côté peau, et faites cuire pendant 8 minutes à feu doux. Jetez le gras, et retournez-les et poursuivez la cuisson 4 minutes. Mettez les magrets au chaud. Déglacez la poêle avec le vermouth et ajoutez les épices, la crème et le fond de volaille. Salez légèrement et poivrez. Laissez frémir 2 minutes à feu doux pour que la sauce épaississe. Servez avec un gratin de pommes de terre ou avec des tagliatelles fraîches.

Tatin de légumes au chèvre pour 4 personnes

- 1 pâte brisée
- 3 grosses courgettes, 2 oignons moyens
- 1 pot de sauce tomate
- 1 chèvre frais (environ 200g)
- 1 c à soupe de mélange épices Antillais

Coupez les courgettes en rondelle fines. Emincez les oignons. Faites revenir courgettes et oignons à feu moyen. Ajoutez le pot de sauce tomates et les épices. Déroulez la pâte brisée et prenez le papier qui l'entoure. Posez ce papier dans le fond du moule. Déposez ensuite les légumes dessus puis tapissez de chèvre sur 0,5 cm. Recouvrez avec la pâte en repliant le pourtour vers l'intérieur de façon à bien combler les interstices. Enfourez la tarte pendant 30 min à 220°C (thermostat 7-8).

Moelleux de « pommes cannelle » épices

- 1 yaourt nature (le pot vide servira de mesure)
- 1 sachet de levure
- 3 œufs
- 3 pots de farine
- 1/2 pot d'huile de tournesol
- 1 pot de sucre
- 3 pommes
- 1 c à soupe de Mélange pain d'épices
- 1 noix de beurre

Faire un puits dans la farine, incorporez les œufs, le yaourt, le sucre tournez puis ajoutez l'huile et la levure et enfin les épices. Coupez les pommes en petits dès et les rajouter à la préparation. Versez dans un moule beurré et cuire 30 minutes à 180 degrés !

Colombo de poulet pour 4 personnes

- 4 cuisses de poulet
- 1 oignon, 1 aubergine, 1 courgette
- 3 pommes de terre, 6 gousses d'ail, 1 échalote
- Ce mélange d'épices : 1 c à soupe bombée de mélange colombo
- Le jus d'un citron - 1 cas de vinaigre
- 15 cl de lait de coco

Préparez la marinade avec une échalote, 4 gousses d'ail, 1 cas de vinaigre, 1 tasse d'eau, les épices. La verser sur le poulet et laissez toute une nuit au réfrigérateur. Dans une cocotte, faites revenir l'oignon avec l'ail. Ajoutez le poulet puis les pommes de terre, les aubergines et les courgettes coupées en gros cubes, le jus de citron. Laissez cuire 15 minutes à couvert. Versez le lait de coco et laissez cuire 5 minutes. Servir avec du riz.

Poulet à la vanille et lait de coco épicé pour 4 personnes

- 4 blancs de poulet - 30 g de beurre
- 2 tomates - 1 citron vert - 1 oignon
- 1 gousse d'ail - 30 cl de lait de coco
- 1 c à soupe de gingembre frais râpé
- 2 à soupe de noix de coco râpée
- 1 c à soupe de curry, 1/3 de c à café de vanille en poudre ou 1/2 gousse de vanille

Pelez, épépinez et concassez les tomates. Mélangez avec l'ail et l'oignon ciselés, le gingembre, le jus du citron et les épices. Emincez le poulet, puis laissez le mariner dans la préparation précédente 30 mn. Cuisez le tout dans le beurre pendant 8 minutes puis arrosez du jus de coco. Faites mijoter pendant 20 mn à feu doux et à découvert. Parsemez de noix de coco râpée et servez.

Lapin mariné aux épices pour 4 personnes

- 1,2 kg de cuisses de lapin
- 2 gousses d'ail
- 4 petits oignons blancs
- 1 c à soupe d'huile d'olive
- 3 c à soupe de lait de coco
- le jus d'un citron
- 1 c à soupe de miel liquide
- 1 c à soupe de mélange Garam massale

Mettre les cuisses dans un plat creux avec le sel, le poivre, le sachet d'épices, les aulx hachés. Ajoutez le jus de citron, le lait de coco et l'huile d'olive et le miel. Placez les cuisses dans un plat à four. Badigeonner le de la préparation au miel. Cuire 20 mn en le tournant 1 à 2 fois et en arrosant souvent de jus. Baisser le thermostat à 6 et laisser rôti 15 mn afin qu'il se forme une fine couche caramélisée.

Alimentez votre créativité avec

Nos idées Recettes



Le plaisir commence toujours

par la *Savoir...*

Poêlé de noix de Saint Jacques aux baies roses pour 4 personnes

- 12 à 16 belles noix de St Jacques
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 citron jaune
- Ces épices : 1 c à café de ciboulette et de baies roses entières

Placez les assiettes de service au réfrigérateur. Parez les noix de Saint Jacques. Avec un bon couteau, escalopez-les en tranches des 4 à 5 mm et disposez-les à plat dans un plat creux. Arrosez du jus de citron préalablement additionné de sel et de poivre. Réservez au réfrigérateur sous un film alimentaire, durant 20 min. Disposez les rondelles de St Jacques égouttées en rosace sur les assiettes rafraîchies, parsemez les épices. Servez très frais.

Saumon au lait de coco et curry pour 2 personnes

- 2 pavés de saumon
- 10 cl de lait de coco
- 1 petit oignon
- 1 c à soupe de curry madras et 1 c à café de coco râpée
- 1 càs d'huile d'olive

Dans une poêle, faire revenir l'oignon mixé dans l'huile d'olive, rajoutez le lait de coco, le curry, salez et poivrez, laissez mijoter. Coupez en gros dés le saumon, les mettre dans la poêle, rajoutez la coriandre ciselée et faire cuire 4 à 5 min. environ. Servir avec du riz.

Pavés de saumon à l'aneth et au poivre indien pour 4 personnes

- 4 pavés de saumon
- 2 citrons non traités
- 1 noix de beurre
- 15 cl de crème fraîche épaisse
- Sel et poivre
- Ces épices : 1 c d'aneth déshydraté, de poivre d'inde moulu et de graines d'aneth

Préchauffez le four à 210°C. Disposez les pavés de saumon dans le plat. Mélangez dans un bol la crème fraîche, le jus de citron, les épices. Versez cette crème sur les poissons. Laissez cuire environ 20 min.

Filets de Panga sauce anisée pour 4 personnes

- 4 filets de panga
- 120 g de riz basmati ou Thaï
- 20 cl de crème fraîche
- Ces épices : 1 c à café de graines d'anis, ciboulette et poivre moulu.

Faire cuire le riz. Lavez les filets de panga et fariner les deux cotés puis les faire revenir dans de l'huile d'olive. Dans une petite casserole versez la crème fraîche, les épices, laissez infuser à feux doux, salez, poivrez. Versez la moitié de la sauce sur le riz et l'autre moitié sur les filets.

Marmite de moules au curry pour 4 personnes

- 1 kg de moules
- 4 tomates
- 1 oignon
- 1 c à café bombée de curry madras d'Inde
- Huile d'olive
- Vin blanc sec

Après avoir soigneusement nettoyé les moules, dans une cocotte faire revenir l'oignon dans l'huile d'olive chaude, ajoutez les tomates. Faire cuire 5 mn puis ajoutez les épices, bien remuer. Ajoutez les moules et le vin blanc, laissez cuire jusqu'à ce que les moules soient toutes ouvertes, en remuant fréquemment.

Maquereau sauce cajun pour 4 personnes

- 4 maquereaux
- 2 citrons ou 2 oranges
- 1 noix de beurre
- 15 cl de crème fraîche épaisse
- 2 grosses cuillères à soupe de moutarde forte
- 1 c à soupe rase de mélange cajun

Préchauffez le four à 210°C. Lavez soigneusement les citrons. Coupez-les en très petits dés. Garnissez l'intérieur des maquereaux avec les dés de citron. Beurrez un plat à four. Disposez les maquereaux dans le plat, les uns contre les autres. Mélangez dans un bol la crème fraîche et 2 grosses cuillères à soupe de moutarde forte et l'épice Cajun. Versez cette crème sur les poissons. Laissez cuire environ 20 min.

Sublime de colombo de poisson et crevette pour 6 personnes

- 1 citron
- 18 grosses crevettes ou gambas crues
- 6 pavés de cabillaud
- 2 oignons, 2 gousses d'ail
- 4 tomates
- Ces épices : 1 c à soupe de mélange Colombo, 1 à café de mélange curry.
- 60 cl de lait de coco

Faites macérer les pavés et les crevettes décortiquées dans le jus du citron et les épices. Faites revenir les oignons et l'ail hachés dans le beurre. Ajoutez les tomates et laissez réduire. Faites revenir dans le beurre les pavés et crevettes. Ajoutez le poisson dans la sauce et le lait de coco laissez mijoter 5 min puis incorporez les crevettes.

Poulet tandoori pour 3 personnes

- 4 escalopes de poulet
- 1/4 de litre de lait
- Un citron
- De l'huile d'olive
- 2 c à soupe de mélange tandoori

Mélangez les épices au lait, 3 c à soupe d'huile et 3 c à soupe de jus de citron. Découpez les escalopes en petits morceaux (enlever le gras) et les mélanger à la préparation. Laissez reposer 24h au frais. Faire griller les morceaux à la poêle et servir avec une sauce à la menthe.

Tagine d'agneau pour 4 personnes

- 1 kg d'agneau (collier, côte désossée...)
- 500 g d'oignons
- 100 g de miel liquide
- 2 c à soupe rase de mélange spécial tagine
- 2 c à soupe d'huile d'olive
- 1 poignée d'amandes mondées (facultatif)
- 2 poignées de raisins secs (facultatif)

Faites dorer les morceaux de viande avec 2 oignons. Ajoutez les raisins, le miel, les épices. Salez, poivrez. Remuez et couvrez d'eau. Laissez mijoter 1 h à feu doux. Retirez la viande et réservez-la. Faites réduire le jus de cuisson aux trois quarts, puis remettez la viande. Ajoutez les oignons restants et couvrez. Glissez au four à 200°C (thermostat 6-7) et laissez cuire 45 min. Au moment de servir, parsemez d'amandes grillées à sec.

Roti de porc à a cannelle pour 4 personnes

- 1 rôti de porc
- 2 oignons, 1 gousse d'ail
- Ces épices : 2 bâtons de cannelle, 2 feuilles de laurier, 1 c à café d'échalote en poudre.

Emincez les oignons puis les faire rissoler dans le fond de la cocotte avec un peu d'huile, réservez. Piquez l'ail dans le rôti puis faire rissoler la viande à son tour. Incorporez les oignons, les épices et immergez d'eau l'ensemble de la préparation. Couvrir et laissez cuire à feu doux pendant 2h. Servir avec du riz, des pâtes ou des pommes de terre vapeur.

