



## **HADDOCK MARINÉ EN CARPACCIO**

### **Ingrédients pour 4 personnes**

- 1 beau filet de haddock fumé
- 150 g de mesclun
- 4 tomates confites coupées en petits dés
- 1 citron vert
- 1 filet de vinaigre balsamique
- 8 cl d'huile d'olive
- Sel, poivre

### **Préparation**

Coupez les filets de haddock en tranches très fines et disposez les à plat sur une assiette. Pressez le jus du citron vert et mélangez le avec l'huile d'olive, le sel et le poivre. Badigeonnez les carpaccio de haddock avec cette sauce et ajoutez les tomates confites. Recouvrez l'assiette avec un film alimentaire et laissez mariner 20 mn au réfrigérateur. Assaisonnez le mesclun avec un filet de vinaigre balsamique, l'huile d'olive, sel poivre. Dressez les assiettes en mettant sur le mesclun les tranches de haddock.

## **SOLE SOUFLÉE AUX ASPERGES**

### **Ingrédients pour 4 personnes**

- 4 filets de sole
- 500 g de filets de cabillaud ou de merlan
- 20 cl de crème fraîche épaisse
- 1 blanc d'oeuf
- 15 g de beurre
- 1 pincée de piment de Cayenne
- Sel, poivre

### Pour la sauce :

- 250 g d'asperges vertes
- 15 cl de crème fraîche épaisse
- 1 œuf

### **Préparation**

Faites chauffer le four à 170° (thermostat 5).  
Nettoyez les asperges. Faites bouillir dans l'eau. Plongez les asperges dans l'eau bouillante. Laissez cuire 5 mn. Dès que la cuisson est terminée, trempez-les dans de l'eau froide, puis les égouttez.  
Beurrez 4 petits ramequins.  
Rincez les filets de sole, essuyez-les, poivrez-les abondamment et en tapissez les parois des ramequins.  
Rincez les filets de merlan (ou cabillaud) et passez-les au mixer.  
Mettez la purée ainsi obtenue dans une jatte avec le blanc d'œuf, une pincée de piment de Cayenne, le sel et le poivre.  
Battez le tout au fouet électrique puis incorporez lentement la crème fraîche sans cesser de battre jusqu'à ce que le mélange augmente de volume.  
Versez la préparation à soufflé dans les ramequins en les remplissant au  $\frac{3}{4}$  afin que le soufflé ne déborde pas à la cuisson.

Placez les ramequins dans un bain-marie et placez le tout au four. Faites-les cuire pendant 25 mn environ.

Réservez les pointes d'asperges. Passez le reste au mixer avec l'œuf et la crème fraîche. Salez et poivrez. Mettez cette préparation à tiédir (attention : elle ne doit jamais bouillir).

Lorsque les soufflés sont cuits, démoulez-les sur une assiette, nappez de sauce aux asperges, décorez avec les pointes d'asperge.

Servez avec une garniture de pommes vapeur ou de riz blanc.

## VERRES AUX FRUITS ROUGES

### Ingrédients pour 4 personnes

- 1 grosse meringue ou 4 petites
- 4 madeleines de Commercy
- 250 g de fraises
- 100 g de framboises
- 40 cl de crème liquide entière
- 2 sachets de sucre vanillé
- quelques feuilles de menthe
- 1 orange

### Préparation

Mettez dans un plat les madeleines émiettées, les fraises, les framboises, les feuilles de menthe coupées en lanières et le jus de l'orange. Réservez quelques feuilles de menthe et des framboises pour la décoration.

Mettez cette préparation au frais.

Émiettez la meringue, mettez-la dans un plat.

Montez en chantilly la crème liquide, rajoutez le sucre vanillé.

Dans la verrine, mettez une couche d'appareil fraise-madeleine puis meringue et enfin chantilly, renouvelez l'opération jusqu'en haut du verre.

Décorez avec une feuille de menthe et une framboise.

Mettez au frais pendant une heure avant de déguster.