

Blanc de poulet aux cacahuètes

Une recette africaine simple et délicieuse à votre portée. A condition toutefois de ne pas être allergique aux cacahuètes. Si tel est le cas, les noix de cajou sont une belle alternative !

Ingrédients pour 2 portions

Du blanc de poulet
125g pâte de cacahuètes
1 oignon
1 tomate découpée en dés
1 peu de poivre
1 filet d'huile d'arachide
Des cacahuètes pour la déco
1/2 litre d'eau chaude

Etapas

Faire revenir le poulet avec un peu d'huile, ajouter un oignon émincé, ainsi que la tomate et le poivre. Ajouter la pâte de cacahuètes et mélanger. Verser l'eau chaude sur l'ensemble et laisser mijoter une trentaine de minutes à feu doux. Accompagner votre poulet de riz, puis parsemer votre plat de cacahuètes concassées. C'est joli et cela amène du croquant !

花生白雞肉

這是道美味又非常容易準備的非洲料理。

唯一需要注意的是：你不會對花生過敏。若不巧真是如此，別擔心，可以腰果輕鬆替代。

材料 (2人份) :

- 白斬雞肉
- 125公克花生醬
- 1顆洋蔥
- 一個番茄
- 少許胡椒
- 少許花生油
- 500毫升的熱水

步驟 :

1. 於中溫下放入沾少許花生油的雞肉，加入切碎的洋蔥，番茄以及胡椒拌炒。
2. 加入花生醬，攪拌混合均勻之。加入熱水，以溫火燉煮30分鐘。
3. 裝盤：盛飯，淋上燉煮後的湯汁並擺放雞肉於飯旁，撒入磨碎的花生。看來美味、吃起來更棒的非洲料理就完成了！

Quenelles d'écrasé de patates douces, émincé de poulet à la citronnelle et au safran

Faites voyager vos papilles en douceur avec la patate douce. Elle est sucrée et peu calorique.

Ingrédients pour une portion

1 patate douce de taille moyenne
1 pincée de gros sel
1 petite pomme de terre
1 citron vert
1 escalope de poulet à couper en fines lamelles
1 branche de citronnelle et 6 à 8 filaments de safran
1 cuillère à café du miel de votre choix (ici un miel toutes fleurs français, cocorico!)

Les émincés de poulet

Faire mariner les émincés de poulet avec le citron, la citronnelle et le sel pendant 1h au réfrigérateur. Ensuite, les faire revenir dans une poêle pendant 12 minutes à feu vif. Ajoutez le safran (préalablement infusé dans 1 cuillère à soupe d'eau durant 1h) et le miel pendant la dernière minute à feu doux.

Les quenelles d'écrasés de patates douces

Epluchez la patate douce et la pomme de terre. Faites-les cuire à l'eau bouillante pendant 10 minutes environ. Astuce : Testez la cuisson avec une fourchette. Mélangez et écrasez grossièrement et formez des quenelles à l'aide de 2 cuillères à soupe.

拌番紅花佐蜂蜜、蕃薯泥混雞肉肉丸(quenelle)
可享受天然甜味而熱量低的美食。來試試看吧！

材料：

- 1個中等大小的蕃薯
- 1個小顆蘋果
- 1撮粗鹽
- 1個檸檬
- 1塊雞胸肉切成細絲
- 1根香茅
- 6到8個番紅花
- 1茶匙蜂蜜

步驟：

- 雞肉絲製作

加入切片檸檬和鹽巴拌醃雞肉，放置冰箱1小時。接著以高溫油炸雞肉12分鐘。在最後1分鐘預備起鍋前，加上番紅花(已先在1茶匙的水之下浸泡1小時)和蜂蜜，並在低溫下拌入雞肉一同快炒。

- 肉丸製作

蕃薯與蘋果皆去皮，在滾水中煮之，約10分鐘。小撇步：使用叉子可加速蕃薯和蘋果煮軟的時間。之後隨意地壓碎蕃薯和蘋果，加入雞肉片並混勻，最後捏出成肉丸(quenelle)。可藉由2個湯匙幫忙挖成肉丸的形狀。

很簡單，是吧？保證美味又健康！

Purées de brocoli et de rhubarbe, légumes à la grecque sur gelée de chou rouge

Le Chef Pierre Augé vous propose de délicieuses recettes sans gluten et healthy.

Ingrédients pour 4 personnes

500 g de chou rouge
5 g de sel fin
4 feuilles de gélatine
15 g d'huile d'olive
60 ml de vinaigre blanc
12 mini-carottes
10 cl de vin blanc
1 branche de thym
1 branche de laurier
Poivre noir en grains
1 clou de girofle
1 betterave
1 radis noir
1 navet blanc
Vinaigre de sapin
Vinaigre de xérès
100 g de brocoli
300 g de rhubarbe
1 pincée de fleur de sel
20 g d'œufs de harengs fumés
Quelques feuilles d'oxalis

Etapes

Lavez et taillez en gros dés le chou rouge.
Faites-le cuire environ 20 min dans 3 l d'eau avec le sel fin.
Passez au chinois étamine et récupérez 500 g de ce jus violet.
Ajoutez-y les feuilles de gélatine, 10 g d'huile d'olive et 10 ml de vinaigre blanc.
Coulez la gelée dans une assiette à rebord sur 3 mm d'épaisseur.

Laissez prendre 15 min au réfrigérateur.

Pour les légumes

Faites revenir les mini-carottes dans une casserole avec le vin blanc, 50 ml de vinaigre blanc, 2 grains de poivre noir, le thym, le laurier et le clou de girofle.
Faites cuire pendant 2 min à ébullition puis laissez reposer hors du feu dans le jus jusqu'à refroidissement. • Taillez la betterave, le radis noir et le navet blanc en lamelles de 1 mm d'épaisseur. • Réservez 10 min dans de l'eau glacée.
Essorez-les et assaisonnez-les avec un filet d'huile d'olive, quelques gouttes de vinaigre de sapin, et quelques gouttes de vinaigre de xérès.

Pour la purée de brocolis

Faites cuire le brocoli à l'eau bouillante salée.
Faites refroidir et mixez au blender.

Pour la purée de rhubarbe

Épluchez la rhubarbe et détaillez-la en bâtonnets.
Faites-la cuire à couvert pendant 5 min.
Faites refroidir et mixez.
Assaisonnez avec 5 g d'huile d'olive et 1 pincée de fleur de sel.

Finition

Déposez une cuil. à soupe de purée de brocoli, puis la gelée, une pointe de purée de rhubarbe et les légumes assaisonnés, les œufs de hareng fumé et quelques feuilles d'oxalis.

花椰菜泥混大黃拌紅甘藍果凍

Pierre Augé大廚師為你打造的健康美味無麩質食譜

材料 (4人份) :

- 500公克紅球甘藍
- 5公克細鹽
- 4片吉利丁
- 15毫升橄欖油
- 60毫升白醋
- 12個迷你胡蘿蔔
- 10毫升白酒
- 1片白里香
- 1片月桂葉
- 黑胡椒顆粒
- 1片丁香
- 1個甜菜根
- 1個黑蘿蔔
- 1個白蘿蔔
- 冷杉醋
- 雪莉酒醋
- 100公克花椰菜
- 300公克大黃
- 些許海鹽
- 20公克煙薰鱈魚蛋
- 些許酢漿草葉片

步驟 :

1. 清洗紅色甘藍，將之置入3公升水內，煮熟之並加細鹽調味。後過篩網，並收集煮後的紫色湯汁500毫升。
2. 於紫色湯汁中加入吉利丁，橄欖油和白醋各10毫升。
3. 在未成果凍前，將上述液體倒置深度3公釐的盤子中。放入冰箱15分鐘。

蔬菜預備及製作 :

1. 取平底鍋，以50毫升白醋和2顆黑胡椒、丁香、白里香和月桂葉伴炒迷你胡蘿蔔2分鐘，接著關掉火使平底鍋冷卻，迷你胡蘿蔔伴著湯汁吸收香味。
2. 將甜菜根、黑蘿蔔和白蘿蔔皆切成1毫米薄片，放在冰水中冰置10分鐘。瀝乾水分後，加入幾滴橄欖油，幾滴的松子醋和雪利酒醋。

花椰菜泥製作 :

1. 於煮沸的鹽水中煮西蘭花。冷卻後置於攪拌器混合攪拌。

大黃泥製作 :

1. 剝去大黃外層皮和細枝節。放入鍋內，加蓋煮5分鐘。
2. 冷卻後置於攪拌器混合攪拌。
3. 加入5毫升橄欖油和一撮海鹽。

- 擺盤：

加一湯匙花椰菜泥，將果凍、大黃醬和蔬菜，熏鮭魚雞蛋和一些酢漿草葉依順序置於盤中。