

CREME de BETTERAVE au MASCARPONE (SOUPE)

Préparation : 25mn Cuisson 40mn Facile Bon marché

Pour 6 personnes

5 betteraves moyennes crues 250 à 300g de mascarpone
1 gros oignon 2 gousses d'ail
12 cl de vin blanc sec 2 tablettes de bouillon de légumes
1 cuil à café de paprika 30g de beurre
1 cuil à soupe d'huile d'olive 1 petit bouquet de ciboulette Sel
Poivre

Technique

1-Sortir le mascarpone du réfrigérateur un peu à l'avance pour l'assouplir
2-Peler les betteraves et les couper en gros morceaux. Peler et émincer finement l'oignon et les gousses d'ail. Faire chauffer l'huile et le beurre dans un faitout et mettre l'oignon et l'ail à fondre doucement en remuant
3-Au bout de 3mn, ajouter le paprika et mélanger encore 1 mn sur feu doux. Verser le vin, augmenter le feu et laisser réduire 2mn
4-Ajouter les betteraves, 1lître d'eau chaude et émietter les tablettes de bouillon dedans. Porter à ébullition puis laisser mijoter à couvert 30mn
5-Pendant ce temps, fouetter le mascarpone avec un fouet à main pour l'assouplir, après l'avoir sa lé et poivré. Rincer, sécher la ciboulette et la ciseler finement
6-Mixer la soupe de betterave à l'aide d'un mixer plongeur ou au blender. Remettre sur le feu pour la réchauffer quelques minutes
7-Répartir la soupe dans des bols ou des assiettes creuses et garnir chaque portion d'une quenelle de mascarpone formée à l'aide de 2 cuillères à soupe. Parsemer de ciboulette ciselée

Vin un Cheverny rouge

LOTTE (ou FILET de POISSON) à la SAUCE CURRY-ORANGE

Préparation : 20mn Cuisson : 20mn Facile Prix en fonction du poisson

Pour 4 personnes

1kg 200 de lotte entière ou 4 filets de poisson à chair ferme
1 cuil à soupe de curry en poudre 1 orange
½ citron 1 tomate (ou pulpe de tomate en boîte ou purée de tomate)
50g de beurre 2 cuil à soupe de crème fraîche (ou 3 dl)
1 brindille de thym 1 brindille de cerfeuil (ou persil) ½ feuille de laurier
4 gousses d'ail 2 échalotes
2cl de kirsch Sel Poivre

Technique

1-Pour la lotte, si le poissonnier ne l'a pas fait, retirer la peau, lever les filets ; il est impératif de choisir un poisson bien frais
2-Préparer la sauce : éplucher et découper l'orange en dés réserver. Peler et émincer les échalotes ; les faire suer dans une casserole avec 20g de beurre et 1 cuil à soupe de curry pendant 2 à 3 mn. Puis y adjoindre le laurier, le thym, le cerfeuil et les gousses d'ail sans oublier la tomate épépinée et concassée (ou de la purée ou de la pulpe).
3- lier la sauce : pour rendre onctueuse la sauce, ajouter la crème fraîche, saler légèrement puis arroser le tout de 2cl de kirsch et mettre la sauce de côté
4-Cuire le poisson : dans une poêle, faire chauffer les 30g de beurre qui restent ; y faire colorer sur chaque face les filets de lotte (1 mn par face). Ajouter la sauce déjà prête et les dés d'orange. Laisser mijoter 5mn encore ; presser le 1/2 citron dans la poêle. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire.
5-Accompagner avec des pâtes tagliatelles ou du riz basmati ou du riz sauvage

Vin un Reuilly fruité et servi bien frais