

Jardin marin/iodé pour accompagner sa pièce d'huître

Recette du chef triplement étoilé Christian Le Squer



Pour
4
personnes

- 4 huîtres plates de Belon
- Ficoïde glaciale
- Feuille d'huître
- Wakame déshydraté
- Salicorne cress
- Citron caviar
- Huile de sésame
- Citron confit

BILLES MARINES :

- 2200 g d'eau de mer
- 6 feuilles d'huître
- 20 g de thé vert sencha
- 2 g de glucose
- Pm* xanohana
- 1 huître

JUS DE CHOU FERMENTÉ :

- ½ chou vert
- Pm* Thé vert fortement infusé
- Pm* xanohana

① Mixer les ingrédients pour réaliser les billes et les couler dans un bain d'algin. Les rincer et les mettre à mariner dans le jus de chou fermenté.

② Ouvrir les huîtres et les poser sur un lit de glace pilée, servir au centre de l'assiette avec les billes et des algues autour, un peu de citron caviar sur les billes d'huître. Assaisonnez les herbes marines au jus de chou fermenté au thé vert.

PM : poudre de thé vert.

COMMENTAIRES NUTRITIONNELS

Par le Dr Corinne Chicheportiche-Ayache

• Les huîtres sont riches en protéines et, de par leur teneur en oméga 3 contribuent à une bonne protection cardiovasculaire. Attention néanmoins à leur teneur en sel dont la consommation quotidienne doit être contrôlée pour ne pas dépasser 6g.

• Le thé vert est une source exceptionnelle d'antioxydants ; il participe par ailleurs à une bonne régulation du taux de sucre (glycémie) en augmentant la sensibilité à l'insuline.

*Petite mesure

Oeuf cocotte saumon raifort en croûte d'avocat

Recette du chef triplement étoilé Christian Le Squer



- 2 pièces d'avocat
- 4 œufs de petit calibre
- 1 cuillère à café de raifort en pot
- 1 cuillère à soupe de crème épaisse
- 1 cuillère à café de ciboulette ciselée
- 1 cuillère à café d'œufs de saumon.
- 20 petits croûtons de pain noir.
- Pm* fleur de pensée

Pour
4
personnes

- ① Couper les avocats en deux et les dénoyauter, mélanger la crème avec le raifort en pot.
- ② Placer l'œuf à la place du noyau, recouvrir de crème et placer au four 10 min thermostat 7.
- ③ A la sortie du four recouvrir à nouveau l'œuf de crème, parsemer de ciboulette et d'œufs de saumon, et de petits croûtons de pain.
- ④ Servir sur un lit de sel noir.

COMMENTAIRES NUTRITIONNELS

Par le Dr Corinne Chicheportiche-Ayache

• L'avocat est un aliment très protecteur d'un point de vue cardiovasculaire. En effet, il est très riche en acides gras que l'on appelle les Acides Gras Mono Insaturés qui réduisent le taux de cholestérol. Sa richesse en fibres permet d'obtenir une

satiété précoce utile pour réguler son poids.

• Les œufs de saumon sont très riches en oméga 3, très utiles dans la protection cardiovasculaire mais aussi en vitamine D dont l'action est positive sur le contrôle de la pression artérielle.

*Petite mesure

Sardines confites à la fleur de sel

Pommes de terre tièdes / crème de raifort

Recette du chef triplement étoilé Christian Le Squer



- 8 pièces de sardine
- Gros sel
- Ail
- Romarin
- 8 petits toasts de pain de sarrasin

CRÈME RAIFORT :

- 100 g de crème liquide
- 1 zeste de citron
- 5 g de raifort frais
- 5 g de jus de citron
- ½ feuille de gélatine
- 5 g de raifort en pot

8 POMMES DE TERRE MITRAILLE :

- PM* sarrasin torréfié
- PM* gros sel

Pour
4
personnes

- ① Habiller les sardines puis les mettre au sel avec ail romarin pendant 6 heures. Enlever la peau puis les réserver dans l'huile avec ail et romarin.
- ② Faire chauffer la crème avec le zeste de citron et le raifort frais, ajouter la gélatine, puis verser sur le citron et ajouter le raifort en pot.
- ③ Infuser 30 minutes. Assaisonner puis réserver au froid. Cuire les pommes de terre sur un lit de gros sel, 30 minutes à 160°C, éplucher et réserver.
- ④ Faire revenir les pommes de terre au beurre sans coloration avec les graines de sarrasin torréfié.

COMMENTAIRES NUTRITIONNELS

Par le Dr Corinne Chicheportiche-Ayache

• La sardine est un poisson gras très riche en oméga 3 (régulation du cholestérol et diminution du risque de formation de caillots).

Des études ont démontré que la consommation de poissons gras réduit le risque de maladies cardiovasculaires.

*Petite mesure