

26 mars 2008

Saumon, coulis de tomates rôties et pommes dauphines à la patate douce et au romarin



*3 tomates, coupées en quartiers
½ oignon épluché et coupe en deux
½ gousse d'ail
spray d'huile
sel
poivre du moulin
1 cs de concentré de tomates
½ tasse de bouillon de légumes
1 cs d'eau
½ cc de maïzena
2 filets de saumon sans la peau
basilic frais hâché*

Préchauffez le grill du four.

Posez les tomates, l'oignon et l'ail (préalablement trempé 1 minute dans l'eau bouillante) sur une plaque de cuisson recouverte d'une feuille de papier sulfurisé graissée légèrement. Faites griller 8 minutes puis remuez et faites griller à nouveau 5 minutes, jusqu'à ce que les légumes commencent à noircir sur les bords.

Mixez les légumes rôtis avec le concentré de tomates jusqu'à consistance homogène. Versez le mélange dans une casserole. Ajoutez le bouillon et portez à frémissement. Faites cuire 10 minutes en mélangeant fréquemment. Retirez du feu et filtrez le mélange à la passoire.

Mélangez la maïzena et l'eau, ajoutez au coulis de tomates et portez à ébullition. Faites cuire 1 minute en mélangeant constamment puis retirez du feu.

Placez le poisson sur une plaque de cuisson recouverte d'une feuille de papier sulfurisé. Salez, poivrez légèrement. Faites griller environ 6 minutes ou jusqu'à ce que la chair se détache facilement en pétales à l'aide d'une fourchette.

Versez environ ¼ tasse de coulis au milieu des assiettes, déposez le saumon par-dessus. Décorez avec du basilic et un tour de poivre du moulin.

Source : Recette inspirée d'un hors-série de Cooking Light

Pommes dauphines à la patate douce et au romarin

(donne 1 bon bol de purée)

*1 grosse pomme de terre
1 patate douce de la même taille
1 dl d'eau
50 g de beurre
100 g de farine
3 oeufs
1 pincée de sel
romarin séché, au goût*

Dans une casserole, mettez l'eau froide, le beurre et le sel. Portez à ébullition sur feu vif.

Lorsque le beurre est complètement fondu, retirez la casserole du feu puis ajoutez la farine. Mélangez énergiquement avec une cuillère en bois et remettez sur feu vif sans cesser de remuer. Lorsque la pâte se détache de la casserole et de la spatule, retirez la casserole du feu.

Ajoutez les oeufs un par un, en veillant à ce que chacun soit bien intégré à la pâte avant d'y mettre le suivant.

Mélangez la pâte à chou et la purée.

Vous pouvez cuire les pommes Dauphine tout de suite ou réserver la préparation au frais.

Plongez dans un bain d'huile bouillante les pommes dauphine formées à l'aide de deux cuillères à café (l'équivalent d'une grosse noix). Lorsqu'elles ont pris une jolie couleur dorée, retournez-les. Égouttez sur du papier absorbant et servez bien chaud.

Source : Recette inspirée du blog Monsieur Dessine, Madame Cuisine
<http://www.artflore.canalblog.com>