



B A B A L I

Couleur Kémia

<http://couleurkemia.canalblog.com/>



Bar aux citrons confits, purée d'amandes, ravi-oles de betterave ay curry thaï de moules

Pour 4 personnes

4 filets de bar,
4 citrons confits,
150 gr de poudre d'amande,
1/2 litre de lait,
2 betteraves,
250 gr de moules,
Lait de coco, curry, basilic thaï, coriandre, racine de galanga émincée, citronnelle, gingembre frais émincée



Purée d'amande : Faire bouillir le lait. A ébullition, mélanger la poudre d'amande. Laissez sur feu doux pendant 30 mn. Passer au chinois et réserver au chaud.

Ravioles : Couper des tranches de betterave. Faire cuire les moules et les décoquiller. Faire chauffer de lait de cocon ajouter les autres ingrédients et laisser mijoter pendant 5 mn. Intégrer les moules et poursuivre à feu doux pendant 5 mn.

Bar : Couper les citrons en rondelles. Couper dans les filets de bar des pavés. Dans un plat allant au four mettre une première couche de citron, un pavé de bar et une deuxième couche de citron. Ajouter de l'huile d'olive et mettre à four chaud, pendant 10 mn.

Dressage : Prendre une tranche de betterave, la farcir de curry de moules et la replier en deux.

Déposer un pavé de bar aux citrons confits, un peu de purée d'amandes, 2 ravioles et décorer avec des branches d'aneth.

Couleur Kémia



Purée de pois chiches

Pour 4 personnes

200 gr de pois chiches,
1 cuil à café de bicarbonate,
1 dl d'huile de sésame,
jus d'un citron,
sel et poivre



La veille, mettre à tremper les pois chiches dans de l'eau froide.

Faire cuire les pois chiche dans une marmite d'eau froide en y ajoutant le bicarbonate. Porter à ébullition et faire cuire environ 30 mn. Les pois chiche doivent rester entier.

Les égoutter, les passer sous l'eau froide pour enlever la peau.

Mixer les pois chiches, ajouter l'huile de sésame , le sel, et le jus de citron.

Décorer d'une feuille de menthe et servir frais



Purée de pois chiches

Pour 4 personnes

200 gr de pois chiches,
1 cuil à café de bicarbonate,
1 dl d'huile de sésame,
jus d'un citron,
sel et poivre



La veille, mettre à tremper les pois chiches dans de l'eau froide.

Faire cuire les pois chiche dans une marmite d'eau froide en y ajoutant le bicarbonate. Porter à ébullition et faire cuire environ 30 mn. Les pois chiche doivent rester entier.

Les égoutter, les passer sous l'eau froide pour enlever la peau.

Mixer les pois chiches, ajouter l'huile de sésame , le sel, et le jus de citron.

Décorer d'une feuille de menthe et servir frais