



B A B A L I

Couleur Kémia

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



Bonite marinée au pamplemousse et coriandre, légumes parfumées à la verveine et à l'orange

Pour 4 personnes

1 bonite,
2 pamplemousses verts, 1 oranges
1 carotte, 1 courgette, 1 navet long,
1 càc de raz el hanout, de la coriandre fraîche ciselée
Feuilles de verveine citronnée, Sel, poivre moulin

Lever les filets de bonites. Les couper en tronçons.

Presser les pamplemousses et mettre le jus dans un sac zippé avec la coriandre. Ajouter la bonite. Mettre au frigo et laisser mariner au moins 1 h.

Pendant ce temps, couper les légumes en fin bâtonnets. Les faire cuire à la vapeur en ajoutant à l'eau de cuisson la verveine. Ils doivent être fermes

Faire cuire à feu doux la bonites dans sa marinade. Saler, poivrer.

Faire revenir les légumes dans de l'huile d'olive pendant 5 mn. A mi-cuisson ajouter le jus d'une orange.

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