

Recettes pour deux

Héloïse Martel

Des recettes gourmandes
pour vos repas en duo !

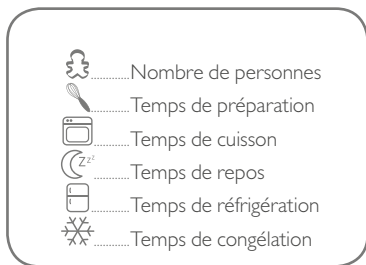


FIRST
Editions

Recettes pour deux

Nouvelle édition

Héloïse Martel



© Éditions First-Gründ, 2012

Ce titre est la nouvelle édition du *Petit Livre de Recettes pour deux* paru aux Éditions First-Gründ en janvier 2005.

Cette œuvre est protégée par le droit d'auteur et strictement réservée à l'usage privé du client. Toute reproduction ou diffusion au profit de tiers, à titre gratuit ou onéreux, de tout ou partie de cette œuvre est strictement interdite et constitue une contrefaçon prévue par les articles L 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle. L'éditeur se réserve le droit de poursuivre toute atteinte à ses droits de propriété intellectuelle devant les juridictions civiles ou pénales.

ISBN : 978-2-7540-3603-0

ISBN Numérique : 9782754037235

Dépôt légal : janvier 2012

Maquette : Olivier Frenot

Correction: Valérie Gios

Éditions First-Gründ

60, rue Mazarine

75006 Paris

Tél. 01 45 49 6000

Fax 01 45 49 6001

E-mail : firstinfo@efirst.com

Site internet : www.editionsfirst.fr

Introduction

Vous recevez votre meilleur(e) ami(e) à déjeuner, vous dînez en tête à tête avec l' élu(e) de votre cœur: comment faire plaisir à l'un(e) et séduire l'autre par vos talents culinaires, même si vous n'êtes pas accro des fourneaux?

Vous partagez chaque jour votre repas avec votre mari ou votre compagnon maintenant que les enfants ont quitté le nid... Faut-il pour autant oublier la gourmandise et vous contenter d'une cuisine routinière?

Pour épater vos amis, régaler l'homme ou la femme de votre vie, pour insuffler un peu de nouveauté à vos menus au quotidien, cultivez la gourmandise!

Par exemple, essayez cette salade de mâche en couleur aussi belle que bonne, aussi gourmande que saine. Que diriez-vous, pour changer des classiques moules marinières, d'une mouclade parfumée au safran, ou d'une mijotée de moules au cidre et au lard? Et si vous célébriez la Saint

Valentin avec un cœur au chocolat... et quelques fruits de la passion?

Classiques comme les cailles au raisin, les truites aux amandes ou une mousse de poires, ou plus tendance comme les kiwis surprise, les souris d'agneau aux tomates et le tiramisu, ou encore exotiques comme l'agneau à l'indienne, les carottes glacées au gingembre ou le granité de citron vert avec ses petits cakes au rhum, nos recettes sont simples à réaliser et rarement onéreuses. Elles sont prévues pour 2 personnes, et nous avons privilégié le service dans des coupelles, des verrines ou des assiettes individuelles. Mais rien ne vous empêche de les réaliser aussi pour une grande tablée, en doublant ou triplant les proportions.

Voici donc plus de 140 recettes pour 2, à déguster en toute intimité...!

CARPACCIOS, ENTRÉES ET BELLES SALADES



Aubergines à la grecque



15 min



1 h



2 h

• 1 aubergine • 2 tomates • 1 oignon rouge • 1 petite
gousse d'ail • 2 cuil. à café d'huile d'olive • 1 cuil. à café
de vinaigre • 2 branches de persil • sel, poivre

❶ Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Coupez l'aubergine en deux et posez-la sur la plaque du four recouverte de papier d'aluminium. Faites-la cuire pendant 1 heure. Vérifiez la cuisson en plantant un couteau dans l'aubergine. ❷ Laissez-la refroidir et coupez-la en petits dés. Pelez les tomates, épépinez-les et coupez la pulpe en dés, mettez-les dans un saladier. Épluchez l'ail et l'oignon, hachez-les et ajoutez-les aux tomates ainsi que les dés d'aubergine. Fouettez dans un bol le vinaigre et l'huile avec un peu de sel et de poivre, versez sur la salade.

❸ Mettez le saladier 2 heures au réfrigérateur. Au moment de servir, saupoudrez de persil ciselé.

Avocats aux rillettes de thon au basilic



2



15 min



30 min à 1 h

• 1 ou 2 avocats selon leur taille • 150 g de thon au naturel • ¼ de poivron rouge • 1 branche de basilic • 1 cuil. à soupe de crème fraîche • ½ cuil. à café de moutarde • ½ citron • 1 petit-suisse • sel, poivre

❶ Hachez les feuilles de basilic. Pressez le demi-citron. Coupez le quart de poivron rouge en petits dés. ❷ Égouttez le thon et émiettez-le à la fourchette dans un saladier. Ajoutez dans l'ordre le petit-suisse, la crème fraîche, la moutarde, le jus de citron (gardez 2 cuillerées à soupe pour les avocats), le basilic, du sel et du poivre. Mélangez. ❸ Placez au réfrigérateur au moins 30 minutes, 1 heure de préférence. ❹ Au moment de servir, coupez les avocats en deux. Arrosez-les d'un filet de jus de citron pour qu'ils ne noircissent pas. Farcissez les demi-avocats avec les rillettes. Décorez avec les dés de poivron.

Notre conseil : préparez des toasts grillés pour accompagner cette entrée.

Carpaccio de bœuf au parmesan



2



10min



30min

• 300 g de filet de bœuf • 4 cuil. à soupe d'huile d'olive • 1 citron • 30 g de parmesan râpé • ½ bouquet de basilic • sel, poivre

① Placez la viande enveloppée dans un film alimentaire au congélateur pendant 30 minutes. ② Pressez le citron, mélangez le jus avec l'huile, du sel, du poivre et le parmesan râpé. Sortez la viande du congélateur et coupez-la en très fines lamelles. ③ Disposez-les sur les assiettes légèrement huilées. Parsemez de basilic ciselé. Servez le carpaccio avec la sauce au parmesan en saucière.

Carpaccio de magret de canard fumé au melon



2



15 min



5 min

• 1 melon • 1 paquet de tranches de magret de canard fumé • 2 cuil. à soupe de pignons • ½ bouquet de cerfeuil • 1 cuil. à soupe de vinaigre balsamique • sel, poivre

❶ Coupez le melon en quatre, ôtez les graines et coupez la chair en fines lamelles. Enlevez le gras des tranches de magret fumé. ❷ Disposez les lamelles de melon et les tranches de magret sur deux assiettes en les intercalant. Salez et poivrez légèrement. ❸ Faites réduire le vinaigre balsamique dans une petite casserole et versez-le sur le carpaccio. ❹ Faites griller les pignons à sec dans une poêle à revêtement antiadhésif, parsemez-les sur les assiettes, terminez en décorant de feuilles de cerfeuil ciselées. Servez bien frais.

Crevettes thaïes



2



15 min

• 400 g de crevettes roses cuites • 1 piment frais • 1 tomate • 2 oignons • 1 gousse d'ail • 1 citron vert non traité • 6 feuilles de laitue • 2 cm de gingembre frais • 3 cuil. à soupe de sauce de soja • 3 cuil. à soupe de nuoc-mâm

① Pelez et râpez le gingembre. Lavez, épépinez le piment et hachez-le. Pelez et hachez l'ail et les oignons. Pelez et épépinez la tomate, coupez la chair en petits dés. Prélevez le zeste du citron avec un couteau économe, râpez-le et pressez le fruit. Ciselez la laitue. Décortiquez les crevettes.

② Disposez la laitue ciselée dans deux petits saladiers, garnissez de crevettes et de dés de tomate. Mélangez dans un bol la sauce de soja avec le jus et le zeste de citron, le nuoc-mâm, l'ail, l'oignon et le piment hachés et le gingembre râpé. Versez sur la salade et servez sans attendre.

Kiwis surprise



2



15 min

-
- 2 gros kiwis • 100 g de crabe au naturel • 1 échalote • 1 citron vert • 2 pincées de curry • 2 gouttes de Tabasco • 1 branche d'aneth • sel, poivre
-

❶ Coupez un chapeau aux kiwis à un tiers de leur hauteur. Évidez-les délicatement avec une petite cuillère en prenant soin de ne pas percer la peau. ❷ Mettez la pulpe recueillie dans un saladier. Émiettez le crabe et mettez-le dans le saladier. Épluchez l'échalote et hachez-la finement. Pressez le citron vert. Ajoutez au contenu du saladier l'échalote hachée, le curry, le Tabasco, le jus de citron, un peu de sel et de poivre. Mélangez bien. Vérifiez l'assaisonnement qui doit être relevé. ❸ Remplissez les kiwis évidés avec cette préparation, posez-les sur des coquetiers. Parsemez le dessus d'aneth ciselé et servez bien frais.

Notre conseil : vous pouvez remplacer le crabe par des crevettes, et l'aneth par de la ciboulette.

Lotte à la vinaigrette de mangue



2



10min



10min

• 1 queue de lotte de 400 g sans l'arête • ½ mangue
• 2 cm de gingembre • 1 oignon • 1 gousse d'ail • 1
bouquet de coriandre • 1 cuil. à soupe de graines de
coriandre • 6 cuil. à soupe d'huile d'olive • 4 cuil. à
soupe de vinaigre de xérès • sel, poivre

❶ Faites pocher la queue de lotte entière dans de l'eau bouillante salée additionnée de graines de coriandre pendant 10 minutes. Égouttez-la et laissez-la refroidir. ❷ Pendant ce temps, pelez et hachez le gingembre, l'ail et les oignons. Pelez la demi-mangue, mixez la chair avec le vinaigre de xérès. ❸ Mélangez le vinaigre parfumé à la mangue, l'huile, le gingembre, l'ail et l'oignon haché, salez, poivrez. Coupez la lotte en fines tranches, répartissez-les sur deux assiettes. Arrosez de sauce et parsemez de coriandre ciselée.

Mousse à l'avocat et au saumon fumé



2



10min



1 h

• 2 avocats • 1 tranche de saumon fumé • ½ yaourt nature • ½ citron • sel, poivre

❶ Pressez le demi-citron. Épluchez les avocats et coupez la pulpe en morceaux. Coupez le saumon en petits morceaux également. ❷ Mixez l'avocat et le saumon jusqu'à obtention d'une purée. Ajoutez le demi-yaourt, le jus de citron, du sel et du poivre. ❸ Mélangez bien, répartissez dans deux verrines et laissez refroidir au réfrigérateur pendant au moins 1 heure.

Notre conseil : Servez cette mousse avec du pain grillé.

Mousse de thon



2



10min



6h

• 200 g de thon au naturel • 1 jaune d'œuf • 5 cl d'huile d'olive • 5 cl de crème liquide très froide • ½ citron • 10 brins de ciboulette • sel, poivre

❶ Mettez un saladier au réfrigérateur plusieurs heures avant de préparer le plat. ❷ Préparez une mayonnaise en battant le jaune d'œuf avec un peu de sel et de poivre et en ajoutant peu à peu l'huile en filet. Pressez le demi-citron, ajoutez-le à la mayonnaise. ❸ Fouettez la crème dans le saladier froid jusqu'à ce qu'elle prenne la consistance d'une chantilly. Mixez le thon pour le réduire en purée fine. ❹ Mélangez la mayonnaise, le thon et la crème, versez dans deux ramequins et mettez au réfrigérateur pendant 6 heures au minimum. ❺ Démoulez au moment de servir. Décorez de brins de ciboulette ciselés au moment de servir.

Notre conseil : accompagnez de pain de campagne grillé.