

# Mon carnet de recettes Pour les vacances



## **POULPE AU PISTOU ET AUX OLIVES**

*Mérouan Bounekraf - Apéros dînatoires à la plancha - Éditions Larousse*

## **SARDINES GRILLÉES, CITRON CONFIT ET GROSEILLES**

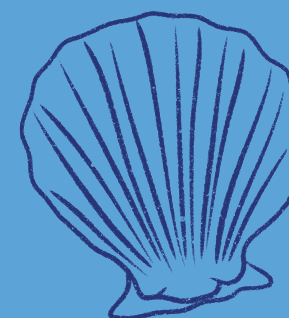
*Catherine Hessenbruch - Ma plancha et moi - Éditions Larousse*

## **ÉCLADE DE MOULES AU THYM**

*Philippe Mersuron - 100% Plancha- Éditions Larousse*

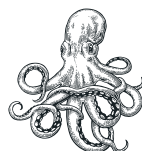
## **ABRICOTS RÔTIS, RICOTTA ET MIEL**

*Camille Delcroix - Viva la plancha ! - Éditions Larousse*



# POULPE AU PISTOU

## *et aux olives*



**PRÉPARATION 25 MIN**  
**CUISSON 1 H ENVIRON**  
**POUR 4 PERSONNES**

- 1 petit poulpe
- 2 c. à soupe de pistou
- 10 olives noires
- 10 olives vertes
  - 1 carotte
  - 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 bouquet garni
- 10 cl de vin rouge
- 1 poignée de gros sel
- 20 g de pignons
  - 1 citron
- Huile d'olive
- Sel, piment d'Espelette

Rincez le poulpe, puis déposez-le dans une grande casserole avec la carotte et l'oignon épluchés, l'ail, le bouquet garni et le vin rouge. Recouvrez d'eau salée et faites cuire 45 min.

Préchauffez la plancha puissance moyenne.

Une fois le poulpe cuit et tendre, détaillez les tentacules en petits tronçons.

Snackez les morceaux de poulpe sur la plancha chaude huilée. Faites-les revenir 8 min de manière à bien les colorer. En fin de cuisson, rectifiez l'assaisonnement avec du sel et du piment, puis ajoutez le pistou, les pignons, les olives et les zestes du citron.

Servez dans des coupelles.

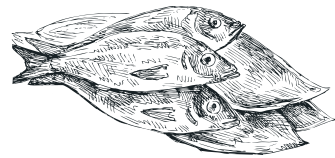


◆ BLUFFER LES FINES GUEULES ◆

# SARDINES GRILLÉES

## *citron confit et groseilles*

*Une pointe d'acidité  
pour qui vient secouer  
les papilles !*



POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 MIN ◆ MARINADE : 1 H ◆ CUISSON : 12 MIN

- ◆ 12 à 16 sardines (selon la taille) écaillées, vidées et sans la tête
- ◆ Le jus de 1 citron
- ◆ 4 grappes de groseilles
- ◆ Huile neutre pour la plancha
- ◆ Sel et poivre

### **POUR LA MARINADE :**

- ◆ 4 c. à soupe d'huile d'olive
- ◆ Le jus de 1 citron
- ◆ 1 citron confit
- ◆ 1 c. à soupe de baies roses concassées

1. Rincez les grappes de groseille. Préparez la marinade. Dans un plat, mélangez l'huile, le jus de citron, le citron confit détaillé en tout petits dés, les baies roses, du sel et du poivre. Lavez les sardines, égouttez-les avec du papier absorbant, puis plongez-les dans la marinade et réservez 1 h environ au frais.
2. Préchauffez la plancha préalablement huilée à puissance moyenne-vive. Faites cuire les sardines 10 à 12 min en les retournant et en les arrosant de la moitié de la marinade. Déposez-les dans un plat et versez le reste de marinade. Décorez avec les grappes de groseilles et servez aussitôt.



VOUS POUVEZ ACCOMPAGNER CES SARDINES D'UN RIZ SAUVAGE OU D'UN ÉCRASÉ D'AUBERGINES AUX HERBES FRAÎCHES.





POISSONS & CRUSTACÉS

# ÉCLADE DE MOULES

## *au thym*

PRÉPARATION : 10 MIN ♦ CUISSON : 8 MIN ♦ USTENSILE : CLOCHE

### POUR 4 PERSONNES

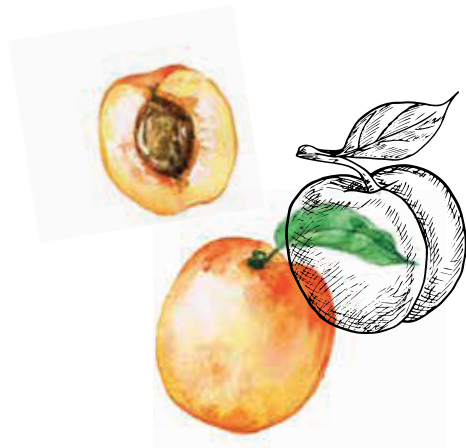
- ♦ 2 l de moules de bouchot
- ♦ 4 petits fagots de thym, romarin et laurier secs
- ♦ Poivre

1. Réalisez les petits fagots en mélangeant thym, romarin et laurier secs. Utilisez de la ficelle de cuisine.
2. Allumez la plancha à feu vif. Déposez les moules en tas dessus.
3. Allumez chacun des fagots (il ne doit pas y avoir de flamme), puis déposez-les sur les moules. Couvrez avec la cloche. Elles vont s'ouvrir et se parfumer avec la fumée des herbes.
4. Au moment de servir, mettez les moules sur une planche, passez un coup de moulin à poivre et dégustez avec les doigts.



Glissez quelques aiguilles de pin bien sèches dans les fagots, elles apporteront ce côté boisé qui se mélangera à merveille avec les saveurs des herbes du jardin.





# ABRICOTS RÔTIS, RICOTTA AU MIEL ET PISTACHES

PRÉPARATION : 5 MIN

CUISSON : 5 MIN

*Pour  
4 personnes*

6 abricots  
100 g de ricotta  
50 g de miel ou de sirop d'agave  
40 g de pistaches  
½ gousse de vanille  
1 pincée de cardamome en poudre  
30 g de beurre

1. Coupez les abricots en deux et dénoyotez-les. Hachez les pistaches.
2. Mélangez le miel ou le sirop d'agave avec les graines de vanille et la cardamome. Prélevez 2 c. à soupe de la préparation et incorporez-la à la ricotta.
3. Faites chauffer la plancha 5 min à feu vif, puis baissez légèrement la température. Déposez le beurre et les abricots sur la plaque, puis faites griller 2 min. Arrosez de la préparation aux épices et prolongez la cuisson de 2 min.
4. Retournez les fruits et poursuivez la cuisson 1 min. Répartissez la ricotta et les pistaches par-dessus. Servez aussitôt.

## ASTUCE

*Cette recette est aussi délicieuse avec des pêches ou des nectarines.*

