

## Carottes rôties et oranges, baba ghanoush

Bon d'économat 12 cvts	Quantité
Jeunes carottes	1kg
Huile d'olive	120ml
Coriandre en graines moulue	1 càs
Orange	5
Sel, poivre	
Miel	
Pour le mélange Dukkah :	en tout : 80g
Noisettes	30g
Graines de sésame	4 càs
Graines de coriandre	2 càs
Graines de cumin	2 càs
Grains de poivre noir	1 càc
Graines de fenouil	1 càc
Thym séché	2 càc
sel	1 càc
Pour le baba ghanoush (purée d'aubergine)	en tout : 480g
Aubergines	4
Gousses d'ail	2
Citron	1
Huile d'olive	75ml
Persil plat	2 càs
Menthe	2 càs
Sel, poivre	

- Préchauffer le four à 220°C.
- Préparer le mélange dukkah en mixant les ingrédients à l'aide d'un moulin à épices ou d'un moulin à café ou dans un petit hachoir à grande vitesse jusqu'à l'obtention d'une poudre plus ou moins homogène.
- Préparer la purée d'aubergine : Cuire les aubergines lavées à la vapeur pendant 15 à 18 minutes jusqu'à ce qu'elles soient bien cuites. Ôter la chair et jeter la peau. Couper la chair en lanières et égoutter dans une passoire ou un tamis. Laisser égoutter au moins 1 heure.
  - Mélanger les aubergines avec l'ail pelé, dégermé et écrasé., le zeste du citron et 2 càs de son jus, l'huile d'olive, 1/2 càc de sel et du poivre fraîchement moulu. Laisser mariner à température ambiante pendant au moins 1 heure.
  - Ajouter le persil et la menthe ciselés au moment de servir.
- Laver les fruits, légumes et feuilles.
- Prélever le zeste d'une orange ainsi que le jus.
- Répartir les jeunes carottes sur une plaque de four. Arroser de 2 càs d'huile d'olive, saupoudrer de coriandre moulue, 2 càc de zestes d'orange, sel et poivre. Bien mélanger et enfourner 10 minutes. Verser la moitié du miel sur les carottes et cuire encore 5 minutes jusqu'à ce que les carottes soient dorées et caramélisées.

- Mélanger, en fouettant, le reste de l'huile, le miel, le jus d'orange, le sel et le poivre.
- Peler les oranges à vif et les couper en rondelles.
- Hacher les pistaches de façon irrégulière.
- Étaler le baba ghanoush sur les assiettes, répartir les rondelles d'orange, les carottes.
- Saupoudrer de dukkah. Verser la sauce au jus d'orange par dessus.

## Poisson pané au parmesan et salade de courgette

Bon d'économat 12 cvts	Quantité
Parmesan	360g
farine	120g
filets de poisson blanc	2kg
lait	180ml
huile d'olive	180ml
piment rouge	3 pièces
citron vert	3
sel et poivre	
courgette râpé	1kg
petits pois	375g

- Laver les citrons. Prélever le zeste avec une râpe fine et le jus. Réserver séparément.
- Laver et épépiner les piments. Emincer finement.
- Râper les courgettes lavées ou les couper en spaghetti.
- Cuire les petits pois.
- Mélanger la farine et le parmesan.
- Tremper le poisson dans le lait puis dans le mélange farine-parmesan.
- Chauffer 1 càs d'huile dans une poêle à feu moyen. Cuire 3-4 minutes jusqu'à ce que les filets soient cuits.
- Mélanger le reste d'huile, le jus et le zeste de citron, le piment, du sel.
- Répartir les spaghetti de courgette, les petits pois sur les assiettes, ajouter le poisson et arroser de sauce.

## Cake au beurre noisette et à la sauge

---

Bon d'économat 12-16 cvts	Quantité
Feuilles de sauge fraîche	16
Beurre coupé en dés	400g
Sucre	220g
Farine fermentante	600g
Bicarbonate de soude	1 càc
Sirop d'érable	160ml + 12 càs
Lait	360ml
Œufs	4
Extrait de vanille	4 càc
Crème fraîche	400ml

- Préchauffer le four à 160°C.
- Porter la crème à frémissement. Y mettre 8 feuilles de sauge à infuser. Réserver au frigo.
- Chauffer un peu d'eau dans un petit poêlon. Porter à ébullition et y blanchir la sauge 1 minute. Egoutter sur du papier absorbant et réserver.
- Beurrer 2 moule à cake rond de 12 cm de diamètre et chemiser de papier sulfurisé. Graisser la base du moule et y disposer les feuilles de sauge.
- Faire fondre le beurre et le laisser chauffer pour qu'il prenne une couleur noisette (3-4 minutes après fonte). Réserver dans un bol.
- Dans un bol, fouetter le sucre, la farine et le bicarbonate.
- Dans un autre bol, fouetter le sirop d'érable, le lait, les œufs, la vanille et le beurre noisette.
- Verser le mélange humide sur le mélange sec et mélanger sans trop travailler. Répartir dans les moules. Placer sur une plaque de cuisson et enfourner 40-45 minutes.
- Laisser refroidir 10 minutes avant de démouler à l'envers sur une grille.
- Filtrer la crème et la sucrer avec 2 càs de sirop d'érable. Battre en chantilly.
- Verser du sirop d'érable sur les cakes avant de servir avec la crème à la sauge.