

COEUR D'ARTICHAUT au caviar d'algues

⌚ prép. 20 min réfrigération : 30 min

Vous pouvez facilement doubler, voire tripler, les proportions du caviar d'algues. Il se conserve bien et se déguste avec tout : pommes de terre vapeur, poisson, sur des toasts de radis noir ou de courgette, dans des sauces salades, dans des bouillons miso et j'en passe. Ici, on le mange aussi à la petite cuillère, c'est dire !

POUR 1 POT MOYEN

- 40 g de « salade du pêcheur »
- 1 ou 2 échalotes selon leur taille
- 1/2 bouquet de persil plat
- 1 c. à soupe de câpres au vinaigre
- 1 gousse d'ail
- 1 citron
- 5 cl d'huile d'olive
- 1 à 3 c. à soupe de sauce soja (facultatif)
- Cœurs d'artichauts de votre jardin, tournés par vos soins ou cœurs d'artichaut en boîte.

À savoir

La « salade du pêcheur » est un mélange vendu dans le commerce (boutiques bio). C'est un mélange de 3 algues – nori, laitue de mer et dulse – lavées et déshydratées, puis réduites

- ❶ Versez les paillettes d'algues dans un saladier et couvrez d'eau pendant 2 minutes. Mélangez bien pour détacher les paillettes collées entre elles et pour les rincer correctement. Cette opération permet de dessaler un peu le mélange.
- ❷ Égouttez bien dans un chinois, puis remettez les algues dans le saladier.
- ❸ Ajoutez l'échalote et le persil finement hachés, les câpres coupées en petits morceaux, la gousse d'ail pressée, le zeste et le jus du citron et l'huile d'olive. Mélangez soigneusement.
- ❹ Goûtez pour vérifier l'assaisonnement, ajoutez un peu de sauce soja si ce n'est pas assez salé à votre goût.
- ❺ Le mélange doit être bien humide, ajoutez un peu d'huile si nécessaire. Ce caviar sera meilleur si vous le laissez reposer au frais pendant au moins 30 minutes.



MAKIS DE TRUITE

fumée à la capucine

⌚ prép. 30 min réfrigération : 30 min

Ces petits makis sont très frais et si bons que vous n'en ferez jamais assez, alors n'hésitez pas à augmenter les quantités. Avec 10 feuilles de capucine, vous obtiendrez environ 40 bouchées. Comptez facilement 6 bouchées par personne. La capucine pousse à profusion dans un sol riche et frais, à en devenir parfois un peu envahissante.

POUR 40 BOUCHÉES

- 10 grandes feuilles de capucine
- 4 tranches de truite fumée
- 150 g de *cream cheese*
- 4 beaux brins d'aneth
- 1 c. à café de baies roses

À savoir

J'ai utilisé un film transparent, très pratique pour maintenir les rouleaux bien serrés. Mais ce n'est pas indispensable si vous préférez vous en passer.

- 1 Rincez les feuilles de capucine, puis séchez-les soigneusement.
- 2 Coupez les tranches de truite fumée en rectangles un peu plus petits qu'une feuille (voir photo).
- 3 Dans un bol, mélangez le *cream cheese* avec les brins d'aneth ciselés et les baies roses.
- 4 Disposez une feuille de capucine côté luisant sur le plan de travail.
- 5 Déposez une tranche de truite sur la feuille. Étalez le *cream cheese* dessus.
- 6 Roulez la feuille vers le haut pour faire des rouleaux. Déposez-les au fur et à mesure dans un contenant, bien serrés les uns contre les autres.
- 7 Placez-les au réfrigérateur pendant 30 minutes au moins, avant de les découper en petits makis à l'aide d'un couteau bien aiguisé.





SOCATÄ

(limonade de sureau)

L prép. 30 min fermentation : 2 à 3 jours
conservation : plusieurs mois au frais (2 à 5 °C)

La limonade de sureau est une boisson effervescente, souvent surnommée « champagne des fées ». Les fées, qui nous rappellent que la saveur du sureau dans cette boisson est doucement envoûtante. Profitez de la saison du sureau en fleurs pour en préparer quelques bouteilles à conserver en cave.

POUR 2 LITRES

- 4 à 5 ombelles de sureau
- 2 l d'eau filtrée
- 200 g de sucre blond fin
- 2 citrons
- 2 c. à café de vinaigre de cidre
- 10 raisins secs
- 1 bocal de 2 ou 3 l de contenance
- 2 bouteilles de 1 l à fermeture hermétique

- 1 Récoltez délicatement les ombelles de sureau pour éviter de disperser le pollen – le mieux est d'utiliser un sécheur et de les déposer au fond d'un panier recouvert d'un tissu.
- 2 Retirez à la main les éventuels insectes mais ne lavez pas les ombelles, sinon tout le pollen disparaîtrait, et les arômes avec.
- 3 Dans un bocal ou un grand saladier, mélangez l'eau, le sucre, le jus des 2 citrons (vous pouvez ajouter les peaux des citrons une fois pressés), le vinaigre et les raisins secs.
- 4 Ajoutez les fleurs en retirant le maximum de branches vertes.
- 5 Couvrez d'un torchon pour protéger des poussières et insectes et placez au soleil pendant plusieurs jours. La durée dépendra de la température. À 30 °C, 2 jours suffiront, à 20 °C, 5 jours seront nécessaires. Mélangez 2 ou 3 fois par jour.
- 6 Filtrez et mettez dans des bouteilles à fermeture hermétique, de type bouteille de limonade du commerce avec rondelles de caoutchouc et fermoir en métal.
- 7 Conservez au frais et à l'ombre (cave -12 °C)





FEUILLES DE BRICK

abricot miel

⌚ prép. 30 min ⌚ cuis. 20 min

Pour un apéro au thème exotique, voici des petits cigares sucrés à la mode orientale, mais avec des fruits du jardin. Des abricots mûrs à point, savoureux et moelleux. Je trouve que le goût des abricots ressort mieux lors de la cuisson et, avec le miel et les amandes, cette petite sucrerie fruitée est un pur délice !

POUR 20 PETITS CIGARES

Pour la purée d'abricots

- 150 g d'abricots
- 40 g de sucre blond
- 150 g de poudre d'amande
- 2 c. à soupe d'eau de fleur d'oranger
- 1 pincée de cannelle

Pour le sirop

- Le jus des abricots (équivalent à $\frac{1}{4}$ de verre)
- 1 verre d'eau
- $\frac{1}{4}$ de verre de fleur d'oranger
- $\frac{1}{2}$ verre de miel liquide
- 5 feuilles de brick
- 1 blanc d'œuf
- Un peu d'huile à friture

① Rincez les abricots, coupez-les en morceaux et faites-les cuire dans une casserole avec le sucre et un peu d'eau pendant 10 à 15 minutes. Réservez le jus de cuisson et réduisez les fruits en purée. Laissez la purée égoutter dans une passoire pour récupérer le reste du jus. Réservez-le.

② Dans un bol, mélangez la purée d'abricot, la poudre d'amande, l'eau de fleur d'oranger et la cannelle. Mélangez pour obtenir une pâte épaisse.



3 Pour préparer les petits cigares, coupez les feuilles de brick en quatre. Placez de la farce vers la partie pointue, roulez un peu puis rabattez les côtés avant de finir de rouler. Scellez le tout avec un peu de blanc d'œuf.

4 Pour préparer le sirop, dans une casserole, faites chauffer doucement le jus d'abricot avec un verre d'eau, l'eau de fleur d'oranger et le miel.

5 Faites chauffer l'huile dans une poêle à haut bord. Lorsque l'huile est chaude, placez-y les cigares pendant 2 ou 3 minutes afin qu'ils soient bien dorés. Retirez-les à l'aide d'une écumoire et réservez-les sur du papier absorbant.

6 Plongez-les dans le sirop pendant quelques secondes et réservez-les sur une grille posée sur un plat pour les égoutter.

7 À déguster tiède ou froid.

