

 **BORA**

305 JOURS

Recettes du quotidien – saines et faciles

**GRÄFE
UND
UNZER**



Préparation : 25 min

4 personnes

Pour la garniture

50 g de pignons de pin

2-3 branches de romarin

1 citron confit au sel

Pour les linguine aux citrons

300 g de linguine (ou :

tagliatelles)

sel

1 gros citron bio

2 burratas (100 g chacune)

75 g de beurre

2 c. à c. d'huile d'olive vierge

extra

poivre fraîchement moulu

Linguine aux citrons et burrata

Les pâtes au beurre citronné sont délicieuses et font rêver d'Italie. Avec la burrata crémeuse et onctueuse, les pâtes deviennent tout simplement irrésistibles. Mais c'est la garniture, aussi simple que raffinée, qui fait de ce plat un délice !

GARNITURE

1. Faire dorer les pignons dans une poêle sans matière grasse et les laisser refroidir sur une assiette. Pendant ce temps, laver le romarin, l'égoutter, l'effeuiller et le hacher très finement. Couper le citron confit au sel en quartier, retirer l'intérieur tendre et couper l'écorce en dés d'environ 0,2 cm. Mélanger les pignons de pin, le romarin et le citron confit au sel.

LINGUINE AUX CITRONS

2. Porter à ébullition un grand volume d'eau salée dans une grande casserole. Faire cuire les linguine al dente comme indiqué sur l'emballage. Pendant ce temps, laver le citron à l'eau chaude, le sécher, râper finement le zeste et presser 3 c. à s. de jus. Égoutter la burrata dans une passoire, l'éponger et la couper en deux dans le sens de la largeur.

3. Égoutter les pâtes en récupérant un peu d'eau de cuisson. Remettre immédiatement les pâtes dans la casserole chaude. Incorporer 2 c. à s. de jus de citron, 2 c. à c. de zeste de citron et le beurre en morceaux et mélanger jusqu'à ce que le beurre soit fondu. Ajouter l'eau de cuisson par cuillerée à soupe jusqu'à ce que le tout soit bien crémeux. Assaisonner avec du sel, du poivre et, selon les goûts, plus de jus de citron et de zeste de citron.

PRÉSENTATION

4. Répartir les pâtes dans des assiettes préchauffées. Poser une moitié de burrata sur chaque assiette, arroser d'un peu d'huile d'olive, saler et poivrer. Parsemer la garniture et servir immédiatement les linguine aux citrons.





Préparation : 40 min
4 personnes

Pour la purée de haricots

4 gousses d'ail
2 échalotes
100 g de persil racine
2 c. à s. d'huile d'olive
1 c. à c. de sirop d'agave
2 boîtes de haricots blancs
(poids net égoutté 240 g chacune)
200 ml de bouillon de légumes
3 c. à s. de purée d'amandes blanches
1 citron bio
sel
poivre fraîchement moulu
flocons de piment

Pour le cabillaud

4 tranches de cabillaud sans la peau (épaisseur 4 cm, 150 g chacune)
2 c. à c. d'huile d'olive
sel
40 g de beurre
poivre fraîchement moulu

Autres

2 tiges de tomates cerises
½ c. à s. d'huile d'olive
sel
poivre fraîchement moulu

Cabillaud rôti aux tomates cerises et à la purée de haricots

Du poisson frit agrémenté de purée de haricots : cela n'a rien de fade - en Espagne, c'est l'ail qui change la donne. En hiver, essayez le Skrei pour remplacer le cabillaud : sa chair est ferme et savoureuse.

PURÉE DE HARICOTS

1. Éplucher et émincer l'ail et les échalotes. Nettoyer et éplucher le persil racine, le couper grossièrement et le passer au hachoir électrique pour obtenir des morceaux de la taille d'un grain de riz.
2. Faire revenir les échalotes dans l'huile jusqu'à ce qu'elles deviennent translucides, ajouter l'ail et faire revenir brièvement. Ajouter le persil racine et le faire revenir en remuant. Incorporer le sirop d'agave et faire caraméliser brièvement. Déglacer avec le bouillon et laisser mijoter à couvert pendant 12 à 15 minutes.
3. Égoutter les haricots, les laver, les égoutter et les ajouter. Mixer à l'aide d'un mixeur-plongeur. Incorporer la purée d'amandes et ajouter un peu plus de bouillon. Laver le citron à l'eau chaude, le sécher, râper 2 c. à c. de zeste et presser le jus. Assaisonner la purée avec du sel, du poivre, du zeste et du jus de citron ainsi que des flocons de piment. Maintenir au chaud.

CABILLAUD

4. Laver le poisson à l'eau froide et l'éponger, en enlevant les éventuelles arêtes. Chauffer l'huile dans une poêle, saler le poisson et le faire revenir une fois la matière grasse chaude à feu moyen pendant 3 à 4 minutes. Remettre à feu doux, retourner le poisson, ajouter le beurre dans la poêle et faire mousser. Faire cuire encore 3-4 minutes, en arrosant régulièrement le poisson avec le beurre brun.
5. Laver les tiges de tomates et les éponger. Couper les tiges en deux et les faire revenir dans l'huile pendant 4 à 5 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées. Saler et poivrer.
6. Étalez la purée de haricots sur 4 assiettes, disposez le poisson dessus et arrosez avec le reste de beurre. Agrémenter avec les tomates et servir immédiatement.



Mousse au chocolat légère

Voici le classique des desserts français dans sa version saine : on remplace la crème et les œufs crus par du tofu soyeux. Le plaisir n'en est pas pour autant gâché, bien au contraire, le chocolat est encore mieux mis en valeur !

1. Faire fondre le chocolat au bain-marie. Mettre le tofu soyeux dans un bol-mixeur et le mixer finement à l'aide d'un mixeur-plongeur. Ajouter le chocolat fondu et continuer à mixer. Ajouter une pincée de sel, la vanille, la fève tonka, le sirop d'érable et, à votre convenance, la liqueur, puis mixer à nouveau.
2. Mettre la mousse au frais pendant environ 15 minutes, puis la répartir dans 4 coupes à dessert. Trier les baies, les laver, les éponger et les répartir sur la mousse. Servir parsemé de copeaux de chocolat.

ASTUCE

PLUS DE DIVERSITÉ

La mousse prend une autre saveur si l'on utilise de la liqueur d'orange à la place de la liqueur de café. Des fruits exotiques comme les physalis ou les filets d'orange s'y associent parfaitement.

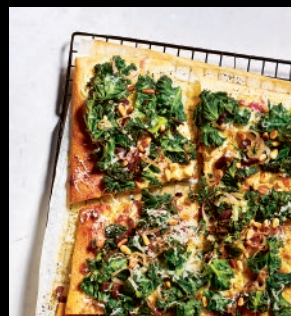


Préparation : 20 min
Temps de repos : 15 min
4 personnes

150 g de chocolat noir
(70 % de cacao)
400 g de tofu soyeux
sel
¼ c. à c. de vanille Bourbon
moulue
¼ c. à c. de fèves tonka
fraîchement râpées
3 c. à s. de sirop d'érable
1 c. à s. de liqueur de café
(selon le goût)
125 g de diverses baies
(par ex. myrtilles ou
framboises)
2 c. à s. de chocolat noir en
copeaux



L'inspiration au quotidien



Un plaisir sain en toute simplicité : plus de 90 recettes allemandes, espagnoles, françaises, italiennes, anglaises et néerlandaises pour vous inspirer lors de vos expériences en cuisine et ravir vos papilles avec un indescriptible goût d'exception. Dans ce livre, les plats classiques sont revisités avec des combinaisons de saveurs passionnantes pour vous donner envie de découvrir la cuisine européenne.

Amuse-bouches, entrées, plats principaux ou desserts : avec les plats variés et les conseils professionnels prodigués par les experts BORA, la cuisine du quotidien devient un véritable plaisir. Avec ses recettes de granola bowl pour le petit-déjeuner, de salade verte agrémentée de noix de Saint-Jacques et de vinaigrette, de pizza blanche et de forêt-noire pour varier de la glace, ce livre est une véritable source de plaisir et d'inspiration pour tous les goûts.

Un livre de recettes à avoir toujours sous la main.

