

POUR 6 PERSONNES  
PRÉPARATION: 15 MIN  
CUISSON: 10 MIN

} 1 douzaine de champignons de Paris -  
1 douzaine de pointes d'asperge verte -  
2 échalotes - 1 baguette - huile d'olive - fleur  
de sel, poivre

## Montaditos

1. Trancher la baguette. Mettre les tranches de pain sur la plancha pour les faire dorer 1 min de chaque côté. Les réserver.
2. Nettoyer et équeuter les champignons, puis les émincer. Faire cuire à la plancha les champignons et les pointes d'asperge pendant 7 à 8 min en les retournant soigneusement.
3. Aligner les tranches de pain sur un plat ou un plateau. Arroser de quelques gouttes d'huile d'olive. Parsemer d'échalotes crues hachées très finement. Couvrir de champignons émincés et de pointes d'asperge. Arroser de quelques gouttes d'huile d'olive et assaisonner de fleur de sel et de poivre concassé.



POUR 6 PERSONNES  
PRÉPARATION: 10 MIN  
CUISSON: 6 MIN

} 4 boudins - 4 pommes - 1 baguette -  
moutarde - huile d'olive

## Boudin croustillant

1. Couper les boudins en tranches épaisses. Couper les pommes en tranches de 1 cm d'épaisseur et les tailler à l'aide d'un emporte-pièce rond dont la circonférence doit être légèrement supérieure à celle des tranches de boudin. Couper la baguette en rondelles et les badigeonner d'huile d'olive à l'aide d'un pinceau sur chaque face.
2. Faire cuire les tranches de boudin et les tranches de pomme à la plancha 3 min de chaque côté. Deux min avant la fin de la cuisson, faire griller les tartines de pain sur la plancha de chaque côté. Tartiner légèrement le pain de moutarde.
3. Poser 1 tranche de pomme puis 1 tranche de boudin bien croustillante sur chaque tartine de pain et la maintenir avec une pique en bois. Servir à l'apéritif.



POUR 6 PERSONNES  
PRÉPARATION: 20 MIN  
CUISSON: 20 MIN

} 3 grosses pommes de terre - 2 gousses d'ail -  
1 morceau de gingembre - huile d'olive - sel,  
poivre

## Paillassons aux pommes de terre, ail et gingembre

1. Peler les pommes de terre et les râper avec une grille moyenne. Presser les pommes de terre râpées pour retirer l'excédent d'eau.
2. Râper le gingembre et hacher finement les gousses d'ail. Ajouter le gingembre, l'ail, du sel et du poivre aux pommes de terre. Bien mélanger. Faire des galettes en les aplatissant bien avec la main.
3. Arroser la plancha d'un filet d'huile d'olive. Faire cuire les paillassons 10 min de chaque côté. La plancha ne doit pas être trop chaude. Servir les paillassons bien dorés.

CONSEIL

} Il ne faut surtout pas laver les pommes de terre, pour conserver l'amidon qui aidera à faire le liant.



POUR 6 PERSONNES  
PRÉPARATION: 10 MIN  
CUISSON: 3 MIN

6 focaccias portions ou 6 parts de focaccia achetées chez un boulanger ou traiteur italien - une vingtaine d'olives noires - 1 barquette de tomates cerise - 50 g de parmesan - 2 petites boîtes de filet d'anchois à l'huile - 1 bouquet de basilic - 3 c. à c. d'origan séché - huile d'olive

## Focaccia aux olives noires

1. Hacher grossièrement les olives noires au couteau et réserver. Laver les tomates cerise, les sécher, les couper en deux et les réserver. Détailler le parmesan en copeaux à l'aide d'un économe et réserver.
2. Couper les focaccias en deux. Arroser d'huile d'olive et saupoudrer d'origan séché. Poser les focaccias sur la plancha et les faire griller pendant 2 min. Les retourner et les laisser chauffer quelques secondes. Les retirer et les poser sur un plat.
3. Déposer sur les focaccias bien chaudes des copeaux de parmesan, quelques filets d'anchois, les tomates cerise coupées en deux et décorer d'olives noires hachées et de feuilles de basilic. Arroser d'un filet d'huile d'olive et servir.

CONSEIL

La focaccia est un pain italien de forme plate et cuit au four.



POUR 6 PERSONNES  
PRÉPARATION: 10 MIN  
CUISSON: 10 MIN

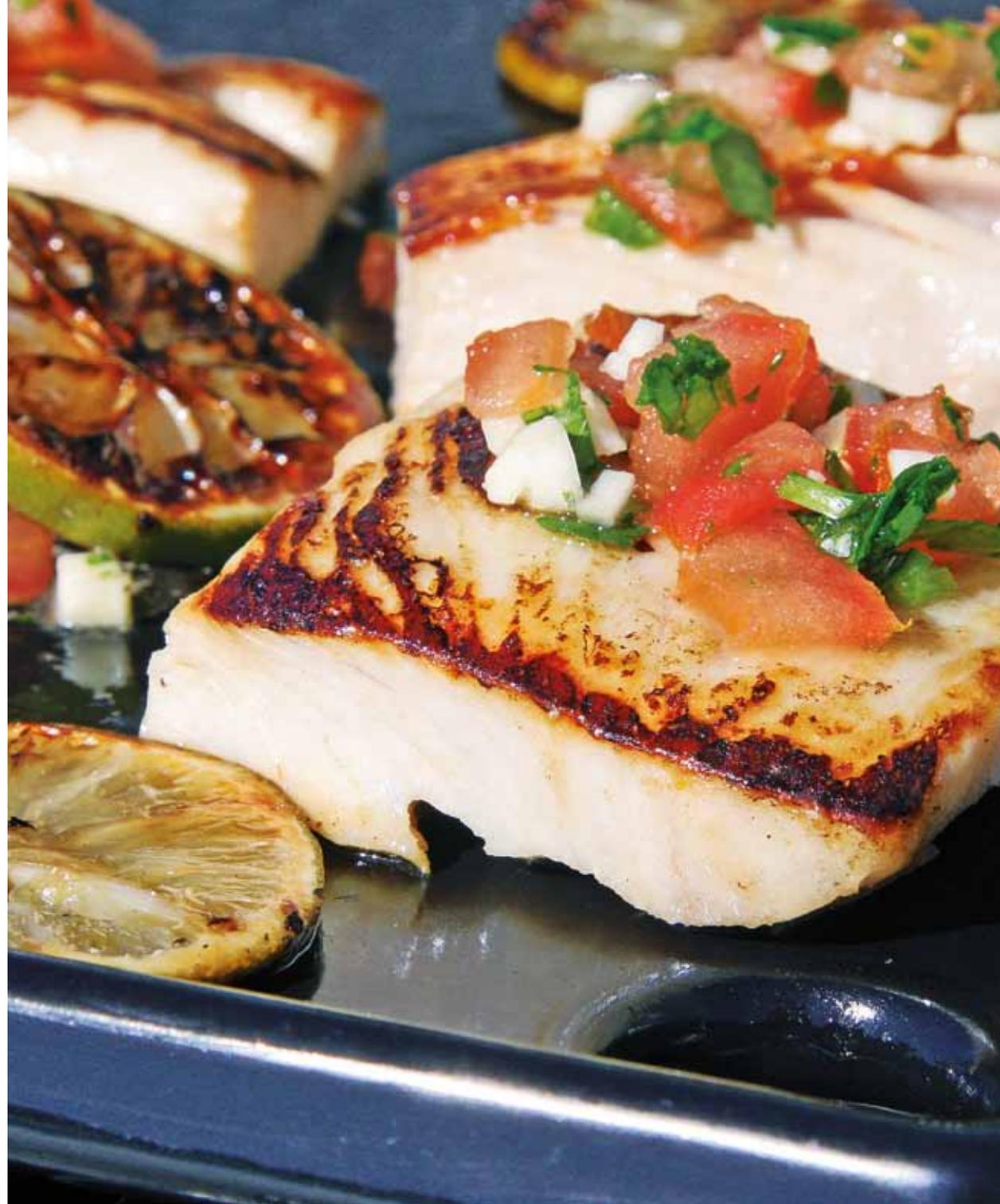
6 filets ou tranches de mahi-mahi - 3 citrons  
verts - 1 oignon - 1 échalote - 2 gousses d'ail -  
1 tomate - quelques brins de persil - 1 pincée  
de piment - sel

## Mahi-mahi au citron vert

1. Presser le jus de 2 citrons et le mettre dans une casserole avec un verre d'eau. Porter à ébullition puis éteindre le feu. Ajouter l'oignon, le persil ciselé, l'échalote et l'ail finement hachés puis la tomate concassée. Saler et pimenter. Réserver cette sauce.
2. Faire cuire le mahi-mahi 2 à 3 min de chaque côté. En fin de cuisson, trancher le citron vert restant. Mettre les tranches de citron vert sur la plancha pour les faire dorer. Mettre les morceaux de poisson dans un plat. Arroser de sauce froide, décorer avec les tranches de citron dorées et servir aussitôt.

CONSEIL

Le mahi-mahi est le nom polynésien de la dorade coryphène.



POUR 6 PERSONNES  
PRÉPARATION: 10 MIN  
CUISSON: 6 MIN

} 6 pavés de thon - 2 œufs - 3 c. à s. de chapelure - 3 c. à c. de cumin - 3 c. à c. de paprika - huile - 1 c. à c. de sel

## Thon en croûte d'épices

1. Battre les œufs. Mélanger la chapelure avec les épices et le sel. Passer les pavés de thon dans les œufs puis dans la chapelure épicée.
2. Huiler la plancha. Faire cuire les pavés de thon 2 à 3 min de chaque côté, pour que le thon soit rosé. Il est possible d'allonger le temps de cuisson de quelques minutes pour obtenir un thon plus cuit et plus blanc.



POUR 6 PERSONNES  
PRÉPARATION: 10 MIN  
CUISSON: 15 MIN

6 joues de porc - 3 poivrons rouges - persil -  
huile d'olive - piment d'Espelette - sel

## Joues de porc aux poivrons

1. Enduire légèrement les joues de porc d'huile d'olive. Les saler. Laver, équeuter les poivrons et les couper en lanières.
2. Faire cuire les joues de porc à la plancha pendant une quinzaine de minutes en les retournant assez souvent pour faire cuire toutes les faces. (En cuisant, la joue de porc prendra une forme assez rebondie.) À mi-cuisson, poser les lanières de poivron sur la plancha et les faire cuire 3 à 4 min de chaque côté. Saupoudrer de piment d'Espelette, parsemer de persil haché et servir.

CONSEIL

Les joues de porc se préparent habituellement braisées. Je vous propose une cuisson beaucoup plus rapide pour obtenir une viande particulièrement tendre et savoureuse.



POUR 6 PERSONNES  
PRÉPARATION: 10 MIN  
CUISSON: 8 MIN  
MARINADE: 2 H

} 1 kg de grillade de porc - 3 branches  
de romarin - 15 cl d'huile d'olive -  
1 c. à s. de paprika - sel, poivre

## Grillade de porc

1. Préparer une marinade en mélangeant l'huile d'olive, le paprika et le romarin effeuillé. Mettre la grillade de porc dans un plat et l'arroser de marinade. Laisser macérer au frais pendant 2 h.
2. Égoutter les morceaux de viande et les faire cuire 3 à 4 min de chaque côté. Saler et servir bien chaud.

CONSEIL



La grillade est un morceau de porc frais semblable à une escalope légèrement persillée; elle se prête idéalement à la cuisson à la plancha.



## SAUCES

Anchoïade.....	8
Chutney de mangues.....	8
Gremolata.....	9
Sauce Xipister.....	9

## ENTRÉES

Montaditos.....	10
Tartines de tomates et de mozzarella à la plancha.....	12
Boudin croustillant.....	14

## LÉGUMES

Chips de légumes.....	16
Terrine de légumes.....	18
Paillassons aux pommes de terre, ail et gingembre.....	20
Fonds d'artichauts aux cèpes.....	22
Tian de légumes à la plancha.....	24

## PAINS

Wraps au poulet.....	26
Taloa.....	28
Focaccia aux olives noires.....	30

## POISSONS

Mahi-mahi au citron vert.....	32
Thon en croûte d'épices.....	34
Lotte aux mangues.....	36
Merlu sauce verte.....	38

## COQUILLAGES

Moules au piment d'Espelette et au citron.....	40
Langoustines à la sauce crémeuse à l'ail.....	42
Brochettes de noix de Saint-Jacques à la citronnelle.....	44

## VOLAILLES

Brochettes de poulet yakitori.....	46
Brochettes de canard au miel.....	48
Râbles de lapin aux poireaux.....	50
Cailles à la sauce aigre-douce.....	52

## VIANDES

Tendrons de veau au piment d'Espelette.....	54
Tournedos aux 3 poivres.....	56
Côte de bœuf au gros sel.....	58
Tranches de gigot d'agneau à la gremolata.....	60
Côtes d'agneau à l'ail.....	62
Joues de porc aux poivrons.....	64
Grillade de porc.....	66
Ribs (travers de porc) au jus d'orange.....	68

## FROMAGES

Fromage de chèvre au pesto.....	70
Ardi gasna au membrillo.....	72

## DESSERTS

Fruits exotiques au caramel.....	74
Brochettes de fruits.....	76

