

**Journal :** Bretons en cuisine

**Date :** Mars - avril - mai 2019

**Numéro :** 0029 - ISBN 4227

**Titre :** 60 recettes et astuces faciles et créatives

**Sous titres :** Maquereau : les bienfaits d'un poisson de saison

**Classement :** Armoire de la chambre

**Sommaire :**

### **APÉRITIF**

- Rillettes de maquereau, blinis de blé noir
- Baguette apéritive

### **DÉTOX**

- Détox : jus verts a la poire
- Jus détox orange

### **ENTRÉES / SALADES**

- Amandes et pleurotes au beurre de coco
- Avocat de la mer
- Carpaccio de veau, tome de Rhuyt et pistaches
- Chirashi de maquereau au pomelo
- Maquereaux en bocaux au cidre
- Mousse de butternut aux amandes, crème de parmesan
- Petits pois beurre, katsuobushi capucine
- Poireau, crème de pomme de terre au miso et lard fumé
- Risotto de sarrasin végétarien aux champignons, écumes de noisettes et graines germées
- Samosas chèvre aux algues
- Tartare de lieu jaune aux agrumes
- Tartines grillées de saison
- Tortellis a la butternut et à la sauge

### **PLATS**

- Baguette croustillante, boudin noir et pickles d'oignons
- Bar de ligne au lait Ribot, purée de betterave douce
- Blanquette de veau au cidre fermier
- Bocal magic
- Chou-fleur entier rôti, beurre au curry et noisettes
- Club sandwich
- Coquillages et beurre fumé au foin
- Coquilles Saint-Jacques, cresson, mâche, sarrasin des bords de Rance
- Côte de boeuf Pie-Noir cresson, pomme et shiitaké
- Cromesquis de légumes aux algues
- Encornets snackés, dulce, pomme et ail sauvage
- Fallafels, courge kabocha et lait baratté, herbes fraîches
- Filet de dorade, légumes anciens et jus de carotte
- Filet de merlan et risotto d'épeautre aux champignons
- Gratin de la mer
- Involtinis de veau façon Orloff, chou kale et écrasé de pommes de terre primeur

- Lieu jaune de ligne
- Lieu noir rôti aux légumes de saison
- Maquereau rôti, moutarde celte et betteraves confites
- Mini brochettes de veau (yakitori) artichauts au miso
- Papillotes de poisson à la moutarde aux algues
- Pizza breizh
- Ris de veau, navets primeurs et citron confit au miel de Bretagne
- Risotto aux algues
- Rougets aux haricots de la mer et aux champignons
- Saint-jacques butternut gorgonzola
- Salade de maquereaux
- Soupe de maquereaux, petits légumes et graines de couscous

## **DESSERTS**

- Chocolat café et grué
- Courge, chocolat et citron
- Délicieux gâteau a la rhubarbe
- Miel de sarrasin en rayon et sorbet lait Ribot
- Fraises qui riz
- Muesli maison et fromage blanc fermier
- Pain perdu, sauce caramel au beurre salé
- Palet breton, crémeux citron, confit citron basilic
- Petits beurre à la crème d'orange
- Soupe de fraises a la rhubarbe et coco
- Tarte au fromage blanc, lemon curd au pavot
- Tiramisu au pain, compotée de poires et whisky Breton