

## Instant's Gourmands gingembre



Bon pour le goût, meilleur pour la planète

# Gourmandises & compagnie

### Crevettes à l'huile parfumée au gingembre pomme Granny et radis noir

#### Pour 4 personnes

20 crevettes cuites  
¼ de radis noir  
¼ de feuille de Nori ( feuille à sushi)  
1 cuil à café de wasabi en crème  
4 cuil à soupe d'huile d'olive au gingembre  
Sel

Décortiquez les crevettes en laissant le petit morceau de carapace sur la queue.

Ajoutez les crevettes décortiquez dans l'**huile au gingembre**, salez bien et laissez mariner 10 minutes.

Pelez ¼ de radis noir, coupez 4 fines rondelles et émincez le reste en bâtonnets et salez.

Taillez ¼ de pomme Granny en julienne et citronnez pour éviter le noircissement.

Pliez la feuille de Nori sur elle-même et coupez-la au ciseau de façon à obtenir de fin filaments.

Déposez au centre de chaque coupelle, un mini ramequin avec 5 crevettes à l'huile parfumée.

Répartissez autour la julienne de radis noir et de pomme Granny et quelques filaments d'algue Nori.

Arrosez du restant d'huile parfumée au gingembre et déposez au dessus, une rondelle de radis noir avec quelques pointes de wasabi.

Dégustez bien frais c'est super bon et très original.

500g de filet d'églefin (ou autre poisson blanc)  
1 oeuf  
5 CS d'huile  
5 CS de chapelure  
sel, poivre, citron, persil  
Assaisonner les filets de poisson avec le sel, le poivre et le citron.  
Battre l'oeuf dans une assiette creuse. Passez-y le filet de poisson (les 2 faces) puis passez-le dans la chapelure avant de le faire cuire dans l'huile chaude. Faites de même avec les autres filets. Saupoudrez de persil.  
Faire cuire 800g de patates douces coupées en cubes dans une casserole ou 10 minutes à la vapeur dans la cocotte minute.  
Mixez les patates cuites avec 20cl de crème et un filet d'huile d'olive.  
au gingembre. Salez et poivrez.

### Aiglefin à la milanaise, purée de patates douce

250 gr de guacamole  
30 gr de poivrons verts et rouges que vous coupez en dés  
Chair de langouste (crabe, crevettes, poisson)  
Quelques tranches de pains  
2 cuillères à soupe de coriandre frais hachée  
2 cuillères à soupe d'échalote coupée finement  
**Huile aromatisée au gingembre**  
2 cuillères à soupe de noix de coco râpée  
1 cuillère à soupe de rhum blanc  
Badigeonnez légèrement les tranches de pain avec de l'huile aromatisée au gingembre et grillez les dans la poêle.  
Coupez la chair de la langouste en petit morceaux.  
Mangez dans un petit saladier la langouste, le guacamole, les poivrons, la coriandre, l'échalote, la noix de coco râpée et le rhum blanc.  
Tartinez généreusement les toasts avec cette préparation et mettez le tout au frais.

### Toasts de langouste au guacamole

### Espadon en croute de sésame

#### Pour 4 personnes

jus de citron vert  
45 ml - Huile d'olive au gingembre  
45 ml - Graines de sésame blanches, grillées et 45ml de graines de sésames noires  
5 ml - Wasabi (moutarde verte japonaise)  
4 pavés - Espadon ou tout autre poisson à chair ferme (1/5 de lb ou 100 g par pavé)  
Sel Poivre  
Graines de sésame

Dans un petit bol, monter en vinaigrette le jus de citron vert avec l'**huile d'olive aromatisée au gingembre**, saler et poivrer. Réserver. Mélanger les graines de sésame et les étendre uniformément dans une assiette ou sur une plaque. Bien essuyer les pavés d'espadon en badigeonner les 4 côtés d'une très fine couche de wasabi, saler et poivrer. Rouler les pavés dans les graines de sésame, de façon à bien les enrober.

Chauffer l'huile d'olive dans une poêle antiadhésive sur feu moyen-vif et y déposer délicatement les pavés côte à côte, en prenant soin qu'ils ne se touchent pas l'un l'autre.

Cuire pendant 1 minute, puis retourner les morceaux et répéter la même opération pour chacun des 4 côtés.

Les graines de sésame ne doivent pas brûler et au besoin, abaisser la température en cours de cuisson.

Lorsque les pavés sont bien croûtés sur les 4 côtés, les retirer de la poêle et les déposer sur un plan de travail.

Détailler les pavés en tranches, et les répartir dans 4 assiettes de service, mouiller avec la vinaigrette, et servir aussitôt.