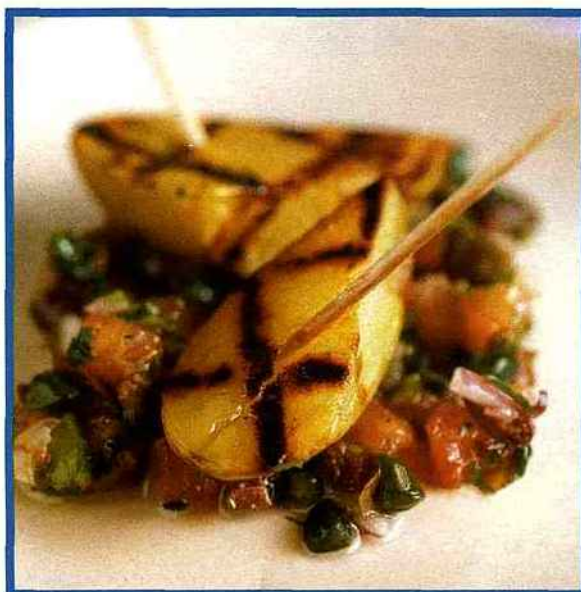


Vendredi

Dîner

Entrée

Pompadour en salade, céréales et huile de noisettes



* La Pompadour Label Rouge de Touquet Senour

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 15 minutes

Pour 4 personnes

8 pièces de Pompadour Label Rouge • 1 dl d'huile de noisette • 2,5 cl de vinaigre de Xérès • 4 c. à s. de céréales (mélange de Kellog's) • 8 branches de persil plat • fleur de sel • poivre du moulin

Laver les pommes de terre et les cuire à l'eau salée, à petits bouillons.

Une fois tièdes, les tailler en lamelles avec la peau.

Effeuilier le persil, le mêler aux pommes de terre et arroser avec l'huile de noisette et le vinaigre. Assaisonner l'ensemble bien mélangé, et, au dernier moment, ajouter le mélange de céréales. Servir aussitôt afin de conserver la texture croustillante.

Plat

Croustades de sole

Préchauffez le four Th. 3 (240°C). Nettoyez les champignons, coupez-les en lamelles et faites-les sauter rapidement à la poêle avec un peu de beurre. Réservez-les.

Faites cuire 5 minutes environ les filets de sole dans la poêle avec du beurre et la moitié du jus de citron. Salez, poivrez. Passez-les ensuite au mixer versez dans une jatte et ajoutez la crème, les crevettes et le cerfeuil.

Dans une poêle, faites fondre le beurre restant (20 g environ), ajoutez la farine, saupoudrez de fond de veau, versez le lait. Remuez bien et laissez cuire quelques instants.

Hors du feu mélangez à ce velouté les champignons et la préparation à base de sole. Rectifiez l'assaisonnement.

Garnissez les bouchées et faites-les réchauffer 5 minutes environ au four chaud Th. 8 (240°C).

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 15 minutes

Pour 4 personnes

4 c. à c. de Fond de Veau Maggi • 4 bouchées à garnir en pâte feuilletée toutes prêtes • 500 g de filets de sole • 100 g de champignons de Paris • 100 g de crevettes grises décortiquées • 15 cl de crème fraîche • 10 cl de lait (1 verre) • 50 g de beurre + 20 g pour le velouté • 20 g de farine • le jus d'un citron • 2 c. à s. de cerfeuil haché • Sel, poivre

Dessert

Crème brûlée