

FLAN DE CRABE

Préparation: 10 mn

Cuisson: 45 mn

200 g de chair de crabe
1 cuillère à café bombée de maïzena
2 cuillères à soupe de crème fraîche

1 dl de lait
4 œufs
sel, poivre
Paprika

1. Faites bouillir un peu de lait , gardez-en un peu pour délayer la maïzena .
2. Dans un saladier, ajoutez la maïzena et délayez avec le reste du lait en évitant le formation de grumeaux .
3. Battez les œufs en omelette. Salez, poivrez, et ajoutez le paprika.
4. Incorporez la crème fraîche et le crabe
5. Mettez le mélange dans un plat à cake bien beurré.
6. Faites cuire à four moyen au bain Marie 45 mn.
7. Vérifiez la cuisson, La lame du couteau doit ressortir sèche et propre.
8. Démoulez. Servir froid ou tiède.

Servez avec une mayonnaise au paprika un peu de ciboulette et 1 jus de citron

HUÎTRE EN MARINADE

Préparation: 40 mn

8 personnes:

8 douzaines d'huîtres
2 feuilles de laurier
2 oignons moyens ou 1 gros
2 tomates fermes
1 cs d'huile
1/4 de verre de jus de citron
1 piment (facultatif) sel, poivre

1. Tout d'abord, ouvrir les huîtres. Les déposer dans une cocotte avec 2 feuilles de laurier et un demi-verre d'eau additionnée d'une pincée de sel. Couvrir et laisser cuire 5 minutes sur feu vif.

2. Laissez tiédir.

3. Coupez les oignons et les tomates en petits dés.

4. Les mettre dans un petit saladier avec l'huile, le jus de citron, le sel, le poivre et le piment écrasé (facultatif). Ajoutez les huîtres avec une cs de leur jus de cuisson. Bien mélangé le tout.

5. Servir tiède ou froid accompagné de riz nature.

FRICASSEE DE LANGOUSTES AU BASILIC

Préparation: 40 mn

Cuisson: 20 mn

2 personnes:

2 queues de langoustes de 200 g chacune
1 petit poireau
1 gousse d'ail
huile d'olive
25 cl de vin blanc
3 cl de cognac
sel poivre
piment de Cayenne
3 belles tomates
un petit pot de crème fraîche épaisse
1 bouquet de basilic

1. Décortiquez les queues de langoustes à l'aide d'un ciseau pointu, découpez la carapace tendre sous la queue et retirez la chair
2. Concassez grossièrement les carapaces
3. Hachez l'oignon, le poireau et la gousse d'ail entière
4. Laissez cuire 5 minutes puis flambez au cognac

5. Ajoutez le vin blanc, les tomates et laissez cuire 10 minutes
6. Passez au moulin à légumes mettez le jus obtenu dans une casserole et faites réduire de moitié
7. Détaillez la chair de langouste en tranche de 2 centimètre d'épaisseur
8. Saisissez-les sur chaque face à l'huile d'olive bien chaude
9. Lorsqu'elles sont bien saisies , retirez les de la poêle et réservez-les au chaud
10. Dans la même poêle, versez le bouillon réduit, sur feu vif
11. Ajoutez la crème, faites bouillir puis ajoutez les tranches de langoustes .
12. Laissez cuire encore quelques secondes .
13. Retirez du feu , ajoutez le basilic, rectifiez l'assaisonnement et relevez avec un peu de piment de cayenne

BROCHETTES DE GAMBAS

Préparation: 35 mn

Cuisson: 5-8 mn

6 personnes:

1 bouquet de thym

1 cs d'huile d'olive
1 citron vert
10 cl de lait de coco

18 gambas fraîches ou surgelées
2 cs de sésame doré
sel et poivre

1. Trempez les piques en bois dans l'eau froide, 15 min. au minimum. Otez la tête des gambas. Mélangez le lait de coco, l'huile et le thym émietté. Faites-y mariner le corps des gambas pendant 20 min.

2. Egouttez les gambas et embrochez-les sur les piques en bois. Badigeonnez-les d'huile d'olive à l'aide du pinceau. Saupoudrez de sésame doré. Salez, poivrez.

3. Faites cuire les brochettes 5 à 8 min., à four chaud, en les retournant. Servez avec un filet de citron vert.

BROCHETTE DE SAUMON ET DE CREVETTES MARINES

Préparation: 15 mn

Cuisson: 10 mn

3 personnes :

2 pavés de saumon frais

600 g de grosses crevettes cuites ou crues

1/2 poivron

6 tomates cerises

Pour la marinade :

1 gousse d'ail hachée

1 cc de citron

1/2 cc de gingembre

2 cs de sauce soja

1 cs de miel

1. La veille décortiquez les crevettes, enlevez leur la tête, coupez le saumon en morceaux.
2. Mélangez tous les ingrédients de la marinade ensemble et laissez mariner le saumon et les crevettes.
3. Le lendemain lavez le poivron et les tomates cerises, découpez le poivron en morceaux.
4. Enfilez le saumon dans des pics à brochettes suivant l'ordre poisson, poivron crevettes et terminez la brochette par une tomate cerise, ainsi de suite jusqu'à épuisement des ingrédients.
5. Faire cuire 10 minutes au barbecue.

BOULETTES DE CRABES EXOTIQUE

Préparation: 10 mn

Cuisson: 4 mn

2 personnes:

- 1 boîte de miettes de crabe
- 1 cs de coriandre fraîche
- 1 cs de ciboulette fraîche
- 1 cc de jus de citron vert (lime)
- 1 cc de sauce soja
- 1/2 cc de piment doux en poudre
- 1 pincée de gingembre en poudre
- 5 cs de farine
- 2 biscottes, 1 œuf

1 jaune d'œuf chapelure (à votre goût : classique ou mélangez avec un peu de graines de sésame ou de piment ciselé)

huile de tournesol (pour la friture)

1. Mélangez ensemble : le crabe, les herbes, le jus de citron, la sauce soja, le piment, le gingembre, la farine, les biscottes émiettées et l'œuf entier.

2. Formez des boulettes que vous passez brièvement dans le jaune d'œuf battus puis dans la chapelure.

3. Cuire 3 à 4 minutes dans une huile chauffée à 180°C. Servir immédiatement avec une petite salade et une bonne sauce maison.

GAMBAS AU GINGEMBRE

Préparation: 30 mn

4 personnes:

1 kg de grosses gambas
2 oignons
1 gousse d'ail
30 g de racine de gingembre
Des tomates
1 bouquet garni (thym, persil, céleri)
2 cuillères à café de curcuma en poudre
un peu d'huile d'arachide
sel et poivre noir du moulin.

1. Rincez les gambas à l'eau froide et égouttez-les. Ne les décortiquez pas.
2. Epluchez et hachez les oignons et la gousse d'ail. Pelez et râpez le morceau de gingembre.
3. Entaillez les tomates en croix, plongez-les 15 secondes dans une casserole d'eau en ébullition, puis immédiatement dans de l'eau froide.
4. Pelez-les, videz-les de leurs graines et concassez-les.
5. Versez 3 cuillère à soupe d'huile dans une cocotte, ajoutez les hachis d'oignon et ail, portez sur feu moyen jusqu'à ce qu'ils soient translucides, ajoutez le gingembre, les tomates

concassées, le curcuma, le bouquet garni, sel et poivre.

6. Couvrez et laissez mijoter 15 minutes à feu doux en surveillant le niveau de la sauce et en rajoutant un petit peu d'eau, si nécessaire.

7. Ajoutez ensuite les gambas dans la cocotte, remettez le couvercle et poursuivez la cuisson, toujours à feu très doux, pendant 4 à 5 minutes, en retournant les gambas à mi-cuisson.

Servez très chaud avec du riz.

WOK DE CREVETTES PIMENTÉES A L'ANANAS

Préparation: 20 mn

Cuisson: 20 mn

4 personnes:

500 g de queues de crevettes crues décortiquées (décongelées)

1 ananas (ou 1 bte d'ananas en morceaux bien égoutté)

1 poivron rouge et jaune

2 oignons

3 gousses d'ail

1 petit morceau de gingembre frais

1 cuillère à soupe de miel liquide

2 cuillères à soupe de sauce soja

4 cuillères à soupe de coulis de tomates

persil
Tabasco (selon votre convenance)
sel, poivre

1. Pelez et hachez les oignons et l'ail.
 2. Dans une sauteuse, faites revenir les oignons avec l'ail pendant 3/4 min dans un peu d'huile d'olive, ajoutez le mélange de poivrons et le gingembre râpé pendant 5 minutes. Si vous utilisez des poivrons frais, coupez-les en lanières
 3. Dans une poêle, faites dorer l'ananas (que vous aurez coupé en morceaux) dans un peu d'huile d'olive à feu moyen pendant 5 minutes.
 4. Les retirer et mettre à leur place, les crevettes que vous ferez saisir à feu vif pendant 2 minutes, puis remettez tout dans la sauteuse, arrosez avec le miel, le coulis de tomates, le tabasco et la sauce soja, mélangez et poursuivez la cuisson pendant 5 minutes à feu doux.
 5. Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.
 6. Au moment de servir, parsemez de persil plat ciselé.
- Servez chaud accompagné d'un riz blanc.

CREVETTES PANÉES AU GINGEMBRE ET SA PURÉE DE PLANTAIN

Préparation: 30 mn

Cuisson: 30 mn

2 personnes :

6 grosses crevettes
1 banane plantain mûre
1 bain d'huile de friture
10 cl d'huile de palme
sel, poivre noir
1 pointe de couteau d'ail écrasé.
un peu de farine et Chapelure
un peu de gingembre en poudre
1 piment rouge
1 œuf

1. Enlevez et conservez les têtes des crevettes, décortiquez-les en laissant la queue pour décorer, ouvrez-les au couteau le long de la nervure pour les aplatir, lavez-les, salez et poivrez puis ajoutez une pointe d'ails écrasés.
2. Mélangez la farine et la chapelure dans une assiette.
3. Mettez le gingembre en poudre dans une assiette.
4. Battez un œuf entier dans un bol puis salez légèrement.
5. Mettez de l'huile de friture à chauffer dans une casserole.
6. Roulez les queues de crevettes dans le mélange farine/chapelure en appuyant bien puis, trempez-les dans l'œuf battu et pour finir dans le gingembre.
7. Mettez à frire les queues et les têtes de crevettes dans l'huile chaude pendant 2 à 4 minutes en fonction de la température de l'huile, jusqu'à ce que la panure des crevettes soit bien dorée.
8. Réservez les crevettes sur un papier absorbant avant de dresser l'assiette.
9. Pour la purée de plantain : Épluchez et mettez à cuire la banane plantain à la vapeur pendant 15 minutes. Coupez le

piment en quatre dans le sens de la longueur.

10. Hachez-le finement en prenant soin de retirer les pépins.

11. Chauffez un peu d'huile rouge , ajoutez les morceaux de banane, le piment frais, le sel puis travaillez le tout à la fourchette pendant 10 minutes à feu doux pour obtenir une purée.

ECLAIRS AU CHOCOLAT

Préparation : 50 mn

Cuisson: 20 mn (th. 6 220°C)

6-8 personnes:

Pour la pâte:

1/4 de litre d'eau

75 g de beurre

1 pincée de sel

1 cs de sucre

150 g de farine

4 oeuf

Crème pâtissière:

1/2 de lait

60 g de chocolat

3 oeufs(2 entier+ 1 Jaunes)

60 g de sucre

60 g de farine

Glacage: 50 g de sucre glace 2 à 3 cs d'eau 250 g de chocolat
30 g de beurre

1. Préparez une pâte à choux

2. placez la pâte dans une poche garni d'une douille de 1 cm de diamètre. Faites cuire à four moyen et laissez refroidir sur une grille.

3. Préparez la crème pâtissière: faites fondre le chocolat dans le lait, 4. Travaillez les oeufs, le sucre et la farine, versez en remuant le lait chaud parfumé au chocolat et faites cuire sans cesser de tourner jusqu'à ébullition.

5. Laissez refroidir ouvrez les éclairs avec des ciseaux sur toute la longueur, d'un côté seulement; remplissez les de crème.

6. Préparez le glaçage: diluez le sucre glace avec très peu d'eau, le mélange doit rester épais et à peine coulant.

Faites fondre au bain-marie le chocolat avec 2 cs d'eau et le beurre, verser le chocolat sur le sucre et mélangez bien.

7. Glacez chaque éclair en le tenant verticalement au-dessus du récipient contenant le glaçage; faites couler à la cuillère une couche de chocolat sur le dessus des gâteaux laisser sécher sur une grille à pâtisserie.