

LUNDI 21/08/2023

## PLAT

### Salade de courgettes à la menthe, thon et cerises

- Pour le pesto d'anchois :
- 120 g de filets d'anchois marinés
  - 1 gousse d'ail épluchée et dégermée
  - Quelques feuilles de menthe
  - Quelques feuilles de persil
  - 1 citron vert
- 2 courgettes
- 2 tranches de thon rouge de 100 g
- 200 g de cerises dénoyautées
- Huile d'olive
- Fleur de sel et poivre du moulin

## DESSERT

### Biscuit coulant au chocolat, caramel de passion

- Pour le caramel de passion :
- 80 g de sucre en poudre
  - 50 g de beurre
  - 200 g de jus de fruits de la passion
  - 1 fruit de la passion
- 110 g de chocolat noir
- 110 g de beurre
- 60 g de farine
- 150 g de sucre
- 4 œufs
- Beurre pour les moules individuels
- 1 fruit de la passion

MARDI 22/08/2023

## ENTRÉE

### Salade de haricots verts, burrata et pêche

- Pour la vinaigrette balsamique au miel :
- 2 cl de vinaigre balsamique de Modène
  - 1 cuillère à café de miel liquide
  - 6 cl d'huile d'olive
  - 1 citron jaune
- 300 g de haricots verts
- 1 saladier d'eau froide avec quelques glaçons
- 4 pêches mûres
- 4 burratas de 125 g
- Quelques feuilles de basilic
- Quelques feuilles d'estragon
- 1 petite poignée d'amandes effilées torréfiées
- Huile d'olive
- Fleur de sel et poivre du moulin

## PLAT

### Crevettes grillées au saté maison

- Pour le mélange au saté :
- 90 g de cacahuètes torréfiées
  - 50 g de pignons de pin torréfiés
  - 1 pincée de piment doux fumé
  - 12 cl de lait de coco
  - 60 g de pâte de curry rouge
  - 1 cuil. à soupe d'huile de sésame grillé
  - 1 pincée de sel fin
  - 1 citron vert
- 12 grosses crevettes dénoyautées
- 1 citron vert
- Quelques feuilles de coriandre
- Quelques feuilles de basilic
- Huile d'olive

MERCREDI 23/08/2023

## ENTRÉE

### Gaspacho de tomates, abricots et amandes

- 6 grosses tomates cœur de bœuf mûres
- 1 saladier d'eau froide avec des glaçons
- 8 abricots mûrs
- ½ concombre
- 1 oignon rouge épluché
- 5 cl + 2 cl d'huile d'olive
- Une vingtaine d'amandes blanches
- Fleur de sel et piment d'Espelette
- Quelques feuilles de verveine fraîche

## PLAT

### Boeuf façon tigre qui pleure, salade thaï

- Pour le bœuf façon tigre qui pleure :
- 2 bâtons de citronnelle
  - 1 échalote épluchée
  - 4 gousses d'ail épluchées et dégermées
  - Quelques feuilles de menthe fraîche
  - 2 citrons verts
  - 4 bavettes de bœuf de 130 g
  - Quelques feuilles de coriandre fraîche
  - 15 cl de sauce soja
  - 10 cl de sauce huître
  - Huile neutre
- Pour la salade thaï :
- 1 papaye verte épluchée ou 2 mangues vertes épluchées et râpées (si vous n'en trouvez pas, remplacez par de la mangue classique)
  - 1 gousse d'ail épluchée et dégermée
  - 1 piment rouge épépiné
  - 1 cuillère à soupe de sucre cassonade
  - 1 cuillère à soupe de pâte de crevettes
  - 125 g de haricots verts cuits mais croquants
  - 3 cuillères à soupe de cacahuètes concassées non salées
  - 1 citron vert
  - 1 cuillère à soupe de nuoc mam
  - 250 g de tomates cerises
  - Quelques feuilles de coriandre

JEUDI 24/08/2023

## PLAT

### Poêlée d'encornets, tomates vertes

- 600 g d'encornets nettoyés et entiers
  - 4 tomates vertes (green zebra)
  - 2 citrons verts
  - Huile d'olive
  - Fleur de sel et poivre du moulin
- Pour la marinade :
- 4 cuillères à soupe de sauce nuoc mam
  - 2 citrons verts
  - 1 cuillère à soupe de vinaigre de riz ou balsamique
  - 1 cuillère à café de sucre de canne blond
  - 1 gousse d'ail épluchée
  - 1 petit morceau de gingembre épluché
  - Quelques feuilles de coriandre
  - Quelques feuilles de menthe
  - 1 petit piment thaï rouge ou ½ cuillère à café de flocons de piment rouge
  - Une douzaine d'olives vertes dénoyautées

## DESSERT

### Tiramisu au citron et fraises

- Pour le sirop d'imbibage :
- 3 citrons jaunes
  - 30 cl d'eau
  - 1 gousse de vanille
  - 5 cl d'amaretto
- Pour la crème mascarpone :
- 3 jaunes d'œufs
  - 105 g de sucre en poudre
  - 150 g de mascarpone
  - 1 citron jaune
  - 350 g de crème liquide entière de 35% en MG bien froide montée en chantilly
  - 250 g de fraises fraîches équeutées
  - 28 biscuits à la cuillère
  - 1 citron jaune
  - Quelques feuilles de menthe

VENREDI 25/08/2023

## PLAT

### Salade de riz noir aux légumes et thon mi-cuit

- 2 tranches de thon rouge de 110 g
  - Quelques baies roses
  - 300 g de haricots verts
  - 1 échalote épluchée
  - 1 saladier avec des glaçons
- Pour la vinaigrette à l'oignon :
- 1 cuillère à soupe de moutarde
  - 2 cuillères à soupe d'huile de sésame grillé
  - 2 cuillères à soupe de vinaigre de riz
  - 2 cuillères à soupe de sauce soja
  - 1/2 oignon épluché et ciselé
  - 1 morceau de gingembre de 4 cm épluché
- 2 abricots
- 2 pêches
- 300 g de riz noir cuit à l'eau
- 1 cuillère à soupe de sésame blanc doré
- Huile d'olive
- Fleur de sel
- Piment d'Espelette

## DESSERT

### Mousse straciatella au chocolat blanc et framboises

- 150 g de chocolat blanc
- 2 œufs
- 70 g de sucre en poudre
- 40 cl de crème liquide entière montée en chantilly ferme
- 1 morceau de chocolat noir
- 250 g de framboises fraîches