

MENU APHRODISIAQUE

Dip de betterave et feta

1 bol, 10 minutes

Un dip coloré, vif et simple à faire. Aussi bien en grands quantités pour des fêtes.

- * Betterave cuite - 1 grand, ou 350g (sans vinaigre ajouté)
- * Feta - 70g
- * Jus de citron - 2 c. à s.
- * Tiges de coriandre - d'une barquette
- * Huile d'olive - quelques gouttes
- * Zatar - 1 c. à s.
- * Cayenne - 1/4 c. à c.
- * Salt - 1/4 c. à c.

Mettre tous les ingrédients dans un mixeur et réduire en purée lisse. Servir avec un filet d'huile d'olive, quelques feuilles de coriandre et des crudités.

Steaks de thon avec une salsa aux betteraves, agrumes et olives

Pour 2 personnes, 15 minutes

On ne devrait pas manger du thon tous les jours, mais on peut se gâter de temps en temps. Prenez la meilleure qualité disponible. Cette salsa est adaptée d'une recette d'Ottolenghi, et va très bien avec tout type de poisson.

- * Steaks de thon - 2
- * Citron - 1
- * Orange - 1/2 (utiliser des sanguines en saison)
- * Piment vert- 1/2, épépiné, finement tranché
- * Betterave - 1/2, finement haché
- * Olive vertes dénoyautées - une poignée, finement haché
- * Persille ou coriandre - une poignée, finement haché
- * Huile végétale - une goutte

Assaisonner les steaks et presser la moitié d'un citron en dessus.

Pour préparer la salsa, virer la peau de l'orange et d'un quart de citron. Virer les pépins et hacher la chair. Mélanger les agrumes, la betterave, le piment, les olives et les herbes dans un petit bol. Assaisonner, ajouter une goutte d'huile d'olive et mélanger.

Quand vous êtes prêts à manger, faire chauffer l'huile végétale dans une poêle à frire, à feu vif. Mettre le thon et cuire pendant deux minutes. Tourner les steaks et cuire encore une minute, pour une cuisson rosée.

Frites de céleri rave

Pour 2 personnes, 10 minutes préparation puis 40 minutes au four

Plus léger que des frites normales, on se sent toujours gâté.

- * Céleri ravi - 1, taille moyenne
- * Huile d'olive - quelques gouttes

Préchauffer le four à 200 degrés.

Nettoyer le céleri rave avec une brosse à légumes. Virer les parties fileuses, le haut et le bas. Couper en gros bâtons. Remuer dans une plaque à four avec de l'huile d'olive, du sel et du poivre.

Enfourner 40 minutes, remuant une fois pendant la cuisson.

Moelleux au chocolat

Pour 2 personnes, 10 minutes plus 15 minutes au four

L'onctueux incontournable est tout simple à préparer. Cette recette est adapté d'une tarte de Jamie Oliver.

* *Beurre - 50g*

* *Sucre en poudre - 45g*

* *Chocolat noir - 70g*

* *Oeuf - 1*

* *Glace à vanille, pour servir*

Préchauffer le four à 190 degrés.

Beurrer deux moules à soufflé, ou une grande moule pour deux personnes (c'est quelques fois plus sécurisé de faire deux portions!).

Fondre le beurre et 30g de sucre dans une petite casserole sur feu doux. Remuer souvent. Ajouter le chocolat et remuer jusqu'à ce qu'il fonde.

Battre l'oeuf et 15g de sucre dans un bol. Verser le chocolat dans le bol et mélanger.

Verser la pâte dans le(s) moule(s). Pour deux moules, enfourner 8 minutes. Pour une seule, enfourner 12 minutes. Servir avec une glace vanille ou coco.