



Entrée de boudin blanc

Pour 4 gourmands:

- 4 boudins
- 250 grammes de fraises
- 300 grammes de rhubarbe
- Minimum 80 grammes de sucre
- 3 tiges de sarriette fraîche
- 1 pain baguette frais
- Sel, poivre et huile d'olive.

Méthode:

Couper les fraises en petits dés. Peler la rhubarbe et la couper en petits dés. Déposer dans une casserole avec le sucre et mouiller à hauteur avec de l'eau. Porter à ébullition et réduire le feu pour faire compoter le tout à feu doux durant environ 30 minutes. Refroidir la compote et ajouter la sarriette hachée. Couper le pain en tranches, badigeonner d'huile d'olive et griller sur le BBQ. Couper le boudin en fines tranches. Tartiner le pain avec la compote froide et ajouter les tranches de boudin. Déguster!

Darnes de flétan grillées

Pour 4 gourmands:

- 600 g (1,5 lb) darnes de flétan (2 grosses ou 4 petites)
- 2 tiges de fleur d'ail
- 1 tomate entière
- ½ concombre
- 1 oignon rouge entier
- 1 poivron entier
- 125ml (1/2 tasse) de vin blanc de cuisson
- 45ml (3 cuill. à soupe) de jus de citron
- 3 branches de thym frais
- 30ml (2 cuill. à soupe) d'huile d'olive
- Sel et poivre

Méthode :

Couper les tomates, les poivrons, le concombre et l'oignon en petits dés. Émincer la fleur d'ail. Faire suer l'oignon rouge, le poivron et la fleur d'ail dans l'huile d'olive puis assaisonner avec sel et poivre. Déglacer au vin blanc, réduire de moitié et ajouter le jus de citron puis retirer du feu. Ajouter alors les tomates, le concombre et le thym frais haché. Bien mélanger et mettre de côté à température pièce. Badigeonner les darnes d'huile d'olive, ajouter sel et poivre puis déposer sur le BBQ bien chaud. Faire un quart de tour après environ 45 secondes et répéter l'opération de l'autre côté de la darne pour un total d'environ 3 minutes de temps de cuisson. Dresser la salsa de légumes tiède au fond de l'assiette puis déposer la darne dessus. Ajouter un filet de jus de citron à la toute fin et régalez-vous!