



**CREVETTES POÊLÉES AU BEURRE DE CORIANDRE ,  
TARTARE AVOCATS , TOMATES , FLEUR DE SEL ET CITRON VERT ,  
CAKE AUX HARICOTS ROUGES FAÇON CHILI...**

INGREDIENTS pour 2 amoureux...

Le tartare:

1 tomate  
1 avocat  
1 citron vert  
1 bouquet de coriandre  
sel, poivre.

Les crevettes:

Du beurre à la coriandre  
6 crevettes décortiquées surgelées.

Le cake:

150 gr de farine , 1 sachet de levure chimique  
1 boîte de haricots rouges cuits au naturel ( 250gr)  
3 oeufs  
1/4 de verre d'huile de tournesol  
1 cuillère à soupe d'huile d'olive  
1 cuillère à café de concentré de tomates  
1 cuillère à soupe de cumin  
1 cuillère à café d'épices mexicaines , piment d'espelette A.O.P  
sel, poivre  
Cheddar pour le côté gourmand...

COMMENT ON FAIT...

Emonder la tomate en l'ayant plongée dans l'eau bouillante au préalable pendant 10 secondes et pelée.

La couper en quartier et enlever la pulpe et les pépins.  
Faire des bandes régulières et les couper en petits cubes réguliers eux aussi .

Laisser dégorger avec un peu de fleur de sel.  
Eplucher et couper l'avocat en petits cubes de la même taille.  
Réserver avec les tomates et arroser de citron vert et d'un peu d'huile d'olive .

Mixer les haricots , les mélanger à l'appareil ( farine , levure , oeufs et épices etc...)  
Mettre l'appareil dans un moule à cake .  
Mettre au four 30 minutes à 180 degrés .

5 mn avant le dressage , pôeler les crevettes à feu vif dans un peu de beurre à la coriandre \*

Démouler le cake , couper deux tranches et disposer un peu de cheddar qui va fondre doucement sur la pâte encore chaude.

Disposer le tartare au centre de l'assiette , les crevettes au dessus , mouiller avec un peu de beurre fondu et disposer les tranches de cake sur les côtés.

Bon appétit !

Dominique Rigourdière

\*beurre mélangé à de la coriandre ciselée et conservé en boudin au congélateur.