

Passion poisson

Des recettes inspirées pour
mettre exotisme, fraîcheur
et variété à votre menu

extrémité reposant sur les bords de la casserole. Cuire le poisson dans cette vapeur de 4 à 5 minutes.

Filter le bouillon et verser dans un bol à soupe. Garnir des crevettes décortiquées et des brochettes de pangasius. Servir.

ROULADES DE PERCHE DU NIL SUR TABOULÉ DE LÉGUMES AU CUMIN ET LEUR BEURRE AUX AGRUMES

- 1 carotte
- 1 courgette
- 1 betterave
- 1 branche de céleri
- 1 forte pincée de fleur de sel
- Poivre du moulin, au goût
- 1 pincée de cumin
- Huile d'olive
- 4 filets de perche du Nil
- Jus de 1/2 citron
- Jus de 1/2 orange
- 3 1/2 oz (100 g) de beurre
- Quelques brins de cerfeuil et d'estragon
- 4 feuilles de menthe fraîche
- 1 petite botte de ciboulette

Laver et tailler tous les légumes en fine julienne. Préserver la moitié des légumes. Ciseler très finement l'autre moitié et mettre dans un bol avec une pincée de fleur de sel, du poivre, un filet d'huile d'olive, un peu de jus de citron et le cumin. Remuer le tout et conserver au frais.

Diviser la julienne de légumes en 4, déposer sur chacun des filets de perche du Nil, rouler et fermer ces roulades à l'aide d'un cure-dents. Disposer sur un plat pouvant aller au four et cuire 10 minutes à 350 °F (180 °C).

Dans une casserole, porter à ébullition le jus d'orange et de citron et fouetter le tout avec le beurre très froid jusqu'à l'obtention d'une sauce homogène.

Effeuilier l'estragon et le cerfeuil, ciseler la menthe et la ciboulette, pour confectionner la petite salade d'herbes fraîches. Assaisonner à votre convenance avec une fine vinaigrette.

Dresser le taboulé de légumes au fond d'une assiette, y déposer la roulade de poisson et retirer le cure-dents. Verser le beurre d'agrumes tout autour et accompagner du mesclun d'herbes fraîches. ■

Recettes: Jérôme Ferrer, restaurant Europea.

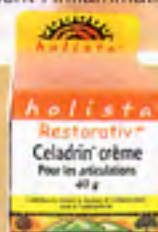


Une Nouvelle Crème Anti-inflammatoire Révolutionnaire



La nouvelle crème de marque Celadrin est un produit entièrement naturel, breveté et testé cliniquement pour son pouvoir d'atténuer l'inflammation et la douleur, tout en favorisant la souplesse et la mobilité des articulations. La crème Celadrin est un mélange d'acides gras (omega) esterifiés de source naturelle. Elle atténue la douleur et l'inflammation causées par l'ostéoartrrose, les douleurs bénignes liées aux maux de dos, muscles tendus, entorse ou contusions. La crème Celadrin combinée à du sulfate de glucosamine permet de rétablir le liquide synovial autour des articulations, d'atténuer rapidement l'inflammation et de restaurer la structure toute entière de l'articulation.

Qui agit en moins de **30 minutes**



h o l i s t a

Adoptez le pour toujours !
www.holista.com • 1 800 204 4372 (HERR)
Disponible en pharmacie