



Salade Baltique au fenouil

Gratin de fenouil au parmesan

Salade : Ingrédients

- 2 filets de maquereaux fumés au poivre
- 2 pommes granny Smith. 1 citron
- 250 g de feuilles d'épinard
- 1 branche de céleri
- 2 cœurs de bulbe de fenouil
- 100g d'œufs de cabillaud fumés ou 150g de tarama
- 1 yaourt nature. Ou 1 c. à soupe de crème fleurette et une c à soupe d'huile pour le tarama maison
- 1 bouquet d'aneth ou de coriandre. Sel, poivre ou piment d'Espelette



Gratin de fenouil au parmesan : Ingrédients

- 150 g de parmesan
- 20g de beurre et 10 cl de crème liquide entière.
- Sel. Poivre. Muscade. Feuilles de basilic (facultatif)
- 6 bulbes de fenouils pour 4 personnes (7 si 2 sans les cœurs)

Variantes :

Pour la salade baltique, au maquereau fumé, on peut substituer d'autres poissons fumés comme le hareng, les anguilles, le thon, le marlin ou le saumon. On peut substituer au tarama maison un tarama prêt à l'emploi qui contient un important pourcentage d'œufs de poisson et peu de crème. Pour le bar au gratin de fenouil, on peut substituer au bar d'autres poissons blancs comme le merlu, la dorade, le lieu, la sole ou la lotte.

Préparation :

SALADE

Laver et blanchir les épinards en réservant quelques feuilles tendres pour la présentation.

Couper la branche de céleri avec ses feuilles en fines lamelles. Eplucher les pommes, les couper en fins bâtonnets, les réserver dans un demi jus de citron. Emincer finement le cœur de 2 bulbes de fenouil.

TARAMA MAISON

Enlever les œufs de cabillaud de leur poche. Dans un bol, mélanger à la fourchette, comme pour une mayonnaise, les œufs, l'huile et un peu de jus de citron jusqu' à obtenir une pâte onctueuse avec un peu de crème fraîche. Réserver au frais une heure.

SAUCE

Mélanger le tarama, les brins d'aneth ou de la coriandre ciselée. Ajouter délicatement le yaourt ou une partie du yaourt.

GRATIN pour accompagner un filet de bar

Laver les bulbes de fenouil restants. Enlever les fils comme pour le céleri branche. Les couper en fines tranches dans le sens des fils. Les cuire à l'eau bouillante salée pendant 15 minutes environ. Les égoutter ou les sécher à la poêle. Beurrer le plat à gratin. Ranger le fenouil par couches successives en saupoudrant

Recette d'Annie et de Dominique du Potager Caillebotte
chaque couche de parmesan râpé. Arroser la dernière couche avec de la crème liquide. Faire dorer au four pendant 30 min. au four préchauffé th. 180° C (6)

Montage :

Sur un lit d'épinards, répartir les ingrédients sur les assiettes. Décorer de feuilles crues de céleri branche, d'épinard et d'herbe fraîche ciselée. Servir la sauce à part.