



LE TRYPTIQUE SENSORIEL DE SAMIR HAMZA



*Naissance de «tryptique sensoriel»,
Rafraîchi de melon & sa chiffonnade de
basilic....*

*Dos de saumon, poché au thé vert sur un
lit de poivrons confits, coulis de tomates
fraîches...*

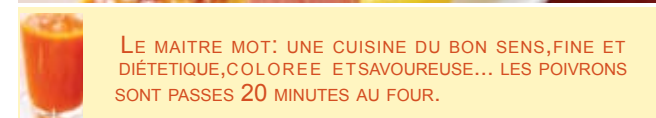
*Ananas rôti au poivre de Séchouan, servi
avec un sorbet de fraise des bois....*

*«Cette recette, je la propose à l'instinct et
à l'instant. Je regarde beaucoup les femmes,
ce qu'elles aiment et leur façon de combiner
les produits. Mon idée pour cette recette
est d'associer en tant que locavore qui se
respecte !! des produits de saison, le thé vert
pour ses vertus sur la digestion et l'absorption
des graisses que j'assimile au saumon riche en
oméga 3.*

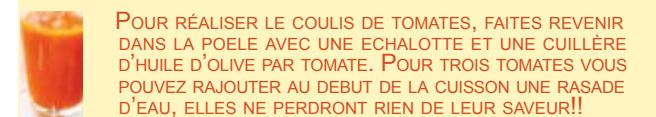
*C'est une recette de sourires, facile à faire et
à reproduire.*

*Mon conseil: Pour poché le saumon, juste
quelques minutes suffisent car il se gorge
rapidement du thé et ensuite soit vous le
servez tel quel soit vous le passez à la poêle
sans rien d'autre avec un couvercle. Tous les
sucres se revalent ainsi. C'est à la fois diététique
et très fin.*

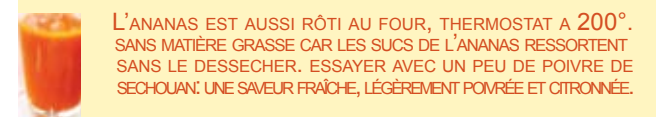
*Malice: Si vous reproduisez cette recette le
soir, je choisirais plutôt un cépage à base
de chenin; orientez-vous vers un Anjou ou un
Touraine.*



LE MAITRE MOT: UNE CUISINE DU BON SENS, FINE ET DIÉTÉTIQUE, COLORÉE ET SAVOUREUSE... LES POIVRONS SONT PASSÉS 20 MINUTES AU FOUR.



POUR RÉALISER LE COULIS DE TOMATES, FAITES REVENIR DANS LA POÊLE AVEC UNE ECHALOTTE ET UNE CUILLÈRE D'HUILE D'OLIVE PAR TOMATE. POUR TROIS TOMATES VOUS POUVEZ RAJOUTER AU DÉBUT DE LA CUISSON UNE RASADE D'EAU, ELLES NE PERDRONT RIEN DE LEUR SAVEUR!!



L'ANANAS EST AUSSI RÔTI AU FOUR, THERMOSTAT À 200°. SANS MATIÈRE GRASSE CAR LES SUCS DE L'ANANAS RESSORTENT SANS LE DESSECHER. ESSAYER AVEC UN PEU DE POIVRE DE SÉCHOUAN: UNE SAVEUR FRAÎCHE, LÉGÈREMENT POIVRÉE ET CITRONNÉE.