

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION: 10 MIN
CUISSON: 20 MIN
REPOS: 2 MIN

} 2 magrets de canard fermier des Landes - 300 g de nouilles
soba - 200 g de pois gourmands frais - 1 gousse d'ail - 4 c. à
s. de miel d'acacia - 2 c. à s. de sauce de soja - 1 c. à s. d'huile
d'olive - graines de sésame - sel et poivre du moulin

Magrets de canard laqué au sésame, nouilles soba et pois croquants

D'inspiration asiatique, cette recette de magrets de canard est extrêmement gourmande et savoureuse. Et, avec son accompagnement de pâtes à la farine de sarrasin pour le côté rustique, de pois gourmands pour la fraîcheur et de graines de sésame pour le croquant, elle saura sans nul doute vous séduire !

1. Faire blanchir les pois gourmands 1 minute dans de l'eau bouillante salée. Les égoutter puis les faire revenir durant 5 minutes dans une poêle avec l'huile d'olive. Ajouter l'ail pelé et écrasé, mélanger, assaisonner et réserver dans la poêle.
2. Avec la pointe d'un couteau bien aiguisé, quadriller la peau des magrets en incisant jusqu'à mi-épaisseur de la graisse. Délayer le miel avec la sauce de soja puis, à l'aide d'un pinceau, en badigeonner chaque côté des magrets. À feu moyen, faire chauffer une poêle, idéalement en fonte, et saisir les magrets côté peau pendant 10 minutes puis les retourner et laisser cuire, à feu doux cette fois-ci, durant 5 minutes. Retirer les magrets, les mettre dans une assiette et laisser reposer 2 minutes.
3. Pendant ce temps, faire cuire à l'eau bouillante non salée les nouilles soba selon le temps indiqué sur le paquet. Égoutter, rincer puis les ajouter aux pois gourmands. À feu moyen, faire sauter quelques minutes, rectifier l'assaisonnement puis servir aussitôt avec les magrets coupés en fines tranches et parsemés de graines de sésame.



POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION: 10 MIN

CUISSON: 15 MIN

1 kg de coquillages vivants (palourdes, coques...) lavés et égorgés
- 300 g de spaghettis complets secs - 1 citron jaune - 1 bocal de tomates séchées à l'huile (maison ou du commerce) - 2 gousses d'ail
- 1 petit oignon - 2 c. à s. de persil frais haché - 1 c. à s. d'huile d'olive
- sel et poivre du moulin

Coquillages persillés et spaghettis

1. Rincer le citron et égoutter les tomates séchées en prenant soin de garder l'huile parfumée. Trancher très finement le citron (avec une mandoline, ce sera parfait) et mélanger les rondelles avec les tomates séchées et 2 c. à s. de l'huile réservée.
2. Peler et émincer l'ail et l'oignon puis les faire revenir quelques minutes dans une sauteuse avec l'huile d'olive (l'ail ne doit surtout pas colorer, au risque d'apporter au plat de l'amertume). Ajouter ensuite les coquillages et laisser cuire en remuant régulièrement jusqu'à ce qu'ils s'ouvrent. Parsemer de persil haché, mélanger et réserver à feu très doux.
3. En même temps, porter une grande casserole d'eau salée à ébullition puis y faire cuire les pâtes al dente selon le temps indiqué sur le paquet. Égoutter et les transvaser dans la sauteuse avec les coquillages. Ajouter ensuite le mélange citron-tomates, mélanger sur le feu pendant 1 minute puis servir sans attendre.



POUR 4 PERSONNES

CUISISON: 15 MIN

REPOS: 5 MIN

4 pêches roussanes - 4 c. à s. de sirop d'érable - 15 g de farine complète T110 - 15 g de flocons d'avoine complets - 15 g de poudre d'amande - 15 g de sucre de canne non raffiné - le zeste d'½ citron jaune bio - 15 g de bon beurre frais demi-sel

Pêches roussanes rôties au crumble amande-citron

1. Préchauffer le four à 180 °C (th. 6).
2. Rincer et essuyer soigneusement les pêches. Les couper en deux, les dénoyauter, puis les disposer, face bombée vers le haut, dans un plat à gratin. Verser le sirop d'érable et enfourner pour 15 minutes de cuisson
3. Pendant ce temps, dans un saladier, mélanger la farine avec les flocons d'avoine, la poudre d'amande, le sucre et le zeste d'citron. Ajouter le beurre puis, du bout des doigts, mélanger jusqu'à obtenir une préparation sableuse. Réserver.
4. Retirer les pêches du four, les retourner, parsemer chaque morceau de la poudre à crumble et remettre au four pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que le dessus soit bien doré et croustillant.
5. À la sortie du four, laisser reposer les pêches dans le plat de cuisson durant 5 minutes, puis les servir sans attendre.



{ AU MENU }

INTRODUCTION	2	kiwi et crème de citron	44
DANS LES PRAIRIES		Rillettes de rouget du Bassin au thym	48
Poulet fermier des Landes en croûte de sel de Salies parfumée à la sauge	6	Pavé de merlu au beurre citronné et wok de petits légumes	50
Canette de Barbarie rôtie au miel et raisins	12	Truite des Pyrénées en papillote de feuilles de vigne	52
Magrets de canard laqué au sésame, nouilles soba et pois croquants	14	“ Beignets ” légers de morue épicée	56
Foie gras de canard poêlé aux pommes	16	Risotto aux chipirons, épinards et champignons	62
Crostini au jambon du Kintoa et pesto	20	Coquillages persillés et spaghettis complets au citron et tomates séchées	64
Petits pâtés de Pâques à l'agneau de Pauillac et menthe fraîche	26	Gambas du Médoc snackées au beurre de verveine	66
Souris d'agneau de l'estuaire et petits légumes confits	28	SUR LES MARCHÉS	
Burger chalossais	30	Crème d'asperges des Landes aux éclats de chorizo	70
Carpaccio de “ Bazas ” au melon et roquette	34	Clafoutis printanier aux deux asperges	72
Petits farcis au veau béarnais, boulgour et marjolaine	38	Salade de pommes de terre aux asperges, fèves et petits pois frais	74
RETOUR DE PÊCHE		Salade de cresson, pignons et jambon	78
Taloe du pêcheur au saumon fumé de l'Adour.			

Petits cakes aux piments doux et chorizo	80
Tapas de polenta de maïs grand roux et compotée de poivrons cornus	82
Tarte aux tomates anciennes	84
Garbure d'automne aux haricots maïs	88
Cabécous marinés à l'huile de noix et herbes fraîches	90
DOUCEURS	
Roulé aux fraises et mousse de greuil citronnée	98
Fraisier revisité tout léger et “ végé ”	102
Muffins à la confiture de cerises noires	104
Pêches roussanes rôties au crumble amande-citron	108
“ Far gascon ” aux pruneaux	112
Gâteau aux noix et au butternut	114
Crumble aux pommes et aux kiwis jaunes	120
Petits coulants au chocolat au piment d'Espelette	122

MES PRODUITS DU SUD-OUEST	125
------------------------------------	-----

SOURCES ET ADRESSES UTILES	128
-------------------------------------	-----

