



Porridge pomme-pruneau et tartare de rouget aux algues

PORRIDGE POMME PRUNEAU (Pour 2 personnes)

- 1 pomme
- 8 pruneaux
- 80gr de flocons d'avoine
- 1 poignée de noisettes
- 1 càs de baies goji
- 1 càs de graine de chia
- 4 dl de jus de pomme sans sucre ajouté
- Cannelle

1/ Coupez en morceaux la pomme non pelée et les pruneaux dénoyautés.

2/ Faites chauffer à feu doux le jus de pomme et ajoutez les flocons d'avoine. Cuire 5 min en remuant.

3/ Ajoutez la pomme et les pruneaux, les noisettes, les baies, les graines de chia et une pincée de cannelle. Continuez la cuisson 1 min.

4/Dégustez tiède

TARTARE DE ROUGET AUX ALGUES (Pour 4 personnes)

- 4 beaux filets de rouget frais
- 1 càs de gingembre frais
- 250gr d'algues fraîches (mélange dulse-laitue de mer-wakamé)
- 2 càs de sauce tamari
- 2 avocats mûrs
- 1 petit bouquet de coriandre fraîche
- le jus d'un demi-citron vert
- Ciboulette
- huile d'olive
- fleur de sel
- poivre 5 baies



- 1/ Coupez vos filets de rouget en petits cubes. Ajoutez un filet d'huile d'olive, le gingembre râpé et un peu de fleur de sel.
- 2/ Lavez bien les algues pour éliminer tout le sable. Essorez-les et hachez-les grossièrement. Ajoutez-y 2 càs d'huile d'olive, 2 càs de sauce tamari et réservez.
- 3/Ecrasez les avocats à la fourchette et mélangez avec 2 càs d'huile d'olive, de la coriandre fraîche concassée, du poivre 5 baies, le jus de citron vert et de la fleur de sel.
- 4/A l'aide d'un emporte-pièce, dressez successivement le rouget, les algues et terminez par la purée d'avocat. Décorez avec les tiges de ciboulette.
- 5/ Servez avec tranche de pain complet et une salade detox (radis noir, betterave, roquette et vinaigrette).

Regardez la préparation en vidéo : http://www.rtb.be/tv/emission/detail_un-gars-un-chef/actualites/article_porridge-pomme-pruneau-et-tartare-de-rouget-aux-algues?id=8721549&emissionId=5931