



POULET MARINÉ À L'ESTRAGON

Difficulté



4 personnes



Ingrédients



- 600g de morceaux de poulet
- 400g de haricot coco (cuits)
- 3 c. à soupe de sauce à la viande (sauce brune ou fond de veau)
- 3 c. à soupe d'huile l'olive
- 1 bouquet d'estragon frais
- Sel et poivre (selon votre goût)

Préparation

1. Préparer la marinade

Dans un grand bol, mélangez l'huile d'olive, la sauce à la viande, l'estragon, le sel et le poivre. Ajoutez les morceaux de poulet et mélangez bien pour qu'ils soient bien enrobés de marinade. Couvrez et laissez mariner au frigo pendant au moins 30min.

2. Cuire le poulet

Faites chauffer une poêle à feu moyen. Ajoutez les morceaux de poulet marinés et faites-les dorer de tous les côtés. Réduisez le feu, couvrez et laissez cuire pendant environ 20min, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que le poulet soit cuit à cœur.

3. Ajouter les haricots coco

Ajoutez les haricots coco cuits dans la poêle avec le poulet. Mélangez bien pour les enrober de sauce. Laissez mijoter 5 minutes supplémentaires pour réchauffer les haricots et mélanger les saveurs.

4. Servir

Servez chaud, en saupoudrant éventuellement d'un peu d'estragon frais pour la touche finale. Bon appétit !



OMELETTE FROMAGE FRAIS & ESTRAGON

Difficulté



4 personnes



Ingrédients



- 6 œufs
- 100g de fromage frais (type Saint-Môret ou Ricotta)
- 1 c. à soupe d'estragon ciselé
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel
- Poivre

Préparation

1. Préparer les ingrédients

Cassez les œufs dans un saladier. Ajoutez l'estragon ciselé, une pincée de sel et du poivre. Battez le tout à la fourchette ou au fouet jusqu'à obtention d'un mélange bien homogène.

2. Cuisson de l'omelette

Faites chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle à feu moyen. Versez les œufs battus et laissez cuire sans remuer pendant 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que le fond commence à prendre.

3. Ajouter le fromage frais

Déposez le fromage frais à la cuillère par petits tas à la surface de l'omelette encore légèrement coulante. Couvrez la poêle ou baissez légèrement le feu pour laisser le fromage fondre en douceur pendant encore 2 à 3 minutes.

4. Servir

L'omelette doit rester moelleuse, légèrement coulante au centre. Servez-la telle quelle ou repliez-la délicatement. Accompagnez-la d'une salade de saison ou de légumes rôtis. Bon appétit !



PAVÉS DE SAUMON À L'ESTRAGON

Difficulté



4 personnes



Ingrédients



- 4 pavés de saumon
- 40g de beurre
- 1 c. à café d'herbe de Provence
- 1 citron (jus + zeste)
- 1 bouquet d'estragon frais
- 20cl de crème fraîche
- 200g de riz
- Sel et poivre

Préparation

1. Cuire le riz

Faites cuire le riz dans une grande casserole d'eau bouillante salée selon les indications du paquet. Egouttez et réservez au chaud.

2. Préparer le saumon

Salez et poivrez les pavés de saumon. Parsemez-les d'herbes de Provence et de zestes de citron.

3. Cuire le saumon

Faites fondre le beurre dans une poêle à feu moyen. Déposez les pavés de saumon côté peau dans la poêle et laissez cuire environ 4 minutes. Retournez-les délicatement et poursuivez la cuisson encore 3 minutes. Retirez du feu et réservez au chaud.

4. Préparer la sauce à l'estragon

Dans la même poêle, ajoutez la crème fraîche et le jus de citron. Incorporez l'estragon, salez et poivrez.

5. Servir

Servez les pavés de saumon nappés de sauce à l'estragon. Accompagnez-les du riz chaud. Ajoutez quelques feuilles d'estragon frais en décoration et un filet de jus de citron pour encore plus de saveur. Bon appétit !



RILLETTES DE THON À L'ESTRAGON

Difficulté



4 personnes



Ingrédients



- 200g de thon en boîte (égoutté)
- 1 petit suisse nature (60g)
- 2 c. à soupe de crème fraîche
- 1 c. à café de moutarde
- 1 c. à soupe de jus de citron
- 1 c. à soupe d'estragon frais

Préparation

1. Émietter le thon

Égouttez bien le thon et écrasez-le à la fourchette dans un bol.

2. Mélanger les ingrédients

Ajoutez le petit suisse, la crème fraîche, la moutarde et le jus de citron. Mélangez bien jusqu'à obtenir une texture homogène.

3. Assaisonner

Incorporez l'estragon et mélangez à nouveau. Ajustez le sel et le poivre selon votre goût.

4. Réserver au frais

Placez les rillettes au frigo pendant au moins 30 minutes pour que les saveurs se développent.

5. Dégustation

Servez frais sur des toasts de pain de campagne ou en accompagnement de crudités. Bon appétit !