

Bâtonnets de croquettes de légumes

Pour quatre personnes

- 200 g de purée de carottes •
- 200 g de purée de patates douces •
- 200 g de purée de brocolis •
- 3 cuillerées à café de farine •
- 2 œufs •
- 2 cuillerées à soupe de chapelure fine •
- 1 cuillerée à soupe rase de sésame •
- 1 cuillerée à soupe de poudre de noisette •
- 1 cuillerée à soupe d'herbes finement hachées •
- 3 pincées de fleur de sel Cérébos •

Répartissez les trois purées de légumes dans trois grands bols • Battez les œufs et répartissez-les également dans les 3 bols ainsi qu'une cuillerée à café de farine • Mélangez pour bien amalgamer • Façonnez 4 boulettes (de chaque purée) de la taille d'une noix • Versez une cuillerée à soupe de chapelure fine avec le sésame dans une petite assiette, roulez-y les boulettes de patates douces • Versez une cuillerée à soupe de chapelure fine avec les herbes aromatiques dans une petite assiette, roulez-y les boulettes de carottes • Versez la poudre de noisette dans une petite assiette, roulez-y les boulettes de brocolis • Déposez les boulettes sur une plaque à pâtisserie antiadhésive et enfournez-les une dizaine de minutes à 180°C • Au sortir du four, plantez un pique en bois dans les boulettes et servez-les tièdes avec un peu de fleur de sel Cérébos.

Poulet frites à l'envers

Pour quatre personnes

- 3 beaux filets de volaille •
- 3 grosses pommes de terre •
- 1 cuillerée à soupe de poudre d'amande •
 - 1 œuf •
 - 2 pincées de muscade •
 - 1 mangue bien mûre •
- 2 cuillerées à café de moutarde Savora •
 - 6 pincées de sel fin Cérébos •
 - 1 filet d'huile d'arachide •

Râpez grossièrement les pommes de terre avec la râpe 4 faces • Mélangez dans un saladier les pommes de terre râpées, l'œuf, 2 pincées de sel Cérébos, la muscade et la poudre d'amande • Malaxez bien et façonnez 4 steaks de pomme de terre en vous aidant d'un presse-steak haché pour obtenir une forme bien ovale et régulière • Déposez les paillassons de pommes de terre dans une poêle avec l'huile d'arachide et faites-les cuire 5 à 6 minutes sur chaque face, à feu doux • Mixez la moitié de la mangue avec la moutarde Savora et réservez • Taillez les filets de poulet en longs bâtonnets, comme des frites • Disposez-les sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé, assaisonnez-les avec le reste du sel et faites-les saisir 3 minutes sur chaque face sous les résistances bien rouges du four préchauffé au maximum • Servez les paillassons de pommes de terre bien croustillantes avec un buisson de frites de poulet et un peu de ketchup de mangue.



Bananes à la coque, au sel et aux épices

Pour quatre enfants

- 4 bananes
- 2 cuillérées à soupe rase de sucre cassonade •
 - 4 bonnes pincées de sel fin Cérébos •
 - 1 assortiment d'épices : cannelle, quatre épices, curry doux, vanille en poudre •

Préchauffez le four à 200°C • Avec un couteau en plastique pour éviter les risques, coupez chaque banane en 4 tronçons égaux • Déposez-les sur une plaque de papier sulfurisé dans un plat allant au four, demandez aux enfants de saupoudrez les tronçons de banane de sucre cassonade, d'un petit voile d'épices et d'un soupçon de sel fin Cérébos pour faire ressortir le goût des épices • Enfournez les bananes environ 8 minutes à 200°C, en fait jusqu'à ce que la peau des bananes soit complètement noire • Laissez tiédir et dégustez à la petite cuillère.