

télé 7 JOURS

Chaque semaine le magazine le plus lu de France*

PROGRAMMES
DU 10 AU
16 JUIN 2017

HABILLÉ PAR
MIKA

Pour
la finale de
The Voice

INTERVIEW
ET PHOTOS
EXCLUSIVES

Ses passions
Son enfance
Ses amis
La mode...

MIKA

prend
le contrôle de
Télé 7 Jours

TELE7JOURS.FR

M 02679 - 2976 - F: 1,10 €



PHOTO: BILLY BARRON - FRANCE 2 ENTRETIENS: ANTOINETTE BELLOUË - COACHING: ETIENNE DUBOIS / OLYMPIA OUSTOY / ESTÉC / BRUCE LINDQUIST / MARC MATHIEU / DANIEL FLORES - ASSOCIÉS 0497 - SECURITE PIREZ ORIZ 2015 ET TROIS COURONNES SUPPLÉMENTS



Gambas tapées à l'huile de gingembre

Niveau : facile
Préparation : 10 mn
Cuisson : 7 mn

POUR 4 PERSONNES

- 12 à 16 gambas (selon la taille)
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 2 g de gingembre
- Quelques feuilles de salades mélangées
- Sel ● Piment d'Espelette
- 1 orange sanguine



Décortiquez les gambas et mettez-en le quart entre deux feuilles de film alimentaire. Tapez-les délicatement à l'aide d'une casserole, sans les écraser. Retirez une feuille de film, puis retournez les crevettes directement sur une assiette plate. Ôtez le second film. Cerclez éventuellement pour former un joli disque. Réitérez cette opération pour chaque assiette.

Mélangez l'huile d'olive avec le gingembre finement râpé, le sel et le piment d'Espelette, puis assaisonnez les gambas de cette préparation à l'aide d'un pinceau.

Disposez quelques feuilles de salade et quelques quartiers d'orange sanguine tout autour et servez.

VARIANTE DU CHEF

Vous pouvez remplacer le gingembre râpé par du jus de citron.



Millefeuille de crêpes croustillantes

Niveau : facile
Préparation : 10 mn
Cuisson : 10 mn

POUR 4 PERSONNES

- 200 g de crème liquide à 35 % de matière grasse
- 1 gousse de vanille
- 30 g de sucre semoule ● Sucre glace

Pour la pâte

- 40 g de farine
- 1 œuf
- 12,5 cl de lait
- 25 g de beurre noisette (facultatif)



Pâte à crêpes : versez la farine en puits dans un saladier et ajoutez l'œuf. Incorporez le lait progressivement, puis éventuellement le beurre noisette tout en fouettant. Faites cuire les crêpes dans une poêle à pancakes jusqu'à épuisement de la pâte.

Préchauffez le four à 160 °C (th. 5-6). Disposez les crêpes entre deux feuilles de papier cuisson sur une plaque allant au four. Enfournez et laissez cuire 5 mn à 160 °C (th. 5-6). Laissez refroidir.

Pendant ce temps, montez la crème liquide avec les graines de vanille et le sucre à l'aide d'un batteur muni du fouet, jusqu'à l'obtention d'une chantilly. Empilez cinq ou six crêpes croustillantes en intercalant de la crème Chantilly, comme pour un millefeuille, puis saupoudrez de sucre glace.

L'ASTUCE DU CHEF

Complétez ce dessert par quelques morceaux de fruits frais de saison.

Recettes issues de Simple & Frais. Recettes de tous les jours, de Pierre Augé, Ducasse Édition (19,90 €).

