

## Crevettes marinées à l'orange

### Ingrédients

pour Crevettes marinées à l'orange

- 20 grosses crevettes roses décortiquées
- le jus d'1 orange
- le jus d'1 citron
- 1/4 de c. à café de curry
- 1 gousse d'ail
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- sel et poivre
- quelques feuilles de salade type mesclun pour la déco

### Résumé

Ce plat est fantastique ! Très rapide, il est fin et va épater vos invités.

### Préparation

pour Crevettes marinées à l'orange

Dans un saladier, mélangez les jus d'orange et de citron, l'huile d'olive, l'ail, le curry, le sel et le poivre.

Ajoutez-y les crevettes décortiquées et mélangez.

Couvrez et laissez mariner au frigidaire pendant 1 heure.

Au moment de servir, préparez un petit lit de mesclun dans 4 petites assiettes et disposez les crevettes dessus.

Versez 1 c. à soupe de marinade sur la salade et dégustez...

Servez bien frais !

## Boeuf au vin et à l'orange

### Ingrédients

pour Boeuf au vin et à l'orange

- 1.2 kg de paleron de boeuf
- 1 bouteille de vin rouge
- 2 oranges
- 3 carottes
- 1 boule de céleri-rave
- 10 petits oignons blancs
- 3 gousses d'ail
- 1 bouquet garni (persil, thym, laurier)
- 1 c. à soupe de persil haché
- 2 c. à soupe d'huile
- sel, poivre

### Résumé

Cette recette vous est proposée par Dominique Boute, nutritionniste et fondateur de [monregimeperso.fr](http://monregimeperso.fr)

### Préparation

pour Boeuf au vin et à l'orange

Tranchez la viande en petits cubes identiques.

Epluchez les carottes, le céleri rave et les petits oignons.

Ciselez les oignons finement.

Coupez les carottes en rondelles et le céleri rave en petits cubes.

Epluchez les gousses d'ail.

Dans une cocotte à fond épais, faites rissoler la viande dans un peu d'huile quelques minutes puis réservez-la dans un plat chaud. Dans cette même cocotte, faites blondir les oignons ciselés, remettez de nouveau les cubes de viande, ajoutez le vin, les carottes, les dés de céleri, les gousses d'ail entières et le bouquet garni, salez et poivrez.

Laissez chauffer à feu vif quelques minutes et portez à ébullition.

Couvrez et laissez mijoter 2h30.

Pressez les oranges et à la dernière minute arrosez la préparation de jus pressé et parsemez de persil frais haché.

## Chevreuril aux cerises et à l'orange

### Ingrédients

pour Chevreuril aux cerises et à l'orange

- 1.5 kg de selle de chevreuril
- 100 g de lard
- 500 g de griottes
- 1 orange
- 1 c. à café de thym en poudre
- 3 baies de genièvre
- 40 g de beurre
- 1 c. à soupe de fécule de pommes de terre
- 37.5 cl de fond de viande
- 25 cl de liqueur de kirsch
- sel, poivre du moulin

### Accord vin

pour Chevreuril aux cerises et à l'orange

- Un Buzet (Rouge, Sud Ouest)
- Un Cassis (Blanc, Provence)
- Un Coteaux du languedoc (Rouge, Languedoc Roussillon)

### Préparation

pour Chevreuril aux cerises et à l'orange

Piquez la viande avec les baies de genièvre.

Saupoudrez-la de thym, puis laissez-la reposer 10 minutes.

Retirez les baies de genièvre et le thym. Salez et poivrez la viande.

Faites dorer la viande dans le beurre, dans un grand plat allant au four. Recouvrez-la ensuite avec les tranches de lard et faites-la cuire dans le four préchauffé à 220°C (th. 7) pendant 35 à 45 minutes.

Au bout de 10 minutes, puis toutes les 8 minutes, arrosez la viande avec le bouillon.

Au bout de 30 minutes, retirez le lard et vérifiez la cuisson : la chair doit être souple, mais un peu rose.

Égouttez les cerises. Délayez la fécule dans leur jus et portez à ébullition, de façon à obtenir une sauce bien lisse.

Mettez les cerises dans la sauce. Ajoutez le kirsch. Incorporez le tout au jus de cuisson de la viande.

Lorsque la viande est cuite, laissez-la reposer 15 minutes dans le four, feu éteint et porte entre-ouverte.

Émincez la viande en tranches et dressez-la dans un plat de service chaud. Garnissez-la avec des tranches d'orange. Servez la sauce aux cerises à part.

## Tartare de poires et d'oranges

### Ingrédients

pour Tartare de poires et d'oranges

- 6 poires
- 1 ou 2 oranges (selon votre préférence)
- 1 citron
- 1 gousse de vanille
- 50 g de sucre
- 2 pincées d'agar-agar
- 20 cl d'eau

### Préparation

pour Tartare de poires et d'oranges

Dans une casserole, mélangez l'eau avec le sucre, l'agar-agar et les graines de vanille. Portez le tout à ébullition.

Retirez du feu et couvrez en attendant.

Épluchez et coupez les poires ainsi que les oranges en petits morceaux. Versez quelques gouttes de citron pour éviter que les poires ne noircissent.

Ajoutez les petits dés de poires et d'oranges au mélange et faites cuire de nouveau. Portez le tout à ébullition.

Laissez le tout mijoter quelques instants puis retirez du feu.

Versez dans 4 petits ramequins et placez-les au réfrigérateur.

Servez très frais.