

SOMMAIRE

LA PERLE DES DIEUX, L'ORFÈVRE DE LA MER	6
FRAÎCHEURS PRINTANIÈRES	15
Le Chef Benjamin Patissier	16
 Sardines millésimées et asperges vertes rôties au citron noir, crème au curry <i>par Benjamin Patissier</i>	18
Crostini de sardines aux poivrons grillés et crudités	20
Strata de sardines grillées aux herbes de Provence	22
Rillettes de sardines au citron vert et piment d'Espelette	24
Onigirazu au saumon aux 2 poivrons	26
Salade de riz croustillante aux sardines, olives et citron	28
Salade fraîcheur pommes de terre, sardines au thym et salicornes	30
Salade de ventrèche de thon blanc façon poke bowl	32
Tarte provençale aux sardines et aux oignons	34
SAVEURS ESTIVALES	37
Le Chef Jean-Marc Perochon	38
 Ravioles de sardines grillées au tartare de tomates, tomates marinées et poivre de Timut <i>par Jean-Marc Perochon</i>	40
Salade de pâtes au thon et légumes verts	42
Salade croquante lentilles, fenouil et saumon	44
Salade estivale de quinoa au thon basilic et olives	46
Salade fruitée, sardines, concombre et framboises	48
Pita au thon, fromage de chèvre et crudités	50
Burgers aux sardines tomates et pesto	52
Tchatchouka aux sardines et basilic	54
Filets de maquereaux grillés, couscous de légumes rôtis	56
GOURMANDISES AUTOMNALES	59
Le Chef Grégory Coutanceau	60
 Sardines au piment d'Espelette en tempura, pommes de terre de l'Île de Ré et légumes croquants, sauce escabèche <i>par Grégory Coutanceau</i>	62
Préfou à la sardine et ail	64
Salade de ventrèche de thon blanc et chutney de figues	66

Tarte fine carottes confites et maquereaux grillés	68
Risotto fenouil et langoustines	70
Nouilles sautées et maquereaux sauce au miso	72
Ravioles de langoustines à l'émulsion de bisque de homard	74
Parmentier de sardines et patate douce aux épices	76
Butternut farcie, sardines grillées et quinoa	78

DOUCEURS HIVERNALES **81**

Le Chef Amaury Bouhours	82
 Sardines au citron, courge butternut et oxalis <i>par Amaury Bouhours</i>	84
Bouchées pomme verte et saumon au chèvre	86
Mini-galettes apéritives sardines au yuzu et poireaux	88
Carpaccio de radis noir et sardines au pesto d'algues	90
Verrines avocat, mangue, sardines à l'orange, espuma aux agrumes	92
Tartines chaudes de mogettes, maquereaux miel et thym	94
Tian aux légumes d'hiver et sardines au poivre sauvage de Madagascar	96
Parmentier de sardines aux olives et romarin et chou-fleur	98
Mini-pastillas aux sardines saveurs d'Essaouira	100

DÉLICIES DE FÊTES **103**

 Terrine de foie gras marbrée, rillettes de sardines à la criste marine et blinis aux herbes fraîches <i>par Benjamin Patisserie</i>	104
 Sardines aux épices saveurs de Chiang Mai, feuille à feuille de pomme de terre, curry thaï, praliné cacahuètes <i>par Jean-Marc Petrochon</i>	106
 Sardines millésimées, noix de Saint-Jacques marinées au caviar d'Aquitaine, salsifis confits et beurre aux algues de l'île de Ré <i>par Grégory Coutanceau</i>	108
 Agneau, sardines millésimées et algues du Croisic <i>par Amaury Bouhours</i>	110
Choux apéritif au crabe citron et algues wakamé	112
Petits sapins feuilletés à la sardine	114
Tarte fine festive, noix de Saint-Jacques à la fleur de sel de Noirmoutier	116
Soufflés à la bisque de homard	118