

THEODOR

L'insolent Parisien

Le thé, une boisson
aux mille visages, ...
qui peut aussi se cuisiner !

A Noël, comme tout au long de l'année, il est toujours agréable de tenter de nouvelles expériences culinaires. Le thé, boisson de bien-être, aux vertus réputées, anti-oxydantes, réparatrices, s'utilise aussi depuis toujours comme une épice dans la cuisine. Alors, pourquoi pas essayer ? Pour notre et votre plus grand plaisir, 3 amatrices de thés se sont pliées au jeu de nous concocter 3 délicieuses recettes à base de thés parfumés ou nature, faciles à réaliser chez soi, pour soi, toute sa famille et pourquoi pas à ses invités ! Nous les remercions vivement de leur pleine et totale collaboration et avons le plaisir de vous proposer une recette, à base d'un poisson, d'une viande et pour conclure votre repas un délicieux dessert.

Il ne vous reste plus qu'à vous souhaiter un bon-appétit et vous dire : à table !

TEA
(so sorry,
Georges... !*)

COQUELET AU THÉ VERT

« JE NE SAIS QUOI... »

POUR 2 PERSONNES

Préparation : 30 minutes - Cuisson : 2 heures.

INGREDIENTS

POUR LA PRÉPARATION DU COQUELET

. 1 coquelet . 2 petits oignons . 1 bouquet garni . 1/2 Citron (pour jus) . 2 courgettes . 1 C.S. de thé vert à la menthe «Nanah» . 1 C.C. de gingembre moulu

POUR LES GALETTES DE POMME DE TERRE :

. 4 pommes de terre . 1 oeuf . 1 gousse d'ail écrasée . 2 C.S. de thé vert «Je ne sais quoi» . 1 C.S. d'huile d'Olive . Chapelure

Thés mentionnés de la maison THEODOR

. Thé vert Menthe « Traditionnel Nanah Marocco »
. Thé vert « Je ne sais quoi... » aux notes vanillées.

PRÉPARATION POUR LE POULET

- . Infuser le thé à la menthe dans 1L d'eau - 2 à 3 min.
- . Préchauffez votre four à 180°C.
- . Epluchez et émincez les oignons. Epluchez les courgettes et coupez-les en petits dés. Ajoutez-les sur les oignons.
- . Déposez les oignons dans un plat. Farçissez le coquelet du bouquet garni puis placez le sur les oignons et courgettes. Arrosez avec un jus de citron, rajoutez un filet d'huile d'olive, salez, poivrez et saupoudrez de gingembre moulu. Versez sur les légumes deux louches de thé à la menthe, sans les baigner dans le jus, juste humidifié. Enfouissez pour 2 heures. Surveillez et arrosez régulièrement avec le reste de thé à la menthe tout au long de la cuisson.

PRÉPARATION POUR LES GALETTES DE POMME DE TERRE

- . Faites infuser une cuillère à soupe de thé vert «Je ne sais quoi» dans 1.5l d'eau entre 3 et 5 min. Pendant ce temps épluchez les pommes de terre et ajoutez-les dans la casserole avec le thé (une fois les feuilles de thé filtrées). Laissez cuire environ 20 min.
- . Vérifiez la cuisson des pommes de terre en plantant la pointe d'un couteau.
- . Egouttez les pommes de terre et écrasez-les dans un saladier à l'aide d'une fourchette. Ajoutez l'oeuf, l'ail et la cuillère à soupe de thé restante. Salez et poivrez. Mélangez bien le tout.
- . Dans une assiette, versez un peu de chapelure. Prenez une grosse cuillère à soupe de purée et déposez-la sur la chapelure. Aplatissez la purée de manière à former une galette. Parsemez le dessus de chapelure.
- . Dans une poêle, ajoutez un filet d'huile d'olive. Faites frire les galettes de pomme de terre. Déposez-les ensuite sur du papier absorbant. Servez dans un joli plat !

Cette recette a été réalisée par Alexandra et publiée avec son aimable autorisation. Retrouvez pleins d'idées, de recettes et infos sur son blog <http://www.monblogdethe.fr/>

SAUMON FUMÉ AU THÉ « LAPSANG SOUCHONG »

POUR 4 PERSONNES

Préparation : 10 minutes - Repos: 24 heures - Cuisson: 2 min.

INGREDIENTS

. 4 pavés de saumon sans peau de 130g environ chacun . 25 g de feuilles de thé «Lapsang Souchong» . 8 grammes de gros sel . 10 cl d'huile de tournesol ou de sésame . 20 cl de crème fleurette entière . 1 jaune œuf . Sel, poivre . Film alimentaire

Thés mentionnés de la maison THEODOR

. Thé noir fumé nature « Lapsang souchong »
. Thé noir Chaï parfumé « Bollywood Chaïpur » .

PRÉPARATION

- . Huilez généreusement et salez les pavés de chaque côté. Recouvrir les pavés de feuilles de thé Lapsang souchong .
- . Enveloppez individuellement les pavés de saumon recouverts de thé dans du film alimentaire en serrant bien. Réservez les pavés au frais.
- . Le lendemain, retirez le film alimentaire et l'excédent de thé. Ne passez pas les pavés sous l'eau.
- . Dans une poêle chaude et huilée, saisissez les pavés entre 30 secondes et une minute de chaque côté.
- . Pendant ce temps, faites chauffer la crème fleurette. Salez, poivrez légèrement. Ajoutez le jaune d'œuf sans cesser de remuer. Servir à côté ou sur le saumon.
- . Servir avec une purée de pommes de terre ou un riz sauvage.

Suggestion du Chef

Le thé « Lapsang Souchong » peut-être remplacé par le thé noir « Bollywood Chaïpur » aux notes d'épices indiennes et de cardamome.

Cette recette a été réalisée par Claire et publiée avec son aimable autorisation. Retrouvez pleins d'idées, de recettes et infos sur son blog <http://www.mademoiselle-the.fr/>

FRUITS DES ÎLES ET CRÈME COCO « JE T'AIME »

POUR 6 PERSONNES

Préparation : 25 minutes - Pas de Cuisson

INGREDIENTS

. 2 cuillères à café bombées de thé «Je t'aime» . 40 cl d'eau . 1 mangue . 1 ananas . 1 petite banane . 1 citron vert . 100 g de mascarpone . 130 g de lait de coco . 4 cuillères à soupe de sucre en poudre

Thé mentionné de la maison THEODOR

. Thé noir parfumé « Je t'aime »
aux délicieuses notes de « macarons-pistache » .

PRÉPARATION

- . Faire infuser le thé dans 40 cl d'eau pendant 3 minutes, ajouter une cuillère à soupe de sucre.
- . Peler les fruits. Détailler 1/3 de la mangue et de l'ananas en petits cubes. Râper la moitié du zeste de citron vert. Mélanger et réserver au frais. Couper le reste en cubes et la banane en rondelles.
- . Verser le thé sur les fruits et laisser infuser 10 minutes.
- . Verser l'ensemble dans le blender et mixer jusqu'à obtenir une consistance onctueuse.
- . Ajouter un trait de citron vert. Réserver au frais.
- . Mélanger le mascarpone avec le lait de coco (partie solide) et ajouter 2 à 3 cuillères à soupe de sucre en poudre. Réserver au congélateur pendant 10 minutes.
- . Pour le service, répartir le velouté de fruits dans des coupelles. Ajouter les fruits coupés en petits cubes. Surmonter d'une quenelle de crème coco au mascarpone. Parsemer d'un peu de zeste de citron vert et de thé je t'aime écrasé avec les doigts.

Cette recette a été réalisée par Sophie et publiée avec son aimable autorisation. Retrouvez pleins d'idées, de recettes et infos sur son blog <http://danslacuisinesophie.blogspot.com/>

THEODOR

L'insolent Parisien

www.theodor.fr

[/MAISONTHEODOR](https://www.facebook.com/MAISONTHEODOR)

*désolée, Georges...

Retrouvez tous les thés utilisés, de la Maison THEODOR

www.theodor.fr/shop