

TORTILLA AUX CHAMPIGNONS

Ingrédients (recette pour 3 personnes)

- * 2 cuillère(s) à soupe de Crème fraîche liquide
- * 2 cuillère(s) à soupe de Fromage râpé
- * 3 Oeuf
- * Sel
- * Poivre
- * 3 cuillère(s) à soupe de Huile d'olive
- * 2 gousse(s) de Ail
- * 150 g de Champignon de Paris
- * 2 Pomme de terre

Recette

Préparation : 20 ; Cuisson : 45 min

1. Laver et peler les pommes de terre
2. Porter une casserole d'eau salée à ébullition
3. Y faire cuire les pommes de terre pendant 10 minutes
4. Peler l'ail et retirer le germe si nécessaire
5. Laver les champignons
6. Les couper en deux
7. Faire chauffer 2 cuillères à soupe d'huile d'olive dans une poêle
8. Y faire cuir les champignons et l'ail 5 minutes sur feu moyen, en mélangeant régulièrement
9. Égoutter les pommes de terre
10. Les écraser avec les champignons et l'ail
11. Saler, poivrer et bien mélanger
12. Faire chauffer les deux autres cuillères d'huile d'olive dans une grande poêle
13. Verser la purée de pommes de terre et champignons dans la poêle
14. Bien tasser
15. Laisser cuire 5 minutes sur feu moyen
16. Pendant ce temps, battre les oeufs avec la crème et le fromage râpé
17. Saler, poivrer et battre de nouveau
18. Verser sur la galette de pommes de terre et champignons
19. Laisser cuire encore 15 minutes, puis retourner ou plier en deux
20. Laisser encore cuire 10 minutes et servir aussitôt

KEFTAS D'AGNEAU À LA CORIANDRE

Ingrédients (recette pour 3 personnes)

- * 3 cuillère(s) à soupe de Chapelure
- * 2 cuillère(s) à soupe de Huile d'olive
- * Poivre
- * 3 cuillère(s) à soupe de Graines de sésame
- * 1 cuillère(s) à café de Cumin en poudre
- * Sel
- * 2 cuillère(s) à soupe de Huile de sésame
- * 1 bouquet(s) de Coriandre
- * 3 gousse(s) de Ail
- * 450 g de Viande d'agneau hachée

Recette

Préparation : 15 ; Cuisson : 10 min

1. Peler et dégermer l'ail
2. Laver et sécher la coriandre dans du papier absorbant
3. Hacher ensemble l'ail et la coriandre
4. Mettre la viande d'agneau dans un saladier avec l'ail et la coriandre hachés, la chapelure, les graines de sésame, le cumin en poudre, et les huiles
5. Saler, poivrer et bien mélanger
6. Former des boudins avec la préparation à base d'agneau
7. Les enfiler sur des piques à brochettes
8. Faire griller les keftas d'agneau à la coriandre pendant 10 minutes sous le grill du four ou sur un barbecue ou une plancha, en les retournant à mi-cuisson
9. Servir immédiatement

CHOU-FLEUR GRILLÉ AUX ÉPICES

Ingrédients (recette pour 3 personnes)

- * 1 cuillère(s) à café de Paprika
- * Sel
- * Poivre
- * 1 cuillère(s) à café de Noix de muscade
- * 1 cuillère(s) à café de Gingembre en poudre
- * 1 cuillère(s) à café de Piment en poudre
- * 1 cuillère(s) à café de Cannelle en poudre
- * 1 cuillère(s) à café de Cumin en poudre
- * 6 cuillère(s) à soupe de Huile d'olive
- * 1 Chou-fleur

Recette

Préparation : 10 ; Cuisson : 45 min

1. Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6)
2. Laver le chou-fleur et le détailler en fleurettes
3. Dans un saladier, mélanger l'huile d'olive et les épices
4. Saler, poivrer et mélanger de nouveau
5. Mettre les fleurettes de chou-fleur dans le saladier
6. Bien mélanger jusqu'à ce que tout le chou-fleur soit couvert d'huile aux épices
7. Déposer le chou-fleur dans un plat allant au four
8. Couvrir de papier aluminium et enfourner 30 minutes
9. Retirer le papier aluminium et monter la température du four à 210°C (thermostat 7)
10. Laisser encore griller 15 minutes
11. Servir chaud

COMPOTE DE POIRES À LA NOIX DE MUSCADE

Ingrédients (recette pour 3 personnes)

- * Noix de muscade
- * 5 Poire

Recette

Préparation : 5 ; Cuisson : 15 min

1. Laver et peler les poires
2. Retirer les trognons et les couper en dés
3. Les mettre dans une casserole avec 2 cuillères à soupe d'eau
4. Faire cuire 15 minutes sur feu moyen
5. Écraser ou mixer selon la consistance désirée
6. Râper de la muscade
7. Mélanger
8. Servir tiède ou froid

LASAGNES AUX LÉGUMES VERTS

Ingrédients (recette pour 3 personnes)

- * 15 g de Farine
- * 300 ml de Lait entier
- * Sel
- * Poivre
- * 75 ml de Huile d'olive
- * 188 g de Pâtes à lasagnes
- * 75 g de Amandes effilées
- * 300 g de Epinards
- * 150 g de Petits pois
- * 150 g de Pois gourmand

Recette

Préparation : 20 ; Cuisson : 40 min

1. Laver les légumes verts
2. Essorer les épinards et écosser les petits pois
3. Faire chauffer 1 cuillère à soupe d'huile d'olive dans une poêle sur feu moyen
4. Y faire cuire les légumes verts pendant 5 minutes en remuant régulièrement
5. Saler et poivrer
6. Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6)
7. Faire chauffer le reste d'huile d'olive dans une petite casserole sur feu moyen
8. Ajouter la farine et fouetter énergiquement
9. Verser le lait tout en continuant à fouetter
10. Saler, poivrer et laisser cuire 5 minutes en fouettant sans cesse, jusqu'à ce que la béchamel épaisse
11. Monter les lasagnes dans un plat à gratin, en alternant une couche de pâtes à lasagnes, une couche de légumes
12. Finir avec une couche de béchamel
13. Saupoudrer d'amandes effilées
14. Enfourner 30 minutes
15. Servir chaud

CRUMBLE DE POIREAUX AU POULET

Ingrédients (recette pour 3 personnes)

- * 1 gousse(s) de Ail
- * 1 Echalote
- * 1 Poireau
- * 2 Escalope de poulet
- * 1 cuillère(s) à soupe de Huile de tournesol
- * 60 g de Pâte sablée pur beurre
- * 2 cuillère(s) à soupe de Chapelure
- * 1 cuillère(s) à soupe de Baies roses
- * Sel
- * Poivre
- * Noix de muscade

Recette

Préparation : 25 ; Cuisson : 25 min

1. Peler et hacher ensemble l'ail et l'échalote
2. Couper les escalopes de poulet en cubes
3. Laver les poireaux et les émincer
4. Faire chauffer une cuillère à soupe d'huile dans une poêle à feu vif
5. Ajouter l'ail et les échalotes
6. Laisser colorer 1 minute, puis baisser le feu (feu moyen)
7. Ajouter les dés de poulet
8. Saler, poivrer et râper de la muscade
9. Bien mélanger et laisser cuire 10 minutes à couvert
10. Mettre le poulet cuit dans un plat à gratin
11. Verser une cuillère d'huile dans la poêle
12. Faire chauffer à feu moyen
13. Ajouter les poireaux
14. Saler, poivrer et bien mélanger
15. Laisser cuire à couvert pendant 10 minutes, en remuant de temps à autres
16. Verser les poireaux par-dessus les cubes de poulet dans le plat à gratin
17. Mélanger la pâte sablée avec la chapelure et les baies roses
18. Verser ce mélange sur les poireaux
19. Passer 5 minutes sous le gril du four
20. Servir aussitôt

BROCHETTES DE BOEUF JAPONAISES

Ingrédients (recette pour 3 personnes)

- * 1 cuillère(s) à café de Graines de coriandre
- * Poivre
- * 1 cuillère(s) à café de Graines de sésame
- * 75 ml de Sauce soja salée
- * 1 Citron
- * 300 g de Steak de boeuf

Recette

Préparation : 20 ; Cuisson : 5 min ; Repos : 15 min

1. Couper le boeuf en lanières d'environ 1 cm de large
2. Dans un saladier, mélanger la sauce soja avec les graines de sésame, les graines de coriandre et le jus de citron
3. Ajouter les lamelles de boeuf
4. Poivrer et bien mélanger
5. Laisser mariner 15 minutes
6. Mettre les lanières de boeuf sur des piques à brochettes en les faisant onduler
7. Faire cuire les brochettes de boeuf à la japonaise 5 minutes sous le grill du four, au barbecue ou à la plancha
8. Servir immédiatement

PURÉE DE PATATE DOUCE À L'HUILE DE COCO

Ingrédients (recette pour 3 personnes)

- * 600 g de Patate douce
- * 3 cuillère(s) à soupe de Huile de noix de coco
- * 2 Oignon

Recette

Préparation : 15 ; Cuisson : 25 min

1. Laver et peler les patates douces
2. Les couper en cubes
3. Peler les oignons et les couper en 4
4. Mettre les patates douces et les oignons dans une casserole
5. Couvrir d'eau
6. Porter à ébullition, puis laisser cuire 25 minutes à couvert sur feu moyen
7. Égoutter les oignons et les patates douces
8. Les mettre dans le bol d'un mixeur avec l'huile de noix de coco
9. Mixer jusqu'à obtenir une purée bien lisse
10. Servir immédiatement

POULET À LA CRÉOLE

Ingrédients (recette pour 3 personnes)

- * 2 cuillère(s) à café de Paprika
- * Sel
- * Poivre
- * 2 cuillère(s) à café de Curry en poudre
- * 2 cuillère(s) à café de Gingembre en poudre
- * 2 pointe(s) de couteau de Piment en poudre
- * 2 cuillère(s) à café de Cannelle
- * 6 cuillère(s) à soupe de Huile d'arachide
- * 2 Mangue
- * 3 Blanc de poulet

Recette

Préparation : 10 ; Cuisson : 20 min ; Repos : 15 min

1. Mélanger dans un bol toutes les épices. Saler et poivrer
2. Enduire les morceaux de poulet d'huile d'arachide avec un pinceau
3. Les couvrir entièrement du mélange d'épices et laisser reposer 15 minutes
4. Pendant ce temps, laver et peler la mangue
5. La couper en dés
6. Faire chauffer l'huile restante dans une poêle sur feu moyen
7. Y faire cuire les dés de mangue 10 minutes en remuant de temps en temps
8. Ajouter les morceaux de poulet
9. Laisser encore cuire 10 minutes sur feu moyen, en retournant le poulet à mi-cuisson
10. Servir immédiatement, accompagné de riz

CLAFOUTIS AU SAUMON ET CHAMPIGNONS

Ingrédients (recette pour 3 personnes)

- * 150 ml de Crème fraîche liquide
- * 3 Oeuf
- * Sel
- * Poivre
- * Noix de muscade
- * 2 cuillère(s) à soupe de Huile d'olive
- * 150 g de Champignon de Paris
- * 450 g de Pomme de terre
- * 300 g de Filet de saumon

Recette

Préparation : 20 ; Cuisson : 30 min

1. Laver et peler les pommes de terre
2. Les couper en cubes puis les mettre dans une casserole avec de l'eau salée
3. Porter à ébullition et laisser cuire 10 minutes sur feu moyen à fort
4. Couper le saumon en cubes
5. Laver les champignons et les couper en morceaux
6. Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle sur feu moyen
7. Y faire cuire le saumon et les champignons 10 minutes en remuant de temps en temps
8. Préchauffer le four à 210°C (thermostat 7)
9. Fouetter les oeufs avec la crème liquide, du sel, du poivre et de la muscade râpée
10. Egoutter puis écraser grossièrement les pommes de terre
11. Répartir les pommes de terre écrasées dans 4 ramequins
12. Recouvrir avec les morceaux de saumon et champignons cuits
13. Verser le mélange aux oeufs
14. Enfourner 10 minutes
15. Servir bien chaud

GRATIN DE MACARONIS AUX CHAMPIGNONS

Ingrédients (recette pour 3 personnes)

- * 150 g de Macaronis
- * 300 g de Champignon de Paris
- * 2 Echalote
- * 23 g de Beurre doux
- * 150 ml de Crème fraîche liquide
- * 2 cuillère(s) à soupe de Huile de noisette
- * 2 Oeuf
- * 1500 ml de Bouillon de légumes
- * 30 g de Chapelure
- * 30 g de Noisettes en poudre
- * Sel
- * Poivre

Recette

Préparation : 35 ; Cuisson : 35 min

1. Nettoyer les champignons et les couper en petits morceaux
2. Peler les échalotes et les hacher finement
3. Beurrer un plat à gratin
4. Porter le bouillon de légumes à ébullition
5. Y faire cuire les macaronis selon les instructions de l'emballage
6. Pendant ce temps, faire fondre le beurre dans une grande poêle
7. Faire cuire les échalotes dans le beurre jusqu'à ce qu'elles deviennent translucides
8. Ajouter les champignons
9. Laisser cuire environ 10 minutes
10. Égoutter les macaronis, et les mélanger avec l'huile de noisette dans un saladier
11. Ajouter la crème liquide aux champignons, saler et poivrer
12. Ajouter les macaronis dans la poêle et bien mélanger
13. Battre les oeufs en omelette
14. Les ajouter dans la poêle et bien mélanger
15. Laisser le tout sur feu doux pendant environ 10 minutes
16. Verser la préparation dans le plat à gratin
17. Parsemer de chapelure et de poudre de noisettes
18. Passer sous le gril du four environ 5 minutes, jusqu'à ce que le gratin soit bien doré
19. Servir bien chaud, dès la sortie du four

CRÈME BRÛLÉE RENVERSÉE

Ingrédients (recette pour 3 personnes)

- * 30 g de Cassonade
- * 300 ml de Crème fraîche liquide
- * 1 Oeuf
- * 4 Jaune d'oeuf
- * 1 gousse(s) de Vanille
- * 30 g de Sucre en poudre

Recette

Préparation : 15 ; Cuisson : 1h ; Repos : 3h

1. Mettre les jaunes, l'oeuf et le sucre en poudre dans un saladier
2. Battre énergiquement jusqu'à ce que le mélange blanchisse
3. Verser la crème liquide dans une casserole
4. Couper la gousse de vanille en deux dans le sens de la longueur
5. Gratter les graines
6. Mettre la gousse et ses graines dans la crème liquide
7. Porter sur feu moyen pendant 10 minutes, en remuant de temps e temps
8. Préchauffer le four à 150°C (thermostat 5)
9. Verser lentement la crème vanillée sur le mélange aux oeufs, en remuant sans cesse
10. Retirer les gousses de vanille
11. Verser la préparation à crème brûlée dans des moules individuels
12. Placer les moules dans un plat à gratin
13. Verser de l'eau bouillante dans le plat à gratin
14. Enfourner 45 minutes
15. Laisser refroidir, puis mettre au congélateur pour au moins 3 heures
16. Juste avant de servir, sortir les crèmes du congélateur
17. Les démouler (si nécessaire, tremper rapidement les moules dans de l'eau bouillante)
18. Les rouler dans la cassonade
19. Caraméliser à l'aide d'un chalumeau de cuisine, ou bien passer 5 minutes sous le grill du four
20. Servir immédiatement

SALADE DE FENOUIL AU POULET

Ingrédients (recette pour 3 personnes)

- * 150 g de Riz basmati
- * 150 g de Noix de cajou
- * 1 cuillère(s) à café de Paprika
- * Sel
- * Poivre
- * 3 cuillère(s) à soupe de Huile d'olive
- * 2 cuillère(s) à soupe de Vinaigre de cidre
- * 2 gousse(s) de Ail
- * 2 Courgette
- * 2 Poivron rouge
- * 300 g de Fenouil
- * 3 Blanc de poulet

Recette

Préparation : 20 ; Cuisson : 20 min

1. Rincer le riz et le faire cuire 10 minutes dans de l'eau bouillante salée
2. Laver le fenouil, les poivrons et les courgettes
3. Couper le fenouil et les poivrons en lamelles
4. Couper la courgette en fines rondelles
5. Peler et dégermer l'ail, puis l'écraser
6. Émincer les blancs de poulet
7. Faire chauffer 2 cuillères à soupe d'huile d'olive dans une poêle sur feu vif
8. Y faire dorer le poulet émincé pendant 2 minutes
9. Mettre sur feu moyen, puis ajouter l'ail écrasé, le paprika, du sel et du poivre
10. Mélanger et laisser cuire à couvert pendant 8 minutes
11. Mixer 100 g de noix de cajou avec l'huile restante et le vinaigre
12. Dans un saladier, mélanger le fenouil, le poivron, les courgettes, le poulet cuit et le reste des noix de cajou
13. Servir avec la vinaigrette aux noix de cajou

BOULETTES DE LENTILLES CORAIL

Ingrédients (recette pour 3 personnes)

- * Poivre
- * Sel
- * 1 cuillère(s) à café de Paprika
- * 150 g de Lentilles corail
- * 3 cuillère(s) à soupe de Huile de tournesol
- * 75 g de Flocons d'avoine
- * 38 g de Son d'avoine

Recette

Préparation : 20 ; Cuisson : 30 min

1. Rincer les lentilles corail jusqu'à ce que l'eau soit claire
2. Les mettre dans une casserole avec un grand volume d'eau
3. Porter à ébullition
4. Laisser cuire à couvert pendant 15 minutes
5. Bien égoutter
6. Mettre les lentilles corail dans un saladier
7. Ajouter les flocons d'avoine, le son d'avoine, 2 cuillères à soupe d'huile et le paprika
8. Saler, poivrer et bien mélanger le tout
9. Former des boulettes avec la préparation à base de lentilles corail
10. Faire chauffer les deux cuillères à soupe d'huile restantes dans une poêle sur feu vif
11. Y faire cuire les boulettes 5 minutes en les secouant régulièrement
12. Passer sur feu doux et laisser cuire encore 10 minutes, en remuant de temps en temps
13. Servir chaud ou tiède, avec une salade

OEUFS PARMENTIER

Ingrédients (recette pour 3 personnes)

- * Sel
- * Poivre
- * 75 g de Fromage râpé
- * 5 Oeuf
- * 188 ml de Sauce tomate
- * 2 Oignon
- * 3 Pomme de terre
- * 150 g de Dés de jambon

Recette

Préparation : 25 ; Cuisson : 45 min

1. Préchauffer le four à 210°C (thermostat 7)
2. Laver et peler les pommes de terre
3. Les couper en dés
4. Les faire cuire 15 minutes dans une casserole d'eau bouillante sur feu moyen
5. Pendant ce temps, peler et hacher les oignons
6. Les mettre dans une casserole avec la sauce tomate et les dés de jambon
7. Saler, poivrer et mélanger
8. Faire cuire 5 minutes sur feu moyen
9. Battre les oeufs dans un saladier
10. Ajouter le mélange à la tomate et battre de nouveau
11. Égoutter les dés de pomme de terre et les écraser en purée
12. Verser la moitié de la purée dans un plat à gratin
13. Couvrir avec le mélange d'oeufs et de tomates
14. Enfourner 15 minutes
15. Couvrir du reste de purée et de fromage râpé
16. Enfourner de nouveau 15 minutes
17. Servir bien chaud

TARTE AU BLEU

Ingrédients (recette pour 3 personnes)

- * 150 g de Bleu d'Auvergne
- * Sel
- * 2 Oeuf
- * 1 Pomme
- * Poivre
- * 375 g de Mâche
- * 1 Pâte feuilletée pur beurre

Recette

Préparation : 15 ; Cuisson : 30 min

1. Préchauffer le four à 210°C (thermostat 7)
2. Étaler la pâte feuilletée dans un moule à tarte
3. Enfourner 10 minutes
4. Pendant ce temps, peler la pomme et retirer son trognon
5. La couper en fines tranches
6. Emietter le Bleu d'Auvergne
7. Battre les oeufs avec du sel et du poivre
8. Couvrir la pâte feuilletée précuite de tranches de pomme
9. Ajouter le Bleu d'Auvergne emietté
10. Verser le mélange aux oeufs et enfourner 20 minutes
11. Laver et essorer la salade
12. Servir la tarte au Bleu, chaude ou tiède, surmontée de mâche

TOURNEDOS AU ROQUEFORT

Ingrédients (recette pour 3 personnes)

- * 3 Tournedos
- * 188 g de Roquefort
- * 2 cuillère(s) à soupe de Crème fraîche épaisse
- * Poivre
- * 8 g de Beurre doux

Recette

Préparation : 5 ; Cuisson : 15 min

1. Couper le roquefort en morceaux
2. Les mettre dans une casserole et faire fondre 5 minutes sur feu moyen
3. Ajouter la crème fraîche et poivrer
4. Bien mélanger et poursuivre la cuisson 5 minutes
5. Pendant ce temps, faire fondre le beurre dans une grande poêle
6. Y faire cuire les tournedos selon votre goût
7. Déposer les tournedos dans des assiettes et les napper de sauce au roquefort
8. Servir immédiatement

POMMES DE TERRE SAUTÉES

Ingrédients (recette pour 3 personnes)

- * Sel
- * Poivre
- * 3 cuillère(s) à soupe de Huile de tournesol
- * 600 g de Pomme de terre

Recette

Préparation : 10 ; Cuisson : 15 min

1. Laver et peler les pommes de terre
2. Les couper en dés
3. Faire chauffer l'huile de tournesol dans une poêle sur feu vif
4. Y faire cuire les pommes de terre 5 minutes en remuant régulièrement
5. Couvrir et passer sur feu moyen
6. Laisser cuire 5 minutes
7. Saler, poivrer et mélanger
8. Couvrir de nouveau et laisser encore cuire 5 minutes
9. Servir aussitôt

CURRY VÉGÉTARIEN

Ingrédients (recette pour 3 personnes)

- * 1 Courgette
- * 1 Aubergine
- * 1 Chou-fleur
- * 2 Oignon
- * 3 cm de Gingembre
- * 2 gousse(s) de Ail
- * 1 cuillère(s) à café de Graines de coriandre
- * 1 cuillère(s) à café de Graines de cumin
- * 1 cuillère(s) à café de Graines de moutarde
- * 4 Clou de girofle
- * 4 gousse(s) de Cardamome
- * 1 cuillère(s) à café de Cannelle en poudre
- * 1 cuillère(s) à café de Curcuma en poudre
- * 3 cuillère(s) à soupe de Huile de noix de coco
- * 300 ml de Lait de coco

Recette

Préparation : 20 ; Cuisson : 1h

1. Ouvrir les gousses de cardamome et en gratter les graines
2. Mettre les graines de moutarde, coriandre, cumin, cardamome et les clous de girofle dans un mortier
3. Réduire les épices en poudre
4. Les réserver dans un bol, et ajouter la cannelle, le curcuma et un peu de piment si souhaité
5. Peler l'ail et le gingembre
6. Les réduire en purée dans le mortier
7. Laver la courgette et la couper en dés
8. Laver l'aubergine et la couper en dés
9. Laver le chou-fleur et le détailler en petits bouquets
10. Peler les oignons et les émincer
11. Faire chauffer l'huile de coco dans une grande sauteuse à feu doux
12. Quand l'huile a totalement fondu, ajouter les oignons et la purée d'ail et de gingembre
13. Faire cuire sur feu doux pendant 5 minutes
14. Ajouter le mélange d'épices, bien mélanger et poursuivre la cuisson encore 5 minutes
15. Verser le lait de coco et bien mélanger

16. Ajouter tous les légumes
17. Saler et mélanger
18. Couvrir, et laisser cuire à feu doux pendant 45 minutes
19. Toutes les 10 minutes, remuer et ajouter un peu d'eau si les légumes commencent à accrocher
20. Servir accompagné de riz

DÉLICES CHOLOLAT, PAMPLEMOUSSE ET AVOCAT

Ingrédients (recette pour 3 personnes)

- * 75 g de Chocolat noir pâtissier
- * 1 Pamplemousse
- * 1 Avocat
- * 1 cuillère(s) à café de Agar-agar
- * 1 cuillère(s) à soupe de Sucre en poudre

Recette

Préparation : 15 ; Cuisson : 10 min ; Repos : 20 min

1. Presser le pamplemousse
2. Retirer les pépins de la pulpe, et ajouter celle-ci au jus
3. Mettre le tout dans une casserole, avec l'agar-agar et le sucre en poudre
4. Bien mélanger et porter sur feu doux à moyen
5. Laisser cuire 10 minutes en remuant de temps en temps
6. Faire fondre le chocolat dans une autre casserole
7. Garnir quatre moules individuels de chocolat, de manière à les recouvrir entière d'une fine couche
8. Mettre 5 minutes au congélateur
9. Une fois le chocolat bien dur, sortir les moules du congélateur et répartir la préparation au pamplemousse dans les moules
10. Remettre au congélateur pour 5 minutes
11. Pendant ce temps, couper l'avocat en deux et retirer le noyau
12. Extraire la chair à l'aide d'une cuillère et la mixer jusqu'à obtenir une consistance crémeuse
13. Sortir les moules du congélateur et y répartir la crème d'avocat
14. Les remettre aussitôt au congélateur
15. Faire de nouveau chauffer le reste de chocolat jusqu'à ce qu'il soit totalement fondu
16. Sortir les moules du congélateur et y verser le reste de chocolat
17. Remettre au congélateur pendant 5 minutes
18. Servir aussitôt, ou conserver au réfrigérateur