

ŒUFS

OMELETTE AU SAUMON FUMÉ PIMENTÉ



INGRÉDIENTS (10 portions)

- 30 Œufs
- 20g de **Mélange Méditerranéa McCormick**
- 300g de saumon fumé
- 500g de champignons de Paris
- 100g d'échalote
- 1 botte de persils plats
- 50g de beurre
- 3cl d'huile d'olive
- 2g de poivre
- 3g de sel

30 min

Préparation

10 min

Cuisson



Préparation :

- 1- Ciselez l'échalote et le persil plat. Épluchez les champignons de Paris et taillez-les en quartiers.
- 2- Poêlez à l'huile d'olive les champignons avec les échalotes. Réservez.
- 3- Taillez les tranches de saumon fumé en lamelles. Mettez un tiers de côté et mélangez-le à un tiers du persil. Ajoutez 2g de **Mélange Méditerranéa McCormick**.
- 4- Battez les œufs en omelette. Assaisonnez de **Mélange Méditerranéa McCormick** et de sel.
- 5- Mettre l'omelette au beurre. A mi-cuisson ajoutez les lamelles de saumon, le persil ciselé et les champignons.

Dressage :

Dressez l'omelette et ajoutez, dessus, la garniture saumon / persil / **Mélange Méditerranéa McCormick**.

POISSONS

FILETS DE ROUGET EN MEUNIÈRE PROVENÇALE



INGRÉDIENTS (10 portions)

- 20 filets de rougets de 80g
- 20g de **Mélange Cajun McCormick**
- 100g de beurre
- 50g de citrons jaunes
- 1 persil plat
- 500g de courgettes
- 400g de tomates
- 300g d'aubergines
- 400g de poivrons rouges
- 5g de **Thym McCormick**
- 3g d'**Ail en Poudre McCormick**
- 100g d'oignons
- 3cl d'huile d'olive
- 2g de poivre
- 3g de sel

45 min

Préparation

20 min

Cuisson



Préparation :

- 1- Préchauffez le four à 200°C (thermostat 7).
- 2- Pour la sauce : ciselez le persil et prélevez le jus du citron. Réalisez un beurre noisette puis, hors du feu, ajoutez le jus de citron, le persil et le **Mélange Cajun McCormick**. Réservez au chaud.
- 3- Pour la ratatouille : épluchez les poivrons et les aubergines, mondez les tomates et taillez tous les légumes en brunoise. Ciselez l'oignon. Rassemblez tous les légumes avec les condiments dans une plaque à rôtir. Ajoutez de l'huile d'olive, salez et poivrez et enfournez pendant 15 min en remuant régulièrement. Réservez au chaud.
- 4- Salez les filets de rouget, les saisir à la poêle, avec de l'huile d'olive. Retournez-les côté chair et coupez le feu pour terminer la cuisson.

Dressage :

Cerclez la ratatouille. Disposez 2 filets de rouget par personne et terminez avec un cordon de beurre meunière à la Provençale.