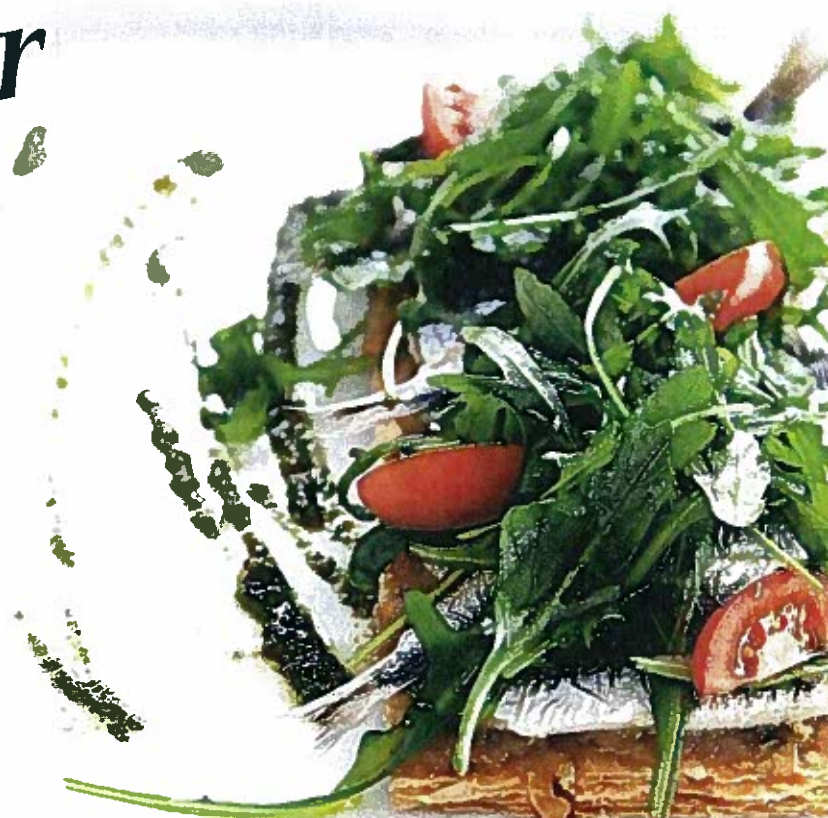


# Déjeuner de soleil

Au bord de la mer,  
on rêve de produits frais  
et de cuisine légère et  
parfumée, comme celle  
inventée par le chef  
Mauro Colagreco sur  
la plage de l'hôtel Hi,  
à Nice, qui marie avec  
imagination les saveurs  
de la Méditerranée,  
du potager et de l'été.

PAR DELPHINE FROMENTAL //  
PHOTOS MAI-LINH/BOX MANAGEMENT.

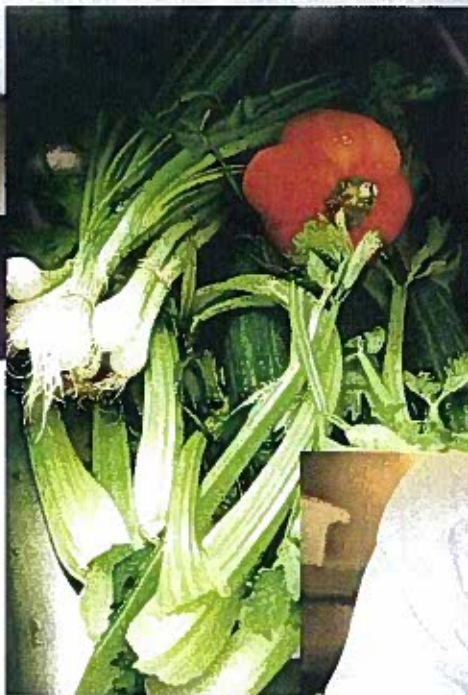


**Pissaladière aux sardines et au pistou**

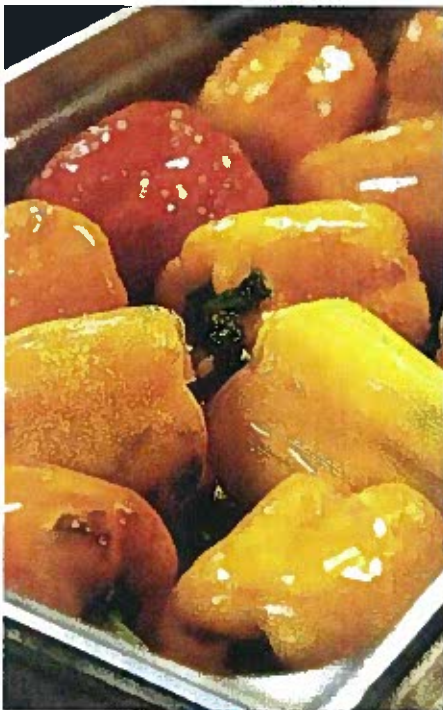




**Salade aux asperges vertes  
et mouron des oiseaux**



BON GOÛT



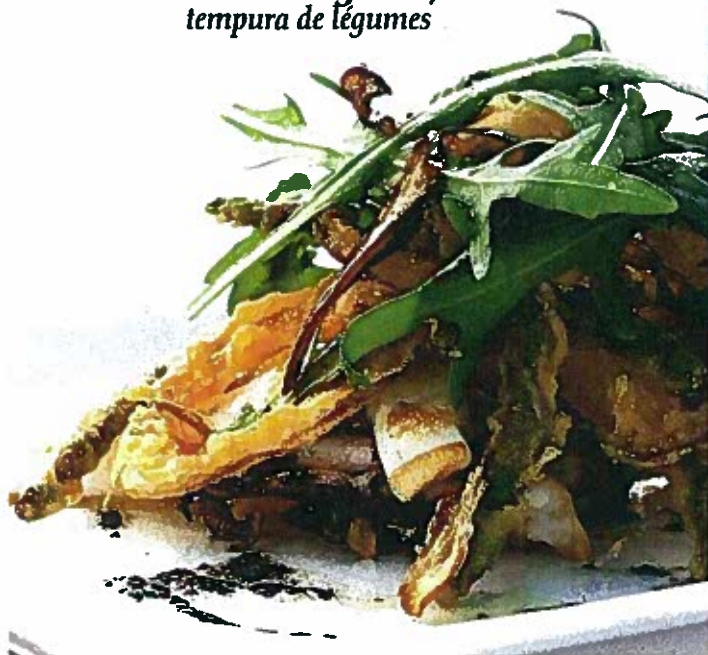
Il y a le ciel, le soleil et la mer... Allongé sur un lit de plage, les yeux dans l'eau turquoise, on déguste une pissaladière ou une étonnante salade César, revues et parfumées par le chef Mauro Colagrosso, au Hi Beach, à Nice. Élu meilleur chef de l'année 2009, ce jeune Italo-Argentin, formé chez Bernard Loiseau, Alain Passard et Alain Ducasse, a le chic pour jongler avec les saveurs - bio de préférence - et les cultures et interpréter librement les classiques méditerranéens

et les "snacks" qu'on aime grignoter au soleil. Quant au lieu, il contribue largement au plaisir. Le Hi Beach a été conçu par la designer Matali Crasset comme son grand frère le Hi Hôtel qui créa l'événement lors de son ouverture en 2005. Dans un décor de tentes-alcôves, de transats, de toits de palme et de couleurs acidulées, c'est un peu le paradis dont on rêve pour l'été.

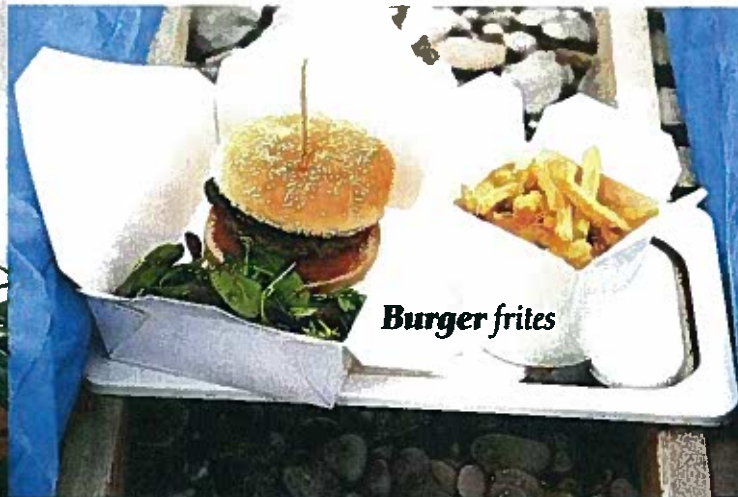
Hi Beach, 47, promenade des Anglais, 06 000 Nice,  
04 97 14 00 83, www.hi-beach.net



**Calamars grillés,  
tempura de légumes**



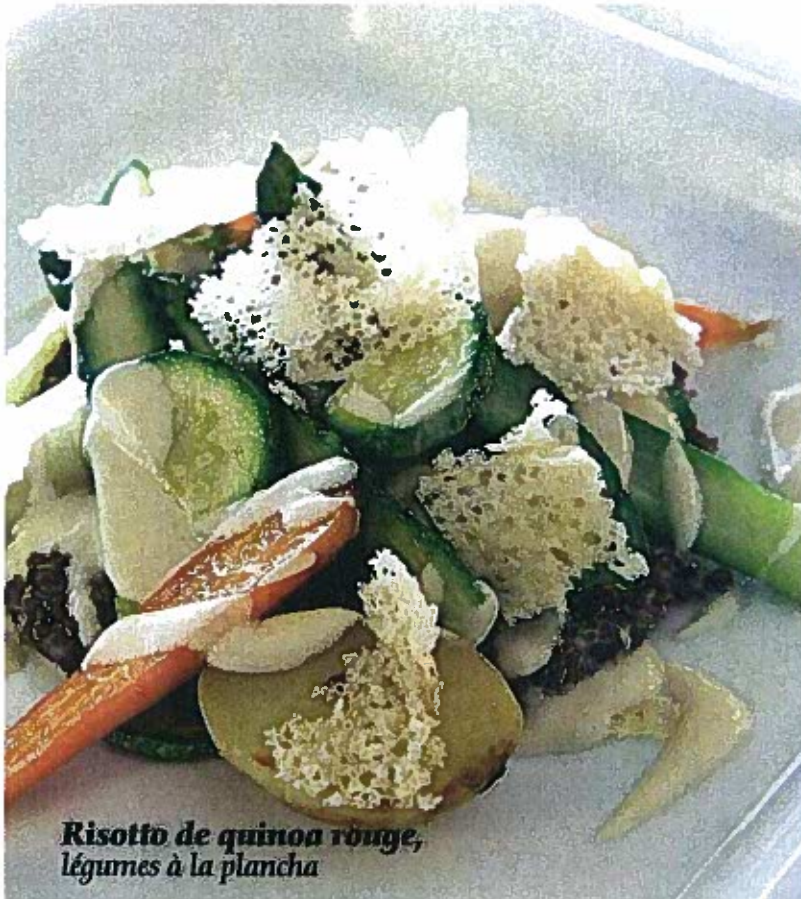
**Burger frites**



*Violet, turquoise, absinthe... Un cocktail de couleurs  
vitaminées qui fait briller l'été.*



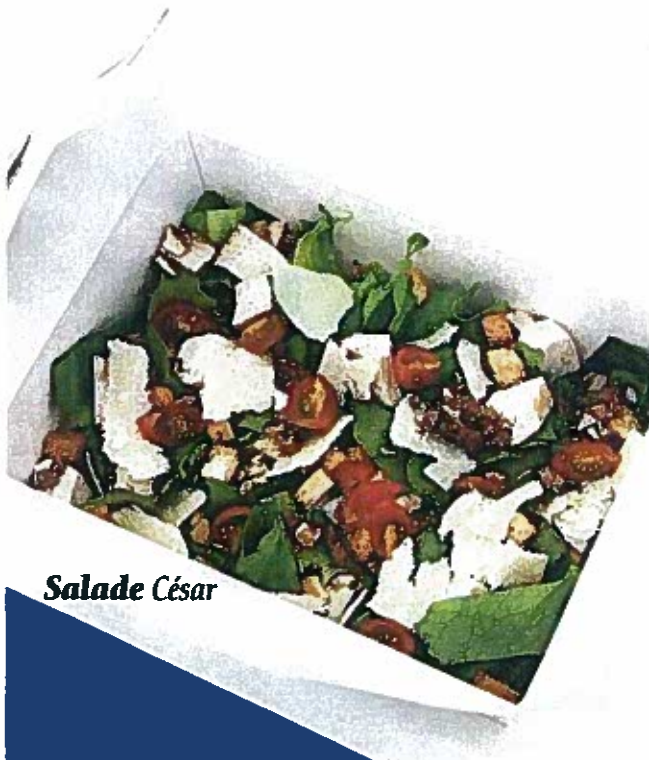
**Spaghetti  
d'épeautre  
au citron confit**



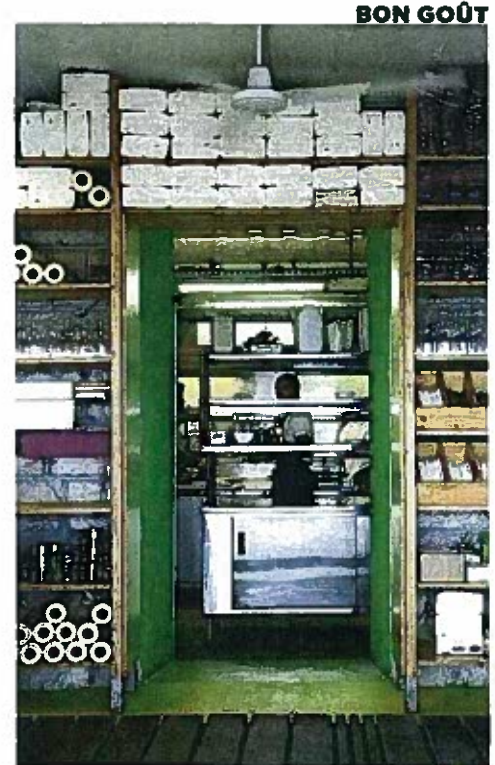
**Risotto de quinoa rouge,  
légumes à la plancha**



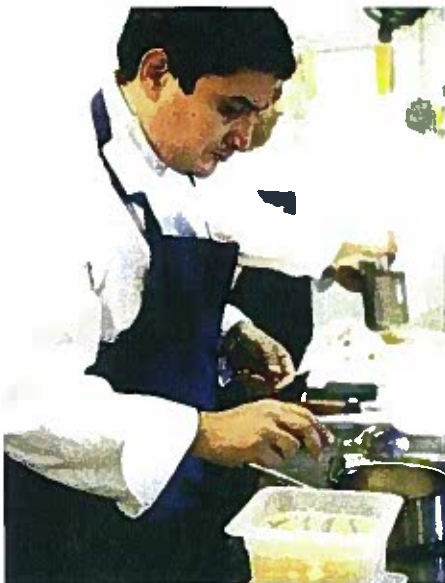
**Gaufres à trois**



**Salade César**



*Salades bariolées, crèmes fondantes et pâtes al dente, Mauro s'inspire de la Méditerranée.*



*Tiramisu light*



Les recettes sont pour 4 personnes.

**PISSALADIÈRE  
AUX SARDINES ET AU PISTOU**

Sauce pistou : 10 g d'ail haché  
• 100 g de basilic • 10 g de  
pignons de pin • 10 cl d'huile  
d'olive. Oignons confits : 1 kg  
d'oignons jaunes • 1 bouquet  
de thym • 1 feuille de laurier  
• 4 gousses d'ail • 3 filets  
d'anchois. Pissaladière :  
2 tomates grappe • 16 filets  
de sardine • 1 rouleau de pâte  
feuilletée • fleur de sel.

Faites dorer les pignons dans une  
casserole à feu vif. Mixez tous  
les ingrédients du pistou pour  
obtenir une pâte homogène mais  
pas trop lisse. Si besoin ajouter  
un filet d'huile d'olive.

Épluchez et émincez les oignons.  
Épluchez et hachez l'ail. Faites  
chauffer à feu doux les oignons  
et l'ail, ajoutez le thym et le laurier.  
Ajoutez une pincée de sel, mouillez  
avec un peu d'eau, couvrez d'un  
papier sulfurisé et faites cuire  
doucement en laissant accrocher  
un peu pour donner la coloration.  
Ajoutez les filets d'anchois et  
terminez la cuisson pendant  
40 min. Détaillez 4 rectangles dans  
la pâte feuilletée et faites-les cuire  
au four 10 min à 180°, avec un  
poids dessus pour qu'ils ne gonflent  
pas. Réservez.

Mondez les tomates, taillez-les en  
quartier, ôtez le cœur et coupez-les  
en petits dés. Mélangez avec le  
pistou. Retirez  
les arêtes des filets de sardines,  
déposez 4 sardines sur chaque  
feuilletage et enfournez à 180°.  
Laissez dorer et sortez-les.

Dans une assiette, déposez une  
bonne couche d'oignons confits  
puis le feuilletage dessus. Parsemez  
de tartare de tomates et ajoutez  
une pincée de sel.

**BURGER FRITES**

Viande : 600 g de bœuf haché,  
de préférence du gîte à la noix •  
½ botte de ciboulette •  
1 échalote. Burger : 8 pétales de  
tomates séchées • ½ botte de  
thym • 1 botte de ciboulette •  
200 g de roquette • 16 copeaux  
de parmesan • 4 cuillères à  
soupe de mayonnaise • 5 gros  
poivrons rouges confits • 4 pains  
à burger.

Viande : mélangez la viande avec les  
échalotes émincées et la ciboulette  
ciselée. Formez 4 steaks d'env.  
8 cm de diamètre.  
Burger : émiettez le thym. Mélangez  
la mayonnaise avec le thym et la  
ciboulette émincée. Découpez  
4 disques d'env. 8 cm de diam. dans  
les poivrons confits.

Dressage : faites cuire les steaks  
à la poêle env. 8 min, selon les goûts.  
Toastez le pain. Sur le pain du bas,  
étez une couche de mayonnaise  
aux herbes, 1 disque de poivron,  
1 steak, un peu de roquette et  
quelques copeaux de parmesan.  
Tartinez le couvercle de mayonnaise  
aux herbes et refermez. Servez avec  
une salade mesclun et des frites.

**SALADE AUX ASPERGES VERTES  
ET MOURONS DES OISEAUX**

12 asperges vertes • 2 asperges  
violette d'Albenga • 3 citrons  
de Menton • 2 cuillères à soupe  
de miel • 1 pomelo rose •  
1 orange • 1 pomme verte •  
1 yaourt nature • 1 gousse  
de vanille • 1 oignon • 4 brins  
de menthe • Huile d'olive • Fleur  
de sel • Mouron des oiseaux  
(herbe sauvage qui peut-être  
remplacée par de la mâche).

Dans une casserole, mélangez le  
jus de 2 citrons, le miel et la gousse  
de vanille grattée. Réduisez

l'ensemble des deux tiers à feu  
doux. Faites refroidir et fouettez  
avec un filet d'huile d'olive.  
Hachez finement un zeste de citron,  
d'orange et de pomelo. Dans un bol,  
mélangez le yaourt aux zestes,  
ajoutez un peu de jus de citron et  
salez. Épluchez les asperges vertes,  
éliminez la partie dure et faites-les  
cuire 30 secondes à l'eau bouillante  
salée. Elles doivent rester al dente.  
Faites refroidir rapidement sous  
l'eau glacée.

Préparez quelques feuilles de  
menthe et de mouron des oiseaux.  
Émincez très finement l'oignon.  
Hachez quelques zestes de citrons.  
Râpez des copeaux d'asperges  
violette avec un économe. Taillez  
des tranches de pomme très fines.  
Prélevez quatre quartiers de pomelo  
rose et coupez chacun d'eux en  
trois. Disposez au centre de  
l'assiette une cuillerée de sauce  
yaourt et déposez les asperges  
coupées en trois. Ajoutez trois  
tranches de pomme, parsemez  
d'oignon émincé, de quelques  
zestes, 3 morceaux de pomelo, les  
herbes. Assaisonnez d'huile d'olive  
et de sel. Ajoutez un filet de  
vinaigrette au citron autour de  
l'assiette et servez aussitôt.

**SPAGHETTI D'ÉPEAUTRE  
AU CITRON CONFIT**

380 g de tagliatelle d'épeautre  
• 100 g de radis noir • 130 g de  
courgette • 130 g de céleri-rave.  
Crème de citron : 25 g d'oignon  
• 1 citron confit • 80 g de crème  
liquide. Piperade : 30 g de  
poivron rouge • 30 g de poivron  
jaune • 20 g d'oignon • 8 feuilles  
de basilic • 5 tomates cerise.  
Épluchez et émincez l'oignon, puis  
faites-le chauffer à feu doux.

Coupez le citron en 4, éliminez  
l'intérieur et le blanc et émincez la  
peau. Ajoutez-le à l'oignon et laissez  
cuire tout doucement environ  
20 min. Avec un chinois, récupérez  
les éléments solides et passez-les  
au mixer avant de les remettre dans  
la crème.

Pour la piperade, faites cuire les  
oignons à feu doux sans coloration  
et ajoutez les poivrons émincés  
en dés. Salez, poivrez et laissez  
cuire doucement 20 min pour  
garder une belle couleur.  
Faites cuire les tagliatelle al dente.  
Taillez en julienne les radis noirs,  
les courgettes et le céleri-rave.  
Faites-les cuire doucement dans  
un sautoir de façon à ce qu'ils  
dégorgent sans se colorer.  
Mélangez la piperade et les  
tagliatelle. Nappez le fond d'une  
assiette de crème et disposez les  
pâtes au centre. Parsemez de  
basilic finement émincé.

**CALAMARS GRILLÉS, TEMPURA  
DE LÉGUMES**

340 g de calamars • 1 petit  
oignon blanc • 120 g de haricots  
verts • 8 tranches de radis noir  
• 10 g de gingembre • 80 g  
de roquette • 150 g de farine  
à tempura. Pour la sauce  
sésame : 50 g de sésame noir  
• 5 cl de sauce soja • 5 cl de  
vinaigre balsamique • 10 cl  
d'huile d'olive

Préparez la sauce : colorez les  
graines de sésame à la poêle et  
ajoutez la sauce soja, le vinaigre  
et l'huile d'olive. Nettoyez les  
calamars et découpez des lanières  
d'environ 2 cm de large par 5 cm  
de long. Épluchez et lavez l'oignon  
et découpez-le en rondelles.  
Égouttez les haricots. Taillez environ  
12 fines tranches de radis noir.



Épluchez le gingembre, râpez de grands copeaux puis faites-les frire quelques minutes à l'huile d'olive. Délayez la farine à tempura avec de l'eau glacée. Lorsque la consistance est bien lisse, plongez-y les rondelles d'oignons et les haricots. Dans une friteuse, faites frire les tempura d'oignons et de haricots à 180°, retirez-les dès qu'ils ont une jolie coloration. Faites cuire très rapidement (aller/retour) les lanières de calamar dans un peu d'huile d'olive, à feu vif. Au centre de l'assiette, déposez les tempura, les lanières de calamars, la salade et les tranches de radis noirs. Ajoutez la sauce sésame.

### RISOTTO DE QUINOA ROUGE, LÉGUMES À LA PLANCHA

Tuiles et crème de parmesan : 200 g de parmesan en poudre • 20 cl de lait - Risotto : 400 g de quinoa rouge • 20 g de beurre • 12 asperges vertes • 240 g de fenouil • 240 g de carottes • 4 pommes de terre grenaille • 240 g de courgettes • huile d'olive • germes de radis  
Chauffez le lait à feu moyen sans le faire bouillir, ajoutez 150 g de parmesan et laissez cuire 5 min en remuant. Mixez le tout jusqu'à obtenir une consistance crémeuse. Saupoudrez une feuille de papier sulfurisé avec le reste de parmesan, vaporisez un peu d'eau et enfournez à 160° pendant 5 min. Retirez du four, laissez refroidir puis cassez des morceaux. Réservez au sec. Lavez et épluchez les légumes. Coupez la partie dure des asperges. Taillez des quartiers de fenouil et des tranches de carottes et de courgettes dans la longueur. Faites cuire les pommes de terre entières avec la peau 20 min dans l'eau

bouillante. Égouttez-les et coupez-les en 2. Cuisez le reste des légumes dans l'eau bouillante environ 5 min pour les garder al dente. Juste avant de servir, faites sauter les légumes à l'huile d'olive pour les colorer. Dans une casserole, faites fondre doucement le beurre dans le quinoa, puis cuisez-le comme un risotto, en incorporant petit à petit de l'eau à température ambiante (env. 1/2 l d'eau) sans cesser de remuer, jusqu'à absorption complète du liquide (env. 20 min). Avant la fin de la cuisson, ajoutez 1 c. à s. de crème de parmesan. Au centre de l'assiette, placez le quinoa, ajoutez les légumes, la crème de parmesan, les tuiles et les germes de radis.

### SALADE CÉSAR

Vinaigrette : 2 œufs • 5 filets d'anchois • 125 ml d'huile d'olive • 1 gousse d'ail • 1 jus de citron • 100 g de parmesan râpé.  
Salade : 1 laitue • 1 salade romaine • 3 blancs de poulet • 1 bouquet de thym • 3 tranches épaisses de pain de mie • huile d'olive • 25 g de copeaux de parmesan • 150 g de lardons • 30 g de tomates grappe.  
Vinaigrette : pilez l'ail et les anchois dans un mortier, ajoutez 2 jaunes d'œufs et montez avec l'huile d'olive comme une mayonnaise. Ajoutez le parmesan râpé et le jus de citron. Salade : lavez les feuilles de salade et égouttez-les. Taillez en petits dés le pain de mie et faites-les dorer au four à 180° pendant env. 5 min. Dans une poêle bien chaude et sans ajouter d'huile, faites griller les lardons. Dans une poêle avec un peu d'huile d'olive et un brin de thym, colorez légèrement les filets

de poulet et finissez la cuisson au four à 160° pendant 20 min. Émincez finement les filets et coupez les tomates en petits quartiers. Tapissez le fond d'un grand bol de salade, ajoutez en vrac le poulet émincé, les croûtons, les lardons, les tomates et la sauce. Parsemez de copeaux de parmesan.

### GAUFRES À TROIS

Pâte à gaufre : 100 g de farine • 5 g de levure • 50 g de beurre fondu • 200 g de lait • 10 g de sucre en poudre • 1 œuf • 1 pincée de sel • Graisse en spray. Mousse Nutella : 150 g de Nutella • 150 g de crème liquide. Ganache caramel : 100 g de sucre en poudre • 100 g de crème liquide. Mousse banane : 300 g de banane • 500 g de crème liquide • 7 g de sucre glace (1 cuillère à café)  
Faites fondre le beurre et laissez-le tiédir. Délayez la farine, la levure, le sucre, le sel, dans le lait, ajoutez l'œuf. Mixez et terminez le mélange avec le beurre. Cuisez les gaufres dans un gaufrier à 200° enduit de graisse en spray, sans trop les colorer. Mousse Nutella : avec un fouet, battez la crème jusqu'à obtention d'une consistance chantilly. Dans un autre contenant, mélangez délicatement le Nutella et la crème fouettée en aérant le mélange. Ganache caramel : dans une casserole, faites cuire le sucre à feu doux jusqu'à obtention d'un caramel. Ajoutez la crème, mélangez et portez à ébullition le temps que le mélange réduise de moitié. Mousse de banane : mixez la banane pour obtenir une purée bien lisse. Avec un fouet, battez la crème jusqu'à obtention d'une consistance solide,

ajoutez le sucre glace. Incorporez délicatement le mélange à la purée de banane. Finissez la cuisson des gaufres quelques minutes et servez-les avec 3 petits pots remplis avec les crèmes.

### TIRAMISU LIGHT

125 g de mascarpone • 2 œufs • 30 g de sucre • 100 g de crème liquide • 50 g de coco râpée • 4 feuilles de menthe fraîche.  
Fruits frais : 1/2 ananas • 1/2 mangue • 1/2 papaye.  
Pour le biscuit coco : 40 g de sucre • 120 g de sucre glace • 110 g de coco râpé.  
Pour la crème tiramisu. Séparez les jaunes d'œufs et réservez les blancs. Avec un fouet, mélangez les jaunes avec le sucre pour obtenir une mousse blanche puis ajoutez le mascarpone. Battez la crème au fouet jusqu'à ce qu'elle soit assez ferme et incorporez-la délicatement au mélange. Puis ajoutez la coco râpée. Pour le biscuit coco. Montez les blancs en neige avec un fouet et incorporez le sucre à la fin. Mélangez la coco râpée et le sucre glace, puis incorporez-les délicatement aux blancs. Étalez le mélange sur une plaque en une couche épaisse et faites cuire 15 min au four à 180°. Taillez tous les fruits épluchés en brunoise (petits dés). Après avoir choisi les verres dans lesquels sera présenté le tiramisu, utilisez-les pour découper le biscuit coco en 8 disques. Dans chaque verre, déposez un fond de fruits, 1 disque de biscuit, de la crème et des fruits, 1 autre disque et finissez par de la crème tiramisu. Décorez avec une feuille de menthe.