

Recettes proposées par **Jean Montagard** et réalisées avec l'aide des élèves de l'École de Paris des Métiers de la Table, du Tourisme et de l'Hôtellerie (**EPMTTH**) pour l'**Agence BIO**.

Salon de l'Agriculture 2015



Samedi 21 février 2015

SALADE DE POMMES DE TERRE PIÉMONTAISE

Pour 6 personnes

1kg pommes de terre
½ litre de mayonnaise
100g crème fraîche
200g de cébette ou oignons nouveaux
80g de cornichons émincés
200g de pomme fruit en paysanne
300g de galantine type mortadelle
80g câpres
5 œufs durs hachés
1 paquet de ciboulette
100g d'échalotes
Sel, hot pepper, sucre
1/2dl vinaigre balsamique

Cuire les pommes de terre en robe des champs : à l'eau bouillante avec la peau.

Réaliser une mayonnaise avec 2 jaunes d'œuf, une cuillère de moutarde, une cuillère de vinaigre, sel et hot pepper.

Détailler en paysanne les oignons nouveaux.

Émincer finement les cornichons, égoutter et presser les câpres.

Éplucher la pomme fruit et détailler en paysanne.

Concasser les œufs durs.

Détailler la galantine en petits cubes.

Ciseler finement la ciboulette et les échalotes.

Éplucher les pommes de terre, les couper en 4 et les émincer.

Réunir dans un saladier tous les ingrédients, lier avec la crème fraîche et le vinaigre balsamique puis avec la mayonnaise, assaisonner de sel, hot pepper et sucre.

VELOUTÉ DE POTIMARRON AU GINGEMBRE

Pour 6 personnes

Huile d'olive 3 cuillères à soupe
200g d'oignons
30g de céleri branche
4 gousses d'ail
1 kg de potimarron
20g de miso
20g de gingembre frais
250g de crème fraîche
Sel, herbes de Provence, thym et laurier

Détailler en grosse mirepoix les oignons, éplucher l'ail, émincer le céleri, le potimarron et le gingembre.

Dans une grande marmite chauffer l'huile d'olive et faire rissoler les oignons et l'ail.

Ajouter le céleri, le potimarron et le gingembre.

Verser 1 litre d'eau et le miso, amener à ébullition tout en ajoutant le sel, les herbes de Provence et un bouquet de thym et laurier.

Cuire 30 minutes.

Retirer le bouquet d'herbes, mixer l'ensemble, passer au chinois étamine et ajouter la crème fraîche, mixer et rectifier l'assaisonnement.

POULET MARYLAND SAUCE CURRY – GAULETTES DE MAÏS ET BANANES PANÉES

Pour 8 personnes

8 cuisses de poulet	1 cuillère à café de gingembre frais râpé
1/4 de litre d'huile de tournesol	500g de pommes fruits en brunoise
Sel, poivre du moulin	Sel fin
40g de beurre	1 verre de vin blanc
400g d'oignons finement ciselés	1 cuillère à café de curry
1 gousse d'ail hachée	2 dl de crème fraîche
1/2 cuillère à café de gingembre en poudre	1 cuillère à soupe de Maïzena

Plaquer les volailles.

Badigeonner les d'huile, de sel et de poivre du moulin.

Cuire les volailles par rôtissage 200°, 45mn en les tournant.

Désosser les cuisses. Les garder au chaud au bain-marie.

Réunir tous les os et parures, verser 1/2 litre d'eau et 1 cuillère à soupe de fond de volaille.

Cuire à petite ébullition 30 minutes.

Rissoler avec le beurre les oignons jusqu'à l'obtention d'une légère coloration, ajouter l'ail puis toutes les épices : gingembre frais, gingembre poudre et curry. Déglacer avec le vin blanc et amener en réduction totale, ajouter les pommes fruits, verser la crème fraîche, amener à ébullition et ajouter 2 dl de la cuisson du fond de volaille, cuire 5 minutes à petit feu puis lier avec la maïzena diluée avec un peu d'eau.

Rectifier l'assaisonnement en ajoutant le sel.

Garder au chaud au bain-marie.

Galettes de maïs :

100g de farine
Sel
Macis
1 boîte de 250g de maïs au naturel
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
2 petits œufs

Bananes panées :

4 pièces de banane
50g de farine
1 œuf pour l'anglaise
150g de chapelure
Grande friture
Sel fin

Dans une saladier, verser la farine avec le sel, le macis, le maïs égoutté l'huile d'olive, les jaunes d'œufs, mélanger en versant petit à petit un peu d'eau.

Cette préparation doit être très homogène, sans grumeaux, beaucoup plus épaisse qu'une pâte à crêpes.

Monter les blancs en neige très fermes, les incorporer comme pour un soufflé dans la préparation au maïs.

Dans une sauteuse, chauffer de l'huile d'olive et former des galettes avec une grosse cuillère et dorer les 2 faces.

Garder au chaud au four à 100°.

Couper les bananes en deux dans le sens de la longueur.

Passer-les dans la farine, puis dans l'anglaise et dans la chapelure.

Plonger les bananes dans la friteuse 200°, 2 minutes, égoutter, saler.

Sur une assiette verser 2 pochons de sauce, poser la cuisse de volaille et disposer autour banane frite et galettes de maïs. Décorer avec une feuille de céleri.

GÂTEAU DE CHAMPIGNONS À LA CRÈME

Pour 6 personnes

1/2dl huile d'olive
250g de pleurotes
300g de champignons de Paris
200g de lentins de chêne
50g de cèpes secs
150g d'échalotes ou oignons
50g de beurre

L'appareil:

100g de farine
2 œufs et 3 jaunes
30g beurre fondu
Sel, hot pepper, 1 pincée de macis
¼ de litre de lait
3 blancs en neige très fermes

Réhydrater les cèpes. Trier et laver les champignons, les couper en 4 ou en 6.

Chauffer l'huile d'olive dans une poêle, faire rissoler à feu vif et égoutter dans une passoire.

Dans une casserole, chauffer le beurre et faire rissoler les échalotes sans coloration, ajouter les cèpes triés et bien lavés puis 4mn plus tard, les autres champignons égouttés. Retirer du feu.

Dans un saladier, réunir les éléments de l'appareil comme pour confectionner un appareil à crêpe.

Mélanger la préparation champignon avec l'appareil à crêpe et incorporer les blancs en neige très fermes.

Vérifier l'assaisonnement.

Beurrer et fariner les ramequins, les garnir et cuire 35mn à 150°.

Démouler un gâteau de champignons et napper de sauce crème aux champignons.

La sauce:

1 dl d'eau
2 dl de crème fraîche
1 cuillère à café de tamari
Sel
200g de champignons de Paris émincés

Amener à ébullition et lier avec 1 cuillère à soupe de maïzena diluée dans un peu d'eau.

AVOCATS AU MIEL ET AUX ÉPICES

Pour 4 personnes

3 pièces d'avocats mûrs**1 pièce de citron****2 blancs d'œuf****Mélange d'épices, anis vert, gingembre, coriandre, cardamome, poivre, cannelle et girofle****60g de miel****Menthe fraîche, graines de pavot**

Choisir des avocats bien mûrs.

Mixer finement avec toutes les épices.

Monter les blancs en neige très fermes, verser le miel très chaud et fouetter jusqu'à complet refroidissement comme pour faire une meringue à l'italienne.

Incorporer à la purée d'avocats, répartir dans des coupes et rafraîchir au réfrigérateur, présenter avec feuilles de menthe fraîche et graines de pavot.

TARTE A L'ORANGE

Pour 4 personnes

3 orangesPâte sablée:**125g de farine****60g de beurre****30g de poudre d'amande****1 œuf****1 pincée de sel****60g de sucre****1 gousse de vanille**Crème d'amande:**60g de beurre****40g de sucre****1 œuf****50g de poudre d'amande****20g de farine****1 orange zeste râpé**Pâte sablée:

Mélanger la farine et la poudre d'amande.

Mettre le mélange en fontaine dans un saladier, ajouter au milieu le beurre ramolli, le sel, le sucre, la vanille et l'œuf.

Malaxer bien l'ensemble des ingrédients du milieu.

Amener petit à petit la farine au centre de la fontaine afin de former une pâte très homogène.

Envelopper de papier film et laisser reposer 30mn.

Crème d'amande:

Travailler au mixeur le beurre avec le sucre et le zeste râpé.

Ajouter l'œuf puis incorporer la poudre d'amande et la farine.

Avec un pinceau, huiler un moule à tarte.

Abaisser finement la pâte sablée et garnir le moule à tarte.

Étaler la crème d'amande sur toute la surface.

Recouvrir la crème avec de fines tranches d'oranges.

Cuire au four chaud 40mn à 180°.

Déguster de préférence tiède.

Dimanche 22 février 2015

RILLETTES DE SARDINES

Pour 6 personnes

3 boîtes de sardines
80g d'échalotes
80g de fenouil
1 citron (le jus)
1 cuillère à soupe de ciboulette
100g de beurre en pommade
Poivre du moulin, 1 pincée de poudre de citron, sel

Égoutter les sardines dans une assiette.

Ciseler finement les échalotes et le fenouil.

Ramollir le beurre en pommade.

Réunir dans un mixeur le beurre, les sardines, le jus de citron et les épices, saler légèrement.

Débarrasser dans un saladier et incorporer les échalotes, le fenouil et la ciboulette.

Ne pas mettre au réfrigérateur avant de servir.

PANNEQUET AUX POIREAUX ET FEUILLES D'ENDIVES

Pour 8 personnes

Pâte à crêpes :**125g farine de sarrazin****100g farine de blé****3 œufs****½ litre de lait****5g de sel****50g huile d'olive****Une pincée de macis**La farce :**Sauce béchamel****50g de beurre****50g de farine****Marquer un roux blanc****+ ¾ de litre de lait****Sel, Tabasco et macis**

Émincer en grosse paysanne 1kg500 de poireaux (peu de vert).

Cuire à feu doux avec 50g d'huile d'olive, rond de papier.

Quand les poireaux sont tendres ajouter ¼ de litre de crème fraîche.

Amener à ébullition, ajouter la béchamel, rectifier l'assaisonnement et laisser mijoter 5 mn.

La garniture par personne :

3 feuilles d'endives tronçonnées, 1 cuillère à café de raisins secs blanchis, 1 cuillère à café de cerneaux de noix, ¼ de pomme fruit épluchée émincée en paysanne, 1 feuille blanche de céleri branche émincée.

Sauter minutes vivement à la poêle avec une cuillère à café d'huile d'olive.

Dresser en garniture autour du pannequet et assaisonner d'un cordon de sauce crème :

¼ de crème fraîche fleurette

1 cuillère à café de tamari

1 cuillère à soupe de jus de citron

Sel fin, Tabasco

FAUX-FILET RÔTI ET SON JUS - FLAN DE COURGES ET COURGES SPAGHETTI

Pour 6 personnes

1kg faux-filet
Sel, poivre du moulin
Huile d'olive
1dl fond de veau brun lié
1/2dl litre vin blanc
Huile d'olive
150g oignons
2 gousses d'ail
300g potirons
300g potimarrons
Sel, herbes de Provence, hot pepper
5 œufs
1kg courges spaghetti
250g mélange de spaghetti 3 couleurs
Huile d'olive
Sel

Badigeonner d'huile d'olive la pièce de bœuf.

Colorer dans les plaques de cuisson au four à 300° le faux-filet pendant 10mn.

Cuire 20mn à 200°.

Débarrasser la viande dans un saladier garni d'une petite assiette retournée et poser un couvercle sur le saladier. Dégraisser la plaques de cuisson, déglacer au vin blanc, faire réduire puis ajouter le fond de veau lié, réduire de moitié et garder au chaud au bain-marie.

Trancher le faux-filet au moment du service.

Graisser 6 ramequins rangés sur une plaque de four à rebords.

Rissoler dans 1 cuillère à soupe d'huile d'olive les oignons émincés, l'ail et les herbes de Provence.

Dès que les oignons commencent à colorer, ajouter les 3 variétés de courge émincées, mélanger puis couvrir d'un rond de papier et d'un couvercle.

Cuire 30mn à petit feu en remuant de temps en temps.

Mixer finement le tout hors du feu, ajouter le sel et le tabasco ainsi que les œufs en une seule fois.

Bien mixer le tout. Garnir tous les moules aux 3/4.

Cuire 30mn à 100° au four au bain-marie.

Cuire au four la courge spaghetti entière à 180° 45mn, couper en 2, retirer les graines et détacher la chair délicatement qui forme des spaghetti dans une bassine.

Cuire les spaghetti à l'anglaise al' dente, égoutter, mélanger délicatement dans les spaghetti courge avec l'huile d'olive comme assaisonnement.

NAVETS GLACÉS ET CRÈME DE CÉLERI-RAVE AUX NOISETTES

Pour 4 personnes

4 navets jaunes
4 navets violets
4 navets blancs
2 cuillères de miel
30g de beurre
Sel
1 cuillère à soupe de sucre
Poivre du moulin

Crème de céleri :

400g de céleri rave
1/2 citron
1 grosse cuillère à soupe de purée de noisette
1 dl de crème de soja
40g de noisettes torréfiées
Sel, hot pepper

Présentation :

1/2 dl de vinaigre balsamique

Prendre des navets de 3 cm de diamètre, les éplucher et les ranger bien à plat dans une casserole à fond épais, ajouter le miel, le sel, le sucre, poivre du moulin et mouiller à hauteur de navets.

Couvrir d'un rond de papier, amener à ébullition puis maintenir une petite ébullition.

Attention dès qu'il n'y a plus de liquide les navets sont cuits et une légère coloration doit se former, les tourner avec une fourchette et prolonger la cuisson 4 à 5 minutes à feu doux.

Faire réduire le vinaigre balsamique de moitié afin d'obtenir une consistance sirupeuse.

Éplucher le céleri rave, le détailler en gros morceaux.

Plonger tous les morceaux dans 2 litres d'eau bouillante salée.

Cuire à petite ébullition 25 à 30 minutes.

Égoutter les morceaux et les mixer finement avec la purée de noisette, la crème de soja, hot pepper.

Rectifier l'assaisonnement en sel.

Sur assiette disposer les 3 navets en éventail, une louche de purée de céleri, répartir les noisettes sur la purée et décorer l'assiette de vinaigre balsamique.

CHOUX A LA CRÈME

Pour 8 personnes

Pâte à choux :

¼ de litre d'eau
100g de beurre
150g de farine
5 œufs
Sel, sucre

Dans une casserole chauffer l'eau avec le beurre en parcelle, une pincée de sel et une pincée de sucre. Amener à ébullition, quand le beurre est complètement fondu, baisser le feu, précipiter la farine et remuer énergiquement avec une spatule en bois, remonter le feu et dessécher pendant une minute la pâte.

Débarrasser dans un saladier et incorporer un par un les œufs.

Coucher sur une plaque recouverte de papier sulfurisé les choux de la grosseur d'un ½ kiwi.

Cuisson au four 200° 30 à 40 minutes.

La crème pâtissière :

1 litre de lait
Vanille
2 jaunes d'œufs
2 œufs
200g de sucre
110g de farine (ou 50g de farine et 60g de maïzena)

Mettre le lait à bouillir avec la vanille.

Casser les œufs dans un saladier, verser le sucre et mélanger énergiquement avec un fouet, puis incorporer la farine en continuant de mélanger.

Verser petit à petit le lait bouillant sur le mélange puis transvaser le tout dans la casserole, amener à ébullition en fouettant constamment.

À ébullition débarrasser dans un saladier et mélanger de temps en temps pour le refroidissement.

Quand la crème est froide garnissez les choux.

CHARLOTTE AUX POMMES

Pour 6 personnes

1 paquet de biscuits à la cuillère
1kg500 de pommes fruits
1 zeste d'orange
1 zeste de citron
Vanille, 1 pincée de cannelle

Couper les pommes en 4, retirer le péricarpe et les mettre dans une casserole avec les zestes, la vanille et la cannelle.

Ajouter ½ verre d'eau.

Couvrir d'un rond de papier et cuire à petit feu 20 minutes.

Passer le tout au moulin à légumes ou dans un mixeur.

Chemiser un saladier avec les biscuits, garnir de la compote chaude.

Garder au réfrigérateur tout une nuit.

Démouler et servir avec une crème anglaise ou un coulis de fruits.

Lundi 23 février 2015

TARTARE DE LÉGUMES À LA CRÈME DE SOJA AU WASABI

Pour 8 personnes

100g de carottes
50g d'haricots verts
50g de céleri branche
100g de potimarron
100g de chou-fleur
50g de cébettes
100g de champignons de Paris
100g de courgettes
100g de concombres
1/2 paquet de radis
100g de tomates
1 cuillère à soupe de : ciboulettes, cerfeuil et coriandre
Poudre de wasabi
20g de gingembre frais
10g de curcuma frais
100g de pommes Golden
100g de bananes mûres
Curry
150g de tofu frais soyeux
20g de moutarde de citron
1dl d'huile d'olive

Détailler tous les légumes en fine brunoise régulière.

Réunir dans un saladier et donner un tour de poêle très chaude avec un filet d'huile d'olive.

Égoutter dans une passoire.

Ciseler la ciboulette et les cébettes, hacher le cerfeuil et la coriandre.

Dans un mixeur mélanger le tofu, la moutarde, les épices, le sel et l'huile d'olive.

Lier les brunoises de légumes avec la sauce mixée, ajouter les herbes fraîches et l'assaisonnement en sel.

Façonner sur assiette, garnir de graines germées, graines de courge, de tournesol et de pavot.

Décorer avec des papadums, branches de coriandre et tiges de ciboulette.

SALADE DE CHAYOTTES AUX RAISINS DE CORINTHE

Pour 4 personnes

500g de chayottes + ½ pièce
100g de raisins de Corinthe
½ dl jus de citron
Sel, poivre du moulin
2 cuillères à soupe d'huile de tournesol
2 cuillères à soupe d'huile de sésame

Méthode :

Éplucher les chayottes, retirer le noyau central, détailler des tranches très fines à la machine à jambon.

Mettre à mariner dans la sauce: jus de citron, sel, huile de tournesol, huile de sésame, poivre du moulin.

Détailler en julienne très fine la ½ pièce de chayotte.

Chauffer 2 cuillères à soupe d'huile de tournesol.

Rissoler rapidement la julienne de chayotte et mélanger les raisins de Corinthe, saler et poivre du moulin.

Dresser sur assiette une rosace de chayottes.

Mettre au milieu un bouquet de julienne de chayottes avec raisins secs.

HACHIS PARMENTIER À LA VIANDE

Pour 4 personnes

La purée :

500g de pommes de terre
500g de potimarron
1/2 litre de lait
100g de beurre
1 pincée de macis
Sel

100g de lentins de chène
100g de pleurotes
20g de cèpes secs
150g de tomates concassées
250g de viande hachée de bœuf
Herbes de Provence
Coriandre poudre
Piment d'Espagne
Sel
Paprika
1dl de vin blanc

La préparation de la viande :

25g de graisse végétale
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
100g d'oignons ciselés
1 gousse d'ail hachée
200g champignons de Paris crème

Finition :

50g de parmesan

Méthode :

Réaliser une pomme purée en faisant bouillir le lait avec le beurre et le macis.

Mélanger avec un grand fouet en versant les flocons de pomme de terre.

Amener à ébullition.

Éplucher les pommes de terre et les couper en 4.

Couper le potimarron en deux, retirer les graines, ne pas éplucher, tronçonner et cuire à l'anglaise avec les pommes de terre.

Passer les légumes au presse-purée et incorporer petit à petit le lait bouillant, le beurre, le sel et le macis.

Réhydrater les cèpes.

Concasser tous les champignons frais.

Hacher les champignons réhydratés.

Rissoler vivement jusqu'à coloration des oignons dans l'huile d'olive puis ajouter l'ail haché.

Ensuite ajouter les champignons secs hachés et cuire 2 à 3 minutes puis ajouter les champignons frais concassés et cuire pour qu'ils soient bien secs.

Déglacer avec le vin blanc et réduire de moitié puis ajouter la tomate concassée.

Rissoler vivement dans la graisse végétale fumante la viande hachée.

Mélanger à la préparation.

Assaisonner avec les herbes de Provence, la coriandre, le piment d'Espagne, le paprika.

Cuire 15 minutes à très petit feu en remuant très souvent.

Pour dresser en gratin, on fait une couche de purée, puis une couche de préparation à la viande puis une couche de purée pour terminer par du parmesan râpé dessus.

Gratiner au four à 180° une trentaine de minutes.

PARMENTIER DE SOJA AUX CHAMPIGNONS

Pour 4 personnes

800g de pommes de terre

½ litre de lait

50g de beurre

Macis, sel

Bolognaise :

20g de graisse végétale

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

250g d'oignons ciselés

10g d'ail haché

1 verre de vin blanc

250g de champignons de Paris

80g de lentins de chènes

80g de pleurotes

25g de cèpes secs

300g de tomates concassées

80g de soja extrudé petits morceaux

2dl d'eau

10g de miso

10g de crème d'orge

Marjolaine, herbes de Provence

Coriandre en poudre, paprika, poudre d'orange

Piment d'Espagne

Sel

50g de parmesan

Éplucher les pommes de terre, les couper en 4 et les cuire à l'anglaise dans une eau bouillante salée. Passer les pommes au moulin à légumes.

Faire bouillir le lait avec le beurre, le sel et le macis.

Mélanger avec un grand fouet le lait dans la purée de pommes de terre.

Réhydrater les cèpes. Concasser tous les champignons frais. Hacher les champignons réhydratés. Réhydrater le soja extrudé.

Rissoler vivement jusqu'à coloration des oignons dans l'huile d'olive puis ajouter l'ail finement haché.

Ajouter les champignons secs hachés et cuire 3 minutes puis ajouter les champignons frais concassés et cuire comme une duxelles.

Déglacer avec le vin blanc et réduire de moitié puis ajouter la tomate concassée.

Rissoler vivement dans la graisse végétale fumante le soja extrudé (qui aura été égoutté et bien pressé pour qu'il soit bien sec).

Mélanger la préparation au soja rissolé.

Amener à ébullition l'eau avec le miso puis verser la crème d'orge diluée avec un peu d'eau en remuant avec un fouet.

Cuire 5 minutes à petit feu et verser le tout dans la préparation.

Assaisonner avec la marjolaine, les herbes de Provence, la coriandre, le piment d'Espagne, la poudre d'orange, le paprika et le sel.

Cuire 30 minutes à très petit feu en remuant très souvent (attention au risque de fond de récipient qui attrape avec les petits morceaux de soja).

Pour dresser en gratin soit on fait un mélange purée + bolognaise, soit on fait une couche de purée+ une couche de Bolognaise+ une couche de purée.

Dessus parmesan râpé et faire gratiner rapidement, au four 220° une dizaine de minutes.

TOURTE DE BLETTES SUCRÉE

Pour 12 personnes

La pâte :

750g de farine
400 g de beurre
125g poudre d'amande
200g de sucre
1 pincée de sel, vanille
½ citron zestes râpés

Réunir dans un saladier la farine, la poudre d'amande, le sucre, le sel, la vanille et le beurre à température ambiante et en petits morceaux.

Bien pétrir jusqu'à consistance sableuse.

Casser les œufs et les incorporer dans la pâte afin de former une pâte bien homogène.

Réserver enveloppé de papier film afin d'éviter un dessèchement.

La farce :

4 œufs
1kg500 blettes sans les côtes
500g de pommes fruits
125g de raisins secs
100g de pignons
Vanille poudre 1 pincée
Eau de fleur d'oranger 3 cuillères à soupe
80g de sucre
½ citron zestes râpés
100g amandes effilées
80g de sucre

Dans une eau bouillante salée à vive ébullition, plonger toutes les feuilles vertes préalablement triées et lavées. 3 minutes d'ébullition puis retirer de l'eau et plonger dans une eau glacée pour arrêter la cuisson. Egoutter, presser et concasser sur une planche.

Éplucher les pommes, couper en 4, retirer le péricarpe et émincer finement.

Réunir dans un grand saladier : blettes, fleur d'oranger, les zestes râpés, les pignons, les raisins secs, les pommes reinettes, les œufs et le sucre. Bien mélanger avant utilisation.

Garnir de farce entre deux abaisses de pâte, souder les bords et badigeonner d'eau puis répartir les amandes effilées et poudrer de sucre semoule. Cuire 45 minutes dans un four à 200 degrés.

TIRAMISU**Pour 8 personnes**

2 paquets de biscuits à la cuillère
500g de crème de mascarpone
5 œufs très frais
150g de sucre semoule
80g de café soluble
50g de poudre de cacao brut

Méthode :

Chauffer le café, imbiber les biscuits généreusement trois par trois.

Répartir par couche biscuits, crème, biscuits et finir par la crème. Poudrer de chocolat à la fin.

Réserver au réfrigérateur.

La crème :

Bien fouetter le mascarpone et les jaunes d'œufs.

Monter les blancs en neige très fermes, serrer en versant le sucre.

Mélanger délicatement la crème de mascarpone avec les blancs en neige.

Mardi 24 février 2015

SALADE ORIENTALE À LA GRAINE DE COURGE

Pour 8 personnes

250g de boulgour
150g de potimarron
150g de potiron
400g d'oignons
150g d'amandes
80g de miel
1/2 dl d'huile d'olive
150g de cébettes ou oignons nouveaux
1/2 paquet de persil
1 paquet de coriandre
2 cuillères à soupe de jus de citron
1/2 cuillère à soupe de tamari
1/2 cuillère à soupe de coriandre
1 cuillère à café de cumin
Sel
50g de graines de courge
1/2 dl d'huile d'olive
1 cuillère à café de Ras El Hanout
1 cuillère à café de piment d'Espagne
1 cuillère à café de citron poudre

Plonger le boulgour dans une eau bouillante, cuire 5mn, égoutter, verser dans un saladier.

Emincer en paysanne très fine les courges et cébettes.

Hacher persil et coriandre. Mélanger le tout au boulgour.

Détailler les oignons en petits quartiers. Dans une grande poêle, chauffer 1/2dl d'huile et sauter vigoureusement les oignons à très forte température.

Dès qu'ils commencent à colorer, ajouter le miel et les amandes cuire 5 mn et verser le tout dans le boulgour. Bien mélanger avec les graines de courge.

Ajouter sel, cumin, coriandre, tamari, Ras El Hanout, piment d'Espagne, citron poudre, jus de citron et huile d'olive. Bien mélanger et rectifier l'assaisonnement.

QUICHE AUX ENDIVES

Pour 8 personnes

Pâte à foncer :

250g de farine

125g de beurre

1 œuf, sel

Dans un saladier verser la farine, ajouter le beurre à température en petits morceaux et une pincée de sel. Mélanger tous ces éléments en sablant, puis ajouter l'œuf (ou l'équivalent en eau) et bien malaxer en sablant.

Abaisser la pâte, pas trop épaisse, avec un peu de farine et un rouleau à pâtisserie pour foncer un moule à tarte.

L'appareil aux endives :

4 belles endives

100g d'échalotes

½ dl d'huile d'olive

3 œufs

2 dl de crème fraîche

2 dl de lait

Sel, macis, hot pepper

50g de fromage râpé

Couper les endives en deux et les émincer grossièrement.

Ciseler finement les échalotes.

Dans une poêle chauffer l'huile d'olive et faire suer les échalotes puis ajouter aussitôt les endives, cuire à feu vif, les endives vont diminuer de moitié de leur volume. Les verser dans un saladier.

Mélanger dans un saladier au fouet les œufs, la crème, le lait, le sel, macis une pincée et 2 à 3 gouttes de hot pepper.

Verser les endives sur cette préparation, bien mélanger et rectifier l'assaisonnement.

Verser le tout dans le moule à tarte, saupoudrer de fromage râpé et cuire au four 200° 40 minutes environ.

FLAN DE POIS CASSÉS ET GNOCCHI DE MAÏS

Pour 6 personnes

200g de pois cassés
50g de carottes
50g de poireau
80g d'oignons
1 gousse d'ail
1 bouquet garni : sauge, sarriette
2 œufs
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
250g de blancs de poireaux
20cl de crème de soja
125g de semoule de maïs
0kg100 de maïs au naturel
80g d'oignons
100g de potimarron
30g de parmesan à râper

Méthode :

Faire partir les pois cassés à l'eau froide, écumer à l'ébullition et ajouter la garniture aromatique émincée (carottes, poireaux, oignons et les gousses d'ail, le bouquet garni, la sauge et la sarriette).

Quand les pois cassés sont très fondants, retirer le bouquet garni, il ne doit pas rester beaucoup de liquide.

Mixer le tout afin d'obtenir une purée dans laquelle vous incorporez en mixant les œufs. Rectifier l'assaisonnement.

Beurrer des ramequins, garnir d'appareil et cuire au four au bain-marie à 160°.

La sauce :

Emincer en paysanne les poireaux (plus de blancs que de verts), les faire suer à petit feu avec l'huile d'olive et rond de papier environ 20 minutes, puis ajouter la crème de soja, cuire 5 minutes et rectifier l'assaisonnement.

Ciseler les oignons, les faire rissoler avec l'huile d'olive, ajouter le potimarron en brunoise, mouiller avec ½ litre d'eau, amener à ébullition, cuire 5 minutes, puis verser en pluie la semoule de maïs, amener à ébullition en remuant avec un fouet, incorporer les grains de maïs, cuire 5 mn, retirer du feu, incorporer le parmesan râpé, rectifier l'assaisonnement, verser dans un plat à gratin, poudrer de chapelure et faire gratiner 15 minutes à 200° C.

TRANCHE DE VEAU FARCIE AUX CHAMPIGNONS

Pour 8 personnes

1kg500 longe de veau désossée
½ dl d'huile d'olive
250g d'oignons
200g de carottes
80g de céleri branche
4 gousses d'ail
1 bouquet garni
¼ de litre de vin blanc
¼ de litre d'eau
1 cuillère à soupe de miso
Sel, poivre du moulin

Parer et dégraisser légèrement la longe de veau.

Détailler les oignons, les carottes et le céleri en petite mirepoix.

Chauffer l'huile dans une cocotte et déposer la longe. Saler et poivrer, bien colorer les deux côtés.

Puis ajouter les oignons, les carottes, le céleri, l'ail écrasé et le bouquet garni.

Rissoler à feu vif en remuant de temps en temps la garniture aromatique.

Déglacer avec le vin blanc, réduire pendant 5 minutes puis ajouter l'eau dans laquelle on aura dilué le miso.

Amener à ébullition.

Couvrir d'un rond de papier et d'un couvercle.

Cuire 20 minutes à petit feu.

La sauce duxelles :

50g de beurre
200g d'oignons finement ciselés
600g de champignons concassés
20g de cèpes secs
1 cuillère à soupe de persil haché
2dl1/2 de lait
40g de beurre
50g de farine
Sel, hot pepper, 1 pincée de macis
8 tranches de Comté
1 cuillère à soupe de maïzena
100g de farine
2 œufs
200g de chapelure

Dans une casserole faire fondre le beurre, incorporer la farine et cuire à petit feu 5 minutes sans coloration.

Amener à ébullition le lait, verser sur le roux et mélanger énergiquement avec un fouet, assaisonner de sel, hot pepper et macis.

Cuire 15 minutes à petit feu.

Mixer finement les cèpes secs.

Dans une casserole faire rissoler les oignons avec le beurre, environ 5 minutes.

Ajouter les champignons et cuire à petit feu jusqu'à évaporation totale de l'eau de végétation, puis incorporer les cèpes secs mixés et hors du feu le persil haché.

Réunir la sauce béchamel épaisse avec la duxelles.

Rectifier l'assaisonnement en sel.

Retirer la longe de veau de la cocotte.

Lier la cuisson de la longe avec la maïzena diluée avec un peu de vin blanc, amener à ébullition, passer la sauce au chinois, rectifier l'assaisonnement et la réserver au chaud au bain-marie.

Détailler la longe en tranche épaisse de 1 à 2 cm.

Masquer chaque tranche de la sauce duxelles et poser dessus une tranche de Comté.

Panner chaque tranche farcie, passer dans la farine, dans l'anglaise (œufs battus avec un peu d'eau) puis dans la chapelure.

Poser côte à côte les tranches de longe sur plaque à rôtir, les arroser d'un peu de beurre fondu et dorer au four 250° environ 8 à 10 minutes.

Servir chaque tranche au sortir du four avec un cordon de sauce.

GÂTEAU DES GRANDS-MÈRES

Pour 8 personnes

2 à 3 paquets de biscuits Nantais**¼ de litre de café****200g de beurre****2 jaunes d'œufs****125g de sucre****1 pincée de vanille poudre****100g de paillette chocolat**La crème au beurre :

Chauffer dans une casserole le sucre avec 3 cuillères à soupe d'eau.

Cuire ce mélange 4 minutes puis le verser sur les jaunes d'œufs dans un saladier en remuant constamment avec un fouet.

Quand cette préparation est froide et mousseuse ajouter le beurre par petits morceaux en fouettant jusqu'à l'obtention d'une crème onctueuse.

Monter le gâteau :

Faire tiédir le café.

Passer chaque biscuit dans le café sans y rester.

Répartir dans un plat en mettant les biscuits côte à côte.

Avec une spatule en fer étaler régulièrement une fine épaisseur de crème. Ajouter une couche de biscuits, puis de crème et une troisième de biscuits. Terminer en recouvrant de crème les côtés et la surface, bien lisser et poudrer de vermicelles ou de chocolat râpé.

Passer quelques heures au réfrigérateur avant de servir.

MOUSSE AU CHOCOLAT

Pour 6 personnes

200g de chocolat de couverture
50g de poudre de cacao brut
4 blancs d'œufs
50g de sucre en poudre

Dans une casserole couper le chocolat en petits morceaux, ajouter la poudre de cacao et ½ verre d'eau.

Chauffer la casserole dans un bain-marie et mélanger avec un fouet, si la consistance du chocolat chaud est très épaisse rajouter un peu d'eau.

Monter les blancs en neige très fermes, verser le sucre et continuer de les fouetter afin d'avoir une consistance très dure.

Verser le chocolat chaud sur les blancs en mélangeant avec le fouet.

Répartir dans des moules et passer quelques heures au réfrigérateur.

Mercredi 25 février 2015

LÉGUMES À LA GRECQUE

Pour 8 personnes

Huile d'olive 3 cuillères à soupe
100g de citron
¼ de litre de vin blanc
250g d'oignons
250g de blancs de poireaux
250g champignons de Paris (boutons)
250g chou-fleur
250g de fonds d'artichauts
Poivre du moulin, coriandre poudre, sel, sucre
1 bouquet garni
½ décilitre d'huile d'olive

Détailler des cubes de 1cmX1cm d'oignons de tous les légumes.

Dans une cocotte en fonte émaillée chauffer l'huile d'olive puis ajouter les oignons et les poireaux, rissoler sans coloration puis ajouter les champignons, le chou-fleur et les artichauts, bien mélanger cuire 3 minutes à sec puis ajouter sel, sucre, poivre du moulin et coriandre en poudre, mouiller avec le vin blanc et le jus de citron. Couvrir d'un rond de papier et cuire vivement une quinzaine de minutes.

Égoutter la cuisson et la faire réduire au 2/3 puis l'émulsionner avec l'huile d'olive, Rectifier l'assaisonnement, napper les légumes et servir à température ambiante, poudrer de persil haché.

PISSALADIÈRE

Pour 12 personnes

La pâte :**750g farine****20g sel marin****20g sucre semoule****300g eau tiède****45g levure de boulanger****150g huile d'olive**

Diluer la levure avec l'eau tiède.

Dans un saladier, réunir dans la farine tous les ingrédients et mélanger de façon très homogène.

Faire lever à température ambiante 1 heure avec un linge humide sur le récipient pour éviter à la pâte de sécher.

La pâte va doubler de volume, travaillez-la (réserver au réfrigérateur pour utilisation) ou abaissez-la, avec un peu de farine, pas trop épaisse.

La tombée d'oignons :**½ dl d'huile d'olive****1kg500 d'oignons****Sel, hot pepper, herbes de Provence****Bouquet garni avec sarriette et sauge en plus****150g d'olives noires de Nice**

Émincer finement les oignons et les faire rissoler à feu très vif dans l'huile d'olive, ajouter sel et aromates, couvrir d'un rond de papier et cuire à petit feu.

Cuire la pissaladière sur une plaque de four recouverte d'une feuille de papier sulfurisé.

Abaisser la pâte sur ½ cm d'épaisseur et recouvrir d'oignons, parsemez d'olives, un filet d'huile d'olive et quelques fleurs de thym.

Cuire 40 minutes à 180°.

IRISH STEW

Pour 8 personnes

1kg 800 d'Épaule d'agneau
500g de collier

Pour le fond :

2 oignons, 1carotte, ½ côte de céleri
1 bouquet garni, 2 tranches de raifort,
2 clous de girofle, 3 grains de genièvre,
5 grains de poivre

Pour le stew :

400g d'oignons
2 gousses d'ail
1kg de pommes de terre
500g de navets
1 bouquet garni
100g de farine
¼ de litre de vin blanc
100g de poitrine salée

Méthode :

Désosser, dénervé et parer la viande.

Détailler la viande en morceaux réguliers, réserver au réfrigérateur.

Dans une marmite réunir les os, nerfs et parure et mouiller de 1 litre ½ d'eau.

Amener à ébullition, dégraisser fréquemment.

Ajouter la garniture aromatique émincée ; oignons, carotte et céleri branche, le bouquet garni, le raifort et toutes les épices.

Cuire 1 heure à petit feu.

Découper la poitrine salée en petits morceaux et la faire blanchir.

Dans une cocotte à fond épais chauffer la poitrine salée bien égouttée, quand elle commence à rissoler ajouter les oignons détaillés en petits cubes et l'ail haché. Cuire environ 5 minutes, les oignons peuvent légèrement colorer. Ajouter la viande et poudrer de farine, bien mélanger et cuire 3 minutes puis ajouter le vin blanc et mouiller avec le fond préalablement réalisé. Amener à ébullition, ajouter le bouquet garni, sel et poivre du moulin.

Cuire à petit feu 1 heure avec un rond de papier et couvercle.

Éplucher les pommes de terre et les couper en quartiers réguliers, idem pour les navets.

Au bout d'une heure de cuisson de la viande ajouter les pommes de terre et les navets, bien mélanger, rectifier l'assaisonnement.

Couvrir à nouveau et cuire 1h30 à petit feu.

Servir aussitôt et parsemer de ciboulette.

GÂTEAU DE LÉGUMES AU CURRY, CHUTNEY ET RIZ BASMATI

Pour 10 personnes

Marché:

200g de tofu
 1dl de lait de soja
 1 œuf
 50g de farine
 2cuillères à soupe d'huile d'olive

150g d'oignons
 150g de poireaux
 30g de céleri branche
 1 gousse d'ail
 Curry, cardamome, curcuma, gingembre, sel
 30g de miso
 20g de gingembre frais
 20g de citronnelle bâton
 100g de bananes mûres
 150g de pomme fruit
 200g de tomates
 ½ litre d'eau
 150g de chou-fleur
 150g de courgettes
 150g de carottes
 150g de courge
 150g de patate douce
 150g de champignons de Paris

Pour la sauce :

1dl de crème de soja
 5cl d'huile d'olive
 250g d'oignons
 1 gousse d'ail
 100g de miel
 200g de pommes fruits
 100g de poires
 100g d'ananas
 100g de mangue
 ¼ de litre de vinaigre de cidre
 50g de gingembre frais
 Curry, cinq épices, gingembre poudre, sel

400g de riz Basmati
 ½ dl d'huile d'olive
 150g d'oignons
 30g de miso
 Gingembre frais, gingembre confit,
 gingembre poudre
 Sel
 Germes de soja, graines de pavot et coriandre
 fraîche.

Méthode :

Détailler en cubes réguliers de 1cmX 1cm tous les légumes, hacher l'ail, monder, épépiner les tomates et les détailler comme les autres légumes.

Dans une cocotte à fond épais faire rissoler oignons, poireaux, céleri, ajouter ensuite l'ail haché puis toutes les épices, ajouter gingembre et citronnelle râpés, 1 dl d'eau, poser un rond de papier et laisser compoter 5 mn.

Ajouter pommes et bananes détaillées en fine paysanne et la tomate : cuire à petit feu 5 minutes.

Pré-cuire à la vapeur ou à l'anglaise, très al' dente les autres légumes. Mélanger tous les légumes au curry avec la crème de soja et rectifier l'assaisonnement en sel.

Cuire 5 mn à petit feu en remuant de temps en temps.

Dans une passoire bien égoutter toute cette préparation.

Garder la sauce au bain-marie en mixant un peu d'eau pour avoir une consistance légèrement nappante.

Mixer finement le tofu avec l'œuf, le lait de soja et la farine.

Mélanger dans cette préparation tous les légumes égouttés.

Beurrer et fariner des moules individuels et les garnir de la préparation aux petits légumes.

Cuisson 160° pendant 20 mn.

Pour le riz, rissoler sans coloration les oignons ciselés avec l'huile d'olive, ajouter le riz, nacer puis incorporer le gingembre en poudre, le gingembre râpé et le gingembre confit haché.

Mouiller une fois et demie le volume du riz avec de l'eau bouillante dans laquelle on aura dilué miso et sel.

Amener à ébullition, couvrir d'un rond de papier, couvercle et cuisson au four 180° 25 mn.

Pour le chutney :

Couper les oignons en cube de 1cmX1cm ainsi que tous les autres fruits.

Dans une cocotte, rissoler les oignons pour qu'ils prennent une coloration blonde, ajouter l'ail haché puis le miel et cuire à petit feu 4 mn, puis ajouter tous les autres fruits, bien mélanger, ajouter toutes les épices et le gingembre frais râpé, laisser compoter 5 mn puis déglacer avec le vinaigre de cidre, saler, baisser le feu et cuire tout doucement jusqu'à ce qu'il ne reste plus de liquide, mélanger de temps en temps.

Servir un gâteau démoulé, napper de sauce, un ramequin de riz et une cuillère à soupe de chutney.

Décorer avec graines de pavot, germes de soja et coriandre fraîche.

PUDDING DIPLOMATE

Pour 8 personnes

1 paquet de biscuits à la cuillère
80g de fruits confits
1 litre de lait
6 œufs
150g de sucre
1 pincée de vanille poudre

Pour la crème vanille :

1 litre de lait
8 jaunes d'œufs
200g de sucre
1 pincée de vanille

Méthode :

Détailler les biscuits et les fruits confits en petits cubes.
Beurrer des moules individuels.
Répartir dans les moules les cubes de biscuits et de fruits confits.
Chauffer le lait avec la vanille.
Dans un saladier, fouetter vigoureusement les œufs et le sucre.
Verser dessus le lait bouillant en mélangeant sans fouetter.
Répartir la crème dans les moules.
Ranger les moules dans une plaque de cuisson avec rebord, et la remplir d'eau.
Cuisson au four au bain-marie 45 minutes à 180°.
Retirer du four et passer les moules au réfrigérateur.

La crème anglaise :

Chauffer le lait avec la vanille.
Dans un saladier fouetter vigoureusement les jaunes avec le sucre, la préparation doit devenir mousseuse.
Verser le lait bouillant petit à petit sur les jaunes, transvaser cette préparation dans la casserole du lait et cuire avec une spatule en bois sans ébullition : la crème est cuite quand elle commence à napper sur la spatule (avec un thermomètre retirer la crème à 80°).
Passer la crème au tamis fin dans un saladier et fouetter de temps en temps pour la refroidir.
Démouler les puddings et les napper de crème.

TARTE AUX POMMES

Pour 8 personnes

Pâte sablée :**250g de farine****125g de beurre****1 pincée de sel****100g de sucre****1 œuf****1 pincée de vanille poudre et 1 pincée de zeste de citron râpé**Garniture :**1kg 500 de pommes fruits****50g de sucre semoule**Méthode :

Dans un saladier réunir la farine, le sel, le sucre, la vanille et le beurre.

Travailler du bout des doigts tous ces éléments, puis sabler afin de répartir tous les éléments. Ajouter l'œuf et bien pétrir en fraisant la pâte.

Abaisser la pâte, pas trop épaisse, avec un peu de farine.

Foncer un moule à tarte et réserver au réfrigérateur.

Eplucher les pommes, les couper en deux et retirer le péricarpe

Poser à plat la demi-pomme et émincer finement.

Dans le moule à tarte garnir de pommes en chevauchant chaque tranche pour monter en spirale. Utiliser toutes les pommes.

Poudrer de sucre et cuire au four 200° 50 minutes.

Jeudi 26 février 2015

FEUILLES D'ENDIVES À LA CRÈME DE CÉLERI

Pour 4 personnes

Pour la mousse :

30g beurre
50g poireaux
1 gousse d'ail
35g de farine
400g de lait
250g de céleri branche
1 bouquet garni
Sel, piment, 1 cuillère à soupe de tamari
4g d'agar-agar
20cl de crème fraîche fouettée

La garniture :

2 pièces d'endive
1 cœur de céleri branche
1 pomme verte (granny)
12 cerneaux de noix
Ciboulette, paprika en poudre

Méthode :Préparer la mousse :

Dans une cocotte, faire chauffer le beurre et mettre à suer le blanc de poireau émincé et l'ail écrasé environ 5 minutes.

Ajouter la farine et remuer de temps en temps (la farine ne doit pas se colorer).

Ajouter le lait et amener à ébullition en remuant constamment avec un fouet.

Ajouter le céleri branche émincé, le bouquet garni, le sel, le tabasco et le tamari.

Faire cuire environ 20 min, passer au chinois étamine, ajouter l'agar-agar dilué dans 3 cuillères à soupe d'eau et donner 5 minutes de petite ébullition. Faire refroidir à température.

Incorporer la crème fouettée à la mousse, rectifier l'assaisonnement et réserver au réfrigérateur 1 heure.

Préparer les feuilles d'endives (garder les cœurs pour la décoration).

Avec une poche, garnir de mousse les feuilles d'endives.

Présenter avec céleri branche, tranches de pommes fruits, cerneaux de noix, ciboulette et paprika.

SALADE EXOTIQUE AU GINGEMBRE

Pour 4 personnes

C'est en hiver que nous devons profiter des fruits exotiques qui nous arrivent chargés de soleil et de saveurs.

La sauce peut être faite selon votre choix, soit à partir d'une mayonnaise crémée ou plus diététique une émulsion de tofu à l'huile d'olive que j'applique sur cette recette.

Marché :**1/2 Ananas****200g de patates douces****200g de germes de soja****100g de mangue****50g de riz 1/2 complet****1 banane****1/2 cœur de céleri branche****1 cuillère à café de gingembre confit haché****1 cuillère à café de gingembre poudre****1 cuillère à café de gingembre frais****40g de tofu****1/2 jus de citron****50g d'eau****30g d'oignons****1 cébette****1 cuillère à café de tamari****Sel, 1 cuillère à café de sucre****4 gouttes de hot pepper****60g d'huile d'olive**Méthode :

Cuire le riz à l'Anglaise, égoutter, refroidir.

Éplucher les patates douces, les mettre à cuire dans l'eau salée à petite ébullition, rafraîchir et tailler les patates en paysanne.

Éplucher l'ananas et le découper en paysanne, ainsi que la mangue, le céleri branche et la banane.

Réunir dans un saladier le riz bien égoutté, les ananas, les germes de soja, la banane, la mangue, le céleri, la patate douce, le gingembre poudre, frais et confits et lier avec la sauce.

La sauce :

Réunir dans un bol à mixer tous les ingrédients, sauf l'huile.

Bien mixer et incorporer tout en mixant l'huile d'olive.

Rectifier l'assaisonnement.

BLANQUETTE DE VEAU AU CITRON VERT

Pour 8 personnes

1kg600 épaule de veau
250g d'oignon
150g de carottes
1 côte de céleri
3 gousses d'ail
1 bouquet garni
200g de vert de poireaux
3 clous de girofle

Pour la sauce :

60g de beurre
60g de farine
2dl de crème fraîche
4 jaunes d'œufs
1 citron vert
Sel, poivre blanc du moulin

Méthode :

Parer et détailler la viande en morceaux réguliers.

Couper les oignons et carottes en deux et piquer les girofles sur l'oignon.

Éplucher l'ail et attacher le poireau au bouquet garni.

Mettre la viande dans une marmite et ajouter 2 litres^{1/2} d'eau, amener à ébullition et retirer l'écume qui se forme puis ajouter toute la garniture aromatique et le sel.

Cuire à petite ébullition 1 heure.

Décanter la viande, c'est-à-dire la retirer avec une écumoire et une fourchette dans une casserole sans la garniture aromatique.

Passer le bouillon au chinois.

Dans une cocotte faire fondre le beurre puis ajouter la farine et cuire le roux à petit feu 5 minutes sans coloration.

Verser un litre de bouillon sur le roux en remuant avec un fouet, il ne doit pas y avoir de grumeaux. Ajouter les zestes du citron vert et cuire 20 minutes à petit feu.

Mélanger au fouet les jaunes et la crème fraîche et les verser sur le velouté hors du feu, ajouter le jus du citron vert, rectifier l'assaisonnement et passer la sauce sur la viande.

Attention cette préparation ne doit plus bouillir.

COUSCOUS DE LEGUMES

Pour 8 personnes

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

200g d'oignons

200g de poireaux

50g de céleri branche

200g de carottes

150g de chou vert frisé

250g de panais

30g d'ail

200g de courges (potimarron ou butternut)

150g de patate douce

100g de navets

200g de tomate concassée en boite

150g de chou-fleur

Bouquet garni avec queues de persil, sauge, sarriette, thym et laurier

Sel marin

30g de miso d'orge

Cumin, coriandre, Ras El Hanout, piment d'Espagne, herbes de Provence, zeste citron poudre

100g de pois chiches

Oignons, carottes, céleri branche, poireaux,

ail, bouquet garni, clou de girofle, sauge, sarriette et romarin.

Huile d'olive

300g de semoule de couscous

Eau, 1 cuillère à café de miso, sel

80g de raisins secs

50g de pignons

100g de tofu

100g de seitan

1 œuf

50g de farine de pois chiche

50g de chapelure

50g de levure alimentaire maltée

30g de farine

Sel marin, macis, cumin, coriandre, herbes de Provence, Ras El Hanout, fenugrec

½ paquet de menthe fraîche

½ paquet de coriandre fraîche

Méthode :

Éplucher tous les légumes et les tailler en mirepoix.

Rissoler avec l'huile d'olive, oignons, poireaux, céleri, choux, carottes avec les herbes de Provence environ 5 mn.

Ajouter l'ail haché et toutes les épices. Rissoler quelques minutes.

Ajouter les panais, patates douces, courges, chou-fleurs et navets, bien mélanger, ajouter la tomate concassée avec 1 dl d'eau et le sel. Incorporer les pois chiches cuits (sans la garniture).

Cuire avec un rond de papier, à petit feu 8 à 10 minutes.

Mettre à tremper la veille les pois chiches (bien recouvrir d'eau froide).

Faire partir la cuisson à l'eau froide, écumer puis ajouter tous les éléments aromatiques.

Cuire à petit feu jusqu'à ce que les pois chiches soient très tendres.

Chauffer l'huile d'olive dans un récipient à fond très épais, verser la semoule, bien mélanger pour nacer le couscous, ajouter ¼ d'eau bouillante avec le miso dilué et une pincée de sel.

Couvrir d'un rond de papier, retirer du feu et laisser la semoule gonfler 15mn.

Égrainer avec une fourchette en incorporant raisins secs et pignons torréfiés.

Pour les croquettes mélanger au robot mixeur le tofu et le seitan avec tous les ingrédients et les épices qui la composent. Façonner des boulettes et faire frire avant de les servir avec le couscous.

Servir avec feuilles de menthe et feuilles de coriandre fraîches.

BISCUIT ROULÉ AU CHOCOLAT

Pour 10 personnes

5 œufs
150g de sucre semoule
150g de farine
Sirop pour imbiber
2dl eau
80g de sucre
Vanille, zeste de citron et zeste d'orange

Pour garnir :
250g de chocolat couverture

Méthode :

Ajouter dans le saladier avec les jaunes, le sucre et 3 cuillères à soupe d'eau tiède. Fouetter vigoureusement 5 minutes afin de faire mousser la préparation.

Monter en neige très ferme les blancs d'œufs et les incorporer délicatement avec une spatule puis incorporer en pluie la farine.

Cuire cette pâte sur papier sulfurisé et plaque pâtissière, étaler la pâte très finement avec une spatule en fer (2 ou 3 plaques).

Cuire au four 180° entre 10 et 15 minutes.

Sortir du four, retourner la feuille de papier sulfurisé et la décoller du biscuit, reposer le biscuit sur la feuille.

Couper en morceaux le chocolat et le mettre à fondre au bain-marie avec 1 dl de crème fraîche.

Donner une ébullition au sirop avec l'eau, le sucre, vanille et les zestes.

Imbiber les biscuits de sirop avec un pinceau.

Étaler régulièrement le chocolat fondu fouetté.

Enrouler le biscuit en vous aidant du papier sulfurisé de cuisson.

FRUITS EN GELÉE À L'AGAR-AGAR

Pour 12 personnes

2 pièces de pommes
1 pièce de poire
½ petit ananas
1 pièce de banane
1 pièce de petite mangue
½ pièce de papaye
80g de sucre semoule
½ cuillère à café
½ litre d'eau
Menthe fraîche

Donner une ébullition avec l'eau, le sucre et l'agar-agar.

Emincer tous les fruits en paysanne, les plonger dans le sirop et redonner une ébullition.

Répartir les portions dans des coupelles et faire prendre au réfrigérateur 40 à 50 minutes.

Servir avec des feuilles de menthe.

Vendredi 27 février 2015

COMPOTE DE PATATE DOUCE ET CHUTNEY À LA MANGUEPatate douce :

2 cuillères à soupe d'huile d'olive
20g de miso
100g de poireaux
100g d'oignons
500g de patates douces
100g de champignons
1 cuillère à café de gingembre frais râpé
1 cuillère à café de curcuma frais râpé

Le chutney :

2 cuillères à soupe d'huile d'olive
150g d'oignons
200g de mangue
80g de raisins secs
50g de miel
1/2 dl de vinaigre de cidre
1 cuillère à café du mélange curry, curcuma, gingembre, cardamome
1 gousse d'ail hachée finement
1 cuillère à café de gingembre confit haché
1 cuillère à café de moutarde

Éplucher, trier et laver tous les légumes.

Détailler en petite mirepoix oignons, poireaux et champignons.

Détailler en mirepoix plus grosse que la précédente les patates douces.

Dans une cocotte, chauffer l'huile d'olive, mettre à rissoler oignons, poireaux et champignons pendant 5 minutes, puis ajouter les patates et les épices, bien mélanger, saler, verser 2 dl d'eau avec 20g de miso.

Couvrir d'un rond de papier et cuire à petit feu 20 à 30 minutes.

Le chutney :

Éplucher oignons et mangues.

Détailler en brunoise les oignons.

Détailler en macédoine la mangue.

Dans une casserole à fond épais chauffer l'huile d'olive et mettre à rissoler les oignons, 5 à 6 minutes, les oignons doivent blondir, puis ajouter les raisins, l'ail haché, le gingembre confit, la mangue et le miel.

Bien mélanger et compoter à feu doux 5 minutes puis mettre les épices, le gingembre, la moutarde et le sel.

Maintenir 3 à 4 minutes à feu doux.

Déglacer avec le vinaigre et maintenir une cuisson lente en remuant fréquemment 10 à 15 minutes puis retirer du feu.

Laisser refroidir à température.

Par assiette une bouchée de chutney et à côté 2 à 3 cuillères à soupe de patate douce.

QUICHE AU SAUMON

Pour 8 personnes

La pâte :

250g de farine

125g de beurre

1 pincée de sel

1 œuf

80g de fenouil frais haché finement

La garniture :

40g de beurre

250g de blanc de poireaux

150g d'échalotes

400g de saumon frais

3 œufs

3dl de crème fraîche

Sel, hot pepper, une pincée de gingembre poudre et de zeste citron poudre

Méthode :

Dans un saladier réunir la farine, le beurre en morceaux à température, le sel et le fenouil. Bien mélanger et sabler la pâte puis ajouter l'œuf, mélanger et fraiser la pâte.

Abaisser la pâte avec un peu de farine et foncer un moule à tarte que vous réservez au réfrigérateur.

Émincer en fine paysanne le poireau et l'échalote.

Détailler en petits cubes le saumon.

Dans un saladier mélanger les œufs, la crème, le sel, hot pepper, le gingembre et poudre de citron.

Chauffer le beurre dans une cocotte et faire suer à petit feu 5 à 6 minutes les poireaux et les échalotes, couvrir d'un rond de papier.

Répartir les cubes de saumon dans la tarte.

Mélanger poireaux et échalotes au mélange œufs crème, rectifier l'assaisonnement et verser sur les cubes de saumon dans le moule à tarte.

Cuire à 200° 45 à 50 minutes.

GALETTE DE RIZ AUX LENTILLES

Pour 12 personnes

1 litre d'eau
25g de miso
300g de riz long ½ complet
150g de lentilles vertes
150g d'oignons
80g de carottes
60g de côtes de céleri
80g de poireau
1 bouquet garni : sarriette, sauge, girofle
3 gousses d'ail
100g de levure alimentaire maltée
½ dl d'huile d'olive
150g d'échalotes
300g de champignons de Paris
50g de cèpes secs
2 œufs
200g de chapelure
80g de parmesan à râper
Sel, herbes de Provence, hot pepper, fines herbes, graisse de palme et huile d'olive

Compotée de potimarron :

½ dl d'huile d'olive
300g d'oignons
1 tête d'ail
Sel, herbes de Provence
1kg de potimarron

Méthode :

Cuire ensemble le riz et les lentilles avec de l'eau et du miso, amener à ébullition, écumer puis ajouter oignons, carottes, poireaux et céleri détaillés en petits cubes.
Parfumer avec le bouquet garni, la sarriette, la sauge, girofle et l'ail haché.
Dès que le riz et les lentilles sont très cuits, il ne doit plus rester de liquide.
Retirer le bouquet garni et ajouter la levure alimentaire, la duxelles de champignons (huile d'olive avec échalotes ciselées et champignons hachés cuits jusqu'à complet desséchement), les œufs, le fromage râpé et la chapelure.
Assaisonner de sel, hot pepper, fines herbes et herbes de Provence.
Façonner de petites galettes avec la farine et cuire dorer avec la graisse végétale et huile d'olive.

Pour la compotée de potimarron :

Détailler en paysanne les oignons et le potimarron, hacher l'ail. Rissoler avec l'huile d'olive les oignons et l'ail, ajouter les herbes de Provence, puis le potimarron avec un verre d'eau. Compoter à petit feu 30 minutes avec rond de papier, en remuant de temps en temps. Rectifier l'assaisonnement.

POT-AU-FEU ET SES LÉGUMES

Pour 8 personnes

3kg de viande répartie en gîte, jarret, macreuse et plat de côte
500g d'oignons
500g de carottes
2 côtes de céleri
4 gousses d'ail
Thym, laurier, queue de persil
300g de vert de poireaux
4 clous de girofle, 5 grains de poivre
Sel

Méthode :

Couper les oignons en 2, façon équateur.

Poser à plat sur une plaque chauffante afin de les brûler (ils doivent devenir très noirs).

Dans une grande marmite, mettre la viande avec toute la garniture aromatique et les oignons brûlés, bien recouvrir le tout d'eau, ajouter girofle et sel. Cuisson 3 heures à très petit feu.

Garniture:

8 tronçons poireaux
8 tronçons carottes
8 tronçons chou vert
8 pommes de terre

Répartir les légumes dans une cocotte, mouiller de la cuisson du pot au feu et les cuire à petite ébullition.

Présenter le pot au feu avec gros sel, moutarde, cornichons, légumes et un assortiment des viandes en tranche.

+

1 petit pochon de consommé simple (le bouillon de cuisson)

MERINGUE CHANTILLY

Pour 6 personnes

La meringue :**3 blancs d'œufs****250g de sucre semoule****1 pincée de vanille poudre**Méthode :

Beurrer et fariner des feuilles de papier sulfurisé de la dimension des plaques du four.

Allumer le four à 100°.

Fouetter les blancs dans un saladier de préférence avec un fouet manche en bois (plus souple) ou mettre les blancs dans la cuve d'un robot électrique.

Quand les blancs ont doublés de volume et deviennent fermes, incorporer la vanille et la moitié du sucre, sans cesser de fouetter. La préparation doit devenir très ferme puis incorporer délicatement avec une spatule le restant du sucre.

Garnir une poche munie d'une grosse douille cannelée et déposer des choux de meringue sur les plaques recouvertes de papier sulfurisé beurré et fariné.

Cuire au four 2 heures, puis baisser le thermostat à 80° et laisser cuire encore 2 heures.

Laisser refroidir les meringues dans le four éteint, porte entrouverte.

La crème chantilly :**½ litre de crème liquide (fleurette)****1 pincée de vanille poudre****80g de sucre**

Refroidir un saladier et y verser la crème fraîche.

Avec un fouet monter la crème jusqu'à épaissement puis ajouter sucre et vanille et fouetter 1 minute (si vous fouettez trop longtemps la crème se transformera en beurre).

STRUDEL AUX POMMES ET CANNELLE

Pour 10 personnes

Pour la pâte :

250g de farine
80g de beurre fondu
80g de sucre
1 pincée de sel
1 pincée de vanille
1 dl d'eau

La farce :

1kg de pommes fruits
½ cuillère à café de cannelle poudre
1 grosse poignée de chapelure
1 pincée de vanille poudre
Le zeste râpé d'un demi-citron
100g de raisins secs

Méthode :

Dans un saladier réunir tous les éléments de la pâte et la travailler afin de la rendre très homogène.

Éplucher les pommes, les couper en deux, retirer le péricarpe et les émincer finement.

Réunir dans un saladier les pommes, la vanille, le zeste, la chapelure et les raisins.

Abaisser la pâte avec un peu de farine de l'épaisseur d'une feuille de papier à cigarette.

Répartir toutes les pommes dessus uniformément puis enrouler la pâte sur elle-même afin de former un cylindre.

Poser sur une plaque pâtissière recouverte d'un papier sulfurisé, avec un pinceau et de l'eau badigeonner le strudel et poudrer de sucre semoule.

Cuire au four 45 minutes à 180°.

Servir avec une crème anglaise ou une compote de fruit ou une boule de glace....

Samedi 28 février

SALADE DE CHOUCROUTE AUX ENDIVES ET AUX NOIX, ACCOMPAGNÉE DE CROUSTILLANTS DE CAMEMBERT

Pour 4 personnes

200g de choucroute crue
80g de cœur de céleri branche
150g de pousses d'épinard
25g de julienne de potimarron, blanchie et égouttée
Graines germées de radis
Graines de moutarde jaunes et noires
1 pomme fruit Elstar
50g de cerneaux de noix

La sauce :

1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre
1 cuillère à café de moutarde à l'ancienne
1 cébette finement émincée
1 pincée de curry
1 cuillère à café de tamari
4 cuillères à soupe d'huile d'olive
Sel, sucre, hot pepper
Réunir ensemble tous les éléments de la sauce

Appareil à croquettes :

40g de beurre
40g de farine
Cuire un roux blanc

Méthode :

Incorporer 2dl de lait bouillant, amener à ébullition et cuire 5 minutes à petit feu.
Hors du feu, incorporer 1 jaune d'œuf.
Assaisonner avec hot pepper, macis et sel fin.
Ajouter en remuant délicatement 1/2 camembert paré et détaillé en brunoise.
Mettre à refroidir dans le réfrigérateur.
Façonner des croquettes de la grosseur d'une grosse noix.
Paner avec farine, anglaise (1 œuf battu) et amandes hachées.
Dorer en friture juste avant d'envoyer 3 à 4 croquettes par personne.

Pour la salade :

Rincer et presser la choucroute, la mettre dans un saladier.
Éplucher la pomme fruit, la couper en quartiers et émincer finement.
Détailler en bâtonnets le cœur de céleri et émincer finement.
Laver et essorer les jeunes pousses d'épinard (et émincer grossièrement les feuilles d'épinard si on ne dispose pas de jeunes pousses).
Bien mélanger la choucroute + les pommes fruits + le céleri + la julienne de potimarron.
Répartir les épinards au milieu des 4 assiettes, poser dessus le mélange de choucroute.
Parsemer les salades de graines de moutarde, de graines germées et de cerneaux de noix.
Assaisonner d'une cuillère à soupe de sauce et juste au moment de servir dorer les croquettes de camembert en friture et les ranger autour de la salade entre les juliennes.

ATTEREAUX PIÉMONTAIS

Pour 4 personnes

125g de semoule de maïs
½ litre d'eau
50g de beurre
80g de parmesan râpé
Sel, hot pepper
16 petits champignons de Paris
80g de farine
100g de chapelure
2 petits œufs
8 brochettes bambou
Un bain de friture

Méthode :

Verser ½ litre d'eau dans une casserole avec le sel, 2 à 3 gouttes de hot pepper et le beurre. À ébullition et quand le beurre est fondu verser en pluie la semoule de maïs en mélangeant avec un fouet, à ébullition retirer le fouet et mélanger avec une spatule en bois, cuire 5 minutes à petit feu.

Retirer du feu et incorporer le parmesan, rectifier l'assaisonnement.

Verser la semoule dans une plaque à rebord tapissée d'une feuille de papier sulfurisé sur une épaisseur d'un bon centimètre.

Refroidir au réfrigérateur.

Laver les champignons de Paris.

Préparer l'anglaise pour paner : dans une assiette creuse battre les œufs avec une fourchette et 4 cuillères à soupe d'eau.

Découper la semoule en cubes réguliers et les enfiler sur les brochettes en alternant avec les champignons (4 champignons et 4 cubes de semoule par brochette).

Paner les brochettes en les passant d'abord dans la farine, puis dans l'anglaise et terminer dans la chapelure.

Plonger en friture 200°, sortir, égoutter sur papier absorbant et saler légèrement. Servir en accompagnement d'une salade

POMMES DE TERRE FARCIES À L'AGNEAU

Pour 4 personnes

4 grosses pommes de terre
1 petit chou vert frisé
½ dl d'huile d'olive

La farce :

800g de chair d'agneau hachée
½ dl d'huile d'olive
350g d'oignons ciselés
4 gousses d'ail hachées
100g d'olives noires concassées
300g de vert de blette blanchi et concassé
2 cuillères à soupe de persil haché
½ cuillère à café d'Herbes de Provence, de sarriette, de sauge et de coriandre poudre
1 pincée de cumin, sel et hot pepper

Méthode :

Éplucher les pommes de terre et les couper en deux dans le sens de la longueur. Avec une cuillère à légumes les évider (garder les parures pour un potage).

Mettez les 8 pommes de terre dans une casserole et recouvrir d'eau froide. Amener à ébullition. Retirer les pommes avec une écumoire et les disposer dans un plat à gratin.

Plonger les feuilles de choux dans l'eau bouillante des pommes de terre.

Laisser 3 à 4 minutes et rafraichir sous l'eau courante.

Confection de la farce :

Dans une cocotte chauffer l'huile d'olive et faire rissoler sans coloration les oignons et l'ail, puis ajouter les blettes et cuire 3 minutes puis hors du feu ajouter les olives, le persil, et toutes les aromates et les épices.

Incorporer la viande en mélangeant bien et assaisonner de sel.

Farcir généreusement toutes les pommes de terre.

Retirer les côtes des feuilles de choux et recouvrir toutes les pommes de terre généreusement. Saler et verser en filet l'huile d'olive sur les feuilles de choux.

Verser ½ litre de fond de pot au feu dans la plaque et cuire à 180° 50 à 60 minutes. Au 1/3 de la cuisson poser dessus une feuille de papier sulfurisé.

RISOTTO D'ARTICHAUTS ET ÉPINARDS AU BEURRE

Pour 4 personnes

½ dl d'huile d'olive
100g d'oignons
3 artichauts
½ citron
200g de riz spécial risotto
50g de beurre
80g de parmesan râpé
1 cuillère à café de miso

Pour les épinards :

1kg d'épinards
1 gousse d'ail
80g de beurre
Sel, poivre du moulin

Méthode :

Ciseler les oignons.

Tourner les artichauts, retirer le foin et les émincer finement, les mélanger avec un jus de citron.

Hacher finement la gousse d'ail.

Trier, laver et cuire à l'anglaise dans une eau bouillante salée tous les épinards (attention dès que l'ébullition apparaît dans les épinards les rafraichir aussitôt), les égoutter, les presser et les concasser.

Dans une cocotte chauffer l'huile d'olive et faire rissoler sans coloration les oignons, ajouter le riz, bien mélanger à sec pour nacrer le riz.

Mouiller avec une louche d'eau bouillante et le miso, cuire à vive ébullition 3 minutes puis ajouter les artichauts, remouiller d'une louche d'eau bouillante et remuer de temps en temps, attention le riz doit rester al' dente et mouiller au fur et à mesure jusqu'à l'appoint de cuisson du riz. Au dernier moment toujours sur le feu lier en remuant constamment avec le beurre et le parmesan et servir aussitôt.

Dans une cocotte chauffer le beurre avec l'ail haché afin qu'il infuse en aucun cas il ne doit colorer. Ajouter les épinards, assaisonner de sel et de poivre du moulin, bien mélanger et cuire 5 minutes à feu doux.

TARTE AU CITRON

Pour 8 personnes

250g de farine
125g de beurre
50g de poudre d'amande
80g de sucre
1 pincée de sel
Vanille poudre 1 pincée
2 petits œufs
1/2 citron zeste râpé

Crème :

1 dl de jus de citron + le zeste râpé de 1 citron
3 œufs
100g de sucre
5g agar-agar
150g de beurre

Méthode :**La pâte :**

Réunir dans un saladier la farine, la poudre d'amande, le sucre, le sel, la vanille, le zeste du citron râpé et le beurre à température ambiante et en petits morceaux.

Bien pétrir jusqu'à consistance sableuse.

Casser les œufs et les incorporer dans la pâte afin de former une pâte bien homogène.

Réserver enveloppé de papier film afin d'éviter un dessèchement.

Pour la crème :

Réunir dans un saladier le jus de citron, le sucre, le zeste d'un citron râpé, les œufs et l'agar-agar.

Cuire au bain-marie en fouettant constamment, dès que la crème commence à épaissir retirer le saladier du bain-marie et fouetter en incorporant le beurre en parcelle.

Réserver au réfrigérateur.

Garnir les tartelettes cuites avec la crème et lisser avec une spatule en fer.

Décorer avec une tranche très fine de citron confite au milieu de chaque tartelette.

SABLÉ CONFITURE

Pour 4 personnes

250g de farine
150g de beurre
1 pincée de sel
100g de sucre glace
2 gros jaunes d'œufs
1 pincée de vanille poudre
200g de confiture

Méthode :

Faire une fontaine sur le plan de travail avec la farine.

Disposer au milieu, le beurre en petits morceaux à température, le sel, le sucre, les jaunes d'œufs et la vanille.

Bien mélanger tous les éléments du bout des doigts sans la farine.

Ramasser petit à petit la farine, bien la mélanger et fraiser deux fois la pâte.

Abaisser la pâte avec un peu de farine pas trop épaisse et découper des cercles avec un emporte-pièce.

Sur la totalité des cercles laisser la moitié plein et sur l'autre moitié découper plusieurs petits cercle.

Cuire sur plaque pâtissière avec papier sulfurisé, attention les cercles ouvragés cuiront plus vite.

Cuisson four 160°C environ 20 minutes.

Retirer du four, laisser refroidir, poudrer de sucre glace les cercles ouvragés.

Déposer une cuillère à soupe de confiture sur les cercles pleins et recouvrir des cercles poudrés de sucre glace.

Dimanche 1er mars 2015

SALADE HURONNE

Pour 4 personnes

100g de haricots blancs
100g de haricots rouges
100g de grains de maïs
80g d'oignons rouges ciselés
250g de truite fumée ou de saumon fumé
4 branches de persil plat

Réunir ensemble les haricots blancs et rouges les grains de maïs, les oignons ciselés, la chair des truites fumées détaillées en cube de la grosseur des haricots, les feuilles de persil.

La sauce:

1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre
1 cuillère à soupe de sirop d'érable
Poivre du moulin
1 cuillère à café de moutarde de Dijon
4 cuillères à soupe d'huile de tournesol
Sel

GOUGÈRES

Pour 4 personnes

Pâte à choux :**¼ de litre d'eau****1 pincée de sel****1 pincée de macis****100g de beurre****150g de farine****5 œufs****100g de fromage détaillé en fine brunoise (Comté, gruyère et parmesan)**

Dans une casserole chauffer l'eau, le sel et le macis avec le beurre en morceaux.

À ébullition quand le beurre est fondu, baisser le feu et verser en une seule fois toute la farine, bien remuer avec une spatule en bois, remonter l'intensité du feu, la pâte doit se détacher des parois de la casserole. La verser dans un saladier et incorporer un à un les œufs avec la spatule.

Ajouter le fromage et coucher sur plaque pâtissière recouverte de papier sulfurisé des formes de la grosseur d'une noix à l'aide d'une poche et d'une douille.

Cuisson au four 200° C entre 35 et 40 minutes (attention ne pas ouvrir le four durant la cuisson).

CURRY DE CHAMPIGNONS

Pour 8 personnes

½ dl d'huile d'olive

200g d'oignons

200g de poireaux

50g de céleri branche

1 gousse d'ail

+

150g de bananes mûres

200g de pommes fruits

+

½ cuillère à café de curcuma frais

1 cuillère à café de curry

½ cuillère à café de citronnelle fraîche

1 cuillère à café de gingembre frais

1 pincée de cardamome

Sel marin

200g de tomate concassée

½ dl d'huile d'olive

250g de pleurotes

250g de shiitake

400g de champignons de Paris

1 boîte de lait de coco

1 cuillère à soupe de maïzena

Pour le riz :

½ dl d'huile d'olive

200g d'oignons

400g de riz demi-complet

Sel, miso ½ cuillère à soupe

Méthode :

Pour la garniture autour de l'assiette 1 cuillère à café de chaque variété :

Noix de coco râpé, amandes effilées torréfiées, raisins secs, concombre, aubergine, mangues, papaye, pommes fruits, bananes, tomates. 8 branches de coriandre fraîche.

Tailler en petite mirepoix oignons, poireaux et céleri. Hacher finement l'ail.

Tailler en paysanne pommes et bananes. Monder, épépiner et concasser la tomate.

Dans une grande cocotte à fond épais chauffer l'huile d'olive et rissoler oignons, poireaux et céleri 5 mn puis ajouter l'ail, verser ½ verre d'eau, couvrir d'un rond de papier et cuire à petit feu 10mn.

Ajouter toutes les épices puis les pommes et bananes, compoter 5mn puis ajouter les tomates concassées et cuire 5mn.

Détailler régulièrement les champignons et les sauter vivement à la poêle avec l'huile d'olive.

Réunir les champignons dans le curry avec le lait de coco, amener à ébullition et cuire 5 minutes.

Délayer la maïzena dans un peu d'eau et verser en mélangeant dans le curry, cuire à nouveau 5 minutes à petit feu.

Pour le riz :

Rissoler vivement sans coloration les oignons finement ciselés avec l'huile d'olive.

Ajouter le riz et nacrer en mélangeant constamment.

Mouiller 1 fois et ½ le volume du riz avec l'eau bouillante et le miso.

Saler, couvrir d'un rond de papier et cuire 15mn à petit feu avec couvercle.

Pour la garniture détailler en fine brunoise séparément :

concombre, pomme, bananes, tomate mondée, mangue, papaye et oignon.

Idem pour les aubergines puis les faire frire.

Blanchir les raisins secs.

Préparer autour de chaque assiette une guirlande d'une cuillère à café de chaque élément de la garniture.

Démouler au milieu de l'assiette un ramequin de riz.

Répartir autour le curry de champignons.

Piquer une branche de coriandre fraîche.

CÔTES DE PORC GRAND'MÈRE

Pour 4 personnes

500g de viande de porc hachée
100g de poitrine salée
100g d'oignons finement ciselés
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
100g d'échalotes ciselées
250g de champignons de Paris concassés
1 cuillère à soupe de persil haché
½ cuillère à café d'herbes de Provence
1 cuillère à café de sauge fraîche hachée
150g de mie de pain fraîche mixée
½ dl de crème fraîche
Sel, poivre du moulin
300g de crépine

Méthode :

Détailler la poitrine en petits dés, mettre dans l'eau froide amener à ébullition, égoutter et rafraîchir.

Dans une cocotte faire rissoler cette poitrine et ajouter les oignons, rissoler avec une légère coloration.

Dans une autre cocotte chauffer l'huile d'olive et faire suer les échalotes, ajouter les champignons et cuire la duxelles jusqu'à dessèchement complet.

Mettre la viande de porc hachée dans un saladier avec sel, poivre du moulin, le persil haché, les aromates, la duxelles, les oignons, la crème fraîche et la mie de pain.

Bien mélanger avec la main.

Façonner 4 « hamburger » et les envelopper de crépine.

Cuire dans une poêle très chaude légèrement huilée, bien dorer chaque face et servir aussitôt.

BEIGNETS DE POMMES ET CANNELLE

Pour 4 personnes

3 pommes fruits
100g de farine
50g de sucre
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
2 cuillères à soupe d'eau
2 jaunes d'œufs
2 blancs d'œufs
1 pincée de cannelle poudre
½ dl d'huile d'arachide pour la cuisson

Méthode :

Éplucher les pommes et les râper comme des carottes.

Dans un saladier verser la farine avec le sucre, l'huile d'olive, les jaunes d'œufs, l'eau, la cannelle et les pommes râpées.

Bien mélanger avec une spatule en bois.

Suivant la variété des pommes rajouter une ou deux cuillères à soupe d'eau.

Monter en neige ferme les blancs d'œufs et les incorporer délicatement au mélange des pommes.

Dans une poêle très chaude chauffer de l'huile d'arachide et cuire les beignets en prenant des portions de la grosseur d'une cuillère à soupe.

Bien dorer chaque face, les retirer sur papier absorbant et poudrer de sucre.

SAINT-HONORÉ

Pour 8 personnes

Pâte sablée :**125g de farine****60g de beurre****60g de sucre****1 pincée de sel****1 petit œuf**

Dans un saladier réunir la farine, le beurre, le sucre et le sel. Bien mélanger en sablant, ajouter l'œuf, mélanger et fraiser sur la table.

Abaissier avec un peu de farine un cercle de 30 centimètres de diamètre.

Cuire sur plaque pâtissière avec papier sulfurisé 160°, 20 à 30 minutes.

La pâte à choux :**¼ de litre d'eau****100g de beurre****150g de farine****5 œufs****Sel, sucre**

Dans une casserole chauffer l'eau avec le beurre en parcelle, une pincée de sel et une pincée de sucre. Amener à ébullition, quand le beurre est complètement fondu, baisser le feu, précipiter la farine et remuer énergiquement avec une spatule en bois, remonter le feu et dessécher pendant une minute la pâte.

Débarrasser dans un saladier et incorporer un par un les œufs.

Coucher sur une plaque recouverte de papier sulfurisé les choux de la grosseur d'une noix.

Cuisson au four 200° 30 à 35 minutes.

La crème pâtissière :**½ litre de lait****4 jaunes d'œufs****125g de sucre****30g de farine et 20g de maïzena****1 pincée de vanille poudre**

Mettre le lait à bouillir avec la vanille.

Dans un saladier verser le sucre et les jaunes d'œufs, bien mélanger au fouet 5 minutes puis incorporer la farine et la maïzena.

Verser le lait bouillant sur le mélange, remettre le tout dans la casserole du lait et amener à ébullition en mélangeant constamment avec un fouet.

Verser dans un saladier et fouetter de temps en temps pour la refroidir.

La crème chantilly :**½ litre de crème fraîche liquide (fleurette)****80g de sucre semoule****1 pincée de vanille poudre**

Dans un saladier glacé verser la crème et fouetter pour la faire épaissir.

Au commencement de l'épaississement ajouter la vanille et le sucre, continuer de fouetter sans trop pour éviter de faire du beurre. Quand la crème tient au fouet elle est parfaite.

Monter le Saint Honoré :

Garnir les petits choux de crème pâtissière à l'aide d'une poche munie d'une petite douille.

Coller au caramel les petits choux garnies de crème tout autour de l'abaisse de pâte sablée et verser la crème chantilly tout au milieu.