

STAGE CUISINE

MARDI 10

MAI

2005

LA CUISINE

DU

MARCHE

RECETTE N°1

Marinade de saumon à l'aneth, fèves et tomate.

Vin servi : Bourgogne « Hautes côtes de Nuits » Domaine Moillard 2000.

Mettre le saumon cru entier, un côté de peau enlevé dans un plat creux, saler légèrement, laisser pénétrer le sel 10 minutes afin de raffermir les chairs.

Ajouter ensuite pour la marinade :

- un litre de vin blanc
- le jus de 10 citrons
- une botte d'aneth
- 30g de coriandre en grain
- 5 citrons verts coupés en rondelles
-

Laisser mariner une nuit côté chair dans le liquide.

Récupérer un peu de marinade que l'on passe au chinois.

Pour la recette :

Couper en tranche assez épaisses, puis en petits dés, ajouter une échalote ciselée, ajouter selon les goûts ciboulette ou aneth, ajouter de la crème montée + marinade + jus de citron, bien mélanger le tout, saler et poivrer.

Cuire les fèves à l'eau puis les éplucher. Cuire les tomates à l'eau, ôter la peau et les pépins puis couper en petits dés. Saler et poivrer.

Sur l'assiette :

Cercler le mélange, ajouter les fèves et les tomates avec un peu de marinade, ajouter des têtes d'asperges vertes coupées en deux, ajouter un peu de marinade et une fane de carottes pour la déco.



Pour la variante : Saumon mariné sauce Raifort.

Couper les tranches très fines. Mettre une cuillère de marinade fouettée à l'huile d'olive sur la fine tranche, mettre un tour du moulin.

Monter de la crème en chantilly, ajouter deux cuillères à soupe de Raifort.

Ajouter une quenelle de crème au Raifort sur l'assiette, décorer avec des têtes d'asperges coupées en deux et une fane de carotte.



RECETTE N°2

Gâteau de foie blond aux asperges, crêtes de coq et sots l'y laisse.

Vin servi : Tokay Pinot Gris Pierre Dumoulin 2003

- 200 g de foie gras cru non dénervé – 4 œufs entiers – 3 jaunes d'œufs – 7 dl de crème liquide – sel – poivre.

Mettre le foie gras frais dans le mixeur, ajouter les 4 œufs, les trois jaunes et la crème fluide, saler et poivrer. Mixer le tout.

Beurrer des petits moules allant au four (moule à aspic).

Mettre une belle louche du mélange mixé dans le moule.

Cuire au bain marie four 140° environ 30 minutes.

Emincer une échalote, 100 g de champignons de Paris, deux tomates.

Mettre dans une casserole à cru, ajouter 10 cl de Vermouth et 30 cl de vin blanc (mettre à niveau). Laisser réduire à sec, ajouter du fond brun ou jus de volaille (sauce brune). Donner une bonne ébullition, ajouter 20 cl de crème liquide, saler et poivrer, laisser réduire.

Passer au chinois puis réserver. Mettre ensuite dans le mixeur, ajouter 20 cl de crème fouettée et mixer.

Couper les queues d'asperges vertes en rondelles cuites au préalable 2 minutes à l'eau. Couper les têtes en deux.

Couper les sots l'y laisse en lamelles.

Couper les crêtes de coq en lamelles cuites au bouillon au préalable.

Tiédir les gâteaux de foie, tiédir les têtes d'asperges au four chaud. Monter un peu de crème, cuire les sots l'y laisse à la poêle avec du beurre, saler et poivrer, ajouter les asperges vertes en rondelles et les crêtes de coq.

Sur l'assiette :

Démouler le gâteau au centre de l'assiette, ajouter la poêlé, les têtes d'asperges coupées en deux puis la sauce.



RECETTE N°3

Tartine de caviar d'aubergine, vinaigrette d'herbes et asperges.

Vin servi : Bourgogne Passetoutgrains « Notre dames des ceps » 1998

Dans une cocotte, mettre de l'huile d'olive, ajouter 80 g d'échalotes et 80 g d'oignons hachés, les faire suer. Ajouter ensuite un demi poivron de chaque couleur (jaune, vert et rouge) couper en très petits dés et les champignons hachés.

Emballer les aubergines dans du papier aluminium, mettre au four sur une plaque une heure four 200°.

A la sortie , laisser refroidir, puis les éplucher, hacher la chair grossièrement, ajouter les aubergines au reste, ajouter une cuillère à soupe de miel, une cuillère à café de curry, 5 gousses d'ail entières, du thym et du laurier. Saler et poivrer, possibilité de mettre du piment d'espelette.

Laisser cuire à couvert une bonne heure puis mettre au four à 120° durant deux heures.

Faire chauffer de l'eau avec du vinaigre blanc pour pocher les œufs, mettre un tourbillon puis mettre dans l'eau froide après cuisson.

Pour la vinaigrette émulsionnée :

Prendre de l'eau tempérée, mettre dans un mixeur, ajouter une cuillère à café d'échalote hachée, un mélange d'herbes selon les goûts (basilic, cerfeuil, persil, estragon, ciboulette), 3 ou 4 cornichons, une cuillère à soupe de câpres. Ajouter les deux œufs pochés et de l'huile d'olive tiède en filet (25 cl). Ajouter un peu de vinaigre blanc, saler et poivrer.

Pour la tartine :

Couper le pain selon les goûts : pain de campagne, pain blanc en petites ou grosses tranches. Possibilité de frotter à l'ail, sécher au four.

Sur l'assiette :

Mettre un peu de salade, une ou deux asperges, ajouter la vinaigrette d'herbes, une tomate confite, la tartine et en déco la fane de carotte.

