

STAGE CUISINE

**MARDI 7
FEVRIER 2006**

**Les amuses
bouche**

RECETTE N° 1

Tartare de thon aux poivrons et huile d'olive.

Couper les poivrons en petits dés (trois couleurs), tremper dans l'eau bouillante puis rafraîchir tout de suite dans de l'eau froide pour stopper la cuisson.

Dans un récipient, mettre 300 g de thon cru coupé en petits dés, un demi oignon haché, le jus d'un citron, de l'huile d'olive, une gousse d'ail hachée, une pincée de piment d'Espelette, poivre et sel. Bien mélanger le tout.

Au service :

Mettre sur des petites cuillères, ajouter de l'huile de basilic, de la fleur de sel et un peu de piment d'Espelette pour la déco.

Pour l'huile de basilic : blanchir les feuilles de basilic, réduire au hachoir, ajouter de l'huile d'olive.



RECETTE N° 2

Tofu de champignons, ciboulette, cerfeuil et cuisses de grenouilles.

Emincer 600 g de champignons de Paris, faire suer dans une casserole très chaude avec une noix de beurre et un filet d'huile d'olive 5 à 6 minutes.

Ajouter un demi litre de bouillon de volaille à plein feu, puis ajouter 4 dl de crème liquide et un peu de gros sel.

Mixer bien fin puis passer au chinois. Mesurer et mettre 8 œufs par litre pour obtenir un flan, cuire au bain marie au four 150 °C, couvrir de papier aluminium.

Mettre les herbes 30 secondes dans de l'eau bouillante salée puis stopper la cuisson dans de l'eau glacée.

Prendre les cuisses de grenouilles, couper dans la jointure, conserver le haut de la cuisse puis retourner la chair en glissant l'os.

Mélanger les herbes avec 2 gousses d'ail hachées et un peu de bouillon de volaille.

Passer les cuisses à la farine puis passer à la poêle bien chaude avec de l'huile et du beurre, saler et poivrer. Egoutter sur du papier absorbant.

Passer les cuisses dans les herbes, mettre sur le tofu de champignons.



RECETTE N° 3

Huître en nage glacée et vinaigre de Xérès.

Hacher finement 3 échalotes moyennes, puis faire suer dans une sauteuse avec du beurre, puis couvrir de vinaigre de Xérès, réduire à sec. Laisser refroidir.

Pour la nage :

Mettre dans une casserole 1/3 de vin blanc et 2/3 d'eau, ajouter une carotte, un oignon, 5 g de poivre concassé, 10 g de coriandre, 2 ou 3 piment oiseau, un bouquet garni (thym – laurier – blanc de poireaux) et 20 g de gros sel.

Faire cuire à frémissement durant 5 minutes, laisser refroidir et filtrer.

Ouvrir les huîtres, sortir l'huître de sa coquille, récupérer toute l'eau et la mesurer, pour 1 dl d'eau d'huître ajouter 1 dl de nage, puis ajouter les feuilles de gélatine (5 feuilles par litre). Ramollir la gélatine au préalable dans de l'eau froide.

Mettre à bouillir la moitié du mélange, faire fondre la gélatine puis ajouter le reste du mélange.

Mettre tiède au froid en remuant toutes les 5 minutes, lorsqu'elle est nappante, ajouter dans la coquille.

Dans la coquille :

Mélanger 5 cuillères de crème montée aux échalotes, ajouter du poivre du moulin. Mettre dans le fond des coquilles à la poche à douille, ranger les huîtres et ajouter la nage.

Variante possible en remplaçant les échalotes par du citron ou mettre des concombres mixés ou tomates.

Dans une petite assiette, mettre au fond du sel pour les maintenir.



RECETTE N° 4

Guacamole.

Prélever le jus de 2 citrons verts, ajouter de la crème fraîche.

Eplucher 3 avocats puis les couper, ajouter le jus de 3 citrons verts, écraser à la fourchette, ajouter du Tabasco et du sel.

Dans une petite assiette mettre un peu de crème citronnée, faire une quenelle de guacamole, ajouter des petits dés de poivrons pour la couleur, décorer avec une pousse d'herbe, une pomme gaufrette et du piment d'Espelette.



RECETTE N° 5

Cappuccino de carottes nouvelles au cumin.

2 bottes d'oignons blancs – 2 bottes de carottes nouvelles

Emincer les oignons, faire suer au beurre dans une casserole.

Ajouter les carottes nouvelles en rondelles puis un litre de bouillon de volaille et 25 cl de crème liquide.

A cuisson, mixer et passer au chinois.

Remplir un petit verre au 2/3, bien refroidir.

Faire une crème à demi montée, ajouter du cumin en poudre, saler. Ajouter une cuillère sur la carotte, mettre un peu de graines de carottes.



RECETTE N° 6

Mousseline de pommes de terre aux noisettes.

Cuire à l'eau salée 460 g de pommes de terre.

Mettre ensuite dans le bol du mixeur, ajouter 120 g d'eau de cuisson, 140 g de crème liquide, 35 g d'huile d'olive, 35 g d'huile de noisettes et du sel.

Mixer le tout, mettre dans siphon, ajouter deux cartouches.

Maintenir au chaud à 80 °C dans une casserole d'eau chaude.

Mettre dans un petit bocal.

RECETTE N° 7

Vichyssoise de foie gras.

250 g de foie gras – 150 g de crème épaisse – 2 œufs.

Mixer bien liquide.

Remplir les petits bocaux au 2/3, couvrir de papier aluminium ou fermer le bocal, cuire au bain marie au four à 150 °C durant environ 20 minutes.

Cuire à l'eau 500 g de pommes de terre, 320 g de vert de poireaux, 160 g de blanc de poireaux et du sel. Après cuisson ajouter 320 g de crème liquide, une louche d'eau de cuisson, du sel et du poivre. Mixer le tout, passer au chinois.

Couvrir le flan de foie gras de ce mélange.



RECETTE N° 8

Soupe de pois cassés et saucisse de Morteau.

Rincer 700 g de pois cassés à l'eau. Couper en petits morceaux 80 g de carottes, 80 g de lard fumé, 80 g de vert de poireaux, 2 gousses d'ail.

Mettre à suer dans une casserole avec du beurre. Ajouter les pois cassés et 2 litre d'eau ou de bouillon de volaille. A ébullition baisser le feu et cuire $\frac{3}{4}$ heures. Ecumer régulièrement. Ajouter $\frac{1}{2}$ litre de crème liquide, mixer, passer au chinois.

Faire compoter des poireaux au beurre.

Dans un petit bol mettre le compoté de poireaux au fond, ajouter quelques morceaux de saucisse de Morteau cuite à l'eau puis ajouter la soupe.

RECETTE N° 9

Velouté de choux fleur de l'Avruga.

1 boule de chou-fleur – 1 l de lait entier – 1 l de bouillon de poule non saler

Cuire dans une casserole le chou fleur, égoutter en conservant l'eau de cuisson. Passer les choux au moulin à légumes, passer ensuite au torchon (étamine). Faire la veille.

Dans une poêle, mettre un bon morceau de beurre, ajouter la purée passée. Laisser colorer.

Réduire l'eau de cuisson de moitié, mixer en ajoutant 150 g de beurre, du sel, du Tabasco et du citron. Bien mélanger

Dans une petite tasse, mettre la purée de chou fleur. Ajouter le mélange sur la purée, ajouter en touche finale des œufs de harengs (Avruga).

RECETTE N° 10

Caponate.

Mettre de l'huile d'olive dans une cocotte.

3 poivrons de 3 couleurs – 2 aubergines – oignons bottes

Couper grossièrement les légumes (oignons le vert et le blanc), ajouter dans la cocotte, couvrir et laisser compoter. Surveiller régulièrement et ajouter un peu d'huile d'olive pour obtenir un confit. Mettre ensuite au four à 120 °C après 30 ou 40 minutes.

Prendre une tomate coupée en cube, mixer, ajouter les tomates à la cocotte puis 2 cuillères à soupe de câpres, ajouter des anchois finement hachées. Griller 50 g de pignon de pin dans une poêle avec un peu d'huile d'olive (torréfier) puis ajouter au mélange. Pour finir ajouter de la fleur de sel et un pincé de piment.

Faire une quenelle de légumes dans une petite assiette ajouter un quartier de tomate confite séchée, un peu de persil, un peu d'huile d'olive, 2 gouttes de vinaigre balsamique et pour finir une rondelle d'orange séchée.

Vin servi durant la dégustation :

Jurançon 2003 Vent du Sud

Riveyrac Côtes Catalanes Blanc 2004

Laroppe cuvée spéciale méthode traditionnelle Bruley (54)

