

STAGE CUISINE

**MARDI 7
MARS 2006**

LE POISSON

RECETTE N° 1

Dos de Skrei rôti et brandade au Pistou, jus de volaille réduit à l'olive de Nyons.

Vin servi : Bordeaux Sauvignon 2004 Désiré CORDIER

Pour le jus de volaille :

Mettre de l'huile dans une cocotte, ajouter des carcasses de cailles (volaille), à coloration ajouter des échalotes émincées, mouiller au fond blanc ou à l'eau avec un pied de veau, réduire à sec. Reproduire la même opération en réduisant à glace, mouiller à nouveau et cuire feu doux 45 minutes. Ajouter poivre mignonnette et gros sel. Laisser refroidir une nuit, dégraisser, réduire à nouveau le lendemain pour rendre la sauce nappante, foncer à l'arôme Patrel ou oignon brûlé. Mettre quelques olives de Nyons en fin de cuisson.

Fond blanc : os de veau cuit durant 12 heures avec des carottes, branche de céleri, poireaux et oignons.

Pour le Skei (cabillaud sauvage de Norvège) :

Couper le flan et la queue du poisson, mettre une heure au sel et une heure dans l'eau. Cuire ensuite à la vapeur ou au micro-onde. Mettre une fois cuit dans une poêle pour assécher un peu, ajouter au pistou pour la brandade.

Le noble du dos de cabillaud est réservé. Cuisson dans une poêle très chaude avec de l'huile d'olive, morceau coupé en part de 70 g environ, colorer côté peau, saler et poivrer, mettre ensuite sur une plaque allant au four, réserver. Réchauffer 3 minutes four chaud avant service.

Pour la brandade :

Cuire 300 g de pommes de terre (Charlotte) en robe des champs avec un peu de sel, éplucher, passer au tamis ou au moulin à légumes.

Torréfier 50 g de pignons de pin à l'huile d'olive dans une poêle. Mettre dans un mixeur les pignons, 8 gousses d'ail, une botte de basilic, 50 g de parmesan et 200 g d'huile d'olive, mixer le tout, ajouter ensuite les pommes de terre. Mélanger le tout avec le poisson émietté, remettre sur le feu doux 5 minutes pour infuser, poivrer au moulin et goûter.

Pour les beignets de basilic :

Acheter de la pâte à beignet asiatique en poudre. Ajouter à la poudre de l'eau, fouetter. Tremper les feuilles de basilic dans la pâte puis frire dans l'huile d'olive, frire également quelques tomates cerises.

Sur l'assiette :

Cercler la brandade au centre de l'assiette ajouter le poisson, décorer avec une tomate cerise, le beignet de basilic, 3 olives et le jus de volaille et pour finir une chips de pomme de terre.



RECETTE N° 2

Filet de sole aux nouilles Fernand Point.

**Vin servi : Côte du Jura Chardonnay 2003 Marcel
CABELIER**

Un peu d'histoire : **Fernand POINT (1897 – 1955)**

Cuisinier français, né à Louhans en Bresse et fils d'aubergiste. Il fonde sa cuisine sur la qualité des produits et leur mise en valeur par une cuisson attentive et une préparation minutieuse, les choses les plus simples en apparence sont souvent les plus difficiles à réaliser.

C'est un des trois grands chefs de l'entre deux guerres.

Bien beurrer un plat à four, dans le fond mettre 4 tomates coupées en dés, ajouter 4 échalotes hachées, 6 champignons de Paris.

Enlever la peau noire des soles. Mettre la sole sur les ingrédients posée côté peau, ajouter 1 litre de vin blanc sec (couvrir à moitié). Couvrir de papier aluminium, mettre sur feu vif pour donner une ébullition puis mettre au four. (Gain de temps) Four 220°C pendant 10 minutes.

Mettre le poisson sur une plaque froide, récupérer le jus de cuisson et réduire de moitié, ajouter 500 g de crème épaisse, réduire à nouveau, monter la sauce avec 250 g de beurre coupé en gros dés au mixeur plongeant, saler, ajouter une goutte de Tabasco.

Oter les filets des soles, réserver sur une assiette recouverte de papier aluminium. Réchauffer four chaud durant 3 minutes avant le service.



Cuire les nouilles.

Sur l'assiette :

Mettre un peu de nouilles au centre de l'assiette, dresser les filets par-dessus, ajouter les jus.



RECETTE N° 3

Pavé de julienne poché dans un lait parfumé au curry, moules et petits légumes.

Vin servi : Saint Véran 2004 chardonnay Domaine DUCOTE

Pour les moules :

Dans une casserole, faire suer 3 gousses d'ail et les échalotes au beurre. Ajouter le vin blanc, à frémissement ajouter les moules et couvrir. Préparer une bassine avec de l'eau glacée, lorsque les moules s'ouvrent, les plonger dans l'eau froide pour stopper la cuisson. Décoquiller les moules, réserver les jus de cuisson.

Pour les petits légumes :

Légumes : carottes – navets – courgettes – blanc de poireaux – pois gourmand en quantité égale.

Couper les légumes en bâtonnets, puis émincer (découpe paysanne).

Puis blanchir dans de l'eau salée, à reprise d'ébullition mettre dans de l'eau froide pour stopper la cuisson, égoutter et réserver.

Pour la sauce :

Dans une casserole, faire suer 3 échalotes hachées au beurre. Ajouter ½ litre de vin blanc + 10 cl de Nouilly Prat ou martini dry, réduire de moitié, ajouter 1 litre de jus de cuisson des moules, réduire d'un tiers. Ajouter ½ litre de crème liquide, cuire à nouveau en réduisant de moitié.

Filtrer, ajouter du jus de citron, du Tabasco, du sel et 3 cuillères de crème montée en chantilly. Ajouter les petits légumes et les moules décortiquées, garder tiède sur le feu sans bouillir.

Pour le pavé de julienne :

Dans une casserole, mettre 1 litre de lait, une cuillère à soupe de gros sel, une cuillère à soupe de curry. Faire bouillir, ajouter un peu d'eau.

Couper le long du poisson pour enlever l'arrête centrale, puis couper en morceau.

A ébullition pocher le poisson, dès le premier frémissement, ôter du feu, couvrir durant 5 minutes. Egoutter le poisson et mettre sur une plaque.

Réchauffer le poisson au four chaud durant 3 minutes avant service.

Sur l'assiette :

Utiliser une assiette creuse. Mettre la sauce au fond de l'assiette, ajouter le morceau de julienne et parsemer de ciboulette.

