

# STAGE CUISINE

**MARDI 16  
JANVIER 2007**

**LE POISSON**

# **RECETTE N° 1**

## **Mi cuit de saumon - lentilles vertes du Puy - lard paysan et crème raifort**

**Vin servi : Riesling 2005 cave Beblenheim**

### **Pour les lentilles:**

Rincer les lentilles, démarrer la cuisson à l'eau froide, mettre dans l'eau : oignons, carottes bouquet garni (thym et laurier) et clous de girofle. Ne pas saler au départ. A la fin de la cuisson retirer les oignons, les carottes et le bouquet garni, puis filtrer le jus de lentilles.

Dans une casserole mettre du beurre, ajouter des petits dés de carottes, de céleri et de navet. Faire cuire doucement, ajouter 300 g de lentilles et la moitié du jus de cuisson et réserver.

### **Pour la sauce vin blanc :**

Emincer très fin 6 échalotes, mettre dans une casserole avec 0,5 l vin blanc et un peu de Nouilly Prat Réduire à sec.

Ajouter 1 l de fumet de poissons, mettre à bouillir.

Ajouter  $\frac{3}{4}$  l de crème fluide, laisser mijoter doucement durant 10 à 15 minutes, passer ensuite au chinois.

Adoucir avec du beurre bien froid (100 g), mixer, ajouter quelques gouttes de tabasco, du sel, le jus d'un demi citron et une cuillère de raifort.

Couper très fin le lard, mettre sur du papier sulfurisé sur une plaque au four à 200° C durant 7 à 8 minutes.

Saler et poivrer le saumon, cuire dans une poêle avec de l'huile d'arachide 2 minutes sur chaque face.

### **Sur l'assiette :**

Mettre les lentilles au cœur de l'assiette, entourer de la sauce au raifort, ajouter le saumon sur les lentilles puis le lard et ajouter pour finir un peu de fleur de sel.



## **RECETTE N° 2**

### **Mi Scampi croustillant - salade croquante - sauce vierge et sel de Maldon.**

**Vin servi : Saint Véran 2003 Domaine des Bruhins**

#### **Pour la sauce vierge :**

Ebouillanter, épiner et peler 600 g de tomates, puis couper en petits dés.  
Couper en petits morceaux des olives noires dénoyautées. Emincer une botte de ciboulette, 2 bottes de basilic, une botte de cerfeuil et une demie botte de persil plat. Ciseler une échalote finement, ajouter 100 g de jus de citron, 250 g d'huile d'olive. Bien mélanger le tout, laisser mariner.

#### **Pour les croustillants de scampi :**

Décortiquer le scampi cru en conservant uniquement la queue. Enrouler le scampi dans une feuille de basilic. Acheter de la pâte à ravioli chinois, sur le carré de pâte, poser le scampi en laissant dépasser la queue, mettre un mélange de jaune d'œuf et d'eau pour souder, rouler puis réserver sur du papier film.



### **L'huile de basilic :**

Faire bouillir de l'eau salée, tremper un court instant les feuilles de basilic puis tremper dans l'eau glacée pour stopper la cuisson. Mettre dans un mixeur avec de l'huile d'olive.

### **Anneau d'oignon frit :**

Couper un beau gros oignon en fines rondelles. Utiliser de la farine à beignet chinois avec un peu d'eau, enduire les rondelles d'oignon de pâte à beignet, frire dans de l'huile et réserver.

Prendre de la salade « Iceberg », mélanger la salade avec la sauce vierge, poivrer au moulin.

### **Sur l'assiette :**

Mettre la salade, ajouter encore un peu de sauce vierge, mettre le sel de Maldon (il peut être remplacé par de la fleur de sel), ajouter enfin le scampi croustillant et l'anneau d'oignon frit.



## **RECETTE N°3**

### **Filet d'églefin cuit en vapeur douce - rizotto - tomates - basilic.**

**Vin servi : Bourgogne Alligoté 2003 Domaine des trois Croix.**

#### **Pour le coulis de tomates :**

Faire suer un oignon émincé dans de l'huile d'olive, ajouter 6 gousses d'ail entières. Ajouter ensuite 1 kg de tomates grappes en quartier, couvrir pour conserver l'eau, cuire à feu doux.

Saler et ajouter ¼ l de bouillon de volaille. Cuire 1h15.

Bien mixer puis passer au chinois, ajouter une cuillère à café d'ail cru et un filet d'huile d'olive.

#### **Pour le rizotto :**

Chauffer 2 l de bouillon de poule.

Dans une cocotte, mettre un peu d'huile d'olive et de beurre, faire suer un oignon haché, ajouter 500 g de rizotto, bien enrober les grains dans le beurre, ajouter 10 cl de vin blanc, réduire à sec. Mouiller ensuite avec le bouillon progressivement au ¾ de la cuisson ajouter 1 kg de tomates crues passées au mixeur puis au chinois. En tout la cuisson dure une quinzaine de minutes. Ajouter une poignée de parmesan et laisser reposer.

Frirer des feuilles de basilic dans de l'huile d'olive, il faut que la feuille soit bien craquante comme une chips. Mettre sur du papier absorbant. Frirer également de petites tomates cerises. Faire une tuile de parmesan au four 180° C.

Rouler le filet d'églefin, cuire au couscoussier 4 minutes.



### Sur l'assiette :

Au centre de l'assiette, mettre le rizotto, placer le filet d'églefin, puis les fritures de basilic et de tomate cerise, entourer du coulis de tomates et d'un peu d'huile de basilic. Pour finir mettre la tuile de parmesan.

