

STAGE CUISINE



MARDI 15

MAI 2007

**LA CUISINE DU
MARCHE**

RECETTE N° 1

Dos de cabillaud rôti, petits pois, oignons cébettes et bonnotte de Noirmoitier.

Vin servi : Pouilly Fumé Domaine de Noizet 2005

Blanchir à l'eau bouillante, les pommes de terre Bonnotte. Puis cuire dans une cocotte avec un peu de beurre sur feu doux à couvert.

Couper les oignons cébettes ou bottes en biseaux, poêler à l'huile d'olive.

Rôtir le cabillaud dans une poêle très chaude avec de l'huile d'olive côté peau, saler et poivrer, environ 2 à 3 minutes. Puis retourner sur une plaque allant au four. Finir la cuisson 3 minutes à four 180°C avant service.

Blanchir des petits pois frais puis les enrober dans le poêle de cuisson du cabillaud.

Ebouillanter 4 tomates, ôter la peau et épiner. Couper la chair en petits carrés, mettre dans un récipient ajouter une botte de ciboulette ciselée, du vinaigre balsamique, de l'huile d'olive très mûre.

Dans l'assiette :

Mettre les pommes de terre, les oignons cébettes, les petits pois, ajouter le poisson dessus et napper de la vinaigrette à la tomate-ciboulette, finir avec un peu de fleur de sel.



RECETTE N° 2

Croustille de volaille aux asperges vertes.

Vin servi : Bourgogne Hautes Côtes de Beaune 2005

Pour la mousseline de volaille :

Couper 500g de volaille (poulet ou dinde) en petits cubes. Mettre dans le bol du mixeur, ajouter 10g de sel et un œuf, mixer et ajouter 500g de crème fraîche liquide en filet.

Compter deux asperges vertes par personne, couper les queues en conservant les 2/3. Cuire une ou deux minutes dans une casserole d'eau salée, cuisson craquante. A cuisson refroidir aussitôt dans de l'eau glacée.

Étaler la feuille de pâte filo, beurrer au pinceau sur toute la surface et doubler d'une deuxième feuille et beurrant à nouveau la deuxième feuille. Diviser en trois, étaler un peu de mousseline de volaille, ajouter les deux asperges en inversant les têtes et en les laissant dépasser. Ajouter un peu de blanc de volaille et ajouter un peu de mousseline par-dessus pour finir. Rouler deux tours et beurrer. Disposer sur une grille avec du papier sulfurisé. Cuire 10 minutes au four à 200°C.



Mélanger du jus de viande (veau ou volaille), avec du vinaigre balsamique, du xérès et de l'huile d'olive, saler et poivrer.

Dans l'assiette :

Mettre de la salade frisée dans une assiette, ajouter le croustille d'asperges vertes et faire un cordon de vinaigrette de viande autour.



RECETTE N° 3

Tarte à la rhubarbe.

Pour la crème pâtissière :

Chauffer un demi litre de lait.

Dans un saladier, blanchir 4 jaunes d'œuf avec 200g de sucre.

Ajouter 40g de poudre à crème pâtissière, puis ajouter le lait bouillant et mettre sur feu doux pour épaissir. Laisser refroidir en couvrant d'un papier film pour éviter qu'une pellicule se forme.

Pour la crème amande :

Fouetter 100g de beurre pommade, ajouter 125g d'amande en poudre, ajouter 125g de sucre glace, deux œufs et 20 g de poudre à flan. Ajouter 225g de crème pâtissière, bien mélanger pour obtenir une crème bien lisse.

Pour le crumble :

Travailler 250g de beurre pommade et 250g de sucre, ajouter 250g de farine et 185g de poudre d'amandes. Travailler à la main comme une pâte.

Couper la rhubarbe en petits carrés et laisser dégorger une nuit avec du sucre dans un récipient. Bien égoutter avec utilisation.

Etaler la pâte feuilletée et bien positionner sur le fond du moule ou du cercle en faisant deux tours. Relever le contour de 1 cm pour obtenir un bord plus haut puis chiqueter.



Mettre la crème d'amande au fond, ajouter une bonne couche de rhubarbe bien égouttée et finir par le crumble.

Cuire 25 minutes au four statique à 180°C. si on utilise un cercle ôter celui-ci pour les 5 dernières minutes de cuisson afin de laisser dorer la pâte.



RECETTE N° 4

Soufflé sucré à la mirabelle.

Mélanger 100g de crème pâtissière et 20g d'alcool de mirabelles.

Battre 4 blancs d'œufs en neige très ferme en ajoutant 100g de sucre en 3 fois en accélérant progressivement la vitesse.

Incorporer délicatement le blanc au reste.

Beurrer les ramequins au pinceau en insistant sur le haut du ramequin puis chemiser le récipient avec du sucre fin.

Remplir les ramequins et enlever l'excédent avec une spatule en ayant un mouvement du centre vers l'extérieur. Puis avec le pouce faire un tour du ramequin en ôtant un peu de matière.

Cuire four statique pendant 10 minutes à 220°C (enfourné dans un four très chaud).

