

STAGE CUISINE

**MARDI 2
DECEMBRE
2008**

**CUISINE DU
MARCHE**

RECETTE N° 1

Royale de potimarron, châtaigne et Morteau, crémé réduit au parmesan.

Vin servi : Chardonnay vin de pays d'Oc 2007

Couper le potimarron en 6 et ôter les pépins, cuire au four 250°C dans un plat en couvrant de papier aluminium durant environ 1h30. Récupérer la chair à l'aide d'une cuillère puis mixer pour obtenir de la pulpe.

Pour 1kg de pulpe de potimarron, mettre ½ litre de crème liquide, 8 œufs et 10 jaunes dans une casserole, mixer au plongeant, saler et poivrer. Cuire au bain-marie 30 ou 40 minutes dans un four à 150°C, couvrir de papier aluminium. Mixer avant de mettre au frais et remixer le lendemain avant utilisation. A faire la veille.

On peut également cuire dans de petits verres pour amuses-bouches. (cuisson 10 à 12 minutes).

Pour la crème de parmesan :

Dans une casserole, mettre 240 g de crème épaisse, faire bouillir puis ajouter 120 g de parmesan râpé hors du feu.

Faire monter très souple 300 g de crème liquide.

Mélanger le tout à température ambiante, saler.

Cuire la saucisse de Morteau dans de l'eau. Utiliser des marrons cuits à la vapeur. Eplucher la saucisse froide et couper en petits dés.

Mettre le potimarron dans un verre, ajouter les dés de Morteau et la châtaigne émietée, et terminer par la crème de parmesan.



RECETTE N° 2

Filet de rouget barbet, écrasé de choux fleur au curry et jus réduit.

Vin servi : Viognier Vin de pays d'Oc 2007.

Pour le choux fleur :

Nettoyer le choux fleur, et couper grossièrement en enlevant le cœur, cuire dans moitié bouillon de poule et moitié lait (ne pas saler). Départ à froid et à couvert.

A cuisson égoutter le choux et réduire le bouillon de cuisson, ajouter un jus de citron et 125 g de crème pour ½ litre de bouillon en mixant.

Ecraser le choux fleur à la fourchette grossièrement, ajouter un yaourt nature, une cuillère de crème épaisse et une bonne cuillère à café de curry.

Pour le filet de rouget :

. Mélanger de la farine avec un peu de curry, passer les filets dans ce mélange uniquement côté peau et tapoter pour ôter l'excédent, saler et poivrer.

Cuire dans une poêle avec du beurre et de l'huile d'olive, dès que le bord est cuit retourner et servir ou réserver. Réchauffer au four chaud à 180°C durant 2 minutes.

Dans l'assiette :

Mettre dans l'assiette le choux fleur écrasé, ajouter le filet de rouget et autour le jus réduit.



RECETTE N° 3

Râble de lapin en crépinette d'herbes fraîches, endives rôties.

Vin servi : Les Garrigues vin de pays d'Oc 2005.

Prendre la crépine et la passer dans de l'eau froide durant 30 minutes, puis bien la presser.

Oter la peau des tomates, faire une incision sur le haut de la tomate puis plonger dans de l'eau bouillante, les sortir rapidement et rafraîchir à l'eau froide. Couper les tomates en morceaux, mettre dans une cocotte avec de l'huile d'olive, cuire à couvert afin de tirer toute l'eau des tomates, puis sécher en ôtant le couvercle, saler. A réduction, laisser refroidir.

Pour le râble de lapin :

Récupérer les rognons, couper en petites rondelles, saisir rapidement dans une poêle chaude avec de l'huile d'olive, réserver.

Désosser le râble en suivant bien les côtes avec le couteau, ôter la panoufle et couper la en petites lamelles. Faire griller les panoufles dans une poêle très chaude, bien colorer, cuire en plusieurs fois pour une meilleure cuisson.

Concasser grossièrement du persil plat, du cerfeuil, de la coriandre, du basilic et de la menthe. Etaler la crépine sur le plan de travail, mettre un peu d'herbes ajouter le morceau de râble, saler et poivrer et rouler sur 2 tours. Mettre au frais.

Rôtir doucement sans coloration en retournant régulièrement dans une poêle avec de l'huile d'olive et un peu de romarin.

Pour l'endive :

Couper l'endive en deux, rôtir à l'huile d'olive dans une poêle, saler et poivrer. Retourner à coloration bien brune, puis mettre dans un plat à four, cuire 10 minutes four 200°C.

Pour la sauce :

Couper les feuilles de deux bottes de cresson, blanchir rapidement le cresson dans l'eau bouillante salée puis rafraîchir à l'eau froide (eau + glaçons). Mixer le cresson sans l'essorer, mélanger les rognons, ajouter du vinaigre balsamique et de l'huile d'olive, saler et poivrer.

Dans l'assiette :

Faire une quenelle de purée de tomates, ajouter la demi endive, mettre de la sauce vinaigrette sur l'endive et un petit rond à côté, ajouter dessus les panoufles grillées puis la crépinette de lapin.

