

STAGE CUISINE

**MARDI 24**

**MARS**

**2009**

**CUISINE DU**

**MARCHE**

# RECETTE N° 1

## Croustillant de thon, petite salade et coulis de poivrons rouges.

### Vin servi : Macon-Prissé 2007 Domaine de la pierre des dames.

Mettre un peu d'huile d'olive dans une cocotte, émincer un oignon et un poivron rouge, écraser trois gouttes d'ail, cuire 15 à 20 minutes à couvert. Ajouter ensuite de l'eau à niveau et cuire 30 minutes. Lorsque le tout est bien compoté, saler et poivrer, ajouter un peu de piment d'Espelette et un filet de vinaigre balsamique, puis mixer.

Mixer de la pâte à Kadaïf.

Couper des carrés de thon rouge assez épais, dans un cul de poule, battre 2 œufs, tremper le thon sur une seule face dans l'œuf puis dans la panure de pâte à Kadaïf. Variante possible avec d'autres poissons.

Dans une poêle d'huile d'olive, cuire du côté panure, saler et poivrer, puis retourner rapidement et mettre sur une plaque de four. Cuire ensuite 3 minutes au four 220°C.

Faire une petite salade de pissenlit et frisée avec un peu de vinaigrette.

### Au service :

Mettre dans une assiette, la salade dessus le thon et enfin le coulis de poivron rouge .



## **RECETTE N° 2**

### **Saint Jacques rôties sur fondue d'asperges aux agrumes.**

**Vin servi : Cidre établissement Chapron.**

Compter 3 asperges par personne. Eplucher les asperges, puis les couper en petits biseaux, ébouillanter les asperges 30 secondes puis égoutter, cela permet d'enlever l'amertume.

Couper 3 tranches de jambon séché en petits carrés, hacher 2 échalotes, mettre un peu d'huile d'olive dans un poêle, ajouter l'échalote et le jambon, faire suer, ajouter les asperges blanchies.

Prélever le zeste d'un citron vert, d'un demi-pamplemousse et d'une orange, puis prélever le jus de deux citrons verts, de deux oranges et d'un pamplemousse. Ajouter le jus d'agrumes dans la poêle et ajouter du bouillon de volaille à niveau, cuire à sec. Hors du feu, ajouter les zestes et une botte de persil plat haché.

Cuire les Saint Jacques à la poêle avec un peu d'huile d'olive, 3 minutes sur chaque face.



## **RECETTE N° 3**

### **Filet mignon de porc en croûte de parmesan, fricassée de quinoa, vinaigrette d'herbes fraîches.**

**Vin servi : Aussières rouge 2006 Domaine du baron de  
Rothschild – vin du pays d'Oc.**

Cuire le quinoa dans une casserole d'eau salée durant 10 minutes.

#### **Pour la niçoise :**

2 poivrons – 2 courgettes – 1 aubergine – un oignon – olives dénoyautées (100 g) – deux cuillères à soupe de câpres – 2 gousses d'ail.

Couper les légumes en petits dés, les courgettes uniquement la peau, l'aubergine saler pour dégorger un peu.

Poêler à l'huile d'olive les légumes séparément pour garder les légumes craquants. Mettre ensuite le tout dans la poêle, saler, ajouter un peu de piment d'Espelette, les olives en petits dés, les câpres et l'ail haché. Ajouter ensuite le quinoa cuit.

#### **Pour la vinaigrette d'herbes fraîches :**

2 bottes de basilic (possibilité de remplacer par d'autres herbes (persil – coriandre...))

Pocher un œuf dans de l'eau bouillante avec un peu de vinaigre blanc, laisser frémir trois minutes puis stopper la cuisson à l'eau froide.

Mixer les herbes avec une louche d'eau chaude, ajouter ensuite l'œuf poché et ajouter un filet d'huile d'olive en mixant régulièrement (en émulsion), ajouter un jus de citron, un filet de vinaigre balsamique, saler, mixer si c'est trop épais ajouter une louche d'eau, garder au frais en filmant. (se conserve 3 jours).

## **Pour le filet mignon :**

Hacher du pain de mie sans croute, ajouter la même quantité de parmesan râpé, mixer ensemble.

Battre 2 œufs, saler et poivrer.

Enlever la chaîne et la graisse du filet mignon, couper en médaillon, saler et poivrer sur les deux faces, paner d'un seul côté, en trempant le filet mignon dans de la farine, puis dans l'œuf battu puis dans la chapelure de parmesan et pain de mie, puis repasser dans l'œuf et la chapelure.

Cuire dans une poêle antiadhésive avec une peu d'huile et de beurre côté panure puis à coloration, retourner, mettre sur une plaque et cuire au four 220°C, 10 à 15 minutes, la viande doit être encore rosée.

Dans l'assiette, mettre le mélange de quinoa et niçoise, ajouter le morceau de filet mignon et sa croûte de parmesan puis autour de la vinaigrette d'herbes fraîches.

