

STAGE CUISINE

MARDI 19

MAI

2009

CUISINE DU

MARCHE

RECETTE N° 1

Barigoule d'artichaut et asperges vertes, parmesan Reggiano et jambon Serrano.

Vin servi : Domaine de Pellehaut - Harmonie de Gascogne 2006.

Couper les artichauts poivrades, le premier tour en biais, le deuxième tour droit puis éplucher le long de la tige et couper en dernier le haut des feuilles. Couper en deux et conserver dans de l'eau avec du citron pour éviter le noircissement.

Raccourcir les asperges vertes de moitié (3 asperges par personne), précuire dans de l'eau bouillante salée, à cuisson craquante mettre dans de l'eau glacée pour stopper la cuisson. Egoutter les asperges et poêler avec de l'huile d'olive, bien enrober et ajouter du parmesan fraîchement râpé puis débarrasser.

La Barigoule :

Hacher un oignon finement, écraser 6 gousses d'ail, mettre dans une sauteuse avec de l'huile d'olive, ajouter deux feuilles de laurier, une branche de thym et les artichauts, assaisonner avec un peu de fleur de sel, bien enrober le tout et ajouter un filet d'huile d'olive, un peu de vin blanc et du bouillon de volaille à niveau, cuire 10 minutes à couvert. Ajouter des olives noires entières (3 par personne). Faire une vinaigrette avec de l'huile d'olive et du vinaigre balsamique.

Sur une plaque de silpat faire des cercles de parmesan râpé, cuire four 200°C durant 5 minutes pour obtenir des tuiles au parmesan.

Au service :

Mettre dans une assiette creuse la barigoule d'artichauts, ajouter un peu de jus d'oignons et d'olives, puis une cuillère de vinaigrette, par-dessus les asperges et enfin de fines tranches de jambon Serrano et la tuile de parmesan.



RECETTE N° 2

Dos de cabillaud rôti, semoule boulgour, beurre aux herbes.

Vin servi : Viré-Clessé - Regnier et fils 2007.

La niçoise :

3 courgettes – 1 aubergine – 1 botte d'oignons – 2 poivrons rouges

Faire des petits dés avec les légumes, saler légèrement les dés d'aubergine. Sauter à la poêle avec de l'huile d'olive séparément chaque légume.

Le beurre blanc :

Hacher 5 échalotes, dans une casserole recouvrir les échalotes de vin blanc, cuire sur feu doux, laisser confire, recouvrir de crème liquide à niveau, à ébullition mettre dans le mixeur, puis incorporer le beurre petit à petit, ajouter un peu sel et de Tabasco. Prélever une partie pour la conserver dans une verrine au frais (durant une bonne semaine). Mixer le reste avec des herbes (cerfeuil – aneth – ciboulette – persil) selon son goût.

Cuire le boulgour dans une casserole d'eau salée bouillante, après 5 minutes d'ébullition stopper le feu, égoutter et mélanger à la niçoise, récupérer la peau d'un citron confit et couper en petits dés, ajouter un jus de citron.

Dans une poêle, mettre une feuille de papier sulfurisé, ajouter une peu de beurre et d'huile d'olive, cuire le cabillaud côté peau, saler et poivrer, à coloration retourner et laisser hors du feu.

Au service :

Mettre une bonne cuillère de boulgour aux petits légumes, entourer d'une bonne cuillère de beurre aux herbes et finir avec le poisson sur le dessus.



RECETTE N° 3

Biscuit moelleux au chocolat, crème anglaise à la pistache.

Vin servi : Côtes de Bergerac moelleux Marquis de Fraysse 2006.

Le biscuit moelleux :

6 œufs – 80 g de sucre – 200 g de chocolat noir – 200 g de beurre – 80 g de fécule

Fondre le chocolat au bain marie puis ajouter le beurre tempéré en morceau. Chemiser les cercles avec du papier sulfurisé en coupant 3 millimètres de plus sur la hauteur, beurrer à peine pour coller.

Battre les œufs et le sucre doucement sans trop de vitesse pour incorporer de petites bulles d'air. Ajouter ensuite le chocolat et le beurre fondu doucement en soulevant la masse de l'extérieur vers l'intérieur. Ajouter ensuite la fécule tamisée.

Remplir les cercles aux 2/3. Mettre deux ou trois heures au frais avant la cuisson. Enfourner four 200°C puis baisser à 170°C, cuire environ 8 minutes.

La crème anglaise :

10 jaunes d'œufs – 150 g de sucre - 1 litre de lait entier

Chauffer le lait avec une goutte d'eau pour éviter que cela n'attache.

Dans un cul de poule, battre les jaunes avec le sucre doucement pour blanchir.

Ajouter le lait à ébullition et mettre sur feu doux, vanner jusqu'à 85°C, ajouter deux cuillères à soupe de pâte à pistache, débarrasser au frais.

