

STAGE CUISINE

MARDI 16

JUIN

2009

**CUISINE DU
MARCHE**

RECETTE N° 1

Saumon mariné à l'aneth, crème de raifort.

Vin servi : Domaine de Clos Rousely 2008.

Prendre un filet de saumon avec peau, saler le poisson avant (raffermit les chairs), couvrir de sel fin, laisser une heure avant de mettre la marinade, le sel doit être absorbé par le poisson.

La marinade :

1 l de vin blanc – jus de 10 citrons verts – 5 citrons coupés en rondelle – 2 bottes d'aneth – une cuillère à soupe de coriandre.

Faire mariner le saumon durant une nuit au frais.

Crème de raifort :

Fouetter de la crème liquide, ajouter une cuillère de raifort, saler et poivrer.

Faire une vinaigrette avec un peu d'aneth, un jus de citron, un peu de marinade, de l'huile d'olive et ajouter un peu d'œufs de hareng fumé.

Couper le saumon en fines tranches, ajouter une cuillère de vinaigrette et pour finir une quenelle de crème au raifort.



RECETTE N° 2

Dos de lieu noir, mousseline d'artichaut, jus de barigoule basilic.

Vin servi : Bourgogne chardonnay 2006 La Chablisienne.

Couper la queue des artichauts, couper au couteau pour ôter les feuilles, récupérer le fond, couper en deux puis ôter le foin, mettre dans de l'eau citronnée. Compter un demi artichaut par personne.

Dans une casserole, mettre de l'huile d'olive, ajouter 3 gousses d'ail dégermées et écrasées, émincer 4 oignons bottes (uniquement le blanc), faire suer tranquillement, couper les cœurs d'artichaut en 4, puis ajouter aux oignons, bien enrober le tout. Ajouter un peu de fleur de sel, puis du vin blanc en dessous du niveau, faire bouillir et ajouter de l'eau et du bouillon knorr et du thym.

A cuisson égoutter les artichauts, mixer avec un jus de citron et un peu de bouillon de cuisson, saler.

Réduire le jus de cuisson, ajouter ensuite 15 cl de crème liquide, mixer au plongeant avec un filet d'huile d'olive, quelques gouttes de Tabasco, ciseler du basilic.

Le dos de lieu noir :

Dans une poêle anti-adhésive, bien chauffée, mettre un peu d'huile d'olive, cuire le poisson côté peau, saler et poivrer, à coloration retourner le dos de lieu et laisser 2 minutes hors du feu.

Au service :

Mettre une cuillère de mousseline d'artichaut, faire un trait au milieu à l'aide d'une cuillère pour y placer la sauce, ajouter un peu de fleur de sel.



RECETTE N° 3

Pigeon en deux cuissons, fricassée d'orge perlée, jus réduit à l'ail.

Vin servi : Les Garrigues Jean-Louis DIENOIS 2007.

Compter un demi pigeon par personne. A faire la veille pour laisser reposer la sauce et pouvoir ainsi mieux dégraisser.

Couper la tête, couper l'ongle et les morceaux de pattes du côté puis l'aile et le cou. Brûler les pigeons pour ôter les plumes restantes.

Prélever les cuisses, puis couper le haut de l'os et enlever l'os de l'avant de la patte.

Pour le corps, suivre avec un couteau le long de l'os du dos puis suivre la carcasse, ôter le morceau du haut de l'aile, récupérer le cœur et le foie, jeter les intestins.

Mettre dans une casserole, les carcasses, ajouter un demi oignon, une carotte, de l'échalote, branche de céleri et un blanc de poireau, mettre de l'eau à hauteur, mijoter une bonne heure.

Dans une cocotte, mettre un mélange d'huile et de beurre, mettre les abattis (ailes-cou- os cuisse, rôtir doucement pour colorer durant une heure, ajouter 3 échalotes en rondelle, égoutter les abattis et l'échalote pour ôter l'excédent de gras, déglacer au bouillon avec une louche, réduire presque à sec, ajouter un filet de vinaigre balsamique. Remettre ensuite les carcasses bien enrobées, puis mettre tout le bouillon des carcasses, laisser réduire, filtrer, dégraisser.

Dans une cocotte, ajouter de l'huile + beurre, ajouter des gousses d'ail blanchies 3 fois, puis ensuite le foie et le cœur, lorsque le foie et le cœur sont cuits ajouter le jus dégraissé, cuire 5 minutes et mixer. Passer ensuite au chinois.

La cuisson des cuisses : dans une casserole, revenir légèrement puis ajouter du bouillon à niveau, laisser cuire à couvert durant une heure ou plus.

La cuisson du suprême : Dans une poêle avec de l'huile et du beurre, ajouter les suprêmes salés et poivrés, cuire côté peau 5 minutes, retourner à coloration, mettre un coup au chaud et laisser reposer hors du feu 5 minutes.



La fricassée d'orge perlée :

2 courgettes – 3 carottes – 3 oignons botte

Faire une brunoise, couper les légumes en petits dés, blanchir 30 secondes puis rafraîchir dans de l'eau glacée.

Cuire l'orge perlée dans de l'eau salée bouillante.

Dans une casserole avec de l'huile d'olive, ajouter la brunoise de légumes et l'orge perlée, dès cuisson mettre un peu de bouillon de cuisson pour éviter que cela n'attache, saler et poivrer.

Petit condiment : Hacher finement une échalote, prendre un yaourt nature, couper fin de la ciboulette, ajouter une pincée de fleur de sel, du poivre du moulin et ajouter 3 cuillères de jus de cuisson des cuisses.

Dans l'assiette :

Faire un trait de condiment, une cuillère de fricassée, une cuisse, couper en deux le suprême, ajouter en dernier la sauce.

