

# STAGE CUISINE

**MARDI 6  
OCTOBRE  
2009**

**CUISINE DU  
MARCHE**

# RECETTE N° 1

## Escalope de foie gras rôti, pommes de terre confite, oignon rouge et jus au vin rouge.

100 g d'échalotes – 4 g poivre mignonnette – 2 g de coriandre – 1 feuille de laurier – 40 g de miel – 100 g de Nouilly Prat ou Martini Dry – 100 g de porto – 1 litre de vin rouge – 300 g de bouillon de poule – 300 g de jus de rôti.

### Pour la sauce au vin :

Réduire de moitié le vin rouge dans une casserole sans faire bouillir. Dans une autre casserole, mettre le bouillon de poule et le jus de rôti, réduire également de moitié. Cela prend environ 1 heure 30.

Emincer 100 g d'échalotes, dans une sauteuse faire suer avec une noix de beurre. Ajouter la coriandre, le poivre mignonnette, le miel, une feuille de laurier, après une coloration ajouter le Nouilly Prat et le porto. Laisser réduire de moitié et ajouter le mélanger vin rouge et bouillon de poule et jus réduit, mettre sur le feu et épaissir à la Sauceline, filtrer au chinois, maintenir au chaud, goûter l'assaisonnement, lisser à l'aide d'un petit morceau de beurre.

Eplucher les pommes de terre, puis couper en arrondissant (7 faces), compter environ trois petites pommes de terre par personne. Dans une casserole, mettre beaucoup de beurre, ajouter les pommes de terre sans les superposer, à coloration égoutter puis remettre sur le feu avec du bouillon de poule à niveau et un peu de sel, à ébullition couvrir sur feu doux durant 10 minutes pour glacer.

Eplucher les oignons rouges et couper en 8, effeuiller, récupérer un peu de beurre de la cuisson des pommes de terre dans une poêle, cuire les oignons doucement à couvert sur le coin du feu.

Dans une poêle fumante, mettre les tranches de foie gras salées et poivrées puis réduire, obtenir une belle coloration des deux côtés, puis mettre sur papier absorbant.



## RECETTE N° 2

### **Dos de cabillaud, polenta moelleuse, huile d'olive et vieux balsamique.**

#### **La polenta :**

Utiliser de la polenta non précuite. 400 g de polenta – un oignon – 1 litre de bouillon de poule – 6 dl de lait.

Emincer l'oignon, dans une cocotte faire suer avec du beurre et de l'huile. Hors du feu ajouter la polenta, bien enrober le tout, remettre sur le feu.

Faire bouillir le lait et le bouillon de poule, à ébullition verser dans la cocotte en remuant sans cesse pour éviter les grumeaux, à ébullition couvrir et mettre au four 20 mn à 200°C.

A la sortie du four, retravailler pour la rendre crémeuse, mettre dans une sauteuse, ajouter trois louche de bouillon de poule et travailler au fouet, ajouter un peu de crème liquide et du parmesan.

Couper le dos de cabillaud en morceaux, saler. Cuire dans une poêle avec de l'huile et du beurre, colorer d'abord côté peau puis l'autre face. Laisser reposer puis passer au four 200°C pendant trois minutes.

Mélanger du vinaigre balsamique (1/3) et de l'huile d'olive (2/3).



## RECETTE N° 3

### Macaron passion.

Mélanger 300 g de sucre glace et 300 g de poudre d'amandes, passer au mixeur puis au tamis. Battre le mélange amande – sucre glace avec 100 g de blanc d'œuf et 2.5 g de colorant jaune, obtenir une pâte. Utiliser des blancs d'œuf maturés durant 3 jours à température ambiante.

Faire une meringue italienne : Cuire 300 g de sucre à 117°C avec un peu d'eau, enlever l'excédent de sucre au pinceau sur le bord de la casserole avant de mettre sur le feu. Lorsque le sucre est à 109°C, commencer à monter 110 g de blanc d'œuf mûr doucement, monter souple, pas trop ferme. Verser le sucre à 117°C en une seule fois, augmenter la vitesse, puis réduire et faire redescendre la température à 50°C.

Mettre 1/3 de la masse avec la pâte obtenue précédemment, mélanger doucement puis incorporer le reste en deux fois, mélanger au batteur très doucement pendant 4 minutes. Cela permet d'obtenir le pied.

Mettre dans une poche à douille, dresser, saupoudrer de cacao, laisser sécher une bonne heure. Mettre dans four préchauffé à 200°C, puis baisser à 160°C, cuire 12 à 14 minutes. Laisser refroidir. Faire la veille et laisser une nuit au frais



## La ganache passion :

225 g de coulis de passion – 33 g de sucre inverti ou trimoline – 460 g de chocolat au lait –  
80 g de beurre

Fondre 460 g de chocolat au lait au bain-marie. Faire bouillir dans une casserole la purée de passion et le sucre inverti. Ajouter ce mélange en plusieurs fois sur le chocolat pour obtenir une émulsion. Ajouter ensuite 80 g de beurre ramolli en plusieurs fois, tout en mélangeant au centre de la masse, parfaire l'émulsion au mixeur plongeant, filmer et mettre au frais pour cristalliser au moins une heure.

Faire le montage avec deux macarons et la ganache au centre. Mettre au frais.

