

STAGE CUISINE

**MARDI 17
NOVEMBRE
2009**

**CUISINE DU
MARCHE**

RECETTE N° 1

Vapeur de foie gras au chou.

Vin servi : Aussières blanc 2007 - chardonnay - Pays d'Oc.

Prendre un chou vert frisé, récupérer les plus belles feuilles, bien tendre, blanchir dans de l'eau salée durant deux minutes, refroidir immédiatement dans de l'eau glacée. Egoutter, essuyer, étaler à plat et rouler une escalope de foie gras dedans. Mettre sur un plat et cuire à la vapeur durant 8 minutes. Laisser 4 minutes reposer avant de servir avec un peu de fleur de sel ou sel de Maldon et du poivre du moulin.

Pour le foie gras, utiliser un foie gras de qualité et très frais. Séparer les deux lobes, faire de belles tranches, compter 70 g par personne. Couper le foie en biais pour obtenir une escalope bien large, épaisseur environ 1.5 cm. Saler et poivrer uniquement d'un côté.



RECETTE N° 2

Filet de perche du Nil, sabayon au beurre noisette et petits légumes.

Vin servi : Menetou-Salon 2008 La croix des roches - Sauvignon.

Pour les petits légumes :

Couper les légumes en petits carrés : 2 carottes – 3 navets – un petit morceau de céleri rave – 3 courgettes (vert et jaune) – fenouil

Blanchir 2 minutes à l'eau bouillante puis refroidir à l'eau glacée.

Blanchir rapidement des feuilles de blettes refroidir également.

Dans une poêle, mettre un peu d'huile et de beurre, mettre les légumes et à la fin les feuilles de blettes.

Pour le sabayon :

2 jaunes d'œuf – 1 œuf – 120 g de beurre noisette – 20 g jus de citron – 60 g bouillon de poule – 50 g crème liquide.

Cuire le beurre noisette dans une casserole puis égoutter, ne pas utiliser les particules noires.

Dans une autre casserole, chauffer les œufs et le bouillon de poule à 60°C en fouettant sans cesse, on doit pouvoir avec les doigts tenir la casserole. Retirer du feu et ajouter le beurre noisette chaud en plusieurs fois. Fouetter légèrement la crème et ajouter au reste, ajouter le jus de citron, du sel et du Tabasco.

Filter au chinois, mettre dans un siphon avec deux cartouches de gaz, maintenir au chaud dans un bain-marie.

Pour le filet de perche :

Beurrer un plat à four, hacher une échalote et ajouter dans le plat, couper le filet de perche du Nil, mettre dans le plat. Ajouter du vin blanc sec. Mettre sur le feu pour chauffer le vin blanc puis mettre au four durant 7 minutes four 220°C.

Dans l'assiette, mettre un peu de vert de blette et de légumes puis le filet de poisson, un peu de fleur de sel et le sabayon au siphon.



RECETTE N° 3

Selle d'agneau en croûte de pomme de terre.

Vin servi : Saint Joseph 2007 Domaine Bertrand - Syrah.

Pour la sauce :

Acheter une demi-selle d'agneau, demander au boucher de la parer. Récupérer les parures (os et gras), mettre dans une cocotte avec de l'huile, rôtir doucement pour bien colorer, enlever la graisse et ajouter un oignon émincé, les chutes de tomates, mettre de l'eau à niveau et laisser cuire, réduire et filtrer ensuite le jus, ajouter un peu de Sauceline au fouet, saler, mettre un peu de piment d'Espelette.

Pour les légumes :

Séparer les blancs du vert de blettes, couper le blanc en morceaux. Prendre 3 belles tomates, les émonder (faire une incision sur le dessus et ôter le pédoncule), plonger dans l'eau bouillante dès que la peau se sépare, plonger dans de l'eau glacée. Eplucher et couper en quartier puis enlever les pépins, mettre les pépins et la peau dans la sauce. Couper la chair en gros dés.

Dans une cocotte, mettre de l'huile d'olive, ajouter un demi oignon haché, deux gousses d'ail hachées, faire suer et ajouter les blettes, démarrer la cuisson à couvert sur feu doux. A coloration mettre les tomates, poursuivre la cuisson doucement.

Pour la croûte de pomme de terre :

Eplucher les pommes de terre, couper en fine julienne à la mandoline, saler. Dans une poêle anti-adhésive, mettre du beurre et de l'huile, ajouter dans la poêle chaude un peu de julienne de pomme de terre, pas trop épais, aplatir à l'aide d'une spatule. Cuire uniquement d'un côté, puis mettre sur la table ajouter du persil plat ciselé et de la chapelure, rouler la viande dedans.

Mettre sur une grille et cuire au four 200°C durant 12 minutes puis laisser reposer 12 minutes en dehors du four recouvert de papier aluminium.

Dans l'assiette, mettre un peu de légumes, de la sauce, l'agneau en croûte coupé et un peu de fleur de sel.

