



Grand Livre de Cuisine d'Alain Ducasse

Bistrot, Brasseries
et Restaurants de Tradition

Photographies
Mathilde de l'Écotais

Préface de
Jacques Chancel



Grand Livre de Cuisine d'Alain Ducasse



Les Bistrot, Brasseries et Restaurants de Tradition font partie de notre univers culturel et affectif. Lieux d'échange et de convivialité, ils sont les témoins d'un certain art de vivre et les interprètes de notre patrimoine culinaire. Chacun a en mémoire l'un de ces lieux chargé de souvenirs et de plaisir partagé. Alain Ducasse a choisi tout naturellement de consacrer à leur cuisine le troisième tome de son encyclopédie culinaire.



Ce nouveau Grand Livre est structuré comme les deux premiers, autour de 90 produits, avec plus de 400 savoureuses recettes de nos terroirs.



De la blanquette de veau au lapin chasseur en passant par le cassoulet toulousain ou le sandwich parisien... les classiques s'allient aux snackings pour former un ensemble de recettes présentées de façon originale et contemporaine. Une mise en scène résolument novatrice a été choisie pour célébrer et mettre en valeur l'alliance de la tradition et de la modernité dans la droite ligne d'Alain Chapel pour qui « une recette doit réaliser l'équilibre entre une tradition relative et une apparente modernité ».

Alain Ducasse, originaire de Castelsarrasin dans les Landes, garde de ses années d'enfance le goût des bonnes choses et la passion de la création. La qualité du produit et le savoir-faire culinaire restent pour lui les garants de l'excellence en gastronomie. Aujourd'hui, après plus de 25 années d'expérience, il ne cesse de cultiver ce savoir-faire et s'efforce de transmettre sa passion du métier à toutes celles et tous ceux qui seront les cuisiniers de demain.

4917316



9 782848 440125

Grand Livre de Cuisine d'Alain Ducasse

Bistrots, Brasseries
et Restaurants de Tradition

Photographies
Mathilde de l'Écotais

Préface
de Jacques Chancel

A Gwénaëlle qui partage ma passion de ce métier.

A Alain Chapel qui m'a enseigné le plaisir de la grande cuisine.

Grand Livre de Cuisine d'Alain Ducasse

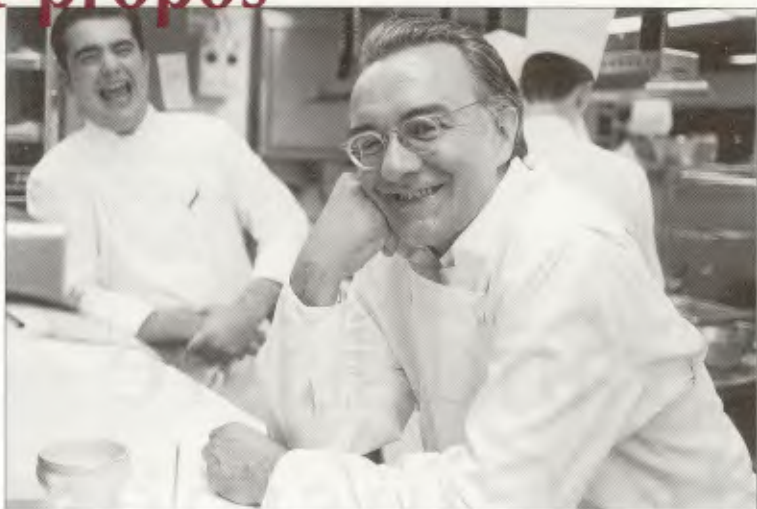
Bistrots, Brasseries
et Restaurants de Tradition

Photographies
Mathilde de l'Écotais

Préface de
Jacques Chancel

Avant-propos

Alain Ducasse et
Jean-François Piège



David Rathgeber



Frédéric Robert



Depuis toujours je considère que la cuisine conviviale et populaire qui s'exprime dans les bistrots, les brasseries ou les auberges de campagne est un trésor de la gastronomie à condition bien sûr qu'elle soit bien et honnêtement interprétée. C'est la raison pour laquelle j'ai souhaité ouvrir l'Auberge Iparla au Pays basque et Aux Lyonnais à Paris qui témoignent, chacun avec son accent, de ce style culinaire simple et enlevé.

Pour moi, c'est une cuisine de mémoire, qui puise dans le répertoire des recettes bourgeoises et régionales françaises : blanquette de veau, canard aux olives, garbure... Mais c'est aussi une cuisine qui sait tirer profit des nouvelles méthodes de cuisson, qui sait accommoder les nouveaux ingrédients et qui ne craint pas de proposer aussi sa version des "snackings" si caractéristique de notre mode de vie contemporain : club sandwiches, quiche lorraine, tartines...

Au-delà de leur cuisine, les bistrots, brasseries et auberges savent également proposer une ambiance chaleureuse et gaie. Tout y est familier et rassurant : la lumière enveloppante, les nappes en tissu bien épais, les couverts classiques et simples. Le service, à la fois vif, efficace et décontracté, est assuré par de véritables personnages. Souvent chargés d'histoire, ces lieux à forte personnalité savent s'effacer derrière les convives.

Voilà bien ce qui est la caractéristique de ces endroits : la convivialité. Une convivialité naturelle, spontanée, qui réunit sans façon, dans la même jubilation gourmande des convives de tous horizons. L'affection que nous portons à toutes les recettes de ces établissements est autant liée aux plaisirs gustatifs qu'elles nous procurent qu'aux souvenirs des instants délicieux qui y sont attachés.

J'espère qu'à travers ces recettes, anciennes ou revisitées, nous avons pu transmettre un peu de cet esprit de bistrot, de brasserie et d'auberge, et que vous trouverez l'occasion de savourer quelques moments de bonheur.

Alain Ducasse



David Bellin

Sylvain Erievant



Alain Souliac



Philippe Marc



Merci à Jean-François Piège, Alain Soulard, Philippe Marc, Alain Souliac, Pascal Bardet et Sylvain Erievant pour m'avoir aidé à dresser l'inventaire le plus exhaustif possible des recettes.

Merci à Mathilde de l'Écotais qui a su apporter son style et son audace aux photographies qui illustrent les recettes.

Merci aux équipes d'ADF, mon centre de formation, qui ont si patiemment apporté leur aide à l'équipe de réalisation de ce livre.

Merci à David Rathgeber et à Frédéric Robert, assistés par David Bellin, qui ont spécialement adapté et réalisé avec talent toutes les recettes de ce livre. Ils ont fait un travail admirable.



Pascal Bardet



Christophe Saintagne



Alain Soulard



Préface



Nos bonnes routes, nos chemins de traverse, sur lesquels je cours depuis trente-cinq ans dans le sillage du Tour de France cycliste, m'ont appris à constater les changements que le progrès et ses artifices provoquent dans notre environnement patrimonial. J'ai tristesse à le dire, mais notre géographie de table a été totalement bouleversée. Les cafés, les bistrot de passage ont disparu, remplacés par des boutiques de fringues et des tréteaux aseptisés que le « franglais » nous a imposés sous l'appellation « fast-food ».

Comme les églises, toujours fermées au visiteur curieux, les petites chapelles du bien-vivre se sont enfoncées dans la campagne profonde, sans doute pour nous obliger à les mériter. Et c'est un voyage que je me plais à entreprendre tout au long de l'année pour ne rien perdre de la tradition et ne pas me déshabituer des saveurs du terroir. J'ai toujours aimé les enseignes anonymes, les fourneaux de nos grands-mères, les feux des simples auberges trop souvent oubliées par les guides touristiques, et que les seigneurs de la cuisine nouvelle ont cru devoir sacrifier à leurs simples ambitions. Il fallait revenir aux palais de nos rêves adolescents, retrouver le bon goût, reprendre le cours de nos sentiments gourmands, ressusciter un monde qui, contrairement à ma crainte, n'a pas été englouti.

Loin des sempiternels Vatel et consorts, superbes valets de bouche, je propose cette préface vagabonde pour accompagner le troisième tome de la collection d'Alain Ducasse, grand chef devant l'Éternel, qui sait nous envoyer au paradis des humbles. Consacrer tout un ouvrage à l'art culinaire des bistrot, brasseries et restaurants, c'est offrir sa science au plus grand nombre, rendre hommage aux richesses de nos origines.

Je me suis nourri de cette bible, je l'ai explorée en gourmet, j'ai sillonné mon pays à la recherche de l'insolite qui est vrai, retrouvant par miracle les produits qui chantent nos régions, les recettes qui nous feraient traverser le pays entier à dos de mulet. Remis au goût du jour mais sans traficotage, dans le plus grand respect de nos contes de cheminée enfantins, les trésors du terroir regagnent ici leurs galons de bons soldats de l'âtre ardent. Gloire à cette fierté du pays.

Avec Alain, dans ces pages, je me suis imaginé rêveur à une table d'hôte nappée d'un tissu rouge à rayures, style ferme basque ; à un comptoir en zinc d'un bar de pêche breton ; à la terrasse ombragée d'un village varois ; au coin du feu d'un chalet alpin ; enfoui sous les pommes d'un grenier normand ; dans le déluge de cochonnailles d'un charcutier alsacien. J'ai noté bien sûr les 90 ingrédients essentiels au bonheur de tout amateur de bonne chère, mais par pure nostalgie, doux retour aux sources, je privilégie encore la garbure, l'omelette aux piments rouges, la croustade, le gâteau à la broche, ma pyramide pyrénéenne, bigourdane, qui, dans mes fuites du bout du monde, m'aurait tant manqué.

Les 400 recettes éminemment françaises réinterprétées par Alain Ducasse nous persuadent de cette absolue nécessité : ne jamais refuser un si glorieux passé qui nous fait tous de « quelque part ». Je vais m'attirer les foudres des toques blanches : on ne crée plus, on réinvente... Et ce livre en est le brillant témoignage.

Puis-je rappeler un souvenir : voilà deux ans, trois, peut-être, je partais pour New York en compagnie d'Alain qui s'en allait convertir les Américains du côté de l'Essex. Je croyais accompagner un cuisinier, c'est un artiste qui me guidait. Mieux encore, un homme de culture, la seule qui vaille, celle de nos splendides provinces. On le savait, mais il faut le crier : il n'est pas bon bec que de Paris.

Jacques Chancel



Sommaire

A	Agneau	12	E	Ecrevisse	228
	Ail	40		Endive	234
	Anchois	44		Epinard	235
	Anguille	50		Escargot	236
	Artichaut	52			
	Asperge	58			
	Aubergine	68			
	Avocat	72			
B			F	Faisan	240
	Bar	76		Fève	244
	Barbue	80		Foie gras	246
	Basilic	82		Fromage frais	258
	Blette	84			
	Bœuf	86			
	Brochet	132	G	Goujon	262
	Brocoli	136		Grenouille	264
C					
	Calmar	140			
	Canard	142	H	Hareng	268
	Cardon	156		Haricot	270
	Cèpe	158		Homard	274
	Chapon	166		Huitre	284
	Châtaigne	168			
	Chevreau/cabri	170			
	Chevreuil	174			
	Chou	176			
	Cochon	180	L	Lamproie	288
	Colinot	214		Langouste	290
	Coquille Saint-Jacques	216		Langoustine	292
	Courgette	218		Lapin	294
D				Légumes	304
	Daurade	222		Lièvre	326
				Lotte	328
				Loup	332



M	
Maquereau	336
Morue	338
Moule	346

O	
Oignon	352
Olive	353
Omble chevalier	354

P	
Palombe	358
Pâtes et farinage	362
Petit pois	380
Pibale	382
Pigeon	384
Piment doux	388
Pintade	390
Poireau	392
Pois chiche	394
Poissons de roche	396
Poivron	400
Potiron	402
Poutine	406

R	
Raie	410
Rillettes	412
Riz	414
Rouget	416

S	
Salades	422
Sardine	424
Saumon	426
Sole	430
Supion	436

T	
Thon	442
Tomate	446
Tourteau	456
Truite	458
Turbot	460

V	
Veau	468
Volaille	516

S	Snacking	550
----------	----------------	-----

D	Desserts	592
----------	----------------	-----

Les bases	676
Glossaire	686
Tableaux des saisons	717
Tableau quantitatif	720
Sommaire recettes	722
Index	726







11

A

agneau

ail

anchois

anguille

artichaut

asperge

aubergine

avocat

Agneau de Sisteron en estouffade

gratin de macaroni

Pour 4 personnes

12

INGRÉDIENTS

1 KG	D'ÉPAULE D'AGNEAU
3 CL	D'HUILE D'OLIVE
20	OLIVES NOIRES DE TAGGIASCA
1	QUARTIER D'ÉCORCE D'ORANGE SÉCHÉE
2	TOMATES FRAÎCHES
20 G	DE CONCENTRÉ DE TOMATES
1	FEUILLE DE LAURIER
1	BRANCHE DE THYM
4	GOUSSES D'AIL EN CHEMISE ÉCRASÉES
40 CL	DE VIN BLANC
40 CL	DE FOND DE VEAU
2	OIGNONS
2	CAROTTES
	FLEUR DE SEL
	POIVRE DU MOULIN

Gratin de macaroni

300 G	DE MACARONI ZITA LONGS
25 CL	DE CRÈME ÉPAISSE
50 G	DE BEURRE
2	GOUSSES D'AIL
100 G	DE PARMESAN
50 CL	DE BOUILLON DE POULE
25 CL	DE GELÉE DE PIED DE VEAU

Estouffade d'agneau

Parer et dénervier l'épaule d'agneau. Retirer toutes les parties grasses.

Préchauffer le four à 200 °C. Éplucher les oignons et les carottes. Les tailler en mirepoix. Tailler l'épaule en morceaux réguliers de 80 g. Assaisonner de fleur de sel. Dans une cocotte en fonte, chauffer 3 cl d'huile d'olive. Saisir les morceaux sur toutes les faces et réserver dans une calotte.

Ajouter la mirepoix de légumes dans la cocotte et laisser suer quelques minutes. Dégraisser soigneusement, ajouter le concentré de tomates et torréfier au four pendant 3 minutes. Mouiller avec le vin blanc, incorporer l'ail, le thym et le laurier et réduire aux deux tiers. Ajouter le fond de veau. Assaisonner de sel et de poivre. Ajouter les tomates taillées en quartiers et l'écorce d'orange.

Enfourner et cuire l'estouffade à couvert à 180 °C pendant 2 h 30. Surveiller la cuisson et remuer régulièrement. Dénoyer les olives. Les ajouter 20 minutes avant la fin de la cuisson. Vérifier la cuisson de la viande et décanter. Dégraisser la sauce. La passer au chinois étamine. Vérifier la liaison et l'assaisonnement.

Préparation des macaroni

Chauffer ensemble le bouillon de poule et la gelée de pied de veau.

Éplucher les gousses d'ail et les dégermer. Faire fondre le beurre dans une plaque à rôtir. Lorsqu'il mousse, ajouter l'ail et les macaroni. Mélanger pendant 3 minutes.

Finition et Présentation

Passer les gratins sous la salamandre. Disposer la viande dans les assiettes chaudes. Napper largement de sauce. Dresser les gratins à côté.

Mouiller à hauteur et au fur et à mesure de l'absorption avec le mélange de bouillon de poule et de gelée de pied de veau. Cuire pendant environ 12 minutes.

Montage des gratins

Ranger les macaroni sur une plaque en métal, en les serrant les uns contre les autres. À l'aide d'un emporte-pièce rond de 8 cm de diamètre, découper un disque de macaroni. Le déposer sur une assiette. Mettre un peu de parmesan, de crème et de jus de l'estouffade. Couvrir d'un autre disque de macaroni, de parmesan, de crème et de jus. Continuer ainsi avec 2 autres disques de macaroni, sans mettre de jus sur la dernière couche. Monter ainsi 3 autres gratins.





Agneau du Limousin

en navarin printanier

Pour 8 personnes

14

INGRÉDIENTS

1,6 KG	D'ÉPAULE D'AGNEAU SANS OS
8 CL	D'HUILE DE PÉPINS DE RAISIN
40 G	DE CONCENTRÉ DE TOMATES
20 CL	DE VIN BLANC
25 CL	DE FOND DE VEAU
25 CL	DE FOND BLANC D'AGNEAU
	FLEUR DE SEL
	POIVRE MIGNONNETTE

Garniture aromatique

200 G	D'OIGNONS PAILLE
4	GOUSSES D'AIL
3	BRANCHES DE THYM
1	FEUILLE DE LAURIER
1/4	DE BOTTE DE PERSIL

La garniture

1,6 KG	DE POMMES DE TERRE CHARLOTTE
500 G	DE NAVETS AVEC LEURS FANES
500 G	DE CAROTTES
250 G	D'OIGNONS GRELOTS
20 G	DE BEURRE
1 C. À C.	DE SUCRE

Préparation et cuisson de l'agneau

Parer la viande. La couper en morceaux réguliers de 50 g. Assaisonner de sel et de poivre. Chauffer l'huile dans une cocotte et saisir uniformément les morceaux d'agneau. Débarrasser.

Mettre la garniture aromatique dans la cocotte. Faire suer quelques minutes. Dégraisser. Remettre la viande. Déglacer. Colorer la viande et la déglacer au vin blanc. Laisser évaporer le vin. Ajouter le concentré de tomates. Mouiller avec le fond blanc d'agneau et le fond de veau. Cuire à couvert pendant 1 h 30 à petits frémissements. Rectifier l'assaisonnement.

Préparation de la garniture

Éplucher et laver les navets, les pommes de terre et les carottes. Tourner tous les légumes. Cuire aux trois quarts les pommes de terre, les navets et les carottes à l'anglaise. Les retirer et les ajouter à l'agneau 20 minutes avant la fin de la cuisson.

Éplucher les oignons grelots. Les glacer à brun avec le sucre et le beurre pendant 5 minutes. Les ajouter dans la cocotte 5 minutes avant la fin de la cuisson.



Finition et Dressage

Présenter le navarin bien chaud en cocotte. Répartir la viande, les carottes, les navets et les oignons grelots dans les assiettes très chaudes.



Carré d'agneau de Sisteron persillé

pommes sautées à cru

pour 4 personnes

16

INGRÉDIENTS

1	CARRÉ D'AGNEAU DE 8 CÔTES
150 G	DE MIE DE PAIN RASSISE
3	GOUSSES D'AIL
100 G	DE PERSIL PLAT
80 G	DE BEURRE
15 G	DE FLEUR DE THYM
	FLEUR DE SEL
	POIVRE DU MOULIN

Pommes de terre sautées à cru

1 KG	DE POMMES DE TERRE BF 15
15 CL	D'HUILE DE PÉPINS DE RAISIN
40 G	DE BEURRE
	FLEUR DE SEL

Préparation du carré d'agneau

Talonner le carré à l'aide d'un couperet, en suivant bien l'os et sans toucher la chair de l'agneau. Retirer le chapelet et le nerf qui se trouve le long du filet.

Manchonner chaque côtelette à 8 cm au-dessus de la noisette. Inciser la peau en quadrillage sans pénétrer la chair.

Laver, équeuter, essorer, concasser le persil. Tamiser la mie de pain. Éplucher et dégermer les gousses d'ail et les hacher finement. Mélanger le beurre en pommade dans une calotte avec le persil, l'ail et la mie de pain. Saler, poivrer légèrement et ajouter la fleur de thym.

Préparation des pommes de terre

Éplucher et laver les pommes de terre, les tourner en forme de cylindre, puis les émincer à la mandoline, en rondelles régulières de 3 mm d'épaisseur. Rincer les pommes de terre à plusieurs reprises afin d'enlever l'amidon. Les sécher soigneusement dans un linge propre.

Finition et Présentation

Trancher le carré. Déposer 2 côtes d'agneau dans chaque assiette très chaude. Ajouter des pommes de terre sautées à cru. Verser un cordon de jus de cuisson des côtes dans les assiettes.

Cuisson du carré

Préchauffer le four à 220 °C et enfourner le carré d'agneau. Le cuire pendant 15 minutes. Appliquer régulièrement la persillade sur le carré et le passer sous la salamandre pour obtenir une coloration uniforme. Déposer le carré sur une grille. Laisser reposer 5 minutes.

Cuisson des pommes de terre

Chauffer vivement l'huile dans une grande poêle. Ajouter les pommes de terre, par petites quantités. Attendre que la température de l'huile remonte avant de les faire sauter régulièrement pour uniformiser la cuisson et la coloration. S'assurer de leur cuisson. Les égoutter dans une passoire.

Ajouter le beurre dans la poêle et le laisser mousser sans coloration. Remettre les pommes de terre, les faire rissoler puis les faire sauter à nouveau pour les imprégner du parfum du beurre. Les saler légèrement à la fleur de sel.





Cervelle d'agneau à la grenobloise

Pour 4 personnes

18

INGRÉDIENTS

4	CERVELLES D'AGNEAU
170 G	DE BEURRE
3	GOUSSES D'AIL
1	BRANCHE DE THYM
2	TRANCHES DE PAIN
	DE MIE DE 5 MM
	D'ÉPAISSEUR
2 C. À S.	DE CÂPRES AU VINAIGRE
3	CITRONS
1/4	DE BOTTE DE PERSIL PLAT
30 CL	DE BEURRE CLARIFIÉ
100 G	DE FARINE BLANCHE
	FLEUR DE SEL
	POIVRE DU MOULIN

Préparation des cervelles

Avec la pointe d'un couteau, ôter la membrane et les filaments sanguins. Passer les cervelles sous l'eau courante en les tenant précautionneusement dans la paume de la main. Les éponger délicatement dans un linge.

Garniture grenobloise

Parer les tranches de pain de mie et y tailler des cubes de 5 mm de côté. Dans une poêle, faire chauffer 20 cl de beurre clarifié. Ajouter les croûtons et les faire blondir. Les égoutter dans une passoire. Les déposer sur du papier absorbant et les réserver au chaud.

Égoutter les câpres au vinaigre. Effeuillez, laver et essorer les feuilles du persil. Les ciseler finement.

Peler à vif 2 citrons. Prélever les segments, les retailler en petits dés et les réserver dans un bol. Presser les écorces des citrons et récupérer le jus dans une petite passoire posée au-dessus d'un bol. Ajouter le jus du 3^e citron.

Cuisson des cervelles

Saler les cervelles et les fariner légèrement. Dans une poêle, chauffer le reste du beurre clarifié avec les gousses d'ail en chemise écrasées et la branche de thym. Disposer les cervelles, côté supérieur contre la poêle, et les blondir légèrement. Après 3 minutes, les retourner délicatement. Ajouter 50 g de beurre et les arroser sans cesse avec le beurre moussieux en veillant à ce que celui-ci ne devienne pas noisette.

Achever la cuisson pendant 4 minutes en arrosant sans cesse.

Les cervelles doivent avoir fini de cuire juste avant que la garniture grenobloise ne soit prête.



Finition et Présentation

Faire fondre 120 g de beurre dans une poêle, jusqu'à ce qu'il devienne noisette.

Ajouter les câpres égouttées, les dés de citron et le persil ciselé.

Arroser les cervelles avec 3 cl de jus de citron, les poivrer fortement au moulin. Les égoutter sur du papier absorbant. Les disposer au centre des assiettes creusées très chaudes. Ajouter quelques grains de fleur de sel.

Dès que le beurre recommence à mousser, en napper généreusement les cervelles. Mettre les croûtons en ramequin.



Clapotons en rémoulade

Pour 4 personnes

20

INGRÉDIENTS

10	PIEDS D'AGNEAU
1	CITRON
50 G	DE FARINE
1,5 CL	DE VINAIGRE BLANC
1	ÉCHALOTE
1/2	CÉLÉRI-RAVE
1	BOTTE DE PERSIL PLAT
1	BOTTE D'ESTRAGON
4 CL	DE JUS DE VEAU
6 CL	DE BEURRE CLARIFIÉ
200 G	DE PAIN DE MIE
80 G	DE MAYONNAISE
5 CL	DE BOUILLON DE POULE
8	ŒUFS
1,5 CL	DE VINAIGRE
	POIVRE DU MOULIN
	FLEUR DE SEL

Bucler les pieds d'agneau, les essuyer avec un linge et les blanchir. Dans un rondneau, réaliser un blanc légèrement citronné composé de farine, de jus de citron et d'eau et y faire cuire pendant 35 minutes les pieds d'agneau. Égoutter les pieds d'agneau, les désosser à chaud puis les concasser à l'aide d'un couteau.

Laver et essuyer le persil plat et l'estragon. Les concasser.

Éplucher et ciseler l'échalote.

Dans une calotte, mettre l'échalote ciselée, l'huile d'olive, le jus de veau et les herbes concassées. Assaisonner. Mélanger avec les pieds d'agneau.

Cuire 4 œufs dans de l'eau bouillante pendant 5 minutes 30 afin de les rendre mollets.

Tailler des petits croûtons dans le pain de mie. Dans une poêle, les dorer avec le beurre clarifié puis les égoutter sur du papier absorbant.

Cuire les 4 œufs restants afin de les rendre durs. Les rafraîchir et les écaler. Séparer le jaune du blanc. Les écraser séparément à la fourchette.

Peler le céleri et le laver. Le tailler en lanières. Les mélanger délicatement à la mayonnaise. Détendre avec le bouillon de poule.



Finition et Présentation

Disposer les pieds d'agneau, du jaune d'œuf dur, du blanc d'œuf, des croûtons et de la rémoulade de céleri dans le fond d'une assiette creuse. Ajouter un œuf mollet légèrement incisé pour que le jaune coule.



Côte d'agneau de Pauillac

façon Champvallon

Pour 4 personnes

22

INGRÉDIENTS

2 CARRÉS D'AGNEAU
DE 6 CÔTES CHACUN
FLEUR DE SEL
POIVRE DU MOULIN

Garniture

1,5 KG DE POMMES DE TERRE
AGRIA
3 OIGNONS PAILLE
100 G DE LARD PAYSAN
4 GOUSSES D'AIL
1 FEUILLE DE LAURIER
1 BRANCHE DE THYM
15 CL DE FOND BLANC
D'AGNEAU
40 CL DE JUS D'AGNEAU
3 CL D'HUILE D'OLIVE
FLEUR DE SEL
POIVRE DU MOULIN

Préparation des côtes

Détalonner, manchonner et débiter les côtes.
Les assaisonner de fleur de sel.

Préchauffer le four à 200 °C.

Garniture

Éplucher les pommes de terre. À l'aide
d'une mandoline, les détailler en tranches
d'environ 4 mm d'épaisseur. Les réserver.

Éplucher les oignons et les trancher en lamelles.
Tailler le lard en dés. Écraser les gousses d'ail
en chemise. Dans un grand sautoir, faire suer
les oignons, les dés de lard, l'ail, le laurier
et le thym dans l'huile d'olive. Couvrir. Laisser
compoter 5 minutes à feu doux. Ôter l'ail,
le thym et le laurier du sautoir.

Chauffer le fond d'agneau et 30 cl de jus
d'agneau. Dans une cocotte, dresser
alternativement une couche d'oignons au lard
et une couche de pommes de terre. Mouiller avec
le fond d'agneau et le jus d'agneau. Cuire
à couvert au four à 180 °C pendant 1 heure.
Sortir la cocotte du four.

Cuisson des côtes

5 minutes avant le terme de la cuisson
des pommes de terre, saisir les côtes d'agneau
dans un sautoir, 1 minute de chaque côté, avec
2 cl d'huile d'olive. Les disposer sur les pommes
de terre et refermer la cocotte. Enfouir
de nouveau et laisser cuire les côtes une dizaine
de minutes. Le jus de la viande va ainsi parfumer
les pommes de terre.



Finition et Présentation

Chauffer le reste du jus d'agneau. Dresser
3 côtes d'agneau sur chaque assiette, ajouter
des pommes de terre et arroser d'un peu de jus
d'agneau.



Curry d'agneau

riz Madras

Pour 4 personnes

24

INGRÉDIENTS

1,4 KG	D'ÉPAULE D'AGNEAU
2	OIGNONS
4	GOUSSES D'AIL
20 CL	DE LAIT DE COCO
50 CL	DE FOND BLANC D'AGNEAU
5 G	DE PÂTE DE CURRY
3 CL	D'HUILE D'ARACHIDE FLEUR DE SEL

Marinade

2	CITRONS
2	YAOURTS
20 G	DE CURRY

Riz Madras

300 G	DE RIZ BASMATI
50 G	DE BEURRE
1	OIGNON
40 G	DE RAISINS SECS
5 G	DE GINGEMBRE
75 CL	DE FOND BLANC DE VOLAILLE
40 G	D'AMANDES EFFILÉES
4	GRAINES DE CARDAMOME
1	BRANCHE DE THYM
1	FEUILLE DE LAURIER
2	TRANCHES D'ANANAS AU SIROP

Curry d'agneau

Parer et désosser l'épaule, la couper en morceaux de 80 g.

Dans une calotte, saler les morceaux de viande, les saupoudrer de curry, les mélanger au yaourt. Arroser d'un jus de citron. Recouvrir de film étirable. Réserver pendant 10 heures au réfrigérateur.

Égoutter et éponger les morceaux d'agneau. Éplucher et ciseler les oignons. Éplucher et dégermer l'ail.

Dans une cocotte, faire rissoler les morceaux de viande avec l'huile d'arachide. Dégraisser. Ajouter les oignons ciselés et l'ail écrasé. Les faire suer pendant 3 à 4 minutes. Ajouter le fond blanc d'agneau à hauteur, la pâte de curry et le lait de coco. Cuire à petits frémissements et à couvert pendant 1 h 15. Réserver.

Riz Madras

Faire tremper les raisins secs pendant 10 minutes.

Éplucher l'oignon et le ciseler. Dans une grande sauteuse, faire fondre 30 g beurre, ajouter l'oignon et faire suer pendant 2 minutes à feu doux.

Porter le fond blanc de volaille à ébullition. Verser le riz non lavé dans la sauteuse. L'embrober de beurre et le nacrer. Remuer sans cesse à l'aide d'une spatule en bois. Mouiller avec le fond blanc de volaille bouillant. Ajouter la branche de thym et la feuille de laurier. Vérifier l'heure à partir de la reprise de l'ébullition.

Préchauffer le four à 200 °C. Découper un disque de papier sulfurisé et recouvrir hermétiquement le riz, puis couvrir la sauteuse à l'aide d'un couvercle. Enfourner la sauteuse et cuire le riz au four à 200 °C pendant 12 minutes.

Sortir le riz du four et le laisser gonfler à couvert pendant quelques minutes. Égrener le riz et y mélanger 20 g de beurre en parcelles. Égoutter soigneusement les raisins secs. Râper le gingembre et couper l'ananas en dés.

Retirer la branche de thym et la feuille de laurier. Débarrasser le riz dans un plat, ajouter les raisins secs, les graines de cardamome, le gingembre et les dés d'ananas.



Finition et Présentation

Décarter la viande dans une autre cocotte. Vérifier l'assaisonnement. Passer la sauce au chinois étamine.

Napper la viande de cette sauce.

Passer les amandes sous la salamandre pour les colorer et les rendre croustillantes.

Dresser harmonieusement le curry d'agneau sur les assiettes. Déposer le riz Madras à côté, le parsemer d'amandes.



Épaule d'agneau de lait du Pays basque au piment d'Espelette

Pour 4 personnes

26

INGRÉDIENTS

1,6 KG	D'ÉPAULE D'AGNEAU
6	PETITES SUCRINES
8	TRANCHES FINES DE JAMBON DE BAYONNE
8 G	DE PIMENT D'ESPELETTE
3 CL	D'HUILE D'OLIVE
4	GOUSSES D'AIL
50 G	DE BEURRE
10 CL	DE FOND BLANC D'AGNEAU
	FLEUR DE SEL
	POIVRE DU MOULIN

Préparation de l'épaule

La veille de la préparation, parer et désosser l'épaule d'agneau. Réserver les parures dans une plaque en inox. Ficeler l'épaule comme un rôti. L'enduire uniformément de piment d'Espelette. La déposer dans la plaque où reposent les parures de l'épaule. Écraser les gousses d'ail en chemise et les déposer sur l'épaule. Réserver au frais pendant 12 heures.

Cuisson de l'épaule

Le lendemain, préchauffer le four à 200 °C. Chauffer l'huile d'olive dans une cocotte et ajouter 40 g de beurre. Faire revenir dans la cocotte les parures et ajouter les gousses d'ail en chemise écrasées. Assaisonner l'épaule de fleur de sel. La saisir sur toutes ses faces, sans brûler le piment. Déglacer avec 10 cl de fond blanc d'agneau. Couvrir la cocotte et l'enfourmer. Laisser cuire pendant 35 minutes en arrosant régulièrement la viande.

Préparation de la garniture

Couper les sucrites en deux, les laver. Réserver les premières feuilles pour le dressage. Dans une cocotte, faire fondre 10 g de beurre. Dès qu'il est mousseux, déposer côté cœur les moitiés de sucrite. Les assaisonner de fleur de sel et les faire blondir à feu doux. Réserver les sucrites sur une grille.

Tailler les tranches de jambon en triangles. Les passer à la poêle sans matière grasse. Les réserver sur une grille.

Sortir la cocotte du four, réserver l'épaule sur une grille et la laisser reposer 10 minutes. Passer le jus de cuisson et les parures au chinois étamine. Récupérer le jus dans un sautoir et le réduire d'un tiers.

Finition et Présentation

Dresser 3 cœurs de sucrite par assiette, 2 triangles de jambon et 1 tranche d'épaule d'agneau. Parsemer de fleur de sel et assaisonner de poivre du moulin. Ajouter un filet d'huile d'olive. Disposer un cordon de jus réduit autour de la tranche d'épaule. Agrémenter les assiettes de 3 feuilles de sucrite crues.





Épaule d'agneau de lait

confite aux abricots

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

4	ÉPAULES D'AGNEAU DE LAIT DE 550 G PIÈCE
20	ABRICOTS SECS
30 CL	DE JUS D'AGNEAU
10	SOMMITÉS DE THYM FRAIS
2 CL	D'HUILE D'OLIVE
	FLEUR DE SEL

Épices d'Afrique du Nord

10 G	DE QUATRE-ÉPICES
12 G	DE CANNELLE EN BÂTON
30 G	DE POIVRE NOIR
20 G	DE CARDAMOME BLANCHE
6 G	DE CURCUMA
20 G	DE GINGEMBRE EN POUDRE
45 G	DE GRAINES DE FENOUIL
20 G	DE CORIANDRE

Confit d'oignons

4	GROS OIGNONS BLANCS
6	GOUSSES D'AIL
3 CL	D'HUILE D'OLIVE
	FLEUR DE SEL

Épices d'Afrique du Nord

Piler les épices séparément dans un mortier, bien les mélanger.

Préparation et cuisson des épaules

Préchauffer le four à 200 °C.

Dénerver les épaules. Retirer les parties grasses. Sectionner la pointe des manchons. Inciser légèrement la peau à intervalles réguliers. Assaisonner chaque épaule de fleur de sel et de 5 g du mélange d'épices.

Chauffer 2 cl d'huile d'olive dans un sautoir. Y dorer les épaules à feu moyen. Dégraisser. Ajouter le jus d'agneau. Couvrir. Cuire au four à 150 °C pendant 1 h 15, en arrosant la viande plusieurs fois. Ajouter les abricots et une pincée d'épices 15 minutes avant la fin de la cuisson.

Confit d'oignons

Éplucher et émincer finement les oignons blancs, ôter les cœurs. Peler l'ail. Chauffer l'huile d'olive dans une cocotte en fonte. Faire suer les oignons à feu doux. Assaisonner de fleur de sel. Ajouter les gousses d'ail et faire caraméliser le tout.



Finition et Présentation

Dresser à l'assiette les épaules et les tartiner de garniture.
Ajouter dans le sautoir 20 cl de jus d'agneau et le thym frais. Napper de sauce devant les convives.



Gigot d'agneau de Tende

ragoût d'abats,
haricots cocos mijotés à la tomate

Pour 6 personnes

30

INGRÉDIENTS

1,6 KG	DE GIGOT D'AGNEAU
4	GOUSSES D'AIL
3	BRANCHES DE THYM
3	BOIS DE FENOUIL
2 G	DE PIMENT D'ESPELETTE
2 CL	D'HUILE D'OLIVE
	FLEUR DE SEL
	POIVRE MIGNONNETTE

Garniture

1,5 KG	DE HARICOTS COCOS
50 G	DE CAROTTE
2	GOUSSES D'AIL
1	BOUQUET GARNI
3	GRAINS DE POIVRE NOIR
	FLEUR DE SEL

Concassée de tomates

1 KG	DE TOMATES
2	OIGNONS PAILLE
2	GOUSSES D'AIL
1 C. À C.	DE CONCENTRÉ DE TOMATES
1	BOUQUET GARNI
2 CL	D'HUILE D'OLIVE
	FLEUR DE SEL
	POIVRE DU MOULIN

Ragoût d'abats

1	FOIE D'AGNEAU
2	ROGNONS D'AGNEAU
10 CL	DE JUS D'AGNEAU
2 CL	D'HUILE D'OLIVE
	FLEUR DE SEL



Finition et Présentation

Lier les cocos blancs avec la concassée de tomates. Trancher le gigot.

Dresser les assiettes avec deux tranches de gigot et des cocos blancs. Assaisonner les tranches de gigot de fleur de sel et de poivre mignonnette. Ajouter le ragoût d'abats autour. Verser un trait d'huile d'olive.

Préparation du gigot

Parer le gigot, le désosser et le manchonner. Le mettre dans un plat. Peler l'ail, le dégermer, écraser les gousses et en masser le gigot de tous côtés. Enduire la viande d'huile d'olive et déposer dessus les branches de thym et les bois de fenouil. Parsemer de piment d'Espelette. Réserver au frais pendant 4 heures.

Cuisson du gigot

Protéger l'os du gigot avec de l'aluminium ménager. Mettre le gigot en cuisson à la broche pendant 35 minutes. Après cuisson, le laisser reposer sur une grille en inox.

Préparation de la concassée de tomates

Enlever le pédoncule des tomates et les monder. Les épépiner et les concasser.

Chauffer l'huile dans une cocotte, faire suer les oignons préalablement ciselés. Ajouter les tomates concassées, le concentré

de tomates, l'ail en chemise écrasé, le bouquet garni. Assaisonner de fleur de sel et de poivre du moulin. Poser un disque de papier sulfurisé directement sur les tomates. Cuire à feu doux pendant 30 minutes.

Cuisson des haricots

Écosser les haricots. Éplucher la carotte et la couper en deux de haut en bas. Écraser les gousses d'ail en chemise. Mettre les haricots cocos, la carotte et l'ail dans une sauteuse. Ajouter le bouquet garni et les grains de poivre. Couvrir d'eau bouillante à hauteur.

Cuire pendant 30 minutes. Assaisonner de fleur de sel aux trois quarts de la cuisson. Égoutter les haricots et réserver.

Ragoût d'abats

Parer et dénervier le foie, enlever la membrane des rognons et les découper en gros dés. Les faire sauter vivement dans un sautoir avec l'huile d'olive. Assaisonner de fleur de sel, les égoutter et lier avec le jus d'agneau.



Gigot d'agneau braisé de sept heures

Pour 8 personnes

32

INGRÉDIENTS

1	GIGOT D'AGNEAU DE 2,5 KG
250 G	DE COUENNE DE PORC
1	TÊTE D'AIL
1	FEUILLE DE LAURIER
2	BRANCHES DE THYM
4	CAROTTES
2	OIGNONS
2 CL	D'HUILE DE PÉPINS DE RAISIN
1 C. À S.	DE CONCENTRÉ DE TOMATES
5 CL	DE VIN BLANC SEC
30 CL	DE JUS D'AGNEAU
	POIVRE DU MOULIN
	FLEUR DE SEL

Désosser, parer, mançonner le gigot. Chauffer 2 cl d'huile de pépins de raisin dans une cocotte et saisir le gigot sur toutes ses faces. Le retirer et le réserver.

Éplucher les oignons et les carottes. Laver les carottes. Tailler en mirepoix oignons et carottes. Les blondir dans la cocotte où a été saisi le gigot. Retirer la mirepoix de légumes et la réserver.

Préchauffer le four à 150 °C.

Tapiser le fond de la cocotte avec les morceaux de couenne. Poser le gigot dessus. Ajouter la mirepoix de légumes, le laurier, le thym, la tête d'ail coupée en 2 transversalement, le concentré de tomates, le vin blanc et le jus d'agneau. Assaisonner de fleur de sel et de poivre du moulin.

Porter à ébullition. Fermer la cocotte. Verser 2 verres d'eau sur le couvercle de la cocotte. Enfournier et cuire pendant 7 heures à 130 °C.



Finition et Présentation

Prélever 50 cl du jus de cuisson. Dégraisser. Réduire de moitié. Rectifier l'assaisonnement. Présenter le gigot en cocotte. Le dresser à la cuillère sur les assiettes chaudes. Servir le jus réduit en saucière.



Lamb-chop grillée

brochette d'abats

Pour 4 personnes

34

INGRÉDIENTS

1	SELLE D'AGNEAU DE LAIT DE 700 G
1	FOIE D'AGNEAU DE LAIT
4	ROGNONS D'AGNEAU DE LAIT
8	PÉTALES DE TOMATE CONFITE
8	GOUSSES D'AIL CONFITES
8	BRANCHES DE ROMARIN
1,5 CL	D'HUILE D'OLIVE
	FLEUR DE SEL
	POIVRE DU MOULIN

Préparation des lamb chops

Retirer la fine peau qui recouvre la selle. Dégraisser. Prendre soin de laisser les panoufles attachées à la selle. Battre la selle et les panoufles pour casser les muscles. Quadriller. Tailler la selle en quatre pour obtenir les lamb chops. Rouler les panoufles de chaque côté, à l'intérieur.

Préparation des brochettes

Retirer la fine peau qui enveloppe le foie et couper celui-ci en gros dés. Retirer la graisse et la membrane qui entourent les rognons. Les couper en deux.

Effeuiller à demi les tiges de romarin, en partant du bas.

Cuisson des lamb chops

Déposer les lamb chops sur le grill modérément chaud pour ne pas les ferfer. Les tourner d'un quart de tour après 2 minutes. Laisser griller 2 minutes. Retourner les lamb chops sans les piquer, à l'aide d'un diapason. Laisser griller 2 minutes. Donner un quart de tour. Cuire encore 2 minutes. Saler et réserver les lamb chops sur une grille, couvertes d'aluminium ménager.

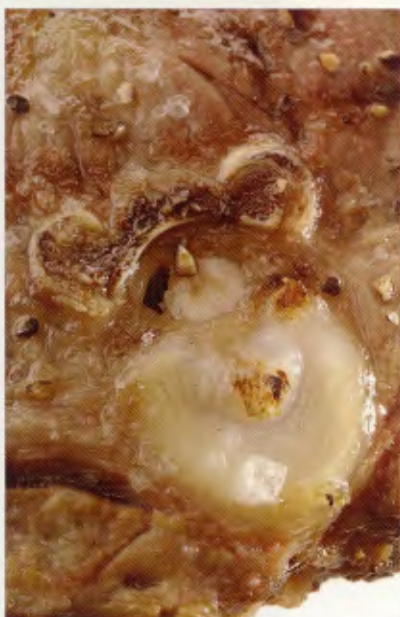
Cuisson des brochettes

Faire chauffer l'huile d'olive dans une petite cocotte en fonte. Mettre à rissoler le foie et les rognons 2 minutes à feu moyen, sans couvrir, puis les égoutter. Assaisonner de fleur de sel et de poivre.

Monter les brochettes en enfilant sur chaque tige de romarin un morceau de foie, un pétale de tomate, un demi-rognon, une gousse d'ail confite et un morceau de foie.

Finition et Présentation

Déposer 1 lamb chop et 2 brochettes d'abats sur chaque assiette.





Pieds et paquets à la marseillaise

Pour 4 personnes

36

INGRÉDIENTS

8	CARRÉS DE TRIPES OU DE PANSE D'AGNEAU
10 CL	DE VINAIGRE BLANC
4	PIEDS D'AGNEAU
2	CITRONS
50 G	DE FARINE
5 CL	HUILE D'OLIVE

Farce des paquets

1	OIGNON BLANC
100 G	DE POITRINE DE PORC SALÉE
1/4	DE BOTTE DE PERSIL PLAT
3	GOUSSES D'AIL
100 G	DE CHAPELURE BLANCHE DE PAIN DE MIE
4,5 CL	D'HUILE D'OLIVE
	FLEUR DE SEL
	POIVRE DU MOULIN

Garniture de braisage

2	CAROTTES
6	GOUSSES D'AIL
2	OIGNONS PAILLE
2	CÔTES DE CÉLÉRI
2 KG	DE TOMATES
	CLOUS DE GIROFLE
2	POIREAUX
2	BRANCHES DE THYM
2	FEUILLES DE LAURIER
30 CL	DE VIN BLANC SEC
1,5 L	DE FOND BLANC DE VOLAILLE
40 CL	DE JUS D'AGNEAU
3	QUEUES DE PERSIL
1	ORANGE
5	GRAINS DE POIVRE NOIR
	FLEUR DE SEL
	GROS SEL GRIS DE MER
	POIVRE DU MOULIN

Faire dégorger les carrés de panse ou de tripes d'agneau dans une calotte remplie d'eau froide vinaigrée pendant 2 à 3 heures.

Bucler les pieds d'agneau, les essuyer avec un torchon. Les blanchir dans de l'eau additionnée de la farine et du jus des 2 citrons.

Farce des paquets

Tailler des tranches de 2 mm d'épaisseur dans la poitrine de porc. Les tailler en petits lardons puis les faire sauter dans une poêle avec 1,5 cl d'huile d'olive. Les égoutter dans une passoire.

Éplucher l'oignon blanc, le ciseler et le faire suer sans coloration.

Laver, essorer, effeuiller et concasser le persil plat. Éplucher l'ail, ôter le germe et hacher les gousses.

Dans une calotte, mélanger l'oignon, les lardons sautés, le persil concassé, l'ail haché et la chapelure. Assaisonner de fleur de sel, de poivre du moulin et du reste d'huile d'olive. Le mélange doit être consistant.

Montage des paquets

Égoutter la panse ou les tripes et les essuyer avec un linge propre.

Déposer 1 cuillerée de farce au centre de chaque carré. Faire une petite incision dans l'un des coins. Rabattre les deux coins non incisés opposés l'un sur l'autre. Rabattre les deux autres coins en passant la pointe dans la fente, le paquet doit tenir et renfermer la farce. Maintenir éventuellement les paquets en les ficelant.

Finition et Présentation

Réchauffer les pieds et les paquets dans leur fond de braisage dans une cocotte, sur le bord de la plaque du fourneau.

Déposer 1 pied et 2 paquets sur chaque assiette. Napper de fond de braisage. Arroser d'un filet d'huile d'olive, parsemer quelques grains de fleur de sel et poivrer au moulin.

Préparation de la garniture de braisage

Peler et laver les carottes, éplucher les oignons. Effiler le céleri et le laver. Confectionner une brunoise assez grosse avec les carottes, les oignons et le céleri. Laver les poireaux et les ficeler en botte avec les queues de persil, 1 branche de thym et 1 feuille de laurier.

Peler, épépiner et couper les tomates en cubes.

Enfermer les grains de poivre et les clous de girofle dans de la gaze.

Dans un sautoir, faire suer les tomates avec 1,5 cl d'huile d'olive, la bourse d'aromates, 1 branche de thym, 1 feuille de laurier, l'ail écrasé et de la fleur de sel.

Brosser l'orange sous l'eau froide, l'essuyer et prélever un ruban de zeste.

Cuisson des pieds et des paquets

Préchauffer le four à 140 °C.

Dans une braisière assez grande, chauffer 2 cl d'huile d'olive et y faire suer sans coloration la brunoise de légumes.

Ranger par couches successives les pieds égouttés, la tomate concassée et ses aromates, les paquets, le bouquet garni et le ruban de zeste.

Mouiller avec le vin blanc, le fond blanc de volaille et le jus d'agneau dégraissé. Assaisonner de gros sel gris de mer et de poivre du moulin. Porter à ébullition. Couvrir. Enfourner et cuire pendant 3 heures à 120 °C.

Retirer la braisière du four et laisser refroidir les pieds et les paquets dans leur fond de braisage. Ôter le bouquet garni et la bourse d'aromates.



Selle d'agneau au parfum de sauge

pommes de terre et cébettes à la boulangère

Pour 4 personnes

38

INGRÉDIENTS

1	SELLE D'AGNEAU DE 2 KG
1	ROGNON DE VEAU DE 600 G
500 G	DE CRÉPINE DE PORC
10 CL	DE JUS D'AGNEAU
3 CL	D'HUILE D'OLIVE
2	GOUSSES D'AIL
	FLEUR DE SEL
	POIVRE DU MOULIN

Farce

100 G	DE POITRINE DE PORC
100 G	DE LARD DE COLONNA
1	BRANCHE DE THYM
1	BOTTE DE SAUGE
3	GOUSSES D'AIL
	FLEUR DE SEL
	POIVRE DU MOULIN

Pommes de terre boulangère

1	BOTTE DE CÉBETTES
1 KG	DE POMMES DE TERRE DITA
100 G	DE POITRINE FUMÉE
30 CL	DE BOUILLON DE POULE
1	GOUSSE D'AIL
60 G	DE BEURRE
1,5 CL	D'HUILE D'OLIVE
	FLEUR DE SEL
	POIVRE DU MOULIN

Préparation de la selle

Parer et désosser la selle. Ôter la peau parcheminée. Parer les panouffes et les battre. Réserver les parures. Éliminer la colonne vertébrale. Parer et dégraisser le rognon de veau. Tremper la crépine à l'eau froide.

Préparation de la farce

Tailler au couteau, en petits cubes réguliers, la poitrine de porc et le lard de Colonna. Ciseler la sauge et émietter le thym. Éplucher et dégermer les gousses d'ail. Les blanchir trois fois. Les égoutter sur du papier absorbant et les tailler en brunoise régulière.

Dans une calotte, mélanger tous les ingrédients de la farce, rectifier l'assaisonnement et conserver au frais.

Montage de la rognonnade

Préchauffer le four à 225 °C. Égoutter et presser la crépine. Poser la selle d'agneau à plat et déposer à l'intérieur une couche de farce. Disposer le rognon sur la farce et au milieu de la selle. Ramener les filets sur la selle. Rabattre les panouffes. Rouler la selle de façon à ce que les panouffes se recouvrent. L'envelopper de crépine. La ficeler comme un rôti.

Cuisson de la rognonnade

Chauffer l'huile d'olive dans une cocotte. Marquer toutes les faces de la selle, ajouter les parures, les gousses d'ail en chemise écrasées. Enfourner et cuire à 200 °C pendant 30 minutes.

Déposer la selle sur une grille, la déficeler et la laisser reposer 10 minutes, couverte d'aluminium ménager.

Pommes de terre boulangère

Laver les pommes de terre. Retirer un ruban de peau tout autour, de haut en bas, avec un couteau à lame souple. Enfoncer un emporte-pièce ovale lisse dans la pomme de terre, côté peau, pour lui donner une forme régulière. Poser la pomme de terre sur la tranche (sur l'emporte-pièce) et retrancher les deux parties non pelées de chaque côté de l'ustensile. Sortir la pomme de terre et la couper nettement au milieu, parallèlement à la hauteur.

Laver les pommes de terre à grande eau. Les égoutter, les sécher sur un linge, les assaisonner de fleur de sel.

Dans un sautoir, faire fondre 40 g de beurre. Dès qu'il mousse, ajouter les pommes de terre et l'ail en chemise écrasés. Laisser blondir légèrement. Déglacer avec 20 cl de bouillon de poule, ajouter 20 g de beurre et enrober les pommes de terre : elles doivent être fondantes.

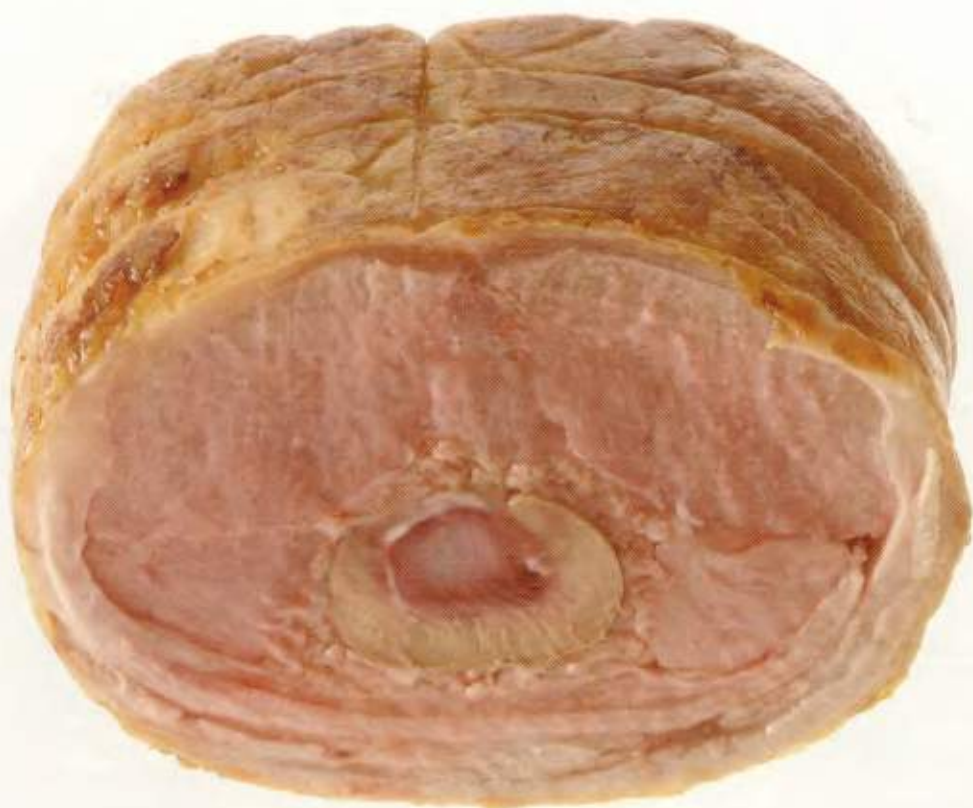
Ôter la première peau des cébettes, les laver, les égoutter et les sécher sur un linge. Les tailler en fins sifflets.

Tailler la poitrine de porc fumée en fins lardons. Les faire sauter dans une sauteuse en cuivre. Ajouter les cébettes et l'huile d'olive. Faire suer quelques secondes. Verser 10 cl de bouillon et laisser compoter.

Déposer un peu du mélange cébettes-lardons sur les pommes de terre. Réserver au chaud.

Finition et Présentation

Trancher la selle. Dresser 2 tranches et 2 pommes de terre boulangère sur chaque assiette chaude. Déposer un cordon de jus d'agneau chaud autour.



Ail rose de Lautrec en soupe

Pour 4 personnes

40

INGRÉDIENTS

6	TÊTES D'AIL
2 CL	D'HUILE D'OLIVE
100 G	DE POMMES DE TERRE
1	BRANCHE DE THYM
1	FEUILLE DE LAURIER
3	QUEUES DE PERSIL
1	OIGNON
25 CL	DE BOUILLON DE POULE
25 CL	DE FOND BLANC DE VOLAILLE
	FLEUR DE SEL
	POIVRE BLANC MOULU
	HUILE POUR FRITURE

Ail nouveau de l'arrière-pays en croquettes

60	GOUSSES D'AIL NOUVEAU
7	JAUNES D'ŒUFS
100 G	DE BEURRE
2	FEUILLES DE BASILIC
2 CL	D'HUILE D'OLIVE

Anglaise

4	ŒUFS
2 CL	D'HUILE D'OLIVE
200 G	DE FARINE
200 G	DE CHAPELURE
	SEL FIN
	POIVRE DU MOULIN

Crème d'ail

1	TÊTE D'AIL
10 CL	DE LAIT
10 CL	DE CRÈME
4	GRANDS CROÛTONS
1,5 CL	D'HUILE D'OLIVE
	FLEUR DE SEL
	POIVRE DU MOULIN

Éplucher les gousses d'ail, ôter les germes. Éplucher les pommes de terre et les débiter en brunoise. Éplucher l'oignon et l'émincer.

Dans une cocotte, faire suer sans coloration l'oignon émincé dans l'huile d'olive. Mouiller avec le bouillon de poule et le fond blanc de volaille. Porter à ébullition. Ajouter l'ail et la brunoise de pommes de terre, le bouquet garni composé d'une branche de thym, d'une feuille de laurier et de queues de persil. Cuire à couvert pendant 45 minutes.

À la fin de la cuisson, ôter le bouquet garni. Mixer la soupe et la passer au chinois étamine. Monter la soupe avec un filet d'huile d'olive ; elle doit être mousseuse.

Ail nouveau de l'arrière-pays en croquettes (cromesquis)

Éplucher les gousses d'ail et ôter tous les germes. Les blanchir trois fois successivement et les rafraîchir. Cuire à nouveau les gousses d'ail dans un petit sautoir dans de l'eau salée. Les gousses d'ail doivent être ramollies. Les égoutter et les éponger avec du papier absorbant.

Passer les gousses d'ail au tamis. Ajouter les jaunes d'œufs, mélanger à la spatule et réserver. Ajouter le beurre en pommade, l'huile d'olive et le basilic préalablement haché. Assaisonner de fleur de sel et de poivre du moulin. Bien mélanger la préparation et la lisser.

Verser la préparation dans une poche munie d'une douille unie. Débiter des portions pour façonner des billes de 3 cm de diamètre. Les faire durcir 5 minutes au congélateur.

Battre les œufs de l'anglaise. Ajouter l'huile. Saler et poivrer. Paner les billes, en les passant successivement dans la farine, dans les œufs battus et dans la chapelure. Renouveler l'opération deux fois.

Chauffer un bain d'huile de pépins de raisin à 180 °C, y plonger les croquettes d'ail. Les laisser dorer. Les égoutter sur du papier absorbant et les assaisonner de fleur de sel et de poivre du moulin.

Crème d'ail

Éplucher l'ail, le dégermer et le faire blanchir trois fois. Faire bouillir le lait et la crème. Ajouter les gousses d'ail, assaisonner et cuire pendant 10 minutes. Passer au mixeur jusqu'à l'obtention d'une crème onctueuse.

Arroser les croûtons d'un filet d'huile d'olive. Les toaster sous la salamandre.

Finition et Présentation

Présenter la soupe d'ail dans un bol en verre avec un croûton doré tartiné de crème d'ail, accompagné de cromesquis d'ail nouveau.





Aïoli

Pour 4 personnes

42

INGRÉDIENTS

4	FILETS DE MORUE DE 150 G PIÈCE
8	CAROTTES AVEC LEURS FANES
4	PETITS NAVETS AVEC LEURS FANES
8	PETITES COURGETTES
8	PETITES POMMES DE TERRE NOUVELLES
4	SOMMITÉS DE BROCOLI
1 L	DE PALOURDES
8	ŒUFS DE CAILLE
1	BRANCHE DE THYM
1	FEUILLE DE LAURIER
1	GOUSSE D'AIL
1	ÉCHALOTE
1	OIGNON
1	CLOU DE GIROFLE
10 CL	DE VIN BLANC SEC
2 CL	D'HUILE D'OLIVE FLEUR DE SEL

Aïoli

1	POMME DE TERRE DE 80 G
4	GOUSSES D'AIL
2	JAUNES D'ŒUFS
15 CL	D'HUILE D'OLIVE GROS SEL

Faire tremper la morue à l'eau froide pendant 12 heures. Renouveler l'eau 2 ou 3 fois.

Préparer la garniture.

Éplucher les carottes et les navets. Ôter les extrémités des courgettes. Peler les pommes de terre. Parer les brocoli. Laver tous les légumes.

Cuire tous les légumes à l'anglaise, séparément.

Cuire les œufs de caille 2 minutes 30 pour les durcir.

Laver les palourdes dans plusieurs eaux et les égoutter. Éplucher, ciseler l'échalote, la mettre dans une sauteuse avec un peu d'huile d'olive. Ajouter les palourdes et le vin blanc, et les faire ouvrir pendant 2 minutes.

Cuisson de la morue

Peler l'oignon, le piquer du clou de girofle.

Porter à ébullition un rondau rempli d'eau, ajouter l'oignon, le thym et le laurier. Laisser frémir 20 minutes, puis laisser refroidir.

Mettre le rondau sur la plaque du fourneau, y pocher la morue pendant 10 minutes à petits frémissements. L'égoutter et la réserver.

Aïoli

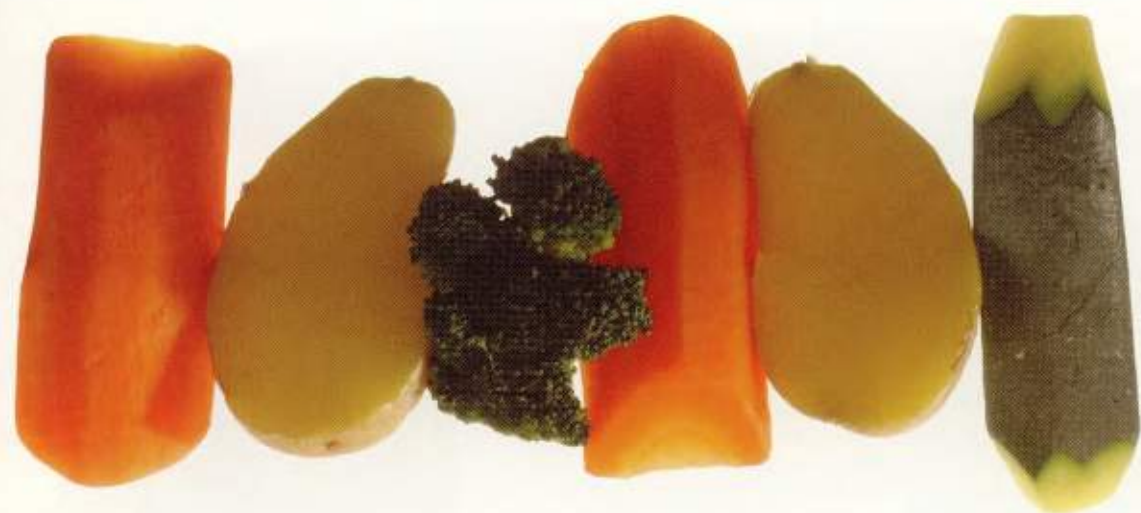
Brosser la pomme de terre sous l'eau froide. La cuire à l'eau salée. La peler et la laisser refroidir.

Éplucher les gousses d'ail et ôter le germe. Les mettre dans un mortier et les piler avec 1 pincée de sel et la pomme de terre. Ajouter les jaunes d'œufs dans le mortier et mélanger avec le pilon. Verser l'huile d'olive en petit filet, en pilant constamment dans le même sens. L'aïoli doit être ferme.



Finition et Présentation

Dresser la morue et les légumes dans un plat de service. Écaler les œufs de caille et les présenter dans le plat de légumes. Ajouter les palourdes dans leur coquille. Servir l'aïoli à part.



Anchois de Collioure au sel

Pour 700 g

44

INGRÉDIENTS

1 KG	D'ANCHOIS FRAIS ET CALIBRÉS
5	FEUILLES DE LAURIER
1 KG	DE GROS SEL DE MER
1 C. À S.	DE POIVRE EN GRAINS

Gratter, ébarber et vider les anchois. Sectionner les têtes et les queues. Rincer les poissons à l'eau froide courante. Les éponger soigneusement dans un linge.

Étaler une couche de gros sel sur une plaque en inox. Poser les anchois à plat et les recouvrir de gros sel. Laisser dégorger 8 heures au frais. Sortir les anchois, les rincer à l'eau froide courante et les éponger aussitôt.

Mettre une couche de gros sel dans un bocal en verre pouvant contenir tous les anchois. Y déposer une couche de poissons tête-bêche, le ventre sur le sel. Recouvrir de sel, mettre 1/2 feuille de laurier et 5 grains de poivre. Recommencer l'opération jusqu'à l'épuisement des anchois. Arrêter à 3 cm du haut du bocal. Terminer par une couche de sel, puis couvrir de film étirable.

Déposer un poids de 200 g sur le film pour presser les poissons. Conserver les anchois au frais pendant 7 jours. Retirer alors le poids et ôter la saumure remontée à la surface. Remettre une petite couche de gros sel propre.

Stocker les anchois dans la chambre froide à poisson. À chaque utilisation, prélever la quantité d'anchois désirée, puis recouvrir d'une petite couche de gros sel propre.



Finition et Présentation

Servir les anchois avec des croûtons de baguette toastés et beurrés.



Bagna cauda

Pour 4 personnes

46

INGRÉDIENTS

4	ARTICHAUTS POIVRADES
4	MINI-BULBES DE FENOUIL
8	CAROTTES AVEC LEURS FANES
1	CONCOMBRE DE 400 G
8	CÉBETTES
4	CŒURS DE CÉLÉRI
8	RADIS RONDS ROUGES
1	POIVRON ROUGE
1	POIVRON VERT
1	POIVRON JAUNE
1/2	CHOU-FLEUR

Anchoïade

20	FILETS D'ANCHOIS AU SEL
1	GOUSSE D'AIL
20	FEUILLES DE BASILIC
5 CL	D'HUILE D'OLIVE
	POIVRE DU MOULIN

Préparation de l'anchoïade

Dessaler les filets d'anchois sous un filet d'eau froide. Les éponger délicatement. Peler l'ail et retirer le germe.

Essuyer les feuilles de basilic. Les disposer avec les anchois et la gousse d'ail dans le robot-coupe et les hacher finement. Donner un tour de moulin à poivre et monter avec 5 cl d'huile d'olive.

Préparation des légumes

Éplucher les carottes en laissant 2 cm de fanes. Gratter les radis, les laver. Retirer les premières feuilles des bulbes de fenouil et les laver. Oter

les premières feuilles des cébettes. Les couper en deux de haut en bas. Tailler les cœurs de céleri et les fenouils en copeaux de 3 mm à l'aide d'une mandoline.

Peler le concombre et le couper en deux dans le sens de la longueur. Oter les graines et le tailler en bâtonnets.

Tourner les artichauts en veillant à laisser les feuilles tendres et les couper en quartiers.

Laver et essuyer tous les poivrons. Les épépiner en les conservant entiers. Les tailler en rouelles. Parer le chou-fleur, le laver. Séparer les bouquets du chou-fleur.



Finition et Présentation

Assembler tous les légumes dans des saladiers individuels. Présenter l'anchoïade en ramequin.



Filets d'anchois de Méditerranée

marinés aux piments doux

Pour 4 personnes

48

INGRÉDIENTS

1 KG	D'ANCHOIS FRAIS
10	PIMENTS DOUX
100 G	DE GROS SEL GRIS DE MER
4	GOUSSES D'AIL
	AROMATES : SARRIETTE, THYM FRAIS, ROMARIN
15 CL	D'HUILE D'OLIVE
10 G	DE PIMENT D'ESPELETTE EN POUDRE
10 CL	DE JUS DE PERSIL
	FLEUR DE SEL

Persillade

250 G	DE PAIN DE MIE
1	BOTTE DE PERSIL PLAT
2	GOUSSES D'AIL

Griller les piments sur la braise et les envelopper d'aluminium ménager. Les peler lorsqu'ils sont tièdes et les détailler en lanières régulières.

Peler 4 gousses d'ail, ôter le germe, les détailler en lamelles.

Préparation de la persillade

Parer le pain de mie. Effeuille et laver le persil. Peler l'ail, ôter le germe.

Passer le pain de mie au robot-coupe. Ajouter le persil et l'ail. Assaisonner et mixer.

Préparation des anchois

Habiller et vider les anchois. Sectionner la tête et la queue. Lever les filets. Les rincer à l'eau froide puis les essuyer soigneusement, avec précaution, dans un linge.



Sur une grande plaque, disposer une couche de gros sel gris de mer. Poser les anchois à plat, côté chair sur le sel, les faire dégorger pendant 10 minutes. Les retirer et les essuyer délicatement.

Déposer les anchois et les piments doux en couches dans un plat en terre, en alternant côte à côte 1 filet d'anchois et 1 lanière de piment. Poudrer chaque couche de piment d'Espelette, de persillade, de sarriette, de thym, de romarin et de lamelles d'ail.

Recouvrir d'huile d'olive et laisser mariner pendant 12 heures au minimum.

Finition et Présentation

Égoutter les anchois et les piments. Rectifier l'assaisonnement avec de la fleur de sel et du piment d'Espelette. Filtrer la marinade.

Déposer anchois et piment sur les assiettes. Napper de jus de persil émulsionné avec de l'huile de marinade.



Matelote d'anguille des mariniers du Rhône

Pour 4 personnes

50

INGRÉDIENTS

1 KG	D'ANGUILLES ENTIÈRES VIVANTES
60 G	DE BEURRE
2	OIGNONS
1	CÔTE DE CÉLÉRI
1	CAROTTE
1	FEUILLE DE LAURIER
1	BRINDILLE DE THYM
1	GOUSSE D'AIL
1	CLOU DE GIROFLE
5	GRAINS DE POIVRE NOIR
1 L	DE VIN ROUGE
	FLEUR DE SEL

Préparation des anguilles

Saisir les anguilles avec un torchon et les assommer. Passer un nœud coulant à la base de la tête et les suspendre à un esse de boucher. Inciser la peau sur tout le pourtour de la base de la tête.

À l'aide d'un torchon, rabattre la peau des anguilles vers l'extérieur, en la tirant vers le bas. Vider les anguilles par une petite incision sur le ventre. Couper la tête et la queue. Les rincer soigneusement et les éponger.

Ébarber et tronçonner les anguilles.

Cuisson de la matelote

Éplucher et tailler en mirepoix les oignons et la carotte. Effiler et laver le céleri. Le tailler également en mirepoix.

Dans une petite cocotte, faire fondre le beurre. Faire suer la mirepoix avec l'ail en chemise écrasé, le poivre et le clou de girofle. Ajouter les tronçons d'anguilles et les faire rauter. Mouiller avec le vin. Assaisonner et ajouter le thym et le laurier. Faire flamber le vin pour ôter l'acidité. Cuire à petits frémissements pendant 15 minutes. Réserver les tronçons d'anguilles sur une grille.

Passer la cuisson au chinois étamine et récupérer la sauce dans une ruche. La réduire à consistance.



Finition et Présentation

Napper les assiettes de sauce. Déposer dessus les tronçons d'anguilles.



Artichauts fondants et râpés crus

velouté vinaigré

Pour 4 personnes

52

INGRÉDIENTS

10	ARTICHAUTS POIVRADES
3	ARTICHAUTS BRETONS
6 CL	D'HUILE D'OLIVE
2	CITRONS
80 G	DE FARINE
10 CL	DE FOND BLANC DE VOLAILLE
1	BOTTE DE CÉBETTES
250 G	DE RIQUETTE
1/2	BOTTE DE PERSIL PLAT
100 G	DE PARMESAN RÂPÉ
1,5 CL	DE VINAIGRE DE XÉRÈS POIVRE DU MOULIN FLEUR DE SEL

Velouté d'artichaut

6	ARTICHAUTS POIVRADES
3	OIGNONS NOUVEAUX
80 CL	DE BOUILLON DE POULE
3 CL	D'HUILE D'OLIVE
1,5 CL	DE VINAIGRE DE BAROLO FLEUR DE SEL POIVRE DU MOULIN

Finition et Présentation

Laver la riquette et l'essorer.
Disposer la purée d'artichaut dans des assiettes creuses. Déposer dessus les artichauts rôtis, puis surmonter de lamelles d'artichauts crus, de quelques feuilles de riquette et d'éclats de galette de parmesan.
Servir le velouté à part.

Velouté d'artichaut

Éplucher et émincer les oignons. Tourner et évider les 6 artichauts. Les couper en quartiers.

Chauffer le bouillon de poule

Dans une cocotte, faire suer les oignons avec l'huile d'olive. Ajouter les artichauts, faire suer l'ensemble à couvert sans coloration, pendant 3 minutes. Verser le bouillon de poule bouillant et cuire pendant 30 minutes.

Au terme de la cuisson, mixer et filtrer au chinois étamine. Ajouter un trait de vinaigre de Barolo. Vérifier l'assaisonnement. La consistance doit être onctueuse.

Purée d'artichaut

Tourner, vider et couper en quartiers les artichauts bretons. Les faire cuire dans un blanc (eau additionnée de la farine et de jus de citron), les égoutter, mixer grossièrement avec le fond blanc de volaille.

Laver, essorer et hacher le persil. L'ajouter et monter avec 3 cl d'huile d'olive. Assaisonner de fleur de sel et de poivre du moulin. Réserver au chaud.

Artichauts rôtis

Tourner les artichauts poivrades. En réserver 5 dans de l'eau additionnée de jus de citron pour les artichauts râpés crus. Ôter le foin (s'il y a lieu) des 5 autres artichauts. Les couper en deux de haut en bas.

Dans un sautoir, chauffer 1,5 cl d'huile d'olive et faire rôtir les demi-artichauts, face coupée contre le fond du récipient, pendant 10 bonnes minutes à feu moyen. Vérifier la cuisson avec la pointe d'un couteau. Réserver au chaud.

Artichauts crus

Éplucher la cébette et l'émincer. Couper les artichauts crus en fines tranches. Assaisonner d'un filet d'huile d'olive, de fleur de sel, de poivre du moulin et de jus de citron. Ajouter la cébette émincée.

Galette de parmesan

Poser un emporte-pièce de 15 à 20 cm de diamètre dans une poêle à revêtement antiadhésif. Étaler le parmesan dans l'emporte-pièce, puis retirer celui-ci. Laisser cuire à feu modérément chaud. Quand le fromage commence à colorer, ôter la poêle du feu, retirer la galette avec une spatule et la poser sur un plan de travail froid. Laisser durcir.





Artichauts poivrades en barigoule

Pour 4 personnes

54

INGRÉDIENTS

16	ARTICHAUTS POIVRADES
100 G.	DE POITRINE DE PORC SÉCHÉE ET POIVRÉE
250 G.	DE CAROTTES
16	OIGNONS GRELOTS
25 CL.	DE VIN BLANC
6 CL.	D'HUILE D'OLIVE
2	GOUSSES D'AIL
1	BRANCHE DE THYM
1	FEUILLE DE LAURIER
4	GRAINES DE CORIANDRE
2	GRAINS DE POIVRE NOIR
25 CL.	DE BOUILLON DE POULE
1	CITRON
	FLEUR DE SEL
	POIVRE DU MOULIN

Pistou

1	BOTTE DE BASILIC
1	GOUSSE D'AIL
10 G.	DE PIGNONS
10 G.	DE PARMESAN RÂPÉ
15 CL.	D'HUILE D'OLIVE
	FLEUR DE SEL
	POIVRE DU MOULIN

Pistou

Éplucher et ôter le germe de l'ail. Mettre dans un mortier l'ail et les pignons avec une pincée de sel, écraser le tout au pilon. Ajouter les feuilles de basilic préalablement essuyées ainsi que le parmesan et continuer de piler pour obtenir une pâte lisse. Monter le pistou en incorporant petit à petit l'huile, en donnant au pilon un mouvement circulaire.

Préparation des légumes

Éplucher, laver les carottes et les tailler en biseau.

Tourner les artichauts et garder 7 cm de queue. Disposer les artichauts dans une calotte remplie d'eau, ajouter un jus de citron et les réserver jusqu'à leur utilisation.

Éplucher les oignons grelots. Découper la poitrine séchée en dés et les réserver.

Dans une petite bande de gaze, déposer les grains de poivre et les graines de coriandre. Ficeler la bourse et la réserver.

Dans un sautoir, faire suer avec 4 cl d'huile d'olive les dés de poitrine séchée, les artichauts, les carottes, les oignons grelots et l'ail en chemise écrasé. Saler et poivrer légèrement. Déglacer au vin blanc et réduire aux deux tiers. Ajouter 25 cl de bouillon, la branche de thym, la feuille de laurier et la bourse d'aromates. Cuire pendant 10 minutes à couvert. Les artichauts et les légumes doivent être fondants. Les égoutter.



Finition et Présentation

Passer le jus de cuisson des artichauts au chinois étamine. Le monter avec 2 cl d'huile d'olive. Dresser les légumes et les artichauts sur assiettes et verser harmonieusement le jus sur les artichauts. Déposer une cuillerée à café de pistou dessus.



Fonds d'artichauts farcis au foie gras

Pour 4 personnes

56

INGRÉDIENTS

8	ARTICHAUTS CAMUS DE BRETAGNE
100 G	DE FARINE
1	CITRON
500 G	DE FOIE GRAS CUIT GROS SEL

Préparation des artichauts

Laver les artichauts. Casser la tige sans la couper, afin d'arracher le maximum de filaments du fond. Rasers soigneusement le fond à l'aide d'un couteau éminceur. Couper régulièrement l'artichaut aux deux tiers de sa hauteur. Dégrossir le fond des feuilles du pourtour, à l'aide d'un gros couteau éminceur ou d'un couteau cranté, puis le tourner. Parer soigneusement la base du fond à l'aide d'un gros couteau d'office. Maintenir fermement l'artichaut avec la main gauche et dégager progressivement les feuilles avec un mouvement de va-et-vient du couteau tout en contournant régulièrement le fond. Veiller à ne pas laisser de chair sur les feuilles, ni de traces verdâtres sur le fond. Ôter le foin.

Répéter l'opération pour chaque artichaut. Citronner soigneusement les fonds et les plonger dans de l'eau citronnée. Ne conserver que les fonds.



Cuisson des artichauts

Déposer les artichauts dans une russe avec un blanc composé de farine et d'eau. Saler. Laisser cuire à petits frémissements pendant 25 minutes.

Les laisser refroidir dans leur cuisson. Les égoutter. Les tailler en fines tranches dans le sens de l'épaisseur, puis retailer ces dernières avec un emporte-pièce de 7 cm de diamètre. Réaliser 24 disques de fonds d'artichauts et les réserver.

Montage des fonds d'artichauts au foie gras

Tailler 24 tranches fines de foie gras avec un couteau, en trempant préalablement la lame dans de l'eau chaude. La coupe doit être franche et lisse. Retailer les tranches avec le même emporte-pièce que celui utilisé pour les artichauts. Les réserver entre deux feuilles de film étirable.

Finition et Présentation

Monter en millefeuille, en alternant les tranches de fonds d'artichauts et les lamelles de foie gras. Servir un fond d'artichaut au foie gras par personne.



Asperges vertes et morilles

un fin **velouté** pour les saucer

Pour 4 personnes

58

INGRÉDIENTS

300 G	DE MORILLES
20	ASPERGES VERTES BOURGEOISES DE CHEZ ROBERT BLANC
2	ÉCHALOTES
1	GOUSSE D'AIL
10 CL	DE FOND BLANC DE VOLAILE
70 G	DE BEURRE
5 CL	DE CRÈME LIQUIDE
30 G	DE PARMESAN RÂPÉ
	QUELQUES GOUTTES DE JUS DE CITRON
	FLEUR DE SEL

Préparation des morilles

Trier, équeuter et passer les morilles dans plusieurs bains d'eau fraîche. Terminer le nettoyage au pinceau : au dernier lavage, l'eau doit être totalement limpide et ne plus comporter de sable.

Récupérer les morilles à l'aide d'une araignée. Les égoutter sur une plaque en inox perforée. Les poser sur un linge.

Peler les échalotes et les ciseler. Dans une cocotte, faire mousser 30 g de beurre, y incorporer les morilles. Ajouter l'ail en chemise écrasé et les échalotes. Saler. Mouiller avec le fond blanc de volaille. Laisser étuver pendant 10 minutes. Réserver les morilles. Filtrer le jus et le conserver pour la liaison.

Faire réduire le jus de cuisson, remettre les morilles et les échalotes, ajouter une noix de beurre et laisser mijoter. Acidifier de quelques gouttes de jus de citron. Au dernier moment, marbrer les morilles avec la crème mi-montée.

Préparation des asperges

Peler et laver les asperges. Les lier par bottes de cinq. Les plonger dans une grande casserole d'eau bouillante salée. Laisser cuire 5 minutes. Les égoutter. Les défilceler. Les éponger sur un linge. Les mettre dans un sautoir avec 30 g de beurre moussé. Les faire blondir à feu moyen. Saupoudrer de parmesan. Les rouler dedans. Les réserver au chaud.

Finition et Présentation

Dans une assiette, dresser les asperges en mikado. Disposer les morilles autour, parsemer de quelques grains de fleur de sel.





Asperges rôties poudrées de parmesan

jus de bœuf corsé aux olives et à la moelle

Pour 4 personnes

60

INGRÉDIENTS

24	ASPERGES VERTES
5 CL	DE JUS DE BŒUF CORSÉ
65 G	DE MOELLE DE BŒUF
60 G	D'OLIVES NOIRES
	DE NICE DÉNOYAUTÉES
40 G	DE PARMESAN RÂPÉ
2 CL	D'HUILE D'OLIVE
10 G	DE BEURRE
	FLEUR DE SEL
	POIVRE MIGNONNETTE
	GROS SEL GRIS DE MER

Mettre la moelle dans une petite calotte remplie d'eau glacée et d'une poignée de gros sel. Laisser raffermir 3 heures au frais.

Couper la base des asperges, ôter les picots à l'aide d'un couteau d'office de haut en bas en préservant la pointe. Les laver à l'eau froide. Égaliser la longueur. Cuire toutes les asperges à l'anglaise pendant 5 minutes. Les égoutter parfaitement sur un linge.

Dans un sautoir, rôtir les asperges à l'huile d'olive avec la noix de beurre, les saler. Arroser constamment les asperges pendant 2 minutes. Les saupoudrer de parmesan et les rouler dans le sautoir pour que le parmesan fonde et enrobe les asperges.

Parallèlement, mettre à pocher la moelle dans une casserole d'eau salée frémissante pendant 5 minutes.

Chauffer doucement et à couvert le jus de bœuf corsé, ajouter les olives noires.

Égoutter la moelle. La tailler en médaillons.

Finition et Présentation

Disposer 6 asperges et 2 médaillons de moelle sur les assiettes chaudes. Les parsemer de poivre mignonnette et de grains de fleur de sel. Ajouter un cordon de jus de bœuf corsé aux olives.





Asperges vertes pochées de chez « Blanc »

vinaigrette à l'asperge, sauce mousseline

Pour 4 personnes

62

INGRÉDIENTS

28 ASPERGES VERTES
BOURGEOISES DE CHEZ
ROBERT BLANC
3 CL D'HUILE D'OLIVE
GROS SEL

Sauce mousseline

5 JAUNES D'ŒUFS
15 CL DE BEURRE CLARIFIÉ
1 CITRON
1,5 CL DE CRÈME FOUETTÉE
FLEUR DE SEL
POIVRE DU MOULIN

Vinaigrette à l'asperge

25 CL DE FOND BLANC
DE VOLAILLE
3 CL D'HUILE D'OLIVE
25 G DE BEURRE
FLEUR DE SEL

Vinaigrette à l'asperge

Éplucher les asperges et réserver les parures. Laver les parures. Les faire suer à l'huile d'olive. Moullier avec le fond blanc. Cuire à frémissement pendant 25 minutes. Passer au chinois étamine. Réduire des trois quarts. Ajouter le beurre et mixer. Rectifier l'assaisonnement.

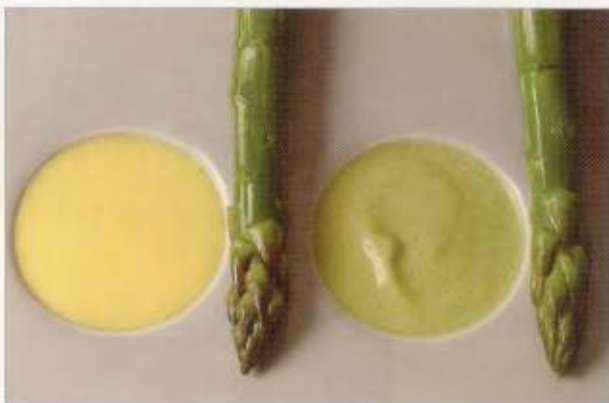
Cuisson des asperges

Lier les asperges par bottes de 7. Les cuire dans de l'eau bouillante fortement salée pendant 6 minutes. Les égoutter et déficeler les bottes. Lustrer les asperges à l'huile d'olive, au pinceau.

Sauce mousseline

Dans une sauteuse, émulsionner les jaunes d'œufs à froid avec le quart de leur poids d'eau, soit 25 g.

Cuire la préparation à feu doux en la fouettant vigoureusement pour obtenir une mousse très aérée. Baisser la température de ce sabayon et ajouter progressivement le beurre clarifié, hors du feu. Ajouter le jus du citron et la crème fouettée. Saler à la fleur de sel et poivrer au moulin.



Finition
et *Présentation*

*Servir 7 asperges chaudes ou tièdes
par personne avec la sauce mousseline
en saucière, ainsi que la vinaigrette
à l'asperge.*



Feuilleté aux pointes d'asperges et écrevisses

Pour 4 personnes

64

INGRÉDIENTS

20	ASPERGES VERTES
20	GROSSES ÉCREVISSES À PATTES ROUGES
30 G	DE BEURRE DE CRUSTACÉS
1,5 CL	D'HUILE D'OLIVE
2	GOUSSES D'AIL
15 CL	DE FINE CHAMPAGNE
8	RONDS DE FEUILLETAGE DE 9,5 CM DE DIAMÈTRE ET DE 5 MM D'ÉPAISSEUR
1	JAUNE D'ŒUF FLEUR DE SEL POIVRE DU MOULIN

Préparation des écrevisses

Châtrer les écrevisses. Séparer les têtes des queues. Réserver les têtes pour une autre préparation.

Dans une cocotte en fonte, verser l'huile d'olive et faire rôtir les queues pendant 3 minutes.

Retirer du feu, saler à la fleur de sel, ajouter les gousses d'ail en chemise écrasées et déglacer à la fine champagne.

Recouvrir d'un torchon humide et laisser infuser pendant 5 minutes.

Décortiquer les queues. Les réserver.

Préparation des asperges

Éplucher les asperges. Confectionner des bottes de 5 pièces.

Les pocher dans de l'eau bouillante fortement salée pendant 6 minutes.

Défiléer les bottes, lustrer les asperges à l'huile d'olive et donner un tour de moulin à poivre.

Réalisation des feuilletés

Réfrigérer les ronds de feuilletage durant 3 heures.

Préchauffer le four à 220 °C.

Déposer les ronds de feuilletage sur une plaque. Les dorer au jaune d'œuf. Poser une cale de 4 cm de haut à chaque angle de la plaque et placer une grille dessus pour délimiter la hauteur du feuilletage. Cuire au dernier moment, à 200 °C, pendant 20 minutes.

Finition et Présentation

Faire fondre le beurre de crustacés dans un petit sautoir. Rouler les queues d'écrevisses dedans.

Ouvrir les feuilletés en coupant le sommet. Evider légèrement les feuilletés. Disposer 5 asperges surmontées de 5 queues d'écrevisses dans chacun d'eux. Recouvrir les feuilletés de leur chapeau.



Alunolav nu ma este asa usor!



Asperges vertes en fin velouté

d'autres râpées à cru

Pour 4 personnes

66

INGRÉDIENTS

1 KG	D'ASPERGES VERTES BALAIS
150 G	D'OIGNONS BLANCS
1,2 L	DE BOUILLON DE POULE
5 CL	D'HUILE D'OLIVE
5 CL	DE CRÈME LIQUIDE
	FLEUR DE SEL
	POIVRE MIGNONNETTE

Asperges en copeaux

8	ASPERGES VERTES DE PERTUIS DE GROS CALIBRE
1 CL	D'HUILE D'OLIVE
	FLEUR DE SEL

Crème d'asperges

Éplucher et émincer les oignons. Éplucher et laver les asperges. Séparer les pointes des queues. Emincer séparément les pointes et les queues. Faire suer à l'huile d'olive les oignons, ajouter les queues d'asperges. Saler et mouiller au bouillon de poule chaud. Vérifier l'assaisonnement et saler à la fleur de sel. Porter à ébullition. Laisser frémir pendant 5 minutes puis ajouter les pointes d'asperges émincées. Poursuivre la cuisson 5 minutes.

Mixer et passer au chinois étamine.

Asperges en copeaux

Éplucher et laver les asperges. Les tailler en copeaux en allant de l'extrémité vers la pointe, à l'aide d'une mandoline. Au moment de servir, assaisonner d'un filet d'huile d'olive. Saler et poivrer.



Finition et Présentation

Servir la crème d'asperges en assiette creuse.

Monter la crème liquide au fouet, en déposer une quenelle et parsemer de poivre mignonnette.

Ajouter de longs copeaux d'asperges vertes sur la crème.



Caviar d'aubergines

Pour 4 personnes

68

INGRÉDIENTS

1 KG	D'AUBERGINES
10 CL	D'HUILE D'OLIVE VIERGE
1	CITRON
3	CÉBETTES
1	POIVRON ROUGE
10	PETITES OLIVES DE NICE
	POIVRE DU MOULIN
	FLEUR DE SEL
	HUILE DE FRITURE

Préparation et cuisson des aubergines

Préchauffer le four à 200 °C.

Laver et essuyer les aubergines. En réserver une pour la finition. Couper en deux les aubergines destinées au caviar, quadriller la pulpe à l'aide d'un couteau. Huiler les aubergines très légèrement.

Déposer les aubergines dans un plat creux. Les faire cuire au four à 180 °C pendant 45 minutes.

Préparation du caviar

Récupérer la pulpe moelleuse à la cuillère et la mettre dans une calotte. L'écraser à la fourchette et l'égoutter sur une étamine, puis dans une passoire. Presser le citron, ajouter son jus à la pulpe d'aubergines. Éplucher, laver les cébettes, les ciseler très finement. Les ajouter à la préparation d'aubergines. Saler et poivrer. Mélanger. Incorporer l'huile d'olive à la spatule.

Chauffer la friture à 180 °C. Laver et essuyer le poivron. Le plonger dans l'huile pendant 5 minutes. L'égoutter et le déposer dans une calotte. Couvrir de film étirable. Laisser reposer 5 minutes.

Peler le poivron et le débarrasser de ses graines. Le tailler en brunoise et l'ajouter à la purée d'aubergines. Dénoyer les olives et les hacher. Les ajouter. Mélanger. Réserver au frais.



Finition et Présentation

Couper en fines tranches l'aubergine réservée, à l'aide d'une mandoline, et la frire à 180 °C. Égoutter sur du papier absorbant.

Dresser le caviar dans les assiettes et le surmonter d'une tranche d'aubergine frite.



Quartiers d'aubergines confites

fondue de tomates et vinaigre

Pour 4 personnes

70

INGRÉDIENTS

4	AUBERGINES-FERMES
2	GOUSSES D'AIL
15 CL	D'HUILE D'OLIVE
	POIVRE DU MOULIN
	FLEUR DE SEL

Fondue de tomates

2 KG	DE TOMATES BIEN MÛRES
1/4	DE BOTTE DE PERSIL PLAT
1,5 CL	DE VINAIGRE DE BAROLO
1 C. À S.	DE SUCRE SEMOULE
	POIVRE DU MOULIN
	FLEUR DE SEL

Préparation des aubergines

Laver les aubergines. Supprimer les petites feuilles mais laisser le pédoncule attaché. Couper les aubergines en deux du pédoncule à la base, recouper chaque moitié en deux, en conservant à chaque fois le pédoncule.

Dans une cocotte, chauffer l'huile d'olive. Colorer les aubergines sur toutes les faces à feu moyen. Ajouter l'ail en chemise écrasé. Assaisonner de sel et de poivre du moulin. Confire à couvert pendant 20 minutes. Surveiller la cuisson des aubergines, elles ne doivent en aucun cas attacher à la cocotte.

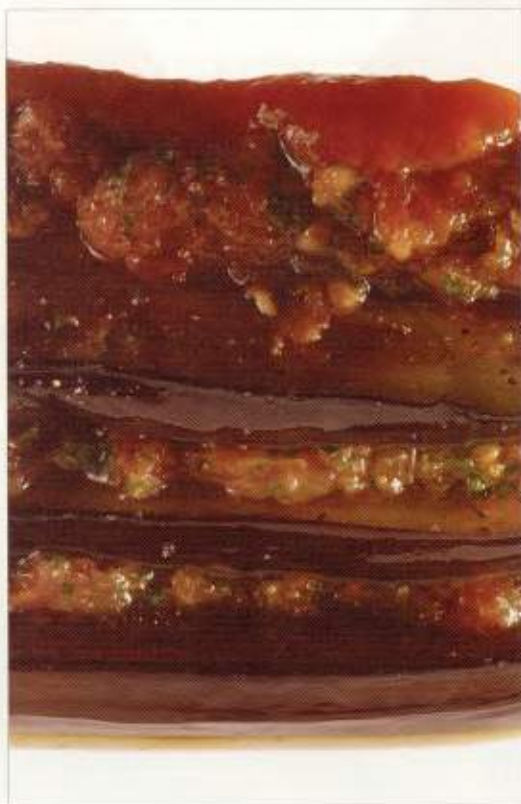
Fondue de tomates

Préchauffer le four à 180 °C.

Mouliner les tomates, les couper en deux et les épépiner.

Laver, essuyer et concasser le persil plat.

Faire chauffer une cocotte en fonte et y verser les tomates ; lorsque l'eau de végétation commence à sortir, mettre au four à 160 °C pendant 30 minutes. En fin de cuisson, assaisonner et rehausser la fondue de tomates avec le vinaigre. Ajouter le persil concassé.



Finition et Présentation

*Égoutter les aubergines sur une grille en inox.
Déposer de la garniture de tomate sur
une tranche d'aubergine, répéter l'opération.
Monter en millefeuille en disposant
les aubergines tête-bêche.*



Cocktail d'avocat crevettes

Pour 4 personnes

72

INGRÉDIENTS

2	AVOCATS
1 KG	DE CREVETTES BOUQUETS CUTES
1	JAUNE D'ŒUF
5 G	DE MOUTARDE DE DIJON
1,5 CL	DE SAUCE WORCESTERSHIRE
	QUELQUES GOUTTES DE TABASCO
30 G	DE TOMATO KETCHUP
1,5 CL	DE COGNAC
1,5 CL	DE VINAIGRE DE XÉRÈS
300 G	DE CHAMPIGNONS DE PARIS
1	PAMPLEMOUSSE D'ENVIRON 500 G
2	ENDIVES
50 G	DE BARBE DE CAPUCIN
200 G	DE SUCRINE (4 CŒURS)
1/2	CITRON
25 CL	D'HUILE DE PÉPINS DE RAISIN
	SEL FIN

Décortiquer les crevettes.

Couper en deux les avocats et les peler. Les trancher en fines lamelles, les citronner.

Peler à vif le pamplemousse. Dégager les suprêmes.

Laver et essorer les sucrites, la barbe de capucin et les endives. Effeuillez toutes les salades.

Sectionner le pied des champignons pour ne conserver que les chapeaux. Les laver, les essuyer et les trancher en fines lamelles.

Préparation de la sauce cocktail

Dans une petite calotte, mettre le jaune d'œuf, la moutarde et du sel, verser l'huile goutte à goutte, monter jusqu'à l'obtention d'une mayonnaise. Ajouter le ketchup, le tabasco, la sauce Worcestershire, le vinaigre de xérès et le cognac.





*Finition
et Présentation*

Dans un petit saladier ou une coupe en verre, mélanger harmonieusement les suprêmes de pamplemousse, les feuilles de salade, les crevettes et les lamelles d'avocat. Parsemer des points de sauce cocktail sur la salade. Servir le reste de la sauce cocktail dans un ramequin à part.





75

B

bar

barbue

basilic

blette

bœuf

brochet

brocoli

Bar en croûte de sel de Guérande

Pour 4 personnes

76

INGRÉDIENTS

4	BARS DE 500 G PIÈCE
10 CL	DE VINAIGRE
1 KG	DE FARINE TYPE 55
45 CL	D'EAU
500 G	DE GROS SEL GRIS DE GUÉRENDE
1	JAUNE D'ŒUF
4	BRANCHES DE THYM
4	FEUILLES DE LAURIER
	FLEUR DE SEL
	POIVRE DU MOULIN

Préchauffer le four à 220 °C.

Malaxer vigoureusement le gros sel, le vinaigre, l'eau et la farine dans une grande calotte.

Étaler la pâte ainsi obtenue.

Vider et ébarber les poissons. Les rincer et les essuyer. Disposer à l'intérieur des poissons une feuille de laurier et une branche de thym. Les assaisonner.

Envelopper chaque bar de pâte de sel. Délayer le jaune d'œuf avec une goutte d'eau. Dorer au jaune d'œuf les bars en croûte. Les enfourner et les cuire pendant 25 minutes à 200 °C.

Finition et Présentation

Présenter les bars en croûte devant les convives. Briser la croûte et lever les filets.





Bar grillé au fenouil

Pour 4 personnes

78

INGRÉDIENTS

4	BARS DE 500 G PIÈCE
1	PETIT FAGOT DE BOIS DE FENOUIL
6 CL	D'HUILE D'OLIVE
	POIVRE MIGNONNETTE

Pommes de terre écrasées à la fourchette

400 G	DE POMMES DE TERRE AGRILA
5 CL	D'HUILE D'OLIVE
15 CL	DE FOND-BLANC DE VOLAILLE
	FLEUR DE SEL
	POIVRE DU MOULIN
1 KG	DE GROS SEL DE MER

Sauce vierge

2	TOMATES
2	CITRONS
1/2	BOTTE DE BASILIC
25 CL	D'HUILE D'OLIVE
	FLEUR DE SEL
	POIVRE DU MOULIN

Préparation des pommes de terre

Préchauffer le four à 200 °C.

Brosser les pommes de terre, les rincer et les essuyer. Étaler le gros sel sur la plaque du four et y déposer les pommes de terre. Les enfourner et les cuire à 180 °C pendant 1 h 30. Vérifier la cuisson au couteau.

Lorsqu'elles sont cuites, prélever la pulpe et la déposer dans un plat creux tenu au chaud. Écraser la chair des pommes de terre à la fourchette. Chauffer le fond blanc. Verser l'huile d'olive sur les pommes de terre et ajouter le fond blanc. Assaisonner de fleur de sel et de poivre du moulin. Mélanger délicatement.

Préparation et cuisson du poisson

Préchauffer le four à 220 °C.

Écailler les poissons, les ébarber, les vider, les laver et les éponger soigneusement. Saler l'intérieur des poissons à la fleur de sel.

Mettre les bois de fenouil sur une plaque à rôtir.

Enduire les bars d'huile d'olive. Les déposer sur le gril modérément chaud, les laisser 2 minutes, donner un quart de tour, laisser encore 2 minutes, les retourner et les marquer de la même façon.

Placer les bars sur les bois de fenouil, enfourner et cuire 15 minutes à 200 °C.

Préparation de la sauce vierge

Ôter le pédoncule des tomates, les monder, les couper en quartiers et les épépiner. Retailler les quartiers en dés et les réserver dans une petite calotte.

Peler les citrons à vif et prélever les segments. Les couper en dés réguliers. Les ajouter aux dés de tomate et mélanger. Presser les écorces de citron au-dessus. Assaisonner de fleur de sel et de poivre du moulin. Ajouter l'huile d'olive.



Finition et Présentation

Ciseler le basilic et le mélanger à la sauce vierge. Présenter les bars entiers sur un cadre de bois de fenouil. Lever les filets, les déposer sur les assiettes, les parsemer de fleur de sel et de poivre mignonnette. Garnir avec les pommes de terre écrasées à la fourchette. Présenter la sauce vierge à part, en saucière.



Filet de barbué Dugléré

Pour 6 personnes

80

INGRÉDIENTS

1 BARBUE DE 4 KG
FLEUR DE SEL
20 G DE BEURRE

Garniture

16 CHAMPIGNONS BOUTONS
DE GUÊTRE
2 ÉCHALOTES
20 PÉTALES DE TOMATE
CONFITE
16 POUSSÉS D'ÉPINARDS
5 G DE POIVRE MIGNONNETTE
50 G DE BEURRE

Sauce Dugléré

Jus de base

350 G DE TOMATES VERTES
100 G D'ÉCHALOTES
150 G DE FENOUIL
4 GOUSSES D'AIL
EN CHEMISE
10 CL DE RANCIO
10 CL DE GELÉE DE PIED
DE VEAU
30 CL DE FOND BLANC
DE VOLAILLE
20 QUEUES DE PERSIL
1,5 CL D'HUILE D'OLIVE
10 G DE BEURRE

Au four

500 G DE TOMATES ROUGES
4 GOUSSES D'AIL
1,5 CL D'HUILE D'OLIVE
2 QUEUES DE PERSIL
10 G DE BASILIC
10 G DE GINGEMBRE FRAIS
10 G DE POIVRE MIGNONNETTE
FLEUR DE SEL



Éliminer les ouïes, ébarber, vider, laver et égoutter la barbué. Concasser la tête, la rincer ainsi que les arêtes. Les mettre à dégorger pendant quelques minutes sous un filet d'eau.

Sauce Dugléré

Jus de base

Éplucher les échalotes et l'ail. Émincer les échalotes et le fenouil. Monder et épépiner les tomates vertes. Les couper en quartiers.

Dans une cocotte en fonte, chauffer l'huile d'olive et le beurre. Ajouter la tête et les arêtes de barbué, les faire colorer. Faire suer les échalotes émincées, les gousses d'ail, le fenouil et les tomates vertes. Déglacer au rancio, réduire de moitié.

Mouiller avec le fond blanc de volaille et la gelée de pied de veau. Ajouter les queues de persil. Cuire à feu doux pendant 45 minutes. Filtrer au chinois étamine. Réserver.

Au four

Préchauffer le four à 200 °C.

Couper en deux les tomates, les enrober d'huile d'olive et les assaisonner de fleur de sel. Les déposer sur une plaque à rôtir, la partie plate contre le fond de la plaque. Ajouter les gousses d'ail en chemise écrasées et couvrir d'aluminium ménager. Enfourner et cuire à 180 °C pendant 1 h 30. Le but de cette opération est de laisser des sucs au fond de la plaque et de les faire légèrement caraméliser.

Verser dans la plaque 60 cl de jus de base. Ajouter 2 queues de persil, le basilic, le poivre mignonnette et le gingembre. Laisser infuser au four pendant 20 minutes.

Passer le contenu de la plaque au chinois étamine. Réserver 30 cl de sauce pour la cuisson de la barbué, le reste sera utilisé pour la finition.

Préparation et cuisson de la barbué

Lever les filets et éliminer la peau. Parer, rincer et éponger soigneusement les filets. Les détailler en lanières de 5 mm de largeur. Coller entre deux feuilles de papier sulfurisé 10 lanières de poisson pour obtenir un rectangle de 9 x 17 cm, d'un poids de 200 g. Recommencer l'opération pour avoir 6 filets (rectangles).

Préchauffer le four à 180 °C. Beurrer une plaque à poisson à l'aide d'un pinceau et y plaquer les filets de barbué.

Recouvrir le poisson de papier sulfurisé préalablement beurré. Ajouter 30 cl de sauce Dugléré. Démarrer la cuisson sur le feu jusqu'aux premiers frémissements et la terminer au four, à une température de 160 °C, pendant 15 minutes.

Garniture

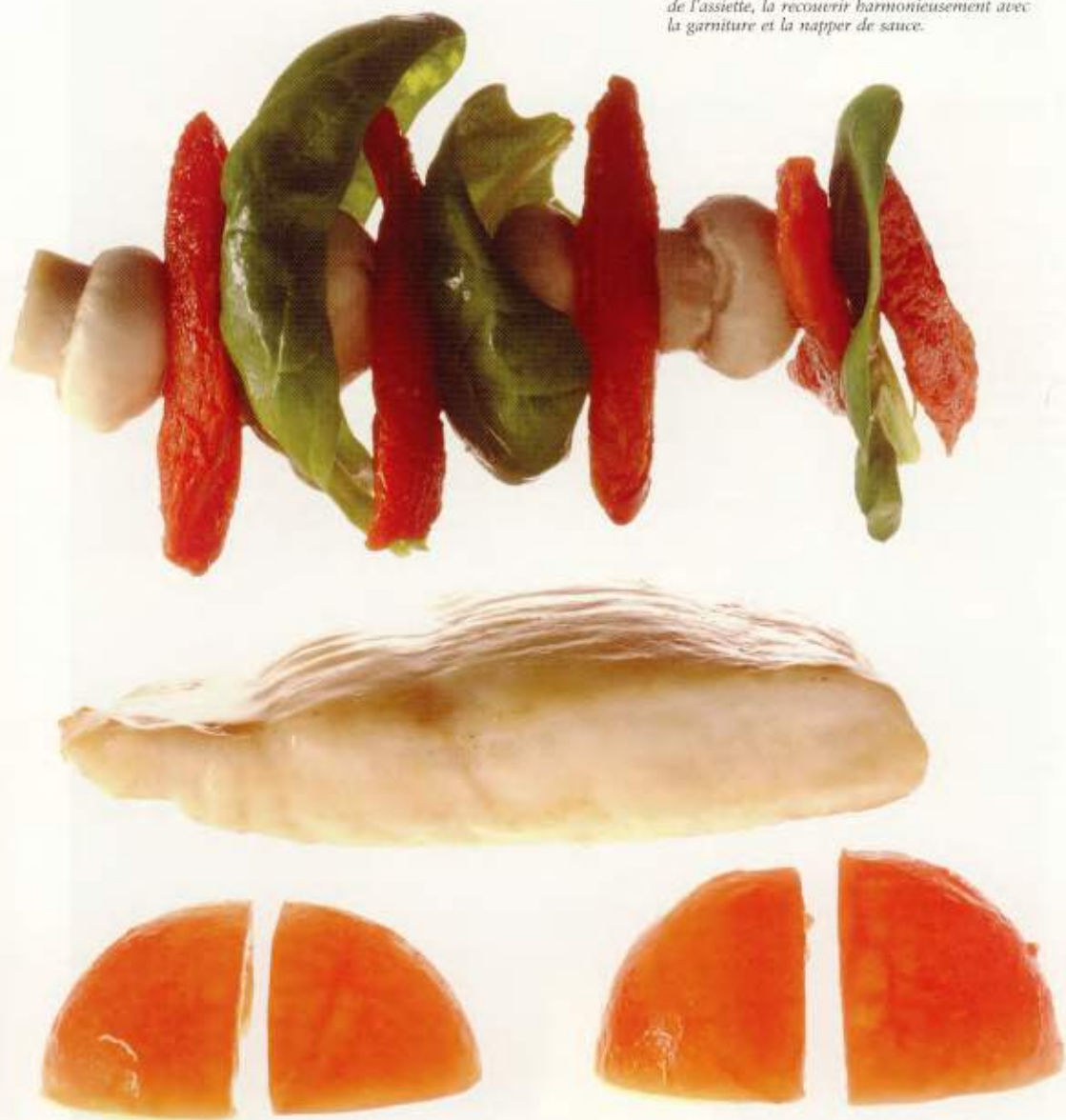
Nettoyer les champignons. Laver les pousses d'épinards. Les égoutter. Tailler chaque pétale de tomate confite en 3 bâtonnets de taille égale. Tailler les échalotes en julienne.

Faire fondre le beurre dans un sautoir et faire suer la julienne d'échalote. Ajouter les champignons, les cuire 5 minutes. Ajouter ensuite les tomates confites, le poivre mignonnette et les épinards. Retirer immédiatement du feu.

Finition et Présentation

Rassembler la sauce réservée et le jus de cuisson de la barbue. Verser dans une sauteuse et lier avec 10 g de beurre puis filtrer au chinois étamine et ajouter la garniture.

Dresser la tranche de barbue au centre de l'assiette, la recouvrir harmonieusement avec la garniture et la napper de sauce.



Soupe au pistou

Pour 4 personnes

82

INGRÉDIENTS

300 G	DE POITRINE DE PORC SÉCHÉE
300 G	DE CAROTTES
200	D'OIGNONS PAILLE
200 G	DE BLANCS DE POIREAUX
200 G	DE CÉLÉRI BRANCHE
4	GOUSSES D'AIL
100 G	DE NAVETS
150 G	DE COURGETTES
200 G	DE POMMES DE TERRE
50 G	DE HARICOTS VERTS
200 G	DE HARICOTS COCOS FRAIS
300 G	DE TOMATES
1,5 L	DE FOND BLANC DE VOLAILLE
3 CL	D'HUILE D'OLIVE POIVRE DU MOULIN FLEUR DE SEL

Pistou

2	BOTTES DE BASILIC
3	GOUSSES D'AIL
15 CL	D'HUILE D'OLIVE
50 G	DE PARMESAN RÂPÉ FLEUR DE SEL POIVRE DU MOULIN

Confection du pistou

Éplucher les gousses d'ail et ôter les germes. Les mettre dans un mortier, ajouter une pincée de fleur de sel. Écraser l'ail au pilon. Ajouter petit à petit les feuilles de basilic préalablement essuyées. Réduire l'ail et le basilic en pommade verte et homogène. Monter le pistou en incorporant petit à petit l'huile. Donner au pilon un mouvement circulaire toujours dans le même sens. Lorsque la consistance est dense, ajouter le parmesan. Rectifier l'assaisonnement et réserver.

Préparation de la soupe

Éplucher, laver et essuyer les carottes, les pommes de terre, les navets, les courgettes et les poireaux ; effiler le céleri ; équeuter les haricots verts et les débiter en dés. Écosser les haricots cocos. Éplucher l'ail et les oignons et les hacher. Tailler les blancs de poireau et le céleri en rondelles. Couper en dés les courgettes, les pommes de terre et les navets. La découpe de tous les légumes doit être uniforme. Réserver tous les légumes.

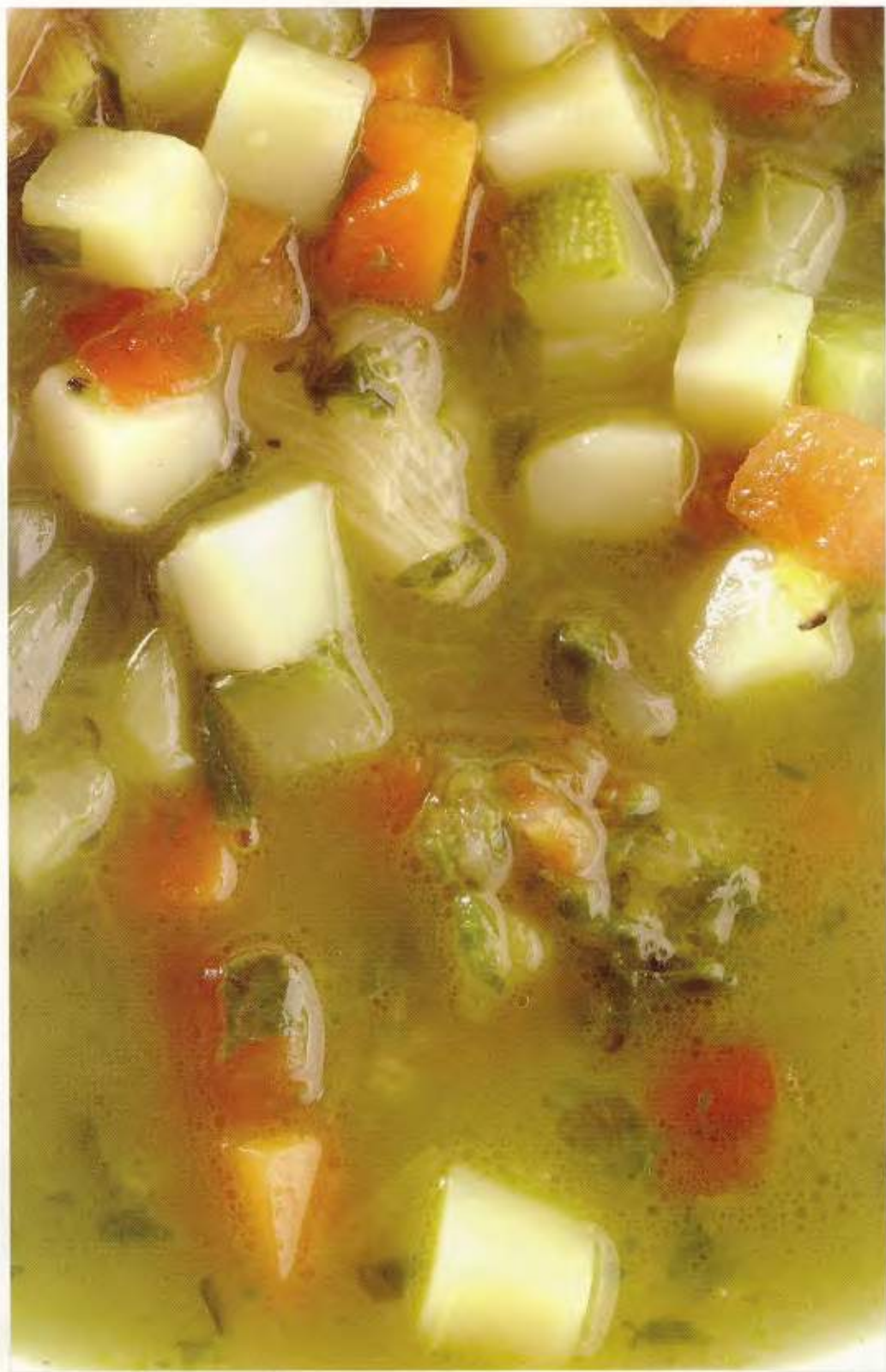
Tailler la poitrine de porc en gros lardons. Mondet, épépiner les tomates et les couper en quartiers.

Faire chauffer le fond blanc. Dans une grande cocotte, faire suer à l'huile d'olive les lardons, les oignons, les poireaux, le céleri, l'ail et les quartiers de tomate. Cuire 10 minutes. Ajouter les haricots, les courgettes, les pommes de terre, les carottes, les haricots verts, les navets. Assaisonner. Faire suer le tout 2 minutes et verser le fond blanc de volaille bouillant par-dessus. Laisser mijoter pendant 1 heure.

Dès que la soupe est cuite, ajouter le pistou pour lier et en réserver un quart pour la présentation. Rectifier l'assaisonnement.

Finition et Présentation

*Servir la soupe avec une cuillerée
à café de pistou.*



Tourte pasqualine

Pour 4 personnes

84

INGRÉDIENTS

100 G	DE COURGETTES VIOLONS
3	FLEURS DE COURGETTES
50 G	DE VERT DE BLETTES
50 G	D'ÉPINARDS EN BRANCHES
150 G	DE PETITS POIS
150 G	DE FÉVETTES
2	ARTICHAUX VIOLETS
2	OIGNONS NOUVEAUX
1	ŒUF
30 G	DE PARMESAN RÂPÉ
4	ŒUFS DE CAILLE
5 CL	D'HUILE D'OLIVE
20 CL	DE JUS DE VOLAILLE
	POIVRE DU MOULIN
	FLEUR DE SEL



Pâte à l'huile

500 G	DE FARINE DE BLÉ TYPE 00
5 CL	D'HUILE D'OLIVE
15 CL	D'EAU TROIDE
1	ŒUF

Préparation de la pâte à l'huile

Dans une calotte, verser la farine, ajouter l'œuf et l'huile d'olive. Incorporer progressivement 15 cl d'eau. Le pâton doit être souple. Le fräser sur le marbre pour le rendre homogène. Former une boule et l'envelopper de film étirable. Laisser reposer la pâte pendant 2 heures au réfrigérateur.

Étaler finement la pâte à l'huile, au laminoir. Foncer 4 cercles à tarte de 12 cm de diamètre, en laissant dépasser 1 cm de pâte tout autour. Tailler 4 disques de 14 cm de diamètre.

Disposer les fonds de tourte et les disques de pâte sur une plaque à pâtisserie antiadhésive, couvrir d'un linge. Réserver au frais.

Préparation de la farce

Retirer le pistil des fleurs de courgettes et couper celles-ci en fines lanières dans le sens de la longueur.

Laver les courgettes, les couper en deux dans le sens de la longueur. Les émincer finement.

Éfeuilleter, laver, essorer les feuilles de blettes et les épinards. Les émincer finement.

Écosser les petits pois et les fèves. Les rincer et les égoutter.

Éplucher et tailler les oignons nouveaux en fines rondelles.

Couper les artichauts au tiers de la hauteur. Tourner les fonds d'artichauts et les tailler en fines lanières à la mandoline.

Battre l'œuf à la fourchette. Mettre tous les légumes dans une calotte, ajouter l'œuf battu, le parmesan râpé, l'huile d'olive, de la fleur de sel et du poivre du moulin. Mélanger à la spatule.

Montage et cuisson de la tourte

Préchauffer le four à 230 °C.

Garnir les fonds de tourte avec les trois quarts de la farce. Creuser un puits au centre de chacune d'elles et y casser un œuf de caille, sans le crever. Couvrir avec le reste de la farce.

Refermer chaque tourte avec un disque de pâte. Pincer les bords pour les souder, badigeonner le dessus avec de l'huile d'olive et enfourner. Cuire à 210 °C pendant 18 minutes.

Finition

Présentation

Dresser les tourtes sur les assiettes, ajouter un cordon de jus de volaille chaud, les arroser d'un filet d'huile d'olive.



Bavette de bœuf de coutancie à l'échalote

Pour 4 personnes

86

INGRÉDIENTS

1	MORCEAU DE 800 G. DE BAVETTE
240 G	D'ÉCHALOTES
3 CL	D'HUILE DE PÉPINS DE RAISIN
1/4	DE BOTTIE DE PERSIL PLAT
4 CL	DE VIN BLANC
75 G	DE BEURRE
3 CL	DE JUS DE BŒUF
	FLEUR DE SEL
	POIVRE DU MOULIN



Finition et Présentation

Déposer les bavettes sur les assiettes chaudes. Les surmonter des échalotes et du persil.

Parer et désosser la viande, la détailler à l'aide d'un tranche-lard en 4 pièces.

Rincer le persil, l'essuyer et l'effeuiller. Éplucher et émincer les échalotes.

Faire fondre 60 g de beurre dans un sautoir et ajouter les échalotes. Bien les colorer pendant 5 minutes, puis les déglacer au vin blanc. Assaisonner de fleur de sel et de poivre du moulin. Ajouter le jus de bœuf et laisser compoter durant 5 minutes.

Mélanger le persil avec les échalotes.

Cuisson de la bavette

Chauffer l'huile dans un sautoir. Saisir la viande à feu vif. La retourner, baisser le feu, ajouter 15 g de beurre et cuire encore 2 minutes, pour une cuisson saignante, en arrosant la viande avec le beurre.



Bœuf de l'Aubrac en chateaubriand

pommes de terre soufflées

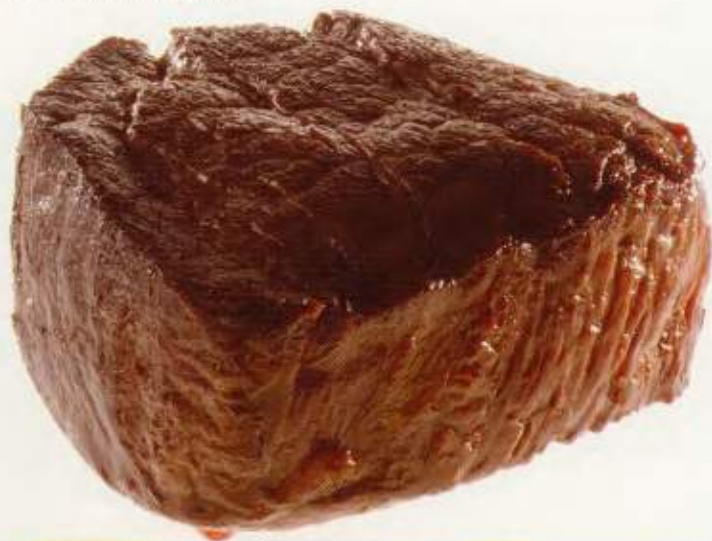
Pour 4 personnes

Préparation et cuisson des chateaubriands

Parer et dénervé le filet de bœuf, ôter la chaînette. Détailler 4 chateaubriands de 180 g chacun. Chauffer l'huile de pépins de raisin dans un sautoir. Saisir les chateaubriands 3 minutes à feu plutôt vif. Les retourner. Baisser le feu. Ajouter le beurre. Laisser cuire 3 minutes pour une cuisson saignante, en arrosant la viande avec le beurre. Déposer les chateaubriands sur une grille. Assaisonner de fleur de sel et de poivre du moulin. Couvrir d'aluminium ménager et laisser reposer 5 minutes.

Préparation des pommes soufflées

Éplucher les pommes de terre agria, les laver, les essuyer, les tailler en tranches de 4 mm d'épaisseur, les laver à nouveau et les essuyer. Les cuire 7 minutes dans un premier bain d'huile à 150 °C. Les égoutter sur du papier absorbant.



INGRÉDIENTS

1 KG	DE FILET DE BŒUF
1 KG	DE POMMES DE TERRE AGRIA
	HUILE POUR FRIURE
10 G	DE BEURRE
1,5 CL	D'HUILE DE PÉPINS DE RAISIN
	POIVRE DU MOULIN
	FLEUR DE SEL

Finition et Présentation

Plonger les pommes dans un deuxième bain d'huile à 170 °C. Les laisser gonfler et dorer, puis les égoutter.

Dresser les chateaubriands sur les assiettes chaudes, les assaisonner de fleur de sel et poivrer au moulin. Les accompagner de pommes de terre soufflées.

Bœuf bourguignon

tagliatelles fraîches au beurre

Pour 4 personnes

88

INGRÉDIENTS

1,5 KG	DE BŒUF À BRAISER (MACREUSE, PALERON)
3 CL	D'HUILE
100 G	DE BEURRE
20 G	DE FARINE
400 G	DE PETITS CHAMPIGNONS DE COUCHE
24	PETITS OIGNONS GRELOTS
200 G	DE LARD MAIGRE SANS COUENNE
	POIVRE DU MOULIN
	FLEUR DE SEL

Pour la marinade

1	GROS OIGNON
2 OU 3	ÉCHALOTES
2 CL	D'HUILE DE TOURNESOL
1 L	DE VIN ROUGE
1	BRANCHE DE THYM
1	FEUILLE DE LAURIER
5 G	DE POIVRE MIGNONNETTE

Tagliatelles fraîches

250 G	DE FARINE DE BLÉ TYPE 00
2	ŒUFS
20 G	DE BEURRE

Préparation de la marinade

La veille, éplucher et émincer finement l'oignon et les échalotes. Couper la viande en morceaux de 80 g. Les disposer dans une calotte, arroser d'abord d'huile et verser le vin rouge. Ajouter l'oignon et les échalotes, le thym, le laurier et le poivre. Mélanger le tout. Couvrir de film étirable et laisser mariner 24 heures au réfrigérateur.

Le lendemain, égoutter la viande et l'éponger avec du papier absorbant. Passer la marinade au chinois et la réserver.

Cuisson du bourguignon

Dans une cocotte, chauffer l'huile et 60 g de beurre et mettre les morceaux de viande à dorer pendant 3 ou 4 minutes. Les retourner plusieurs fois pour qu'ils soient saisis uniformément. Les sortir à l'aide d'une écumoire et les réserver.

Dégraisser la cocotte. Ajouter 20 g de beurre, la viande et son jus, puis saupoudrer de farine en retournant plusieurs fois les morceaux à feu vif. Porter la marinade à ébullition et la verser encore chaude dans la cocotte. Saler et poivrer. Couvrir et cuire à petits frémissements pendant 2 h 30. Rectifier l'assaisonnement à mi-cuisson.

Parer les champignons et éplucher les petits oignons.

En fin de cuisson de la viande, couper le lard en petits dés et faire fondre doucement ces derniers, dans une sauteuse, pendant 7 ou 8 minutes. Les retirer avec une écumoire et mettre les oignons à leur place. Cuire environ 10 minutes à feu très doux, à couvert, puis quelques instants à découvert pour les blondir légèrement. Les réserver avec les lardons.

Ajouter enfin les champignons et le restant de beurre dans la sauteuse et les cuire 5 minutes à feu moyen. Les incorporer aux lardons et aux petits oignons.

Vérifier la cuisson de la viande. Retirer le thym et le laurier. Disposer les oignons, les lardons et les champignons dans la sauce et poursuivre la cuisson pendant encore 30 minutes.

Préparation des pâtes

Tamiser la farine, puis la mélanger avec les œufs, sans donner de corps à la pâte, la couvrir de film étirable et la laisser reposer pendant 12 heures au frais. Abaisser la pâte en boucles au laminoir en descendant jusqu'à 1, détailler tous les 15 cm et tailler les tagliatelles à l'aide d'une guitare au dernier moment.



Finition et Présentation

Pocher les pâtes 2 minutes dans une grande casserole d'eau bouillante salée, puis les égoutter et ajouter le beurre en parcelles.

Dresser les pâtes dans les assiettes. Servir le bœuf bourguignon dans un petit plat de service.



Bœuf façon mode

Pour 8 personnes

90

INGRÉDIENTS

VIANDE CUITE, RESTE
D'UN POT-AU-FEU :

- 500 G DE PALERON
- 500 G DE MACREUSE
- 50 CL DE BOUILLON DE BŒUF
(CUISSON DU POT-AU-FEU)
- 500 G DE CAROTTES MOYENNES
- 300 G DE BLANCS DE POIREAUX
- 25 CL DE GELÉE DE PIED
DE VEAU
- POIVRE DU MOULIN
- FLEUR DE SEL

Désépaisser les blancs de poireaux en retirant 3 feuilles. Éplucher et laver les carottes. Les couper en deux, de haut en bas, pour qu'elles aient la même épaisseur que les poireaux.

Cuire les carottes à l'anglaise pendant 15 minutes. Cuire les poireaux séparément, également à l'anglaise, pendant 5 minutes. Les choquer et les égoutter.

Chauffer le bouillon de pot-au-feu et la gelée de pied de veau.

Tailler la viande cuite en morceaux. Prendre une terrine, assaisonner le fond de fleur de sel et

de poivre du moulin. Déposer d'abord une couche de bouillon de pot-au-feu. Disposer une rangée de viande, accoler une rangée de carottes, une rangée de viande et une rangée de poireaux. Renouveler l'opération et monter la terrine jusqu'aux bords et jusqu'à épuisement des ingrédients, en arrosant chaque couche d'un peu de bouillon.

Couvrir la terrine de film étirable. Déposer dessus un poids d'environ 200 g. Bloquer pendant 3 ou 4 heures au réfrigérateur.



Finition et Présentation

Démouler la terrine. Tailler une tranche de bœuf mode par personne. Déposer le bœuf mode sur des assiettes garnies de salade verte. Parsemer de fleur de sel et de poivre du moulin.



Côte de bœuf de charolais à la moelle

Pour 4 personnes

92

INGRÉDIENTS

1	CÔTE DE BŒUF DE 1 KG NON PARÉE
60 G	DE MOELLE DE BŒUF
600 G	DE POMMES DE TERRE
	FLEUR DE SEL
	POIVRE DU MOULIN
	HUILE DE PÉPINS DE RAISIN
	POUR LA FRITURE

La côte à la moelle

Plonger la moelle dans une calotte remplie d'eau glacée. La laisser raffermir pendant 3 heures au réfrigérateur.

Parer et mançonner la côte sans trop la dégraisser. Couvrir le manchon avec de l'aluminium ménager. Marquer la côte de bœuf des deux côtés sur le grill modérément chaud : la laisser 2 minutes, la quadriller en lui donnant un quart de tour, puis la retourner et faire la même opération. Réaliser la cuisson désirée : bleue 3 minutes par face (58° à cœur), saignant 4 minutes par face (60° à cœur), à point 6 minutes par face (62° à cœur).

Déposer la côte sur une grille en inox. Couvrir d'aluminium ménager. Laisser reposer 10 minutes.

Égoutter la moelle, la couper en rondelles et la pocher 5 minutes à l'eau frémissante. La garder au chaud hors du feu.

Les pommes allumettes

Parer les pommes de terre dans le sens de la longueur, de façon à former une assise qui permet de stabiliser la pomme de terre et de travailler en toute sécurité. Poser la pomme de terre sur son assise et la parer sur toutes ses faces pour obtenir un parallépipède. Tailler les rectangles en tranches très régulières de 3 à 4 mm de section. Les rincer soigneusement. Les égoutter et les sécher.

Chauffer l'huile pour la friture à 160 °C. Y plonger les pommes de terre par petites quantités. Les laisser 2-3 minutes. Les égoutter. Terminer la cuisson à la commande en les plongeant de nouveau dans le bain de friture à 180 °C. Égoutter sur du papier absorbant, assaisonner de fleur de sel.



Finition et Présentation

Trancher la côte en suivant le sens de la viande. La déposer sur des assiettes chaudes. Surmonter les tranches avec deux rondelles de moelle. Parsemer de fleur de sel et de poivre du moulin. Servir les pommes allumettes à part.



Côte de bœuf de Châlosse sur la braise

condiment **échalote moutarde de Meaux** à l'ancienne

Pour 4 personnes

94

INGRÉDIENTS

1	CÔTE DE BŒUF DE 1,2 KG
2 CL	D'HUILE DE PÉPINS DE RAISIN
15 G	DE BEURRE
2	GOUSSES D'AIL
	POIVRE MIGNONNETTE
	FLEUR DE SEL

Condiment échalote moutarde à l'ancienne

50 G	DE GRAISSE DE CANARD
1	BRANCHE DE THYM
300 G	D'ÉCHALOTES
1/2	FEUILLE DE LAURIER
200 G	DE POITRINE DE PORC PAYSANNE
2	QUEUES DE PERSIL
5 CL	DE JUS DE BŒUF
20 G	DE MOUTARDE À L'ANCIENNE
3 CL	DE VINAIGRE DE VIN VIEUX
	FLEUR DE SEL

Finition Présentation

Trancher la côte en suivant le sens de la viande.

Déposer les tranches sur des assiettes chaudes. Parsemer de poivre mignonnette et de fleur de sel. Servir le condiment dans un ramequin à part.

Préparation du condiment

Éplucher les échalotes et les émincer de manière régulière.

Confectionner un bouquet garni avec les queues de persil, la branche de thym et le laurier.

Tailler la poitrine de porc en 3 gros lardons. Dans un sautoir, faire fondre la graisse de canard, y saisir la poitrine de porc en lui donnant une légère coloration blonde. Ajouter l'émincé d'échalotes, le bouquet garni et de la fleur de sel.

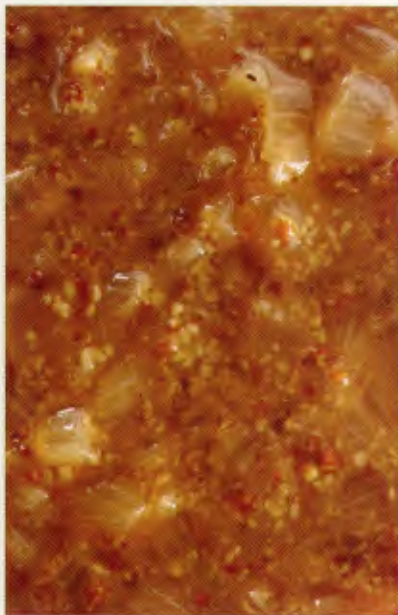
Laisser compoter à feu doux et à couvert, pendant 1 h 30, en veillant à ce que la préparation n'accroche pas au fond du récipient.

En fin de cuisson, retirer le couvercle pour réduire toute l'eau de végétation. Dès que la fondue est desséchée, retirer le bouquet garni et les lardons. Mélanger la fondue d'échalotes avec le jus de bœuf. Réduire de moitié. Ajouter la moutarde à l'ancienne et le vinaigre de vin vieux. Mélanger jusqu'à l'obtention d'un condiment homogène. Vérifier l'assaisonnement.

Préparation et cuisson de la côte de bœuf

Chauffer le four à 200 °C. Parer et manchonner la côte de bœuf.

Chauffer l'huile dans un sautoir. Ajouter le beurre. Dès qu'il mousse, saisir la côte à feu vif. Laisser colorer. La retourner. Saisir l'autre face. Ajouter les gousses d'ail écrasées. Enfourner à 180 °C. Laisser cuire 10 minutes pour une cuisson bleue, 25 minutes pour une cuisson saignante, 35 minutes pour une cuisson à point. Retourner la côte à mi-cuisson. À la fin de la cuisson, déposer la côte sur une grille en inox. Couvrir d'aluminium ménager. Laisser reposer pendant 10 minutes.





Daube de bœuf

gnocchi de pommes de terre gratinés

Pour 8 personnes

96

INGRÉDIENTS

2 KG	DE JOUES DE BŒUF
75 CL	DE VIN ROUGE
200 G	DE CAROTTES
200 G	D'OIGNONS
50 G	DE CÔTES DE CÉLÉRI
1 L	DE FOND DE VEAU
2	TOMATES
3	BRANCHES DE THYM
1	FEUILLE DE LAURIER
4	GOUSSES D'AIL
2 CL	D'HUILE D'OLIVE
	POIVRE DU MOULIN
	FLEUR DE SEL

Gnocchi de pomme de terre

500 G	DE POMMES DE TERRE DE CONSERVATION (BINTJE)
1 KG	DE GROS SEL
150 G	DE FARINE
1	ŒUF
	NOIX DE MUSCADE
3 CL	D'HUILE D'OLIVE
40 G	DE PARMESAN RÂPÉ

Marinade de la daube

Couper les joues de bœuf en morceaux de 80 g, les déposer dans une calotte.

Éplucher les carottes, les oignons, le céleri et l'ail. Tailler les légumes en mirepoix. Écraser l'ail. Couper les tomates en quatre. Lier le thym et le laurier en bouquet. Ajouter tous ces ingrédients à la viande. Verser le vin et laisser mariner pendant 6 heures au réfrigérateur.

Cuisson de la daube

Égoutter la viande. Passer la marinade au chinois étamine. Récupérer le vin dans une sauteuse, le chauffer et le flamber pour ôter l'acidité. Réserver la garniture aromatique.

Préchauffer le four à 180 °C. Dans une cocotte en terre, disposer les morceaux de joues de bœuf. Ajouter la garniture aromatique, le vin et le fond de veau chaud. Assaisonner. Couvrir. Enfourner la cocotte et cuire pendant 3 heures à 150 °C. Vérifier la cuisson de la viande, la déposer dans une autre cocotte et la réserver.

Dégraissier la sauce, vérifier l'assaisonnement. Filtrer la sauce au chinois étamine et en napper la viande.

Confection des gnocchi

Préchauffer le four à 200 °C.

Disposer sur la plaque du four 1 kg de gros sel. Laver et essuyer les pommes de terre. Les disposer sur la couche de gros sel et les enfourner. Les cuire à 180 °C pendant 1 h 30.

Éplucher rapidement les pommes de terre en les gardant chaudes, les passer au tamis. Récupérer la pulpe dans une calotte et incorporer l'œuf, la farine, du sel, du poivre du moulin et de la noix de muscade. Veiller à ne pas faire corder la purée en la travaillant trop.

Séparer la pâte en deux en la maintenant au chaud. Former des rouleaux de 1,5 cm de diamètre et les couper en petits bouchons de 2 cm de long. Les rouler entre les paumes des mains et les écraser légèrement sur les dents d'une fourchette en les faisant glisser sur une feuille de papier sulfurisé.

Plonger les gnocchi dans un rondau rempli d'eau salée frémissante. Les retirer dès qu'ils remontent à la surface et les refroidir dans un récipient d'eau glacée. Égoutter les gnocchi sur un linge, puis les ranger dans un plat en les roulant dans un filet d'huile d'olive.



Finition et Présentation

Parsemer les gnocchi de parmesan et les faire gratiner sous la salamandre.

Déposer la daube et les gnocchi sur des assiettes brillantes.



Entrecôte de charolais à la poêle

beurre maître d'hôtel-sauce béarnaise-
sauce marchand de vin-sauce Bercy-sauce bordelaise

Pour 4 personnes

98

INGRÉDIENTS

4 ENTRECÔTES DE 300 G
PIÈCE, NON PARÉES
2 CL D'HUILE
15 G DE BEURRE
FLEUR DE SEL
POIVRE MIGNONNETTE

1 BRANCHE DE THYM
1 FEUILLE DE LAURIER
1/2 BOTTE DE PERSIL PLAT
5 CL DE GLACE DE VIANDE
LIQUIDE
FLEUR DE SEL

Sauce marchand de vin

3 ÉCHALOTES
10 CL DE VIN ROUGE
30 G DE BEURRE
1/2 CITRON
1/4 DE BOTTE DE PERSIL PLAT
POIVRE DU MOULIN
FLEUR DE SEL

Beurre maître d'hôtel

300 G DE BEURRE
1/2 BOTTE DE PERSIL PLAT
1/2 CITRON
POIVRE DU MOULIN
FLEUR DE SEL

Sauce Bercy

2 ÉCHALOTES
10 CL DE VIN BLANC SEC
10 G DE BEURRE
10 G DE MOELLE DE BŒUF

Sauce bordelaise

10 CL DE VIN ROUGE
20 G D'ÉCHALOTES
20 CL DE JUS DE BŒUF
5 CL DE GLACE DE VIANDE
LIQUIDE
20 G DE BEURRE
10 G DE PERSIL PLAT
1 FEUILLE DE LAURIER
1 BRANCHE DE THYM
1 PINCÉE DE POIVRE
MIGNONNETTE
FLEUR DE SEL

Sauce béarnaise

4 CL DE VINAIGRE
2 ÉCHALOTES
1/4 DE BOTTE D'ESTRAGON
2 JAUNES D'ŒUFS
10 CL DE BEURRE CLARIFIÉ
2 PINCÉES DE POIVRE
MIGNONNETTE
FLEUR DE SEL

Sauce marchand de vin

Éplucher les échalotes et les ciseler. Laver, essuyer et hacher le persil plat.

Faire fondre 10 g de beurre dans une sauteuse. Y faire suer les échalotes. Déglacer au vin rouge et faire réduire d'un quart. Ajouter le reste du beurre en pommade. Assaisonner. Acidifier la sauce avec le jus d'un demi-citron. Ajouter le persil haché. Réserver la sauce au bain-marie.

Beurre maître d'hôtel

Laver et essuyer le persil plat. Concasser les pluches.

Dans une petite calotte, mélanger le beurre en pommade, le persil haché, le jus d'un demi-citron, de la fleur de sel et du poivre du moulin. Réserver au réfrigérateur.

Sauce Bercy

Porter à frémissements une petite sauteuse remplie d'eau avec une branche de thym, une feuille de laurier et du sel.

Couper la moelle en dés, les pocher quelques secondes dans la sauteuse, les égoutter et les réserver dans le liquide, hors du feu.

Laver, essuyer et hacher le persil. Éplucher et ciseler les échalotes.

Reprendre le sautoir de cuisson des entrecôtes, le dégraisser en transvasant la graisse dans une petite calotte. Faire suer les échalotes sans coloration dans ce sautoir. Déglacer avec le vin blanc et laisser réduire d'un quart. Ajouter la glace de viande et réduire de nouveau la sauce pendant 2 minutes. Vérifier l'onctuosité et rectifier l'assaisonnement.

Hors du feu, ajouter le beurre et monter la sauce. Ajouter les dés de moelle et le persil haché. Réserver au bain-marie.

Sauce bordelaise

Éplucher et hacher les échalotes.

Faire suer les échalotes avec le beurre dans une poêle. Ajouter une feuille de laurier et une branche de thym. Déglacer au vin rouge, saler et réduire de moitié. Ajouter le jus de veau, réduire de moitié. Incorporer le poivre mignonnette et la glace de viande. Vérifier l'assaisonnement. Réserver au bain-marie.

Finition et Présentation

Dresser l'entrecôte en la parsemant de poivre mignonnette et de fleur de sel. Présenter la sauce commandée dans un ramequin à part. Pour l'entrecôte maître d'hôtel, poser le beurre sur la viande et le faire fondre sous la salamandre.

Sauce béarnaise

Éplucher et ciseler finement les échalotes. Laver l'estragon, concasser les feuilles et réserver les queues.

Dans une sauteuse, placer les échalotes ciselées, les queues d'estragon, la mignonnette et le vinaigre. Laisser réduire à sec, à feu doux.

Ajouter les jaunes d'œufs, 1 cuillerée à soupe d'eau froide et de la fleur de sel. Fouetter vigoureusement. Dès l'obtention d'un ruban, incorporer le beurre clarifié hors du feu.

Passer la sauce au chinois étamine. Ajouter les feuilles d'estragon concassées. Rectifier l'assaisonnement. Réserver la sauce à couvert, au bain-marie. Elle doit être tiède.

Préparation et cuisson de l'entrecôte

Parer et dégraisser les entrecôtes.

Dans un sautoir, chauffer l'huile. Saisir l'entrecôte 2 minutes à feu vif. La retourner, baisser le feu, ajouter le beurre. Cuire encore 2 minutes pour une viande saignante. Débarrasser l'entrecôte sur une grille. Couvrir d'aluminium ménager et laisser reposer 5 bonnes minutes.



Filet de bœuf en brioche

sauce périgourdine

Pour 8 personnes

100

INGRÉDIENTS

1,5 KG	DE CŒUR DE FILET
10 G	DE BEURRE
3 CL	D'HUILE DE PÉPINS DE RAISIN
2	JAUNES D'ŒUFS

Pâte à crêpes salée

150 G	DE FARINE DE BLÉ
1	PINCÉE DE FLEUR DE SEL
2	ŒUFS
15 CL	DE LAIT

Pâte à brioche

500 G	DE FARINE DE BLÉ TYPE 45
30 G	DE SUCRE SEMOULE
10 G	DE SEL
15 G	DE LEVURE DE BOULANGER
200 G	DE BEURRE
3	ŒUFS
10 CL	D'EAU

Sauce périgourdine

70 CL	DE DEMI-GLACE DE VEAU
5 CL	DE JUS DE TRUFFE
80 G	DE TRUFFE
1,5 CL	DE MADÈRE
1 C. À C.	DE BEURRE
80 G	DE PURÉE DE FOIE GRAS

Duxelles

250 G	DE CHAMPIGNONS DE PARIS
2	ÉCHALOTES
15 G	DE BEURRE
1/2	JUS DE CITRON
	FLEUR DE SEL
	POIVRE DU MOULIN

Préparation de la brioche

Couper le beurre en morceaux de 30 g et le laisser à température ambiante afin qu'il soit ramolli, mais pas en pommade. Dans la cuve d'un batteur, verser la farine tamisée et ajouter dans un coin le sel et le sucre, dans un autre la levure émiettée. Ne pas mettre en contact direct le sel ou le sucre avec la levure. Fixer le crochet, verser 10 cl d'eau et faire tourner le batteur sans que la pâte ne chauffe.

Casser les œufs dans une calotte et les fouetter légèrement. Incorporer progressivement les œufs et les morceaux de beurre ramolli lorsque la pâte se décolle de la cuve. Débarrasser la pâte dans une calotte farinée. Couvrir de film étirable. Laisser doubler de volume dans un endroit tempéré.

Préparation de la pâte à crêpes

Tamiser la farine, battre les œufs en omelette et les incorporer délicatement à la farine. Délayer avec le lait et ajouter le sel. Laisser reposer la pâte durant 2 heures. Avant la cuisson, ajouter 5 cl d'eau pour l'allonger.

Confection de la duxelles

Couper le pied sableux des champignons. Les laver. Les hacher. Peler les échalotes et les ciseler. Les faire suer avec le beurre. Ajouter les champignons. Assaisonner. Ajouter le jus de citron. Laisser évaporer totalement l'eau des champignons, à feu moyen. Laisser refroidir.

Préparation du filet de bœuf en brioche

Parer, dégraisser et dénervé le cœur de filet, ôter la chaînette et l'assaisonner.

Saisir le filet sur toutes ses faces dans une cocotte avec le beurre.

Le colorer uniformément, le débarrasser sur une grille et le laisser refroidir.

Confectionner 2 grandes crêpes de 20 cm de diamètre. Les recouvrir avec la duxelles bien sèche.

Envelopper le filet dans les 2 grandes crêpes. Badigeonner la surface de jaune d'œuf à l'aide d'un pinceau.

Rompre la pâte à brioche. L'étaler sur une épaisseur régulière de 1 cm et en enrober

le filet de bœuf. Supprimer le surplus de pâte. Souder les extrémités. Ménager deux petites cheminées sur le dessus. Décorer la surface et dorer au jaune d'œuf. Déposer le filet enrobé dans un endroit tiède (de 35 à 40 °C maximum) et à l'abri des courants d'air pour laisser gonfler la brioche.

Cuisson du filet de bœuf en brioche

Préchauffer le four à 240 °C.

Dorer à nouveau la brioche au jaune d'œuf. Enfournier et cuire à 220 °C durant 30 minutes.

La brioche doit être dorée et cuite, et la température au cœur du filet doit atteindre de 48 à 52 °C.

Laisser reposer le filet 20 minutes sur une grille.



Sauce périgourdine

Brosser soigneusement la truffe et l'essuyer avec un linge humide. La hacher finement et la réserver. Dans un sautoir, verser la demi-glace, le jus de truffe et le madère. Réduire aux deux tiers, à feu doux. Ajouter la truffe hachée et la purée de foie gras. Cuire jusqu'aux premiers frémissements. Hors du feu, ajouter le beurre et remuer.

Finition *et* Présentation

Trancher délicatement le filet de bœuf en brioche. Dresser une tranche de filet par personne. Napper de sauce périgourdine.



Gras double à la lyonnaise

Pour 4 personnes

102

INGRÉDIENTS

750 G	DE PANSE DE BŒUF
50 G	DE SAINDOUX
1	CAROTTE
1	BRANCHE DE THYM
1	FEUILLE DE LAURIER
2	CLOUS DE GIROFLE
4	OIGNONS
1/2	TÊTE D'AIL COUPÉE TRANSVERSALEMENT
20 CL	DE VIN BLANC
1 CL	DE VINAIGRE DE VIN VIEUX
	GROS SEL
5	GRAINS DE POIVRE NOIR

Sauce moutarde

100 G	D'ÉCHALOTES CISELÉES
5 G	DE POIVRE MIGNONNETTE
1	BRANCHE D'ESTRAGON
10 CL	DE VIN BLANC SEC
20 CL	DE JUS DE VEAU
30 G	DE BEURRE
25 G	DE MOUTARDE DE DIJON
25 G	DE MOUTARDE DE MEAUX

Préparation de la panse

Rincer longuement la panse de bœuf sous l'eau froide courante. La laisser tremper pendant 2 à 3 heures.

Peler la carotte et la couper en deux. Éplucher les oignons, les couper en deux.

Égoutter la panse. La mettre dans une cocotte avec la carotte, les oignons, l'ail, le thym, le laurier et les clous de girofle. Verser le vin blanc. Couvrir d'eau à hauteur. Saler au gros sel et ajouter les grains de poivre. Porter à ébullition. Couvrir et cuire à petits frémissements pendant 6 heures.

Égoutter la panse. La découper en minces lanières.

Sauce moutarde

Dans une sauteuse, mettre le vin blanc avec les échalotes, le poivre mignonnette et l'estragon. Réduire à sec. Mouiller avec le jus de veau. Faire mijoter pendant 10 minutes et passer la sauce au chinois étamine.

Mélanger le beurre avec les moutardes. Monter la sauce moutarde avec le beurre composé.

Cuisson du gras double

Dans une poêle, faire chauffer le saindoux et y faire sauter les lanières de gras double. Les faire rissoler à feu vif pour qu'elles soient croustillantes, dorées et moelleuses. Déglacer avec le vinaigre.

Finition et Présentation

Napper les assiettes brûlantes avec la sauce moutarde. Déposer dessus les lanières de gras double. Servir sans attendre.





Hachis Parmentier

Pour 4 personnes

104

INGRÉDIENTS

1 KG	DE BESTE DE POT-AU-FEU
1 KG	DE POMMES DE TERRE AGRIA
80 G	DE MIE DE PAIN
1	ŒUF
1	OIGNON PAILLE
3	ÉCHALOTES
3	GOUSSES D'AIL
30 CL	DE LAIT
20 G	DE BEURRE
100 G	DE CHAPELURE
	FLEUR DE SEL
	POIVRE DU MOULIN

Finition

et Présentation

*Disposer un carré de hachis
Parmentier dans une assiette plate.*



Éplucher l'oignon, l'ail et les échalotes. Peler l'ail. Le dégermer et l'écraser. Ciseler les échalotes et l'oignon.

Tremper la mie de pain dans 10 cl de lait.

Hacher la viande de pot-au-feu et la réserver.

Dans une sauteuse, faire suer l'oignon, les échalotes et l'ail écrasé. Refroidir la garniture et la mélanger à la viande de pot-au-feu. Ajouter la mie de pain essorée, l'œuf entier. Assaisonner de fleur de sel et de poivre.

Cuire les pommes de terre dans un rondoire rempli d'eau froide salée. Les passer au presse-purée. Chauffer 20 cl de lait, y ajouter 20 g de beurre coupé en parcelles. Ajouter le mélange de lait et de beurre à la purée. Assaisonner de fleur de sel.

Préchauffer le four à 200 °C. Déposer une couche de viande hachée dans le fond d'un plat en terre, recouvrir d'une couche de purée, recommencer l'opération jusqu'à épuisement de la préparation, en terminant par de la purée. Parsemer de chapelure. Enfourner et laisser gratiner pendant 10 minutes à 180 °C.



Hochepot de queue de bœuf

Pour 4 personnes

Cuisson du hochepot

Couper les oignons en deux sans les éplucher. Poser la face coupée des oignons sur la plaque du fourneau tapissée d'aluminium ménager et laisser noircir. Les débarrasser et les réserver.

Dans une cocotte, disposer la viande, les oignons brûlés, le thym, le laurier, les grains de poivre, les clous de girofle et quelques feuilles de céleri. Recouvrir d'eau à hauteur. Porter à ébullition en écumant plusieurs fois. Assaisonner le hochepot de fleur de sel. Couvrir. Cuire à petits frémissements pendant 3 heures.

Préparation de la garniture

Éffiler et laver le céleri. Supprimer les feuilles.

Éplucher et laver les carottes, les navets et les pommes de terre.

Prélever du bouillon de la cuisson du hochepot. Y faire cuire les carottes, les navets et les côtes de céleri. Cuire les pommes de terre à l'anglaise.



INGRÉDIENTS

2	QUEUES DE BŒUF (1,5 KG), COUPÉES EN TRONÇONS
8	CAROTTES
8	NAVETS
10	POMMES DE TERRE BF 15
1	PIED DE CÉLERI
1	BRANCHE DE THYM
1	FEUILLE DE LAURIER
10	GRAINS DE POIVRE NOIR
4	OIGNONS
2	CLOUS DE GIROFLE
	FLEUR DE SEL

Finition et Présentation

Dégraisser le bouillon. Le passer dans un linge étamine.

Dresser sur les assiettes brûlantes 2 morceaux de queue de bœuf. Parsemer de fleur de sel. Déposer un assortiment de légumes. Présenter le bouillon dans des bols.

Joue de bœuf en miroton

Pour 8 personnes

106

INGRÉDIENTS

4	JOUES DE BŒUF
40 CL	DE BOUILLON DE POT-AU-FEU
30 CL	DE JUS DE BŒUF
1/4	DE BOTTE DE CIBOULETTE
1	OIGNON
2	ÉCHALOTES
1,5 CL	D'HUILE D'OLIVE
20 G	DE BEURRE
5	GRAINS DE POIVRE NOIR DU SARAWAK
	FLEUR DE SEL
	POIVRE DU MOULIN

Condiment d'oignons confits

400 G	D'OIGNONS PAILLE
20 CL	DE BOUILLON DE POULE
1	BRANCHE DE THYM
1/2	FEUILLE DE LAURIER
3	QUEUES DE PERSIL
30 G	DE BEURRE
10 CL	DE VINAIGRE DE VIN VIEUX
10	PÉTALES DE TOMATE CONFITE
1/4	DE BOTTE DE MARJOLAINE
	FLEUR DE SEL

Préparation et cuisson des joues de bœuf

Préchauffer le four à 180 °C. Peler l'oignon et les échalotes. Les émincer.

Dénervé et dégraisser les joues de bœuf. Ôter les clapets. Les assaisonner légèrement avec de la fleur de sel. Chauffer l'huile et le beurre dans une cocotte. Y faire revenir les joues de bœuf de tous côtés. Ajouter l'oignon, les échalotes et les grains de poivre. Dégraisser soigneusement. Ajouter le bouillon de pot-au-feu et le jus de bœuf chauds. Cuire à couvert au four à 150 °C pendant 3 heures.

Au terme de la cuisson, égoutter la viande, passer la sauce au chinois étamine et en napper la viande.

Préparation du condiment

Confectionner un bouquet garni avec les queues de persil, la branche de thym et la demi-feuille de laurier.

Éplucher les oignons paille. Les couper en deux dans le sens de la hauteur. Les tailler en bâtonnets réguliers de 3 mm de largeur. Dans une sauteuse, faire fondre le beurre, puis ajouter le bouquet garni et les oignons. Assaisonner de fleur de sel et les blondir légèrement. Déglacer avec le vinaigre de vin vieux et faire réduire à sec. Mouiller avec le bouillon de poule. Cuire à découvert et à feu doux pendant 25 minutes jusqu'à ce que les oignons soient confits et le bouillon de poule pratiquement réduit à sec.

Tailler en julienne les pétales de tomate confite. Au moment du service, réchauffer les oignons, ajouter les pétales de tomate confite et les feuilles de marjolaine. Vérifier l'assaisonnement et ajouter quelques gouttes de vinaigre de vin vieux.



Finition et Présentation

Laver, sécher et ciseler finement la ciboulette.

Réchauffer à feu doux les joues de bœuf. Les découper transversalement pour les présenter en millefeuille. Intercaler le condiment d'oignons entre les tranches de bœuf. Napper de sauce. Décorer de ciboulette ciselée, poivrer au moulin et parsemer de quelques grains de fleur de sel.



Langue de bœuf

sauce piquante

Pour 6 personnes

108

INGRÉDIENTS

1	LANGUE DE BŒUF
100 G	DE CAROTTES
1	OIGNON
1	CLOU DE GIROFLE
1	FEUILLE DE LAURIER
1	BRANCHE DE THYM
2	BRANCHES DE CÉLÉRI
1	VERT DE POIREAU
5	GRAINS DE POIVRE NOIR
	GROS SEL GRIS DE MER

Sauce piquante

50 G	D'ÉCHALOTES
10 CL	DE VIN BLANC
5 CL	DE VINAIGRE
50 CL	DE JUS DE VEAU
80 G	DE CORNICHONS
	POIVRE DU MOULIN
	POIVRE MIGNONNETTE
	FLEUR DE SEL

Disposer la langue dans un bahut et placer celui-ci sous un filet d'eau froide. La laisser dégorger pendant 2 heures.

Dans un rondeau, recouvrir la langue d'eau froide, porter à ébullition et la faire blanchir pendant 5 minutes. La rafraîchir et l'égoutter.

Éplucher et laver les carottes. Éplucher l'oignon. Le piquer avec 1 clou de girofle.

Confectionner un bouquet garni avec le thym, le laurier, le céleri et le vert de poireau.

Déposer la langue de bœuf dans un rondeau haut, couvrir d'eau froide, saler au gros sel, ajouter les grains de poivre et porter à ébullition. Écumer soigneusement, ajouter la garniture aromatique. Cuire très lentement et à demi-couvert durant 2 h 30.

S'assurer de la cuisson de la langue : enfoncer une aiguille à brider au centre de la langue, elle doit ressortir sans difficulté.

Égoutter la langue et ôter la peau. La parer. La détailler en tranches régulières.

Sauce piquante

Éplucher les échalotes et les ciseler. Dans une sauteuse, réduire aux deux tiers le vin blanc, le vinaigre, les échalotes et quelques grains de poivre mignonnette. Ajouter le jus de veau. Laisser frémir 10 minutes.

Passer la sauce au chinois étamine. Ajouter les cornichons taillés en julienne. Rectifier l'assaisonnement. Réserver au chaud.



Finition *et* Présentation

Déposer les tranches de langue dans les assiettes et les napper de sauce piquante.



Museau de bœuf en vinaigrette

Pour 8 personnes

110

INGRÉDIENTS

1	MUSEAU DE BŒUF
80 G	DE LARD DE COLONNA
1	OIGNON
1	CLOU DE GIROFLE
1	CAROTTE
1	BRANCHE DE CÉLÉRI
1	BRANCHE DE THYM
1	FEUILLE DE LAURIER
1/2	TÊTE D'AIL COUPÉE TRANSVERSALEMENT
	GROS SEL
10	GRAINS DE POIVRE
	FLEUR DE SEL

Vinaigrette

1	ÉCHALOTE
10 CL	D'HUILE DE PÉPINS DE RAISIN
5 CL	DE VINAIGRE DE VIN VIEUX
1/2	BOUQUET DE CERFEUIL
1/2	BOUQUET DE PERSIL PLAT
	FLEUR DE SEL
	POIVRE DU MOULIN

Préparation du museau

Ébouillanter et égoutter le museau. Le gratter et le peler. Le laver à l'eau courante.

Placer le museau dans une salière en grès, le saler largement au gros sel et le laisser pendant 4 jours.

Cuisson du museau

Peler l'oignon et le piquer du clou de girofle. Éplucher la carotte. Rincer le céleri.

Sortir le museau du sel, le dessaler puis le rincer abondamment. Le blanchir, en écumant régulièrement, l'égoutter et le rincer. Le remettre dans un rondou avec l'oignon, la carotte, le céleri, le laurier, l'ail et le poivre en grains. Couvrir largement d'eau, puis cuire à petits frémissements (95 °C) pendant 5 ou 6 heures.

Montage du museau

Égoutter le museau, le couper en très petits dés. Couper le lard en dés de 2,5 mm de section. Mélanger le museau et le lard. Rectifier l'assaisonnement. Mouler et réfrigérer pendant 24 heures.

Finition et Présentation

Laver le cerfeuil et le persil, les essorer, concasser les feuilles. Peler l'échalote et la ciseler. Mélanger le vinaigre, du sel et du poivre. Ajouter l'huile puis, au dernier moment, les herbes concassées et l'échalote ciselée.

Trancher finement le museau et le napper de vinaigrette.





Onglet de bœuf piqué d'olives

et asperges rôties

Pour 4 personnes

112

INGRÉDIENTS

4	ONGLETS DE BŒUF DE 180 G PIÈCE
16	OLIVES DE TAGGIASCA
20 CL	DE JUS DE BŒUF
3 CL	D'HUILE D'OLIVE
10 G	DE BEURRE
	POIVRE DU MOULIN
	FLEUR DE SEL

Garniture

1	BOTTE D'ASPERGES BALAIS (CALIBRE + 22)
1,5 CL	D'HUILE D'OLIVE
4 CL	DE FOND BLANC
	DE VOLAILLE
	FLEUR DE SEL

Finition et Présentation

Chauffer le jus de bœuf.
Découper chaque onglet
en 4 tranches. Déposer 4 tranches
sur chaque assiette chaude, avec
4 asperges. Ajouter un cordon
de jus de bœuf. Parsemer de fleur
de sel, de poivre du moulin et
d'un filet d'huile d'olive.

Préparation des onglets

Dénoyauter les olives.

Parer et dénervier les onglets sans les ouvrir. Inciser chaque extrémité et introduire 2 olives de chaque côté. Les ficeler comme des petits rôtis. Les assaisonner de fleur de sel.

Chauffer l'huile d'olive dans un sautoir.

Saisir la viande sur toutes ses faces, à feu vif. Baisser le feu, ajouter le beurre et bien arroser la viande. Laisser cuire 6 minutes pour une cuisson bleue, 8 minutes pour une cuisson saignante, 10 minutes pour une cuisson à point, en retournant les onglets à mi-cuisson et en les arrosant souvent avec le beurre.

Déficeler, débarrasser sur une grille en inox, couvrir d'aluminium ménager et laisser reposer la viande 5 minutes.

Préparation de la garniture

Laver les asperges, enlever les folioles. Les couper à la longueur souhaitée.

Chauffer 1,5 cl d'huile d'olive dans un sautoir. Déposer les asperges dans l'huile. Les faire légèrement suer à feu moyen. Déglacer avec le fond de volaille qui doit être entièrement absorbé à la fin de la cuisson. Les asperges doivent être à la fois fondantes et croquantes. Saler à la fleur de sel.





Pavé de rumsteck au sautoir

sauce poivre, cœur de laitue à la crème

Pour 4 personnes

114

INGRÉDIENTS

1 KG	DE CŒUR DE RUMSTECK
15 CL	DE BEURRE CLARIFIÉ
20 G	DE BEURRE
100 G	DE POIVRE NOIR DU SARAWAK
	FLEUR DE SEL

Garniture

4	LAITUES
10 CL	DE CRÈME
1 C. À S.	DE VINAIGRE

Sauce

15 G	DE POIVRE NOIR DU SARAWAK
60 G	D'ÉCHALOTES
2	GOUSSES D'AIL
8 CL	DE FINE CHAMPAGNE
10 G	DE BEURRE
10 CL	DE CRÈME DOUBLE
30 CL	DE JUS DE BŒUF
1,5 CL	D'HUILE D'OLIVE
	FLEUR DE SEL

Finition

et Présentation

Couper les cœurs de laitue en quatre. Déposer 4 quartiers de laitue sur chaque assiette, ajouter un cordon de sauce au poivre tout autour, puis disposer les pavés de rumsteck au centre.

Préparation des pavés

Parer et dénervier entièrement le cœur de rumsteck, puis tailler 4 pavés de 180 à 190 g chacun. Les ranger sur une plaque, les couvrir d'un film étirable et les conserver au frais.

Garder les parures pour la confection de la sauce.

Confection de la sauce

Tailler les parures de bœuf en cubes réguliers.

Concasser le poivre du Sarawak et le passer dans un tamis pour ne récupérer que la mignonnette qui reste sur le dessus.

Éplucher et tailler les échalotes en sifflets réguliers.

Dans un sautoir, faire chauffer 1,5 cl d'huile et y saisir les parures de bœuf. Les assaisonner de quelques grains de fleur de sel et leur donner une belle coloration blonde et régulière.

Ajouter les gousses d'ail écrasées mais non épluchées, les sifflets d'échalote, le beurre et le poivre mignonnette. Les faire suer en veillant à ce que le poivre ne brûle pas. Déglacer avec 5 cl de fine champagne et laisser réduire à sec.

Mouiller avec le jus de bœuf et laisser infuser la sauce doucement sur le bord de la plaque du fourneau, en écumant le plus souvent possible afin d'obtenir une sauce lisse et brillante.

Après 30 minutes de cuisson, retirer le sautoir de la source de chaleur, et laisser à nouveau infuser pendant 15 minutes. Filtrer la sauce au chinois étamine sans la fouler.

Cuisson des pavés

Concasser le poivre du Sarawak en mignonnette. Saler les pavés avec de la fleur de sel. Les paner avec le poivre concassé.

Chauffer le beurre clarifié dans un sautoir assez grand pour contenir les 4 pavés. Lorsque le beurre est chaud, saisir la première face des pavés à feu moyen, sans les ferrer. Saisir les contours des pavés, puis les retourner. Aux trois quarts de la cuisson, ajouter 20 g de beurre. Terminer la cuisson des pavés en les arrosant constamment avec le beurre moussieux. Lorsque l'appoint souhaité est atteint (bleu 3 minutes, saignant 5 minutes, à point 7 minutes), retirer les pavés du sautoir. Les laisser reposer pendant 5 minutes, au-dessus du fourneau.

Finition de la sauce

Déglacer le sautoir qui a servi à la cuisson des pavés avec le reste de fine champagne. Décoller tous les sucs à l'aide d'un pinceau. Réduire à sec. Mouiller avec la sauce. Porter à un léger frémissement et laisser infuser à feu très doux, en écumant régulièrement.

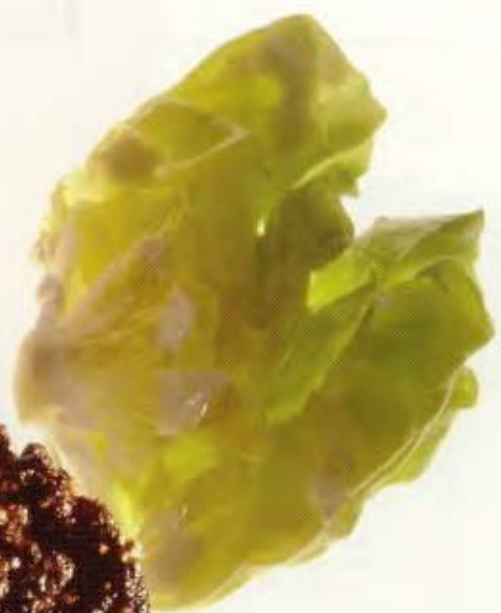
Préparation de la garniture

Retirer les grosses feuilles externes des laitues et conserver les cœurs. Les faire tremper, en mettant la racine vers le haut, dans un récipient d'eau froide légèrement vinaigrée.

Les égoutter sur une grille en inox.

Réduire légèrement la crème dans une sauteuse.





Pot-au-feu

Pour 8 personnes

116

INGRÉDIENTS

1 KG	DE PALERON
1,5 KG	DE MAUREUSE
500 G	DE GÎTE-GÎTE
8	OS À MOELLE
	GROS SEL
	FLEUR DE SEL
	POIVRE NOIR DU SARAWAK CONCASSÉ

Garniture aromatique

200 G	DE CAROTTES
200 G	D'OIGNONS
2	CLOUS DE GIROFLE
5	VERTS DE POIREAUX
100 G	DE CÉLÉRI BRANCHE
1	BRANCHE DE THYM
1	FEUILLE DE LAURIER
1/2	TÊTE D'AIL COUPÉE TRANSVERSALEMENT

Garniture d'accompagnement

800 G	DE CAROTTES
800 G	DE NAVETS
500 G	DE CÉLÉRI-RAVE
5	BLANCS DE POIREAUX
1 KG	DE POMMES DE TERRE

Plonger les canons d'os à moelle dans une calotte remplie d'eau glacée. Mettre au réfrigérateur. Laisser tremper pendant 10 heures.

Parer et ficeler chaque pièce de viande comme un rôti. Laisser une grande longueur de ficelle pour la faire dépasser du rondeau.

Garniture aromatique

Couper les oignons en deux sans les éplucher. Poser la face coupée des oignons sur la plaque du fourneau tapissée d'aluminium ménager et laisser noircir. Les débarrasser et les piquer des clous de girofle.

Peler les carottes et les laver. Rincer les verts de poireaux, les lier avec le céleri, le thym et le laurier.

Cuisson du pot-au-feu

Mettre les viandes dans un grand rondeau. Mouiller d'eau à hauteur. Porter à frémissement, écumer. Ajouter les oignons, les carottes, le bouquet garni et l'ail. Saler au gros sel. Couvrir. Cuire à feu doux pendant 3 h 30. Écumer fréquemment le bouillon qui doit être clair.

Garniture d'accompagnement

Éplucher et laver tous les légumes d'accompagnement. Laisser un départ de fane pour les carottes et les navets. Ajouter les légumes dans le rondeau 1 heure avant la fin de la cuisson.

Égoutter les os à moelle et les ajouter aux viandes 5 minutes avant de servir.

Finition et Présentation

Égoutter les légumes entiers. Couper le céleri-rave en 8 morceaux.

Dégraisser le bouillon de cuisson. Le passer au chinois étamine.

Déficeler les viandes, les couper en tranches épaisses.

Les dresser dans un plat. Disposer les légumes et les os à moelle autour.

Servir une tranche de chaque viande ainsi qu'un os à moelle par personne. Garnir les assiettes de carotte, de navet, d'une pomme de terre, d'un morceau de céleri et d'un tronçon de poireau. Assaisonner de fleur de sel et de poivre noir concassé.

Présenter le bouillon à part.



Ravioles de daube à la monégasque

Pour 4 personnes

118

INGRÉDIENTS

La pâte

400 G	DE FARINE TYPE 00
15 CL	D'HUILE D'OLIVE
1	ŒUF
12 CL	D'EAU
1	PINCÉE DE SEL FIN

La daube

1 KG	DE JARRET DE BŒUF
50 CL	DE VIN ROUGE
1	CAROTTE
2	OIGNONS
2	CÔTES DE CÉLÉRI
1,5 L	DE FOND DE VEAU
1	TOMATE
2	BRANCHES DE THYM
1	FEUILLE DE LAURIER
4	GOUSSES D'AIL
1,5 CL	D'HUILE D'OLIVE
	FLEUR DE SEL
5	GRAINS DE POIVRE

La farce

150 G	DE PARMESAN RÂPÉ
75 G	DE RICOTTA
2	ŒUFS
250 G	DE VERT DE BLETTES
250 G	D'ÉPINARDS
1/2	BOTTE DE PERSIL PLAT
1/2	BOUQUET DE CERFEUIL
2 CL	D'HUILE D'OLIVE
	FLEUR DE SEL
	POIVRE DU MOULIN

Pour servir

12	OLIVES NOIRES DE TAGGIASCA
----	-------------------------------

Préparation de la daube

Préchauffer le four à 200 °C.

Éplucher la carotte et la laver. Laver également le céleri. Éplucher les oignons. Tailler carotte, oignons et céleri en mirepoix. Peler l'ail, le dégermer et l'écraser. Laver la tomate et la couper en quatre.

Faire revenir le jarret dans une cocotte avec 1,5 cl d'huile d'olive sur toutes ses faces. Ajouter la mirepoix, la tomate, l'ail, le thym et le laurier. Laisser suer pendant quelques minutes.

Chauffer le vin rouge, le flamber, le verser dans la cocotte. Laisser réduire d'un tiers, ajouter le fond de veau chaud. Saler à la fleur de sel et ajouter le poivre. Couvrir. Enfourner et cuire pendant 3 heures à 180 °C.

Retirer la viande de la cocotte. Dégraisser le jus de cuisson. Passer au chinois étamine. Réduire de moitié.

Confection de la pâte

Mélanger la farine, l'œuf, l'huile d'olive et le sel fin. Ajouter 12 cl d'eau. Pétrir jusqu'à l'obtention d'une boule, l'envelopper de film étirable. Laisser reposer 1 heure au frais.

Farce des ravioles

Retirer le jarret de la cocotte et effiloche la viande.

Cuire les blettes et les épinards à l'eau bouillante salée. Les égoutter et les presser entre les mains pour en extraire toute l'eau. Les concasser.

Finition et Présentation

Napper chaque assiette chaude de sauce et y déposer 3 ravioles par personne. Ajouter 3 olives noires dans chaque assiette.

Rincer le persil et le cerfeuil. Les éponger et les concasser.

Dans une calotte, mélanger les blettes, les épinards, la ricotta, 2 cl d'huile d'olive, le parmesan râpé, le persil, le cerfeuil, les œufs et la viande. Assaisonner de fleur de sel et de poivre du moulin. Mélanger à la spatule.

Confection des ravioles

Abaisser la pâte au laminoir : elle doit être très fine. Tailler 24 disques de 7 cm de diamètre.

Déposer une noix de farce sur 12 disques, en laissant un pourtour libre de 1 cm pour sceller les ravioles. Recouvrir les disques gamis de farce avec les 12 autres cercles de pâte. Sceller en pinçant les bords avec les doigts.

Porter à ébullition un rondau rempli d'eau salée. Plonger les ravioles par douzaine. Les sortir de l'eau à l'aide d'une écumoire dès qu'elles remontent à la surface.





Rosbif

jardinière de légumes

Pour 4 personnes

120

INGRÉDIENTS

1	ROSBIF DE 1 KG (CŒUR DE RUMSTECK OU ALOYAU)
1	BANDE DE LARD GRAS
1,5 CL	D'HUILE DE PÉPINS DE RAISIN
10 G	DE BEURRE
3 CL	DE FOND BLANC DE VOLAILLE POIVRE DU MOULIN FLEUR DE SEL

Garniture

3	CAROTTES
3	NAVETS
200 G	DE PETITS POIS ÉCOSSÉS EXTRA-FINS
200 G	DE HARICOTS VERTS EXTRA-FINS
40 G	DE BEURRE GROS SEL POIVRE DU MOULIN FLEUR DE SEL

Préparation du rosbif

Parer et dénervier la viande. Entourer le rosbif paré à vif avec de fines tranches de lard gras. Ficeler sans trop serrer pour maintenir le rosbif en forme.

Préchauffer le four à 200 °C.

Chauffer l'huile de pépins de raisin dans une cocotte. Saisir le rosbif à feu vif sur toutes ses faces. Ajouter le beurre. Arroser la viande avec le beurre.

Enfourner la cocotte et cuire le rosbif à 180 °C. Compter 25 minutes pour une viande saignante. Arroser toutes les 10 minutes avec le jus de cuisson.

Déposer le rosbif sur une grille. Couvrir d'aluminium ménager et laisser reposer 10 minutes. Réserver la cocotte de cuisson pour réaliser le jus de rôti.

Préparation de la jardinière

Éplucher, laver et tailler les carottes et les navets en bâtonnets d'environ 4 cm de longueur et 4 mm de section.

Équeuter, effiler, laver et tailler les haricots verts en tronçons de 3,5 à 4 cm de longueur.

Cuire les légumes à l'anglaise, séparément. Les rafraîchir puis les égoutter.

Disposer tous les légumes dans une sauteuse avec le beurre et glacer la jardinière. Assaisonner à la fleur de sel et au poivre du moulin. Couvrir. Réserver la jardinière.

Confection du jus de rôti

Dégraissier le jus de cuisson du rôti. Passer au chinois. Déglacer les sucs de cuisson avec le fond blanc. Passer au chinois sur le jus de cuisson. Vérifier l'assaisonnement.



Finition et Présentation

Déficeler le rosbif, supprimer l'entame. Trancher la viande. Dresser 2 tranches de rosbif dans chaque assiette. Parsommer de fleur de sel et de poivre du moulin. Déposer la jardinière à côté et ajouter un cordon de jus de rôti.



Tablier de sapeur

Pour 4 personnes

122

INGRÉDIENTS

500 G	DE PANSE DE BŒUF
1,5 CL	D'HUILE DE PÉPINS DE RAISIN
20 G	DE BEURRE
30 G	DE FARINE
1	CAROTTE
2	OIGNONS
2	CLOUS DE GIROFLE
1	FUILLE DE LAURIER
1	BRANCHE DE THYM
1/2	TÊTE D'AIL COUPÉE TRANSVERSALEMENT
20 CL	DE VIN BLANC
5	GRAINS DE POIVRE NOIR GROS SEL

Marinade

10 CL	DE VIN BLANC SEC
1,5 CL	D'HUILE DE PÉPINS DE RAISIN
1	CITRON
1 C. À S.	DE MOUTARDE FORTE DE DJON
1	ŒUF
	FLEUR DE SEL
	POIVRE DU MOULIN

Anglaise

1	ŒUF
1,5 CL	D'HUILE
	SEL FIN
	POIVRE DU MOULIN

Chapelure verte

500 G	DE MIE DE PAIN FRAÎCHE
1	BOTTE DE PERSIL PLAT
1	BOTTE D'ESTRAGON
	FLEUR DE SEL

Sauce gribiche

1	ŒUF
25 CL	D'HUILE DE PÉPINS DE RAISIN
3 CL	DE VINAIGRE BLANC
10 G	DE CÂPRES
10 G	DE CORNICHONS
1	BOTTE DE PERSIL
1	BOTTE DE CERFEUIL
1	BOTTE D'ESTRAGON
	SEL FIN
	POIVRE DU MOULIN



Finition et Présentation

Napper le fond des assiettes de sauce gribiche et déposer 3 triangles de tablier de sapeur sur chacune.

Préparation de la panse

Rincer longuement la panse de bœuf sous l'eau froide courante. La laisser tremper pendant 2 à 3 heures.

Peler la carotte et la couper en deux. Éplucher les oignons, les couper en deux.

Égoutter la panse. La mettre dans une cocotte avec la carotte, les oignons, l'ail, le thym, le laurier et les clous de girofle. Verser le vin blanc. Couvrir d'eau à hauteur. Saler au gros sel et ajouter les grains de poivre. Porter à ébullition. Couvrir et cuire à petits frémissements pendant 6 heures. Laisser refroidir dans le liquide. Égoutter sur une grille.

Chapelure verte

Éfeuiller et laver le persil plat et l'estragon. Mixer la mie de pain et les herbes. Assaisonner la chapelure verte de fleur de sel.

Sauce gribiche

Cuire l'œuf pour le rendre dur. Le refroidir et l'écaler. Réduire en pâte fine le jaune d'œuf. Dans un bol, le monter progressivement avec les 25 cl d'huile. Ajouter le vinaigre, du sel et du poivre du moulin.

Concasser les câpres et émincer les cornichons. Les ajouter dans le bol.

Laver les herbes et les essuyer. Les ciseler séparément. Prélever l'équivalent de 12 g de chaque herbe ciselée et les ajouter à la sauce. Tailler le blanc de l'œuf en julienne et l'ajouter également à la sauce.

Préparation des tabliers de sapeur

Dans une calotte, préparer une marinade avec le vin, le jus de citron, l'huile et la moutarde. Assaisonner de fleur de sel et de poivre du moulin.

Tailler le gras double en triangles et disposer ceux-ci dans la marinade. Les retourner pour les imprégner. Laisser mariner pendant environ 3 heures au réfrigérateur.

Pour l'anglaise, battre l'œuf dans un bol avec 1,5 cl d'huile. Saler et poivrer.

Égoutter les tabliers et les fariner. Les secouer pour ôter l'excédent de farine. Les plonger dans l'anglaise. Les passer dans la chapelure verte pour les paner.

Dans une poêle, faire chauffer à feu vif 5 cl d'huile et ajouter le beurre. Cuire les tabliers, à feu modéré, pendant 3 ou 4 minutes de chaque côté. La croûte doit être dorée et croustillante. Égoutter les tabliers sur du papier absorbant. Réserver au chaud.



Tartare de queue de filet de bœuf au couteau

Pour 1 personne

124

INGRÉDIENTS

250 G	DE QUEUE DE FILET DE BŒUF
1	JAUNE D'ŒUF
1 C. À C.	DE TOMATO KETCHUP SAUCE WORCESTERSHIRE TABASCO
5 G	DE PERSIL PLAT
5	CORNICHONS
5 G	DE PETITES CÂPRES
10 G	DE MOUTARDE
2,5 CL	D'HUILE DE PÉPINS DE RAISIN
250 G	DE POMMES DE TERRE AGRIA
	FLEUR DE SEL
	POIVRE DU MOULIN
	HUILE POUR FRITURE

Tartare de bœuf

Couper la viande en dés, au couteau.

Laver et essorer le persil. Le hacher. Hacher les cornichons. Déposer le persil, les cornichons et les câpres dans des ramequins séparés.

Déposer le jaune d'œuf dans un autre ramequin.

Pommes allumettes

Chauffer la friture à 150 °C. Éplucher les pommes de terre, les laver et bien les essuyer. Les tailler en pommes allumettes. Les plonger dans l'huile. Bien les égoutter et les réserver dans le panier.

Au moment de servir, les plonger une deuxième fois dans la friture à 170 °C, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Les égoutter sur du papier absorbant. Saler.



Finition et Présentation

Mélanger devant le convive le jaune d'œuf, la moutarde et l'huile. Ajouter la viande, le persil haché, les cornichons, les câpres, le ketchup, quelques gouttes de sauce Worcestershire et de tabasco. Rectifier l'assaisonnement avec de la fleur de sel et du poivre du moulin. Présenter les pommes allumettes dans une assiette à part.



Tournedos de bœuf de salers Rossini

Pour 4 personnes

126

INGRÉDIENTS

1 KG	DE FILET DE BŒUF
4	FRANCHES DE FOIE GRAS DE CANARD CRU DE 80 G PIÈCE
2	TRUFFES FRAÎCHES
10 G	DE BEURRE
1,5 CL	D'HUILE DE PÉPINS DE RAISIN
	FLEUR DE SEL
	POIVRE DU MOULIN

Sauce Périgueux

15 G	DE BEURRE
1,5 CL	DE JUS DE TRUFFE
1,5 CL	DE MADÈRE
7 CL	DE DEMI-GLACE DE YEAU



Préparation des tournedos

Retirer la chaîne, éplucher et désosser entièrement le filet de bœuf. Tailler des tournedos de 180 g pièce.

Brosser les truffes et tailler quatre lamelles dans l'une d'elles. Les réserver.

Préparation de la sauce Périgueux

Hacher le reste des truffes. Dans un sautoir, faire suer les truffes hachées avec 15 g de beurre, à feu doux, pendant 3 minutes. Déglacer au madère. Réduire à sec. Ajouter la demi-glace ainsi que le jus de truffe.

Cuisson des tournedos

Chauffer l'huile de pépins de raisin dans un sautoir. Saisir les tournedos 3 minutes à feu plutôt vif. Les retourner. Baisser le feu. Ajouter le beurre. Laisser cuire 3 minutes (pour une cuisson saignante) en arrosant la viande avec le beurre. Déposer les tournedos sur une grille. Assaisonner de fleur de sel et de poivre du moulin. Couvrir d'aluminium ménager et laisser reposer 5 minutes.

Saisir les tranches de foie gras 30 secondes de chaque côté, dans une poêle antiadhésive chaude. Réserver au chaud.

Finition et Présentation

Dresser les tournedos au centre des assiettes chaudes. Déposer une tranche de foie gras sur la viande. Donner un tour de moulin à poivre sur le foie gras et le parsemer de quelques grains de fleur de sel.

Surmonter le tout d'une lamelle de truffe. Verser la sauce Périgueux autour.



Tripes à la basquaise

aux garbanzos

Pour 4 personnes

128

INGRÉDIENTS

1 KG	DE PANSE DE BŒUF
150 G	DE CHORIZO BELLOTTA
140 G	DE POIS CHICHES (GARBANZOS)
30 CL	DE VIN BLANC
40 G	D'OIGNON
60 G	DE CÔTE DE CÉLÉRI
30 G	D'ÉCHALOTE
40 G	DE CAROTTE
150 G	DE TOMATES
5	GOUSSES D'AIL
5 CL	D'HUILE D'OLIVE
2	BRANCHES DE THYM
2	FEUILLES DE LAURIER
20 G	DE CONCENTRÉ DE TOMATES
2 L	DE FOND BLANC DE VOLAILLE
8 G	DE PIMENT D'ESPELETTE EN POUDRE
	FLEUR DE SEL

Pommes Pont-Neuf

1 KG	DE POMMES DE TERRE AGRIA
	HUILE POUR FRITURE

Laisser tremper les pois chiches dans de l'eau froide pendant 12 heures. Renouveler l'eau après 6 heures.

Rincer longuement la panse de bœuf sous l'eau froide courante. La laisser tremper pendant 2 à 3 heures.

Dans un rondo rempli d'eau froide, mettre les pois chiches, ajouter 1 branche de thym, 1 feuille de laurier, l'ail écrasé et une pointe de piment d'Espelette. Cuire pendant 1 heure à petits frémissements. Aux deux tiers de la cuisson, assaisonner de fleur de sel. Égoutter et réserver.

Rincer la panse, la couper en lanières de 1 cm de largeur sur 6 à 7 cm de longueur.

Éffiler le céleri et le tailler en mirepoix. Éplucher l'oignon, l'échalote et la carotte. Les tailler également en mirepoix. Monder et épépiner les tomates et les concasser grossièrement. Préchauffer le four à 180 °C.

Verser l'huile d'olive dans une cocotte, y faire suer oignon et échalote. Ajouter le concentré de tomates et les lanières de panse de bœuf. Déglacer au vin blanc. Ajouter les tomates concassées, une branche de thym et une feuille de laurier.

Égoutter les pois chiches. Les ajouter dans la cocotte ainsi que le reste du piment d'Espelette. Verser le fond blanc de volaille. Saler. Couvrir. Enfourner la cocotte et cuire pendant 4 heures à 150 °C.

Pommes Pont-Neuf

Laver, égoutter et parer les pommes de terre. Leur donner la forme d'un parallépipède rectangle. Tailler des tranches régulières de 1 cm d'épaisseur. Superposer 3 tranches et les tailler en bâtonnets de 1 cm de section. Les rincer soigneusement, les égoutter et les sécher.

Les plonger dans un bain de friture à 150 °C. Les retirer et les réserver dans le panier. Au moment de servir, les faire dorer dans un deuxième bain de friture à 180 °C. Les égoutter sur du papier absorbant. Saler.

Finition et Présentation

Retirer la peau du chorizo. Le couper en rondelles.

Sortir la cocotte du four et ajouter le chorizo. Servir avec les pommes Pont-Neuf à part.



Tripes à la mode de Caen

Pour 4 personnes

130

INGRÉDIENTS

1 KG	DE PANSE DE BŒUF
2	PIEDS DE VEAU
100 G	DE BARDE DE LARD
300 G	DE CAROTTES
200 G	D'OIGNONS
3	GOUSSES D'AIL
20 G	DE BEURRE
1	BRANCHE DE THYM
1	FEUILLE DE LAURIER
3	QUEUES DE PERSIL
1 L	DE CIDRE
3 CL	DE CALVADOS
2	CLOUS DE GIROFLE
1 G	DE QUATRE-ÉPICES
	FARINE
1 KG	DE POMMES DE TERRE DITA
	POIVRE DU MOULIN
	FLEUR DE SEL

Rincer longuement la panse de bœuf sous l'eau froide courante. La laisser tremper pendant 2 à 3 heures.

Rincer la panse, la tailler en lanières. Fendre les pieds de veau en deux.

Éplucher et laver les carottes. Les tailler en rondelles. Éplucher les oignons. Piquer l'un d'eux avec les clous de girofle. Couper les autres en rondelles. Peler l'ail, le dégermer et écraser les gousses.

Préchauffer le four à 150 °C.

Tapisser une cocotte en terre avec la barde de lard. Étaler dessus les carottes et les oignons en rondelles. Répartir les lanières de panse et déposer les pieds de veau.

Ajouter l'ail, le thym, le laurier, les queues de persil et l'oignon entier. Assaisonner de sel et de poivre, aromatiser avec le quatre-épices. Mouiller avec le calvados et le cidre, ajouter le beurre en parcelles. Porter à ébullition.

Faire un boudin de pâte avec 200 g de farine et un peu d'eau. Le coller tout autour du couvercle. Poser le couvercle sur la cocotte et rabattre la pâte tout autour pour sceller hermétiquement le récipient. Enfourner et cuire à 120 °C pendant 8 heures.

Sortir la cocotte du four. Retirer le thym, le persil, le laurier et les os des pieds de veau.

Éplucher les pommes de terre, les tourner, les laver. Les cuire à l'anglaise.



Finition et Présentation

Présenter les tripes brûlantes dans des cocottes individuelles. Servir les pommes de terre à part.



Brochet du lac Léman au beurre blanc

Pour 4 personnes

132

INGRÉDIENTS

1 BROCHET DE 2 KG

Court-bouillon

2 CAROTTES
2 OIGNONS
1 BRANCHE DE THYM
1 FEUILLE DE LAURIER
3 QUEUES DE PERSIL
20 CL DE VIN BLANC
5 GRAINS DE POIVRE
GROS SEL GRIS

Beurre blanc

40 G D'ÉCHALOTES GRISSES
4 CL DE VIN BLANC
2 CL DE VINAIGRE
DE VIN BLANC
200 G DE BEURRE EXTRA-FIN
FLEUR DE SEL

Court-bouillon

Éplucher, laver et canneler les carottes, puis les émincer à la mandoline. Éplucher les oignons, les couper en anneaux. Laver les queues de persil.

Porter à ébullition 3 à 4 litres d'eau avec les carottes, les oignons et le bouquet garni, composé d'une feuille de laurier, d'une branche de thym et des queues de persil ficelées en botte. Saler. Ajouter les grains de poivre. Cuire 20 minutes en maintenant l'ébullition. Ajouter les oignons et quelques grains de poivre en fin de cuisson. Laisser refroidir.

Préparation et cuisson du brochet

Ébarber et vider soigneusement le brochet (limiter à 2 cm l'ouverture ventrale).

Éliminer délicatement les os. Ôter toutes les traces de sang en rinçant abondamment à l'eau froide. Laisser le brochet dégorger pendant quelques minutes dans un bûchet rempli d'eau glacée.

Déposer le brochet dans une poissonnière. Verser le court-bouillon refroidi sur le brochet et porter doucement à ébullition. Cuire pendant 20 minutes à petits frémissements. Vérifier la cuisson du brochet.

Confection du beurre blanc

Couper le beurre en petites parcelles.

Éplucher et ciseler finement les échalotes. Dans une petite sauteuse, faire fondre 10 g de beurre. Faire suer sans coloration les échalotes ciselées. Ajouter le vin blanc et le vinaigre de vin. Réduire à sec. Incorporer progressivement, hors du feu, le beurre, en émulsionnant à l'aide d'un petit fouet. Le beurre doit être onctueux. Rectifier l'assaisonnement. Réserver le beurre blanc à couvert, dans un petit bain-marie.

Finition *et* Présentation

Égoutter le brochet. Le dresser la tête à gauche. Verser le beurre blanc en saucière. Découper le brochet en tronçons et le napper de beurre blanc dans les assiettes.





Quenelles de brochet

écrevisses comme on les mange à Nantua,
recette Lucien Tendret (1892)

Pour 6 personnes

INGRÉDIENTS

1 KG	DE CHAIR DE BROCHET
100 G	DE BEURRE
20 G	DE FLEUR DE SEL
	PIMENT D'ESPELETTE
	EN POUDRE

Panade

25 CL	DE LAIT
50 G	DE BEURRE
125 G	DE FARINE DE BLÉ
	TYPE 55
4	ŒUFS
	FLEUR DE SEL

Sauce

50 CL	DE FUMET D'ÉCREVISSE
12 CL	DE CRÈME LIQUIDE

Garniture

24	ÉCREVISSES VIVANTES
	À PATTES ROUGES
6	PLUCHES DE CERFEUIL
25 CL	DE VINAIGRE BLANC
5	GRAINS DE POIVRE NOIR
	DU SARAWAK
3	BOIS DE FENOUIL SEC
2	CITRONS
	GROS SEL GRIS DE MER

Confection de la panade

Dans un sautoir, porter à ébullition le lait avec le beurre en parcelles et 2 pincées de fleur de sel. Incorporer la farine tamisée en pluie, hors du feu. Mélanger la panade à l'aide d'une spatule en bois. La dessécher sur feu vif, en la remuant sans cesse. Elle ne doit pas être collante au doigt. Incorporer un à un les œufs en remuant, à feu doux.

Dès que la panade est sèche, la disposer sur une plaque en inox et la recouvrir immédiatement de film étirable. La laisser refroidir et la conserver jusqu'à 4 jours au frais. Il faut la laisser reposer au minimum une journée avant de l'utiliser.

Confection des quenelles

Pour obtenir un meilleur résultat, tous les ingrédients doivent être à la même température.

Passer deux fois la chair de brochet au hachoir, grille fine. La passer au tamis fin, sans la chauffer. La récupérer dans une calotte.

Incorporer progressivement la panade et le beurre en petites parcelles à la chair de brochet. Ajouter la fleur de sel et 2 pincées de piment d'Espelette. Mélanger vigoureusement à la spatule en bois. L'appareil doit être bien homogène. Vérifier l'assaisonnement. Couvrir de film étirable et laisser reposer pendant 12 heures au frais.

Préparation de la garniture

Mettre le vinaigre, le poivre, les bois de fenouil, les citrons coupés en deux et 1 poignée de gros sel dans un rondau. Ajouter 3 litres d'eau. Porter à ébullition. Réduire le feu et laisser infuser 10 minutes.

Laver les écrevisses. Les châtrer. Les plonger dans la nage. Laisser cuire 2 minutes à petits frémissements.

Égoutter les écrevisses. Séparer les queues des coffres. Décortiquer les queues en laissant la nageoire caudale attachée.

Pochage des quenelles

Portionner les quenelles dans la forme souhaitée (à la cuillère, à la poche, etc.) en portions de 140 g et les ranger délicatement sur une feuille de papier sulfurisé farinée.

Chauffer un rondau rempli d'eau salée. Plonger les quenelles dans l'eau frémissante et les pocher 4 minutes de chaque côté en maintenant un léger frémissement. Les retirer délicatement à l'aide d'une écumoire et les égoutter sur un linge.

Préparation de la sauce

Réduire le fumet d'écrevisse d'un tiers. Fouetter légèrement la crème. L'incorporer. Rectifier l'assaisonnement.



*Finition
et
Présentation*

*Préchauffer le four à 220 °C.
Disposer 2 quenelles dans des plats à gratin
individuels. Verser autour 4 cuillères à soupe de sauce.
Enfourner et cuire 15 minutes à 200 °C, jusqu'à
ce qu'elles soient soufflées.
Garnir de queues d'écrevisses et servir très chaud.*



Bouillon léger de brocoli

Pour 4 personnes

136

INGRÉDIENTS

500 G	DE BROCOLI
60 CL	DU BOUILLON DE POULE
2 CL	D'HUILE D'OLIVE
1	BANDE DE PAIN DE MIE
6 CL	DE BEURRE CLARIFIÉ
	FLEUR DE SEL
	POIVRE DU MOULIN

Prélever les sommités des brocoli. Réserver une petite partie pour la présentation finale.

Laver les brocoli et les cuire à l'anglaise. Après 3 minutes, retirer quelques sommités pour la présentation. Laisser cuire le reste des brocoli 5 minutes. Les choquer dans un bain d'eau glacée. Les égoutter et les éponger sur un linge propre.

Passer les sommités de brocoli cuites au mixeur. Verser cette purée dans une cocotte.

Dans une russe, porter le bouillon de poule à ébullition. L'ajouter progressivement à la purée de brocoli. Porter à ébullition. Ajouter l'huile d'olive et rectifier l'assaisonnement avec de la fleur de sel et du poivre du moulin.



Finition et Présentation

Tailler 4 mouillettes dans le pain de mie.
Les dorer au beurre clarifié.

Servir le bouillon de brocoli en assiettes creuses.
Déposer 2 sommités de brocoli cuites réservées
sur le bouillon.

Prélever des copeaux dans les sommités
de brocoli crues réservées. En parsemer
les croûtons. Les présenter à part.







139

C

calmar

canard

cardon

cèpe

chapon

châtaigne

chevreau/cabri

chevreuil

chou

cochon

colinot

coquille St Jacques

courgette

Calmar farci façon méditerranéenne

Pour 4 personnes

140

INGRÉDIENTS

4	CALMARS DE 400 G PIÈCE
	PIMENT D'ESPELETTE EN POWDRE
3 CL	D'HUILE D'OLIVE
1/2	CITRON
100 G	DE CONCASSÉE DE TOMATES
	FLEUR DE SEL

Fond de braisage

150 G	DE BLANC DE SEICHE
200 G	D'OIGNONS BLANCS
100 G	DE CAROTTES DES SABLES
400 G	DE TOMATES BIEN MÛRES
3	GOUSSÉS D'AIL
1	CÔTE DE CÉLÉRI
1	BRANCHE DE THYM
1/2	FEUILLE DE LAURIER
1	RUBAN DE ZESTE D'ORANGE SÉCHÉ
1	RUBAN DE ZESTE DE CITRON SÉCHÉ
10 CL	DE VIN BLANC SEC
50 CL	DE FUMET DE HOMARD
3	QUEUES DE PERSIL
3	QUEUES DE BASILIC
	PARURES DE JAMBON DE JABUGO

Farce

100 G	DE RIZ
100 G	DE VERT DE BLETTES
100 G	D'ÉPINARDS
1	ŒUF
70 G	DE PARMESAN RÂPÉ
3	PÉTALES DE TOMATE CONFITE
2	PIMIENTOS DEL PIQUILLO
1	GOUSSE D'AIL
1/4	DE BOTTE DE PERSIL PLAT
1/2	BOTTE DE CERFEUIL
1/4	DE BOTTE DE BASILIC
1/4	DE BOTTE DE MARJOLAINE
5 CL	D'HUILE D'OLIVE
	FLEUR DE SEL

Préparation des calmars

Séparer la tête du corps des calmars. Vider les calmars. Retirer la plume. Ôter la peau qui recouvre les corps. Couper les tentacules au ras des yeux. Rincer les corps et les tentacules. Tailler ces dernières en tronçons de 5 cm de long.

Fond de braisage

Nettoyer soigneusement le blanc de seiche et l'émincer en grosse julienne.

Éplucher les carottes et les oignons. Effiler le céleri. Les émincer de façon régulière. Laver les tomates, les couper en deux, les épépiner et les tailler en dés. Confectionner un bouquet garni avec la branche de thym, la demi-feuille de laurier, les queues de persil et de basilic.

Faire chauffer 1,5 cl d'huile d'olive dans une cocotte. Faire suer les carottes, les oignons et le céleri sans coloration et à couvert. Ajouter les gousses d'ail en chemise écrasées, les dés de tomate crue, les rubans d'orange et de citron et le bouquet garni. Laisser compoter à feu doux pendant 5 minutes. Ajouter les lanières de seiche et les parures de jambon. Faire fondre doucement l'ensemble. Déglacer avec le vin blanc, réduire à sec et mouiller avec le fumet de homard. Cuire à feu doux et à couvert pendant 10 minutes.

Préparation de la farce

Éplucher la gousse d'ail et la hacher finement. Cuire le riz à la créole pendant 8 minutes, le refroidir à l'eau froide. L'égoutter dans une passoire.

Laver et essorer le vert de blettes et les épinards. Porter de l'eau à ébullition. Y plonger les blettes et les épinards pendant 1 minute. Les égoutter et les refroidir rapidement. Extraire l'eau des blettes et des épinards en les pressant fortement. Les concasser au couteau.

Laver, effeuiller et sécher les herbes aromatiques. Les concasser grossièrement au couteau sauf la marjolaine dont les feuilles doivent rester entières. Couper en dés les pétales de tomate et les pimientos.

Dans une calotte, mélanger le vert de blettes, les épinards, les dés de tomate confite et de pimientos, le riz, l'œuf, le parmesan, les herbes concassées, les feuilles de marjolaine, l'ail et l'huile d'olive. Bien mélanger pour obtenir une farce homogène. Assaisonner.

Cuisson des calmars

Préchauffer le four à 150 °C.

Remplir les calmars de farce. Les fermer à l'aide d'un bâtonnet de bois et les déposer sur une plaque.

Retirer la cocotte de la source de chaleur. Ôter la moitié du fond de braisage avec la garniture et déposer les calmars farcis et les tentacules dans la cocotte. Recouvrir avec le fond de braisage réservé. Arroser avec 1,5 cl d'huile d'olive et vérifier l'assaisonnement.

Couvrir la cocotte, mettre au four et laisser cuire pendant 25 minutes à 120 °C. Laisser reposer les calmars dans leur fond de braisage pendant 15 minutes puis les retirer ainsi que les tentacules. Filtrer le fond de braisage au chinois étamine.

Réduire le fond de braisage pour obtenir un jus légèrement lié, puis ajouter la concassée de tomates. Le monter avec 1,5 cl d'huile d'olive. Ajouter un filet de jus de citron, du piment d'Espelette et vérifier l'assaisonnement.

Finition et Présentation

Disposer les calmars farcis au centre des assiettes. Arroser d'un filet d'huile d'olive et présenter le fond de braisage à part.



Canard à la rouennaise

pommes soufflées

Pour 4 personnes

142

INGRÉDIENTS

2	CANARDS ROUENNAIS DE 1,8 KG PIÈCE
1 KG	DE POMMES DE TERRE AGRIA
	HUILE POUR FRIURE
	FLEUR DE SEL
	POIVRE DU MOULIN

Sauce rouennaise

1 KG	DE CARCASSE DE CANARD
500 G	D'AILERONS DE CANARD
500 G	DE PARURES DE CANARD
100 G	D'ÉCHALOTES
200 G	DE CAROTTES
1	FEUILLE DE LAURIER
1	BRANCHE DE THYM
1	TÊTE D'AIL
50 CL	DE FOND DE VEAU
1 CL	DE VINAIGRE DE XÉRÈS
1,5 L	DE VIN ROUGE
1 CL	DE SANG DE CANARD
20 G	DE CRÈME FRAÎCHE
3 CL	D'HUILE DE PÉPINS
	DE RAISIN
	FLEUR DE SEL
	POIVRE DU MOULIN

Habiller le canard

Étirer et flamber les canards, parer les pattes et les ailes.

Vider les canards. Dégager et supprimer la clavicle. Soulever la peau du cou et dégager délicatement les suprêmes.

Retirer les glandes de chaque côté du croupion.

Sectionner les tendons au niveau de l'articulation de la patte. Trousser et brider les canards, en traversant le croupion de part en part pour bien le fixer et éviter qu'il ne ressorte lors de la cuisson. Saler l'intérieur des canards.

Préparation des abattis

Concasser les ailerons et les cous. Supprimer la membrane péricardique et les caillots de sang du cœur.

Défilier les foies. Ne pas déhouser les gésiers, les parer et les dégraisser. Prélever les deux noix de gésier et débarrasser le reste. Hacher finement les foies, les gésiers et les cœurs.

Préparation de la sauce rouennaise

Éplucher, laver les carottes et les tailler en mirepoix. Éplucher les échalotes et les tailler en rouelles. Faire mariner les carcasses concassées, les ailerons et les parures de canard avec le vin rouge, la garniture aromatique composée des carottes, des échalotes et des gousses d'ail en chemise écrasées, pendant 1 heure.

Sortir les carcasses de la marinade et les égoutter. Réserver séparément la garniture aromatique et la marinade.

Dans une cocotte en fonte, colorer les carcasses, les ailerons et les parures dans l'huile chaude. Ajouter la garniture aromatique et faire suer légèrement. Déglacer avec la marinade.

Porter à ébullition et ajouter le fond de veau. Dégraisser et saler. Ajouter le laurier et le thym. Cuire très doucement à couvert pendant 3 heures.

Filter sans fouler dans un chinois étamine.

Porter le jus à ébullition et le lier avec les abattis hachés et le sang de canard détendu avec la crème fraîche. Rectifier l'assaisonnement, acidifier avec le vinaigre de xérès et passer au chinois. Réserver la sauce pour laquer le canard.

Cuisson des canards

Préchauffer le four à 240 °C. Déposer les canards dans une plaque à rôtir. Les enfourner et les cuire à 220 °C pendant 25 minutes. À la fin de la cuisson, déposer les canards sur une grille en inox. Les laisser reposer 5 minutes.

Débrider les canards et les laquer avec la sauce rouennaise.

Pommes soufflées

Éplucher les pommes de terre agria, les laver, les essuyer, les tailler en tranches de 4 mm d'épaisseur, les laver à nouveau et les essuyer. Les cuire 7 minutes dans un bain d'huile à 150 °C. Les égoutter sur du papier absorbant. Au moment de servir, les plonger dans un second bain d'huile à 170 °C. Les laisser gonfler et dorer. Les égoutter.



*Finition
et
Présentation*

*Découper les canards devant les convives.
Déposer les morceaux dans des assiettes très
chaudes. Accompagner de pommes de terre
soufflées. Présenter le reste de la sauce
en saucière.*



Canard aux olives taggiasche

Pour 4 personnes

144

INGRÉDIENTS

2	CANARDS DE 2 KG PIÈCE
100 G	D'OLIVES TAGGIASCHE DÉNOYAUTÉES
2	BRANCHES DE ROMARIN
10 CL	DE JUS DE CANARD
16	OLIVES TAGGIASCHE ENTÈRES
200 G	DE PAIN DE MIE
6 CL	DE BEURRE CLARIFIÉ
	POIVRE DU MOULIN
	FLEUR DE SEL

Préparation des canards

Flamber, habiller et vider les canards, réserver les foies et les cœurs.

Retirer le fiel des foies et les hacher finement.

Mixer les olives dénoyautées. Réserver un quart de cette purée d'olive pour la réalisation des croûtons. Dans une calotte, mélanger le restant de purée d'olive avec la purée de foie et de cœur de canard. Réserver cette farce.

Décoller légèrement la peau des canards sans la percer. Insérer la farce sous la peau des canards.

Saler à la fleur de sel et poivrer l'intérieur des canards, ajouter le romarin et les brider.

Les cuire à la broche 17 minutes et les réserver sur une grille posée sur une plaque pour récupérer les sucs, qui serviront à lier la sauce.

Dans une sauteuse, verser les sucs de la cuisson des canards, ajouter le jus de canard et réduire aux deux tiers jusqu'à l'obtention d'une consistance sirupeuse.

Débrider les canards et bien les laquer du jus réduit.

Croûtons

Tailler dans le pain de mie 4 croûtons rectangulaires. Dans une poêle antiadhésive, les blondir avec le beurre clarifié. Les égoutter sur du papier absorbant. Les tartiner avec la purée d'olive réservée.

Finition et Présentation

Présenter les canards entiers puis les découper. Servir un morceau de canard par personne avec un croûton à la purée d'olive et quelques olives taggiasche entières.





Canette de Barbarie

en **crapaudine grillée à la moutarde,**
jus acidulé et navets fondants

Pour 4 personnes

146

INGRÉDIENTS

2	CANETTES DE BARBARIE DE 1,4 KG PIÈCE
2 CL	D'HUILE DE PÉPINS DE RAISIN
30 G	DE MOUTARDE À L'ANCIENNE
2	NAVETS LONGS
10 CL	DE JUS DE CANARD
10 G	DE BEURRE
5 G	DE SUCRE
1	JUS DE CITRON
	FLEUR DE SEL
	POIVRE DU MOULIN

Préparation en crapaudine

Étirer et flamber les canettes. Sectionner les pattes, les ailerons et le cou. Ouvrir les canettes le long de la colonne vertébrale, jusqu'au croupion. Retirer la colonne. Vider les canettes. Ôter les petits os des côtes. Aplatir les canettes à l'aide d'une batte. Saler, poivrer et huiler légèrement.

Cuisson des canettes

Préchauffer le four à 220 °C.

Poser les canettes bien à plat sur le gril modérément chaud, côté peau en premier. Laisser 2 minutes, donner un quart de tour et laisser encore 2 minutes. Retourner les canettes et procéder de la même façon.

Enduire de moutarde le côté peau des canettes. Les poser sur une plaque à rôtir et terminer la cuisson au four à 200 °C pendant 20 minutes. Sortir les canettes du four.

Préparation des navets

Éplucher et laver les navets. Les couper dans la longueur, découper des tranches de 3 cm d'épaisseur. Dans un sautoir, faire fondre le beurre. Ajouter le sucre et les navets. Les faire dorer et les assaisonner de sel et de poivre. Les retourner et déglacer au jus de canard. Réduire aux deux tiers.



Finition et Présentation

Couper les canettes en deux. Déposer 1/2 canette sur chaque assiette très chaude, côté moutardé sur le dessus. Glisser les navets sous les canettes. Ajouter le jus de citron au jus de cuisson des navets. Dresser un cordon de jus acidulé sur les assiettes.



Cuisse de canard confite

pommes sarladaises

Pour 4 personnes

148

INGRÉDIENTS

4	CUISSES DE CANARD DE CHALOSSE
1 KG	DE GRAISSE DE CANARD
200 G	DE GROS SEL
2	BRANCHES DE THYM
2	FEUILLES DE LAURIER
6	GRAINS DE POIVRE NOIR DU SARAWAK
	FLEUR DE SEL

Pommes sarladaises

1 KG	DE POMMES DE TERRE AGRIA
1/2	BOTTE DE PERSIL PLAT
4	GOUSSES D'AIL
1,5 CL	D'HUILE D'OLIVE
	FLEUR DE SEL
	POIVRE DU MOULIN

Préparation des cuisses de canard

Concasser les grains de poivre.

Disposer les cuisses de canard dans un plat, les recouvrir de gros sel, des branches de thym, des feuilles de laurier émiettées ainsi que du poivre concassé. Couvrir de film étirable. Laisser au réfrigérateur pendant 6 heures.

Retirer les cuisses du plat. Les essuyer soigneusement avec un linge.

Faire fondre la graisse de canard dans une cocotte. Y déposer les cuisses de canard. Couvrir. Cuire à petits frémissements pendant 2 heures.

Égoutter les cuisses de canard et les laisser refroidir sur une grille. Passer la graisse de canard au chinois étamine.

Préparation des pommes sarladaises

Éplucher les pommes de terre, les laver, trancher les extrémités, puis les tailler en forme de bouchons à l'aide d'un emporte-pièce de 3 cm de diamètre. Retailler les bouchons en rondelles régulières de 3 mm d'épaisseur. Les laver, les égoutter et les essuyer dans un linge.

Laver le persil, l'essuyer et l'effeuiller. Éplucher les gousses d'ail et ôter le germe.

Hacher l'ail et le persil. Incorporer l'huile d'olive à cette persillade.

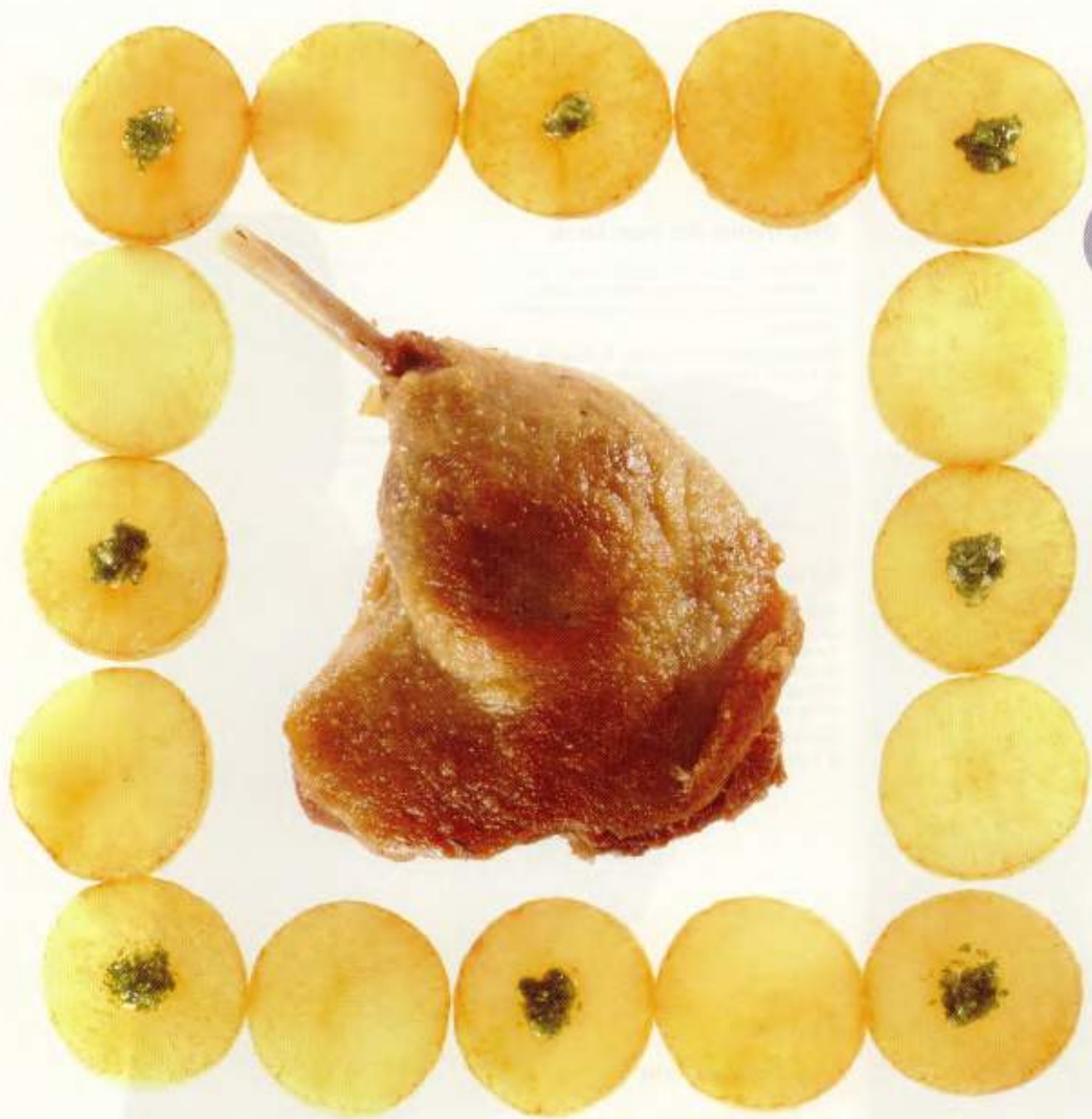
Chauffer 10 cl de graisse de canard dans une poêle en fonte. Faire sauter les pommes de terre pendant 10 minutes. Quand elles sont cuites et blondes, les égoutter, les parsemer de fleur de sel et poivrer au moulin.

Finition et Présentation

Déposer les cuisses de canard dans un sautoir, côté peau contre le fond du récipient. Les faire colorer à feu moyen pendant une dizaine de minutes, pour qu'elles soient croustillantes.

Déposer une cuisse de canard confite sur chaque assiette chaude. Dresser harmonieusement les pommes de terre autour. Surmonter une rondelle sur deux de persillade.





Cou de canard farci

Pour 4 personnes

150

INGRÉDIENTS

2	PEAUX DE COU DE CANARD
200 G	D'ÉCHINE DE PORC
150 G	DE LARD DE COLONNA
200 G	DE CHAIR DE CANARD
150 G	DE FOIE GRAS
5 CL	D'ARMAGNAC
20 G	DE PISTACHES ÉMONDÉES
1	BELLE TRUFFE
1 KG	DE GRAISSE DE CANARD
	POIVRE DU MOULIN
	FLEUR DE SEL

Pour servir

4	TRANCHES DE PAIN DE CAMPAGNE
---	---------------------------------

Préparation des cous farcis

Nettoyer les peaux de cou de canard sans les abîmer. Les disposer dans une calotte et les faire mariner dans l'armagnac pendant 2 heures.

Passer au hachoir, grille fine, la chair de canard, le lard de Colonna et l'échine de porc.

Couper le foie gras en menus morceaux. Concasser les pistaches. Hacher la truffe. Mélanger le tout aux viandes hachées. Ajouter l'armagnac ayant servi à la marinade. Assaisonner.

Essuyer les peaux de cou de canard. Coudre l'extrémité la plus large. Remplir de farce. Coudre l'autre extrémité.

Cuisson des cous

Dans une cocotte, faire chauffer la graisse de canard à 170 °C. Y plonger les cous. Lorsqu'ils remontent à la surface, prolonger la cuisson pendant 5 à 6 minutes. Les laisser refroidir. Les mettre dans des pots de grès et les recouvrir de graisse de canard.

Ces cous peuvent être conservés de 3 semaines à 1 mois, dans un endroit sombre et frais.

Finition et Présentation

Dégraisser soigneusement les cous de canard. Les trancher. Toaster le pain de campagne. Servir 3 à 4 tranches de cou farci par personne, avec un toast chaud.



Magret de canard rôti au poivre

Pour 4 personnes

Concasser le poivre du Sarawak.

Parer les magrets de canard, les dénerveter et quadriller la peau, sans entamer la chair.

Paner le côté peau des magrets avec le poivre concassé, en appuyant fortement. Saler le côté chair à la fleur de sel.

Dans un sautoir, cuire les magrets côté peau à feu doux et à l'unilatérale, pendant 10 minutes. La peau doit être blonde et croustillante. Dès que la chair commence à perler, débarrasser les magrets sur une grille en inox. Laisser reposer 5 minutes.

Chauffer le jus de rôti de canard.



INGRÉDIENTS

- 2 MAGRETS DE CANARD DE 350 G PIÈCE
- 20 G DE POIVRE DU SARAWAK
- 10 CL DE JUS DE RÔTI DE CANARD
- 1 FLEUR DE SEL



Finition *et* Présentation

Trancher les magrets en aiguillettes biaisées. Disposer celles-ci sur les assiettes brillantes. Les souligner d'un cordon de jus de rôti de canard.

Magret de canard au sautoir

sauce bigarade

Pour 4 personnes

152

INGRÉDIENTS

2	MAGRETS DE CANARD DE 350 G PIÈCE
4	ORANGES
1	ÉTOILE DE BADIANE
50 G	DE SUCRE
3 CL	DE VINAIGRE DE VIN BLANC

Sauce bigarade

3 G	DE POIVRE MIGNONNETTE
20 CL	DE JUS DE CANARD
1	CITRON
1	ORANGE
1 C. À S.	DE SUCRE
1 CL	DE VINAIGRE BLANC
1 CL	DE VINAIGRE DE XÉRÈS

Zestes d'orange confits

Peler les oranges à vif. Mettre les écorces à plat. Retirer le blanc. Couper les écorces en julienne. Tailler 2 triangles de 2 cm d'épaisseur dans la pulpe de chaque orange et les réserver.

Presser les restes d'orange pour récupérer le jus. Blanchir 3 fois les zestes d'orange taillés en julienne et les égoutter. Les faire confire dans un sautoir pendant 1 h 30 dans le jus des oranges, le sucre, la badiane, le vinaigre et 1 litre d'eau. Égoutter et réserver les zestes.

Cuisson des magrets

Préchauffer le four à 240 °C.

Parer les deux magrets de canard, ôter l'excédent de graisse et les dénervier. Entailler la peau des magrets en damier, sans entamer la chair.

Démarrer la cuisson des magrets dans un sautoir : saisir le côté peau, sans matière grasse, pendant 2 minutes à feu moyen. Les retourner puis les enfourner à 220 °C. Laisser cuire 10 minutes. Les magrets doivent être rosés.

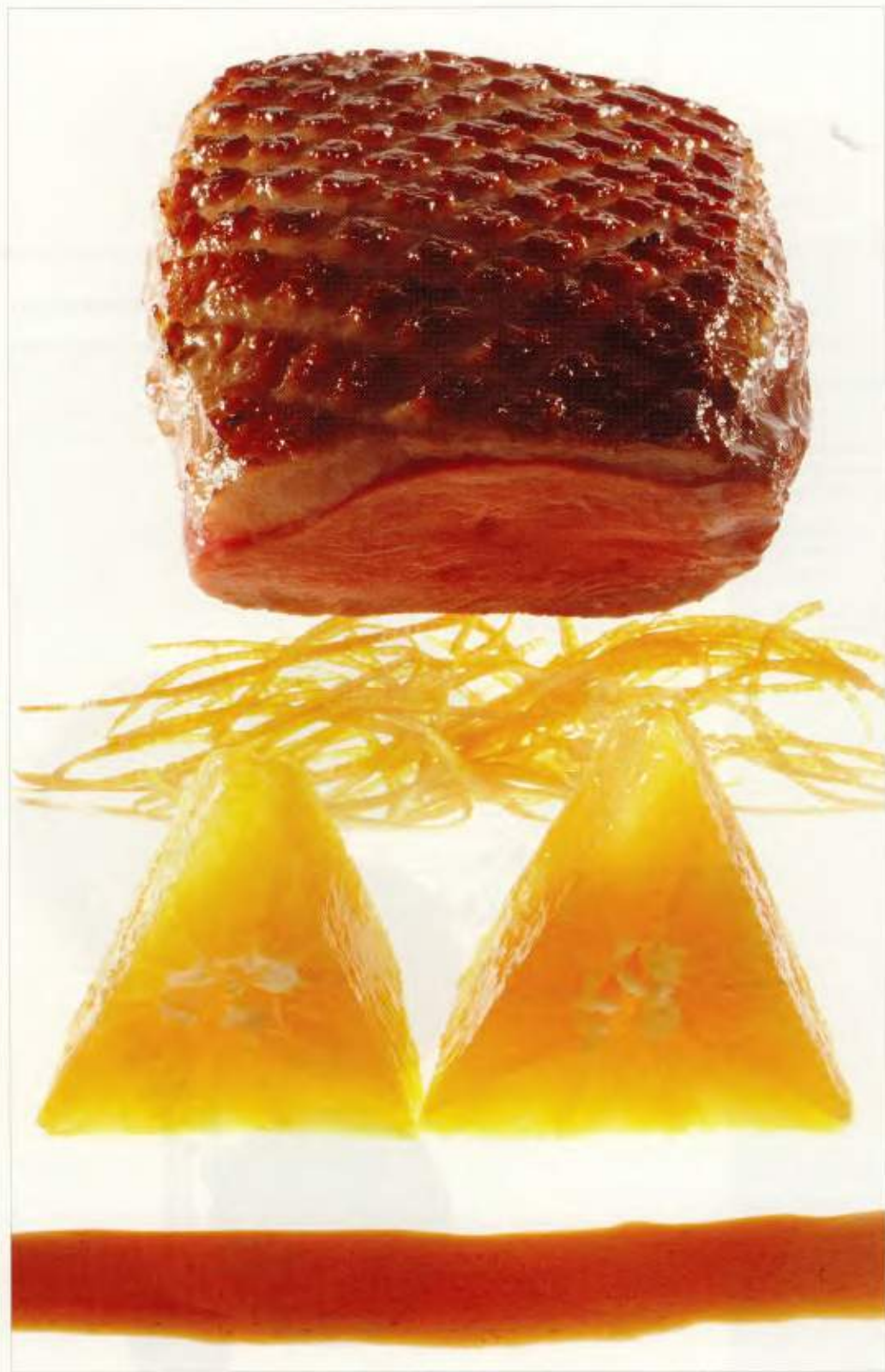
Sauce bigarade

Presser le citron, puis l'orange et réserver le jus. Dans une casserole, faire un caramel avec le sucre et 1 cl d'eau, puis déglacer avec le jus des agrumes et le vinaigre blanc. Réduire à sec. Ajouter 1/4 de zeste d'orange et mouiller avec le jus de canard. Laisser réduire de moitié, ajouter le poivre mignonnette et un trait de vinaigre de xérés.

Finition et Présentation

Couper les magrets en aiguillettes biaisées. Les déposer sur les assiettes chaudes, côté peau au-dessus. Ajouter 2 triangles d'orange, des zestes confits et un conçon de sauce bigarade.





Sanguette de canard

aux herbes fraîches

Pour 4 personnes

154

INGRÉDIENTS

250 G	DE FOIES DE CANARD
25 G	DE CŒURS DE CANARD
4 CL	DE SANG DE CANARD
1	ŒUF
1	BOTTE DE CIBOULETTE
1	BOTTE DE PERSIL PLAT
2 CL	D'HUILE DE PÉPINS DE RAISIN
	POIVRE DU MOULIN
	FLEUR DE SEL

Laver et essuyer la ciboulette et le persil. Effeuilier le persil et le concasser. Emincer la ciboulette. Réserver le tout.

Hacher grossièrement les foies et les cœurs de canard au couteau. Mélanger ces abattis dans une calotte. Ajouter le sang, casser l'œuf et bien mélanger le tout. Assaisonner de fleur de sel et de poivre du moulin.

Dans une poêle à blinis, faire chauffer l'huile. Former des petites crêpes avec le mélange d'abattis de canard et les cuire 1 minute sur chaque face.



Finition et Présentation

Servir 1 sanguette par personne, parsemée de ciboulette et de persil.

Tourte de canard

sauce rouennaise

Pour 8 personnes

Préparation des tourtes

Farce à gratin

Retirer le fiel des foies de volaille et séparer les deux lobes.

Tailler le lard gras et la longe de porc en petits cubes. Éplucher et ciseler l'échalote.

Poêler à feu vif le lard gras, la longe de porc et les foies de volaille. Les faire sauter. Ajouter l'échalote, le thym et le laurier. Déglacer à la fine champagne. Retirer le thym et le laurier. Passer la farce au mixeur, puis au tamis pour qu'elle soit lisse et homogène.

Farce hachée

Passer l'ensemble des viandes au hachoir, grosse grille.

Farce en morceaux

Tailler la viande, les abattis, le lard et le foie gras en dés réguliers de 4 mm de côté. Peler et ciseler l'échalote. Faire fondre le lard et l'échalote dans un sautoir. Les refroidir aussitôt.

Montage des tourtes

Mélanger 300 g de farce à gratin avec 300 g de farce hachée et la totalité de la farce en morceaux. Incorporer l'assaisonnement.

Cercler la farce en 8 disques de 9 cm de diamètre sur 3 cm d'épaisseur.

Abaisser la pâte feuilletée sur une épaisseur régulière de 1,5 mm et découper 16 disques de 12 cm de diamètre.

Disposer les disques de farce au centre de 8 abaisses feuilletées. Dorer au jaune d'œuf autour de la farce. Recouvrir avec les disques de pâte restants. Dorer le dessus des tourtes. Au centre de chacune d'elles, réaliser une petite cheminée. Les marquer sur le dessus à la façon d'un pithiviers.

Cuisson des tourtes

Préchauffer le four à 220 °C. Enfourmer et cuire les tourtes pendant 16 minutes à 190 °C.

En fin de cuisson, ajouter 1 cuillerée à café de sauce rouennaise dans chacune des cheminées.

Beurre monté

Chauffer le bouillon de poule. Ajouter le genièvre écrasé. Hors du feu, incorporer le beurre en parcelles. Garder au bain-marie.

Finition et Présentation

À la sortie du four, lustrer les tourtes d'une fine pellicule de beurre clarifié. Les déposer sur les assiettes chaudes. Servir la sauce rouennaise et le beurre monté séparément, en saucières.

INGRÉDIENTS

1 KG	DE PÂTE FEUILLETÉE
2	JAUNES D'ŒUFS
2 CL	DE BEURRE CLARIFIÉ
30 CL	DE SAUCE ROUENNAISE

Farce à gratin

125 G	DE LARD GRAS DE COLONNA
125 G	DE LONGE DE PORC
125 G	DE FOIES DE VOLAILLE
15 CL	DE FINE CHAMPAGNE
1	ÉCHALOTE
1	BRANCHE DE THYM
1/2	FEUILLE DE LAURIER

Farce hachée

300 G	DE CHAIR DE CANETON MI-SAUVAGE
100 G	DE LARD GRAS DE COLONNA
100 G	DE POIE GRAS DE CANARD CRU

Farce en morceaux

2	TRUFFES
4	FILETS DE CANETON
100 G	DE POIE GRAS CRU
50 G	DE POIE, DE POUMON ET DE CŒUR DE CANETON
50 G	DE LARD GRAS DE COLONNA
20 G	D'ÉCHALOTE

Assaisonnement pour 1 kg de farce

1	BAIE DE GENIÈVRE CONCASSÉE
	FLEUR DE THYM FRAIS
10 G	DE FLEUR DE SEL
4 G	DE POIVRE DU MOULIN
1 G	DE QUATRE-ÉPICES
1 CL	DE MADÈRE
1 CL	DE COGNAC
1 CL	DE XÉRÈS
3 CL	DE JUS DE TRUFFE

Beurre monté

5 CL	DE BOUILLON DE POULE
1	BAIE DE GENIÈVRE
100 G	DE BEURRE



Cardons en gratin et truffes à la moelle

Pour 4 personnes

156

INGRÉDIENTS

1	PIED DE CARDONS
20 G	DE MOELLE DE BŒUF
1 L	DE BOUILLON DE POT-AU-FEU
50 G	DE PARMESAN RÂPÉ
30 G	DE BEURRE
6 CL	DE JUS DE VOLAILLE
2 CL	DE JUS DE TRUFFE
1	JUS DE CITRON
	FLEUR DE SEL
	POIVRE MIGNONNETTE

Truffes à la moelle

120 G	DE TRUFFE NOIRE
250 G	DE MOELLE DE BŒUF
5 CL	DE JUS DE TRUFFE
20 G	DE BEURRE
	VINAIGRE D'ALCOOL

Faire tremper 250 g de moelle dans un bain d'eau glacée pendant 2 ou 3 heures.

Préparation et cuisson des cardons

Supprimer les branches extérieures du pied de cardons. Détacher les côtes et les effiler. Les couper en tronçons de 9 cm et les plonger dans de l'eau froide additionnée de jus de citron.

Couper 20 g de moelle en dés. La faire suer quelques secondes dans un sautoir. Ajouter le beurre. Égoutter les cardons et les ajouter dans le sautoir. Chauffer le bouillon de pot-au-feu, le verser sur les cardons, ajouter le jus de truffe. Cuire à petits frémissements pendant 15 minutes.

En fin de cuisson, débarasser les cardons, les égoutter et conserver le jus.

Préparation des truffes à la moelle

Égoutter la moelle, la déposer dans de l'eau tiède salée légèrement vinaigrée et la pocher pendant 5 minutes. La refroidir aussitôt, puis la couper en 16 rondelles de 3 mm d'épaisseur. Égaliser les rondelles avec un emporte-pièce rond de 2 cm de diamètre.

Couper la truffe en 16 lamelles de 1 mm d'épaisseur et les égaliser avec un emporte-pièce rond de 2 cm de diamètre.



Finition et Présentation

Faire suer les lamelles de truffe dans un sautoir avec 20 g de beurre moussant et ajouter les cardons. Déglacer avec un trait de jus de truffe et un trait de jus de cuisson des cardons. Glacer les cardons dans cette réduction.

Disposer les cardons en rangées dans des plats à gratin individuels, en alternant avec des rondelles de moelle et des lamelles de truffe.

Arroser chaque plat avec 1 cuillerée à soupe de jus de volaille, poudrer de parmesan et les passer sous la salamandre pour faire fondre le fromage. Napper de jus de cuisson des cardons, parsemer de fleur de sel et de poivre mignonnette.



Bouillon de cèpes de pays

Pour 4 personnes

158

INGRÉDIENTS

700 G	DE CÈPES
1,2 L	DE BOUILLON DE POULE
5 CL	DE VIN BLANC
5 CL	DE CRÈME FLEURETTE
2	GOUSSES D'AIL
100 G	DE BEURRE
200 G	D'ÉCHALOTES
1	BRANCHE DE THYM
1	FEUILLE DE LAURIER
1,5 CL	D'HUILE D'OLIVE
	FLEUR DE SEL
	POIVRE DU MOULIN

Croûtons

6 CL	DE BEURRE CLARIFIÉ
100 G	DE PAIN DE MIE

Préparation du bouillon

Nettoyer les cèpes, en réserver 2 pour la finition et tailler le reste en morceaux. Peler l'ail. Couper les gousses en deux et ôter le germe. Éplucher et émincer les échalotes et les faire suer dans une cocotte, avec le beurre. Ajouter les cèpes et laisser compoter 5 minutes. Saler. Poivrer. Ajouter l'ail, le thym et le laurier. Déglacer au vin blanc et laisser réduire à sec puis ajouter le bouillon, et cuire 45 minutes en laissant réduire d'un tiers.

Ôter le thym et le laurier. Mixer et passer au chinois étamine. Ajouter la crème et réduire légèrement. Rectifier l'assaisonnement. Emulsionner au mixeur.

Couper les cèpes réservés en deux, de haut en bas. Chauffer l'huile d'olive dans un sautoir. Rôtir les cèpes, face coupée contre le récipient, pendant une dizaine de minutes, à feu très doux.

Préparation des croûtons

Détailler le pain de mie en dés réguliers. Chauffer le beurre clarifié dans une poêle antiadhésive. Y dorer les dés de pain de tous côtés.

Finition et Présentation

Déposer 1/2 cèpe rôti au fond des assiettes creuses. Verser le bouillon dessus. Servir les croûtons à part.





Cèpes de châtaignier à la bordelaise

Pour 4 personnes

160

INGRÉDIENTS

- 12 CÈPES DE 20 G PIÈCE
- 2 ÉCHALOTES
- 3 BRANCHES DE PERSIL
PLAT
- 3 CL D'HUILE D'OLIVE
- 1 GOUSSE D'AIL
- 1 POIVRE DU MOULIN
- FLEUR DE SEL

Préparation des cèpes

Parer et éplucher les pieds des cèpes. Les nettoyer délicatement à l'aide d'un pinceau humide. Les poser sur une plaque perforée. Les couper en deux de haut en bas.

Laver, essuyer et effeuiller le persil. Le réserver.

Éplucher l'ail et ôter le germe. Éplucher et émincer les échalotes.

Cuisson des cèpes

Dans une cocotte en fonte, chauffer l'huile d'olive et y saisir les cèpes à feu modérément chaud, en plaçant la face tranchée contre le fond du récipient.

Saler les cèpes, ajouter la gousse d'ail écrasée, couvrir et cuire à feu moyen pendant 5 à 6 minutes.

Retirer la gousse d'ail, ajouter les échalotes émincées. Les faire revenir avec les cèpes, rectifier l'assaisonnement et ajouter les pluches de persil.

Finition et Présentation

Déposer les cèpes à la bordelaise dans les assiettes chaudes et servir aussitôt.





Cèpes grenailles à l'huile

Pour 4 personnes

162

INGRÉDIENTS

2 KG	DE CÈPES GRENAILLES
1	BÂTON DE CANNELLE
3	CLOUS DE GIROFLE
1	BRANCHE DE ROMARIN
1	FEUILLE DE LAURIER
1	BRANCHE DE THYM
5	GRAINS DE POIVRE NOIR
2 L	D'HUILE D'OLIVE TRÈS MÛRE

Jus de cuisson

75 CL	DE VIN BLANC SEC
50 CL	DE VINAIGRE BLANC
1	BRANCHE DE THYM
3	BRANCHES DE FENOUIL SEC
1	BRANCHE DE ROMARIN
1	FEUILLE DE LAURIER
1	TÊTE D'AIL
5 G	DE POIVRE NOIR EN GRAINS
1 C. À C.	DE GROS SEL GRIS DE MER
1 C. À C.	DE SUCRE EN POUDRE
1	OIGNON BLANC
5	CLOUS DE GIROFLE
1 C. À S.	DE GRAINES DE CORIANDRE

Pour servir

4	FEUILLES DE LAURIER
4	BRANCHES DE THYM
4	TIGES DE ROMARIN
	FLEUR DE SEL
	POIVRE DU MOULIN

Jus de cuisson

Éplucher l'oignon et le piquer des clous de girofle. Détacher les gousses d'ail et les écraser sans les éplucher.

Confectionner un bouquet garni avec les branches de thym, de fenouil et de romarin ainsi que la feuille de laurier.

Enfermer les grains de poivre noir et les graines de coriandre dans de la gaze.

Dans une grande cocotte, verser le vin blanc sec, le vinaigre blanc, le bouquet garni, la bourse d'aromates, l'oignon, le gros sel, les gousses d'ail et le sucre. Porter à ébullition, laisser frémir à couvert pendant 3 minutes.

Préparation et cuisson des cèpes

Retirer la partie terreuse des pieds des cèpes. Nettoyer ceux-ci avec un pinceau humide. Les poser au fur et à mesure sur une plaque perforée. Les essuyer avec du papier absorbant.

Plonger les cèpes entiers dans le jus de cuisson bouillant et les cuire pendant 15 minutes en maintenant un léger frémissement. Vérifier la cuisson et les égoutter sur une plaque perforée en inox. Retirer toute la garniture aromatique et laisser refroidir.

Conservation et marinade des cèpes

Prendre un bocal en verre assez grand pour contenir l'ensemble de la préparation. Ranger les cèpes, chapeau vers le haut, en les serrant en 7 couches régulières. Poser sur chaque couche un aromate différent.

Terminer par une couche de cèpes, qui doivent arriver à 3 cm du bord.

Recouvrir généreusement d'huile d'olive et fermer hermétiquement le bocal.

Conservé les cèpes au frais. Laisser reposer pendant 3 semaines.

Finition et Présentation

Prélever à l'aide d'une cuillère en inox propre la quantité nécessaire de cèpes grenailles. Confectionner pour chaque assiette 1 bouquet garni composé de 1 petite feuille de laurier, 1 branche de thym et 1 tige de romarin.

Disposer harmonieusement les cèpes dans des assiettes creuses. Poivrer au moulin. Parsemer de quelques grains de fleur de sel. Verser un filet d'huile d'olive de la marinade. Planter les petits bouquets garnis. Servir frais.





Têtes de cèpes farcies

Pour 4 personnes

164

INGRÉDIENTS

12	CÈPES DE 30 G PIÈCE
150 G	DE JAMBON DE BAYONNE
2	ÉCHALOTES
1	BOTTE DE PERSIL PLAT
80 G	DE CHAPELURE
10 CL	DE JUS DE VEAU
3 CL	D'HUILE D'OLIVE
	FLEUR DE SEL

Parer et éplucher les pieds des cèpes. Les laver délicatement sous un filet d'eau et les égoutter.

Préparation de la farce

Couper les pieds des cèpes au ras de la tête et les détailler en brunoise.

Tailler le jambon en dés. Éplucher et ciseler finement les échalotes.

Équeuter, laver, essuyer et hacher le persil.

Dans un sautoir, faire chauffer l'huile d'olive et y faire revenir les têtes de cèpes. Les saler et les cuire à couvert pendant 7 minutes. Débarrasser les têtes et les refroidir. Dans le même sautoir, faire suer les échalotes. Ajouter la brunoise de pieds de cèpes. Assaisonner de fleur de sel et ajouter le jus de veau. Réduire aux trois quarts et réserver le mélange de cèpes et d'échalotes dans une calotte. Incorporer le jambon et le persil, rectifier l'assaisonnement.

Cuisson des cèpes

Préchauffer le four à 200 °C.

Emplir les têtes de cèpes avec de la farce.

Mettre les têtes dans un plat à gratin, parsemer de chapelure et donner un tour de moulin à poivre. Cuire au four pendant 10 minutes à 180 °C.



Finition et Présentation

Servir trois têtes de cèpes par personne.



Chapon de Méditerranée

farci et braisé au fumet de bouillabaisse

Pour 6 personnes

166

INGRÉDIENTS

1 CHAPON DE 1,5 KG
LE JUS D'UN DEMI-CITRON

Fumet de bouillabaisse

500 G DE PETITS POISSONS
DE ROCHE
3 GROS OIGNONS
1/2 BULBE DE FENOUIL
1 TÊTE D'AIL
3 BOIS DE FENOUIL SEC
2 TOMATES FRAÎCHES
1 C. À S. DE CONCENTRÉ
DE TOMATES
1 PINCÉE DE PISTILS
DE SAFRAN
10 CL D'HUILE D'OLIVE
FLEUR DE SEL
POIVRE DU MOULIN

Pommes de terre fondantes

1 KG DE POMMES DE TERRE
DITA

La farce

1 GROS CALMAR
2 POIVRONS ROUGES
1 TÊTE DE CÈPE
6 GIROLLES
4 PÉTALES DE TOMATE
CONFITE
3 DEMI-GOUSES D'AIL
1 GROS OIGNON
250 G DE VERT DE BLETTES
4 TRANCHES DE PAIN
DE MIE
2 JAUNES D'ŒUFS
20 G DE PARMESAN RÂPÉ
1 PINCÉE DE PIMENT FORT
10 CL D'HUILE D'OLIVE
60 G DE BEURRE
3 C. À S. DE BEURRE CLARIFIÉ
FLEUR DE SEL
POIVRE DU MOULIN

Écailler et ébarber le chapon, l'ouvrir par le dos. Effectuer deux entailles parallèles de chaque côté de la nageoire dorsale, entailler de la tête à la queue, le long de l'arête centrale. Retirer l'arête centrale et toutes les petites arêtes, puis vider le poisson. Le rincer et l'essuyer avec un linge propre. Le déposer dans un plat ovale.

Confection du fumet de bouillabaisse

Éplucher les oignons et les émincer. Laver et émincer le bulbe de fenouil. Couper la tête d'ail transversalement. Laver les tomates, les couper en quatre.

Dans une cocotte en fonte, chauffer l'huile d'olive et faire suer les oignons, l'ail et le fenouil. Ajouter le concentré de tomates et les tomates fraîches. Remuer vivement à la spatule pendant 3 minutes. Ajouter les poissons de roche. Mélanger et couvrir d'eau froide. Ajouter les bois de fenouil sec. Porter à ébullition et cuire pendant 30 minutes.

Passer la préparation au mixeur. Filtrer au chinois étamine en foulant fortement. La chair de poisson doit être relativement abondante. Assaisonner à la fleur de sel et au poivre du moulin. Ajouter le safran.

Faire réduire 10 cl du fumet d'un tiers, à feu vif.

La farce du chapon

Préchauffer le four à 220 °C. Laver les poivrons. Les déposer entiers sur la plaque du four, les arroser d'un filet d'huile d'olive, enfourner et laisser pendant 25 minutes. Lorsqu'ils sont flétris et chauds, les déposer dans une calotte et couvrir celle-ci de film étirable. Laisser refroidir, puis peler les poivrons, retirer les graines et les filaments. Couper la pulpe en dés.

Séparer la tête du corps du calmar. Vider le calmar et retirer la plume. Oter la peau qui le recouvre. Couper les tentacules au ras des yeux. Rincer le corps et les tentacules. Essuyer et hacher corps et tentacules à la grille moyenne.

Nettoyer la tête de cèpe et les girolles. Les couper en dés. Tailler les pétales de tomate confite en dés. Peler les demi-gousses d'ail. Éplucher et hacher l'oignon.

Laver le vert de blettes, l'égoutter et le ciseler. Dans une poêle antiadhésive, faire chauffer 60 g de beurre jusqu'à ce qu'il soit noisette. Ajouter le vert de blettes, le faire tomber en remuant avec une 1/2 gousse d'ail piquée sur une fourchette. L'égoutter soigneusement. Refroidir. Jeter l'ail.

Débieter le pain de mie en petits cubes. Chauffer le beurre clarifié dans une poêle et y faire dorer les cubes de pain. Les égoutter sur du papier absorbant.

Chauffer l'huile d'olive dans une poêle et faire sauter vivement le hachis de calmar avec 1/2 gousse d'ail et l'oignon haché. Dans la même poêle, faire sauter vivement les champignons avec 1/2 gousse d'ail. En fin de cuisson, jeter l'ail. Laisser refroidir la préparation.

Finition et Présentation

Verser le jus réduit dans le plat de service. Déposer le chapon dessus, retirer les ficelles. Arroser d'un filet d'huile d'olive. Entourer avec les pommes de terre fondantes.

Verser tous les ingrédients de la farce dans une calotte. Ajouter la pincée de piment, le parmesan râpé, le fumet réduit et les jaunes d'œufs. Assaisonner de poivre du moulin et de fleur de sel. Bien mélanger la farce.

Cuisson du chapon

Préchauffer le four à 230 °C.

Remplir le chapon avec la farce. Ficeler le poisson comme un rôti mais sans trop serrer pour ne pas abîmer les chairs pendant la cuisson. Protéger la tête et la queue du poisson en les enveloppant d'aluminium ménager.

Éplucher les pommes de terre, les tailler en savonnettes et les laver. Les blanchir et les égoutter. Les disposer autour du chapon. Verser du fumet de bouillabaisse jusqu'à mi-hauteur du poisson. Enfourner et cuire à 200 °C pendant 30 minutes, en arrosant souvent le chapon de fumet de bouillabaisse. Retourner délicatement les pommes de terre à mi-cuisson. Débarrasser le chapon et les pommes de terre dans un plat. Couvrir d'aluminium ménager et réserver au chaud dans un four éteint.

Réduire d'un tiers le jus de cuisson du poisson. Ajouter un filet de jus de citron. Poivrer au moulin.



Bouillon léger de châtaignes cassées

croûtons dorés

Pour 4 personnes

168

INGRÉDIENTS

1 KG	DE CHÂTAIGNES
30 G	DE BEURRE
6	ÉCHALOTES
1 L	DE BOUILLON DE POULE
20 CL	DE CRÈME FLEURETTE
2 CL	DE FINE CHAMPAGNE
3 CL	D'HUILE D'OLIVE
	HUILE POUR FRITURE
	FLEUR DE SEL
	POIVRE DU MOULIN

Croûtons

100 G	DE PAIN DE MIE
5 CL	DE BEURRE CLAIRIFIÉ

Chauffer la friture à 170 °C.

Inciser l'écorce des châtaignes en croix. Les plonger dans l'huile chaude quelques secondes, par petites quantités. Ôter les deux peaux au fur et à mesure, sans attendre qu'elles refroidissent.

Éplucher les échalotes et les émincer. Chauffer le bouillon de poule.

Chauffer l'huile d'olive dans une cocotte. Ajouter le beurre, puis les échalotes émincées et les châtaignes. Laisser suer à feu doux, puis déglacer avec la fine champagne. Ajouter le bouillon de poule et laisser cuire à frémissement pendant 45 minutes. Incorporer la crème fleurette et poursuivre la cuisson pendant 15 minutes à feu doux. Réserver 8 châtaignes pour la finition.

Mixer, puis passer au chinois étamine. La crème doit être lisse et d'une tenue légère. Rectifier l'assaisonnement.

Préparation des croûtons

Parer le pain de mie et tailler de longs bâtonnets. Chauffer le beurre clarifié dans une poêle et y faire dorer les bâtonnets de pain de mie sur toutes leurs faces. Les égoutter sur du papier absorbant.



Finition et Présentation

Servir le bouillon de châtaignes dans des assiettes creuses et rajouter 2 châtaignes dans chaque assiette. Présenter un long croûton par personne.



Chevreau rôti

de l'arrière-pays niçois cuit à la cheminée

Pour 4 personnes

170

INGRÉDIENTS

2	GIGOTS DE CHEVREAU
5 CL	D'HUILE D'OLIVE
5	GOUSSES D'AIL
1	FEUILLE DE LAURIER
2	BRANCHES DE THYM
2	PETITS PIMENTS OISEAU
	POIVRE MIGNONNETTE

Garniture

4	ROGNONS DE CHEVREAU
1,2 KG	DE FÉVETTES
8	FENOUILS AVEC LEURS FANES
3 CL	DE JUS D'AGNEAU
5 CL	DE FOND BLANC DE VOLAILLE
4 CL	D'HUILE D'OLIVE

Jus de chevreau

1 KG	DE COLLIER DE CHEVREAU
1,5 CL	D'HUILE DE PÉPINS DE RAISIN
1	OIGNON BLANC
1/2	TÊTE D'AIL
1 L	DE FOND BLANC DE VOLAILLE
25 CL	DE JUS D'AGNEAU
1	FEUILLE DE SAUGE
2 CL	DE VIN BLANC FLEUR DE SEL
	POIVRE DU MOULIN

Préparation du chevreau

Parer les gigots, les dégraisser légèrement, les mançonner et les ficeler. Éplucher 2 gousses d'ail, les couper en deux, les dégermer et en frotter la viande. Peler 3 autres gousses et les écraser. Déposer les gigots dans un plat, ajouter l'ail écrasé, le laurier émietté, le thym effeuillé et les piments oiseau. Arroser d'huile. Couvrir de film étirable et laisser reposer 12 heures au frais, en retournant les gigots 2 ou 3 fois.

Jus de chevreau

Couper le collier en cubes. Éplucher l'oignon et le tailler en rondelles.

Chauffer l'huile dans une cocotte en fonte et faire rissoler la viande, en dégraissant légèrement tout au long de la coloration. Ajouter l'oignon, l'ail écrasé et laisser légèrement suer. Déglacer avec le vin blanc. Mouiller avec le fond blanc et ajouter la sauge. Cuire à tout petits frémissements jusqu'à glace. Mouiller avec le jus d'agneau et réduire de moitié. Passer au chinois sans fouler. Vérifier l'assaisonnement. Garder au chaud.

Cuisson du chevreau

Embrocher les gigots et les mettre à rôtir à feu vif pendant environ 10 minutes. Éloigner ensuite la broche des braises et terminer la cuisson à feu plus doux pendant encore 10 minutes. La température à cœur doit être de 52 à 54 °C. Après le temps de repos, elle sera de 59 °C. Retirer les gigots de la broche. Les poser sur une grille. Couvrir d'aluminium ménager. Laisser reposer 10 minutes.

Finition et Présentation

Présenter les gigots dans un grand plat ovale, les découper devant les convives et garnir les assiettes chaudes. Répartir les rognons, les fèves et les fenouils. Assaisonner de poivre mignonnette. Napper de jus de chevreau.

Préparation de la garniture

Écosser les fèves. Raccourcir les tiges des fenouils. Les laver.

Chauffer un filet d'huile d'olive dans un sautoir. Faire suer les fenouils sans coloration pendant 1 minute. Ajouter 3 cl de fond blanc. Cuire 5 minutes. Assaisonner. Ajouter les fèves, laisser suer 20 secondes, puis déglacer avec le reste du fond blanc. Lorsqu'il est évaporé, lier avec le jus d'agneau. Poivrer et parfumer avec un filet d'huile d'olive.

Ôter la graisse qui recouvre les rognons et les fendre en deux. Les faire rissoler vivement dans un sautoir avec un filet d'huile d'olive, en les gardant saignants.





Sauté de jeune cabri à l'oseille

Pour 8 personnes

172

INGRÉDIENTS

1	CABRI
3	OIGNONS BLANCS
1	TÊTE D'AIL
1	BOUQUET GARNI (QUEUES DE PERSIL ET THYM)
30 CL	DE VIN BLANC
200 G	DE FEUILLES D'OSEILLE
15 G	DE BEURRE
3 CL	D'HUILE D'OLIVE
	FLEUR DE SEL
	SEL FIN

Bouillon de cabri

1	OIGNON
2	CAROTTES
2	BRANCHES DE CÉLÉRI
1	BRANCHE DE THYM
1	FEUILLE DE LAURIER
1/4	DE BOTTE DE PERSIL
1	TRANCHE DE CITRON
5	GRAINS DE POIVRE NOIR
1,5 L	DE FOND BLANC DE VOLAILLE
5 G	DE GRAINES DE CORIANDRE

Préparation du cabri

Parer le cabri. Couper les épaules. Détacher la selle, le carré et les gigots. Parer la selle et quadriller les panouffes. Détalonner et manchonner le carré. Manchonner les gigots. Réserver les parures.

Bouillon de cabri

Laver et effiler le céleri. Laver et éplucher l'oignon et les carottes. Les tailler en mirepoix. Couper la tranche de citron en lamelles.

Blanchir les parures de cabri, puis les égoutter. Les déposer dans un rondau. Verser le fond blanc et porter à ébullition. Écumer soigneusement. Ajouter le céleri, l'oignon, les carottes, la tranche de citron coupée en petits morceaux, le poivre en grains, les graines de coriandre, le thym, le laurier et le persil. Couvrir. Laisser cuire à petits frémissements pendant 1 h 30.

Cuisson du cabri

Préchauffer le four à 170 °C.

Assaisonner la viande de sel fin. Chauffer l'huile d'olive dans un sautoir et marquer les morceaux de viande sur toutes leurs faces, les uns après les autres. Débarrasser sur une grille. Déposer le cabri dans une plaque à rôtir.

Passer le bouillon de cabri au chinois étamine. Mesurer 50 cl, réchauffer et verser sur le cabri.

Ajouter le bouquet garni. Mettre au four et cuire à 140 °C pendant 45 minutes. Égoutter le cabri et le laisser reposer sur une grille.

Préparation de la sauce à l'oseille

Éplucher 2 oignons et les tailler en rondelles. Ajouter les rondelles d'oignon ainsi que les gousses d'ail écrasées dans le sautoir, puis faire suer le tout sans coloration. Dégraisser. Déglicer avec le vin blanc. Réduire de moitié. Amener la sauce à consistance. Assaisonner. Filtrer la sauce au chinois étamine.

Laver et éponger l'oseille. La ciseler. Éplucher, puis émincer finement le dernier oignon. Le faire fondre dans un sautoir avec le beurre. Assaisonner de fleur de sel. Ajouter l'oseille ciselée et laisser mijoter pendant 2 minutes. Mélanger avec la sauce et porter à ébullition au moment de servir.



Finition et Présentation

Découper les différents morceaux de cabri devant les convives. Les répartir sur les assiettes chaudes. Les napper de sauce à l'oseille.



Noisettes de chevreuil

sauce grand veneur

Pour 6 personnes

174

INGRÉDIENTS

1	SELLE DE CHEVREUIL DE 1,6 KG
5 G	DE POIVRE NOIR DU SARAWAK
3 CL	D'HUILE D'OLIVE
1,5 CL	DE VINAIGRE DE VIN VIEUX
5 CL	DE FOND BLANC DE VOLAILLE
5 CL	DE SANG DE GIBIER FRAIS
4	BAIES DE GENIÈVRE
30 G	DE BEURRE FLEUR DE SEL

Sauce grand veneur

100 G	DE CAROTTES
100 G	D'ÉCHALOTES
50 G	DE CHAMPIGNONS DE PARIS (PIEDS)
20 CL	DE VINAIGRE DE VIN
3 CL	DE COGNAC
75 CL	DE VIN ROUGE DE QUALITÉ
1 L	DE FOND DE GIBIER
15 G	DE BEURRE
5 CL	D'HUILE D'OLIVE
1	BRINDILLE DE THYM
1/2	FEUILLE DE LAURIER
5 G	DE POIVRE EN GRAINS

Préparation du chevreuil

Lever les filets de chevreuil. Les dénervier complètement et les tailler en petit gigotins de 160 g. Les ficeler comme des rôtis. Les paner légèrement avec le poivre du Sarawak.

Réserver les os et les parures pour la confection de la sauce.

Sauce grand veneur

Éplucher et laver les carottes, éplucher les échalotes. Nettoyer les pieds de champignons. Préparer une brunoise avec les carottes, les échalotes et les champignons. Concasser le poivre.

Concasser les os et tailler les parures de chevreuil. Dans une cocotte, faire rissoler les os et les parures à l'huile, les colorer pendant 15 minutes, à feu vif au début, à feu doux par la suite.

Dégraisser, ajouter 15 g de beurre, la brunoise et la moitié du poivre.

Flamber avec le cognac. Ajouter la branche de thym et la demi-feuille de laurier. Réduire complètement. Déglacer au vinaigre de vin. Réduire à sec en décollant les sucs à la spatule.

Mouiller avec le vin rouge et réduire de moitié à feu moyen, en écumant soigneusement et régulièrement. Ajouter le fond de gibier, cuire pendant 1 h 30 en écumant soigneusement, puis réduire la sauce aux deux tiers.

Cuisson du chevreuil

Dans un grand sautoir de 30 cm de diamètre, faire chauffer 3 cl d'huile d'olive. Saisir les filets de chevreuil à feu moyen, 2 minutes de chaque côté. Ajouter 15 g de beurre, laisser cuire encore 3 minutes de chaque côté en arrosant constamment la viande avec le beurre. Lorsque les gigotins sont cuits et bien dorés, les égoutter sur une grille et les laisser reposer au chaud.

Jeter le gras de cuisson et déglacer le sautoir avec un filet de vinaigre de vin vieux et 5 cl de fond blanc de volaille. Verser 20 cl de sauce grand veneur. Porter à ébullition, écumer et cuire à feu doux pendant 10 minutes. Vérifier l'assaisonnement et monter la sauce avec une noix de beurre pour la rendre brillante, lisse et onctueuse.

Finition et Présentation

Parsemer de fleur de sel et de genièvre concassé. Passer la sauce au chinois étamine, ajouter le sang de gibier à la dernière minute hors du feu, en fouettant doucement. Vérifier l'assaisonnement. Oter les ficelles qui entourent les filets. Déposer un filet sur chaque assiette et napper de sauce.





Choucroute strasbourgeoise

Pour 8 personnes

176

INGRÉDIENTS

1,250 KG	DE POMMES DE TERRE
2 KG	DE CHOUCROUTE CRUE
3	CAROTTES
1,2 KG	DE POITRINE DE PORC DEMI-SEL
8	SAUCISSES DE STRASBOURG
2	SAUCISSES DE MONTBÉLIARD
2	JAMBONNEAUX DEMI-SEL
2	GROS OIGNONS
2	CLOUS DE GIROFLE
2	GOUSSES D'AIL
5	GRAINS DE POIVRE
15	BAIES DE GENIÈVRE
1	FEUILLE DE LAURIER
1	BRANCHE DE THYM DE SYLVANER
25 CL	DE GRAISSE D'OIE OU DE SAINDOUX
100 G	FLEUR DE SEL

Faire dessaler la poitrine et les jambonneaux dans de l'eau froide pendant 2 heures au moins.

Laver la choucroute crue à l'eau froide. La presser et la démêler avec les mains.

Préchauffer le four à 190 °C. Éplucher les carottes et les oignons. Tailler les carottes en grosse brunoise. Piquer les clous de girofle dans les oignons. Peler l'ail.

Enfermer les gousses d'ail, le poivre en grains et les baies de genièvre dans de la gaze.

Cuisson de la choucroute

Enduire de graisse d'oie ou de saindoux le fond et le tour d'une cocotte. Étaler la moitié de la choucroute dans le fond de la cocotte. Ajouter par-dessus les carottes, les oignons, la bourse d'aromates, le thym et le laurier. Recouvrir avec le reste de la choucroute.

Déposer les jambonneaux sur la choucroute. Verser le vin blanc et suffisamment d'eau pour mouiller à hauteur. Saler légèrement, couvrir et porter à ébullition. Enfournier et cuire pendant 1 heure.

Déposer ensuite la poitrine de porc dans la cocotte. Couvrir, porter de nouveau à ébullition sur le feu, puis remettre au four et laisser cuire à 150 °C pendant 1 h 30.

Éplucher les pommes de terre et les laver. Retirer la poitrine de porc, mettre les pommes de terre à la place. Cuire 30 minutes supplémentaires.

Piquer alors les saucisses avec une fourchette. Ajouter les saucisses de Montbéliard, laisser cuire encore 20 minutes. Déposer ensuite les saucisses de Strasbourg et la poitrine de porc et laisser chauffer 10 minutes.

Finition et Présentation

Retirer la bourse d'aromates, le thym, le laurier et les oignons.

Dresser la choucroute dans un grand plat et la garnir avec les pommes de terre, les saucisses et les viandes coupées en tranches régulières.





Chou farci façon auvergnate

Pour 4 personnes

178

INGRÉDIENTS

1	CHOU VERT FRISÉ
1 KG	DE RESTE DE VIANDE DE POT-AU-FEU
300 G	DE CRÉPINE DE PORC
2 L	DE BOUILLON DE POT-AU-FEU
1	BOTTE DE PERSIL PLAT
80 G	DE MIE DE PAIN
10 CL	DE LAIT
1	OIGNON PAILLE
3	ÉCHALOTES
3	GOUSSES D'AIL
1	ŒUF
15 G	DE BEURRE
	FLEUR DE SEL
	POIVRE DU MOULIN



Finition et Présentation

Déposer un chou dans chaque assiette creuse. Arroser d'un peu de bouillon de cuisson. Servir brûlant.

Mettre la crépine à tremper à l'eau froide.

Effeuiller le chou vert et laver les feuilles. Les blanchir et les choquer pour conserver la couleur. Les étaler sur un linge et les éponger. Bien les aplatir et ôter les côtes.

Préparation de la farce

Faire tremper la mie de pain dans le lait.

Éplucher et ciseler l'oignon et les échalotes. Peler l'ail, le dégermer et le hacher. Dans une sauteuse, faire suer les oignons, l'échalote et l'ail dans le beurre, les refroidir.

Dans une calotte, travailler la viande à la fourchette pour l'effiloche. Ajouter à la viande les oignons, l'ail, les échalotes, l'œuf entier, la mie de pain essorée. Assaisonner de fleur de sel et de poivre du moulin. Hacher le persil plat et l'incorporer.

Montage et cuisson du chou

Chemiser un saladier en verre de 15 cm de diamètre avec des feuilles de chou, côté en relief à l'intérieur pour recevoir la farce. Tapisser le fond du saladier avec des feuilles vertes, plus résistantes.

Déposer au centre des feuilles 250 g de farce. Rabattre sur la farce les feuilles qui dépassent. Réaliser de la même façon 3 autres choux farcis.

Étaler la crépine sur un linge humide et envelopper soigneusement chaque chou en leur donnant une belle forme ronde. Préchauffer le four à 200 °C.

Chauffer le bouillon de pot-au-feu. Déposer les choux dans une plaque. Ajouter le bouillon. Démarrer la cuisson sur le feu. Aux premiers frémissements, glisser la plaque au four et laisser cuire 45 minutes à 180 °C. Arroser les choux avec le bouillon trois ou quatre fois pendant la cuisson.

Chou-fleur de Bretagne

en délicat velouté, croûtons de pain de mie

Pour 4 personnes

Préparation du velouté

Ôter les feuilles vertes et le trognon principal du chou-fleur. Détacher les petites sommités. Les plonger dans de l'eau bouillante salée. Cuire 3 minutes, égoutter, rafraîchir à l'eau froide, puis égoutter à nouveau.

Porter à ébullition le fond blanc de volaille et la crème liquide. Réserver quelques sommités pour la finition. Plonger le reste des sommités de chou-fleur dans le fond blanc et cuire 25 minutes.

Mixer la préparation. Passer au chinois étamine et rectifier l'assaisonnement à la fleur de sel. Laisser refroidir complètement puis rectifier éventuellement la consistance avec de la crème.

Préparation des croûtons

Ôter la croûte du pain de mie et détailler les tranches en dés de 3 mm de côté. Faire chauffer légèrement le beurre clarifié dans une poêle et faire blondir les dés de pain uniformément. Les égoutter dans une passoire, puis sur du papier absorbant. Les réserver au chaud.

INGRÉDIENTS

1	CHOU-FLEUR
60 CL	DE FOND BLANC DE VOLAILLE
25 CL	DE CRÈME LIQUIDE
20 G	DE CRÈME DOUBLE
2	TRANCHES DE PAIN DE MIE
5 CL	DE BEURRE CLARIFIÉ
1/2	BOTTE DE CERFEUIL
	FLEUR DE SEL



Finition et Présentation

Déposer le velouté de chou-fleur dans des assiettes creuses chaudes, parsemer avec les sommités réservées, de pluches de cerfeuil et de quelques croûtons. Présenter à part le reste des croûtons.

Andouillette AAAAA en cocotte

à la moutarde à l'ancienne

Pour 4 personnes

180

INGRÉDIENTS

4	ANDOUILLETES AAAAA
20 G	DE BEURRE
1,5 CL	D'HUILE DE PÉPINS DE RAISIN
	POIVRE EN GRAINS

Sauce moutarde

2	ÉCHALOTES CISELÉES
10 G	DE POIVRE MIGNONNETTE
3	GOUSSES D'AIL
25 CL	DE VIN BLANC
1 C. À S.	DE MOUTARDE DE DJON
1 C. À S.	DE MOUTARDE DE MEAUX
15 CL	DE JUS DE VEAU
	FLEUR DE SEL



Cuisson des andouillettes

Piquer régulièrement les andouillettes avec la pointe d'un couteau.

Chauffer l'huile dans une cocotte. Ajouter le beurre. Lorsqu'il mousse, déposer les andouillettes, les faire dorer de tous côtés à feu moyen, de 12 à 15 minutes.

Sauce moutarde

Faire suer les échalotes ciselées dans une sauteuse, sans coloration, déglacer avec le vin blanc. Ajouter le poivre mignonnette et les gousses d'ail en chemise écrasées. Réduire quasiment à sec puis ajouter le jus de veau et cuire à petits frémissements pendant 10 minutes.

Au terme de la cuisson, lier la sauce avec la moutarde de Dijon, la passer au chinois étamine. Incorporer la moutarde de Meaux. Vérifier l'assaisonnement et rectifier à la fleur de sel.

Finition *et* Présentation

Déposer les andouillettes sur des assiettes brûlantes. Parsemer de grains de poivre. Présenter un ramequin de sauce moutarde à part.

Caillette de porc de Chabeuil

Pour 4 personnes

Faire tremper la crépine à l'eau froide.

Laver le vert de blettes, l'égoutter et le concasser. Laver et égoutter le persil. L'effeuiller et concasser les feuilles. Rincer la ciboulette et la ciseler.

Assaisonner le foie et le saisir à la poêle avec 1 cl d'huile d'olive pendant 2 minutes. Passer la gorge de porc au hachoir, à la grille moyenne. Couper en dés le lard de Colonna et le foie de porc saisi. Mélanger toutes les viandes dans une calotte avec le persil, la ciboulette et le vert de blettes.

Ajouter le sang pour la liaison. Assaisonner de fleur de sel et de poivre du moulin.

Préchauffer le four à 180 °C.

Égoutter la crépine. Utiliser une louche de taille moyenne pour calibrer la farce des caillettes (environ 120 g). Chemiser cette louche avec un morceau de crépine en la laissant largement déborder. Emplir la louche de farce et refermer soigneusement la crépine dessus, en donnant une forme bien ronde. Renouveler 3 fois l'opération.

Déposer les caillettes dans un plat, fermeture de la crépine dessous, et enfourner à 160 °C. Cuire pendant 20 minutes.



INGRÉDIENTS

500 G	DE CRÉPINE
200 G	DE FOIE DE PORC
150 G	DE LARD DE COLONNA
150 G	DE GORGE DE PORC
4 CL	DE SANG DE PORC
500 G	DE VERT DE BLETES
1	BOTTE DE PERSIL PLAT
1	BOTTE DE CIBOULETTE
1 CL	D'HUILE D'OLIVE
	POIVRE DU MOULIN
	FLEUR DE SEL

Finition et Présentation

Déposer les caillettes sur les assiettes.
Servir chaud.



Boudin noir de Christian Parra

purée de pommes de terre

Pour environ 20 kg de boudin

182

INGRÉDIENTS

5 KG	DE TÊTE DE COCHON (D'UN COCHON D'ENVIRON 180 KG SUR PIED)
	LA LANGUE, LE CŒUR, LES POUMONS DU COCHON
5 L	DE SANG DU COCHON
13 KG	DE GORGE DU COCHON (GOULA)
1 KG	DE GRAISSE DE CANARD
2 KG	D'OIGNONS + 2 GROS OIGNONS
2 KG	DE POIREAUX
16	CLOUS DE GIROFLE
300 G	DE GOUSSIS D'AIL
300 G	DE PERSIL PLAT
80 G	DE THYM FRAIS
6	PIMENTS ROUGES D'ESPELETTE
12	PETITS PIMENTS ROUGES FORTS
3	POIGNÉIS DE GROS SEL
140 G	DE POIVRE BLANC MOULU AU DERNIER MOMENT
58 G	DE PIMENTS ROUGES D'ESPELETTE SÉCHÉS ET HACHÉS FINEMENT
24 G	DE QUATRE-ÉPICES
245 G	DE SEL FIN

Purée de pommes de terre pour 4 personnes

1 KG	DE POMMES DE TERRE AGRIS
125 G	DE BEURRE
15 CL	DE CRÈME FRAÎCHE
25 CL	DE LAIT ENTIER
	FLEUR DE SEL

Passer 3 kilos de gorge du cochon au hachoir, à la grille n° 10. Éplucher 2 kilos d'oignons et les hacher.

Dans un grand rondou, verser la graisse de canard et le goula haché. Porter sur le feu et laisser cuire doucement pendant 30 minutes en remuant fréquemment.

Ajouter les oignons hachés et prolonger la cuisson pendant 1 h 30 à découvert.

Éplucher les gousses d'ail. Rincer le persil et l'essorer. Hacher le thym, l'ail et le persil. Ajouter ces aromates dans le rondou et poursuivre la cuisson pendant 45 minutes.

Fendre en deux la tête du cochon et retirer la cervelle.

Éplucher 2 oignons, les piquer chacun de 8 clous de girofle. Éplucher les poireaux, les laver soigneusement et les lier en botte.

Faire bouillir une grosse marmite contenant environ 30 litres d'eau avec les oignons cloutés de girofle, les 6 piments d'Espelette, les petits piments rouges forts et le gros sel. Plonger dedans la tête de cochon, le cœur, les poumons, la langue et 10 kg de gorge. Laisser reprendre l'ébullition. Déposer alors la botte de poireaux sur la viande.

Lorsque les poireaux sont bien cuits, les égoutter, les déposer à plat sur du papier sulfurisé pour accélérer leur refroidissement. Presser fortement les poireaux tièdes dans les mains, par petites quantités, au-dessus d'un récipient, pour extraire un maximum d'eau. Reverser celle-ci dans la marmite.

Après 1 bonne heure de cuisson, sortir la gorge de la marmite. La découper sur au moins 2 cm d'épaisseur. Tailler cette couenne en dés de 2 cm de côté. Mettre le reste de la gorge sur une plaque à rôtir.

Égoutter la langue et la débarrasser des papilles. La tailler en dés de 2 cm de côté, comme la couenne.

Sortir ensuite les poumons et le cœur et les ranger sur la plaque à rôtir.

Égoutter enfin la tête. Couper les oreilles, les gratter avec un couteau pour récupérer la peau sans le cartilage. Réserver sur la plaque. Découper en petits dés de 2 cm la peau du masque et le museau, comme la couenne et la langue. Nettoyer le reste de la tête pour récupérer toute la viande. Jeter les yeux. Ajouter la viande sur la plaque.

Disposer le rondou dans lequel a cuit la gorge sous le hachoir muni de la grille n° 10. Passer au hachoir toutes les viandes réservées sur la plaque en alternant avec les poireaux pressés. Ajouter dans le rondou les dés de couenne, de langue, de peau du masque et de museau. Verser les 5 litres de sang. Ajouter les piments rouges d'Espelette séchés et hachés, le quatre-épices, le sel fin et le poivre blanc moulu. Mélanger soigneusement à l'aide d'une spatule en bois.

Vérifier l'assaisonnement du boudin. Pour cela, chauffer une petite poêle légèrement huilée et cuire un peu de la préparation. Goûter et rectifier éventuellement.

Conservation

Emplir de boudin des verrines de 8 cm de diamètre. Les stériliser dans de l'eau bouillante pendant 2 heures. Les réserver dans un endroit frais.

Préparation de la purée de pommes de terre

Éplucher les pommes de terre et les laver. Les mettre dans une russe remplie d'eau froide. Saler. Cuire pendant 20 minutes. Égoutter les pommes de terre et les passer au moulin à légumes. Remettre la purée en cuisson avec le lait et la crème fraîche. Vérifier l'assaisonnement. Couper le beurre en dés et ajouter ces derniers à la purée. Bien mélanger. Réserver au chaud.

Finition et Présentation

Démouler les boudins des verrines, les couper dans la largeur, les faire rôtir à la poêle.

Déposer 2 belles rondelles de boudin sur les assiettes très chaudes. Ajouter la purée à côté.



Cassoulet de Castelnaudary

Pour 6 personnes

184

INGRÉDIENTS

500 G	DE HARICOTS BLANCS SECS (LINGOTS)
250 G	DE COUENNE DE PORC
1	PETIT JARRET DE PORC
250 G	DE POITRINE DE PORC
3	OIGNONS
11	GOUSSES D'AIL
160 G	DE GRAISSE D'OIE
75 CL	DE BOUILLON DE VOLAILLE
300 G	DE LONGE OU D'ÉCHINE DE PORC
250 G	DE TRAVERS DE PORC
2	CAROTTES
1	BOUQUET GARNI
	NOIX DE MUSCADE
3	CUISSES DE CANARD OU D'OIE CONFITES
250 G	DE SAUCISSE DE TOULOUSE
200 G	DE CHAPELURE SEL
	POIVRE DU MOULIN

Faire tremper les haricots pendant 6 heures au moins dans une terrine d'eau froide, en changeant l'eau plusieurs fois. Dans une autre terrine, mettre à tremper la couenne.

Éplucher et couper 2 oignons en rondelles, éplucher l'ail.

Mettre 50 g de graisse d'oie à chauffer dans une cocotte. Faire revenir la poitrine de porc, le jarret, la longe et le travers. Faire ensuite rissoler les oignons et 4 gousses d'ail. Saler, poivrer et verser le bouillon. Couvrir la cocotte. Laisser mijoter pendant 1 heure.

Égoutter la couenne et la tailler en petites lanières. Ébouillanter ces dernières pendant 10 minutes puis les égoutter. Éplucher et émincer les carottes et l'oignon restant. Peler 6 gousses d'ail.

Égoutter les haricots, les mettre dans une autre cocotte avec 50 g de graisse d'oie, la couenne, les 6 gousses d'ail entières et le bouquet garni. Râper un peu de noix de muscade. Recouvrir largement les haricots d'eau (3 cm au-dessus environ). Couvrir et laisser cuire à petits frémissements, en écumant souvent, pendant 50 minutes.

Ajouter aux haricots les viandes en cocotte et laisser mijoter le tout pendant 1 heure.

Débarrasser les cuisses de canard confites de leur graisse et les déposer dans la cocotte. Couvrir et laisser cuire pendant encore 30 minutes.

Piquer la saucisse avec une fourchette. Faire chauffer 10 g de graisse d'oie dans une poêle et bien faire rissoler la saucisse. L'égoutter et la couper en six morceaux.

Préchauffer le four à 230 °C.

Frotter un plat en terre avec la dernière gousse d'ail épluchée. Déposer la moitié des haricots dans le plat, déposer les viandes et les saucisses dessus, puis recouvrir avec le reste des haricots. Passer le bouillon de cuisson et en verser 2 louches bien pleines. Répandre 50 g de graisse d'oie sur le plat. Parsemer de chapelure et enfourner. Laisser gratiner au four à 200 °C. Enfoncer la croûte qui s'est formée, remettre au four et laisser gratiner à nouveau. Servir brûlant dans le plat de cuisson.





Cervelas pistaché

en brioche, réduction de porto

Pour 4 personnes

186

INGRÉDIENTS

1	CERVELAS PISTACHÉ DE 500 G
1	CAROTTE
1	OIGNON
1	CÔTE DE CÉLÉRI
1	BRANCHE DE THYM
1/2	FEUILLE DE LAURIER
3	QUEUES DE PERSIL
	FARINE DE BLÉ
1	JAUNE D'ŒUF
5	GRAINS DE POIVRE NOIR
	GROS SEL GRIS DE MER

Pâte à brioche

500 G	DE FARINE DE BLÉ TYPE 45
30 G	DE SUCRE SEMOULE
10 G	DE SEL
15 G	DE LEVURE DE BOULANGER
200 G	DE BEURRE
3	ŒUFS

Sauce au porto

50 CL	DE VIEUX PORTO
30 G	D'ÉCHALOTES
1/2	CAROTTE
1/2	CÔTE DE CÉLÉRI
50 CL	DE JUS DE COCHON
40 G	DE BEURRE
	FLEUR DE SEL
	POIVRE DU MOULIN

Pâte à brioche

Couper le beurre en morceaux de 30 g et le laisser ramollir à température ambiante, sans qu'il devienne pommade. Dans la cuve d'un batteur, verser la farine tamisée et ajouter dans un coin le sel et le sucre, dans un autre la levure émiettée. Ne pas mettre en contact direct le sel ou le sucre avec la levure. Fixer le crochet, verser 10 cl d'eau et faire tourner sans que la pâte ne chauffe.

Casser les œufs dans une calotte et les fouetter légèrement. Incorporer progressivement les œufs et le beurre lorsque la pâte se décolle de la cuve. Débarrasser la pâte dans une calotte farinée. Couvrir de film étirable et laisser doubler de volume dans un endroit tempéré.

Cuisson du cervelas

Éplucher et laver la carotte. Effiler le céleri et le laver. Peler l'oignon.

Confectionner un bouquet garni avec le persil, le thym et le laurier. Enfermer les grains de poivre dans de la gaze.

Piquer régulièrement la peau du cervelas à l'aide d'une aiguille à brider. Le déposer dans un rondo et le couvrir d'eau froide. Ajouter la carotte, le céleri, l'oignon, le bouquet garni, la gaze contenant le poivre et du gros sel. Cuire le cervelas à petits frémissements pendant 20 minutes, en écumant à plusieurs reprises. Laisser refroidir le cervelas dans le liquide, puis le sortir et retirer délicatement la peau.

Sauce au porto

Éplucher les échalotes, la carotte et le céleri. Les tailler en salpicon régulier.

Dans une sauteuse, faire fondre 10 g de beurre et y faire suer les légumes, sans qu'ils colorent. Verser 45 cl de porto. Chauffer et flamber. Réduire jusqu'à demi-glace. Mouiller avec le jus de cochon entièrement dégraissé et laisser infuser doucement. Écumer régulièrement jusqu'à l'obtention d'une sauce lisse et brillante. Réserver au chaud.

Montage et cuisson du cervelas en brioche

Rompre la pâte à brioche, l'abaisser en rectangle sur une épaisseur de 1 cm. Fariner légèrement le cervelas. Le disposer au centre de la pâte. La découper en forme de croix pour éviter une double épaisseur de pâte à chaque angle. Enrober le cervelas de pâte en fermant hermétiquement chaque extrémité. Déposer le cervelas en brioche, côté soudure dessous, sur une plaque à pâtisserie couverte de papier sulfurisé.

Laisser pousser la pâte à une température maximale de 28 °C, à l'abri des courants d'air.

Préchauffer le four à 240 °C.

Lorsque la brioche a doublé de volume, la dorer au jaune d'œuf délayé avec quelques gouttes d'eau, à l'aide d'un pinceau. Cuire pendant 20 minutes au four à 220 °C.



Finition et Présentation

Au moment de l'utilisation, passer la sauce au chinois étamine, sans fouler. Vérifier l'assaisonnement, ajouter le reste du porto. Donner un tour de moulin à poivre et monter la sauce avec 30 g de beurre. Verser dans une saucière.

Déposer le cervelas en brioche sur un plat de service. Le trancher devant les convives. Déposer un cordon de sauce sur les assiettes et servir le reste à part.



Côte de porc sauce charcutière

Pour 4 personnes

188

INGRÉDIENTS

800 G	DE CARRÉ DE PORC
20 G	DE BEURRE
2 CL	D'HUILE DE PÉPINS DE RAISIN
	FLEUR DE SEL
	POIVRE DU MOULIN

Sauce charcutière

50 G	D'OIGNON
10 CL	DE VIN BLANC
8 CL	DE JUS DE VEAU
10 G	DE MOUTARDE
20 G	DE BEURRE
50 G	DE CORNICHONS
	POIVRE DU MOULIN
	FLEUR DE SEL

Pomme purée

1 KG	DE POMMES DE TERRE BINTJE
40 CL	DE LAIT
50 G	DE BEURRE
	NOIX DE MUSCADE
	GROS SEL

Préparation des côtes de porc

Parer, détalonner, mançonner le carré. Détailler 4 côtes de 200 g chacune. Saler et poivrer les côtes.

Pomme purée

Éplucher, laver et couper les pommes de terre en gros quartiers. Les rincer et les mettre dans un petit rondau d'eau froide. Saler au gros sel et cuire à couvert à petite ébullition pendant 25 à 30 minutes.

Faire bouillir le lait dans une russe. Ajouter de la noix de muscade. Vérifier la cuisson des pommes de terre et les égoutter. Les passer rapidement au moulin à légumes. Remettre la purée dans le petit rondau de cuisson. La travailler à feu doux avec une spatule en bois. Ajouter le beurre en parcelles et incorporer progressivement le lait bouillant jusqu'à la consistance désirée. Vérifier l'assaisonnement et transvaser la purée dans un bahut. Répartir un peu de lait bouillant et quelques particules de beurre en surface. Réserver à couvert au bain-marie.

Cuisson des côtes de porc

Dans un sautoir, chauffer l'huile, ajouter le beurre et cuire les côtes pendant 5 à 6 minutes sur chaque face, à feu moyen. Les débarrasser sur une grille et les réserver au chaud. Elles doivent être fermes au toucher. Réserver le sautoir de cuisson des côtes de porc pour la préparation de la sauce charcutière.

Sauce charcutière

Éplucher et ciseler finement l'oignon. Émincer et tailler les cornichons en fine julienne. Si les cornichons sont trop acides, blanchir, rafraîchir et égoutter la julienne.

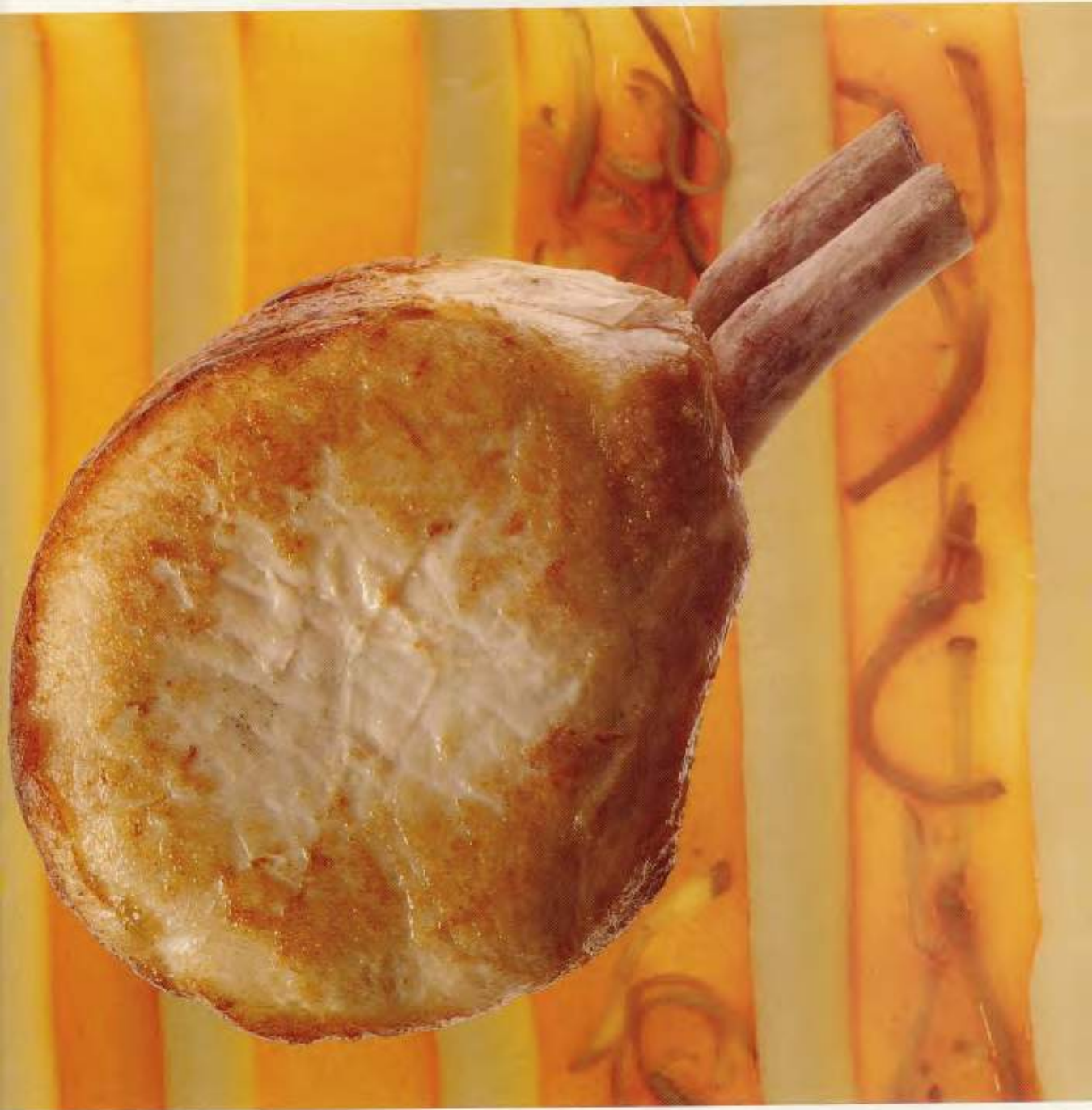
Dégraissier partiellement le sautoir de cuisson des côtes de porc. Ajouter l'oignon et le faire suer doucement sans coloration. Déglacer avec le vin blanc et laisser réduire à sec. Ajouter le jus de veau et terminer la cuisson de la sauce à feu doux pendant quelques minutes.

Incorporer la moutarde hors du feu et passer la sauce au chinois étamine. La récupérer dans un petit bain-marie. Ajouter la julienne de cornichon, puis monter la sauce au beurre. Vérifier l'assaisonnement et réserver la sauce à couvert, dans le bain-marie.

Finition et Présentation

Dresser une côte de porc dans chaque assiette et ajouter de la pomme purée. Déposer un cordon de sauce charcutière à côté de la purée.





Filet mignon de porc

sauce **moutarde** et **lard** croustillant,
blettes en gratin

Pour 4 personnes

190

INGRÉDIENTS

1	FILET MIGNON DE 700 G
2 CL	D'HUILE DE PÉPINS DE RAISIN
10 G	DE BEURRE
4	FINES TRANCHES DE LARD PAYSAN
	FLEUR DE SEL

Sauce moutarde

2	ÉCHALOTES
8 CL	DE VIN BLANC
25 CL	DE JUS DE COCHON
25 G	DE BEURRE
2 C. À S.	DE MOUTARDE À L'ANCIENNE
	FLEUR DE SEL
	POIVRE DU MOULIN

Gratin de côtes de blettes

1	BOTTE DE BLETTES
40 G	DE BEURRE
3 CL	D'HUILE D'OLIVE
50 CL	DE FOND BLANC DE VOLAILLE
50 G	DE PARMESAN RÂPÉ
1	GOUSSE D'AIL
1 C. À C.	D'ACIDE ASCORBIQUE
	POIVRE DU MOULIN
	FLEUR DE SEL

Préparation du lard croustillant

Préchauffer le four à 150 °C.

Couvrir une plaque à rôtir de papier sulfurisé. Déposer dessus les tranches de lard. Couvrir de papier sulfurisé. Poser une autre plaque dessus. Mettre au four et laisser cuire à 120 °C pendant 30 minutes.

Préparation du filet mignon

Parer le filet, l'éplucher à vif, ôter la graisse et la chaînette. Le ficeler comme un rôti.

L'assaisonner de fleur de sel. Chauffer l'huile dans une sauteuse, ajouter le beurre et colorer la viande sur toutes ses faces. Laisser cuire pendant 20 minutes en l'arrosant constamment pour éviter qu'elle ne se dessèche. Déposer le filet sur une grille. Couvrir d'aluminium ménager et laisser reposer.

Confection de la sauce moutarde

Éplucher et ciseler les échalotes. Dans un sautoir, faire fondre 10 g de beurre et y faire suer les échalotes ciselées. Déglacer avec le vin blanc. Ajouter le jus de cochon et porter à ébullition. Réduire d'un tiers et ajouter la moutarde à l'ancienne.

Monter la sauce avec 15 g de beurre, hors du feu. Vérifier l'assaisonnement. Réserver la sauce au bain-marie.

Préparation du gratin de blettes

Laver les blettes. Séparer le vert des côtes. Effiler celles-ci et égaliser les extrémités et les bords. Plonger les côtes dans une calotte remplie d'eau froide additionnée d'acide ascorbique, puis les égoutter sur une grille. Les faire fondre sans coloration dans une petite sauteuse, avec 2 cl d'huile d'olive.

Porter le fond blanc de volaille à ébullition et verser sur les côtes de blettes à hauteur. Ajouter le beurre en dés et couvrir. Cuire à petits frémissements pendant 15 minutes. Les côtes doivent être fondantes et enrobées de leurs sucs.

Ôter les grosses nervures du vert de blettes. Laver le vert à l'eau fraîche et l'égoutter sur un linge. Peler l'ail, couper la gousse en deux et la dégermer. La piquer sur une fourchette. Faire tomber le vert de blettes dans un filet d'huile d'olive pendant 30 secondes, en remuant avec la fourchette piquée d'ail. Assaisonner.

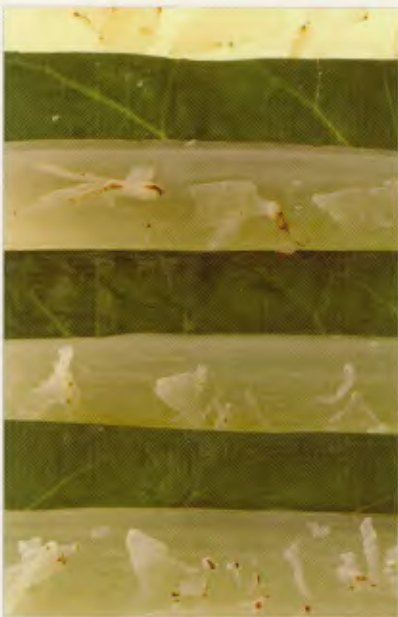
Préchauffer le four à 200 °C.

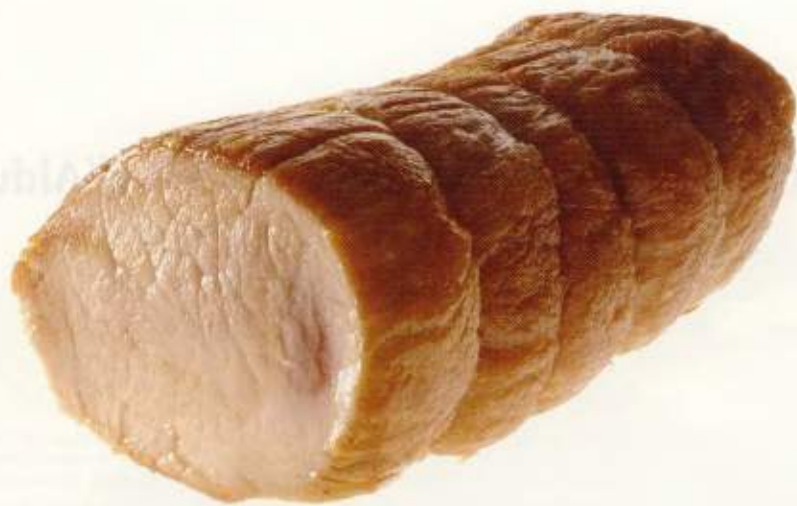
Disposer les côtes et le vert de blette dans un plat à gratin, en les faisant alterner. Parsemer de parmesan, puis faire légèrement gratiner au four à 180 °C.

Finition et Présentation

Déficeler le filet mignon. Le couper en médaillons.

Dresser sur les assiettes chaudes deux médaillons de filet mignon, napper de sauce moutarde, ajouter une tranche de lard croustillant et accompagner de gratin de blettes.





Fromage de tête de porc basque d'Aldudes

Pour 10 personnes

192

INGRÉDIENTS

1	TÊTE DE PORC DÉOSSÉE
1	LANGUE DE PORC
3	OIGNONS PAILLE
15	GRAINS DE POIVRE NOIR
3	BRANCHES DE THYM
2	FEUILLES DE LAURIER
200 G.	DE GROS SEL
1	BOTTE DE PERSIL PLAT
4	GOUSSES D'AIL
	POIVRE DU MOULIN
	FLEUR DE SEL

Salade de cœurs de sucrine pour 4 personnes

8	CŒURS DE SUCRINE
1	ÉCHALOTE
1	BOTTE DE PERSIL PLAT
6 CL.	D'HUILE D'OLIVE
3 CL.	DE VINAIGRE DE XÉRÈS
	FLEUR DE SEL

Préparation et cuisson de la tête de porc

Éplucher les oignons, les couper en quatre. Dans une salière en grès, disposer la tête et la langue de porc. Mélanger le gros sel avec les oignons, les grains de poivre, le thym et les feuilles de laurier. Recouvrir les viandes de ce mélange. Réserver au frais pendant 4 jours.

Rincer à l'eau claire la tête et la langue de porc pour les dessaler. Conserver le thym, le laurier et les grains de poivre. Disposer dans un rondau la tête et la langue. Ajouter les aromates, les grains de poivre et recouvrir d'eau. Cuire pendant 4 heures à petits frémissements. Écumer et dégraisser en cours de cuisson.

Retirer la langue de porc après 1 heure de cuisson. L'éplucher soigneusement et la couper en gros dés.

Lorsque la tête est cuite, débarrasser les petits os restants et la dégraisser. La tailler en morceaux.

Confection du fromage de tête

Dégraisser le bouillon de cuisson, le passer au chinois étamine.

Laver, essuyer, effeuiller et hacher le persil plat. Éplucher les gousses d'ail, les dégermer et les hacher. Mélanger dans une calotte les morceaux de langue et de tête avec l'ail et le persil haché. Rectifier l'assaisonnement. Bien mélanger le tout et transvaser dans une terrine. Verser du bouillon à hauteur. Réserver au frais pendant 24 heures.

Salade de cœurs de sucrine

Laver les cœurs de sucrine, les essorer et les couper en deux.

Laver le persil, l'essorer et le hacher. Éplucher et émincer l'échalote. Mélanger l'huile, le vinaigre, le persil haché, l'échalote émincée et de la fleur de sel.

Finition et Présentation

Dresser une tranche de fromage de tête par personne avec 4 demi-cœurs de sucrine. Napier de vinaigrette.



Garbure béarnaise

Pour 4 personnes

194

INGRÉDIENTS

1	CROSSE DE JAMBON DE BAYONNE
2	CUISSÉS DE CANARD CONFITES
100 G	DE COUENNE DE PORC
20	FEUILLES DE CHOU VERT
600 G	DE HARICOTS BLANCS TARRAIS FRAIS
6	POMMES DE TERRE DITA
1	CÔTE DE CÉLÉRI
200 G	DE NAVETS
2	CAROTTES
2	BLANCS DE POIREAUX
2	ÉCHALOTES
4	GOUSSES D'AIL
20 CL	DE VIN BLANC SEC
2,5 L	DE BOUILLON DE POULE
1	BRANCHE DE THYM
1	FEUILLE DE LAURIER
1	CLOU DE GIROELE
	FLEUR DE SEL
	POIVRE DU MOULIN

Faire tremper la crosse de jambon pendant 4 heures dans une calotte d'eau froide.

Préchauffer le four à 250 °C.

Éplucher les carottes, les navets, les poireaux et les pommes de terre. Les laver. Peler 2 gousses d'ail. Oter les côtes des feuilles de chou et les tailler en larges lanières.

Enfourner les cuisses de canard et les laisser rendre leur graisse 5 minutes.

Tapiser le fond d'une cocotte avec la couenne de porc. Égoutter la crosse de jambon. L'ajouter dans la cocotte ainsi que le thym, le laurier, le clou de girofle, l'ail écrasé, les carottes, les navets, les poireaux et les pommes de terre. Verser le vin blanc, puis mouiller à hauteur avec le bouillon de poule. Cuire pendant 1 heure à petits frémissements, en écumant souvent.

Peler les échalotes et les ciseler. Dans un sautoir, verser la graisse rendue par le confit. Faire suer 5 minutes les échalotes ciselées. Ajouter le chou et laisser fondre à feu doux. Transvaser le tout dans la cocotte et laisser mijoter pendant 40 minutes.

Écosser les haricots. Les ajouter à la garbure 30 minutes avant la fin de la cuisson. Assaisonner de fleur de sel et de poivre du moulin.



Finition et Présentation

Retirer la peau des cuisses de canard. Les déposer sur la garbure et les laisser chauffer quelques minutes. Détailler la chair en chiffonnade.

Répartir les légumes très chauds dans des assiettes creuses et recouvrir avec la chiffonnade de canard.



Jambon à l'os

Pour 15 personnes

196

INGRÉDIENTS

1	JAMBON D'YORK DE 4 À 5 KG
2	PIEDS DE VEAU
2	OIGNONS
2	CAROTTES
1	BRANCHE DE CÉLERI
2	CLOUS DE GIROFLE
1	TÊTE D'AIL
1	BRANCHE DE THYM
1	FEUILLE DE LAURIER
	GROS SEL GRIS DE MER
15	GRAINS DE POIVRE NOIR

Faire dessaler le jambon pendant 48 heures dans de l'eau froide. Renouveler l'eau à plusieurs reprises.

Bucler les pieds de veau et les essuyer avec un torchon. Les fendre en deux. Les blanchir, les égoutter dès l'ébullition.

Préparation de la garniture aromatique

Couper les oignons en deux sans les éplucher. Poser la face coupée des oignons sur la plaque du fourneau tapissée d'aluminium ménager et laisser noircir. Éplucher les carottes et les laver. Laver le céleri. Couper la tête d'ail en deux transversalement.

Cuisson du jambon

Prendre une grande braisière, y déposer le jambon, les pieds de veau, les éléments de la garniture aromatique, les clous de girofle, le thym, le laurier, une bonne poignée de gros sel et le poivre. Couvrir d'eau à hauteur. Porter à ébullition, puis laisser cuire le jambon, pendant 8 heures à petits frémissements (70 °C).

Laisser refroidir le jambon dans son bouillon. L'égoutter et le garder au frais.

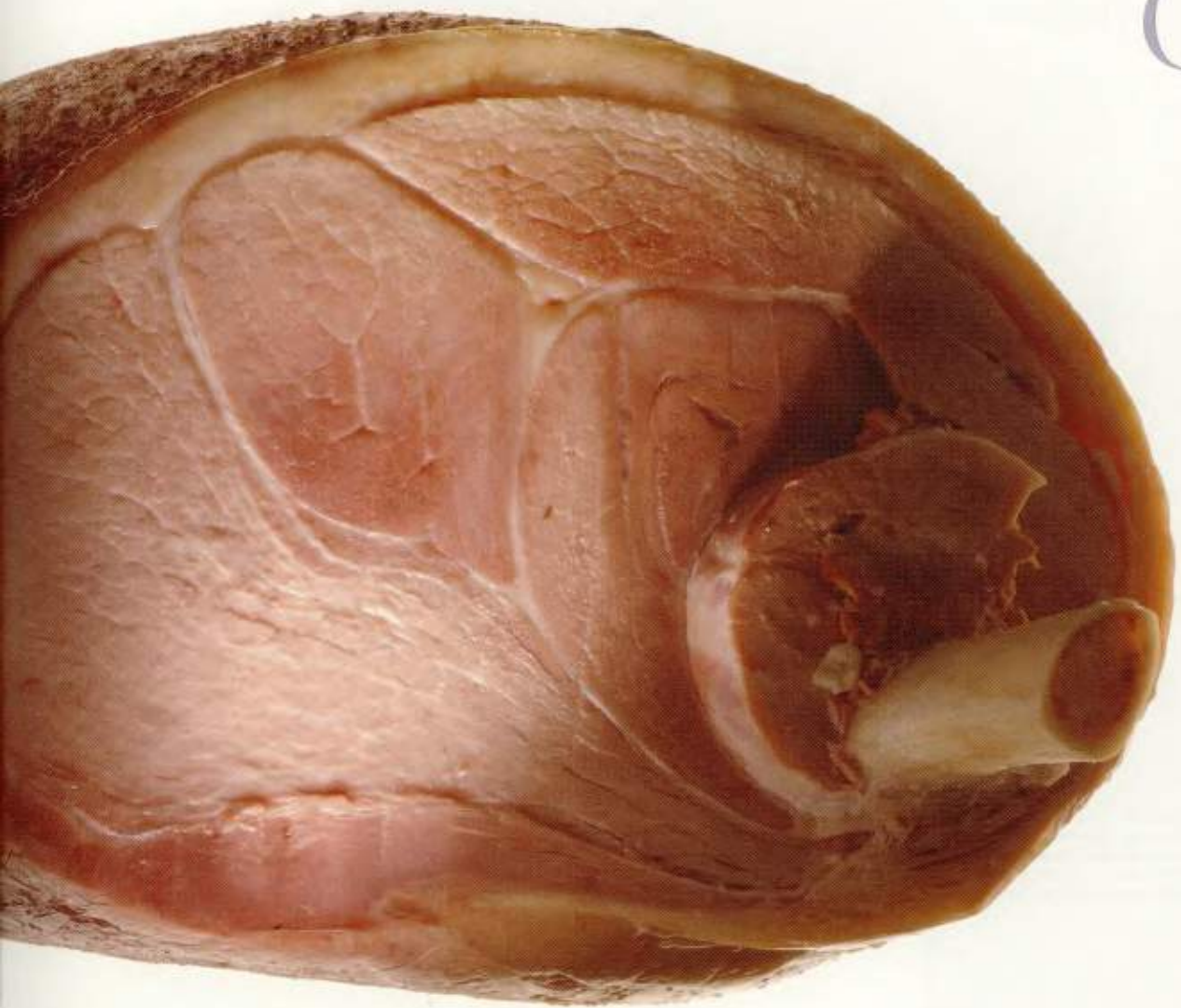
Finition

Tenir le jambon par la crosse avec une serviette épaisse. À l'aide d'un couteau d'office, dégager la souris, ôter la couenne et dégraisser.

Découper la première tranche en donnant au couteau une légère inclinaison.

Couper en contournant l'os. Après avoir découpé le quart du jambon, couper des demi-tranches. Retourner le jambon et trancher la partie inférieure parallèlement à l'os. Servir à température ambiante.





Le coude du porc

Jambon persillé de Bourgogne

Pour 8 personnes

198

INGRÉDIENTS

1	JAMBON DE 2,5 KG
1	PIED DE VEAU
1	OIGNON
2	CAROTTES
1	TÊTE D'AIL
3	GOUSSES D'AIL
4	ÉCHALOTES
1	BRANCHE DE CÉLERI
2	CLOUS DE GIROFLE
1	BRANCHE DE THYM
1	FEUILLE DE LAURIER
10 CL	DE VINAIGRE DE VIN BLANC
1	BOTTE DE PERSIL PLAT
	GROS SEL GRIS DE MER
10	GRAINS DE POIVRE NOIR
	POIVRE DU MOULIN
	FLEUR DE SEL

Pour servir

PAIN DE CAMPAGNE

Finition

^{et} Présentation

Découper 1 tranche de jambon par personne. Agrémenter le jambon persillé de gelée concassée. Servir avec 1 tranche de pain de campagne grillé au feu de bois.



Faire dessaler le jambon pendant 48 heures dans de l'eau froide. Renouveler l'eau à plusieurs reprises.

Bûler le pied de veau et l'essuyer avec un torchon. Le fendre en deux. Le blanchir, égoutter dès l'ébullition.

Cuisson du jambon

Peler l'oignon et le piquer des clous de girofle. Éplucher les carottes et les laver. Laver le céleri. Couper la tête d'ail en deux transversalement.

Déposer le jambon dans une braisière. Ajouter le pied de veau, l'oignon, les carottes, le céleri, la tête d'ail, le thym, le laurier, une poignée de gros sel et le poivre. Couvrir d'eau à hauteur. Porter à ébullition, puis laisser cuire le jambon pendant 4 heures à petits frémissements (70 °C).

Laisser refroidir le jambon dans son bouillon. L'égoutter et le garder au frais.

Préparation du jambon persillé

Effeuiller, laver et concasser le persil plat. Éplucher les échalotes et les ciseler. Peler 3 gousses d'ail, ôter le germe et hacher les gousses.

Prélever la moitié de la couenne du jambon et la hacher au couteau. Désosser le pied de veau, retirer les os, concasser la chair. Dégraisser le jambon, le couper en gros dés et effiloche ces derniers.

Dans une terrine, mélanger le jambon, la couenne hachée, la chair du pied de veau, le persil, les échalotes et l'ail. Assaisonner de fleur de sel et de poivre du moulin.

Mouler la préparation dans un grand saladier. Filtrer 1 litre du bouillon de cuisson du jambon. Y ajouter le vinaigre. Verser dans le saladier et faire pénétrer le bouillon. Couvrir de film étirable. Réfrigérer pendant 12 heures.



Lard paysan croustillant

pommes de terre caramélisées

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

1 KG	DE LARD DE FERME
2	GOUSSES D'AIL
2 CL	D'HUILE DE PÉPINS DE RAISIN
20 CL	DE JUS DE COCHON

Pommes de terre

6	GROSSES POMMES DE TERRE AGRIA
50 G	DE BEURRE
30 CL	DE BOUILLON DE POULE
10 CL	DE JUS DE COCHON
2 CL	D'HUILE D'OLIVE
	FLEUR DE SEL

Sélectionner une poitrine épaisse. La couper en deux. La mettre dans un bûbut et la faire dessaler pendant 48 heures sous un filet d'eau froide.

Cuisson de la poitrine

Préchauffer le four à 170 °C.

Égoutter la poitrine et l'essuyer. Peler l'ail et écraser les gousses. Chauffer une cocotte avec 1 cl d'huile. Faire colorer le lard des deux côtés, en insistant sur le côté couenne. Ajouter l'ail et le jus de cochon. Couvrir. Mettre au four à 140 °C. Laisser cuire pendant 3 h 30, en retournant la viande toutes les 20 minutes.

Préparation des pommes de terre

Éplucher les pommes de terre. Les laver. Les détailler en cylindres de 3 cm de diamètre. Les fendre en deux et couper les extrémités en biseau.

Chauffer l'huile dans un sautoir. Faire colorer les pommes de terre, côté plat contre le fond du récipient. Verser 20 cl de bouillon de poule chaud et ajouter le beurre. Assaisonner de fleur de sel.

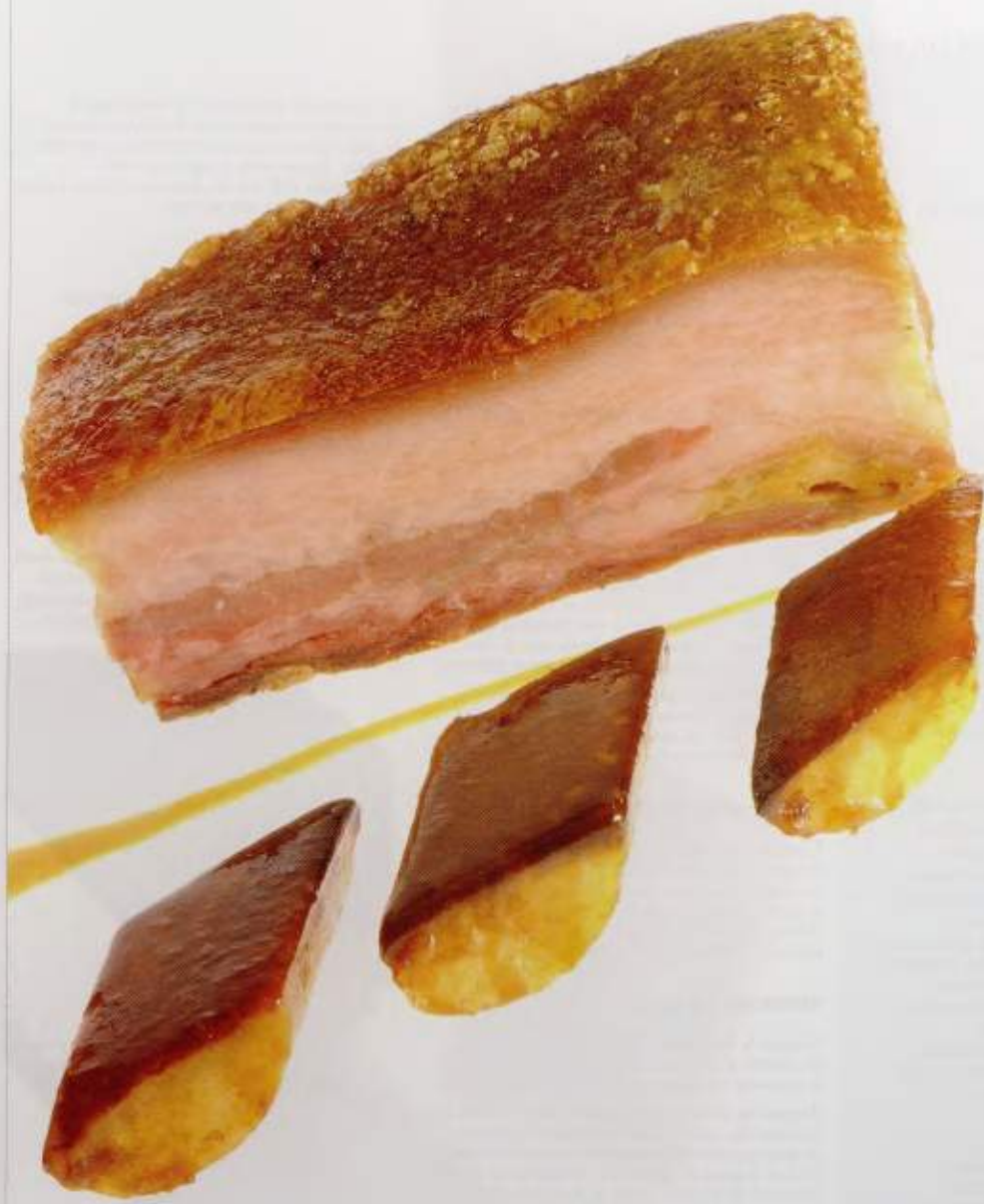
Cuire 15 minutes en les arrosant fréquemment. À l'issue de la cuisson, ajouter le jus de cochon chaud et glacer les pommes de terre.

Rassembler les pommes de terre et la poitrine paysanne dans un plat sabot en terre et caraméliser à four doux avec le jus de cuisson.



Finition et Présentation

Présenter le plat de cuisson à la sortie du four et couper les tranches de lard devant les convives. Déposer les tranches sur les assiettes chaudes. Ajouter les pommes de terre et un cordon de jus de cochon chaud.



Pâté en croûte

Pour 1 pâté (16 personnes environ)

202

INGRÉDIENTS

Pâte à saindoux

400 G	DE FARINE
100 G	DE SAINDOUX
1	ŒUF
10 CL	D'EAU
6 G	DE SEL FIN

Farce à gratin

20 G	DE LARD GRAS
100 G	D'ÉCHINE DE PORC
100 G	DE FOIES DE VOLAILLE
1	GOUSSE D'AÏL
2	ÉCHALOTES
1	BRANCHE DE THYM
1/2	FEUILLE DE LAURIER
1,5 CL	DE FINE CHAMPAGNE
10 CL	DE VIN ROUGE
	FLEUR DE SEL
	POIVRE DU MOULIN

Farce

760 G	D'ÉCHINE DE PORC
400 G	DE NOIX DE VEAU
200 G	DE LARD GRAS
20 CL	DE CRÈME FRAÎCHE
4 CL	DE FINE CHAMPAGNE
4 CL	DE MADÈRE
500 G	DE CHAIR DE VOLAILLE (CUISSÉS DE CANARD ET DE POULET)
18 G	DE SEL FIN PAR KILO DE FARCE
2 G	DE POIVRE BLANC DU MOULIN PAR KILO DE FARCE

Garniture

150 G	DE FOIE GRAS DE CANARD
150 G	DE LARD GRAS
250 G	DE FILETS DE CANARD
200 G	DE FILETS DE VOLAILLE DE BRESSE
75 CL	DE GELÉE DE VOLAILLE

Préparation de la pâte à saindoux

Préparer la pâte la veille de son utilisation. Dans une calotte, verser la farine et creuser une fontaine. Incorporer le saindoux et mélanger. Ajouter l'œuf et travailler la pâte.

Ajouter progressivement 10 cl d'eau. Selon le type de farine, diminuer ou augmenter la proportion d'eau. Fraiser la pâte et former une boule. La pâte doit être relativement sèche mais homogène. L'envelopper dans du film étirable. La laisser reposer au réfrigérateur jusqu'au lendemain.

Confection de la farce à gratin

Couper le lard gras et l'échine de porc en dés. Éplucher les échalotes et les ciseler. Retirer le fiel des foies de volaille et séparer les deux lobes.

Saisir le lard gras dans un sautoir avec le thym et le laurier. Faire suer les échalotes ciselées. Ajouter les foies de volaille, l'échine de porc et la gousse d'ail en chemise écrasée. Faire revenir pendant 3 minutes. Assaisonner de fleur de sel et de poivre du moulin. Déglacer avec la fine champagne et réduire à sec. Déglacer de nouveau avec le vin rouge et réduire également à sec. Laisser refroidir.

Lorsque la farce à gratin est complètement froide, retirer la branche de thym, le laurier et la gousse d'ail. La passer au mixeur. La tamiser jusqu'à l'obtention d'une farce lisse et homogène.

Préparation de la farce du pâté

Couper grossièrement toutes les viandes : échine de porc, noix de veau, lard gras ainsi que la volaille. Les passer au hachoir et récupérer le hachis dans une calotte. Ajouter la crème fraîche, la fine champagne, le madère. Saler, poivrer et mélanger à la spatule.

Montage du pâté

Couper le foie gras, le lard gras, les filets de canard et les filets de volaille prévus pour la garniture en lanières de 1 cm de section.

Abaisser la pâte sur une épaisseur de 4 à 6 mm et chemiser un moule à pâté. Réserver un morceau de pâte pour confectionner le couvercle. Plaquer la farce à gratin à l'aide d'une spatule sur le fond et le tour de la pâte. Garnir le fond du moule de farce. Ajouter une rangée de lanières des différents éléments de la garniture.

La recouvrir de farce et recommencer en alternant

les couches de garniture et de farce jusqu'à épuisement des ingrédients. Étaler le morceau de pâte réservé pour confectionner le couvercle du pâté. En recouvrir le pâté et percer 2 cheminées à 10 cm de chaque extrémité. Laisser reposer toute une nuit au frais.

Cuisson du pâté

Sortir le pâté du réfrigérateur 1 heure avant de le cuire.

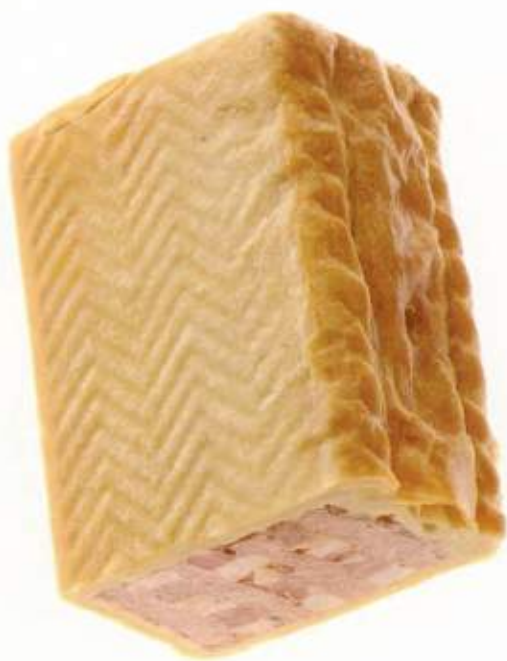
Préchauffer le four à 220 °C.

Enfourner le pâté et cuire à 180 °C, pendant environ 2 heures, jusqu'à ce que la température à cœur atteigne 65 °C.

Au terme de la cuisson, laisser reposer et tiédir le pâté.

Faire fondre la gelée de volaille. La poser sur glace. Lorsqu'elle commence à prendre mais qu'elle est encore liquide, couler petit à petit environ 40 cl de gelée dans le pâté presque froid, par les cheminées, en la laissant bien pénétrer. Réserver le reste de gelée pour le dressage final. Conserver le pâté au frais jusqu'au lendemain.





Finition et Présentation

*Déposer une tranche de pâté en croûte dans chaque assiette.
Assaisonner de poivre blanc et garnir de gelée hachée
au couteau.*



Petit salé aux lentilles

et saucisses

Pour 6 personnes

204

INGRÉDIENTS

650 G	DE LENTILLES VERTES DU PUY
1,5 KG	DE PORC DEMI-SEL : ÉCINE, PALETTE ET LARD
1	PETIT JARRET DEMI-SEL
3	SAUCISSES DE MONTBÉLIARD
3	CAROTTES
3	OIGNONS
1	CLOU DE GIROFLÉ
1	BRANCHE DE CÉLÉRI
3	QUEUES DE PERSIL
1	BRANCHE DE THYM
1	FEUILLE DE LAURIER
50 G	DE BEURRE
	POIVRE DU MOULIN
	FLEUR DE SEL

Finition et Présentation

Dresser les lentilles dans un plat en terre. Couper les viandes, les poser sur les lentilles. Ajouter les saucisses coupées en tranches biaisées. Servir très chaud.

Laisser dessaler la viande de porc et le jarret demi-sel pendant 2 heures.

Rincer les viandes. Les déposer dans une cocotte, recouvrir d'eau froide et porter à ébullition. Baisser le feu pour maintenir un frémissement moyen. Ecumer régulièrement. Cuire pendant 1 h 45.

Trier les lentilles. Peler 1 oignon, le piquer du clou de girofle. Rincer le céleri et les queues de persil.

Mettre les lentilles dans une cocotte avec le thym, le laurier, le céleri, les queues de persil et l'oignon. Recouvrir d'eau froide et porter à ébullition. Cuire à feu doux pendant 15 minutes.

Égoutter les lentilles et réserver un bol de jus de cuisson. Peler 2 oignons et les ciseler. Éplucher les carottes et les couper en rondelles. Dans une cocotte, faire fondre le beurre, ajouter les oignons et les faire suer à feu doux. Ajouter les carottes et les lentilles.

Égoutter la viande, l'ajouter dans la cocotte avec les lentilles et les carottes, verser le bol de jus de cuisson réservé. Assaisonner de sel et de poivre. Cuire à couvert pendant 10 minutes. Piquer les saucisses à la fourchette, les ajouter et cuire encore 20 minutes.





Pieds de porc

avec leur accompagnement de moutardes

Pour 4 personnes

206

INGRÉDIENTS

4	PIEDS DE PORC
1	OIGNON
1	CAROTTE
1	BRANCHE DE THYM
1	FEUILLE DE LAURIER
5	GRAINS DE POIVRE NOIR
50 G	DE BEURRE
	FLEUR DE SEL

Panure à l'anglaise

3	ŒUFS
10 CL	DE LAIT
200 G	DE FARINE
500 G	DE CHAPELURE
1,5 CL	D'HUILE DE PÉPINS DE RAISIN
	SEL FIN
	POIVRE DU MOULIN

Moutardes d'accompagnement

MOUTARDE DE MEAUX
MOUTARDE DE CHARROUX
MOUTARDE VIOLETTE
MOUTARDE DE DIJON

Préparation des pieds de porc

Nettoyer et ôter soigneusement tous les poils des pieds de porc.

Éplucher l'oignon et la carotte. Les tailler en brunoise.

Déposer les pieds de porc dans une cocotte en fonte. Les couvrir d'eau à hauteur et porter à ébullition. Baisser le feu et écumer. Ajouter la brunoise de légumes, le thym, le laurier et le poivre en grains. Saler. Laisser cuire pendant 2 heures.

Égoutter les pieds de porc sur une grille

Préparation de la panure à l'anglaise

Tamiser la farine au-dessus d'une plaque et l'étaler en une couche régulière. Étaler la chapelure sur une autre plaque.

Dans une calotte, mélanger les œufs avec un filet d'huile, le lait, 1 pincée de sel fin et du poivre du moulin. Débarrasser la préparation dans une plaque en inox en la passant au chinois étamine.

Cuisson des pieds de porc

Couper les pieds de porc en deux dans le sens de la longueur. Les passer dans la panure à l'anglaise, c'est-à-dire d'abord dans la farine, puis dans le mélange d'œufs et enfin dans la chapelure.

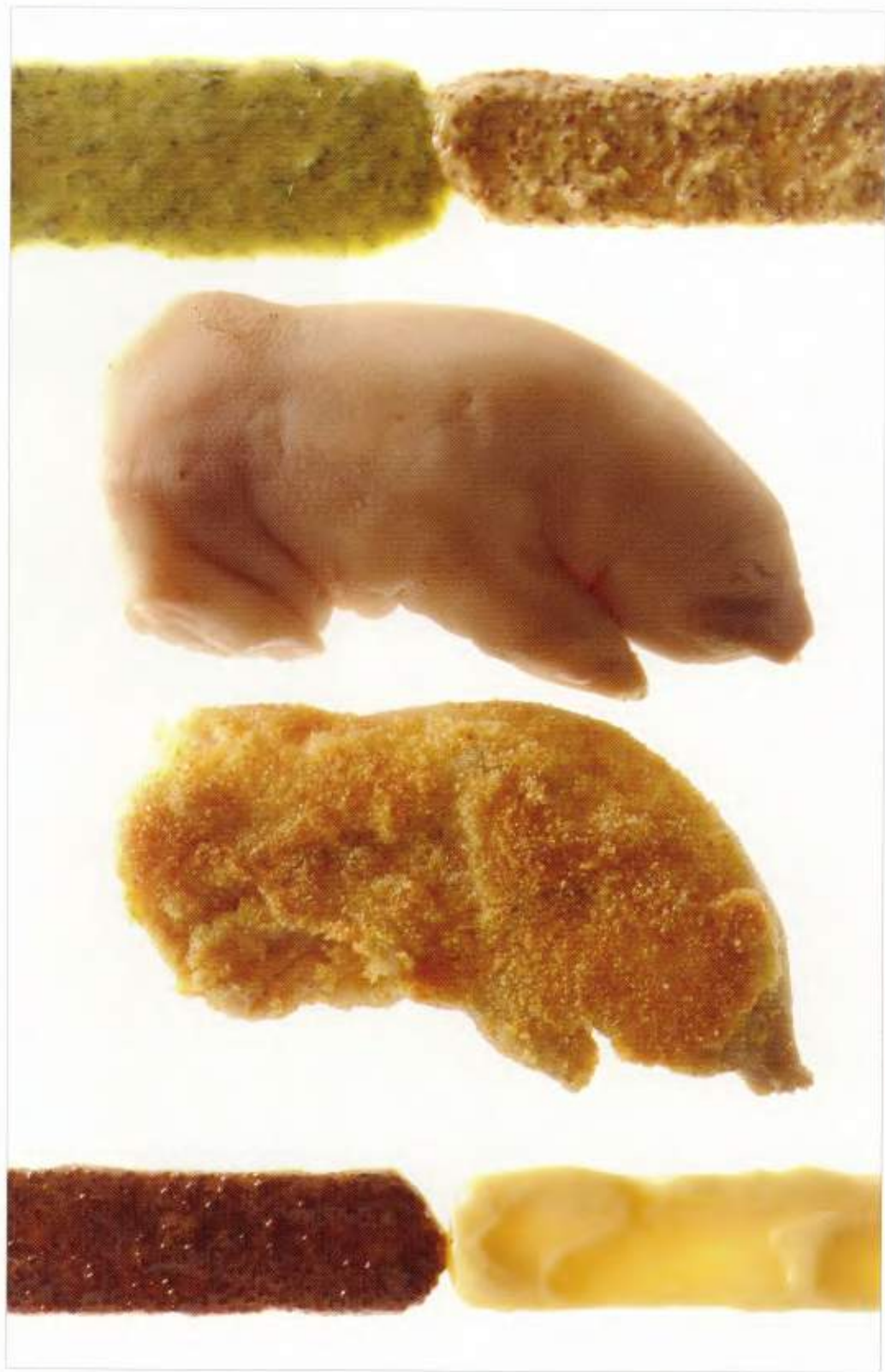
Faire fondre le beurre dans une sauteuse et en badigeonner les demi-pieds de porc, en veillant à ne pas retirer la chapelure.

Dans un sautoir, faire dorer les pieds de porc à feu doux sur toutes leurs faces. Ils doivent être croustillants à l'extérieur. Les égoutter sur du papier absorbant.

Finition

et Présentation

Présenter 2 demi-pieds de porc brillants par personne, avec 4 ramequins de moutardes différentes.



Porchetta farcie façon Riviera

Pour 10 personnes

208

INGRÉDIENTS

1	COCHON DE LAIT DE 6 KG
1 KG	D'ÉCHINE DE PORC
400 G	DE PANCETTA OU DE LARD MAIGRE
400 G	DE FOIE DE PORC
2 KG	DE FEUILLES DE BLETTES
1 KG	D'ÉPINARDS
2	POIVRONS ROUGES DE 200 G PIÈCE
1 KG	DE PETITS POIS À ÉCOSSE
150 G	D'OIGNONS BLANCS
100 G	DE BLANCS DE POIREAUX
150 G	DE RIZ
350 G	DE PARMESAN
8	ŒUFS
1	BOTTE DE PERSIL
1	BOTTE DE CIBOULETTE
2	BOTTES DE CERFEUIL
1	BOTTE DE MARJOLAINE
80 G	DE FLEUR DE SEL
12 G	DE POIVRE DU MOULIN
10 CL	D'HUILE D'OLIVE

Huile aromatisée

20 CL	D'HUILE D'OLIVE POUR ASSAISONNEMENT
1	TÊTE D'AIL
1	BRANCHE DE ROMARIN
1	BRINDILLE DE THYM
1	FEUILLE DE LAURIER

Préparation du cochon de lait

Retirer le foie, les poumons et le cœur. Conserver les rognons. Désosser entièrement le porcelet en faisant attention de ne pas percer la peau, retirer également les os des cuisses et des épaules.

Passer l'échine de porc au hachoir, grille fine. Couper la pancetta, les poumons, le foie, le cœur et le foie de porc en dés de 1 cm.

Préparation des légumes

Écosser les petits pois et les cuire à l'anglaise.

Éplucher, laver et égoutter les blancs de poireaux. Laver les poivrons. Trier, équeuter et laver les épinards. Laver les feuilles de blettes.

Ciseler finement les oignons et les blancs de poireau. Dans un sautoir, les faire compoter avec 2 cl d'huile d'olive. Les oignons doivent être blonds et bien cuits. Les refroidir. Cuire le riz à la créole, en le gardant *al dente*. Le refroidir et l'égoutter. Plonger les verts de blettes et les épinards dans de l'eau bouillante salée, par petites quantités à la fois. Les cuire pendant 2 minutes et les glacer aussitôt. Les presser pour extraire toute l'eau et les concasser au couteau.

Griller les poivrons au feu de bois. Les éplucher, les épépiner, les couper en dés et les réserver.

Effeuiller, laver, essuyer et concasser le persil, le cerfeuil et la marjolaïne. Laver et émincer finement la ciboulette.

Réalisation de la farce

Tous les éléments de la farce doivent être froids.

Casser les œufs dans une calotte et les mélanger.

Dans la cuve d'un batteur, disposer toute la viande coupée et hachée. Assaisonner avec le sel et le poivre du moulin. Ajouter tous les légumes, le riz, le parmesan râpé, de l'huile d'olive et les herbes. Incorporer les œufs petit à petit, pour obtenir une farce bien homogène. Rectifier l'assaisonnement.



Huile d'olive aromatisée

Chauffer l'huile d'olive à 80 °C, ajouter les gousses d'ail écrasées, le romarin, le thym et le laurier, et laisser infuser jusqu'à complet refroidissement.

Montage de la porchetta

Saler et poivrer l'intérieur du cochon. L'emplier de farce de façon régulière. Le recoudre à l'aide d'une aiguille à brider. Les coutures doivent être bien hermétiques. Mettre le porcelet sur le ventre et le brider en mettant une ficelle à la tête, aux jambons, au ventre et ainsi de suite, tous les 2 cm, en respectant toujours le même sens.

Embrocher la porchetta. L'assaisonner de sel et de poivre. La faire rôtir pendant 2 h 30, en l'arrosant régulièrement d'huile d'olive aromatisée. À la moitié de la cuisson, emmailloter les oreilles et la queue du porcelet avec de l'aluminium ménager. La peau de la porchetta doit être caramélisée à la fin de la cuisson.

*Finition
et Présentation*

Dresser deux tranches de porchetta par personne dans les assiettes. Ce plat, typiquement niçois, peut être servi chaud ou froid selon le goût, accompagné de riz ou d'un mélange de jeunes salades.



Potée auvergnate

Pour 6 personnes

210

INGRÉDIENTS

- 1 PALETTE DE PORC
DEMI-SEL OU
DU « PETIT SALÉ »
DE 1,5 KG ENVIRON
- 1 PETIT JAMBONNEAU
DEMI-SEL
- 1 SAUCISSON À CUIRE
- 1 CHOU FRISÉ
- 3 NAVETS LONGS
- 12 POMMES DE TERRE
- 6 CAROTTES
- 1 OIGNON
- 3 CLOUS DE GIROFLE
DE SAINT-POURÇAIN
BLANC
- 1 BRANCHE DE THYM
- 1 FEUILLE DE LAURIER
- 3 QUEUES DE PERSIL
- 10 GRAINS DE POIVRE NOIR
FLEUR DE SEL

Dessaler la palette et le jambonneau dans une calotte remplie d'eau froide pendant 2 heures.

Éplucher et laver les carottes et les navets. Les laisser entiers. Peler l'oignon et le piquer des clous de girofle. Lier ensemble le thym, le laurier et les queues de persil.

Égoutter les viandes, les rincer et les déposer dans une cocotte. Couvrir largement d'eau froide. Porter doucement à ébullition.

Écumer et ajouter le bouquet garni, les carottes, les navets, l'oignon clouté de girofle, les grains de poivre et le vin blanc. Couvrir et cuire 1 h 30 à petits frémissements.

Effeuilier le chou. Le blanchir, l'égoutter et l'ajouter à la viande et aux légumes. Ajouter de l'eau bouillante si cela est nécessaire. Cuire 30 minutes.

Piquer le saucisson à la fourchette. Éplucher les pommes de terre et les laver. Ajouter le saucisson et les pommes de terre dans la cocotte et laisser cuire encore 30 minutes.



Finition

Présentation

Disposition la viande et les légumes dans un grand plat. Ajouter le saucisson coupé en tranches biaisées.

Servir un morceau de chaque viande et un assortiment de légumes à tous les convives.



Sabodet à la vigneronne

Pour 4 personnes

212

INGRÉDIENTS

2	SABODETS DE 500 G (SAUCISSONS DE TÊTE DE COCHON)
1 L	DE VIN ROUGE
2	OIGNONS
2	CLOUS DE GIROFLE
1	BRANCHE DE THYM
1	FEUILLE DE LAURIER
100 G	DE SARMENTS DE VIGNE
4	GRAINS DE POIVRE NOIR

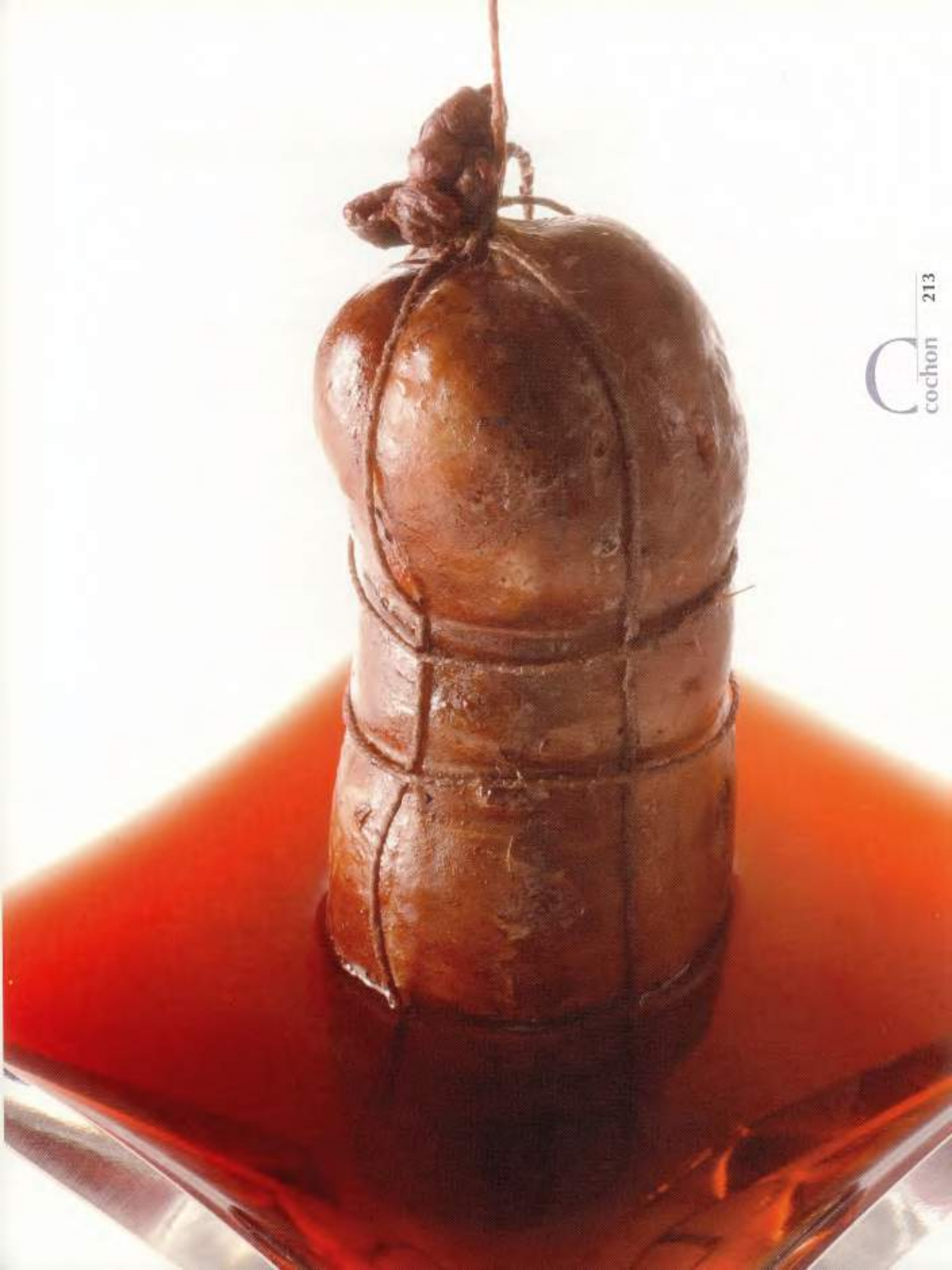
Éplucher les oignons et les clouer de girofle. Dans un rondau, porter à ébullition le vin rouge. Ajouter les oignons, la branche de thym, la feuille de laurier, les grains de poivre et les sarments de vigne.

Piquer les sabodets à la fourchette. Les plonger dans le court-bouillon et les cuire pendant 30 minutes à petits frémissements.

Finition et Présentation

Égoutter les sabodets. Servir la moitié d'un sabodet par personne, taillé en tranches.





Colinot de palangre grenobloise

Pour 4 personnes

214

INGRÉDIENTS

2	COLINOTS DE 900 G PIÈCE
50 G	DE FARINE
5 CL	D'HUILE D'OLIVE
4	GOUSSES D'AIL
25 G	DE BEURRE
	FLEUR DE SEL

Garniture grenobloise

6 CL	DE BEURRE CLARIFIÉ
120 G	DE BEURRE
2	TRANCHES DE PAIN DE MIE
2 C. À S.	DE CÂPRES AU VINAIGRE
3	CITRONS
1/4	DE BOTTE DE PERSIL PLAT
	FLEUR DE SEL
	POIVRE DU MOULIN
	HUILE POUR FRITURE

Préparation et cuisson des colinots

Écailler, ébarber et vider les colinots.

Tailler 4 filets réguliers de 220 g par personne dans le dos du poisson. Retirer délicatement la partie sanguinolente. Rincer les filets. Bien les éponger en les disposant entre deux feuilles de papier absorbant. Les saler, puis les fariner légèrement.

Peler les gousses d'ail et les écraser.

Dans une poêle, chauffer 5 cl d'huile d'olive, y saisir les filets de colinot, côté peau contre le récipient. Ajouter 25 g de beurre et les gousses d'ail.

Arroser constamment les filets avec le beurre. Quand ils sont cuits aux trois quarts et que la peau est bien blonde, les retourner et poursuivre la cuisson quelques secondes sur feu doux. Les poser sur une grille, peau au-dessus pour la garder croustillante.

Préparation de la garniture grenobloise

Parer les tranches de pain de mie et les tailler en cubes de 5 mm de côté.

Chauffer le beurre clarifié dans une poêle. Faire blondir les croûtons. Les égoutter dans une passoire, puis sur du papier absorbant. Les réserver au chaud.

Égoutter les câpres. Peler 2 citrons à vif. Détacher les segments en supprimant les membranes blanches. Presser les écorces des citrons et récupérer le jus dans une petite passoire posée au-dessus d'un bol. Ajouter le jus du 3^e citron.

Chauffer l'huile pour friture à 130 °C.

Laver et essuyer le persil. L'effeuiller. Placer les feuilles entre deux écumoirs et les plonger quelques secondes dans l'huile chaude. Les déposer sur du papier absorbant et les assaisonner de fleur de sel.



Finition et Présentation

Faire fondre 120 g de beurre dans une petite poêle. Lorsqu'il devient noisette, ajouter les câpres et déglacer avec le jus de citron. Ajouter quelques grains de fleur de sel et donner un tour de moulin à poivre.

Dresser les filets de colinot au centre des assiettes très chaudes. De chaque côté, disposer 8 petits croûtons, en intercalant une câpre entre les croûtons. Arroser de beurre au citron. Déposer sur le poisson les suprêmes de citron et garnir chacun d'eux d'une feuille de persil frit.



Coquilles Saint-Jacques au gratin

Pour 4 personnes

216

INGRÉDIENTS

16	COQUILLES SAINT-JACQUES DE 250 G PIÈCE
50 G	DE BEURRE
2	ÉCHALOTES
10 CL	DE VIN BLANC
8	CREVETTES ROSES 40/60 CUITES
1	BRANCHE DE THYM
1/2	FEUILLE DE LAURIER
	POIVRE DU MOULIN
	FLEUR DE SEL

Fumet de poisson

40 G	DE BEURRE
3	ÉCHALOTES
400 G	D'ARÊTES DE POISSONS MAIGRES
10 CL	DE VIN BLANC
2	BRANCHES DE THYM
2	FEUILLES DE LAURIER
4	QUEUES DE PERSIL
3	GOUSSES D'AIL
1	BRANCHE DE CÉLÉRI
1	BLANC DE POIREAU
	FLEUR DE SEL

Duxelles de champignons

40 G	DE BEURRE
2	ÉCHALOTES GRISES
10 CL	DE VIN BLANC
350 G	DE CHAMPIGNONS DE PARIS
3	BRANCHES DE PERSIL PLAT
	FLEUR DE SEL

Sauce gratin

2	ÉCHALOTES GRISES
40 G	DE BEURRE
10 CL	DE VIN BLANC
6 CL	DE CRÈME LIQUIDE
2	JAUNES D'ŒUFS
8 CL	DE BEURRE CLARIFIÉ
1/2	CITRON
	SSEL FIN

Préparation du fumet

Éplucher les échalotes et les ciseler. Rincer le céleri et le poireau, les émincer. Mettre les échalotes dans un sautoir avec le céleri, le poireau, les queues de persil, les gousses d'ail en chemise écrasées. Faire suer le tout avec 40 g de beurre. Ajouter les arêtes, laisser suer sans coloration. Assaisonner. Déglacer avec le vin blanc. Réduire à sec. Mouiller d'eau à hauteur, ajouter le thym et le laurier. Baisser le feu dès l'ébullition. Écumer et cuire à petits frémissements pendant 30 minutes. Filtrer ensuite au chinois étamine. Laisser refroidir.

Confection de la duxelles

Laver et hacher les champignons de Paris. Éplucher les échalotes, les ciseler et les faire suer au beurre dans une sauteuse. Déglacer avec le vin blanc et réduire à sec. Ajouter les champignons hachés. Assaisonner et cuire la duxelles jusqu'à évaporation complète de l'eau de végétation des champignons. Laver et essorer le persil. Hacher les feuilles. Les ajouter à la duxelles.

Préparation et cuisson des Saint-Jacques

Ouvrir les coquilles, séparer les barbes des noix. Rincer rapidement les noix et le corail sous un petit filet d'eau. Les éponger sur un linge.

Brosser et laver soigneusement 4 coquilles creuses. Les réserver pour la présentation.

Éplucher et ciseler les échalotes. Les faire suer dans une grande sauteuse avec 50 g de beurre. Déglacer avec le vin blanc et réduire de moitié. Verser 50 cl de fumet de poisson froid. Ajouter les noix et le corail des Saint-Jacques, le thym et le laurier. Assaisonner et monter à une température proche de 80 °C.

Terminer de pocher les coquilles hors du feu. Les égoutter, les déposer sur une petite grille et les couvrir d'un linge humide tiède. Réserver leur jus de cuisson.

Réalisation de la sauce gratin

Éplucher les échalotes, les ciseler et les faire suer avec 20 g de beurre dans une sauteuse. Déglacer avec le vin blanc et réduire de moitié. Ajouter le jus de cuisson des coquilles Saint-Jacques. Réduire à nouveau de moitié et incorporer la crème. Réduire jusqu'à la consistance nappante et monter la sauce avec 20 g de beurre. Passer au chinois étamine et vérifier l'assaisonnement.

Mettre dans un sautoir les jaunes d'œufs, 2 cuillerées à soupe d'eau et 1 pincée de sel fin. Monter au fouet. Lorsque le mélange forme ruban, incorporer petit à petit le beurre clarifié hors du feu et ajouter le jus du demi-citron.

Mélanger les deux préparations.

Finition et Présentation

Décortiquer les crevettes.

Stabiliser les 4 coquilles creuses en les calant sur des petits cercles à tarte. Masquer le fond avec un peu de duxelles. Escaloper les noix de Saint-Jacques et les disposer sur la duxelles avec leur corail. Ajouter 2 crevettes dans chaque coquille. Napper avec la sauce gratin.

Passer vivement les coquilles sous la salamandre pour les faire gratiner.



Beignets de fleurs de courgettes

à la niçoise

Pour 4 personnes

218

INGRÉDIENTS

- 12 FLEURS DE COURGETTE
AVEC LES MINI-
COURGETTES AU BOUT
DE LA FLEUR
FLEUR DE SEL
HUILE POUR FRITURE

Pâte à beignets

- 1 ŒUF
150 G DE FARINE DE BLÉ
TYPE 55
20 CL D'EAU
1/2 GOUSSE D'AIL
3 BRANCHES DE BASILIC
SEL FIN
POIVRE DU MOULIN

Préparation de la pâte à beignets

Dans une calotte, mettre l'œuf, l'eau, la farine tamisée, 1 pincée de sel et du poivre du moulin. Mélanger au fouet, couvrir le récipient et laisser reposer la préparation pendant 2 heures à température ambiante.

Préparation des fleurs de courgette

Retirer délicatement la courgette et le pédoncule attachés aux fleurs de courgette. Ôter le pistil des fleurs. Couper chaque fleur en deux, de haut en bas.

Finition et Présentation

Au moment de l'emploi, remuer la pâte à beignets. Hacher très finement la demi-gousse d'ail. Laver et essorer le basilic. Concasser les feuilles. Incorporer l'ail et le basilic à la pâte. Chauffer la friture à 160 °C.

Passer les fleurs de courgette une à une dans la pâte à beignets et les retirer en les secouant délicatement. Les plonger dans l'huile chaude. Lorsqu'elles sont légèrement blondes, les égoutter sur du papier absorbant et les assaisonner de fleur de sel. Les servir très chaudes sur une serviette pliée en artichaut.









221

D

daurade

Daurade royale au four

aux agrumes du Mentonnais et basilic

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

4	DAURADES ROYALES DE 500 G PIÈCE
10 CL	D'HUILE D'OLIVE
2	PAMPLEMOUSSES
2	ORANGES
1	BOTTE DE BASILIC
	POIVRE DU MOULIN
	FLEUR DE SEL

Préchauffer le four à 200 °C.

Ébarber, gratter et vider les daurades. Les rincer. Les éponger soigneusement. Saler et poivrer l'intérieur des poissons. Dans une poêle, chauffer 3 cl d'huile d'olive. Poser les daurades dans l'huile chaude. Laisser colorer la première face pendant 2 minutes, puis retourner les poissons et laisser colorer 2 minutes.

Disposer les poissons dans un plat allant au four. Les enfouir et les cuire à 180 °C pendant 15 minutes.

Peler tous les agrumes à vif, prélever les segments et retailler ce-ruci en dés. Laver et essuyer le basilic.

Dans une sauteuse, faire chauffer 6 cl d'huile d'olive. Ajouter les dés d'agrumes. Assaisonner de fleur de sel et de poivre du moulin. Ciseler les feuilles du basilic et les ajouter hors du feu.

Finition et Présentation

Napper les daurades de la sauce aux agrumes. Parsemer quelques grains de fleur de sel. Poivrer au moulin et verser un trait d'huile d'olive.





Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

- 2 DAURADES ROYALES
DE 700 G PIÈCE
3 CL D'HUILE D'OLIVE
FLEUR DE SEL

Panisses

- 150 G DE FARINE DE POIS
CHICHE
50 CL D'EAU
3 CL D'HUILE D'OLIVE
FLEUR DE SEL
POIVRE DU MOULIN
HUILE DE PÉPINS
DE RAISIN
POUR LA FRITURE

Tomates confites

- 4 TOMATES FERMES
DE 150 G PIÈCE
1 GOUSSE D'AIL
1 BRANCHE DE THYM
2 C. À S. D'HUILE D'OLIVE
FLEUR DE SEL

Daurade royale au four

panisse et tomates confites

Préparation des panisses

Porter à ébullition 25 cl d'eau dans une russe assez grande et la saler.

Dans une calotte, délayer la farine de pois chiche avec 25 cl d'eau froide.

Lorsque l'eau bout, la verser sur la farine de pois chiche dissoute et fouetter. Verser le contenu de la calotte dans la russe. Cuire la pâte pendant 20 minutes à feu très doux, en remuant fréquemment.

Filter la pâte au chinois étamine au-dessus de la cuve d'un mixeur, ajouter l'huile d'olive et lisser la préparation en faisant tourner la lame. La verser sur une plaque tapissée de film étirable et l'étaler sur une épaisseur de 1 cm. Couvrir la pâte de film étirable. Réfrigérer pendant 10 heures.

Tomates confites

Préchauffer le four à 80 °C. Écraser l'ail. Ôter le pédoncule des tomates et les monder. Couper les tomates en quatre et les épépiner.

Couvrir une plaque à pâtisserie d'aluminium ménager. Ranger les quartiers de tomate dessus. Avec un pinceau, les badigeonner d'huile d'olive, les parsemer d'ail et de thym. Les assaisonner de fleur de sel. Enfourner et laisser confire pendant 4 heures en retournant les tomates à mi-cuisson.

Ces tomates se conservent 15 jours au réfrigérateur dans un bocal rempli d'huile d'olive.

Préparation des daurades

Préchauffer le four à 200 °C.

Écailler parfaitement les poissons. Les ébarber, les vider, les rincer en éliminant toutes les parties sanguinolentes. Les éponger soigneusement. Assaisonner de fleur de sel l'intérieur des poissons.

Chauffer 3 cl d'huile d'olive dans un plat. Faire colorer les daurades 2 minutes sur chaque face. Enfourner et cuire à 180 °C pendant 25 minutes.

Finition et Présentation

Tailler l'appareil à panisse en rectangles réguliers de 1,5 x 8 cm.

Chauffer l'huile de pépins de raisin à 170 °C dans une friteuse et frire les panisses en leur donnant une belle coloration blonde.

Les égoutter à l'aide d'une écumoire, les éponger soigneusement avec du papier absorbant. Les saler et les poivrer fortement.

Présenter les daurades devant les convives, puis les lever en filets. Déposer un filet sur chaque assiette. Dresser à côté quelques tomates confites sur les panisses.









227

E

écrevisse
endive
épinard
escargot

Écrevisses pattes rouges à la nage

Pour 4 personnes

228

INGRÉDIENTS

20 ÉCREVISSSES À PATTES
ROUGES

Nage

1 CAROTTE
5 G DE POIVRE NOIR
DU SARAWAK
1 CÔTE DE CÉLÉRI
2 OIGNONS PAILLE
1 CITRON
1 BRANCHE DE THYM
1 FEUILLE DE LAURIER
2 BOIS DE FENOUIL
1,5 CL D'HUILE D'OLIVE
10 CL DE VIN BLANC
1,5 CL DE VINAIGRE BLANC
GROS SEL

Préparation de la nage

Peler la carotte, la canneler et la couper en rondelles. Éplucher les oignons, les couper en quartiers. Effiler la côte de céleri et la tailler en bâtonnets.

Dans un rondau, faire suer les légumes à l'huile d'olive et les saler. Déglacer au vin blanc et laisser réduire à sec. Ajouter le vinaigre blanc et réduire de nouveau à sec. Ajouter 2 litres d'eau, les grains de poivre, la branche de thym, la feuille de laurier, les bois de fenouil, le jus du citron et les deux moitiés d'écorce pressées. Saler au gros sel. Porter à ébullition, puis laisser infuser la nage à petits frémissements pendant 20 minutes.

Cuisson des écrevisses

Laver les écrevisses vivantes. Les égoutter, puis les châtrer.

Plonger les écrevisses dans la nage à ébullition. Laisser frémir 3 minutes, jusqu'à ce que les crustacés soient bien rouges. Retirer les écrevisses de la nage. Les égoutter au-dessus du rondau pour récupérer leur jus.

Finition et Présentation

Ôter les bois de fenouil et le laurier de la nage.

Répartir la nage dans des bols. Ajouter 5 écrevisses dans chaque récipient.





Gratin de queues d'écrevisses

sabayon au champagne

Pour 4 personnes

230

INGRÉDIENTS

40	GROSSES ÉCREVISSES À PATTES ROUGES
3 CL	D'HUILE D'OLIVE
5	GOUSSÉS D'AIL
1/2	BOUQUET DE PERSIL PLAT
1 CL	DE FINE CHAMPAGNE
10 CL	DE FUMET D'ÉCREVISSE
1/2	CITRON
	POIVRE DU MOULIN

Sabayon

9 CL	DE CHAMPAGNE
4	JAUNES D'ŒUFS
4 C. À S.	DE BEURRE CLARIFIÉ
	FLEUR DE SEL

Préparation des écrevisses

Châtrer les écrevisses. Détacher les têtes des queues.

Laver, essuyer et hacher le persil plat.

Dans une cocotte en fonte, faire rôtir les queues avec 1,5 cl d'huile d'olive pendant 2 minutes à feu vif. Retirer du feu, ajouter les gousses d'ail en chemise écrasées et le persil. Couvrir d'un torchon humide et laisser infuser pendant 15 minutes. Décortiquer les queues et les réserver.

Dans une sauteuse, raidir les queues d'écrevisses à feu vif dans 1,5 cl d'huile d'olive. Déglacer avec la fine champagne. Poivrer au moulin. Ajouter le fumet d'écrevisse et retirer du feu.

Sabayon au champagne

Mélanger les jaunes d'œufs avec 1 cuillerée à soupe d'eau et le champagne dans une russe. Saler à la fleur de sel. Monter le sabayon à feu doux. Lorsque le ruban s'est formé, incorporer le beurre clarifié petit à petit. Acidifier d'un trait de jus de citron. Réserver au bain-marie.



Finition et Présentation

Répartir les queues d'écrevisses et leur fumet dans des plats à gratin individuels beurrés. Les napper de sabayon. Les passer quelques minutes sous la salamandre pour gratiner.



Soupe crémeuse d'écrevisses

à la ciboulette

Pour 4 personnes

232

INGRÉDIENTS

20	ÉCREVISSES À PATTES ROUGES DE CALIBRE MOYEN POUR LA BISQUE
80 G	D'ÉCHALOTES
80 G	DE FENOUIL FRAIS
300 G	DE TOMATES FRAÎCHES
5 CL	DE COGNAC
10 CL	DE VIN BLANC
30 CL	DE FOND BLANC DE VOLAILE
1,5 CL	D'HUILE D'OLIVE FLEUR DE SEL POIVRE DU MOULIN

Garniture

20	ÉCREVISSES À PATTES ROUGES DE 50 À 60 G PIÈCE
2	BOIS DE FENOUIL SEC
5	GRAINS DE POIVRE NOIR
1	BOTTE DE CIBOULETTE GROS SEL GRIS DE MER

Préparation de la garniture

Porter 3 litres d'eau à ébullition, ajouter le fenouil sec, les grains de poivre, une poignée de gros sel. Laisser infuser pendant 20 minutes à petits frémissements.

Châtrer les 20 écrevisses. Porter à nouveau le court-bouillon à ébullition, y plonger les écrevisses et les cuire durant 3 minutes.

Réserver 8 écrevisses pour la présentation finale. Séparer la queue des coffres des autres écrevisses. Réserver les coffres pour la préparation de la bisque.

Préparation de la bisque

Éplucher et émincer les échalotes. Laver et émincer le fenouil. Laver les tomates, les couper en quartiers.

Châtrer les écrevisses. Les fendre en deux sur toute leur longueur, ainsi que les coffres réservés.

Dans une cocotte, chauffer l'huile d'olive, faire revenir vivement les écrevisses et les coffres réservés. Déglacer avec 4 cl de cognac et le vin blanc. Réduire à sec et ajouter les échalotes émincées, ainsi que le fenouil et les tomates. Faire compoter quelques instants à feu doux. Verser le fond blanc chaud, ajouter de l'eau à hauteur et assaisonner de poivre du moulin. Cuire pendant 30 minutes à frémissement.

Mixer la bisque, la filtrer au chinois étamine et l'homogénéiser au mixeur. Rectifier l'assaisonnement à la fleur de sel.



Finition et Présentation

Décortiquer les queues d'écrevisses.

Laver la ciboulette, l'essuyer et la ciseler.

Verser la bisque chaude dans les assiettes, ajouter 3 queues d'écrevisses et 2 écrevisses entières dans chaque assiette.

Parsemer de ciboulette.



Endives au jambon

Pour 4 personnes

234

INGRÉDIENTS

12	ENDIVES
1 C. À C.	DE SUCRE
60 G.	DE BEURRE
50 G.	DE COMTÉ
3	TRANCHES DE JAMBON À L'OS
30 CL.	DE BOUILLON DE POULE
1	JUS DE CITRON
	FLEUR DE SEL

Crème d'endives

50 CL.	DE CRÈME LIQUIDE
3	GOUSSES D'AIL
15 G.	DE BEURRE
	POIVRE DU MOULIN
	FLEUR DE SEL

Retirer les premières feuilles des endives et les réserver pour la crème d'endives.

Aniser le talon des endives et les laver dans un bahut rempli d'eau froide, additionnée du jus de citron.

Préparation de la crème d'endives

Peler les gousses d'ail, ôter le germe.

Dans une sauteuse, faire fondre les feuilles d'endives réservées dans le beurre. Ajouter les gousses d'ail, mouiller avec la crème liquide et assaisonner de sel et de poivre du moulin.

Cuire 45 minutes à feu doux. Passer la crème au chinois étamine.

Cuisson des endives

Faire fondre 50 g de beurre dans un sautoir et y rouler les endives. Ajouter le bouillon de poule à hauteur. Saler légèrement. Poser directement sur les endives un papier sulfurisé du diamètre du sautoir. Cuire pendant 30 minutes. Égoutter les endives sur une grille en inox. Réserver le jus de cuisson.



Finition et Présentation

Détailler dans chaque tranche de jambon des lanières de 3,5 cm x 12 cm. Râper le comté.

Presser légèrement les endives pour en extraire le surplus d'eau.

Faire fondre 10 g de beurre et le sucre dans un sautoir. Faire caraméliser les endives. Déglacer les sucs de cuisson avec 10 cl du jus de cuisson des endives.

Enrouler une lanière de jambon autour de chaque endive. Les disposer dans un plat ovale. Les napper de crème d'endives, les parsemer de comté et faire gratiner sous la salamandre.

Rôtie d'épinards

jus de viande corsé

Pour 4 personnes

Équeuter les épinards, les laver dans plusieurs bains d'eau fraîche. Les égoutter et les essorer délicatement pour ne pas déchirer les feuilles.

Éplucher la gousse d'ail et la piquer sur une fourchette.

Faire fondre le beurre dans une grande sauteuse. Dès qu'il est devenu noisette, ajouter les épinards, les faire suer à feu moyen en les remuant avec la fourchette piquée d'ail. Assaisonner de fleur de sel. Ajouter le jus de viande, mélanger et retirer du feu.



INGRÉDIENTS

1 KG	D'ÉPINARDS FRAIS EN BRANCHES
50 G	DE BEURRE
3 CL	DE JUS DE VIANDE
1	GOUSSE D'AIL
8	TRANCHES DE PAIN DE CAMPAGNE
20 G	DE PARMESAN
	FLEUR DE SEL
	POIVRE DU MOULIN



Finition et Présentation

Toaster les tranches de pain de campagne et y déposer les épinards. Surmonter le tout de copeaux de parmesan. Poivrer au moulin. Servir deux rôties par personne.

Escargots petits-gris en pots

croûtons dorés

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

48	ESCARGOTS PETITS-GRIS
70 G	DE CAROTTE
80 G	D'OIGNONS
60 G	D'ÉCHALOTES
1/4	DE BOTTE DE PERSIL
1	BRANCHE DE THYM
1	FEUILLE DE LAURIER
75 CL	DE VIN BLANC
100 G	DE BEURRE
	GROS SEL

Garniture

120 G	DE PÉTALES DE TOMATE CONFITE
16	LANIÈRES DE TOMATE CONFITE
16	CROÛTONS DE PAIN, DU DIAMÈTRE DES POTS À ESCARGOTS ET DORÉS AU BEURRE CLARIFIÉ
150 G	DE BEURRE D'ESCARGOT

Concassée de tomates

1 KG	DE TOMATES MÛRES
5 CL	D'HUILE D'OLIVE
1 C. À C.	DE SUCRE EN POWDRE FLEUR DE SEL

Préparation et cuisson des escargots

Retirer l'opercule des escargots, laver ces derniers dans plusieurs eaux. Les mettre dans un grand récipient, les parsemer avec 2 poignées de gros sel. Couvrir, poser un poids sur le couvercle et laisser dégorger durant 4 heures.

Laver les escargots. Les blanchir pendant 5 minutes. Les égoutter et les rafraîchir. Les retirer de leur coquille et supprimer le cloaque.

Éplucher la carotte, les oignons et les échalotes. Dans un petit rondou, mettre les escargots à cuire avec le vin blanc, 75 cl d'eau et les légumes épluchés. Ajouter la branche de thym, la feuille de laurier et les queues du persil. Assaisonner de 12 g de sel. Laisser cuire pendant 4 heures à petits frémissements.

Laisser refroidir dans le jus de cuisson puis égoutter.

Concassée de tomates

Préchauffer le four à 180 °C. Laver et monder les tomates. Les épépiner et retirer le pédoncule. Mettre la pulpe dans une calotte. L'assaisonner avec de la fleur de sel, du poivre du moulin, le sucre en poudre et l'huile d'olive.

Verser les tomates dans une cocotte en fonte et les mélanger. Les faire rendre leur eau de végétation à feu moyen, sans couvrir. Enfournier la cocotte et cuire les tomates pendant 2 heures, jusqu'à l'obtention d'une compotée sèche.



Finition et Présentation

Laver et égoutter les pluches de persil, puis les sécher soigneusement sur un linge. Les mettre entre deux écumaiores et les plonger brièvement dans l'huile de friture à 180 °C pour qu'elles deviennent croustillantes.

Préchauffer le four à 180 °C. Hacher grossièrement les pétales de tomate confite et les mélanger à 350 g de concassée de tomates. Répartir ce mélange au fond de 16 pots à escargots.

Faire juste fondre le beurre dans une petite sauteuse et y passer les escargots pour les réchauffer.

Disposer 3 escargots dans chaque pot, sur le mélange de tomates. Les recouvrir de beurre d'escargot non fondu. Déposer les croûtons de pain par-dessus. Enfournier et laisser chauffer 4 minutes. Surmonter d'une feuille de persil frit et d'une lanière de tomate confite. Servir brûlant.







239

F

faisan

fève

foie gras

fromage frais

Chartreuse de faisan

jus perlé

Pour 4 personnes

240

INGRÉDIENTS

1	CHOU FRISÉ POMMÉ
4	SUPRÊMES DE FAISAN DE 100 G PIÈCE
1	LOBE DE FOIE GRAS CRU (400 G)
20 CL.	DE JUS DE FAISAN
4	LARGES TRANCHES DE SALAMI
	POIVRE DU MOULIN
	FLEUR DE SEL

Préparation du chou

Effeuiller et laver le chou, ne garder que les feuilles de couleur vert clair. Réserver les feuilles très vertes pour une autre utilisation.

Blanchir les feuilles de chou puis les choquer. Les éponger sur un linge.

Préparation des chartreuses

Retirer la peau des suprêmes de faisan, les dénervier et les parer légèrement.

Enlever le fiel du lobe de foie gras et découper, à l'aide d'une lame très chaude, 4 escalopes de 100 g pièce. Assaisonner.

Dans une poêle chaude, saisir les escalopes de foie gras à sec, à feu vif, des deux côtés. Les égoutter sur une grille en inox.

Tailler 1 bande de 5 cm de large dans la partie la plus large de chaque tranche de salami.

Déposer un suprême sur le côté frisé d'une feuille de chou. Poser dessus une tranche de foie gras. Rouler le tout en réalisant un petit boudin. Disposer une bande de salami sur le milieu du boudin de façon à l'enserrer. Procéder de la même façon pour les 3 autres chartreuses.

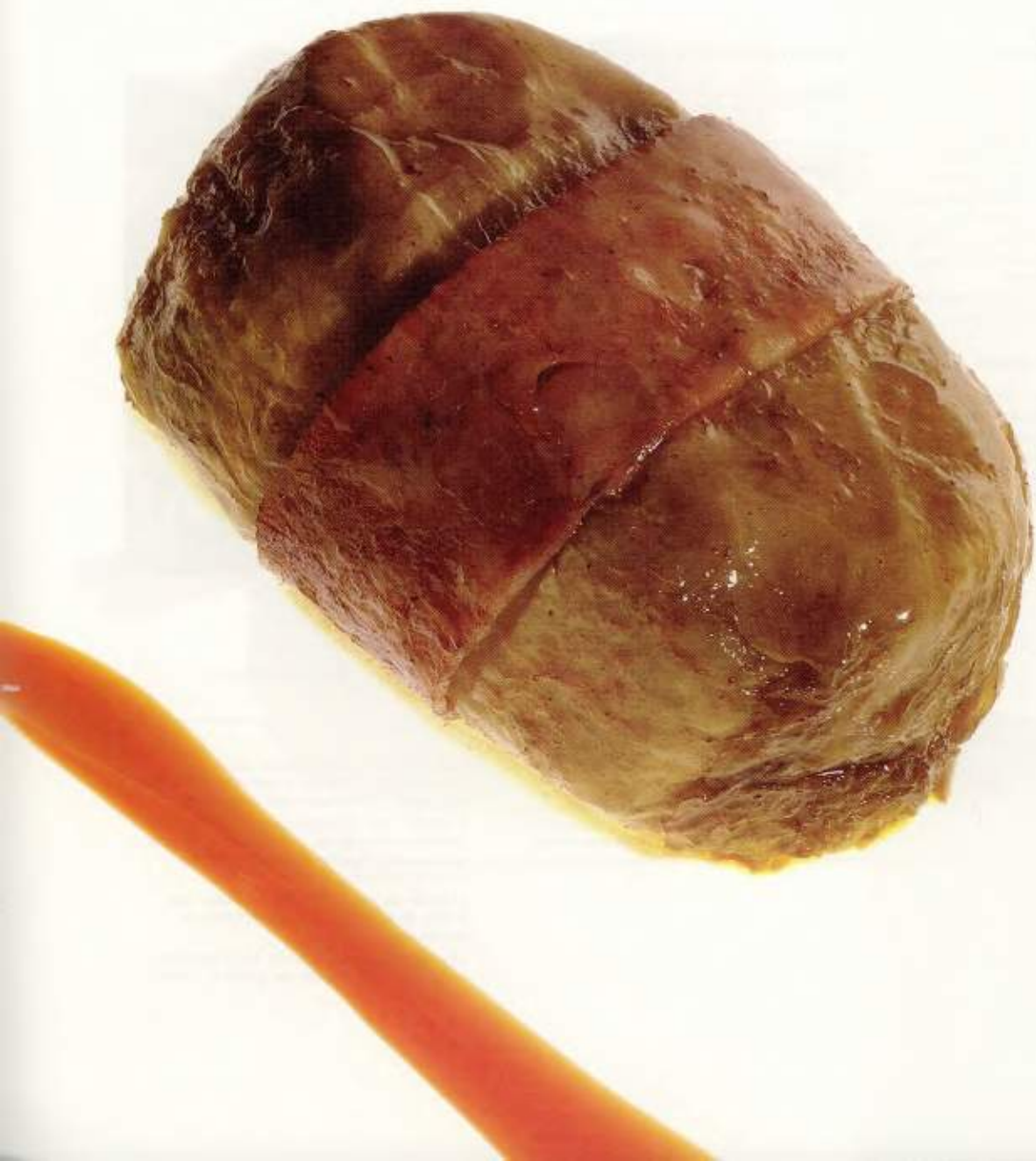
Cuisson des chartreuses

Préchauffer le four à 200 °C.

Verser le jus de faisan dans une cocotte. Chauffer. Déposer les chartreuses dans le jus chaud. Les arroser avec le jus. Couvrir. Enfouir la cocotte et braiser à 150 °C pendant 20 minutes, en arrosant deux fois les chartreuses.

Finition et Présentation

Dresser une chartreuse sur chaque assiette.
Déposer un cordon de jus de cuisson autour.



Poule faisane à la broche

gratin de potiron au lard

Pour 4 personnes

242

INGRÉDIENTS

2	POULES FAISANES EN PLUMES DE 1,5 KG PIÈCE
20 CL	DE JUS DE FAISAN
20 G	DE BEURRE POMMADÉ
2	GOUSSES D'AIL
2	BRANCHES DE THYM
8	TRANCHES DE LARD PAYSAN
	POIVRE DU MOULIN
	FLEUR DE SEL

Gratin de potiron

1 KG	DE POTIRON
40 G	DE MASCARPONE
5	GOUSSES D'AIL
2 CL	D'HUILE D'OLIVE
100 G	DE PARMESAN RÂPÉ
	FLEUR DE SEL

Préparation des poules faisanes

Plumer les poules faisanes, les flamber, les habiller et les vider. Dénervier les cuisses et flamber les pattes pour retirer la fine peau qui les recouvre.

Assaisonner l'intérieur des faisanes de fleur de sel et de poivre du moulin. Ajouter également 1 gousse d'ail en chemise écrasée et 1 branche de thym dans chaque oiseau. Les brider.

Badigeonner les faisanes de beurre pommade. Les rôtir pendant 40 minutes à la broche en les arrosant fréquemment. Les laisser reposer pendant 10 minutes au chaud sur une plaque. Réserver la graisse de cuisson.

Préparation du gratin de potiron

Préchauffer le four à 150 °C.

Éplucher le potiron et tailler la pulpe en gros cubes. Les disposer dans une cocotte en fonte avec une pincée de fleur de sel, 2 cl d'huile d'olive et les gousses d'ail en chemise écrasées.

Couvrir la cocotte, enfourner et laisser compoter à 120 °C pendant 4 heures.

Si cela est nécessaire, finir de bien sécher la pulpe sur le fourneau.

Lorsque la pulpe est bien desséchée, retirer les gousses d'ail et mixer pour obtenir une purée lisse et sèche.

Montage du gratin de potiron

Déposer les tranches de lard sur une plaque couverte de papier sulfurisé. Recouvrir de papier sulfurisé et poser une autre plaque dessus. Cuire au four à 120 °C pendant environ 30 minutes, jusqu'à ce qu'elles deviennent croustillantes.

Disposer la purée de potiron dans des cercles de 12 cm de diamètre. Ajouter du mascarpone sur le dessus et saupoudrer de parmesan râpé.



Finition et Présentation

Colorer doucement les gratins sous la salamandre, décercler et introduire au milieu des gratins 2 tranches de lard croustillant.

Chauffer le jus de faisane dans une sauteuse et ajouter les trois quarts de la graisse de cuisson des faisanes. Chauffer doucement. Vérifier l'assaisonnement.

Débrider les poules faisanes, les lustrer avec le reste de la graisse de cuisson et poivrer au moulin.

Découper les poules faisanes. Les déposer sur les assiettes chaudes avec un gratin de potiron.



Soupe passée de fèves

et de jeunes fanes de radis

Pour 4 personnes

244

INGRÉDIENTS

1 KG	DE FÈVETTES
10	OIGNONS NOUVEAUX
50 G	DE FANES DE RADIS
3 CL	D'HUILE D'OLIVE
50 CL	DE BOUILLON DE POULE
20 G	DE BEURRE
10 CL	DE CRÈME LIQUIDE
4	FINES TRANCHES DE LARD PAYSAN
	FLEUR DE SEL

Préchauffer le four à 120 °C.

Couvrir une plaque de papier sulfurisé. Déposer dessus les tranches de lard, recouvrir de papier sulfurisé et d'une autre plaque. Mettre au four et laisser sécher pendant 30 minutes.

Laver et essuyer les fanes de radis. Écosser 300 g de fèves et les réserver pour le dressage. Écosser le reste des fèves. Éplucher et émincer 6 oignons nouveaux.

Chauffer le bouillon de poule.

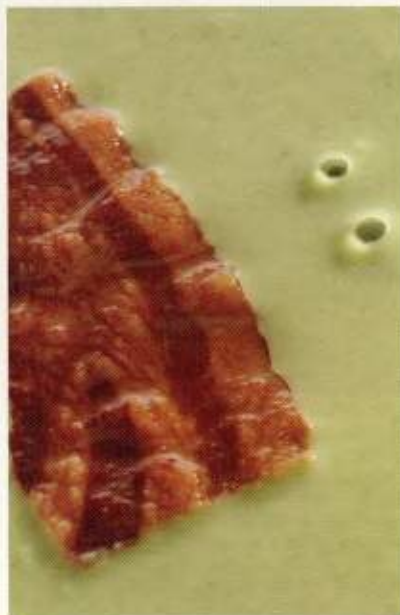
Faire suer les oignons émincés avec 1,5 cl d'huile d'olive sans les colorer. Ajouter les fèves, les fanes de radis et assaisonner de fleur de sel. Mouiller avec le bouillon de poule chaud. Laisser cuire pendant 5 minutes. Mixer et passer au chinois.

Éplucher le reste des oignons nouveaux et les couper en deux. Dans un petit sautoir, verser 1,5 cl d'huile d'olive et y faire brunir les oignons, face coupée contre le fond du sautoir, pendant 4 minutes.

Réchauffer la soupe de fèves, la crêmer légèrement et ajouter le beurre. Vérifier l'assaisonnement. Mixer à nouveau pour obtenir un mélange homogène et mousseux.

Finition et Présentation

Répartir la soupe de fèves dans des assiettes creuses. Agrémenter d'une tranche de lard croustillant, de 2 demi-oignons nouveaux et de fèves crues.





Foie gras de canard de Chalosse en brioche

Pour 8 personnes

246

INGRÉDIENTS

- 1 LOBE DE FOIE GRAS
DES LANDES CONFIT
(500 G)
20 CL DE GELÉE DE VOLAILLE

Pâte à brioche

- 500 G DE FARINE DE BLÉ
TYPE 45
30 G DE SUCRE SEMOULE
10 G DE SEL
15 G DE LEVURE
DE BOULANGER
200 G DE BEURRE
3 ŒUFS

Dorure

- 1 JAUNE D'ŒUF

Pâte à brioche

Couper le beurre en morceaux de 30 g et le laisser ramollir à température ambiante, sans qu'il devienne pommade.

Dans la cuve d'un batteur, verser la farine tamisée et ajouter dans un coin le sel et le sucre, dans un autre la levure émiettée. Ne pas mettre en contact direct le sel ou le sucre avec la levure. Fixer le crochet, verser 18 cl d'eau et faire tourner le batteur sans que la pâte ne chauffe.

Casser les œufs dans une calotte et les fouetter légèrement. Incorporer progressivement les œufs et les morceaux de beurre ramolli lorsque la pâte se décolle de la cuve. Débarrasser la pâte dans une calotte farinée. La couvrir de film étirable. La laisser doubler de volume dans un endroit tiède.

Cuisson des brioches

Rompre la pâte à la main. Emplir à demi des moules à muffins. Couvrir. Laisser pousser la pâte jusqu'en haut des moules.

Préchauffer le four à 220 °C.

Finition et Présentation

Dresser une brioche au foie gras sur chaque assiette. La couvrir à demi de son chapeau. Servir à température ambiante.

Délayer le jaune d'œuf avec une cuillerée à café d'eau. Badigeonner la surface des brioches avec cette dorure, à l'aide d'un pinceau.

Enfourner les brioches et les cuire à 200 °C pendant 15 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Les laisser refroidir.

Montage des brioches au foie gras

Faire fondre la gelée de volaille et la remettre sur glace.

Décapter les brioches. Réserver les chapeaux. À l'aide d'un couteau-scie, enlever toute la mie en suivant les contours de la brioche, sans la percer. Remplir de foie gras confit et faire couler par-dessus la gelée de volaille froide légèrement prise.

Laisser prendre la gelée au réfrigérateur.





Foie gras de canard des Landes confit

pain au levain grillé au feu de bois

Pour 4 personnes

248

INGRÉDIENTS

1	LOBE DE FOIE GRAS DE CANARD FRAIS DE 550 G
1,5 KG	DE GRAISSE DE CANARD BRUTE
1 C. À S.	DE SUCRE SEMOULE
1	POIGNÉE DE GROS SEL GRIS DE MER
	FLEUR DE SEL
	POIVRE MIGNONNETTE
	POIVRE DU MOULIN

Pour servir

PAIN AU LEVAIN

Clarification de la graisse de canard

Assaisonner la graisse de canard avec le gros sel gris de mer et le sucre semoule. La réserver au frais dans un bac en inox couvert de film étirable. Laisser dégorger pendant 24 heures. Rincer la graisse abondamment sous l'eau froide courante pour la débarrasser du gros sel restant et de toutes les impuretés.

Préchauffer le four à 120 °C. Concasser la graisse au couteau et la disposer dans un rondneau avec 3 litres d'eau froide. La faire chauffer à feu vif et la mettre au four pour la clarifier. La cuire pendant 3 heures puis la laisser reposer 30 minutes pour la décanter : un dépôt d'impuretés se dépose dans le fond.

Récupérer la graisse à la louche sans prendre de liquide. La filtrer et la stocker au frais dans un bac en inox. Démouler le pain de graisse et retirer tout le liquide et les impuretés restantes.

Préparation du foie gras

Retirer à l'aide de la pointe d'un couteau les nerfs apparents et éliminer les traces sanguinolentes, le fiel et les mauvaises graisses. Assaisonner de fleur de sel et de poivre du moulin. Réenvelopper le foie dans son papier d'emballage. Laisser macérer au frais pendant 12 heures.

Finition et Présentation

Sortir le foie gras de la graisse, ôter le film, tailler 2 tranches de 40 g chacune par personne. Parsemer les tranches de poivre mignonnette et de fleur de sel. Servir avec du pain au levain grillé au feu de bois.

Cuisson du foie gras

Dans une cocotte, mettre la graisse de canard clarifiée, chauffer à 100 °C et écumer. Laisser alors la température redescendre à 75 °C. Immerger le lobe de foie à l'envers, en maintenant une température constante de 70 °C. Retourner le foie après 10 minutes, à l'aide d'une écumoire. Laisser cuire encore 15 minutes. Vérifier la cuisson en plongeant un thermomètre dans le foie : il doit indiquer 53 °C.

Égoutter le foie sur une plaque en inox perforée. Laisser tiédir de 2 à 3 heures. Ensermer le foie dans du film étirable. Entreposer 12 heures au frais. Le déposer dans une terrine et le couvrir de graisse de cuisson froide mais liquide. Stocker au réfrigérateur pendant 21 jours sans y toucher.





Terrine de foie gras

poivre et sel

Pour 6 personnes

250

INGRÉDIENTS

1 KG	DE FOIE GRAS DE CANARD FRAIS DES LANDES
12 G	DE SEL FIN DE MER
3 G	DE POIVRE DU MOULIN
5 CL	DE VIEIL ARMAGNAC
5 CL	DE PORTO BLANC
	POIVRE MIGNONNETTE FLEUR DE SEL

Préparation des foies

Sortir les foies gras à température ambiante 15 minutes avant de les travailler. Séparer les petits lobes des gros et les dénervier délicatement en travaillant sur du papier sulfurisé. Prendre soin de ne pas réchauffer le foie en le gardant dans la main.

Étaler les lobes soigneusement dénervés sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Les réserver au frais au fur et à mesure de leur préparation.

Mélanger le sel fin et le poivre fraîchement moulu dans un bol. En assaisonner les lobes et arroser avec les alcools. Les superposer dans une petite terrine en fonte émaillée, en les tassant légèrement.

Ajouter tout ce qui se trouve sur le papier sur lequel ont été assaisonnés les lobes, couvrir la terrine de film étirable et la conserver pendant 18 heures au frais.

Cuisson de la terrine

Le lendemain, sortir la terrine et préchauffer le four à 120 °C. Environ 30 minutes plus tard, retirer le film étirable. Fermer la terrine avec son couvercle et la mettre dans un bain-marie frémissant. Porter ce dernier à ébullition et enfourner la terrine aussitôt.

Laisser cuire à 100 °C pendant 40 minutes. Lorsque les foies atteignent 50 °C à cœur, sortir la terrine du bain-marie et la laisser reposer pendant 2 heures à température ambiante.

Égoutter soigneusement le foie gras et transvaser la graisse dans un petit rondou haut. Prendre une planchette correspondant juste à la taille de la terrine, la poser sur le foie et presser avec un poids de 200 g. Réserver pendant 6 heures au frais. Presser plus fortement avec un poids de 400 g et laisser pendant 12 heures au frais. Mettre le rondou couvert de film étirable au réfrigérateur.

Le lendemain, décoller la graisse prise du rondou et retirer toutes les parties non grasses qui se sont déposées au fond. Mettre la graisse dans une petite russe et la faire fondre. Lorsqu'elle arrête de crépiter, l'écumer et la passer au chinois étamine au-dessus d'un petit récipient posé sur de la glace.

Ôter la presse de la terrine, lisser soigneusement cette dernière à l'aide d'une spatule coudée souple en inox. Verser la graisse froide mais encore liquide sur le dessus pour protéger le foie de toute oxydation.

Stocker le foie gras dans sa terrine au réfrigérateur à l'abri de la lumière. Attendre une semaine avant de le servir.

Finition et Présentation

Couper des tranches de terrine. Les déposer sur les assiettes bien froides. Les parsemer de poivre mignonnette et de fleur de sel. Servir avec des toasts.



Foie gras de canard

cuit au bouillon,
géométrie de pâtes à la farine de châtaigne, réduction de porto

Pour 4 personnes

252

INGRÉDIENTS

2	LOBES DE FOIE GRAS DE CANARD DES LANDES CRU
1 L	DE BOUILLON DE CANARD
1	OIGNON NOUVEAU
	FLEUR DE SEL
	POIVRE MIGNONNETTE

Réduction de porto

50 CL	DE VIEUX PORTO DE 10 ANS D'ÂGE
1 CL	DE VINAIGRE DE XÉRÈS

Pâtes à la farine de châtaigne

100 G	DE FARINE DE BLÉ TYPE 00
100 G	DE FARINE DE CHÂTAIGNE
2	ŒUFS

Préparation des pâtes

Mélanger la farine de blé et la farine de châtaigne, les passer au tamis fin. Creuser une fontaine au milieu, y casser les œufs. Pétrir la pâte, la mettre en boule, l'emballer dans du film étirable et la laisser reposer au frais pendant 3 heures. Abaisser délicatement la pâte au laminoir en descendant cran par cran jusqu'à 0,5. La découper en losanges.

Réduction de porto

Réduire le porto des deux tiers à feu moyen. Ajouter le vinaigre de xérès.

Préparation et cuisson du foie gras

Retirer à l'aide d'un couteau les nerfs apparents des foies gras et éliminer les traces sanguinolentes, le fiel et les mauvaises graisses.

Ôter délicatement la grosse veine de chaque lobe.

Redonner aux lobes leur forme arrondie en les retaillant avec un couteau chaud.

Chauffer le bouillon de canard dans un rondau. Y plonger les lobes de foie, laisser cuire pendant 20 minutes environ, à très légers frémissements. Vérifier la cuisson, égoutter les foies et les réserver sur une plaque.

Cuisson des pâtes

Plonger les pâtes dans le bouillon de canard à ébullition. Les égoutter dès qu'elles remontent à la surface.

Finition et Présentation

Couper l'oignon nouveau en rouelles.
Couper chaque lobe en 4 tranches biaisées.
Disposer les pâtes dans des assiettes plates et déposer les tranches de foie dessus. Emulsionner la graisse rendue durant le repos des foies avec 1 cuillerée à soupe de bouillon de canard réduit, puis avec la réduction de porto. Napper le foie. Parsemer d'un peu de fleur de sel et de poivre mignonnette. Garnir de rouelles d'oignon.



gras rôti en cocotte



Lobes de foie gras rôtis en cocotte

pommes, raisin

Pour 4 personnes

254

INGRÉDIENTS

- 2 LOBES DE FOIE GRAS
FRAIS DE CANARD
DES LANDES
(UNIQUEMENT LES GROS
LOBES)
FLEUR DE SEL
- 5 G DE POIVRE MIGNONNETTE

Sauce

- 100 G DE FOIE GRAS CRU
1 POMME VERTE
100 G DE RAISIN BLANC
50 CL DE JUS DE CANARD
30 CL DE PORTO
VINAIGRE DE XÉRÈS
FLEUR DE SEL
POIVRE DU MOULIN

Garniture

- 5 POMMES GRANNY SMITH
10 GRAINS DE RAISIN NOIR
MUSCAT DE HAMBOURG
2 C. À S. DE BEURRE CLARIFIÉ
FLEUR DE SEL

Préparation du foie gras

Parer les lobes de foie gras, ôter le fiel, les nerfs et les parties sanguinolentes. Supprimer les parties fines se trouvant sur les extrémités et donner aux lobes une forme régulière et arrondie en les retaillant avec un couteau chaud.

Confection de la sauce

Épépiner la pomme et la tailler en gros morceaux.

Tailler le foie gras cru en dés et le faire revenir à feu vif dans une sauteuse. Ajouter la pomme. Cuire pendant quelques minutes, puis ajouter le raisin blanc et laisser réduire légèrement.

Ajouter le porto et réduire des deux tiers. Mouiller avec le jus de canard et laisser mijoter pendant environ 30 minutes.

Rectifier l'assaisonnement, passer au chinois en pressant et acidifier d'un trait de vinaigre de xérès.

Préparation de la garniture

Peler 4 pommes, les tailler en huit lamelles, retirer le cœur et les pépins.

Peler la dernière pomme, la tailler en fine brunoise. La réserver pour la finition.

Épépiner les grains de raisin.

Chauffer le beurre clarifié dans une poêle. Saisir les lamelles de pomme à feu moyen et les colorer de chaque côté. Saler.

Cuisson du foie

Préchauffer le four à 225 °C.

Démarrer la cuisson du foie à froid dans une cocotte en fonte, glisser au four à 200 °C et colorer sur toutes les faces pendant 15 minutes. Retirer le foie gras, le laisser égoutter sur une grille, puis l'assaisonner de poivre mignonnette et de fleur de sel.



Finition et Présentation

Réchauffer les quartiers de pomme au four à 120 °C.

Donner une ébullition à la sauce, y ajouter les grains de raisin noir entiers et la brunoise de pomme crue.

Trancher chaque lobe de foie en deux escalopes. Les dresser sur les assiettes bien chaudes. Disposer les quartiers de pomme autour, arroser avec un peu de sauce et parsemer de quelques grains de raisin. Présenter le reste de la sauce à part en saucière.



Rissoles de foie gras

Pour 8 personnes

256

INGRÉDIENTS

500 G DE FOIE GRAS
DE CANARD CUIT
FLEUR DE SEL
3 L D'HUILE DE PÉPINS
DE RAISIN

Pâte au vin

500 G DE FARINE DE BLÉ
TYPE 00
25 CL DE VIN BLANC SEC
1 PINCÉE DE SEL FIN

Préparation de la pâte au vin blanc

Disposer la farine dans une calotte. Creuser un puits au centre et ajouter le sel et le vin blanc. Mélanger avec le bout des doigts en incorporant petit à petit la farine. Lorsque la pâte est homogène, la recouvrir de film étirable. La laisser reposer 2 heures au réfrigérateur.

Montage des rissoles

Tailler des cubes de foie gras de 8 g chacun.

Abaisser la pâte au laminoir. Elle doit être très fine. Sur une moitié de l'abaisse, disposer les cubes de foie gras en les espaçant de 7 cm les uns des autres. Badigeonner d'eau le contour des cubes. Rabattre l'autre moitié de l'abaisse de pâte par-dessus.

Tailler des triangles de 3,5 cm de côté et souder soigneusement les bords, en pinçant la pâte. Les disposer sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et les conserver au réfrigérateur.



Finition et Présentation

Plonger les rissoles dans l'huile de pépins de raisin à 170 °C. Lorsqu'elles sont bien dorées, les égoutter sur du papier absorbant, les saler à la fleur de sel et les disposer dans une serviette pliée en artichaut.



Cervelle de canut

Pour 4 personnes

258

INGRÉDIENTS

250 G	DE FROMAGE BLANC EN FAISSELLE
1	ÉCHALOTE
1	GOUSSE D'AIL
1/4	DE BOTTE DE PERSIL PLAT
1/4	DE BOTTE DE CIBOULETTE
1/4	DE BOTTE D'ESTRAGON
15 G	DE CRÈME ÉPAISSE
1,5 CL	D'HUILE DE NOIX
1 CL	D'HUILE DE COLZA GRILLÉ
	POIVRE DU MOULIN
	FLEUR DE SEL

Crostini

1/2	BAGUETTE
1,5 CL	D'HUILE D'OLIVE

Finition et Présentation

Dresser la cervelle de canut dans des ramequins. Présenter les crostini dans une serviette pliée en artichaut.

Préparation de la cervelle de canut

Égoutter le fromage. Le mettre dans une calotte.

Éplucher et ciseler l'échalote, peler la gousse d'ail, ôter le germe et la hacher. Laver et essuyer le persil plat, la ciboulette et l'estragon et les concasser.

Mélanger l'échalote, l'ail et les herbes avec le fromage et la crème. Assaisonner de fleur de sel et de poivre du moulin. Ajouter l'huile de noix et l'huile de colza grillé et mélanger de nouveau. Réserver au frais.

Préparation des crostini

Couper la baguette en rondelles. Les badigeonner légèrement d'huile. Les toaster sous la salamandre.









261

G

goujon
grenouille

Goujons de rivière en friture

Pour 4 personnes

262

INGRÉDIENTS

600 G	DE GOUJONS DE RIVIÈRE
10 CL	DE LAIT
200 G	DE FARINE
1	BOUQUET DE PERSIL PLAT
	HUILE DE FRITURE
	SEL FIN
	FLEUR DE SEL
	POIVRE DU MOULIN

Vider les goujons avec la pointe d'un couteau d'office. Rincer les poissons un à un sous l'eau froide, les égoutter sur une grille et les sécher sur un linge.

Les tremper dans le lait, les égoutter et les assaisonner de sel fin. Les passer dans la farine un à un, puis les rouler dans la paume de la main.

Chauffer l'huile de friture à 180 °C.

Plonger les goujons dans l'huile chaude, à l'aide d'un panier à friture, pendant 2 minutes.

Égoutter et porter de nouveau le bain de friture à 180 °C. Plonger une nouvelle fois les goujons dans le bain de friture pour les rendre très croustillants.

Égoutter sur du papier absorbant. Assaisonner de fleur de sel et de poivre du moulin.



Finition et Présentation

Laver et égoutter le persil, puis le sécher soigneusement sur un linge. Détacher les pluches, les mettre entre deux écumoires et les plonger brièvement dans l'huile de friture à 180 °C, pour qu'elles deviennent croustillantes.

Dresser les goujons en buisson avec le persil frit dans des serviettes pliées en artichaut.



Cuisses de grenouilles de la Dombes

à la meunière

Pour 4 personnes

264

INGRÉDIENTS

20	PAIRES DE CUISSSES DE GRENOUILLES BIEN CHARNUES
50 G	DE BEURRE
1/4	CITRON
20 CL	DE BEURRE CLARIFIÉ
100 G	DE FARINE TYPE 55
	FLEUR DE SEL

Préparation des grenouilles

Sortir les grenouilles des brochettes et séparer les cuisses avec une paire de ciseaux, en supprimant la colonne vertébrale. Ne conserver que les « jambonnettes ».

Cuisson des grenouilles

Assaisonner les cuisses de grenouilles de fleur de sel. Les passer dans la farine, les poser sur un tamis et secouer celui-ci pour ôter l'excédent de farine.

Chauffer le beurre clarifié dans une poêle et y saisir les grenouilles à feu modérément chaud pendant 2 à 3 minutes. Ajouter 50 g de beurre frais et les faire blondir 2 minutes en les arrosant avec le beurre de cuisson. Retirer du feu dès que le beurre est noisette et ajouter le jus du demi-citron. Garder au chaud.

Finition et Présentation

Déposer 10 cuisses de grenouilles par personne dans des caquelons très chauds. Arroser du beurre de cuisson. Servir immédiatement.









267

H

hareng
haricot
homard
huître

Harengs marinés

pommes à l'huile

Pour 4 personnes

268

INGRÉDIENTS

4	HARENGS FRAIS
2	OIGNONS
2	CAROTTES
5	GRAINS DE CORIANDRE
1/2	FEUILLE DE LAURIER
1	BRANCHE DE THYM
2	CLOUS DE GIROFLE
25 CL	D'HUILE D'ARACHIDE
10 CL	DE VIN BLANC
1,5 CL	DE VINAIGRE DE VIN VIEUX
2	POMMES DE TERRE DITA
5	GRAINS DE POIVRE NOIR DU SARAWAK
	POIVRE DU MOULIN
	FLEUR DE SEL



Préparation des harengs

Lever les filets de hareng, les rincer rapidement, les éponger, les parer en leur donnant une forme régulière. Les déposer dans une plaque en inox. Les assaisonner de fleur de sel et les laisser macérer pendant 5 heures.

Préchauffer le four à 230 °C.

Éplucher et laver les carottes. Les canneler et les émincer en rondelles de 3 mm d'épaisseur.

Peler les oignons. Les couper en rondelles.

Dans un plat allant sur le feu, étaler la moitié des carottes et des oignons, les grains de poivre, les clous de girofle, les grains de coriandre, le laurier et le thym. Disposer dessus les filets de hareng. Ajouter le vin blanc et le vinaigre. Recouvrir les filets de hareng avec le reste des carottes et des oignons. Couvrir d'aluminium ménager. Porter à ébullition.

Enfourner les harengs et les cuire pendant 15 minutes à 210 °C.

Laisser refroidir les filets de hareng, puis les disposer dans une terrine avec la garniture aromatique. Ajouter 20 cl d'huile d'arachide et laisser mariner pendant 6 heures au réfrigérateur.

Cuisson des pommes de terre

Éplucher les pommes de terre, les laver et les tailler en tranches d'une épaisseur de 5 mm, à l'aide d'une mandoline. Les retailler pour qu'elles soient identiques aux filets de hareng, environ 3 cm x 13 cm. Les faire confire tout doucement dans le reste de l'huile, dans un sautoir couvert, pendant environ 20 minutes.

Finition et Dressage

Égoutter les harengs. Déposer sur chaque assiette 2 filets de hareng à température ambiante. Ajouter dessus un peu d'oignon et de carotte. Arroser d'un peu de marinade. Déposer également les pommes de terre tièdes.



Saladier lyonnais

Pour 4 personnes

Bucler les pieds d'agneau, les blanchir, les essuyer avec un linge. Les cuire dans un blanc composé de 1 litre d'eau, le jus de 1 citron et la farine, pendant 35 minutes. Égoutter et laisser refroidir.

Cuire les œufs pendant 10 minutes à l'eau bouillante pour les durcir. Les refroidir, les écaler et les hacher pour obtenir des œufs mimosa.

Laver la salade et l'essorer. Dissoudre un peu de fleur de sel avec le vinaigre. Ajouter la moutarde et incorporer l'huile en filet en fouettant avec une fourchette pour émulsionner l'ensemble. Incorporer les œufs mimosa à cette vinaigrette.

Égoutter les filets de hareng et les tailler en lanières.

Éplucher les oignons nouveaux. Les tailler en rouelles. Ciseler la ciboulette. Fendre les pieds d'agneau en deux et les désosser complètement. Concasser la chair, ajouter les oignons ainsi que le jus de veau et la ciboulette. Saler et poivrer.

Verser 1 cl d'huile dans une poêle et cuire doucement les foies de poulet, qui doivent rester rosés. Assaisonner de fleur de sel et de poivre du moulin. Couper les foies en lamelles.



INGRÉDIENTS

2	ŒUFS
3 CL.	DE VINAIGRE
	DE VIN
1 C. À C.	DE MOUTARDE
	FORTE
10 CL.	D'HUILE
	DE PÉPINS DE RAISIN
2	PIEDS D'AGNEAU
1	CITRON
50 G	DE FARINE
2	FILETS DE HARENG
	À L'HUILE
1	SALADE FRISÉE
2	OIGNONS NOUVEAUX
2	GROS FOIES DE POULET
6 CL.	DE BEURRE CLAIRIFIÉ
2	GOUSSES D'AIL
1	BAGUETTE
150 G	DE PAIN DE MIÉ
4 CL.	DE JUS DE VEAU
1/2	BOTTE DE CIBOULETTE
4	BRANCHES DE CERFEUIL
	POIVRE DU MOULIN
	FLEUR DE SEL

Finition et Présentation

Tailler le pain de mie en petits croûtons et les dorer à la poêle dans le beurre clarifié.

Couper la baguette en deux et ouvrir chaque moitié. Toaster les 4 morceaux de baguette.

Éplucher les gousses d'ail et en frotter la baguette. Garnir avec les pieds d'agneau.

Concasser le cerfeuil. Assaisonner la frisée avec la vinaigrette. Ajouter les filets de hareng et le cerfeuil.

Déposer les foies de poulet dans les assiettes. Recouvrir avec la salade aux harengs et parsemer de croûtons dorés. Servir la baguette à part.

Bouillon de haricots cocos du val Nervia

Pour 4 personnes

270

INGRÉDIENTS

500 G	DE HARICOTS COCOS FRAIS
1,2 L	DE BOUILLON DE POULE
6	FINES TRANCHES DE LARD PAYSAN
8 CL	D'HUILE D'OLIVE
1	FEUILLE DE SAUGE
80 G	DE BEURRE
10 CL	DE CRÈME LIQUIDE
2	GOUSSES D'AIL
1	OIGNON
1	CLOU DE GIROFLE
5 CL	DE XÉRÈS FLEUR DE SEL POIVRE DU MOULIN

Préchauffer le four à 120 °C. Déposer les tranches de lard sur une plaque à pâtisserie couverte de papier sulfurisé. Couvrir les tranches de lard de papier sulfurisé et poser une autre plaque dessus. Enfourner et laisser sécher pendant 30 minutes.

Écosser les haricots, les rincer et les égoutter.

Chauffer le bouillon de poule. Péter l'oignon et le piquer du clou de girofle.

Mettre les haricots et l'oignon dans une cocotte. Ajouter la feuille de sauge, l'huile d'olive et les gousses d'ail en chemise écrasées. Verser le bouillon de poule chaud. Porter à ébullition. Cuire à petits frémissements pendant 1 heure. Retirer la feuille de sauge, l'oignon et les gousses d'ail.

Égoutter les haricots cocos et réserver le bouillon de cuisson dans une calotte. Réserver quelques haricots entiers pour la présentation finale.

Passer les haricots cocos au moulin à légumes. Récupérer la purée dans une cocotte. Ajouter petit à petit le bouillon de cuisson des haricots chaud. Assaisonner de fleur de sel et de poivre. Réserver au chaud.



Finition et Présentation

Monter le bouillon de haricots avec le beurre en parcelles. Ajouter la crème et mixer. Incorporer le xérès. Rectifier l'assaisonnement. Présenter le bouillon dans des assiettes creuses chaudes. Garnir chaque assiette de quelques haricots entiers et d'une tranche et demie de lard.



Salade de haricots verts

crème citronnée

Pour 4 personnes

272

INGRÉDIENTS

250 G	DE HARICOTS VERTS EXTRA-FINS
4	CHAMPIGNONS DE PARIS
12	PÉTALES DE TOMATE CONFITE
4	OIGNONS NOUVEAUX
12	AMANDES FRAÎCHES
10 CL	DE CRÈME FLEURETTE
1	CITRON
	HUILE D'OLIVE
	FLEUR DE SEL
	POIVRE BLANC DU MOULIN

Équeuter et effiler les haricots verts. Les laver. Les cuire à l'eau bouillante salée pendant 6 minutes. Les plonger aussitôt dans de l'eau glacée. Les égoutter sur un linge.

Supprimer le pied des champignons de Paris. Presser la moitié du citron. Retirer la peau des chapeaux des champignons pour qu'ils soient bien blancs. Les réserver dans de l'eau froide additionnée du jus du demi-citron.

Tailler les pétales de tomate confite en lanières.

Couper les racines des oignons nouveaux. Retirer la première peau. Supprimer les tiges vertes. Tailler les bulbes à la mandoline japonaise, puis détacher les anneaux.

Décortiquer les amandes. Les couper en deux dans l'épaisseur.

Monter la crème sans trop la battre : elle doit être mousseuse sans être ferme. Assaisonner de fleur de sel et de poivre blanc du moulin. Presser le reste du citron. Incorporer le jus à la crème montée.



Finition et Présentation

Égoutter les champignons, les essuyer avec un linge. Tailler des tranches de 2 mm d'épaisseur à la mandoline. Les retailler en bâtonnets.

Dresser sur les assiettes les haricots verts en buisson avec les lanières de tomate, les bâtonnets de champignons et les amandes. Parsemer avec les oignons. Saupoudrer quelques grains de fleur de sel. Poivrer au moulin. Arroser d'un filet d'huile d'olive. Présenter la crème citronnée à part.



Bisque de homard

légèrement crémée

Pour 4 personnes

274

INGRÉDIENTS

3	HOMARDS BISQUE
10 CL	D'HUILE D'OLIVE
80 G	DE BEURRE
2	GOUSSIS D'AIL
80 G	D'ÉCHALOTES
500 G	DE TOMATES
30 G	DE CONCENTRÉ DE TOMATES
15 CL	DE FINE CHAMPAGNE
50 CL	DE VIN BLANC
1,5 l	DE FUMET DE HOMARD
3	BRANCHES DE BASILIC
30 CL	DE CRÈME LIQUIDE
6	GRAINS DE POIVRE NOIR DU SARAWAK
	FLEUR DE SEL
	POIVRE MIGNONNETTE

Garniture

1	HOMARD CUIT À LA NAGE
100 G	DE PAIN DE MIE
6 CL	DE BEURRE CLARIFIÉ

Finition et Présentation

Réchauffer la bisque, ajouter 20 g de beurre et mixer. Verser la bisque dans des assiettes creuses bien chaudes. Ajouter 2 médaillons de homard et une quenelle de crème montée dans chacune. Parsemer de poivre mignonnette et de fleur de sel.

Confection de la bisque

Éplucher les échalotes, les tailler en grosses rouelles. Couper les tomates en quartiers.

Couper la tête du homard prévu pour la garniture. Découper les 3 homards bisque et la tête supplémentaire en grosses rouelles. Retirer le boyau noir de chaque homard.

Raidir les morceaux de homard dans une cocotte en fonte avec un filet d'huile d'olive. Ajouter 60 g de beurre et laisser caraméliser. Ajouter les échalotes et l'ail en chemise écrasé, et faire suer sans coloration.

Ajouter le concentré de tomates et les tomates en quartiers. Laisser compoter 5 minutes. Déglacer avec la fine champagne et réduire à sec. Verser le vin blanc et réduire à glace. Mouiller avec le fumet de homard et cuire pendant 40 minutes à feu doux.

Retirer les impuretés de la cuisson mais sans dégraisser. Ajouter le poivre en grains concassé et le basilic. Retirer du feu et laisser infuser pendant 20 minutes.

Sortir les carcasses de homard avec une araignée et les écraser dans une presse à gras au-dessus de la cocotte de cuisson. Passer au chinois étamine.

Faire réduire la bisque de moitié dans une sauteuse. La lier avec 20 cl de crème jusqu'à l'obtention d'une belle onctuosité. Vérifier l'assaisonnement.

Préparation de la garniture

Décortiquer la queue du homard prévu pour la garniture. La couper en médaillons. Monter 10 cl de crème.

Parer le pain de mie et le tailler en croûtons de 5 mm de côté. Chauffer le beurre clarifié dans une poêle et blondir les croûtons.



Homard façon bolognaise

Pour 4 personnes

Détacher les pinces et les têtes des homards.

Remplir un rondo d'eau, saler et porter à ébullition. Cuire les queues des homards pendant 3 minutes et les pinces pendant 5 minutes. Les égoutter au fur et à mesure. Laisser refroidir.

Réserver 4 pinces pour la présentation finale. Décortiquer les autres pinces et les coudes. Concasser les chairs et les réserver.

Couper les queues en quatre tronçons réguliers. Retirer le boyau noir. Réserver au frais.

Hacher les tomates séchées et les pétales de tomate confite.

Chauffer 2 cl d'huile d'olive dans une cocotte en fonte. Y cuire la concassée de pinces et de coudes pendant 4 minutes à feu doux. Ajouter la concassée de tomates, les tomates séchées et les pétales de tomate confite. Cuire à feu doux pendant 4 minutes. Assaisonner de fleur de sel, de poivre du moulin et de piment d'Espelette. Réserver cette bolognaise au chaud.

Dans un sautoir, cuire les tronçons de homard avec 3 cl d'huile d'olive, pendant 2 minutes à feu vif.



Finition et Présentation

Dresser 4 tronçons de homard et 1 pince sur chaque assiette très chaude. Napper de bolognaise. Donner un tour de moulin à poivre. Arroser d'un filet d'huile d'olive. Servir bien chaud.

INGRÉDIENTS

4	HOMARDS BRETONS VIVANTS DE 500 G PIÈCE
400 G	DE CONCASSÉE DE TOMATES
50 G	DE TOMATES SÉCHÉES
16	PÉTALES DE TOMATE CONFITE
6 CL	D'HUILE D'OLIVE
1	PINCÉE DE PIMENT D'ESPELETTE
	POIVRE DU MOULIN
	FLEUR DE SEL

Homard de Bretagne à l'américaine

Pour 4 personnes

276

INGRÉDIENTS

4 HOMARDS BRETONS
VIVANTS DE 700 G PIÈCE
50 G DE BEURRE DE HOMARD
FLEUR DE SEL

Sauce

60 G DE BEURRE
60 G D'ÉCHALOTES
2 GOUSSES D'AIL
2 QUEUES DE PERSIL
1 BRANCHE D'ESTRAGON
1 BRINDILLE DE THYM
1/2 FEUILLE DE LAURIER
6 CL DE FINE CHAMPAGNE
30 CL DE VIN BLANC SEC
20 CL DE FUMET DE HOMARD
10 CL DE BOUILLON DE POULE
80 G DE CONCASSÉE
DE TOMATES
PIMENT D'ESPELETTE
EN POUDRE
FLEUR DE SEL

Nage

25 CL DE VINAIGRE DE VIN
BLANC
1 C. À S. DE POIVRE NOIR
EN GRAINS
5 BOIS DE FENOUIL SEC
2 CITRONS
GROS SEL GRIS DE MER

Confection de la nage

Porter à ébullition 6 litres d'eau froide. Ajouter 2 poignées de gros sel gris de mer, les bois de fenouil, le poivre en grains, le vinaigre, le jus des citrons et les écorces. Cuire pendant 20 minutes à petits frémissements, à partir de la reprise de l'ébullition.

Préparation et cuisson des homards

Ficeler les homards deux par deux sur une planchette pour les maintenir droits.

Plonger les homards 20 secondes dans la nage bouillante. Les égoutter, détacher les pinces et couper les têtes. Récupérer le jus qui s'écoule, ainsi que les parties crémeuses et le corail.

Casser légèrement les pinces pour faciliter l'extraction de la chair lorsqu'elles seront cuites. Tailler en 5 tronçons chaque queue de homard. Retirer le boyau noir.

Faire fondre le beurre de homard dans un grand sautoir. Assaisonner les morceaux de homard de fleur de sel. Les saisir dans le sautoir, les blondir uniformément en les arrosant régulièrement avec le beurre. Cuire les tronçons pendant 3 minutes et les pinces pendant 9 minutes. Retirer les morceaux de homard du sautoir au fur et à mesure de leur cuisson. Les réserver au chaud.

Préparation de la sauce

Mélanger le corail et les parties crémeuses avec 60 g de beurre pour obtenir un beurre de corail homogène.

Couper les têtes des homards en deux dans le sens de la longueur. Retirer la poche de sable. Concasser les têtes et les pattes.

Éplucher les échalotes et les émincer.

Faire suer les têtes et les pattes de homard concassées dans le sautoir où ont cuit les queues et les pinces. Ajouter les échalotes et les gousses d'ail en chemise écrasées. Dorer légèrement en décollant tous les sucs.

Déglacer avec 5 cl de fine champagne. Réduire à sec. Verser le vin blanc et réduire de moitié. Ajouter la concassée de tomates, les queues de persil, l'estragon, le thym et le laurier. Laisser mijoter 5 minutes.

Mouiller avec le fumet de homard et le bouillon de poule. Cuire pendant 10 minutes à petits frémissements, pour réduire le liquide de moitié. Il doit rester environ 25 cl de liquide. Rectifier l'assaisonnement.



Finition et Présentation

Décortiquer les pinces de homard et les coudes.
Décoller les tronçons de chair de leur carapace.
Découper aux ciseaux la partie interne
de la carapace pour faciliter la dégustation.

Remettre tous les morceaux de homard dans
un sautoir assez grand.

Passer la sauce au chinois étamine en foulant.
La récupérer dans une sauteuse. Ajouter le beurre
de corail et cuire à feu doux pendant 5 minutes
à très petits frémissements. Ajouter 1 pincée
de piment d'Espelette et un trait de fine champagne.
Mixer pour homogénéiser. Vérifier
l'assaisonnement.

Napper de sauce les morceaux de homard pour
les réchauffer. Laisser infuser 2 minutes.

Répartir les tronçons de homard et les pinces
sur les assiettes chaudes. Les napper abondamment
de sauce. Servir très chaud.



Homard breton grillé

Pour 4 personnes

278

INGRÉDIENTS

4	HOMARDS DE 450 À 500 G PIÈCE
5	GRAINS DE POIVRE NOIR DU SARAWAK
2 CL	D'HUILE D'OLIVE
100 G	DE MIE DE PAIN
1 C. À S.	DE MOUTARDE DE DIJON
100 G	DE BEURRE POMMADE
	FLEUR DE SEL
	POIVRE DU MOULIN

Préparation des homards

Couper les homards en deux de la tête à l'extrémité de la queue. Retirer le boyau noir. Concasser légèrement les pinces pour faciliter la cuisson. Retirer la poche de sable qui se trouve dans la partie supérieure des têtes.

Préparation d'un beurre de corail.

Passer la mie de pain au tamis.

Récupérer le corail et les parties crémeuses qui se trouvent dans les têtes des homards.

Les passer dans un tamis fin et les débarrasser dans une calotte. Ajouter le beurre, la moutarde, la mie de pain, et assaisonner de fleur de sel et de poivre du moulin. Mélanger l'ensemble pour obtenir une pâte homogène.

Cuisson des homards

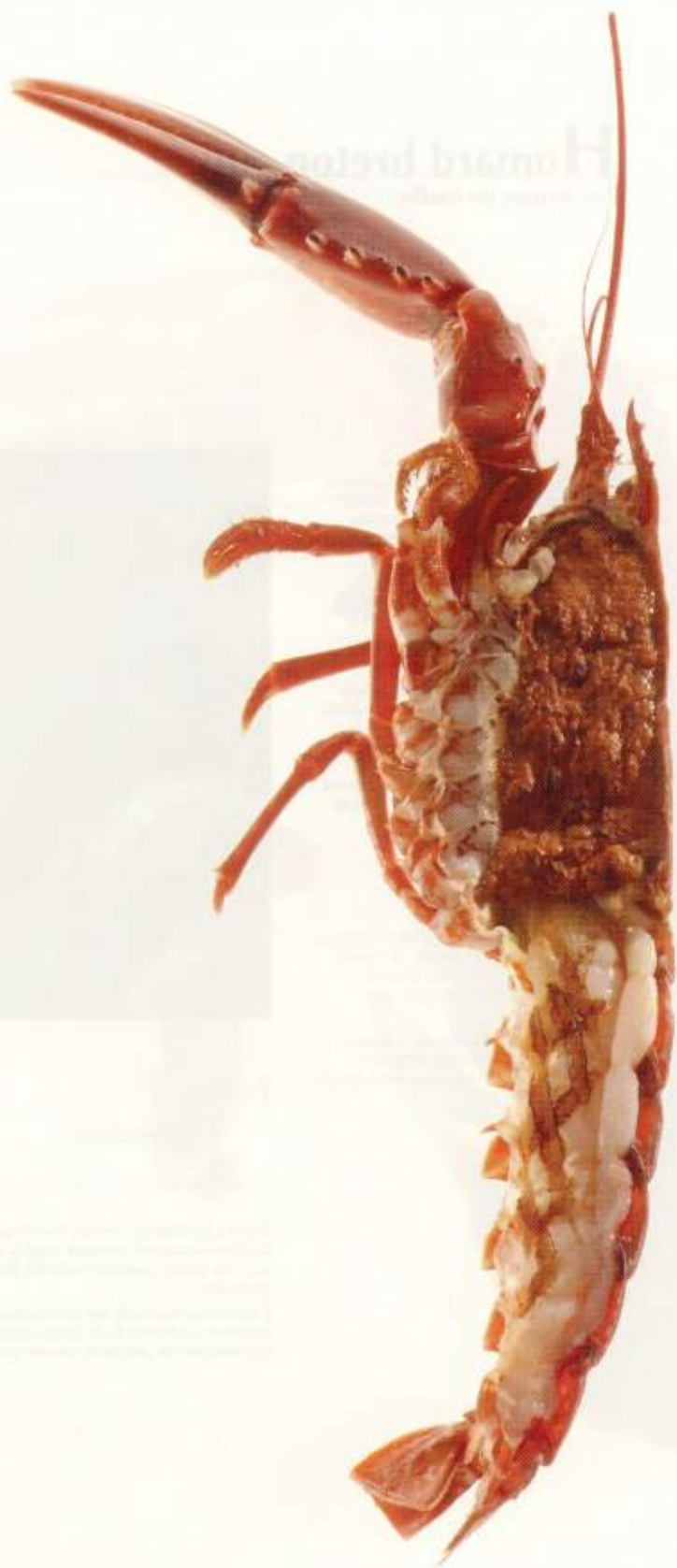
Huiler les homards côté chair. Les poser sur le grill, côté chair vers les braises. Laisser griller 2 minutes, donner un quart de tour, laisser encore 2 minutes, puis retourner les homards. Les laisser cuire 4 minutes.

Déposer le beurre de corail dans les têtes de homard. Passer les homards quelques secondes sous la salamandre, côté chair au-dessus.

Finition et Présentation

Déposer 2 demi-homards grillés sur chaque assiette. Parsemer de quelques grains de fleur de sel.





Homard breton rôti

au beurre de basilic

Pour 4 personnes

280

INGRÉDIENTS

4	HOMARDS BRETONS VIVANTS DE 600 G PIÈCE
60 G	DE BEURRE POMMADE
3	BRANCHES DE BASILIC
40 G	DE MOUTARDE À L'ANCIENNE
15	PÉTALES DE TOMATE CONFITE
	PIMENT D'ESPELETTE EN POUDRE
2 CL.	D'HUILE D'OLIVE
	FLEUR DE SEL
	POIVRE DU MOULIN

Couper les homards en deux de la tête à l'extrémité de la queue. Retirer le boyau noir. Concasser légèrement les pinces pour faciliter la cuisson. Récupérer le corail et les parties crémeuses qui se trouvent dans les têtes. Ôter la poche de sable.

Préparation du beurre de basilic

Laver le basilic, l'essorer. Ciseler les feuilles d'une branche. Piler 3 pétales de tomate confite.

Passer le corail et les parties crémeuses dans un tamis fin et les débarrasser dans une calotte. Ajouter le basilic ciselé, le beurre pommade, les pétales de tomate confite pilés et la moutarde à l'ancienne. Assaisonner de fleur de sel, de poivre du moulin et d'une pointe de piment d'Espelette. Mélanger l'ensemble pour obtenir une pâte homogène.

Cuisson des homards

Préchauffer le four à 200 °C.

Décoller les queues de homard de leur carapace. Déposer une fine couche de beurre de basilic au fond des carapaces et replacer la chair. Répartir le reste du beurre aromatisé dans les coffres.

Chauffer 2 cl d'huile d'olive dans un sautoir. Y plaquer les homards 1 minute, côté chair contre le fond du sautoir, puis enfourner et cuire pendant 5 minutes.



Finition et Présentation

Poser 12 pétales de tomate confite sur une grille, les glisser quelques secondes sous la salamandre pour les tiédir. Ciseler le reste des feuilles de basilic.

Déposer les homards sur les assiettes chaudes. Parsemer les homards de basilic concassé. Les entourer de pétales de tomate confite.



Salade de haricots cocos et homard

Pour 4 personnes

282

INGRÉDIENTS

4	HOMARDS BRÉTONS DE 500 À 600 G PIÈCE DE HARICOTS COCOS DE MOLLANS FRAIS
800 G	DE ROQUETTE
2 CL	D'HUILE D'OLIVE
10 CL	DE FUMET DE HOMARD
1	OIGNON
1	GOUSSE D'AIL
1	CÔTE DE CÉLERI
1	BRANCHE DE ROMARIN
1/2	FEUILLE DE LAURIER
	POIVRE DU MOULIN
	FLEUR DE SEL

Nage

1	CAROTTE
5	GRAINS DE POIVRE NOIR DU SARAWAK
1	CÔTE DE CÉLERI
2	OIGNONS
1	CITRON
1	BRANCHE DE THYM
1	FEUILLE DE LAURIER
2	BOIS DE FENOUIL
1,5 CL	D'HUILE D'OLIVE
10 CL	DE VIN BLANC
2 CL	DE VINAIGRE BLANC

Préparation de la nage

Éplucher et laver la carotte. La canneler et la couper en rondelles. Peler les oignons, les couper en quartiers. Effiler la côte de céleri et la tailler en bâtonnets.

Dans un rondou, faire suer les légumes avec l'huile d'olive. Déglacer au vin blanc, réduire à sec. Ajouter le vinaigre blanc, 2 litres d'eau, les grains de poivre, la branche de thym, la feuille de laurier, les bois de fenouil et le jus du citron. Presser les écorces au-dessus et les ajouter également. Saler. Porter à ébullition, puis laisser infuser pendant 20 minutes hors du feu.

Cuisson des haricots

Écosser les haricots et les rincer. Éplucher l'oignon. Effiler le céleri. Tailler l'oignon et le céleri en mirepoix. Écraser l'ail en chemise.

Porter de l'eau à ébullition dans un rondou. Ajouter les haricots, la mirepoix, l'ail, le romarin et le laurier. Cuire pendant 30 minutes. Saler aux trois quarts de la cuisson.

Cuisson des homards

Détacher les pinces des homards. Séparer les têtes des queues. Décortiquer les queues et retirer le boyau noir. Retirer les parties crémeuses et le corail des têtes, les réserver.

Porter la nage à ébullition. Y plonger les queues et les pinces des homards. Compter 3 minutes pour les queues et 5 minutes pour les pinces. Les égoutter au fur et à mesure de leur cuisson.



Finition et Présentation

Laver la roquette et l'essorer.

Réduire le fumet de homard de moitié, le lier avec le corail et les parties crémeuses. Passer au chinois étamine.

Égoutter les haricots cocos. Les dresser tièdes dans les assiettes et les assaisonner de fleur de sel et de poivre du moulin. Ajouter le homard tiède, poivrer au moulin. Disposer harmonieusement la roquette. Agrémenter d'une cuillerée à soupe de jus corallé et d'un filet d'huile d'olive.



Huîtres chaudes au champagne

Pour 4 personnes

284

INGRÉDIENTS

24	HUÎTRES CREUSES DE PLEINE MER
20 G	DE BEURRE
2	ÉCHALOTES
10 CL	DE VIN BLANC

Sabayon champagne

12 CL	DE CHAMPAGNE
4	JAUNES D'ŒUFS
8 CL	DE BEURRE CLARIFIÉ
10 CL	DE CRÈME LIQUIDE
	SEL FIN

Préparation du sabayon champagne

Mettre les jaunes d'œufs dans une russe. Ajouter les trois quarts du champagne, 1 cuillère à soupe d'eau et 1 pincée de sel fin. Fouetter sur feu doux jusqu'à la formation du ruban. Incorporer le beurre clarifié hors du feu. Passer au chinois. Réserver le sabayon au bain-marie.

Préparation des huîtres

Ouvrir les huîtres en recueillant leur eau. Éliminer les éventuels éclats de coquille. Tiédir l'eau recueillie et la filtrer dans une étamine.

Éplucher et ciseler les échalotes, les faire suer au beurre dans un sautoir. Déglacer avec le vin blanc et réduire de moitié. Ajouter l'eau des huîtres, puis les huîtres elles-mêmes. Monter progressivement la température de cuisson à 70 °C. Couvrir. Terminer de pocher les huîtres hors du feu pendant 3 minutes. Les égoutter.

Finition et Présentation

Préchauffer le four à 250 °C.

Monter la crème. L'incorporer au sabayon et ajouter le reste du champagne.

Stabiliser les coquilles creuses des huîtres sur un lit de gros sel. Replacer les huîtres dans les coquilles. Napper généreusement de sabayon.

Enfourner les huîtres et les glacer 3 minutes à 250 °C.

Dresser les assiettes en déposant 6 huîtres en rosace sur chacune.









287

L

- lamproie
- langouste
- langoustine
- lapin
- légumes
- lièvre
- lotte
- loup

Lamproie à la bordelaise

Pour 4 personnes

288

INGRÉDIENTS

2	LAMPROIES DE 1 KG PIÈCE
2	POIREAUX
2	OIGNONS
2	GOUSSSES D'AIL
150 G	DE JAMBON CRU
1	BRANCHE DE CÉLÉRI
1	BRANCHE DE THYM
1	FEUILLE DE LAURIER
3	QUEUES DE PERSIL
3 CL	D'HUILE D'OLIVE
1,5 L	DE VIN ROUGE DE BORDAUX
	POIVRE DU MOULIN
	FLEUR DE SEL

Préparation des lamproies

Saigner les lamproies et réserver le sang pour la liaison de la sauce. Enlever la corde dorsale. Inciser délicatement à la base de la tête. À l'aide d'un torchon, tirer la peau de la lamproie vers le bas, sur toute la longueur.

Couper les têtes des lamproies. Détailler les poissons en tronçons de 7 cm. Réserver les têtes et les queues. Rincer et retirer les parties sanguinolentes.

Cuisson des lamproies

Éplucher les poireaux. Les laver. Peler les oignons. Effiler le céleri. Emincer les poireaux, les oignons et le céleri.

Chauffer 3 cl d'huile d'olive dans une cocotte en fonte. Dorer les lamproies sur les deux faces et les réserver. Mettre les poireaux, les oignons, le céleri, les gousses d'ail en chemise écrasées, le thym, le laurier et les queues de persil dans la cocotte. Faire suer 3 minutes. Ajouter les têtes et les queues des lamproies et laisser compoter pendant 5 minutes.

Chauffer le vin. Flamber pour enlever l'acidité. Le verser dans la cocotte. Assaisonner de fleur de sel. Couvrir. Laisser mijoter pendant 1 heure en écumant régulièrement.

Passer au chinois sans fouler et récupérer la sauce dans une autre cocotte.

Ajouter les tronçons de lamproie et le jambon. Laisser mijoter pendant 15 minutes.

Égoutter les lamproies sur une grille. Jeter le jambon. Réduire aux deux tiers la bordelaise dans une sauteuse.

Finition et Présentation

Lier la sauce avec le sang en le versant progressivement, hors du feu. Vérifier l'assaisonnement et glacer les lamproies avec cette sauce. Napper les assiettes de sauce bordelaise et disposer dessus les tronçons de lamproie. Servir bien chaud.





Langouste Newburg

Pour 4 personnes

290

INGRÉDIENTS

4	LANGOUSTES ROYALES DE BRETAGNE DE 400 À 500 G PIÈCE
2	BOIS DE FENOUIL SEC
5 CL	DE CRÈME
10 G	DE POIVRE NOIR EN GRAINS
100 G	DE BEURRE
8	FEUILLES DE BASILIC
4 CL	D'HUILE D'OLIVE

Sauce Newburg

1	HOMARD BISQUE
4	TÊTES DE LANGOUSTE SANS CARAPACE
1/2	BULBE DE FENOUIL
2	GOUSSES D'AIL
400 G	DE TOMATES
1 C. À S.	DE CONCENTRÉ DE TOMATES
20 CL	DE VIN DE XÉRÈS SEC
1,5 CL	D'HUILE D'OLIVE
50 CL	DE FUMET DE HOMARD
10	GRAINS DE POIVRE NOIR DU SARAWAK
1	BOIS DE FENOUIL SEC
60 G	DE BEURRE
1	ÉCHALOTE
1	BRANCHE DE BASILIC

Préparation de la sauce Newburg

Détacher les pinces du homard bisque et les réserver. Couper le homard en grosses rouelles. Réserver le corail et les parties crémeuses des têtes de homard et de langoustes. Concasser les têtes. Éplucher et ciseler l'échalote. Tailler le demi-bulbe de fenouil en mirepoix. Laver les tomates, ôter le pédoncule, les couper en quartiers.

Chauffer 1,5 cl d'huile d'olive dans une cocotte en fonte. Raidir le homard et les têtes de langouste. Ajouter 60 g de beurre et laisser caraméliser. Ajouter ensuite l'échalote, la mirepoix de fenouil et l'ail en chemise écrasé. Faire suer sans coloration. Ajouter les tomates et le concentré. Laisser compoter 5 minutes. Déglacer avec 8 cl de xérès et réduire des deux tiers.

Mouiller à hauteur avec du fumet de homard, ajouter le bois de fenouil et cuire pendant 40 minutes à petits frémissements. Retirer les impuretés qui se forment pendant la cuisson, sans dégraisser.

Laver la branche de basilic, l'ajouter dans la cocotte avec le poivre en grains concassé. Laisser infuser 20 minutes. Égoutter les carcasses. Réserver la base de sauce. Écraser les carcasses dans une presse à gras. Passer le jus de presse au chinois étamine. Filtrer également la base de sauce et mélanger les deux préparations.

Beurre de corail

Réduire 100 g de beurre en pommade. Laver et essuyer les 8 feuilles de basilic. Les ciseler. Mixer le beurre avec le corail, les parties crémeuses et le basilic. Réserver au froid.

Préparation et cuisson des langoustes

Porter à ébullition 5 litres d'eau additionnée du fenouil sec et du poivre noir. Y plonger les langoustes et les pinces de homard. Laisser les langoustes 3 minutes et les pinces de homard 5 minutes.

Décortiquer les queues de langouste qui doivent rester attachées aux coffres. Ôter le boyau noir.

Badigeonner les langoustes de beurre de corail, les assaisonner de fleur de sel et les faire rôtir dans un sautoir avec 4 cl d'huile d'olive pendant 3 minutes environ.

Décortiquer les pinces de homard. Couper la chair en petits dés.

Finition et Présentation

Réduire la préparation Newburg et la lier avec du beurre de corail, jusqu'à l'obtention d'une sauce onctueuse. Pour corser davantage la sauce, la relever d'un trait de xérès. Rectifier l'assaisonnement avec de la fleur de sel. Ajouter dans la sauce les petits dés de homard.

Monter la crème et l'incorporer à la sauce.

Napper les assiettes de sauce Newburg et déposer les langoustes dessus. Servir chaud.





Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

4	LANGOUSTINES DE 400 G PIÈCE
5 CL	D'HUILE D'OLIVE
20 G	DE FARINE
10 G	DE BEURRE
	SEL FIN
	FLEUR DE SEL
	POIVRE DU MOULIN

Marinade croquante

300 G	DE GROSSES TOMATES ROUGES
12	ASPERGES VERTES BALAIS
150 G	DE GIROLLES MOYENNES
6	ARTICHAUTS VIOLETS DE PROVENCE
200 G	DE FÉVETTES
2	COURGETTES
1/2	BOTTE DE CÉBETTES
20 CL	D'HUILE D'OLIVE
2	CITRONS
	FLEUR DE SEL
	POIVRE DU MOULIN

Grosses langoustines rôties

marinade croquante de jeunes légumes

Confection de la marinade croquante

Peler les tomates, les couper en dés, les égoutter sur un tamis.

Retirer les folioles des asperges. Tailler les pointes en biseau. Couper la base du pied des girolles, les nettoyer avec un pinceau humide. Les couper en lamelles.

Tourner les artichauts, les couper en deux et les émincer finement. Écosser les fèves.

Couper les courgettes en croix, de haut en bas. Retirer le centre avec les pépins. Retailler les courgettes en lamelles de 2 mm d'épaisseur, en biais.

Rincer les cébettes, les essuyer et les tailler en petites rouelles.

Mélanger 20 cl d'huile d'olive avec le jus de 2 citrons. Assaisonner de fleur de sel et de poivre du moulin.

Mélanger les tomates, les asperges, les girolles, les fonds d'artichauts, les fèves, les courgettes et les cébettes dans une casserole. Arroser avec la sauce au citron, mélanger délicatement et laisser mariner pendant 10 minutes.

Préparation et cuisson des langoustines

Séparer les têtes des queues des langoustines. Décortiquer les queues en laissant les deux derniers anneaux. Ôter le boyau noir. Maintenir les queues droites en enfonçant un bâtonnet en bois d'un bout à l'autre.

Assaisonner les queues de langoustines de sel fin, les rouler dans la farine, les secouer pour éliminer l'excédent. Chauffer 3 cl d'huile d'olive dans un sautoir, ajouter les queues de langoustines. Lorsqu'elles commencent à blondir, ajouter 10 g de beurre et laisser dorer quelques secondes. Les débarrasser sur une grille.



Finition et Présentation

Dresser un lit de marinade de légumes dans les assiettes et déposer les langoustines dessus.

Les arroser d'un filet d'huile d'olive, donner un bon tour de moulin à poivre et parsemer de quelques grains de fleur de sel.



Lapin chasseur

pommes noisettes

Pour 4 personnes

294

INGRÉDIENTS

1	LAPIN DE FERME DÉPOUILLÉ ET ÉVISCÉRÉ, DE 1,6 KG
40 G	DE BEURRE
4 CL	D'HUILE DE PÉPINS DE RAISIN
50 CL	DE JUS DE LAPIN
20 CL	DE FOND DE VEAU
4	GOUSSES D'AIL
1	BRANCHE DE THYM
1	FEUILLE DE LAURIER
2	ÉCHALOTES
250 G	DE CHAMPIGNONS DE PARIS
5 CL	DE FINE CHAMPAGNE
5 CL	DE VIN BLANC
1/5	D'UNE BOTTE D'ESTRAGON
1/5	D'UNE BOTTE DE CERFEUIL
	POIVRE DU MOULIN FLEUR DE SEL

Pommes noisettes

1 KG	DE TRÈS GROSSES POMMES DE TERRE AGRIA
3 CL	D'HUILE DE PÉPINS DE RAISIN
80 G	DE BEURRE

Préparation et cuisson du lapin

Supprimer la tête du lapin. Couper l'animal en 8 morceaux et les saler.

Éplucher et laver les champignons. Les émincer. Éplucher les échalotes. Les ciseler finement.

Dans une cocotte, faire chauffer l'huile de pépins de raisin, ajouter le beurre. Déposer les morceaux de lapin dans la cocotte. Les laisser colorer doucement pendant 5 minutes.

Retirer les morceaux de lapin et les réserver au chaud dans un plat. Ajouter les champignons émincés dans la cocotte et les faire suer pendant 2 minutes. Les réserver.

Dégraisser la cocotte et ajouter les échalotes ciselées, l'ail en chemise écrasé, le thym et le laurier. Laisser suer à feu doux. Remettre les morceaux de lapin dans la cocotte et réchauffer.

Ajouter la fine champagne et flamber. Déglicer avec le vin blanc. Réduire à sec. Verser le fond de veau et le jus de lapin. Couvrir. Laisser cuire pendant 1 h 15. Retirer le thym, le laurier et l'ail. Vérifier l'onctuosité de la sauce et rectifier l'assaisonnement. Ajouter les champignons.

Préparation des pommes noisettes

Éplucher les pommes de terre et les laver.

Enfoncer une cuillère à pommes parisiennes dans les pommes de terre, puis tourner de manière à obtenir des pommes noisettes bien rondes et régulières.

Les rincer. Les blanchir, les égoutter et les éponger sur un linge.

Chauffer 3 cl d'huile de pépins de raisin dans une grande poêle. Ajouter 80 g de beurre. Y faire rissoler les pommes noisettes pendant environ 10 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Les égoutter sur du papier absorbant. Les saler.

Finition et Présentation

Laver, essuyer et effeuiller l'estragon et le cerfeuil. Hacher les feuilles.

Dresser deux morceaux de lapin dans chaque assiette. Laquer de sauce. Accompagner de champignons et de pommes de terre noisettes. Parsemer d'estragon et de cerfeuil hachés.



Gibelotte de lapin

Pour 4 personnes

296

INGRÉDIENTS

1	LAPIN DE FERME DÉPOUILLÉ ET ÉVISCÉRÉ, DE 1,6 KG
50 G	DE BEURRE
1/4	DE BOTTE DE PERSIL PLAT
1/4	DE BOTTE D'ESTRAGON
1/4	DE BOTTE DE CERFEUIL
	POIVRE DU MOULIN
	FLEUR DE SEL

Garniture

1	CÉLÉRI-RAVE
4	POMMES DE TERRE BF 15
10 G	DE BEURRE
1/2 C. À C.	DE SUCRE EN POUDRE

Gelée de lapin

5	AVANTS DE LAPIN AVEC LES ÉPAULES
3 L	DE BOUILLON DE POULE
10 CL	DE VIN BLANC SEC
10	GOUSSÉS D'AIL
2	ÉCHALOTES
1	BOUQUET GARNI (THYM, SARRIETTE ET QUEUES DE PERSIL)
100 G	DE BEURRE
10 CL	D'HUILE DE PÉPINS DE RAISIN
1	BRANCHE DE ROMARIN
2	TOMATES MÛRES
10 G	DE FLEUR DE SEL
5 G	DE POIVRE NOIR EN GRAINS

Confection de la gelée de lapin

Retirer les poumons et toutes les parties trop grasses des avants de lapin. Détailler les avants en morceaux de 50 g pièce. Éclater les os pour qu'ils puissent libérer le maximum de gélatine. Saler.

Éplucher les échalotes et les ciseler. Monder les tomates, les tailler en quartiers et les épépiner.

Chauffer l'huile de pépins de raisin dans une cocotte en fonte. Ajouter le beurre en parcelles. Faire blondir les morceaux de lapin, puis les égoutter dans une passoire.

Préchauffer le four à 180 °C.

Dégraissier soigneusement la cocotte, ajouter les échalotes, les tomates et les gousses d'ail en chemise écrasées. Faire suer le tout à feu doux, en blondissant légèrement. Déglacer avec le vin blanc et réduire à sec.

Remettre dans la cocotte les morceaux de lapin. Verser dessus le bouillon de poule froid. Porter à frémissement, écumer et ajouter le bouquet garni. Poser un linge humide sur la cocotte. La couvrir à demi, mettre au four et cuire à 150 °C pendant 4 heures. Maintenir un léger bouillonnement pour que la gelée puisse se clarifier et réduire d'un tiers.

Écraser le poivre et le passer au tamis afin d'éliminer la poudre et de ne garder que la mignonnette. Ajouter la mignonnette et le romarin hors du feu. Laisser infuser pendant 20 minutes.

Passer délicatement la gelée de lapin sans la fouler dans une mousseline, la verser dans un récipient posé sur de la glace et la dégraisser, éventuellement à l'aide d'un papier de soie.

Préparation et cuisson du lapin

Séparer la partie thoracique de l'arrière-train au niveau de la jonction des vertèbres dorsales et lombaires. Glisser la lame d'un couteau entre chaque épaule et la cage thoracique pour les détacher. Séparer les cuisses du râble : déboîter l'articulation et longer les vertèbres sacrées. Selon la grosseur des cuisses, les partager en deux d'un coup net et précis. Il ne doit pas rester d'éclats d'os.

Partager le râble en deux ou trois morceaux égaux et parer la pointe de râble. Saler tous les morceaux.

Dans une cocotte, faire fondre 50 g de beurre. Raidir légèrement les morceaux de lapin. Les débarrasser sur une grille.

Chauffer 2 litres de gelée de lapin dans une sauteuse et y cuire les morceaux de lapin à petits frémissements pendant 1 heure, à couvert.

Égoutter la viande. Garder au chaud en la couvrant d'un linge humide chaud. Passer le jus de cuisson au chinois. Rectifier l'assaisonnement.

Confection de la garniture

Éplucher le céleri et le laver. Tailler à la mandoline des tranches de 4 mm d'épaisseur. Les retailler à l'aide d'un emporte-pièce en disques de 6 cm de diamètre.

Dans un sautoir, faire fondre le beurre et ajouter le sucre. Colorer les tranches de céleri sur toutes leurs faces.

Verser du jus de cuisson du lapin à hauteur. Laisser réduire jusqu'à absorption. Glacer.

Éplucher et laver les pommes de terre. Les tailler en petite brunoise et les cuire dans une sauteuse avec du jus de cuisson du lapin, à hauteur, pendant 5 minutes.

Finition et Présentation

Laver le persil, l'estragon et le cerfeuil. Les effeuiller.

Déposer le lapin dans les assiettes chaudes. Les napper de jus de cuisson. Ajouter les pluches d'herbes. Disposer harmonieusement autour la brunoise de pommes de terre et le céleri braisé.



Lapin de garenne en civet

à la française

Pour 4 personnes

298

INGRÉDIENTS

2	LAPINS DE GARENNE NON DÉPOUILLÉS
10 CL	DE VINAIGRE DE VIN VIEUX
50 CL	DE JUS DE LAPIN
2 CL	D'HUILE D'OLIVE
3	BRANCHES DE PERSIL PLAT
20 G	DE BEURRE FLEUR DE SEL

Marinade

100 G	DE CAROTTES
2	BRANCHES DE CÉLÉRI
1	OIGNON BLANC
80 G	D'ÉCHALOTES
1	BRANCHE DE THYM
1	FEUILLE DE LAURIER
3	QUEUES DE PERSIL
3	CLOUS DE GIROFLE
2 L	DE VIN ROUGE
7	BAIES DE GENIÈVRE
3	GOUSSES D'AIL
10 CL	DE FINE CHAMPAGNE
2 CL	D'HUILE D'OLIVE

Polenta

200 G	DE FARINE DE MAÏS MOYENNE
80 G	DE BEURRE
60 G	DE PARMESAN REGGIANO RÂPÉ
40 G	DE MASCARPONE
	GROS SEL GRIS DE MER
6 CL	D'HUILE D'OLIVE

Dépouiller les lapins et les vider. Réserver le sang. Couper les lapins en morceaux.

Préparation de la marinade

Confectionner un bouquet garni avec les queues de persil, le thym et le laurier. Éplucher les carottes et les laver. Effiler le céleri. Peler l'oignon et les échalotes. Tailler ces légumes en mirepoix. Chauffer un filet d'huile d'olive dans une cocotte, faire suer la mirepoix et les gousses d'ail en chemise écrasées et la blondir. Ajouter le bouquet garni, le genièvre et les clous de girofle, mouiller avec le vin rouge et porter à ébullition. Débarasser et refroidir.

Disposer tous les morceaux de lapin dans une terrine et les recouvrir de la marinade refroidie. Ajouter 2 cl d'huile d'olive et la fine champagne. Couvrir la terrine de film étirable et laisser mariner les lapins pendant 2 jours au frais.

Cuisson des lapins et sauce civet

Égoutter les morceaux de lapin et la garniture aromatique séparément. Réserver également le vin.

Assaisonner la viande à la fleur de sel. Chauffer 2 cl d'huile d'olive dans une cocotte. Dorer le lapin. Ajouter tous les légumes de la marinade sans le bouquet garni. Les faire suer. Déglacer avec la fine champagne. Laisser réduire à sec. Ajouter 8 cl de vinaigre de vin, mouiller avec la marinade et ajouter le bouquet garni. Porter à ébullition, écumer régulièrement et cuire à couvert pendant 30 minutes.

Préchauffer le four à 180 °C. Chauffer le jus de lapin et le verser dans la cocotte. Couvrir. Enfourner et cuire à 160 °C pendant 1 heure.

Retirer la cocotte du four et laisser reposer le civet pendant 30 minutes. Décanter la viande. Passer le jus de cuisson au chinois étamine. Le verser dans une sauteuse pour finir la sauce. Vérifier la consistance, ajouter le sang de lapin réservé et monter la sauce avec 20 g de beurre. Remettre les morceaux de viande dans la sauce.

Cuisson de la polenta

Dans une cocotte en fonte, verser 1,5 cl d'huile d'olive, 1 litre d'eau et une petite poignée de gros sel gris de mer. Porter à ébullition et retirer la cocotte du feu. Verser la farine de maïs en pluie. Remuer vigoureusement à l'aide d'un fouet.

Porter à ébullition la polenta pendant 5 minutes sans cesser de remuer. Décoller la polenta du bord de la cocotte à l'aide d'une maryse. Couvrir la cocotte et laisser gonfler la polenta pendant 1 h 30, sur le bord de la plaque du fourneau sans qu'elle ne reprenne jamais de bouillon. La remuer fréquemment. Incorporer le beurre, le parmesan et le mascarpone.

Étaler la polenta sur une plaque huilée, sur 3 cm d'épaisseur. Appliquer dessus du papier sulfurisé pour éviter qu'elle ne croûte et laisser prendre au réfrigérateur pendant 30 minutes.

Finition et Présentation

Tailler des triangles de polenta. Chauffer le reste de l'huile d'olive dans une poêle et y faire blondir les triangles de polenta. Les égoutter sur du papier absorbant.

Chauffer la friture à 140 °C. Laver, essuyer et effeuiller le persil. Placer les feuilles de persil entre deux écumoirs et les plonger quelques secondes dans la friture. Les égoutter et les déposer sur du papier absorbant. Les saler aussitôt.

Vérifier l'assaisonnement du civet. Donner un bon tour de moulin à poivre et ajouter quelques gouttes de vinaigre de vin vieux.

Présenter le civet en cocotte et servir 2 triangles de polenta par personne. Garnir les assiettes de persil frit.



Lapin du col de Tende

façon porchetta

Pour 8 personnes

300

INGRÉDIENTS

1	LAPIN DE 2 KG DÉPOUILLÉ ET ÉVISCÉRÉ
250 G	DE BARDE DE LARD GRAS
250 G	DE CRÉPINE
8	PÉTALES DE TOMATE CONFITE
10	OLIVES NOIRES DE NICE DÉNOYAUTÉES
1	BAGUETTE DE PAIN
5 CL	D'HUILE D'OLIVE
2	GOUSSES D'AIL FLEUR DE SEL POIVRE DU MOULIN

La farce

180 G	DE LARD PAYSAN
180 G	DE LARD DE COLONNA
2	FEUILLES DE SAUGE
15 G	DE GRAINES DE FENOUIL
1	BRANCHE DE ROMARIN
1	GROS ŒUF
3	GOUSSES D'AIL NOUVEAU
10 G	DE BEURRE FLEUR DE SEL POIVRE DU MOULIN

Rillettes de lapin

300 G	DE CHAIR DE LAPIN
200 G	DE GRAS DE PORC
1	OIGNON FAILLÉ
1	CAROTTE
1	CÔTE DE CÉLÉRI
10, À C.	DE ROMARIN
1	FEUILLE DE LAURIER
2	GOUSSES D'AIL
50 CL	DE VIN BLANC
1 C. À S.	DE FINE CHAMPAGNE FLEUR DE SEL POIVRE DU MOULIN

Garniture d'artichauts

4	ARTICHAUTS POIVRADE
10 CL	DE FOND BLANC DE VOLAILLE
3 CL	D'HUILE D'OLIVE FLEUR DE SEL POIVRE DU MOULIN

Finition

Présentation

Trancher la porchetta.
Couper la baguette en rondelles.
Les toaster, les frotter avec
les gousses d'ail pelées et les arroser
d'un filet d'huile d'olive. Étaler
généreusement les rillettes de lapin
sur les morceaux de baguette.
Dresser les assiettes avec deux
demi-artichauts, une tartine
de rillettes et deux belles tranches
de lapin façon porchetta parsemées
de fleur de sel et de poivre
mignonnette.

Mettre la crépine à tremper dans de l'eau froide.
Supprimer la tête du lapin. Réserver le foie et les rognons.
Désosser entièrement le lapin sans percer la peau. Vérifier
au toucher qu'il ne reste plus aucun os.

Préparation des rillettes de lapin

Peler l'oignon et le couper en deux. Peler la carotte et
la couper en deux, de haut en bas. Effiler le céleri et tailler
des bâtonnets de 4 cm. Peler les gousses d'ail. Hacher
le romarin.

Couper la chair de lapin en dés. Hacher le lard gras
à la grosse grille. Mettre à fondre le lard gras dans
une cocotte. Ajouter les morceaux de lapin, le romarin et
le laurier. Assaisonner de fleur de sel et de poivre du moulin.
Lorsque la viande a blanchi, ajouter l'oignon, la carotte,
le céleri et les gousses d'ail. Faire suer 3 minutes. Verser le vin
blanc. Réduire aux deux tiers. Ajouter 25 cl d'eau.



Couvrir et cuire à feu très doux pendant 2 heures. Lorsque les chairs sont cuites, retirer les légumes et les aromates de la cocotte. Transvaser la viande dans un petit cul-de-poule posé dans un récipient contenant de la glace pilée. Ajouter la fine champagne. Émietter le lapin à la spatule en bois, de façon à obtenir des rillettes.

Préparation de la farce

Tailler le lard paysan et le lard de Colonna au couteau, ajouter l'œuf entier et les graines de fenouil. Hacher le romarin, la feuille de sauge et l'ail pelé. Les incorporer, mélanger et assaisonner de fleur de sel et de poivre du moulin. Réserver cette farce au frais.

Saisir le foie et les rognons à la poêle avec 10 g de beurre. Le laisser refroidir, puis le couper en gros dés. Mélanger ces derniers à la farce.

Préparation et cuisson du lapin

Bien aplatir le lapin. Étaler un linge humide sur un marbre. Égoutter la crépine et l'étaler sur le linge. Poser la barde de lard gras par-dessus. Déposer le lapin sur la barde. Assaisonner de fleur de sel et de poivre du moulin. Couvrir de farce toute la longueur du lapin. Déposer les tomates confites et les olives de façon à ce qu'elles se retrouvent au milieu du lapin. Rouler délicatement le lapin, en serrant. Faire se rejoindre les chairs pour enfermer et maintenir la farce. Le ficeler sur toute la longueur. Badigeonner le lapin d'huile d'olive et le cuire à la broche pendant 45 minutes.

Préparation des artichauts

Tourner les artichauts poivrade. Les couper en deux. Les faire revenir dans l'huile d'olive, face coupée contre le fond du sautoir et les mouiller à hauteur avec le fond blanc de volaille. Porter à ébullition. Assaisonner de fleur de sel et cuire pendant 5 minutes.



Fine tourte blonde de vrai lapin de garenne

un jus-sauce civet, quartiers d'endives rôtis

Pour 4 personnes

302

INGRÉDIENTS

125 G	DE FILETS DE LAPIN DE GARENNE
350 G	DE LAPIN DE GARENNE
90 G	DE CHAIR DE VOLAILLE
90 G	DE LONGE DE PORC
150 G	DE LARD GRAS
75 G	DE FOIE GRAS DE CANARD CRU
600 G	DE PÂTE FEUILLETÉE
10 CL	DE VIN ROUGE
1	BRANCHE DE THYM
1	FEUILLE DE LAURIER
1/4	DE BOTTE DE PERSIL
2 CL	DE FINE CHAMPAGNE
2 CL	DE MADÈRE
2 CL	DE JUS DE TRUFFE
6 CL	DE SAUCE CIVET
10 G	DE BEURRE
1	ŒUF
10 CL	DE CRÈME DOUBLE
	POIVRE DU MOULIN
	FLEUR DE SEL

Farce à gratin

125 G	DE LARD GRAS
125 G	DE PORC MAIGRE
125 G	DE FOIES DE VOLAILLE
	POIVRE DU MOULIN
	FLEUR DE SEL

Garniture

10	ENDIVES
1/2 C. À C.	DE SUCRE
5 CL	DE BOUILLON DE POULE
10 G	DE BEURRE
	POIVRE DU MOULIN
	FLEUR DE SEL

Dorure

1	JAUNE D'ŒUF
---	-------------

La veille de la préparation, tailler les filets de lapin en quatre portions égales. Les faire mariner dans le vin rouge, avec le thym, le laurier et le persil. Réserver le reste des chairs.

Le jour de la préparation, hacher à la grosse grille les chairs de lapin et de volaille, la longe de porc et le lard gras. Saler, poivrer. Ajouter la fine champagne, le madère et le jus de truffe.

Préparation de la farce à gratin

Couper le porc maigre en dés. Détailler le lard en petits morceaux et les faire fondre dans une petite sauteuse. Nettoyer les foies de volaille, les faire rissoler et les réserver. Cuire les dés de porc dans la même sauteuse pendant 20 minutes. Saler et poivrer. Tamiser très finement la farce. Mélanger à la spatule en bois.

Ajouter cette farce au hachis précédent. Incorporer la crème double et 1 œuf. Mélanger à la spatule jusqu'à l'obtention d'une farce moelleuse et homogène.

Montage des tourtes

Étaler la pâte feuilletée sur 3 mm d'épaisseur. Prélever à l'emporte-pièce 8 disques de 12 cm de diamètre. Déposer une portion de farce au centre de 4 disques de pâte feuilletée.

Égoutter les filets de lapin, les disposer sur la farce et ajouter un morceau de foie gras de canard. Recouvrir avec les 4 autres disques de pâte. Dorer au jaune d'œuf les couvercles des tourtes. Réaliser une petite cheminée au centre de chaque couvercle.

Cuisson des tourtes

Préchauffer le four à 220 °C.

Enfourmer les tourtes et les cuire à 190 °C pendant 16 minutes. Au terme de la cuisson, faire fondre 10 g de beurre et le verser par les cheminées.

Préparation de la garniture

Araser les talons des endives, les laver et réserver de larges feuilles pour la finition. Couper les endives en deux, de haut en bas.

Dans un sautoir, faire fondre le beurre, ajouter le sucre. Saler. Déposer les endives, face coupée contre le fond du récipient. Faire colorer et ajouter 2 cl de bouillon de poule. Laisser cuire à couvert pendant 10 minutes puis glacer les endives. Poivrer.



Finition et Présentation

Réchauffer la sauce civet.

Placer sur le haut des assiettes les feuilles d'endives crues et disposer les endives cuites en éventail. Déposer les tourtes au centre. Dresser un cordon de sauce civet tout autour.



Bayaldi de légumes provençaux

Pour 4 personnes

304

INGRÉDIENTS

3	AUBERGINES
2	COURGETTES LONGUES
500 G	DE TOMATES
4	GOUSSES D'AIL
35 CL	D'HUILE D'OLIVE
	FLEUR DE SEL
	POIVRE DU MOULIN

Tombée d'oignons

6	OIGNONS
10 G	DE BEURRE
1 C. À C.	DE SUCRE
	FLEUR DE SEL

Fondue de tomates

10	TOMATES EN GRAPPES
1	FEUILLE DE LAURIER
1	BRANCHE DE THYM
4	GOUSSES D'AIL
10 CL	D'HUILE D'OLIVE
20 G	DE SUCRE
	FLEUR DE SEL
	POIVRE DU MOULIN

Préparation de la fondue de tomates façon « Louis XV »

Préchauffer le four à 180 °C.

Monder les tomates, les couper en quatre et retirer le cœur et les pépins. Mettre les pétales de tomate, les gousses d'ail en chemise écrasées, le thym et le laurier dans une calotte. Assaisonner avec l'huile d'olive, du sel, du poivre du moulin et le sucre.

Mettre les tomates dans une cocotte et démarrer la cuisson. Lorsque l'eau de végétation commence à s'échapper, enfourner la cocotte et laisser cuire à 160 °C pendant environ 2 heures, jusqu'à ce que les tomates soient complètement sèches. Retirer l'ail, le thym et le laurier.

Confection de la tombée d'oignons

Éplucher les oignons, les couper en deux, enlever la racine du cœur et les émincer très finement. Les faire compoter doucement dans une cocotte pendant une vingtaine de minutes avec 10 g de beurre et le sucre. Saler.

Cuisson du bayaldi

Préchauffer le four à 200 °C.

Laver les aubergines et les courgettes. Les essuyer.

Couper les aubergines en demi-lunes, les saler et les poêler avec 20 cl d'huile d'olive.

Détailler les courgettes en rondelles de 3 mm d'épaisseur et les poêler avec 10 cl d'huile d'olive.

Laver les tomates, ôter le pédoncule, les couper en deux, puis les recouper en tranches.

Sur la plaque du four, poser 4 cercles à pâtisserie de 20 cm, et mettre dans le fond un disque de papier sulfurisé de la même dimension.

Déposer de la tombée d'oignons et de la fondue de tomates dans les cercles. Intercaler par-dessus des rondelles de courgette, des tranches d'aubergine et des pétales de tomate.

Assaisonner de fleur de sel et de poivre du moulin. Verser un trait d'huile d'olive et parsemer de thym. Déposer à côté 4 gousses d'ail. Enfourner et cuire à 180 °C pendant 10 minutes.

Finition et Présentation

Faire glisser chaque bayaldi chaud sur une assiette et l'agrémenter d'une gousse d'ail en chemise.





Caponata

œuf mollet

Pour 4 personnes

306

INGRÉDIENTS

3	COURGETTES
1	POIVRON VERT
1	POIVRON ROUGE
1	POIVRON JAUNE
2	PETITES AUBERGINES
4	TOMATES OLIVETTES (ROMA)
1	OIGNON ROUGE MOYEN
1	BRANCHE DE THYM
1	FEUILLE DE LAURIER
1/4	DE BOTTE DE PERSIL PLAT
6	PETITS OIGNONS GRELOTS
1	CŒUR DE CÉLÉRI- BRANCHE
4	GOUSSES D'AIL
25 G	DE CÂPRES AU VINAIGRE
50 G	DE PIGNONS DE PIN
50 G	D'OLIVES NOIRES DÉNOYAUTÉES
15 G	DE SUCRE EN POUDRE
10 CL	D'HUILE D'OLIVE
1	PINCÉE DE PIMENT DE CAYENNE
4	FILETS D'ANCHOIS DE COLLIOURE À L'HUILE
1,5 CL	DE VINAIGRE DE VIN VIEUX
4	ŒUFS
1 C. À S.	DE VINAIGRE D'ALCOOL FLEUR DE SEL POIVRE DU MOULIN

Préparation des légumes

Préchauffer le four à 230 °C.

Laver le poivron rouge et le poivron jaune. Les enfourner et les laisser 30 minutes à 210 °C. Les peler. Ôter le pédoncule et les vider. Les couper en larges lamères. Récupérer leur jus qui servira à lier la caponata.

Éplucher les oignons grelots et l'oignon rouge. Émincer l'oignon rouge. Blanchir les oignons grelots.

Laver les aubergines et les courgettes. Les couper en croix, de haut en bas, ôter légèrement le cœur et tailler chaque quartier en petites tranches biseautées.

Cuire séparément l'oignon rouge 5 minutes avec 1 cl d'huile d'olive, les aubergines 5 minutes avec 3 cl d'huile d'olive et les courgettes 3 minutes avec 2 cl d'huile d'olive. Ces légumes doivent rester croquants. Bien les égoutter pour ôter l'excédent d'huile d'olive.

Laver le poivron vert, ôter le pédoncule, les graines et les filaments blancs. Le tailler très finement.

Laver le cœur de céleri, l'émincer ainsi que les petites feuilles jaunes. Monder et épépiner les tomates. Laver et effeuiller le persil. Le hacher. Torréfier les pignons à sec dans une poêle.

Cuisson de la caponata

Dans une cocotte, faire fondre les filets d'anchois, ajouter les gousses d'ail en chemise écrasées, 2 cl d'huile d'olive, l'oignon rouge, les aubergines, les courgettes, les oignons grelots, le poivron rouge, le poivron jaune, le piment, le thym, le laurier, les tomates, le sucre et le céleri émincé. Assaisonner de fleur de sel et de poivre. Bien mélanger et laisser compoter 5 minutes.

Ajouter les olives noires, les câpres, le vinaigre de vin vieux, les pignons, le persil, le jus des poivrons et le poivron vert cru. Rectifier l'assaisonnement.

Cuisson des œufs mollets

Plonger doucement les œufs dans de l'eau bouillante additionnée du vinaigre d'alcool. Les laisser cuire de 5 à 6 minutes selon leur calibre. Les rafraîchir dans de l'eau glacée et les écaler délicatement.



Finition et Présentation

Servir la caponata chaude ou froide. Ajouter un trait d'huile d'olive et disposer dessus 1 œuf mollet par personne.



Cocotte de légumes de printemps

Pour 4 personnes

308

INGRÉDIENTS

8	ASPERGES FILLETES
12	NAVETS AVEC LEURS FANES
12	CAROTTES AVEC LEURS FANES
8	POMMES DE TERRE NOUVELLES
8	RADIS RONDS
4	FENOUILS AVEC LEURS FANES
4	COURGETTES FLEURS
4	ARTICHAUTS VIOLETS
500 G	DE PETITS POIS TÉLÉPHONE
250 G	DE FÉVETTES
5 CL	DE VINAIGRE DE XÉRÈS
50 CL	DE FOND BLANC DE VOLAILLE
10 CL	D'HUILE D'OLIVE
10 G	DE BEURRE
1 G	D'ACIDE ASCORBIQUE

Préparation des légumes

Tous les légumes doivent être manipulés avec précaution.

Couper les asperges à 5 cm de la pointe. Éplucher les navets et les carottes en laissant 2 cm de fanes. Les laver. Éplucher les pommes de terre, les laver et les tourner en olivette. Ôter les racines des radis et laisser 2 cm de fanes. Les laver. Couper les tiges des fenouils et retirer la première peau. Les laver.

Séparer les courgettes des fleurs. Couper les courgettes en deux de haut en bas. Ôter le pistil des fleurs, les tailler en longues lanières.

Tourner les artichauts violets et retirer le foin. Les couper en deux et les réserver dans de l'eau additionnée d'acide ascorbique. Écosser les petits pois et les fèves.

Cuisson de la cocotte

Cuire séparément à l'eau bouillante salée, pendant 2 minutes, les petits pois, les fèves et les pointes d'asperges. Les refroidir également séparément dans de l'eau glacée. Les égoutter délicatement sur une plaque en inox perforée dès qu'ils sont rafraîchis.

Dans une cocotte assez grande pour contenir tous les légumes sans qu'ils soient empilés, faire chauffer 5 cl d'huile d'olive. Y mettre les navets, les pommes de terre, les fenouils, les artichauts, les carottes, les courgettes et les radis. Saler. Mouiller juste à hauteur de fond blanc de volaille. Couvrir. Laisser cuire pendant 5 minutes en remuant délicatement de temps en temps.

Lorsque les légumes sont presque cuits, retirer le couvercle, ajouter les asperges, les petits pois, les fèves, un filet d'huile d'olive et le beurre. Laisser mijoter le tout pendant 2 à 3 minutes puis glacer les légumes. Ajouter les fleurs de courgettes.



Finition et Présentation

Dresser harmonieusement les légumes dans des assiettes creuses.

Recueillir le jus de cuisson, ajouter le vinaigre de xérès, puis vérifier l'assaisonnement. Verser généreusement sur les légumes, parsemer de fleur de sel et arroser d'huile d'olive.



Cocotte de légumes d'été

Pour 4 personnes

310

INGRÉDIENTS

16	ASPERGES FILLETES
8	RADIS RONDS
8	FENOUILS AVEC LEURS FANES
4	CAROTTES AVEC LEURS FANES
4	COURGETTES FLEURS
4	ARTICHAUX VIOLETS
500 G	DE FÉVETTES
250 G	DE HARICOTS VERTS EXTRA-FINS
8	CÉBETTES
500 G	DE PETITS POIS TÉLÉPHONE
4	GOUSSES D'AIL
50 CL	DE FOND BLANC DE VOLAILLE
1,5 CL	DE VINAIGRE BALSAMIQUE DE MODÈNE
10 CL	D'HUILE D'OLIVE
10 G	DE BEURRE
1	PINCÉE D'ACIDE ASCORBIQUE
	FLEUR DE SEL

Préparation des légumes

Tous les légumes doivent être manipulés avec précaution.

Couper les asperges à 5 cm de la pointe. Les laver.

Ôter les racines des radis. Laisser 2 cm de fanes. Les laver.

Couper les tiges des fenouils et retirer la première peau. Les laver.

Éplucher les carottes en laissant 2 cm de fanes. Les laver.

Retirer le pistil des fleurs de courgettes. Tailler les fleurs en longues lanières.

Tourner les artichaux violets et retirer le foin. Les couper en deux et les réserver dans de l'eau additionnée d'acide ascorbique.

Équeuter les haricots verts et les laver.

Couper les racines et la pointe des feuilles des cébettes. Les laver.

Écosser les petits pois et les fèves.

Cuisson de la cocotte

Cuire séparément, en les gardant fermes, les petits pois, les fèves, les pointes d'asperges et les haricots verts à l'eau bouillante salée. Les refroidir, toujours séparément, dans de l'eau glacée et les égoutter délicatement sur une plaque en inox dès qu'ils sont rafraîchis.

Dans une grande cocotte, chauffer 5 cl d'huile d'olive. Y déposer les cébettes, les artichaux, les courgettes, le fenouil, les radis et les gousses d'ail en chemise. Saler. Mouiller juste à hauteur de fond blanc de volaille et cuire 5 minutes, en remuant délicatement les légumes de temps en temps.

Lorsqu'ils sont presque cuits, retirer le couvercle, ajouter les légumes verts cuits précédemment à l'anglaise, un filet d'huile d'olive et le beurre. Laisser mijoter le tout pendant 2 à 3 minutes.

Glacer tous les légumes avec leur jus de cuisson. Ajouter les fleurs de courgettes.

Finition et Présentation

Dresser harmonieusement les légumes dans des assiettes creuses.

Recueillir le jus de cuisson, ajouter 1,5 cl de vinaigre balsamique de Modène.

Vérifier l'assaisonnement. Verser généreusement sur les légumes, parsemer de fleur de sel et arroser d'huile d'olive.

Cocotte de légumes d'automne

Pour 4 personnes

312

INGRÉDIENTS

16	CHÂTAIGNES
4	OIGNONS BLANCS DE 80 G PIÈCE
4	CAROTTES AVEC LEURS FANES
4	ARTICHAUTS ÉPINEUX
300 G	DE SALSIFIS
1/2	PIED DE BLETTES
8	POMMES DE TERRE ROSEVAL
2	POIRES MARTIN SEC
2	POMMES CALVILLE
3	GOUSSES D'AIL
20 G	DE BEURRE
3 CL	D'HUILE D'OLIVE
8 CL	DE FOND BLANC DE VOLAILLE
8 CL	DE JUS DE VOLAILLE
20 G	DE GRAISSE DE VOLAILLE
5 CL	DE BEURRE CLARIFIÉ
1	CITRON
	HUILE POUR FRITURE
	ACIDE ASCORBIQUE
	FLEUR DE SEL
	POIVRE DU MOULIN

Peler les oignons. Éplucher les carottes, les laver, les couper en deux et ôter le cœur dur.

Tourner les artichauts, couper les pointes avec des épines, puis les couper en deux et enlever le foin.

Éplucher les salsifis. Les plonger au fur et à mesure dans de l'eau froide additionnée de quelques gouttes d'acide ascorbique.

Séparer le vert des côtes de blettes. Effiler les côtes, puis égaliser les extrémités et les bords. Les plonger également dans l'eau additionnée d'acide ascorbique. Laver le vert, l'égoutter, couper chaque feuille en trois.

Éplucher les pommes de terre, les laver et les couper en deux. Les rôtir 7 minutes avec la graisse de volaille. Saler à la fleur de sel.

Chauffer la frigir à 180 °C. Inciser les châtaignes, les plonger dans l'huile chaude, les égoutter et retirer immédiatement les deux peaux. Les étuver dans un sautoir avec 20 g de beurre moussoux et le fenouil sec pendant environ 20 minutes.

Cuire les carottes et les artichauts dans des cocottes différentes avec un filet d'huile d'olive et 1 gousse d'ail en chemise écrasée, pendant 8 minutes.

Faire suer les oignons 2 minutes avec 1 cl d'huile d'olive. Saler. Verser 5 cl de fond blanc et laisser cuire pendant 10 minutes.

Égoutter les salsifis et les côtes de blettes. Les cuire séparément 15 minutes dans un blanc salé (farine, jus de citron et eau).

Laver et essuyer les pommes et les poires. Prélever 2 tranches épaisses au centre de chacun des fruits. Les épépiner. Rôtir les tranches de fruit 5 minutes dans le beurre clarifié, puis déglacer avec un trait de fond blanc pour décoller les sucres de cuisson.

Rassembler les légumes et les fruits dans une cocotte en fonte et mélanger les sucres de cuisson (à l'exception du blanc des salsifis et des blettes). Ajouter le vert de blettes. Verser le jus de volaille et laisser réduire, jusqu'à l'obtention d'un glaçage.

Finition et Présentation

Au dernier moment, ajouter un trait d'huile d'olive dans la cocotte.

Dresser les légumes et les fruits dans des assiettes creuses, les napper avec leur jus et poivrer au moulin.



Cocotte de légumes d'hiver

Pour 4 personnes

314

INGRÉDIENTS

300 G.	DE RAISIN CHASSELAS
300 G.	DE GIROLLES
4	OIGNONS BLANCS
4	ARTICHAUTS ÉPINEUX
1/2	PIED DE BLETTES
2	POIRES MARTIN SEC
4	FEUILLES DE CHOU VERT FRISE
300 G.	DE SALSIFIS
4	CAROTTES DE SABLE
2	GOUSSES D'AIL
110 G.	DE BEURRE
6 CL.	D'HUILE D'OLIVE
8 CL.	DE JUS DE VOLAILLE
70 CL.	DE FOND-BLANC DE VOLAILLE
	ACIDE ASCORBIQUE
	FLEUR DE SEL
	POIVRE DU MOULIN

Préparation des légumes

Peler les grains de raisin et les épépiner.

Supprimer le bout du pied des girolles. Les nettoyer avec un pinceau humide et les passer rapidement sous un filet d'eau. Les égoutter sur un linge.

Retirer la première peau des oignons blancs.

Tourner les artichauts, les couper en deux dans le sens de la hauteur et retirer le foie.

Séparer le vert des côtes de blettes. Retirer tous les filaments des côtes, égaliser les extrémités et les bords. Placer les côtes au fur et à mesure dans un récipient d'eau froide additionnée de quelques gouttes d'acide ascorbique. Ôter les grosses nervures du vert, l'égoutter sur un linge, couper les feuilles en trois.

Supprimer les côtes des feuilles de chou, blanchir ces dernières et les refroidir. Les égoutter et les rouler.

Laver les salsifis avec une brosse pour les débarrasser de la terre, les éplucher et veiller à garder les racines bien rondes, puis les tailler en bâtonnets de 12 cm de longueur.

Éplucher les carottes en veillant à garder la forme initiale.

Cuisson des légumes

Faire suer les côtes de blettes sans coloration avec un filet d'huile d'olive. Verser du fond blanc chaud à peine à hauteur. Ajouter 50 g de beurre en dés. Couvrir. Cuire à petits frémissements pendant 15 minutes, sans couvrir. Les côtes doivent alors être fondantes et enrobées de leurs sucs.

Dans une cocotte en fonte, chauffer un filet d'huile d'olive. Ajouter les carottes, les oignons, les artichauts et 2 gousses d'ail en chemise écrasées. Verser du fond blanc à hauteur. Couvrir. Laisser cuire pendant 12 minutes.

Peler les poires, les ouvrir en deux, les évider et les rôtir dans un sautoir avec 20 g de beurre pendant 15 minutes. Ajouter les grains de raisin et laisser cuire encore 5 minutes.

Étuvier les salsifis dans une petite cocotte avec 40 g de beurre moussant puis mouiller à hauteur avec du fond blanc chaud. Cuire pendant 20 minutes. Glacer les salsifis avec leur jus à la fin de la cuisson.

Cuire à l'eau bouillante salée, séparément, le vert de blettes pendant 2 minutes et les feuilles de chou pendant 4 minutes. Les égoutter,

Finition

et Présentation

Déglacer la cocotte de cuisson des carottes avec du fond blanc de volaille. Ajouter le jus de volaille. Rassembler les légumes, le raisin et les poires dans cette cocotte, les rouler délicatement dans le jus et laisser mijoter pendant quelques minutes.

Répartir les légumes dans des assiettes creuses. Assaisonner de fleur de sel et de poivre du moulin, arroser d'un filet d'huile d'olive.



Vichysoise glacée

Pour 4 personnes

316

INGRÉDIENTS

200 G	DE BLANCS DE POIREAUX
400 G	DE POMMES DE TERRE BINTJE
1,5 l	DE BOUILLON DE POULE
10 CL	DE CRÈME
2	BOTTES DE CRESSON
20 G	DE BEURRE FLEUR DE SEL

Garniture

100 G	DE PAIN DE MIE
6 CL	DE BEURRE CLARIFIÉ

Préparation de la vichysoise

Éplucher et laver soigneusement les poireaux et les pommes de terre. Émincer finement les blancs de poireaux.

Tailler les pommes de terre en quartiers et les réserver dans un rondoau rempli d'eau froide.

Chauffer le bouillon de poule.

Dans une grande sauteuse, faire suer au beurre l'émincé de blanc de poireau sans coloration.

Mouiller avec le bouillon de poule. Saler à la fleur de sel. Ajouter les pommes de terre. Cuire doucement à couvert pendant 20 minutes.

Mixer le potage, le passer au chinois étamine et ajouter la crème. Vérifier l'onctuosité et l'assaisonnement, le potage doit être homogène. Le refroidir rapidement et le glacer.

Réalisation de la chlorophylle

Effeuille délicatement le cresson. Laver soigneusement les feuilles dans un bain d'eau froide. Les égoutter. Les mixer pour les réduire en purée. Passer dans un linge étamine et presser fortement pour extraire tout le jus vert.

Verser le jus vert dans une russe et le chauffer à feu doux pour obtenir une écume verte.

Récupérer cette dernière à l'aide d'un petit pochon et l'égoutter sur un linge.

Déposer cette chlorophylle dans un récipient et couvrir d'une fine couche d'huile d'olive pour éviter l'oxydation. La réserver au frais.

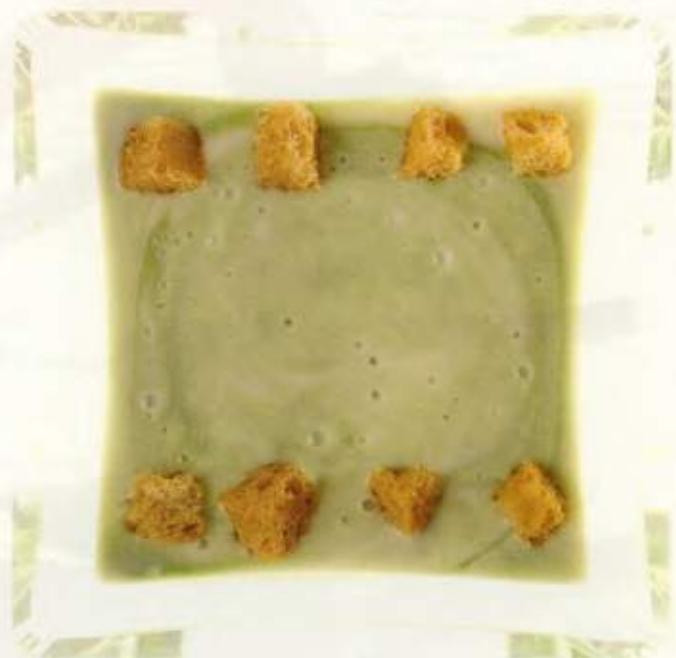
Préparation de la garniture

Détailler le pain de mie en petits cubes réguliers de 1 cm de côté. Chauffer le beurre clarifié dans une poêle et y faire dorer les cubes de pain de mie. Les égoutter sur du papier absorbant.

Finition

et Présentation

Mélanger une cuillerée à soupe de chlorophylle à la vichysoise. Servir le potage froid en assiette creuse, surmonté de petits croûtons dorés.



Gratin dauphinois

Pour 6 personnes

Préparation du gratin

Peler 1 gousse d'ail. La hacher. Éplucher les pommes de terre, les laver et les essuyer. Les émincer en tranches de 3 mm d'épaisseur à l'aide d'une mandoline.

Mettre les tranches de pommes de terre dans une russe. Les mouiller avec le lait froid et porter à frémissements. Ajouter le thym, le laurier et l'ail haché. Saler à la fleur de sel. Poivrer au moulin et ajouter de la noix de muscade. Cuire les pommes de terre pendant 40 minutes. Couvrir et laisser infuser pendant 10 minutes.

Cuisson du gratin

Préchauffer le four à 220 °C.

Peler une gousse d'ail. En frotter un plat à gratin. Le beurrer à l'aide d'un pinceau.

Égoutter les pommes de terre.

Disposer une couche de pommes de terre dans le plat, napper avec de la crème. Recouvrir d'une autre couche de pommes de terre. Ajouter le reste de la crème. Verser le reste du lait de cuisson des pommes de terre jusqu'à 1 cm du haut du plat.

Enfourner le gratin dauphinois et le laisser cuire à 200 °C pendant 20 minutes. Le gratin doit être doré uniformément.

INGRÉDIENTS

2 KG	DE POMMES DE TERRE BF 15
1 L	DE LAIT
50 CL	DE CRÈME
10 G	DE BEURRE
2	GOUSSES D'AIL
1	BRANCHE DE THYM
1	FEUILLE DE LAURIER
1	NOIX DE MUSCADE
	POIVRE DU MOULIN
	FLEUR DE SEL



Finition
et Présentation

Servir très chaud dans le plat de cuisson.

Grecque de jeunes légumes

Pour 4 personnes

318

INGRÉDIENTS

8	CAROTTES AVEC LEURS FANES
8	NAVETS AVEC LEURS FANES
8	FENOUILS AVEC LEURS FANES
8	ASPERGES FILLETES
8	RADIS ROUGES
4	CÉBETTES
3	ARTICHAUTS VIOLETS
20	PETITES GIROLLES
8	PÉTALES DE TOMATE CONFITE
4	TRANCHES DE LARD PAYSAN
4 CL	D'HUILE D'OLIVE
10 G	DE BEURRE
1	CITRON
	ACIDE ASCORBIQUE

Fumet de grecque

1	OIGNON BLANC
2	ÉCHALOTES
2	BRANCHES DE CÉLERI
1/2	BULBE DE FENOUIL
1	BRANCHE DE THYM
1	FEUILLE DE LAURIER
	QUEUES DE PERSIL
2	FEUILLES VERTES DE POIREAU
5	GOUSSES D'AIL
5 G	DE GRAINES DE CORIANDRE
5	GRAINS DE POIVRE NOIR
50 G	DE PARURES DE CHAMPIGNON
2	RUBANS DE ZESTE D'ORANGE SÉCHÉS
2	RUBANS DE ZESTE DE CITRON SÉCHÉS
20 CL	DE VIN BLANC SEC
1 L	DE FOND BLANC DE VOLAILLE
2 CL	HUILE D'OLIVE FLEUR DE SEL

Préchauffer le four à 140 °C.

Étaler les tranches de lard paysan sur une plaque couverte de papier sulfurisé. Couvrir de papier sulfurisé et d'une autre plaque. Cuire au four à 120 °C pendant 30 minutes.

Préparation du fumet de grecque

Peler l'oignon et les échalotes. Éplucher le fenouil. Effiler le céleri. Émincer ces légumes.

Confectionner un bouquet garni avec les feuilles de poireau, la branche de thym, la feuille de laurier et les queues de persil.

Éplucher les gousses d'ail, les couper en deux et les dégermer. Laver et égoutter les parures de champignon.

Dans une cocotte en fonte, faire chauffer un filet d'huile d'olive et y faire suer l'oignon sans coloration, avec les échalotes, le fenouil, le céleri, l'ail et les parures de champignon. Saler et laisser compoter à couvert pendant 5 minutes.

Ajouter les graines de coriandre, les grains de poivre, le bouquet garni et les zestes d'agrumes. Déglacer avec le vin blanc, réduire de moitié et mouiller avec le fond blanc. Porter à ébullition, écumer et cuire pendant 30 minutes en maintenant de petits frémissements.

Laisser infuser les légumes, hors du feu, pendant 10 minutes à couvert. Passer le fumet de grecque au chinois étamine en foulant, le transvaser dans un récipient propre et le refroidir.

Préparation et cuisson des légumes

Manipuler tous les légumes délicatement.

Éplucher les carottes et les navets, en laissant 2 cm de fanes. Les laver.

Couper les tiges des fenouils et retirer la première feuille. Les laver. Peler les asperges.

Couper les racines et la pointe des feuilles des cébettes. Les laver.

Ôter les racines des radis. Laisser 2 cm de fanes. Les laver.

Retirer les feuilles dures des artichauts. Couper les queues à 3 cm des fonds et enlever la partie dure des feuilles. Éplucher les pieds comme des asperges. Couper les artichauts en deux, retirer le foin et réserver les artichauts dans un récipient d'eau froide additionnée d'acide ascorbique (1 g par litre d'eau).

Supprimer le bout du pied des girolles.

Les nettoyer avec un pinceau humide, les rincer rapidement sous un filet d'eau froide.

Les égoutter sur une plaque perforée et les éponger dans un linge.

Dans un sautoir, chauffer 2 cl d'huile d'olive.

Ajouter les carottes, les navets, les radis, les fenouils, les asperges, les artichauts, les girolles et les cébettes. Saler. Faire suer sans coloration à couvert pendant 2 minutes. Mouiller à hauteur avec le fumet de grecque. Couvrir et cuire pendant 10 minutes à petits frémissements.

Vérifier la tendreté des légumes. Les débarrasser délicatement et les laisser refroidir dans leur jus de cuisson.



Finition et Présentation

Égoutter les légumes. Porter leur jus de cuisson à frémissements. Ajouter le beurre, les légumes et les tomates. Les enrober et les réchauffer. Ajouter quelques gouttes de jus de citron et un filet d'huile d'olive. Vérifier l'assaisonnement.
Servir les légumes dans des assiettes creuses. Les accompagner d'une tranche de lard paysan.



Petits farcis du comté de Nice

Pour 4 personnes

320

INGRÉDIENTS

4	PETITES TOMATES GRAPPES DE 40 G PIÈCE
4	COURGETTES RONDES NIÇOISES DE 50 G PIÈCE
4	PETITES AUBERGINES DE 40 G PIÈCE
8	FLEURS DE COURGETTES
8	OIGNONS BLANCS NOUVEAUX DE 40 G PIÈCE
15 CL	D'HUILE D'OLIVE
25 CL	DE FOND BLANC DE VOLAILLE

Farce des tomates

150 G	DE PÉTALES DE TOMATE CONFITE
3	FEUILLES DE BASILIC DE TAILLE MOYENNE

Farce des courgettes

300 G	DE COURGETTES TROMPETTES
2	BRANCHES DE CERFEUIL

Farce des fleurs de courgettes

100 G	D'OIGNONS BLANCS
4	FEUILLES DE BASILIC DE TAILLE MOYENNE
1	ŒUF
1	GOUSSE D'AIL
50 G	DE PARMESAN RÂPÉ
1/4	DE BOTTE DE CERFEUIL

Farce des oignons

40 G	DE PÉTALES DE TOMATE CONFITE
1 C. À S.	DE PERSIL PLAT CONCASSÉ
1	GOUSSE D'AIL
1	BRANCHE DE THYM

Farce des aubergines

1	AUBERGINE DE 100 G
5	GOUSSÉS D'AIL
2	FEUILLES DE BASILIC DE TAILLE MOYENNE
20 G	DE CONCASSÉE DE TOMATES
1	POINTE DE COUTEAU DE PÂTE D'ANCHOIS
4	BRANCHES DE THYM
	HUILE D'OLIVES TRÈS MÛRES

Sauce

300 G	DE TOMATES BIEN MÛRES
5	GOUTTES DE TABASCO
4	GRANDES FEUILLES DE BASILIC
1/2	BOUQUET DE CERFEUIL
5	FEUILLES D'ESTRAGON
30 G	DE CONCENTRÉ DE TOMATES
1 C. À S.	DE VINAIGRE DE XÉRÈS
	HUILE D'OLIVE
	FLEUR DE SEL
	POIVRE DU MOULIN

Finition et Présentation

Ranger harmonieusement un petit farci tiède de chaque sorte sur les assiettes. Verser la sauce entre les farcis. Parsemer de quelques grains de fleur de sel et poivrer au moulin. Arroser d'un filet d'huile d'olive.

Préparation des tomates

Monder les tomates délicatement en conservant le pédoncule. Couper les tomates à 5 mm du pédoncule pour leur faire un chapeau. Épépiner délicatement à l'aide d'une cuillère parisienne en laissant les cloisons internes. Assaisonner légèrement les tomates de fleur de sel, les retourner sur une grille en inox et les laisser dégorger pendant 15 minutes.

Essuyer les feuilles de basilic. Tailler les pétales de tomate confite en petits bâtonnets et les feuilles de basilic en fine julienne. Les mettre dans une calotte et les mélanger. Répartir cette farce dans les tomates. Les déposer sur un plat huilé.

Préparation des aubergines

Préchauffer le four à 180 °C.

Couper le chapeau des petites aubergines et creuser un trou à l'aide d'une cuillère à pommes parisiennes. Arroser le fond d'un plat avec de l'huile d'olive, parsemer de quelques grains de fleur de sel et des feuilles de 2 branches de thym. Déposer les petites aubergines dans le plat, ouverture contre le fond de ce dernier. Cuire au four à 160 °C pendant 20 minutes.

Couper l'aubergine prévue pour la farce en deux dans la longueur. Inciser légèrement la chair et déposer les deux demi-aubergines dans un plat, partie coupée vers le haut. Les arroser avec 1,5 cl d'huile d'olive. Parsemer de quelques grains de fleur de sel, ajouter 3 gousses d'ail écrasées mais non épluchées et 2 branches de thym. Cuire au four à 160 °C pendant 45 minutes, en les retournant en cours de cuisson.

Prélever la chair des demi-aubergines à l'aide d'une cuillère. L'écraser à la fourchette. Incorporer une pointe de pâte d'anchois, la pulpe des gousses d'ail cuites, le basilic ciselé et la concassée de tomates. Monter légèrement avec 2 cl d'huile d'olive. Vérifier l'assaisonnement et répartir cette farce dans les petites aubergines cuites.

Les ranger à côté des tomates préparées.

Préparation des oignons

Éplucher les oignons nouveaux, retirer les racines et couper la tige à 1 cm du bulbe. Planter un bâtonnet dans les tiges afin qu'elles ne se détachent pas pendant la cuisson. Couper les oignons à 5 mm au-dessous de ces dernières pour confectionner un chapeau. Retirer délicatement l'intérieur des oignons, en laissant les deux couches externes, puis ciseler finement les intérieurs.

Hacher les tomates confites. Chauffer 1,5 cl d'huile d'olive dans un sautoir. Faire fondre l'oignon ciselé sans coloration avec 1 branche de thym et 1 gousse d'ail en chemise écrasée. Hors du feu, ajouter les pétales de tomate confite et le persil concassé. Vérifier l'assaisonnement.

Porter à ébullition un petit rondou rempli d'eau salée, cuire les chapeaux des oignons 2 minutes et les coques 4 minutes. Lorsqu'ils sont cuits mais encore fermes, les refroidir dans un bain d'eau glacée. Les égoutter sur une grille en inox, en les posant à l'envers pour évacuer l'eau.

Remplir les coques d'oignon avec la farce et les ranger dans le même plat que les autres légumes farcis.

Préparation des courgettes

Laver toutes les courgettes. Couper une petite rondelle à la base de chaque courgette ronde pour les stabiliser. Couper les courgettes à 5 mm au-dessous de la tige. Retirer délicatement l'intérieur, en laissant 5 mm de chair tout autour. Réserver la pulpe pour farcir les fleurs de courgettes.

Porter à ébullition un petit rondou rempli d'eau salée. Cuire les coques des courgettes 2 minutes. Les refroidir dans un bain d'eau glacée pour les garder bien vertes et les égoutter sur une grille en inox, en les posant à l'envers.

Pendant ce temps, retirer à l'aide d'une mandoline la peau des courgettes trompettes et la tailler en fine brunoise régulière. Conserver la pulpe pour farcir les fleurs de courgettes. Effeuilier et concasser le cerfeuil.

Dans un sautoir, faire chauffer 1,5 cl d'huile d'olive et cuire sans coloration la brunoise de peau de courgette. Hors du feu, ajouter le cerfeuil concassé, vérifier l'assaisonnement et farcir les courgettes rondes. Les ranger avec les autres petits légumes farcis.

Préparation des fleurs de courgettes

Préchauffer le four à 200 °C.

Éplucher et ciseler finement les oignons blancs.

Prendre la chair des courgettes trompettes dont la peau a servi pour farcir les courgettes rondes, ainsi que l'intérieur de ces dernières. Tailler le tout en très petits dés.

Dans un sautoir, faire chauffer 1,5 cl d'huile d'olive avec 1 gousse d'ail en chemise écrasée. Faire suer sans coloration l'oignon blanc ciselé. Ajouter les dés de courgette et cuire l'ensemble à couvert, toujours sans coloration. Lorsque toute l'eau de végétation s'est évaporée, retirer le sautoir et débarrasser dans une calotte.

Laver, essuyer et effeuiller le cerfeuil. Essuyer les feuilles de basilic. Ciseler le cerfeuil et le basilic.

Mélanger la fondue de chair de courgette et d'oignon, le basilic et le cerfeuil, le parmesan râpé et l'œuf entier. Vérifier l'assaisonnement.

Enlever les petits piquants verts à la base des fleurs de courgettes ainsi que le pistil. Farcir les fleurs avec la préparation précédente. Rabattre les pétales sur la farce pour que chaque fleur soit fermée hermétiquement. Les déposer dans un plat huilé.

Cuisson des petits farcis

Préchauffer le four à 200 °C.

Ajouter 15 cl de fond blanc chaud dans le plat contenant les fleurs de courgettes. Répartir 2 cl d'huile sur les fleurs. Couvrir les fleurs d'aluminium ménager. Enfourner et cuire pendant 20 minutes à 180 °C.

Verser quelques cuillerées de fond blanc et un peu d'huile d'olive sur les autres petits farcis. Les couvrir d'aluminium ménager. Enfourner et laisser cuire pendant 10 minutes à 180 °C. À mi-cuisson, couvrir les oignons et les tomates de leurs chapeaux légèrement huilés.

Confection de la sauce

Retirer le pédoncule des tomates. Les laver, les essuyer, les couper en quartiers et les mettre dans un bol mixeur.

Laver et effeuiller le cerfeuil et l'estragon. Essuyer les feuilles de basilic. Concasser grossièrement ces herbes.

Dans le bol du mixeur, ajouter le vinaigre de xérès, de la fleur de sel, le tabasco, le concentré de tomates et les herbes concassées. Mixer l'ensemble pour obtenir une sauce onctueuse et la monter avec 3 cl d'huile d'olive, toujours en mixant. Vérifier l'assaisonnement et la débarrasser dans un récipient en inox en la passant dans un chinois étamine fin.



Potage Parmentier

Pour 4 personnes

322

INGRÉDIENTS

200 G	DE BLANCS DE POIREAUX
400 G	DE POMMES DE TERRE BINTJE
1,7 L	DE BOUILLON DE POULE
10 CL	DE CRÈME
20 G	DE BEURRE
	FLEUR DE SEL
	POIVRE DU MOULIN

Garniture

150 G	DE PAIN DE MIE
6 CL	DE BEURRE CLARIFIÉ

Préparation du potage

Éplucher et laver soigneusement les poireaux et les pommes de terre. Réserver un blanc de poireau et une pomme de terre pour la décoration.

Émincer finement les blancs de poireaux. Tailler les pommes de terre en quartiers et les réserver dans un rondo rempli d'eau froide.

Cuisson du potage

Chauffer le bouillon de poule.

Dans une grande sauteuse, faire suer au beurre l'émincé de blanc de poireau sans coloration.

Mouiller avec 1,5 l de bouillon de poule. Saler à la fleur de sel. Ajouter les pommes de terre. Cuire doucement à couvert pendant 20 minutes.

Mixer le potage, le passer au chinois étamine et ajouter la crème. Vérifier l'onctuosité et l'assaisonnement, le potage doit être homogène. Réserver au chaud.

Préparation de la garniture

Parer le pain de mie et le détailler en petites moutillettes de 6 cm de long.

Chauffer le beurre clarifié dans une poêle et y faire dorer les moutillettes de tous côtés. Les égoutter sur du papier absorbant.



Finition

Présentation

Détailler la pomme de terre réservée en tranches de 3 mm, à l'aide de la mandoline. Retailer ces tranches en triangles et les cuire dans 6 cl de bouillon de poule.

Tailler le blanc de poireau réservé en sifflets et les cuire dans 6 cl de bouillon de poule.

Servir le potage en assiette creuse, surmonté de 3 moutillettes. Dresser sur le bord les triangles de pomme de terre et les sifflets de poireau.



Bouillon léger de lentilles vertes du Puy

royale de foie gras

Pour 4 personnes

324

INGRÉDIENTS

200 G	DE LENTILLES VERTES
150 G	DE POITRINE LÉGÈREMENT FUMÉE
2	ÉCHALOTES
1	OIGNON
1	CAROTTE
1	BRANCHE DE THYM
1	FEUILLE DE LAURIER
50 G	DE BEURRE
1 L	DE FOND BLANC DE VOLAILLE
1	CLOU DE GIROFLE
10 CL	DE CRÈME LIQUIDE
2	GOUSSES D'AIL
1	BOTTE DE PERSIL
	FLEUR DE SEL
	POIVRE DU MOULIN

Royale de foie gras

100 G	DE FOIE GRAS DE CANARD CRU
1	JAUNE D'ŒUF
10 CL	DE CRÈME
	FLEUR DE SEL
	POIVRE DU MOULIN

Préparation du bouillon

Trier les lentilles vertes et ôter les impuretés. Dans une passoire, les rincer à l'eau froide. Bien les égoutter.

Éplucher la carotte et les gousses d'ail, éplucher et ciseler les échalotes. Concasser le persil et le réserver. Peler l'oignon, y piquer le clou de girofle.

Verser les lentilles dans une cocotte, ajouter le morceau de poitrine, l'oignon clouté, la carotte et les gousses d'ail. Recouvrir les lentilles avec le fond blanc de volaille. Porter à ébullition, ajouter le thym et le laurier. Cuire à frémissements pendant 30 minutes en écumant régulièrement. Saler et poivrer aux deux tiers de la cuisson.

Retirer de la cocotte la poitrine fumée, la carotte, l'oignon, le thym, le laurier et les gousses d'ail. Mixer le jus de cuisson et les lentilles. Passer le bouillon au chinois au-dessus de la cocotte. Porter de nouveau à ébullition et monter le bouillon avec 50 g de beurre et la crème. Rectifier l'assaisonnement.

Confection de la royale de foie gras

Préchauffer le four à 170 °C.

Passer le foie gras au mixeur jusqu'à l'obtention d'une purée. Ajouter le jaune d'œuf au foie gras, ainsi que la crème. Assaisonner de fleur de sel et de poivre du moulin. Mixer de nouveau la préparation. La filtrer au chinois étamine. Déposer la préparation dans 4 moules à darioles. Cuire 15 minutes au four à 150 °C, au bain-marie.



Finition et Présentation

Démouler les royales au centre des assiettes creuses. Les entourer du bouillon léger de lentilles.



Râble de lièvre de Beauce à la royale

purée de céleri

Pour 6 personnes

326

INGRÉDIENTS

1	LIÈVRE DE 3 KG
10 G	DE POIVRE MIGNONNETTE
2	SOMMITÉS DE THYM
3	BAIES DE GENIÈVRE
25 G	D'ÉCHALOTE
30 CL	DE VIN ROUGE CORSÉ
	FLEUR DE SEL
6	FINES TRANCHES DE LARD
	DE COLONNA
10	GOUSSES D'AIL
2 CL	HUILE D'OLIVE
	FLEUR DE SEL

Sauce royale

10 CL	D'HUILE DE PÉPINS
	DE RAISIN
40 G	DE BEURRE
500 G	D'ÉCHALOTES
	+ 1 ÉCHALOTE
3	TÊTES D'AIL EN CHEMISE
	+ 5 GOUSSES
1	BOUQUET GARNI
10	BAIES DE GENIÈVRE
15 G	DE POIVRE NOIR
	EN GRAINS
12 CL	DE FINE CHAMPAGNE
2,25 L	DE VIN ROUGE
2 CL	DE VINAIGRE DE BAROLO
60 G	DE FOIE GRAS CONFIT
2 CL	DE CRÈME DOUBLE
	POIVRE DU MOULIN
	FLEUR DE SEL

Purée de céleri

1	CÉLERI-RAVE
30 CL	DE LAIT ENTIER
30 CL	DE CRÈME LIQUIDE
10 G	DE BEURRE
	FLEUR DE SEL

Finition et Présentation

Chauffer l'effilochée de lièvre au bain-marie, lier avec un peu de sauce, poivrer au moulin et dresser l'effilochée sur des assiettes très chaudes. Servir avec 2 quenelles de purée de céleri.



Préparation du lièvre

Dépouiller le lièvre, le vider. Réserver les parures, recueillir le sang. Réserver le foie, le cœur et les poumons ainsi que les rognons. Réserver les avant. Désosser complètement le lièvre et réserver toutes les chairs. Réserver également les os.

Sauce royale

Peler 1 échalote et les 5 gousses d'ail. Passer au hachoir, muni d'une grille très fine, les poumons, les rognons et le cœur du lièvre en même temps que les échalotes et les gousses d'ail. Réserver cette liaison dans un bol au réfrigérateur.

Dans le bol d'un mixeur, mélanger 3 cl du sang du lièvre avec 1 cl de vinaigre de Barolo, la crème double, le foie du lièvre et le foie gras. Réserver cette liaison dans une boîte hermétique au réfrigérateur.

Préchauffer le four à 150 °C.

Verser le vin rouge dans une russe, le porter à ébullition et le flamber pour enlever l'acidité.

Peler 500 g d'échalotes, les tailler en grosses rouelles. Détacher les gousses des 3 têtes d'ail. Concasser les parures de lièvre. Chauffer 10 cl d'huile de pépins de raisin dans un rondau, ajouter 40 g de beurre. Faire colorer les parures et les avant du lièvre pour récupérer tous les sucs.

Ajouter les échalotes, l'ail en chemise et laisser cuire 2 minutes. Verser 10 cl de fine champagne et mouiller avec le vin rouge flambé. Porter à ébullition, éliminer les impuretés de la sauce. Ajouter les épices et le bouquet garni. Saler. Couvrir et glisser au four. Laisser à 130 °C pendant 6 heures (le vin ne doit pas bouillir, seulement frémir).

Verser le liquide de cuisson dans une casserole en le filtrant à l'aide d'une passoire fine, en appuyant bien pour exprimer tous les sucs, puis le passer au chinois étamine.

Cuisson du lièvre

Peler et hacher l'échalote. Assaisonner les chairs du lièvre à la fleur de sel. Tapiser le fond d'une cocotte de lard de Colonna. Déposer les chairs du lièvre, le poivre mignonnette, les gousses d'ail en chemise, l'échalote, 2 cl d'huile d'olive, le thym et les baies de genièvre concassées. Recouvrir de lard de Colonna et de vin rouge. Cuire pendant 3 heures à feu doux.

Décarter les chairs du lièvre dans une autre cocotte et réserver le jus de cuisson.

Séparer les chairs à l'aide d'une pince, en respectant le sens des fibres. Réserver l'effilochée de lièvre.

Finition de la sauce

Mélanger dans une sauteuse en cuivre la base de sauce royale avec le jus de cuisson du lièvre. Porter à ébullition.

Mouiller le hachis de cœur, de rognons et de poumons avec une louche du liquide contenu dans la sauteuse et fouetter. Ajouter encore une louche, fouetter à nouveau et verser le tout dans la sauteuse. Porter à feu très doux et laisser frémir cette sauce durant 1 heure. La passer au chinois étamine, en appuyant bien pour exprimer tous les sucs.

Remettre sur feu doux et laisser la sauce réduire encore un peu et dépouiller pendant 15 minutes, en retirant à l'écumoire les impuretés qui montent à la surface.

Prélever environ 30 cl de sauce, les incorporer, en fouettant, à la liaison préparée avec le sang et le foie gras. Reverser dans la sauteuse. Fouetter doucement et cuire jusqu'à consistance. Filtrer à nouveau au chinois étamine et assaisonner au besoin avec un trait de fine champagne, un trait de vinaigre de Barolo et du poivre du moulin.

Purée de céleri

Peler le céleri-rave et le couper en morceaux. Le blanchir 2 minutes dans l'eau bouillante afin d'éliminer l'âcreté, puis l'égoutter.

Chauffer le lait et incorporer la crème, ajouter le céleri-rave et saler. Laisser cuire pendant 30 minutes à feu moyen. Surveiller la cuisson en remuant régulièrement. Mixer l'ensemble pour obtenir une purée lisse et homogène. Rectifier l'assaisonnement et ajouter le beurre.



Bourride sétoise

Pour 4 personnes

328

INGRÉDIENTS

1,5 KG	DE QUEUE DE LOTTE
1	BLANC DE POIREAU
2	OIGNONS
2	CAROTTES
1	TOMATE
3	BRINS DE PERSIL
2	GOUSSES D'AIL
6 CL	D'HUILE D'OLIVE
25 CL	DE BOUILLON DE POISSONS DE ROCHE
25 CL	DE VIN BLANC POIVRE DU MOULIN FLEUR DE SEL

Aïoli

4	GOUSSES D'AIL
5 CL	D'HUILE D'OLIVE
1	JAUNE D'ŒUF POIVRE DU MOULIN FLEUR DE SEL

Ôter soigneusement la peau de la lotte. Couper le poisson en grosses tranches, en conservant l'os central.

Éplucher et laver le blanc de poireau et les carottes. Peler les oignons. Détailler ces légumes en rondelles. Monder et épiner la tomate, la couper en morceaux. Laver, essuyer et hacher le persil. Éplucher et hacher l'ail.

Dans une cocotte, verser 3 cl d'huile d'olive. Ajouter le poireau, les oignons, les carottes et la tomate et les faire fondre à feu doux. Ajouter le persil et l'ail hachés puis le bouillon de poissons de roche. Bien mélanger. Saler et poivrer.

Cuire à couvert pendant 15 minutes en remuant fréquemment. Ajouter le vin. Laisser cuire 10 minutes à petits frémissements.

Saler les tronçons de lotte. Dans une poêle, faire chauffer 3 cl d'huile d'olive et cuire les morceaux de lotte à feu doux pendant 3 à 4 minutes de chaque côté. Les égoutter sur une grille et recueillir l'eau rendue par la lotte.

Passer le contenu de la cocotte au chinois et récupérer le jus. Remettre la cocotte sur le feu, verser le jus de légumes et ajouter le poisson, puis l'eau rendue par la lotte. Baisser le feu et laisser mijoter à couvert pendant 10 à 15 minutes.

Finition *et* Présentation

Égoutter les tronçons de lotte, les disposer dans le plat de service et réserver au chaud.

Rectifier l'assaisonnement de la sauce, la réduire à 25 cl. Retirer la cocotte du feu, ajouter l'aïoli et lier la sauce en fouettant vivement.

Napper les morceaux de lotte de cette sauce. Ajouter un filet d'huile d'olive.

Préparation de l'aïoli

Éplucher les gousses d'ail et les dégermer. Dans un mortier, piler l'ail avec une pincée de sel. Ajouter le jaune d'œuf et mélanger pendant 2 minutes. Laisser reposer pendant 5 minutes. Verser l'huile d'olive goutte à goutte, puis en filet, en tournant avec le pilon, toujours dans le même sens. Poivrer légèrement.





Lotte à l'américaine

Pour 4 personnes

330

INGRÉDIENTS

1,4 KG	DE LOTTE
20 G	DE BEURRE
2	ÉCHALOTES
10 CL	DE FUMET DE HOMARD
	FLEUR DE SEL
	POIVRE DU MOULIN

Sauce américaine

2	HOMARDS BISQUE
	DE 500 G PIÈCE
4 CL	D'HUILE D'OLIVE
60 G	D'ÉCHALOTES
2	GOUSSES D'AIL
3	QUEUES DE PERSIL
1	BRANCHE DE THYM
1/2	FEUILLE DE LAURIER
1	BRANCHE D'ESTRAGON
5 CL	DE FINE CHAMPAGNE
30 CL	DE VIN BLANC
10 CL	DE FUMET DE HOMARD
10 CL	DE BOUILLON DE POULI
5 CL	DE GLACE DE VEAU
80 G	DE TOMATE CONCASSÉE
20 G	DE BEURRE
2	PINCÉES DE PIMENT
	DE CAYENNE
	FLEUR DE SEL

Préchauffer le four à 180 °C.

Dépouiller, dénervé, lever et parer les deux filets de lotte. Les ficeler en gigotins, à intervalles réguliers. Les disposer sur une plaque beurrée, les saler et les poivrer. Éplucher et ciseler les échalotes, en recouvrant les filets. Mouiller avec le fumet de homard.

Enfourner la plaque et cuire pendant 20 minutes à 160 °C, en arrosant le poisson toutes les 2 minutes.

Réserver la lotte au chaud sur une grille en inox. Réserver le jus de cuisson.

Préparation de la sauce américaine

Éplucher les échalotes et les ciseler. Concasser les homards.

Chauffer l'huile dans une cocotte en fonte. Faire suer les homards en leur donnant une légère coloration. Ajouter les échalotes et l'ail en chemise écrasé. Les dorer légèrement en décollant tous les sucs du fond de la cocotte. Déglacer avec la fine champagne et réduire à sec.

Renouveler l'opération avec le vin blanc, réduire de moitié. Ajouter la tomate concassée, les queues de persil, l'estragon, le thym, le laurier et le piment de Cayenne. Laisser compoter pendant 5 minutes.

Mouiller avec le fumet de homard, le jus de cuisson de la lotte, le bouillon de poule et la glace de veau. Cuire pendant 10 minutes à frémissements.

Passer à la presse à gras, puis au chinois étamine. Réduire d'un tiers. Vérifier l'assaisonnement.



Finition et Présentation

Monter la sauce américaine au beurre. Déficeler les gigotins de lotte. Les couper en deux. Les glacer avec un peu de sauce américaine. Les dresser sur des assiettes chaudes. Servir le reste de la sauce en saucière.



Loup de la pêche locale du jour

cuit entier comme on aime sur la Riviera

Pour 4 personnes

332

INGRÉDIENTS

4	LOUPS DE 500 G PIÈCE
1	BOTTE DE BASILIC
2	CITRONS
2	TOMATES
5 CL	DE FOND BLANC DE VOLAILLE
30 G	DE BEURRE
10 CL	D'HUILE D'OLIVE
	FLEUR DE SEL
	POIVRE MIGNONNETTE

Préparation des louns

Écailler, vider et ébarber les poissons. Éliminer toutes les traces de sang. Les rincer et les éponger soigneusement. Assaisonner de fleur de sel l'intérieur des poissons.

Laver et essuyer les citrons et les tomates et les couper en fines tranches. Effeuillez la botte de basilic. Réserver le tout.

Cuisson des louns

Préchauffer le four à 180 °C.

Mettre 3 cl d'huile d'olive et des petites noix de beurre dans un plat en terre. Coucher les poissons tête-bêche. Ajouter le fond blanc de volaille. Intercaler sur les poissons les tranches de citron, les feuilles de basilic et les tranches de tomate. Verser un filet d'huile d'olive sur les poissons. Enfourner et laisser cuire à 160 °C pendant 15 minutes, en arrosant régulièrement.



Finition et Présentation

Lever les filets des louns. Les déposer sur les assiettes avec la garniture à côté. Monter le jus de cuisson avec le reste de l'huile d'olive. Napper les filets de cette sauce. Assaisonner de fleur de sel et de poivre mignonnette.







335

M

maquereau
morue
moule

Maquereaux en escabèche

Pour 4 personnes

336

INGRÉDIENTS

6	MAQUEREAUX DE 250 G PIÈCE
1	GOUSSE D'AIL
5 CL	D'HUILE D'OLIVE
1	BRINDILLE DE THYM
1/2	FEUILLE DE LAURIER
25 CL	DE VIN BLANC SEC
5	ÉCHALOTES
25 CL	DE VINAIGRE DE XÉRÈS
5 G	DE PIMENT D'ESPELETTE
5 G	DE POIVRE NOIR EN GRAINS
	FLEUR DE SEL

Préparation des maquereaux

Habiller, écarter et vider les maquereaux puis lever les filets. Les rincer abondamment sous l'eau courante pour bien enlever toutes les parties sanguinolentes. Les essuyer soigneusement avec un linge.

Chauffer 1,5 cl d'huile d'olive dans une poêle. Saler légèrement les maquereaux, les saisir rapidement, uniquement côté peau pour la raidir. Les égoutter sur une grille.

Préparation de l'escabèche

Épucher et émincer les échalotes. Peler l'ail, ôter le germe, tailler la gousse en lamelles. Chauffer le reste de l'huile d'olive dans la poêle où ont raidi les maquereaux. Faire suer les échalotes sans coloration. Ajouter les lamelles d'ail, le thym et le laurier. Déglacer au vin blanc et réduire de moitié. Ajouter le vinaigre et le poivre en grains. Laisser réduire pendant 5 minutes.

Disposer les maquereaux dans un plat sabot. Les saupoudrer de piment d'Espelette. Saler légèrement. Verser dessus la préparation précédente qui doit recouvrir la totalité des poissons. Couvrir d'aluminium ménager et laisser refroidir à température ambiante.

Lorsque les poissons sont bien froids, les réserver au frais.



Finition *et* Présentation

Dresser 3 filets de maquereaux sur chaque assiette. Les couvrir d'un peu d'escabèche.



Brandade de morue à notre façon

Pour 4 personnes

338

INGRÉDIENTS

500 G	DE MORUE DE BILBAO
300 G	DE POMMES DE TERRE DE CONSERVATION
1,25 L	DE LAIT
25 CL	DE CRÈME LIQUIDE
1	BRANCHE DE THYM
5	GOUSSES D'AIL
10 CL	D'HUILE D'OLIVE
1/2	ANIS ÉTOILÉ
	PIMENT D'ESPELETTE EN POUDRE
500 G	DE PÂTE À L'HUILE
1	JAUNE D'ŒUF
	GROS SEL GRIS DE MER
	FLEUR DE SEL
	POIVRE DU MOULIN

Garniture

4	ŒUFS DE CAILLE EXTRA-FRAIS
1/2	BOTTE DE PERSIL PLAT
20 CL	DE JUS DE VOLAILLE
1,5 CL	D'HUILE D'OLIVE
	FLEUR DE SEL
	HUILE POUR FRITURE

Dessalage de la morue

Porter à ébullition 3 litres d'eau. Ajouter 300 g de gros sel gris de mer. Refroidir. Ôter l'excédent de sel qui se trouve sur le poisson. Plonger la morue dans la saumure préparée et la laisser tremper pendant 2 jours au frais. Cette opération redonne meilleure forme aux canons de morue et facilite le dessalage, mais elle ne peut être appliquée qu'à une morue de toute première qualité.

Égoutter la morue. Emplir une calotte d'eau froide. Y déposer une clayette et poser la morue sur la clayette, côté peau au-dessus. Laisser dessaler ainsi pendant 36 heures, en renouvelant l'eau toutes les 3 à 4 heures.

Préparation de la brandade

Éplucher les pommes de terre, les laver et les tailler en tranches régulières de 3 mm d'épaisseur. Ajouter les gousses d'ail en chemise écrasées et le thym. Recouvrir avec 50 cl de lait et la crème liquide. Saler. Porter à ébullition, puis cuire pendant 20 minutes à feu doux, à petits frémissements, en veillant à ce que les pommes de terre n'accrochent pas.

Ôter les gousses d'ail et le thym. Passer les pommes de terre au presse-purée au-dessus d'une calotte. Incorporer progressivement le lait de cuisson. Lisser la purée et la réserver.

Égoutter la morue et la déposer dans un rondeau. La recouvrir avec 75 cl de lait froid. Ajouter l'anis étoilé. Cuire à feu doux pendant 10 minutes à petits frémissements.

Égoutter la morue et l'effeuiller. L'ajouter à la purée de pommes de terre. Mélanger avec une spatule en bois, jusqu'à l'obtention d'un appareil relativement lisse, en laissant toutefois quelques morceaux de poisson.

Monter la brandade avec 6 cl d'huile d'olive. Ajouter une pointe de piment d'Espelette. Rectifier l'assaisonnement de fleur de sel et de poivre du moulin.

Montage des tourtes

Préchauffer le four à 230 °C. Étaler la pâte à l'huile au laminoin sur la position 1. Tailler 4 disques de 10 cm de diamètre. Poser 4 cercles à pâtisserie de 5 cm de diamètre et de 1,5 cm de hauteur sur une plaque couverte de papier sulfurisé. Les chemiser avec les disques de pâte à l'huile. Remplir les fonds de pâte de brandade

et rabattre le reste de pâte par-dessus en laissant le centre de la tourte ouvert, pour recevoir l'œuf de caille poêlé.

Délayer le jaune d'œuf avec un peu d'eau et lustrer l'extérieur des tourtes à l'aide d'un pinceau. Enfourner et cuire pendant 7 minutes à 210 °C. Réserver les tourtes sur une grille.

Les laisser reposer pendant 5 minutes au-dessus du fourneau avant de les servir.

Préparation de la garniture

Laver et essuyer le persil plat. L'effeuiller. Chauffer l'huile pour friture à 140 °C. Mettre les feuilles de persil entre deux écumoirs, les plonger quelques secondes dans l'huile chaude. Les retirer lorsqu'elles sont translucides, les déposer sur du papier absorbant et les assaisonner aussitôt.

Chauffer 1 cl d'huile d'olive dans une poêle antiadhésive et cuire les œufs de caille 1 minute en gardant le blanc lisse et sans coloration, et le jaune mollet.



Finition et Présentation

Réchauffer le jus de volaille.
Lustrer les tourtes avec un filet
d'huile d'olive et les disposer
au centre des assiettes. Découper
les œufs de caille à l'aide
d'un emporte-pièce cannelé
de 2,5 cm de diamètre et les poser
au centre des tourtes. Ajouter
un cordon de jus de volaille chaud
autour et garnir avec le persil frit.
Arroser d'un filet d'huile d'olive,
parsemer de grains de fleur de sel et
pouffer au moulin.



Morue de Bilbao à la marseillaise

Pour 4 personnes

340

INGRÉDIENTS

4	CŒURS DE FILET DE MORUE D'ISLANDE SALÉ À BILBAO
2	BULBES DE FENOUIL
4	GOUSSES D'AIL
1	ANIS ÉTOILÉ
2	POIVRONS ROUGES
4	POMMES DE TERRE NOUVELLES
2	PETITS OIGNONS BLANCS
2	POIREAUX
1 L	DE BOUILLON DE POISSONS DE ROCHE
1	BOIS DE FENOUIL SEC
10 CL	D'HUILE D'OLIVE
	FLEUR DE SEL
	POIVRE DU MOULIN

Faire dessaler la morue durant 48 heures dans un bac d'eau froide en changeant l'eau toutes les 6 heures. Egoutter la morue, la sécher.

Dans un sautoir, verser 3 cl d'huile d'olive et déposer les filets de morue côté peau contre le fond du récipient. Les saisir 2 minutes, puis les égoutter.

Brûler les poivrons sur la braise jusqu'à ce que leur peau noircisse. Les peler. Retirer le pédoncule et les pépins, puis couper les poivrons en triangles.

Éplucher les petits oignons et les émincer. Éplucher les poireaux, les laver, les tailler en julienne. Faire suer oignons et poireaux avec 1,5 cl d'huile d'olive pendant 2 minutes. Réserver.

Essuyer les pommes de terre, les faire sauter avec 2 cl d'huile d'olive. Lorsqu'elles sont colorées, déglacer avec 20 cl de bouillon de poissons de roche et continuer la cuisson pendant 15 minutes.

Ôter les premières feuilles des bulbes de fenouil. Araser les talons, couper les tiges vertes et laver les bulbes. Les couper en deux, de haut en bas.

Chauffer 2 cl d'huile d'olive dans une sauteuse et les colorer sur chaque face. Verser progressivement 15 cl de bouillon de poissons de roche. Ajouter l'anis étoilé, le bois de fenouil et les gousses d'ail en chemise écrasées. Cuire pendant 5 minutes, puis ajouter les oignons, les poireaux, les poivrons et les pommes de terre. Rectifier l'assaisonnement.

Réduire le reste du bouillon de poissons de roche de moitié.

Finition et Présentation

Préchauffer le four à 200 °C.

Mettre les légumes dans un plat en terre. Poser la morue dessus ainsi que le bouillon réduit.

Enfourner et cuire pendant 10 minutes à 180 °C.

Déposer un cœur de filet dans chaque assiette. Garnir de légumes et arroser de jus de cuisson.

Terminer par un filet d'huile d'olive.





Morue de Bilbao au vert

et kokotxas

Pour 4 personnes

342

INGRÉDIENTS

2	CŒURS DE FILET DE MORUE
12	BAJOUES DE MERLU (KOKOTXAS)
5 CL	D'HUILE D'OLIVE
50 G	DE BEURRE
1/2	CITRON
1 L	DE LAIT
1	GOUSSE D'AIL
	FLEUR DE SEL

Jus vert

2	BOTTES DE CRESSON
1	BÔTTE DE PERSIL
300 G	D'ÉPINARDS

Finition et Dressage

Dresser la morue dans les assiettes chaudes. Ajouter les bajoues de merlu et les laquer de jus vert. Parsemer de fleur de sel, poivrer au moulin et arroser d'un filet d'huile d'olive.

Faire dessaler la morue durant 48 heures dans un bahut rempli d'eau froide en changeant l'eau toutes les 6 heures.

Égoutter la morue et la détailler en 4 portions de 180 g chacune.

Chauffer le lait à 80 °C. Y pocher la morue pendant 5 minutes. L'égoutter, puis l'éponger sur un linge.

Chauffer 2 cl d'huile d'olive dans une poêle. Ajouter le beurre. Lorsqu'il mousse, y déposer la morue, côté peau contre le fond du récipient et la cuire pendant 5 minutes à feu moyen. Déglacer la poêle avec un trait de jus de citron, arroser la morue des sucs de cuisson. La débarrasser sur une grille et la tenir au chaud.

Préparation des kokotxas

Ôter les nerfs et les peaux internes des bajoues de merlu (kokotxas). Les sécher sur un linge. Les faire étuver pendant 2 minutes avec l'ail en chemise écrasé et 1,5 cl d'huile d'olive. La gélatine contenue dans les bajoues doit lier la cuisson et donner une sauce assez épaisse.

Confection du jus vert

Équeuter le cresson, le persil et les épinards, les laver et les égoutter. Passer toutes les herbes au mixeur, avec 50 cl d'eau, pour les réduire en purée. Faire cuire cette purée à feu doux, dans une petite sauteuse, jusqu'à ce que les matières liquides et solides se séparent. Refroidir dans la glace et passer le jus vert dans une étamine.





Délicat ragoût de tripettes de stockfisch

Pour 4 personnes

344

INGRÉDIENTS

150 G	DE TRIPETTES DE STOCKFISCH
2	OIGNONS BLANCS
3	POIVRONS ROUGES
2	POIVRONS JAUNES
8	TOMATES MÛRES
1	GOUSSE D'AIL
1	BRANCHE DE THYM
1/2	FEUILLE DE LAURIER
1,5 CL	DE VINAIGRE DE XÉRÈS
4 CL	D'HUILE D'OLIVE
10 CL	DE FOND BLANC DE VOLAILLE
	PIMENT D'ESPELETTE EN POWDRE
20	OLIVES DE TAGGIASCA
	FLEUR DE SEL

Préparation des tripettes

Faire tremper les boyaux de stockfisch pendant 2 heures dans un bain d'eau froide. Les égoutter et retirer la peau jaunâtre qui les entoure. Tailler des lanières de 1 cm de large dans le sens de la largeur.

Préparation des légumes

Brûler les poivrons sur la braise jusqu'à ce que la peau noircisse. Les peler. Retirer le pédoncule et les pépins. Couper la pulpe en lanières de 5 mm de large sur 5 cm de long.

Éplucher les oignons blancs, les couper en deux de haut en bas et séparer les différentes couches de la coque. Les tailler en bâtonnets réguliers de 3 mm de largeur, toujours de haut en bas.

Peler les tomates, les couper en quartiers, les épépiner et les évider. Chauffer 1,5 cl d'huile d'olive dans une cocotte en fonte. Assaisonner les pétales de tomate et les faire compoter sans coloration pendant 10 minutes.

Cuisson du ragoût

Préchauffer le four à 140 °C.

Dans une autre cocotte en fonte, faire fondre sans coloration les bâtonnets d'oignon blanc avec 2 cl d'huile d'olive. Ajouter les lanières de poivron. Assaisonner légèrement et cuire à feu doux et à couvert. Lorsque les poivrons sont ramollis, ajouter les lanières de tripettes, la gousse d'ail en chemise, le laurier, le thym et la fondue de tomates pratiquement sèche. Cuire à couvert à feu doux pendant 10 minutes.

Mouiller à hauteur avec du fond blanc de volaille. Enfourner la cocotte fermée et cuire à 120 °C pendant 1 heure. Ôter le couvercle pour faire légèrement caraméliser le dessus et poursuivre la cuisson pendant encore 1 heure. Mélanger de temps en temps pour obtenir une cuisson homogène. Retirer la cocotte du four et ajouter les olives.



Finition et Présentation

Dans une sauteuse, réchauffer les tripettes à feu doux. Rectifier l'assaisonnement, ajouter un bon trait de vinaigre de xérès et un peu de piment d'Espelette. Dresser les tripettes sur les assiettes chaudes, avec 5 olives par personne.



Mouclade de Saintonge

Pour 4 personnes

346

INGRÉDIENTS

2 L	DE MOULES DE BOUCHOYS
1	ÉCHALOTE
1/2	OIGNON PAILLE
50 G	DE BEURRE FERMIER
10 CL	DE VIN BLANC SEC DU VAL DE LOIRE
1	BRANCHE DE THYM
1/2	FEUILLE DE LAURIER
3	QUEUES DE PERSIL
4 CL	DE CRÈME ÉPAISSE MIGNONNETTE DE POIVRE DU SARAWAK

Gratter les moules et retirer le pied. Les laver soigneusement à grande eau. Jeter les moules qui sont restées ouvertes. Égoutter les moules dans une passoire.

Éplucher et ciseler finement l'échalote et l'oignon paille. Lier en bouquet le thym, le laurier et le persil.

Faire fondre 20 g de beurre dans un sautoir. Faire suer l'échalote et l'oignon pendant 2 minutes. Ajouter les moules et le bouquet garni. Verser le vin blanc sec. Couvrir. Porter à ébullition sur feu vif.

Lorsque les moules sont ouvertes, les égoutter dans une passoire posée au-dessus d'une calotte. Supprimer les moules qui sont restées fermées.

Supprimer une coquille sur deux, puis sortir délicatement les moules et les ébarber sans les abîmer. Retirer le nerf qui se trouve dans la coquille. Replacer soigneusement les mollusques dans leur coquille et les ranger sur les assiettes de service.



Finition et Présentation

Passer le jus de cuisson dans une étamine sans laisser passer le sable. Le faire réduire de moitié et le monter avec 30 g de beurre fermier froid. Vérifier l'assaisonnement. Ajouter la crème épaisse, remplir généreusement les moules de sauce, parsemer de quelques grains de poivre mignonnette et servir aussitôt.



Moules de bouchots à la marinière

Pour 4 personnes

348

INGRÉDIENTS

4 L	DE MOULES DE BOUCHOTS
80 G	DE BEURRE
40 G	D'ÉCHALOTES
8 CL	DE VIN BLANC SEC
1/2	TÊTE D'AIL
1	BRANCHE DE THYM
40 G	DE PERSIL
	POIVRE DU MOULIN



Finition *et* Présentation

Gratter les moules, retirer le pied et les laver dans plusieurs bains d'eau fraîche. Éliminer les moules dont la coquille est défectueuse et celles qui sont ouvertes. Égoutter les moules.

Éplucher et ciseler les échalotes. Équeuter, laver, essorer et hacher le persil.

Dans un rondou, faire fondre 40 g de beurre. Y faire suer les échalotes ciselées. Ajouter les moules, la moitié du persil haché, le thym et la demi-tête d'ail. Déglacer au vin blanc. Assaisonner de poivre du moulin.

Porter à ébullition et cuire à couvert sur feu vif, pendant 6 minutes. Remuer les moules délicatement. Dès qu'elles sont ouvertes, retirer le rondou du feu.

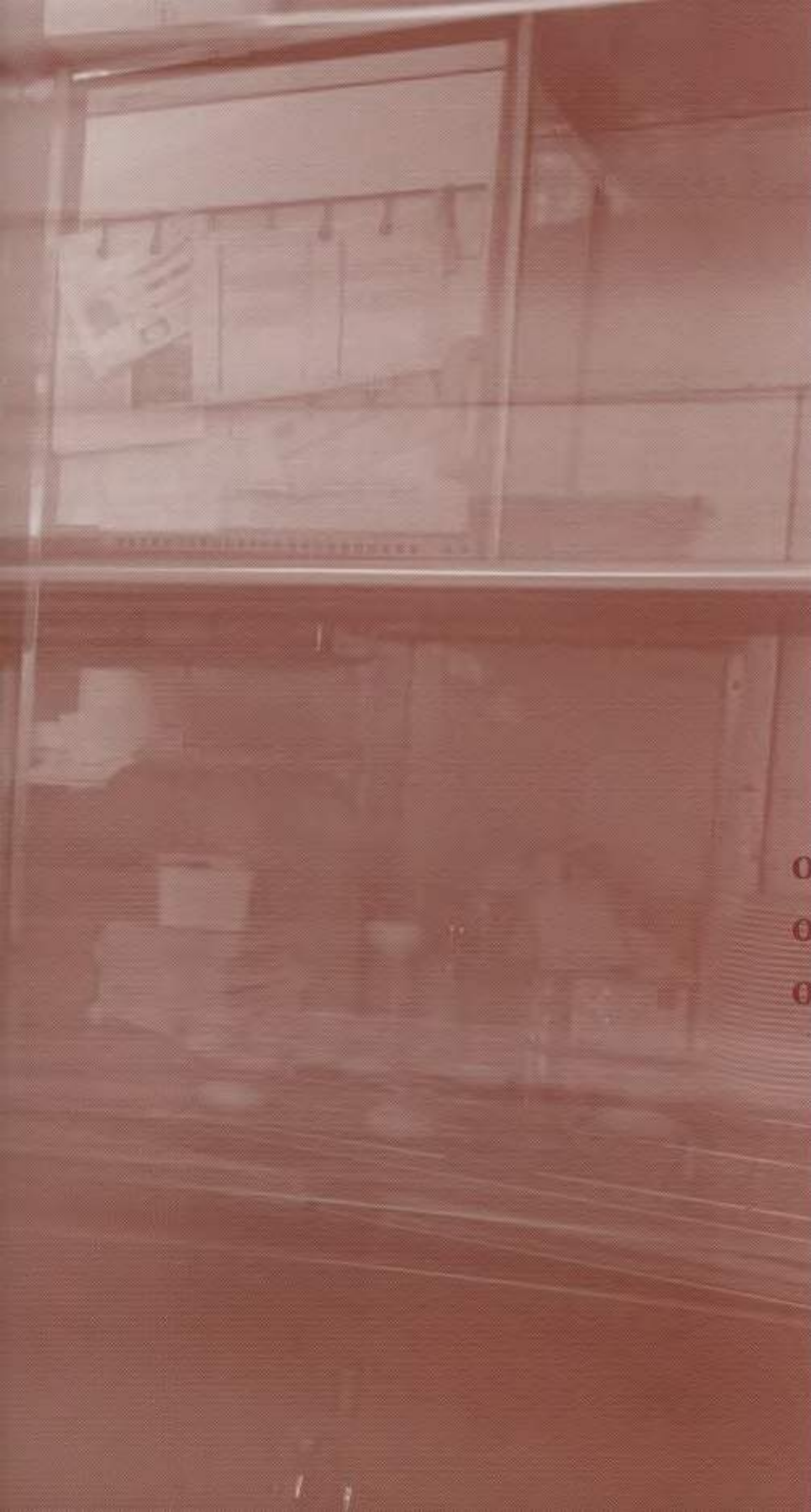
Égoutter les moules et les trier, ôter les coquilles vides ainsi que les moules qui sont restées fermées.

Filter le jus de cuisson au chinois étamine. Le réduire d'un tiers à feu vif. Hors du feu, monter la sauce avec le reste du beurre coupé en parcelles. Verser la sauce sur les moules et parsemer du reste du persil haché.

Présenter les moules dans de grandes assiettes creuses ou dans des jattes. Prévoir un rince-doigts par personne et un grand récipient vide pour y déposer les coquilles vides.







351

O

oignon

olive

ombrelle chevalier

Gratinée lyonnaise

Pour 4 personnes

352

oignon

O

INGRÉDIENTS

1 KG	D'OIGNONS
50 G	DE BEURRE
1 L	DE BOUILLON DE BŒUF
1	BRANCHE DE THYM
1	FEUILLE DE LAURIER
200 G	DE GRUYÈRE
10 CL	DE PORTO ROUGE
4	TRANCHES DE PAIN DE CAMPAGNE
	POIVRE DU MOULIN
	FLEUR DE SEL

Éplucher et émincer finement les oignons.

Faire fondre le beurre dans une grande sauteuse. Ajouter les oignons, mélanger et laisser suer quelques minutes. Assaisonner. Quand les oignons colorent et que les sucs commencent à prendre, verser un peu d'eau et remuer en grattant sans arrêt avec une spatule jusqu'à réduction du liquide. Renouveler cette opération 5 ou 6 fois jusqu'à ce que les oignons soient bien caramélisés.

Chauffer le bouillon de bœuf. Le verser sur les oignons en remuant. Ajouter le thym et le laurier. Porter à ébullition. Couvrir. Cuire pendant 1 heure à petits frémissements.

Râper le gruyère. Griller les tranches de pain de campagne.

Chauffer le four à 220 °C.

Ôter le thym et le laurier. Mélanger le porto au bouillon. Bien répartir le mélange dans les bols à gratinée.

Finition et Présentation

Déposer une tranche de pain sur chaque bol. Ajouter le gruyère râpé. Enfourner et faire gratiner de 5 à 10 minutes à 200 °C.



Tapenade d'olives noires

Pour 6 personnes

Dénoyauter les olives noires. Peler la gousse d'ail et ôter le germe. Rincer les filets d'anchois sous l'eau courante et les couper en petits morceaux.

Déposer les olives, l'ail et les anchois dans un mortier. Piler pour obtenir une pâte. Ajouter les câpres et incorporer l'huile d'olive peu à peu en pilant, toujours dans le même sens. Ajouter éventuellement un filet de jus de citron.

Ce condiment typiquement provençal tient son nom du mot tapeno, qui signifie « câpre ».

La réussite de la tapenade ne dépend que du choix des olives noires (préférer les olives noires picholines) et de la qualité de l'huile d'olive utilisée.

Généralement, la tapenade se sert à l'apéritif avec des croûtons de pain toastés à l'huile d'olive, mais on la retrouve en accompagnement de certaines viandes.

On peut y tremper certains légumes crus ou des salades lorsqu'elle est détendue avec de l'huile d'olive.



INGRÉDIENTS

400 G	D'OLIVES NOIRES DE NICE
1	GOUSSE D'AIL
2	FILETS D'ANCHOIS AU SEL
15 G	DE CÂPRES AU VINAIGRE
20 CL	D'HUILE D'OLIVE
1/2	CITRON (FACULTATIF)

Ombles chevalier à la meunière

Pour 4 personnes

354

INGRÉDIENTS

4	OMBLES CHEVALIERS DE 350 À 400 G PIÈCE
80 G	DE FARINE
40 G	DE BEURRE
4 CL	D'HUILE DE PÉPINS DE RAISIN
1	CITRON
1/2	BOTTE DE PERSIL PLAT
	SEL FIN
	FLEUR DE SEL
	POIVRE DU MOULIN

Ébarber et gratter les poissons. Vider soigneusement les ombles, les rincer, les égoutter et les essuyer avec du papier absorbant. Assaisonner l'intérieur avec du sel fin. Fariner les poissons et les tapoter pour ôter l'excédent de farine.

Dans une poêle, faire chauffer l'huile. Ajouter le beurre. Lorsqu'il mousse et devient légèrement blond, cuire d'abord les ombles du côté de la présentation pendant 5 minutes à feu moyen.

S'assurer de la bonne coloration des poissons et les retourner à l'aide d'une spatule. Terminer la cuisson pendant 5 minutes sur feu doux. Arroser sans cesse les poissons avec le beurre, en prenant garde à ce qu'il ne brûle pas.

Presser du bout des doigts à la base de la tête et au niveau des opercules pour s'assurer de la cuisson.

Laver et essuyer le persil. Concasser les feuilles. Presser le citron.

Finition et Présentation

Disposer les poissons sur le plat de service, en diagonale, la tête vers l'extrémité du plat et à gauche. Verser le jus de citron dans la poêle de cuisson, ajouter le persil. Mélanger. Napper les poissons de ce beurre meunière. Saler à la fleur de sel et poivrer au moulin. Servir très chaud.



O

INFORME Garden 6

BOQUES

- 2001 ACC Pabellón vegetal 8/100
- 300 unidades
- 2001 ACC Cárter de limpieza 7/100
- 100 unidades
- 2002 ACC 1000 unidades 8/100
- 100 unidades
- 2002 ACC 1000 unidades 8/100
- 100 unidades

BOQUES

- 2001 ACC 1000 unidades 7/100
- 100 unidades
- 2001 ACC 1000 unidades 7/100
- 100 unidades
- 2000 ACC 1000 unidades 7/100
- 100 unidades





P

- palombe
- pâtes et farinage
- petit pois
- pibale
- pigeon
- piment doux
- pintade
- poireau
- pois chiche
- poissons de roche
- poivron
- potiron
- poutine

Palombe du pays

grillée et flambée au capucin

Pour 4 personnes

358

INGRÉDIENTS

4	PALOMBES DE CHASSE DES COLS PYRÉNÉENS
10 CL	DE FINE CHAMPAGNE
20 CL	DE MADÈRE
8 CL	DE VIN ROUGE
50 G	D'ÉCHALOTES
3	GOUSSES D'AIL
1 C. À C.	DE CONCENTRÉ DE TOMATES
4	TRANCHES DE PAIN DE MIE
40 G	DE FOIE GRAS EN TERRINE
50 G	DE GRAISSE DE CANARD
80 G	DE GRAS DE JAMBON FLEUR DE SEL POIVRE DU MOULIN



Finition et Présentation

Toaster les tranches de pain et les tartiner de farce. Poser dessus les coffres des palombes. Les déposer au centre des assiettes. Parsemer de fleur de sel et poivrer au moulin. Entourer d'un cordon de sauce. Déposer les cuisses sur une petite salade et les napper de leur sauce.

Plumer et vider les palombes. Les flamber pour éliminer les petites plumes. Réserver les foies et les cœurs. Lever les cuisses, ôter la fourchette et ouvrir le coffre par le dos. Aplatis légèrement les palombes. Saler l'intérieur.

Dans un sautoir, faire revenir les cuisses des palombes dans la graisse de canard, jusqu'à ce qu'elles soient légèrement colorées. Retirer l'excédent de graisse et le réserver.

Ajouter le concentré de tomates, remuer à la spatule et remettre les cuisses dans le sautoir. Mouiller avec la moitié de la fine champagne, flamber et réduire aux trois quarts. Ajouter le madère, le flamber et le faire réduire aux trois quarts. Porter le vin rouge à ébullition, flamber, le verser dans le sautoir. Cuire pendant 15 minutes.

Vérifier la cuisson, débarrasser les cuisses et réduire la sauce à consistance. Passer au chinois. Saler, poivrer et réserver au chaud.

Éplucher et ciseler les échalotes. Éplucher et hacher les gousses d'ail. Les faire suer 5 minutes avec 1 cuillerée à soupe de graisse de canard réservée. Ajouter les foies et les cœurs. Les faire sauter. Les garder saignants. Déglacer avec le reste de fine champagne. Assaisonner. Laisser refroidir.

Ajouter le foie gras en terrine et mixer pour obtenir une farce fine.

Cuisson des palombes

Faire fondre le gras de jambon dans une petite russe.

Poser les palombes côté peau sur le gril modérément chaud. Laisser griller 2 minutes. Donner un quart de tour. Laisser encore 2 minutes. Retourner les palombes et les laisser cuire 8 minutes en les arrosant de gras de jambon fondu à l'aide du capucin.



Salmis de palombe

Pour 4 personnes

360

INGRÉDIENTS

4	PALOMBES DE CHASSE DES COLS PYRÉNÉENS
3 CL	D'HUILE D'OLIVE FLEUR DE SEL

Sauce salmis

20 CL	DE JUS DE PIGEON
30 CL	DE VIN ROUGE
1	ÉCHALOTE
2	GOUSSES D'AIL
1	BRANCHE DE THYM
20 G	DE GRAISSE DE CANARD
1 CL	DE VINAIGRE DE XÉRÈS
50 G	DE PARURES DE FOIE GRAS
1 CL	DE VINAIGRE DE BAROLO FLEUR DE SEL

Garniture

10	ARTICHAUTS ÉPINEUX
20	FINES TRANCHES DE LARD
2 CL	D'HUILE D'OLIVE POIVRE DU MOULIN FLEUR DE SEL

Ail confit

20	GOUSSES D'AIL
10 CL	D'HUILE D'OLIVE
1	BRANCHE DE ROMARIN
1	BRANCHE DE THYM

Préparation de l'ail confit

Déposer les gousses d'ail en chemise dans une sauteuse, verser 10 cl d'huile d'olive. Mettre au four à 150 °C et laisser confire pendant 20 minutes. Mettre les gousses d'ail dans un bocal avec le romarin et le thym. Verser dessus l'huile de cuisson. Fermer le bocal et conserver l'ail confit au réfrigérateur.

Préparation des palombes

Plumer les palombes et les passer à la flamme. Sectionner la pointe des ailerons. Laisser le doigt du milieu. Tremper les pattes des palombes quelques secondes dans de l'eau chaude, les égoutter et retirer la peau. Couper la tête et le cou, retirer le bréchet. Couper de chaque côté de la colonne vertébrale. Vider les palombes. Réserver les foies et les cœurs pour la sauce salmis. Retirer les cartilages. Couper chaque palombe en deux, les aplatir légèrement. Réserver les parures.

Confection de la sauce salmis

Peler et ciseler l'échalote.

Concasser les parures des palombes. Les faire rissoler dans une cocotte avec la graisse de canard. Ajouter l'échalote et les gousses d'ail en chemise écrasées ainsi que la branche de thym. Faire suer 2 minutes.

Dégraisser. Déglacer avec le vinaigre de xérès. Réduire à sec.

Déglacer de nouveau avec le vin rouge. Réduire à glace.

Ajouter le jus de pigeon et cuire pendant 30 minutes. Dépouiller avant d'amener la sauce à consistance. Laisser infuser le jus pendant 10 minutes hors du feu. Filtrer ce jus au chinois étamine sans fouler. Le récupérer dans une petite sauteuse et le porter à ébullition.

Finition et Présentation

Dresser 2 demi-palombes sur des assiettes très chaudes. Les laquer de sauce salmis. Garnir de 5 demi-artichauts.

Hacher les foies et les cœurs réservés ainsi que les parures de foie gras. Lier le jus avec ce hachis. Rectifier l'assaisonnement. Relever avec le vinaigre de Barolo.

Préparation de la garniture

Égoutter les gousses d'ail confites et retirer la peau. Les envelopper dans les tranches de lard.

Tourner les artichauts en laissant un départ de queue et conserver les petites feuilles autour des cœurs. Les couper en deux, retirer le foin. Les farcir avec les gousses d'ail.

Chauffer 2 cl d'huile d'olive dans une cocotte en fonte. Rôtir les artichauts, côté farce contre le fond pour que le lard soit croustillant, pendant 10 minutes à feu moyen.

Cuisson des palombes

Assaisonner les palombes de fleur de sel. Chauffer 3 cl d'huile d'olive dans un sautoir. Rôtir les palombes 5 minutes de chaque côté à feu moyen. Les réserver sur une grille.





Barbajuans d'été

Pour 8 personnes

362

INGRÉDIENTS

1	OIGNON BLANC
150 G	DE POIREAUX
500 G	DE VERT DE BLETTES
500 G	D'ÉPINARDS
250 G	DE RICOTTA
2 C. À S.	DE PARMESAN RÂPÉ
6 CL	D'HUILE D'OLIVE
2	ŒUFS
	FLEUR DE SEL
	POIVRE DU MOULIN
	HUILE POUR FRITURE

Pâte

400 G	DE FARINE DE BLÉ BLANCHE
10 CL	D'HUILE D'OLIVE
1	ŒUF
12,5 CL	D'EAU
2,5 G	DE SEL FIN

Préparation de la pâte

Mélanger tous les ingrédients sur le plan de travail. Rouler la pâte en boule. L'envelopper de film étirable et la laisser reposer 1 heure au réfrigérateur.

Confection de la farce

Éplucher l'oignon et les poireaux. Les émincer.

Chauffer 3 cl d'huile d'olive dans une cocotte en fonte. Cuire l'oignon et les poireaux 5 minutes sans coloration. Les égoutter.

Ôter les nervures des feuilles de blettes. Les cuire 2 minutes à l'eau bouillante salée. Les égoutter. Les choquer. Les égoutter soigneusement et les hacher au couteau. Équeuter les épinards. Les laver dans plusieurs bains d'eau fraîche et les préparer comme les blettes. Les presser pour éliminer un maximum d'eau.

Mettre l'oignon, les poireaux, les blettes et les épinards dans une calotte. Ajouter la ricotta, les œufs, 3 cl d'huile d'olive et le parmesan. Assaisonner de sel et de poivre du moulin. Mélanger vigoureusement à la spatule. Réserver la préparation au frais.

Préparation des barbajuans

Abaisser très finement la pâte en rectangle à l'aide du rouleau à pâtisserie ou au laminoir.

Déposer délicatement des noix de farce, avec une cuillère à entremets, sur la moitié de la pâte, en les espaçant de 2 cm. Badigeonner d'eau les contours de la farce. Rabattre la pâte libre par-dessus. Séparer les barbajuans en taillant la pâte au couteau. À l'aide d'une fourchette, appuyer sur les bords pour sceller les barbajuans. Les disposer sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé et laisser reposer au réfrigérateur pendant 1 heure.

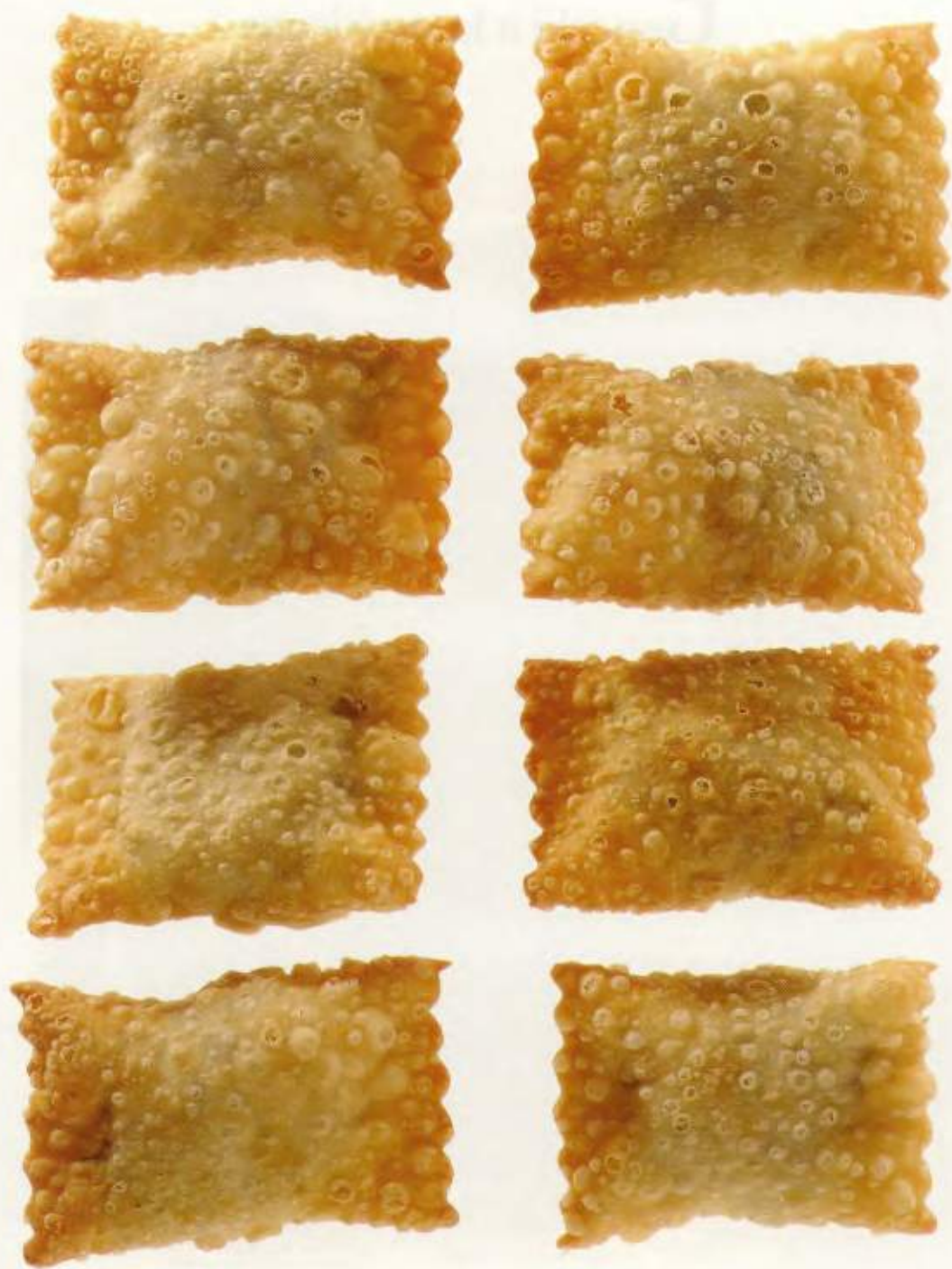
Finition

et Présentation

Chauffer la friture à 160 °C. Plonger les barbajuans dans l'huile chaude. Les retourner à l'écumoire, les laisser dorer uniformément.

Les égoutter sur du papier absorbant. Les saler et les poivrer fortement. Les présenter dans une serviette plée en artichaut.





Gnocchi à la parisienne

Pour 4 personnes

364

INGRÉDIENTS

50 CL	DE LAIT
150 G	DE BEURRE
250 G	DE FARINE
8	ŒUFS
100 G	DE PARMESAN RÂPÉ
1	PETITE TRUFFE DE 15 G
1 C. À C.	DE SEL FIN

Préparation des gnocchi

Dans une russe, réunir le lait, le sel et le beurre coupé en parcelles. Porter le tout à ébullition. Hors du feu, ajouter la farine d'un coup. Mélanger énergiquement à l'aide d'une spatule en bois.

Cuire de nouveau pendant quelques secondes. Dessécher la préparation jusqu'à ce qu'elle n'adhère plus, ni à la russe ni à la spatule. Incorporer les œufs un à un. Vérifier l'assaisonnement.

Diviser la pâte à choux en deux, la réserver dans deux calottes.

Broser la truffe et l'écraser à la fourchette sur du papier sulfurisé. Incorporer la truffe hachée à la pâte réservée dans l'une des calottes.

Cuisson des gnocchi

Porter de l'eau à ébullition dans un grand sautoir. Saler.

Transvaser la pâte à gnocchi truffée dans une poche à douille munie d'un embout lisse de 3 cm de diamètre. Se placer au-dessus de l'eau bouillante, et former de longs gnocchi, en sectionnant la pâte tous les 12 cm, à l'aide d'un couteau.

Attendre que les gnocchi remontent à la surface. Ils doivent présenter une certaine élasticité sous la pression du doigt. Les rafraîchir et les égoutter soigneusement.

Faire cuire les gnocchi non truffés selon le même processus.



Finition et Présentation

Déposer une couche de gnocchi sur une plaque en inox, en alternant les gnocchi blancs et les gnocchi truffés. Poser par-dessus une autre couche de gnocchi perpendiculairement aux premiers. Saupoudrer de parmesan râpé et gratiner sous la salamandre.



Gnocchi à la romaine

Pour 4 personnes

366

INGRÉDIENTS

5	ŒUFS
1 L	DÉ LAIT
80 G	DE BEURRE
150 G	DE SEMOULE DE BLÉ
1 C. À C.	DE NOIX DE MUSCADE
	FLEUR DE SEL

Crème de fromage

100 G	DE GRUYÈRE SUISSE
50 G	DE PARMESAN
5 CL	DE CRÈME FRAÎCHE
1	JAUUNE D'ŒUF
	FLEUR DE SEL
	POIVRE DU MOULIN

Confection des gnocchi

Réunir dans une russe le lait et le beurre coupé en parcelles. Assaisonner de fleur de sel et de noix de muscade. Porter le lait à ébullition. Hors du feu, verser la semoule en pluie, en remuant constamment à l'aide d'une spatule en bois. Cuire de nouveau à feu doux pendant 8 minutes.

Clarifier 3 œufs. Réserver les 3 blancs pour une autre utilisation. Dans une petite calotte, mélanger à la fourchette les 3 jaunes et 2 œufs entiers. Les incorporer à la semoule hors du feu, en remuant vigoureusement. Cuire de nouveau 2 minutes.

Débarrasser la préparation sur une plaque sur 3 cm d'épaisseur. Lisser la surface à la spatule. Recouvrir de papier sulfurisé huilé et laisser refroidir.

Démouler délicatement la pâte, détailler des bandes de 15 cm de long et de 4 cm de large, à l'aide d'un couteau. Déposer les gnocchi dans un plat.

Préparation de la crème de fromage

Râper le gruyère et le parmesan. Mélanger les fromages râpés avec la crème fraîche. Ajouter le jaune d'œuf. Assaisonner légèrement de fleur de sel et de poivre du moulin.

Finition et Présentation

Préchauffer le four à 220 °C.
Recouvrir les gnocchi avec la crème de fromage. Enfourner et laisser dorer les gnocchi à 200 °C. Servir très chaud.



Gnocchi de pommes de terre

Pour 4 personnes

Laver les pommes de terre. Les cuire en robe des champs dans une casserole d'eau salée, en prenant soin de ne pas trop les cuire. Les éplucher rapidement en les gardant toujours au chaud.

Confection des gnocchi

Passer les pommes de terre au tamis. Incorporer avec les mains l'œuf, la farine, du sel, du poivre et de la noix de muscade, en travaillant le moins possible pour ne pas faire corder l'appareil.

Séparer la pâte en deux, la maintenir au chaud. Former des rouleaux de 1,5 cm de diamètre et les couper en petits bouchons de 2 cm de long. Les rouler entre les paumes des mains et les écraser légèrement sur les dents d'une fourchette en les faisant glisser sur du papier sulfurisé.

Plonger les gnocchi dans de l'eau salée frémissante, les retirer dès qu'ils remontent à la surface et les refroidir dans un récipient d'eau glacée.

Égoutter les gnocchi sur un linge, puis les ranger dans un plat en les roulant dans un filet d'huile d'olive.

Finition et Présentation

Préchauffer le four à 220 °C.

Poudrer les gnocchi de parmesan et les passer au four à 200 °C pendant 10 minutes. Servir bien chaud.



INGRÉDIENTS

500 G	DE POMMES DE TERRE
	DE CONSERVATION (BINTJE)
150 G	DE FARINE
1	ŒUF
	NOIX DE MUSCADE
2 CL	D'HUILE D'OLIVE
40 G	DE PARMESAN RÂPÉ
	FLEUR DE SEL
	POIVRE DU MOULIN

P

Gnocchi verts et blancs

tendres de lait caillé
roulés au parmesan, légumes au jus de jambon

Pour 4 personnes

368

INGRÉDIENTS

Gnocchi verts

200 G	D'ÉPINARDS
250 G	DE RICOTTA
35 G	DE FARINE
1	ŒUF
10 CL	D'HUILE D'OLIVE
4	PINCÉES DE NOIX DE MUSCADE RÂPÉE
	POIVRE DU MOULIN
	FLEUR DE SEL

Gnocchi blancs

250 G	DE RICOTTA
25 G	DE FARINE
1	ŒUF
10 CL	D'HUILE D'OLIVE
4	PINCÉES DE NOIX DE MUSCADE RÂPÉE
	POIVRE DU MOULIN
	FLEUR DE SEL

Garniture et le jus

250 G	DE JAMBON CRU EN TRANCHES DE 3 MM
2	CŒURS DE SUCRINE
16	CAROTTES FANES
300 G	DE PETITS POIS
100 G	DE FÈVES
30 CL	DE BOUILLON DE POULE
50 G	DE PARMESAN RÂPÉ
80 G	DE BEURRE
10 CL	D'HUILE D'OLIVE
1 CL	DE VINAIGRE DE XÉRÈS

Préparation des gnocchi verts

Équeuter les épinards et les laver. Porter de l'eau à ébullition dans un rondau. Saler. Plonger les épinards dans l'eau bouillante, les cuire 2 minutes à partir de la reprise de l'ébullition. Les égoutter, les plonger dans de l'eau glacée, les égoutter à nouveau et les presser pour en extraire toute l'eau.

Passer les épinards au mixeur avec la ricotta, la farine, l'œuf, l'huile d'olive, du sel, du poivre et la noix de muscade fraîchement râpée. Mixer jusqu'à obtention d'une pâte lisse et homogène. La réserver dans une calotte.

Préparation des gnocchi blancs

Déposer dans le bol du mixeur la ricotta, la farine, l'œuf, l'huile d'olive et la noix de muscade fraîchement râpée. Saler et poivrer. Mixer jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse et homogène. La réserver dans une calotte.

Préparation de la garniture

Détacher les côtes de sucrine.

Peler les carottes en gardant 2 cm de fanes. Chauffer le bouillon de volaille et cuire les carottes pendant 10 minutes. Les égoutter dans une passoire et réserver le bouillon.

Écosser les petits pois. Les cuire 1 minute dans de l'eau bouillante. Les égoutter, les plonger dans de l'eau froide pour fixer la couleur. Les égoutter et les ajouter aux carottes.

Écosser les fèves. Les plonger 1 minute dans de l'eau bouillante. Les égoutter, les plonger dans de l'eau froide. Les égoutter, les dérober et les ajouter aux autres légumes.

Couper le jambon en lanières de 1,5 cm de large.

Dans une grande sauteuse, chauffer 3 cl d'huile d'olive. Ajouter 40 g de beurre. Lorsqu'il mousse, cuire 2 minutes les lanières de jambon et les côtes de sucrine. Ajouter le bouillon de poule réservé et cuire encore pendant 10 minutes. Réduire d'un tiers. Ajouter le reste du beurre et 6 cl d'huile, ainsi que l'ensemble des légumes. Laisser mijoter pendant 2 minutes.

Cuisson des gnocchi

Porter à ébullition un rondau rempli d'eau salée. À l'aide de deux cuillères à café, former des quenelles avec chacune des pâtes à gnocchi.

Plonger les gnocchi dans l'eau à peine frémissante. Ils sont cuits dès qu'ils remontent à la surface. Les égoutter et les plonger dans une calotte remplie d'eau glacée. Les égoutter à nouveau et les disposer dans la sauteuse avec les légumes. Les réchauffer à feu doux.

Finition et Présentation

Saupoudrer les gnocchi de la moitié du parmesan. Les arroser de vinaigre de xérès et mélanger. Dresser les assiettes en répartissant les gnocchi, les légumes et le jambon. Saupoudrer à nouveau de parmesan et donner un tour de moulin à poivre.





Gratin de macaroni

Pour 4 personnes

370

INGRÉDIENTS

20	MACARONI ZITONE
40 G	DE BEURRE
30 G	DE FARINE
50 CL	DE LAIT
20 CL	DE CRÈME DOUBLE
30 G	DE PARMESAN RÂPÉ
2 L	DE BOUILLON DE POULE
	NOIX DE MUSCADE
	FLEUR DE SEL

Tailler les macaroni à une longueur de 20 cm.
Préparer un roux : faire fondre 30 g de beurre dans une sauteuse, ajouter la farine. Cuire à feu doux pendant 5 minutes en remuant constamment. Refroidir la sauteuse sur un lit de glace.

Porter le lait à ébullition dans une petite russe. Assaisonner de fleur de sel et de noix de muscade. Verser le lait sur le roux froid. Fouetter vigoureusement pour éviter les grumeaux.

Cuire pendant 10 minutes à feu doux.

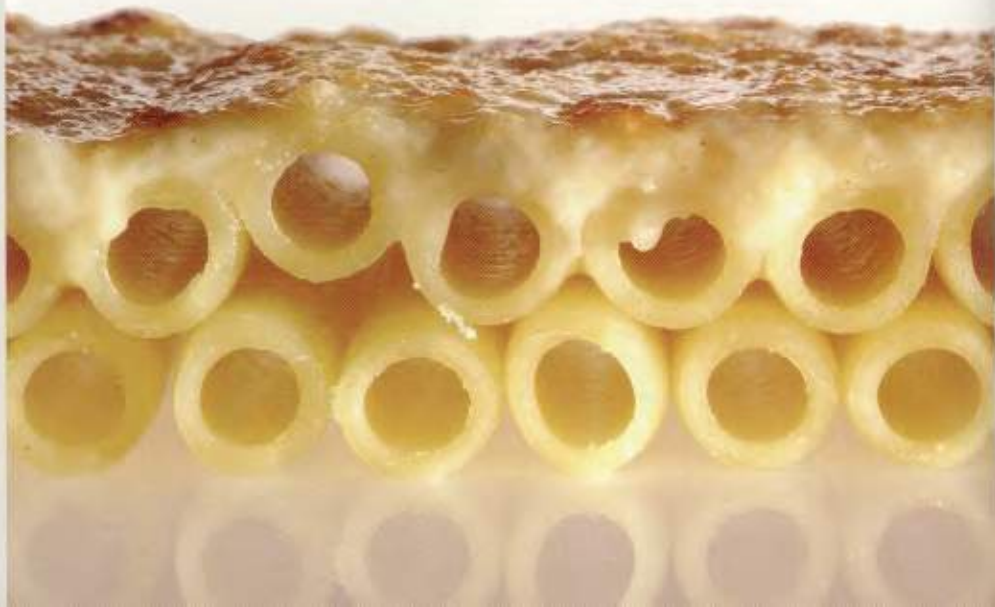
Ajouter la crème double. Rectifier l'assaisonnement. Filtrer cette béchamel au chinois étamine. Elle est doit être lisse. Tamponner la surface de la béchamel avec le reste du beurre piqué au bout d'une fourchette. Réserver au bain-marie.

Porter à ébullition le bouillon de poule. Verser les macaroni dans le bouillon et laisser cuire pendant 9 minutes.

Égoutter soigneusement les macaroni. Les mettre dans la sauteuse où se trouve la béchamel. Cuire pendant 3 minutes à feu doux.

Finition et Présentation

*Superposer deux couches de macaroni dans des plats individuels.
Les napper du restant de béchamel.
Parsemer de parmesan et gratiner sous la salamandre.*



Penne all'arrabbiata

Pour 4 personnes

Porter à ébullition un rondau rempli d'eau. Ajouter 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive. Saler au gros sel. Verser les pâtes, les cuire environ 13 minutes à partir de la reprise de l'ébullition.

Préparation de la sauce

Peler l'ail et ôter le germe. Écraser les gousses. Éplucher et hacher les oignons.

Laver les tomates, ôter le pédoncule, les couper grossièrement.

Chauffer 3 cl d'huile d'olive dans une poêle. Faire suer les oignons avec l'ail, sans coloration, pendant 2 minutes.

Ajouter les tomates, le concentré de tomates et le piment en poudre. Saler. Cuire à feu moyen, à découvert, pendant 15 minutes.

Remuer constamment à la spatule, en ajoutant éventuellement un peu d'eau pour éviter que la sauce n'attache.



INGRÉDIENTS

6 CL.	D'HUILE D'OLIVE
400 G.	DE PENNE
2	GOUSSES D'AIL
3 G.	DÉ PIMENT ROUGE EN POUDRE
2	OIGNONS BLANCS
1 C. À S.	DE CONCENTRÉ DE TOMATES
10	TOMATES
6 CL.	D'HUILE D'OLIVE
	GROS SEL
	FLEUR DE SEL
	POIVRE DU MOULIN

Finition et Présentation

Égoutter soigneusement les pâtes. Les mélanger à la sauce. Les répartir dans les assiettes bien chaudes. Parsemer de fleur de sel, poivrer au moulin et arroser d'un filet d'huile d'olive.

Coquillettes

jambon et truffe, jus d'un rôti

Pour 4 personnes

372

INGRÉDIENTS

300 G	DE COQUILLETTES
325 G	DE BEURRE
2 L	DE BOUILLON DE POULE
150 G	DE JAMBON AU TORCHON
3 CL	DE JUS DE TRUFFE
100 G	DE TRUFFE NOIRE
15 CL	DE JUS DE VEAU
	FLEUR DE SEL
	POIVRE DU MOULIN

Finition *et* Présentation

Rectifier l'assaisonnement des coquillettes avec de la fleur de sel et poivrer au moulin.

Servir les coquillettes dans des assiettes creuses chaudes.



Tailler le jambon en lardons.

Brosser la truffe. L'écraser à la fourchette sur du papier sulfurisé ou la tailler en fins bâtonnets.

Chauffer le bouillon de poule

Faire fondre 125 g de beurre dans une sauteuse. Faire revenir les coquillettes dans le beurre mousseux. Saler. Mouiller à hauteur avec du bouillon de poule chaud. Cuire à petits frémissements en remuant à la spatule. Laisser les coquillettes absorber les trois quarts du bouillon, puis mouiller de nouveau à hauteur avec du bouillon chaud. Renouveler cette opération 5 ou 6 fois. Les coquillettes doivent être *al dente*.

Chauffer le jus de veau.

Incorporer dans la sauteuse où se trouvent les coquillettes 200 g de beurre en parcelles, le jus de truffe, la truffe écrasée, le jus de veau et les lardons de jambon. Lier les coquillettes en mélangeant doucement. Rectifier l'assaisonnement avec de la fleur de sel et poivrer au moulin.



Pâtes à la façon du moulinier

Pour 4 personnes

Il est important de tailler les légumes de façon qu'ils aient le même temps de cuisson.

Monder les tomates, les épépiner, les vider. Tailler les pétales en bâtonnets de 4 mm de largeur.

Éplucher les pommes de terre, les laver, les couper en rondelles de 4 mm d'épaisseur.

Couper les racines des cébettes et des oignons nouveaux. Retirer la première peau. Couper les cébettes en sifflets de 3 cm. Émincer finement les bulbes des oignons.

Laver rapidement le basilic, l'essuyer et l'effeuiller. Réserver 12 belles feuilles ainsi que les queues. Ciseler les autres feuilles.

Chauffer le bouillon de poule.

Chauffer 2 cl d'huile d'olive dans une sauteuse. Mettre les tomates, les pommes de terre, les cébettes et les oignons dans la sauteuse ainsi que les gousses d'ail écrasées et les queues de basilic. Saler légèrement et faire suer sans coloration.

Ajouter les pâtes sèches dans la sauteuse. Verser du bouillon de poule chaud à hauteur. Remuer sans cesse et maintenir un frémissent constant. Ajouter du bouillon par petite quantité, au fur et à mesure qu'il est absorbé par les pâtes.

Cuire pendant 10 minutes. Retirer les queues de basilic et les gousses d'ail. Saupoudrer de parmesan râpé et ajouter 2 cl d'huile d'olive, le beurre et les feuilles de basilic ciselées.



INGRÉDIENTS

320 G	DE PÂTES SÈCHES ARTISANALES
200 G	DE TOMATES
100 G	DE POMMES DE TERRE (RATTES DU TOUQUET)
100 G	DE CÉBETTES
100 G	D'OIGNONS NOUVEAUX
1/2	BOTTE DE BASILIC
2	GOUSSES D'AIL
80 G	DE PARMESAN RÂPÉ
1 L	DE BOUILLON DE POULE
60 G	DE BEURRE
6 CL	D'HUILE D'OLIVE
	FLEUR DE SEL
	POIVRE DU MOULIN

Finition et Présentation

Cuire encore les pâtes pendant 2 minutes, en remuant pour lier tous les ingrédients. Vérifier l'assaisonnement.

Dresser les pâtes dans les assiettes chaudes. Ajouter les feuilles de basilic entières. Arroser d'un filet d'huile d'olive. Poivrer au moulin.

Pâtes papillons à l'encre de seiche

sauté de coquillages

Pour 4 personnes

374

INGRÉDIENTS

Pâtes papillons à l'encre de seiche

250 G	DE FARINE DE BLÉ TYPE 00
3	SACHETS D'ENCRE DE SEICHE
2	ŒUFS DE 70 G PIÈCE
2,5 CL	D'HUILE D'OLIVE
1,5 L	DE BOUILLON DE POULE

Garniture

6	TOMATES
8	PÉTALES DE TOMATE CONFITE
15 CL	D'HUILE D'OLIVE
240 G	DE CORPS DE PISTES NETTOYÉS
120 G	DE POULPE CUIT
8	GAMBERONI
40	PALOURDES
5 CL	DE VIN BLANC
1	GOUSSE D'AIL
1	ÉCHALOTE
1	BRANCHE DE THYM
1	FEUILLE DE LAURIER
1/2	CITRON
40 G	DE BEURRE
15 CL	DE FUMET DE HOMARD
1/2 C. À C.	DE SUCRE
	FLEUR DE SEL
	POIVRE DU MOULIN

Préparation des pâtes à l'encre de seiche

Mélanger la farine, 2,5 cl d'huile d'olive et l'encre de seiche. Ajouter les œufs un à un. Le pâton doit être souple. Le disposer sur le marbre et le fraiser avec la paume de la main pour le rendre homogène. Rouler le pâton en boule, l'envelopper de film alimentaire. Laisser reposer pendant 2 heures au réfrigérateur.

Abaisser la pâte au laminoir en descendant cran par cran, pour ne pas abîmer sa texture, jusqu'à 0,5 mm d'épaisseur.

Détailler des disques de pâte à l'aide d'un emporte-pièce cannelé de 5 cm de diamètre. Prendre chaque disque et le pincer au milieu, comme pour obtenir un nœud papillon. Tenir au froid sur une grille à pâtes.

Préparation de la garniture

Faire dégorger les palourdes dans de l'eau salée, dans l'obscurité, pendant 2 heures.

Préchauffer le four à 180 °C. Monder les tomates et les épiner. Les évider, puis les couper en quatre. Assaisonner avec de la fleur de sel, du poivre du moulin, le sucre et 8 cl d'huile d'olive.

Mettre les tomates dans une cocotte en fonte. Dès l'apparition de l'eau de végétation, donner un coup de pinceau sur les bords du récipient et enfourner à 160 °C. Cuire à découvert pendant 2 heures, jusqu'à ce que la concassée soit bien compotée et que l'eau soit entièrement évaporée.

Finition et Présentation

Porter le bouillon de poule à ébullition. Y pocher les pâtes pendant 1 minute. Les égoutter. Égoutter les fruits de mer. Enrober les pâtes dans le jus des fruits de mer. Dresser la compotée de tomates dans de grandes assiettes creuses. Mêler dessus les pâtes et les fruits de mer, en terminant par les gamberoni. Napper avec le reste du jus et arroser d'un filet d'huile d'olive.

Tailler les pétales de tomate confite en lanières. Les incorporer à la compotée de tomates à la fin de la cuisson. Rectifier l'assaisonnement et ajouter un filet d'huile d'olive.

Décortiquer les queues des gamberoni. Rincer les palourdes à grande eau, en les brassant. Éplucher et ciseler l'échalote et l'ail.

Dans une grande sauteuse, faire suer l'échalote avec 20 g de beurre. Ajouter l'ail, le thym et le laurier. Égoutter les palourdes, les verser dans la sauteuse. Déglacer avec le vin blanc et cuire à couvert. Lorsque les palourdes sont ouvertes, les sortir de leurs coquilles. Filtrer le jus de cuisson et le réserver.

Raidir les pistes et les gamberoni séparément dans 1,5 cl d'huile d'olive. Les égoutter et récupérer le jus. Ajouter ces jus ainsi que celui de la cuisson des palourdes au fumet de homard, réduire légèrement, monter avec 20 g de beurre et 1,5 cl d'huile d'olive. Acidifier d'un trait de jus de citron. Rouler tous les fruits de mer dans cette réduction.





Polenta

sauce aux cèpes

Pour 4 personnes

376

INGRÉDIENTS

200 G	DE FARINE MOYENNE DE MAÏS
80 G	DE BEURRE
60 G	DE PARMESAN
40 G	DE MASCARPONE
	GROS SEL GRIS DE MER
3 CL	D'HUILE D'OLIVE

Sauce aux cèpes

1	OIGNON BLANC
2	GOUSSES D'AIL
10 CL	DE VIN BLANC SEC
10 CL	DE FOND-BLANC DE VOLAILLE
20 CL	DE JUS DE VEAU
1/4	DE BOÎTE DE PERSIL PLAT
2	TRANCHES DE JAMBON DE PAYS
250 G	DE CÈPES
50 G	DE MOËLLE DE BŒUF
3 CL	D'HUILE D'OLIVE
	FLEUR DE SEL
	POIVRE DU MOULIN

Préparation de la sauce aux cèpes

Couper le jambon en dés.

Détacher le pied des cèpes. Ôter la partie terreuse des pieds. Essuyer les têtes avec un linge humide. Couper les têtes en quartiers. Tailler les pieds en brunoise.

Détailler la moelle en dés.

Éplucher et ciseler finement l'oignon. Écraser les gousses d'ail sans les éplucher. Laver le persil, l'essuyer et l'effeuiller. Réserver les queues.

Dans un sautoir, chauffer 1 cl d'huile d'olive avec la moelle. Ajouter l'oignon blanc, les dés de jambon et 1 gousse d'ail. Laisser cuire et colorer pendant 10 minutes à feu doux.

Ajouter les quartiers de tête de cèpe et les faire suer. Déglacer avec le vin blanc. Réduire de moitié. Mouiller avec le fond blanc et le jus de veau, ajouter les queues de persil et cuire à couvert pendant 2 heures.

Cuisson de la polenta

Dans une cocotte en fonte, verser 1,5 cl d'huile d'olive, 1 litre d'eau et une petite poignée de gros sel gris de mer. Porter à ébullition et retirer la cocotte du feu.

Verser la farine de maïs en pluie. Remuer vigoureusement à l'aide d'un fouet. Porter à ébullition la polenta pendant 5 minutes sans cesser de remuer. Décoller la polenta du bord de la cocotte à l'aide d'une spatule. Couvrir. Laisser gonfler la polenta pendant 1 h 30, sur le bord de la plaque du fourneau sans que l'ébullition ne reprenne. La remuer fréquemment.

Finition et Présentation

Saisir la brunoise de cèpe avec 1,5 cl d'huile d'olive et 1 gousse d'ail. Ôter l'ail et ajouter la brunoise de cèpe à la sauce. Retirer également l'ail et les queues de persil. Poivrer au moulin et vérifier l'assaisonnement. Ajouter les pluches de persil. Verser la sauce aux cèpes dans une saucière.

Retirer le couvercle de la cocotte où se trouve la polenta et incorporer en mélangeant à l'aide d'une spatule en bois le beurre, le parmesan râpé, le mascarpone et un bon filet d'huile d'olive. Vérifier l'assaisonnement, verser la polenta moelleuse dans un légumier. Servir avec la sauce aux cèpes à part.



Spaghetti bolognaise minute

Pour 4 personnes

378

INGRÉDIENTS

20 G	DE BEURRE
4 CL	DE BOUILLON DE POULE
60 G	DE PARMESAN RAPÉ

Spaghetti

300 G	DE FARINE TYPE 00
3	ŒUFS (CALIBRE 65/70)
2 CL	D'HUILE D'OLIVE

Sauce bolognaise minute

500 G	DE QUEUE DE FILET DE BŒUF
250 G	DE FONDUE DE TOMATES
1	OIGNON
1	GOUSSE D'AIL
2 CL	DE JUS DE VEAU
1,5 CL	D'HUILE D'OLIVE
	FLEUR DE SEL
	POIVRE DU MOULIN

Préparation des spaghetti

Verser la farine sur le marbre et creuser un puits au milieu. Casser les œufs dans ce puits, remuer à la fourchette pour les brouiller. Ajouter l'huile. Travailler l'appareil jusqu'à ce que la farine soit totalement mélangée aux œufs. Rajouter un peu d'eau si cela s'avère nécessaire pour obtenir une pâte molle mais non collante. La fraiser avec la paume de la main. La rouler en boule dès qu'elle est homogène. L'envelopper dans du film alimentaire. Laisser reposer 2 heures au réfrigérateur.

Étaler la pâte au laminoir sur 2 mm d'épaisseur. Tailler des rectangles réguliers de 40 cm de long. Les passer sur la guitare. Fariner les spaghetti, les poser sur une plaque à pâtisserie couverte de papier sulfurisé.

Confection de la sauce bolognaise minute

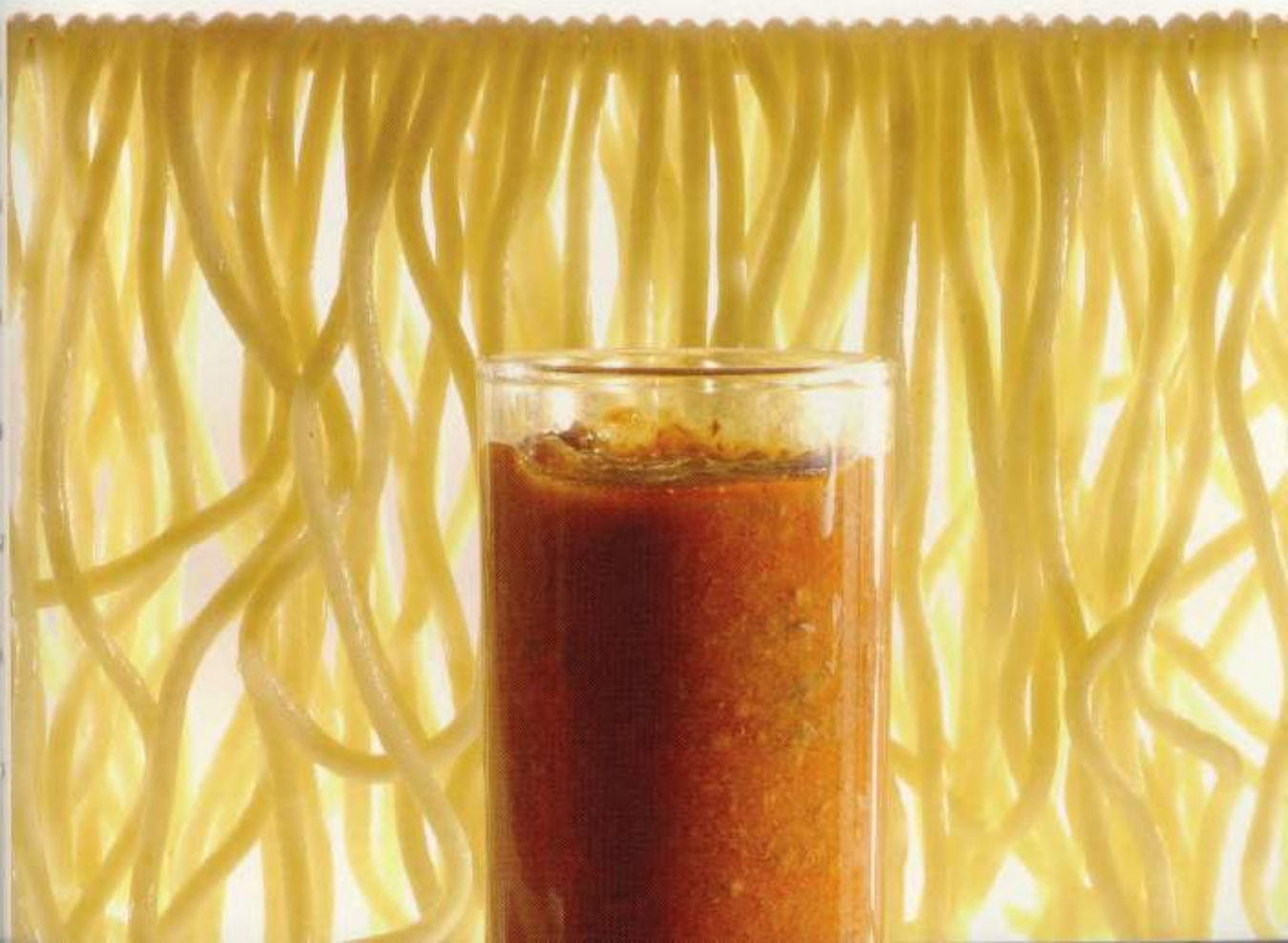
Couper la queue de filet de bœuf en morceaux. Les passer au hachoir, grille fine.

Éplucher et ciseler l'oignon et l'ail. Chauffer l'huile d'olive dans un sautoir et saisir la viande hachée. Ajouter l'oignon et l'ail. Les faire suer 2 minutes. Assaisonner de fleur de sel et de poivre du moulin. Ajouter le jus de veau. Incorporer hors du feu la fondue de tomates.

Finition et Présentation

Porter à ébullition un rondau rempli d'eau salée. Cuire les spaghetti 2 minutes. Les égoutter. Chauffer le bouillon de poule dans un rondau, ajouter le beurre. Lorsqu'il est fondu, mélanger les spaghetti.

Tapiser les assiettes de spaghetti et napper de sauce bolognaise minute. Présenter le parmesan fraîchement râpé à part.



Soupe passée de petits pois

et de leurs **cosses**

Pour 4 personnes

380

INGRÉDIENTS

300 G	DE PETITS POIS ÉCOSSÉS
100 G	DE COSSES
	DE PETITS POIS
50 CL	DE FOND BLANC
	DE VOLAILLE
10 G	DE SUCRE
50 G	DE BEURRE
5 CL	DE CRÈME LIQUIDE
1,5 CL	D'HUILE D'OLIVE
	FLEUR DE SEL

Mouillettes

100 G	DE PAIN DE MIE
20 G	DE GRAS DE JAMBON
2	GOUSSES D'AIL

Préparation de la soupe

Porter à ébullition le fond blanc de volaille, y faire infuser les cosses de petits pois pendant 20 minutes hors du feu. Filtrer au chinois étamine.

Réchauffer le fond blanc.

Faire suer les petits pois écosés dans 1,5 cl d'huile d'olive pendant 2 minutes. Saler à la fleur de sel. Réserver quelques petits pois pour le dressage final. Verser le fond blanc bouillant sur les petits pois, ajouter le beurre et le sucre. Cuire 2 minutes à partir de la reprise de l'ébullition.

Mixer les petits pois avec leur bouillon jusqu'à l'obtention d'une très fine purée. Passer au chinois étamine.

Préparation des mouillettes

Parer le pain de mie et le trancher en bâtonnets. Faire fondre le gras de jambon dans une poêle avec les gousses d'ail en chemise écrasées. Y faire dorer les bâtonnets de pain.



Finition et Présentation

Fouetter légèrement la crème. Répartir la soupe de petits pois dans des assiettes creuses. Déposer un peu de crème dessus et garnir avec quelques petits pois cuits. Présenter les mouillettes à part.



Pibales comme on les mange au Pays basque

Pour 4 personnes

382

INGRÉDIENTS

320 G.	DE PIBALES FRAÎCHES
4	GOUSSES D'AIL
2	PIMIENTOS DEL PIQUILLO
9 CL.	D'HUILE D'OLIVE
	PIMENT D'ESPELETTE
	EN POUDRE
	FLEUR DE SEL
	POIVRE DU MOULIN

Huile pimentée

10 CL.	D'HUILE D'OLIVE
1	BRINDILLE DE THYM
1/4	DE FEUILLE DE LAURIER
1	GOUSSE D'AIL
1	PIMENTO DEL PIQUILLO
	SÉCHÉ CONCASSÉ
1 G.	DE PIMENT D'ESPELETTE
	EN POUDRE

Préparation de l'huile pimentée

Tiédifier l'huile d'olive dans une petite rasser. Ajouter le thym, le laurier, l'ail en chemise écrasé, le piment de Piquillo séché et la poudre de piment d'Espelette. Laisser infuser pendant au moins 4 heures.

Préparation et cuisson des pibales

Laver et égoutter les pibales. Les essuyer délicatement dans un linge.

Éplucher 3 gousses d'ail, ôter leur germe et les tailler en rouelles. Chauffer 2 cl d'huile d'olive dans une petite sauteuse, y mettre l'ail en rouelles, remuer pendant quelques secondes, puis retirer du feu.

Peler 1 petite gousse d'ail et l'écraser.

Épépiner les pimientos del Piquillo et les tailler en julienne. Les saisir rapidement dans 2 cl d'huile d'olive chaude, mélanger et retirer du feu.

Chauffer 4 cl d'huile pimentée. Y déposer les pibales. Imprimer un mouvement de va-et-vient au sautoir pour émulsionner l'huile avec les sucs rendus par les pibales et retirer du feu.

Ajouter l'ail écrasé, les rouelles d'ail confit, la julienne de pimientos del Piquillo, 1,5 cl d'huile pimentée et de la poudre de piment d'Espelette. Assaisonner de fleur de sel et de poivre du moulin.



Finition *et* Présentation

*Dresser les pibales dans des caquelons chauds.
Servir immédiatement.*



Pigeonneau en cocotte

petits pois à la française

Pour 4 personnes

384

INGRÉDIENTS

4	PIGEONNEAUX DE 500 G PIÈCE
4	BRANCHES DE THYM
4	GOUSSES D'AIL
	POIVRE DU MOULIN
	FLEUR DE SEL

Sauce salmis

20 CL	DE JUS DE PIGEON
30 CL	DE VIN ROUGE
1	ÉCHALOTE
2	GOUSSES D'AIL
1	BRANCHE DE THYM FRAIS
20 G	DE GRAISSE DE CANARD
1 CL	DE VINAIGRE DE XÉRÈS
50 G	DE PARURES DE FOIE GRAS
	VINAIGRE DE BAROLO
	FLEUR DE SEL

Garniture

1 KG	DE PETITS POIS FRAIS
10	CÔTES DE SUCRINE
30 G	DE BEURRE
10 CL	DE FOND BLANC DE VOLAILLE
6	OIGNONS NOUVEAUX
1 CL	D'HUILE D'OLIVE
	POIVRE DU MOULIN
	FLEUR DE SEL

Habiller et vider les pigeonneaux. Couper la tête, le cou et la pointe des ailerons. Réserver les foies et les cœurs. Réserver également les parures.

Préparation de la sauce salmis

Éplucher et émincer l'échalote. Chauffer le vin et le flamber.

Concasser les parures des pigeons. Les faire rissoler dans une cocotte avec la graisse de canard. Ajouter l'échalote et les gousses d'ail en chemise écrasées ainsi que la branche de thym. Faire suer 2 minutes.

Dégraissier, déglacer avec le vinaigre de xérès. Réduire à sec. Déglacer de nouveau avec le vin rouge et réduire à glace.

Ajouter le jus de pigeon et cuire pendant 30 minutes. Dépouiller avant d'amener la sauce à consistance. Laisser ensuite infuser ce jus pendant 10 minutes hors du feu.

Hacher les foies, les cœurs et les parures de foie gras.

Filter le jus au chinois étamine sans fouler. Le récupérer dans une petite sauteuse et le porter à ébullition. Lier avec le hachis de foie et de cœur. Rectifier l'assaisonnement.

Cuisson des pigeons

Mettre 1 branche de thym et 1 gousse d'ail en chemise écrasée à l'intérieur de chaque pigeon. Saler les oiseaux à l'intérieur, puis les brider.

Finition et Présentation

Réveiller la sauce salmis avec un trait de vinaigre de Barolo.

Dresser un pigeon sur chaque assiette chaude. Accompagner de petits pois et déposer un cordon de sauce salmis.

Rôtir les pigeons à la rôtissoire pendant 12 minutes pour obtenir une cuisson rosée.

Débrider les pigeons et les laisser reposer sur une grille. Couvrir d'aluminium ménager.

Préparation de la garniture

Écosser les petits pois. Laver et essuyer les côtes de sucrine.

Retirer la première peau des oignons nouveaux, les couper en deux, retirer la racine au cœur, puis émincer les bulbes. Faire suer avec 1 cl d'huile d'olive dans une cocotte. Verser 2 cl de fond blanc de volaille et cuire à feu doux 2 minutes. Ajouter les petits pois et mouiller à hauteur avec du fond blanc de volaille. Assaisonner et cuire pendant 5 minutes.

Lier avec le beurre. Ajouter les côtes de sucrine, glacer les petits pois, rectifier l'assaisonnement.





Terrine de pigeon en gelée

Pour 6 personnes

386

INGRÉDIENTS

2	PIGEONS DE 400 G PIÈCE
100 G	DE GORGE DE PORC
100 G	DE LARD DE COLONNA
5 CL	DE CRÈME FRAÎCHE
50 G	DE FOIE GRAS DE CANARD CRU
2 CL	DE MADÈRE
2 CL	DE JUS DE TRUFFE
1	BARDE DE LARD GRAS POIVRE DU MOULIN FLEUR DE SEL

Farce à gratin

50 G	DE LARD GRAS
50 G	DE FOIES DE VOLAILLE
5 CL	DE VIN ROUGE
2 CL	DE FINE CHAMPAGNE
1	BRANCHE DE THYM
1	FEUILLE DE LAURIER FLEUR DE SEL POIVRE DU MOULIN

Gelée de volaille

1	CARCASSE DE VOLAILLE
1	ÉCHALOTE
15 G	DE BEURRE POIVRE CONCASSÉ EN MIGNONNETTE
1	GROS OIGNON
1	BRANCHE DE CÉLERI
1	CAROTTE
1	JARRET AVANT DE VEAU
1	PIED DE VEAU FENDU EN DEUX
1	BRANCHE DE THYM
1	FEUILLE DE LAURIER
10	GRAINS DE POIVRE NOIR DU SARAWAK GROS SEL GRIS DE MER

Clarification

50 G	DE BETTERAVE CRUE
1	VERT DE POIREAU
2	BLANCS D'ŒUFS
50 G	DE VIANDE HACHÉE DE BOEUF CRUE

Finition et Présentation

Trancher la terrine de pigeon farci.
Déposer les tranches sur les assiettes
et garnir de gelée hachée.

Désosser complètement les pigeons par le dos, en les incisant depuis le cou jusqu'au croupion. Ne pas entailler la peau. Laisser les os des ailes et des pilons. Vider les pigeons. Les réserver au frais. Réserver les carcasses pour préparer la gelée.

Confection de la gelée

La veille de la préparation de la terrine, concasser les carcasses de pigeons et la carcasse de volaille. Éplucher et ciseler l'échalote.

Couper l'oignon en deux, sans le peler. Le poser sur de l'aluminium ménager, face tranchée à plat, et le faire brûler sur la plaque du fourneau. Éplucher la carotte, la laver, la couper en deux. Effiler le céleri et le laver.

Dans un sautoir, faire colorer les carcasses concassées et les parures de pigeon avec le beurre. Ajouter l'échalote et le poivre mignonnette. Faire suer 3 minutes. Débarrasser les carcasses dans un rondeau haut.

Ajouter l'oignon brûlé, la carotte coupée en deux, le céleri, le jarret et le pied de veau. Mouiller d'eau à hauteur. Ajouter le thym et le laurier, une pincée de gros sel et les grains de poivre. Cuire à frémissements pendant 2 heures. Dépouiller souvent. Passer au chinois étamine. Refroidir. Dégraisser. Réfrigérer ce bouillon de volaille jusqu'au lendemain.

Préparation de la farce à gratin

Retirer le fiel des foies de volaille et séparer les deux lobes. Tailler le lard gras en petits cubes.

Dans un sautoir, faire fondre les morceaux de lard gras avec le thym et le laurier. Lorsque le lard est fondu, saisir les foies et les cœurs en les gardant saignants. Passer au mixeur.

Préparation et cuisson de la terrine

Passer la gorge de porc et le lard de Colonna au hachoir, à la grosse grille. Couper le foie gras en dés. Mélanger dans une terrine la viande hachée, la farce à gratin, le foie gras, la crème, le madère, le jus de truffe, du sel et du poivre.

Étendre les pigeons à plat et assaisonner le côté chair. Les remplir avec la préparation en tassant bien. Coudre les pigeons avec une aiguille à brider, en partant de l'arrière et en remontant vers le cou. Partir d'un nœud simple, réunir les deux bords en piquant dans la peau puis repasser l'aiguille dans le cou. Serrer et recommencer l'opération du cou jusqu'au croupion.

Poser les pigeons sur le dos et leur donner une forme régulière en les maintenant avec quelques tours de ficelle, en commençant par les extrémités. Réserver au frais.

Préchauffer le four à 170 °C.

Chemiser une terrine de bardes de lard gras. Y déposer les pigeons l'un derrière l'autre. Couvrir. Enfourner et cuire au bain-marie à 150 °C pendant 1 heure.

Sortir la terrine du four. Laisser reposer 10 minutes. Poser une planchette sur la terrine et la surmonter d'un poids pour la presser. Laisser refroidir, puis mettre au réfrigérateur pendant au moins 40 minutes.

Clarification de la gelée

Passer au cutter la betterave et le vert de poireau. Les mélanger avec la viande hachée puis avec les blancs d'œufs.

Dégraissier le bouillon de volaille réfrigéré. Faire chauffer. Lorsque le bouillon frémit, ajouter les ingrédients de la clarification en fouettant. Diminuer le feu et laisser mijoter environ 15 minutes. Vérifier la limpidité du bouillon. Le filtrer au chinois étamine tapissé d'un linge humide. Dégraissier la surface à l'aide d'un papier de soie.

Sortir les pigeons de la terrine. Ôter les ficelles. Remettre les pigeons dans une terrine propre.

Lorsque la gelée commence à prendre, napper les pigeons jusqu'à ce qu'ils soient totalement recouverts. Laisser au réfrigérateur pendant 24 heures. Mettre le reste de la gelée dans un plat et la réserver également au frais.



Pimientos del Piquillo

farçis à la brandade de morue

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

30	PIMIENTOS DEL PIQUILLO
500 G	DE MORUE SALÉE
500 G	DE POMMES DE TERRE
	AGRIA
6	GOUSSES D'AIL
35 CL	D'HUILE D'OLIVE
25 CL	DE PURÉE DE TOMATES
	FRAÎCHES
10 CL	DE CRÈME FRAÎCHE
1/2	BOTTE DE PERSIL PLAT
4 G	DE PIMENT D'ESPELETTE
	EN POUVRE
	FLEUR DE SEL
	POIVRE DU MOULIN

Dessaler la morue dans de l'eau froide pendant 12 heures, en changeant l'eau régulièrement.

Préparation des pimientos

Préchauffer le four à 240 °C. Laver les pimientos, les enfourner entiers sur la plaque du four et les laisser 25 minutes. Lorsqu'ils sont flétris et chauds, les déposer dans une calotte et recouvrir celle-ci de film alimentaire. Laisser refroidir, puis peler les pimientos. Couper le haut des pimientos pour obtenir des cônes. Retirer les pépins.

Préparation de la brandade

Éplucher et laver les pommes de terre. Les mettre dans un rondneau rempli d'eau froide. Saler. Cuire pendant 25 minutes. Égoutter les pommes de terre et les passer au presse-purée.

Rincer la morue et l'égoutter. La mettre dans un rondneau rempli d'eau froide et porter à ébullition. Laisser frémir pendant 15 minutes.

Égoutter soigneusement la morue, l'effeuiller. Ôter toutes les arêtes et la peau.

Éplucher l'ail, le dégermer et le hacher. Rincer le persil et hacher les feuilles.

Dans une sauteuse, faire revenir la morue avec 5 cl d'huile d'olive, ajouter l'ail et le persil. Assaisonner de poivre, de fleur de sel et de 2 g de piment d'Espelette. Travailler la morue à la fourchette pour la hacher grossièrement.

Mélanger la purée de pommes de terre et la morue dans une calotte. Ajouter 30 cl d'huile d'olive par petites quantités à la fois, en remuant avec une spatule en bois.

Préchauffer le four à 240 °C.

Mettre la brandade dans une poche à douille et farcir 20 pimientos. Les arroser d'un filet d'huile d'olive, les enfourner et laisser 5 minutes à 220 °C.

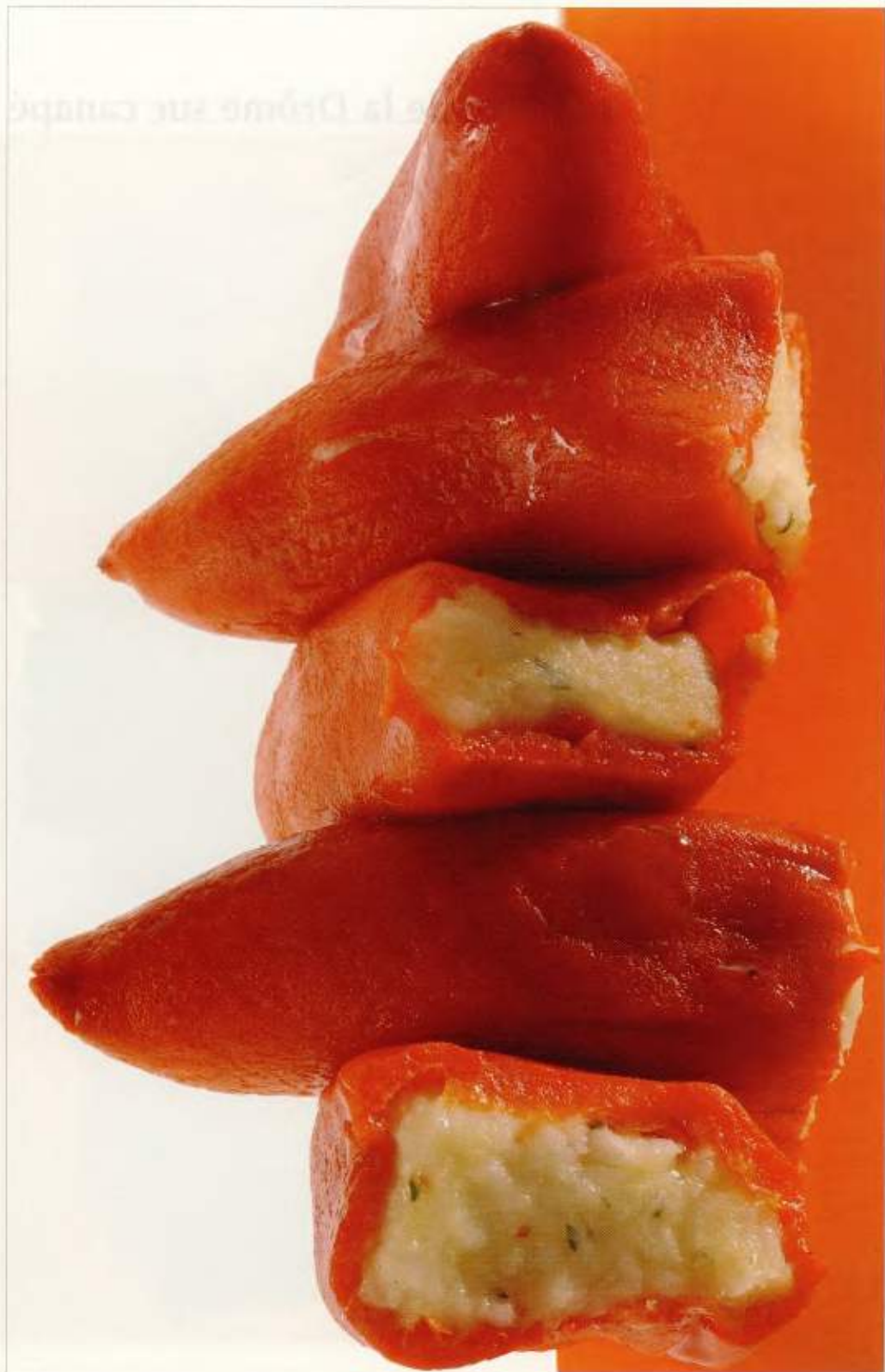
Confection de la sauce aux pimientos

Concasser légèrement le reste des pimientos. Chauffer la purée de tomates fraîches avec les pimientos concassés. Ajouter la crème fraîche, assaisonner de sel et de 2 g de piment d'Espelette en poudre. Mixer. Passer au chinois.



Finition et Présentation

Napper de sauce aux pimientos le fond des assiettes et déposer 5 pimientos farçis sur chaque assiette. Servir chaud.



Pintadeau de la Drôme sur canapé

Pour 4 personnes

390

INGRÉDIENTS

2	PINTADEAUX DE 600 G PIÈCE
150 G	DE BARDE DE LARD GRAS
30 G	DE BEURRE
15 CL	DE JUS DE RÔTI DE VOLAILLE
400 G	DE PAIN DE MIE
500 G	DE CHAMPIGNONS DE PARIS
1	ÉCHALOTE
1	BRANCHE DE THYM
1	FEUILLE DE LAURIER
2	GOUSSES D'AIL
10 CL	DE BEURRE CLARIFIÉ
	POIVRE DU MOULIN
	FLEUR DE SEL

Préchauffer le four à 220 °C.

Étiéer et flamber les pintadeaux. Éliminer le reste de duvet. Couper la tête, le cou et les pattes. Parer les ailerons. Vider les oiseaux.

Assaisonner l'intérieur des pigeons de sel et de poivre. Les brider. Les barder afin de les protéger pendant la cuisson.

Dans une cocotte en fonte, disposer les pintadeaux sur un côté, ajouter la branche de thym, le laurier et les gousses d'ail en chemise écrasées.

Enfourner. Rôtir les pintadeaux à 200 °C pendant 10 minutes. Les retourner sur l'autre côté et rôtir 10 minutes. Ôter ensuite les bardes, poser les pintadeaux sur le dos et les laisser rôtir encore 10 minutes, en les arrosant fréquemment avec leur jus de cuisson.

Sectionner le pied des champignons, les laver et les essuyer. Éplucher et émincer l'échalote. Faire suer les champignons dans une sauteuse avec 15 g de beurre. Ajouter l'échalote et 4 cl de jus de rôti. Laisser compoter pendant quelques minutes. Assaisonner.



Finition et Présentation

Trancher le pain de mie de façon à obtenir 4 rectangles de 20 cm x 10 cm.

Chauffer le beurre clarifié dans une poêle et y faire dorer les rectangles de pain de mie. Les égoutter sur du papier absorbant.

Réaliser un beurre noisette avec 15 g de beurre. Chauffer le reste du jus de rôti de volaille.

Débrider les pintadeaux, les couper en deux et les disposer sur les canapés, sur les assiettes chaudes. Les arroser de beurre noisette. Ajouter la compotée de champignons. Dresser un cordon de jus de rôti de volaille au fond de l'assiette.



Poireaux tièdes fondants

condiment gribiche

Pour 4 personnes

392

INGRÉDIENTS

700 G DE POIREAUX
2 CL D'HUILE D'OLIVE
POIVRE DU MOULIN
FLEUR DE SEL

Condiment gribiche

1 ŒUF
25 CL D'HUILE DE PÉPINS
DE RAISIN
1 C. À S. DE CÂPRES
3 CORNICHONS
3 CL DE VINAIGRE
1/2 BOTTE DE PERSIL PLAT
1/2 BOTTE DE CERFEUIL
1/2 BOTTE D'ESTRAGON
POIVRE DU MOULIN
FLEUR DE SEL

Préparation des poireaux

Supprimer les racines et la première feuille des poireaux. Laisser le vert. Laver les poireaux. Les lier en bottes. Les cuire 15 minutes à l'anglaise. Les égoutter et les refroidir dans un bain de glace.

Égoutter soigneusement les poireaux, les déficeler et les presser.

Poser les poireaux sur trois couches en alternant le blanc et le vert. Saler et poivrer chaque couche. Les envelopper dans du film étirable, comme un boudin. Tordre les extrémités et les ficeler. Réserver au frais pendant 24 h.

Préparation du condiment gribiche

Cuire l'œuf 10 minutes à l'eau bouillante pour qu'il soit dur. Le rafraîchir et l'écaler. Séparer le jaune du blanc. Ecraser le blanc à la fourchette.

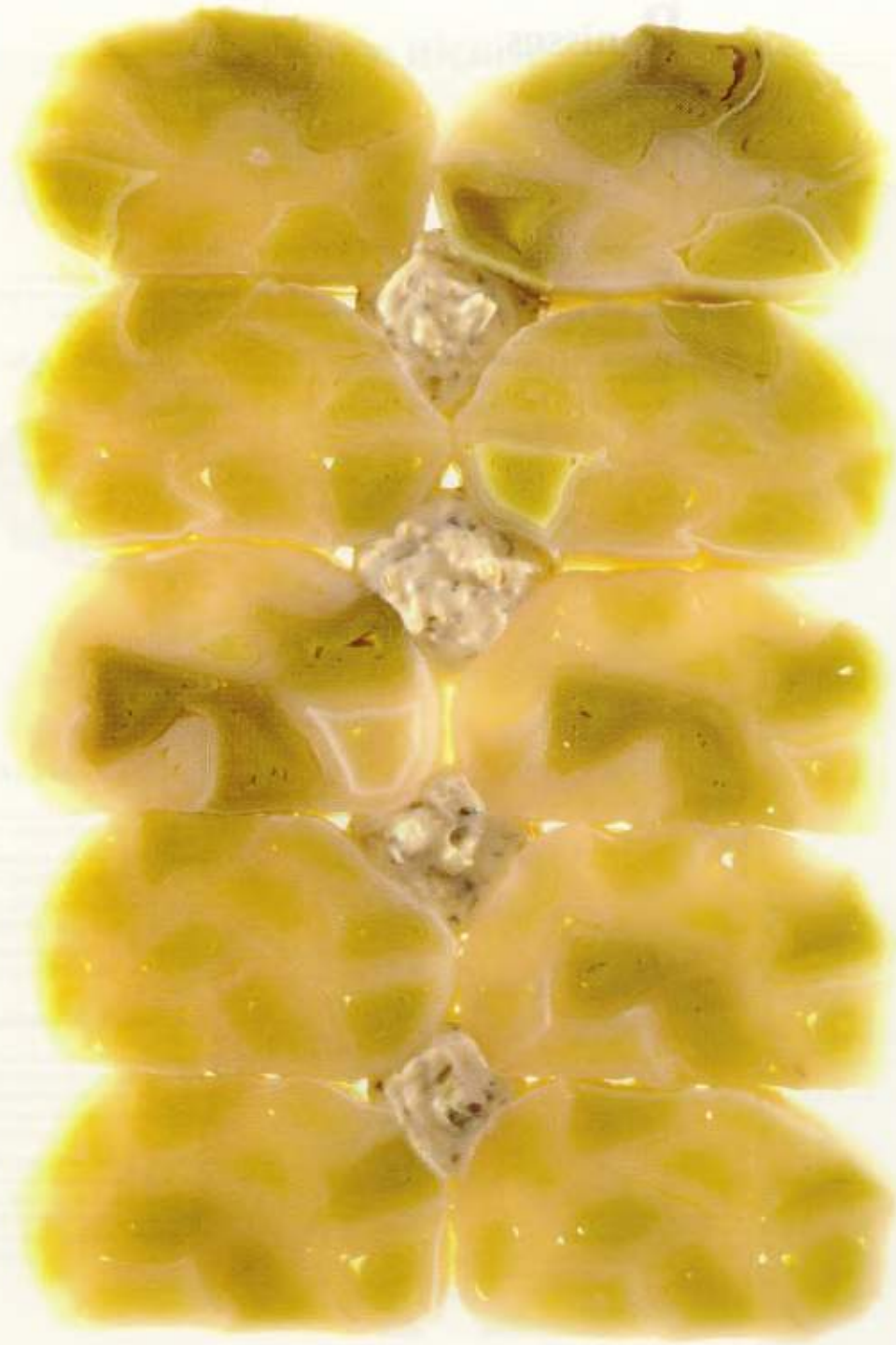
Laver toutes les herbes et les essuyer, puis les ciseler. Hacher les câpres et émincer les cornichons.

Écraser le jaune d'œuf dur dans un bol. Monter progressivement la sauce en versant l'huile peu à peu. Ajouter le vinaigre et les fines herbes ainsi que le blanc de l'œuf écrasé, les câpres et les cornichons. Vérifier l'assaisonnement.



Finition *et* Présentation

Tailler la terrine de poireaux en tranches. Les faire tiédir légèrement. Les déposer sur les assiettes avec le condiment gribiche. Arroser d'un filet huile d'olive et donner un bon tour de moulin à poivre.



Panisses

Pour 4 personnes

394

INGRÉDIENTS

100 G	DE FARINE DE POIS CHICHE
	GROS SEL GRIS DE MER
3 CL	D'HUILE D'OLIVE
	HUILE POUR Friture
	FLEUR DE SEL
	POIVRE DU MOULIN

Faire bouillir 20 cl d'eau avec 1/2 poignée de gros sel et l'huile d'olive.

Mélanger la farine de pois chiche à 10 cl d'eau froide, la passer au chinois et l'incorporer en mélangeant au fouet dans l'eau bouillante, hors du feu. Travailler cette pâte avec une spatule sur le bord du fourneau pendant 20 minutes, jusqu'à ce qu'elle se détache de la paroi du récipient.

Mouler la pâte à panisses dans un plat huilé sur une épaisseur de 6 mm. La couvrir de film alimentaire et la laisser reposer en chambre froide pendant 3 heures.

Détailler la pâte à panisses en bandes de 16 cm de long et 3 cm de large.

Chauffer le bain de friture à 160 °C.

Plonger les panisses dans la friture. Lorsqu'elles sont bien dorées et croustillantes, les égoutter à l'aide d'une écumoire et les déposer sur du papier absorbant.

Finition et Présentation

Bien assaisonner les panisses de fleur de sel et de poivre du moulin, et les dresser dans une serviette plée en grenouille.



Socca niçoise

Pour 4 personnes



Pâte à socca

Préparer la pâte à socca la veille pour obtenir un meilleur résultat.

Dans une calotte, verser la farine de pois chiche, une pincée de sel fin et 5 cl d'huile d'olive.

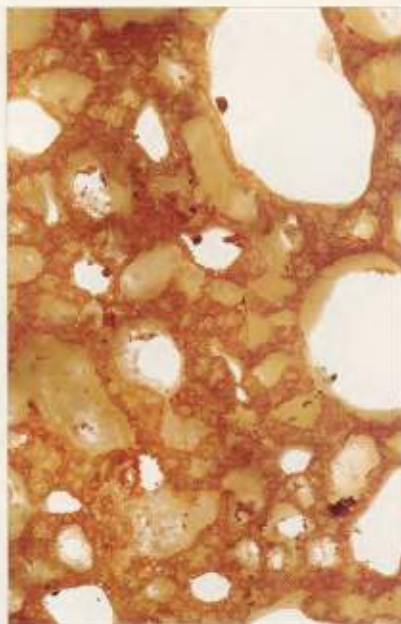
Ajouter progressivement l'eau froide en fouettant vivement.

Passer cette pâte au chinois étamine. La laisser reposer au réfrigérateur.

Cuisson de la socca

Pour obtenir une socca fine et croustillante, chauffer la plancha. Verser un filet d'huile dessus. Remuer la pâte à socca et jeter des petits pochoirs de socca sur la plancha. Les laisser cuire 2 minutes.

On peut aussi réaliser la cuisson de la socca au four : chauffer un plat à socca de 25 cm de diamètre au four à 240 °C. Le huiler légèrement, verser la socca dans le plat, l'enfourner et la sortir après 20 minutes, lorsqu'elle est colorée.



INGRÉDIENTS

125 G	DE FARINE DE POIS CHICHE
37,5 CL	D'EAU FROIDE
8 CL	D'HUILE D'OLIVE
	SEL FIN
	POIVRE DU MOULIN

Finition

et Présentation

Couper des parts de socca au couteau. Les déposer sur les assiettes. Poivrer fortement.

Bouillabaisse

Pour 6 personnes

396

INGRÉDIENTS

2 KG	DE POISSONS DE ROCHE VARIÉS (MURÈNE, CONGRE, GRONDIN, MERLAN, BAUDROIE, RASCASSE, GOÛLE, SAINT-PIERRE, VIVE, ETC.)
2	OIGNONS
5	GOUSSES D'AIL
2	PETITS POIREAUX
3	TOMATES
1	BULBE DE FENOUIL
1	FEUILLE DE LAURIER
1	BRANCHE DE THYM
1	MORCEAU D'ÉCORCE D'ORANGE SÉCHÉE
2	PINCÉES DE PISTILS DE SAFRAN
8 CL	D'HUILE D'OLIVE
1	BAGUETTE DE PAIN
	POIVRE DU MOULIN
	FLEUR DE SEL

Rouille

3	GOUSSES D'AIL
2	PIMENTS ROUGES FRAIS
1	PETITE POMME DE TERRE DE 50 G
1	JAUNE D'ŒUF
1	PINCÉE DE PISTILS DE SAFRAN
12 CL	D'HUILE D'OLIVE
	SEL FIN
	POIVRE DU MOULIN

Nettoyer, écailler et écaler tous les poissons. Les couper en gros morceaux, laisser les petits entiers.

Porter à ébullition 3 litres d'eau dans un rondau.

Éplucher les oignons, 3 gousses d'ail, les poireaux et le fenouil. Laver les poireaux et le fenouil, les émincer. Hacher l'ail et les oignons. Monder les tomates et les concasser.

Dans une grande cocotte, mettre les oignons, l'ail, les poireaux, le fenouil, les tomates, le laurier, le thym, l'écorce d'orange, le safran, du sel et du poivre. Ajouter les poissons, verser 4 cl d'huile d'olive et tourner la cocotte en tous sens, afin que tout se mélange et que les poissons s'imprègnent des différents parfums.

Verser l'eau bouillante sur les poissons et les cuire sur un feu très vif pendant 5 minutes. Une violente et brève ébullition doit mêler l'huile et l'eau. Baisser le feu et laisser frémir pendant 10 minutes. Rectifier l'assaisonnement, qui doit être bien relevé.



Confection de la rouille

Laver la pomme de terre. La cuire à l'anglaise, avec sa peau, dans une petite russe. L'égoutter, la peler et l'écraser.

Peler l'ail, ôter le germe et hacher les gousses. Hacher les piments. Mettre l'ail et les piments dans un mortier. Ajouter 1 pincée de sel fin, le jaune d'œuf et la pomme de terre. Piler le mélange, puis incorporer l'huile peu à peu, en tournant toujours dans le même sens, comme pour une mayonnaise. Prélever un peu du liquide de la bouillabaisse chaud. Y dissoudre le safran et l'ajouter. Mélanger avec soin, pour obtenir une pâte épaisse. Poivrer au moulin.

Finition et Présentation

Préchauffer le four à 180 °C. Couper la baguette en tranches de 1 cm et les sécher au four sans les griller. Peler 2 gousses d'ail, les couper en deux, les dégermer et en frotter les tranches de baguette. Les arroser d'huile d'olive.

Disposer tous les morceaux de poisson dans une soupière. Arroser avec le bouillon. Présenter la rouille à part dans une saucière. Déposer le pain dans une corbeille.



Soupe de poissons de roche

rouille

Pour 8 personnes

398

INGRÉDIENTS

5 KG	DE POISSONS DE ROCHE
1 KG	DE TOMATES MÛRES
400 G	D'OIGNONS BLANCS
1	TÊTE D'AIL
150 G	DE BULBE DE FENOUIL
200 G	DE BLANCS DE POIREAUX
1 G	DE PISTILS DE SAFRAN
10 G	DE GRAINES DE FENOUIL
3	ANIS ÉTOILÉS
3	BRANCHES DE PERSIL
	PLAT
1	BRANCHE DE THYM
1	FEUILLE DE LAURIER
1/4	DE BOTTE DE BASILIC
1	CITRON
15 CL	D'HUILE D'OLIVE
	FLEUR DE SEL
	POIVRE DU MOULIN

Rouille

1	POMME DE TERRE
	DE 100 G
1	JAUNE D'ŒUF
4	GOUSSES D'AIL
3	PIMENTS ROUGES FRAIS
25 CL	D'HUILE D'OLIVE
1 G	DE PISTILS DE SAFRAN
	SEL FIN
	POIVRE DU MOULIN

Garniture

1	BAGUETTE
4 CL	D'HUILE D'OLIVE
2	GOUSSES D'AIL
150 G	DE GRUYÈRE RÂPÉ

Habiller et écailler les poissons. Les vider. Supprimer les têtes. Tronçonner les poissons, les rincer et les égoutter dans un linge.

Éplucher les oignons, les blancs de poireaux et le bulbe de fenouil. Les émincer finement. Couper l'ail en deux transversalement. Lier ensemble le persil, le thym et le laurier. Concasser les tomates.

Chauffer l'huile d'olive dans une cocotte. Faire suer les oignons, les poireaux et le fenouil pendant 5 minutes. Ajouter les tomates, laisser compoter pendant 15 minutes. Ajouter les tronçons de poisson, mélanger et laisser suer 3 minutes. Mouiller avec de l'eau à hauteur. Ajouter le jus du citron et les écorces, le basilic, les graines de fenouil, l'anis étoilé, le bouquet garni, l'ail et le safran. Assaisonner de fleur de sel et de poivre. Porter à ébullition, écumer et cuire 30 minutes.

Ôter le bouquet garni et les grosses arêtes. Passer la soupe à la presse à gras, puis au chinois. Réchauffer la soupe et écumer. Elle ne doit pas être trop épaisse. Rectifier l'assaisonnement.

Confection de la rouille

Laver la pomme de terre. La cuire à l'anglaise, l'égoutter, la peler et l'écraser à la fourchette. Peler l'ail, ôter le germe et hacher les gousses. Hacher les piments.

Mettre l'ail et les piments dans un mortier. Ajouter 1 pincée de sel fin, le jaune d'œuf et la pomme de terre. Piler le mélange, puis incorporer l'huile peu à peu, en tournant toujours dans le même sens, comme pour une mayonnaise. Prélever un peu de soupe chaude. Y dissoudre le safran et l'ajouter dans le mortier. Mélanger avec soin, pour obtenir une pâte épaisse. Poivrer au moulin.

Finition et Présentation

Préchauffer le four à 180 °C. Détailler la baguette en tranches biaisées de 1 cm d'épaisseur, les badigeonner d'huile d'olive et les sécher au four sans les griller. Peler les gousses d'ail, les couper en deux, les dégermer et en frotter les tranches de baguette.

Dresser la soupe dans des assiettes creuses. Présenter à part la rouille, les croûtons et le gruyère râpé.





Poivrons marinés à l'huile

Pour 4 personnes

Préparation des poivrons

Chauffer la friture à 180 °C.

Laver les poivrons et les essuyer soigneusement. Les plonger dans l'huile chaude 2 minutes, les égoutter et les envelopper dans de l'aluminium ménager. Laisser refroidir.

Peler les poivrons en conservant les queues. Faire une petite incision du côté opposé au pédoncule et retirer délicatement les pépins.

Préparation de la marinade

Éplucher les gousses d'ail, les couper en deux, retirer le germe, puis couper les gousses en lamelles.

Déposer les poivrons dans un bocal avec les branches de thym et les lamelles d'ail. Couvrir à hauteur d'huile d'olive. Fermer hermétiquement le bocal et réserver à température ambiante pendant au moins 24 heures.

Ces poivrons peuvent être conservés de 3 à 4 semaines dans un endroit sombre.

Finition

et Présentation

Dresser les assiettes avec quelques lamelles d'ail, du thym et 4 poivrons par personne.

400

INGRÉDIENTS

16	MINI-POIVRONS ROUGES
5	BRANCHES DE THYM
3	GOUSSES D'AIL
1 L	D'HUILE D'OLIVE EXTRA-VIERGE
	HUILE POUR FRIURE





Fine crème de potiron

petits lardons chauds et croûtons dorés

Pour 4 personnes

402

INGRÉDIENTS

1 KG	DE POTIRON
1	OIGNON BLANC
1	POIREAU
1 L	DE FOND BLANC DE VOLAILLE
30 G	DE BEURRE
10 CL	DE CRÈME
1,5 CL	D'HUILE D'OLIVE
	FLEUR DE SEL
	POIVRE DU MOULIN

Garniture

100 G	DE POITRINE FUMÉE
50 G	DE PETITES GIROLLES
8	TRANCHES DE PAIN DE CAMPAGNE
3 CL	D'HUILE D'OLIVE
10 G	DE BEURRE
	FLEUR DE SEL

Éplucher le potiron, ôter les graines et les filaments. Le laver, puis le détailler en petits morceaux. Détailler 100 g de pulpe en petits dés réguliers et les réserver pour la garniture.

Éplucher l'oignon et l'émincer. Ôter les racines et la première feuille du poireau, le laver et l'émincer. Chauffer 1,5 cl d'huile d'olive dans un sautoir. Ajouter 20 g de beurre. Faire suer l'oignon et le poireau 3 minutes. Ajouter les morceaux de potiron. Mouiller à hauteur avec du fond blanc de volaille. Laisser cuire pendant 30 minutes.

Prélever 200 g de potiron et réduire en purée. Réserver cette purée qui servira à tartiner les croûtons.

Mixer le potiron, l'oignon et le poireau avec le bouillon de cuisson. Amener cette crème de potiron à consistance. Passer au chinois, puis à l'étamine.

Préparation de la garniture

Cuire les 100 g de dés de potiron réservés avec 1,5 cl d'huile d'olive et 3 cl de fond blanc de volaille.

Couper la poitrine fumée en fins lardons. Les faire sauter vivement dans une poêle, les égoutter sur du papier absorbant et les réserver au chaud.

Couper le bout du pied des girolles. Nettoyer les champignons avec un pinceau humide, les rincer rapidement puis les égoutter sur une plaque en inox perforée. Les poêler avec 1,5 cl d'huile d'olive, les saler et les laisser rendre leur eau de végétation. Les égoutter.



Finition et Présentation

Lier la crème de potiron avec 10 g de beurre. Rectifier l'assaisonnement.

Fouetter la crème.

Toaster les tranches de pain de campagne, les tartiner de purée de potiron. Répartir les lardons dessus.

Poêler les girolles avec 1 noisette de beurre et les assaisonner.

Servir la crème de potiron dans des assiettes creuses. Ajouter une noix de crème fouettée. Parsemer de fleur de sel et de poivre du moulin. Ajouter tout autour les girolles et les dés de potiron.



Gratin de potiron

aux champignons des bois,
fines tranches de lard croustillantes

Pour 4 personnes

404

INGRÉDIENTS

1,2 KG	DE POTIRON
200 G	DE PETITES GIROLLES
200 G	DE LENTINS DE CHÊNE
2 CL	DE JUS DE VEAU
1	OIGNON BLANC
100 G	DE MASCARPONE
30 G	DE RICOTTA
50 G	DE JAMBON DE PAYS
100 G	DE MOELLE DE BŒUF
5	FEUILLES DE SAUGE
5 CL	D'HUILE D'OLIVE
50 G	DE PARMESAN RÂPÉ
150 G	DE POITRINE DE PORC MAIGRE
	FLEUR DE SEL
	POIVRE DU MOULIN

Préchauffer le four à 180 °C.

Couper le potiron en tranches de 5 cm d'épaisseur. Les éplucher, ôter les graines et les filaments. Tailler la pulpe en dés de 5 cm de côté.

Éplucher l'oignon, le ciseler finement et le faire suer 2 minutes avec 3 cl d'huile d'olive. Ajouter le potiron, couvrir, mettre au four à 160 °C et laisser cuire pendant 1 heure, jusqu'à ce que la pulpe soit desséchée.

Hacher finement le jambon. Écraser à la fourchette les dés de potiron desséchés. Mixer avec le jambon pour obtenir une purée lisse et sèche. Passer cette préparation au tamis.

Supprimer le bout du pied des girolles. Passer un pinceau humide sur les têtes, les rincer rapidement et les égoutter sur une plaque en inox perforée. Essuyer les lentins de chêne et tailler le bout des queues. Garder les champignons entiers. Les faire rissoler séparément avec un trait d'huile d'olive.

Pocher la moelle de bœuf 3 minutes dans de l'eau tiède. L'égoutter. La tailler en petits dés. Les incorporer à la purée de potiron ainsi que le jus de veau.

Ciseler la sauge. L'incorporer à la purée de potiron froide, ainsi que la ricotta, le mascarpone et la moitié du parmesan. Rectifier l'assaisonnement.

Avec un pinceau, badigeonner de beurre les parois de quatre plats à gratin individuels, les garnir avec la préparation et cuire au bain-marie à 100 °C pendant 40 minutes.

Finition et Présentation

Couper la poitrine de porc en tranches très fines et la griller 2 minutes dans une poêle chaude.

Sortir les plats du four, saupoudrer le reste du parmesan et faire gratiner sous la salamandre. Donner un tour de moulin à poivre.

Dresser les champignons et les tranches de lard grillées sur les gratins et servir aussitôt.

Brunch de légumes



P

Beignets de poutine

Pour 4 personnes

406

INGRÉDIENTS

400 G DE POUTINE
1 BRANCHE DE PERSIL PLAT
FLEUR DE SEL
HUILE POUR FRITURE

Pâte à frire niçoise

1 ŒUF DE 65 G
150 G DE FARINE DE BLÉ
TYPE 55
22,5 CL D'EAU
1 PETITE GOUSSE D'AIL
SEL FIN
POIVRE DU MOULIN

Préparation de la poutine

Retirer les petits morceaux d'algue et les alevins les plus gros en travaillant délicatement. Essuyer la poutine avec un linge sec. La répartir en portions de 20 g. Verser chacune d'elles dans un ramequin et conserver au frais.

Préparation de la pâte à frire niçoise

Casser l'œuf dans une calotte, ajouter l'eau et la farine tamisée. Assaisonner avec du sel fin et du poivre du moulin. Mélanger délicatement au fouet. Couvrir la calotte et laisser reposer l'appareil pendant 2 heures à température ambiante.

Rincer le persil, l'essuyer et concasser les feuilles. Peler l'ail, retirer le germe et hacher finement la gousse.

Cuisson des beignets

Chauffer la friture à 150 °C.

Remuer la pâte et y incorporer le persil concassé et l'ail haché.

Verser 1 cuillerée à entremets de pâte à frire dans chaque ramequin de poutine. Mélanger et plonger la préparation dans l'huile. Laisser dorer les beignets. Les égoutter à l'aide d'une écumoire et les déposer sur plusieurs feuilles de papier absorbant superposées. Saler.



Finition et Présentation

Disposer les beignets de poutine dans des serviettes pliées en artichaut. Servir très chaud.





R

raie
rillettes
riz
rouget

Aile de raie au beurre noir

Pour 4 personnes

410

INGRÉDIENTS

2 KG	D'AILES DE RAIE BOUCLÉE
150 G	DE BEURRE
100 G	DE PETITES CÂPRES
1	BOTTE DE PERSIL PLAT
1/2	CITRON

Court-bouillon

1	OIGNON
1	CAROTTE
1	BOIS DE FENOUIL
2 CL.	DE VINAIGRE BLANC
5	GRAINS DE POIVRE NOIR DU SARAWAK
1	POIGNÉE DE GROS SEL GRIS DE MER

Rincer soigneusement la raie. La couper en tronçons.

Préparation du court-bouillon

Éplucher l'oignon et le couper en quatre. Éplucher la carotte, la laver et la couper en rondelles.

Verser 3 litres d'eau dans un rondo. Ajouter l'oignon, la carotte, le bois de fenouil, les grains de poivre, le gros sel et le vinaigre. Porter à ébullition. Laisser infuser hors du feu pendant 20 minutes.

Cuisson de la raie

Plonger les tronçons de raie dans le court-bouillon. Chauffer doucement et laisser pocher à petits frémissements pendant 8 à 10 minutes. Écumer en cours de cuisson.

Égoutter la raie, l'éplucher délicatement et l'ébarber sans l'abîmer. L'éponger dans un linge.

Faire fondre 50 g de beurre dans une poêle. Y faire colorer la raie à feu moyen en l'arrosant constamment. La retourner et colorer également l'autre face de la même manière.

Laver, essuyer et effeuiller le persil plat. Égoutter les câpres et les réserver.



Finition *et* Présentation

Retirer la raie de la poêle et la dresser sur les assiettes de service chaudes.

Faire fondre le reste du beurre dans la même poêle et le laisser devenir noisette. Déglacer avec le jus du citron. Passer le beurre au chinois étamine garni d'une petite bande de gaze pour éliminer tous les points de caséine. Ajouter les câpres et le persil.

Napper rapidement la raie de beurre noisette et servir sans attendre.



Rillettes

lapin-cochon-canard

Pour 15 personnes

412

INGRÉDIENTS

Rillettes de lapin

750 G	DE CHAIR DE LAPIN DÉOSSÉE
500 G	DE GRAS DE PORC
2	OIGNONS PAILLE
2	CAROTTES
2	CÔTES DE CÉLÉRI
1 C. À C.	DE ROMARIN
2	FEUILLES DE LAURIER
4	GOUSSES D'AIL
1 L	DE VIN BLANC
2 C. À S.	DE FINE CHAMPAGNE POIVRE DU MOULIN FLEUR DE SEL

Rillettes de cochon

750 G	DE POITRINE DE PORC FRAÎCHE
750 G	D'ÉCHINE DE PORC NON DÉOSSÉE
2	CLOUS DE GIROFLE
6	GRAINS DE POIVRE NOIR
2	BRANCHES DE THYM
1	FEUILLE DE LAURIER
	FLEUR DE SEL

Rillettes de canard

1	CANARD DÉOSSÉ
300 G	D'ÉCHINE DE PORC SANS OS
200 G	DE GRAISSE DE CANARD
2	CLOUS DE GIROFLE
6	GRAINS DE POIVRE NOIR
2	BRANCHES DE THYM
1	FEUILLE DE LAURIER
	FLEUR DE SEL

Pour servir

DE LA BAGUETTE FRAÎCHE

Rillettes de lapin

Couper la chair de lapin en dés. Éplucher les oignons et les couper en deux. Peler les carottes, les couper en deux de haut en bas. Couper les côtes de céleri en deux. Peler les gousses d'ail, hacher le romarin.

Hacher le lard gras à la grosse grille et le mettre à fondre en cocotte. Ajouter le lapin, le romarin et le laurier. Assaisonner de fleur de sel et de poivre du moulin.

Lorsque la viande a blanchi, ajouter les oignons, les carottes, le céleri et les gousses d'ail. Laisser suer 2 minutes. Verser le vin blanc. Réduire aux deux tiers et ajouter 50 cl d'eau. Couvrir et cuire à feu très doux pendant 3 heures.

Lorsque les chairs sont cuites, retirer les légumes et les aromates de la cocotte. Transvaser la viande dans un cul-de-poule placé dans un plus grand récipient rempli de glace pilée. Ajouter la fine champagne. Émietter le lapin à la spatule en bois, pour obtenir des rillettes. Disposer ces dernières dans des petits pots de service en grès.

Rillettes de cochon

Séparer le gras du maigre de la poitrine de porc. Couper le maigre en lanières. Hacher grossièrement le gras. Désosser l'échine de porc et concasser les os.

Dans une grande cocotte en fonte, mettre toutes les viandes et les os. Ajouter le thym, le laurier, les clous de girofle et les grains de poivre. Assaisonner de fleur de sel. Couvrir. Laisser cuire pendant 4 heures à feu doux, en remuant de temps en temps à la spatule en bois pour émietter les viandes.

Finition et Présentation

Toaster de la baguette et la présenter avec les pots de rillettes.

Retirer les os, le thym, le laurier, les clous de girofle et les grains de poivre. Transvaser les rillettes dans une terrine en grès et les réserver 6 heures au frais. Déposer ensuite les rillettes de cochon dans des petits pots de service en grès.

Rillettes de canard

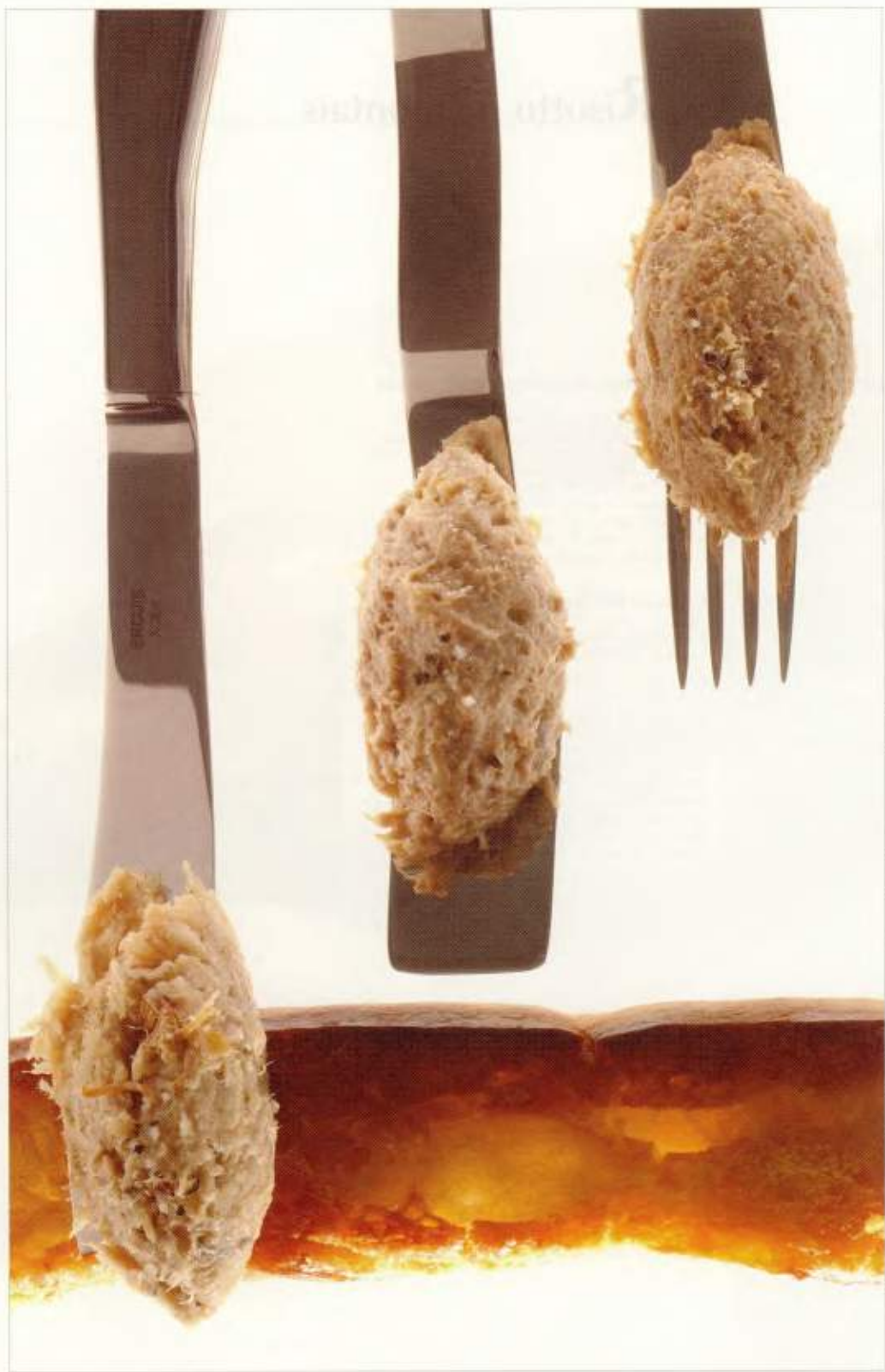
Hacher grossièrement l'échine de porc. Couper la chair de canard en lanières. Mettre le porc, le canard et la graisse de canard dans une grande cocotte en fonte. Ajouter le thym, le laurier, les clous de girofle et les grains de poivre. Assaisonner de fleur de sel.

Couvrir la cocotte. Laisser cuire pendant 4 heures à feu doux, en remuant de temps en temps à la spatule en bois pour émietter les viandes.

Retirer les clous de girofle, les grains de poivre, le thym et le laurier. Transvaser les rillettes dans une terrine en grès et les réserver 6 heures au frais.

Déposer ensuite les rillettes de canard dans des petits pots de service en grès.





Risotto piémontais

Pour 4 personnes

414

INGRÉDIENTS

1	GROS OIGNON
40 G	DE MOELLE DE BŒUF
300 G	DE RIZ ITALIEN ARBORIO
5 CL	D'HUILE D'OLIVE
10 CL	DE VIN BLANC SEC
1 L	DE FOND BLANC DE VOLAILLE
90 G	DE BEURRE
80 G	DE PARMESAN
4 CL	DE JUS DE VEAU
	FLEUR DE SEL
	POIVRE DU MOULIN

Tuiles de parmesan

80 G	DE PARMESAN RÂPÉ
------	------------------

Confection des tuiles de parmesan

Chauffer une poêle antiadhésive. Déposer un cercle à pâtisserie de 5 cm de diamètre dans la poêle chaude. Parsemer 20 g de parmesan râpé à l'intérieur du cercle. Dès qu'il fond et qu'il colore, retirer la poêle du feu, décoller délicatement la galette à l'aide d'une spatule et la déposer sur une gouttière pour la mouler en forme de tuile. Recommencer trois fois cette opération avec le reste du parmesan.

Cuisson du risotto

Couper la moelle en dés. Éplucher et ciseler l'oignon. Chauffer le fond blanc de volaille.

Faire fondre 50 g de beurre dans un sautoir et y faire suer l'oignon 3 minutes. Ajouter la moelle, laisser fondre 1 ou 2 minutes. Verser le riz et le macrer en remuant. Déglacer avec le vin blanc et réduire. Mouiller à hauteur avec du fond blanc de volaille chaud. Dès que le liquide est évaporé, rajouter louche par louche du fond blanc chaud, toujours à hauteur. Cuire en remuant sans cesse à la spatule. Après 18 minutes de cuisson, le riz doit être *al dente* : cœur croquant et enveloppe fondante. Retirer du feu.

Lier le riz avec 40 g de beurre. Incorporer le parmesan et l'huile d'olive. Rectifier l'assaisonnement.



Finition et Présentation

Chauffer le jus de veau.

Dresser le risotto dans des assiettes creuses et verser du jus de veau autour. Donner un tour de moulin à poivre. Poser une tuile de parmesan sur le risotto. Servir sans attendre.



Filets de rouget à la tapenade

pommes de terre nouvelles

Pour 4 personnes

416

INGRÉDIENTS

8	ROUGETS DE ROCHE DE 120 G PIÈCE
300 G	DE POMMES DE TERRE NOUVELLES
200 G	D'OLIVES NOIRES
2	FILETS D'ANCHOIS SALÉS
2	BRANCHES DE BASILIC
1	GOUSSE D'AIL
5 G	DE GROS SEL GRIS DE MER
15 G	DE BEURRE
15 CL	D'HUILE D'OLIVE
	POIVRE DU MOULIN
	FLEUR DE SEL

Confection de la tapenade

Dessaler les filets d'anchois sous l'eau courante et les essuyer avec du papier absorbant. Laver, essuyer et effeuiller 1 branche de basilic. Dénoyer les olives.

Mettre dans le bol d'un mixeur les olives, les filets d'anchois et les feuilles de basilic. Saler et poivrer. Ajouter 10 cl d'huile d'olive. Mixer à grande vitesse jusqu'à l'obtention d'une fine purée homogène. La réserver dans un bol.

Cuisson des pommes de terre

Laver et peler les pommes de terre, les tourner en olivettes. Les disposer dans un rondau et les recouvrir d'eau froide. Ajouter la gousse d'ail en chemise écrasée, 1 branche de basilic et 5 g de gros sel. Porter à ébullition. Cuire à petits frémissements pendant 10 minutes.

Vérifier la cuisson en transperçant une pomme de terre avec la pointe d'un couteau. Égoutter les pommes de terre.

Chauffer 3 cl d'huile d'olive dans une poêle antiadhésive. Ajouter le beurre. Y faire blondir les pommes de terre.

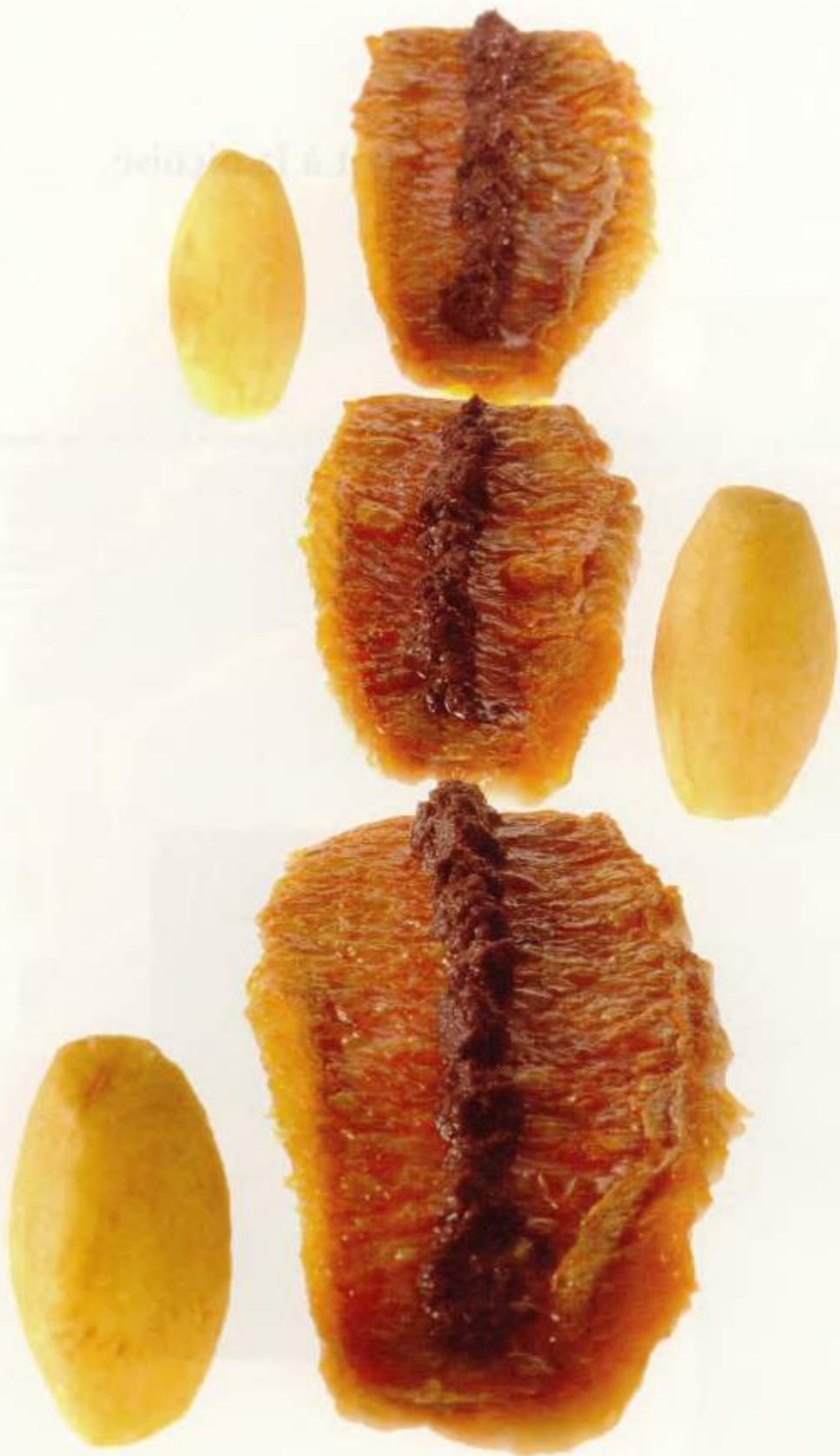
Préparation des rougets

Écailler et ébarber les rougets. Lever les filets et ôter toutes les arêtes à l'aide d'une pince à épiler. Rincer les filets de poisson et les essuyer. Les badigeonner d'huile d'olive et les réfrigérer.

Finition et Présentation

Chauffer une poêle, y faire dorer les filets de rouget côté peau en premier pendant 1 minute. Les retourner et les cuire 10 secondes. Déposer les filets de poisson dans les assiettes chaudes, côté peau au-dessus. Dresser un trait de tapenade sur la peau croustillante des rougets. Disposer les pommes de terre à côté. Les parsemer de quelques grains de fleur de sel. Donner un tour de moulin à poivre sur les rougets. Verser un filet d'huile d'olive sur l'ensemble de l'assiette.





Filets de rouget à la niçoise

Pour 4 personnes

418

INGRÉDIENTS

8 ROUGETS DE 100 G PIÈCE
1,5 CL D'HUILE D'OLIVE
SEL FIN

La fondue de tomates

10 TOMATES EN GRAPPES
DE 80 G PIÈCE
4 GOUSSES D'AIL
1/4 DE BOTTE
DE MARJOLAINE
1/4 DE BOTTE DE BASILIC
VERT
20 OLIVES NOIRES DE NICE
3 CL D'HUILE D'OLIVE
1/2 C. À C. DE SUCRE
FLEUR DE SEL

Préparation de la fondue de tomates

Préchauffer le four à 180 °C.

Monder les tomates et les épépiner. Les couper en quartiers. Ne conserver que la chair. Peler l'ail, le dégermer, le ciseler. Mettre le tout dans une calotte. Assaisonner de fleur de sel, ajouter le sucre et l'huile d'olive. Mélanger.

Transvaser les tomates dans une cocotte. Effeuiller la marjolaine et l'ajouter aux tomates. Démarrer la cuisson sur le fourneau. Dès que les tomates ont rendu leur eau de végétation, couvrir la cocotte, enfourner et cuire à 160 °C pendant environ 2 heures, jusqu'à ce que l'huile remonte à la surface. La fondue de tomates doit être assez sèche.

Préparation et cuisson des rougets

Écailler et ébarber les rougets. Lever les filets, vérifier au toucher qu'il ne reste plus d'arêtes. Les rincer et les essuyer délicatement. Assaisonner les filets de rouget de sel fin.

Chauffer 1,5 cl d'huile d'olive dans une poêle. Y déposer les rougets côté peau contre le fond du récipient et les cuire 2 minutes à l'imitérale. La peau doit être croustillante. Réserver les filets de rouget et les laisser refroidir.

Finition et Présentation

Dénoyer et hacher les olives.
Rincer le basilic, l'essuyer et
le ciseler. Mélanger les olives et
le basilic à la fondue de tomates.
Dresser la fondue sur des assiettes
plates et déposer dessus 4 filets
de rouget par assiette.









421

S

salade
sardine
saumon
sole
supion

Mesclun

Pour 4 personnes

422

INGRÉDIENTS

Salades

30 G	DE MORGELINE
20 G	DE POURPIER
50 G	DE PETITES SALADES (CHICORÉE, FEUILLE DE CHÊNE, ETC.)
30 G	DE FUSÉE FINE
30 G	DE FRISÉE À GROSSES CÔTES
10 G	DE RIQUETTE
30 G	DE MÂCHE
10 G	DE PISSENLIT
5 G	DE CRESSON
4 G	DE PETITES FEUILLES DE CÉLÉRI

Herbes

5 G	DE CERFEUIL
2 G	DE MENTHE FRAÎCHE
3 G	D'ESTRAGON
3 G	DE MARJOLAINE
3 G	DE BASILIC VERT
3 G	DE BASILIC OPALE
5 G	DE CIBOULETTE
4	FLEURS DE COURGETTES

Vinaigrette

3 CL	D'HUILE D'OLIVE
1,5 CL	DE VINAIGRE BALSAMIQUE DE MODÈNE
	FLEUR DE SEL
	POIVRE DU MOULIN

Laver à l'eau très froide toutes les salades, les rincer et les essorer. Laver rapidement et essuyer toutes les herbes.

Équeuter la morgeline, le pissenlit, la riquette et le pourpier. Séparer en feuilles les frisées et les petites salades pour ne garder que les sommités des feuilles avec un morceau de côte.

Éfeuilleer les cœurs de mâche et le cresson.

Équeuter en pluches le cerfeuil, la menthe fraîche, l'estragon, la marjolaine, le basilic vert et le basilic opale.

Conserver uniquement les sommités des tiges de ciboulette.

Finition et Présentation

Ôter le pistil et le pédoncule des fleurs de courgettes. Tailler les fleurs en lanières fines. Mélanger les salades et les herbes, puis les lanières de fleurs de courgettes.

émulsionner le vinaigre balsamique avec l'huile d'olive, poivrer, ajouter quelques grains de fleur de sel. Répartir le mesclun sur les assiettes. Arroser avec la vinaigrette.



Sardines façon Riviera

Pour 4 personnes

424

INGRÉDIENTS

12	SARDINES
200 G	DE PAIN DE MIE
100 G	DE VERT DE BLETTES
25 CL	DE CRÈME LIQUIDE
1	ŒUF
70 G	DE PARMESAN RÂPÉ
4	PÉTALES DE TOMATE CONFITE
3	GOUSSES D'AIL
1	GROSSE TOMATE MÛRE MAIS FERME
1/4	DE BOTTE DE PERSIL PLAT
1/4	DE BOTTE DE CERFEUIL
1/4	DE BOTTE DE BASILIC
3 C. À S.	D'HUILE D'OLIVE
	FLEUR DE SEL
	POIVRE DU MOULIN

Préparation des sardines

Écailler les sardines, les vider par les ouïes, les rincer et les essuyer.

Les disposer sur une planche, sur le dos. Les ouvrir de la tête à la queue, des deux côtés de l'arête centrale. Lorsque les sardines sont ouvertes et à plat, casser l'arête centrale au niveau de la tête et de la queue et la retirer.

Assaisonner de fleur de sel et de poivre du moulin l'intérieur des sardines et les réserver sur deux assiettes.

Préparation de la farce

Verser la crème dans une calotte. Parer le pain de mie, émietter la mie et l'ajouter dans la calotte pour qu'elle s'imbibe de crème. L'écraser à la fourchette, la remuer pour former une pâte. Peler 1 gousse d'ail, ôter le germe, la passer au presse-ail au-dessus de la calotte. Mélanger.

Retirer la grosse nervure du vert de blettes. Laver, essorer et hacher le vert de blettes. Ciseler les herbes, et les ajouter dans la calotte, ainsi que le vert de blettes. Mélanger.

Couper les pétales de tomate en petits carrés. Ajouter l'œuf, le parmesan, les pétales de tomate et la moitié de l'huile d'olive dans la calotte. Assaisonner de fleur de sel et de poivre du moulin. Mélanger pour que la farce soit bien homogène.

Cuisson des sardines

Préchauffer le four à 220 °C. Huiler un plat en terre.

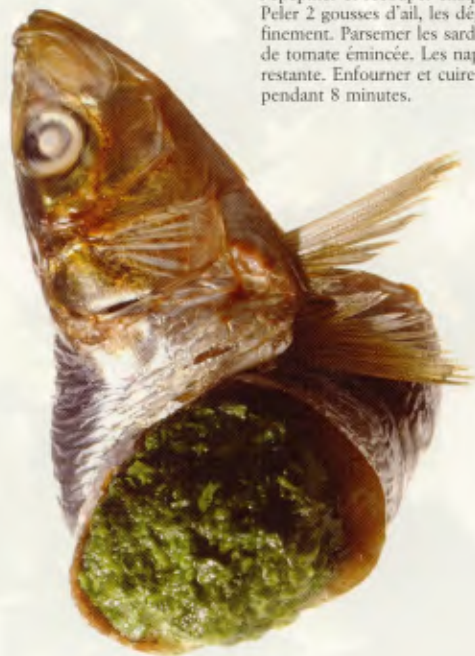
Au centre de chaque sardine, déposer une grosse noix de farce et refermer le poisson en faisant glisser la queue de la sardine dans la tête, en passant par une ouïe.

Déposer les sardines farcies dans le plat sans qu'elles ne se touchent.

Laver la tomate, la couper en fines rondelles, l'épépiner et recouper chaque rondelle en quatre. Peler 2 gousses d'ail, les dégermer, les émincer finement. Parsemer les sardines de pétales d'ail et de tomate émincée. Les napper de l'huile restante. Enfourner et cuire les sardines à 200 °C pendant 8 minutes.

Finition et Présentation

Servir les sardines farcies chaudes ou tièdes, ou encore froides, dans leur plat de cuisson.





Darne de saumon grillée

beurre maître d'hôtel

Pour 4 personnes

426

INGRÉDIENTS

1 KG	DE SAUMON FRAIS
2 CL	D'HUILE D'OLIVE
2	CITRONS
	FLEUR DE SEL
	POIVRE DU MOULIN

Beurre maître d'hôtel

2	BOTTES DE PERSIL PLAT
250 G	DE BEURRE
1	CITRON

Finition *et* Présentation

Couper 2 citrons en dents de loup : enfoncer légèrement en biais la lame d'un petit couteau d'office au milieu du fruit, d'un bout à l'autre. L'enfoncer ensuite, toujours en biais mais dans le sens opposé, en faisant se joindre les deux entailles à une extrémité. Continuer ainsi en faisant des zigzags tout autour du citron, puis séparer les deux moitiés. Retirer les ficelles qui entourent les darnes. Couper 4 tranches de beurre maître d'hôtel et en placer une sur chaque darne. Passer les darnes sous la salamandre pour faire fondre légèrement le beurre. Poivrer. Ajouter 1/2 citron coupé en dents de loup sur chaque assiette.

Confection du beurre maître d'hôtel

Laver et essorer le persil. L'équeuter et hacher finement les feuilles. Dans une calotte, ramollir le beurre à la fourchette. Ajouter le persil haché et le jus du citron. Travailler le beurre à la spatule.

Rouler le beurre dans du film alimentaire pour lui donner la forme d'un boudin. Laisser reposer au frais avant l'emploi.

Préparation et cuisson du poisson

Détailler le saumon en tranches régulières de 200 g à l'aide d'un couteau à lame crantée. Parer légèrement la partie ventrale et bien vérifier qu'il ne reste plus de traces de caillots de sang. Maintenir les darnes à l'aide d'un tour de ficelle.

Saler les darnes des deux côtés. Les huiler. Les poser sur le grill modérément chaud. Les laisser 1 minute, leur donner un quart de tour, les laisser encore 1 minute, puis les retourner. Les quadriller de la même façon et les réserver au chaud.



Saumon de l'Adour grillé

réduction d'une béarnaise

Pour 4 personnes

Préparation et cuisson du saumon

Détailler 4 tranches régulières de 200 g chacune à l'aide d'un couteau à lame crantée. Parer légèrement la partie ventrale et bien vérifier qu'il ne reste plus de traces de caillots de sang. Maintenir les darnes à l'aide d'un tour de ficelle.

Saler les darnes des deux côtés. Les huiler. Les poser sur le grill modérément chaud. Les laisser 1 minute, leur donner un quart de tour, les laisser encore 1 minute, puis les retourner. Les quadriller de la même façon et les réserver au chaud.

Réduction d'une béarnaise

Éplucher et ciseler les échalotes. Faire chauffer le vinaigre de vin blanc et le vinaigre de vin rouge dans une petite russe.

Faire fondre 40 g de beurre dans un sautoir et y mettre à suer les échalotes. Ajouter le poivre mignonnette et le mélange de vinaigres. Réduire de moitié. Verser le vin blanc. Laisser évaporer le liquide, puis monter la préparation avec le reste du beurre. Saler.

Rincer et essuyer l'estragon. Hacher les feuilles. Les ajouter dans la réduction.



INGRÉDIENTS

1 KG	DE SAUMON FRAIS
100 G	D'ÉCHALOTES
2 CL	D'HUILE D'OLIVE
140 G	DE BEURRE
6 CL	DE VINAIGRE DE VIN BLANC
8 CL	DE VINAIGRE DE VIN ROUGE
20 CL	DE VIN BLANC
1/4	DE BOTTE D'ESTRAGON
1/2 C. À C.	DE POIVRE MIGNONNETTE
	FLEUR DE SEL



Finition et Présentation

Déciceler les darnes. Les déposer dans les assiettes chaudes. Accompagner de la réduction de béarnaise présentée en saucière.

Saumon froid à la parisienne

sauce verte

Pour 4 personnes

428

INGRÉDIENTS

4	PAVÉS DE SAUMON DE 180 G PIÈCE PRIS DANS LE CŒUR D'UN FILET D'UN SAUMON DE 6 KG
24	PETITES FEUILLES DE BASILIC
5 G	DE SIFFLETS DE CÉBETTE
1	CITRON DE MENTON
10 G	DE PETITES CÂPRES

Nage

20 CL	DE VIN BLANC SEC
1	ÉCHALOTE
2	OIGNONS NOUVEAUX
1/2	POIREAU
1	CÔTE DE CÉLÉRI
50 G	DE FENOUIL FRAIS
1/2	CAROTTE
1	FEUILLE DE BASILIC
1	BRANCHE DE THYM FRAIS
1	BOIS DE FENOUIL SEC
1	CITRON DE MENTON
5	GRAINS DE POIVRE BLANC
5	GRAINES DE CORIANDRE
1,5 CL	D'HUILE D'OLIVE
1/2	POIGNÉE DE GROS SEL

Émulsion d'huile d'olive au vert

1	BOTTE DE PERSIL PLAT
1/2	BOTTE D'ESTRAGON
1/4	DE BOTTE DE BASILIC VERT
1	ŒUF MOLLET
2,5 CL	DE JUS DE TRUFFE
10 CL	D'HUILE D'OLIVE
50 G	DE PETITES CÂPRES
	FLEUR DE SEL
	POIVRE DU MOULIN

Confection de la nage

Éplucher l'échalote, les oignons, le fenouil, le poireau et la carotte. Effiler le céleri. Tailler tous ces légumes en mirepoix.

Dans une sauteuse, faire suer la mirepoix 2 minutes avec l'huile d'olive. Verser le vin blanc. Mouiller avec de l'eau à hauteur. Ajouter le poivre blanc, les graines de coriandre, le thym, le basilic et le fenouil sec. Saler au gros sel. Porter à ébullition. Cuire pendant 15 minutes. Ajouter encore le citron coupé en tranches et prolonger la cuisson de 5 minutes. Laisser infuser 10 minutes hors du feu et filtrer à l'aide d'une étamine.

Préparation et cuisson du saumon

Parer les pavés de saumon pour qu'ils soient identiques. Retirer la peau et dégraisser les parties extérieures des filets.

Réchauffer la nage à 75 °C. Y plonger les pavés de saumon et les laisser pocher jusqu'à ce que

la température à cœur atteigne 35 °C. Retirer le poisson de la nage et le laisser refroidir sur une grille.

Préparation de l'émulsion d'huile d'olive au vert

Laver et essuyer le persil plat, l'estragon et le basilic. Effeuilier ces herbes.

Porter à ébullition une casserole remplie d'eau salée, y plonger les feuilles de persil. Les égoutter aussitôt, les choquer pour garder le vert. Les égoutter de nouveau. Mixer le persil avec l'estragon et le basilic. Passer au tamis fin pour obtenir une purée lisse.

Émulsionner au mixeur l'œuf mollet, le jus de truffe et l'huile d'olive. Assaisonner de fleur de sel et de poivre du moulin.

Piler les câpres dans un mortier, ajouter la purée d'herbes et l'émulsion précédente. Piler le tout pour obtenir une émulsion verte homogène.



Finition et Présentation

Prélever le zeste du citron à l'aide d'une râpe et le détailler en fine julienne.

Trancher les pavés de saumon en deux, napper l'un des morceaux d'émulsion d'huile d'olive au vert et disperser dessus les câpres, les sifflets de cibette, les petites feuilles de basilic et la julienne de zeste.

Dresser les pavés de saumon sur les assiettes. Présenter le reste de l'émulsion d'huile d'olive au vert à part.



Goujonnettes de sole

sauce tartare

Pour 4 personnes

430

INGRÉDIENTS

- 2 SOLES DE 900 G PIÈCE
FLEUR DE SEL
HUILE POUR FRITURE

Panure à l'anglaise

- 3 ŒUFS FRAIS
10 CL DE LAIT
200 G DE FARINE TAMISÉE
250 G DE CHAPELURE BLANCHE
HUILE D'OLIVE
SEL FIN

Sauce tartare

- 1 JAUNE D'ŒUF DUR
30 CL D'HUILE D'OLIVE
2 C. À C. DE CÂPRES AU SEL
2 CORNICHONS
AU VINAIGRE
2 OIGNONS NOUVEAUX
1/4 DE BOTTE DE PERSIL PLAT
1/4 DE BOTTE DE CERFEUIL
1/4 DE BOTTE
DE CIBOULETTE
5 FEUILLES D'ESTRAGON
1 C. À C. DE MOUTARDE DE DIJON
SEL FIN

Finition et Présentation

Dresser les goujonnettes dans des serviettes pliées en artichaut. Servir la sauce tartare à part, en saucière.

Préparation des goujonnettes

Habiller les soles. Retirer la peau blanche ainsi que la peau grise. Lever les filets. Ôter la couche nerveuse se trouvant sur la partie externe de ceux-ci à l'aide d'un couteau à lame fine. Rincer les filets et les essuyer dans un linge.

Placer les filets de sole entre deux feuilles de film étirable humidifiées et les aplatir. Les tailler ensuite en lanières régulières de 6 cm x 1 cm.

Confection de la sauce tartare

Laver et essuyer le persil plat, le cerfeuil et l'estragon. Effeuilier le persil et le cerfeuil. Les ciseler ainsi que l'estragon. Laver, égoutter et émincer finement la ciboulette.

Égoutter les cornichons et les tailler en brunoise régulière.

Rincer les câpres pour les dessaler. En concasser la moitié et conserver le reste dans un mortier.

Éplucher et ciseler finement les oignons nouveaux.

Ajouter dans le mortier le jaune d'œuf, 1 pincée de sel fin et la moutarde. Mélanger à l'aide du pilon jusqu'à ce que les câpres soient réduites en purée. Verser l'huile d'olive en filet en tournant avec le pilon toujours dans le même sens.

Ajouter les cornichons, les câpres concassées, les oignons nouveaux ciselés et les herbes. Mélanger délicatement, rectifier l'assaisonnement et débarrasser la sauce tartare dans un récipient en inox.

Préparation de la panure

Dans une calotte, mélanger les œufs avec un filet d'huile d'olive, 1 pincée de sel fin, du poivre du moulin et le lait. Débarrasser la préparation sur une plaque en inox en la filtrant dans un chinois étamine.

Étaler une couche régulière de farine tamisée sur une autre plaque. Faire de même avec la chapelure sur une troisième plaque.



Cuisson des goujonnettes

Rouler les lanières de sole une à une dans la farine, les poser sur un tamis et secouer pour retirer l'excédent de farine.

Les passer l'une après l'autre dans l'anglaise, les égoutter à l'aide d'une fourchette. Les rouler dans la chapelure pour les enrober entièrement, les rouler une seconde fois et les poser à plat sur du papier sulfurisé.

Chauffer la friture à 180 °C. Plonger les goujonnettes dans l'huile chaude, les laisser cuire 2 minutes. Lorsqu'elles sont bien dorées, les sortir à l'aide d'une écumoire, les égoutter sur du papier absorbant et les assaisonner de fleur de sel.



Sole à la dieppoise

Pour 4 personnes

432

INGRÉDIENTS

2	SOLES DE 600 G PIÈCE
40 G	DE BEURRE
5 CL	D'HUILE D'OLIVE
100 G	DE CHAMPIGNONS DE PARIS
	BOUTONS DE GUÊTRE
5 CL	DE VIN BLANC SEC FLEUR DE SEL

Sauce

150 G	DE BEURRE
50 CL	DE CRÈME
1/2	CITRON

Base de sauce

40 G	DE BEURRE
2	ÉCHALOTES
200 G	DE CHAMPIGNONS DE PARIS
5 CL	DE VIN BLANC
20 CL	DE GELÉE DE PIED DE VEAU
40 CL	DE FOND BLANC DE VOLAILLE
1	LANIÈRE DE PIMENT D'ESPELETTE DE 5 G
5	GRAINS DE POIVRE NOIR DU SARAWAK
4	QUEUES DE PERSIL FLEUR DE SEL

Garniture

40	CREVETTES BOUQUETS
80	CREVETTES GRISES
800 G	DE MOULES DE BOUCHOTS
50 G	D'ÉCHALOTES
10 CL	DE VIN BLANC SEC DU VAL DE LOIRE
48	CHAMPIGNONS DE PARIS BOUTONS DE GUÊTRE
1	CITRON
60 G	DE BEURRE
1	BRANCHE DE THYM
1/2	FEUILLE DE LAURIER FLEUR DE SEL

Finition et Présentation

Déposer les soles au centre des assiettes chaudes. Les napper de sauce. Ajouter la garniture dieppoise.

Préparation des moules

Gratter les moules. Retirer le pied et les laver en les frottant les unes contre les autres. Les égoutter dans une passoire. Éplucher et ciseler finement les échalotes. Verser les moules dans un sautoir, ajouter les échalotes, le vin blanc sec, le thym et le laurier. Couvrir et porter à ébullition sur feu vif.

Dès que les moules s'ouvrent, les égoutter dans une passoire posée sur une calotte. Supprimer l'une des deux coquilles de chacune des moules et sortir délicatement ces dernières. Réserver le jus de cuisson et le filtrer.

Préparation des soles

Couper la tête des soles. Vider et ébarber les poissons. Retirer la peau blanche et la peau grise. Tronçonner les poissons en deux, de la tête à la queue, avec des ciseaux à poisson. Ôter la couche nerveuse se trouvant sur la partie externe des filets à l'aide d'un couteau à lame fine. Réserver les parures. Assaisonner les poissons de fleur de sel. Réserver au frais.

Préparation de la base de sauce

Nettoyer les champignons et les émincer. Éplucher et tailler les échalotes en grosses rouelles. Dans un sautoir, faire suer les parures de sole dans le beurre moussoux. À l'apparition des sucs, ajouter les échalotes et les champignons de Paris. Faire suer l'ensemble et déglacer avec le vin blanc. Laisser réduire à sec. Ajouter la gelée de pied de veau et le fond blanc de volaille. Porter à ébullition, écumer, ajouter les grains de poivre noir, de la fleur de sel et le piment d'Espelette.

Cuire pendant 45 minutes à petits frémissements. Ajouter les queues de persil. Laisser infuser pendant 10 minutes hors du feu. Passer au chinois étamine.

Confection de la sauce

Réduire la crème de moitié à feu doux. Ajouter 60 cl de base de sauce et 12 cl du jus de cuisson des moules. Réduire de moitié. Monter le mélange avec le beurre, puis ajouter la crème réduite. Rectifier l'assaisonnement. Presser le citron et ajouter 1,5 cl de jus à la sauce.

Cuisson des soles

Préchauffer le four à 190 °C.

Dans un sautoir, raidir chaque face des poissons pendant 2 minutes dans 40 g de beurre moussoux. Déglacer avec le vin blanc et 5 cl de base de sauce. Couvrir. Enfourner et cuire à 170 °C pendant 15 minutes. Laisser ensuite reposer les soles dans un endroit tiède.

Préparation de la garniture

Sectionner le pied des champignons. Laver les chapeaux et les égoutter. Les rouler dans 20 g de beurre moussoux. Assaisonner les têtes de champignon de fleur de sel et de jus de citron. Les faire étuver à blanc pendant 5 minutes et les glacer.

Décortiquer les crevettes bouquets et les crevettes grises. Les saisir dans 40 g de beurre moussoux. Les assaisonner légèrement de fleur de sel et de poivre du moulin.

Rassembler les champignons, les crevettes et les moules. Les lier avec 40 cl de sauce.



Sole meunière

pommes de terre vapeur

Pour 4 personnes

434

INGRÉDIENTS

4	SOLES DE 270 G PIÈCE
80 G	DE FARINE
2 CL	D'HUILE DE PÉPINS DE RAISIN
75 G	DE BEURRE
3	CITRONS

Garniture

500 G	DE POMMES DE TERRE DITA
30 G	DE BEURRE
	GROS SEL GRIS DE MER

Préparation de la garniture

Éplucher et laver les pommes de terre. Remplir un rondo d'eau froide, y placer les pommes de terre. Saler au gros sel. Cuire pendant 20 minutes. Vérifier la cuisson des pommes de terre avec la pointe d'un couteau. Les réserver au chaud.

Préparation et cuisson du poisson

Étêter les soles, les ébarber jusqu'à l'extrémité de l'arête centrale. Vider les poissons, les rincer et les essuyer. Saler les soles. Les passer dans la farine, ôter l'excédent en les tapotant.

Chauffer l'huile dans une grande poêle. Ajouter le beurre. Dès qu'il mousse, saisir les soles à feu moyen. Bien les colorer et les arroser constamment avec le beurre. Les cuire pendant 4 minutes, les retourner et cuire encore 4 minutes, toujours en arrosant avec le beurre.

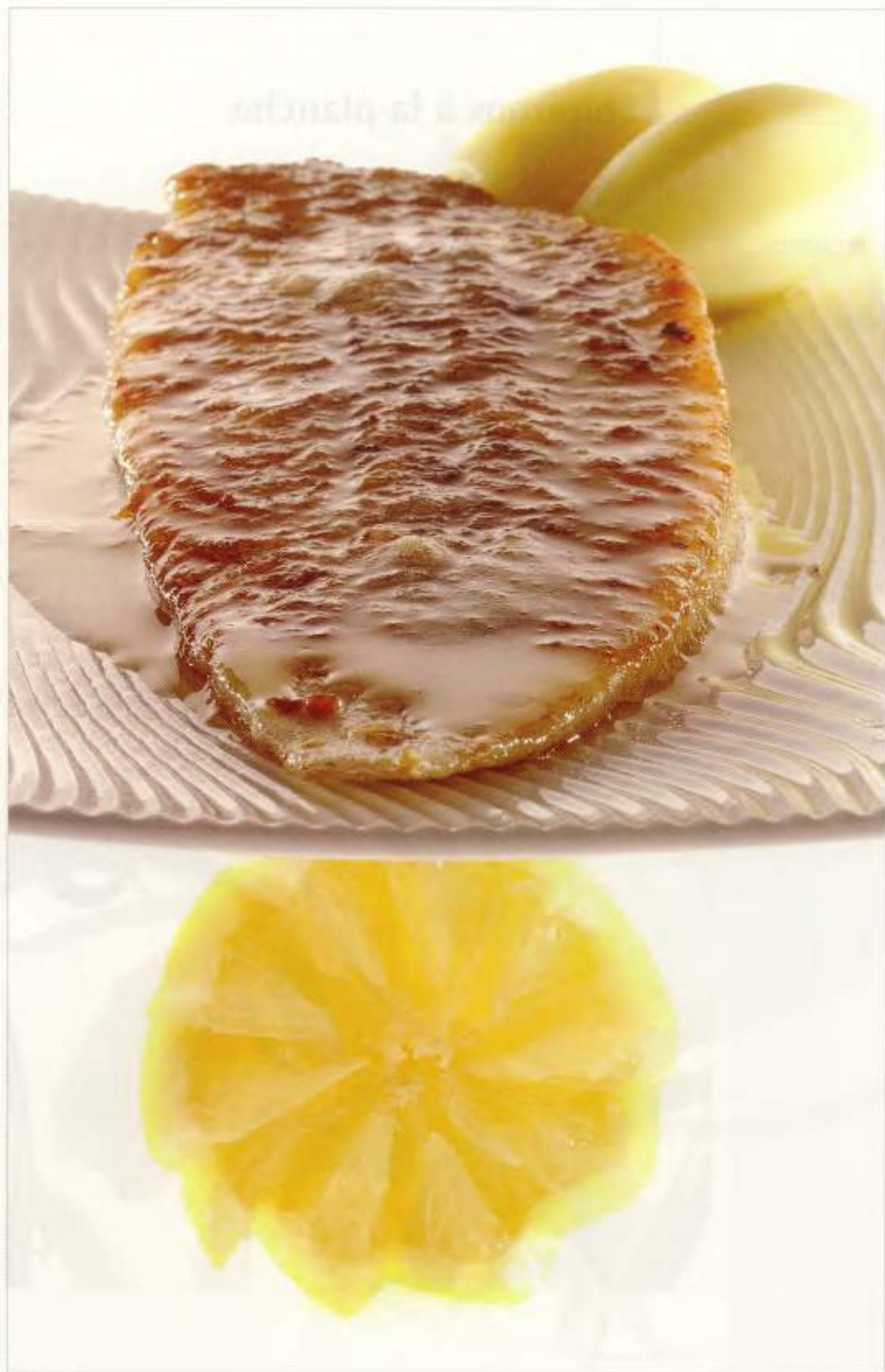
Réserver les soles sur une grille. Presser 1 citron. Mélanger son jus au beurre de cuisson et filtrer à la passette.



Finition et Présentation

Préparer 2 citrons en dents de loup : transpercer les fruits avec la lame d'un couteau d'office, en l'enfonçant au milieu, légèrement en biais. L'enfoncer ensuite, toujours en biais mais dans le sens opposé, en faisant se joindre les deux entailles à une extrémité. Continuer ainsi en faisant des zigzags tout autour du citron, puis séparer les deux moitiés. Retrailler légèrement la base pour que les demi-citrons tiennent debout.

Déposer les soles sur des assiettes plates chaudes. Les napper de beurre meunière. Garnir avec les pommes de terre et les demi-citrons coupés en dents de loup.



Chipirons à la plancha

Pour 4 personnes

436

INGRÉDIENTS

1,5 KG DE CHIPIRONS
1,5 CL D'HUILE D'OLIVE
FLEUR DE SEL
POIVRE DU MOULIN

Piperade

500 G DE PIMENTS VEICIS
D'ANGLET
3 OIGNONS BLANCS
2 KG DE TOMATES BIEN MÛRES
8 GOUSSES D'AIL
80 G DE JAMBON DE BAYONNE
3 CL D'HUILE D'OLIVE
1/2 C. À C. DE SUCRE
1/2 C. À C. DE PIMENT D'ESPELETTE
FLEUR DE SEL

Préparation de la piperade

Peler les oignons et les émincer. Monder les tomates, ôter le pédoncule et les concasser grossièrement. Laver les piments, les essuyer, ôter le pédoncule et les graines. Les couper en quatre. Couper le jambon en dés.

Chauffer l'huile dans une cocotte. Faire sauter les piments pendant 3 minutes. Couvrir et laisser cuire 30 minutes à feu doux. Débarrasser les piments et les réserver.

Faire suer les oignons, l'ail en chemise écrasé et le jambon pendant 2 minutes dans la cocotte de cuisson des piments. Couvrir. Laisser cuire pendant 40 minutes, sans coloration, en remuant de temps en temps. Ajouter les piments et les tomates. Assaisonner de fleur de sel, de sucre et de piment d'Espelette. Laisser compoter encore 15 minutes à couvert.

Préparation des chipirons

Séparer le corps des chipirons de leurs tentacules. Retirer le cartilage interne et vider les corps. Couper les tentacules au ras des yeux, jeter les têtes. Rincer les corps et les tentacules sous l'eau courante, puis les sécher parfaitement sur un linge.

Finition et Présentation

Saler et poivrer les chipirons. Les saisir vivement à la plancha huilée pendant 4 minutes.

Déposer la piperade au centre des assiettes. Dresser les chipirons dessus.





Supions de Méditerranée

aux olives de Nice,
à la tomate et au basilic

Pour 4 personnes

438

INGRÉDIENTS

1,2 KG	DE SUPIONS
80 G	D'OLIVES DE NICE
200 G	DE TOMATES
2	ÉCHALOTES
1/4	DE BOTTE DE BASILIC
1/2	CITRON
10 CL	DE VIN BLANC SEC
10 CL	DE FOND BLANC DE VOLAILE
7,5 CL	D'HUILE D'OLIVE
25 G	DE BEURRE
	FLEUR DE SEL
	POIVRE DU MOULIN

Séparer les corps des supions de leurs tentacules. Retirer le cartilage et vider les corps. Couper les tentacules au ras des yeux, jeter les têtes. Rincer les corps et les tentacules sous l'eau courante, les égoutter et les essuyer avec un linge propre.

Mouler et épépiner les tomates. Les tailler en petits cubes. Éplucher les échalotes, les ciseler finement. Dénoyer les olives. Laver le basilic, l'essuyer et le concasser.

Chauffer 3 cl d'huile dans un sautoir, y saisir les supions à feu vif, les assaisonner de fleur de sel et de poivre du moulin. Les remuer constamment à la spatule, pendant 2 à 3 minutes. Les égoutter et réserver leur jus.

Faire suer les échalotes quelques secondes dans le même sautoir. Déglacer au vin blanc. Réduire à sec. Ajouter le fond blanc, la moitié du jus des supions, les olives et les tomates. Cuire 2 minutes. Remettre les supions dans le sautoir, mélanger et laisser compoter 2-3 minutes. Rectifier l'assaisonnement.

Réduire le reste du jus des supions réservé jusqu'à consistance. Ajouter 3 cl d'huile d'olive et le beurre coupé en parcelles. Porter à frémissements en fouettant légèrement pour émulsionner le jus. Relever avec le jus d'un demi-citron et ajouter le basilic concassé.



Finition et Présentation

Répartir les supions dans des assiettes creuses chaudes. Les napper du jus de supion et donner un bon tour de moulin à poivre.







441

T

thon
tomate
tourteau
fruité
turbot

Tartare de thon rouge de Saint-Jean-de-Luz

Pour 4 personnes

442

INGRÉDIENTS

600 G.	DE THON ROUGE
2	ÉCHALOTES
6	PETITS CORNICHONS
2 C. À S.	DE CÂPRES
700 G	DE TOMATES
1	BOTTE DE CIBOULETTE
30 CL	DE CRÈME FRAÎCHE
1/2	CITRON
3 CL	D'HUILE D'OLIVE
	PIMENT D'ESPELETTE
	FLEUR DE SEL
	POIVRE DU MOULIN

Parer le thon. Le rincer. L'essuyer avec un linge. Détailler la chair en petits dés, à l'aide d'un couteau. Réserver au frais.

Éplucher et ciseler les échalotes. Hacher les câpres et les cornichons. Monder et épépiner les tomates. Les tailler en brunoise. Rincer la ciboulette, l'essuyer et la ciseler.

Monter la crème fraîche. L'acidifier avec le jus du demi-citron. Ajouter une pointe de couteau de piment d'Espelette. Mélanger à la crème montée les tomates, les échalotes, les câpres, les cornichons, une pincée de fleur de sel et la ciboulette.

Finition et Présentation

Dresser le tartare au centre des assiettes et disposer une grosse quenelle de crème acidulée sur le dessus. Arroser d'un filet d'huile d'olive et donner un tour de moulin à poivre.



Ventêche de thon
Membre d'un club à l'équilibre



T

thon 443



Ventrèche de thon

piments doux à la piperade

Pour 4 personnes

444

INGRÉDIENTS

2	VENTRES PRIS DANS UN THON DE 6,5 KG
1	BRANCHE DE THYM
1	FEUILLE DE LAURIER
3	GOUSSES D'AIL
1	BRANCHE DE ROMARIN
5	FEUILLES DE BASILIC VERT
5 CL	D'HUILE D'OLIVE
75 G	DE JAMBON DE BAYONNE TAILLÉ EN FINES TRANCHES
10	PIMENTS VERTS D'ANGLET AU VINAIGRE
	FLEUR DE SEL
	POIVRE MIGNONNETTE

Piperade

4	PIMIENTOS CHORICERO
2	OIGNONS PAILLE
5	GOUSSES D'AIL
75 G	DE PARURES DE JAMBON DE BAYONNE
5	BRANCHES DE BASILIC
200 G	DE CONCASSÉE DE TOMATES
1	BRANCHE DE THYM
1/2	FEUILLE DE LAURIER
1,5 CL	D'HUILE D'OLIVE
5 G	DE PIMENT D'ESPELETTE
	FLEUR DE SEL

Préparation du thon

Retirer la peau des ventres de thon et supprimer la zone la plus grasse qui se trouve sur la partie externe. Tailler chaque ventre en deux de manière à obtenir 4 rectangles à peu près identiques. Les ranger dans une plaque en inox. Parsemer de thym, de laurier et de romarin émiètés, d'ail en lamelles et de basilic ciselé. Arroser légèrement d'huile. Couvrir de film étirable et conserver au frais.

Confection de la piperade

Préchauffer le four à 160 °C.

Éplucher les oignons paille et les émincer de manière régulière.

Retirer le pédoncule des piments, couper ceux-ci en deux, retirer les fines membranes internes et les pépins. Les tailler en julienne régulière, comme les oignons.

Rincer le basilic, l'effeuiller et conserver les tiges pour la cuisson de la piperade.

Faire chauffer un filet d'huile d'olive dans une cocotte en fonte, ajouter la julienne d'oignons. Couvrir et laisser compoter pendant 15 minutes à feu doux. Assaisonner légèrement de fleur de sel.

Ajouter les piments, les parures de jambon, les gousses d'ail en chemise écrasées, le thym, le laurier et les tiges de basilic. Laisser suer légèrement. Ajouter la concassée de tomates. Couvrir et cuire au four à 140 °C pendant 2 heures.

Retirer de la piperade cuite les parures de jambon, les tiges de basilic, le thym et le laurier. Ajouter les feuilles de basilic ciselées et le piment d'Espelette. Rectifier l'assaisonnement et laisser compoter pendant encore 10 minutes à couvert.

Cuisson du thon

Retirer les aromates et essuyer légèrement les ventres de thon.

Assaisonner légèrement le poisson de fleur de sel et de poivre du moulin. Le saisir sur la plancha du côté de la présentation et le cuire 5 minutes à l'unilatérale. La plaque ne doit pas être trop chaude pour ne pas le ferrer. Le débarrasser alors qu'il est saignant et poser la partie crue sur la piperade. Elle va ainsi se trouver légèrement voilée par la chaleur des légumes.



Finition et Présentation

Tailler les fines tranches de jambon en triangles et les passer rapidement de chaque côté dans une poêle antiadhésive pour qu'elles deviennent croustillantes.

Dresser la piperade dans les assiettes chaudes, avec le thon dessus.

Arroser d'un bon filet d'huile d'olive. Garnir avec les piments verts au vinaigre, les triangles de jambon et parsemer de quelques grains de fleur de sel et de poivre mignonnette.



Soupe glacée de tomate fraîche

au basilic

Pour 4 personnes

446

INGRÉDIENTS

10	TOMATES
1	POIVRON ROUGE
1	POIVRON VERT
1	POIVRON JAUNE
4	GOUSSES D'AIL NOUVEAU
2 CL	D'HUILE D'OLIVE
1	OIGNON
1	CONCOMBRE
1	CÔTE DE CÉLÉRI
1,5 CL	DE VINAIGRE DE BAROLO
	POIVRE DU MOULIN
	FLEUR DE SEL
	TABASCO
2 C. À S.	DE GLACE PILÉE

Pistou

2	BOTTES DE BASILIC
3	GOUSSES D'AIL NOUVEAU
15 CL	D'HUILE D'OLIVE
	FLEUR DE SEL
	POIVRE DU MOULIN

Garniture

100 G	DE PAIN DE MIE
6 CL	DE BEURRE CLARIFIÉ

Préparation de la soupe glacée

Laver les tomates et ôter le pédoncule.

Laver les poivrons, ôter le pédoncule, les graines et les filaments blancs. Réserver la moitié de chacun d'eux.

Peler l'ail. Éplucher l'oignon et le couper en deux. Peler le concombre. En réserver la moitié. Laver et effiler le céleri.

Mettre les tomates, la moitié des poivrons, l'ail, l'oignon, la moitié du concombre et le céleri dans le bol d'un mixeur avec la glace pilée, l'huile d'olive, de la fleur de sel, du poivre et un trait de tabasco. Mixer le tout. Réserver au frais pendant au moins 3 heures.

Réserver les demi-poivrons et le demi-concombre également au frais.

Confection du pistou

Laver le basilic, l'essuyer et l'effeuiller.

Éplucher l'ail. Mettre les gousses dans un mortier avec une pincée de fleur de sel. Écraser au pilon. Ajouter petit à petit les feuilles de basilic et réduire le tout en une pommade verte homogène.

Monter le pistou en versant l'huile peu à peu, en travaillant avec le pilon, toujours dans le même sens. Lorsque la consistance est dense, rectifier l'assaisonnement.

Préparation de la garniture

Parer le pain de mie et le tailler en dés. Chauffer le beurre clarifié dans une poêle et y faire dorer les petits croûtons. Les égoutter sur du papier absorbant.

Tailler en brunoise, séparément, les demi-poivrons et le demi-concombre réservés.

Finition et Présentation

Présenter les croûtons et les brunoises de légumes dans de petites assiettes creuses.

Ajouter le vinaigre de Barolo à la soupe. La dresser dans des assiettes creuses bien froides et déposer dessus un cordon de pistou. Servir la soupe glacée.



Tomates farcies

façon Lucien Tendret (1892)

Pour 4 personnes

448

INGRÉDIENTS

8	TOMATES MOYENNES
50 G	DE MIE DE PAIN
10 CL	DE LAIT
2	GOUSSSES D'AIL
1	OIGNON
1	BOTTE DE PERSIL PLAT
500 G	DE VIANDE DE POT-AU-FEU CUIE
4 CL	D'HUILE D'OLIVE
	SEL FIN
	FLEUR DE SEL
	POIVRE DU MOULIN

Préparation des tomates

Préchauffer le four à 240 °C.

Laver les tomates, les décalotter du côté du pédoncule. Les épépiner sans percer la peau. Creuser la pulpe et la débarrasser, puis saler l'intérieur. Retourner les tomates et les déposer sur un linge pour qu'elles rendent leur eau de végétation.

Faire tremper la mie de pain dans le lait.

Éplucher l'oignon et le couper en fine brunoise. Éplucher l'ail, ôter le germe, hacher les gousses. Laver le persil, l'essuyer et le hacher.

Chauffer 1,5 cl d'huile d'olive et y faire confire doucement l'oignon pendant 5 minutes, à couvert.

Disposer les tomates dans un plat huilé. Les passer 5 minutes au four. Les retourner à nouveau sur le linge pour qu'elles s'égouttent totalement.

Ramener la température du four à 200 °C.

Hacher la viande de pot-au-feu. Verser le hachis dans une calotte. Ajouter l'oignon confit, l'ail, le persil haché et la mie de pain essorée. Mélanger à la spatule. Assaisonner de fleur de sel et de poivre du moulin.

Emplir les tomates avec la farce. Les déposer dans le plat. Les arroser avec 2 cl d'huile d'olive. Mettre au four et cuire pendant 30 minutes à 180 °C.

Ajouter les chapeaux des tomates dans le plat 10 minutes avant la fin de la cuisson.



Finition et Présentation

Déposer 2 tomates farcies sur chaque assiette et les coiffer de leur chapeau.

Tomates confites



Tomates confites

450

INGRÉDIENTS

10	TOMATES FERMES DE 150 G PIÈCE
6	GOUSSES D'AIL
3	BRANCHES DE THYM
3 C. À S.	D'HUILE D'OLIVE FLEUR DE SEL

Préchauffer le four à 100 °C.

Éplucher l'ail, le dégermer et écraser les gousses.

Monder les tomates, ôter le pédoncule. Couper les tomates en quatre, les épépiner et retirer l'intérieur.

Couvrir une plaque à pâtisserie d'aluminium ménager. Ranger dessus les quartiers de tomate. Les badigeonner d'huile d'olive avec un pinceau. Parsemer d'ail et de thym. Assaisonner de fleur de sel.

Enfourner la plaque et laisser confire les tomates à 80 °C pendant 4 heures. Les retourner à mi-cuisson.

Placées dans un bocal rempli d'huile d'olive, ces tomates confites se conservent pendant 15 jours au réfrigérateur.





Macédoine de légumes

tomates antiboises

Pour 4 personnes

452

INGRÉDIENTS

4	ŒUFS
8	TOMATES EN GRAPPES N° 4
3	CAROTTES
1	NAVETS
200 G	DE HARICOTS VERTS
400 G	DE PETITS POIS
	POIVRE DU MOULIN
	FLEUR DE SEL

Mayonnaise

15 CL	D'HUILE DE PÉPINS DE RAISIN
1 C. À C.	DE MOUTARDE
1	JAUNE D'ŒUF
1,5 CL	DE VINAIGRE
	POIVRE DU MOULIN
	SEL FIN

Cuire les œufs 10 minutes à l'eau bouillante pour les durcir. Les rafraîchir. Les écaler.

Monder les tomates. Couper le chapeau en conservant le pédoncule.

Évider les tomates, saler l'intérieur et les retourner sur une grille pour les laisser dégorger.

Préparation de la macédoine

Éplucher les carottes et les navets. Les tailler en dés de 4 à 5 mm.

Équeuter les haricots verts, les laver et les tailler en bâtonnets de 4 à 5 mm de long.

Écosser les petits pois.

Cuire tous les légumes séparément à l'anglaise. Les rafraîchir et les égoutter.

Confection de la mayonnaise

Mettre le jaune d'œuf dans une calotte. Saler et poivrer. Ajouter la moutarde et le vinaigre. Mélanger. Incorporer progressivement l'huile en la versant en filet, en fouettant vivement. Vérifier l'assaisonnement.



Finition et Présentation

Réunir tous les légumes et les mélanger délicatement à la mayonnaise.

Emplir largement les tomates avec les légumes.

Écraser séparément les jaunes d'œufs et les blancs d'œufs à la fourchette.

Dresser les tomates sur un lit de jaune d'œuf et de blanc d'œuf hachés. Les couvrir de leur chapeau.



Pour 8 personnes

INGRÉDIENTS

1 KG	DE TOMATES RONDES
1	BOTTE DE BASILIC VERT
750 G	DE MOZZARELLA DI BUFFALA
500 G	DE CONCASSÉE DE TOMATES
30 CL	DE JUS DE TOMATE FRAIS
300 G	DE VERT DE BLETTES
8	FEUILLES DE GÉLATINE
	POIVRE DU MOULIN
	FLEUR DE SEL

Garniture

50 G	DE PULPE DE TOMATES SÉCHÉES
2	TOMATES VERTES
2	TOMATES ANANAS
2	TOMATES NOIRES DE GUINÉE
2	TOMATES ORANGE
2 CL	D'HUILE D'OLIVE
40	SOMMITÉS DE POURPIER D'ÉTÉ
26	FEUILLES DE BASILIC POURPRE

Suc de tomate

30 CL	DE JUS DE TOMATE
3 CL	D'HUILE D'OLIVE
2 CL	DE VINAIGRE DE BAROLO
	FLEUR DE SEL
	POIVRE DU MOULIN

basilic en feuilles,
suc de tomate vinaigré

Mettre les feuilles de gélatine à tremper dans de l'eau froide.

Monder les tomates, ôter le pédoncule, les vider et les couper en quartiers.

Ôter les nervures du vert de blettes. Blanchir le vert. Le refroidir puis étaler les feuilles sur un torchon.

Tiédifier le jus de tomate. Égoutter la gélatine, l'ajouter et la faire fondre en remuant. Ajouter la concassée de tomates hors du feu. Saler et poivrer.

Tailler des tranches de mozzarella de 4 mm d'épaisseur.

Laver le basilic vert, l'essuyer et l'effeuiller.

Couvrir le fond d'une terrine de film alimentaire. Chemiser avec les feuilles de blettes. Monter la terrine en alternant concassée de tomates et jus, mozzarella, basilic et quartiers de tomates. Poivrer. Remettre une couche de concassée et de jus, de la mozzarella, du basilic et des quartiers de tomate. Poivrer. Continuer ainsi jusqu'à épuisement des différents ingrédients. Terminer par de la concassée et du jus de tomate pour que celui-ci s'infilte partout. Couvrir de film étirable. Laisser au frais durant 24 heures.

Préparation de la garniture

Monder et épépiner les différentes tomates. Les couper en lanières.

Laver le pourpier d'été. Essuyer et effeuiller le basilic.

Préparation du suc de tomate

Faire réduire de moitié le jus de tomate. Assaisonner. Ajouter l'huile d'olive et le vinaigre de Barolo.



Finition et Présentation

Tailler la terrine en tranches. Agrémenter les assiettes de pourpier, de basilic pourpre et de lanières de tomates. Parsemer de fleur de sel et de poivre du moulin. Arroser d'un filet d'huile d'olive. Servir le suc de tomate vinaigré à part.



Tourteau au court-bouillon

Pour 4 personnes

456

INGRÉDIENTS

4 TOURTEAUX VIVANTS
DE 380 G PIÈCE

Court-bouillon

2 CAROTTES
2 OIGNONS
1 BRANCHE DE THYM
1 FEUILLE DE LAURIER
3 QUEUES DE PERSIL
20 CL DE VIN BLANC
5 GRAINS DE POIVRE NOIR
DU SARAWAK
GROS SEL

Mayonnaise

30 CL D'HUILE DE PÉPINS
DE RAISIN
1 C. À S. DE MOUTARDE
2 JAUNES D'ŒUFS
4 CL DE VINAIGRE
POIVRE DU MOULIN
FLEUR DE SEL

Préparation du court-bouillon

Éplucher, laver, canneler, puis émincer les carottes à la mandoline. Éplucher les oignons et les couper en anneaux.

Porter à ébullition 5 litres d'eau. Ajouter le vin blanc, les carottes, les oignons, le thym, le laurier, les queues de persil et les grains de poivre. Saler au gros sel. Laisser cuire pendant 10 minutes.

Cuisson des tourteaux

Plonger les tourteaux dans le court-bouillon à ébullition et les laisser cuire 10 minutes, en maintenant l'ébullition. Les laisser refroidir dans le liquide.

Préparation de la mayonnaise

Mettre les jaunes d'œufs dans une calotte, les saler et les poivrer. Ajouter la moutarde et le vinaigre.

Incorporer progressivement l'huile, en la versant en filet, et en fouettant vivement.



Finition et Présentation

Égoutter les tourteaux. Les ouvrir et détacher les pinces. Les déposer sur des assiettes froides. Présenter une saucière de mayonnaise à part.



T

ruite de rivière au bleu

Pour 4 personnes

458

INGRÉDIENTS

4	TRUITES FARIO DE 250 G PIÈCE
20 CL	DE VINAIGRE DE VIN BLANC
100 G	DE BEURRE
1/2	CITRON
	FLEUR DE SEL
	POIVRE DU MOULIN

Court-bouillon

2	CAROTTES
2	OIGNONS
1	BRANCHE DE THYM
1	FEUILLE DE LAURIER
3	QUEUES DE PERSIL
5	GRAINS DE POIVRE GROS SEL

Préparation du court-bouillon

Éplucher et laver les carottes. Les canneler, puis les émincer à la mandoline.

Éplucher et émincer les oignons. Détacher les anneaux. Confectionner un bouquet garni composé de la feuille de laurier, de la branche de thym et des queues de persil.

Porter à ébullition un rondou rempli de 3 litres d'eau. Ajouter les carottes, les oignons, le bouquet garni et les grains de poivre. Saler au gros sel. Laisser frémir 20 minutes, puis laisser tiédir.

Préparation et cuisson des truites

Ébarber et vider soigneusement les truites, en limitant l'ouverture ventrale à 2 cm.

Éliminer délicatement les ouïes. Ôter toutes les parties sanguinolentes, sous un filet d'eau froide. Rincer abondamment et laisser les truites dégorger durant quelques minutes dans un bain d'eau glacée.

Plonger les poissons dans le court-bouillon. Laisser pocher pendant 12 minutes à petits frémissements.

Porter le vinaigre à ébullition dans une petite russe. Egoutter délicatement les truites. Les arroser immédiatement avec le vinaigre bouillant, mais délicatement pour ne pas déchirer les chairs. Les poissons prennent alors une teinte bleue.

Finition et Présentation

Prélever 20 cl de court-bouillon. Filtrer. Porter à ébullition. Monter avec le beurre coupé en parcelles. Ajouter le jus d'un demi-citron et rectifier l'assaisonnement.

Dresser les truites sur les assiettes chaudes. Présenter le beurre en saucière.





Turbot de Bretagne braisé au champagne

et écrevisses

Pour 6 personnes

460

INGRÉDIENTS

1	TURBOT DE 6 KG
10 CL	D'HUILE D'OLIVE
100 G	DE BEURRE DEMI-SEL
10 CL	DE CHAMPAGNE
60 G	DE CAROTTES
100 G	DE CHAMPIGNONS DE PARIS
3	GOUSSES D'AIL
100 G	D'ÉCHALOTES
1	BOIS DE FENOUIL SEC
3	GRAINS DE POIVRE FLEUR DE SEL

Sauce champagne

65 CL	DE CHAMPAGNE
100 G	DE BEURRE
100 G	DE CHAMPIGNONS DE PARIS
4	JAUNES D'ŒUFS
8 CL	DE BEURRE CLARIFIÉ
3	GOUSSES D'AIL
100 G	D'ÉCHALOTES
1	QUEUE DE PERSIL
5	GRAINS DE POIVRE NOIR DU SARAWAK
1/2	CITRON FLEUR DE SEL

Garniture

24	ASPERGES VERTES BOURGEOISES DE CHEZ ROBERT BLANC
50 CL	DE FOND BLANC DE VOLAILLE
24	GROSSES ÉCREVISSSES À PATTES ROUGES
5	GOUSSES D'AIL
1/4	DE BOUQUET DE PERSIL
3 CL	DE FINE CHAMPAGNE
8 CL	DE FUMET D'ÉCREVISSE
8 CL	D'HUILE D'OLIVE FLEUR DE SEL POIVRE DU MOULIN

Finition et Présentation

Ajouter à la base de sauce 18 cl de champagne, les jaunes d'œufs et quelques grains de fleur de sel. Fouetter à feu doux. Lorsque le mélange fait le ruban, incorporer le beurre clarifié. Rectifier l'assaisonnement. Acidifier la sauce avec un trait de jus de citron et 2 cl de champagne.

Dresser les tronçons de turbot sur de grandes assiettes chaudes. Les glacer avec une partie de la sauce champagne. Ajouter les queues d'écrevisses et les asperges. Présenter le reste de la sauce en saucière.

Ébarber le turbot. Réserver les barbes. Vider le poisson. Ôter la tête et la queue, puis lever la peau des deux côtés. Couper le poisson en tronçons réguliers de 280 g pièce et réduire de chaque côté des tronçons la première articulation de la colonne vertébrale à l'aide d'une paire de ciseaux à poisson. Réserver au frais.

Préparation de la sauce champagne

Nettoyer les champignons et les tailler en lamelles. Peler les échalotes, les couper en grosses rouelles. Faire suer les barbes du turbot dans une cocotte avec 40 g de beurre. Ajouter les champignons, l'ail en chemise écrasé et les échalotes. Faire suer 2 minutes. Mouiller avec 45 cl de champagne et laisser frémir pendant 45 minutes.

Retirer du feu et laisser infuser pendant 20 minutes avec le persil et les grains de poivre. Passer cette base au chinois, puis dans un linge étamine.

Préparation de la garniture

Châtrer les écrevisses. Séparer les têtes des queues. Rôtir les queues dans une cocotte en fonte avec un filet d'huile d'olive pendant 3 minutes. Hors du feu, ajouter les gousses d'ail en chemise écrasées, la fine champagne et le persil. Couvrir la cocotte d'un torchon humide. Laisser infuser pendant 15 minutes, puis décortiquer les queues d'écrevisses.

Faire légèrement réduire le fumet d'écrevisse, ajouter 1,5 cl d'huile d'olive, de la fleur de sel et du poivre du moulin, puis y rouler les queues d'écrevisses.

Retirer les folioles des asperges. Les laver. Les faire suer dans un filet d'huile d'olive, saler, mouiller avec du fond blanc de volaille à peine à hauteur et laisser cuire pendant 5 minutes. Les rouler ensuite dans leurs sucs de cuisson pour bien les enrober.

Cuisson du turbot

Peler les carottes et les tailler en sifflets. Nettoyer les champignons, les tailler en lamelles. Éplucher les échalotes et les tailler en grosses rouelles.

Faire mousser le beurre demi-sel dans une cocotte en fonte. Y raidir les tronçons de turbot. Les débarrasser sur une grille. Mettre les carottes, les champignons, l'ail en chemise écrasé, les échalotes, le fenouil et les grains de poivre dans la cocotte. Laisser suer pendant 3 minutes.

Replacer le turbot dans la cocotte. Déglacer avec le champagne et porter à frémissements. Conduire alors la cuisson à petit feu pendant 15 minutes, jusqu'à ce que la température à cœur atteigne 48 °C. Débarrasser le turbot sur une grille et laisser reposer.



T

Turbot de Bretagne poché

sauce hollandaise

Pour 4 personnes

462

INGRÉDIENTS

1,8 KG	DE TURBOT
1,5 l	DE LAIT
1	BRANCHE DE THYM
5	GOUSSES D'AIL
1	FEUILLE DE LAURIER
	FLEUR DE SEL
	POIVRE MIGNONNETTE

Sauce hollandaise

200 G	DE BEURRE
3	JAUNES D'ŒUFS
1/2	CITRON
	FLEUR DE SEL

Préparation et cuisson du turbot

Faire frémir le lait. Ajouter le thym, les gousses d'ail en chemise écrasées, le laurier et 1 pincée de fleur de sel. Laisser infuser 20 minutes hors du feu. Filtrer au chinois étamine.

Lever des filets dans le turbot et détailler 4 pavés de 170 g pièce, en conservant la peau.

Déposer les pavés de poisson dans le lait filtré. Porter le lait à frémissements (80 °C) et laisser pocher le poisson pendant 10 minutes. Retirer les pavés de turbot, les déposer sur une grille puis ôter la peau.

Préparation de la sauce hollandaise

Faire fondre le beurre à feu doux dans une petite russe, quelques minutes. Ôter la caséine remontée à la surface. Filtrer le beurre au chinois étamine.

Verser 2 cuillerées à soupe d'eau dans une russe, ajouter 1 pincée de fleur de sel et les jaunes d'œufs. Monter au fouet en sabayon, à feu doux. Au ruban, incorporer le beurre clarifié petit à petit. Rectifier l'assaisonnement et ajouter le jus d'un demi-citron.



Finition et Présentation

Dresser les pavés de turbot sur les assiettes chaudes. Parsemer de quelques grains de poivre mignonnette. Présenter la sauce hollandaise en saucière.



T

turbot 463

Tronçon de turbot étuvé à l'estragon

Pour 6 personnes

464

INGRÉDIENTS

1	TURBOT DE 6 KG
3 CL	D'HUILE D'OLIVE
40 G	DE BEURRE DEMI-SEL
30 CL	DE FOND BLANC DE VOLAILLE
1/2	BOTTE D'ESTRAGON
50 G	DE BEURRE DE HOMARD
	POIVRE DU MOULIN
	FLEUR DE SEL

Préparation et cuisson du turbot

Ébarber le turbot, le vider et sectionner la tête et la queue.

Le fendre en deux, le rincer sous l'eau courante et le sécher sur un linge. Parer les chairs sanguinolentes.

Dans le cœur, tailler des tronçons réguliers de 280 g pièce avec la peau. Réduire de chaque côté de ces tronçons la première articulation de la colonne vertébrale à l'aide d'une paire de ciseaux à poisson.

Préchauffer le four à 240 °C.

Raidir à blanc les tronçons de turbot dans une cocotte en fonte avec 3 cl d'huile d'olive. Ajouter le beurre et le fond blanc de volaille.

Couvrir la cocotte, enfourner et laisser cuire à 220 °C pendant 12 minutes.

Rincer l'estragon et l'essuyer.

Retirer le turbot et le réserver au chaud sur une grille. La température à cœur ne doit pas dépasser 48 °C.

Réduire le jus de cuisson si cela est nécessaire. Ajouter 3 branches d'estragon et laisser infuser quelques minutes. Filtrer. Vérifier l'assaisonnement. Monter le jus avec le beurre de homard.



Finition et Présentation

Retirer la peau des tronçons de turbot. Déposer les tronçons de turbot sur les assiettes chaudes. Les napper de sauce. Donner un tour de moulin à poivre. Agrémenter chaque assiette d'une tige d'estragon frais.







467

V

veau
volaille

Alouette sans tête

Pour 4 personnes

468

INGRÉDIENTS

600 G	DE NOIX DE VEAU
10 CL	DE JUS DE VEAU
3 CL	D'HUILE D'OLIVE
	POIVRE DU MOULIN
	FLEUR DE SEL

Farce

1	BOTTE DE PERSIL PLAT
50 G	DE CHAPELURE
200 G	DE POITRINE DE PORC
50 G	DE MOELLE DE BŒUF
60 G	D'ÉCHALOTES
2	GOUSSES D'AIL
1	BRANCHE DE THYM
20 G	DE BEURRE
	POIVRE DU MOULIN
	FLEUR DE SEL

Tailler la noix de veau en 8 fines escalopes régulières. Les placer entre deux feuilles de film alimentaire et les battre légèrement pour les aplatir. Retailer les escalopes de veau en carrés réguliers de 10 cm de côté. Réserver 150 g de parures pour la farce.

Préparation de la farce

Passer au hachoir la poitrine de porc et les 150 g de parures de noix de veau.

Éplucher et ciseler finement les échalotes. Faire fondre le beurre dans une petite sauteuse, ajouter les gousses d'ail en chemise écrasées, le thym et les échalotes. Faire suer à couvert pendant 4 minutes, sans coloration. Retirer l'ail et le thym. Débarrasser les échalotes avec la totalité de la matière grasse et les refroidir rapidement.

Tailler la moelle en petits dés. Laver et essorer le persil. Concasser les feuilles.

Mélanger dans une calotte le hachis de viande et le persil. Ajouter la fondue d'échalotes, la chapelure et les dés de moelle. Assaisonner de fleur de sel et de poivre du moulin. Mélanger soigneusement.

Préparation et cuisson des alouettes sans tête

Assaisonner les carrés de noix de veau de fleur de sel et de poivre du moulin. Déposer une portion de farce au milieu de chaque carré. Rabattre les deux côtés opposés sur la farce et rouler sans trop serrer pour enfermer la farce au centre. Ficeler comme un rôti, sans trop serrer, pour maintenir les alouettes fermées pendant la cuisson.

Préchauffer le four à 160 °C. Chauffer le jus de veau.

Dans une cocotte, chauffer 3 cl d'huile d'olive. Y saisir les alouettes sans tête sur chaque face. Lorsqu'elles ont pris une belle coloration blonde et régulière, ajouter le jus de veau. Couvrir. Mettre au four et cuire à 140 °C pendant 40 minutes.

Égoutter les alouettes sans tête et les déficeler. Filtrer le jus de cuisson à la passette.

Finition et Présentation

Dresser les alouettes sans tête au centre des assiettes chaudes et donner un tour de moulin à poivre. Déposer un cordon de jus autour.



Blanquette de veau à l'ancienne

riz pilaw

Pour 4 personnes

470

INGRÉDIENTS

250 G	DE JARRET DE VEAU
250 G	DE PALERON DE VEAU
250 G	DE FLANCHET DE VEAU
250 G	DE JUMENT D'ÉPAULE DE VEAU
100 G	DE CAROTTES
1	OIGNON
1	POIREAU
1	BRANCHE DE CÉLÉRI
1	BRANCHE DE THYM
1/2	BOTTE DE PERSIL
1 L	DE FOND BLANC DE VEAU
30 G	DE BEURRE
30 G	DE FARINE
10 CL	DE CRÈME ÉPAISSE
2	ŒUFS
1	CLOU DE GIROFLE
3	GRAINS DE POIVRE NOIR DU SARAWAK
	GROS SEL
	FLEUR DE SEL

Garniture

250 G	DE CHAMPIGNONS DE PARIS BOUTONS DE GUÊTRE
20 G	DE BEURRE
1	CITRON
12	OIGNONS GRELOTS SEL

Riz pilaw

80 G	DE BEURRE
1	OIGNON
200 G	DE RIZ LONG NON TRAITÉ NI LAVÉ
40 CL	DE FOND BLANC DE VOLAILLE
1	BRANCHE DE THYM
1	FEUILLE DE LAURIER FLEUR DE SEL

Préparation et cuisson du veau

Dégraissier et dénervier entièrement le jarret, le flanchet, le jumeau et le paleron. Détailler dans chaque morceau 4 pièces de forme identique. Disposer les morceaux de viande dans une russe et mouiller d'eau froide à hauteur. Porter à ébullition et blanchir la viande pendant 3 minutes. Écumer soigneusement, puis égoutter les morceaux.

Éplucher les carottes et le poireau. Effiler le céleri. Laver ces légumes. Tailler les carottes en bâtonnets. Peler l'oignon blanc et le clouter de girofle.

Déposer la viande dans une russe et recouvrir avec 1 litre de fond blanc de veau. Porter à ébullition, écumer les impuretés et les particules de graisse se formant à la surface du liquide. Ajouter les carottes, le poireau, le céleri, l'oignon, les queues du persil, le thym et les grains de poivre. Saler au gros sel. Couvrir et laisser cuire pendant 50 minutes à petits frémissements, en écumant régulièrement.

Décanter la viande dans un bahut. Passer le bouillon au chinois étamine.

Préparation de la garniture

Éplucher les oignons grelots et les glacer à blanc avec 10 g de beurre.

Presser le citron. Sectionner le pied des champignons et les laver. Mettre les champignons dans une sauteuse, les couvrir à hauteur d'eau bouillante salée. Ajouter 10 g de beurre et 5 cl de jus de citron. Cuire à couvert pendant 10 minutes. Égoutter les champignons et réserver leur jus de cuisson.

Confection de la sauce

Porter à ébullition le bouillon de cuisson de la blanquette.

Faire un roux blanc dans une sauteuse avec 30 g de beurre et 30 g de farine. Le refroidir rapidement. Verser 50 cl de bouillon sur le roux froid. Ajouter le jus de cuisson des champignons. Remuer au fouet jusqu'à la reprise de l'ébullition. Cuire pendant 10 minutes.

Dans une calotte, mélanger les jaunes à la crème épaisse. Hors du feu, ajouter progressivement ce mélange à la sauce précédente en remuant au fouet. Porter à ébullition quelques secondes. Vérifier l'assaisonnement.

Passer la sauce au chinois étamine et en napper la viande. Ajouter les champignons et les petits oignons. Réserver la blanquette à couvert au bain-marie.

Préparation du riz pilaw

Préchauffer le four à 220 °C.

Éplucher et ciseler finement l'oignon. Découper dans une feuille de papier sulfurisé un disque au diamètre du sautoir utilisé. Porter à ébullition le fond blanc de volaille.

Faire fondre le beurre dans un sautoir et y faire suer l'oignon sans coloration. Ajouter le riz non lavé. Le nacrer en remuant à la spatule. Mouiller le riz avec le fond blanc de volaille bouillant. Ajouter le laurier et le thym. Assaisonner de fleur de sel. Couvrir du disque de papier sulfurisé dès la reprise de l'ébullition.

Couvrir. Mettre au four et cuire à 200 °C pendant 17 minutes, en contrôlant la cuisson.

Laisser reposer le riz hors du four 5 minutes, sans le découvrir, pour qu'il gonfle et achève de cuire. L'égrener ensuite à l'aide d'une fourchette, ajouter le beurre en parcelles. Réserver au chaud.

Finition et Présentation

Répartir dans les assiettes chaudes les différents morceaux de viande, les oignons et les champignons. Napper de sauce. Servir le riz à part.



Carré de veau poêlé Choisy

Pour 4 personnes

472

INGRÉDIENTS

1,2 KG	DE CARRÉ DE VEAU DE LAIT
3 CL	D'HUILE DE PÉPINS DE RAISIN
3	PETITS OIGNONS NOUVEAUX
50 G	DE BEURRE
2	GOUSSES D'AIL
20 CL	DE JUS DE VEAU FLEUR DE SEL POIVRE DU MOULIN

Garniture Choisy

4	CŒURS DE LAITUE
200 G	DE LARDONS
10 CL	DE BOUILLON DE POULE
2	CAROTTES AVEC LEURS FANES
1	ÉCHALOTE
1	CÔTE DE CÉLÉRI
2 CL	D'HUILE D'OLIVE

Pommes fondantes

1,2 KG	DE POMMES DE TERRE BF 15
50 G	DE GRAISSE DE CANARD
5	GOUSSES D'AIL
1	BRINDILLE DE THYM FRAIS
10 CL	DE JUS DE VEAU RÉDUIT

Préparation et cuisson du veau

Préchauffer le four à 220 °C.

Dégraissier et dénervier partiellement la viande, qui doit conserver son aspect d'origine. Réserver les parures. Manchonner les os du carré.

Éplucher les oignons nouveaux. Chauffer l'huile de pépins de raisin dans une cocotte. Colorer le carré sur toutes ses faces. Retirer le veau. Dégraissier. Mettre le beurre dans la cocotte. Lorsqu'il mousse, ajouter les parures de veau, les oignons et les gousses d'ail en chemise écrasées. Faire suer 2 minutes.

Remettre le carré dans la cocotte. Assaisonner de fleur de sel. Couvrir. Mettre au four et cuire à 200 °C pendant 25 minutes.

Débarrasser la viande sur une grille et couvrir d'aluminium ménager. Déglacer la cocotte avec le jus de veau. Réduire d'un tiers. Filtrer au chinois étamine.

Préparation de la garniture Choisy

Laver les cœurs de laitue. Les essorer délicatement. Les couper en deux, parallèlement à la longueur.

Éplucher et laver les carottes. Les tailler en brunoise. Éplucher l'échalote et effiler le céleri. Les tailler en fine brunoise.

Chauffer l'huile d'olive dans un sautoir. Faire sauter les lardons. Ajouter les dés de carotte, l'échalote et le céleri. Faire suer 2 minutes. Ajouter les cœurs de laitue, les faire tomber 1 minute. Déglacer avec le bouillon de poule à hauteur. Cuire pendant 2 minutes. Retirer les cœurs de laitue, les presser et leur redonner une forme bombée en rabattant la pointe dessous.

Préparation des pommes fondantes

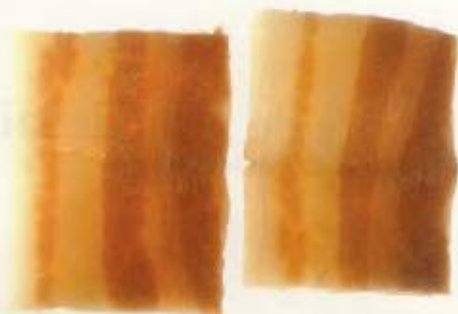
Éplucher les pommes de terre, les laver et les tailler en savonnettes. Dans un sautoir, faire fondre la graisse de canard. Déposer les pommes de terre, l'ail en chemise écrasé et le thym. Laisser colorer les pommes de terre 4 minutes par face. Ajouter 10 cl de jus de veau réduit et cuire encore 4 minutes.

Finition et Présentation

Trancher le carré de veau. Déposer les tranches dans les assiettes chaudes. Les entourer de lardons et de carottes. Ajouter 2 pommes de terre dans chaque assiette. Assaisonner la viande et les pommes de terre de fleur de sel et de poivre du moulin.

Surmonter chaque pomme de terre d'un demi-cœur de laitue. Lustrer celui-ci au jus de veau.





Côte de veau de lait au sautoir

gratin de jeunes légumes

Pour 4 personnes

474

INGRÉDIENTS

4	CÔTES DE VEAU DE 400 G PIÈCE
10 CL	DE FOND BLANC DE VEAU
12	OIGNONS GRELOTS
8	GOUSSES D'AIL NOUVEAU
80 G	DE BEURRE
5 CL	D'HUILE D'OLIVE
15 CL	DE JUS DE VEAU
	POIVRE MIGNONNETTE
	FLEUR DE SEL

Garniture

2	BOTTES DE CAROTTES FANES
250 G	DE CHAMPIGNONS BOUTONS DE GUÊTRE
1	BOTTE D'ASPERGES VERTES BALAIS
1	BOTTE DE JEUNES ARTICHAUTS VIOLETS
30 CL	DE FOND BLANC DE VOLAILLE
5 CL	D'HUILE D'OLIVE
100 G	DE PARMESAN FLEUR DE SEL



Finition et Présentation

Partager tous les légumes en quatre portions égales. Les rassembler dans des plats à gratin individuels. Ajouter l'ail en chemise et les oignons grelots cuits avec le veau et réservés. Réaliser des copeaux de parmesan et les déposer sur les légumes. Passer rapidement les gratins sous la salamandre pour faire fondre le parmesan.

Réchauffer le jus de veau filtré et le présenter en saucière. Dresser les côtes de veau dans les assiettes chaudes. Les parsemer de quelques grains de fleur de sel et de poivre mignonnette. Présenter les gratins à part.

Préparation et cuisson des côtes de veau

Préchauffer le four à 220 °C.

Parer les côtes de veau, dégager le haut de l'os sur 4 à 5 cm et le gratter à blanc. Parer éventuellement le tour des côtes, sans trop les dégraisser. Réserver les parures. Maintenir les côtes à l'aide de deux tours de ficelle. Les assaisonner à la fleur de sel.

Éplucher les oignons grelots.

Chauffer 5 cl d'huile d'olive dans un sautoir, colorer les côtes 2 minutes sur chaque face. Ajouter les parures de veau, le beurre, les oignons grelots et l'ail en chemise. Enfourner le sautoir et cuire les côtes pendant 20 minutes.

Débarrasser la viande sur une grille. Couvrir d'aluminium ménager. Débarrasser l'ail et les oignons grelots. Les réserver au chaud.

Dégraisser partiellement le sautoir. Déglacer avec le fond blanc. Réduire de moitié. Verser le jus de veau. Réduire de moitié. Filtrer.

Préparation de la garniture

Éplucher les carottes, les laver, les tailler en sifflets. Sectionner le pied des asperges, les tailler uniformément et supprimer les folioles. Les laver. Couper le pied des champignons, les laver.

Tourner les artichauts et ne laisser que les premières feuilles. Conserver un départ de queue de 5 cm.

Cuire séparément les carottes, les asperges, les champignons et les artichauts : chauffer dans chaque sauteuse 1,5 cl d'huile d'olive, y faire suer le légume. Assaisonner de fleur de sel. Verser progressivement du fond blanc de volaille et le laisser réduire. Renouveler l'opération, jusqu'à ce que chaque variété de légume soit fondante.



Escalope de veau à la viennoise

Pour 4 personnes

476

INGRÉDIENTS

4	ESCALOPES DE VEAU DE 150 G PIÈCE
20 G	DE BEURRE
8 CL	D'HUILE DE PÉPINS DE RAISIN
	FLEUR DE SEL
	POIVRE DU MOULIN

Panure à l'anglaise

75 G	DE FARINE
2	ŒUFS
2 CL	D'HUILE DE PÉPINS DE RAISIN
150 G	DE MIE DE PAIN SEL FIN

Garniture viennoise

2	ŒUFS
40 G	DE CÂPRES
20 G	DE PERSIL PLAT
1	CITRON
4	FILETS D'ANCHOIS À L'HUILE
4	OLIVES NOIRES

Préparation de la garniture viennoise

Cuire les œufs pendant 10 minutes à l'eau bouillante pour qu'ils soient durs.

Laver et essorer le persil. Concasser les feuilles. Peler à vif le citron. Couper 4 tranches régulières dans la partie centrale.

Rafraîchir et écaler les œufs durs. Passer successivement les jaunes et les blancs au travers d'un gros tamis.

Égoutter les câpres. Les hacher. Dénoyer les olives et les cercler d'un filet d'anchois, puis les disposer sur chaque tranche de citron. Dissimuler la cavité de l'olive laissée à l'emplacement du noyau avec une câpre ou un peu de persil.

Préparation de la panure

Tamiser la mie de pain et la réserver dans une plaque.

Casser les œufs, les assaisonner et les battre avec une fourchette. Ajouter l'huile et réserver cette anglaise dans une deuxième plaque.

Étaler la farine dans une troisième plaque.

Préparation et cuisson des escalopes

Parer les escalopes, les placer entre 2 feuilles de film étirable et les aplatir à l'aide d'une batte. Les assaisonner.

Passer successivement les escalopes dans la farine, dans l'anglaise puis dans la mie de pain tamisée.

Quadriller les escalopes en traçant des diagonales parallèles, à intervalles réguliers, avec le dos de la lame d'un couteau, dans un sens puis dans l'autre. Effectuer cette opération sur les deux faces.

Chauffer l'huile dans un sautoir. Ajouter 20 g de beurre. Lorsqu'il mousse, poser les escalopes, réduire le feu, laisser cuire 2 minutes, retourner les escalopes et les cuire encore 2 minutes. Veiller à ne pas prolonger la cuisson. Égoutter les escalopes sur du papier absorbant.



Finition et Présentation

Dresser les escalopes sur les assiettes chaudes. Tracer sur chaque escalope un cercle de persil concassé. Déposer de plus petits cercles de câpres, de jaune d'œuf et de blanc d'œuf. Surmonter le tout d'une tranche de citron avec son olive cerclée d'anchois.



Foie de veau de lait au raisin

comme au Relais Plaza

Pour 4 personnes

478

INGRÉDIENTS

800 G	DE FOIE DE VEAU DE LAIT
100 G	DE FARINE
8 CL	DE BEURRE CLARIFIÉ
10 G	DE BEURRE
	FLEUR DE SEL

Sauce au raisin

40 G	DE SUCRE
50 G	DE BEURRE
400 G	DE RAISIN BLANC
10 CL	DE VERJUS
20 CL	DE FOND DE VEAU
1	OIGNON PAILLE
	FLEUR DE SEL
	POIVRE DU MOULIN

Préparation de la sauce au raisin

Éplucher l'oignon et le ciseler.

Égrener 200 g de raisin. Faire compoter les grains de raisin et l'oignon avec 15 g de beurre. Déglacer au verjus. Réduire à sec. Ajouter le fond de veau et cuire 30 minutes à petits frémissements.

Passer la sauce au chinois étamine en la foulant. Peler et épépiner le reste du raisin. Couper les grains en deux. Réserver.

Préparation et cuisson du foie

Enlever la fine peau recouvrant le foie, ainsi que la petite partie qui se trouve en dessous. Détailler 4 tranches de 200 g environ, les assaisonner de fleur de sel, les fariner et les tapoter légèrement pour retirer l'excédent de farine.

Faire chauffer le beurre clarifié dans un sautoir. Saisir les tranches de foie 2 minutes, les retourner, ajouter 10 g de beurre et continuer la cuisson 2 minutes en les arrosant sans cesse de beurre moussant.

Dès que le foie est cuit, le débarrasser sur une grille en inox.

Finition *et* Présentation

Réchauffer la sauce au raisin dans un sautoir. La monter avec 35 g de beurre. Ajouter les raisins pelés coupés en deux. Rectifier l'assaisonnement.

Dresser les tranches de foie de veau dans les assiettes chaudes et les napper de sauce.





Foie de veau persillé

copeaux de pommes de terre

Pour 4 personnes

480

INGRÉDIENTS

800 G	DE FOIE DE VEAU DE LAIT
100 G	DE FARINE
8 CL	DE BEURRE CLARIFIÉ
40 G	DE BEURRE
6	BRANCHES DE PERSIL PLAT
1	GOUSSE D'AIL
1/2	CITRON
4	FINES TRANCHES DE LARD PAYSAN
	FLEUR DE SEL
	POIVRE DU MOULIN

Copeaux de pommes de terre

500 G	DE GROSSES POMMES DE TERRE AGRUA
1	GOUSSE D'AIL
3 CL	D'HUILE DE PÉPINS DE RAISIN
30 G	DE BEURRE
	FLEUR DE SEL

Enlever la fine peau qui recouvre le foie, ainsi que la petite partie qui se trouve en dessous. Détailler des tranches de 200 g environ.

Laver le persil, l'essorer, l'effeuiller et hacher les feuilles. Peler l'ail, ôter le germe et hacher la gousse. Mélanger le persil et l'ail.

Préparation des copeaux de pommes de terre

Éplucher les pommes de terre, les laver, les égoutter et les tailler en longs copeaux. Verser l'huile de pépins de raisin dans une poêle. Ajouter les copeaux de pommes de terre. Lorsqu'elles commencent à colorer, ajouter le beurre et l'ail écrasé. Assaisonner de fleur de sel. Continuer la cuisson à feu moyen pendant 5 à 6 minutes, en arrosant sans cesse les pommes de terre avec le beurre.

Cuisson du foie

Assaisonner les tranches de foie de fleur de sel, les fariner et les tapoter légèrement pour retirer l'excédent de farine.

Faire chauffer le beurre clarifié dans un sautoir. Saisir les tranches de foie 2 minutes, les retourner, ajouter 10 g de beurre et continuer la cuisson 2 minutes en les arrosant sans cesse de beurre moussant.

Dès que le foie est cuit, le débarrasser sur une grille en inox.

Déglacer le sautoir avec le jus du demi-citron. Ajouter 30 g de beurre. Dès qu'il mousse, ajouter la persillade et rectifier l'assaisonnement.

Poêler les tranches de lard quelques secondes dans une poêle à revêtement antiadhésif.

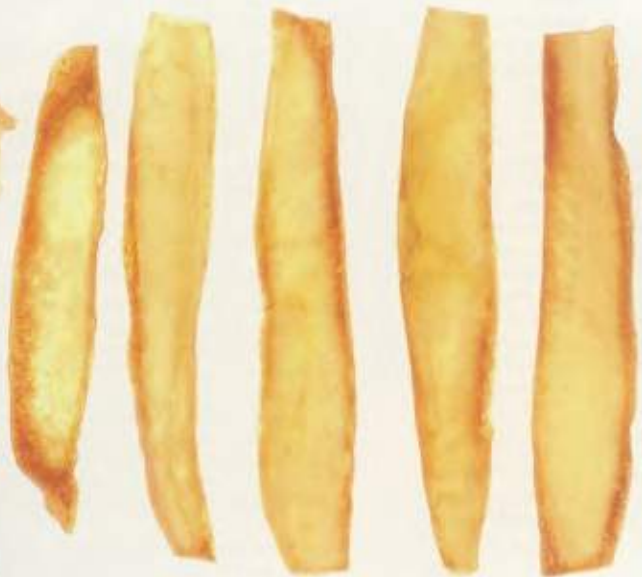


Finition et Présentation

Déposer le foie sur les assiettes chaudes. Couvrir de persillade. Garnir de lard et de copeaux de pommes de terre. Donner un tour de moulin à poivre.

Le porc au feu de bois

Le porc au feu de bois



Jarret de veau en osso-buco

et risotto à la milanaise

Pour 4 personnes

482

INGRÉDIENTS

2	JARRETS ARRIÈRE DE VEAU
1	CAROTTE
1	BRANCHE DE CÉLÉRI
1	OIGNON PAILLE DE 70 G
10	GRAINS DE POIVRE NOIR
1	BRANCHE DE THYM
1	FEUILLE DE LAURIER
3	QUEUES DE PERSIL
3	GOUSSES D'AIL
1/2	ORANGE
1,5 L	DE FOND DE VEAU
50 G	DE BEURRE
2 CL	D'HUILE DE PÉPINS DE RAISIN
10 CL	DE VIN BLANC SEC
1 C. À C.	DE CONCENTRÉ DE TOMATES
2	TOMATES EN GRAPPES
10 CL	DE JUS DE VEAU
2 CL	DE VINAIGRE DE BAROLO
5 CL	D'HUILE D'OLIVE FLEUR DE SEL

Gremolata

10 G	DE ZESTE D'ORANGE
10 G	DE ZESTE DE CITRON
20 G	DE PARMESAN RÂPÉ
2 G	DE FLEUR DE THYM

Risotto à la milanaise

200 G	DE RIZ ITALIEN ARBORIO
1	OIGNON BLANC DE 60 G
10 CL	DE VIN BLANC SEC
90 CL	DE FOND BLANC DE VOLAILLE
60 G	DE PARMESAN RÂPÉ
5 CL	D'HUILE D'OLIVE
90 G	DE BEURRE
3 CL	DE CRÈME FLEURETTE
1 G	DE PISTILS DE SAPRAN FLEUR DE SEL POIVRE DU MOULIN

Gremolata

Hacher finement les zestes d'orange et de citron, les faire sécher au four à 80 °C pendant 1 heure. Les laisser refroidir, puis les mélanger au parmesan et à la fleur de thym.

Préparation des jarrets de veau

Prendre des jarrets déjà sciés juste avant chaque articulation et dénervé entièrement la surface. Gratter les os en veillant à ne pas trop décoller la chair afin que les jarrets se tiennent bien à la cuisson, puis scier ces derniers en deux afin d'obtenir 4 osso-buco.

Confectionner un bouquet garni avec les queues de persil, le thym et le laurier.

Éplucher et laver la carotte. Effiler le céleri et le laver. Éplucher l'oignon. Tailler ces légumes en mirepoix. Prélever le zeste de la demi-orange.

Laver les tomates, retirer le pédoncule et tailler la chair en quartiers.

Cuisson des jarrets

Préchauffer le four à 130 °C.

Chauffer 5 cl d'huile d'olive dans une cocotte en fonte. Assaisonner les jarrets de fleur de sel et les saisir sur tous les côtés en leur donnant une belle couleur blonde, puis les débarrasser sur une grille.

Mettre la mirepoix de légumes, les tomates et les gousses d'ail en chemise écrasées dans la cocotte. Les faire suer en leur donnant une légère coloration blonde et régulière. Ajouter le concentré de tomates et faire suer de nouveau 3 minutes. Déglacer avec le vin blanc et le laisser réduire à sec.

Porter le fond de veau à ébullition. Replacer les jarrets dans la cocotte, mouiller avec le fond de veau bouillant, porter à ébullition et écumer. Ajouter le bouquet garni, les grains de poivre et le zeste d'orange, puis couvrir la cocotte et cuire au four à 110 °C pendant 6 heures, en tournant les osso-buco 2 ou 3 fois.

Vérifier la cuisson des osso-buco, les décanter. Passer le fond de braisage au chinois étamine. L'amener à consistance en le faisant réduire.

Préchauffer le four à 260 °C.

Placer les osso-buco dans un sautoir, les arroser d'une partie du fond de braisage et les glacer au four à 240 °C en les arrosant fréquemment. Dès qu'ils sont glacés, les sortir du four et les débarrasser sur une grille.

Préparation du risotto

Dans un rondou, porter le fond blanc de volaille à ébullition et le maintenir chaud sans le laisser réduire.

Éplucher l'oignon blanc, le ciseler finement et le faire suer sans coloration dans une sauteuse avec 50 g de beurre. Ajouter le riz, le nacrer pendant 3 minutes en remuant. Déglacer avec le vin blanc et réduire à sec. Mouiller à hauteur avec du fond blanc bouillant et cuire à petits frémissements. Remuer constamment le risotto pendant toute sa cuisson, à l'aide d'une spatule en bois.

Lorsque le riz a absorbé tout le fond blanc, mouiller de nouveau juste à hauteur et poursuivre la cuisson, sans cesser de remuer. Renouveler l'opération cinq ou six fois, en ajoutant les pistils de safran à mi-cuisson. Parsemer de fleur de sel.

Monter la crème.

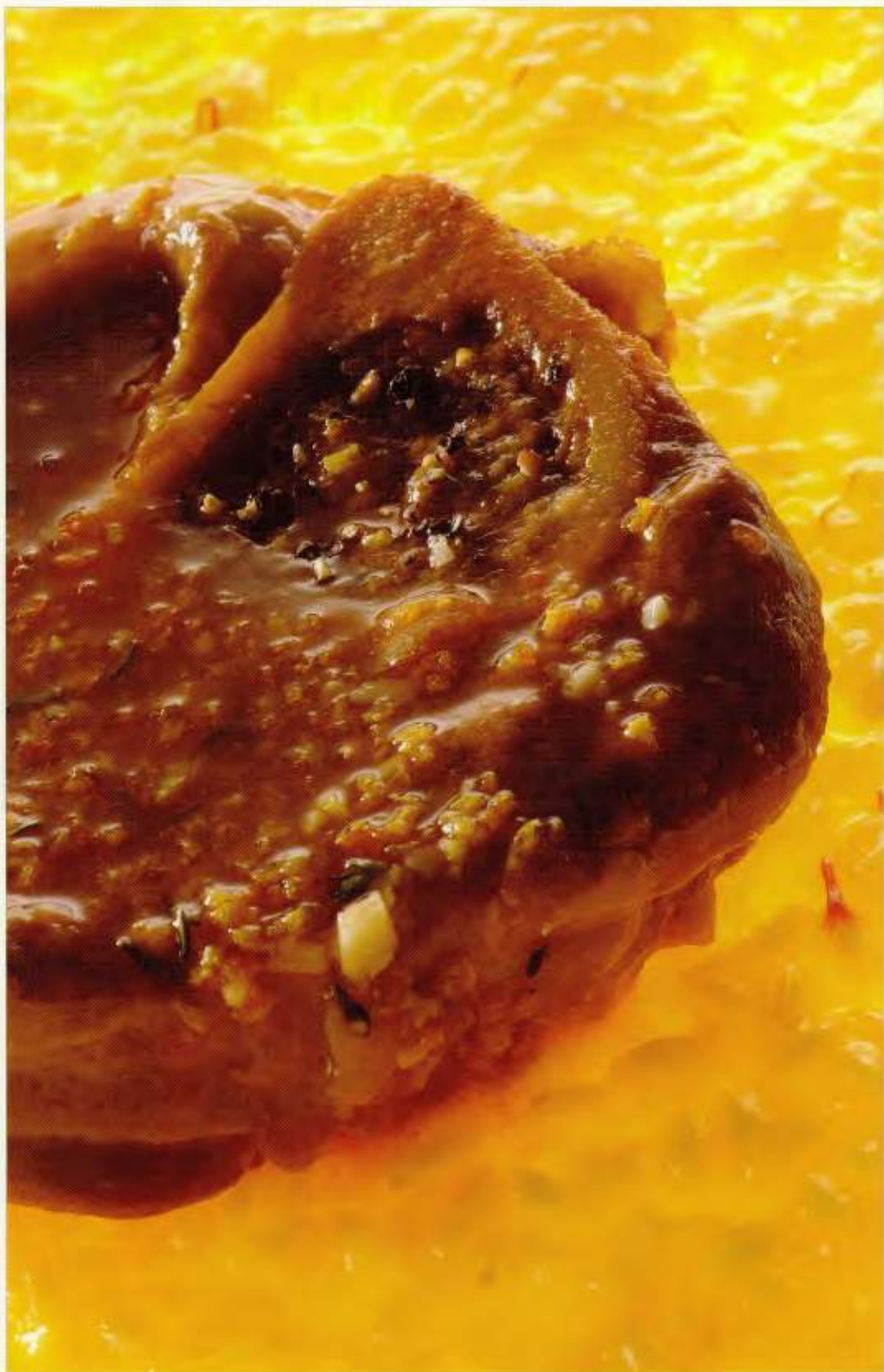
Après 18 minutes, le riz doit être cuit. Incorporer le reste du beurre, l'huile d'olive, la crème montée et le parmesan râpé, sans cesser de remuer. Le riz doit être souple, onctueux, relevé en safran et en parmesan.

Finition et Présentation

Saupoudrer les osso-buco avec une partie de la gremolata et voiler à la salamandre.

Déglacer le sautoir avec le reste du fond de braisage et ajouter le jus de veau. Acidifier de vinaigre de Barolo, rectifier l'assaisonnement et passer à nouveau au chinois étamine. Ajouter le reste de la gremolata.

Dresser le risotto en fond d'assiette, donner un tour de moulin à poivre et arroser d'un filet d'huile d'olive. Déposer les osso-buco au centre. Les napper de sauce.



Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

1,6 KG	DE JARRET DE VEAU
30 CL	DE FOND DE VEAU
30 CL	DE FOND BLANC DE VEAU
1	CAROTTE
1	OIGNON
1	BRANCHE DE CÉLÉRI
1	BRANCHE DE THYM
1 KG	DE BLETTES
3	TOMATES
1	BOTTE DE CÉBETTES
1	GOUSSE D'AIL
1	CITRON
10 CL	DE JUS DE VEAU
20 CL	DE FOND BLANC DE VOLAILLE
2 CL	D'HUILE D'OLIVE
30 G	DE BEURRE
5 CL	DE VINAIGRE DE VIN VIEUX
	POIVRE MIGNONNETTE
	FLEUR DE SEL
	POIVRE DU MOULIN

Jarret de veau de lait fermier poché

puis glacé blond,
blettes mijotées au vieux vinaigre

Préparation et cuisson du jarret

Préchauffer le four à 140 °C.

Parer le jarret en prenant soin de ne pas trop décoller la chair de l'os pour qu'elle se tienne bien à la cuisson. Assaisonner le jarret de fleur de sel.

Éplucher et laver la carotte. La couper en trois. Effiler et laver la branche de céleri. La couper en quatre tronçons. Éplucher l'oignon et le couper en deux.

Déposer le jarret dans une cocotte, ajouter le céleri, la carotte, l'oignon et le thym.

Chauffer le fond de veau et le fond blanc de veau. Les verser dans la cocotte. Couvrir. Enfourner la cocotte et cuire pendant 2 heures, à 120 °C. Tourner le jarret après 1 heure de cuisson.

Filter le jus de cuisson du jarret au chinois étamine et le réduire de moitié à feu vif. Réduire le vinaigre de vin vieux aux deux tiers, ajouter le jus de veau ainsi que la réduction du jus de cuisson du jarret. Cuire jusqu'à l'obtention d'une glace blonde et sirupeuse.

Régler le four à 180 °C. Enfourner le jarret dans un plat et le cuire pendant 30 minutes en l'arrosant 4 fois avec la glace blonde et sirupeuse. Le jarret est cuit lorsque la chair se détache de l'os.

Préparation et cuisson des blettes

Laver les blettes. Séparer les côtes du vert. Tailler le vert des blettes en lanières. Effiler les côtes, les couper en tronçons. Presser le citron et verser le jus dans une petite calotte remplie d'eau fraîche. Réserver les côtes de blettes dans cette eau citronnée.

Monder les tomates, les épépiner, puis les tailler en cubes. Peler et laver les cébettes, les tailler en segments biseautés réguliers.

Peler l'ail et piquer la gousse au bout d'une fourchette. Dans une sauteuse, faire suer sans coloration le vert de blettes avec 30 g de beurre noisette, en remuant avec la fourchette piquée d'ail, pendant 2 minutes. Égoutter dans une passoire.

Dans une autre sauteuse, blondir les côtes de blettes avec 2 cl d'huile d'olive. Ajouter les cubes de tomate et les cébettes. Laisser cuire 5 minutes en remuant régulièrement. Mouiller avec du fond blanc de volaille à hauteur et le laisser réduire pendant 5 minutes. Ajouter le vert de blettes. Assaisonner de fleur de sel et de poivre du moulin.



Finition et Présentation

Dresser le jarret glacé debout, accompagné des blettes mijotées. Parsemer la moelle du jarret de poivre mignonnette et de fleur de sel. Présenter la sauce en saucière.



Paillard de veau sur la braise

condiment moutarde et cèpes

Pour 4 personnes

486

INGRÉDIENTS

800 G DE NOIX DE VEAU
4 CL D'HUILE D'OLIVE
FLEUR DE SEL

Condiment

200 G DE CÈPES
10 G DE MOUTARDE
DE MÉAUX
10 G DE MOUTARDE DE DIJON
15 CL DE JUS DE VEAU
8 PÉTALES DE TOMATE
CONFITE À L'HUILE
3 GOUSSES D'AIL
1 BRANCHE DE THYM
50 G DE POITRINE DE PORC
SÉCHÉE
50 G DE GRAISSE DE CANARD
FLEUR DE SEL
POIVRE DU MOULIN

Préparation du veau

Tailler dans la noix 4 fines tranches de veau, de 160 g pièce et d'une épaisseur de 5 mm, dans le sens contraire à celui des fibres de la viande.

Déposer les tranches de veau entre deux feuilles de film étirable légèrement mouillées. Les battre pour les réduire à une épaisseur régulière de 3 mm. Les tailler en rectangles et les disposer sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Couvrir de film étirable. Réserver au moins 20 minutes au frais.

Confection du condiment

Couper la partie terreuse du pied des cèpes, broser les champignons avec un pinceau humide et les essuyer avec du papier absorbant. Tailler les cèpes en petits dés réguliers. Peler l'ail, ôter le germe et écraser les gousses.

Faire fondre la graisse de canard dans un sautoir. Ajouter la poitrine de porc séchée, l'ail, le thym et les cèpes. Saler. Couvrir. Laisser confire à feu doux pendant 45 minutes.

Retirer la poitrine de porc et le thym. Mixer pour obtenir une purée lisse et passer cette purée au tamis fin.

Essuyer les pétales de tomate confite et les tailler en petits dés. Mélanger la purée de cèpes, les deux moutardes et la tomate confite. Chauffer le jus de veau et l'ajouter à la préparation. Rectifier l'assaisonnement. Couvrir de film étirable et réserver le condiment au chaud dans un bain-marie. La consistance est légèrement sirupeuse.

Cuisson des paillards

Assaisonner les paillards de fleur de sel. Les enduire d'huile d'olive. Les plaquer doucement sur le gril chaud pour les marquer. Les tourner d'un quart de tour et terminer le quadrillage avant de marquer l'autre face à l'identique. Attention à ne pas les ferrer. Réserver les paillards sur une grille en inox.



Finition et Présentation

Présenter les paillards sur des assiettes chaudes, avec le condiment à part.



Recette de la soupe aux légumes



Piccata de veau en aigre-doux

petits oignons et câpres

Pour 4 personnes

488

INGRÉDIENTS

850 G	DE FILET MIGNON DE VEAU
100 G	D'OIGNONS GRELOTS
40 G	DE BEURRE
3 CL	DE VINAIGRE DE CÂPRES
70 G	DE CÂPRES
20 G	DE SUCRE
5 CL	DE JUS DE VEAU
5 CL	DE FOND BLANC DE VOLAILLE
12 CL	D'HUILE D'OLIVE
2	ŒUFS
80 G	DE CHAPELURE
40 G	DE PARMESAN
	POIVRE DU MOULIN
	FLEUR DE SEL

Parer et dénervé le filet mignon de veau à vif. Ôter la chaînette et détailler 12 médaillons de 50 g pièce. Les aplatir légèrement s'ils sont trop épais.

Éplucher les oignons grelots. Les faire suer avec 2 cl d'huile d'olive dans un sautoir.

Préparer un disque de papier sulfurisé à la dimension du sautoir.

Mouiller les oignons avec le fond blanc de volaille, ajouter 20 g de beurre, le sucre et une pincée de sel. Couvrir le sautoir avec le disque de papier sulfurisé et laisser réduire.

Glacer les oignons à brun. Déglacer avec le vinaigre de câpres. Ajouter les câpres et le jus de veau. Monter la sauce avec 5 cl d'huile d'olive. Rectifier l'assaisonnement.

Casser les œufs dans une assiette creuse et les assaisonner. Mélanger la chapelure avec le parmesan râpé. Assaisonner les médaillons de veau de fleur de sel et de poivre du moulin. Les passer dans les œufs battus, puis les paner dans le mélange chapelure-parmesan.

Chauffer 5 cl d'huile d'olive dans un sautoir, ajouter 20 g de beurre. Lorsqu'il mousse, faire colorer les médaillons 3 minutes de chaque côté à feu doux, en les arrosant de beurre moussieux.



Finition et Présentation

Déposer 3 piccata de veau dans chaque assiette très chaude. Les accompagner des petits oignons et des câpres.



V

veau 489

Poitrine de veau farcie à la niçoise

Pour 4 personnes

490

INGRÉDIENTS

1,6 KG	DE VEAU PRIS À CHEVAL SUR LE FLANCHET ET LA CÔTE FLOTTANTE
100 G	DE CAROTTES
1	OIGNON PAILLE
70 G	D'ÉCHALOTES
5	GOUSSES D'AIL
1	CÔTE DE CÉLÉRI
1	BRANCHE DE THYM
1	FEUILLE DE LAURIER
300 G	DE TOMATES BIEN MÛRES
10 CL	DE VIN BLANC SEC
1 L	DE FOND DE VEAU
2 CL	D'HUILE D'OLIVE
	FLEUR DE SEL

Farce

6	ŒUFS DE CAILLE
50 G	DE RIZ ROND
100 G	DE COURGETTE
500 G	DE VERT DE BLETTES
500 G	DE POUSSÉS D'ÉPINARDS
1	OIGNON BLANC DE 50 G
12	PÉTALES DE TOMATE CONFITE
20	OLIVES NOIRES
50 G	DE FOIE DE VEAU
50 G	DE ROGNON DE VEAU
2	ŒUFS EXTRA-FRAIS DE 60 G
1	BOTTE DE BASILIC
1	BOTTE DE MARJOLAINE
1/2	BOTTE DE PERSIL PLAT
2 C. À S.	DE FARINE TAMISÉE
50 G	DE PARMESAN RÂPÉ
6 CL	D'HUILE D'OLIVE
	GROS SEL GRIS DE MER
	FLEUR DE SEL
	POIVRE DU MOULIN

Préparation du veau

Tailler un beau rectangle de 18 cm x 30 cm dans le morceau de flanchet. À l'aide d'un grand couteau, faire horizontalement, au milieu du flanchet, une longue incision allant jusqu'à 2 cm des côtés, sans couper le fond, pour obtenir une poche. Celle-ci sera refermée lorsque la poitrine sera farcie.

Confection de la farce

Cuire les œufs de caille 2 mm 30 à l'eau bouillante. Les refroidir aussitôt et les écaler.

Faire cuire le riz à l'eau bouillante salée pendant 8 minutes, puis l'égoutter, le rincer et l'égoutter à nouveau.

Laver et essuyer la courgette. La tailler en julienne, la faire dégorger avec une pincée de sel et la presser.

Laver le vert de blettes et les épinards, les égoutter. Les cuire quelques minutes à l'eau bouillante salée. Les refroidir sur glace et les presser fermement pour extraire le maximum d'eau. Les tailler en fine chiffonnade.

Éplucher l'oignon blanc, le ciseler et le faire suer 2 minutes sans coloration et à couvert avec un filet d'huile d'olive.

Concasser les pétales de tomate confite. Dénoyer les olives noires et les concasser également.

Retirer la membrane du foie et du rognon. Les tailler en dés de 3 mm de côté.

Casser 2 œufs, ajouter 1 pincée de fleur de sel et les battre légèrement.

Laver les herbes et les essorer. Les effeuiller. Concasser les feuilles de persil plat et de basilic. Réserver les queues.

Mélanger soigneusement dans une calotte le vert de blettes, les épinards, la marjolaine, le persil et le basilic concassés, l'oignon, la tomate confite, les olives, les œufs battus, le foie, le rognon, la courgette, le riz et le parmesan râpé. Verser 5 cl d'huile d'olive. Assaisonner de fleur de sel, de poivre du moulin.

Confection de la poitrine farcie

Mettre la farce dans une poche à douille et en remplir la poche préparée dans le veau. Ôter les extrémités des œufs de caille. Passer les œufs dans la farine et les disposer les uns à côté des autres au milieu de la farce. Recoudre l'ouverture à points serrés pour que la poche ne s'ouvre pas pendant la cuisson. Laisser reposer pendant 6 heures au frais sur une plaque en inox perforée.

Cuisson de la poitrine farcie

Éplucher et laver les carottes. Éplucher l'oignon et les échalotes. Effiler le céleri. Tailler ces légumes en mirepoix régulière.

Confectionner un bouquet garni avec les queues de persil et de basilic réservées, le thym et le laurier.

Laver les tomates, retirer le pédoncule, les couper en quartiers.

Préchauffer le four à 180 °C.

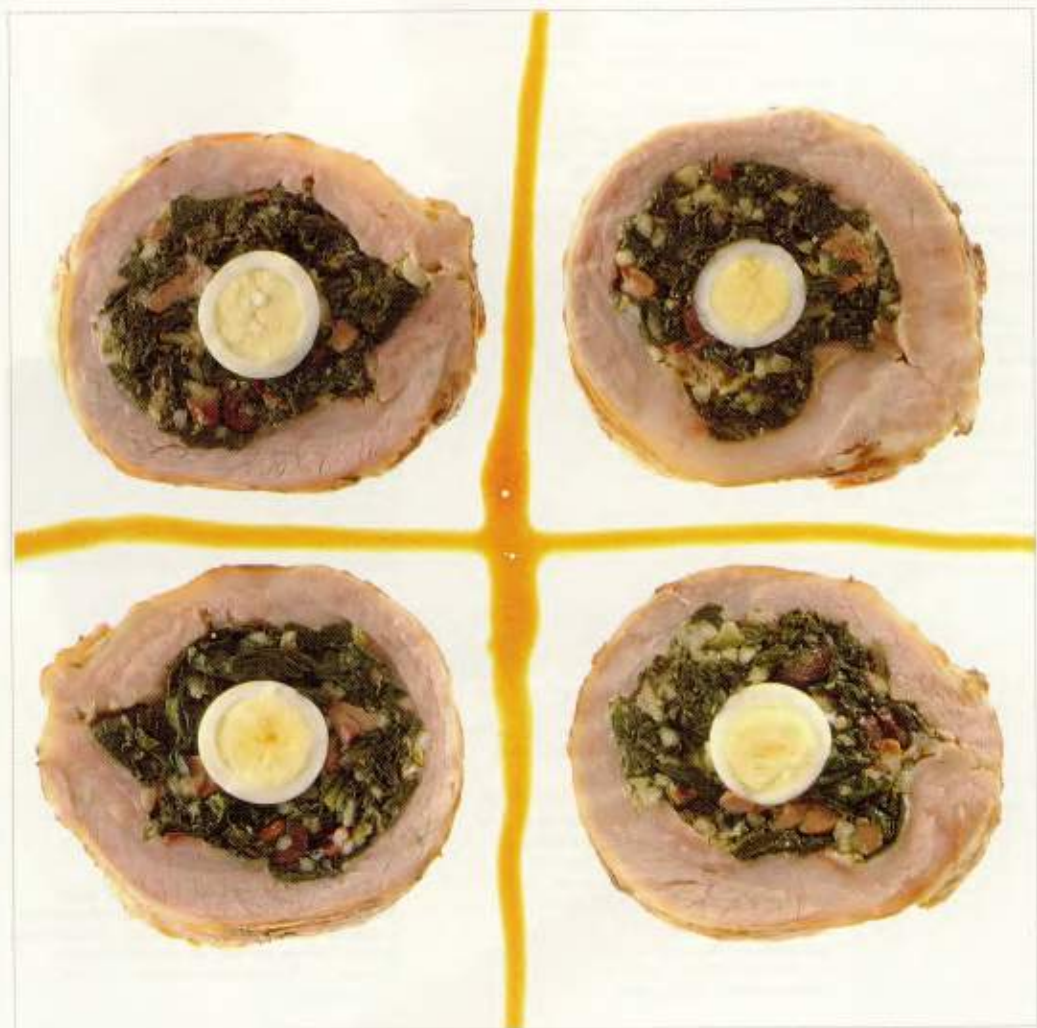
Chauffer un filet d'huile d'olive dans une petite plaque à rôti. Assaisonner la poitrine de veau de fleur de sel et la saisir de tous les côtés en lui donnant une belle coloration blonde. L'égoutter sur une grille en inox.

Mettre dans la plaque la mirepoix de légumes, les gousses d'ail en chemise écrasées et le bouquet garni. Faire suer 2 minutes, en décollant les sucs. Déglacer avec le vin blanc. Réduire à sec. Mouiller avec le fond de veau et porter à ébullition. Remettre la poitrine farcie dans la plaque. Ajouter les quartiers de tomate. Enfourner et cuire à 160 °C pendant 1 h 45, en arrosant régulièrement la viande.

Laisser reposer la poitrine de veau hors du four pendant 10 minutes. La déposer ensuite sur une grille en inox et la laisser égoutter pendant 1 heure. La percer alors de part en part en cinq endroits avec une aiguille à brider, la laisser égoutter pendant encore 1 heure. La laisser au réfrigérateur pendant 12 heures.

Finition et Présentation

Retirer les fils qui ferment la poche. Supprimer l'entame et tailler de belles tranches de 1,5 cm d'épaisseur. Les dresser directement sur les assiettes. Arroser d'un filet d'huile d'olive. Parsemer de quelques grains de fleur de sel et donner un bon tour de moulin à poivre. Servir frais, mais non glacé.



V

Quasi de veau de lait rôti en cocotte

vrai jus, gnocchi de pommes de terre

Pour 4 personnes

492

INGRÉDIENTS

1,2 KG	DE QUASI DE VEAU
4	GOUSSES D'AIL
50 G	DE BEURRE
15 CL	DE FOND BLANC DE VOLAILLE
1	BRANCHE DE THYM
3 CL	D'HUILE D'OLIVE
	POIVRE DU MOULIN
	FLEUR DE SEL
Gnocchi de pommes de terre	
500 G	DE POMMES DE TERRE À CHAIR FARINEUSE (BINTJE)
150 G	DE FARINE
1	ŒUF
20 G	DE PARMESAN RÂPÉ
30 G	DE BEURRE
	NOIX DE MUSCADE
2 CL	D'HUILE D'OLIVE
1 KG	DE GROS SEL
	FLEUR DE SEL
	POIVRE DU MOULIN

Préparation du quasi de veau

Préchauffer le four à 220 °C.

Parer et dénervé le quasi, réserver de 150 à 200 g de parures. Prélever 2 morceaux identiques de 400 à 450 g pièce et les saler.

Chauffer 3 cl d'huile d'olive dans une cocotte. Dorer la viande. Ajouter les parures réservées, le beurre, les gousses d'ail en chemise écrasées et le thym. Enfourner et cuire à 200 °C pendant 20 minutes. Surveiller la cuisson et arroser le quasi régulièrement. Réserver la viande au chaud sur une grille en inox, en la couvrant d'aluminium ménager.

Dégraissier légèrement la cocotte. Déglaçer avec du fond blanc de volaille et réduire à demi-glace. Recommencer cette opération 2 fois, jusqu'à l'obtention d'un jus de rôti. Passer au chinois et réserver le jus.

Préparation des gnocchi

Disposer 1 kg de gros sel sur la plaque du four. Laver et essuyer les pommes de terre. Les déposer sur la couche de gros sel et les enfourner. Les cuire à 180 °C pendant 1 h 30. Les éplucher rapidement en les gardant chaudes et les passer au tamis. Récupérer la pulpe dans une calotte. Incorporer l'œuf, la farine, du sel, du poivre du moulin et de la noix de muscade. Ne pas faire corder la purée en la travaillant trop.

Maintenir la pâte au chaud. Former des rouleaux de 1,5 cm de diamètre et les couper en petits bouchons de 2 cm de long. Les rouler entre les paumes des mains et les presser légèrement sur les dents d'une fourchette en les faisant glisser sur du papier sulfurisé.

Plonger les gnocchi dans un rondoire rempli d'eau salée frémissante. Les retirer dès qu'ils remontent à la surface et les refroidir dans un récipient d'eau glacée. Les égoutter sur un linge puis les ranger dans un plat en les roulant dans un filet d'huile d'olive.

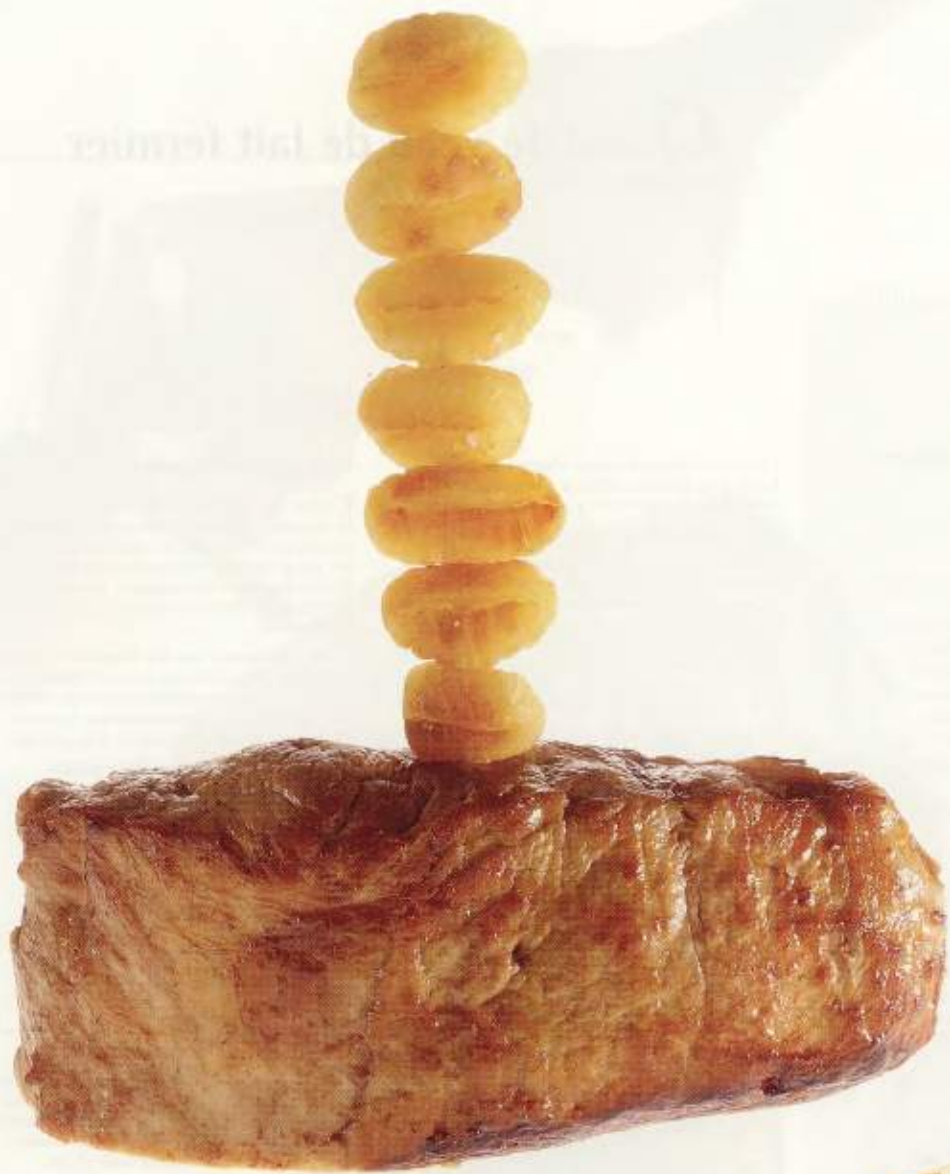
Faire fondre le beurre dans une poêle antiadhésive. Dès qu'il mousse, y faire colorer les gnocchi, puis les parsemer de parmesan et les gratiner dans la poêle.



Finition et Présentation

Réchauffer le jus de rôti réservé.

Trancher le quasi. Déposer 2 tranches dans chaque assiette chaude. Accompagner de gnocchi de pommes de terre. Entourer d'un cordon de jus de rôti. Donner un tour de moulin à poivre. Parsemer de fleur de sel et arroser d'un filet d'huile d'olive.



Quasi de veau de lait fermier

légumes mijotés au lard paysan

Pour 4 personnes

494

INGRÉDIENTS

Quasi de veau

1,2 KG	DE QUASI DE VEAU
	DE LAIT
20 CL	DE FOND BLANC
	DE VOLAILLE
2	GOUSSES D'AIL
3	BRANCHES DE THYM
20 G	DE BEURRE
5 CL	D'HUILE D'OLIVE
	FLEUR DE SEL

Légumes mijotés au lard paysan

150 G	DE LARD PAYSAN
1	BOTTE DE CÉBETTES
8	CAROTTES
8	NAVETS
8	ASPERGES VERTES
2	CÔTES DE CÉLÉRI
300 G	DE POMMES DE TERRE
	GRENAILLES
1	TÊTE D'AIL
10 CL	D'HUILE D'OLIVE
25 CL	DE FOND BLANC
	DE VOLAILLE
	FLEUR DE SEL
	POIVRE DU MOULIN

Parer et dénervé le quasi, réserver de 150 à 200 g de parures. Prélever 2 morceaux identiques de 400 à 450 g pièce et les saler.

Préchauffer le four à 220 °C.

Chauffer 3 cl d'huile d'olive dans une cocotte. Faire dorer les parures et la viande de tous côtés. Ajouter le beurre, les gousses d'ail en chemise écrasées et le thym. Enfourner et laisser cuire à 200 °C pendant 20 minutes. Surveiller la cuisson et arroser le quasi régulièrement. Déposer la viande sur une grille en inox et la couvrir d'aluminium ménager.

Dégraisser légèrement la cocotte, déglacer avec 5 cl de fond blanc de volaille et réduire à demi-glace. Recommencer cette opération jusqu'à l'obtention d'un jus de rôti.

Cuisson des légumes

Couper les racines des cébettes et ôter la première pellicule. Préserver les départs des fanes de cébettes, des carottes et des navets. Ne pas peler les pommes de terre grenailles. Retirer les picots des asperges. Effiler le céleri, le couper en tronçons réguliers. Laver tous les légumes.

Cuire séparément tous les légumes : les faire suer à l'huile d'olive avec une gousse d'ail écrasée et les cuire à court mouillement avec du fond blanc de volaille, ajouté progressivement, pendant 15 minutes jusqu'à l'obtention d'un glaçage.

Tailler le lard en lardons. Faire revenir ces derniers à sec dans une poêle.



Finition et Présentation

Déposer les légumes dans la cocotte de cuisson du veau. Ajouter les lardons. Lier avec le jus de rôti. Poser le quasi sur la garniture. Parsemer de fleur de sel et donner un tour de moulin à poivre. Ajouter un trait d'huile d'olive.

Trancher le quasi devant les convives. Répartir les légumes dans les assiettes chaudes, autour des tranches de veau.



Ris de veau à la financière

Pour 4 personnes

496

INGRÉDIENTS

4	RIS DE VEAU DE 100 G
15 CL	DE FOND BLANC DE VEAU
20 CL	DE VIN BLANC
1	GOUSSE D'AIL
1	BRANCHE DE THYM
1	FEUILLE DE LAURIER
50 G	DE BEURRE
1,5 CL	DE MADÈRE
1 CL	DE JUS DE TRUFFE
1/2	CITRON
1	JAUNE D'ŒUF
10 CL	DE CRÈME ÉPAISSE
	FLEUR DE SEL
	POIVRE DU MOULIN

Garniture

12	CRÊTES DE COQ
12	ROGNONS DE COQ
35 CL	DE FOND BLANC DE VOLAILLE
25 CL	DE FOND BLANC DE VEAU
40 CL	DE GÉLÉE DE PIED DE VEAU
20	TÊTES DE CHAMPIGNONS DE PARIS DE TAILLE MOYENNE
20	OLIVES VERTES DÉNOYAUTÉES
1/2	CITRON
10 G	DE BEURRE
	FLEUR DE SEL

Quenelles de volaille

250 G	DE CHAIR DE VOLAILLE
250 G	DE CRÈME FLEURETTE
1	BLANC D'ŒUF
75 CL	DE BOUILLON DE POULE
	FLEUR DE SEL

Préparation des ris de veau

Blanchir les ris de veau. Les égoutter dès le premier bouillon pour ne pas commencer la cuisson. Les refroidir dans un bain de glace et les mettre sous presse pendant 3 heures.

Préparation des crêtes de coq

Mettre les crêtes dans de l'eau froide. Porter juste à ébullition. Refroidir dans un bain de glace.

Parer les extrémités des crêtes, supprimer leurs cartilages et les tailler en deux.

Mettre les crêtes dans une sauteuse. Verser 35 cl de fond blanc de volaille et 15 cl de gelée de pied de veau. Cuire à petits frémissements pendant 2 heures.

À la fin de la cuisson, les crêtes doivent être fondantes et le jus de cuisson doit avoir un aspect sirupeux et gélatineux.

Préparation des rognons de coq

Verser 25 cl de fond blanc de veau et 25 cl de gelée de pied de veau dans une sauteuse. Réduire le liquide de moitié.

Blanchir les rognons comme les crêtes de coq. Les refroidir dans un bain de glace. Les parer. Les déposer dans le mélange de fond et de gelée froid. Laisser cuire pendant 10 minutes au plus. Ils doivent être fondants et le jus de cuisson doit avoir un aspect sirupeux et gélatineux.

Cuisson des ris de veau

Préchauffer le four à 220 °C.

Faire fondre le beurre dans une sauteuse. Lorsqu'il mousse, raidir les ris de veau. Ajouter 1 gousse d'ail en chemise écrasée, le thym et le laurier. Déglacer avec le vin blanc et réduire à sec. Mouiller à hauteur avec du fond blanc de veau. Couvrir. Enfourner et cuire à 200 °C pendant environ 20 minutes, jusqu'à ce que les ris soient fondants. Ils doivent avoir une belle texture.

Confection des quenelles de volaille

Passer la chair de volaille dans un hachoir fin, puis la mixer avec le blanc d'œuf et la crème fleurette, en l'incorporant au fur et à mesure.



Assaisonner, puis passer le tout au tamis fin.

Porter le bouillon de poule à frémissements dans une russe. Former des quenelles à l'aide de deux cuillères à café et les pocher environ 2 minutes dans le bouillon de poule. Les quenelles sont cuites lorsqu'elles remontent à la surface.

Préparation des champignons

Essuyer les têtes de champignons. Les tourner en effectuant des cannelures régulières à l'aide d'un couteau d'office. Les mettre dans une russe avec 10 g de beurre et le jus d'un demi-citron. Mouiller d'eau à hauteur. Saler à la fleur de sel. Laisser étuver pendant 10 minutes. Égoutter les champignons.

Confection de la sauce

Égoutter les crêtes et les rognons. Verser leur jus de cuisson dans une grande sauteuse.

Débarrasser les ris. Filtrer leur jus de cuisson et l'ajouter dans la sauteuse. Réduire de moitié. Ajouter la crème et laisser mijoter 2-3 minutes. Incorporer le jaune d'œuf hors du feu. Ajouter les champignons, les olives dénoyautées, les quenelles, les crêtes, les rognons et le jus de truffe. Vérifier l'assaisonnement. Chauffer 2 minutes à feu très doux.



*Finition
et
Présentation*

*Incorporer à la sauce chaude le madère et quelques gouttes de jus de citron.
Dresser les ris de veau dans les assiettes chaudes.
Napper avec la sauce financière et la garniture.*

Ris de veau doré aux morilles

jus à peine crémé

Pour 4 personnes

498

INGRÉDIENTS

4	RIS DE VEAU NON PARÉS DE 250 G PIÈCE
700 G	DE MORILLES
100 G	DE BEURRE
2	GOUSSES D'AIL
2	ÉCHALOTES
5 CL	DE CRÈME LIQUIDE
10 CL	DE FOND BLANC DE VOLAILLE
2	GOUSSES D'AIL
1	BRANCHE DE THYM
1	FEUILLE DE LAURIER
4	GRAINS DE POIVRE NOIR DU SARAWAK
	FLEUR DE SEL

Préparation des ris de veau

Faire dégorger les ris de veau de 2 à 3 heures dans de l'eau glacée en changeant l'eau plusieurs fois. Les blanchir dans un rondou avec le poivre en grains, la branche de thym et la feuille de laurier. À la première ébullition, les rafraîchir et les égoutter sur du papier absorbant.

Dégraissier et dénervier les noix de ris de veau, les envelopper dans un linge, les ranger dans une plaque. Les recouvrir d'une autre plaque et poser dessus un poids de 500 g à 1 kg. Les réserver au frais pendant 12 heures.

Cuisson des ris de veau

Saler les ris de veau. Faire fondre 50 g de beurre dans une cocotte. Lorsqu'il mousse, y mettre à cuire les ris de veau avec une gousse d'ail en chemise écrasée et les arroser constamment. Bien les dorer sur toutes leurs faces pendant une dizaine de minutes. Les laisser reposer ensuite sur une grille.

Préparation des morilles

Trier les morilles, les équeuter et les passer dans plusieurs bains d'eau fraîche. Les retirer à l'aide d'une araignée puis les égoutter.

Peler les échalotes et les ciseler. Dans un sautoir, faire mousser 50 g de beurre. Faire suer les échalotes, ajouter les morilles et 1 gousse d'ail en chemise écrasée. Lorsque l'eau de végétation s'est évaporée, saler à la fleur de sel, ajouter le fond blanc de volaille et laisser cuire 5 minutes. Retirer du feu. Monter légèrement la crème et l'ajouter.



Finition et Présentation

Disposition des ris de veau et les morilles à peine crémées sur des assiettes plates bien chaudes.



Ris de veau braisé à la Crécy

Pour 4 personnes

500

INGRÉDIENTS

4	NOIX DE RIS DE VEAU NON PARÉES DE 250 G PIÈCE
50 G	DE BEURRE
2	ORANGES
40 CL	DE JUS DE VEAU
1	PETITE CAROTTE
1	OIGNON BLANC
2	GOUSSES D'AIL
3	QUEUES DE PERSIL PLAT
2	BRANCHES DE THYM
1	FEUILLE DE LAURIER
5	GRAINS DE POIVRE NOIR DU SARAWAK SEL FIN

Garniture

1 KG	DE CAROTTES FANES
3,5 CL	D'HUILE D'OLIVE
30 G	DE BEURRE
250 G	DE GIROLLES
20	OIGNONS GRELOTS
10 CL	DE FOND BLANC DE VOLAILLE FLEUR DE SEL POIVRE DU MOULIN

Préparation des ris de veau

Faire dégorger les ris de veau de 2 à 3 heures dans de l'eau glacée en changeant l'eau plusieurs fois.

Les blanchir avec le poivre en grains, 1 branche de thym et 1 feuille de laurier. À la première ébullition, les refroidir aussitôt et les choquer. Les égoutter sur du papier absorbant.

Dégraissier et dénervier les noix de ris de veau. Les envelopper dans un linge, les ranger dans une plaque. Couvrir d'une autre plaque et poser dessus un poids de 500 g à 1 kg. Réserver les ris au frais pendant 12 heures.

Cuisson des ris de veau

Éplucher et laver la carotte. Éplucher l'oignon. Tailler ces légumes en mirepoix.

Laver les oranges, les essuyer, les presser et prélever 2 rubans de zeste. Préchauffer le four à 220 °C.

Assaisonner les ris de sel fin. Faire fondre le beurre dans un sautoir. Lorsqu'il mousse, raidir les ris de veau puis les débarrasser sur une grille en inox.

Mettre la mirepoix dans le même sautoir, ajouter les gousses d'ail en chemise écrasées, 1 branche de thym, les queues de persil et les rubans de zeste. Faire suer en laissant colorer à brun. Déposer les ris de veau sur cette garniture aromatique. Chauffer le jus de veau, ajouter le jus d'orange et mouiller les ris de veau avec ce mélange.

Couvrir et enfourner le sautoir. Cuire les ris à 200 °C pendant 10 minutes, en les arrosant 2 fois avec le jus de cuisson. Ôter les ris de veau et les réserver au chaud sur une grille.

Débarrasser la garniture et réduire le fond de braisage jusqu'à consistance sirupeuse. Le filtrer à la passette. Ne pas dégraisser. Rectifier l'assaisonnement.

Préparation de la garniture

Éplucher les carottes. Les laver. Les couper en deux, de haut en bas. Chauffer 2 cl d'huile d'olive dans un sautoir. Plaquer les carottes, face coupée contre le fond du sautoir. Faire rôtir à feu vif 2 minutes. Assaisonner de fleur de sel et de poivre du moulin. Déglacer avec le fond blanc de volaille chaud. Couvrir. Cuire pendant 15 minutes à feu doux.

Nettoyer les girolles. Faire fondre 20 g de beurre. Lorsqu'il mousse, ajouter les girolles. Saler à la fleur de sel. Lorsque l'eau de végétation est évaporée, retirer du feu. Assaisonner de poivre du moulin.

Éplucher les oignons grelots. Chauffer 1,5 cl d'huile d'olive dans une cocotte. Faire rissoler les oignons jusqu'à ce qu'ils soient fondants. Ajouter 10 g de beurre et les rouler dans leurs sucs.

Finition et Présentation

Rassembler les oignons, les carottes et les girolles. Lier avec 2 cuillerées de fond de braisage des ris.

Juste avant le service, glacer les ris de veau avec le reste du fond de braisage.

Répartir la garniture dans les assiettes très chaudes. Poser les ris dessus.



Ris de veau meunière et asperges

jus court à la ciboulette

Pour 4 personnes

502

INGRÉDIENTS

4	RIS DE VEAU NON PARÉS DE 250 G PIÈCE
24	ASPERGES VERTES
1	BOTTE DE CIBOULETTE
20 CL	DE JUS DE VEAU
50 G	DE BEURRE
2 CL	D'HUILE D'OLIVE
5 CL	DE FOND BLANC DE VOLAILLE
1	GOUSSE D'AIL
1	BRANCHE DE THYM
1	FEUILLE DE LAURIER
4	GRAINS DE POIVRE NOIR DU SARAWAK
	SEL FIN
	FLEUR DE SEL
	POIVRE DU MOULIN

Préparation des ris de veau

Faire dégorger les ris de veau pendant 2 ou 3 heures dans de l'eau glacée en changeant l'eau plusieurs fois.

Les blanchir avec le poivre en grains, 1 branche de thym et 1 feuille de laurier. À la première ébullition, les refroidir aussitôt et les choquer. Les égoutter sur du papier absorbant.

Dégraisser et dénervier les noix de ris de veau. Les envelopper dans un linge, les ranger dans une plaque. Couvrir d'une autre plaque et poser dessus un poids de 500 g à 1 kg. Réserver les ris au frais pendant 12 heures.

Cuisson des ris de veau

Assaisonner les ris de veau au sel fin. Faire fondre le beurre dans une cocotte. Lorsqu'il mousse, y cuire les ris en les arrosant constamment de beurre. Les dorer sur toutes leurs faces, puis les laisser reposer sur une grille.

Préparation des asperges

Ôter les folioles des asperges. Couper la base. Les laver et les essuyer puis les faire suer dans l'huile d'olive. Ajouter la gousse d'ail en chemise écrasée. Mouiller avec le fond blanc de volaille. Saler à la fleur de sel. Cuire pendant 5 minutes. Réserver au chaud.

Préparation du jus court à la ciboulette

Laver la ciboulette et la ciseler. Chauffer le jus de veau dans une petite ruche. Aux premiers frémissements, ajouter la ciboulette ciselée.



Finition et Présentation

Déposer une noix de ris de veau au centre de chaque assiette plate. Poivrer au moulin. Ajouter 6 asperges. Présenter le jus court à la ciboulette dans un ramequin.



Rognon dans sa graisse

cuit en cocotte

Pour 4 personnes

504

INGRÉDIENTS

2	ROGNONS DE VEAU DANS LEUR GRAISSE BLANCHE ET CASSANTE
20 CL.	DE JUS DE VEAU
1,5 CL.	DE MADÈRE
	POIVRE MIGNONNETTE
	FLEUR DE SEL



Finition *et* Présentation

Couper les rognons en tranches épaisses en laissant la graisse. Parsemer de poivre mignonnette et de fleur de sel. Servir le jus à part en saucière.

Préchauffer le four à 220 °C.

Retirer un peu de graisse tout autour des rognons. Les faire colorer de tous côtés dans leur graisse, dans une petite cocotte en fonte, à feu moyen.

Assaisonner de fleur de sel, mettre au four et cuire à 200 °C pendant 15 minutes, en retournant 3 fois les rognons, à intervalles réguliers.

Lorsque les rognons perdent leur sang et se raffermissent sous la pression du doigt, les retirer de la cocotte, les déposer sur une grille en inox placée au-dessus d'un plat et couvrir d'aluminium ménager.

Dégraisser la cocotte et déglacer avec le madère, ajouter le jus de veau, le faire réduire des deux tiers et passer le jus au chinois étamine. Incorporer le sang rendu par les rognons.



Rognon de veau sauté

sauce moutarde

Pour 4 personnes

Choisir de préférence des petits rognons de veau de lait avec la graisse bien blanche et assez abondante. Dégager les rognons de leur graisse, ôter la membrane et les défaire en petits lobes réguliers.

Peler les oignons grelots. Les mettre dans une sauteuse avec 10 g de beurre et 1 cuillerée à café de sucre. Mouiller d'eau à hauteur. Poser un disque de papier sulfurisé directement sur les oignons et laisser cuire pendant 7 minutes à feu doux.

Sauce moutarde

Peler les échalotes et les ciseler. Les faire suer dans une petite sauteuse, sans coloration, avec l'huile. Déglacer avec le vin blanc et ajouter le poivre mignonnette, les graines de coriandre et les gousses d'ail en chemise écrasées. Réduire quasiment à sec. Ajouter le jus de veau et cuire à petits frémissements pendant 10 minutes. Lier la sauce avec la moutarde de Dijon, la passer au chinois étamine. La laisser réduire légèrement.



Finition et Présentation

Chauffer l'huile dans un sautoir. Ajouter 50 g de beurre. Lorsqu'il mousse, saisir les rognons à feu vif. Ajouter l'ail en chemise écrasé. Cuire les rognons de 4 à 5 minutes en les faisant sauter. Ils doivent être saignants. Saler à la fleur de sel. Égoutter les rognons et les mettre dans la sauce moutarde. Lier avec la moutarde de Meaux et la crème fouettée.

Déposer les rognons dans les assiettes chaudes. Les napper de sauce et ajouter des oignons grelots.

INGRÉDIENTS

2	ROGNONS DE VEAU DE LAIT
20	OIGNONS GRELOTS
60 G	DE BEURRE
1 C. À C.	DE SUCRE
3	GOUSSES D'AIL
1,5 CL	D'HUILE DE PÉPINS DE RAISIN
	FLEUR DE SEL

Sauce moutarde

2	ÉCHALOTES
1,5 CL	D'HUILE DE PÉPINS DE RAISIN
10 G	DE POIVRE MIGNONNETTE
10 G	DE GRAINES DE CORIANDRE
2	GOUSSES D'AIL
25 CL	DE VIN BLANC
1 C. À S.	DE MOUTARDE DE DIJON
1 C. À S.	DE MOUTARDE DE MEAUX
15 CL	DE JUS DE VEAU
50 G	DE CRÈME FOUETTÉE

Rognon de veau de lait sauté

façon Jean Vignard

Pour 4 personnes

506

INGRÉDIENTS

2	ROGNONS DE VEAU DANS LEUR GRAISSE
16	OIGNONS NOUVEAUX
250 G	DE CHAMPIGNONS BOUTONS DE GUÊTRE
20 CL	DE CRÈME FLEURETTE
5 CL	DE MADÈRE
1,5 CL	DE FINE CHAMPAGNE
50 G	DE BEURRE
1/2	CITRON
	POIVRE DU MOULIN
	FLEUR DE SEL

Éplucher les oignons. Les mettre dans une russe avec 10 g de beurre, le jus du demi-citron et de l'eau à hauteur. Couvrir d'un disque de papier sulfurisé et cuire pendant 10 minutes.

Préparation et cuisson des rognons

Sortir les rognons de leur gangue de graisse. Les dénervier et ôter la membrane, enlever les parties grasses de l'intérieur. Découper chaque rognon en huit, en suivant le plus possible la forme des petits lobes.

Couper le pied des champignons. Les laver et les essuyer.

Faire fondre 30 g de beurre dans un sautoir. Saisir les rognons et les dorer vivement pendant 2 minutes. Saler. Dégraisser. Ajouter les champignons, leur faire rendre leur eau de végétation pendant 2 minutes à feu très vif. Lorsque toute l'eau est évaporée, déglacer au madère. Réduire à sec. Verser la crème fleurette. Saler. Poivrer. Laisser la sauce lier à petits bouillons.

Finition *et* Présentation

Ajouter les oignons aux rognons. Incorporer une noix de beurre, puis hors du feu, la fine champagne.

Dresser les rognons avec la garniture de champignons et d'oignons sur les assiettes chaudes.



Tendron de veau braisé aux carottes nouvelles

Pour 4 personnes

Préparation et cuisson des tendrons

Couper les tendrons en 2 morceaux égaux. Ôter les parties grasses et nerveuses.

Assaisonner les tendrons de fleur de sel.

Laver le céleri. Peler l'oignon et le piquer du clou de girofle. Chauffer le jus de veau.

Chauffer l'huile de pépins de raisin dans un sautoir et ajouter le beurre. Saisir les tendrons sur toutes les faces. Ajouter les gousses d'ail en chemise écrasées, le céleri, le thym, le laurier, l'oignon, les grains de poivre et le concentré de tomates. Déglacer avec le vin blanc, réduire à sec et mouiller avec le jus de veau. Couvrir et cuire pendant 2 heures à petits frémissements.

Préparation de la garniture

Réduire les fanes des carottes, les éplucher, les laver et les égoutter, puis les tailler en sifflets de 4 mm d'épaisseur.

Faire chauffer un filet d'huile d'olive dans une cocotte en fonte. Ajouter les sifflets de carotte et une pincée de sucre semoule. Assaisonner de fleur de sel, couvrir et cuire à feu doux 15 minutes en les laissant légèrement colorer.

Porter le bouillon de poule à ébullition. Y plonger les rigattoni et les laisser cuire pendant 8 minutes.

Finition et Présentation

Débarasser les tendrons dans des cocottes individuelles. Passer le jus au chinois étamine. Glacer les carottes avec 2 cl. Napper les tendrons avec le reste du jus.

Égoutter les rigattoni. Les ajouter dans les cocottes ainsi que les carottes. Servir bien chaud.



INGRÉDIENTS

6	TENDRONS DE VEAU
2	GOUSSES D'AIL
1	CÔTE DE CÉLÉRI
2	BRANCHES DE THYM
1	FEUILLE DE LAURIER
1	OIGNON
1	CLOU DE GIROFLE
1 C. À S.	DE CONCENTRÉ DE TOMATES
5 CL	DE VIN BLANC
30 CL	DE JUS DE VEAU
3 CL	D'HUILE DE PÉPINS DE RAISIN
15 G	DE BEURRE
5	GRAINS DE POIVRE NOIR DU SARAWAK
	FLEUR DE SEL

Garniture

300 G	DE RIGATTONI
1 L	DE BOUILLON DE POULE
2	BOTTES DE CAROTTES AVEC LEURS FANES
	HUILE D'OLIVE
	SUCRE SEMOULE
	FLEUR DE SEL

Veau d'éleveur en sauté Marengo

Pour 4 personnes

508

INGRÉDIENTS

700 G	D'ÉPAULE DE VEAU PARÉE ET DÉSOSSÉE
3 CL	D'HUILE DE PÉPINS DE RAISIN
100 G	D'OIGNONS
40 G	DE CONCENTRÉ DE TOMATES
1	BRANCHE DE CÉLERI
1	BRANCHE DE THYM
1	FEUILLE DE LAURIER
2	QUEUES DE PERSIL
1	TÊTE D'AIL
200 G	DE TOMATES
10 CL	DE VIN BLANC
50 CL	DE JUS DE VEAU
	POIVRE DU MOULIN
	FLEUR DE SEL

Garniture

125 G	DE CHAMPIGNONS DE PARIS
1 KG	DE POMMES DE TERRE
20 G	DE BEURRE
125 G	D'OIGNONS GRELOTS
4	TRANCHES DE PAIN DE MIE
6 CL	DE BEURRE CLARIFIÉ
1 C. À C.	DE SUCRE SEMOULE
	SEL FIN

Couper l'épaule en morceaux de 80 g. Les assaisonner.

Préchauffer le four à 200 °C.

Peler les oignons et les ciseler. Laver le céleri. Laver les tomates et les couper en quartiers. Chauffer le jus de veau.

Chauffer l'huile dans une cocotte. Y faire rissoler les morceaux de veau. Dégraisser. Faire suer les oignons. Ajouter le thym, le laurier, le céleri, le persil, la tête d'ail coupée en deux transversalement, le concentré de tomates et les tomates coupées en quartiers. Laisser compoter 5 minutes. Déglacer avec le vin blanc. Réduire à sec. Mouiller avec le jus de veau chaud. Couvrir.

Enfourner et laisser cuire à 180 °C pendant 1 h 30, en surveillant la cuisson.

Préparation de la garniture

Éplucher et tourner les pommes de terre. Les laver. Les cuire à l'anglaise.

Éplucher les oignons grelots. Les mettre dans un petit sautoir avec 10 g de beurre, 1 cuillerée à café de sucre et de l'eau à hauteur. Couvrir d'un disque de papier sulfurisé posé directement sur les oignons. Laisser glacer à brun pendant une dizaine de minutes.

Éplucher, laver et couper en quartiers les champignons de Paris. Dans un petit sautoir, faire fondre 10 g de beurre. Ajouter les champignons. Les cuire à feu moyen jusqu'à ce que leur eau de végétation soit évaporée. Assaisonner au sel fin.

Tailler des navettes de pain de mie de 10 cm de long sur 3 cm de large. Chauffer le beurre clarifié dans une poêle. Y dorer uniformément les bandes de pain de mie puis les égoutter sur du papier absorbant.



Finition et Présentation

Décarter la viande. Dégraisser le jus de cuisson, passer au chinois étamine, rectifier l'assaisonnement et napper la viande. Ajouter les champignons et les oignons. Laisser mijoter quelques minutes sur feu doux.

Répartir le veau dans les assiettes chaudes. Disposer autour harmonieusement les champignons, les pommes de terre et les oignons grelots. Napper de sauce. Déposer les navettes dorées sur le bord des assiettes.



T-bone de veau de lait

cuit au feu de bois
pommes nouvelles et oignons mijotés

Pour 4 personnes

510

INGRÉDIENTS

- 4 T-BONES DE VEAU
DE LAIT DE 350 G PIÈCE
2 CL D'HUILE D'OLIVE
POIVRE DU MOULIN
FLEUR DE SEL

Garniture

- 2 BOTTES DE CAROTTES
NOUVELLES
AVEC LEURS FANES
250 G DE PETITES POMMES
DE TERRE NOUVELLES
CALIBRÉES
20 OIGNONS GRELOTS
2 GOUSSES D'AIL
1 BRANCHE DE THYM
30 G DE BEURRE
4 CL DE JUS DE VEAU
HUILE D'OLIVE
FLEUR DE SEL
SUCRE SEMOULE

Cuisson des T-bones

Huiler légèrement les T-bones, les assaisonner de fleur de sel et les poser sur le grill modérément chaud. Lorsqu'ils sont bien marqués, après environ 2 minutes, leur donner un quart de tour pour réaliser un beau quadrillage. Laisser griller 2 minutes. Retourner les T-bones sans les piquer. Laisser griller 2 minutes. Donner un quart de tour. Cuire encore 2 minutes. Déposer les T-bones sur une grille en inox, couvrir d'aluminium ménager et les laisser reposer.

Préparation de la garniture

Éplucher les oignons grelots. Retirer les fanes des carottes, les éplucher, les laver et les égoutter, puis les tailler en sifflets de 4 mm d'épaisseur.

Faire chauffer une cocotte en fonte avec un filet d'huile d'olive. Ajouter les sifflets de carotte et les oignons grelots, les assaisonner de fleur de sel et d'une pincée de sucre semoule. Couvrir, cuire les légumes 10 minutes à feu doux en les laissant légèrement colorer.

Préchauffer le four à 200 °C. Passer les pommes de terre sous l'eau. Les essuyer. Faire chauffer un filet d'huile d'olive dans une autre cocotte avec le thym et les gousses d'ail en chemise écrasées. Ajouter les pommes de terre et 30 g de beurre, assaisonner de fleur de sel. Mettre au four et cuire à 180 °C pendant environ 20 minutes, jusqu'à ce que les pommes de terre soient fondantes et légèrement blondes.

Finition et Présentation

Rassembler tous les légumes dans une cocotte et ajouter le jus de veau pour les glacer. Déposer les T-bones sur les assiettes chaudes. Les poivrer au moulin. Garnir avec les pommes de terre, les carottes et les oignons mijotés.



Tête de veau sauce ravigote

et sauce gribiche

Pour 8 personnes

512

INGRÉDIENTS

1	TÊTE DE VEAU DÉSOSSÉE
1	LANGUE DE VEAU
1 KG	DÉ POMMES DE TERRE DITA
2	OIGNONS PAILLE
2	CLOUS DE GIROFLE
2	CAROTTES
1	TÊTE D'AIL
1	BRANCHE DE THYM
1	FEUILLE DE LAURIER
10 G	DE POIVRE NOIR FLEUR DE SEL

Sauce ravigote

10 CL	DE VINAIGRE DE VIN VIEUX
1	PETIT OIGNON BLANC
30 CL	D'HUILE DE PÉPINS DE RAISIN
1 C. À C.	DE MOUTARDE
1/2	BOTTE DE PERSIL PLAT
1/2	BOTTE DE CIRIOLETTE
1/2	BOTTE DE CERFEUIL
2 C. À S.	DE PETITES CÂPRES POIVRE DU MOULIN FLEUR DE SEL

Sauce gribiche

1	ŒUF
25 CL	D'HUILE DE PÉPINS DE RAISIN
1 C. À S.	DE CÂPRES
2	CORNICHONS
3 CL	DE VINAIGRE
1/2	BOTTE DE PERSIL PLAT
1/2	BOTTE DE CERFEUIL
1/2	BOTTE D'ESTRAGON POIVRE DU MOULIN FLEUR DE SEL

Préparation de la tête de veau

Faire tremper la tête et la langue pendant 1 heure dans un baba rempli d'eau froide. Les rincer.

Peler les carottes et les oignons. Piquer les oignons avec les clous de girofle. Couper la tête d'ail en deux transversalement.

Mettre la tête et la langue dans un rondau rempli d'eau froide, avec les carottes, les oignons, l'ail, le thym, le laurier et le poivre. Saler. Cuire à couvert de 2 h 30 à 3 heures. Sortir la langue, après 2 heures de cuisson. Retirer la peau et la parer.

Sortir la tête de veau et la dégraisser.

Sur un torchon humide, étaler la tête de veau, disposer la langue de veau pardessus. Rouler le tout dans le torchon. Serrer et ficeler comme un rôti. Dégraisser le bouillon et ôter la garniture aromatique. Passer au chinois. Plonger la tête enveloppée dans le bouillon. Laisser gélifier 12 heures au frais.

Éplucher et laver les pommes de terre. Les cuire à la vapeur.

Préparation sauce ravigote

Laver toutes les herbes et les essuyer, puis les ciseler et les réserver. Ciseler l'oignon et hacher les câpres.

Mettre la moutarde et le vinaigre dans un bol. Saler et poivrer. Mélanger. Monter la sauce à l'huile.

Incorporer l'oignon, les câpres hachées et les fines herbes.

Préparation sauce gribiche

Cuire l'œuf 10 minutes à l'eau bouillante afin qu'il soit dur. Le rafraîchir et l'écaler.

Laver toutes les herbes, les essuyer, puis les ciseler. Hacher les câpres et émincer les cornichons.

Écraser le jaune d'œuf dans un bol. Verser l'huile progressivement pour monter la sauce. Ajouter le vinaigre, les fines herbes, le blanc d'œuf écrasé à la fourchette, les câpres et les cornichons. Saler et poivrer.

Finition

et Présentation

Retirer la tête de veau du bouillon gélifié. Ôter les ficelles et le torchon. Tailler de belles tranches de tête de veau. Les réchauffer doucement dans le bouillon.

Déposer la tête de veau sur des assiettes très chaudes, avec les pommes de terre vapeur. Accompagner de sauce ravigote et de sauce gribiche.

Vau de la Normandie



Veau de lait en escalope à la normande

Pour 4 personnes

514

INGRÉDIENTS

4	ESCALOPES DE VEAU DE 150 G PIÈCE
80 G	DE BEURRE
200 G	DE CHAMPIGNONS DE PARIS
2,5 CL	DE PORTO
15 CL	DE CRÈME
15 CL	DE JUS DE VEAU
300 G	DE MACARONI
80 CL	DE BOUILLON DE POULE
1,5 CL	D'HUILE DE PÉPINS DE RAISIN
	FLEUR DE SEL
	POIVRE DU MOULIN

Finition

Présentation

Égoutter les macaroni et faire un nœud sur chacun.

Dresser les escalopes de veau sur les assiettes chaudes. Donner un tour de moulin à poivre.

Ajouter les nœuds de macaroni.

Napper avec la sauce à la crème et aux champignons.

Porter le bouillon de poule à ébullition. Y plonger les macaroni et les cuire pendant 12 minutes.

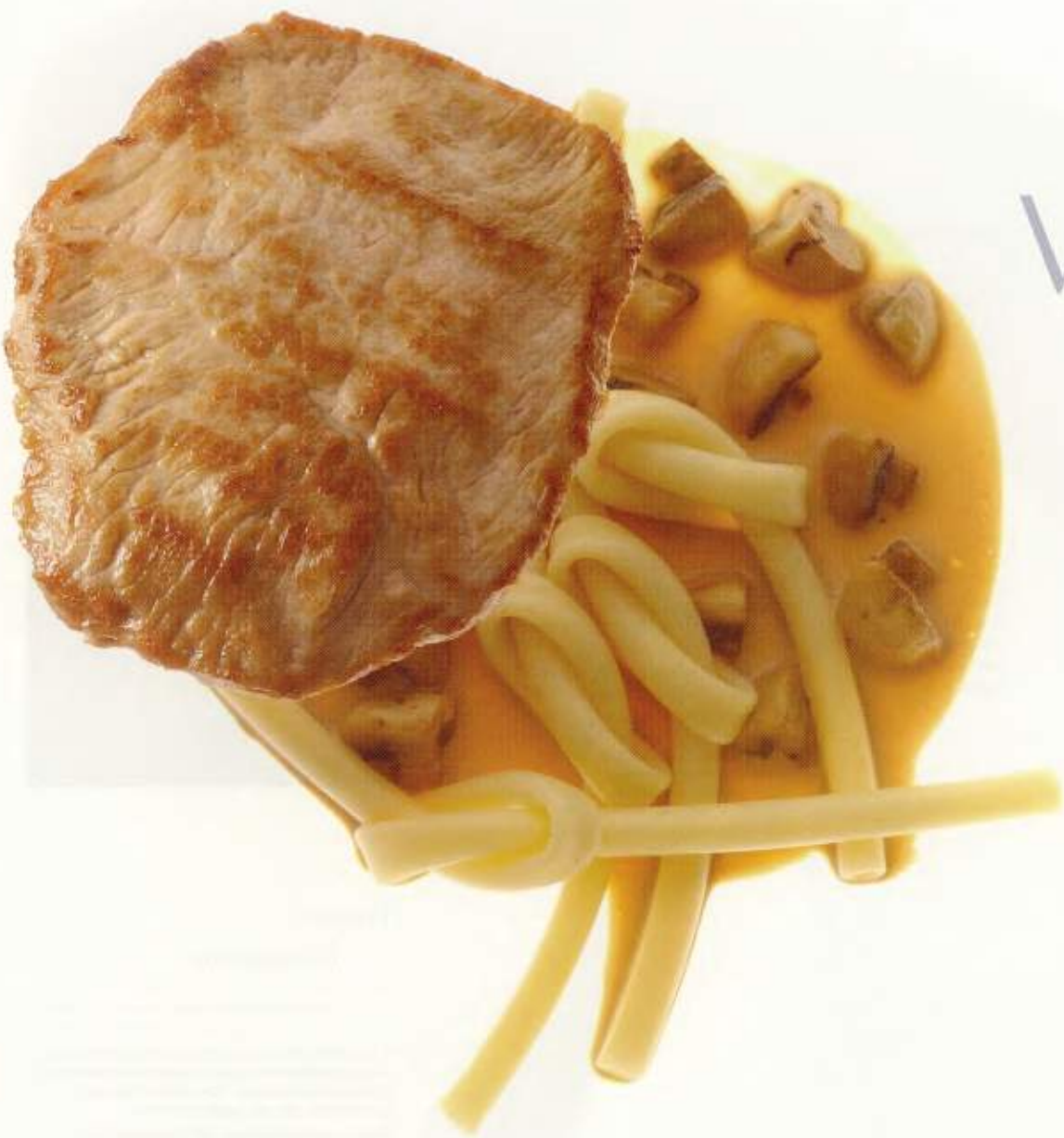
Éplucher les champignons, les laver soigneusement et les émincer. Les cuire vivement dans une petite sauteuse avec 20 g de beurre, pendant 3 minutes. Les saler et les réserver au chaud.

Parer les escalopes, les poser entre deux feuilles de film étirable et les aplatir à l'aide d'une batte. Les saler.

Chauffer l'huile dans un sautoir. Ajouter 40 g de beurre. Lorsqu'il mousse, y cuire les escalopes 2 minutes de chaque côté. L'appoint des escalopes doit être ferme. Débarrasser les escalopes sur une plaque munie d'une petite grille. Couvrir d'aluminium ménager.

Dégraisser le sautoir de cuisson des escalopes. Déglacer avec le porto et laisser réduire à sec. Ajouter le jus de veau et la crème. Réduire la sauce jusqu'à la consistance souhaitée. Vérifier l'assaisonnement. Filtrer la sauce à la passette. La verser sur les champignons. Laisser mijoter doucement durant 1 ou 2 minutes. Monter très légèrement la sauce avec 20 g de beurre.





Bouton blanc de Noël truffé

Boudin blanc de Noël truffé

Pour 4 personnes

516

INGRÉDIENTS

2	SUPRÊMES DE VOLAILLE DE 200 G PIÈCE
200 G	DE JAMBON BLANC
100 G	DE MIE DE PAIN
10 CL	DE LAIT
200 G	DE CHAMPIGNONS DE PARIS
20 G	DE BEURRE
3	ÉCHALOTES
1/2	CITRON
2	ŒUFS
15 CL	DE CRÈME FRAÎCHE
2 CL	DE VINAIGRE DE XÉRÈS
1/2	BOÎTE DE PERSIL
2	TRUFFES
	BOYAU DE PORC
1,5 L	DE BOUILLON DE POULE
	POIVRE DU MOULIN
	FLEUR DE SEL

Passer les suprêmes de volaille au hachoir, grille fine, en même temps que le jambon. Récupérer la farce dans une calotte.

Faire tremper la mie de pain dans le lait.

Sectionner les pieds des champignons. Les laver et les essuyer. Les hacher. Éplucher et ciseler les échalotes. Faire fondre le beurre dans une sauteuse. Faire suer les échalotes 2 minutes. Ajouter le hachis de champignon, du sel, du poivre et le jus du demi-citron. Cuire jusqu'à l'évaporation complète de l'eau de végétation. Laisser refroidir.

Brosser délicatement les truffes. Les écraser à la fourchette sur du papier sulfurisé.

Laver et essuyer le persil. Hacher les feuilles. Clarifier les œufs. Ajouter, dans la calotte contenant le hachis de volaille et de jambon, la duxelles de champignon, les jaunes d'œufs, la mie de pain essorée, la crème fraîche, le vinaigre, du sel, du poivre, le persil et les truffes.

Battre les 2 blancs d'œufs en neige. Les ajouter à la farce. Rectifier l'assaisonnement.

Nouer l'extrémité du boyau. À l'aide d'un entonnoir, le remplir de farce. La tasser en pressant vers l'extrémité nouée. Quand le boudin atteint environ 12 cm, tourner plusieurs fois l'extrémité du boyau en pinçant pour fermer. Couper. Continuer à former des boudins de 12 cm avec le reste de la farce. Réserver les boudins au frais.



Finition et Présentation

Chauffer le bouillon de poule dans une russe. Plonger les boudins dans le bouillon frémissant et les pocher pendant 15 minutes. Egoutter les boudins sur une grille en inox. Servir un boudin blanc de Noël truffé par personne.



Coq au vin

Pour 6 personnes

518

INGRÉDIENTS

1	COQ DE 2,6 À 2,8 KG
40 G	DE BEURRE
5 CL	DE FINE CHAMPAGNE
2 CL	DE VINAIGRE DE VIN
10 CL	DE SANG DE VOLAILLE
4 CL	D'HUILE DE PÉPINS DE RAISIN
	FLEUR DE SEL
	POIVRE DU MOULIN

Marinade à cru

200 G	DE CAROTTES
200 G	D'OIGNONS
40 G	D'ÉCHALOTES
2	GOUSSES D'AIL
1	BRANCHE DE THYM
1	FEUILLE DE LAURIER
1	BRANCHE DE CÉLERI
5	QUEUES DE PERSIL
1,5 L	DE VIN ROUGE PASSE-TOUT-GRAIN
1 C. À C.	DE POIVRE EN GRAINS
	POIVRE DU MOULIN

Fond brun de volaille

2	OIGNONS
1	BOUQUET GARNI
1,5 L	DE FOND BLANC DE VOLAILLE
5 CL	D'HUILE DE PÉPINS DE RAISIN

Garniture

250	DE POITRINE DEMI-SEL
2 CL	D'HUILE
20 G	DE BEURRE
250 G	DE CHAMPIGNONS DE PARIS BOUTONS DE GUËTRE
250 G	DE PETITS OIGNONS GRELOTS
20 G	DE BEURRE
1 C. À C.	DE SUCRE
	FLEUR DE SEL

Finition

et Présentation

Lier la sauce du coq avec le sang de volaille. La verser sur le coq. Ajouter les lardons, les champignons et les oignons. Laisser mijoter sur le fourneau pendant 10 minutes. Ajouter le reste du vinaigre.

Dresser le coq au vin en minicocotte ou directement dans les assiettes chaudes.

Ajouter 1 cl de vinaigre au sang de volaille, mélanger et réserver au frais.

Préparation du coq et de la marinade

Habiller et découper le coq en 16 morceaux. Réserver les abattis et la carcasse.

Éplucher et laver les carottes, les émincer. Peler et émincer les oignons et les échalotes. Ficeler ensemble les queues de persil, le thym, le laurier et le céleri. Déposer dans un récipient en inox tous les morceaux du coq, répartir harmonieusement tous les légumes émincés de la marinade.

Recouvrir le coq de vin. Ajouter les gousses d'ail en chemise écrasées, le bouquet garni et le poivre en grains.

Couvrir de film étirable et laisser mariner pendant 24 heures au frais.

Préparation du fond brun de volaille

Éplucher les oignons et les émincer.

Concasser la carcasse et les abattis du coq. Les faire colorer dans une cocotte avec 5 cl d'huile. Ajouter les oignons et le bouquet garni. Laisser suer pendant 5 minutes. Dégraisser la cocotte. Déglacer avec 3 cl de fond blanc de volaille. Réduire. Mouiller de fond blanc à hauteur. Porter à ébullition. Dégraisser et écumer. Cuire à petits frémissements pendant 2 heures. Dépouiller régulièrement. Passer le fond au chinois sans le fouler. Réserver au frais.

Cuisson du coq

Le lendemain, égoutter et éponger soigneusement les morceaux de coq et la garniture aromatique. Filtrer la marinade, la porter à ébullition et écumer. Maintenir la marinade bouillante.

Préchauffer le four à 200 °C.

Chauffer l'huile de pépins de raisin dans une cocotte en fonte. Ajouter le beurre et faire rissoler les morceaux de coq, en commençant par le côté peau. Les débarrasser et les réserver dans une plaque.

Mettre la garniture aromatique de la marinade dans la cocotte et faire suer pendant 3 minutes. Dégraisser la cocotte. Remettre le coq dans la cocotte, sur la garniture aromatique. Verser la fine champagne et flamber. Ajouter la marinade bouillante. Laisser frémir pendant 10 minutes. Compléter à hauteur avec du fond brun de volaille. Écumer. Vérifier l'assaisonnement.

Couvrir la cocotte. Enfouir et cuire le coq à 180 °C pendant 2 heures. Surveiller la cuisson, qui doit être lente et régulière.

Préparation de la garniture

Tailler la poitrine demi-sel en lardons, les blanchir, les égoutter et les faire rissoler sans les dessécher. Réserver. Couper le pied des champignons. Les laver et les essuyer. Les faire sauter dans la même sauteuse que les lardons. Saler.

Éplucher les petits oignons. Faire fondre le beurre dans une sauteuse, ajouter les oignons et le sucre. Les glacer à brun.

Sortir le coq au vin du four. Décanter la volaille dans un rondo et vérifier la cuisson. La chair doit être moelleuse.

Vérifier la couleur, l'onctuosité et l'assaisonnement de la sauce. La dégraisser éventuellement. La passer au chinois étamine.



Fricassée de volaille fermière

au vieux vinaigre

Pour 4 personnes

520

INGRÉDIENTS

1	POULETTE DE BRESSE DE 1,6 KG
40 G	DE BEURRE
50 CL	DE SUC DE TOMATE
10 CL	DE JUS DE VOLAILLE
2	GOUSSES D'AIL
1	BRANCHE D'ESTRAGON
1	BRANCHE DE THYM
1/2	FEUILLE DE LAURIER
3	QUEUES DE PERSIL
25 CL	DE VINAIGRE DE VIN VIEUX
4 CL	DE VIN BLANC SEC
3 CL	D'HUILE D'OLIVE
	FLEUR DE SEL
	POIVRE DU MOULIN

Préparation de la poulette

Flamber la poulette et la vider.

Lever les cuisses de la poulette en prenant en même temps les sot'l'y-laisse. Séparer le pilon du haut de cuisse. Scier 1 cm avant l'articulation qui sépare le pilon de la patte pour que l'os se manchonne pendant la cuisson. Prélever les ailes avec les suprêmes. Séparer les ailerons.

Assaisonner les morceaux avec de la fleur de sel.

Cuisson de la fricassée

Lier ensemble le thym, le laurier, le persil et l'estragon.

Chauffer 1,5 cl d'huile d'olive dans une cocotte pouvant contenir les morceaux les uns à côté des autres. Saisir les morceaux de volaille de tous côtés. Ajouter le beurre et laisser blondir uniformément en arrosant avec le beurre.

Dégraisser, puis déglacer avec un filet de vinaigre de vin en enrobant chaque morceau dans les sucs de cuisson. Réduire à sec et renouveler 3 fois cette opération.

Chauffer le suc de tomate, le vin blanc et le jus de volaille.

Ajouter le bouquet garni et les gousses d'ail en chemise écrasées dans la cocotte. Mouiller avec les liquides chauds. Porter à ébullition et écumer.

Réduire le feu. Couvrir et laisser cuire sans laisser bouillir pendant 1 h 30.

Retirer les morceaux de volaille au fur et à mesure qu'ils sont cuits, chacun nécessitant un temps de cuisson différent. Les déposer dans un sautoir couvert.

Détacher les suprêmes, les couper en tranches et les remettre dans le sautoir.

Porter la sauce à ébullition. Rectifier l'assaisonnement et la passer au gros chinois au-dessus des morceaux de volaille. Couvrir et maintenir la fricassée au chaud.

Finition et Présentation

Déposer les morceaux de volaille sur les assiettes chaudes. Les napper de sauce. Arroser d'un filet d'huile d'olive et donner un tour de moulin à poivre.





Gâteau de foies de volaille

coulis de tomate

Pour 6 personnes

522

INGRÉDIENTS

4	FOIES BLONDS TRÈS CLAIRS DE VOLAILLE DE BRESSE
10 G	DE MOELLE DE BŒUF
3	ŒUFS ENTIERS
3	JAUNES D'ŒUFS
75 CL	DE LAIT
1/2	GOUSSE D'AIL
20 G	DE BEURRE
	POIVRE DU MOULIN
	FLEUR DE SEL

Coulis de tomate

2 KG	DE TOMATES ROUGES ET MÛRES
1 C. À S.	D'HUILE D'OLIVE
1	TÊTE D'AIL
1 C. À C.	DE CONCENTRÉ DE TOMATES
1	FEUILLE DE LAURIER
1	BRANCHE DE THYM
	POIVRE DU MOULIN
	FLEUR DE SEL

Ragoût de crêtes et rognons de coq

12	CRÊTES DE COQ
12	ROGNONS DE COQ
70 CL	DE FOND BLANC DE VOLAILLE
50 CL	DE GELLÉ DE VEAU
2	GOUSSES D'AIL
2	VERTS DE POIREAUX
2	BRANCHES DE THYM
2	FEUILLES DE LAURIER
	QUEUES DE PERSIL

Laisser tremper la moelle de bœuf pendant 2 à 3 heures dans de l'eau glacée, au réfrigérateur.

Retirer le fiel des foies de volaille, séparer les deux lobes, les dénervier.

Ragoût de crêtes et de rognons de coq

Dans un rondo, blanchir les crêtes de coq avec un bouquet garni composé d'un vert de poireau, d'une branche de thym, d'une feuille de laurier. Les refroidir sur glace.

Procéder de la même façon avec les rognons.

Parer les extrémités des crêtes, supprimer leur cartilage et les tailler en deux selon leur grosseur. Les mettre dans un rondo avec 1 gousse d'ail en chemise écrasée, 35 cl de fond blanc de volaille et 25 cl de gelée de veau. Cuire à feu doux pendant 2 heures.

Réduire de moitié 35 cl de fond blanc de volaille avec 25 cl de gelée de veau. Laisser refroidir. Mettre les rognons dans la réduction avec 1 gousse d'ail en chemise écrasée. Laisser cuire 10 minutes.

Coulis de tomate

Laver et essuyer les tomates. Les couper en quartiers. Couper la tête d'ail en deux transversalement.

Dans un rondo, verser l'huile d'olive, y faire suer l'ail. Ajouter les tomates, le concentré, le thym et le laurier. Assaisonner. Cuire de 35 à 40 minutes à feu doux.

Ôter l'ail et l'écraser à la fourchette pour extraire la pulpe. Ajouter cette pulpe dans les tomates. Cuire encore 10 minutes à feu doux, en veillant à ce que les tomates n'accrochent pas le fond du rondo.

Passer à l'étamine en foulant fortement. Vérifier l'assaisonnement.

Préparation et cuisson du gâteau

Faire bouillir le lait dans une russe avec la demi-gousse d'ail. Filtrer. Refroidir.

Égoutter la moelle. Mixer les foies, la moelle de bœuf, les œufs entiers, les jaunes d'œufs et le lait refroidi. Saler et poivrer.

Préchauffer le four à 130 °C. Beurrer des moules de 10 cm de diamètre. Les remplir de l'appareil jusqu'à 1 cm du bord. Les placer dans un bain-marie, sur une petite grille en inox. Enfourner et laisser cuire pendant 20 minutes à 100 °C.

La préparation ne doit pas bouillir, les gâteaux ne doivent pas se persiller mais rester fermes et brillants. Vérifier la cuisson en piquant légèrement la lame d'un couteau d'office qui doit ressortir propre. Les réserver au chaud.

Finition et Présentation

Réchauffer le ragoût de crêtes et de rognons de coq dans très peu de leur jus de cuisson.

Napper les assiettes de coulis de tomate et démoluer les gâteaux de foies de volaille au centre.

Ajouter le ragoût de crêtes et de rognons de coq sur le côté.



Jambonnette de volaille

farcie au vert

Pour 4 personnes

524

INGRÉDIENTS

4	CUISSES DE VOLAILLE DE BRESSE
40 CL	DE JUS DE VOLAILLE
30 G	DE BEURRE
2 CL	D'HUILE D'OLIVE
	FLEUR DE SEL
Farce	
250 G	DE VERT DE BLETTE
250 G	DE POUSSÉS D'ÉPINARDS
1	PETIT OIGNON BLANC
200 G	DE FÉVETTES
50 G	DE LARD PAYSAN
1 C. À S.	DE PIGNONS DE PIN
100 G	DE RIS DE VEAU BRAISÉS
80 G	DE FOIES BLONDS DE VOLAILLE
1	ŒUF
2 CL	DE JUS DE VOLAILLE RÉDUIT À GLACE
20 G	DE BEURRE
1 CL	D'HUILE D'OLIVE
	FLEUR DE SEL
	POIVRE DU MOULIN

Confection de la farce

Éplucher et ciseler l'oignon blanc. Faire fondre le beurre dans une sauteuse et y faire suer l'oignon sans coloration et à couvert.

Ôter le fiel des foies de volaille, séparer les deux lobes et les dénervés. Séparer les petits lobes de ris de veau.

Hacher au couteau la moitié des foies de volaille. Couper le reste en morceaux de la même taille que les lobes de ris de veau.

Dans une poêle, chauffer 1 cl d'huile d'olive et saisir les morceaux de foie, en les gardant rosés. Les égoutter et les assaisonner de fleur de sel et de poivre du moulin.

Laver, égoutter et essorer le vert de blettes et les pousses d'épinards. Les faire tomber à feu vif dans une cocotte. Les égoutter et les choquer pour arrêter la cuisson et fixer la couleur. Les presser pour extraire toute l'eau.

Les concasser finement à l'aide d'un couteau.

Écosser et éplucher les fèves, les laver et les égoutter.

Retirer la couenne et les cartilages du lard. Le tailler en petits lardons de 2 mm de côté.

Blondir les pignons de pin à sec dans une poêle. Battre légèrement l'œuf.

Dans une calotte, mélanger les épinards, les blettes, les foies de volaille hachés, l'œuf, les fèves, l'oignon, les lardons, les pignons, les foies de volaille en morceaux, les lobes de ris de veau braisés et le jus de volaille fondu. Rectifier l'assaisonnement et mélanger de nouveau.

Préparation et cuisson des jambonnettes

Flamber les cuisses, retirer les nerfs et sectionner l'ergot ainsi que les doigts, à l'exception de celui du milieu. Couper seulement l'ongle de ce doigt. Désosser entièrement les cuisses par l'intérieur. Assaisonner l'intérieur des cuisses de fleur de sel. Remplir ces jambonnettes de farce. Rabattre par-dessus la partie où se trouve le sot-l'y-laisse, en tirant bien la peau. Fermer à l'aide de bâtonnets de bois. Ficeler à intervalles réguliers.

Chauffer le jus de volaille.



Chauffer l'huile dans une cocotte en fonte. Ajouter le beurre. Saisir et dorer les jambonnettes de tous côtés. Dégraisser. Ajouter le jus de volaille chaud, couvrir et braiser les jambonnettes pendant 25 minutes en les arrosant souvent avec le jus qui doit être glacé.

Finition et Présentation

Sortir les jambonnettes de la cocotte. Retirer les bâtonnets de bois et les ficelles. Les déposer sur les assiettes chaudes. Verser un cordon de jus de cuisson autour, poivrer au moulin. Parsemer de quelques grains de fleur de sel.



Poularde de Bresse en fricassée aux écrevisses

Pour 6 personnes

526

INGRÉDIENTS

2	POULARDES DE BRESSE DE 1,7 KG PIÈCE
1	BRANCHE DE THYM
4	GOUSSES D'AIL
24	GROSSES ÉCREVISSES À PATTES ROUGES
1/2	BOTTE DE PERSIL
50 G	DE BEURRE D'ÉCREVISSE
3 CL	DE CRÈME LIQUIDE
5 CL	DE JUS DE TRUFFE
5 CL	D'HUILE D'OLIVE
1	BOIS DE FENOUIL SEC
	POIVRE NOIR
	FLEUR DE SEL

Sauce volaille-écrevisse

300 G	D'ÉCHALOTES
1	TÊTE D'AIL
2 C. À S.	DE CONCENTRÉ DE TOMATES
3	TOMATES
20 CL	DE VIN BLANC
5 CL	DE FINE CHAMPAGNE
1 L	DE FUMET DE HOMARD
50 CL	DE JUS DE VOLAILLE
2	BRANCHES DE BASILIC
3 CL	D'HUILE D'OLIVE
	FLEUR DE SEL
	POIVRE DU MOULIN

Préparation des poulardes

Flamber et vider les volailles. Lever les cuisses. Séparer les pilons des gras de cuisse. Mançonner les pilons. Bien tirer la peau sur les chairs. Détacher les bateaux et les couper en deux. Supprimer les ailerons. Réserver les parures.

Cuisson des écrevisses

Châtrer les écrevisses. Les cuire pendant 2 minutes dans un court-bouillon aromatisé de fenouil sec et de poivre noir. Les rôtir dans une cocotte avec 3 cl d'huile d'olive, pendant 3 minutes. Ajouter 3 gousses d'ail en chemise écrasées et la demi-botte de persil. Couvrir la cocotte d'un linge humide et laisser infuser hors du feu durant 10 minutes.

Séparer les têtes des queues des écrevisses. Réserver les têtes pour la préparation de la sauce.

Confection de la sauce volaille-écrevisse

Concasser les têtes d'écrevisses. Éplucher les échalotes et les tailler en rouelles. Laver les tomates, ôter le pédoncule, les épépiner et les couper en quatre.

Dans une cocotte en fonte, faire suer les parures de volaille avec 3 cl d'huile d'olive. Ajouter les têtes d'écrevisses et les caraméliser. Ajouter les échalotes, les gousses d'ail en chemise écrasées, le concentré de tomates et les quartiers de tomate. Faire suer le tout 3 minutes. Déglacer avec la fine champagne. Ajouter le vin blanc et réduire à sec.

Mouiller avec le jus de volaille et le fumet de homard. Porter à ébullition et cuire pendant 1 heure à petite ébullition. La sauce doit être sirupeuse et perlée de quelques particules de graisse.

Laver le basilic et l'essuyer. L'ajouter à la sauce et laisser infuser pendant 1 heure hors du feu. Passer ensuite la sauce au chinois étamine. Rectifier l'assaisonnement.

Cuisson des poulardes

Saler les morceaux de volaille. Chauffer 2 cl d'huile d'olive dans une cocotte. Saisir les pilons, les gras de cuisse, les suprêmes sur coffre. Ajouter 1 branche de thym et 1/2 gousse d'ail écrasée. Verser à hauteur la sauce volaille-écrevisse, couvrir et cuire pendant 1 heure à petits frémissements.



Finition et Présentation

Décortiquer les pinces et les queues d'écrevisses, puis les raidir 1 minute dans le beurre d'écrevisse.

Débarrasser les morceaux de volaille sur une grille. Déglacer la cocotte avec le reste de la sauce volaille-écrevisse et le jus de truffe. Réduire de moitié, puis filtrer la sauce au chinois étamine. Monter la crème. En marbrer la sauce. Ajouter la chair des pinces d'écrevisses.

Dresser les différents morceaux de volaille sur les assiettes chaudes, avec 4 queues d'écrevisses sur chaque assiette. Napper de sauce.

Produit de la région de la Vallée de la Saône



Poularde de Bresse façon demi-deuil

Pour 4 personnes

528

INGRÉDIENTS

2	VOLAILLES DE BRESSE DE 1,5 KG PIÈCE
4 L	DE BOUILLON DE POULE
1 CL	DE MADÈRE
1 CL	DE PORTO
2 CL	DE JUS DE TRUFFE
50 G	DE TRUFFE NOIRE
2 CL	D'HUILE DE TRUFFE

Garniture

1	CÉLÉRI-RAVE
1	BOTTE DE CAROTTES AVEC LEURS FANES
1	PIED DE CÉLÉRI EN BRANCHES
1	BOTTE D'OIGNONS NOUVEAUX
1,5 L	DE BOUILLON DE POULE

Caillettes

50 G	DE NOIX DE VEAU
50 G	DE CHAIR DE VOLAILLE
110 G	DE FOIE GRAS DE CANARD CRU
60 G	DE LARD DE COLONNA
80 G	DE FOIES DE VOLAILLE
1	OIGNON BLANC
40 G	DE DÉS DE MIE DE PAIN
10 CL	DE CRÈME LIQUIDE
2 CL	DE JUS DE VOLAILLE RÉDUIT
20 G	DE TRUFFE NOIRE
2 CL	DE JUS DE TRUFFE
300 G	DE VERT DE BLETTES
4 CL	DE GRAISSE DE VOLAILLE
10 G	DE BEURRE
	FLEUR DE SEL
	POIVRE DU MOULIN

Brosser la truffe et la nettoyer soigneusement avec un linge humide. Tailler des lamelles à l'aide d'une mandoline.

Habiller les volailles en ne laissant qu'un doigt sur les pattes, brûler ces dernières afin de retirer la première peau. Tirer les nerfs des cuisses et sectionner le bout des manchons.

Vider les volailles et ôter les parties grasses. Retirer le bréchet. Passer délicatement 2 doigts entre la peau et la chair des suprêmes pour décoller la peau. Passer 3 lamelles de truffe dans l'huile de truffe et les glisser sous la peau de chaque suprême.

Porter à ébullition le bouillon de poule dans un rondau. Ajouter le jus de truffe, ainsi que le madère et le porto. Y plonger les volailles et les pocher à petits frémissements pendant 1 heure. Les réserver au chaud dans leur bouillon de cuisson.

Préparation de la garniture

Éplucher et laver le céleri-rave et les carottes. Effiler et laver le céleri. Couper le céleri-rave en deux, retailler chaque moitié pour lui donner la forme d'un rectangle. Recouper en deux autres rectangles et arrondir les angles. Laisser les carottes entières avec un départ de fane. Tailler les branches de céleri en bâtonnets.

Éplucher les oignons nouveaux, en conservant une longue tige. Les laisser entiers. Porter le bouillon de poule à ébullition. Y cuire les légumes à feu doux, en comptant 15 minutes pour les carottes, 10 minutes pour le céleri-rave, 10 minutes pour les oignons et 5 minutes pour les bâtonnets de céleri. Les égoutter au fur et à mesure de leur cuisson.

Préparation des caillettes

Passer au hachoir, muni de la grille fine, la noix de veau, la chair de volaille, 30 g de foie gras de canard et 30 g de lard de Colonna. Hacher au couteau les foies de volaille.

Tremper les dés de mie de pain dans la crème liquide.

Tailler en gros dés 80 g de foie gras de canard. Prélever 1 cuisse de poulette et la couper en dés. Tailler en dés, au couteau, 30 g de lard de Colonna.

Éplucher l'oignon blanc, le ciseler et le faire suer 2 minutes avec 10 g de beurre.

Brosser la truffe et l'écraser à la fourchette sur du papier sulfurisé.

Réunir tous les ingrédients préparés dans une calotte. Ajouter le jus de volaille réduit et le jus de truffe.

Laver le vert de blettes. Le plonger 1 minute dans de l'eau bouillante salée. Choquer pour fixer la chlorophylle. Égoutter. Réserver la moitié du vert de blettes pour la finition des caillettes. Couper grossièrement au couteau l'autre moitié.

Mélanger à froid tous les ingrédients de la farce dans la calotte posée sur de la glace. Assaisonner de fleur de sel et de poivre du moulin. Ajouter le vert de blettes coupé au couteau. Mélanger soigneusement.

Tapiser une petite louche de vert de blettes. Y mouler le quart de la farce, l'envelopper dans le vert en lui donnant la forme d'une boule. Procéder de la même façon pour réaliser les 3 autres caillettes. Les cuire à la vapeur à 85 °C pendant 30 minutes.



Finition et Présentation

Réchauffer les caillettes 5 minutes au four à 150 °C. Faire fondre la graisse de volaille et en lustrer les caillettes.

Lever les suprêmes des poudettes et les dresser sur les assiettes chaudes. Déposer les légumes à côté, les arroser de bouillon de cuisson. Ajouter une caillette dans chaque assiette.



Poule au pot farcie

Pour 6 personnes

530

INGRÉDIENTS

1	BELLE POULE DE 2,5 KG
200 G	DE JAMBON DE PAYS
150 G	DE MIE DE PAIN
1	BOTTE DE PERSIL PLAT
2	ŒUFS
2	GOUSSES D'AIL
10 CL	DE LAIT
	FLEUR DE SEL
	POIVRE DU MOULIN

Garniture et bouillon

4	CLOUS DE GIROFLE
8	BELLES CAROTTES
5	GOUSSES D'AIL
2	OIGNONS
6	NAVETS
6	POIREAUX
1	FEUILLE DE LAURIER
1	BRANCHE DE THYM
10	GRAINS DE POIVRE NOIR DU SARAWAK
1	POIGNÉE DE GROS SEL GRIS DE MER

Préparation de la poule

Habiller et vider la poule. Réserver le foie, le cœur et le gésier.

Faire tremper la mie de pain dans le lait.

Nettoyer le foie, le cœur et le gésier. Peler l'ail et retirer le germe. Laver et essorer le persil. L'effeuiller.

Hacher à la petite grille le foie, le cœur, le gésier, le jambon, l'ail et les feuilles de persil. Essorer la mie de pain et l'ajouter. Mélanger. Incorporer les œufs un à un. Saler légèrement et poivrer.

Garnir la poule de farce. Fermer l'ouverture en cousant avec du gros fil et une aiguille à brider. Réserver la poule au frais.

Préparation du bouillon et de la garniture

Éplucher et laver les carottes et les navets. Éplucher les oignons et les piquer des clous de girofle. Couper les racines des poireaux, retirer la première feuille, puis séparer le vert du blanc. Laver le blanc et le vert. Lier le vert de poireau avec le laurier et le thym.

Déposer la poule dans un grand rondou. Ajouter les oignons, les carottes, les navets, les blancs de poireaux, le bouquet garni et les grains de poivre. Verser 4 litres d'eau. Porter à ébullition. Ajouter 1 poignée de gros sel. Écumer. Cuire à petits frémissements pendant 2 heures.



Finition et Présentation

Égoutter la poule, la défiler et la découper. Sortir la farce et la couper en tranches. Présenter les légumes dans le récipient de service, avec du bouillon de cuisson.

Dresser les assiettes avec un morceau de poule et de farce. Agrémenter les assiettes de légumes au pot : navets, carottes et poireaux.



Poulet grillé à l'américaine

sauce diable, pommes gaufrettes

Pour 4 personnes

532

INGRÉDIENTS

2	POULETS JAUNES DES LANDES DE 1,2 KG PIÈCE
30 G	DE MOUTARDE
100 G	DE MIE DE PAIN FLEUR DE SEL POIVRE DU MOULIN

Sauce diable

10 CL	DE JUS DE VOLAILLE RÔTIE
40 G	D'ÉCHALOTES
1/2 C. À C.	DE POIVRE MIGNONNETTE
8 CL	DE VIN BLANC
4 CL	DE VINAIGRE D'ALCOOL
20 G	DE BEURRE
1/4	DE BOTTE DE CERFEUIL
3	BRANCHES D'ESTRAGON
1 C. À C.	DE CONCENTRÉ DE TOMATES

Pommes gaufrettes

1 KG	DE POMMES DE TERRE BINJI
	FLEUR DE SEL
	HUILE POUR FRITURE

Préparation des poulets

Habiller les volailles, sectionner les pattes à mi-hauteur. Les vider. Inciser l'articulation cuisse-gras de cuisse. Supprimer le bout des ailerons. Fendre la partie supérieure du bréchet avec le talon du couteau. Ouvrir les poulets de chaque côté de la colonne vertébrale et les aplatir délicatement. Les recouper en deux. Replier les ailerons.

Cuisson des poulets

Préchauffer le four à 220 °C.

Saler, poivrer et huiler légèrement les poulets. Les déposer sur le gril, côté peau, les laisser 2 minutes, donner un quart de tour, les griller 2 minutes, puis les retourner et les quadriller de la même façon. Débarrasser les poulets sur une plaque à rôti et terminer la cuisson au four à 200 °C pendant 20 minutes.

Tamiser la mie de pain. Sortir les poulets du four, supprimer les os de la cage thoracique, les enduire légèrement de moutarde puis les enrober de mie pain, sans excès. Arroser les poulets avec leur graisse de cuisson et les repasser au four 10 minutes.

Confection de la sauce diable

Éplucher et ciseler les échalotes.

Dans une petite sauteuse, faire fondre le beurre. Faire suer les échalotes 2 minutes, ajouter le poivre mignonnette et le concentré de tomates. Verser le vin blanc et le vinaigre. Réduire à sec. Ajouter le jus de volaille, réduire doucement pendant 5 minutes. Vérifier l'assaisonnement. Laver, essorer et effeuiller le cerfeuil et l'estragon. Hacher les feuilles, les ajouter à la sauce.

Préparation des pommes gaufrettes

Éplucher et laver les pommes de terre, les arrondir si nécessaire. Les tailler sur la lame ondulée de la mandoline. Former une sorte de quadrillage ajouré en faisant pivoter les pommes de terre d'un quart de tour à chaque passage à la mandoline. Les réserver dans une calotte remplie d'eau claire.

Chauffer la friture à 160/165 °C.

Rincer les pommes de terre, les égoutter et les éponger soigneusement dans un linge.

Les plonger par petites quantités dans l'huile chaude. Les laisser une petite minute. Les égoutter.

Finition

et Présentation

Plonger les pommes gaufrettes dans la friture à 180 °C. Les égoutter sur du papier absorbant. Les saler légèrement.

Présenter les poulets dans le plat de service, le côté quadrillé en vue. Les accompagner des pommes gaufrettes à part et de la sauce diable en saucière.





Poulette en pojarski

pommes pailles

Pour 4 personnes

534

INGRÉDIENTS

400 G	DE BLANCS DE VOLAILLE DE BRESSE
200 G	DE PAIN DE MIE RASSIS
30 CL	DE CRÈME LIQUIDE
70 G	DE BEURRE
20 CL	DE BEURRE CLARIFIÉ
4	OS DE MANCHON D'AILE DE VOLAILLE
	PIMENT D'ESPELETTE
	PAPRIKA
	FLEUR DE SEL
	POIVRE DU MOULIN

Panure à l'anglaise

2	ŒUFS
1 CL	DE LAIT
200 G	DE FARINE
250 G	DE CHAPELURE BLANCHE
1,5 CL	D'HUILE D'OLIVE
	SEL FIN
	POIVRE DU MOULIN

Jus vert

1	BOTTE DE PERSIL PLAT
2 CL	DE FOND BLANC
	DE VOLAILLE
1/2	CITRON
2 CL	D'HUILE D'OLIVE
	GROS SEL GRIS DE MER

Pommes pailles

600 G	DE POMMES DE TERRE AGRIA
2 L	DE BEURRE CLARIFIÉ
	FLEUR DE SEL

Préparation des pommes pailles

Éplucher les pommes de terre et les laver. Les passer à la mandoline munie de la lame à pommes pailles. Les laisser tremper pendant 2 heures dans un bain d'eau froide. Renouveler l'eau 2 ou 3 fois.

Préparation des pojarski

Parer le pain de mie, le tailler en cubes de 6 mm de côté. Les mettre dans une calotte et les arroser de crème liquide.

Tailler le beurre en petits cubes. Les laisser ramollir à température ambiante.

Manchonner les os de volaille. Les blanchir à l'eau bouillante, égoutter, refroidir, égoutter à nouveau, puis essuyer les os avec un linge propre.

Dénerver les blancs de volaille. Les tailler en petits morceaux, les assaisonner de fleur de sel, de piment d'Espelette et d'une pointe de paprika. Les hacher finement au couteau.

Égoutter le pain de mie imbibé de crème dans une passoire, puis l'ajouter aux blancs de volaille. Mélanger le tout. Incorporer le beurre par petites quantités à la fois. Lorsque la farce est lisse et homogène, la réserver au frais pendant 15 minutes.

Diviser la farce en 4 parts égales. Les modeler en forme de suprême de volaille avec un côté charnu, arrondi, et un côté plus fin, en pointe. Les déposer sur une plaque couverte de papier sulfurisé. Piquer un os de manchon dans chaque suprême, en le laissant dépasser d'environ 2 cm. Couvrir de film étirable et laisser durcir 15 minutes au congélateur.

Préparation de la panure

Casser les œufs dans une calotte, les mélanger avec un filet d'huile d'olive, le lait, du sel fin et du poivre du moulin. Filtrer au chinois étamine et réserver dans une plaque en inox.

Étaler la farine en couche régulière sur une autre plaque. Étaler également la chapelure sur une troisième plaque.

Remodeler éventuellement les pojarski.

Les passer dans la farine, les déposer dans un tamis et secouer délicatement celui-ci pour éliminer l'excédent de farine. Passer ensuite chaque pojarski dans l'anglaise pour les enrober. Les égoutter à l'aide d'une fourchette et

les passer dans la chapelure. Les enrober entièrement et les modeler une dernière fois. Les ranger sur une plaque couverte de papier sulfurisé, sans qu'ils se touchent. Les réserver au frais.

Confection du jus vert

Laver le persil plat et l'effeuiller. Le plonger dans de l'eau salée bouillante, puis le passer dans un bain d'eau glacée. L'égoutter soigneusement, le concasser légèrement et le passer au cutter. Passer la préparation au tamis fin jusqu'à l'obtention d'une purée lisse. Réserver dans une calotte et couvrir de film étirable.

Cuisson des pommes pailles

Chauffer le beurre clarifié à 160 °C dans un rondneau haut.

Égoutter délicatement les pommes pailles sur un linge propre et sec. Les sécher parfaitement. Les plonger dans le beurre clarifié. Les blondir uniformément, en remuant délicatement pour les dissocier. Les égoutter sur plusieurs épaisseurs de papier absorbant. Les pommes pailles doivent être sèches. Les assaisonner de fleur de sel. Les réserver au chaud.

Finition et Présentation

Chauffer le beurre clarifié dans une poêle. Saisir les pojarski 2 minutes de chaque côté à feu moyen, en leur donnant une belle coloration blonde et régulière.

Réchauffer le jus vert à feu doux sans atteindre l'ébullition, en le détendant avec du fond blanc de volaille. Le monter à l'huile d'olive, ajouter un filet de jus de citron.

Dresser les pojarski sur les assiettes, disposer un beau bûisson de pommes pailles et entourer le tout d'un cordon de jus vert. Donner un tour de moulin à poivre, parsemer de quelques grains de fleur de sel.



Poulet jaune des Landes à la basquaise

Pour 4 personnes

536

INGRÉDIENTS

1	POULET DES LANDES DE 1,8 KG
5 CL	DE VINAIGRE DE VIN ROUGE
1/2 C. À C.	DE PIMENT D'ESPELETTE
10 CL	D'HUILE D'OLIVE
25 CL	DE VIN BLANC SEC
400 G	DE PIMENTS VERTS D'ANGLET (CORNES DE CERF)
400 G	D'OIGNONS
500 G	DE TOMATES
1	POIVRON JAUNE
1	POIVRON ROUGE
4	GOUSSES D'AIL
100 G	DE JAMBON DE BAYONNE
1	BRANCHE DE THYM
1 C. À C.	DE SUCRE
	FLEUR DE SEL
	POIVRE DU MOULIN

Habiller le poulet. Le vider. Le couper en 8 morceaux. Chauffer 2 cl d'huile d'olive dans une cocotte en fonte. Faire rissoler le poulet. Assaisonner de fleur de sel. Couvrir et cuire pendant 20 minutes à feu doux.

Éplucher les oignons, les couper en deux, retirer la racine au cœur, recouper chaque demi-oignon en lamelles de 2 mm. Peler les gousses d'ail.

Laver les piments verts et les poivrons, ôter le pédoncule et les graines. Tailler la pulpe en lanières. Tailler le jambon également en lanières.

Verser 4 cl d'huile d'olive dans un rondau et y faire suer les oignons 3 minutes sans coloration. Ajouter les gousses d'ail écrasées et les lanières

de jambon. Cuire pendant 10 minutes à feu doux. Ajouter les piments et les poivrons. Laisser compoter 5 minutes. Ajouter le thym. Assaisonner de fleur de sel, de poivre du moulin et de piment d'Espelette.

Monder les tomates, ôter le pédoncule, les épépiner et les concasser grossièrement.

Déglacer la cocotte au vin blanc, réduire aux deux tiers, ajouter le vinaigre et réduire à sec. Débarrasser la volaille. Mettre les tomates concassées dans la cocotte. Poudrer de sucre. Laisser compoter 3-4 minutes. Verser le contenu du rondau. Mélanger. Poser les morceaux de poulet sur la piperade. Couvrir et laisser mijoter 1 heure à feu doux.



Finition et Présentation

Déposer les morceaux de poulet au centre des assiettes. Dresser la piperade autour. Poursuivre au moulin et arroser d'un filet d'huile d'olive.



Poulette jaune des Landes

fournée sous la peau au beurre d'herbes fraîches

Pour 4 personnes

538

INGRÉDIENTS

1	POULETTE JAUNE DES LANDES DE 1,8 KG
20 CL	DE JUS DE VOLAILLE
3	GOUSSES D'AIL
2	BRANCHES DE THYM
2 CL	D'HUILE D'OLIVE
20 G	DE BEURRE
	FLEUR DE SEL
	POIVRE DU MOULIN

Beurre d'herbes

100 G	DE BEURRE EN POMMADE
1	PETITE ÉCHALOTE
1/2	BOTTE DE PERSIL PLAT
1/2	BOTTE DE CERFEUIL
1	BRANCHE D'ESTRAGON
1/2	BOTTE DE CIBOULETTE
	FLEUR DE SEL
	POIVRE DU MOULIN

Garniture

40	LARDONS TAILLÉS DANS DU LARD DE FERME
400 G	DE LENTINS DE CHÊNE
1	BOTTE D'OIGNONS NOUVEAUX
2 CL	DE JUS DE VOLAILLE
30 G	DE GRAISSE DE VOLAILLE
20	PÉTALES DE TOMATE CONFITE
10	GOUSSES D'AIL CONFITES
	FLEUR DE SEL
	POIVRE DU MOULIN

Préparation du beurre d'herbes

Peler l'échalote et la ciseler finement. Laver toutes les herbes et les essuyer. Hacher les feuilles du persil, du cerfeuil et de l'estragon. Ciseler finement la ciboulette. Incorporer les herbes hachées au beurre en pommade. Assaisonner de fleur de sel et de poivre.

Préparation et cuisson de la poulette

Flamber la volaille, l'habiller comme pour une volaille rôtie. La vider. Dénervier les cuisses. Flamber les pattes pour retirer la fine peau qui les recouvre.

Préchauffer le four à 220 °C.

Décoller délicatement, avec 2 doigts, la peau des suprêmes et des cuisses, en prenant garde de ne pas la déchirer. Introduire le beurre d'herbes à l'aide d'une poche, puis masser avec les doigts pour bien répartir le beurre. Bien recouvrir avec la peau pour que la chair ne sèche pas en cours de cuisson.

Introduire les gousses d'ail en chemise écrasées, le thym, de la fleur de sel et du poivre du moulin à l'intérieur de la volaille. La brider.

Chauffer 2 cl d'huile dans une cocotte. Ajouter 20 g de beurre. Déposer la poulette sur une cuisse. Enfourner la cocotte et cuire à 200 °C pendant 15 minutes, en arrosant la volaille avec le jus de cuisson. La retourner et la cuire pendant 15 minutes sur l'autre cuisse, toujours en l'arrosant fréquemment.

Déposer la volaille sur le dos, couper la ficelle qui maintient les pattes. Poursuivre la cuisson pendant 15 minutes.

Vérifier la cuisson en piquant les cuisses : le jus qui s'en écoule doit être clair. Déposer la poulette sur le dos, sur une plaque. La laisser reposer pendant 5 minutes au minimum.

Dégraisser la cocotte. Déglacer avec le jus de volaille et amener à consistance. Passer cette sauce au chinois.



Préparation de la garniture

Sectionner le pied des lentins de chêne. Les essuyer avec un linge humide.

Éplucher les oignons. Faire fondre la graisse de volaille dans une cocotte. Faire suer les oignons 2 minutes. Ajouter les champignons. Assaisonner. Ajouter les lardons, faire sauter le tout pendant 5 minutes, puis incorporer l'ail confit et les pétales de tomate. Verser le jus de volaille et laisser compoter pendant 5 minutes.

Finition et Présentation

Dresser la garniture sur les assiettes chaudes. Présenter la volaille, la découper devant les convives. Déposer les morceaux sur les assiettes et ajouter un cordon de jus de rôt.



Poulette des Landes rôtie à la broche

gratin de côtes de blettes à la moelle
grosses frites à la graisse d'oie

Pour 4 personnes

540

INGRÉDIENTS

1	POULETTE FERMIÈRE DES LANDES DE 1,6 KG
150 G	DE LARD DE POITRINE MAIGRE
100 G	DE FOIES DE VOLAILLE
200 G	DE FOIE GRAS DE CANARD CRU
2 CL	D'HUILE D'OLIVE
80 G	DE PAIN DE MIE
3 CL	DE BEURRE CLARIFIÉ
5 CL	DE JUS DE POULET FLEUR DE SEL POIVRE DU MOULIN

Gratin de côtes de blettes

1	BOTTE DE BLETTES
100 G	DE MOELLE DE BEUF
80 G	DE PARMESAN RÂPÉ
5 CL	DE JUS DE POULET
30 CL	DE FOND DE VOLAILLE
1	GOUSSE D'AIL
5 CL	D'HUILE D'OLIVE
10 G	DE BEURRE
1 C. À C.	DE VINAIGRE BLANC FLEUR DE SEL POIVRE DU MOULIN

Frites à la graisse d'oie

800 G	DE GROSSES POMMES DE TERRE AGRICOLA
200 G	DE GRAISSE D'OIE
1	GOUSSE D'AIL FLEUR DE SEL POIVRE DU MOULIN

Laisser reposer la moelle pendant 3 heures dans une calotte remplie d'eau glacée.

Préparation de la volaille

Flamber et vider la volaille. La réserver au frais.

Parer le pain de mie. Le tailler en cubes de 1 cm. Dorer ceux-ci dans une poêle avec le beurre clarifié. Les égoutter sur du papier absorbant.

Nettoyer les foies de volaille, les dénervier et les couper en dés de 1 cm. Ôter la couenne et les cartilages du lard. Le tailler en cubes de 1 cm.

Dans une sauteuse, chauffer 2 cl d'huile d'olive. Dorer les lardons et les foies de volaille. Les égoutter. Couper le foie gras en dés de 5 cm et les dorer quelques secondes à feu vif dans une poêle antiadhésive, sans matière grasse, en les remuant constamment. Les égoutter.

Mélanger le pain, les lardons, les foies de volaille et le foie gras dans une calotte. Assaisonner de fleur de sel et de poivre du moulin. Farcir la volaille de cette préparation, la brider et la cuire à la broche pendant 45 minutes, en l'arrosant fréquemment. La réserver au chaud sur une grille, placée au-dessus d'un plat creux pour recueillir le jus.

Confection du gratin

Égoutter la moelle. La plonger dans de l'eau tiède salée légèrement vinaigrée et la pocher 2 minutes. L'égoutter. La couper en rondelles de 0,5 cm d'épaisseur.

Séparer les côtes de blettes des feuilles vertes, réserver le vert. Effiler les côtes, les laver puis les tailler en rectangles de 2 cm x 5 cm. Dans une sauteuse, chauffer 2,5 cl d'huile d'olive, y faire suer les côtes 2 minutes, sans coloration. Assaisonner et mouiller à hauteur avec du fond de volaille. Cuire pendant 20 minutes à frémissements. Ajouter 1 noix de beurre. Glacer les côtes de blettes. Saupoudrer de parmesan.

Déposer les côtes de blettes dans un plat à gratin en les faisant se chevaucher. Ajouter les médaillons de moelle, parsemer de fleur de sel et poivrer au moulin.

Retirer les nervures du vert de blettes. Le laver et l'égoutter. Peler 1 gousse d'ail et la piquer au bout d'une fourchette. Verser 2,5 cl d'huile d'olive dans une sauteuse. Faire suer le vert de blettes pendant 2 minutes, en remuant avec la fourchette piquée d'ail. Assaisonner de fleur de sel et napper de jus de poulet. Réserver au chaud.

Préparation des grosses frites

Peler les pommes de terre, les laver. Les couper en bâtons de 1,5 cm de section et de 10 cm de long. Bien les rincer. Les blanchir 2 minutes dans de l'eau salée. Les égoutter et les éponger soigneusement.

Chauffer la graisse d'oie dans une grande poêle. Ajouter la gousse d'ail en chemise écrasée et les pommes de terre. Cuire en les faisant sauter sans cesse de 10 à 12 minutes. Les égoutter dans une passoire.

Finition et Présentation

Dorer le gratin de côtes de blettes sous la salamandre.

Découper la volaille. La dresser sur les assiettes avec un peu de farce. Déposer autour les frites et du vert de blettes. Parsemer les frites de fleur de sel et les poivrer au moulin. Présenter le gratin dans son plat de cuisson.

Chauffer le jus de poulet, ajouter le jus de cuisson de la poulette et servir en saucière.



Terrine de foies de volaille

lentins de chêne au vinaigre

Pour 10 personnes

542

INGRÉDIENTS

1	ÉCHALOTE
1	GOUSSE D'AIL
1	BARDE DE LARD DE 100 G
1	ŒUF
2 G	DE QUATRE-ÉPICES
10 CL	DE FINE CHAMPAGNE
400 G	DE GORGE DE PORC
500 G	DE FOIES DE VOLAILLE
3	BRANCHES DE THYM
5 G	DE POIVRE MOULU
15 G	DE SEL FIN

Lentins de chêne au vinaigre

500 G	DE LENTINS DE CHÊNE
25 G	DE GROS SEL
4	GOUSSES D'AIL
1	PIMENT OISEAU
1	BRANCHE D'ESTRAGON
3 G	DE GRAINES DE CORIANDRE
3 G	DE POIVRE BLANC EN GRAINS
3 G	DE POIVRE NOIR EN GRAINS
1 L	DE VINAIGRE BLANC

Pour servir

FLEUR DE SEL
POIVRE DU MOULIN

Finition et Présentation

Cette terrine, servie en tranches ou présentée entière, s'accompagne de lentins de chêne au vinaigre et de pain de campagne toasté. La parsemer de fleur de sel et de poivre du moulin.

Préparation des lentins de chêne

Couper l'extrémité du pied des lentins de chêne. Laver les champignons, les égoutter et les laisser mariner avec le gros sel pendant 1 heure.

Peler les gousses d'ail et ôter le germe.

Placer les lentins dans un pot de grès avec l'estragon réparti sur toute la hauteur.

Porter à ébullition le vinaigre avec les aromates et le verser sur les champignons en quantité suffisante pour les recouvrir.

Lorsque le vinaigre est froid, couvrir le pot et le stocker dans un endroit sec et frais. Laisser macérer pendant 45 jours au minimum avant de servir.

Préparation de la terrine

Éplucher l'échalote et l'ail et les hacher. Nettoyer les foies de volaille.

Passer au hachoir 400 g de gorge de porc, puis 400 g de foies de volaille. Dans une calotte, mélanger les 800 g de hachis, ajouter le sel, le poivre, le quatre-épices, le thym effeuillé, puis l'ail et l'échalote hachés. Ajouter enfin l'œuf entier, mélanger le tout et incorporer 8 cl de fine champagne.

Couper en lamelles les 100 g de foies de volaille restants, les faire mariner avec 2 cl de fine champagne. Assaisonner de sel et de poivre.

Chemiser avec la bardé une terrine de forme rectangulaire, en laissant déborder la bardé autour. Garnir le fond de la terrine avec un tiers de la farce puis recouvrir avec la moitié des lamelles de foie. Ajouter dessus le deuxième tiers de la farce, puis le reste des lamelles de foie. Déposer alors le dernier tiers de la farce.

Rabattre la bardé vers le centre. Couper le surplus de bardé, les bords doivent seulement se rejoindre.

Tasser la terrine et veiller à ce que le dessus soit bien plat. Réserver la terrine au frais pendant 6 heures.



Cuisson de la terrine

Préchauffer le four à 170 °C.

Mettre une couche de papier absorbant dans un bain-marie. Couvrir la terrine, la déposer sur le papier absorbant. Verser de l'eau chaude dans le bain-marie aux deux tiers de la hauteur de la terrine. Enfourner et cuire à 150 °C pendant 1 h 30.

Débarrasser la terrine, ôter le couvercle et laisser reposer 15 minutes. Déposer sur la terrine une planchette surmontée d'un poids de 200 g. Laisser refroidir à température ambiante. Conserver la terrine au frais pendant 48 heures avant de l'entamer.



Volaille de l'Ain à la crème

matefaim

Pour 4 personnes

544

INGRÉDIENTS

1	VOLAILLE DE L'AIN DE 1,4 KG
1	GROS OIGNON
1	BRANCHE DE CÉLÉRI
1	CAROTTE
1	BRANCHE DE THYM
1	FEUILLE DE LAURIER
1	POIREAU
1	CLOU DE GIROFLE
5	GRAINS DE POIVRE NOIR DU SARAWAK
	FLEUR DE SEL

Matefaim

300 G	DE POMMES DE TERRE BF 15
120 G	DE FARINE
20 CL	DE LAIT
3	ŒUFS
1	PINCÉE DE NOIX DE MUSCADE
20 G	DE BEURRE POIVRE DU MOULIN FLEUR DE SEL GROS SEL

Sauce suprême

70 G	DE BEURRE
50 G	DE FARINE
40 CL	DE CRÈME ÉPAISSE
2	JAUNES D'ŒUFS FLEUR DE SEL POIVRE DU MOULIN

Préparation des matefaims

Préchauffer le four à 200 °C.

Laver les pommes de terre et les essuyer. Étaler un lit de gros sel sur une plaque. Y poser les pommes de terre, enfourner et cuire à 180 °C pendant 1 h 15.

Retirer la pulpe de pomme de terre pendant qu'elle est encore chaude. La passer au tamis et la mettre dans une calotte. Clarifier les œufs. Réserver les blancs. Ajouter les jaunes d'œufs l'un après l'autre à la pulpe de pomme de terre, puis incorporer la farine et le lait. Assaisonner de sel, de poivre et de noix de muscade.

Préparation et cuisson de la volaille

Habiller la volaille, la vider. Parer les abattis.

Déposer la volaille et les abattis dans un grand rondou et mouiller à hauteur avec de l'eau. Porter à ébullition, écumer et blanchir la volaille pendant 2 minutes. La rafraîchir et l'égoutter.

Éplucher et laver le poireau et la carotte. Les couper en deux. Peler l'oignon et le clouter de girofle. Effiler le céleri.

Remettre la volaille et les abattis dans le rondou avec la carotte, le poireau, l'oignon, le céleri, le thym et le laurier. Saler à la fleur de sel. Ajouter les grains de poivre. Porter à ébullition et écumer. Laisser mijoter pendant 1 h 15 à couvert.

Lorsque la volaille est cuite, la réserver au chaud dans son bouillon de cuisson.

Confection de la sauce suprême

Dans une sauteuse, faire un roux avec 50 g de beurre et la farine. Le refroidir.

Passer 50 cl du bouillon de cuisson de la volaille au chinois étamine. Le dégraisser. Le réchauffer.

Mouiller le roux froid avec le bouillon chaud. Fouetter jusqu'à la reprise de l'ébullition. Cuire à feu doux pendant 10 minutes.

Ajouter la crème et laisser réduire pendant 10 minutes. Passer la sauce au chinois étamine et la monter avec 20 g de beurre. Rectifier l'assaisonnement. Lier avec les jaunes d'œufs hors du feu. Réserver la sauce suprême au bain-marie.

Cuisson des matefaims

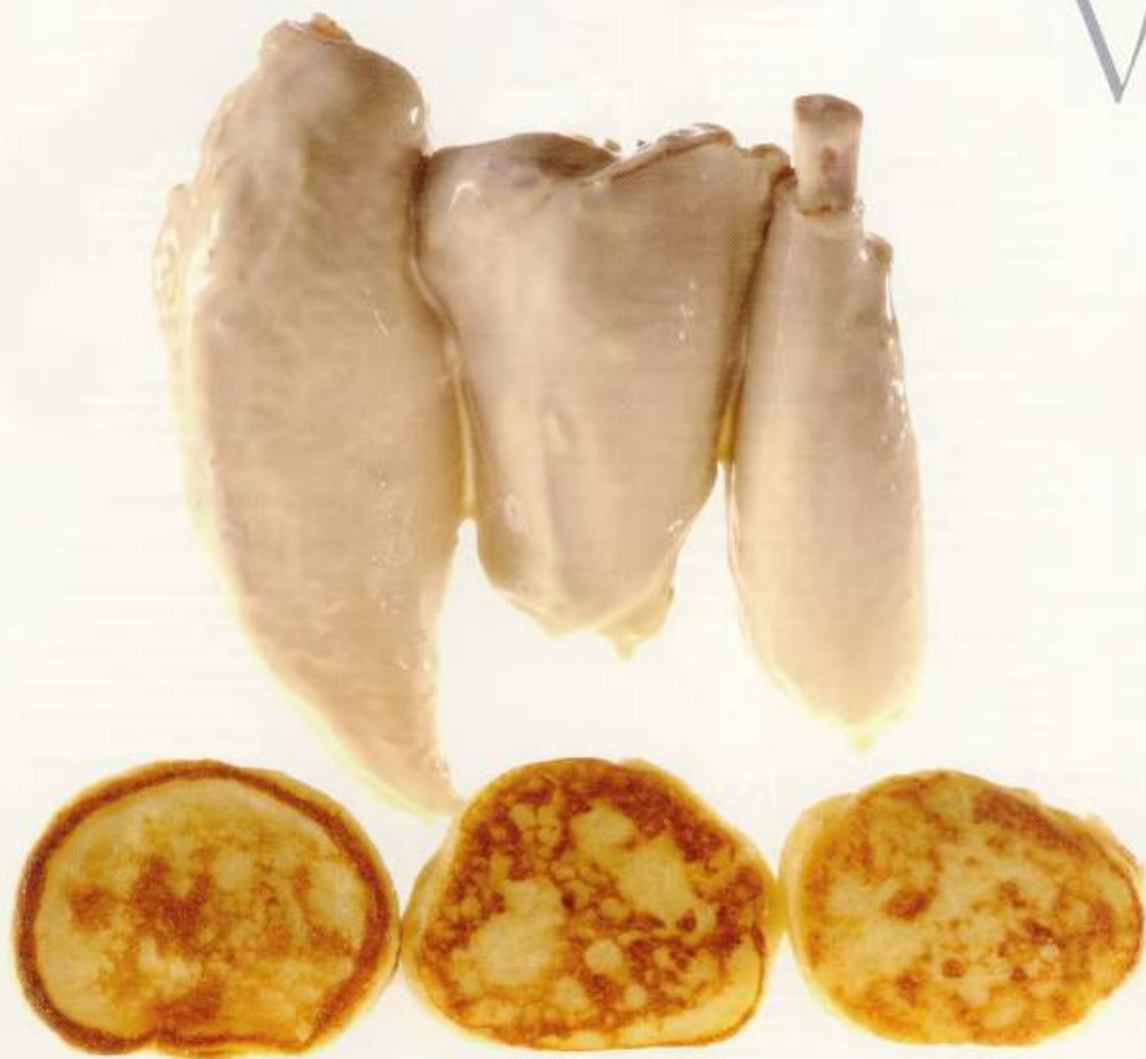
Monter les blancs d'œufs en neige. Les incorporer délicatement à la pâte. Faire fondre une noix de beurre dans une poêle à blinis, verser une petite louche de pâte dans la poêle et cuire le matefaim comme une crêpe, 1 minute de chaque côté. Cuire le reste de la pâte de la même façon.



Finition et Présentation

Débrider la volaille et retirer la peau. Lever les cuisses et mancher les pilons. Couper à la jointure et retirer l'os du gras de cuisse. Lever les suprêmes, supprimer les ailerons.

Déposer les morceaux de volaille sur les assiettes chaudes et napper chaque morceau de sauce suprême. Ajouter 2 matefains sur chaque assiette.



Vol-au-vent de cuisine bourgeoise

Pour 4 personnes

546

INGRÉDIENTS

600 G	DE PÂTE FEUILLETÉE
1	JAUNE D'ŒUF
150 G	DE RIS DE VEAU BRAISÉ À BLANC
5 CL	DE JUS DE VOLAILLE
1/2	CITRON
10 G	DE BEURRE

Crêtes et rognons de coq

12	CRÊTES DE COQ
12	ROGNONS DE COQ
70 CL	DE FOND BLANC DE VOLAILLE
50 CL	DE GELÉE DE VEAU
2	GOUSSES D'AIL
2	VERTS DE POIREAUX
2	BRANCHES DE THYM
2	FEUILLES DE LAURIER
4	QUEUES DE PERSIL

Champignons

250 G	DE CHAMPIGNONS BOUTONS DE GUÈTRE
1/2	CITRON
10 G	DE BEURRE FLEUR DE SEL

Quenelles de volaille

125 G	DE CHAIR DE VOLAILLE
125 G	DE CRÈME FLEURETTE
1	BLANC D'ŒUF
75 CL	DE BOUILLON DE POULE FLEUR DE SEL POIVRE DU MOULIN

Écrevisses

12	GROSSES ÉCREVISSSES À PATTES ROUGES
1 CL	D'HUILE D'OLIVE
2	GOUSSES D'AIL
3	BRANCHES DE PERSIL
1,5 CL	DE FINE CHAMPAGNE

Préparation des feuilletés

Abaisser la pâte feuilletée sur 2 cm d'épaisseur. Détailler 4 carrés de 10 cm de côté. Les déposer sur une plaque antiadhésive. Inciser tout le tour de chaque carré à 1,5 cm du bord, sur 1,5 cm de profondeur. Mélanger le jaune d'œuf avec 1 cuillerée à soupe d'eau. En badigeonner le dessus des carrés.

Laisser reposer les carrés de pâte feuilletée au frais pendant 3 heures.

Préparation des crêtes et des rognons de coq

Dans un rondo, blanchir les crêtes de coq avec le bouquet garni composé d'un vert de poireau, d'une branche de thym, d'une feuille de laurier et de 2 queues de persil. Les refroidir sur glace.

Faire la même opération pour les rognons.

Parer les extrémités des crêtes de coq, supprimer leur cartilage et les couper en deux, selon leur taille. Les cuire dans un rondo à feu doux pendant 2 heures dans un mélange composé de 35 cl de fond blanc de volaille et de 25 cl de gelée de veau. Le jus de cuisson doit être sirupeux et gélatineux.

Réduire de moitié 35 cl de fond blanc de volaille avec 25 cl de gelée de veau. Laisser refroidir. Mettre les rognons dans la réduction avec 1 gousse d'ail en chemise écrasée. Laisser cuire 10 minutes.

Finition et Présentation

Dans une grande sauteuse, réduire de moitié le jus de cuisson des crêtes de coq et des rognons.

Réchauffer les crêtes de coq, les rognons, les champignons, le ris taillé en morceaux et les queues d'écrevisses dans le jus réduit. Ajouter le jus de volaille et le jus d'un demi-citron. Lier avec 10 g de beurre. Mettre les quenelles à la dernière minute.

Évider les feuilletés. Les déposer sur les assiettes. Les remplir avec la préparation. Les surmonter d'une écrevisse entière. Déposer le reste de la préparation autour.

Quenelles de volaille

Passer la chair de volaille au hachoir muni de la grille fine. La transvaser dans le bol d'un mixeur, ajouter le blanc d'œuf, puis incorporer progressivement la crème fleurette. Assaisonner de fleur de sel et de poivre du moulin.

Passer la préparation au tamis fin.

Porter le bouillon de poule à ébullition. Mettre la préparation dans une poche et former des boudins de 3 cm. Les pocher dans le bouillon de poule à frémissements pendant environ 5 minutes. Les quenelles sont cuites lorsqu'elles remontent à la surface. Les égoutter sur un linge.

Cuisson des feuilletés

Préchauffer le four à 200 °C.

Mettre une cale de 7 cm de haut à chaque coin de la plaque. Poser une grille dessus pour limiter la hauteur des feuilletés. Enfourner et cuire à 180 °C pendant 30 minutes.

Préparation des écrevisses

Laver et essuyer le persil. Écraser les gousses d'ail.

Châtrer les écrevisses. Réserver 4 écrevisses entières. Séparer la tête des queues des écrevisses restantes. Chauffer l'huile d'olive dans une cocotte, faire rôtir les queues d'écrevisses et les écrevisses entières pendant 3 minutes. Ajouter l'ail et le persil. Déglacer à la fine champagne et réduire à sec. Couvrir d'un linge humide et laisser infuser pendant 5 minutes, hors du feu.

Décortiquer les queues des 4 écrevisses entières en les laissant accrochées à leur coffre. Décortiquer les 8 queues d'écrevisses.

Préparation des champignons

Essuyer les champignons. Les déposer dans une sauteuse avec 10 g de beurre, le jus du demi-citron et du sel. Couvrir d'eau à hauteur. Laisser cuire pendant 5 minutes.







549

S snacking

Crêpes fourrées jambon fromage

Pour 4 personnes

550

INGRÉDIENTS

1	PETIT ŒUF
70 G	DE BEURRE
200 G	DE FARINE DE SARRASIN
20 CL	DE LAIT
20 G	DE BEURRE DEMI-SEL
1/2	POMME DE TERRE CRUE
	FLEUR DE SEL

Garniture

150 G	DE GRUYÈRE RÂPÉ
4	FRANCHES DE JAMBON BLANC

Préparation de la pâte

Faire fondre 30 g de beurre dans une petite russe.

Travailler la farine avec l'œuf. Verser le lait, puis ajouter environ 20 cl d'eau jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Incorporer alors le beurre fondu et 1 pincée de fleur de sel.

Passer la pâte au chinois éramine et la laisser reposer pendant 2 heures.

Cuisson des crêpes

Remuer la pâte et y ajouter 1 ou 2 cuillerées d'eau. Peler la demi-pomme de terre. Faire fondre le reste du beurre frais.

Chauffer une grande poêle à crêpes. La graisser avec la demi-pomme de terre trempée dans le beurre fondu. Verser une louche de pâte dans la poêle. Remuer celle-ci en tous sens pour étaler la pâte régulièrement. Laisser cuire 2 minutes à feu moyen. Retourner la crêpe et cuire encore 2 minutes. Faire glisser la crêpe sur un plat.

Beurrer à nouveau la poêle et cuire 3 autres crêpes de la même façon.

Finition et Présentation

Préchauffer le four à 180 °C.

Ôter la couenne et le gras du jambon.

Parsemer les crêpes de gruyère râpé, poser 1 tranche de jambon sur chacune et les rouler.

Badigeonner les crêpes de beurre demi-sel, les enfourner et les laisser chauffer pendant 5 minutes. Servir sans attendre.



Crevettes roses de Bretagne

mayonnaise

Pour 4 personnes

Préparation de la nage

Éplucher et émincer les échalotes. Éplucher la demi-carotte, la laver et la tailler en grosses rondelles. Effiler le céleri et le couper en deux. Éplucher les oignons nouveaux, les laisser entiers.

Chauffer l'huile d'olive dans une cocotte en fonte. Faire suer les échalotes émincées pendant 2 minutes.

Ajouter les rondelles de carotte, les oignons, le céleri. Faire suer 2 minutes, puis déglacer avec le vin blanc. Réduire presque à sec.

Verser 2 litres d'eau froide. Ajouter de la fleur de sel, les grains de poivre, la coriandre, le bois de fenouil, le basilic, le jus du citron et les écorces. Porter à ébullition. Laisser infuser hors du feu pendant 15 minutes.

Cuisson des crevettes

Réchauffer la nage et la porter à ébullition. Y plonger les crevettes, les cuire pendant 5 minutes à frémissements. Les laisser refroidir dans la nage.

Confection de la mayonnaise

Mettre le jaune d'œuf dans une calotte. Saler et poivrer. Ajouter la moutarde et le vinaigre. Mélanger. Incorporer l'huile progressivement, en la versant en filet, tout en fouettant vivement.



INGRÉDIENTS

32 CREVETTES CRUES
DE CALIBRE 40/60

Nage pour la cuisson des crevettes

20 CL DE VIN BLANC
50 G D'ÉCHALOTES
1 BRANCHE DE CÉLÉRI
1/2 CAROTTE
2 FEUILLES DE BASILIC
3 OIGNONS NOUVEAUX
1 CITRON
10 GRAINS DE POIVRE BLANC
10 GRAINES DE CORIANDRE
1 BOIS DE FENOUIL
1,5 CL D'HUILE D'OLIVE
FLEUR DE SEL

Mayonnaise

30 CL D'HUILE DE PÉPINS
DE RAISIN
1 C. À C. DE MOUTARDE
1 JAUNE D'ŒUF
2 CL DE VINAIGRE
POIVRE DU MOULIN
SEL FIN

Finition et Présentation

Décortiquer les queues des crevettes, en les laissant attachées aux têtes et en laissant également la nageoire caudale. Dresser harmonieusement 8 crevettes sur chaque assiette. Accompagner avec la mayonnaise en saucière.

Croque-madame

Pour 1 personne

552

INGRÉDIENTS

2	LONGUES BANDES DE PAIN DE MIE
100 G	DE GRUYÈRE
8	ŒUFS DE CAILLE
4 CL	DE CRÈME ÉPAISSE
150 G	DE JAMBON BLANC
30 G	DE BEURRE
	POIVRE MIGNONNETTE



Tailler 4 tranches de pain de mie de 15 cm de long x 4 cm de large.

Retirer la couenne et le gras du jambon. Tailler 2 tranches de jambon et 2 tranches de gruyère de la même grandeur que le pain.

Râper le reste du gruyère. Le mélanger avec la crème épaisse.

Beurrer une face d'une tranche de pain de mie. Y déposer 1 tranche de gruyère, puis 1 tranche de jambon. Fermer le croque-madame avec 1 tranche de pain.

Préparer un second croque-madame de la même façon.

Badigeonner le dessus de chaque croque-madame avec le mélange de crème et de gruyère.

Finition et Présentation

Passer les croque-madame quelques minutes sous la salamandre.

Faire fondre 20 g de beurre dans un poêle.

Mettre un peu de sel fin. Trancher le bout pointu des œufs de caille avec un couteau et faire glisser les œufs dans le beurre moussé. Laisser cuire 1 minute, jusqu'à ce que le blanc soit pris.

Retirer les œufs, les poser sur une planche.

Les tailler avec un emporte-pièce pour obtenir un joli arrondi.

Déposer les 2 croque-madame sur l'assiette.

Aligner 4 œufs de caille sur chaque croque-madame. Parsemer les jaunes d'un peu de poivre mignonnette et servir sans attendre.



Croque-monsieur

Pour 1 personne

Tailler les tranches de pain de mie en rectangles de 15 cm x 7 cm.

Tailler 2 tranches de gruyère et 2 tranches de jambon aux mêmes dimensions que le pain.

Râper finement le reste du gruyère. Mélanger la crème épaisse avec le gruyère râpé, le parmesan et le jaune d'œuf. Poivrer au moulin.

Beurrer une face d'une tranche de pain de mie, y disposer 1 tranche de gruyère, 1 tranche de jambon, 1 tranche de gruyère, 1 tranche de jambon.

Tartinier les deux côtés de la deuxième tranche de pain avec la crème préparée.



INGRÉDIENTS

2	LONGUES TRANCHES DE PAIN DE MIE
150 G	DE GRUYÈRE
4 CL	DE CRÈME ÉPAISSE
150 G	DE JAMBON BLANC
50 G	DE PARMESAN
1	JAUNE D'ŒUF
10 G	DE BEURRE
	POIVRE DU MOULIN



Finition et Présentation

Faire dorer le croque-monsieur sous la salamandre et le servir bien doré.

Croûte de morilles

œuf mollet

Pour 4 personnes

554

INGRÉDIENTS

4	TRANCHES DE PAIN DE CAMPAGNE
350 G	DE MORILLES FRAÎCHES
30 G	DE BEURRE
30 CL	DE CRÈME FRAÎCHE
4	ŒUFS
5 CL	DE BOUILLON DE POULE
1	ÉCHALOTE
2	GOUSSES D'AIL
	POIVRE DU MOULIN
	FLEUR DE SEL

Sectionner la queue des morilles. Nettoyer les têtes des champignons au pinceau. Les laver rapidement dans une calotte remplie d'eau claire. Les égoutter et les sécher sur un linge.

Peler 1 gousse d'ail. Éplucher l'échalote et la ciseler. Faire fondre le beurre dans une cocotte en fonte. Lorsqu'il mousse, faire suer l'échalote 2 minutes. Ajouter les morilles et la gousse d'ail écrasée. Faire suer 3 minutes. Assaisonner de fleur de sel. Mouiller les morilles avec le bouillon de poule, laisser étuver pendant 10 minutes à couvert. Égoutter les morilles.

Plonger les œufs dans de l'eau bouillante et les cuire pendant 6 minutes pour qu'ils soient mollets. Les égoutter et les écaler délicatement.

Monter légèrement la crème au fouet et l'ajouter aux morilles.

Finition et Présentation

Toaster les tranches de pain. Peler 1 gousse d'ail et en frotter le pain.

Dresser les morilles sur les tranches de pain. Disposer un œuf mollet par-dessus. L'entailler pour que le jus s'écoule doucement. Parsemer de fleur de sel et poivrer au moulin.



Feuilleté d'épinards au jambon

Pour 4 personnes

Préchauffer le four à 220 °C.

Abaisser la pâte feuilletée en rectangle, à la dimension d'une plaque à pâtisserie, sur 2 mm d'épaisseur.

Couvrir la plaque de papier sulfurisé. Y déposer la pâte. Piquer celle-ci à la fourchette. Couvrir de papier sulfurisé et d'une autre plaque.

Enfourner et cuire la pâte à 200 °C pendant 15 minutes.

Préparation de la garniture

Équeuter les épinards. Les laver soigneusement dans plusieurs bains d'eau.

Égoutter les épinards. Les cuire 2 minutes dans de l'eau bouillante fortement salée. Les égoutter.

Les presser fortement pour extraire toute l'eau. Les mixer.

Verser la purée d'épinard dans une russe et la sécher à feu doux en remuant. Ajouter le mascarpone et mélanger. Assaisonner de fleur de sel, de poivre du moulin et de noix de muscade.

Retirer la couenne et le gras du jambon. Couper chaque tranche en deux et rouler les demi-tranches sur elles-mêmes.

Détailler le feuilletage encore chaud en 12 rectangles de 5 cm x 10 cm, à l'aide d'un couteau-scie.



INGRÉDIENTS

500 G	DE PÂTE FEUILLETÉE
2 KG	D'ÉPINARDS
150 G	DE MASCARPONE
8	TRANCHES DE JAMBON DE PAYS
	NOIX DE MUSCADE
	POIVRE DU MOULIN
	FLEUR DE SEL



Finition et Présentation

Étaler de la purée d'épinards sur 4 rectangles feuilletés. Poser un rectangle de pâte sur les épinards. Étaler à nouveau de la purée d'épinards. Déposer 4 petits rouleaux de jambon de pays sur chaque feuilleté. Surmonter d'un dernier rectangle de feuilletage. Servir un feuilleté chaud par personne.

Focaccia aux courgettes

Pour 4 personnes

556

INGRÉDIENTS

400 G	DE FARINE
30 G	DE LEVURE
	DE BOULANGER
10 CL	D'HUILE D'OLIVE
10 G	DE SEL FIN
	GROS SEL
1 C. À C.	DE GRAINES DE FENOUIL
	FLEUR DE SEL

Garniture

800 G	DE COURGETTES VIOLONS
4	GOUSSES D'AIL
2	BRANCHES DE THYM
3	FEUILLES DE BASILIC
6 CL	D'HUILE D'OLIVE
	FLEUR DE SEL
	POIVRE DU MOULIN

Confection de la pâte

Délayer la levure dans 10 cl d'eau tiède. Mettre la farine, la levure délayée, l'huile d'olive, le sel fin et 15 cl d'eau dans la cuve d'un batteur. Mélanger avec le crochet pétrisseur jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Débarrasser la pâte dans une calotte. Couvrir d'un linge et laisser lever la pâte jusqu'à ce qu'elle ait doublé de volume.

Préchauffer le four à 260 °C.

Rompez la pâte avec les mains pour la faire retomber. La déposer dans un cercle huilé de 25 cm de diamètre. Couvrir avec le linge et laisser lever une seconde fois.

Parsemer la pâte avec les graines de fenouil et quelques grains de gros sel. Enfourner et cuire pendant 15 minutes à 240 °C.

Préparation de la garniture

Laver les courgettes, les essuyer et supprimer les extrémités. Prélever la peau des courgettes et la tailler en brunoise régulière. Tailler la chair des courgettes également en brunoise régulière.

Chauffer 1,5 cl d'huile d'olive dans un sautoir. Ajouter la brunoise de peau de courgette, 2 gousses d'ail en chemise écrasées et 1 branche de thym. Couvrir et cuire pendant 1 minute.

Chauffer 1,5 cl d'huile d'olive dans un autre sautoir. Y mettre 2 gousses d'ail en chemise écrasées, 1 branche de thym et la brunoise de pulpe de courgette. Couvrir et cuire 3 minutes.

Retirer le thym et les gousses d'ail de chaque sautoir. Ecraser la pulpe de 2 gousses d'ail à l'aide d'une fourchette et l'incorporer aux courgettes. Mélanger les deux préparations.

Ciseler les feuilles de basilic et les ajouter. Assaisonner de fleur de sel et de poivre du moulin.



Finition et Présentation

Retirer la focaccia du four, la mettre sur une grille et la laisser reposer pendant quelques minutes. La couper transversalement en deux et la farcir avec de la purée de courgette.

Arroser la focaccia d'un filet d'huile d'olive, la repasser au four à 240 °C pendant 1 minute.

Couper la focaccia en parts. Servir une quenelle de brunoise de courgette avec la focaccia.



Fougasse Riviera

Pour 6 personnes

558

INGRÉDIENTS

Pâte à fougasse

750 G	DE SEMOULE DE BLÉ
16 G	DE SEL
35 G	DE MALTOSE
30 G	DE LEVURE DE BOULANGER
37,5 CL	D'EAU
75 G	DE BEURRE
75 G	DE LEVAIN

Garniture

1	POIVRON ROUGE
3	ARTICHAUTS VIOLETS
5	FEUILLES DE BASILIC
2	CÉBETTES
50 G	D'OLIVES NOIRES
40 G	DE PARMESAN
3	FILETS D'ANCHOIS AU SEL
6	PÉTALES DE TOMATE CONFITE
3	GOUSSES D'AIL CONFITES
10 CL	D'HUILE D'OLIVE
	FLEUR DE SEL
	POIVRE DU MOULIN

Préparation de la pâte

Délayer la levure avec un peu d'eau tiède. Mettre tous les ingrédients dans la cuve d'un batteur. Mélanger avec le croissant, sans toutefois faire tourner trop vite pour ne pas donner trop de corps à la pâte. Couvrir d'un linge. Laisser pousser pendant 30 minutes à température ambiante, à l'abri des courants d'air. Laisser ensuite la pâte reposer au frais pendant 6 heures.

Préparation de la garniture

Laver le poivron, ôter le pédoncule et les graines. Couper la pulpe en lanières de 1,5 cm x 3 cm. Les mettre dans un petit sautoir avec 3 cl d'huile d'olive et laisser confire à feu doux pendant 15 minutes.

Tourner les artichauts en laissant 1 cm de feuilles tendres. Les tailler en fines lamelles. Les cuire *al dente* à l'eau bouillante salée pendant 2 à 3 minutes et les égoutter. Chauffer 2 cl d'huile d'olive, faire sauter les artichauts 2 minutes. Saler, poivrer et laisser refroidir.

Dénoyauter les olives. Couper le parmesan en fines lamelles. Ôter la première peau des cébettes. Les rincer, les essuyer et les couper en fines rondelles.

Rincer les anchois sous l'eau courante. Les essuyer. Les couper en morceaux de 3 cm.

Confection de la fougasse

Partager la pâte en deux. Abaisser les deux parties au rouleau sur une épaisseur de 1,5 cm, en leur donnant une forme ovale.

Poser une abaisse sur une plaque à pâtisserie antiadhésive. Écraser les gousses d'ail confites et les étaler sur la pâte avec une spatule. Répartir les pétales de tomate, les artichauts, les cébettes, les anchois, le basilic, les olives et le poivron sur la pâte.

Parsemer de copeaux de parmesan. Recouvrir de la seconde abaisse de pâte. Bien souder les bords en les pinçant.

Laisser lever la fougasse pendant 1 heure à température ambiante.

Préchauffer le four à 240 °C.

À l'aide d'une lame de rasoir, faire 4 entailles sur le dessus de la fougasse, à intervalles réguliers. Arroser la fougasse d'huile d'olive. Mettre au four et cuire pendant 15 minutes à 220 °C, jusqu'à ce qu'elle soit dorée. Réserver la fougasse sur une grille à pâtisserie.

Finition *et* Présentation

Servir la fougasse tiède ou froide et l'agrémenter de feuilles de roquette logées dans les entailles.





Lasagnes épinards champignons à la crème

Pour 4 personnes

560

INGRÉDIENTS

Pâte à lasagnes

500 G DE FARINE DE BLÉ
TYPE 00
5 ŒUFS

Garniture

2 KG D'ÉPINARDS
20 G DE BEURRE
1 KG DE CHAMPIGNONS
DE PARIS
4 ÉCHALOTES
50 G DE PARMESAN RÂPÉ
1/2 CITRON
FLEUR DE SEL
POIVRE DU MOULIN

Béchamel

90 G DE BEURRE
60 G DE FARINE
1 L DE LAIT
NOIX DE MUSCADE
POIVRE DU MOULIN
FLEUR DE SEL

Préparation des lasagnes

Mélanger les œufs et la farine. Lorsque la pâte commence à être relativement souple, la poser sur le marbre et la fraiser avec la paume de la main pour la rendre homogène. La rouler en boule, l'envelopper de film alimentaire et la laisser reposer pendant 2 heures au réfrigérateur.

Abaisser finement la pâte au laminoir. Tailler 20 rectangles de 9 cm x 16 cm.

Les plonger 30 secondes dans un rondoire rempli d'eau bouillante, les retirer délicatement à l'aide d'une écumoire. Les refroidir aussitôt dans de l'eau glacée. Les égoutter et les déposer côte à côte sur un torchon humide.

Confection de la béchamel

Faire fondre 80 g de beurre dans une sauteuse, ajouter la farine et laisser cuire 2 minutes à feu très doux en remuant sans cesse. Laisser refroidir.

Porter le lait à ébullition. L'assaisonner de fleur de sel et de noix de muscade. Le verser sur le roux froid en remuant au fouet.

Cuire la béchamel à feu doux, sur le bord de la plaque du fourneau pendant 10 minutes.

Vérifier l'assaisonnement. Filtrer la béchamel. La tamponner à l'aide d'une noix de beurre pour éviter qu'elle ne croûte.

Préparation de la garniture

Égoutter et laver les épinards, les cuire à l'anglaise, les choquer, les égoutter et les presser pour en extraire toute l'eau. Les mixer.

Ôter le bout terreux du pied des champignons. Les laver, les égoutter, puis les tailler en brunoise.

Éplucher et ciseler les échalotes. Les faire suer 2 minutes dans une sauteuse avec le beurre.

Ajouter les champignons et laisser compoter jusqu'à ce que l'eau de végétation des champignons soit évaporée. Assaisonner à la fleur de sel et au poivre du moulin. Ajouter le jus d'un demi-citron.

Réserver le quart de la béchamel. Séparer le reste en deux parties. Mélanger une partie de la béchamel avec les épinards et l'autre avec la duxelles de champignons.

Montage des lasagnes

Beurrer un plat à gratin. Y déposer côte à côte 4 feuilles de lasagnes. Couvrir avec la moitié des champignons, poser une couche de lasagnes, la moitié des épinards, recouvrir de lasagnes et du reste des champignons, poser encore une couche de lasagnes et le reste des épinards. Terminer par une couche de lasagnes.

Finition et Présentation

Préchauffer le four à 220 °C.

Mélanger le parmesan râpé à la béchamel réservée. En napper les lasagnes. Mettre au four et cuire pendant 20 minutes à 200 °C. Servir très chaud.





Mixed grill

Pour 2 personnes

562

INGRÉDIENTS

- 1 PIGEON DE 400 G
- 2 CÔTES D'AGNEAU DE 100 G PIÈCE
- 2 TOURNEDOS DE 120 G PIÈCE, TAILLÉS DANS LE CŒUR DU FILET
- 2 CHIPOLATAS DE 50 G PIÈCE
- 4 TRANCHES DE BACON DE 25 G PIÈCE
- 3 CL D'HUILE DE PÉPINS DE RAISIN
- POIVRE DU MOULIN
- FLEUR DE SEL

Finition et Présentation

Couper le pigeon en deux.
Déficeler les tournedos et ôter la barde.

Disposer harmonieusement les viandes du mixed grill sur les assiettes très chaudes.

Préparation des viandes

Dégraissier puis manchonner les côtes d'agneau. Vider le pigeon. Le saler à l'intérieur, puis le brider. Piquer délicatement la peau des chipolatas à l'aide d'une fourchette.

Cuisson des viandes

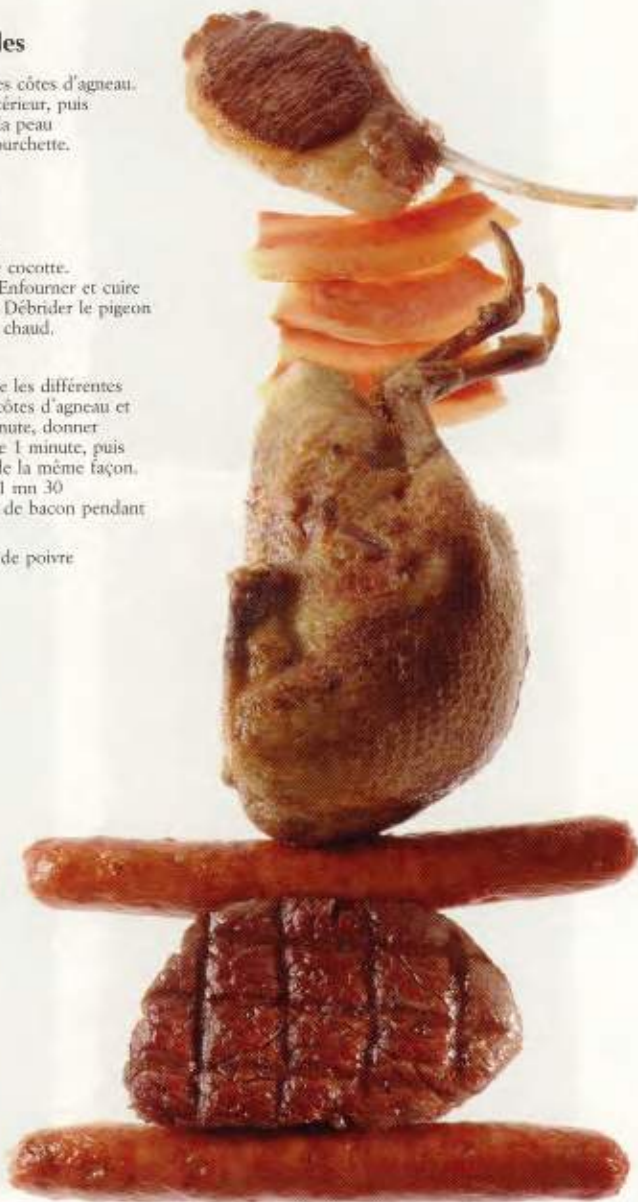
Préchauffer le four à 200 °C.

Chauffer 1 cl d'huile dans une cocotte. Y déposer le pigeon. Couvrir. Enfourner et cuire à 180 °C pendant 12 minutes. Débrider le pigeon et le réserver sur une grille, au chaud.

Brosser et huiler le grill.

Enduire très légèrement d'huile les différentes viandes. Poser en premier les côtes d'agneau et les tournedos. Les laisser 1 minute, donner un quart de tour, laisser encore 1 minute, puis les retourner et les quadriller de la même façon. Griller les chipolatas pendant 1 mn 30 de chaque côté et les tranches de bacon pendant 20 secondes.

Assaisonner de fleur de sel et de poivre du moulin.



Hot dog à la française

Pour 1 personne

Préparation

Pocher les saucisses dans de l'eau frémissante pendant 5 à 6 minutes. Les égoutter dès qu'elles remontent à la surface.

Dans une calotte, mélanger le jaune d'œuf avec la crème et le gruyère râpé. Assaisonner. Réserver.

Ouvrir la baguette en deux, sans séparer totalement les deux moitiés.



INGRÉDIENTS

2	SAUCISSES DE STRASBOURG
1/2	BAGUETTE DE PAIN
10 CL	DE CRÈME ÉPAISSE
1	JAUNE D'ŒUF
80 G	DE GRUYÈRE RÂPÉ
	MOUTARDE
	SEL FIN

Finition *et* Présentation

Tartiner de moutarde l'intérieur de la baguette. Déposer les saucisses dans la baguette. Refermer celle-ci. Napper le hot dog avec la crème au gruyère et le passer sous la salamandre. Servir immédiatement.

Œuf plat aux tripes

Pour 1 personne

564

INGRÉDIENTS

3	ŒUFS EXTRA-FRAIS
80 G	DE TRIPES À LA MODE DE CAEN
5 G	DE BEURRE POIVRE MIGNONNETTE



Clarifier les œufs en réservant chaque jaune séparément. Verser les blancs dans une calotte. Fouetter les blancs d'œufs sans les monter. Ajouter les tripes et mélanger.

Faire fondre le beurre dans une poêle antiadhésive jusqu'à ce qu'il soit mousseux. Déposer au centre de la poêle un cercle de 12 cm de diamètre. Verser le mélange dans le cercle.

Cuire à feu doux, le temps que les blancs coagulent. Quand l'appareil est pris, déposer les jaunes un à un sur la préparation aux tripes. Laisser cuire pendant 2 minutes.



Finition et Présentation

Faire glisser le contenu de la poêle sur l'assiette chaude. Parsemer les jaunes d'un peu de poivre mignonnette. Servir aussitôt.

Oeuf bénédicte

Pour 1 personne

Préparation de la sauce hollandaise

Mettre les jaunes d'œufs dans une petite sauteuse, ajouter 2 cuillerées à soupe d'eau froide et 1 pincée de sel fin. Sur le fourneau et à feu très doux, fouetter énergiquement les jaunes jusqu'à ce qu'ils deviennent mousseux. Atteindre 55 °C.

Hors du feu, incorporer petit à petit le beurre clarifié. Passer la sauce au chinois étamine pour qu'elle soit bien lisse. Monter la crème et l'incorporer. Réserver la sauce hollandaise au bain-marie.

Cuisson des œufs mollets

Plonger délicatement les œufs dans de l'eau en ébullition et les maintenir immergés de 5 à 6 minutes selon leur calibre. Les égaler délicatement.

Finition et Présentation

Découper les tranches de langue écarlate avec un emporte-pièce de 5 cm. Farer le pain de mie, le toaster, le couper en deux triangles. Déposer un disque de langue écarlate sur chaque triangle. Poser délicatement les œufs mollets sur la langue. Napper les œufs de sauce hollandaise. Coiffer chaque œuf d'une lamelle de truffe.



INGRÉDIENTS

2	ŒUFS
2	TRANCHES DE LANGUE ÉCARLATE
1	GRANDE TRANCHE DE PAIN DE MIE
2	LAMELLES DE TRUFFE NOIRE

Sauce hollandaise

2	JAUNES D'ŒUFS
8 CL	DE BEURRE CLARIFIÉ
4 CL	DE CRÈME LIQUIDE
	SEL FIN



Brouillade d'œuf aux truffes noires

Pour 1 personne

566

INGRÉDIENTS

3	ŒUFS DE CALIBRE 65/70
40 G	DE TRUFFES
30 G	DE BEURRE
2 CL	DE CRÈME
1 CL	D'HUILE DE TRUFFE
	SEL FIN
	POIVRE BLANC

Finition *Présentation*

Dresser les œufs dans une petite assiette creuse. Disposer les 3 lamelles de truffe crue sur les œufs brouillés. Servir sans attendre.



Brosser les truffes. Casser délicatement les œufs dans un bocal hermétique, en prenant soin de ne pas crever les jaunes. Ajouter les truffes. Fermer le bocal. Réserver au réfrigérateur pendant une nuit pour laisser les œufs s'imprégner du parfum des truffes.

Retirer les truffes du bocal. Les essayer. Détailler 3 belles lamelles, les réserver dans l'huile de truffe. Écraser le reste des truffes à la fourchette sur du papier sulfurisé.

Verser les œufs dans une calotte et les battre à la fourchette.

Faire fondre doucement 10 g de beurre dans une petite sauteuse. Faire suer légèrement la truffe écrasée pendant quelques secondes, puis ajouter les œufs. Cuire lentement en remuant sans cesse à la spatule et en ramenant régulièrement les bords cuits vers le centre. Au terme de la cuisson, la consistance doit être crémeuse et homogène.

Retirer la sauteuse du feu, ajouter immédiatement 20 g de beurre en dés et la crème. Assaisonner de sel fin et de poivre blanc.



Œufs brouillés aux pointes d'asperges

Pour 1 personne

Couper la base des asperges, ôter les folioles à l'aide d'un couteau d'office de haut en bas, en préservant la pointe. Les laver à l'eau froide et les essuyer délicatement. Couper les pointes à 10 cm. Tailler le reste en lamelles biseautées régulières.

Chauffer l'huile d'olive dans un sautoir. Y déposer les pointes d'asperges, les faire suer sans coloration pendant 1 minute. Ajouter le fond blanc à hauteur. Assaisonner. Couvrir. Cuire pendant 2 minutes.

Casser les œufs dans une calotte et les battre à la fourchette. Faire fondre 10 g de beurre dans une petite sauteuse. Y verser les œufs et les cuire doucement, en remuant à la spatule et en prenant soin de ramener régulièrement les bords cuits vers le centre. À la fin de la cuisson, la consistance doit être crémeuse et homogène. Hors du feu, incorporer sans attendre 20 g de beurre en dés et la crème. Assaisonner de sel fin et de poivre blanc. Ajouter les lamelles d'asperges et mélanger.



INGRÉDIENTS

4	ASPERGES VERTES BALAIS
3	ŒUFS DE CALIBRE 65/70
4 CL	DE FOND BLANC DE VOLAILLE
30 G	DE BEURRE
2 CL	DE CRÈME
1,5 CL	D'HUILE D'OLIVE
	SEL FIN
	POIVRE BLANC

Finition et Présentation

Dresser immédiatement les œufs dans une petite assiette creuse. Poser délicatement dessus les pointes d'asperges et servir.

Oeuf cocotte à la crème

Pour 1 personne

568

INGRÉDIENTS

2	ŒUFS EXTRA-FRAIS
10 G	DE BEURRE
4 CL	DE CRÈME LIQUIDE
	SEL FIN

Préchauffer le four à 200 °C.

Beurrer tout l'intérieur d'une petit cocotte en verre ou en porcelaine. Saler le fond de la cocotte.

Casser les œufs et les déposer dans la cocotte. Placer celle-ci dans un bain-marie frémissant. Couvrir. Mettre au four et cuire de 7 à 8 minutes à 180 °C.

Finition et Présentation

Réduire la crème liquide de moitié.
En napper l'œuf et servir sans attendre.



Oeuf à la coque

mouillettes

Pour 1 personne

Cuisson des œufs

Plonger les œufs dans de l'eau en pleine ébullition pendant 2 mn 30 à 3 mn 30, selon leur calibre, à partir de la reprise de l'ébullition. Les égoutter. Le blanc doit être à moitié coagulé, le jaune reste liquide.

Préparation des mouillettes

Parer le pain de mie. Toaster les tranches. Les détailler en longs bâtonnets.

Finition et Présentation

Servir les 2 œufs à la coque sur des coquetiers accompagnés des mouillettes. Présenter le beurre demi-sel à part.



INGRÉDIENTS

- 2 OEUFS EXTRA-FRAIS
- 2 TRANCHES DE PAIN DE MIE
- 20 G DE BEURRE DEMI-SEL

Oeuf au plat

Pour 1 personne

Clarifier les œufs en réservant chaque jaune séparément. Mélanger les blancs à la fourchette.

Faire fondre le beurre dans un plat à œuf. Saler et poivrer légèrement le fond du plat.

Verser les blancs d'œufs dans le plat. Faire coaguler à feu doux.

Aux trois quarts de la cuisson, déposer les jaunes sur les blancs, l'un à côté de l'autre. Laisser cuire 1 minute pour qu'ils restent coulants.

Pour obtenir des œufs miroir, terminer la cuisson des œufs sous la salamandre.

INGRÉDIENTS

- 2 OEUFS DE CALIBRE 65/70
- 20 G DE BEURRE
- SEL FIN
- POIVRE BLANC

Finition et Présentation

Faire glisser doucement les œufs sur une assiette plate et chaude. Servir sans attendre.



Oeuf dur mayonnaise

Pour 1 personne

570

INGRÉDIENTS

- 2 OEUFS DE LA FERME
DE 65 G

Mayonnaise

- 1 JAUNE D'ŒUF
1 C. À C. DE MOUTARDE
1 C. À C. DE VINAIGRE
15 CL D'HUILE DE PÉPINS
DE RAISIN
SEL FIN
POIVRE DU MOULIN

Plonger délicatement les oeufs dans de l'eau bouillante. Les cuire 10 minutes à partir de la reprise de l'ébullition. Les rafraîchir dans de l'eau glacée. Les égoutter et les écaler.

Préparation de la mayonnaise

Mettre le jaune d'œuf, le vinaigre, la moutarde, du sel et du poivre dans une petite calotte. Mélanger le tout et incorporer petit à petit l'huile en filet, en fouettant vivement.

Finition et Présentation

Couper les oeufs durs en deux, de haut en bas. Ôter une petite lamelle de blanc sous chaque moitié d'œuf pour qu'ils soient stables sur l'assiette.

Déposer un peu de mayonnaise sur chaque jaune, à l'aide d'une poche munie d'une douille cannulée. Présenter le reste de la mayonnaise à part.



Aspic d'œuf en gelée

Pour 4 personnes

Clarification du bouillon de pot-au-feu

Dégraissier, dénervier et hacher la viande de bœuf. Éplucher, laver et émincer finement la carotte, le vert de poireau et le céleri. Laver et concasser la tomate.

Réunir la viande hachée, la carotte, le vert de poireau, le céleri, la tomate, les blancs d'œufs et 2 cuillerées à soupe d'eau froide.

Dégraissier le bouillon de pot-au-feu. Le porter à frémissements et ajouter progressivement, en fouettant, les éléments de clarification. Porter doucement à ébullition et cuire à feu doux pendant 20 minutes.

Préparation de la gelée

Passer délicatement le bouillon au chinois garni d'un linge étamine.

Dégraissier méticuleusement au papier absorbant. Vérifier la couleur et l'assaisonnement. Ajouter la gelée de pied de veau et le madère. Refroidir la gelée très rapidement.

Pochage des œufs

Porter de l'eau à ébullition. Ajouter le vinaigre. Casser les œufs dans un ramequin et les verser délicatement, un par un, dans le liquide bouillant.

Laisser frémir pendant 3 minutes environ. Seul le blanc doit être coagulé, le jaune doit rester souple. Sortir les œufs à l'écumoire et les rafraîchir dans un bain d'eau glacée.

Égoutter les œufs sur du papier absorbant. Les ébarber.

Préparation des éléments de décor

Laver les poivrons. Ôter les graines. Tailler la pulpe en petits losanges. Laver la courgette, passer la peau de la courgette à la mandoline et faire une fine julienne.

Montage des œufs en gelée

Poser 4 ramequins dans de la glace pilée et les chemiser de gelée. Laisser prendre quelques minutes sur la glace. Disposer harmonieusement les ingrédients de décor au fond des ramequins. Couler à nouveau quelques millimètres de gelée pour fixer le décor. Laisser prendre.

Déposer les œufs dans les ramequins et remplir ceux-ci de gelée. Laisser les œufs au réfrigérateur pendant au moins 6 heures.



INGRÉDIENTS

4	ŒUFS EXTRA-FRAIS
5 CL	DE VINAIGRE BLANC
50 CL	DE BOUILLON DE POT-AU-FEU
10 CL	DE GELÉE DE PIED DE VEAU
2 CL	DE MADÈRE

Clarification

100 G	DE VIANDE MAIGRE DE BŒUF À HACHER
1	CAROTTE
1	BRANCHE DE CÉLÉRI
1	VERT DE POIREAU
1	TOMATE
2	BLANCS D'ŒUFS

Décor

1/2	POIVRON ROUGE
1/2	POIVRON VERT
1/2	POIVRON JAUNE
1/2	COURGETTE VERTE

Finition et Présentation

Plonger les ramequins 2 ou 3 secondes dans de l'eau chaude et retourner les ramequins au centre des assiettes pour démouler les œufs.

Oeuf en meurette

Pour 4 personnes

572

INGRÉDIENTS

150 G	DE LARD PAYSAN
8	ŒUFS EXTRA-FRAIS
50 CL	DE VIN ROUGE
16	OIGNONS GRELOTS
200 G	DE CHAMPIGNONS BOUTONS DE GUÊTRE
50 G	DE BEURRE
2	BRANCHES DE THYM
1	FEUILLE DE LAURIER
10 CL	DE JUS DE BŒUF
2	TRANCHES DE PAIN DE MIE
6 CL	DE BEURRE CLARIFIÉ
	POIVRE MIGNONNETTE
	FLEUR DE SEL
	POIVRE DU MOULIN

Préparation de la meurette

Couper le lard en dés, les blanchir, les rafraîchir et les égoutter. Laver rapidement les champignons et les essuyer. Éplucher les oignons.

Faire fondre 20 g de beurre dans un petit sautoir. Ajouter les oignons, les champignons, les lardons, le thym et le laurier. Faire suer pendant 5 minutes.

Verser le vin dans une russe, porter à ébullition et flamber. Réduire d'un tiers. Ajouter le jus de bœuf et réduire d'un tiers.

Parer les tranches de pain de mie. Couper chaque tranche en 4 bandes. Les dorer dans le beurre clarifié.

Préparation des œufs pochés

Casser les œufs dans un ramequin puis les verser un à un dans la sauce au vin rouge frémissante. Laisser cuire 3 minutes. Contrôler la cuisson à la pression du doigt. Égoutter les œufs avec une écumoire et les déposer sur du papier absorbant. Les ébarber. Passer la sauce au chinois. La remettre sur le feu. Ajouter une cuillerée à café de poivre mignonnette. Incorporer 30 g de beurre. Rectifier l'assaisonnement. Ajouter la garniture.



Finition et Présentation

Répartir la sauce et la garniture dans des assiettes creuses chaudes. Ajouter 2 œufs pochés au centre de chaque assiette. Parsemer de poivre mignonnette. Servir avec deux croûtons dorés à part.

Omelette baveuse aux cèpes

Pour 1 personne

Enlever la partie terreuse du pied des cèpes. Brosser les cèpes, les nettoyer soigneusement avec un linge humide. Les couper en deux. Chauffer l'huile d'olive dans une poêle. Y déposer les cèpes, face coupée contre le fond du récipient. Ajouter la gousse d'ail en chemise écrasée. Rôtir les cèpes pendant 3 minutes à feu moyen. Saler.

Casser les œufs dans une petite calotte, les assaisonner et les battre à la fourchette.

Chauffer l'huile dans une poêle. Ajouter 10 g de beurre. Lorsque le beurre commence

à mousser, verser les œufs battus en une seule fois. Avec une fourchette, décoller les bords des œufs et les ramener vers le centre au fur et à mesure qu'ils coagulent. Déposer les cèpes sur l'omelette.

Tenir la poêle d'une main et, de l'autre, donner un ou deux coups secs sur la queue du récipient pour décoller l'extrémité opposée de l'omelette et la rabattre sur le centre. Ramener l'autre partie dessus avec la fourchette. Renverser la poêle sur l'assiette de service chaude. Ôter la poêle.

INGRÉDIENTS

3	ŒUFS DE CALIBRE 65/70
4	CÈPES BOUCHONS
15 G	DE BEURRE
1,5 CL	D'HUILE D'OLIVE
1	GOUSSE D'AIL
	FLEUR DE SEL
	POIVRE DU MOULIN

S

snacking 573



Finition et Présentation

Poser un torchon propre sur l'omelette et resserrer avec les mains pour donner une forme régulière à l'omelette. Ôter le torchon et tamponner l'omelette avec un peu de beurre. Servir sans attendre.

Omelette aux chichons

Pour 1 personne

574

INGRÉDIENTS

3	ŒUFS
60 G	DE CHICHONS (BILLETES DE PORC BASQUES)
1 C. À S.	DE GRAISSE DE CANARD
5 G	DE BEURRE
2	PIMENTS DOUX AU VINAIGRE
	FLEUR DE SEL
	POIVRE DU MOULIN

Casser les œufs, les assaisonner légèrement et les battre à la fourchette.

Ajouter les chichons et bien mélanger.

Faire chauffer la graisse de canard dans une poêle. Verser la préparation. Avec une fourchette, décoller les bords de l'omelette et les ramener vers le centre.

Cuire l'omelette jusqu'à la consistance souhaitée, baveuse, moelleuse ou bien cuite.

Tenir la poêle d'une main et, de l'autre, donner un ou deux coups secs sur la queue du récipient pour décoller l'extrémité opposée de l'omelette et la rabattre sur le centre. Ramener l'autre partie dessus avec la fourchette. Renverser la poêle sur l'assiette de service chaude. Ôter la poêle.

Finition et Présentation

Poser un torchon propre sur l'omelette. Resserrer avec les mains pour donner une forme régulière à l'omelette. Ôter le torchon et tapper l'omelette avec un peu de beurre.

Disposer les piments doux sur l'omelette et servir sans attendre.



Omelette roulée jambon fromage

Pour 1 personne

Retirer la couenne et le gras du jambon. Réserver un carré de jambon de 10 cm de côté. Couper le reste du jambon en dés.

Réserver un bâtonnet de comté de 3 cm de long. Râper le reste du fromage.

Casser les œufs dans une calotte, les battre à la fourchette. Ajouter les dés de jambon. Saler et poivrer.

Faire fondre 20 g de beurre dans une poêle. Lorsqu'il commence à mousser, verser les œufs dans la poêle et cuire à feu doux. Décoller régulièrement les bords et les rabattre vers le centre avec une fourchette.

Quand le centre commence à coaguler, retirer la poêle du feu et parsemer toute la surface de l'omelette avec le fromage râpé.

Tenir la poêle d'une main et, de l'autre, donner un ou deux coups secs sur la queue du récipient pour décoller l'extrémité opposée de l'omelette et la rabattre sur le centre. Ramener l'autre partie dessus avec la fourchette. Renverser l'omelette sur l'assiette de service chaude. Ôter la poêle.



INGRÉDIENTS

3	ŒUFS
1	GRANDE TRANCHE DE JAMBON DE PARIS
40 G	DE COMTÉ
25 G	DE BEURRE
	SEL FIN
	POIVRE BLANC DU MOULIN



Finition et Présentation

Poser un torchon propre sur l'omelette. Resserer l'omelette avec les mains pour lui donner une forme régulière. Ôter le torchon et tamponner l'omelette avec un peu de beurre.

Déposer le carré de jambon roulé et le bâtonnet de comté sur l'omelette. Servir sans attendre.

Omelette plate à l'espagnole

Pour 2 personne

576

INGRÉDIENTS

6 OEUFS
4 CL D'HUILE D'OLIVE
SEL FIN
POIVRE DU MOULIN

Garniture

1 OIGNON
250 G DE TOMATES
1 POIVRON VERT
1 POIVRON ROUGE
2 GOUSSES D'AIL
1 BRANCHE DE THYM
1 FEUILLE DE LAURIER
3 CL D'HUILE D'OLIVE
1 PINCÉE DE SUCRE
1 FLEUR DE SEL
POIVRE DU MOULIN
HUILE POUR FRITURE

Préparation de la garniture

Chauffer la friture à 180 °C.

Éplucher et émincer finement l'oignon.

Laver les poivrons et les essuyer. Les plonger dans l'huile chaude pendant quelques secondes. Les égoutter, les réserver dans une calotte.

Couvrir de film étirable et laisser reposer 10 minutes. Peler les poivrons. Ôter le pédoncule, les graines et les filaments blancs. Tailler la pulpe en julienne.

Peler 1 gousse d'ail. Ôter le germe. Laver les tomates. Les épépiner et les concasser. Chauffer 1,5 cl d'huile d'olive dans une sauteuse. Ajouter les tomates, le thym, le laurier et l'ail. Saler, poivrer, ajouter le sucre. Cuire à découvert pendant 30 minutes.

Chauffer 1,5 cl d'huile d'olive dans une autre sauteuse. Ajouter l'oignon et 1 gousse d'ail

en chemise écrasée. Laisser suer 2 minutes à couvert. Ajouter la julienne de poivron. Assaisonner, couvrir et cuire pendant 15 minutes.

Mélanger oignon et poivrons à la fondue de tomates et cuire pendant quelques minutes. Éliminer le laurier, le thym et l'ail. Vérifier l'assaisonnement.

Confection de l'omelette

Casser les œufs dans une calotte et les battre à la fourchette. Assaisonner de sel et de poivre. Ajouter la garniture.

Chauffer 2 cl d'huile d'olive dans une poêle. Verser la préparation et cuire doucement en décollant les bords des œufs lorsqu'ils commencent à coaguler et en les ramenant vers le centre. Cuire l'omelette jusqu'à ce que les œufs soient totalement pris.



Finition et Présentation

Décoller les bords de l'omelette, la retourner sur un plat. La servir chaude ou froide, arrosée d'un filet d'huile d'olive.

Pissaladière

Pour 6 personnes

Préparation de la pâte

Délayer la levure avec 5 cl d'eau tiède. Dans une calotte, former une fontaine avec la farine et le sel. Ajouter 2 cl d'huile d'olive et la levure. Travailler la pâte du bout des doigts, en versant environ 20 cl d'eau en filet pour obtenir une pâte souple et molle. Travailler la pâte en l'étirant, pendant 5 minutes. La couvrir d'un linge humide et la laisser pousser dans un endroit tiède. Elle doit atteindre entre 30 et 40 cm de hauteur.

Préparation de la garniture

Éplucher les oignons, les couper en deux, retirer la racine au cœur, puis émincer finement chaque demi-oignon, de haut en bas.

Chauffer 3 cl d'huile d'olive dans une sauteuse. Faire suer les oignons sans coloration pendant 5 minutes. Ajouter l'origan, le laurier, de la fleur de sel et du poivre du moulin. Cuire à couvert pendant 30 minutes en remuant fréquemment. Les oignons doivent rester transparents.

Rincer les filets d'anchois sous l'eau courante, les essuyer. Les ajouter aux oignons, les laisser fondre. Retirer du feu. Ôter le laurier.

Confection de la pissaladière

Préchauffer le four à 260 °C.

Retravailler rapidement la pâte pour la faire retomber. Huiler une plaque. Poser la pâte sur la plaque et l'étaler sur toute la surface avec les doigts. Répartir également la fondue d'oignons sur la pâte jusqu'à 1 cm des bords. Arroser avec 2 cl d'huile d'olive.

Enfourner la pissaladière et la cuire pendant 25 minutes à 240 °C. Parsemer de fleur de thym et ajouter les olives quelques minutes avant la fin de la cuisson.

La pissaladière est cuite quand les bords sont dorés.

INGRÉDIENTS

Pâte

300 G	DE FARINE
20 G	DE LEVURE DE BOULANGER
2 CL	D'HUILE D'OLIVE
3 G	DE SEL

Garniture

500 G	D'OIGNONS BLANCS
8	FILETS D'ANCHOIS AU SEL
5	RAMEAUX DE FLEUR DE THYM
1	FEUILLE DE LAURIER
10	OLIVES NOIRES DE NICE
1	PINCÉE D'ORIGAN
5 CL	D'HUILE D'OLIVE
	FLEUR DE SEL
	POIVRE DU MOULIN

Finition et Présentation

Couper la pissaladière en parts.
La servir chaude avec du mesclun
assaisonné.



Pan-bagnat

Pour 1 personne

578

INGRÉDIENTS

2	ŒUFS DE CAILLE
2	TOMATES
1/2	BULBE DE FENOUIL
1/4	DE CŒUR DE CÉLÉRI
100 G	DE FÈVETTES ÉCOSSÉES
2	PETITS ARTICHAUTS VIOLETS
1/2	POIVRON ROUGE
4	RADIS
3	CÉBETTES
8	OLIVES NOIRES DE NICE
5	FILETS D'ANCHOIS À L'HUILE
80 G	DE VENTRÊCHE DE THON À L'HUILE
50 G	DE ROQUETTE
1	PETIT PAIN DE CAMPAGNE
1	GOUSSE D'AIL
1,5 CL	DE VINAIGRE
5 CL	D'HUILE D'OLIVE
	FLEUR DE SEL
	POIVRE DU MOULIN

Préparation de la garniture

Plonger les œufs de caille dans de l'eau bouillante et les cuire 2 mn 30. Les rafraîchir, les écaler et les couper en deux.

Monder les tomates, les épépiner et les couper en petits quartiers. Tailler le fenouil en copeaux à l'aide de la mandoline. Couper le céleri en lamelles. Tourner les artichauts, les effeuiller, les couper en quatre, de haut en bas. Tailler le poivron en lanières. Laver les radis, les essuyer et les couper en deux. Ôter les racines et la première feuille des cébettes, les laver, les couper en sifflets. Dénoyer les olives. Essuyer les filets d'anchois avec du papier absorbant. Egoutter le thon et l'effeuiller à la fourchette.

Confection du pan-bagnat

Couper le pain en deux, et retirer la mie de la partie inférieure. Peler l'ail et en frotter cette partie, la mouiller légèrement de vinaigre et l'arroser d'huile d'olive. Saler et poivrer.

Tapisser la moitié inférieure du pain avec la roquette. Disposer ensuite harmonieusement les tomates, les œufs durs, les anchois, les fèves, les artichauts, le poivron, les radis, les cébettes, le fenouil, le céleri, les olives et le thon. Parsemer le thon de quelques grains de fleur de sel. Poivrer au moulin.

Frotter l'intérieur de la partie supérieure du pain avec l'ail. Arroser d'huile d'olive. Saler et poivrer. Refermer le pain et laisser reposer au moins 1 heure au réfrigérateur avant de servir.

Finition et Présentation

Arroser le pan-bagnat avec un filet d'huile d'olive avant de servir.



Quiche lorraine

Pour 8 personnes

580

INGRÉDIENTS

Pâte brisée

250 G	DE FARINE TYPE 55
1	PINCÉE DE SEL FIN
125 G	DE BEURRE
1	JAUNE D'ŒUF

Garniture

160 G	DE POITRINE DE PORC FUMÉE
1,5 CL	D'HUILE
100 G	DE GRUYÈRE RÂPÉ
2	ŒUFS
2	JAUNES D'ŒUFS
10 CL	DE LAIT
30 CL	DE CRÈME
	NOIX DE MUSCADE
	SEL FIN
	POIVRE DU MOULIN

Préparation de la pâte

Tamiser la farine sur un plan de travail et la disposer en fontaine. Mettre au centre le sel, 5 cl d'eau, le jaune d'œuf et 125 g de beurre en parcelles.

Mélanger les ingrédients du bout des doigts au centre de la fontaine. Pétrir et fraiser une ou deux fois. Rassembler la pâte en boule et l'envelopper de film étirable. La réserver au frais pendant 1 heure.

Beurrer une courtière de 26 cm de diamètre. Abaisser la pâte sur 4 mm d'épaisseur. Foncer le moule. Retirer le surplus de pâte. Piquer le fond à la fourchette. Réserver 15 minutes au frais.

Préchauffer le four à 220 °C.

Enfourner la pâte, cuire 10 minutes à blanc à 200 °C. Laisser refroidir.

Préparation de la garniture

Ôter la couenne et les cartilages de la poitrine fumée. Tailler des lardons de 2 cm de long. Chauffer 1,5 cl d'huile dans une poêle et faire sauter les lardons sans les dessécher. Les égoutter sur du papier absorbant.

Mélanger dans une petite russe 2 œufs entiers, 2 jaunes d'œufs, le lait et la crème. Saler, poivrer, râper un peu de noix de muscade. Passer cet appareil au chinois étamine.

Confection de la quiche

Répartir la poitrine fumée et le gruyère sur le fond de tarte froid. Verser l'appareil sur la garniture. Enfourner la quiche. Cuire pendant 30 minutes à 180 °C.

Démouler la quiche sur une grille à pâtisserie. Réserver au chaud.



Finition et Présentation

Servir la quiche bien chaude, accompagnée d'une salade mélangée.

Soufflé au beaufort d'alpage

Pour 6 personnes

Passer le beaufort râpé au tamis.

Faire fondre 40 g de beurre dans une sauteuse. Ajouter 40 g de farine et mélanger à la spatule en bois, sans laisser colorer la farine. Cuire ce roux à feu doux pendant 3 minutes puis refroidir rapidement.

Clarifier les œufs.

Porter le lait à ébullition et le verser progressivement sur le roux froid en remuant avec un petit fouet. Porter à ébullition toujours en remuant, puis cuire la sauce béchamel pendant 3 minutes. Assaisonner de sel fin et de noix de muscade. Ajouter le beaufort.

Ajouter les jaunes d'œufs hors du feu. Tamponner la surface avec un peu de beurre. Réserver à une température de 65 °C.

Ajouter 1 pincée de sel aux blancs d'œufs et les monter en neige.

Détendre la préparation en y incorporant le quart des blancs en neige. Incorporer délicatement le reste des blancs d'œufs en neige en soulevant l'appareil avec une spatule.

Préchauffer le four à 220 °C.

Travailler 20 g de beurre en pommade. Badigeonner 6 moules à soufflé individuels de beurre ramolli, à l'aide d'un pinceau, en l'appliquant de bas en haut. Fariner les moules, les retourner et les tapoter pour ôter l'excédent.

Remplir les moules jusqu'à 1 cm du haut. Égaliser l'appareil à soufflé à la spatule. Enfourner et cuire à 200 °C pendant 20 minutes.

INGRÉDIENTS

70 G	DE BEURRE
60 G	DE FARINE
25 CL	DE LAIT
5	ŒUFS
50 G	DE BEAUFORT RÂPÉ
	NOIX DE MUSCADE
	SEL FIN

Finition et Présentation

Déposer les moules sur des assiettes couvertes d'un linge et servir sans attendre.



Salade César

selon Jean-Louis

Pour 4 personnes

582

INGRÉDIENTS

2	ROMAINES
20	TRANCHES DE BACON
100 G	DE PARMESAN
10	FILETS D'ANCHOIS À L'HUILE
12 CL	DE MAYONNAISE
1	GOUSSE D'AIL
1 C. À C.	DE MOUTARDE VERTE
150 G	DE PAIN DE MIE
6 CL	DE BEURRE CLARIFIÉ
	POIVRE DU MOULIN

Préchauffer le four à 140 °C.

Ôter la peau du bacon. Couvrir une plaque de papier sulfurisé. Y déposer les tranches de bacon les unes à côté des autres. Couvrir de papier sulfurisé, puis d'une autre plaque. Enfourner et sécher le bacon à 120 °C pendant 30 minutes.

Couper les cœurs de romaine en deux dans le sens de la longueur. Trier les feuilles en ne conservant que les feuilles tendres. Les laver et les essuyer.

Tailler le parmesan en copeaux avec un couteau économe. Essuyer les anchois avec du papier absorbant.

Mettre dans le bol d'un mixeur la moutarde verte, les anchois et la moitié du parmesan. Mixer le tout et mélanger avec la mayonnaise pour obtenir une sauce nappante et fluide.

Tailler 2 grosses tranches de pain de mie. Les retailler en bâtonnets de 1 cm d'épaisseur. Chauffer le beurre clarifié dans une poêle et faire dorer le pain. Peler l'ail et en frotter les bâtonnets.

Assaisonner les feuilles de romaine avec de la sauce César.



Finition et Présentation

Répartir la romaine assaisonnée dans des petits saladiers, puis disposer dessus le bacon, les croûtons et les copeaux de parmesan. Piqueter de pointes de sauce César. Donner un bon tour de moulin à poivre.



Salade "Printemps des arts"

une niçoise à la monégasque

Pour 4 personnes

584

INGRÉDIENTS

1	PETIT POIVRON ROUGE
200 G	DE CÔTES DE CÉLÉRI
200 G	DE FÉVETTES
150 G	DE CONCOMBRE ÉPINEUX DE PAYS
4	ARTICHAUTS VIOLETS
6	CÉBETTES FINES
400 G	DE TOMATES
4	ŒUFS DE CAILLE
4	RADIS ROSES
200 G	DE MESCLUN
50 G	D'OLIVES DE NICE
100 G	DE VENTRÊCHE DE THON À L'HUILE
1	GOUSSE D'AIL
1	BRINDILLE DE THYM
20	PETITES FEUILLES DE BASILIC
4	FILETS D'ANCHOIS À L'HUILE
15 CL	D'HUILE D'OLIVE
3 CL	DE VINAIGRE BALSAMIQUE
	POIVRE DU MOULIN
	FLEUR DE SEL
	HUILE POUR FUTURE

Garniture

100 G	DE TAPENADE
1/2	BAGUETTE
1	GOUSSE D'AIL
2 CL	D'HUILE D'OLIVE

Préchauffer le four à 250 °C.

Rôtir le poivron rouge au four pendant 10 minutes, puis le peler, ôter le pédoncule et les graines. Couper la pulpe en julienne et laisser mariner avec 1,5 cl d'huile d'olive, 1 gousse d'ail écrasée et le thym.

Éfiler les côtes de céleri, les couper en longs copeaux et les laisser tremper 40 minutes dans de l'eau glacée. Écosser les fèves et les faire mariner dans 1,5 cl d'huile d'olive.

Peler le concombre, le tailler en petits dés, les saupoudrer de sel et laisser égoutter dans une passoire.

Chauffer la friture à 170 °C. Tourner les artichauts, les couper en deux, les émincer.

Les frire dans l'huile chaude, les égoutter sur du papier absorbant.

Ôter les racines et la première feuille des cébettes. Les laver. Couper le blanc en deux, de haut en bas.

Laver les radis, les couper en rondelles.

Laver le mesclun et l'essorer.

Peler les tomates, les épépiner, les vider et détailler la pulpe en copeaux.

Cuire les œufs de caille 2 mn 30 dans de l'eau bouillante. Les rafraîchir et les écaler.

Égoutter la ventrèche de thon et l'effeuiller. Essayer les filets d'anchois.

Tailler les olives en copeaux. Ciseler le basilic.





Finition et Présentation

Couper la baguette en rondelles biaisées, les toaster. Les frotter avec l'ail pelé et coupé en deux. Arroser les croûtons d'huile d'olive et les tartiner de tapenade.

Mélanger 8 cl d'huile d'olive, 3 cl de vinaigre balsamique, de la fleur de sel et du poivre du moulin. Et assaisonner les légumes.

Dresser les légumes, les olives et le basilic harmonieusement dans de grandes assiettes ou dans des coupes. Ajouter les œufs, la ventrèche et les filets d'anchois. Disposer dans chaque assiette 2 croûtons à la tapenade.

Détendre le reste de la tapenade à l'huile d'olive. La présenter à part, en saucière.

Club sandwich

Pour 1 personne

586

INGRÉDIENTS

5	TRANCHES DE PAIN DE MIE
2	TOMATES
3	ŒUFS
100 G	DE BLANC DE VOLAILLE CUIT
10 CL	DE MAYONNAISE
1	ŒUR DE SUCRINE
4	TRANCHES DE BACON
2	OLIVES NOIRES

Chips de légumes

1	AUBERGINE
1	CAROTTE
1	COURGETTE
1	BETTERAVE CRUE
1	POMME DE TERRE VIOLETTE
3 G	DE SUCRE
3 G	DE FLEUR DE SEL
3 G	DE POIVRE DU MOULIN

Préparation des chips de légumes

Peler la carotte, la betterave et la pomme de terre. Les laver et les essuyer. Laver l'aubergine et la courgette, ôter les extrémités.

Tailler tous les légumes le plus finement possible à la mandoline. Les déposer sur une plaque à pâtisserie couverte de papier sulfurisé. À l'aide d'un pinceau, enduire les tranches de légumes d'huile d'olive. Les parsemer de sucre, de fleur de sel et de poivre. Recouvrir de papier sulfurisé et d'une plaque à pâtisserie. Laisser dans une étuve à 40 °C pendant 4 heures.

Préparation de la garniture du club sandwich

Préchauffer le four à 140 °C.

Ôter la peau du bacon. Déposer les tranches sur une plaque à pâtisserie couverte de papier sulfurisé. Recouvrir de papier sulfurisé et d'une autre plaque à pâtisserie. Enfourner et laisser sécher à 120 °C pendant 30 minutes.

Faire cuire les œufs pendant 10 minutes à l'eau bouillante salée. Les rafraîchir et les écaler. Hacher séparément le blanc et le jaune des œufs durs. Mélanger les blancs au tiers de la mayonnaise. Mélanger les jaunes au deuxième tiers de la mayonnaise.

Tailler en chiffonnade les premières feuilles du cœur de sucrine et les mélanger au reste de la mayonnaise. Réserver le reste de la sucrine. Emincer le blanc de volaille en fines tranches et l'ajouter au mélange de sucrine et de mayonnaise. Monder les tomates et les épépiner. Les tailler en dés.

Parer les tranches de pain de mie et les toaster.

Montage du club sandwich

Monter le club sandwich de la façon suivante :

1 tranche de pain de mie (bas du sandwich)

Dés de tomate

1 tranche de pain de mie

Jaune d'œuf haché à la mayonnaise

1 tranche de pain de mie

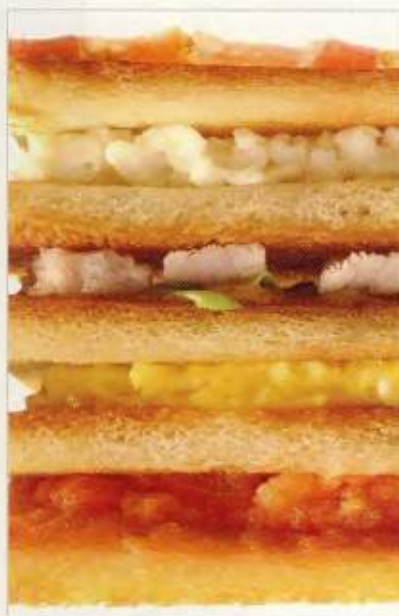
Sucrine et blanc de poulet à la mayonnaise

1 tranche de pain de mie

Blanc d'œuf haché mélangé à la mayonnaise

1 tranche de pain de mie

Bacon croustillant (haut du sandwich)



Finition et Présentation

Présenter le club sandwich sur une assiette avec le reste du cœur de sucrine, les olives noires et des chips de légumes.



Sandwich à la parisienne

"beurre jambon cornichon"

Pour 1 personne

588

INGRÉDIENTS

1/2	BAGUETTE DE PAIN
1	TRANCHE DE JAMBON À L'OS
20 G	DE BEURRE
2	CORNICHONS

Ouvrir la demi-baguette sur toute la longueur.
Beurrer les 2 côtés.

Ôter le gras du jambon. Couper la tranche
en longueur. Déposer le jambon sur la partie
inférieure du pain.

Tailler les cornichons en julienne.

Disposer régulièrement la julienne de cornichon
sur le jambon. Former le sandwich en posant
la partie supérieure du pain sur les cornichons.



Tartine du jardinier

Pour 4 personnes

Écosser les fèves, les cuire à l'anglaise pendant 2 minutes et les choquer. Les dérober.

Monder les tomates, les épiner, les vider et tailler la pulpe en lamères.

Tourner les artichauts. Les couper en deux, de haut en bas, ôter éventuellement le foin. Les émincer finement. Chauffer 2 cl d'huile d'olive, y faire sauter les artichauts 2 ou 3 fois.

Laver et égoutter le mesclun.

Ôter les têtes des langoustines. Décortiquer les queues en laissant la nageoire caudale. Enlever le boyau noir. Maintenir les queues droites avec un bâtonnet de bois.

Chauffer 2 cl d'huile d'olive dans une poêle. Y déposer les queues de langoustines, côté dos contre le récipient. Baisser le feu et rôtir tout doucement les langoustines pendant 2 minutes. Les réserver sur une grille. Revenir les bâtonnets de bois.

Finition et Présentation

Trancher 4 belles tranches de pain de campagne.

Les toaster et les frotter avec la gousse d'ail pilée.

Répartir les légumes sur les tranches de pain.

Ajouter 1 langoustine sur chaque tartine.

Dresser un lit de mesclun sur les assiettes.

Arroser d'un filet d'huile d'olive et quelques gouttes de jus de citron. Parsemer de fleur de sel et poivrer au moulin.

Déposer les tartines à côté de la salade.



INGRÉDIENTS

1	PAIN DE CAMPAGNE
1	GOUSSE D'AIL
200 G	DE FÈVETTES
4	TOMATES EN GRAPPES
2	ARTICHAUTS VIOLETS
4	GROSSES LANGOUSTINES ROYALES
6 CL	D'HUILE D'OLIVE
1/2	CITRON
200 G	DE MESCLUN
	POIVRE DU MOULIN
	FLEUR DE SEL







591

D

desserts

Beignets de pommes

Pour 6 personnes

592

INGRÉDIENTS

3 POMMES GOLDEN ROSÉES
1 GOUSSE DE VANILLE
HUILE POUR FRITURE

Appareil à beignets

170 G DE FARINE
170 G DE FÉCULE
30 G DE LEVURE CHIMIQUE
25 CL D'EAU

Caramel au cidre

150 G DE SUCRE
40 CL DE CIDRE DE POMMES

Préparation de l'appareil à beignets

Mélanger la farine, la féculé et la levure chimique. Les délayer avec l'eau. Laisser reposer.

Préparation de la garniture

Évider les pommes, les peler, les couper horizontalement en tranches de 2 cm d'épaisseur. Fendre la gousse de vanille en deux et gratter la pulpe.

Cuisson des beignets

Chauffer l'huile pour la friture à 160 °C.

Mélanger l'appareil à beignets. Incorporer la pulpe de vanille. Bien enrober les rondelles de pommes, puis les tremper complètement dans l'appareil à beignets. Les égoutter. Ôter l'excédent de pâte s'il y a lieu. Les plonger dans la friture et les laisser blondir.

Confection du caramel au cidre

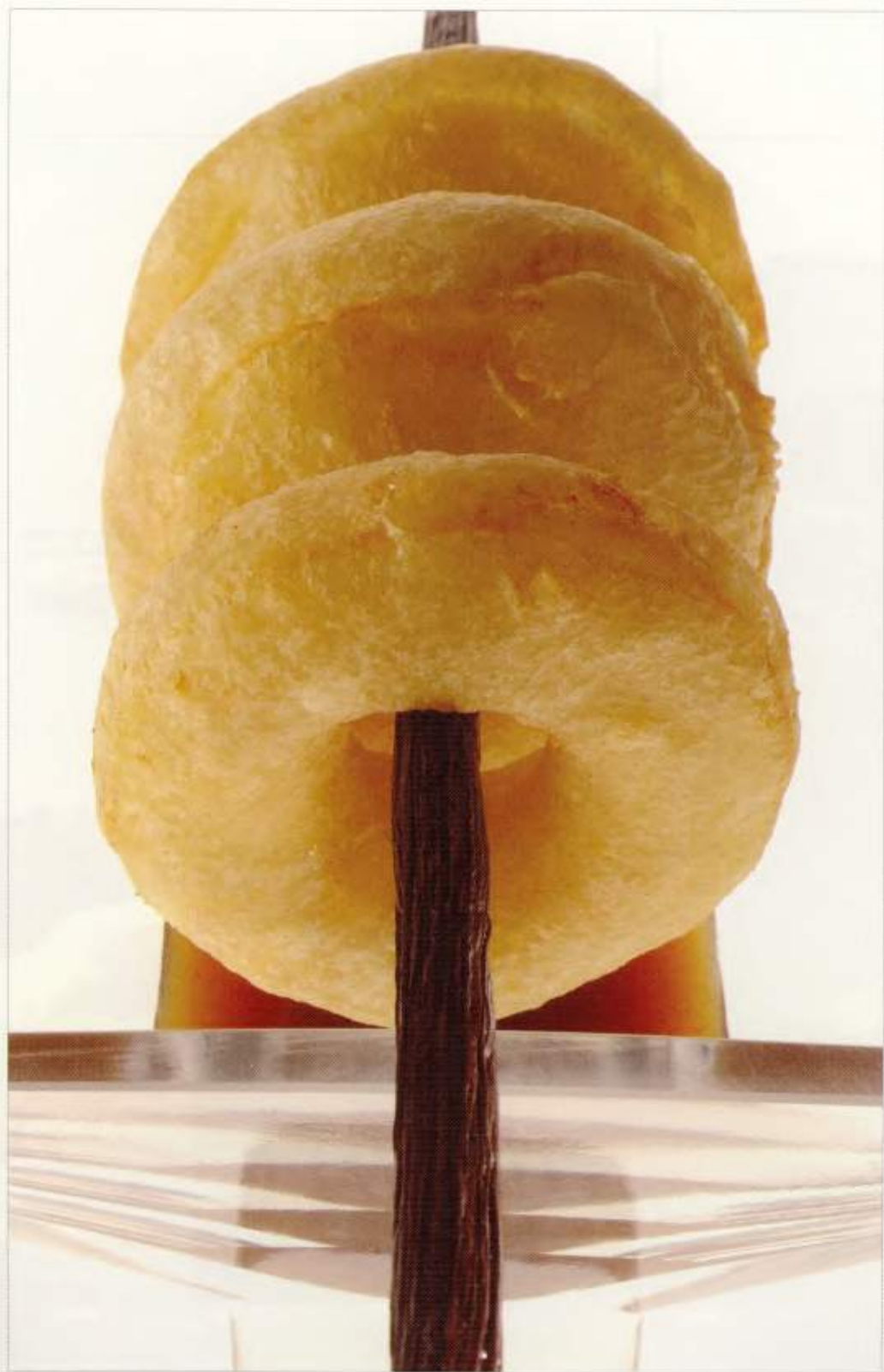
Cuire le sucre avec 1 cuillère d'eau, jusqu'à l'obtention d'une belle couleur caramel. Déglacer avec un peu de cidre, puis ajouter le reste du cidre et laisser réduire légèrement pour que le caramel prenne une consistance liqueuse.



Finition et Présentation

Au moment de servir, plonger à nouveau les beignets dans la friture à 160 °C pour qu'ils soient bien croustillants. Les égoutter sur du papier absorbant.

Servir les beignets sur une serviette pliée en artichaut. Présenter le caramel au cidre à part.



Bugnes

Pour 6 personnes

594

INGRÉDIENTS

250 G	DE FARINE
5 G	DE SEL
15 G	DE SUCRE
2	ŒUFS
75 G	DE BEURRE
	ZESTES DE CITRON ET D'ORANGE RÁPÉS
	SUCRE GLACÉ
	HUILE POUR FRITURE

Les bugnes sont de véritables gourmandises de fêtes foraines, préparées lors du carnaval ou pour Mardi-Gras. Chaque région a sa propre recette. L'appellation de ces beignets varie également.

Préparer la pâte la veille : mettre la farine, les zestes râpés, le sel et le sucre dans une cuve. Ajouter les œufs et pétrir. Lorsque l'appareil devient lisse, ajouter le beurre et retravailler jusqu'à ce que la pâte ne colle plus aux mains. Couvrir de film étirable. Laisser reposer toute la nuit au réfrigérateur.

Le lendemain, abaisser la pâte le plus finement possible. La couper en bandes fines.

Finition et Présentation

Chauffer la friture à 160 °C. Plonger les bandes de pâte dans la friture chaude, les laisser dorer. Les égoutter rapidement sur du papier absorbant. Les poudrer de sucre glacé. Servir sans attendre dans une serviette pliée.





Café liégeois

Pour 6 personnes

596

INGRÉDIENTS

Glace café

50 CL	DE LAIT
25 CL	DE CRÈME FLEURETTE
7	JAUNES D'ŒUFS
150 G	DE SUCRE
25 G	DE CAFÉ EN GRAINS

Granité café

25 CL	D'ESPRESSO
2 CL	DE RHUM
35 G	DE SUCRE

Crème mascarpone

100 G	DE MASCARPONE
10 CL	DE CRÈME
25 G	DE SUCRE
1	ŒUF

Garniture

10	BISCUITS SPECULOOS
	CACAO EN POUDRE
	ESPRESSO RÉDUIT
	CRÈME FLEURETTE

Préparation de la glace café

Chauffer le four à 150 °C. Étaler le café en grains sur un sypat. Laisser torréfier 15 minutes au four, puis concasser les grains.

Ajouter le café concassé au lait et porter à ébullition. Faire mousser les jaunes d'œufs avec le sucre, sans les blanchir. Passer au chinois le lait infusé, le verser sur les jaunes, ajouter la crème fleurette. Cuire le tout au bain-marie à 84 °C. Refroidir tout de suite. Laisser mûrir toute la nuit au réfrigérateur avant de turbiner.

Préparation du granité café

Ajouter le sucre au café espresso encore chaud. Incorporer le rhum quand la préparation est refroidie. Mettre à prendre au congélateur.

Dès que le granité café est pris, le gratter à la fourchette pour obtenir des paillettes. Remettre au congélateur.

Confection de la crème mascarpone

Monter au batteur tous les éléments de la crème mascarpone, les plus froids possible. Réserver au frais.



Finition et Présentation

Concasser les biscuits speculoos.

Dans des verres tumbler, mettre successivement de la glace café, de la crème mascarpone, du granité café, des speculoos concassés. Arroser d'espresso sirupeux et terminer par de la crème fleurette légèrement battue. Poudrer de cacao et servir sans attendre.



Charlotte aux poires

Pour 6 personnes

598

INGRÉDIENTS

- 3 POIRES AU SIROP
VERGERS DE GASCOGNE
OU
- 3 POIRES WILLIAMS
120 G DE SUCRE
- 1 GOUSSE DE VANILLE
NAPPAGE BLOND

Biscuits cuiller

- 6 ŒUFS
- 180 G DE SUCRE SEMOULE
- 80 G DE FARINE
- 80 G DE FÉCULE
- SUCRE GLACE

Mousse poires

- 25 CL DE LAIT
- 90 G DE SUCRE
- 4 JAUNES D'ŒUFS
- 7 G DE GÉLATINE
- 25 CL DE CRÈME FLEURETTE
- 2 CL DE WILLIAMINE

Sirop d'imbibage

- 250 G DE SUCRE
- 2 CL DE WILLIAMINE

Confection des biscuits cuiller

Préchauffer le four à 190 °C. Couvrir une plaque de papier sulfurisé.

Casser les œufs en séparant les blancs des jaunes. Battre les blancs en neige en les serrant avec le sucre semoule. Incorporer les jaunes d'œufs un à un avant que les blancs ne soient complètement fermes. Tamiser la farine et la fécule. Les ajouter en mélangeant délicatement à l'aide d'une maryse.

Déposer sur la plaque la moitié de la pâte en boudins de 20 cm de long, à l'aide d'une poche munie d'une douille unie. Saupoudrer généreusement de sucre glace. Mettre au four et laisser cuire 10 minutes. Laisser refroidir sur une grille. Procéder de la même façon pour le reste de la pâte.

Préparation de la mousse poires

Laisser tremper les feuilles de gélatine dans de l'eau froide.

Faire bouillir le lait avec 45 g de sucre. Blanchir les jaunes d'œufs avec le reste du sucre, verser le lait bouillant sur les jaunes, puis cuire le tout à 85 °C, jusqu'à ce que la crème nappe la cuillère, en utilisant éventuellement un bain-marie. Égoutter la gélatine et l'incorporer. Refroidir cette crème anglaise sur glace.

Fouetter la crème fleurette, l'incorporer à la crème anglaise ainsi que la williamine.

Préparation des poires

À défaut de poires au sirop toutes prêtes, éplucher les poires crues et les citronner légèrement. Faire bouillir 40 cl d'eau avec 120 g de sucre et la gousse de vanille fendue en deux. Plonger les poires dans le sirop et les cuire environ 20 minutes. Vérifier la cuisson en piquant un couteau dans les fruits.

Finition et Présentation

Montage de la charlotte

Utiliser un cercle de 15 cm de haut et de 10 cm de diamètre. Une boîte de conserve ouverte aux deux extrémités et bien nettoyée peut convenir.

Préparer le sirop d'imbibage : faire fondre le sucre avec 20 cl d'eau. Porter à ébullition. Laisser refroidir. Ajouter la williamine.

Tremper rapidement des biscuits cuiller dans le sirop à la williamine. Les disposer au fur et à mesure tout autour du moule, les uns à côté des autres, face sucrée contre la paroi. Couvrir le fond du moule de chutes de biscuit également imbibées de sirop.

Couler à l'intérieur la mousse poires, en ajoutant quelques dés de poire. Bloquer au congélateur pendant 1 heure, puis mettre la charlotte dans le réfrigérateur.



Retirer le cercle qui entoure la charlotte. Saupoudrer celle-ci abondamment de sucre glace. Déposer dessus harmonieusement les poires au sirop coupées en tranches. Les glacer de nappage blond.



Choux chantilly

Pour 6 personnes

600

INGRÉDIENTS

Pâte à choux

25 CL	DE LAIT
25 CL	D'EAU
10 G	DE SEL
20 G	DE SUCRE SEMOULE
225 G	DE BEURRE
275 G	DE FARINE
10	ŒUFS

Crème chantilly

30 CL	DE CRÈME FLEURETTE
60 G	DE SUCRE SEMOULE

Garniture

SUCRE GLACE

Préparation de la pâte à choux

Tamiser la farine. Faire bouillir le lait avec l'eau, le sel, le sucre semoule et le beurre. Ajouter la farine hors du feu. Remettre sur le feu et dessécher à l'aide d'une spatule. L'appareil est prêt quand il se détache du récipient.

Verser la pâte dans la cuve d'un batteur. À l'aide du fouet, incorporer les œufs petit à petit sans trop travailler la pâte. Celle-ci doit faire un beau ruban ni trop ferme, ni trop mou.

Cuisson des choux

Préchauffer le four à 200 °C.

Déposer sur une plaque couverte de papier sulfurisé des choux ronds de 5 cm de diamètre à l'aide d'une poche munie d'une douille unie n° 7, en les espaçant.

Enfourmer. Cuire pendant 20 minutes. Débarrasser les choux sur une grille. Laisser refroidir.

Préparation de la crème chantilly

Battre la crème fleurette très froide jusqu'à ce qu'elle soit bien ferme, en y incorporant le sucre semoule.



Finition et Présentation

Couper un chapeau au sommet de chaque chou. Les garnir de crème chantilly. Remettre les chapeaux. Saupoudrer de sucre glace.



Clafoutis aux cerises

Pour 6 personnes

602

INGRÉDIENTS

100 G	DE POUDRE D'AMANDE
100 G	DE SUCRE GLACE
100 G	DE BEURRE
1	ŒUF
5 G	DE POUDRE À CRÈME
280 G	DE CERISES NOIRES FRAÎCHES

Pâte sucrée

125 G	DE BEURRE
250 G	DE FARINE
90 G	DE SUCRE GLACE
1	ŒUF
30 G	DE POUDRE D'AMANDE

Crème pâtissière

25 CL	DE LAIT
3	JAUNES D'ŒUFS
50 G	DE SUCRE
20 G	DE POUDRE À CRÈME

Traditionnellement, le clafoutis ne se préparait qu'avec des cerises noires, auxquelles on laissait toujours les noyaux car ils communiquent leur goût à l'entremets.

Dans la même famille, on trouve la flognarde, crêpe épaisse que l'on garnit non de fruits mais de confiture. Pour le crapiaux nivernais, ce sont des pommes que l'on utilise.

Préparation de la pâte sucrée

Tamiser la farine.

Mettre le beurre en pommade : il doit être souple pour éviter de trop travailler la pâte. Ajouter le sucre glace, la poudre d'amande et l'œuf. Mélanger le tout.

Lorsque la préparation est bien homogène, incorporer la farine tamisée. Rouler la pâte en boule, l'envelopper de film étirable. Réserver 12 heures au réfrigérateur.

Confection de la crème pâtissière

Chauffer le lait. Blanchir les jaunes d'œufs avec le sucre, ajouter la poudre à crème, mélanger puis délayer avec une partie du lait. Verser sur le reste du lait. Cuire jusqu'à ce qu'une liaison se forme. Couvrir de film étirable. Réserver au frais.

Confection de l'appareil à clafoutis

Laver les cerises, les sécher, les équeuter et les dénoyauter.

Ramollir le beurre, ajouter la poudre d'amande, le sucre glace et la poudre à crème. Blanchir cet appareil, puis ajouter l'œuf. Incorporer ensuite 100 g de crème pâtissière. Terminer par les cerises et mélanger délicatement.

Montage et cuisson du clafoutis

Préchauffer le four à 180 °C. Beurrer un cadre de 15 cm x 15 cm.

Abaisser finement la pâte sucrée à l'aide d'un rouleau. Foncer le cadre avec la pâte. Déposer l'appareil à clafoutis sur la pâte. Mettre au four et laisser cuire pendant 25 minutes. Démouler dès la sortie du four et réserver sur une grille.



Finition et Présentation

Couper le clafoutis en longues tranches. Saupoudrer de sucre glace.



Compote de pommes

Pour 6 personnes

604

INGRÉDIENTS

800 G	DE POMMES REINE DES REINETTES
10 CL	D'EAU
150 G	DE SUCRE
1	GOUSSE DE VANILLE

Peler les pommes et les couper en gros quartiers. Les épépiner au fur et à mesure.

Déposer les fruits dans une casserole avec 10 cl d'eau, saupoudrer de sucre.

Fendre la gousse de vanille en deux, gratter la pulpe sur les pommes et ajouter la gousse. La vanille peut être remplacée par de la cannelle ou un autre parfum.

Couvrir. Cuire à feu doux, en remuant de temps en temps pour que les fruits n'attachent pas. Éviter que les fruits se défassent complètement.

Finition et Présentation

Mouler la compote dans un cercle, dans une assiette creuse. Servir tiède ou froid.





Crème brûlée

Pour 6 personnes

606

INGRÉDIENTS

50 CL	DE LAIT
50 CL	DE CRÈME FLEURETTE
4	GOUSSÉS DE VANILLE
9	JAUNES D'ŒUFS
180 G	DE SUCRE
100 G	DE CASSONADE

Fendre les gousses de vanille en deux, les mettre dans une casserole avec le lait et la crème fleurette. Porter à ébullition, puis laisser infuser 30 minutes hors du feu. Passer au chinois.

Préchauffer le four à 100 °C.

Dans un saladier, mélanger les jaunes d'œufs et le sucre puis verser dessus délicatement le mélange lait-crème, en délayant bien l'appareil. Passer à nouveau au chinois fin.

Remplir 6 plats à œufs avec la préparation. Faire cuire au four pendant 45 minutes environ. La cuisson est parfaite lorsque le cœur de la crème est encore tremblotant. Laisser refroidir à température ambiante, puis réserver au réfrigérateur.



Finition et Présentation

Au moment de servir, éponger le dessus des crèmes avec du papier absorbant et saupoudrer de cassonade. Caraméliser rapidement à l'aide d'une salamandre, sans chauffer l'intérieur de la crème pour garder le contraste entre la crème froide et le sucre brûlant.



Crème caramel

Pour 6 personnes

608

INGRÉDIENTS

50 CL.	DE LAIT
2	ŒUFS
4	JAUNES D'ŒUFS
180 G.	DE SUCRE SEMOULE
30 G.	DE SUCRE VANILLÉ
1	GOUSSE DE VANILLE
2-3 C. À S.	DE JUS DE CITRON

Préparation du lait vanillé

Il y a plusieurs façons de préparer le lait vanillé. L'une est de faire bouillir le lait avec la pulpe de la vanille et la gousse fendue en deux, de couvrir et de laisser infuser toute la nuit au réfrigérateur. La deuxième est la récupération des gousses de vanille déjà utilisées : les mettre à sécher dans du sucre pour parfumer celui-ci. Il ne restera plus qu'à le broyer.

Préparation du caramel

Mettre 150 g de sucre avec 1 cuillerée d'eau dans une casserole. Cuire jusqu'à l'obtention d'une belle couleur. Ajouter sans attendre le jus de citron. Verser le caramel dans des ramequins.

Préparation et cuisson de la crème

Préchauffer le four à 200 °C.

Porter à ébullition le lait vanillé. Dans un saladier, fouetter 2 œufs entiers, 4 jaunes d'œufs, le reste du sucre et le sucre vanillé. Verser le lait en fouettant. Répartir la crème entre les ramequins.

Poser les ramequins dans un bain-marie. Enfourner et cuire pendant 40 minutes. Vérifier la cuisson en plantant la lame d'un couteau dans la crème : la lame doit ressortir sèche. Retirer les ramequins du bain-marie. Laisser refroidir complètement.

Finition et Présentation

Au moment de servir, démouler les crèmes caramel bien fraîches sur les assiettes, froides également.





Crêpes Suzette

Pour 6 personnes

610

INGRÉDIENTS

30 CL	DE JUS D'ORANGE
50 G	DE SUCRE
50 G	DE BEURRE
5 CL	DE GRAND MARNIER

Pâte à crêpes

100 G	DE FARINE
50 G	DE BEURRE
2	ŒUFS
25 CL	DE LAIT
1	ORANGE
1	PINCÉE DE SEL

Préparation de la pâte à crêpes

Brosser l'orange sous l'eau tiède, l'essuyer et râper finement son zeste.

Faire fondre le beurre dans une casserole. Tamiser la farine. Battre les œufs. Les incorporer à la farine ainsi que le sel. Délayer avec 3 cl d'eau et le lait. Ajouter le beurre fondu et le zeste d'orange. Laisser reposer 2 heures à température ambiante.

Cuisson des crêpes

Mélanger la pâte et l'allonger en y ajoutant 2 cl d'eau.

Chauffer une poêle antiadhésive, la graisser avec un peu de beurre fondu à l'aide d'un papier absorbant. Verser une louche de pâte dans la poêle en tournant celle-ci de gauche à droite pour étaler la pâte sur tout le fond de la poêle. Laisser dorer 1 minute, retourner la crêpe, laisser dorer l'autre face, puis réserver la crêpe sur une assiette. Couvrir d'un linge pour éviter qu'elle ne sèche. Cuire les autres crêpes de la même façon, en beurrant la poêle à chaque fois.



Finition *et* Présentation

Il existe plusieurs façons de terminer les crêpes Suzette. Celle qui figure ici m'a été présentée par Jean-Louis Nomicos, chef de cuisine chez Lasserre.

Faire chauffer 50 g de beurre dans une poêle. Quand il commence à prendre un peu de couleur, ajouter le sucre, le laisser caraméliser tout doucement. Surveiller la couleur pour éviter qu'il ne devienne amer. Déglacer avec le jus d'orange. Disposer les crêpes dedans, les rouler dans ce jus, les plier, puis flamber avec le Grand Marnier.

Déposer les crêpes sur des assiettes chaudes et les arroser avec le sirop chaud.



Éclairs café et chocolat

Pour 6 personnes

612

INGRÉDIENTS

FONDANT BLANC
ESSENCE DE CAFÉ
PÂTE DE CACAO
DE SUCRE

335 G

Crème pâtissière

25 CL DE LAIT
3 JAUNES D'ŒUFS
50 G DE SUCRE
20 G DE POUDRE À CRÈME
4 CL DE CAFÉ ESPRESSO
RÉDUIT
30 G DE CACAO EN POWDRÉ

Pâte à choux

25 CL DE LAIT
25 CL D'EAU
10 G DE SEL
20 G DE SUCRE SEMOULE
225 G DE BEURRE
275 G DE FARINE
10 ŒUFS

Dorure

1 JAUNE D'ŒUF

Confection de la crème pâtissière

Chauffer le lait. Blanchir les jaunes d'œufs avec le sucre, ajouter la poudre à crème, mélanger puis délayer avec une partie du lait. Verser sur le reste du lait. Cuire jusqu'à ce qu'une liaison se forme. Couvrir de film étirable. Réserver au frais.

Préparation de la pâte à choux

Tamiser la farine. Faire bouillir le lait avec l'eau, le sel, le sucre semoule et le beurre. Ajouter la farine hors du feu. Remettre sur le feu et dessécher à l'aide d'une spatule. L'appareil est prêt quand il se détache du récipient.

Verser la pâte dans la cuve d'un batteur. À l'aide du fouet, incorporer les œufs petit à petit sans trop travailler la pâte. Celle-ci doit faire un beau ruban ni trop ferme, ni trop mou.

Cuisson des éclairs

Préchauffer le four à 200 °C. Couvrir une plaque de papier sulfurisé.

Dresser à l'aide d'une poche munie d'une douille n° 8 des boudins de 15 cm de long. Dorer au jaune d'œuf et donner un coup de fourchette sur les éclairs. Enfourner et cuire pendant 20 minutes. Réserver les éclairs sur une grille.

Garniture des éclairs

Mélanger l'espresso réduit à 200 g de crème pâtissière. Incorporer le cacao en poudre à 200 g de crème pâtissière.

Fendre les éclairs. Les garnir de crème café ou de crème chocolat. Les refermer.

Finition et Présentation

Faire fondre du fondant au bain-marie, sans dépasser la température de 32 °C. Mettre la température au point avec du sirop à 30° préparé avec 335 g de sucre et 25 cl d'eau. La préparation ne doit être ni trop souple ni trop ferme pour bien adhérer à la pâte à choux. Elle doit être brillante. Parfumer avec de l'essence de café ou de la pâte de cacao fondue.

Verser le fondant café sur les éclairs garnis de crème café et le fondant chocolat sur les éclairs garnis de crème chocolat.





Fraisier

Pour 6 personnes

614

INGRÉDIENTS

Génoise

6	ŒUFS
185 G	DE SUCRE
185 G	DE FARINE
40 G	DE BEURRE

Crème fraisier

25 CL	DE LAIT
3	JAUNES D'ŒUFS
50 G	DE SUCRE
20 G	DE POUDRE À CRÈME
200 G	DE BEURRE POMMADE

Garniture

750 G	DE FRAISES
500 G	DE COUVERTURE CHOCOLAT BLANC SUCRÉ GLACE COULIS DE FRUITS ROUGES GLACE VANILLE

Préparation de la génoise

Préchauffer le four à 200 °C. Beurrer et fariner 1 ou 2 moules à génoise.

Faire fondre le beurre. Tamiser la farine.

Monter à chaud au bain-marie les œufs et le sucre. Quand le mélange fait le "ruban", en prélever une partie et la mélanger au beurre fondu. Ajouter la farine tamisée, puis mélanger délicatement le tout avec le reste du mélange œufs-sucre.

Remplir les moules avec la pâte. Cuire au four pendant 30 minutes. Démouler sur un linge à la sortie du four.

Préparation de la crème fraisier

Confectionner une crème pâtissière : chauffer 25 cl de lait. Blanchir les jaunes d'œufs avec le sucre, ajouter la poudre à crème, mélanger puis délayer avec une partie du lait. Verser sur le reste du lait. Cuire en remuant jusqu'à ce qu'une liaison se forme. Refroidir.

Lisser la crème. En ajouter 200 g au beurre pommade.

Montage du fraisier

Laver rapidement les fraises. Les essuyer avec un linge. Les équeuter. En tailler une partie en brunoise.

Prendre des cercles individuels de 4,5 cm de haut et de 6 cm de diamètre.

Couper 2 petits disques de génoise de 6 cm de diamètre par fraisier.

Poser un fond de génoise dans chaque cercle. Chemiser les cercles de fraises de même taille. En couper la pointe au besoin.

À l'aide d'une poche, masquer les cercles de crème fraisier. Remplir le milieu de fraises en brunoise, saupoudrer de sucre glace, refermer avec un disque de génoise. Laisser avec de la crème fraisier.

Finition et Présentation

Tabler du chocolat blanc (le mettre à température pour qu'il puisse cristalliser). En poser un disque de 6 cm de diamètre sur les fraisiers.

Accompagner chaque fraisier d'un coulis de fruits rouges et d'une glace vanille.





Gaufres au sucre

Pour 8 personnes

616

INGRÉDIENTS

250 G	DE FARINE
50 G	DE SUCRE SEMOULE
20 G	DE LEVURE CHIMIQUE
80 G	DE BEURRE
4 G	DE SEL
4	ŒUFS
35 CL	DE LAIT
	SUCRE GLACE

Vrai dessert de fêtes et de carnaval, les gaufres font toujours le bonheur des petits et des grands.

Préparation de la pâte

Faire fondre le beurre. Casser les œufs en séparant les blancs des jaunes.

Mélanger au fouet la farine, le sucre semoule, le sel et la levure. Ajouter les jaunes d'œufs, la moitié du lait et le beurre fondu. Fouetter. Ajouter le reste du lait et fouetter à nouveau.

Battre les blancs d'œufs en neige et les incorporer délicatement à la pâte.

Cuisson des gaufres

Préchauffer le gaufrier, le beurrer légèrement avec un pinceau, couler un peu de pâte. Cuire les gaufres 1 minute 30 de chaque côté. Réserver les gaufres cuites sur une grille.



Finition et Présentation

Saupoudrer les gaufres tièdes de sucre glace. Présenter chaque gaufre sur une assiette, dans une serviette pliée en artichaut. Servir tiède.



Madeleines de Commercy

Pour 18 madeleines

618

INGRÉDIENTS

Appareil à madeleines

4	ŒUFS ENTIERS
2	JAUNES D'ŒUFS
135 G	DE SUCRE
125 G	DE FARINE
5 G	DE LEVURE CHIMIQUE
150 G	DE BEURRE
4 G	DE SEL
1	GOUSSE DE VANILLE OU LE ZESTE RÂPÉ DE 1 CITRON

Préparation de l'appareil à madeleines

Dans un cul-de-poule, mélanger les jaunes d'œufs et les œufs entiers. Ajouter le sucre et bien battre jusqu'à ce que le mélange soit moussieux.

Tamiser la farine avec le sel et la levure. Faire fondre le beurre et le réserver au chaud.

Verser la farine sur le mélange œufs-sucre et mélanger jusqu'à obtention d'une masse homogène. Parfumer avec la pulpe d'une gousse de vanille ou le zeste de citron. Ajouter enfin le beurre chaud en un filet régulier. Couvrir de film étirable et laisser reposer 12 heures au réfrigérateur.

Cuisson des madeleines

Préchauffer le four à 210 °C. Beurrer sans excès mais uniformément des plaques à madeleines. Les fariner régulièrement et les secouer pour éliminer l'excédent de farine.

À l'aide d'une poche à douille, déposer la pâte à madeleines dans les compartiments, sans trop les remplir. Enfourner. Après quelques minutes de cuisson, le pourtour des madeleines est un peu levé et le cœur cru apparaît. Éteindre le four à cet instant, sans ouvrir la porte, et attendre que la tête des madeleines se forme. Rallumer le four à 190 °C et terminer la cuisson doucement, jusqu'à ce que les madeleines soient dorées.

Démouler les madeleines et les poser sur la tranche, sur les compartiments, pour éviter la condensation. Laisser refroidir ainsi.

Finition et Présentation

Présenter les madeleines dans une serviette pliée en artichaut.



Marquise au chocolat

Pour 6 personnes

620

INGRÉDIENTS

Génoise chocolat

6	ŒUFS
180 G	DE SUCRE
60 G	BEURRE
105 G	DE FARINE
35 G	DE FÉCULE
30 G	DE CACAO EN POWDRE

Glaçage chocolat

250 G	DE COUVERTURE NOIRE
225 G	DE CRÈME FLEURETTE
75 CL	D'EAU
600 G	DE SUCRE
250 G	DE CRÈME DOUBLE
250 G	DE CACAO EN POWDRE

Crème pâtissière chocolat

45 CL	DE LAIT
3	JAUNES D'ŒUFS
50 G	DE SUCRE
20 G	DE POWDRE À CRÈME
25 G	DE PÂTE DE CACAO
175 G	DE COUVERTURE NOIRE

Crème au beurre chocolat

2	ŒUFS
1	JAUNE D'ŒUF
300 G	DE SUCRE
7,5 CL	D'EAU
300 G	DE BEURRE POMMADE
60 G	DE CACAO EN POWDRE

Garniture

200 G	DE COUVERTURE NOIRE
-------	---------------------

Préparation de la génoise

Préchauffer le four à 200 °C. Beurrer et fariner un moule à génoise de 20 cm de diamètre.

Faire fondre le beurre. Tamiser la farine, la féculé et le cacao.

Monter à chaud au bain-marie les œufs et le sucre. Quand le mélange fait le "ruban", en prélever une partie et la mélanger au beurre fondu. Ajouter les ingrédients tamisés, puis mélanger délicatement le tout avec le reste du mélange œufs-sucre.

Emplir le moule avec la pâte. Cuire au four pendant 30 minutes. Démouler sur un linge à la sortie du four.

Préparation du glaçage chocolat

Concasser la couverture chocolat. Faire bouillir la crème et la verser sur la couverture (ganache).

Porter l'eau et le sucre à ébullition, y incorporer le cacao en poudre, porter de nouveau à ébullition, puis terminer par la crème double. Ajouter cet appareil à la ganache, mélanger délicatement. Couvrir de film étirable. Réserver au réfrigérateur.

Crème pâtissière chocolat

Chauffer 25 cl de lait. Blanchir les jaunes d'œufs avec le sucre, ajouter la poudre à crème, mélanger puis délayer avec une partie du lait. Verser sur le reste du lait. Cuire en remuant jusqu'à ce qu'une liaison se forme.

Concasser la couverture noire.

Faire bouillir 20 cl de lait, le verser sur la pâte de cacao et la couverture concassée mélangées. Ajouter à la crème pâtissière et bien amalgamer.

Crème au beurre chocolat

Mélanger l'eau et le sucre dans une petite casserole. Cuire le sucre à 116°. Verser ce sirop sur les œufs et le jaune, monter en grande vitesse et refroidir. Incorporer ensuite le tout au beurre.

Amalgamer le cacao en poudre à 350 g de crème au beurre. Celle-ci doit avoir la texture d'une pommade.

Incorporer la crème au beurre chocolat à la crème pâtissière.

Montage de la marquise

Couper la génoise en trois disques égaux. Garnir un disque de crème chocolat, couvrir avec un second disque de génoise, napper de crème chocolat, superposer le troisième disque de génoise. Laisser au frais pendant 1 heure.

Faire fondre doucement le glaçage chocolat au bain-marie, en évitant de trop le chauffer. Verser sur toute la surface de l'entremets. Enlever l'excédent.



*Finition
et
Présentation*

Confectionner des éventails en chocolat avec la couverture noire. Les coller tout autour de la marquise. Garder au frais.



Millefeuille à la vanille

Pour 6 personnes

622

INGRÉDIENTS

Feuilletage

20 CL	D'EAU FROIDE
14 G	DE SEL FIN
500 G	DE BEURRE
150 G	DE FARINE DE GRUAU
250 G	DE FARINE ORDINAIRE

Crème pâtissière

25 CL	DE LAIT
3	JAUNES D'ŒUFS
50 G	DE SUCRE
20 G	DE POUDRE À CRÈME

Crème vanillée

30 CL	DE CRÈME FLEURETTE
1	GOUSSE DE VANILLE

Garniture

SUCRE GLACE
AMANDES GRAINS

Confection du feuilletage

Il est important de peser tous les ingrédients et de mettre la veille les farines, l'eau et le beurre au réfrigérateur, cela permet de travailler plus aisément cette pâte délicate à réaliser.

1^o étape : la détrempe

Mettre le sel à dissoudre dans un bol avec l'eau froide. Faire fondre 75 g de beurre.

Mélanger les deux farines et incorporer l'eau et le beurre fondu en tournant régulièrement. Attention de ne pas trop malaxer la détrempe. Envelopper dans du film alimentaire. Laisser reposer 2 heures au moins au réfrigérateur.

2^o étape : la pâte

Le beurre doit avoir la même consistance que la détrempe. Le battre et le mettre en carré.

Abaisser la détrempe au rouleau, en laissant plus d'épaisseur au milieu. Déposer le beurre au centre, replier les côtés et former un carré.

Abaisser la pâte en un rectangle régulier puis replier la pâte en trois : cela donne un tour. L'envelopper d'un film puis mettre 2 heures au réfrigérateur bien froid.

Recommencer l'opération en tournant le pâton de 45°. Abaisser en un rectangle, puis replier en trois comme précédemment, remettre au frais.

Répéter l'opération jusqu'à obtenir 6 tours. Pour mieux contrôler le travail, marquer le feuilletage à chaque tour en plantant le doigt dans la pâte.

Stocker au réfrigérateur. Si l'on n'utilise pas la totalité du feuilletage, congeler l'excédent.

Confection de la crème pâtissière

Chauffer le lait. Blanchir les jaunes d'œufs avec le sucre, ajouter la poudre à crème, mélanger puis délayer avec une partie du lait. Verser sur le reste du lait. Cuire jusqu'à ce qu'une liaison se forme. Couvrir de film éirable. Réserver au frais.

Préparation de la garniture

Chauffer le four à 150 °C. Étaler les amandes grains sur un sylpat, mettre au four et laisser torréfier de 10 à 15 minutes pour qu'elles aient une belle couleur blonde.

Si l'on ne trouve pas ces amandes grains, émietter simplement des crêpes bretonnes séchées.



Cuisson de la pâte

Préchauffer le four à 200 °C. Prendre une partie du feuilletage, l'abaisser au diamètre de la plaque. Ne pas piquer la pâte et ne rien mettre dessus : si elle gonfle trop, cela signifie que la réussite est complète. Mettre au four et laisser cuire 20 minutes. Quand le feuilletage est cuit, saupoudrer de sucre glace et remettre au four le plus chaud possible pour caraméliser le dessus. Détailler ensuite 3 rectangles par millefeuille.

Confection de la crème vanillée

Prendre 300 g de crème pâtissière, la battre pour la lisser. Fendre la gousse de vanille en deux, gratter la pulpe. L'ajouter à la crème fleurette et monter celle-ci. La mélanger délicatement à la crème pâtissière lissée.

Finition et Présentation

Monter les millefeuilles en alternant feuilletage et crème vanillée, lisser les côtés et y coller les amandes torréfiées. Servir frais.



Pour 6-8 personnes

624

INGRÉDIENTS

Biscuit génoise

6	ŒUFS
185 G	DE SUCRE
185 G	DE FARINE
40 G	DE BEURRE

Crème au beurre café

2	ŒUFS
1	JAUNE D'ŒUF
300 G	DE SUCRE
7,5 CL	D'EAU
300 G	DE BEURRE POMMADE
10 G	DE CAFÉ SOLUBLE
10 G	DE CAFÉ ESPRESSO

Glaçage fondant café

300 G	DE FONDANT BLANC
15 G	D'EXTRAIT DE CAFÉ

Sirop d'imbibage

20 CL	DE SIROP À 30°
8 CL	D'EAU
22 G	D'EXTRAIT DE CAFÉ

Garniture

200 G	D'AMANDES GRAINS
-------	------------------

Préparation de la génoise

Préchauffer le four à 200 °C. Beurrer et fariner un moule à génoise de 20 cm de diamètre.

Faire fondre le beurre. Tamiser la farine.

Monter à chaud au bain-marie les œufs et le sucre. Quand le mélange fait le "ruban", en prélever une partie et la mélanger au beurre fondu. Ajouter la farine tamisée, puis mélanger délicatement le tout avec le reste du mélange œufs-sucre.

Emplir le moule avec la pâte. Cuire au four pendant 30 minutes. Démouler sur un linge à la sortie du four.

Confection de la crème au beurre café

Mélanger l'eau et le sucre dans une petite casserole. Cuire le sucre à 116°. Verser ce sirop sur les œufs et le jaune, monter en grande vitesse et refroidir. Incorporer ensuite le tout au beurre. Parfumer avec le café soluble et le café espresso mélangés.

Préparation du sirop

Préparer un sirop à 30° : faire fondre 625 g de sucre avec 50 cl d'eau et porter à ébullition. Peser. Ajouter à 20 cl de ce sirop 8 cl d'eau et l'extrait de café.

Préparation de la garniture

Chauffer le four à 150 °C. Étaler les amandes grains sur un sylpat, mettre au four et laisser torréfier de 10 à 15 minutes.

Finition et Présentation

Poser le moka sur une grille. Recouvrir le moka de fondant en l'étalant avec une spatule chaude. Enlever l'excédent de glaçage lorsque celui-ci est cristallisé. Masquer le tour du moka avec les amandes grains torréfiées.

Montage du moka

Détailler la génoise en quatre disques égaux. Les puncher avec le sirop au café.

À l'aide d'une poche à douille, garnir un disque de génoise de crème au beurre, poser un 2^e disque, le garnir de crème au beurre, couvrir avec le 3^e disque, garnir de crème au beurre et terminer avec le 4^e disque.

Masquer l'ensemble de la génoise de crème au beurre café. Lisser avec une spatule chaude. Mettre au réfrigérateur.

Glaçage du moka

Faire fondre le fondant au bain-marie. Incorporer l'extrait de café. Le fondant doit être très fluide et très peu chauffé. Y incorporer du beurre de cacao si cela paraît nécessaire pour obtenir une meilleure tenue.





Mousse au chocolat

Pour 6 personnes

626

INGRÉDIENTS

150 G	DE COUVERTURE NOIRE
20 G	DE BEURRE
10 CL	DE CRÈME FLEURETTE
1 CL	DE LAIT
3	ŒUFS
50 G	DE SUCRE
1	TABLETTE DE CHOCOLAT NOIR

Hacher la couverture noire. Mélanger la crème et le lait. Porter à ébullition et verser sur la couverture noire hachée. Laisser fondre. Ajouter le beurre. Travailler comme une ganache.

Casser les œufs en séparant les blancs des jaunes. Monter les blancs progressivement. Lorsqu'ils moussent, les serrer avec le sucre.

Incorporer délicatement les jaunes d'œufs aux blancs montés.

Mélanger la ganache (à une température de 40 °C) avec les blancs montés, à l'aide d'une spatule pour ne plus faire qu'une masse.

Mouler cet appareil dans une jatte ou un saladier. Laisser reposer au réfrigérateur une nuit.

Finition et Présentation

Chauffer légèrement une tablette de chocolat avec la paume de la main et confectionner des copeaux avec la lame d'un couteau. Les déposer sur la mousse au chocolat. Présenter la mousse dans la jatte.





Nougat glacé

Pour 6 personnes

628

INGRÉDIENTS

Appareil à nougat

50 CL	DE CRÈME FLEURETTE
2	BLANCS D'ŒUFS
100 G	DE SUCRE
190 G	DE FRUITS CONFITS

Amandes caramélisées

110 G	D'AMANDES HACHÉES
125 G	DE SUCRE

Garniture

SÉLECTION DE FRUITS
ROUGES
COULIS DE FRUITS
ROUGES

Préparation des amandes

Préchauffer le four à 150 °C.

Étaler les amandes sur un sylvat, mettre au four et laisser torréfier de 10 à 15 minutes.

Faire un caramel avec le sucre et 1 cuillerée d'eau. Une fois la couleur blonde obtenue, incorporer les amandes encore chaudes pour éviter que le caramel ne bloque. Verser sur une feuille de papier sulfurisé légèrement huilée. Laisser refroidir.

Appareil à nougat

Monter la crème fleurette. Hacher les fruits confits.

Monter les blancs d'œufs en les serrant progressivement avec le sucre jusqu'à obtenir des blancs meringués.

Concasser finement les amandes caramélisées. Les incorporer délicatement à la meringue ainsi que les fruits confits. Finir par la crème montée. Mouler dans la forme désirée et bloquer au congélateur.

Finition et Présentation

Couper le nougat glacé en tranches. Le déposer sur des assiettes très froides, avec une composition de fruits rouges de saison et un coulis de fruits rouges également.



Oufs à la neige

et tarte aux pralines

Pour 6 personnes

630

INGRÉDIENTS

Pâte sucrée

125 G	DE BEURRE
250 G	DE FARINE
1	ŒUF
90 G	DE SUCRE GLACE
30 G	DE POUDRE D'AMANDE

Crème anglaise

50 CL	DE LAIT
5	JAUNES D'ŒUPS
100 G	DE SUCRE
1	GOUSSE DE VANILLE

Appareil à pralines

150 G	DE PRALINES-ROUGES
15 CL	DE CRÈME FLEURETTE

Œufs à la neige

20 CL	DE BLANCS D'ŒUPS
65 G	DE SUCRE SEMOULE
90 G	DE PRALINES ROUGES

Pour les moules

30 G	DE BEURRE
2 C.À S.	DE SUCRE SEMOULE

Finition et Présentation

Démouler les œufs à la neige froids sur des assiettes creuses. Glacer avec la crème anglaise. Présenter la tarte aux pralines à part.

Un des desserts favoris du restaurant aux Lyonnais à Paris.

Préparation de la pâte sucrée

Tamiser la farine.

Mettre le beurre en pommade : il doit être souple pour éviter de trop travailler la pâte. Ajouter le sucre glace, la poudre d'amande et l'œuf. Mélanger le tout.

Lorsque la préparation est bien homogène, incorporer la farine tamisée. Rouler la pâte en boule, l'envelopper de film étirable. Réserver 12 heures au réfrigérateur.

Préparation de la crème anglaise

La veille, fendre la gousse de vanille en deux. La plonger dans le lait, porter à ébullition. Couvrir et laisser infuser toute la nuit.

Le lendemain, filtrer le lait, le chauffer. Blanchir les jaunes d'œufs avec le sucre. Verser une partie du lait chaud sur les jaunes puis mélanger avec le reste du lait. Cuire à la nappe à 85 °C, en utilisant éventuellement un bain-marie. Réserver au frais.

Cuisson des fonds de tarte

Préchauffer le four ventilé à 150 °C. Beurrer des cercles à tarte de 8 cm de diamètre. Abaisser la pâte sucrée au rouleau à pâtisserie. Foncer les cercles de pâte, habiller d'un film et garnir de pois chiches. Cuire 20 minutes au four. Retirer le film et les pois chiches. Réserver à température ambiante.

Préparation de l'appareil à pralines

Concasser les pralines. Ajouter la crème fleurette et cuire à 105 °C au thermomètre. L'appareil doit avoir une consistance moelleuse tout en ayant une certaine tenue. Remplir les fonds de tarte avec l'appareil.

Confection des œufs à la neige

Préchauffer le four à 120 °C.

Beurrer des moules à soufflé de 10 cm de diamètre et de 7 cm de hauteur. Les saupoudrer de sucre semoule, puis enlever l'excédent de sucre. Concasser les pralines.

Monter les blancs d'œufs et les serrer progressivement avec le sucre semoule. Lorsqu'ils sont bien montés, incorporer délicatement les pralines rouges. Déposer cet appareil dans les moules, à hauteur. Le lisser et le dégager avec le doigt en retirant toute trace sur le bord.

Cuire 20 minutes dans un bain-marie au four à 100 °C. Refroidir sur grille.





Omelette norvégienne

Pour 6 personnes

632

INGRÉDIENTS

Glace vanille

50 CL	DE LAIT
10 CL	DE CRÈME FLEURETTE
50 G	DE BEURRE
5	JAUNES D'ŒUFS
100 G	DE SUCRE
1	GOUSSE DE VANILLE

Sorbet aux fruits

110 G	D'EAU
80 G	DE SUCRE
250 G	DE FRAISES LAVÉES ET ÉQUEUTÉES
	JUS DE CITRON

Génoise

6	ŒUFS
185 G	DE SUCRE
185 G	DE FARINE
40 G	DE BEURRE

Meringue

20 CL	DE BLANCS D'ŒUFS
200 G	DE SUCRE SEMOULE

Garniture

QS GRAND MARNIER

Confection de la glace vanille

Cuire tous les ingrédients dans un bain-marie à 84 °C.

Refroidir l'appareil sur glaçons et laisser mûrir une nuit avec la vanille. Retirer la vanille. Turbiner.

Confection du sorbet aux fruits

Faire fondre le sucre avec l'eau, porter à ébullition et laisser refroidir. L'ajouter aux fraises. Mixer le tout. Apporter un peu d'acidité avec quelques gouttes de jus de citron. Laisser mûrir, puis turbiner.

Préparation de la génoise

Préchauffer le four à 200 °C. Beurrer et fariner un moule à génoise de 20 cm de diamètre.

Faire fondre le beurre. Tamiser la farine.

Monter à chaud au bain-marie les œufs et le sucre. Quand le mélange fait le "ruban", en prélever une partie et la mélanger au beurre fondu. Ajouter la farine tamisée, puis mélanger délicatement le tout avec le reste du mélange œufs-sucre.

Emplir le moule avec la pâte. Cuire au four pendant 30 minutes. Démouler sur un linge à la sortie du four.

Montage de l'omelette

Préchauffer le four à 250 °C.

Détailler la génoise en formes ovales, d'une épaisseur de 1 cm.

Monter les blancs d'œufs prévus pour la meringue. Les serrer en ajoutant le sucre progressivement.

À l'aide d'une cuillère, faire une belle quenelle de glace et une autre de sorbet. Les déposer sur la génoise. Lisser pour donner une forme ovale.

Mouler la meringue dans une poche munie d'une douille chemin de fer. En masquer l'omelette, saupoudrer de sucre glace et passer au four le temps de blondir la meringue.

Finition et Présentation

Flamber les omelettes au Grand Marnier devant les convives.



Pain perdu

glace vanille

Pour 6 personnes

634

INGRÉDIENTS

Pâte à brioche

250 G	DE FARINE TYPE 55
10 G	DE LEVURE
	DE BOULANGER
6 G	DE SEL
30 G	DE SUCRE
3	ŒUFS
200 G	DE BEURRE

Glace vanille

50 CL	DE LAIT
10 CL	DE CRÈME FLEURETTE
50 G	DE BEURRE
5	JAUNES D'ŒUFS
100 G	DE SUCRE
1	GOUSSE DE VANILLE
50 G	DE BEURRE

Crème pâtissière

25 CL	DE LAIT
3	JAUNES D'ŒUFS
50 G	DE SUCRE
20 G	DE POUDRE À CRÈME

Garniture "perdu"

50 CL	DE LAIT
35 G	DE SUCRE
2	ŒUFS

Pour la cuisson

60 G	DE BEURRE CLARIFIÉ
60 G	DE SUCRE

Dorure

1	JAUNE D'ŒUF
---	-------------

Préparation de la pâte à brioche

Travailler dans une cuve, au crochet, la farine, la levure délayée dans un peu d'eau tiède, le sel, le sucre et les œufs. Lorsque le mélange se décolle, incorporer le beurre et pétrir jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse et soyeuse qui ne colle plus aux mains.

Récupérer la pâte dans un grand cul-de-poule légèrement fariné. Couvrir et laisser pousser à température ambiante jusqu'à ce qu'elle double de volume. Rompre la pâte à la main. L'envelopper de film étirable et la stocker au réfrigérateur jusqu'au lendemain.

Confection de la glace vanille

Cuire tous les ingrédients dans un bain-marie à 84 °C.

Refroidir l'appareil sur glaçons et laisser mûrir une nuit avec la vanille. Retirer la vanille. Turbiner.



Cuisson de la brioche

Chemiser un moule de 10 cm de diamètre et de 12 cm de haut de papier sulfurisé en faisant dépasser le haut du moule de 10 cm. Y déposer 300 g de pâte en boudin. Laisser pousser à température ambiante.

Préchauffer le four à 180 °C. Préparer la dorure en délayant 1 jaune d'œuf avec un peu d'eau. Dorer le sommet de la brioche au pinceau. Mettre au four. Cuire 35 minutes. La croûte doit être assez résistante. Refroidir sur une grille.

Confection de la crème pâtissière

Chauffer le lait. Blanchir les jaunes d'œufs avec le sucre, ajouter la poudre à crème, mélanger puis délayer avec une partie du lait. Verser sur le reste du lait. Cuire jusqu'à ce qu'une liaison se forme. Couvrir de film étirable. Réserver au frais.

Cuisson du pain perdu

Détailler la brioche en morceaux épais de 4 cm, enlever la croûte, couper chaque morceau en deux, fourrer de crème pâtissière et recoller les morceaux deux par deux.

Faire bouillir 50 cl de lait avec 35 g de sucre prévus pour la garniture "perdu". Batre les œufs.

Chauffer dans une poêle le beurre clarifié avec 60 g de sucre.

Tremper les "pains perdus" dans le lait sucré, puis les passer dans les œufs battus. Les déposer (en deux fois) dans le beurre clarifié. Les poêler des deux côtés jusqu'à ce qu'ils aient une coloration caramel.

Finition et Présentation

Déposer les pains perdus encore chauds sur les assiettes et poser dessus une belle quenelle de glace vanille – ce qui provoque un savoureux contraste de température et de texture.



Paris-brest

Pour 6 personnes

636

INGRÉDIENTS

Pâte à chou

25 CL	DE LAIT
25 CL	D'EAU
10 G	DE SEL
20 G	DE SUCRE SEMOULE
225 G	DE BEURRE
275 G	DE FARINE
10	ŒUFS

Crème pralinée

120 G	DE BEURRE
50 G	DE PRALINÉ
150 G	DE CRÈME PÂTISSIÈRE

Garniture

	SUCRE GLACÉ
	AMANDES EFFILÉES
625 G	DE SUCRE SEMOULE

Préparation des amandes sablées

Préparer un sirop à 30° en faisant fondre 625 g de sucre semoule dans 50 cl d'eau. Plonger des amandes dans une partie du sirop, porter juste à ébullition. Retirer du feu et laisser infuser 1 journée. Egoutter les amandes. Les étaler sur un sypat et les cuire 15 minutes au four ventilé à 160 °C, jusqu'à ce qu'elles aient une jolie coloration.

Préparation de la pâte à chou

Tamiser la farine. Faire bouillir le lait avec l'eau, le sel, le sucre semoule et le beurre. Ajouter la farine hors du feu. Remettre sur le feu et dessécher à l'aide d'une spatule. L'appareil est prêt quand il se détache du récipient.

Verser la pâte dans la cuve d'un batteur. À l'aide du fouet, incorporer les œufs petit à petit sans trop travailler la pâte. Celle-ci doit faire un beau ruban ni trop ferme, ni trop mou.

Cuisson du paris-brest

Préchauffer le four à 220 °C.

Introduire la pâte à chou dans une poche munie d'une douille cannelée de 10 mm et confectionner un cercle de 20 cm de diamètre sur une plaque.

Parsemer le cercle d'amandes effilées hachées. Enfourner et laisser cuire de 20 à 25 minutes. À la sortie du four, déposer la couronne sur une grille. Laisser refroidir.

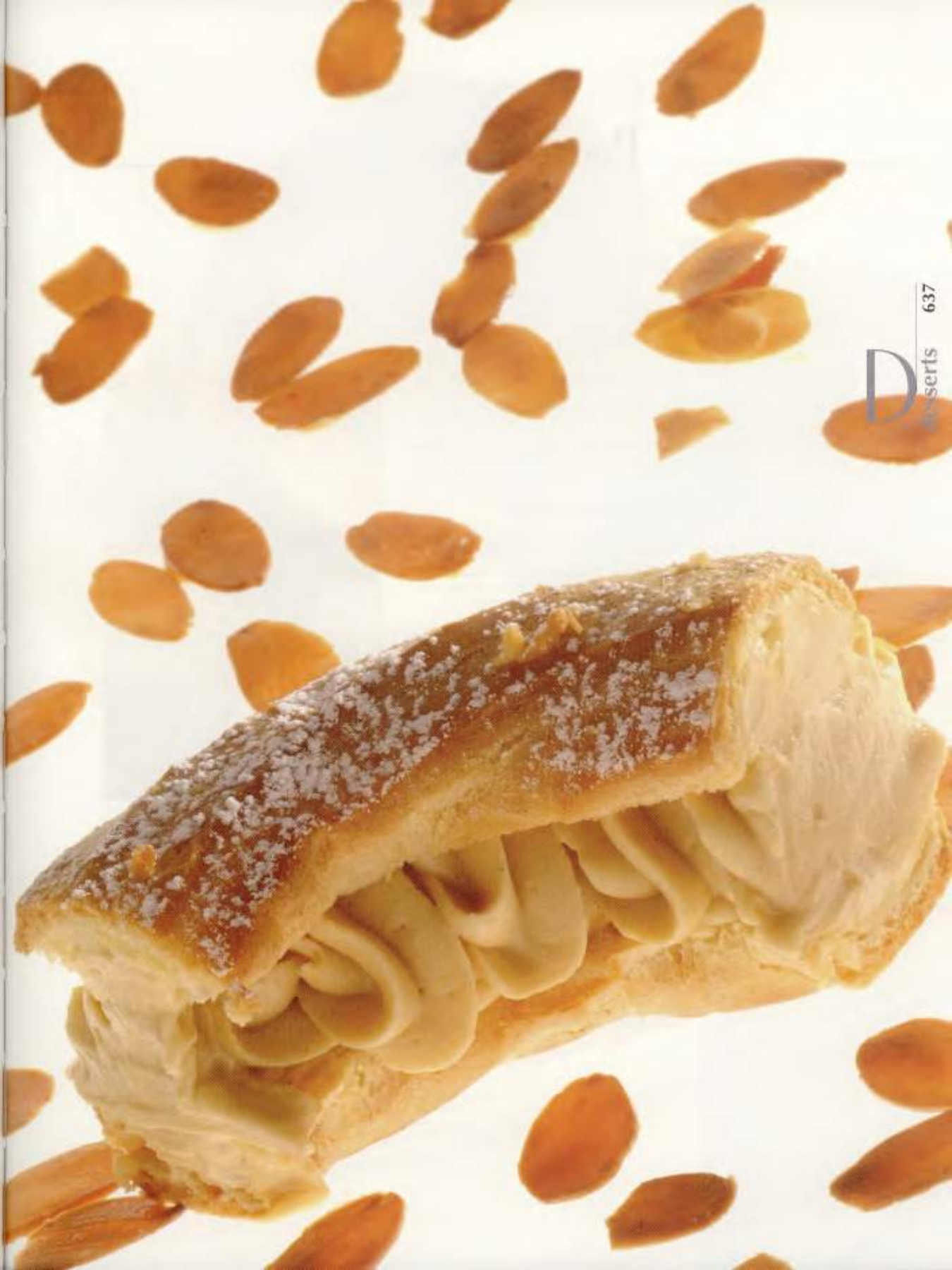
Confection de la crème pralinée

Lisser la crème pâtissière. Travailler le beurre en pommade. Ajouter le praliné. Incorporer ensuite, en plusieurs fois, la crème pâtissière.

Finition et Présentation

Couper la couronne en deux, horizontalement. À l'aide d'une poche munie d'une douille cannelée, poser la crème pralinée de façon régulière sur la base du paris-brest. Poser le deuxième disque de pâte à chou dessus, sans appuyer. Saupoudrer de sucre glace. Piquer dans la crème quelques amandes sablées.





Pêche Melba

Pour 6 personnes

638

INGRÉDIENTS

3	PÊCHES JAUNES "LA FAYETTE" (ORIGINE FRANÇAISE) OU "SUNCREST" (VARIÉTÉ AMÉRICAINE), DE 185 À 200G
150 G	DE SUCRE
1/2	GOUSSE DE VANILLE

Glace vanille

50 CL	DE LAIT
10 CL	DE CRÈME FLEURETTE
50 G	DE BEURRE
5	JAUNES D'ŒUFS
100 G	DE SUCRE
1	GOUSSE DE VANILLE

Clafoutis nectarine

100 G	DE BEURRE
100 G	DE FARINE
100 G	DE SUCRE
5 G	DE POUDRE À CRÈME
1	ŒUF
	QS DÉS DE NECTARINE

Garniture

150 G	DE CRÈME FLEURETTE
50 G	DE SUCRE GLACÉ
1	PINCÉE DE VANILLE
	JUS DE FRAISE
	OU GELÉE DE GROSELLE

Confection de la glace vanille

Cuire tous les ingrédients dans un bain-marie à 84 °C.

Refroidir l'appareil sur glaçons et laisser mûrir une nuit avec la vanille. Retirer la vanille. Turbiner.

Préparation des pêches

Fendre la demi-gousse de vanille en deux. Faire bouillir le sucre avec 50 cl d'eau et la vanille.

Inciser le dessus des pêches pour détacher le noyau sans l'enlever. Plonger les pêches dans le sirop préparé et les pocher environ 20 minutes à feu doux.

Réserver les fruits dans le sirop.

Préparation du clafoutis nectarine

Préchauffer le four à 160 °C.

Mettre le beurre en pommade. Ajouter le sucre, la farine et la poudre à crème.

Blanchir l'appareil. Incorporer l'œuf.

Déposer des cercles de 10 cm de diamètre sur une plaque. Répartir la pâte dedans. Parsemer de dés de nectarine. Cuire au four pendant 20 minutes.



Finition et Présentation

Monter la crème fleurette en chantilly très serrée, avec le sucre glace et la vanille. La mettre dans une poche munie d'une douille cannelée.

Éplucher les pêches. Les égoutter sur du papier absorbant.

Disposer un clafoutis dans un verre très évasé.

Poser 1/2 pêche jaune, une couronne de crème chantilly et une quenelle de glace vanille. Arroser de jus de fraise ou utiliser de la gelée de groseille.



D

Petits pots de crème

vanille, café, caramel

Pour 6 personnes

640

INGRÉDIENTS

Pot vanille

25 CL	DE LAIT
25 CL	DE CRÈME FLEURETTE
5	JAUNES D'ŒUFS
85 G	DE SUCRE
1	GOUSSE DE VANILLE

Pot caramel

25 CL	DE LAIT
5	JAUNES D'ŒUFS
85 G	DE SUCRE
25 CL	DE CRÈME FLEURETTE

Pot café

25 CL	DE LAIT
25 CL	DE CRÈME FLEURETTE
5	JAUNES D'ŒUFS
85 G	DE SUCRE
50 G	DE CAFÉ EN GRAINS
2	ESPRESSOS RÉDUITS

Pot vanille

Fendre la gousse de vanille en deux, gratter la pulpe au-dessus du lait. Ajouter la gousse dans le lait et porter à ébullition.

Faire mousser les jaunes d'œufs avec le sucre, sans les blanchir. Passer au chinois le lait infusé, le verser sur les jaunes, ajouter la crème fleurette et remuer le tout.

Pot caramel

Cuire à sec 55 g de sucre jusqu'au stade du caramel.

Chauffer la crème fleurette.

Lorsque le caramel fume légèrement, arrêter la cuisson avec la crème fleurette chaude. Passer au chinois, verser sur le lait, chauffer le tout.

Faire mousser les jaunes d'œufs avec 30 g de sucre, sans les blanchir. Verser le lait au caramel sur les jaunes et mélanger.

Pot café

Chauffer le four à 150 °C. Étaler le café en grains sur un sylpat. Laisser torréfier 15 minutes au four, puis concasser les grains.

Ajouter le café concassé et les espressos réduits au lait et porter à ébullition. Faire mousser les jaunes d'œufs avec le sucre, sans les blanchir. Passer au chinois le lait infusé, le verser sur les jaunes, ajouter la crème fleurette et remuer le tout.

Cuisson des pots de crème

Répartir les préparations dans des petits verres résistants à la chaleur ou dans des petits ramequins. Les placer dans un bain-marie. Cuire au four à 150 °C pendant 25 minutes. Il faut que la crème soit légèrement tremblotante. Mettre au frais.

Finition et Présentation

Servir, frais, un pot vanille, un pot caramel et un pot café par personne.



Poires au vin

Pour 6 personnes

642

INGRÉDIENTS

6	POIRES WILLIAMS OU PASSE-CRASSANE
1 L	DE VIN ROUGE GAMAY OU SYRAH
150 G	DE SUCRE
1	GOUSSE DE VANILLE
	POIVRE BLANC (FACULTATIF)
1	CITRON

Éplucher les poires en prenant soin de conserver la queue. Citronner les fruits au fur et à mesure.

Mettre les épluchures dans une casserole. Verser le vin rouge dessus, ajouter le sucre et la gousse de vanille fendue en deux. Éventuellement, poivrer avec du poivre blanc du moulin. Porter à ébullition.

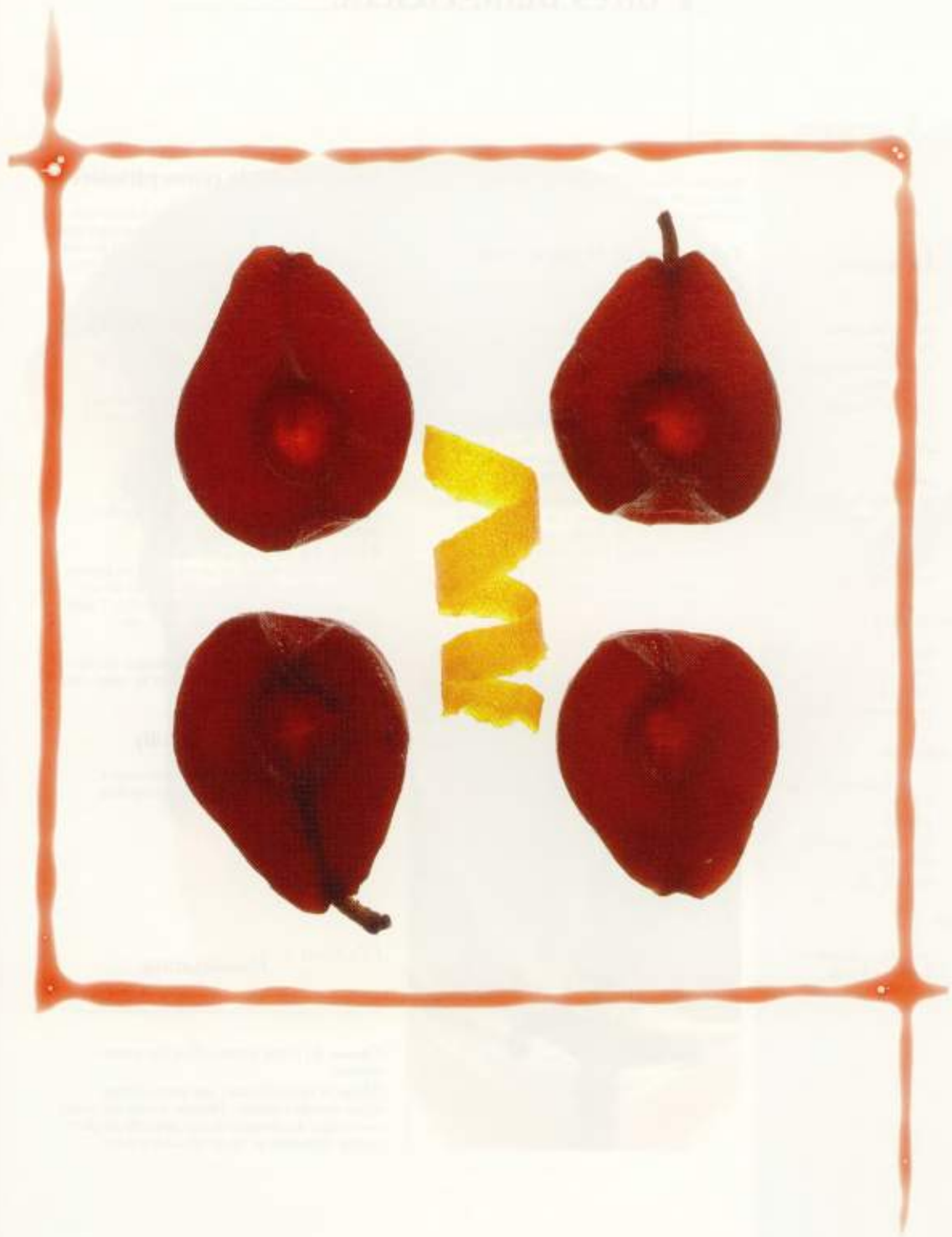
Baisser le feu. Plonger les poires dans le liquide. Cuire à petit feu pendant environ 25 minutes. Laisser reposer les fruits dans leur jus de cuisson jusqu'à complet refroidissement. Réserver une nuit au réfrigérateur.

Finition et Présentation

Égoutter les poires. Les déposer dans des coupes. Les napper de jus de cuisson et servir frais.

Ainsi préparées, ces poires peuvent aussi être la base d'une coupe dijonnaise constituée d'une poire pochée au vin servie avec du sorbet cassis.





Poires Belle-Hélène

Pour 4 personnes

644

INGRÉDIENTS

6	POIRES WILLIAMS
200 G	DE SUCRE
1/2	GOUSSE DE VANILLE
1	JUS DE CITRON
6	BISCUITS CUILLER

Glace vanille

50 CL	DE LAIT
10 CL	DE CRÈME FLEURETTE
5	JAUNES D'ŒUFS
100 G	DE SUCRE
1	GOUSSE DE VANILLE
50 G	DE BEURRE

Crème pâtissière

25 CL	DE LAIT
3	JAUNES D'ŒUFS
50 G	DE SUCRE
20 G	DE POUDRE À CRÈME

Sauce chocolat

150 G	DE COUVERTURE NOIRE À 56 %
12,5 CL	DE LAIT
6 CL	DE CRÈME FLEURETTE
35 G	DE SUCRE
10 G	DE PÂTE DE CACAO

Chantilly

20 CL	DE CRÈME FLEURETTE
50 G	DE SUCRE GLACE

Recette classique à laquelle est apportée une touche originale en farcissant le cœur du fruit.

Confection de la glace vanille

Cuire tous les ingrédients dans un bain-marie à 84 °C.

Refroidir l'appareil sur glaçons et laisser mûrir une nuit avec la vanille. Retirer la vanille. Turbiner.

Cuisson des poires

Fendre la gousse de vanille en deux. Faire fondre le sucre avec 1 litre d'eau. Ajouter la vanille. Porter à ébullition, puis laisser reposer.

Peler les poires, les citronner légèrement pour éviter qu'elles noircissent. Les plonger dans le sirop et les laisser pocher pendant environ 30 minutes à petits frémissements (90 °C). Le temps de cuisson varie selon le degré de maturité des fruits. Conserver les poires dans leur sirop de cuisson.



Confection de la crème pâtissière

Chauffer le lait. Blanchir les jaunes d'œufs avec le sucre, ajouter la poudre à crème, mélanger puis délayer avec une partie du lait. Verser sur le reste du lait. Cuire jusqu'à ce qu'une liaison se forme. Couvrir de film étirable. Réserver au frais.

Confection de la sauce chocolat

Hacher finement la couverture et la pâte de cacao.

Porter le lait, la crème et le sucre à ébullition. Ajouter hors du feu la couverture et la pâte de cacao. Mélanger délicatement.

Montage des poires

Égoutter les poires, couper un côté bombé du fruit et réserver la pulpe coupée.

À l'aide d'un emporte-pièce de 3 cm de diamètre, éviter le cœur ainsi que les pépins des fruits. Couper la pulpe réservée en dés et mélanger avec 100 g de crème pâtissière. Tailler les biscuits cuiller en morceaux de 3 cm de diamètre.

Emplir la cavité des poires en alternant biscuit cuiller et crème pâtissière. Boucher la cavité avec un biscuit.

Préparation de la chantilly

Battre la crème fleurette très froide jusqu'à ce qu'elle soit bien ferme, en y incorporant le sucre glace.

Finition et Présentation

Déposer les poires garnies dans des assiettes creuses.

Mettre la chantilly dans une poche munie d'une douille cannulée. Déposer à côté des poires une rosace de chantilly et une quenelle de glace vanille. Présenter la sauce chocolat à part.



D

desserts 645

Pommes au four

Pour 6 personnes

646

INGRÉDIENTS

6 GROSSES POMMES
REINE DES REINETTES
60 G DE BEURRE
140 G DE SUCRE

La Normandie, province de la pomme par excellence, a vu disparaître des vergers entiers producteurs de fruits tels que la pomme d'api, la calville, la pomme de grillot, pour laisser place à une culture intensive.

Heureusement, on retrouve avec bonheur sur les marchés des pommes de la famille des reinettes (boskoop, clochard, reine des reinettes, Canada) qui permettent de confectionner des vrais et bons desserts faciles à faire, telle la pomme au four.

Préchauffer le four à 200 °C.

Beurrer un plat en terre allant au four.

Couper la base et le haut des pommes. Creuser l'intérieur et ôter les pépins. Répartir le beurre et le sucre à l'intérieur des fruits. Poser ceux-ci dans le plat.

Enfourner et cuire de 40 à 45 minutes. Arroser les fruits à plusieurs reprises avec leur jus de cuisson pour les glacer. À froid, le jus se transforme en gelée sous l'effet de la pectine. Le garder et le mettre à l'intérieur des pommes.



Finition et Présentation

Déposer les pommes sur des assiettes à dessert. Servir avec un coulis d'abricot ou une glace vanille.



Profiteroles

Pour 6 personnes

648

INGRÉDIENTS

Glace vanille

50 CL	DE LAIT
10 CL	DE CRÈME FLEURETTE
50 G	DE BEURRE
5	JAUNES D'ŒUFS
100 G	DE SUCRE
1	GOUSSE DE VANILLE FENDUE EN DEUX

Pâte à choux

10 CL	D'EAU
15 CL	DE LAIT
2 G	DE SEL
15 G	DE SUCRE
80 G	DE BEURRE
150 G	DE FARINE
4	ŒUFS

Sauce chocolat

10 CL	DE LAIT
5 CL	DE CRÈME FLEURETTE
15 G	DE SUCRE
90 G	DE COUVERTURE NOIRE

Confection de la glace vanille

Cuire tous les ingrédients dans un bain-marie à 84 °C.

Refroidir l'appareil sur glaçons et laisser maturer une nuit avec la vanille. Retirer la vanille. Turbiner.

Préparation de la pâte à choux

Tamiser la farine. Chauffer dans une casserole le lait, l'eau, le sel, le sucre et le beurre. Dès le premier bouillon, ajouter la farine hors du feu. Remettre sur le feu et dessécher en travaillant à l'aide d'une spatule. Une fois que la pâte est lisse et ne colle plus à la paroi, retirer du feu et incorporer les œufs un à un, en veillant à ce que chaque œuf soit bien incorporé avant d'ajouter le suivant. La pâte doit être élastique et brillante.

Cuisson des choux

Préchauffer le four à 200 °C.

À l'aide d'une poche munie d'une douille unie, déposer la pâte en tas de 4 cm de diamètre sur une plaque, en laissant un espace suffisant entre eux pour faciliter la cuisson. Cuire au four de 15 à 20 minutes. Laisser refroidir sur une grille.

Préparation de la sauce chocolat

Concasser le chocolat, faire bouillir le lait, la crème fleurette et le sucre. Verser sur le chocolat.

Ajouter du beurre en fin de préparation si on désire donner un peu plus d'épaisseur au chocolat : remettre le chocolat fondu à chauffer 10 secondes avant d'incorporer le beurre.

Finition et Présentation

Couper les profiteroles en deux. Les garnir de glace vanille et les refermer. Déposer 3 ou 4 profiteroles sur chaque assiette. Présenter la sauce chocolat chaude à part.





Riz au lait

Pour 6 personnes

650

INGRÉDIENTS

125 G	DE RIZ ROND
50 CL	DE LAIT
75 G	DE SUCRE
1	PINCÉE DE SEL
50 G	DE CRÈME FLEURETTE

Crème anglaise

15 CL	DE LAIT
25 G	DE SUCRE
2	JAUNES D'ŒUFS
1/2	GOUSSE DE VANILLE

Préparation de la crème anglaise

Verser le lait dans une casserole. Fendre la gousse de vanille en deux, gratter la pulpe au-dessus du lait, ajouter la gousse. Porter à ébullition. Retirer du feu.

Fouetter le sucre et les jaunes d'œufs jusqu'à ce qu'ils fassent la nappe. Incorporer le lait en fouettant, ôter la gousse de vanille, verser le mélange dans la casserole et faire cuire doucement en remuant avec une spatule jusqu'à épaississement, sans laisser bouillir. Laisser refroidir.

Cuisson du riz

Chauffer le lait avec le sel et 25 g de sucre. À ébullition, verser le riz en pluie et ajouter 25 g de sucre. Cuire environ 20 minutes. Laisser refroidir.

Batte la crème fleurette avec 25 g de sucre, jusqu'à ce que le mélange soit ferme. L'incorporer délicatement à la crème anglaise froide, puis au riz cuit. Réserver au frais.

Finition et Présentation

*Présenter le riz au lait dans des ramequins.
On peut l'accompagner d'une brunoise de fruits
frais et d'un sirop caramel, présentés à part.*



Salambo caramel Cointreau

Pour 6 personnes

652

INGRÉDIENTS

Crème pâtissière

25 CL	DE LAIT
3	JAUNES D'ŒUFS
50 G	DE SUCRE
20 G	DE POUDRE À CRÈME
1 C. À C.	DE COINTREAU

Pâte à choux

25 CL	DE LAIT
25 CL	D'EAU
10 G	DE SEL
20 G	DE SUCRE SEMOULE
225 G	DE BEURRE
275 G	DE FARINE
10	ŒUFS

Caramel

200 G	DE SUCRE
20 G	DE GLUCOSE

Confection de la crème pâtissière

Chauffer le lait. Blanchir les jaunes d'œufs avec le sucre, ajouter la poudre à crème, mélanger puis délayer avec une partie du lait. Verser sur le reste du lait. Cuire jusqu'à ce qu'une liaison se forme. Parfumer 200 g de cette crème avec le Cointreau. Couvrir de film étirable. Réserver au frais.

Préparation de la pâte à choux

Tamiser la farine. Faire bouillir le lait avec l'eau, le sel, le sucre semoule et le beurre. Ajouter la farine hors du feu. Remettre sur le feu et dessécher à l'aide d'une spatule. L'appareil est prêt quand il se détache du récipient.

Verser la pâte dans la cuve d'un batteur. À l'aide du fouet, incorporer les œufs petit à petit sans trop travailler la pâte. Celle-ci doit faire un beau ruban ni trop ferme, ni trop mou.

Cuisson des salambos

Préchauffer le four à 220 °C.

Introduire la pâte à choux dans une poche munie d'une douille lisse. Déposer des boudins de pâte de 7 cm de long, d'environ 3 cm de large sur une plaque. Enfourner et laisser cuire de 15 à 20 minutes. À la sortie du four, déposer les salambos sur une grille. Laisser refroidir.



Finition et Présentation

Faire un petit trou sous les salambos et les garnir de crème au Cointreau à l'aide d'une poche munie d'une petite douille lisse.

Verser le sucre et le glucose dans une petite casserole. Mouiller d'eau à batteur et cuire au stade du caramel. Dès qu'une bonne couleur ambrée est obtenue, stopper la cuisson du caramel en mettant le cul de la casserole dans des glaçons. Lorsqu'il commence à prendre une consistance épaisse, tremper le dessus des salambos le plus régulièrement possible dans le caramel. Les déposer sur du film alimentaire ou sur un sylpat, côté caramélisé sur le film, et laisser durcir. Retourner ensuite les salambos.



Savarin aux fruits

Pour 6-8 personnes

654

INGRÉDIENTS

Pâte à baba

200 G	DE FARINE TYPE 45
6 G	DE SEL
20 G	DE SUCRE
10 G	DE LEVURE DE BOULANGER
2	ŒUFS
60 G	DE BEURRE

Sirop à baba

1 L	D'EAU
500 G	DE SUCRE
1	GOUSSE DE VANILLE
	ZESTES DE CITRON
	ZESTES D'ORANGE
20 CL	DE RHUM

Garniture

20 CL	DE CRÈME FLEURETTE
50 G	DE SUCRE GLACE
	NAPPAGE BLOND
	SÉLECTION DE FRUITS

Préparation de la pâte à baba

Délayer la levure avec un peu d'eau tiède, y ajouter la farine, le sel, le sucre et 1 œuf. Travailler jusqu'à ce que le mélange se décolle. Incorporer le beurre. Quand celui-ci est bien mélangé, ajouter encore 1 œuf. La pâte est prête lorsqu'elle ne colle plus aux mains.

Couvrir et laisser tripler de volume à température ambiante.

Beurrer légèrement un moule à savarin de 25 cm de diamètre. Préchauffer le four à 180 °C.

Rabattre la pâte à la main. La déposer dans le moule. La laisser pousser jusqu'à hauteur du moule.

Enfourner et laisser cuire environ 20 minutes. Dès que le savarin est bien doré, le démouler sur une grille et laisser sécher à température ambiante.

Confection du sirop à baba

Fendre la vanille en deux. Faire fondre le sucre avec l'eau. Ajouter la vanille, les zestes de citron et d'orange, porter à ébullition, puis laisser infuser 15 minutes hors du feu.

Filter le sirop. Incorporer le rhum.

Finition et Présentation

Pincer le savarin avec le sirop, à l'aide d'un pinceau.

Glacer avec un nappage blond.

Monter la crème fleurette avec le sucre, en la gardant bavouse.

Servir le savarin avec une salade de fruits présentée harmonieusement, avec la crème à part.



Soufflé Grand Marnier



Soufflé Grand Marnier

Pour 6 personnes

656

INGRÉDIENTS

4	JAUNES D'ŒUFS
6	BLANCS D'ŒUFS
3-4 C. À S.	DE SUCRE SEMOULE
1	ORANGE
5 C. À S.	DE GRAND MARNIER

Garniture (facultative)

4	ORANGES DU MAROC
1 CL	DE SIROP DE GRENADINE

Préchauffer le four à 220 °C. Beurrer et sucrer des moules individuels à soufflé de 12 cm de diamètre.

Brosser l'orange sous l'eau tiède, l'essuyer et râper finement le zeste.

Blanchir les jaunes d'œufs avec 2 cuillerées à soupe de sucre.

Monter les blancs d'œufs avec 1/2 cuillerée à soupe de sucre au départ, puis les serrer avec 1 cuillerée supplémentaire de sucre. Incorporer le zeste d'orange râpé, puis mélanger délicatement les blancs aux jaunes blanchis à l'aide d'une spatule, en faisant attention à ne pas faire retomber les blancs. Ajouter le Grand Marnier.

Cuisson du soufflé

Mouler l'appareil dans les moules préparés. Enfourner et cuire pendant 10 minutes.



Finition et Présentation

Ce soufflé se sert dès la sortie du four.

On peut l'accompagner d'une salade d'orange parfumée à la grenadine.

Râper le zeste de 4 oranges du Maroc. Peler les fruits à vif et détacher les segments. Presser les peaux pour recueillir tout le jus. Faire réduire légèrement celui-ci avec 1 cuillerée à café de sirop de grenadine.

Refroidir. Ajouter les segments d'orange et les zestes. Laisser macérer une nuit.

Tranche de gâteau



Soupe de pêches

Pour 6 personnes

658

INGRÉDIENTS

6	PÊCHES JAUNES
75 CL	DE BEAUMES-DE-VENISE
1	GOUSSE DE VANILLE
5	GRAINS DE POIVRE NOIR
100 G	DE SUCRE

Concasser les grains de poivre. Fendre la gousse de vanille en deux.

Plonger les pêches dans de l'eau chaude, les refroidir dans de l'eau glacée, les égoutter et les peler.

Verser le beaumes-de-venise dans une casserole. Ajouter le sucre, les grains de poivre concassés et la gousse de vanille. Chauffer. Lorsque le liquide arrive à petite ébullition, ajouter les pêches. Cuire tout doucement, de 20 à 25 minutes. Vérifier la cuisson en tâtant les fruits avec le doigt.

Couvrir. Laisser infuser hors du feu jusqu'à complet refroidissement.

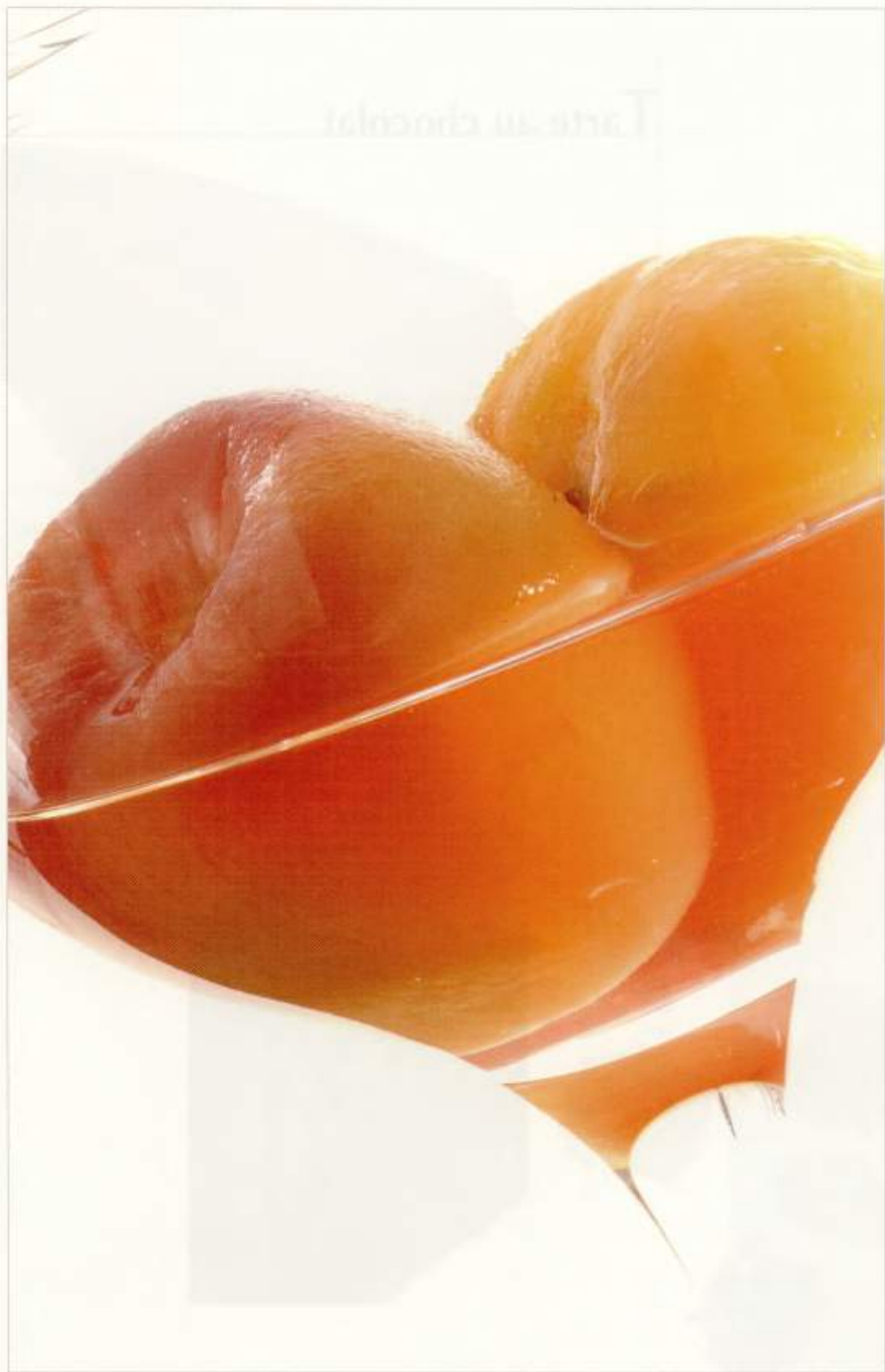
Déposer les pêches dans un récipient. Filtrer le jus de cuisson au chinois étamine et le verser sur les fruits.

Laisser une nuit au réfrigérateur.



Finition et Présentation

Déposer les pêches dans des verres à pied et les napper de jus. Servir bien frais.



Tarte au chocolat

Pour 6 personnes

660

INGRÉDIENTS

95 G	DE COUVERTURE NOIRE À 70 % DE CACAO
90 G	DE BEURRE
45 G	DE FARINE
150 G	DE SUCRE
3	ŒUFS
	BEURRE ET FARINE POUR LE MOULE

En souvenir du temps passé chez Monsieur Alain Chapel, cette tarte au chocolat simple à faire et riche en chocolat.

Préchauffer le four à 160 °C. Beurrer et fariner un moule à bord lisse de 20 cm de diamètre.

Tiédifier au bain-marie le beurre et la couverture chocolat. Former une pâte lisse à l'aide d'une spatule.

Mélanger les œufs avec le sucre sans travailler, puis ajouter la farine tamisée.

Incorporer ce mélange à la pâte de chocolat. Travailler le tout pour obtenir un ensemble lisse et souple.

Verser la préparation dans le moule. Enfourner et cuire pendant 20 minutes.

Finition et Présentation

Démouler la tarte tiède au moment de la servir. Servir la tarte nature ou la couvrir d'un glaçage composé de 200 g de couverture noire à 60 % de cacao mélangée à 25 cl de crème chaude, auxquelles on incorpore ensuite 20 g de beurre en morceaux.





Tarte au citron

Pour 6 personnes

662

INGRÉDIENTS

Pâte sucrée

125 G	DE BEURRE
250 G	DE FARINE
1	ŒUF
90 G	DE SUCRE GLACE
30 G	DE POUDRE D'AMANDE

Appareil citron

20 CL	DE JUS DE CITRON
100 G	DE BEURRE
4	ŒUFS
120 G	DE SUCRE GLACE

Garniture

ZESTES DE CITRON
CONFITS OU ZESTE RÂPÉ
SUCRE GLACE

Préparation de la pâte sucrée

Tamiser la farine.

Mettre le beurre en pommade : il doit être souple pour éviter de trop travailler la pâte. Ajouter le sucre glace, la poudre d'amande et l'œuf. Mélanger le tout.

Lorsque la préparation est bien homogène, incorporer la farine tamisée. Rouler la pâte en boule, l'envelopper de film étirable. Réserver 12 heures au réfrigérateur.

Préparation de l'appareil citron

Faire fondre le beurre à feu doux. Fouetter les œufs avec le sucre. Incorporer le jus de citron toujours en fouettant et terminer par le beurre fondu. Réserver à température ambiante.

Cuisson de la tarte

Préchauffer le four ventilé à 150 °C. Beurrer un cercle à tarte de 20 cm de diamètre.

Abaisser la pâte sucrée à l'aide d'un rouleau. Foncer le cercle de pâte. Laisser reposer au réfrigérateur pendant 10 minutes.

Habiller la surface de film, remplir la cavité de pois chiches et cuire au four. Quand la pâte est blonde, la retirer du four, enlever le film et les pois chiches.

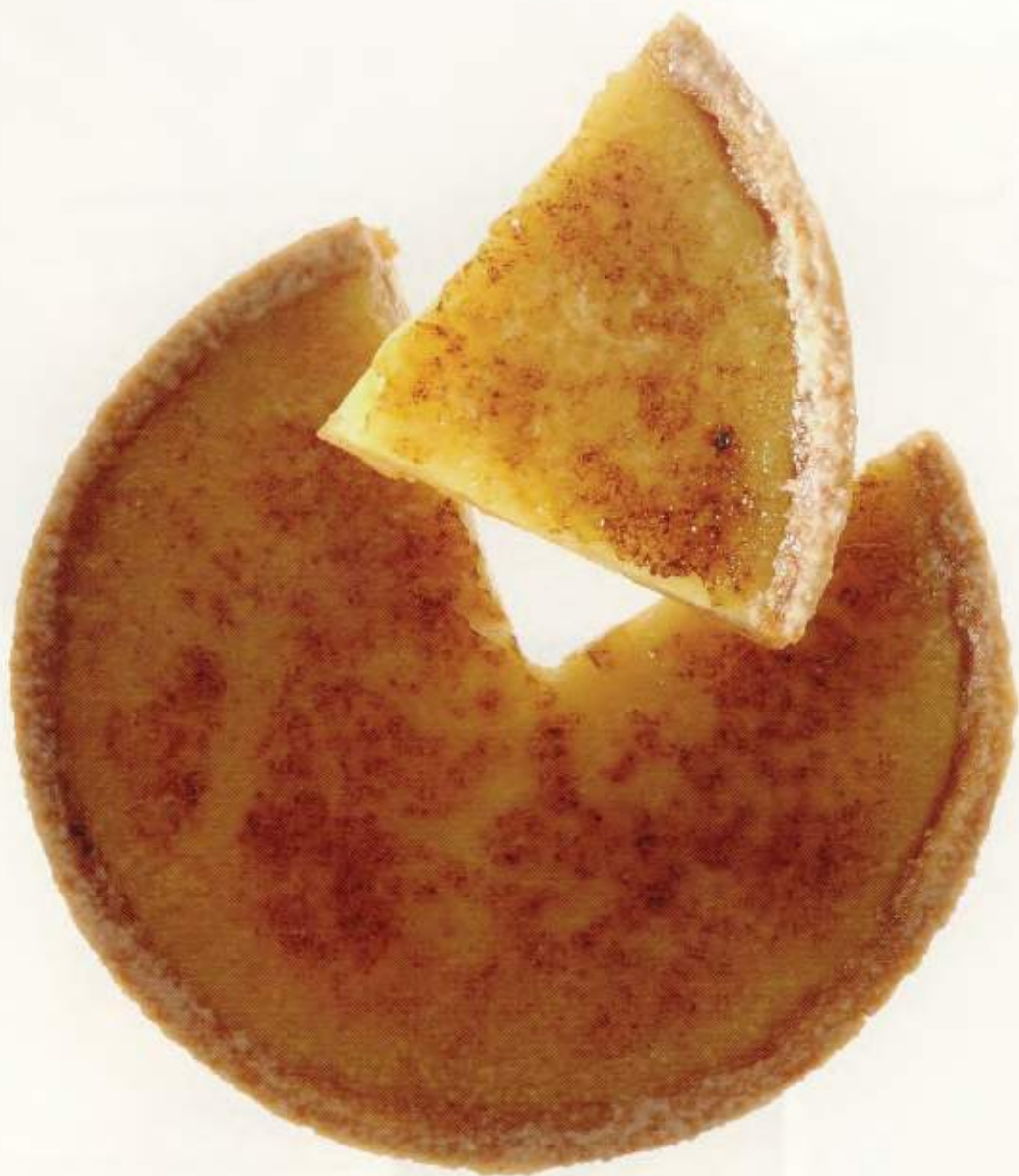
Remplir le fond de tarte tiède avec l'appareil citron et cuire dans un four légèrement plus doux, à 130 °C. L'appareil est prêt lorsque sa consistance est tremblotante. Laisser figer, puis laisser 10 minutes au réfrigérateur.



Finition et Présentation

Saupoudrer de sucre glace toute la surface de la tarte. Caraméliser à l'aide d'un chalumeau, sans noircir (pour éviter l'amertume)

Recouvrir de zestes confits ou de zeste de citron simplement râpé. Servir à température ambiante.



Tartelette au sucre

Pour 6 personnes

664

INGRÉDIENTS

Pâte à brioche

250 G	DE FARINE TYPE 55
10 G	DE LEVURE
	DE BOULANGER
6 G	DE SEL
30 G	DE SUCRE
3	ŒUFS
200 G	DE BEURRE

Garniture

CASSONADE
BEURRE
CRÈME

Dorure

1 JAUNE D'ŒUF

Préparation de la pâte à brioche

Travailler dans une cuve, au crochet, la farine, la levure délayée dans un peu d'eau tiède, le sel, le sucre et les œufs. Lorsque le mélange se décolle, incorporer le beurre et pétrir jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse et soyeuse qui ne colle plus aux mains.

Récupérer la pâte dans un grand cul-de-poule légèrement fariné. Couvrir et laisser pousser à température ambiante jusqu'à ce qu'elle double de volume. Rompre la pâte à la main. L'envelopper de film étirable et la stocker au réfrigérateur jusqu'au lendemain.

Confection des tartelettes

Abaisser la pâte à brioche au rouleau, sur 2 mm d'épaisseur. Laisser reposer au réfrigérateur 20 minutes.

Beurrer légèrement des cercles de 10 cm de diamètre.

Détailler des disques de pâte. En foncer les cercles beurrés. Dorer au jaune d'œuf délayé avec une cuillerée d'eau. Parsemer de cassonade et de dés de beurre. Laisser monter 15 minutes à température ambiante.

Préchauffer le four à 170 °C.

Mettre au four et cuire 20 minutes. Aux trois quarts de la cuisson, verser un filet de crème fleurette sur chaque tartelette. Laisser la cuisson s'achever. Le cœur de la tartelette doit former une mélasse. Retirer alors les tartelettes et les laisser refroidir sur une grille.



Finition et Présentation

Servir ces tartelettes tièdes ou froides : elles sont tout aussi délicieuses.



D

desserts

665

Tarte Bourdaloue aux poires

Pour 6-8 personnes

666

INGRÉDIENTS

3 POIRES WILLIAMS
AU SIROP VERGERS
DE GASCOGNE

Pâte sucrée

125 G DE BEURRE
250 G DE FARINE
1 ŒUF
90 G DE SUCRE GLACE
30 G DE POUDRE D'AMANDE

Crème d'amande

50 G DE BEURRE
100 G DE SUCRE GLACE
100 G DE POUDRE D'AMANDE
5 G DE POUDRE À CRÈME
1 ŒUF

Nougatine amande

50 G DE BEURRE
100 G DE SUCRE
25 G DE FARINE
4 CL DE JUS D'ORANGE

Garniture

120 G D'AMANDES EFFILÉES
335 G DE SUCRE
100 G DE CRÈME PÂTISSÈRE
NAPPAGE BLOND

Préparation de la pâte sucrée

Tamiser la farine.

Mettre le beurre en pommade : il doit être souple pour éviter de trop travailler la pâte. Ajouter le sucre glace, la poudre d'amande et l'œuf. Mélanger le tout.

Lorsque la préparation est bien homogène, incorporer la farine tamisée. Rouler la pâte en boule, l'envelopper de film étirable. Réserver 12 heures au réfrigérateur.

Préparation des amandes sablées

Préparer un sirop à 30° en faisant fondre 335 g de sucre dans 25 cl d'eau. Plonger les amandes dans ce sirop, porter juste à ébullition. Retirer du feu et laisser infuser 1 journée. Égoutter les amandes. Les étaler sur un sylpat et les cuire 15 minutes au four ventilé à 160 °C, jusqu'à ce qu'elles aient une jolie coloration.

Confection de la crème d'amande

Mettre le beurre en pommade, ajouter le sucre glace et la poudre d'amande. Travailler à la feuille en ajoutant graduellement l'œuf et la poudre à crème.

Cuisson de la tarte

Préchauffer le four ventilé à 160 °C. Abaisser 220 g de pâte sucrée. En foncer un cercle de 16 cm de diamètre beurré.

Égoutter les poires sur du papier absorbant. Pratiquer 2 ou 3 cavités dans chaque poire à l'aide d'une cuillère à pommes parisiennes.

À l'aide d'une poche munie d'une douille n° 6, dresser un cordon de crème d'amande au fond de la tarte. Déposer les poires debout sur la pâte, enfourner et cuire de 20 à 25 minutes. Refroidir la tarte sur une grille.

Préparation de la nougatine amande

Préchauffer le four à 170 °C.

Faire fondre le beurre. Y mélanger le sucre et la farine, terminer en ajoutant le jus d'orange. Déposer un peu de cet appareil sur un sylpat. Cuire au four 15 minutes. Lorsque la nougatine a pris une couleur caramel, détailler un disque du diamètre de la tarte. Pratiquer dedans 3 ouvertures pour y laisser passer le haut des poires.

Finition et Présentation

Emplir les cavités des poires avec de la crème pâtissière. Glacer les fruits avec du nappage blond. Parsemer la tarte d'amandes sablées. Poser le disque de nougatine sur les poires.

Présenter la tarte entière, puis retirer la nougatine, trancher la tarte, déposer les parts sur les assiettes et piquer des éclats de nougatine dans les poires.





Tarte fine aux pommes

Pour 6 personnes

668

INGRÉDIENTS

9	POMMES GOLDEN ROSÉES
75 G	DE BEURRE
60 G	DE SUCRE CRISTALLISÉ

Feuilletage

20 CL	D'EAU FROIDE
14 G	DE SEL FIN
500 G	DE BEURRE
150 G	DE FARINE DE GRUAU
250 G	DE FARINE ORDINAIRE

Confection du feuilletage

Il est important de peser tous les ingrédients et de mettre la veille les farines, l'eau et le beurre au frigo, cela permet de travailler plus aisément cette pâte délicate à réaliser.

1^{er} étape : la détrempe

Mettre le sel à dissoudre dans un bol avec l'eau froide. Faire fondre 75 g de beurre.

Mélanger les deux farines et incorporer l'eau et le beurre fondu en tournant régulièrement. Attention de ne pas trop malaxer la détrempe. Envelopper dans du film alimentaire. Laisser reposer 2 heures au moins au réfrigérateur.

2^e étape : la pâte

Le beurre doit avoir la même consistance que la détrempe. Le battre et le mettre en carré.

Abaisser la détrempe au rouleau, en laissant plus d'épaisseur au milieu. Déposer le beurre au centre, replier les côtés et former un carré.

Abaisser la pâte en un rectangle régulier puis replier la pâte en trois : cela donne un tour. L'envelopper d'un film puis mettre 2 heures au réfrigérateur bien froid.

Recommencer l'opération en tournant le pâton de 45°. Abaisser en un rectangle, puis replier en trois comme précédemment, remettre au frais.

Répéter l'opération jusqu'à obtenir 6 tours. Pour mieux contrôler le travail, marquer le feuilletage à chaque tour en plantant le doigt dans la pâte.

Garder 200 g de feuilletage au réfrigérateur et le laisser reposer une demi-journée. Congeler l'excédent.

Finition et Présentation

Chauffer les tartes avant de les servir.
Les accompagner d'une glace vanille.

Préparation des tartes

Préchauffer le four ventilé à 170 °C.

Abaisser la pâte sur 2 mm d'épaisseur. Couper 6 disques de 16 cm de diamètre. Les déposer sur une plaque. Piquer la pâte à la fourchette et réserver au frais.

Peler les pommes, couper les fruits en deux et les évider. Les détailler en très fines lamelles. Disposer celles-ci bien régulièrement sur les fonds de tarte. Parsemer les pommes avec la moitié du beurre en noisettes et la moitié du sucre cristallisé.

Enfourner. Cuire pendant 35 minutes. Tourner régulièrement les tartes pendant la cuisson pour que celle-ci soit bien homogène. Parsemer à nouveau de noisettes de beurre et de sucre cristallisé à mi-cuisson pour que les tartes soient croustillantes.





Tarte aux framboises

Pour 6 personnes

670

INGRÉDIENTS

Pâte sucrée

125 G	DE BEURRE
250 G	DE FARINE
1	ŒUF
90 G	DE SUCRE GLACÉ
30 G	DE POUDRE D'AMANDE

Crème framboise

100 G	DE PULPE DE FRAMBOISE
1	ŒUF
2	JAUNES D'ŒUFS
30 G	DE SUCRE
35 G	DE BEURRE
2	FEUILLES DE GÉLATINE

Compotée de framboise

120 G	DE FRAMBOISES
40 G	DE SUCRE

Garniture

250 G	DE FRAMBOISES
	SUCRE GLACÉ

Préparation de la pâte sucrée

Tamiser la farine.

Mettre le beurre en pommade : il doit être souple pour éviter de trop travailler la pâte. Ajouter le sucre glace, la poudre d'amande et l'œuf. Mélanger le tout.

Lorsque la préparation est bien homogène, incorporer la farine tamisée. Rouler la pâte en boule, l'envelopper de film étirable. Réserver 12 heures au réfrigérateur.

Cuisson du fond de tarte

Préchauffer le four ventilé à 150 °C. Abaisser la pâte. Foncer un cercle de 20 cm de diamètre beurré. Laisser reposer 10 minutes au réfrigérateur. Habiller la pâte d'un film, remplir de pois chiches et cuire 20 minutes au four. Retirer les pois chiches et le film. Réserver à température ambiante.

Confection de la crème framboise

Faire tremper la gélatine dans de l'eau froide.

Chauffer la pulpe de framboise avec les jaunes d'œufs, l'œuf entier et le sucre. Donner une ébullition puis ajouter les feuilles de gélatine égouttées. Laisser tiédir et incorporer le beurre en petits morceaux.

Masquer le fond d'un cercle de 16 cm avec du film tendu. Verser la crème framboise dans le cercle. Bloquer au congélateur pendant 1 heure.

Préparation de la compotée de framboise

Mouiller le sucre avec un peu d'eau. Porter à ébullition. Ajouter les framboises, puis cuire pendant 5 minutes à partir de la seconde ébullition. Réserver en barquette.



Finition et Présentation

Tapiser le fond de tarte avec la compotée de framboise. Déposer des framboises sur le fond, mettre au milieu la crème framboise décongelée, rajouter des framboises le plus harmonieusement possible.

Saupoudrer de sucre glace et servir bien frais.



Tatin de pommes

Pour 4 personnes

672

INGRÉDIENTS

4 POMMES
REINE DES REINETTES
OU BOSKOOIP
200 G DE SUCRE
NAPPAGE BLOND

Pâte sucrée

125 G DE BEURRE
250 G DE FARINE
1 ŒUF
90 G DE SUCRE GLACE
30 G DE POUDRE D'AMANDE

Préparation de la pâte sucrée

Tamiser la farine.

Mettre le beurre en pommade : il doit être souple pour éviter de trop travailler la pâte. Ajouter le sucre glace, la poudre d'amande et l'œuf. Mélanger le tout.

Lorsque la préparation est bien homogène, incorporer la farine tamisée. Rouler la pâte en boule, l'envelopper de film étirable. Réserver 12 heures au réfrigérateur.

Préparation des pommes

Préchauffer le four à 170 °C.

Éplucher les pommes. Les évider. Les couper en deux de haut en bas. Il faut environ 7 demi-pommes de 90 g chacune. Mettre le sucre dans une sauteuse de 16 cm de diamètre. Mouiller d'eau à hauteur. Cuire au stade du caramel. Retirer du feu et laisser refroidir.

Lorsque le caramel est figé, déposer les demi-pommes bien serrées dans la sauteuse, côté arrondi contre le fond. Couvrir d'aluminium ménager et mettre au four. La durée de la cuisson varie selon le taux d'eau que contiennent les fruits et le temps d'absorption du caramel par les pommes. Quand les fruits ont fondu et ont une couleur caramel, retirer la sauteuse du four. Laisser refroidir.

Cuisson de la tarte

Abaisser la pâte sucrée et découper une abaisse égale au diamètre de la sauteuse.

Égaliser les pommes en les tassant. Couvrir avec l'abaisse de pâte. Remettre au four et laisser cuire jusqu'à ce que la pâte soit colorée.

Déposer alors la sauteuse sur un lit de glaçons pour arrêter la cuisson et glacer le caramel. Laisser ensuite reposer 2 heures au réfrigérateur.

Finition et Présentation

Chauffer la sauteuse sur un feu vif, tout en tournant dans le sens des aiguilles d'une montre. Retourner la sauteuse sur un plat. Glacer les pommes avec un nappage blond très léger pour donner de la brillance. Servir tiède.







675

annexes

Beurre de crustacés

3 KG	DE COFFRES DE HOMARD
3 KG	DE BEURRE
50 G	DE CONCENTRÉ DE TOMATES
5	GOUSSES D'AIL
2	ÉCHALOTES COUPÉES EN ROUELLES
10 CL	D'HUILE D'OLIVE
2	BRANCHES D'ESTRAGON
2	BRANCHES DE BASILIC
5 G	DE POIVRE NOIR EN GRAINS
1	BRINDILLE DE THYM
1/2	FEUILLE DE LAURIER
	QUEUES DE PERSIL

Concasser les carcasses de homard à l'aide d'une feuille dans la cuve d'un batteur-mélangeur.

Faire suer dans l'huile d'olive les gousses d'ail en chemise, les échalotes et le concentré de tomates. Ajouter les carcasses de homard et laisser suer légèrement, puis ajouter le bouquet garni et le beurre, préalablement fondu. Laisser frémir sur le coin du fourneau pendant 30 minutes.

Ajouter le poivre, le basilic et l'estragon, laisser infuser durant 10 minutes et filtrer à l'étamine, en ne prélevant que la matière grasse.

Beurre d'escargot

400 G	DE BEURRE
4	GOUSSES D'AIL
1	BOTTE DE PERSIL PLAT
50 G	DE MOUTARDE DE MEAUX
20 G	DE POUDRE D'AMANDES
10 G	DE SEL FIN DE MER
40 G	DE BRUNOISE DE PIEDS DE CÈPE
60 G	DE JAMBON DE JABUGO
60 G	D'ÉCHALOTES CISELÉES

Sortir le beurre du frais 30 minutes à l'avance pour qu'il soit ramolli, mais pas en pommadé.

Éfeuille le persil plat, puis laver les pluches, bien les essorer et les concasser légèrement à l'aide d'un couteau.

Éplucher les gousses d'ail, les couper en deux, retirer le germe et les hacher finement jusqu'à ce qu'elles soient réduites en purée.

Éplucher et ciseler finement les échalotes. Les faire compoter doucement dans une sauteuse avec une noix de beurre sur le bord de la plaque du fourneau, à couvert.

Faire sauter au beurre la brunoise de pieds de cèpe jusqu'à ce qu'elle soit blonde. L'égoutter dans une passoire, la débarrasser dans un récipient et la faire refroidir.

Découper le jambon en fines tranches et le tailler en brunoise.

Dans la cuve froide d'un mixeur, mettre le beurre ramolli, les pluches de persil concassées, le sel, le poivre du moulin, la moutarde, la poudre d'amandes et les gousses d'ail hachées. Mixer jusqu'à ce que le beurre soit homogène, puis le transvaser dans un récipient, ajouter la fondue d'échalotes, la brunoise de jambon et celle de champignons, et mélanger l'ensemble à l'aide d'une spatule en bois.

Bouillon de bœuf (pot-au-feu)

3 KG	DE BŒUF À POT-AU-FEU (MACREUSE, PALERON, JUMENT, PLAT DE CÔTES, GÎTE GÎTE, QUEUE DE BŒUF, ETC.)
3	OIGNONS PAILLE
4	CAROTTES
4	BRANCHES DE CÉLERI
3	POIREAUX
1	CLOU DE GIROFLE
10	QUEUES DE PERSIL
1	FEUILLE DE LAURIER
1	BRINDILLE DE THYM
20 G	DE GROS SEL GRIS DE MER
5 G	DE POIVRE NOIR EN GRAINS

Parer les morceaux de bœuf en enlevant l'excédent de gras et les marques de tampon des abattoirs, puis les ficeler si nécessaire de manière qu'ils se tiennent durant la cuisson, qui est longue.

Éplucher et laver tous les légumes de la garniture aromatique à l'exception de 2 oignons, que l'on gardera entiers avec la peau. Clouter le dernier oignon après l'avoir épluché.

Confectionner un bouquet garni avec les queues de persil, le thym et le laurier, et un autre avec les branches de céleri et les poireaux. Enfermer les grains de poivre noir dans une petite bourse de tissu.

Couper les oignons réservés en deux dans le sens de la hauteur, disposer le côté tranché des 4 demi-oignons ainsi obtenus sur la plaque du fourneau et laisser prendre une forte coloration.

Mettre les morceaux de bœuf dans une marmite, ajouter de l'eau froide à hauteur et porter à ébullition sur feu vif. Lorsque l'eau bout, écumer et dégraisser, puis ajouter la garniture aromatique, le sel et la bourse de poivre. Dès que l'eau recommence à frémir, écumer et baisser le feu de manière que le bouillon frémisse et qu'il puisse se clarifier tout seul. Laisser cuire pendant environ 3 h 30.

Au terme de la cuisson, passer le bouillon dans une étamine et le refroidir aussitôt, en séparant tous les composants de la recette.

Les légumes et la viande pourront être utilisés dans une multitude d'autres recettes.

Bouillon de poissons de roche

5 KG	DE POISSONS DE ROCHE DE MÉDITERRANÉE
8	TOMATES FRAÎCHES BIEN MÛRES
3	OIGNONS BLANCS
3	TÊTES D'AIL COUPÉES EN DEUX
1	FENOUIL
	LE BLANC D'UN POIREAU
10 G	DE PISTILS DE SAFRAN
1 G	DE GRAINES DE FENOUIL
5	QUEUES DE PERSIL
1	BRANCHE DE THYM
5	QUEUES DE BASILIC
1	CITRON DE MENTON
50 CL	D'HUILE D'OLIVE

Vider les poissons, les écailler et leur enlever les ouïes ainsi que les yeux, puis les couper en deux ou en trois (en fonction de

leur taille). Nettoyer l'intérieur des poissons, en veillant à ne pas enlever le mucus qui se trouve à l'extérieur.

Couper les têtes d'ail en deux. Éplucher tous les légumes de la garniture aromatique, les laver et les émincer finement. Détailler le citron en tranches de 3 mm d'épaisseur. Confectionner un bouquet garni avec le thym, le laurier, les queues de persil et celles de basilic.

Verser l'huile d'olive dans une cocotte, la chauffer et faire suer les oignons, l'ail, le fenouil et le blanc de poireau. Lorsque la garniture est bien compotée, mais sans coloration, ajouter les poissons et les saisir, puis les saupoudrer de pistils de safran et ajouter les aromates, les tranches de citron et les tomates.

Mouiller avec 6 litres d'eau, porter à ébullition et faire cuire pendant 40 minutes à feu doux, en écumant très souvent. Au terme de la cuisson, retirer du feu et laisser reposer pendant 10 minutes. Passer ensuite la soupe à la chinoise, puis au chinois étamine, et faire refroidir aussitôt le bouillon obtenu.

Bouillon de poule

3	POULES
6	CAROTTES
4	OIGNONS PAILLE
3	BRANCHES DE CÉLERI
3	POIREAUX
10	QUEUES DE PERSIL
1	BRANCHE DE THYM
1	FEUILLE DE LAURIER
20 G	DE GROS SEL GRIS DE MER
5 G	DE POIVRE NOIR EN GRAINS
10 G	DE POUDRE DE VOLAILLE

Éplucher et laver tous les légumes de la garniture aromatique. Confectionner un premier bouquet garni avec le thym, le laurier et les queues de persil, et un second avec les poireaux et les branches de céleri. Enfermer les grains de poivre dans une petite bourse de tissu.

Parer les poules de toutes les parties grasses et sanguinolentes en les lavant abondamment sous l'eau courante. Les mettre dans une grande marmite, les couvrir d'eau froide et porter à ébullition sur feu vif.

Lorsque l'eau bout, mettre hors du feu et rincer les poules, ainsi que la marmite, sous l'eau froide courante afin d'éliminer toutes les impuretés et les éventuelles traces de sang.

Remettre les poules blanchies dans la marmite propre, les recouvrir d'eau froide et porter sur feu vif. Dès que l'eau frémit, ajouter la garniture aromatique, la poudre de volaille, le sel et la bourse de poivre, puis laisser cuire pendant 1 h 30 à 2 heures, en écumant de temps à autre.

Au terme de la cuisson, passer le bouillon à l'aide d'un chinois étamine et le refroidir aussitôt en chambre froide.

Bouillon de queue de veau

5	QUEUES DE VEAU
2	CAROTTES
5	ÉCHALOTES
1	OIGNON

1	BRANCHE DE CÉLERI
	LE VERT D'UN POIREAU
2	CLOUS DE GIROFLE
1	BRANCHE DE THYM
1	FEUILLE DE LAURIER
7	QUEUES DE PERSIL
10 G	DE GROS SEL GRIS DE MER
5 G	DE POIVRE BLANC EN GRAINS

Éplucher et laver tous les légumes composant la garniture aromatique.

Confectionner un bouquet garni avec les queues de persil, le thym, le laurier, le vert de poireau et les branches de céleri. Clouter les échalotes. Enfermer dans une petite bourse de tissu les grains de poivre.

Éplucher les queues de veau, les couper au niveau des articulations en tronçons de 5 cm de longueur et mettre ces derniers dans une marmite. Les recouvrir d'eau froide et porter à ébullition sur feu vif. Lorsque l'eau bout, écumer et dégraisser, puis ajouter la garniture aromatique, le sel et la bourse de poivre blanc.

Dès que l'eau recommence à frémit, baisser le feu et laisser cuire pendant environ 2 heures, en écumant et en dégraisant tout au long de la cuisson.

À terme, passer au chinois étamine et faire refroidir aussitôt.

Fond blanc de veau

3 KG	DE POITRINE DE VEAU AVEC OS
2	OIGNONS PAILLE
3	CAROTTES
2	BRANCHES DE CÉLERI
	LE VERT D'UN POIREAU
10	QUEUES DE PERSIL
10 G	DE GROS SEL GRIS DE MER
5 G	DE POIVRE NOIR EN GRAINS
1	BRANCHE DE THYM
1	FEUILLE DE LAURIER

Éplucher et laver tous les légumes de la garniture aromatique. Confectionner un premier bouquet garni avec le thym, le laurier et les queues de persil, et un second avec les poireaux et les branches de céleri. Enfermer les grains de poivre dans une petite bourse de tissu.

Parer la poitrine de veau de toutes les parties grasses et sanguinolentes en la lavant abondamment sous l'eau courante. La mettre dans une grande marmite, la couvrir d'eau froide et porter à ébullition sur feu vif.

Lorsque l'eau bout, mettre hors du feu et rincer la viande, ainsi que la marmite, sous l'eau froide courante afin d'éliminer toutes les impuretés et les éventuelles traces de sang.

Remettre la poitrine de veau blanchie dans la marmite propre, la recouvrir d'eau froide et porter sur feu vif. Dès que l'eau frémit, ajouter la garniture aromatique, le sel et la bourse de poivre, puis laisser cuire pendant 1 h 30 à 2 heures, en écumant de temps à autre.

Au terme de la cuisson, passer le fond blanc de veau à l'aide d'un chinois étamine et le refroidir aussitôt en chambre froide.

Fond blanc de volaille

3 KG	DE CARCASSES DE VOLAILLE
3	OIGNONS PAILLE
5	CAROTTES
2	BRANCHES DE CÉLÉRI LE VERT DE 2 POIREAUX
150 G	DE CHAMPIGNONS DE PARIS
10	QUEUES DE PERSIL
10 G	DE GROS SEL GRIS DE MER
5 G	DE POIVRE NOIR EN GRAINS
1	BRANCHE DE THYM
1	FEUILLE DE LAURIER
20 G	DE POUDRE DE VOLAILLE

Éplucher et laver tous les légumes de la garniture aromatique. Confectionner un premier bouquet garni avec le thym, le laurier et les queues de persil, et un second avec les poireaux et les branches de céleri. Enfermer les grains de poivre dans une petite bourse de tissu.

Parer les carcasses de volaille de toutes les parties grasses et sanguinolentes en les lavant abondamment sous l'eau courante. Les mettre dans une grande marmite, les couvrir d'eau froide et porter à ébullition sur feu vif.

Lorsque l'eau bout, mettre hors du feu et rincer les carcasses, ainsi que la marmite, sous l'eau froide courante afin d'éliminer toutes les impuretés et les éventuelles traces de sang.

Remettre les carcasses de volaille blanchies dans la marmite propre, les recouvrir d'eau froide et porter sur feu vif. Dès que l'eau frémit, ajouter la garniture aromatique, la poudre de volaille, le sel et la bourse de poivre, puis laisser cuire pendant 1 h 30 à 2 heures, en écumant de temps à autre.

Au terme de la cuisson, passer le fond blanc à l'aide d'un chinois étamine et le refroidir aussitôt en chambre froide.

Fond brun de gibier

5 KG	DE COLLIER DE CHEVREUIL, DE BICHE, ETC.
8	BOUTEILLES DE VIN ROUGE (DE TYPE CÔTES-DU-RHÔNE)
5	CAROTTES
2	OIGNONS PAILLE
4	ÉCHALOTES
4	BRANCHES DE CÉLÉRI
1	FEUILLE DE LAURIER
1	BRANCHE THYM
12	QUEUES DE PERSIL LE VERT D'UN POIREAU
2	TÊTES D'AIL
10	GRAINS DE POIVRE NOIR
10	BAIES DE GENIÈVRE
1 L	DE FOND DE VEAU
50 G	DE BEURRE
20 CL	D'HUILE DE PÉPINS DE RAISIN

Enlever tous les poils restant sur les morceaux de gibier, ainsi que les éventuels caillots de sang, puis couper les colliers en morceaux de 80 g pièce.

Éplucher tous les légumes, les laver et les tailler en mirepoix. Confectionner un bouquet garni avec le thym, le laurier, les queues de persil et le vert de poireau.

Faire chauffer l'huile de pépins de raisin dans une braisière et y saisir la viande. Dès qu'elle est bien rôtie, ajouter le beurre, les gousses d'ail en chemise et la garniture aromatique, et donner une belle coloration, légèrement brune et régulière.

Mouiller avec le vin rouge, préalablement flambé, et porter à ébullition. Écumer, dégraisser et ajouter les aromates (bouquet garni, poivre et genièvre), puis laisser cuire à petit feu sur le coin de la plaque du fourneau pendant 1 heure.

Ajouter le fond de veau et poursuivre la cuisson, toujours sur feu doux et en écumant régulièrement, pendant 24 heures.

Lorsque le fond de gibier est cuit, le laisser reposer durant 30 minutes, le passer au chinois et le refroidir aussitôt en chambre froide.

Fond de veau brun

3 KG	D'OS DE VEAU (CROSSE, JARRET, PIED, PARURES MAIGRES)
2 KG	DE MORCEAUX DE VEAU DE DEUXIÈME ET TROISIÈME CATÉGORIES (COLLIER, POITRINE, TENDRON, FLANCHET)
20 CL	D'HUILE DE PÉPINS DE RAISIN
2 L	DE VIN ROUGE
200 G	DE CAROTTES
300 G	D'OIGNONS
3	GOUSSES D'AIL
100 G	DE CONCENTRÉ DE TOMATES
500 G	DE TOMATES FRAÎCHES BIEN MÛRES LE VERT D'UN POIREAU
1	BRANCHE DE CÉLÉRI QUEUES DE PERSIL
1	BRANCHE DE THYM
1	FEUILLE DE LAURIER
	GROS SEL GRIS DE MER (2 G PAR LITRE DE MOUILLEMENT)

Couper les morceaux de veau en trois tailles différentes afin qu'ils constituent une sorte de filtre lors de la mise en cuisson. Commencer par les gros os, qui seront taillés en gros morceaux, pour finir avec les tendrons, qui donneront les plus petits morceaux.

Prendre trois plaques (une pour chaque « taillage ») et faire colorer au four à 210 °C les différents morceaux de veau dans de l'huile de pépins de raisin. Les remuer souvent afin qu'ils prennent une belle coloration blonde et régulière, en veillant néanmoins à ne pas les faire trop colorer (le fond de veau prendrait alors un goût amer).

Lorsque les différents morceaux ont obtenu la coloration souhaitée, les égoutter dans de grandes passoire. Déglaçer les plaques avec la totalité du vin rouge, décoller les sucs de cuisson et garder le déglçage pour mouiller le fond de veau.

Faire chauffer un filet d'huile de pépins de raisin dans une poêle noire et saisir le concentré de tomates afin de le faire dessécher.

Éplucher les carottes, la branche de céleri et les oignons, les laver et les tailler en mirepoix régulière.

Faire chauffer un filet d'huile de pépins de raisin dans une cocotte en fonte et y saisir la mirepoix de légumes en lui donnant une légère coloration blonde. Ajouter les gousses d'ail en chemise éclatées et le concentré de tomates, puis débarrasser l'ensemble.

Confectionner un bouquet garni avec le vert de poireau, les queues de persil, le thym et le laurier. Retirer le pédoncule des tomates, les laver et les couper en quartiers réguliers.

Ranger les plus gros morceaux de veau dans le fond d'une braisère, ajouter l'ensemble des ingrédients de la garniture aromatique, surmonter le tout avec les morceaux de veau de taille moyenne et finir avec les plus petits. Mouiller avec le fond de déglacage des plaques et 4 litres d'eau froide. Porter à ébullition, écumer, assaisonner de gros sel gris de mer et laisser cuire pendant 5 heures, en maintenant un léger frémissement et en écumant le plus souvent possible.

Lorsque le fond de veau brun est cuit, retirer le récipient de la source de chaleur et le laisser reposer durant 20 minutes. L'égoutter ensuite dans une grande passoire, le débarrasser dans un récipient en inox en le filtrant à l'aide d'un chinois étamine et le faire refroidir aussitôt en cellule.

Fumet d'écrevisse

8	GROSSES ÉCREVISSES « PATTES ROUGES »
40	TÊTES D'ÉCREVISSE
6 CL	D'HUILE D'OLIVE
60 G	DE BEURRE
80 G	DE BULBE DE FENOUIL
80 G	D'ÉCHALOTES
5	GOUSSES D'AIL
120 G	DE TOMATES BIEN MÛRES
50 G	DE CONCENTRÉ DE TOMATES
10 CL	DE VIN BLANC SEC
10 CL	DE COGNAC
50 CL	DE FUMET DE HOMARD
30 CL	D'EAU
1	BOUQUET GARNI (QUEUES DE PERSIL, THYM, 1/2 FEUILLE DE LAURIER)
1	BRANCHE DE FENOUIL SEC
1/2	BOUQUET DE BASILIC
10	GRAINS DE POIVRE NOIR

Chauffer l'huile d'olive dans une cocotte en fonte et faire sauter vivement les écrevisse ainsi que les têtes, après les avoir coupées en petits cubes réguliers.

Ajouter les gousses d'ail en chemise et la garniture aromatique, préalablement taillée en mirepoix. Faire suer pendant 3 minutes, puis ajouter le concentré de tomates et caraméliser le tout dans le beurre.

Déglaçer avec le cognac et le vin blanc, laisser évaporer l'alcool et mouiller juste à hauteur des carcasses avec le fumet de homard et l'eau. Ajouter alors le bouquet garni et le fenouil sec, et cuire pendant 30 minutes.

Au terme de la cuisson, laisser infuser le fumet d'écrevisse avec le demi-bouquet de basilic et les grains de poivre noir pendant 15 minutes. Le passer ensuite dans une presse à gras pour en extraire le maximum de saveurs et le filtrer à l'aide d'un chinois étamine.

Fumet de homard

6	TÊTES DE HOMARD SANS LA CARAPACE
3	HOMARDS BISQUE

100 G	DE FENOUIL FRAIS ÉMINCÉ
100 G	D'OIGNONS BLANCS ÉMINCÉS
3	GOUSSES D'AIL
500 G	DE TOMATES COUPÉES EN QUARTIERS
30 G	DE CONCENTRÉ DE TOMATES
5 CL	DE FINE DE CHAMPAGNE
10 CL	D'HUILE D'OLIVE
15 CL	DE VIN BLANC
80 G	DE BEURRE
1	BOTTE DE BASILIC FRAIS
	POIVRE EN GRAINS
	FENOUIL SAUVAGE

Découper les homards bisque entiers et les têtes de homard en grosses rouelles. Les raidir dans une cocotte de fonte avec l'huile d'olive, ajouter le beurre et les caraméliser.

Ajouter alors les oignons, le fenouil frais et l'ail en chemise. Laisser suer sans coloration, puis ajouter le concentré de tomates ainsi que les tomates fraîches, et laisser compoter afin de supprimer l'acidité. Déglaçer avec la fine de champagne, réduire, puis déglacer de nouveau avec le vin blanc et le réduire à glace.

Mouiller à hauteur avec de l'eau, ajouter le fenouil sec et cuire pendant 40 minutes à petit feu, en dépouillant des impuretés au fur et à mesure de la cuisson et en veillant à ne pas dégraisser.

À terme, laisser infuser pendant 20 minutes sur le coin du feu avec le poivre en grains concassé et le bouquet de basilic.

Égoutter le bouillon des carcasses, puis écraser celles-ci dans une presse à gras et filtrer dans un chinois étamine.

Gelée de bœuf

750 G	DE PLAT DE CÔTES AVEC OS
750 G	DE QUEUE DE BŒUF
2 L	DE BOUILLON DE PÔT-AU-FEU
50 CL	DE GELÉE DE PIED DE VEAU
2	ÉCHALOTES
1	CAROTTE
1	POIREAU
1	BOUQUET GARNI (1/2 FEUILLE DE LAURIER, 1 BRINDILLE DE THYM, QUEUES DE PERSIL)
2 G	DE POIVRE NOIR EN GRAINS
10 G	DE FLEUR DE SEL

Éplucher les légumes de la garniture aromatique, les laver et les tailler en sifflets réguliers.

Parer les morceaux de bœuf en enlevant l'excédent de gras, les détailler et les mettre dans une marmite. Ajouter de l'eau froide à hauteur et porter à ébullition sur feu vif, puis égoutter dans une passoire.

Dégraisser au maximum la marmite, ajouter les légumes en sifflets et les faire suer sur feu doux, en les laissant blondir légèrement.

Remettre dans la cocotte les morceaux de viande bien égouttés, verser par-dessus le bouillon de pot-au-feu froid et la gelée de pied de veau, puis porter à frémissements, écumer et ajouter le bouquet garni. Poser un linge humide sur la marmite, la couvrir à moitié de son couvercle et laisser cuire au four à 110 °C pendant 4 heures, en maintenant un léger bouillonnement pour que la gelée puisse se clarifier.

Lorsqu'elle a réduit d'un tiers, ajouter le poivre hors du feu et laisser infuser pendant 20 minutes.

Passer délicatement la gelée de bœuf sans la fouler dans une mousseline, la verser dans un récipient posé sur de la glace et la dégraisser à l'aide d'un papier de soie si nécessaire.

Gelée de homard

500 G	DE CARCASSES DE HOMARD
50 G	D'ÉCHALOTES
30 G	DE CAROTTES
20 G	DE CÉLÉRI BRANCHE
30 G	D'OIGNON PAILLE
1	BRINDILLE DE THYM
1/2	FEUILLE DE LAURIER
	BRANCHES D'ESTRAGON
	QUEUES DE PERSIL
	LE VERT D'UN POIREAU
5 CL	D'HUILE D'OLIVE
200 G	DE TOMATES FRAÎCHES
20 G	DE CONCENTRÉ DE TOMATES
1,25 l	DE GELÉE DE PIED DE VEAU

Clarification

100 G	DE CAROTTES
100 G	D'OIGNON PAILLE
50 G	DE CÉLÉRI BRANCHE
50 G	DE TOMATES FRAÎCHES
100 G	DE VERT DE POIREAU
1	BLANC D'ŒUF
1/2	ÉTOILE DE BADIANE

Couper les carcasses de homard en deux et retirer la partie sableuse qui se trouve dans la tête, puis concasser les carcasses.

Éplucher tous les légumes de la garniture aromatique, les laver et les tailler en mirepoix régulière sans faire de parures.

Confectionner le bouquet garni avec le persil, le thym, le laurier, le vert de poireau et l'estragon.

Faire chauffer un filet d'huile d'olive dans un rondau et y saisir sans coloration les carcasses de homard. Ajouter la garniture aromatique et laisser cuire sans coloration avant d'ajouter le concentré de tomates. Bien faire fondre l'ensemble, toujours sans coloration, mouiller avec la gelée de pied de veau et laisser cuire sur feu doux, en maintenant un léger frémissement et en écumant le plus souvent possible.

Après 25 minutes de cuisson, retirer le rondau de la source de chaleur et laisser reposer durant 5 minutes, puis passer la gelée de homard dans une étamine et vérifier qu'il n'en reste que 80 cl.

Éplucher tous les légumes de la clarification, les laver et les tailler en brunoise très fine. Ajouter le blanc d'œuf et une pincée de sel, et mélanger vivement.

Verser la gelée de homard dans un récipient haut, la porter à ébullition et la mélanger à l'aide d'un fouet. Ajouter la garniture de clarification et porter le tout à ébullition, puis ajouter la badiane et laisser clarifier pendant 30 minutes.

Rectifier l'assaisonnement et passer la gelée dans une étamine avant de la faire refroidir aussitôt.

Gelée de lapin

5	AVANTS DE LAPIN AVEC LES ÉPAULES
2 l	DE BOUILLON DE POULE
10 CL	DE VIN BLANC SEC
10	GOUSSES D'AIL
2	ÉCHALOTES
1	BOUQUET GARNI (THYM, SARRIETTE ET QUEUES DE PERSIL)
100 G	DE BEURRE
10 CL	D'HUILE DE PÉPINS DE RAISIN
10 G	DE FLEUR DE SEL
5 G	DE POIVRE NOIR EN GRAINS
1	BRANCHE DE ROMARIN
2	TOMATES MÛRES PELÉES ET ÉPÉPINÉES

Retirer les poumons et toutes les parties trop grasses des avants de lapin. Les détailler en morceaux de 50 g pièce, en éclatant les os pour qu'ils puissent libérer le maximum de gélatine.

Éplucher les échalotes, les laver et les tailler en sifflets réguliers. Couper les tomates en mirepoix.

Écraser le poivre et le passer au tamis afin d'éliminer la poudre et de ne garder que la mignonnette.

Faire chauffer l'huile de pépins de raisin dans une cocotte en fonte munie d'un couvercle. Commencer la coloration du lapin, puis ajouter le sel et le beurre, préalablement taillé en morceaux, et faire blondir les morceaux de lapin avant de bien les égoutter dans une passoire.

Dégraisser au maximum la cocotte, ajouter les échalotes, les tomates et les gousses d'ail en chemise, et faire suer sur feu doux, en laissant blondir légèrement. Déglacer avec le vin blanc et réduire à sec.

Remettre dans la cocotte les morceaux de lapin bien égouttés, puis verser par-dessus le bouillon de poule froid. Porter à frémissements, écumer et ajouter le bouquet garni. Poser un linge humide sur la cocotte, la couvrir à moitié de son couvercle et laisser cuire au four à 110 °C pendant 4 heures, en maintenant un léger bouillonnement pour que la gelée puisse se clarifier.

Lorsqu'elle a réduit d'un tiers, ajouter le poivre mignonnette et le romarin hors du feu, et laisser infuser pendant 20 minutes.

Passer délicatement la gelée de lapin sans la fouler dans une mousseline, la verser dans un récipient posé sur de la glace et la dégraisser à l'aide d'un papier de soie si nécessaire.

Gelée de pied de veau

2	PIEDS DE VEAU
30 G	DE GROS SEL GRIS DE MER

Fendre les pieds de veau dans le sens de la longueur et les désosser entièrement. Les disposer dans une marmite, les recouvrir d'eau froide et porter à ébullition sur feu vif de manière à les blanchir. Laisser bouillir pendant 1 minute, puis bien écumer et refroidir les pieds de veau sous l'eau froide courante.

Les remettre dans la marmite, verser 4 litres d'eau froide, ajouter le sel gris de mer et porter de nouveau à ébullition sur feu vif. Laisser cuire sur le bord du fourneau pendant 3 heures, en maintenant un léger frémissement et en écumant le plus souvent possible.

Lorsque la gelée de pied de veau est cuite, la laisser reposer hors du feu pendant 5 minutes, puis la passer dans une étamine et la refroidir aussitôt en cellule.

Gelée de pigeon à l'anis

4	PIGEONS DE 700 G PIÈCE
2 L	DE BOUILLON DE POULE
50 CL	DE GELÉE DE PIED DE VEAU
10	GOUSSES D'AIL
4	ÉCHALOTES
3	ÉTOILES DE BADIANE
1	BOUQUET GARNI (THYM ET QUEUES DE PERSIL)
100 G	DE BEURRE
10 CL	D'HUILE D'OLIVE
5 G	DE POIVRE NOIR EN GRAINS
10 G	DE FLEUR DE SEL

Flamber, vider et habiller les pigeons tout en conservant le cou. Veiller à bien retirer toutes les parties trop grasses, puis tailler les pigeons en morceaux de 50 g pièce, en éclatant les os pour qu'ils puissent libérer le maximum de gélatine.

Éplucher les échalotes, les laver et les tailler en sifflets réguliers.

Écraser le poivre et le passer au tamis afin d'éliminer la poudre et de ne garder que la mignonnette.

Faire chauffer l'huile d'olive dans une cocotte en fonte munie d'un couvercle. Commencer la coloration des pigeons, puis ajouter le sel et le beurre, préalablement taillé en morceaux, et faire blondir les morceaux de pigeon avant de bien les égoutter dans une passoire.

Dégraissier au maximum la cocotte, ajouter les échalotes et les gousses d'ail en chemise, et les faire suer sur feu doux en les laissant blondir légèrement.

Remettre dans la cocotte les morceaux de pigeon bien égouttés, puis verser par-dessus le bouillon de poule froid et la gelée de pied de veau. Porter à frémissements, écumer et ajouter le bouquet garni. Poser un linge humide sur la cocotte, la couvrir à moitié de son couvercle et laisser cuire au four à 110 °C pendant 4 heures, en maintenant un léger bouillonnement pour que la gelée puisse se clarifier.

Lorsqu'elle a réduit d'un tiers, ajouter le poivre mignonnette et les étoiles de badiane hors du feu, et laisser infuser pendant 20 minutes.

Passer délicatement la gelée de pigeon à l'anis dans une mousseline, sans la fouler, la verser dans un récipient posé sur de la glace et la dégraisser à l'aide d'un papier de soie si nécessaire.

Gelée de veau

750 G	DE POITRINE DE VEAU AVEC OS
2	QUEUES DE VEAU
1 L	DE BOUILLON DE POT-AU-FEU
1 L	DE FOND BLANC DE VEAU
10 CL	DE VIN BLANC SEC
1	CAROTTE
2	OIGNONS BLANCS

2	TOMATES PELÉES ET ÉPÉPINÉES
1	RUBAN DE ZESTE D'ORANGE
1	BOUQUET GARNI (1 BRINDILLE DE THYM, 1/2 FEUILLE DE LAURIER, QUEUES DE PERSIL)
50 G	DE BEURRE
10 CL	D'HUILE DE PÉPINS DE RAISIN
5 G	DE POIVRE NOIR EN GRAINS
10 G	DE FLEUR DE SEL

Retirer toutes les parties trop grasses de la poitrine de veau et la tailler, ainsi que les queues, en morceaux de 50 g pièce, en éclatant les os pour qu'ils libèrent le maximum de gélatine.

Éplucher les oignons et la carotte, les laver et les tailler en sifflets réguliers. Couper les tomates en mirepoix.

Écraser le poivre et le passer au tamis afin d'éliminer la poudre et de ne garder que la mignonnette.

Faire chauffer l'huile de pépins de raisin dans une cocotte en fonte munie d'un couvercle. Commencer la coloration du veau, puis ajouter le sel et le beurre, préalablement taillé en morceaux, et faire blondir les morceaux de veau avant de bien les égoutter dans une passoire.

Dégraissier au maximum la cocotte, ajouter les oignons, la carotte et les tomates, et faire suer sur feu doux en laissant blondir légèrement. Déglacer avec le vin blanc et réduire à sec.

Remettre dans la cocotte les morceaux de veau bien égouttés, puis verser par-dessus le bouillon de pot-au-feu et le fond blanc de veau froids. Porter à frémissements, écumer et ajouter le bouquet garni et le ruban de zeste. Poser un linge humide sur la cocotte, la couvrir à moitié de son couvercle et laisser cuire au four à 110 °C pendant 4 heures, en maintenant un léger bouillonnement pour que la gelée puisse se clarifier.

Lorsqu'elle a réduit d'un tiers, ajouter le poivre mignonnette et laisser infuser pendant 20 minutes.

Passer délicatement la gelée de veau sans la fouler dans une mousseline, la verser dans un récipient posé sur de la glace et la dégraisser à l'aide d'un papier de soie si nécessaire.

Gelée de volaille

1	POULE DE 1,8 KG
8	PATTES DE VOLAILLE
2 L	DE BOUILLON DE POULE
2	ÉCHALOTES
50 CL	DE GELÉE DE PIED DE VEAU
10	GOUSSES D'AIL
1	BRINDILLE DE MARJOLAINE
2 CL	DE COGNAC
3 G	DE POUDRE DE VOLAILLE
1	CAROTTE
1	BOUQUET GARNI (THYM ET QUEUES DE PERSIL)
100 G	DE BEURRE
10 CL	D'HUILE DE PÉPINS DE RAISIN
5 G	DE POIVRE NOIR EN GRAINS
10 G	DE FLEUR DE SEL

Flamber, vider et habiller la poule tout en conservant le cou. Veiller à bien retirer toutes les parties trop grasses, puis tailler la volaille en morceaux de 50 g pièce, en éclatant les os pour qu'ils puissent libérer le maximum de gélatine.

Éplucher les échalotes et la carotte, les laver et les tailler en sifflets réguliers.

Écraser le poivre et le passer au tamis afin d'éliminer la poudre et de ne garder que la mignonnette.

Faire chauffer l'huile de pépins de raisin dans une cocotte en fonte munie d'un couvercle. Commencer la coloration de la volaille, puis ajouter le sel et le beurre, préalablement taillé en morceaux, et faire blondir les morceaux de poule avant de bien les égoutter dans une passoire.

Dégraissier au maximum la cocotte, ajouter les échalotes, la carotte et les gousses d'ail en chemise, et faire suer sur feu doux, en laissant blondir légèrement. Déglacer avec le cognac et réduire à sec.

Remettre dans la cocotte les morceaux de volaille bien égouttés, puis verser par-dessus le bouillon de poule froid et la gelée de pied de veau. Porter à frémissements, écumer et ajouter le bouquet garni, les pattes et la poudre de volaille. Poser un linge humide sur la cocotte, la couvrir à moitié de son couvercle et laisser cuire au four à 110 °C pendant 4 heures, en maintenant un léger bouillonnement pour que la gelée puisse se clarifier.

Lorsqu'elle a réduit d'un tiers, ajouter le poivre mignonnette et la marjolaine hors du feu, et laisser infuser pendant 20 minutes.

Passer délicatement la gelée de volaille sans la fouler dans une mousseline, la verser dans un récipient posé sur de la glace et la dégraisser à l'aide d'un papier de soie si nécessaire.

Jus d'agneau

5 KG	DE POITRINE ET DE COLLIER D'AGNEAU
3	TÊTES D'AIL
1/2	BOUQUET DE SARRIETTE
10 CL	D'HUILE DE PÉPINS DE RAISIN
10 L	DE FOND BLANC DE VOLAILLE

Parer le collier et la poitrine d'agneau, puis les détailler en morceaux de 80 g pièce ; conserver les os et les cartilages.

Rôtir vivement l'agneau à l'huile de pépins de raisin dans une plaque à rôtir. Lorsqu'une coloration blonde et régulière est atteinte, ajouter les gousses d'ail en chemise et laisser suer, puis égoutter l'agneau dans une grande passoire.

Dégraissier alors la plaque avant d'y remettre les morceaux d'agneau ainsi que l'ail en chemise. Déglacer avec du fond blanc de volaille et décoller les sucs, puis laisser réduire à demi-glace et enrober de celle-ci chacun des morceaux d'agneau.

Mouiller à hauteur de fond blanc et renouveler l'opération.

Verser enfin le reste de fond blanc de volaille et laisser cuire jusqu'à l'obtention d'un jus sirupeux et bien clarifié.

Ajouter la sarriette hors du feu et la faire infuser pendant 15 minutes dans le jus d'agneau, puis passer ce dernier au chinois étamine, le verser dans une barquette sans le dégraisser et le refroidir aussitôt.

Jus de bœuf

5 KG	DE POITRINE DE BŒUF AVEC OS
7	ÉCHALOTES TAILLÉES EN ROUELLES

3	TÊTES D'AIL
125 G	DE BEURRE
10 CL	D'HUILE DE PÉPINS DE RAISIN
5 L	DE FOND BLANC DE VEAU
5 L	DE BOUILLON DE PÔT-AU-FEU
2 G	DE POIVRE NOIR EN GRAINS

Enlever l'excédent de graisse de la poitrine de bœuf, ainsi que les marques de tampon des abattoirs, et la tailler en morceaux de 80 g pièce ; conserver les os et les cartilages.

Rôtir vivement à l'huile de pépins de raisin les morceaux de poitrine de bœuf dans une plaque à rôtir. Lorsqu'une coloration blonde et homogène est atteinte, ajouter les gousses d'ail en chemise et laisser suer, puis égoutter le bœuf dans une grande passoire.

Dégraissier alors la plaque avant de la remettre sur feu vif. Ajouter le beurre, le faire fondre et y rouler le bœuf, les échalotes et l'ail en chemise, en remuant afin d'empêcher les sucs de coller et de brûler. Dégraissier de nouveau la plaque et déglacer avec du fond blanc de veau et du bouillon de pot-au-feu. Décoller les sucs, puis laisser réduire à demi-glace et enrober de celle-ci chacun des morceaux de bœuf.

Mouiller de fond blanc et de bouillon à hauteur, et renouveler l'opération.

Verser le reste de fond blanc de volaille et de bouillon de pot-au-feu, ajouter le thym et laisser cuire jusqu'à l'obtention d'un jus sirupeux et bien clarifié.

Ajouter le poivre noir hors du feu et le laisser infuser pendant 15 minutes dans le jus de bœuf, puis passer ce dernier au chinois étamine, le verser dans une barquette sans le dégraisser et le refroidir aussitôt.

Jus de canard

2	CANARDS DE BARBARIE DE 3 KG PIÈCE
3	TÊTES D'AIL
8	ÉCHALOTES COUPÉES EN ROUELLES
150 G	DE BEURRE
10 CL	D'HUILE DE PÉPINS DE RAISIN
10 L	DE FOND BLANC DE VOLAILLE
2 L	DE FOND BLANC DE VEAU

Vider les canards et les détailler en morceaux de 80 g pièce.

Les rôtir vivement à l'huile de pépins de raisin dans une plaque à rôtir. Lorsqu'une coloration blonde et homogène est atteinte, ajouter les gousses d'ail en chemise et laisser suer, puis égoutter la volaille dans une grande passoire.

Dégraissier alors la plaque avant de la remettre sur feu vif. Ajouter le beurre, le faire fondre et y rouler les morceaux de canard et la garniture aromatique, en remuant afin d'empêcher les sucs de coller et de brûler. Dégraissier de nouveau la plaque, déglacer avec du fond blanc de volaille et décoller les sucs, puis laisser réduire à demi-glace et enrober de celle-ci chacun des morceaux de canard.

Mouiller de fond blanc à hauteur et renouveler l'opération.

Verser le reste de fond blanc de volaille et la totalité du fond de veau, et cuire jusqu'à l'obtention d'un jus sirupeux et bien clarifié.

Laisser reposer le jus de canard pendant 15 minutes, puis le passer au chinois étamine, le verser dans une barquette sans le dégraisser et le refroidir aussitôt.

Jus de cochon

5 KG	D'ÉCHINE DE PORC AVEC OS
3	TÊTES D'AIL
2	OIGNONS PAILLE
2	ÉCHALOTES
125 G	DE BEURRE
10 CL	D'HUILE DE PÉPINS DE RAISIN
8 L	DE FOND BLANC DE VOLAILLE
1/2	BOUQUET DE SARRIETTE

Éplucher les oignons et les échalotes. Tailler les oignons en mirepoix et les échalotes en grosses rouelles.

Enlever l'excédent de graisse de l'échine de porc sans la désosser et la tailler en morceaux d'environ 350 g. Rôtir vivement ces derniers à l'huile de pépins de raisin dans une plaque à rôtir. Lorsqu'une coloration blonde et homogène est atteinte, ajouter les gousses d'ail en chemise et laisser suer, puis égoutter le porc dans une grande passoire.

Dégraissier alors la plaque avant de la remettre sur feu vif. Ajouter le beurre, le faire fondre et y rouler les morceaux d'échine ainsi que la garniture aromatique, en remuant afin d'empêcher les sucs de coller et de brûler. Dégraissier de nouveau la plaque, déglacer avec du fond blanc de volaille et décoller les sucs, puis laisser réduire à demi-glace et enrober de celle-ci chacun des morceaux de porc.

Mouiller de fond blanc à hauteur et renouveler l'opération.

Verser enfin le reste de fond blanc de volaille et laisser cuire jusqu'à l'obtention d'un jus sirupeux et bien clarifié.

Ajouter la sarriette hors du feu et la laisser infuser pendant 15 minutes dans le jus de cochon, puis passer ce dernier au chinois étamine, le verser dans une barquette sans le dégraissier et le refroidir aussitôt.

Jus de faisán

3	POULES FAISANES FRAÎCHES PLUMÉES DE DEUXIÈME CHOIX
1 L	DE FOND BLANC DE VOLAILLE
30 CL	DE JUS DE VOLAILLE DÉGRAISSÉ
3	ÉCHALOTES
10 CL	DE VIN BLANC SEC
1	BRANCHE DE THYM
1 G	DE POIVRE MIGNONNETTE
10	BAIES DE GENIÈVRE
15 G	DE BEURRE
	HUILE D'OLIVE POUR CUISSON

Éplucher et émincer les échalotes en rouelles régulières de 2 mm d'épaisseur. Écraser les baies de genièvre.

Flamber les poules faisanes, les vider et leur retirer la tête et les pattes, puis les couper en cubes de 50 g pièce.

Dans une cocotte en fonte, faire chauffer un filet d'huile d'olive et y saisir les morceaux de faisán en leur donnant une belle coloration blonde.

Ajouter une noix de beurre et les échalotes, et les faire suer en les laissant colorer légèrement. Dégraissier alors la cocotte et y mettre le poivre mignonnette, les baies de genièvre et la branche de thym, puis la déglacer avec le vin blanc sec et faire réduire ce dernier en décollant les sucs à l'aide d'une spatule.

Mouiller à hauteur avec du fond blanc de volaille et le faire réduire à demi-glace en maintenant un léger frémissement sur le bord de la plaque du fourneau.

Renouveler l'opération, tout en écumant régulièrement, puis mouiller une dernière fois à hauteur avec le fond blanc et ajouter le jus de volaille. Laisser cuire pendant 1 heure, en maintenant toujours un léger frémissement.

Retirer la cocotte de la source de chaleur et laisser reposer le jus de faisán pendant 10 minutes avant de le passer au chinois étamine (il doit en rester environ 60 cl).

Jus de lapin

5 KG	D'AVANTS DE LAPIN
3	TÊTES D'AIL
10	ÉCHALOTES
2	TOMATES MÛRES
150 G	DE BEURRE
10 CL	D'HUILE DE PÉPINS DE RAISIN
40 CL	DE VIN BLANC SEC
10 L	DE FOND BLANC DE VOLAILLE

Éplucher les échalotes et les couper en grosses rouelles. Monder les tomates, les épépiner et les tailler en mirepoix régulière.

Retirer les poutons des avants de lapin et les détailler en morceaux de 80 g pièce. Rôtir vivement ces derniers à l'huile de pépins de raisin dans une plaque à rôtir. Lorsqu'une coloration blonde et homogène est atteinte, ajouter les gousses d'ail en chemise et laisser suer, puis égoutter le lapin dans une grande passoire.

Dégraissier alors la plaque avant de la remettre sur feu vif. Ajouter le beurre, le faire fondre et y rouler les morceaux de lapin ainsi que la garniture aromatique, en remuant afin d'empêcher les sucs de coller et de brûler. Dégraissier de nouveau la plaque, déglacer avec le vin blanc et décoller les sucs, puis laisser réduire à demi-glace et enrober de celle-ci chacun des morceaux de lapin.

Mouiller de fond blanc à hauteur et renouveler l'opération.

Verser enfin le reste de fond blanc de volaille et cuire jusqu'à l'obtention d'un jus sirupeux et bien clarifié.

Laisser reposer le jus de veau pendant 15 minutes, puis le passer au chinois étamine, le verser dans une barquette sans le dégraissier et le refroidir aussitôt.

Jus de pigeon

5 KG	DE CARCASSES DE PIGEON
3	TÊTES D'AIL
8	ÉCHALOTES COUPÉES EN ROUELLES
150 G	DE BEURRE
20 CL	D'HUILE DE PÉPINS DE RAISIN
10 L	DE FOND BLANC DE VOLAILLE

Vider les pigeons, leur couper la pointe des ailerons et les détailler en morceaux de 80 g pièce.

Les rôtir vivement à l'huile de pépins de raisin dans une plaque à rôtir. Lorsqu'une coloration blonde et homogène est atteinte, ajouter les gousses d'ail en chemise et laisser suer, puis égoutter les morceaux de pigeon dans une grande passoire.

Dégraissier alors la plaque avant de la remettre sur feu vif. Ajouter le beurre, le faire fondre et y rouler les morceaux de pigeon et la garniture aromatique, en remuant afin d'empêcher les sucs de coller et de brûler. Dégraissier de nouveau la plaque, déglacer avec du fond blanc de volaille et décoller les sucs, puis laisser réduire à demi-glace et enrober de celle-ci chacun des morceaux de pigeon.

Mouiller de fond blanc à hauteur et renouveler l'opération.

Verser enfin le reste de fond blanc de volaille et cuire jusqu'à l'obtention d'un jus sirupeux et bien clarifié.

Laisser reposer le jus de pigeon pendant 15 minutes, puis le passer au chinois étamine, le verser dans une barquette sans le dégraissier et le refroidir aussitôt.

Jus de veau

5 KG	DE POITRINE DE VEAU
3	TÊTES D'AIL
4	OIGNONS PAILLE
4	CAROTTES
1	BRINDILLE DE THYM
150 G	DE BEURRE
10 CL	D'HUILE DE PÉPINS DE RAISIN
10 L	DE FOND BLANC DE VEAU

Enlever l'excédent de graisse de la poitrine de veau ainsi que les marques de tampon des abattoirs, puis tailler la poitrine en morceaux de 80 g pièce ; conserver les os et les cartilages.

Éplucher les oignons et les carottes, et les tailler en mirepoix.

Rôtir vivement à l'huile de pépins de raisin les morceaux de poitrine de veau dans une plaque à rôtir. Lorsqu'une coloration blonde et homogène est atteinte, ajouter les gousses d'ail en chemise et laisser suer, puis égoutter le veau dans une grande passoire.

Dégraissier alors la plaque et la remettre sur feu vif. Ajouter le beurre, le faire fondre et y rouler les morceaux de veau ainsi que la garniture aromatique, en remuant afin d'empêcher les sucs de coller et de brûler. Dégraissier de nouveau la plaque, déglacer avec du fond blanc de veau et décoller les sucs, puis laisser réduire à demi-glace et enrober de celle-ci chacun des morceaux de veau.

Mouiller de fond blanc à hauteur et renouveler l'opération.

Verser le reste de fond blanc de veau, ajouter le thym et cuire jusqu'à l'obtention d'un jus sirupeux et bien clarifié.

Laisser reposer le jus de veau pendant 15 minutes, puis le passer au chinois étamine, le verser dans une barquette sans le dégraissier et le refroidir aussitôt.

Jus de volaille

5 KG	DE VOLAILLES FERMÈRES
3	TÊTES D'AIL
10	ÉCHALOTES TAILLÉES EN ROUELLES
150 G	DE BEURRE
10 CL	D'HUILE DE PÉPINS DE RAISIN
10 L	DE FOND BLANC DE VOLAILLE
1	BRINDILLE DE THYM

Vider les volailles et les détailler en morceaux de 80 g pièce.

Les rôtir vivement à l'huile de pépins de raisin dans une plaque à rôtir. Lorsqu'une coloration blonde et homogène est atteinte, ajouter les gousses d'ail en chemise et laisser suer, puis égoutter la volaille dans une grande passoire.

Dégraissier alors la plaque avant de la remettre sur feu vif. Ajouter le beurre, le faire fondre et y rouler les morceaux de volaille et la garniture aromatique, en remuant afin d'empêcher les sucs de coller et de brûler. Dégraissier de nouveau la plaque, déglacer avec du fond blanc de volaille et décoller les sucs, puis laisser réduire à demi-glace et enrober de celle-ci chacun des morceaux de volaille.

Mouiller de fond blanc à hauteur et renouveler l'opération.

Verser le reste de fond blanc de volaille, ajouter le thym et cuire jusqu'à l'obtention d'un jus sirupeux et bien clarifié.

Laisser reposer le jus de volaille pendant 15 minutes, puis le passer au chinois étamine, le verser dans une barquette sans le dégraissier et le refroidir aussitôt.

Pâte à barbajuans

500 G	DE FARINE DE BLÉ TYPE 00
6 CL	D'HUILE D'OLIVE
14 CL	D'EAU FROIDE

Mettre la farine et l'huile d'olive dans un saladier, puis incorporer l'eau progressivement. Lorsque le pâton commence à être relativement souple, le déposer sur le marbre et le fraiser avec la paume de la main pour le rendre homogène. Le rouler en boule, l'entourer de film étirable et le laisser reposer pendant 2 heures au réfrigérateur.

Pâte à focaccia

400 G	DE FARINE DE BLÉ TYPE 00
25 CL	D'EAU
10 CL	D'HUILE D'OLIVE
10 G	DE SEL FIN
30 G	DE LEVURE DE BOULANGER

Dans la cuve d'un batteur, mélanger tous les ingrédients avec le crochet jusqu'à ce que la pâte soit homogène, et lui donner un peu de corps.

La débarrasser dans un saladier en inox, la recouvrir d'un linge et la laisser gonfler dans un endroit tempéré à l'abri des courants d'air, en veillant à ce que la température ne dépasse pas 28 °C.

Lorsque la pâte a doublé de volume, la travailler pendant 1 minute afin de la rompre.

Pâte à la farine de châtaigne

200 G	DE FARINE DE BLÉ TYPE 00
200 G	DE FARINE DE CHÂTAIGNE
4	ŒUFS

Mélanger la farine de blé avec la farine de châtaigne, puis les passer au tamis fin et creuser une fontaine au milieu. Y casser les œufs, pétrir afin d'obtenir une masse homogène et laisser reposer avant utilisation.

Pâte à la farine intégrale

(pour les pâtes imprimées)

150 G	DE FARINE DE BLÉ TYPE 00
150 G	DE FARINE INTÉGRALE
3	ŒUFS ENTIERS DE 65 G PIÈCE

Mélanger la farine de blé avec la farine intégrale, puis les passer au tamis fin et creuser une fontaine au milieu. Y casser les œufs et pétrir afin d'obtenir une masse homogène. Mettre la pâte en boule, l'entourer de film étirable et la laisser reposer pendant 2 heures au réfrigérateur.

Pâte à l'encre de seiche

500 G	DE FARINE DE BLÉ TYPE 00
6	SACHETS D'ENCRE DE SEICHE
4	ŒUFS ENTIERS DE 70 G PIÈCE
5 CL	D'HUILE D'OLIVE

Mélanger la farine, l'huile d'olive et l'encre de seiche, puis ajouter les œufs un à un. Lorsque le pâton commence à être relativement souple, le mettre sur le marbre et le fraiser avec la paume de la main pour le rendre homogène. Le rouler en boule, l'entourer de film étirable et le laisser reposer pendant 2 heures au réfrigérateur.

Pâte à l'huile

500 G	DE FARINE DE BLÉ TYPE 00
5 CL	D'HUILE D'OLIVE
16 CL	D'EAU FROIDE
1	ŒUF ENTIER DE 70 G

Mélanger la farine, l'œuf et l'huile d'olive, puis incorporer l'eau progressivement. Lorsque le pâton commence à être relativement souple, le mettre sur le marbre et le fraiser avec la paume de la main pour le rendre homogène. Le rouler en boule, l'entourer de film étirable et le laisser reposer pendant 2 heures au réfrigérateur.

Pâte à ravioli

500 G	DE FARINE DE BLÉ TYPE 00
5	ŒUFS ENTIERS DE 70 G PIÈCE

Mélanger les œufs et la farine. Lorsque le pâton commence à être relativement souple, le mettre sur le marbre et le fraiser avec la paume de la main pour le rendre homogène. Le rouler en boule, l'entourer de film étirable et le laisser reposer pendant 2 heures au réfrigérateur.

Pâte à ravioli au son

500 G	DE FARINE DE BLÉ TYPE 00
4	ŒUFS

5	JAUNES D'ŒUFS
15 G	DE SON DE BLÉ

Mélanger les œufs et les jaunes, et transvaser 315 g de ce mélange dans un saladier. Ajouter la farine et le son, puis incorporer progressivement de l'eau. Lorsque le pâton commence à être relativement souple, le mettre sur le marbre et le fraiser avec la paume de la main pour le rendre homogène. Le rouler en boule, l'entourer de film étirable et le laisser reposer pendant 2 heures au réfrigérateur.

Pâte au vin

500 G	DE FARINE DE BLÉ TYPE 00
25 CL	DE VIN BLANC SEC

Mettre la farine dans un saladier en inox, faire un puits au milieu et y verser le vin blanc. Mélanger avec délicatesse, en incorporant petit à petit la farine au vin. Lorsque la pâte est homogène, la débarrasser dans un papier film et la laisser reposer pendant 2 heures au réfrigérateur.

Pâte verte

350 G	DE FARINE DE BLÉ TYPE 00
150 G	DE VERT DE CHLOROPHYLLE
2	ŒUFS ENTIERS DE 70 G PIÈCE

Mélanger la farine et le vert de chlorophylle en sablant, puis incorporer progressivement les œufs. Lorsque le pâton commence à être relativement souple, le mettre sur le marbre et le fraiser avec la paume de la main pour le rendre homogène. Le rouler en boule, l'entourer de film étirable et le laisser reposer pendant 2 heures au réfrigérateur.

Vinaigrette au jus de truffe

20 CL	D'HUILE D'OLIVE POUR ASSAISONNEMENT
10 CL	DE VINAIGRE DE XÉRÈS
10 CL	DE VINAIGRE DE VIN VIEUX
20 CL	DE JUS DE TRUFFE
10 CL	DE BOUILLON DE POULE RÉDUIT À GLACE
	FLEUR DE SEL

Mélanger tous les ingrédients en les émulsionnant.

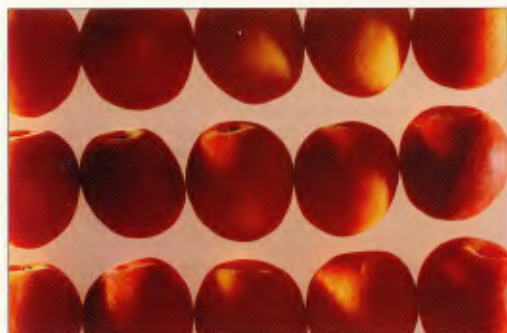
Vinaigrette au vinaigre de xérès

20 G	DE MOUTARDE DE DIJON
18 G	DE SEL
4 G	DE POIVRE
13 CL	DE VINAIGRE DE XÉRÈS
1 L	D'HUILE D'OLIVE POUR ASSAISONNEMENT

Mélanger tous les ingrédients en les émulsionnant.

A

Abricot



SON NOM TIRE SON ORIGINE DU LATIN, OÙ IL SIGNIFIE "PREMIER FRUIT DE L'ÉTÉ". L'abricotier est originaire d'Asie centrale, particulièrement d'Afghanistan. Choisissez-le au mois de juillet et donnez votre préférence au rouge du Roussillon ainsi qu'au jumbocot. Une robe satinée, rouge-orangée, piquetée de noir et parsemée de taches rousses dissimule une saveur soutenue, un goût sucré et doux ainsi qu'une chair tendre et juteuse. Évitez les fruits trop précoces ou tardifs, souvent fades et farineux. Méfiez-vous aussi des abricots trop durs : la maturation du fruit s'arrête une fois celui-ci cueilli.

Abattis

TERME DÉSIGNANT LES ABATS DE VOLAILLE (crête, cervelle, langue, etc.). Particulièrement savoureux mais extrêmement fragiles, ils doivent être de première fraîcheur pour que la préparation soit réussie.

Ablette

PETIT POISSON DE LA FAMILLE DES CYPRINIDÉS que l'on trouve généralement dans les lacs et les cours d'eau tranquilles de la Savoie et de la vallée du Rhône. On pêche l'ablette à la ligne ou au filet.

Agneau



PETIT DE LA BREBIS, mâle ou femelle, âgé de moins de 300 jours, période au terme de laquelle il devient mouton ou brebis. Lorsqu'il est âgé de moins de 45 jours, il est qualifié d'"agneau de lait". Il vient de différentes régions : parmi les plus réputées, citons les Pyrénées, Pauillac, le Limousin et Sisteron.

Ail

IL PEUT ÊTRE BLANC, ROSE OU ROUGE, mais seul l'ail rose de Lautrec bénéficie d'une AOC car il est considéré comme le meilleur. Son parfum est lié à son terroir.



Amande

L'AMANDE DOUCE DE PROVENCE, disponible en juin et en juillet, se caractérise par sa douceur.

L'AMANDE AMÈRE DE PROVENCE, quant à elle, issue d'amandiers sauvages, développe un parfum plus prononcé.

Anchois

LES MEILLEURS ANCHOIS – poissons de haute mer malgré leur petite taille (de 15 à 20 cm) – se trouvent dans la Méditerranée. La conservation de ce poisson frais ne peut excéder 24 heures.



Anguille

NÉE DANS LA MER DES SARGASSES PRÈS DES BERMUDES, on la retrouve sur les côtes d'Amérique ou d'Europe. Sa larve nommée civelle entraînée par les courants marins pénètre les estuaires et se développe dans les rivières. À l'âge adulte, elle redescend le courant pour aller pondre, c'est à cette époque qu'elle est la plus recherchée, c'est l'anguille argentée.



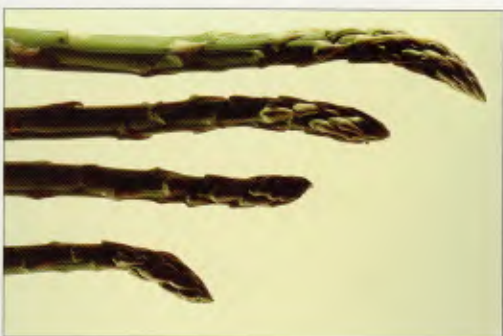
Artichaut



LES ARTICHAUTS PROVIENNENT DE DIVERSES RÉGIONS, comme l'indique souvent leur nom (camus de Bretagne, épineux italien, violet de Provence, etc.). Leur seul point commun est la façon dont ils doivent être choisis : jeunes, tendres et de première poussée.

Asperge

LES ASPERGES SONT CLASSÉES EN FONCTION DE LEUR ORIGINE ET DE LEUR TAILLE, des asperges balais (les plus petites) aux + 26 (les plus grosses). Les vertes du Vaucluse, les violettes de Provence et les blanches des Landes apparaissent toutes avec les premiers beaux jours du printemps. Les asperges sauvages, quant à elles, se ramassent en lisière des bois et au bord des cours d'eau dans les régions méridionales.



Aubergine

DISPONIBLE SUR LE MARCHÉ TOUT AU LONG DE L'ANNÉE, elle est originaire d'Espagne, des Pays-Bas ou du sud de l'Italie. La française de Provence ou du Sud-Ouest est plus couramment violette. L'aubergine à peau blanche, la plus rare a un parfum des plus délicats.



Avocat

ORIGINAIRE D'AMÉRIQUE DU SUD, ce fruit de l'avocatier est cultivé dans de nombreux pays. Il est disponible toute l'année mais la meilleure saison s'étend d'octobre à fin avril. Il existe plusieurs variétés d'avocats, à peau lisse ou plus rugueuse, dont la couleur varie du vert au brun foncé, les plus courantes sont :

Hass : à la peau verte très brillante.

Hass ou Guatémaltèque : à la peau épaisse et rugueuse, légèrement granuleuse de couleur verte à violacée.

Fuerte : à la peau très fine, lisse et bien verte.

B

Bar, ou loup

LA DÉNOMINATION DE CE POISSON EST FONCTION DE SON LIEU DE PÊCHE : "bar" pour la Bretagne et "loup" pour la Méditerranée. Il est préférable que ce poisson soit pêché à la ligne pour que soit conservée la qualité de sa chair.



Barbajuan

ISSU DE LA CUISINE MONÉGASQUE, le barbajuan est un petit ravioli frit dont on compose la farce différemment au gré des saisons.

Barbue

POISSON DE LA MER DU NORD ET DE L'ATLANTIQUE dont la forme rappelle celle du turbot, ce qui explique son surnom de "turbot lisse". Sa chair, fine et moins ferme que celle du turbot, en fait néanmoins un poisson de grande qualité quand il est consommé très frais.

Baudroie, ou lotte

CE POISSON EST GÉNÉRALEMENT DÉPOURVU DE SA TÊTE DÉMESURÉE (qui représente la moitié du poids de son corps) : on ne trouve à la vente que des queues et des joues de lotte. Il existe un poisson d'eau douce similaire, la lotte de rivière, d'une extrême rareté.

Beurre

SELON SA DÉNOMINATION LÉGALE, IL RÉSULTE DE L'ÉMULSION EN BARATTE DE CRÈME OU DE LAIT DE VACHE MAINTENU À LA TEMPÉRATURE DE 13 °C APRÈS PASTEURISATION ET MATURATION. Le beurre venant du lait, c'est à celui-ci que l'on doit ses principales caractéristiques gustatives et odorantes. Le beurre est vendu en plusieurs catégories :

Beurre fermier : fabriqué de façon artisanale, il n'a subi aucun traitement et conserve intactes toutes les qualités du lait. Vendu en motte, il porte le nom de sa région, avec l'intitulé "beurre de crème crue" fin ou surfin.

Beurre pasteurisé : beurre produit en laiterie industrielle agréée à partir de lait pasteurisé provenant de régions diverses et à l'aide de ferments industriels. Son goût varie selon la méthode de fabrication ; quant à sa qualité microbiologique, elle est indéniable. Les mentions "fin" et "surfin" n'ont ici aucune valeur et ne sont pas gage de qualité.

Beurre AOC : il est élaboré à partir de laits provenant de régions circonscrites et à l'aide de ferments naturels ; sa saveur s'en ressent et son goût est plus raffiné. Quatre régions sont à retenir : Isigny, Charentes, Charentes-Poitou et Deux-Sèvres. Ces beurres ne représentent qu'un dixième de la production française.

Beurre laitier : beurre fabriqué dans une laiterie et non dans une entreprise industrielle agréée, il est soumis à des contrôles réguliers à la suite desquels il recevra sa mention : "beurre de laiterie qualité extra", "beurre de laiterie" ou "beurre". Produit selon les mêmes méthodes que celles du beurre pasteurisé, il peut être également obtenu sous une forme dite "rénovée" : un assemblage de beurre et de sel, le tout malaxé et reconditionné selon les méthodes de l'entreprise qui le diffuse. Il porte alors juste la mention "beurre".

Beurre salé ou demi-sel : il contient entre 1 et 3 g de sel par 100 g ; il servait autrefois

à conserver le beurre plus longtemps, aujourd'hui il est commercialisé afin que soit offert aux consommateurs un choix supplémentaire. Vous trouverez également des demi-beurres, des trois-quarts-beurres, des beurres allégés ou light ainsi que des spécialités laitières à tartiner ou à teneur lipidique réduite ; impropres à la cuisson, car contenant trop d'eau, ils n'ont d'ailleurs du beurre que l'aspect. Conservez tout beurre au frais, à l'abri de la lumière et de l'air, car il s'oxyde et s'imprègne rapidement des odeurs environnantes. Choisissez-le selon les critères suivants : odeur fine et fraîche, saveur agréable, couleur uniforme, texture ferme, sans suintement d'eau et sans grain lors de sa fonte. Le beurre clarifié est un beurre chauffé jusqu'à séparation de la matière grasse et des impuretés, des résidus de caséine, etc., puis filtré. Il est utilisé pour la cuisson de certains aliments sans noircissement, car son degré de combustion est beaucoup plus élevé que celui du beurre. En Inde, c'est une substance alimentaire sacrée aux pouvoirs médicinaux et diététiques.



Blé

CÉRÉALE DE LA FAMILLE DES GRAMINÉES dont le fruit sert à fabriquer des farines et des semoules entrant dans la composition de divers farinages et pâtes.

Blettes, ou bettes

LA DÉNOMINATION DE CE LÉGUME, "BLETTE" OU "BETTE", EST FONCTION DE SA RÉGION DE PRODUCTION.

Les blettes-feuilles sont des blettes pourvues de grandes feuilles et de petites côtes ; à l'inverse, les blettes-côtes ont de grosses côtes et de petites feuilles. Les côtes de blettes ont un goût délicat, et le vert de blettes offre, quant à lui, un goût plus prononcé qui tire sur l'amertume.



Bœuf

LE BŒUF EST UN BOVIN MÂLE CASTRÉ DESTINÉ À LA CONSOMMATION DE VIANDE DE BOUCHERIE ; néanmoins, sur le marché du bœuf, 82 % de la viande est issue de vaches et de génisses. Parmi les races les plus connues, citons la blonde d'Aquitaine, la Maine-Anjou et la parthenaise. Parmi les meilleures, nous avons choisi : le bœuf de Chalosse, race de bœufs à la forte corpulence qui donnent une viande très persillée et savoureuse ; la charolaise, à la viande peu grasse et dense ; la limousine, dont la viande est très persillée et de grain fin ; la normande, à la viande marbrée de gras, tendre et de couleur claire ; la Salers, dont la viande rouge foncée est de texture très fine ; l'Aubrac, race rustique française dont la production reste assez marginale ; le bœuf de Bazas, dont la production est confidentielle mais fort réputée ; la coutancie, à la viande très rouge et d'une grande tendreté. En ce qui concerne les bovins venant de l'étranger,

nous citerons le Kobé, le simmental, l'angus d'Aberdeen, le bœuf de l'Arizona et celui d'Argentine.

Brochet



POISSON D'EAU DOUCE À LA CHAIR BLANCHE ET FERME. Les brochets de la Loire sont les plus réputés.

Brocoli

VARIÉTÉ DE CHOU-FLEUR DE LA FAMILLE DES CRUCIFÈRES dont on ne consomme que les pousses fleuries. Le broccoletti, l'un des types italiens de brocoli, est le plus élégant.

C

Cabillaud

POISSON DE HAUTE MER que l'on pêche principalement dans la mer du Nord et dans l'Atlantique Nord. Il est préférable de choisir des cabillauds de gros calibre car leur partie dorsale est très développée, ce qui permettra de réaliser une meilleure cuisson.

Cabri, ou chevreau

LE PETIT DE LA CHÈVRE se nomme "cabri" (ou "chevreau") jusqu'à l'âge de 6 semaines, et "tétard" au-delà. On trouve du cabri sur le marché de janvier à mai. Sa chair est délicate et légèrement laiteuse, mais reste néanmoins assez goûteuse.

Café

QUATRE VARIÉTÉS DE CAFÉ DISTINCTES, ET POUTANT ! Selon leurs provenances, leurs méthodes de culture et de conditionnement, leurs degrés de torréfaction et les mélanges réalisés par les négociants, il en existe une infinité, possédant chacun leurs caractéristiques gustatives. Il faut être connaisseur afin d'en maîtriser toutes les subtilités. Notre choix se porte sur le moka pur des hauts plateaux d'Éthiopie. Choisissez le café en grains et laissez-vous guider par quatre paramètres indissociables : couleur, arôme, saveur et force. Ensuite, tout n'est qu'une question de préférence.

L'arabica, aux grains bleu-vert, longs et aplatis, est pauvre en caféine. Il est aussi le moins torréfié et possède ses grands crus : ceux du Honduras, du Costa-Rica, de Colombie et du Brésil.



Le robusta, aux grains ronds, petits et courts, est plus riche en caféine que l'arabica, ce qui lui donne son amertume. Il est aussi de couleur plus foncée car il est torréfié intensément. Il provient des Philippines et surtout d'Afrique. Il est de moindre valeur que l'arabica et ses arômes sont moins fins. C'est le "petit noir" des comptoirs.

Le moka, variété d'arabica aux grains bombés et arrondis, originaire d'Arabie, est l'ancêtre de tous les cafés. Alors que le caféier a besoin d'un climat tropical, chaud et humide, celui-ci se contente de la rigueur et de la chaleur sèche d'Éthiopie et d'Abyssinie. C'est un café typique et corsé.

Le maragogype, hybride d'arabica et de robusta, produit des fèves énormes aux arômes subtils et suaves. Il est rare et onéreux.

Calmar, supions ou chipirons

MOLLUSQUE MARIN DE L'ORDRE DES DÉCAPODES, le calmar est aussi appelé, suivant la région, "encornet", "chipiron" ou "supion". En matière de qualité, la référence reste le calmar issu de petite pêche sur des bancs rocheux.



Canard



LES PRINCIPALES RACES DE CANARD SONT LE CANARD ROUENNAIS, LE CANARD DE CHALANS ET CELUI DE BARBARIE, LE MULARD, LE CANARD SAUVAGE ET LE MI-SAUVAGE. Le caneton mi-sauvage est le compromis entre l'élégance d'un canard d'élevage et la puissance d'un canard sauvage ; c'est un volatile de souche sauvage dont l'élevage sera terminé en basse-cour.

Caramel

Voir Sucre.

Cardon

PLANTE POTAGÈRE DE LA FAMILLE DES ARTICHAUX, les côtes doivent être d'une fermeté et d'une blancheur irréprochables. Le cardon reste un légume très régional, présent dans la vallée du Rhône et le bassin méditerranéen.

Carotte



QU'ELLE SOIT DE TYPE COURT OU LONG, LA CAROTTE FANE RESTE LA PLUS TENDRE DES CAROTTES, et offre un goût légèrement sucré pour tout apprêt de cuisine. La carotte sable, quant à elle, est la garniture idéale pour tout fond, jus, etc.

Cébette

JEUNE OIGNON DÉPOURVU DE BULBE, la cébette reste un produit typiquement méridional.

Cèpe

CHAMPIGNON DONT L'ÉTYMOLOGIE VIENT DU MOT GASCON CEP.

Il existe une vingtaine de variétés comestibles, reconnaissables à leur pied renflé et aux tubes caractérisant la face interne du chapeau. Les meilleurs sont les cèpes de châtaignier, les cèpes de pin et ceux de Bordeaux.

Chapelet, ou parchemin

FINE PEAU RECOUVRANT CERTAINES PARTIES DE LA VIANDE D'AGNEAU.

Chapon

CE TERME REGROUPE DES PRODUITS TOTALEMENT DIFFÉRENTS, COMME UN CROÛTON DE PAIN SEC (DANS LA CUISINE PROVENÇALE), UN JEUNE COQ CASTRÉ OU UN POISSON DE ROCHE DE MÉDITERRANÉE. Ce dernier, qui se retrouve généralement dans la soupe de poisson, reste néanmoins un poisson de caractère à chair ferme et très goûteuse.

Cerise

ACIDULÉES, AIGRETTES, ODORANTES, SUCRÉES, FONDANTES, CROQUANTES, DOUCES OU CHARNUES, elles sont trois variétés à occuper les mois d'avril, mai, juin, juillet et août : le temps des cerises !

Les douces :
bigarreau, burlat, napoléon et cœur-de-pigeon.

Les acides :
généralement, griotte et montmorency.

Les anglaises, qui, comme leur nom ne l'indique pas, sont cultivées en France et utilisées pour la fabrication des eaux-de-vie.



Choisissez les cerises toujours brillantes, de couleur vive, sans traces de moisissure, et de préférence avec leur pédoncule, signe de fraîcheur.

Châtaigne ou marron

LA CHÂTAIGNE ET LE MARRON SONT TOUS DEUX FRUIT DU CHÂTAIGNIER ; ils se différencient par leur grosseur et par le fait que la bogue du marron ne contient qu'un fruit alors que celle de la châtaigne en contient plusieurs, séparés par des cloisons.

On trouve des châtaignes dans l'Europe entière, mais les plus réputées viennent d'Ardèche et d'Italie.

Châtrer

OPÉRATION CONSISTANT À SUPPRIMER L'INTESTIN ou la partie d'intestin des crustacés qui comporte les excréments.

Chauffante

RÉCIPENT CONTENANT DE L'EAU BOUILLANTE pouvant servir à tout moment à la réalisation d'un plat.

Chevreuil

RUMINANT DE LA FAMILLE DES CERVIDÉS. On l'appelle "chevreillard" lorsqu'il est âgé de moins de 18 mois, puis "brocard" (pour le mâle) ou "chevrette" (pour la femelle).

En cuisine, le chevreuil est utilisé de diverses manières, mais le cimier (selle et carré) reste la partie la plus tendre et la plus savoureuse pour réaliser de beaux rôis n'ayant pas besoin d'être marinés au préalable.

Chocolat



IL EST LE RÉSULTAT DE LA TRANSFORMATION DE LA FÈVE DE CACAO EN PÂTE DE CACAO, à laquelle on ajoute du sucre, du beurre de cacao, de la vanille (exhausteur de goût, quantité égale à 0,5 %) et de la lécithine de soja (homogénéisant sans lequel le chocolat se dissocierait). La masse obtenue porte le nom de chocolat de couverture, noir ou fondant (31 % au minimum de beurre de cacao). En y ajoutant du lait en poudre, on obtient du chocolat de couverture lacté ou au lait (25 % au minimum de beurre de cacao et 20 % au minimum de poudre de lait).

Le chocolat blanc, couverture ivoire ou masse blanche, est le résultat d'un mélange de beurre de cacao, de poudre de lait et de sucre. Il ne contient pas de pâte de cacao. Son goût chocolaté ne provient que du beurre de cacao (20 % au minimum de beurre de cacao et 14 % au minimum de poudre de lait).

Selon la variété, la provenance, le traitement et les assemblages de fèves, il est possible de trouver plusieurs sortes de chocolats aux goûts, aux parfums et à la force caractéristiques.

Ils se différencient également entre eux par leur pourcentage en beurre de cacao. Sachez que le taux de celui-ci comprend le beurre de cacao contenu dans les fèves plus celui ajouté lors de la fabrication.

Celle-ci joue un rôle important dans la qualité d'un chocolat : des étapes comme la torréfaction et le conchage, sans oublier la qualité des ingrédients ajoutés, tels que le sucre et le lait en poudre entier, sont essentielles et déterminantes.

Choisissez le chocolat riche en beurre de cacao lorsqu'il s'agit de chocolat fondant, avec une quantité appréciable de lait en poudre (entre 30 et 40 %) pour le chocolat au lait et ivoire, mais ne dépassez pas les 55 % de sucre. Conservez-le dans un endroit sec et tempéré, et évitez-lui les changements brusques de température sous peine de le voir blanchir.

Chou, chou-fleur



LES CHOUX ET LES CHOUX-FLEURS PRÉSENTENT NOMBRE DE TYPES DIFFÉRENTS : chou frisé, chou rouge, chou blanc de Milan, chou-fleur, chou à choucroute, etc. Ce sont des légumes dont la qualité première est la fraîcheur.

Citron

ORIGINAIRE DE L'INDE, MAIS CULTIVÉ DANS LE SUD DE L'EUROPE ET EN CALIFORNIE, IL EST LE PARFAIT ALLIÉ DE NOMBREUSES PRÉPARATIONS OÙ SON GOÛT INIMITABLE SE DEVINE SANS JAMAIS AGRESSER. ON LE TROUVE TOUT AU LONG DE L'ANNÉE sous forme de diverses variétés plus ou moins acidulées et juteuses, toujours d'une belle couleur soutenue et vive avec une peau qui doit être lisse, jamais grumeleuse.

Sachez qu'un citron rond est plus juteux qu'un citron oblong, que certains citrons se tiennent mieux lors du confisage, tel le citron de Menton, et que certaines variétés ne possèdent pas de pépins. Le citron vert, petit, luisant et arrondi, comporte

de nombreuses sous-espèces. Les plus juteux sont importés du Mexique. Le très petit citron vert d'Afrique et des Caraïbes, dit "citron à punch", possède un arôme intense. C'est de toute façon un fruit tropical très précieux, dont le parfum envoûtant s'accorde parfaitement avec celui de nombreux autres ingrédients. Son accord avec la noix de coco est légendaire. Il faut le choisir à peau fine, brillante et souple. Les citrons verts durs ne contiennent presque pas de jus.

Cochon

L'ÉLEVAGE DES DIFFÉRENTES SORTES DE COCHONS (PORCELET, COCHON DE LAIT OU DE FERME) EST PRIMORDIAL POUR LA QUALITÉ DE LEUR VIANDE ; le cochon de lait offre de fameux rôtis et braisés, le porcelet d'excellentes grillades et le cochon de ferme son lard et ses jambons incomparables. La coche est une truie n'ayant jamais mis bas ; elle donne une magnifique poitrine, parfaitement entrelardée.

D'origine italienne, le lard de Colonna est un lard gras de porc fermier parfumé d'ail et de romarin, salé puis séché dans d'anciennes carrières de marbre.

Colinot, ou merlu

"COLINOT" EST LE NOM DONNÉ AU POISSON PÊCHÉ EN MÉDITERRANÉE, "COLIN" OU "MERLU" ÉTANT SA DÉNOMINATION SUR D'AUTRES LIEUX DE PÊCHE. Le choix doit se diriger vers les colinots (ou vers les merlus) de petit calibre, issus de la pêche à la ligne ou à la palangre, et dont la chair, d'une fermeté incomparable, reste le premier critère de qualité.

Coquillages

TERME GÉNÉRIQUE REGROUPANT DIVERSES SORTES DE PETITS MOLLUSQUES POURVUS D'UNE COQUILLE, comme la praire, la palourde, le bulot, etc. La palourde, l'ormeau et le coqueau sont, pour nous, les éléments phares des coquillages entrant dans la composition d'appâts culinaires.

Coquille Saint-Jacques

LA COQUILLE SAINT-JACQUES, AU GOÛT LÉGÈREMENT SUCRÉ, OFFRE UNE CHAIR D'UNE FINESSE INCOMPARABLE. Elle peut être mangée cuite ou crue. Ce sont les coquilles Saint-Jacques des côtes normandes qui présentent le calibre le plus intéressant.

Courgette

QUEL QUE SOIT SON TYPE (courgette de Nice, courgette violon, courgette trompette, courgette douce, courgette verte, fleur de courgette, courgette-fleur, etc.), la courgette doit être choisie d'une extrême fraîcheur et de petit calibre : elle est alors dépourvue de graines.



Crème

POUR MÉRITER CETTE DÉNOMINATION, LE PRODUIT DOIT CONTENIR AU MINIMUM 30 G DE MATIÈRE GRASSE POUR 100 G ET DOIT PROVENIR EXCLUSIVEMENT DE LAIT. La crème est obtenue selon un procédé de centrifugation qui la ramène au centre de la cuve dans laquelle le lait a été porté à 45 °C. On obtient alors de la crème dite crue, car elle n'a fait l'objet d'aucun traitement thermique. Retrouvez-la sous diverses étiquettes :

Crème crue fermière : savoureuse, elle ne se conserve que très peu de temps, car elle n'a subi ni stérilisation ni pasteurisation.

Crème pasteurisée : pour l'obtenir, on a chauffé le lait à 70 °C puis on l'aensemencé de ferments lactiques qui lui donnent goût et consistance.

Crème UHT : stérilisée à ultrahaute température, elle est dite de longue conservation.

Crème liquide : également de longue conservation, elle est composée de lait et de stabilisant, et ne supporte pas la congélation.

Crème fleurette : légère, elle contient entre 12 et 20 % de matière grasse ; elle peut être crue ou pasteurisée et se prête à toutes les utilisations. Crue, elle ne se conserve que trois jours.

Crème double : non fermentée, pasteurisée, elle est très riche en matière grasse (entre 42 et 45 %). Toutes les crèmes se conservent au réfrigérateur entre 4 et 8 °C.

Pour un plaisir crémeux à 40 % de matière grasse, offrez-vous la crème des crèmes... La seule à posséder une AOC, la crème d'Isigny, la plus onctueuse et la meilleure, reconnaissable à sa saveur un rien aigrelette.



Cresson de fontaine

NOM D'UNE PLANTE VIVACE CULTIVÉE EN EAU CLAIRE, poussant à l'état sauvage ou bien cultivée. Il convient de choisir de préférence les pousses aux petites feuilles d'un vert soutenu.

Crevette

QU'ELLE SOIT PETITE GRISE OU BOUQUET BRETON, on peut la trouver cuite ou crue sur les marchés, mais, bien évidemment, seules les crevettes vivantes présentent de l'intérêt en cuisine.

D

Daurade, dorade

S'ORTHOGRAFIE "DAURADE" QUAND ELLE EST ROYALE, ET "DORADE" QUAND ELLE EST GRISE.

Les daurades royales et les denti, pêchés principalement dans la Méditerranée, sont pourvus d'une chair moins serrée et plus fine que celle de la dorade grise.



E

Écrevisse

L'ÉCREVISSE DE RACE AMÉRICAINE porte un point légèrement bleuté à l'articulation des pinces, ce qui permet de la distinguer de l'écrevisse "pattes rouges" de race française (*Astacus astacus*), qui est la meilleure ; il ne reste plus qu'à la choisir de gros calibre.



Endive



LÉGUME D'HIVER obtenu par forçage dans l'obscurité d'une racine de chicorée. On la nomme "chicon" dans le nord de la France ou "witloof" dans le pays flamand, d'où elle est originaire. Il est préférable de choisir, plutôt que des endives cultivées intensivement, des endives de pleine terre, leur goût originel amer étant alors conservé.

Épices



ELLES PROVIENNENT DU MONDE VÉGÉTAL ET NOUS SERVENT À AROMATISER, À PARFUMER ET À REHAUSSER LE GOÛT DES ALIMENTS. Elles sont utilisées de façons diverses mais jamais aléatoires. Respectez les doses indiquées et évitez les associations douteuses ou celles dont vous ne maîtrisez pas le résultat, au risque de masquer, de modifier ou de détruire la saveur des ingrédients entrant dans la préparation à laquelle elles sont ajoutées.

Préférez-les entières plutôt que déjà moulues, car dans ce dernier cas elles peuvent être additionnées de son. Elles conservent en outre leurs arômes beaucoup moins longtemps. Prenez le temps de moulin, de hacher, de concasser, d'écraser les quantités requises juste au moment de vous en servir, les saveurs n'en seront que plus riches et plus subtiles. Conservez-les dans des récipients hermétiques et à l'abri de l'humidité.

Cannelle : écorce d'arbustes de la famille des lauracées. Cette écorce est détachée de l'arbuste puis découpée en fines lanières qui s'enroulent sur elles-mêmes en séchant. Sa récolte est bisannuelle. La cannelle de Ceylan est plus claire et plus friable que celle de Chine ou du Viêt-nam, qu'on appelle également casse. La meilleure cannelle provient d'Indonésie.

Noix de muscade : graine-fruit du muscadier, elle est entourée d'une enveloppe fibreuse, le **macis**, qui

est également une épice. Séché puis réduit en poudre, le macis possède un parfum moins pénétrant que celui de la noix. Celle-ci doit être séchée deux mois afin de renforcer son arôme.

Girofle : bouton floral séché de l'arbre appelé giroflier, il doit son nom de clou à sa forme caractéristique. Il possède une saveur très piquante et possède des vertus antiseptiques, analgésiques et antiophthalmiques.

Gingembre : rhizome noueux originaire des Indes, de Malaisie et d'Afrique, à la peau grège. Sa chair jaune pâle, à texture fibreuse, possède une saveur suave et piquante. Les meilleurs rhizomes, dits "trois-doigts", sont petits et vendus sous l'appellation "stem" (de l'anglais *stem ginger*). Plus rarement, vous pouvez trouver du gingembre vert, c'est-à-dire non parvenu à maturité. Sa couleur est blanche teintée de rose et sa saveur est plus douce.

Poivre long : fruit entier d'un arbre indien (*pippal*) de la famille du poivrier, il est récolté avant d'être complètement mûr et séché jusqu'à devenir noir. Il possède une saveur corsée et puissante.

Réglisse : c'est une des rares épices purement occidentales ; elle a toujours été très appréciée en France. Son pouvoir sucrant est très prononcé, et elle entre depuis longtemps dans la composition de nombreuses boissons et de confiseries que connaissent bien les enfants.

Le sel est le seul condiment minéral ajouté aux aliments. Raffiné ou non, il peut être d'origine souterraine – c'est le sel fin, d'un blanc immaculé ; il ne possède pas d'arôme particulier, sauf celui de l'iode qui lui est ajouté – ou marine – c'est le sel de mer, en cristaux aux multiples facettes, gris ou rosés selon la provenance. Il est commercialisé tel qu'il est récolté. Le parfum caractéristique du sel marin naturel provient des algues marines. La fleur de sel (pellicule de sel blanc que l'on prélève à la surface des marais salants) possède, quand elle est encore humide, une odeur de violette. Le sel de Guérande est le seul à être gratifié d'un label rouge.

Voir aussi Herbes aromatiques et Vanille.

Escargot

SEULS L'ESCARGOT DE BOURGOGNE ET LE PETIT-GRIS ONT DROIT À L'APPELLATION "ESCARGOT". De plus en plus rare, le petit-gris reste le plus savoureux.

F

Faisan

LA POULE FAISANE OFFRE UNE APPARENCE BEAUCOUP MOINS BELLE MAIS UNE CHAIR BEAUCOUP PLUS SAVOUREUSE QUE LE FAISAN. Il convient de choisir un oiseau de chasse jeune, reconnaissable à son bec souple, à ses pattes dépourvues d'ergot et à certaines de ses premières plumes de forme pointue, qui s'arrondissent à l'âge adulte.

Farine

ON DÉSIGNE PAR CE MOT LE RÉSULTAT DE LA MOUTURE DE GRAINS DE BLÉ OU DE FROMENT. Si le résultat provient d'un autre grain, la nature de ce dernier doit alors être spécifiée : farine de seigle, farine de sarrasin...

On détermine la qualité d'une farine par son taux d'extraction, c'est-à-dire par la quantité de matière restant après mouture, et par son taux de cendres : après calcination, on pèse la quantité de matière restante. Moins il y en a, plus la farine est pure. Son odeur et sa saveur, légères et caractéristiques, sont des critères plus simples à constater. Sa texture peut être granuleuse, dite ronde, ou très fine, dite plate ; veillez toutefois à ce qu'elle ne soit pas impalpable, car elle n'absorberait pas assez d'eau.

On trouve sur le marché plusieurs sortes de farines :

Farine ordinaire.



Farine supérieure, extraite de blés sélectionnés.

Farine fluide ou tamisée.

Farine de gruau de types 45 et 55, cette dernière plus riche en gluten.

Farines composées : mélanges de farines diverses permettant la réalisation de pains dits spéciaux, multicéréales...

Farine de sarrasin ou de blé noir.

On peut également se procurer de la farine de seigle, d'orge, d'épeautre (et de diverses autres formes de blés primitifs), d'avoine, de maïs, etc.

Fenouil

LE FENOUIL-BULBE EST L'UN DES ÉLÉMENTS PRINCIPAUX DES GARNITURES DÉDIÉES AUX APPRÊTS DE CUISINE COMPORTANT DU POISSON. Le fenouil fane, lui, peut être servi en garniture. Quant au fenouil sauvage, il est l'ingrédient aromatique indispensable des courts-bouillons.

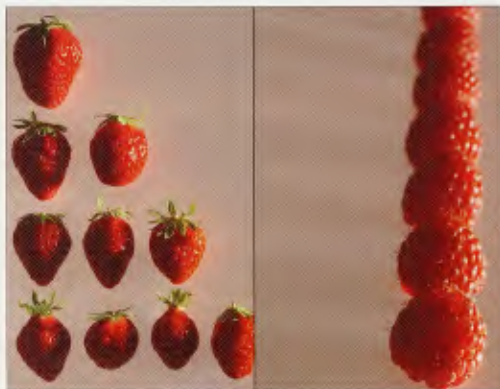
Févette

JEUNE FÈVE FAISANT SON APPARITION AVEC LES PREMIERS BEAUX JOURS.

Certaines régions très ensoleillées en produisent même en tout début d'année. La févette se différencie des grosses fèves farineuses par son léger goût amer et sa texture tendre et fine.

Fraise

LES VARIÉTÉS LES PLUS PRÉCOCES ANNONCENT LE PRINTEMPS, LES VARIÉTÉS LES PLUS TARDIVES



ANNONCENT L'HIVER. Le mieux est de les choisir en pleine saison, c'est-à-dire en été – savoureuses, sucrées, d'une belle couleur vive, juteuses et sans meurtrissure, avec un pédoncule bien vert. Elles sont de formes, de tailles et de saveurs différentes selon les variétés proposées. Il est difficile de faire un choix. Nos préférées sont néanmoins la gariguette, la mara des bois et la grosse fraise belge.

Framboise

DISPONIBLE D'AVRIL À OCTOBRE, LA FRAMBOISE EST UN FRUIT TRÈS FRAGILE QUI SE PRÊTE À DE NOMBREUSES UTILISATIONS, sans altération de son parfum et de sa saveur. Les variétés, les formes et les caractéristiques propres coexistent, mais la qualité du fruit, s'il est bien choisi, reste constante : préférez-la de taille moyenne, ferme et odorante, avec un aspect givré. Évitez les fruits humides et écrasés, signe de manipulations excessives.

Foie gras de canard

LE MEILLEUR FOIE GRAS EST ISSU DU GAVAGE, pendant 14 ou 15 jours, d'un canard mulard âgé de 14 à 15 semaines. Cette façon de faire permet d'obtenir de petits foies de bonne texture. Pour nous, la plus belle expression du foie gras reste celui du canard des Landes.

G

Gamberoni

ISSU DE LA PÊCHE PAR PLONGÉE OU DE LA PÊCHE DE FILET DANS LA MÉDITERRANÉE, le gamberoni est à nos yeux le représentant le plus savoureux de la famille des crevettes.

Girolle

ON TROUVE DES GIROLLES DANS DIFFÉRENTS PAYS D'EUROPE ET SOUS DIFFÉRENTS CALIBRES. Toutefois, les petits calibres français, dits "têtes de clou" (de Sologne, du Sud-Ouest, etc.), sont la plus belle expression de ce champignon.

Grenouille

BATRACIEN D'EAU DOUCE DONT ON NE CONSOMME QUE LES CUISSSES. Les meilleures grenouilles sont issues de la Dombes, la plus savoureuse étant la grenouille rousse.



H

Haricot coco

LES MEILLEURS HARICOTS COCOS SONT CEUX ISSUS DE LA RÉGION DU VAL NERVIA, EN ITALIE, ET DE L'ARRIÈRE-PAYS NIÇOIS. Leur qualité dépend de la composition du sol dans lequel ils poussent, un sol peu calcaire donnant des haricots peu farineux et pourvus d'une peau fine.

Haricot vert

ON LE TROUVE SOUS PLUSIEURS CALIBRES. Les haricots verts de première ramassée, dits aiguillons ou haricots aiguilles, sont de loin les plus intéressants.



Herbes aromatiques

ELLES SONT ISSUES DE PLANTES ODORIFÉRANTES DONT ON UTILISE L'ÉLÉMENT LE PLUS PARFUMÉ : feuilles, tiges, sommets fleuries...
Menthe, mélisse, citronnelle, thym, thym citron, verveine, lavande... Préférez-les fraîches et en floraison, stade où elles contiennent le plus d'éléments aromatiques. Choisissez-les en bouquet, de couleur vive, odorantes et non flétries. Elles se conservent très peu de temps, c'est pourquoi, dès l'achat, il faut les couvrir d'un linge humide et les conserver au réfrigérateur. N'utilisez que

les feuilles et les fleurs, et bannissez les tiges (sauf pour la citronnelle), car celles-ci apporteraient une saveur âcre et boisée à vos préparations. De même, ne prolongez pas excessivement le temps d'infusion, pour les mêmes raisons. Toutes les herbes peuvent être séchées. Conservez-les dans un récipient à fermeture hermétique, à l'abri de la lumière ; elles garderont leur parfum. Méfiez-vous tout de même, car celui-ci est moins corsé que celui de la plante fraîche, et il décline dans le temps.

Homard



CHEZ LES HOMARDS BLEUS, IL EST PRÉFÉRABLE DE CHOISIR LES FEMELLES CAR LA QUEUE EST PLUS GROSSE. On les reconnaît grâce aux petites pattes supplémentaires dont est pourvue leur queue et grâce à leur carapace, beaucoup plus évasée, ce qui leur permet de recueillir les œufs. De plus, le corail ne se trouve que chez les femelles, et c'est un atout supplémentaire à la qualité de leur chair.

Huître

PLATES, CREUSES OU SPÉCIALES, les huîtres sont consommées de préférence durant les mois en "r". Aujourd'hui issues de l'élevage, elles représentent le terroir d'où elles proviennent. Malgré tout, les huîtres sauvages de pleine mer restent incontestablement les meilleures.



L

Lait

LA DÉNOMINATION "LAIT", SANS INDICATION DE PROVENANCE DE L'ESPÈCE ANIMALE, EST RÉSERVÉE AU LAIT DE VACHE. Dans les autres cas, il est obligatoirement mentionné "lait de chèvre", "lait de brebis"... Il est composé majoritairement d'eau, et, en plus faible quantité, de matière grasse, de sucre, de protéines, de sels minéraux et de vitamines.

On le retrouve commercialisé sous différentes appellations :

Lait cru : lait entier dont la quantité de matière grasse varie entre 30 et 50 g par litre ; il n'a subi aucun traitement à part, éventuellement, l'homogénéisation (cette opération a pour but de briser les globules gras du lait, qui restent alors en suspension dans la masse, et ainsi d'éviter la formation d'un bouchon de crème). Il ne se conserve qu'une journée.

Lait pasteurisé en vrac : lait entier ayant subi un traitement thermique d'assainissement afin de détruire les germes pathogènes. Il contient 36 g de matière grasse par litre.

Lait pasteurisé conditionné : il a subi le même traitement que le lait pasteurisé en vrac et son conditionnement est régi par des lois.

- Rouge pour le lait entier (36 g de matière grasse par litre).
- Bleu pour le lait demi-écrémé (entre 18 et 20 g de matière grasse par litre).
- Vert pour le lait écrémé (moins de 3 g de matière grasse par litre).

Lait pasteurisé de haute qualité : préparé à base de lait cru de qualité supérieure. On le pasteurise à basse température afin de conserver toutes ses qualités organoleptiques. Il contient 36 g de matière grasse par litre.

Lait UHT : traitement thermique d'assainissement microbiologique réalisé à ultrahaute température (140-150 °C) pendant quelques secondes. Il conserve, contrairement au lait pasteurisé, son



goût et sa couleur. Entier, il contient 36 g de matière grasse par litre ; demi-écrémé, au minimum 18 g de matière grasse par litre ; écrémé, moins de 16 g de matière grasse par litre.

Lait stérilisé homogénéisé : homogénéisé et conditionné, ce lait est soumis dans son emballage à une température de 120 °C pendant 20 minutes afin de supprimer toute présence pathogène. Les quantités de matière grasse par litre sont équivalentes à celles du lait UHT.

Lait stérilisé aromatisé : lait stérilisé auquel on ajoute du sucre, un arôme et un stabilisateur (0,2 %).

Lait concentré, sucré ou non sucré : ces laits sont élaborés de même que le lait pasteurisé ou UHT, et concentrés par évaporation sous vide. Les quantités de matière grasse par litre sont équivalentes à celle du lait UHT. Commercialisé en bouteilles de verre ou de plastique, en berlingots ou en emballages de carton de type Tetra-Brik, le lait se conserve plusieurs mois s'il reste scellé. Après ouverture, compter 3 ou 4 jours au réfrigérateur.

Lait en poudre : lait obtenu par dessiccation-déshydratation de lait pasteurisé ou UHT. Les quantités de matière grasse par litre sont équivalentes à celles du lait UHT. Il faut compter de 8 à 10 jours de conservation après ouverture, car les matières grasses qu'il contient s'oxydent et rancissent. Non ouvert, il se conserve plusieurs mois à l'abri de l'humidité et à température ambiante.

Parmi les produits dérivés du lait, nous utilisons également diverses variétés de fromage blanc, caillé

frais de vache, de chèvre ou de brebis égoutté et non salé. Leur association avec les fruits rouges est bien connue. Un produit caractéristique de la pâtisserie d'Outre-Atlantique est le *cream cheese*, fromage très égoutté et légèrement salé à forte proportion de crème. Compact et onctueux, gardant ses propriétés à la cuisson, il nous sert principalement à confectionner le cheesecake. La marque Philadelphia est mondialement connue, mais elle n'est pas aisément disponible en France. À défaut, utilisez du Saint-Moret.

Le mascarpone est un fromage italien encore plus riche en crème que le *cream cheese* ; il est la version transalpine d'une spécialité crémière connue de nombreux pays, la crème réduite et concentrée (*kaymak* gréco-turc, *malai* indien, *clotted cream* anglaise, voire certaines crèmes doubles non fermentées). En pâtisserie, on tire parti de son onctuosité, notamment pour confectionner le tiramisù.

Langouste

CRUSTACÉ DÉCAPODE QUI SE CARACTÉRISE PAR SON ABSENCE DE PINCES ET PAR LA LONGUEUR DE SES ANTENNES. Sa taille est variable, allant de la plus petite, dite langouste puce, à la plus grosse, la langouste royale. La rouge, que l'on pêche dans la Manche, dans la Méditerranée et dans l'Atlantique, est la meilleure.

Langoustine



CRUSTACÉ DÉCAPODE POURVU DE PINCES ET DONT LA QUALITÉ PREMIÈRE RESTE LIÉE À SA FRAÎCHEUR. La langoustine est pêchée de différentes façons en Europe ; celle de casier, commercialisée encore vivante, est de loin la plus savoureuse : sa chair est croquante, ce qui en fait le meilleur des crustacés.

Lapin

LE LAPIN PEUT ÊTRE D'ÉLEVAGE (LAPIN DE CLAPIER) OU SAUVAGE (GARENNE), ce dernier ayant un goût de venaison assez prononcé. Il convient de choisir de préférence de jeunes lapins de bonne morphologie.

Lentilles

LES LENTILLES PEUVENT ÊTRE VERTES, BLONDES, CORAIL OU BRUNES, mais seule la lentille verte du Puy bénéficie d'une AOC. De loin la meilleure, cette dernière est reconnaissable à sa couleur vert pâle marbrée de bleu ; les soins apportés à son calibrage et à son triage en font un produit d'exception.

Lièvre

COMME TOUS LES GIBIERS À POIL, LE LIÈVRE NE SE CONSOMME PAS FAISANDÉ. Il est préférable de le choisir jeune, lorsqu'il est encore appelé "levraut" ; son goût alors moins prononcé permet de faire des mets plus savoureux.

Loup

Voir bar.

M

Mâche

PETITE SALADE D'HIVER, APPELÉE AUSSI "DOUCETTE", très tendre et au goût de noisette. Il est préférable de choisir une mâche de pleine terre, l'une de nos préférées étant la coquille de Louviers.

Maquereau

IL VIT DANS L'ATLANTIQUE, EN MER DU NORD ET EN MÉDITERRANÉE et s'approche des côtes au printemps et en été. Il est pêché toute l'année à la ligne ou au chalut. Sa fraîcheur - facilement reconnaissable - donne à son dos vert zébré de noir un aspect arqué et rigide.



Melon

ISSU D'UNE PLANTE RAMPANTE DE LA FAMILLE DES CUCURBITACÉES, le melon se consomme en général cru. Cavaillon est une des régions phares de production.

Morille

ARRIVANT AVEC LES PREMIERS BEAUX JOURS, AU PRINTEMPS, les morilles brunes ou blondes sont plus parfumées lorsqu'elles poussent sur un terrain plutôt sec que sur un terrain humide, leur habitat favori. De la même famille que les morilles,

le gyromitre, aujourd'hui interdit à la vente, reste la meilleure variété.

Morue

N'EST COMMERCIALISABLE SOUS LE NOM DE "MORUE" QUE LE CABILLAUD SALÉ ET SÉCHÉ, que l'on appelle aussi bacalao dans le bassin méditerranéen ; séché à l'air, le stockfish est une autre expression de la morue. Il convient de choisir de préférence de belles pièces pourvues de parties dorsales charnues, qui permettent de réaliser de beaux effeuillés lors de préparations culinaires.

Moule

LES MOULES SONT DES COQUILLAGES D'ÉLEVAGE ; celles de bouchot sont les plus réputées et les meilleures.

Mousseron

NOM USUEL DONNÉ AU MARASME, PETIT CHAMPIGNON DONT IL EXISTE PLUSIEURS ESPÈCES. Le mousseron de la Saint-Georges (ou de la Saint-Jean) et le mousseron des prés sont les plus prisés s'ils sont de première poussée.



Moutarde

PLANTE HERBACÉE DONT LES GRAINES SERVENT À PRÉPARER LE CONDIMENT DU MÊME NOM. Les principales moutardes sont celle de Dijon, fine et au goût relevé, et celle de Meaux, ou moutarde à l'ancienne, au goût plus acidulé et qui est pourvue de ses graines.

Mozzarella

L'AUTHENTIQUE MOZZARELLA EST UN FROMAGE ITALIEN À PÂTE CUITE ET FILÉE, issu du lait de bufflonne. Il faut choisir de préférence son conditionnement en boules.

O

Œufs de poule

INGRÉDIENTS VIVANTS ET FRAGILES, ILS DOIVENT ÊTRE SÉLECTIONNÉS DE FAÇON RIGOREUSE ET SELON DES CRITÈRES BIEN PRÉCIS. Préférez-les en boîte, car l'étiquetage vous offre toutes les garanties et toutes les indications nécessaires. Ils sont commercialisés sous les mentions suivantes :



Œufs extra-frais : 24 heures après la ponte. Au bout de 7 jours, ils perdent leur qualification et ne sont plus que frais.

Œufs frais : conditionnés moins de 15 jours après la ponte et commercialisés jusqu'à 28 jours après la ponte (délai légal). Vous trouverez également sur l'emballage le calibre, de 1 à 7, et le rapport en poids déclinant de 70 g à 45 g. Même en vrac, choisissez-les la coquille nacréée, lisse, brillante, non fêlée, non souillée, et lourds en main. Leur couleur dépend de la race de la poule pondeuse et non de son alimentation ; de même, la grosseur n'intervient en rien dans sa qualité. Conservez les œufs au frais, à l'abri de l'humidité et de tous aliments dégageant une odeur forte, car ils ont tendance à s'en imprégner : la coquille d'œuf est perméable.

Oignon

INDISPENSABLE À LA CUISINE, l'oignon peut se retrouver aussi bien en garniture aromatique



qu'en garniture d'accompagnement. Préférer pour les garnitures des apprêts de cuisine l'oignon grelot, l'oignon nouveau ou l'oignon fane, et pour les garnitures aromatiques l'oignon paille ou l'oignon blanc.

Oléagineux

TERME GÉNÉRAL DÉSIGNANT DES GRAINES OU DES FRUITS RICHES EN LIPIDES. LEURS USAGES EN PÂTISSERIE SONT NOMBREUX, NOTAMMENT POUR LA FABRICATION DES NOUGATS ET DES NOUGATINES.

Noix : fruit à coque ligneuse entouré d'une écorce verte appelée brou, dont on prépare des liqueurs et du ratafia. L'amande est constituée de deux cerneaux blancs recouverts d'une peau jaunâtre et amère. Préférez les noix non lavées : trop propres, elles ont subi un bain à base de chlore qui risque d'avoir atteint et dénaturé le fruit. Choisissez-les de catégorie A, à la coque noirâtre et couverte d'une résille. Elles sont disponibles de septembre à novembre.

Noisette : fruit à coque ligneuse contenant une amande ronde de couleur caramel, à chair ivoire, à saveur douce.

Amande : fruit charnu et oblong de l'amandier. Fraîche, elle est blanche, enfermée dans une coque entourée d'une bogue vert pâle et recouverte d'une peau ivoire. Séchée, la bogue a noirci, la coque a durci, la peau est brune tandis que l'amande est ivoire. On émonde les amandes brutes en les ébouillantant, puis en faisant glisser leur peau.

Pistache : la graine du pistachier, arbre méditerranéen, est vert pâle, recouverte d'une pellicule rougeâtre et protégée par une coque dont l'ouverture atteste de la maturité du fruit. On la fait sécher après récolte. Elle est disponible toute l'année ; préférez celle d'Iran.

Cacahuète : c'est la graine souterraine de l'arachide, plante légumineuse cultivée en Afrique et dans les régions chaudes de l'Amérique. Les graines à double lobe, revêtues d'une fine pellicule brune à saveur âcre, sont rangées par deux ou trois dans une coque fibreuse de couleur grège. On fait rôtir légèrement les cacahuètes avant utilisation.

Noix de pécan : c'est le fruit du pacanier, arbre du sud des États-Unis. Sa coque rouge carmin, lisse et mince, contient une amande à deux lobes, de couleur brune et de saveur douce, proche de celle de la noix.

Choisissez ces graines dans leur coque. Celle-ci sera saine et non percée. Afin d'être sûr de l'état du contenu, secouez la coque : si vous entendez le fruit bouger, c'est que celui-ci est desséché et probablement rance. À l'inverse, lors de votre choix de fruits décortiqués, sélectionnez-les entiers, calibrés, de couleur vive et bien en chair. Vous pouvez aussi trouver des fruits émondés : méfiez-vous de leur saveur, car ils ont subi des traitements à base de solvants qui peuvent dénaturer le fruit. Un conseil : goûtez !



Olives

PRINCIPALEMENT ORIGINAIRE DU BASSIN MÉDITERRANÉEN, l'olive est fortement liée à l'évolution et à l'histoire de cette région.

Il existe plusieurs sortes d'olives en France, dont une, l'olive noire de Nyons, bénéficie d'une AOC et se caractérise par son goût légèrement amer et



son côté charnu. L'olive de Nice et l'olive de Ligurie, néanmoins plus élégantes, offrent un parfum intense, proche du fruit. L'huile qu'on en tire, au goût légèrement piquant, est le condiment essentiel d'une cuisine méridionale. L'olive de Lucques et la picholine sont les deux principales olives vertes cultivées en France, mais leurs caractéristiques en font des produits très peu utilisés dans la cuisine contemporaine.

Omble chevalier



POISSON DE RIVIÈRE OU DE LAC DE LA FAMILLE DES SAUMONIDÉS que l'on trouve aujourd'hui principalement dans les lacs savoyards. L'omble chevalier est un poisson à la chair blanche ou légèrement rosée, qui ne peut se déguster que cuit sur arête au plein beurre.

Orange

L'ORANGE FAIT PARTIE DE LA FAMILLE DES AGRUMES. Parmi les variétés existantes, citons la sanguine pour son jus et sa pulpe très savoureuse (disponible pendant deux mois en début d'année), la "toi et moi" pour sa pulpe, la navel pour la finesse de son jus et la bigarade pour son zeste.

P

Pain

ÉLÉMENT ESSENTIEL DE LA CUISINE FRANÇAISE, le pain frais accompagne tous les plats, de l'entrée au fromage. On le trouve aussi sous forme de sandwiches, de canapés, de croûtons, de toasts, de biscottes, de gâteaux (pain perdu, pudding), de chapelure, etc.

Palombe

SURNOM DU PIGEON RAMIER dans les cols pyrénéens, oiseau qui se chasse en palombière. Il convient toujours de préférer les volatiles jeunes.

Pâtes et farinage

CÉRÉALE DE LA FAMILLE DES GRAMINÉES dont le fruit sert à fabriquer des farines et des semoules entrant dans la composition de divers farinages et pâtes.

Pêche

BLANCHE, JAUNE, PLATE OU DE VIGNE... peu importe votre choix tant qu'il se fait au mois d'août, l'apogée de la saison des pêches. La couleur n'étant pas une valeur sûre, sélectionnez toujours des fruits bien mûrs, duveteux, à peau fine et souple au toucher. S'ils sont odorants, ils seront goûteux et sucrés. Bannissez les fruits abîmés, durs, tachetés et verts.

Petit pois

QUELQUES VARIÉTÉS PHARES FONT DES PETITS POIS UN METS D'EXCEPTION, comme les petits pois dits "téléphone" et les slim, qui sont juteux, tendres et sucrés. Choisir obligatoirement des petits pois de première pousse, dont la saison n'excède pas 4 semaines.

**Pibales, ou civelles**

LES PIBALES SONT DES ALEVINS D'ANGUILLE que l'on pêche principalement dans les estuaires de l'Atlantique. Ils ne s'apprêtent que vivants et d'une seule façon, et constituent un mets typiquement régional.

Pigeonneau

OISEAU D'ORIGINE SAUVAGE OU DOMESTIQUÉE, le pigeonneau prend l'appellation "pigeon" au-delà de 28 jours. Il existe plusieurs souches de pigeons, dont certains croisements aux suprêmes plus développés ont un meilleur rendement. Toutefois, les pigeons de pure race que l'on étouffe sont les meilleurs.

Piment

CONSIDÉRÉ COMME UN CONDIMENT PLUTÔT QUE COMME UN LÉGUME (à l'exception du poivron, ou piment doux), le piment doit être utilisé à petites doses



car sa saveur se développe durant la cuisson. Les piments viennent de différentes provenances et on les retrouve sous différentes formes (en poudre, séché, frais). Nous utilisons généralement du piment d'Espelette, beaucoup plus élégant et parfaitement approprié à notre cuisine ; les pimientos del Piquillo, grillés au feu de bois, entrent quant à eux dans la composition de nombreux plats.

Pintade

ORIGINAIRE DE NUMIDIE ET DÉJÀ APPRÉCIÉE DES ROMAINS, la pintade est une volaille de basse-



cour facilement reconnaissable à son élégant plumage gris bleuté, piqueté de perles blanches. La finesse et la saveur de sa chair sont très proches de celle du faisan.

Pissalat

D'ORIGINE NIÇOISE, CE CONDIMENT RÉALISÉ À BASE D'ŒUFS D'ANCHOIS MACÉRÉS s'utilise dans la pissaladière, d'où son nom.

Poire



D'UNE CENTAINE AUTREFOIS, NOUS SOMMES AUJOURD'HUI PASSÉS À UNE QUINZAINE DE VARIÉTÉS. Parmi celles-ci : la williams, la beurré-hardy (le terme "beurré" évoque une poire à la chair fondante), la doyenné-du-comice, la passe-crassane (dont l'extrémité du pédoncule est recouverte de cire) ou la packam triumph. D'été, d'automne ou d'hiver, les poires se prêtent à de nombreuses préparations selon leur goût, leur tenue et leur texture plus ou moins fine. Achetez-les selon vos besoins, toujours fermes et odorantes, en préférant les fruits arrivés à maturité sans tache ni meurtrissure.

Poissons de roche

CONTRAIREMENT AUX APPARENCES, les poissons de roche ne sont pas forcément issus de la pêche provenant de zones rocheuses, mais désignent des poissons pêchés à une certaine profondeur

Poivron

LE POIVRON, QUI EST EN FAIT UN PIMENT DOUX, SE TROUVE SUR LE MARCHÉ TOUTE L'ANNÉE mais



sa meilleure saison est de mai à octobre. Le poivron, toujours de couleur verte lorsqu'il est jeune, prend la couleur de sa variété en mûrissant : rouge, vert, jaune. La couleur est liée au goût, le rouge est doux, le jaune plus juteux, le vert plus fruité mais plus amer.

Pomme

ON EN RECENSE PLUS DE QUATRE-VINGTS VARIÉTÉS, CHACUNE AYANT SES CARACTÉRISTIQUES, SES PARTICULARITÉS ET SES USAGES. Achetez-les de saison, fermes et parfumées. Refusez les fruits tavelés, flétris ou ayant reçu des coups, tout comme les fruits trop parfaits et d'un brillant



excessif : les apparences sont trompeuses ! Leurs noms : granny smith, golden delicious, belle de Boskoop, reine des reinettes... Leurs couleurs : jaunâtre, verte, rouge, tachée de brun ou bicolore.

Pomme de terre



TUBERCULE FARINEUX DONT LES QUALITÉS SONT FONCTION DE L'EMPLOI DE LA VARIÉTÉ CHOISIE. Citons la belle de Fontenay, la BF15, la charlotte, la ratte, la roseval, la mona lisa et les primeurs, comme les grenailles de Noirmoutier par exemple.

Potiron

SERVANT GÉNÉRALEMENT À LA CUISINE HIVERNALE, LE POTIRON, DE LA FAMILLE DES COURGES, se décline en plusieurs variétés ; les meilleures sont le potimarron et le potiron muscade.

Poulpe

MOLLUSQUE MUNI DE HUIT TENTACULES QUE L'ON APPELLE ÉGALEMENT "PIEVRE". Il se consomme après avoir été généreusement battu, puis cuit au court-bouillon et apprêté en fonction du mets qu'il accompagne.

Poutine

ALEVINS DE SARDINE OU D'ANCHOIS PÊCHÉS AU FILET UNIQUEMENT EN MÉDITERRANÉE, SUR LA CÔTE

d'AZUR. Très fragile, ne supportant pas de voyager, la poutine n'est consommée que localement. Sa rareté en fait un mets très prisé.

Produits secondaires de base

LES ACIDES

- **Acide citrique** : extrait du citron, il rehausse le goût de certaines pâtes de fruits.
- **Acide ascorbique** : extrait de baies de sorbier, il est utilisé comme conservateur et comme antimoississure.
- **Acide tartrique** : acide alcoolique qui se trouve dans la lie de vin et qui, traité avec de l'acide sulfurique, s'utilise en poudre blanche comme acidifiant et correcteur d'acidité.
- **Crème de tartre** : cristaux se déposant à l'intérieur des tonneaux de vin, récupérés puis dissous à l'aide de sel de calcium. Il s'utilisent en poudre blanche comme acidifiant et correcteur d'acidité.

LES AGENTS LEVANTS

- **Levure chimique** (*baking powder*, poudre à lever). Elle se compose d'un alcalin (bicarbonate de soude), d'un acide (crème de tartre) et d'une matière complémentaire (amidon, fécule, ou farine de riz). Le premier, sous l'action de la chaleur et de l'humidité, dégage du gaz carbonique qui fait lever la pâte ; le deuxième accélère ce dégagement tout en supprimant l'âcreté, et le troisième empêche l'apparition d'une réaction prématurée avec l'humidité de l'air. Afin d'obtenir de bons résultats, incorporez l'agent levant en fin de préparation et enfournez immédiatement, car c'est en milieu humide et tempéré que son action débute pour s'accroître au four.
- **Levure biologique** (levure de boulangerie) : champignons microscopiques ayant le pouvoir de transformer les sucres en alcool et en gaz carbonique. En fermentant, le gaz carbonique que dégage la levure étire le gluten et donc fait gonfler la pâte, donne à la mie sa structure et participe à la coloration de la croûte. La levure de boulangerie est vivante ; c'est un produit frais. Conservez-la entre 4 et 6 °C. Au-delà de 50 °C, elle meurt.
- **La levure biologique déshydratée** possède toutes les caractéristiques de la levure biologique. Son utilisation requiert un minimum de préparation : 30 minutes à l'avance, délayez-la dans un mélange d'eau tiède et de farine, afin que les cellules reprennent leur activité. Conservez cette levure au sec et au frais.

LES AMIDONS OU FÉCULES

Glucide à texture fine présent, entre autres plantes, dans le maïs, l'amidon se présente sous forme de poudre blanche dont le pouvoir épaississant est le triple de celui de la farine. Délayé dans un liquide, il est employé comme liant ; mêlé à la farine dans les biscuits, il apportera de la légèreté. L'amidon de blé est une matière amylacée obtenue par hydrolyse du blé. Il sert à la réalisation d'empreintes pour pâtes de fruits à la liqueur.

LA GÉLATINE

Substance incolore extraite du collagène contenu dans les os et les tissus des porcs et des bœufs. Elle retient l'eau, facilite le maintien des substances solides dans les liquides, provoquant soit un épaississement, soit une gélification. Qu'on l'utilise en feuilles ou en poudre, son action est équivalente.

LE GLUCOSE

Obtenu par hydrolyse acide d'une matière amylacée (amidon ou fécule de maïs, de riz...), il se présente sous forme de sirop visqueux transparent ou de poudre blanche ; il s'agit dans ce dernier cas de glucose déshydraté, dit "atomisé". Les deux possèdent les mêmes caractéristiques. Son emploi a pour but d'empêcher la recristallisation des sucres et d'apporter du moelleux aux mélanges auxquels il est ajouté.

LE MIEL

Substance sucrante naturelle élaborée par les abeilles avec le nectar des fleurs qu'elles butinent (lavande, châtaignier, acacia, thym, sapin...). Il est composé à 76 % de sucre, et, pour le reste, d'eau et de vitamines. Il possède un pouvoir sucrant supérieur à celui du saccharose, avec l'intérêt supplémentaire d'être parfumé et coloré selon les spécificités de la plante.

LES PECTINES

- **Pectine jaune** : pectine additionnée de retardateur et de polyphosphates de sodium, utilisée pour les pâtes de fruits.
- **Pectine NH** : pectine de pomme additionnée de sel retardateur et utilisée pour les gelées, les glaçages et nappages.

LE SORBITOL

Obtenu par hydrogénation du sucre de sorbier, il se présente sous forme de poudre cristalline. Il est utilisé comme rétenteur d'humidité, anticristallisant, améliorant de texture en glacerie et retardateur de rancissement en confiserie.

LE SUCRE GLACE

Sucre cristallisé blanc, raffiné ou non. Il est réduit en poudre impalpable et additionné de 3 % d'amidon de maïs afin d'éviter son agglomération et d'augmenter sa conservation.

LA TRIMOLINE OU SUCRE INVERTI

Obtenue par hydrolyse de glucose et de fructose avec adjonction d'acide chlorhydrique, la Trimoline se présente sous la forme d'un sirop épais de couleur blanchâtre, utilisé pour stabiliser et retenir l'humidité, empêcher la cristallisation et le grainage, améliorer la structure des pâtes, renforcer les arômes et conserver le moelleux ainsi que l'onctuosité.

LES MATIÈRES STABILISANTES

Substances végétales ou animales ayant la capacité de lier l'eau, soit en s'en imbibant et en se gonflant, soit en l'absorbant. Cette capacité hydrophile permet, lors de leur ajout aux préparations glacées :

- d'augmenter leur viscosité,
- de maintenir la stabilité de l'émulsion,
- de retenir l'air durant la congélation,
- de retarder la croissance des cristaux,
- de leur conférer une texture fine et onctueuse.

R**Radis noir**

LE RADIS NOIR APPARTIENT À LA FAMILLE DES CRUCIFÈRES. Cette racine comestible cultivée en Chine depuis plus de 3 000 ans, n'est connue en France que depuis le XVI^e siècle. La meilleure saison du radis noir est l'hiver. Le choisir bien ferme à la peau lisse.

**Raisin**

IL EXISTE DE MULTIPLES VARIÉTÉS DE RAISINS.

Le chasselas de Moissac, le chasselas de Moissac méthode Tomery et le muscat de Hambourg sont les raisins essentiels employés dans notre cuisine.

Risotto

LES RISOTTO COMPORTANT DU POISSON OU DES CRUSTACÉS SE DIFFÉRENCIENT DES AUTRES PAR L'ABSENCE DE PARMESAN DANS LEUR COMPOSITION.

Riz

LE RIZ EST UNE CÉRÉALE DE LA FAMILLE DES GRAMINÉES dont on cultive différentes espèces dans le monde entier. Il peut être à grains longs, sauvage, à grains ronds, parfumé ou complet, et le terroir dont il est issu déterminera son utilisation et son mode de cuisson. Le trait commun à ces différents riz est que leur qualité dépend de la sélection qui est effectuée après le ramassage, de préférence à la main.

Pour les desserts, on conseille généralement d'utiliser du riz rond, qui donne un résultat plus fondant, mais nous utilisons également du riz long. Le riz soufflé est un auxiliaire précieux dans la confection de petits fours ou dans les entremets où il faut introduire une consistance légère et croustillante.

Rouget



LE ROUGET, DIT BÉCASSE DE MER, provient de zones de pêche diverses et existe en plusieurs variétés ; parmi elles, le rouget-barbet de roche de Méditerranée, quand il pèche de petite taille, est le plus fameux.

S

Safran

NOM USUEL DONNÉ AU PISTIL D'UNE CERTAINE VARIÉTÉ DE CROCUS. Le safran se trouve sous forme de stigmates (pistils) ou de poudre. Le plus réputé vient de la Mancha, en Espagne.

Saint-pierre

POISSON DE ROCHE CÔTIER DE FORME OVALE considéré comme l'un des meilleurs poissons de mer et caractérisé par une grosse tête et une énorme mâchoire. Son nom provient d'une légende selon laquelle saint Pierre aurait redonné vie à un poisson échoué en le remettant dans son habitat, et la trace de ses doigts aurait laissé une tache noire de chaque côté du corps de l'animal. Les saint-pierre issus de pêche méditerranéenne sont particulièrement savoureux.

Salades

DE DIVERSES ORIGINES, QU'ELLES SOIENT SAUVAGES OU CULTIVÉES, LES SALADES DOIVENT ÊTRE CHOISIES TRÈS FRAÎCHES. Elles bénéficient, selon leur variété, d'appâts divers.

Sardine

POISSON MESURANT DE 10 À 20 CM DE LONGUEUR, QUE L'ON TROUVE SURTOUT DANS LES MERS TEMPÉRÉES. Sa pêche intensive s'explique par ses deux modes de commercialisation : sardines fraîches et sardines en boîtes. Même si elle n'a pas bouché le port de Marseille, la sardine de Méditerranée est la plus belle expression de ce petit poisson.



Saumon

POISSON MIGRATEUR QUI PASSE LA PLUS GRANDE PARTIE DE SA VIE EN MER ET QUI REJOINT LES EAUX DOUCES OÙ IL EST NÉ POUR SE REPRODUIRE. Il peut être frais, fumé, sauvage ou d'élevage ; le plus prisé est le saumon sauvage de l'Adour.

Sel marin

ELÉMENT MINÉRAL COMPOSÉ DE SODIUM ET DE POTASSIUM obtenu par évaporation d'eau de mer. On trouve le sel sous plusieurs formes, dont la plus prisée est la fleur de sel. Cette dernière vient de différentes régions, la plus réputée étant la fleur de sel de Noirmoutier.



Sole

POISSON PLAT DE FONDS SABLEUX PEU PROFONDS. On préférera les soles issues de pêche côtière de petit bateau, et on choisira le calibre en fonction de l'apprêt.

Spiritueux

APPELLATION CONCERNANT L'ENSEMBLE DES BOISSONS CONTENANT DE L'ALCOOL. Elle se subdivise en trois catégories :



Les eaux-de-vie, obtenues par une ou plusieurs distillations de fruits (cerise ou merise, quetsche, poire...), de grain (gin, vodka, whisky...) de canne à sucre (rhum) ou de vin (cognac, armagnac...).

Les liqueurs, obtenues soit par distillation, soit par infusion, après macération d'une ou plusieurs substances aromatiques dans de l'alcool : fruits (cassis, fraises...), écorces (Grand Marnier, Cointreau, curaçao...), ou plantes et graines (Bénédictine, Marie Brizard...).

Les vins : terme générique reprenant les boissons préparées à partir de raisins frais, ainsi que les "jus" dont une partie ou la totalité du sucre est transformée en alcool par fermentation spontanée ou non (porto, jerez, champagne, cidres, vins doux naturels...).

Sucre

QU'IL SOIT DE CANNE OU DE BETTERAVE, SON GOÛT EST PRATIQUEMENT IDENTIQUE, TOUT COMME SA MÉTHODE DE FABRICATION. Seul son prix varie ; en effet le coût de transformation de la canne en sucre est plus élevé. On le retrouve sous diverses formes, dont le pouvoir sucrant est quasi égal. Dans la famille du sucre de canne, on trouve :

Le sucre candi : en gros cristaux blancs ou bruns, élaboré à partir de sirop de sucre concentré et refroidi dans des bacs tendus de fils de coton.

La cassonade : de couleur brune, résultat du premier stade de cristallisation, elle possède une saveur proche de celle du rhum.

La mélasse : sirop foncé, résultant de la première pression de la canne à sucre.

Le sucre mélasse (*muscovado* ou *panela*) : sucre brut, résultant de la première pression de la canne à sucre. D'un roux sombre, il est sirupeux et peu cristallisé.

Le sucre roux : il provient de la cassonade chaude et humide, compressée dans des moules et agglomérée par séchage.

Les vergeoises brune et blonde : elles proviennent respectivement du premier et du second sirop de pressage.

Le sucre de canne blanc raffiné, en morceaux ou en pain.

Dans la catégorie du sucre de betterave :

Le sucre en morceaux : issu du sucre cristallisé, compressé et moulé en parallélépipèdes rectangles.

Le sucre semoule : il provient du tamisage ou du broyage du sucre cristal blanc.

Le sucre gélifiant : sucre en poudre additionné de pectine de fruit naturelle et d'acide citrique.

Sucre de betterave et/ou de canne :

Le sucre cristal ou sucre cristallisé : obtenu par cristallisation des sirops.

Le sucre glace : sucre cristal blanc, raffiné ou non, il est réduit en poudre impalpable et additionné de 3 % d'amidon de maïs afin d'éviter son agglomération.

Le sucre liquide : solution concentrée de sirop de sucre, incolore ou ambrée par caramélisation. Il édulcore de la même façon que le sucre cristal.

Le sucre roux : constitué à 99,5 % de saccharose pur, il est coloré avec de la mélasse ou du caramel et contient des impuretés organiques résiduelles.

Le sucre vanillé : sucre cristal additionné d'amidon et d'essence de vanille naturelle (voir Vanille).

Le sucre vanilliné : sucre cristallisé additionné de vanilline de synthèse (voir Vanille). Il se conserve en milieu sec et frais.

Voir aussi Produits secondaires de base (glucose, miel, sucre glace, sucre inverti).



T

Thon

NOM DONNÉ À PLUSIEURS VARIÉTÉS DE POISSONS DE MER. Le thon se consomme frais ou en boîte, à l'huile, et la partie la plus prisée est la ventrèche.

**Tomate**

QU'ELLES SOIENT BLANCHES, JAUNES, ROUGES OU VERTES, QU'ELLES SOIENT PARFAITEMENT RONDES, OVALES, CÔTELÉES, ALLONGÉES, EN POIRE OU QUALIFIÉES DE "CERISES", TOUTES LES TOMATES SONT INTÉRESSANTES, et on les choisira en fonction de l'emploi qu'on leur réserve. Contrairement à ce qui se fait couramment, nous avons choisi d'assimiler tomate mi-séchée et tomate confite.

Truffe noire

LA TRUFFE NOIRE, OU *Tuber melanosporum* EN LATIN, EST UN CHAMPIGNON se développant sous terre, à faible profondeur, en symbiose avec des racines de chêne ou de noisetier. Elle est originaire du Périgord, mais aujourd'hui la plus grande partie de sa production se situe dans le sud-est de la France, Vaucluse, Drôme, etc. On l'appelle communément "rabasse" ou "diamant noir". Il est important de la choisir très mûre, lorsqu'elle est à sa maturité maximale, c'est-à-dire entre la mi-janvier et la mi-février.

Truite

LA PLUPART DES TRUITES VIVENT EXCLUSIVEMENT EN EAU DOUCE, cependant, certaines variétés appelées truites de mer remontent les fleuves à partir de la mer pour se reproduire. On trouve :

La **truite fario** qui vit encore à l'état sauvage dans ruisseaux, rivières et lacs de montagne, est de couleur noire à jaune foncé, parsemé de petits points rouges ou plus sombres.

La **truite de mer** appelée truite saumonée ou truite argentée appartient à la même espèce que la truite



fario. Elle est présente le long de la façade maritime et dans les fleuves côtiers de la Manche, de l'Atlantique, la mer du Nord. Sa robe de couleur argentée est tachetée de points noirs étoilés, sa chair est rose.

La **truite arc-en-ciel**, originaire d'Amérique du Nord, a été introduite au XIX^e siècle dans toute l'Europe où elle vit naturellement encore dans quelques régions seulement. Sa chair ferme et blanche peut selon son alimentation prendre une teinte rose plus ou moins soutenue.

Turbot

POISSON PLAT PÊCHÉ DANS L'ATLANTIQUE AU LARGE DES CÔTES FRANÇAISES, se différenciant de la barbue par une peau rugueuse et pigmentée. On trouve des turbots de tailles très variables, du turbotin de 1,5 kg au turbot de 20 kg. Il est nécessaire de choisir le calibre du turbot en fonction de son utilisation, sachant que les grosses pièces présentent plus d'intérêt que les petites.



Vanille

ORIGINAIRE DU MEXIQUE, ELLE TIRE SON NOM DE L'ESPAGNOL VAINA, "GAINÉ", ET FUT INTRODUITE EN EUROPE AU XVI^e SIÈCLE. Fruit du vanillier, liane de la famille des orchidées, la vanille se présente sous la forme d'une longue gousses verte. Elle atteint sa taille adulte au bout de six semaines mais n'est récoltée qu'au bout de six à huit mois, lorsqu'elle a pris sa couleur jaune caractéristique dite "queue-de-serin". Elle ne possède alors aucun parfum.

Échaudées à 65 °C, les gousses sont ensuite mises à égoutter et prennent progressivement leur teinte chocolat. Ensuite, elles sont séchées à 65 °C, puis stockées environ quatre mois dans des boîtes de fer-blanc afin que leurs arômes se développent. La dernière opération consiste à les trier et à les calibrer avant de les conditionner. C'est donc une année plus tard et après ces diverses opérations d'affinage que la vanille se présente enfin telle que nous la connaissons : une gousses de 15 centimètres de longueur environ, noire, odorante, souple et, pour les meilleures, recouverte de "givre" : celui-ci provient de l'exsudation de



la vanilline naturelle – sa présence est un incontestable critère de choix. Le plus souvent, pour l'utilisation, on fend la gousse sur toute sa longueur afin de libérer les minuscules graines noires chargées d'arôme. Quand on ne peut pas faire infuser la vanille entière dans un liquide chaud, on ajoute directement les graines à l'appareil en raclant l'intérieur de la gousse. Trois variétés de vanille s'offrent à vous : la ley ou leg du Mexique, la vanille de Tahiti et la vanille bourbon, cette dernière provenant de la Réunion, de Madagascar ou des Comores. Elle est disponible :

En gousse : c'est la meilleure vanille. Choisissez-la grasse, lisse, luisante et charnue, si possible dans un emballage hermétique qui empêche son dessèchement et conserve tous ses arômes.

En poudre : séchée et broyée, elle est plus facile d'emploi mais bien plus coûteuse. Préférez-la de couleur foncée et pure, non additionnée de sucre.

En extrait obtenu par macération dans de l'alcool, puis infusion dans du sirop de sucre des gousses abimées durant l'affinage. Sa qualité dépend de sa concentration en vanilline : 15 % au minimum.

En sucre vanillé ou "aromatisé à la vanille" : c'est un sucre en poudre auquel on ajoute 10 % d'extrait ou de poudre de vanille ainsi qu'un agglomérant (amidon). Ne confondez pas ce dernier avec le sucre vanillé, qui est un sucre en poudre additionné de 0,3 % d'arôme artificiel de vanille, obtenu par oxydation d'essence de girofle.

Veau



OFFRANT UNE VIANDE BLANCHE À LA SAVEUR FINE ET DÉLICATE, le veau de lait dit "sous la mère", dont

le label fut homologué en 1981, est un veau non sevré, exclusivement nourri du lait de sa mère à raison de trois tétées par jour et muselé pour qu'il ne puisse manger autre chose. Il convient de préférer les veaux bien formés : leurs muscles, recouverts d'un gras d'une blancheur exceptionnelle, donnent une viande particulièrement fine.

Volaille/poulet



SEULES LES VOLAILLES DE BRESSE BÉNÉFICIENT D'UNE AOC. Parmi elles, citons : la volaille-poulet de Bresse, de race gauloise blanche, de sexe féminin ou masculin, abattue à l'âge minimal de 4 mois après 2 semaines d'affinage en épinette, ce qui permet l'apparition de gras ; la poularde de Bresse, de race féminine uniquement, d'un âge minimal de 5 mois, abattue à sa maturité sexuelle (sans ponte, sinon elle prend la dénomination de "poule") après 4 semaines d'affinage en épinette, ce qui en fait pour nous la volaille la plus intéressante ; le chapon de Bresse, de sexe masculin, castré, abattu à l'âge de 8 mois après 4 semaines d'affinage en épinette, qui reste un produit exceptionnel. La volaille jaune des Landes, dite "à cou nu", issue des basses-cours landaises, donne des volailles charnues au goût savoureux.

La volaille de Bresse s'apprête par des cuissons longues à court mouillement, et la volaille jaune des Landes à peau fine donnera de fameux rôtis.

Foies blonds

ISSUS EXCLUSIVEMENT DES VOLAILLES DE BRESSE, les foies blonds représentent un intérêt évident dans les apprêts de cuisine comportant du foie parmi les ingrédients.

PRODUITS	JANVIER	FÉVRIER	MARS	AVRIL	MAI	JUIN	JUILLET	AOUT	SEPTEMBRE	OCTOBRE	NOVEMBRE	DÉCEMBRE
OIGNON												
OLIVE												
OMBLE CHEVALIER												
ORANGE <i>disponible toute l'année</i>												
OURSIN												
PALOMBE												
PAMPLEMOUSSE <i>disponible toute l'année</i>												
PAPAYE <i>disponible toute l'année</i>												
PÂTÈQUE												
PÂTES ET FARINE												
PÊCHE												
PETIT POIS												
PIBALE												
PIGEONNEAU												
POIRE <i>disponible toute l'année</i>												
POISSON DE ROCHE												
POISSON DE LA PÊCHE LOCALE												
POMME <i>disponible toute l'année</i>												
POMME DE TERRE <i>île de Ré et Noirmontier</i>												
<i>de montagne</i>												
<i>nouvelles (selon régions)</i>												
POTIRON												
POUTINE												
PRUNE												
RAISIN												
REINE-CLAUDE												
RHUBARBE												
RIZ												
ROUGET												
SALADES DIVERSES												
SARDINE												
SAUMON <i>disponible toute l'année</i>												
<i>sauvage</i>												
SOLE												
SUPION												
THON												
TOMATE												
TRUFFE NOIRE												
TURBOT												
VEAU <i>Haute saison</i>												
VOLAILLE <i>de Bresse</i>												
<i>jaune des Landes</i>												

Abats

Foie	125 g
Rognon de veau	300 g
Ris	200 g
Cervelle de veau	1 pièce

Corps gras pour cuisson et finition

Beurre

- lustrer, glacer, sauter	5 g
- meunière	10 g
- monter une sauce	15 g
- lier légumes, purée	15 g
- beurres composés	20 g
- beurre noisette	20 g
- beurre blanc	30 g
- hollandaise, béarnaise	30 g

Crème fraîche

- velouré	1 cl
- sauce-crème	2 cl
- sauce vin blanc à glacer	5 cl

Huile

- rôtir, griller, rissoler	1 cl
- sauter, paner à l'anglaise	1 cl
- marinade instantanée	2 cl

Crustacés

Noix de coquilles Saint-Jacques

- en entrée	120 g
- en plat	160 g

Homard de 450 à 500 g

Langouste de 500 à 600 g

Crevettes bouquets

- amuse-bouche	100 g
- entrée	200 g

Gamberoni 350 g

Langoustes (suivant calibre)

- 2 pièces/kg	1 (c'est-à-dire 500 g)
- 1 pièce/kg	0,5 (c'est-à-dire 500 g)

Légumes frais, légumes secs, pâtes

Légumes frais

- artichauts pour fonds	300 g
- laitue	200 g
- épinards frais	400 g
- haricots verts	150 g
- petits pois écossés	150 g
- carottes	200 g
- navets	250 g
- courgettes	250 g
- aubergines	200 g
- champignons (à la grecque)	150 g
- champignons (en garniture)	200 g
- chou-fleur	200 g
- chou blanc, chou vert	300 g
- endives	250 g
- asperges (hors-d'œuvre)	500 g

Légumes secs

- haricots	70 g
- lentilles	70 g
- pois cassés	70 g

Pommes de terre

- frites	400 g
- tournées	250 g
- levées	400 g
- en purée	250 g
- duchesse	150 g

Riz et pâtes

- riz	de 50 à 60 g
- pâtes	de 60 à 70 g
- spaghetti (garniture)	100 g
- spaghetti (plat principal)	150 g
- pâtes fraîches	100 g

Œufs

Œufs

- pour hors-d'œuvre	1 pièce
- servis entiers	2 pièces
- servis mélangés	3 pièces

Mayonnaise

- pour 20 à 25 personnes	4 jaunes d'œufs + 1 l d'huile
--------------------------	----------------------------------

Hollandaise, béarnaise

- pour 30 personnes	10 jaunes d'œufs + 1 kg de beurre
---------------------	--------------------------------------

Crème prise

– pour 20 personnes	4 jaunes d'œufs + 4 œufs entiers + 50 cl de lait + 50 cl de crème
---------------------	---

Sauce (velouté)

– pour 10 personnes	3 jaunes d'œufs et 10 cl de crème pour 1 l de liquide
---------------------	---

Velouté (potage)

– pour 5 personnes	3 jaunes d'œufs et 10 cl de crème pour 1 l de liquide
--------------------	---

Poissons**Turbot**

– plat en filet sans peau	180 g
– plat en tronçon avec peau	250 g
– plat en tronçon sans peau	220 g

Sole

– portion entière	400 g
– filet	220 g
– gougeonnettes	250 g

Poisson entier sur arête

500 g

Poisson rond

– filet avec peau	220 g
– filet sans peau	160 g
– dame sans peau	220 g
– dame avec peau	250 g

Viandes**Viande servie avec os**

– rôtie	250 g
– grillée	200 g
– côte de bœuf	300 g
– sautée	200 g
– en ragrût	250 g
– braisée	250 g
– poêlée	250 g
– pochée	300 g

Viande servie sans os

– rôtie	160 g
– grillée	160 g
– sautée	160 g
– en ragrût	200 g
– braisée	200 g
– poêlée	200 g
– pochée	250 g

Volailles

Poulet	300 g
Pintade	300 g
Canard	
– caneton	500 g
– caneton mi-sauvage	1 kg
Lapin dépouillé	300 g
Lièvre dépouillé	300 g

Divers**Liaison de sauce de roux**

– sauce légère de farine	60 g de beurre et 60 g
– sauce normale de farine	70 g de beurre et 70 g
– sauce épaisse (soufflé)	100 g de beurre et 100 g de farine
– appareil (fromagé, etc.)	125 g de beurre et 125 g de farine

Garniture

– petits oignons	25 g
– lardons	25 g
– champignons	25 g

Garniture aromatique

– oignon	15 g
– poireau	15 g
– céleri	10 g
– carotte	15 g
– échalote pour plaquer	5 g
– échalote pour déglacer	10 g
– échalote pour réduction	10 g
– cresson en décor	1/10 ^e de botte



A

Agneau de Sisteron en estouffade, gratin de macaroni	12
Agneau du Limousin en navarin printanier	14
Carré d'agneau de Sisteron persillé, pommes sautées à cru	16
Cervelle d'agneau à la grenobloise	18
Clapotons en rémoulade	20
Côte d'agneau de Pauillac façon Champvallan	22
Curry d'agneau, riz Madras	24
Épaule d'agneau de lait du Pays Basque au piment d'Espelette	26
Épaule d'agneau de lait confite aux abricots	28
Gigot d'agneau de Tende, ragoût d'abats, haricots cocos mijotés à la tomate	30
Gigot d'agneau braisé de sept heures	32
Lamb chop grillée, brochettes d'abats	34
Pieds et paquets à la marseillaise	36
Selle d'agneau au parfum de sauge, pommes de terre et cébettes à la boulangère	38
Ail rose de Lautrec en soupe	40
Aïoli	42
Anchois de Collioure au sel	44
Bagna cauda	46
Filets d'anchois de Méditerranée marinés aux piments doux	48
Matelote d'anguille des marinières du Rhône	50
Artichauts fondants et râpés crus, velouté vinaigré	52
Artichauts poivrés en barigoule	54
Fonds d'artichauts farcis au foie gras	56
Asperges vertes et morilles, un fin velouté pour les saucer	58
Asperges rôties poudrées de parmesan, jus de bœuf corsé aux olives et à la moelle	60
Asperges vertes pochées de chez "Blanc", vinaigrette à l'asperge, sauce mousseline	62
Feuilleté aux pointes d'asperges et écrevisses	64
Asperges vertes en fin velouté, d'autres râpées à cru	66
Caviar d'aubergines	68
Quartiers d'aubergines confites, fondue de tomates et vinaigre	70
Cocktail d'avocat crevettes	72
Bar en croûte de sel de Guérande	76
Bar grillé au fenouil	78
Filet de barbue Dugléré	80
Soupe au pistou	82
Tourte pasqualine	84
Bavette de bœuf de coutance à l'échalote	86
Bœuf de l'Aubrac en chateaubriand, pommes de terre soufflées	87
Bœuf bourguignon, tagliatelles fraîches au beurre	88
Bœuf façon mode	90
Côte de bœuf de charolais à la moelle	92



B

Côte de bœuf de Chalosse sur la braise, condiment échalote moutarde de Meaux à l'ancienne	94
Daube de bœuf, gnocchi de pommes de terre gratinés	96
Entrecôte de charolais à la poêle, beurre maître d'hôtel-sauce béarnaise-sauce marchand de vin-sauce Bercy-sauce bordelaise	98
Filet de bœuf en brioche, sauce périgourdine	100
Gras double à la lyonnaise	102
Hachis Parmentier	104
Hochepot de queue de bœuf	105
Joue de bœuf en miroton	106
Langue de bœuf sauce piquante	108
Museau de bœuf en vinaigrette	110
Onglet de bœuf piqué d'olives et asperges rôties	112
Pavé de rumsteck au sautoir, sauce poivre, cœur de laitue à la crème	114
Pot-au-feu	116
Ravioles de daube à la monégasque	118
Rosbif, jardinière de légumes	120
Tablier de sapeur	122
Tartare de queue de filet de bœuf au couteau	124
Tournedos de bœuf de salers Rossini	126
Tripes à la basquaise aux garbonzos	128
Tripes à la mode de Caen	130
Brochet du lac Léman au beurre blanc	132
Quenelles de brochet, écrevisses comme on les mange à Nantua, recette Lucien Tendret (1892)	134
Bouillon léger de brocoli	136
Calmar farci façon méditerranéenne	140
Canard à la rouennaise, pommes soufflées	142
Canard aux olives taggiasche	144
Canette de Barbarie en crapaudine grillée à la moutarde, jus acidulé et navets fondants	146
Cuisse de canard confite, pommes sarladaises	148
Cou de canard farci	150
Magret de canard rôti au poivre	151
Magret de canard au sautoir, sauce bigarade	152
Sanguette de canard aux herbes fraîches	154
Tourte de canard sauce rouennaise	155
Cardons en gratin et truffes à la moelle	156
Bouillon de cèpes du pays	158
Cèpes de châtaignier à la bordelaise	160
Cèpes grenailles à l'huile	162
Têtes de cèpes farcies	164
Chapon de Méditerranée farci et braisé au fumet de bouillabaisse	166
Bouillon léger de châtaignes cassées, croûtons dorés	168
Chevreau rôti de l'arrière-pays niçois cuit à la cheminée	170
Sauté de jeune cabri à l'oseille	172
Noisettes de chevreuil, sauce grand veneur	174
Choucroute strasbourgeoise	176
Chou farci façon auvergnate	178
Chou-fleur de Bretagne	179



C

en délicat velouté, croûtons de pain de mie	
Andouillette AAAAA en cocotte	180
à la moutarde à l'ancienne	
Caillette de porc de Chabeuil	181
Boudin noir de Christian Parra,	182
purée de pommes de terre	
Cassoulet de Castelnaudary	184
Cervelas pistaché en brioche, réduction de porto	186
Côte de porc, sauce charcutière	188
Filet mignon de porc	190
sauce moutarde et lard croustillant, blettes en gratin	
Fromage de tête de porc basque d'Aldudes	192
Garbure béarnaise	194
Jambon à l'os	196
Jambon persillé de Bourgogne	198
Lard paysan croustillant,	200
pommes de terre caramélisées	
Pâté en croûte	202
Petit salé aux lentilles et saucisses	204
Pieds de porc	206
avec leur accompagnement de moutardes	
Porchetta farcie façon Riviera	208
Potée auvergnate	210
Sabodet à la vigneronne	212
Colirot de palangre grenobloise	214
Coquilles Saint-Jacques au gratin	216
Beignets de fleurs de courgette à la niçoise	218



D

Daurade royale au four	222
aux agrumes du Mentonnais et basilic	
Daurade royale au four, panisette et tomates confites	224



E

Écrevisses pattes rouges à la nage	228
Gratin de queues d'écrevisses, sabayon au champagne	230
Soupe crémeuse d'écrevisses à la ciboulette	232
Endives au jambon	234
Rôtie d'épinards, jus de viande corsé	235
Escargots petit-gris en pots, croûtons dorés	236



F

Chartreuse de faisán, jus perlé	240
Poule faisane à la broche, gratin de potiron au lard	242
Soupe passée de fèves et de jeunes fanes de radis	244
Foie gras de canard de Chalosse en brioche	246
Foie gras de canard des Landes confit,	248
pain au levain grillé au feu de bois	
Terrine de foie gras, poivre et sel	250
Foie gras de canard	252
cuit au bouillon, géométrie de pâtes à la farine de châtaignes, réduction de porto	
Lobes de foie gras rôtis en cocotte, pommes, raisin	254
Rissoles de foie gras	256
Cervelle de canut	258



G

Goujons de rivière en friture	262
Cuisses de grenouilles de la Dombes à la meunière	264



H

Harengs marinés, pommes à l'huile	268
Saladier lyonnais	269
Bouillon de haricots cocos du val Nervia	270
Salade de haricots verts, crème citronnée	272
Bisque de homard légèrement crémée	274
Homard façon bolognaise	275
Homard de Bretagne à l'américaine	276
Homard breton grillé	278
Homard breton rôti au beurre de basilic	280
Salade de haricots cocos et homard	282
Huitres chaudes au champagne	284



L

Lamproie à la bordelaise	288
Langouste Newburg	290
Grosses langoustines rôties,	292
marinade croquante de jeunes légumes	
Lapin chasseur, pommes noisettes	294
Gibelotte de lapin	296
Lapin de garenne en civet à la française	298
Lapin du col de Tende façon porchetta	300
Fine tourte blonde de vrai lapin de garenne,	302
un jus-sauce civet, quartiers d'endives rôtis	
Bayaldi de légumes provençaux	304
Caponata, œuf mollet	306
Cocotte de légumes de printemps	308
Cocotte de légumes d'été	310
Cocotte de légumes d'automne	312
Cocotte de légumes d'hiver	314
Vichysoise glacée	316
Gratin dauphinois	317
Grecque de jeunes légumes	318
Petits farcis du comté de Nice	320
Potage Parmentier	322
Bouillon léger de lentilles vertes du Puy,	324
royale de foie gras	
Râble de lièvre de Beauce à la royale, purée de céleri	326
Bourride sêtoise	328
Lotte à l'américaine	330
Loup de la pêche locale du jour	332
cuit entier comme on aime sur la Riviera	



M

Maquereaux en escabèche	336
Brandade de morue à notre façon	338

Morue de Bilbao à la marseillaise	340
Morue de Bilbao au vert et kokotxas	342
Délicat ragoût de tripettes de stockfisch	344
Mouclade de Saintonge	346
Moules de bouchots à la marinière	348



O

Gratinée lyonnaise	352
Tapenade d'olives noires	353
Ombre chevalier à la meunière	354



P

Palombe du pays grillée et flambée au capucin	358
Salmis de palombe	360
Barbajuans d'été	362
Gnocchi à la parisienne	364
Gnocchi à la romaine	366
Gnocchi de pommes de terre	367
Gnocchi verts et blancs, tendres de lait caillé, roulés au parmesan, légumes au jus de jambon	368
Gratin de macaroni	370
Penne all'arrabiata	371
Coquillettes, jambon et truffes, jus d'un rôti	372
Pâtes à la façon du moulinier	373
Pâtes papillons à l'encre de seiche, sauté de coquillages	374
Polenta sauce aux cèpes	376
Spaghetti bolognaise minute	378
Soupe passée de petits pois et de leurs cosses	380
Pibales comme on les mange au Pays Basque	382
Pigeonneau en cocotte, petits pois à la française	384
Terrine de pigeon en gelée	386
Pimientos del Piquillo farcis à la brandade de morue	388
Pintadeau de la Drôme sur canapé	390
Poireaux tièdes fondants, condiment gribiche	392
Panisses	394
Socca niçoise	395
Bouillabaisse	396
Soupe de poissons de roche, rouille	398
Poivrons marinés à l'huile	400
Fine crème de potiron, petits lardons chauds et croûtons dorés	402
Gratin de potiron aux champignons des bois, fines tranches de lard croustillantes	404
Beignets de poutine	406



R

Aile de raie au beurre noir	410
Rillettes : lapin-cochon-canard	412
Risotto piémontais	414
Filets de rouget à la tapenade, pommes de terre nouvelles	416
Filets de rouget à la niçoise	418



S

Mesclun	422
Sardines façon Riviera	424
Darne de saumon grillée beurre maître d'hôtel	426
Saumon de l'Adour grillé, réduction d'une béarnaise	427
Saumon froid à la parisienne, sauce verte	428
Goujonnettes de sole sauce tartare	430
Sole à la dieppoise	432
Sole meunière, pommes de terre vapeur	434
Chipirons à la plancha	436
Supions de Méditerranée aux olives de Nice, à la tomate et au basilic	438



T

Tartare de thon rouge de Saint-Jean de Luz	442
Ventrèche de thon, piments doux à la piperade	444
Soupe glacée de tomate fraîche au basilic	446
Tomates farcies façon Lucien Tendret (1892)	448
Tomates confites	450
Macédoine de légumes, tomates antiboise	452
Tomates mozzarella di buffala, basilic en feuilles, suc de tomate vinaigré	454
Tourteau au court-bouillon	456
Truite de rivière au bleu	458
Turbot de Bretagne braisé au champagne et écrevisses	460
Turbot de Bretagne poché sauce hollandaise	462
Tronçon de turbot étuvé à l'estragon	464



V

Alouette sans tête	468
Blanquette de veau à l'ancienne, riz pilaw	470
Carré de veau poêlé Choisy	472
Côte de veau de lait au sautoir, gratin de jeunes légumes	474
Escalope de veau à la viennoise	476
Foie de veau de lait au raisin comme au Relais Plaza	478
Foie de veau persillé, copeaux de pommes de terre	480
Jarret de veau en osso-buco et risotto à la milanaise	482
Jarret de veau de lait fermier poché, puis glacé blond, blettes mijotées au vieux vinaigre	484
Paillard de veau sur la braise, condiment moutarde et cèpes	486
Piccata de veau en aigre-doux, petits oignons et câpres	488
Poitrine de veau farcie à la niçoise	490
Quasi de veau de lait rôti en cocotte, vrai jus, gnocchi de pommes de terre	492
Quasi de veau de lait fermier, légumes mijotés au lard paysan	494
Ris de veau à la financière	496
Ris de veau doré aux morilles, jus à peine crémé	498

A

Abats

- abats d'agneau, p. 38
- andouillette, p. 180
- boudin noir, p. 182
- brochette d'abats, p. 34
- caillette de porc, p. 181
- cervelle d'agneau, p. 18
- foie de veau, pp. 478, 480
- fromage de tête, p. 192
- gras double, p. 102
- joue de bœuf, p. 106
- langue de bœuf, p. 108
- museau vinaigrette, p. 110
- pieds et paquets, p. 36
- queue de bœuf, p. 105
- ragoût d'abats, p. 30
- ris de veau, pp. 496 à 502
- rognons de veau, pp. 504 à 506
- tablier de sapeur, p. 122
- tripes à la basquaise, p. 128
- tripes à la mode de Caen, p. 130

Abattis

- ragoût de crêtes et de rognons de coq, pp. 496, 522, 546
- sanguette de canard, p. 154
- terrine de foies de volaille, p. 542
- vol-au-vent, p. 546

Abricot

- épaule d'agneau confite aux abricots, p. 28

Agneau, pp. 12 à 38

- agneau de lait, pp. 26, 28
- agneau de Pauillac, p. 22
- agneau de Sisteron en estouffade, p. 12
- agneau du Limousin en navarin printanier, p. 14
- carré d'agneau de Sisteron persillé, p. 16
- cervelle d'agneau à la grenobloise, p. 18
- clapotons en rémoulade, p. 20
- côte d'agneau de Pauillac façon Champvallonn, p. 22
- curry d'agneau, riz Madras, p. 24
- épaule d'agneau de lait confite aux abricots, p. 28
- épaule d'agneau de lait du Pays basque au piment d'Espelette, p. 26
- gigot d'agneau braisé de sept heures, p. 32
- gigot d'agneau de Tende, ragoût d'abats, haricots cocos mijotés à la tomate, p. 30
- jus d'agneau, p. 682

- lamb chop grillée, brochettes d'abats, p. 34
- mixed grill, p. 562
- pieds d'agneau, pp. 20, 36, 269
- pieds et paquets à la marseillaise, p. 36
- selle d'agneau au parfum de sauge, pommes de terre et cébettes à la boulangère, p. 38
- cervelle d'agneau, p. 36
- tripes d'agneau, p. 36

Agrumes

- gremolata, p. 482

Ail, pp. 40, 42

- ail confit, p. 360
- ail rose de Lautrec en soupe, p. 40
- ailoli, p. 42, 328

Amande

- amandes caramélisées, p. 628
- crème d'amandes, p. 666
- nougatine amande, p. 666

Anchois

- anchois de Collioure au sel, p. 44
- anchoïade, p. 46
- bagna cauda, p. 46
- filets d'anchois de Méditerranée marinés aux piments doux, p. 48
- pissaladière, p. 579
- salade César, p. 582
- salade « Printemps des arts », p. 584
- tapenade d'olives noires, p. 353

Andouillette, p. 180**Anguille, p. 50**

- matelote d'anguille des mariniers du Rhône, p. 50

Appareils

- appareil à nougat, p. 628
- appareil à praline, p. 630
- appareil citron, p. 662

Apprêts

- à l'américaine, p. 330
- à la basquaise, p. 536
- à la dieppoise, p. 432
- à la façon du moulinier, p. 373
- à la grecque, p. 318
- à la grenobloise, p. 18
- à la marseillaise, p. 340
- à la Newburg, p. 290
- à la normande, p. 514
- à la viennoise, p. 476
- alouette sans tête, p. 468
- barigoule, p. 54
- basquaise, p. 536
- blanquette, p. 470
- bœuf Rossini, p. 126
- boullabaisse, p. 396
- brandade, p. 338

- civet, p. 298
- fougasse Riviera, p. 558
- grecque, p. 318
- légumes de printemps en cocotte, p. 308
- légumes d'été en cocotte, p. 310
- légumes d'automne en cocotte, p. 312
- légumes d'hiver en cocotte, p. 314
- lièvre farci à la royale, p. 326
- navarin, p. 14
- marinière, p. 348
- miroton, p. 106
- mouclade, p. 346
- omelette, pp. 573 à 576
- paillard de veau, p. 486
- piccata, p. 488
- pistou, pp. 54, 82, 446
- poisson cuit au plat comme on aime sur la Riviera, p. 332
- à la niçoise, p. 490
- porchetta de lapin, p. 300
- rillettes de lapin, p. 412
- rougets à la niçoise, p. 418
- salade niçoise, p. 584
- sardines farcies « Riviera », p. 424
- saumon froid à la parisienne sauce verte, p. 428
- sauté de veau Marengo, p. 508
- stockfisch, p. 344
- tourte de canard, p. 155
- ris de veau à la Crêcy, p. 500
- veau poêlé Choisy, p. 472
- volaille en pojariski, p. 534
- volaille façon demi-deuil, p. 528

Artichaut,

- artichauts épineux au lard, p. 360
- artichauts poivrades en barigoule, p. 54
- artichauts fondants et râpés crus, velouté vinaigré, p. 52
- bouillon d'artichaut, p. 52
- cocotte de légumes de printemps, p. 308
- cocotte de légumes d'été, p. 310
- fonds d'artichauts farcis au foie gras, p. 56
- fougasse Riviera, p. 558
- grecque de jeunes légumes, p. 318
- salade « Printemps des arts », p. 584
- tartine du jardinier, p. 589
- tourte pasqualine, p. 84

Asperge

- asperges rôties poudrées de parmesan, jus de bœuf corsé aux olives et à la moelle, p. 60
- asperges vertes, p. 460

- asperges vertes et morilles, un fin velouté pour les saucer, p. 58
- asperges vertes pochées de chez « Blanc », vinaigrette à l'asperge, sauce mousseline, p. 62
- asperges vertes en fin velouté, d'autres râpées à cru, p. 66
- cocotte de légumes de printemps, p. 308
- cocotte de légumes d'été, p. 310
- feuilleté aux pointes d'asperges et écrevisses, p. 64
- ris de veau meunière et asperges, p. 502
- vinaigrette à l'asperge, p. 62

Aubergine

- aubergines farcies, p. 320
- bayaldi de légumes provençaux, p. 304
- caponata, p. 306
- caviar d'aubergines, p. 68
- quartiers d'aubergines confites, fondue de tomates et vinaigre, p. 70

Avocat

- cocktail d'avocat crevettes, p. 72

B

Bar, pp. 76, 78

- bar en croûte de sel de Guérande, p. 76
- bar grillé au fenouil, p. 78

Barbajuans

- barbajuans d'été, p. 362
- pâte à barbajuans, p. 684

Barbue, p. 80

- filet de barbue Dugléré, p. 80

Basilic

- beurre de basilic, p. 280
- daurade royale au four aux agrumes et basilic, p. 222
- soupe au pistou, p. 82
- tomates mozzarella, p. 454

Beaumes-de-Venise, p. 658**Beignet**

- beignets de fleurs de courgettes, p. 218
- beignets de pommes, p. 592
- beignets de poutine, p. 406

Beurre

- beurre blanc, p. 132
- beurre d'escargot, p. 676
- beurre d'herbes fraîches, p. 538
- beurre de basilic, p. 280

- beurre de corail, p. 290
- beurre de crustacés, p. 676
- beurre maître d'hôtel, pp. 98, 426
- beurre monté au genièvre, p. 155
- beurre noir, p. 410

Biscuit

- biscuits cuiller, p. 598

Bisque

- bisque de homard, p. 274

Blettes

- barbajuns d'été, p. 362
- blettes mijotées au vieux vinaigre, p. 484
- caillette de porc, p. 181
- cocotte de légumes d'automne, p. 312
- cocotte de légumes d'hiver, p. 314
- gratin de côtes de blettes à la moelle, p. 540
- gratin de blettes, p. 190
- porchetta, p. 208
- tourte pasqualine, p. 84
- vert de blettes
 - ravioles de daube, p. 116
 - sardines façon Riviera, p. 424
 - tomates mozzarella, p. 454
 - poitrine de veau farcie, p. 490
 - jambonnette de volaille farcie au vert, p. 524

Bœuf, pp. 86 à 130

- bavette de bœuf de coutancie à l'échalote, p. 86
- bœuf bourguignon, tagliatelles au beurre, p. 88
- bœuf de l'Aubrac en chateaubriand, pommes de terre soufflées, p. 87
- bœuf façon mode, p. 90
- bouillon de bœuf, p. 676
- côte de bœuf de charolais à la moelle, p. 92
- côte de bœuf de Chalosse sur la braise, condiment échalote moutarde de Meaux à l'ancienne, p. 94
- daube de bœuf, gnocchi de pommes de terre gratinés, p. 96
- entrecôte de charolais à la poêle, beurre maître d'hôtel - sauce béarnaise - sauce marchand de vin - sauce Bercy - sauce bordelaise, p. 98
- filet de bœuf en brioche, p. 100
- gras double à la lyonnaise, p. 102
- gelée de bœuf, p. 679
- hachis Parmentier, p. 104
- hochepot de queue de bœuf, p. 105
- jarret de bœuf, p. 118

- joue de bœuf en miroton, p. 106
- jus de bœuf, p. 682
- langue de bœuf sauce piquante, p. 108
- mixed grill, p. 562
- museau vinaigrette, p. 110
- onglet de bœuf piqué d'olives et asperges rôties, p. 112
- pavé de rumsteck au sautoir, sauce poivre, cœur de laitue à la crème, p. 114
- pot-au-feu, p. 116
- queue, p. 105
- ravioles de daube à la monégasque, p. 118
- rosbif, jardinière de légumes, p. 120
- rumsteck, p. 114
- tablier du sapeur, p. 122
- tartare de queue de filet de bœuf au couteau, p. 124
- tournedos de bœuf de salers Rossini, p. 126
- tripes à la mode de Caen, p. 130
- tripes de bœuf à la basquaise aux garbanzos, p. 128

Boudin

- boudin blanc, p. 516
- boudin noir, p. 182

Bouillons

- bouillon de brocoli, p. 136
- bouillon de cabri, p. 172
- bouillon de cèpes, p. 158
- bouillon de châtaignes, p. 168
- bouillons de base
 - bouillon de bœuf, p. 676
 - bouillon de poissons de roche, p. 676
 - bouillon de poule, p. 677
 - bouillon de queue de veau, p. 677

Brochet, pp. 132, 134

- brochet du lac Léman au beurre blanc, p. 132
- quenelles de brochet, écrevisses comme on les mange à Nantua, recette Lucien Tendret (1892), p. 134

Brocoli

- aïoli, p. 42
- bouillon léger de brocoli, p. 136



Cabri : voir Chevreau

Café

- café liégeois, p. 596
- crème au beurre café, p. 624
- éclair café, p. 612
- glace au café, p. 596
- glaçage fondant café, p. 624

- granité café, p. 596
- moka, p. 624

Caillette

- caillette de porc, p. 181
- caillettes de volaille, p. 528

Calmar

- calmar farci façon méditerranéenne, p. 140
- chapon farci, p. 166
- sauté de coquillages, p. 374

Canard, pp. 142 à 155

- canard à la rouennaise, pommes soufflées, p. 142
- canard aux olives taggiasche, p. 144
- canette de Barbarie en crapaudine grillée, à la moutarde, jus acidulé et navets fondants, p. 146
- cou de canard farci, p. 150
- cuisse de canard confite, pommes sarladaises, p. 148
- foie gras de canard, pp. 246 à 256
- jus de canard, p. 682
- magret de canard au sautoir, sauce bigarade, p. 152
- magret de canard rôti au poivre, p. 151
- rillettes, p. 412
- sanguette de canard aux herbes fraîches, p. 154
- tourte de canard sauce rouennaise, p. 155

Câpres, pp. 122, 214, 353, 476

Caramel

- caramel au cidre, p. 592
- crème caramel, p. 608
- salambo caramel Cointreau, p. 652

Cardon

- cardons en gratin et truffes à la moelle, p. 156

Carotte

- aïoli, p. 42
- carottes nouvelles, pp. 507, 510
- cocotte de légumes d'automne, p. 312
- cocotte de légumes d'été, p. 310
- cocotte de légumes d'hiver, p. 314
- cocotte de légumes de printemps, p. 308
- grecque de jeunes légumes, p. 318
- pot-au-feu, p. 116
- ris de veau à la Crécy, p. 500

Cébette

- cocotte de légumes d'été, p. 310

- grecque de jeunes légumes, p. 318
- pâtes à la façon du moulinier, p. 373
- pommes de terre et cébettes à la boulangère, p. 38
- salade « Printemps des arts », p. 584

Céleri

- céleri branche, pp. 422, 584
- céleri-rave, pp. 20, 116, 296
- purée de céleri, p. 326

Cèpe, pp. 158 à 164

- bouillon de cèpes du pays, p. 158
- cèpes de châtaignier à la bordelaise, p. 160
- cèpes grenailles à l'huile, p. 162
- condiment moutarde et cèpes, p. 486
- sauce aux cèpes, p. 376
- têtes de cèpes farcies, p. 164

Cerise

- clafoutis aux cerises, p. 602

Cervelas, p. 186

Cervelle d'agneau p. 18

Champagne, pp. 230, 284, 460

Champignon de Paris

- duxelles de champignons, pp. 100, 216
- lapin chasseur, p. 294
- lasagnes épinards champignons à la crème, p. 560
- pintadeau, p. 390
- sole à la dieppoise, p. 432

Chapelure verte, p. 122

Chapon

- chapon de Méditerranée farci et braisé au fumet de bouillabaisse, p. 166

Châtaigne

- bouillon léger de châtaignes cassées, croûtons dorés, p. 168
- cocotte de légumes d'automne, p. 312
- pâtes à la farine de châtaigne, pp. 252, 684

Chevreau, ou cabri

- chevreau rôti de l'arrière-pays niçois cuit à la cheminée, p. 170
- sauté de jeune cabri à l'oseille, p. 172

Chevreuil

- noisettes de chevreuil, sauce grand veneur, p. 174
- fond brun de gibier, p. 678

Chips

- chips de légumes, p. 586

Chlorophylle, p. 316**Chocolat**

- éclair chocolat, p. 612
- glaçage chocolat, p. 620
- crème pâtissière chocolat, p. 620
- crème au beurre chocolat, p. 620
- mousse au chocolat, p. 626
- sauce chocolat, p. 644, 648
- tarte au chocolat, p. 660

Chou, pp. 176 à 179

- chartreuse de faisan, p. 240
- choucroute strasbourgeoise, p. 176
- chou farci façon auvergnate, p. 178
- chou-fleur de Bretagne en délicat velouté, croûtons de pain de mie, p. 179
- cocotte de légumes d'hiver, p. 314
- garbure béarnaise, p. 194
- potée auvergnate, p. 210

Ciboulette, pp. 232, 502**Citron**

- garniture grenobloise, p. 214
- gremolata, p. 482
- tarte au citron, p. 662

Clafoutis nectarine, p. 638**Clarification, p. 386, 571****Cochon, pp. 180 à 212**

- andouillette AAAAA en cocotte à la moutarde à l'ancienne, p. 180
- bacon, pp. 562, 582
- boudin noir de Christian Parra, purée de pommes de terre, p. 182
- caillette de porc de Chabeuil, p. 181
- cassoulet de Castelnaudary, p. 184
- cervelas pistaché en brioche, réduction de porto, p. 186
- chipolata, p. 562
- choucroute, p. 176
- côtes de porc sauce charcutière, p. 188
- filet mignon de porc sauce moutarde et lard croustillant, blettes en gratin, p. 190
- fromage de tête de porc basque de l'Aldudes, p. 192
- garbure béarnaise, p. 194
- jambon à l'os, p. 196
- jambon persillé de Bourgogne, p. 198
- jus de cochon, p. 683

- lard

- lard croustillant, p. 190
- lard en fines tranches croustillantes, p. 404
- lard paysan croustillant, pommes de terre caramélisées, p. 200
- petits lardons, p. 402
- quiche lorraine, p. 580
- pâté en croûte, p. 202
- petit salé aux lentilles et saucisses, p. 204
- pieds de porc avec leur accompagnement de moutardes, p. 206
- porchetta farcie façon Riviera, p. 208
- potée auvergnate, p. 210
- rillettes, p. 412
- rillettes de porc basques (chichons), p. 574
- sabodet à la vigneronne, p. 212

Cointreau, p. 652**Colinot, ou merlu**

- colinot de palangre grenobloise, p. 214

Concombre, pp. 446, 584**Condiment**

- anchoïade, p. 46
- condiment moutarde et cèpes, p. 486
- condiment d'oignons confits, p. 106
- condiment Échalote moutarde de Meaux à l'ancienne, p. 94
- confit d'oignons, p. 28
- cornichon, p. 188
- épices d'Afrique du Nord, p. 28
- fondue de tomates, p. 418
- gremolata, p. 482
- persillade, pp. 16, 48
- pistou, pp. 54, 82, 446
- tapenade d'olives noires, pp. 353, 416
- tomates confites, p. 450

Confit de canard, pp. 184, 194**Coquillages**

- coquilles Saint-Jacques au gratin, p. 216
- huître, p. 284
- moules, pp. 346, 348
- palourdes, pp. 42, 374
- sauté de coquillages, p. 374

Coquille Saint-Jacques

- coquilles Saint-Jacques au gratin, p. 216

Cornichon, pp. 188, 588**Courgette**

- atoli, p. 42

- bayaldi de légumes

- provençaux, p. 304
- caponata, p. 306
- cocotte de légumes de printemps, p. 308
- courgettes farcies, p. 320
- fleurs de courgette
 - beignets de fleurs de courgettes, p. 218
 - cocotte de légumes d'été, p. 310
 - fleurs de courgette farcies, pp. 320
- tourte pasqualine, p. 84
- focaccia aux courgettes, p. 556

Crème

- cœur de laitue à la crème, p. 114
- crème anglaise, pp. 630, 650
- crème au beurre café, p. 624
- crème au beurre chocolat, p. 620
- crème au beurre pralinée, p. 636
- crème brûlée, p. 606
- crème café, p. 640
- crème caramel, p. 608
- crème chantilly, pp. 600, 638, 644
- crème chocolat, p. 640
- crème citronnée, p. 272
- crème d'amandes, p. 666
- crème de fromage, p. 366
- crème fraiser, p. 614
- crème mascarpone, p. 596
- crème pâtissière, pp. 602, 612, 622, 634, 644, 652
- crème pâtissière chocolat, p. 620
- crème vanille, p. 640
- crème vanillée, p. 622
- œuf cocotte à la crème, p. 568
- quiche lorraine, p. 580

Crevette

- cocktail d'avocat crevettes, p. 72
- crevettes roses de Bretagne, mayonnaise, p. 551
- sole à la dieppoise, p. 432

Croquette (cromesquis)

- ail en croquettes, p. 40

Crustacés

- crevettes, pp. 72, 551
- écrevisses, pp. 64, 228 à 232
- homard, pp. 274 à 282
- langouste, p. 290
- langoustine, p. 292
- tourteau, p. 456

Cuissons

- braiser, pp. 14, 28, 32, 36, 88, 96, 106, 128, 140, 166, 178, 200, 298, 326, 344, 460, 464, 468, 482, 490, 500, 507, 508, 518, 524

- braiser à blanc, p. 496

- confire, pp. 148, 150, 248
- court-bouillon, pp. 132, 196, 236, 410, 456, 458
- cuisson à la broche, pp. 144, 170, 208, 242, 300, 540
- cuisson à la marinière, p. 348
- cuisson à la meunière, pp. 18, 214, 264, 354, 410, 434, 498
- cuisson à la nage, pp. 228, 551
- cuisson à l'anglaise, p. 392
- cuisson à la plancha, pp. 436, 444
- cuisson à la poêle, pp. 86, 87, 98, 112, 114, 126, 154, 188, 416, 418, 476, 478, 480, 514, 534
- cuisson au bouillon de poule, p. 136
- cuisson à la plancha, pp. 436, 444
- cuisson au grill, pp. 34, 78, 92, 94, 146, 278, 358, 426, 427, 486, 510, 532, 562
- cuisson au pot, pp. 528, 530
- cuisson en cocotte, pp. 308, 310, 312, 314
- cuisson en croûte de sel, p. 76
- cuisson en terrine, p. 386
- estouffade pp. 12, 22
- fricassée, pp. 520, 526, 536
- friture, pp. 218, 256, 262, 362, 394, 406, 430, 592, 594
- gratin, pp. 156, 190, 216, 230, 242, 284, 317, 370, 404, 474, 540
- pocher, pp. 42, 105, 108, 110, 116, 134, 192, 198, 204, 210, 212, 252, 282, 284, 364, 367, 428, 456, 458, 462, 470, 484, 512, 516, 528, 530, 544, 642, 644, 658
- rôtir pp. 16, 26, 38, 100, 120, 142, 152, 174, 190, 222, 224, 254, 280, 292, 384, 390, 472, 474, 492, 494, 504, 538
- sauter, pp. 172, 294, 374, 505, 506

Curry, p. 24**D****Daube**

- daube de bœuf, p. 96

Daurade, pp. 222, 224

- daurade royale au four aux agrumes du Mentonnais et basilic, p. 222
- daurade royale au four, panisette et tomates confites, p. 224

Desserts, pp. 592 à 680

- beignets de pomme, p. 592
- bugnes, p. 594
- café liégeois, p. 596

- charlotte aux poires, p. 598
- choux chantilly, p. 600
- clafoutis aux cerises, p. 602
- compote de pommes, p. 604
- crème brûlée, p. 606
- crème caramel, p. 608
- crêpes Suzette, p. 610
- éclairs café et chocolat, p. 612
- fraisier, p. 614
- gaufres au sucre, p. 616
- madeleines de Commercy, p. 618
- marquise au chocolat, p. 620
- millefeuille à la vanille, p. 622
- moka, p. 624
- mousse au chocolat, p. 626
- nougat glacé, p. 628
- œufs à la neige et tarte aux pralines, p. 630
- omelette norvégienne, p. 632
- pain perdu, glace vanille, p. 634
- paris-brest, p. 636
- pêche Melba, p. 638
- petits pots de crème vanille, café, chocolat, p. 640
- poires au vin, p. 642
- poires Belle-Hélène, p. 644
- pommes au four, p. 646
- profiteroles, p. 648
- riz au lait, p. 650
- salambo caramel Cointreau, p. 652
- savarin aux fruits, p. 654
- soufflé Grand Marnier, p. 656
- soupe de pêches, p. 658
- tarte au chocolat, p. 660
- tarte au citron, p. 662
- tartelette au sucre, p. 664
- tarte Bourdaloue aux poires, p. 666
- tarte fine aux pommes, p. 668
- tarte aux framboises, p. 670
- tatin de pommes, p. 680

E

Échalote

- condiment échalotes moutarde de Meaux à l'ancienne, p. 94
- réduction d'une béarnaise, p. 427
- sauce à l'échalote, p. 86

Écrevisse, pp. 228 à 232

- beurre de crustacés, p. 676
- écrevisses pattes rouges à la nage, p. 228
- feuilleté aux pointes d'asperges et écrevisses, p. 64
- fricassée de volaille aux écrevisses, p. 526
- fumet d'écrevisse, p. 679

- gratin de queues d'écrevisses, sabayon au champagne, p. 230
- poularde de Bresse en fricassée aux écrevisses, p. 526
- quenelles de brochet, p. 134
- soupe crémeuse d'écrevisses à la ciboulette, p. 232
- turbot braisé au champagne et écrevisses, p. 460
- vol-au-vent, p. 546

Émulsion d'huile d'olive au vert, p. 428**Encre de seiche**

- pâte à l'encre de seiche, p. 685
- pâtes papillons à l'encre de seiche, p. 374

Endive

- endives au jambon, p. 234
- quartiers d'endives rôtis, p. 302

Entrées

- artichauts fondants et râpés crus, velouté vinaigré, p. 52
- artichauts poivrades en barigoule, p. 54
- asperges rôties poudrées de parmesan, jus de bœuf corsé aux olives et à la moelle, p. 60
- asperges vertes et morilles, un fin velouté pour les saucer, p. 58
- asperges vertes pochées, vinaigrette à l'asperge, sauce mousseline, p. 62
- aspic d'œuf en gelée, p. 571
- bagna cauda, p. 46
- barbajuans d'été, p. 362
- bayaldi de légumes provençaux, p. 304
- beignets de poutine, p. 406
- bœuf façon mode, p. 90
- caponata, œuf mollet, p. 306
- caviar d'aubergines, p. 68
- cèpes grenailles à l'huile, p. 162
- cervelas pistaché en brioche, p. 186
- cervelle de canut, p. 258
- cocktail d'avocat crevettes, p. 72
- cou de canard farci, p. 150
- cuisses de grenouilles, p. 264
- escargots petits-gris en pots, croûtons dorés, p. 236
- feuilleté aux pointes d'asperges et écrevisses, p. 64
- filets d'anchois marinés, p. 48
- fine tourte blonde de lapin de garenne, p. 302
- foie gras de canard de Chalosse en brioche, p. 246
- foie gras de canard des Landes confit, p. 248
- fonds d'artichauts au foie gras, p. 56
- fromage de tête, p. 192
- gâteau de foies de volaille, coulis de tomate, p. 522
- gnocchi à la romaine, p. 366
- grecque de jeunes légumes, p. 318
- harengs marinés, pommes à l'huile, p. 268
- huîtres chaudes au champagne, p. 284
- macédoine de légumes, tomates antiboises, p. 452
- maquereaux en escabèche, p. 336
- mouclade de Saintonge, p. 346
- museau vinaigrette, p. 110
- œuf cocotte à la crème, p. 568
- œuf en meurette, p. 572
- petits farcis du comté de Nice, p. 320
- poireaux tièdes fondants, condiments gribiche, p. 392
- poivrons marinés à l'huile, p. 400
- quartiers d'aubergines confites, fondue de tomates et vinaigre, p. 70
- quiche lorraine, p. 580
- rillettes : lapin - cochon - canard, p. 412
- rissoltes de foie gras, p. 256
- salade « Printemps des arts », une niçoise à la monégasque, p. 584
- salade de haricots cocos et homard, p. 282
- saladier lyonnais, p. 269
- sanguette de canard aux herbes fraîches, p. 154
- socca niçoise, p. 395
- soufflé au beaufort d'alpage, p. 581
- tapenade d'olives noires, p. 353
- terrine de foie gras, poivre et sel, p. 250
- terrine de foies de volaille, p. 542
- terrine de pigeon en gelée, p. 386
- têtes de cèpes farcies, p. 164
- tomates mozzarella di buffala, basilic en feuilles, suc de tomate vinaigré, p. 454
- tourte pasqualine, p. 84
- vol-au-vent, p. 546

Épices

- épices d'Afrique du Nord, p. 28

Épinard

- barbajuans d'été, p. 362
- feuilleté d'épinards au jambon, p. 555
- jambonnette de volaille farcie au vert, p. 524
- lasagnes épinards champignons à la crème, p. 560
- poitrine de veau farcie, p. 490
- porchetta, p. 208
- rôtie d'épinards, jus de viande corsé, p. 235
- tourte pasqualine, p. 84

Escabèche, p. 336**Escargot**

- escargots petits-gris en pots, croûtons dorés, p. 236

Estouffade d'agneau p. 12**Estragon, pp. 422, 464****Faisan, pp. 240, 242**

- chartreuse de faisan, jus perlé, p. 240
- jus de faisan, p. 240, 242
- poule faisane à la broche, gratin de potiron au lard, p. 242

F

Farces

- farce à calmar, p. 140
- farce à gratin, pp. 155, 202, 386
- farce à porchetta, p. 208
- farce à ravioles à la monégasque, p. 118
- farce à tourte de lapin, p. 302
- farce de canard, p. 155
- farce de lapin, p. 300
- farce de pâté en croûte, p. 202
- farce pour alouette sans tête, p. 468
- farce pour chapon, p. 166
- farce pour cou de canard, p. 150
- farce pour jambonnette de volaille, p. 524
- farce pour légumes, p. 320.
- farce pour poitrine de veau, p. 490
- farce pour poule au pot, p. 530
- farce pour poulette, p. 540
- farce pour sardines, p. 424

Farine de maïs, p. 376**Farine de sarrasin, p. 550****Fenouil**

- chevreau rôti, p. 170
- cocotte de légumes de printemps, p. 308

- cocotte de légumes d'été, p. 310
- fenouil sec, p. 78
- grecque de jeunes légumes, p. 318
- morue à la marseillaise, p. 340

Feuilletés

- feuilleté aux pointes d'asperges, p. 64
- feuilleté d'épinards au jambon, p. 555
- millefeuille à la vanille, p. 622
- tarte fine aux pommes, p. 668
- tourte de canard, p. 155
- tourte de lapin de garenne, p. 302
- vol-au-vent, p. 546

Fève

- chevreau rôti, p. 170
- cocotte de légumes de printemps, p. 308
- cocotte de légumes d'été, p. 310
- salade « Printemps des arts », p. 584
- soupe passée de fèves et de jeunes fèves de radis, p. 244
- tourte pasqualine, p. 84
- tartine du jardinier, p. 589

Focaccia

- focaccia aux courgettes, p. 556
- pâte à focaccia, p. 684

Foie gras de canard, pp. 246 à 256

- bœuf Rossini, p. 126
- chartreuse de faisan, p. 240
- farce pour poulette, p. 540
- foie gras de canard cuit au bouillon, géométrie de pâtes à la farine de châtaigne, réduction de porto, p. 252
- foie gras de canard de Chalosse en brioche, p. 246
- foie gras de canard des Landes confit, pain au levain grillé au feu de bois, p. 248
- fonds d'artichauts farcis au foie gras, p. 56
- lobes de foie gras rôtis en cocotte, pommes, raisin, p. 254
- pâté en croûte, p. 202
- rissoles de foie gras, p. 256
- royale de foie gras, p. 324
- terrine de foie gras, poivre et sel, p. 250
- tournedos de bœuf Rossini, p. 126
- tourte de canard, p. 155

Foies blonds de volaille

- gâteau de foies de volaille, p. 522

- terrine de foies de volaille, p. 542

Foies de poulet, p. 269

Fonds

- fonds blancs
 - fond blanc de veau, p. 677
 - fond blanc de volaille, p. 678
- fonds bruns
 - fond brun de volaille, p. 518
 - fond de veau brun, p. 678

Fraise

- fraisier, p. 614

Framboise

- tarte aux framboises, p. 670
- compotée framboise, p. 670
- crème framboise, p. 670

Fricassée

- fricassée de volaille au vieux vinaigre, p. 520
- fricassée de poularde de Bresse aux écrevisses, p. 526

Fromage

- beaufort
 - soufflé au beaufort d'alpage, p. 581
- comté
 - omelette roulée jambon fromage, p. 575
- gruyère
 - crêpes fourrées jambon fromage, p. 550
 - croque-madame, p. 552
 - croque-monsieur, p. 553

Fromage frais

- cervelle de canut, p. 258

Fruits, p. 654

Fumets

- fumet d'écrevisse, p. 679
- fumet de bouillabaisse, p. 166
- fumet de grecque, p. 318
- fumet de homard, p. 679

G

Gamberoni

- sauté de coquillages, p. 374

Garnitures

- garniture aromatique, p. 116
- garniture Choisy, p. 472
- garniture grenobloise, p. 18, 214
- garniture pour quiche, p. 580
- garniture viennoise, p. 476
- gnocchi de pommes de terre, p. 367
- panisses, p. 394

- socca, p. 395
- tapenade d'olives noires, p. 353

Gelée

- gelée de bœuf, p. 679
- gelée de homard, p. 680
- gelée de lapin, pp. 296, 680
- gelée de pied de veau, p. 680
- gelée de pigeon à l'anis, p. 681
- gelée de veau, p. 681
- gelée de volaille, p. 386, 681

Gibier

- chevreuil, p. 174
- faisan, p. 240
- lièvre, p. 326
- palombe, pp. 358, 360

Gigot d'agneau, pp. 30, 32

Girolle

- cocotte de légumes d'hiver, p. 314
- grecque de jeunes légumes, p. 318

Glace

- café liégeois, p. 596
- glace au café, p. 596
- glace vanille, pp. 632, 634, 638, 644, 648
- granité café, p. 596
- nougat glacé, p. 628

Gnocchi

- gnocchi à la parisienne, p. 364
- gnocchi à la romaine, p. 366
- gnocchi de lait caillé, p. 368
- gnocchi de pommes de terre, pp. 96, 367, 492

Goujon

- goujon de rivière en friture, p. 262

Grand Marnier, p. 656

Gras double, p. 102

Gratin

- gratin dauphinois, p. 317
- gratin de cardons à la moelle, p. 156
- gratin de côtes de blette, p. 190
- gratin de jeunes légumes, p. 474
- gratin de macaroni, p. 12
- gratin de potiron, pp. 242, 406

Gremolata, p. 482

Grenouille

- cuisses de grenouilles de la Dombes à la meunière, p. 264

H

Hareng, pp. 268, 269

- harengs marinés, pommes à l'huile, p. 268
- saladier lyonnais, p. 269

Haricot coco

- bouillon de haricots cocos du Val Nervia, p. 270
- haricots cocos mijotés à la tomate, p. 30
- salade de haricots cocos et homard, p. 282

Haricot en grains frais

- garbure béarnaise, p. 194
- bouillon de haricots cocos, p. 270
- salade de haricots cocos et homard, p. 282

Haricot sec

- cassoulet, p. 184

Haricot vert

- cocotte de légumes d'été, p. 310
- salade de haricots verts crème citronnée, p. 272

Herbes

- herbes et salades, p. 422
- herbes fraîches, pp. 154, 258

Homard, pp. 274 à 282

- bisque de homard légèrement crémée, p. 274
- fumet de homard, p. 679
- gelée de homard, p. 680
- homard breton grillé, p. 278
- homard breton rôti au beurre de basilic, p. 280
- homard de Bretagne à l'américaine, p. 276
- homard façon bolognaise, p. 275
- salade de haricots cocos et homard, p. 282

Huile

- cèpes à l'huile, p. 162
- huile aromatisée, p. 208
- huile pimentée, p. 382
- poivrons marinés à l'huile, p. 400

Huître

- huîtres chaudes au champagne, p. 284

J

Jambon

- coquillettes, jambon et truffe, p. 372

- crêpes fourrées jambon fromage, p. 540
- croque-madame, p. 552
- croque-monsieur, p. 553
- endives au jambon, p. 234
- feuilleté d'épinards au jambon, p. 555
- jambon à l'os, p. 196
- jambon de Bayonne, p. 536
- jambon persillé de Bourgogne, p. 198
- omelette roulée jambon fromage, p. 575
- sandwich à la parisienne, p. 588

Jus

- jus acidulé de canard, p. 146
- jus court à la ciboulette, p. 502
- jus de base
 - jus d'agneau, p. 682
 - jus de bœuf, p. 682
 - jus de canard, p. 682
 - jus de cochon, p. 683
 - jus de faisán, p. 683
 - jus de lapin, p. 683
 - jus de pigeon, p. 683
 - jus de veau, p. 684
 - jus de volaille, p. 684
- jus de bœuf corsé aux olives, p. 60
- jus de chevreau, p. 170
- jus de faisán, p. 240, 242, 683
- jus de rôti, p. 120
- jus vert, pp. 342, 534

KVL

Kokotxas (bajoues de merlu), p. 342**Lait, p. 580**

- riz au lait, p. 650

Laitue

- cœur de laitue à la crème, p. 114
- garniture Choisy, p. 472

Lamproie

- lamproie à la bordelaise, p. 288

Langouste

- langouste Newburg, p. 290

Langoustine

- grosses langoustines rôties, marinade croquante de jeunes légumes, p. 292
- tartine du jardinier, p. 589

Langue de bœuf, p. 108**Lapin, pp. 294 à 302**

- fine tourte blonde de vrai lapin de garenne, un jus-sauce civet, quartiers d'endives rôtis, p. 302
- gelée de lapin, pp. 296, 680

- gibelotte de lapin, p. 296
- jus de lapin, p. 683
- lapin chasseur, pommes noisettes, p. 294
- lapin de garenne en civet à la française, p. 298
- lapin du col de Tende façon porchetta, p. 300
- rillettes de lapin, pp. 300, 412

Légumes

- apprêts
 - bayaldi de légumes provençaux, p. 304
 - bouillon léger de lentilles vertes du Puy, royale de foie gras, p. 324
 - caponata, œuf mollet, p. 306
 - chips de légumes, p. 586
 - cocotte de légumes d'automne, p. 312
 - cocotte de légumes d'été, p. 310
 - cocotte de légumes d'hiver, p. 314
 - cocotte de légumes de printemps, p. 308
 - endives au jambon, p. 234
 - gratin dauphinois, p. 317
 - gratin de jeunes légumes, p. 474
 - grecque de jeunes légumes, p. 318
 - jardinière de légumes, p. 120
 - légumes au jus de jambon, p. 368
 - macédoine, p. 452
 - marinade de jeunes légumes, p. 292
 - navarin printanier, p. 14
 - petits farcis du comté de Nice, p. 320
 - potage Parmentier, p. 322
 - rôtie d'épinards, p. 235
 - soupe au pistou, p. 82
 - tourte pasqualine, p. 84
 - vichyssoise glacée, p. 316

Lentille

- bouillon de lentilles vertes, p. 324
- petit salé aux lentilles, p. 204

Lentins de chêne, p. 538

- lentins de chêne au vinaigre, p. 542

Lièvre

- râble de lièvre de Beauce à la royale, purée de céleri, p. 326

Lotte, pp. 328, 330

- bourride sétoise, p. 328
- lotte à l'américaine, p. 330

Loup

- loup de la pêche locale du jour cuit entier comme on aime sur la Riviera, p. 332

M

Mâche, p. 422**Maquereau**

- maquereaux en escabèche, p. 336

Marinade, pp. 96, 298, 518**Matefaim, p. 544****Meringue, p. 632****Merlu : voir Colinot****Moelle**

- alouette sans tête, p. 468
- asperges rôties, jus de bœuf corsé aux olives et à la moelle, p. 60
- côte de bœuf à la moelle, p. 92
- cardons en gratin et truffes à la moelle, p. 156
- gratin de côtes de blettes à la moelle, p. 540
- risotto piémontais, p. 414

Mollusque

- calmar, p. 140
- chipiron/supion, pp. 436, 438

Morille

- asperges vertes et morilles, p. 58
- croûte de morilles, p. 554
- ris de veau aux morilles, p. 498

Morue

- aioli, p. 42
- pimientos farcis à la brandade, p. 388
- brandade de morue à notre façon, p. 338
- morue de Bilbao à la marseillaise, p. 340
- morue de Bilbao au vert et kokotxas, p. 342
- stockfish
 - délicat ragoût de tripettes de stockfish, p. 344

Moule, pp. 346, 348

- mouclade de Saintonge, p. 346
- moules de bouchots à la marinière, p. 348
- sole à la diploise, p. 432

Moutarde

- condiment échalote moutarde de Meaux à l'ancienne, p. 94
- condiment moutarde et cèpes, p. 486
- pieds de porc avec leur accompagnement de moutardes, p. 206

Mozzarella, p. 454

N

Nage

- nage d'écrevisses, p. 228
- nage de homard, pp. 276, 282
- nage pour crevettes, p. 551
- nage pour saumon, p. 428

Navet, pp. 116, 146, 308, 318**Nougatine amande, p. 666**

O

Œuf

- brouillade d'œufs aux truffes noires, p. 566
- clarification, p. 386, 571
- œuf à la coque, p. 569
- œuf au plat, p. 569
- œuf bénelictine, p. 565
- œufs brouillés aux pointes d'asperges, p. 567
- œuf cocotte à la crème, p. 568
- œuf de caille
 - œuf de caille dur, pp. 42, 490, 584
 - œuf de caille mollet, pp. 84, 338, 552
- œuf dur, p. 570
- œuf en gelée
 - aspic d'œuf en gelée, p. 571
- œuf en meurette, p. 572
- œuf mollet, pp. 20, 306, 554
- œuf plat aux tripes, p. 564
- œufs à la neige, p. 630
- omelette
 - omelette aux chichons, p. 574
 - omelette baveuse aux cèpes, p. 573
 - omelette plate à l'espagnole, p. 576
 - omelette roulée jambon fromage, p. 575
 - soufflé au beaufort, p. 581
 - soufflé Grand Marnier, p. 656

Oignon

- cocotte de légumes d'automne, p. 312
- cocotte de légumes d'hiver, p. 314
- gratinée lyonnaise, p. 352
- oignons farcis, p. 320
- oignons grelots, p. 488
- oignons mijotés, p. 510
- piperade, p. 536
- pissaladière, p. 579
- tombée d'oignons, p. 304

Olive

- canard aux olives taggiasche, p. 144

- fougasse Riviera, p. 558
 - olives vertes, p. 496
 - ongllet de bœuf piqué d'olives, p. 112
 - supions aux olives, tomate et basilic, p. 438
 - tapenade d'olives noires, p. 353
- Omble chevalier**
- omble chevalier à la meunière, p. 354
- Orange**
- crêpes Suzette, p. 610
 - daurade royale au four aux agrumes, p. 222
 - magret de canard sauce bigarade, p. 152
 - zestes d'orange confits, p. 152
- Origine**
- Alsace
 - choucroute strasbourgeoise, p. 176
 - Aquitaine
 - cèpes de châtaignier à la bordelaise, p. 160
 - lamproie à la bordelaise, p. 288
 - Auvergne
 - bouillon de cèpes, p. 158
 - chou farci façon auvergnate, p. 178
 - potée auvergnate, p. 210
 - Bourgogne
 - bœuf bourguignon, p. 88
 - jambon persillé de Bourgogne, p. 198
 - œuf en meurette, p. 572
 - Bresse
 - gâteau de foies de volaille, p. 522
 - quenelles de brochet, p. 134
 - Bretagne
 - coquilles Saint-Jacques au gratin, p. 216
 - Corse
 - sauté de jeune cabri à l'oseille, p. 172
 - Dauphiné
 - cardons en gratin et truffes à la moelle, p. 156
 - Franche-Comté
 - croûte de morilles, œuf mollet, p. 554
 - Landes
 - sanguette de canard aux herbes fraîches, p. 154
 - Limousin
 - clafoutis aux cerises, p. 602
 - Lorraine
 - quiche lorraine, p. 580
 - Lyonnais
 - bugnes, p. 594
 - cervelas pistaché en brioche, réduction de porto, p. 186
 - cervelle de canut, p. 258
 - gras double à la lyonnaise, p. 102
 - gratinée lyonnaise, p. 352
 - sabodet à la vigneronne, p. 212
 - tablier du sapeur, p. 122
- Normandie**
- canard à la rouennaise, p. 142
 - sole à la dieppoise, p. 432
 - tourte de canard sauce rouennaise, p. 155
 - tripes à la mode de Caen, p. 130
 - veau de lait en escalope à la normande, p. 514
- Pays basque**
- boudin noir de Christian Parra, purée de pommes de terre, p. 182
 - chipirons à la plancha, p. 436
 - épaule d'agneau de lait du Pays basque au piment d'Espelette, p. 26
 - morue de Bilbao au vert et kokotxas, p. 342
 - omelette aux chichons, p. 574
 - palombe du pays grillée et flambée au capucin, p. 358
 - pilbales comme on les mange au Pays basque, p. 382
 - pimientos del Piquillo farcis à la brandade de morue, p. 388
 - poulet jaune des Landes à la basquaise, p. 536
 - tartare de thon rouge de Saint-Jean-de-Luz, p. 442
 - ventrèche de thon, piments doux à la piperade, p. 444
- Pays niçois**
- barbajuans d'été, p. 362
 - beignets de fleurs de courgettes à la niçoise, p. 218
 - beignets de poutine, p. 406
 - caviar d'aubergines, p. 68
 - calmar farci façon méditerranéenne, p. 140
 - chapon de Méditerranée farci et braisé au fumet de bouillabaisse, p. 166
 - chevreau rôti de l'arrière-pays niçois cuit à la cheminée, p. 170
 - délicat ragoût de tripettes de stockfisch, p. 344
 - filets de rouget à la niçoise, p. 418
 - filets de rouget à la tapenade, p. 416
 - focaccia aux courgettes, p. 556
 - fougasse Riviera, p. 558
 - lapin du col de Tende façon porchetta, p. 300
 - loup de la pêche locale du jour cuit entier, p. 332
 - mesclun, p. 422
 - pan-bagnat, p. 578
 - panisses, p. 394
 - petits farcis du comté de Nice, p. 320
 - pissaladière, p. 579
 - poitrine de veau farcie à la niçoise, p. 490
 - porchetta farcie façon Riviera, p. 208
 - rôtie d'épinards, jus de viande corsé, p. 235
 - salade « Printemps des arts », une niçoise à la monégasque, p. 584
 - sardines façon Riviera, p. 424
 - socca niçoise, p. 395
 - supions de Méditerranée aux olives de Nice, à la tomate et au basilic, p. 438
 - tapenade d'olives noires, p. 353
- Provence**
- aioli, p. 42
 - artichauts poivrades en barigoule, p. 54
 - bouillabaisse, p. 396
 - bourride sétoise, p. 328
 - cailllette de porc de Chabeuil, p. 181
 - pieds et paquets à la marseillaise, p. 36
- Saintonge**
- mouclade de Saintonge, p. 346
- Sologne**
- tatin de pommes, p. 672
- Sud-Ouest**
- anchois de Collioure au sel, p. 44
 - cassoulet de Castelnau-d'Aud, p. 184
 - cuisse de canard confite, p. 148
 - filets d'anchois de Méditerranée marinés aux piments doux, p. 48
 - foie gras de canard de Chalosse en brioche, p. 246
 - foie gras de canard des Landes confit, pain au levain grillé au feu de bois, p. 248
 - garbure béarnaise, p. 194
- Oseille, p.**
- sauté de jeune cabri à l'oseille, p. 172
- P
- Pain**
- baguette, pp. 563, 588
 - crostini, p. 258
 - croûtes de morilles, p. 554
 - croûtons dorés, pp. 20, 179, 235, 236, 380, 390, 402, 508, 572, 584
 - focaccia aux courgettes, p. 556
 - fougasse Riviera, p. 558
 - mouillettes, p. 569
 - pain de campagne, p. 589
 - pain de mie, pp. 552, 553, 582, 586
 - pain perdu, p. 634
 - pan-bagnat, p. 578
 - rôtie d'épinards, p. 235
- Palombe, pp. 358, 360**
- palombe du pays grillée et flambée au capucin, p. 358
 - salmis de palombe, p. 360
- Palourde**
- aioli, p. 42
 - sauté de coquillages, p. 374
- Pamplemousse**
- dorade royale au four aux agrumes, p. 222
- Panade, p. 134**
- Panisse, pp. 224, 394**
- Panse de bœuf, pp. 122, 128**
- Panure, p. 488**
- Panure à l'anglaise, pp. 206, 430, 476, 534**
- Parmesan**
- tuiles de parmesan, pp. 52, 414
 - salade Césaire, p. 582
- Pâté : voir Terrine**
- Pâtes de base**
- pâte à baba, p. 654
 - pâte à barbajuans, pp. 362, 684
 - pâte à beignets, p. 218, 592
 - pâte à brioche, pp. 100, 186, 246, 634, 664
 - pâte à chou, pp. 364, 600, 612, 636, 648, 652
 - pâte à crêpes, p. 610
 - pâte à crêpes salée, p. 100
 - pâte à crêpes sarrasin, p. 550
 - pâte à focaccia, p. 684
 - pâte à frire niçoise, p. 406
 - pâte à gaufres, p. 616
 - pâte à génoise, pp. 614, 620, 624, 632
 - pâte à l'encre de seiche, p. 685
 - pâte à l'huile, pp. 84, 338
 - pâte à la farine de châtaigne, p. 684
 - pâte à la farine intégrale, p. 685
 - pâte à madeleines, p. 618
 - pâte à pain, pp. 558, 579
 - pâte à pâtes alimentaires, p. 560
 - pâte à ravioles, p. 118
 - pâte à ravioli, p. 685
 - pâte à ravioli au son, p. 685
 - pâte à saindoux, p. 202
 - pâte au vin, pp. 256, 685

- pâte brisée, p. 580
- pâte feuilletée, p. 622
- pâte sucrée, pp. 602, 662, 666, 670, 672
- pâte verte, p. 685

Pâte et farinage, pp. 362 à 378

- barbajuans d'été, p. 362
- coquillettes, jambon et truffes, jus d'un rôti, p. 372
- géométrie de pâtes à la farine de châtaigne, p. 252
- gnocchi à la parisienne, p. 364
- gnocchi à la romaine, p. 366
- gnocchi de pommes de terre, p. 367
- gnocchi verts et blancs tendres de lait caillé roulés au parmesan, légumes au jus de jambon, p. 368
- lasagnes épinards champignons à la crème, p. 560
- macaroni
 - gratin de macaroni, pp. 12, 370
 - macaroni, p. 514
- pâtes à la façon du moulinier, p. 373
- pâtes papillons à l'encre de seiche, sauté de coquillages, p. 374
- penne all'arrabiata, p. 371
- polenta sauce aux cépes, p. 376
- pâte à ravioli, p. 685
- pâte à ravioli au son, p. 685
- rigatoni, p. 507
- spaghetti bolognaise minute, p. 378
- tagliatelles, p. 88

Pêche

- pêche Melba, p. 638
- soupe de pêches, p. 658

Persil

- jambon persillé de Bourgogne, p. 198
- persil frit, p. 262
- persillade, pp. 16, 48

Petit pois

- cocotte de légumes de printemps, p. 308
- cocotte de légumes d'été, p. 310
- soupe passée de petits pois et de leurs cosses, p. 380

Pibale

- pibales, comme on les mange au Pays basque, p. 382

Pigeon, pp. 384, 386

- gelée de pigeon à l'anis, p. 681
- jus de pigeon, p. 683

- mixed grill, p. 562
- pigeonneau en cocotte, petits pois à la française, p. 384
- terrine de pigeon en gelée, p. 686

Piment

- piment d'Espelette, p. 26
- piments doux, pp. 48, 444
- pimientos del Piquillo farcis à la brandade de morue, p. 388

Pintade

- pintadeau de la Drôme sur canapé, p. 390

Piperade, pp. 436, 444, 536

Piste, p. 374

Pistou, pp. 54, 82, 446

Poire, pp. 312, 314

- charlotte aux poires, p. 598
- mousse poires, p. 598
- poires au vin, p. 642
- poires Belle-Hélène, p. 644
- tarte Bourdaloue aux poires, p. 666

Poireau

- poireaux tièdes fondants, condiment gribiche, p. 392
- potage Parmentier, p. 322
- pot-au-feu, p. 116
- vichyssoise glacée, p. 316

Pois chiche

- garbonzos, p. 128
- panisses, p. 394
- socca niçoise, p. 395

Poisson

- anchois, pp. 44 à 48
- anguille, p. 50
- bar, pp. 76, 78
- barbue, p. 80
- brochet, pp. 132, 134
- chapon, p. 166
- colinot, p. 214
- daurade, pp. 222, 224
- goujon, p. 262
- hareng, pp. 268, 269
- lamproie, p. 288
- lotte, pp. 328, 330
- maquereau, p. 336
- morue, pp. 42, 338 à 344
- omble chevalier, p. 354
- pibale, p. 382
- raie, p. 410
- rouget, pp. 416, 418
- saumon, pp. 426 à 428
- sole, pp. 430 à 434
- thon, pp. 442, 444
- truite, p. 458
- turbot, pp. 460 à 464

Poissons divers

- poissons de roche, pp. 396, 398

- bouillabaisse, p. 396
- soupe de poissons de roche, rouille, p. 398

Poivre

- poivre du Sarawak, pp. 114, 151
- sauce poivre, p. 114

Poivron

- poivrons marinés à l'huile, p. 400
- caponata, p. 306
- morue à la marseillaise, p. 340
- ragoût de tripettes de stockfisch, p. 344
- soupe glacée de tomate fraîche, p. 446
- piperade, p. 536
- omelette plate à l'espagnole, p. 576

Polenta

- polenta, p. 298
- polenta sauce aux cépes, p. 376

Pomme

- beignets de pommes, p. 592
- cocotte de légumes d'automne, p. 312
- compote de pommes, p. 604
- lobes de foie gras rôtis en cocotte, pommes, raisin, p. 254
- pommes au four, p. 646
- tarte fine aux pommes, p. 668
- tatin de pommes, p. 672

Pomme de terre

- cocotte de légumes de printemps, p. 308
- cocotte de légumes d'automne, p. 312
- copeaux de pommes de terre, p. 480
- grosses frites à la graisse d'oie, p. 540
- gnocchi de pommes de terre, pp. 96, 367, 492
- gratin dauphinois, p. 317
- matelaim, p. 544
- pommes à l'huile, p. 268
- pommes allumettes, pp. 92, 124
- pommes de terre au bouillon de poissons de roche, p. 340
- pommes de terre caramélisées, p. 200
- pommes de terre écrasées à la fourchette, p. 78
- pommes de terre et cébettes à la boulangère, p. 38
- pommes de terre nouvelles, p. 416
- pommes de terre soufflées, p. 87
- pommes de terre vapeur, p. 434
- pommes fondantes, p. 472
- pommes gaufrettes, p. 532
- pommes noisettes, p. 294
- pommes nouvelles et oignons mijotés, p. 510

- pommes pailles, p. 534
- pommes sarladaises, p. 148
- pommes sautées à cru, p. 16
- pommes soufflées, p. 142
- potage Parmentier, p. 322
- purée de pommes de terre, pp. 104, 182, 188
- vichyssoise glacée, p. 316

Porchetta

- porchetta farcie façon Riviera, p. 208

Potiron

- fine crème de potiron, petits lardons chauds et croûtons dorés, p. 402
- gratin de potiron aux champignons des bois, fines tranches de lard croustillantes, p. 404
- gratin de potiron au lard, p. 242

Poulpe, p. 374

Pourpier, pp. 422, 454

Poutine

- beignets de poutine, p. 406

Praline

- tarte aux pralines, p. 630

Purée

- purée d'artichaut, p. 52
- purée de pommes de terre, pp. 104, 182, 188

Q

Quenelle

- quenelles de volaille, pp. 496, 546

R

Radis

- cocotte de légumes de printemps, p. 308
- cocotte de légumes d'été, p. 310
- grecque de jeunes légumes, p. 318
- soupe passée de fèves et de jeunes fanes de radis, p. 244

Raie

- aile de raie au beurre noir, p. 410

Raisin

- cocotte de légumes d'hiver, p. 314
- lobes de foie gras rôtis en cocotte, pommes, raisin, p. 254
- foie de veau au raisin, p. 478

Rhum, p. 654**Ricotta, pp. 362, 368****Rillettes**

- rillettes de lapin, p. 300
- rillettes :
lapin-cochon-canard, p. 412

Rissole

- rissoles de foie gras, p. 256

Riz

- risotto
- risotto à la milanaise, p. 482
- risotto piémontais, p. 414
- riz au lait, p. 650
- riz basmati
- riz Madras, p. 24
- riz pilaw, p. 470

Rouget, pp. 416, 418

- filets de rouget à la niçoise, p. 418
- filets de rouget à la tapenade, pommes de terre nouvelles, p. 416

Royale

- royale de foie gras, p. 324

**Sabodet, p. 212****Salades**

- chicorée, p. 422
- cresson, p. 422
- feuille de chêne, p. 422
- frisée, p. 422
- laitue, p. 114
- mâche, p. 422
- mesclun, p. 422
- morgeline, p. 422
- pissenlit, p. 422
- pourpier, p. 422
- riquette, p. 422
- romaine, p. 582
- salades composées
- salade César selon Jean-Louis, p. 582
- salade de haricots verts, p. 272
- salade de haricots cocos et homard, p. 282
- salade niçoise, p. 584
- salades mélangées
- mesclun, pp. 422, 589
- sucrine
- salade de cœurs de sucrine, p. 192

Salsifi

- cocotte de légumes d'automne, p. 312
- cocotte de légumes d'hiver, p. 314

Sardine

- sardines façon Riviera, p. 424

Sauce

- aioli, p. 328
- coulis de tomate, p. 522
- crème
- crème acidulée, p. 442
- crème d'endives, p. 234
- réduction de porto, p. 252
- réduction d'une béarnaise, p. 427
- rouille, pp. 396, 398
- sabayon au champagne, pp. 230, 284
- sauce à l'échalote, p. 86
- sauce all'arrabiata, p. 371
- sauce américaine, pp. 276, 330
- sauce au porto réduit, p. 186
- sauce au raisin, p. 478
- sauce aux câpres, p. 376
- sauce aux piments doux, p. 388
- sauce béarnaise, p. 98
- sauce béchamel, p. 560
- sauce Bercy, p. 98
- sauce bigarade, p. 152
- sauce bolognaise, p. 378
- sauce bolognaise de homard, p. 275
- sauce bordelaise, pp. 98, 288
- sauce César, p. 582
- sauce champagne, p. 460
- sauce charcutière, p. 188
- sauce chocolat, pp. 644, 648
- sauce civet, pp. 298, 302
- sauce cocktail, p. 72
- sauce diable, p. 532
- sauce dieppoise, p. 432
- sauce Ducléré, p. 80
- sauce française, p. 496
- sauce foie gras, pommes, raisin, p. 254
- sauce grand veneur, p. 174
- sauce gratin, p. 216
- sauce gribiche, pp. 122, 392, 512
- sauce hollandaise, pp. 462, 565
- sauce marchand de vin, p. 98
- sauce Marengo, p. 508
- sauce mayonnaise, pp. 452, 456, 551, 570
- sauce mousseline, pp. 62
- sauce moutarde, pp. 102, 180, 190, 505
- sauce Newburg, p. 290
- sauce Périgueux, pp. 126
- sauce périgourdine, p. 100
- sauce piquante, p. 108
- sauce poivre, p. 114
- sauce ravigote, p. 512
- sauce rouennaise, pp. 142, 155
- sauce royale, p. 326
- sauce salmis, pp. 360, 384
- sauce suprême, p. 544
- sauce tartare, p. 430
- sauce verte, p. 428
- sauce vierge, p. 78
- sauce vinaigrette, p. 110
- sauce vinaigrette balsamique, p. 422
- sauce volaille-écrevisse, p. 526

Saucisse

- petit salé aux lentilles et saucisses, p. 204
- hot dog, p. 563

Saucisson

- sabodet, p. 212

Saumon, pp. 426 à 428

- dame de saumon grillée
- beurre maître d'hôtel, p. 426
- saumon de l'Adour grillé, réduction d'une béarnaise, p. 427
- saumon froid à la parisienne, sauce verte, p. 428

Sel

- anchois de Collioure au sel, p. 44
- bar en croûte de sel de Guérande, p. 76

Semoule de blé, p. 366**Sirop**

- sirop à baba, p. 654
- sirop de pochage, pp. 598, 644
- sirop d'imbibage, pp. 598, 624

Snacking, pp. 550 à 589

- aspic d'œuf en gelée, p. 571
- brouillade d'œufs aux truffes noires, p. 566
- club sandwich, p. 586
- crêpes fourées jambon fromage, p. 550
- crevettes roses de Bretagne mayonnaise, p. 551
- croque-madame, p. 552
- croque-monsieur, p. 553
- croûte de morilles, œuf mollet, p. 554
- feuilleté d'épinards au jambon, p. 555
- focaccia aux courgettes, p. 556
- fougasse Riviera, p. 558
- hot dog à la française, p. 563
- lasagnes épinards champignons à la crème, p. 560
- mixed grill, p. 562
- œuf plat aux tripes, p. 564
- œuf bédictine, p. 565
- œufs brouillés aux pointes d'asperges, p. 567
- œuf cocotte à la crème, p. 568
- œuf à la coque, mouillettes, p. 569
- œuf au plat, p. 569
- œuf dur mayonnaise, p. 570
- œuf en meurette, p. 572
- omelette baveuse aux câpres, p. 573
- omelette aux chichons, p. 574
- omelette roulée jambon fromage, p. 575
- omelette plate à l'espagnole, p. 576
- pan-bagnat, p. 578
- pissaladière, p. 579
- quiche lorraine, p. 580

- sandwich à la parisienne
- « beurre jambon comichon », p. 588
- soufflé au beaufort d'alpage, p. 581
- salade César selon Jean-Louis, p. 582
- salade « Printemps des Arts », une niçoise à la monégasque, p. 584
- tartine du jardinier, p. 589

Socca, p. 395**Sole, pp. 430 à 434**

- goujonnettes de sole sauce tartare, p. 430
- sole à la dieppoise, p. 432
- sole meunière, pommes de terre vapeur, p. 434

Sorbet

- sorbet aux fraises, p. 632

Soupe

- bisque
- bisque de homard, p. 274
- bouillabaisse, p. 396
- bouillon
- bouillon de bœuf, p. 676
- bouillon de brocoli, p. 136
- bouillon de cabri, p. 172
- bouillon de câpres, p. 158
- bouillon de haricots cocos, p. 270
- bouillon de poissons de roche, p. 676
- bouillon léger de châtaignes cassées, croûtons dorés, p. 168
- bouillon léger de lentilles vertes du Puy, p. 324
- crème
- crème d'asperges, p. 66
- fine crème de potiron, p. 402
- garbure béarnaise, p. 194
- gratinée lyonnaise, p. 352
- potage Parmentier, p. 322
- soupe au pistou, p. 82
- soupe crémeuse d'écrevisses, p. 232
- soupe d'ail, p. 40
- soupe de poissons de roche, p. 398
- soupe glacée de tomate fraîche au basilic, p. 446
- soupe passée
- soupe passée de fèves, p. 244
- soupe passée de petits pois et de leurs cosses, p. 380
- velouté
- velouté d'asperges, p. 66
- velouté de chou-fleur, p. 179
- vichyssoise glacée, p. 316

Sucre

- cassonade, p. 664
- gaufres au sucre, p. 616
- tartelette au sucre, p. 664

Suc

- suc de tomate, p. 454

Supion/chipiron, pp. 436, 438

- chipirons à la plancha, p. 436
- supions de Méditerranée aux olives de Nice, à la tomate et au basilic, p. 438

T

Tapenade, pp. 353, 416, 584

Terrine

- pâte en croûte, p. 202
- terrine de foie gras, poivre et sel, p. 250
- terrine de pigeon en gelée, p. 386
- terrine de foies de volaille, p. 542

Thon, pp. 442, 444

- tartare de thon rouge de Saint-Jean-de-Luz, p. 442
- ventrèche de thon, p. 578
- ventrèche de thon, piments doux à la piperade, p. 444

Tomate,

- balyadi de légumes provençaux, p. 304
- caponata, p. 306
- concassée de tomates, pp. 30, 236, 275
- coulis de tomate, p. 522
- fondue de tomates, pp. 70, 304, 378, 418
- macédoine de légumes, tomates antioisiennes, p. 452
- omelette plate à l'espagnole, p. 576
- pâtes à la façon du moulinier, p. 373
- piperade, pp. 436, 444, 536
- ragout de tripettes de stockfisch, p. 344
- salade « Printemps des arts », p. 584
- soupe glacée de tomate fraîche au basilic, p. 446
- suc de tomate, p. 454
- tartine du jardinier, p. 589
- tomates confites, pp. 224, 236, 275, 318, 374, 424, 450, 486, 490, 558
- tomates farcies, p. 320
- tomates farcies façon Lucien Tendret (1892), p. 448
- tomates mozzarella di bufala, basilic en feuilles, suc de tomate vinaigré, p. 454
- tomates séchées, p. 275

Tourte

- tourte de lapin, p. 302
- tourte pasqualine, p. 84

Tourteau

- tourteau au court-bouillon, p. 456

Tripes

- de bœuf à la basquaise, p. 128
- de bœuf à la mode de Caen, pp. 130, 564

Truffe noire

- boudin blanc, p. 516
- brouillade d'œufs aux truffes noires, p. 566
- coquillettes, jambon et truffe, p. 372
- gnocchi à la parisienne, p. 364
- œuf bénoïcien, p. 565
- poularde façon demi-deuil, p. 528
- tournedos de bœuf Rossini, p. 126

Truite

- truite de rivière au bleu, p. 458

Turbot, pp. 460 à 464

- tronçon de turbot étuvé à l'estragon, p. 464
- turbot de Bretagne braisé au champagne et écrevisses, p. 460
- turbot de Bretagne poché sauce hollandaise, p. 462

V

Vanille

- millefeuille à la vanille, p. 622
- crème vanillée, p. 622
- glace vanille, pp. 632, 634, 638, 644, 648

Veau, pp. 468 à 514

- alouette sans tête, p. 468
- blanquette de veau à l'ancienne, riz pilaw, p. 470
- carné de veau poêlé Choisy, p. 472
- côte de veau de lait au sautoir, gratin de jeunes légumes, p. 474
- épaule et flanchet - sauté Marengo, p. 502
- escalope de veau à la viennoise, p. 476
- foie
 - foie de veau de lait au raisin comme au Relais Plaza, p. 478
 - foie de veau persillé, copeaux de pommes de terre, p. 480
- fond blanc de veau, p. 677
- fond de veau brun, p. 678
- grenadin et filet mignon
 - piccata de veau en aigre-doux, petits oignons et câpres, p. 488
- jarret
 - jarret de veau de lait fermier poché, puis glacé blond, blettes mijotées au vieux vinaigre, p. 484
- noix
 - paillard de veau sur la braise, condiment moutarde et câpres, p. 486
- pied
 - gelée de pied de veau, p. 680
- poitrine de veau farcie à la niçoise, p. 490
 - gelée de veau, p. 681
 - jus de veau, p. 684
- quasi de veau de lait, pp. 492, 494
 - quasi de veau de lait rôti en cocotte, vrais jus, gnocchi de pommes de terre, p. 492
- quasi de veau de lait fermier, légumes mijotés au lard paysan, p. 494
- ris, pp. 496 à 502
 - ris de veau à la financière, p. 496
 - ris de veau doré aux morilles, jus à peine crème, p. 498
 - ris de veau de lait braisé à la Crécy, p. 500
 - ris de veau meunière et asperges, jus court à la ciboulette, p. 502
- vol-au-vent, p. 546
- rognon, pp. 504 à 506
 - rognon dans sa graisse cuit en cocotte, p. 504
 - rognon de veau sauté, sauce moutarde, p. 505
 - rognon de veau de lait sauté façon Jean Vignard, p. 506
- veau de lait en escalope à la normande, p. 514
- veau d'éleveur en sauté Marengo, p. 508
- T-bone de veau de lait cuit au feu de bois, pommes nouvelles et oignons mijotés, p. 510
- tendron de veau braisé aux carottes nouvelles, p. 507
- tête de veau sauce ravigote et sauce gribiche, p. 512

Velouté

- velouté d'artichaut, p. 52
- velouté d'asperges, p. 66
- velouté de chou-fleur, p. 179

Viande

- agneau, pp. 12 à 38
- bœuf, pp. 86 à 130
- chevreau, cabri, pp. 170, 172
- mixed grill, p. 562
- veau, pp. 468 à 514
- viande de pot-au-feu, pp. 90, 102, 116, 178, 448

Vin

- coq au vin, p. 518
- œuf en meurette, p. 572
- matelote d'anguille, p. 50
- poires au vin, p. 642

Vinaigre

- fricassée de volaille au vieux vinaigre, p. 520

Vinaigrette

- émulsion d'huile d'olive au vert, p. 428
- museau vinaigrette, p. 110
- vinaigrette à l'asperge, p. 62
- vinaigrette balsamique, p. 422

Volaille, pp. 516 à 546

- canard, pp. 142 à 155
 - pigeon, pp. 384, 386
- ## Volaille - poulet
- boudin blanc de Noël truffé, p. 516
 - bouillon de poule, p. 677
 - coq au vin, p. 518
 - crêtes de coq, p. 496
 - cuisses de volaille, p. 524
 - fond blanc de volaille, p. 678
 - fricassée de volaille fermière au vieux vinaigre, p. 520
 - foies de volaille
 - gâteau de foies de volaille, coulis de tomate, p. 522
 - terrine de foies de volaille, lentilles de chèvre au vinaigre, p. 542
 - gelée de volaille, p. 681
 - jambonnette de volaille farcie au vert, p. 524
 - jus de volaille, p. 684
 - mixed grill, p. 562
 - poularde de Bresse en fricassée aux écrevisses, p. 526
 - poularde de Bresse façon demi-deuil, p. 528
 - poule au pot farcie, p. 530
 - poulet grillé à l'américaine, sauce diable, pommes gaufrettes, p. 532
 - poulet jaune des Landes à la basquaise, p. 536
 - poulette des Landes rôtie à la broche, gratin de côtes de blettes à la moelle, grosses frites à la graisse d'olive, p. 540
 - poulette en pojarski, pommes pailles, p. 534
 - poulette jaune des Landes fourrée sous la peau au beurre d'herbes fraîches, p. 538
 - quenelles de volaille, p. 496
 - rognons de coq, p. 496
 - volaille de l'Ain à la crème, matefaïm, p. 544
 - vol-au-vent de cuisine bourgeoise, p. 546

Vol-au-vent, p. 546

© De Gustibus, 2003 pour la version beau livre

© De Gustibus, 2005 pour la version de poche

Tous droits réservés. Toute représentation intégrale ou partielle de l'ouvrage, par quelque procédé que ce soit, est strictement interdite sans autorisation de l'éditeur.

Réécriture : Elisabeth Haniotis, Isabelle Cappelli, Hélène Tavera

Conception graphique et maquette : Anne Chaponnay

Assistante maquette : Michèle Andrault

Photographies : © Mathilde de l'Écotais

Assistant photographe : ©P. Kock (réalisation des photos pp. 342-343, 496-497)

Nous remercions pour leur collaboration les sociétés :

Quartz, 12 rue des Quatre-vents 75006 Paris. Tél. : 01 43 54 03 00

Sentou, 26 boulevard Raspail 75007 Paris. Tél. : 01 45 49 00 05

Flamant home interiors, 8 rue Furstemberg 75006 Paris. Tél. : 01 56 81 12 40

Muji, 47 rue des Francs Bourgeois 75004 Paris. Tél. : 01 42 71 08 14

qui nous ont gracieusement prêté leur vaisselle.

Pour plus d'information sur le groupe Alain Ducasse : www.alain-ducasse.com

ISBN : 2-84844-012-0

Dépôt légal : Octobre 2005

Imprimé par Aubin Imprimeurs

Direction éditoriale,
suivi d'édition
et de production

L.e.c.
édition.

84 avenue Victor Cresson, 92130 Issy-les-Moulineaux

tél : 01 58 00 21 94

fax : 01 58 00 21 96

lecedition@wanadoo.fr