

FERRANDI
PARIS

LÉGUMES

RECETTES ET TECHNIQUES
D'UNE ÉCOLE D'EXCELLENCE



Flammarion

LÉGUMES

Conception graphique et mise en pages : Alice Leroy
Collaboration rédactionnelle : Estérelle Payany

Coordination FERRANDI Paris : Audrey Janet
Chefs cuisiniers FERRANDI Paris : Jérémie Barnay, Stéphane Jakic et Frédéric Lesourd
Assistante technique : Mae Alfeche

Édition : Clélia Ozier-Lafontaine
Relecture : Sylvie Rouge-Pullon
Fabrication : Louisa Hanifi-Morard et Christelle Lemonnier
Photogravure : IGS-CP L'Isle d'Espagnac

© Flammarion, Paris, 2020
Tous droits réservés
ISBN : 978-2-0802-0604-6
N° d'édition : L.01EPMN001158.N001
Dépôt légal : novembre 2020
editions.flammarion.com

FERRANDI
PARIS

LÉGUMES

RECETTES ET TECHNIQUES
D'UNE ÉCOLE D'EXCELLENCE

Photographies de Rina Nurra

Flammarion



ÉDITO

Depuis cent ans, toutes les disciplines culinaires sont enseignées à **FERRANDI Paris**. Après le succès de nos ouvrages consacrés à la cuisine et à la pâtisserie, aussi érudits et complets que savoureux, nous avons choisi d'apporter nos savoir-faire sur des sujets plus spécifiques, comme le chocolat. Et après cet opus gourmand et sucré, place désormais aux légumes, ces végétaux si variés qui méritent bien plus qu'une simple place d'accompagnateurs de nos plats cuisinés.

Car si on assiste à l'heure actuelle à une revalorisation du végétal, les légumes ont souvent été les parents pauvres de la cuisine traditionnelle française. Bases historiques de l'alimentation humaine avec les céréales, ils furent considérés comme moins nobles que la viande, et donc moins présents dans les livres de cuisine et sur les tables gastronomiques. Carotte, pomme de terre, poireau, chou, topinambour ou potiron, leur diversité est inspirante : de la mise en bouche jusqu'au dessert sans oublier les boissons, ils offrent des possibilités illimitées, stimulant la créativité des cuisiniers.

Au cœur de la pédagogie de notre école figurent les notions d'apprentissage des savoir-faire traditionnels mais aussi d'innovation créative. Cet équilibre subtil est maintenu par le lien unique que nous entretenons avec le milieu professionnel, qui a fait de l'école l'institution de référence qu'elle est aujourd'hui. C'est pourquoi cet ouvrage ne contient pas seulement des recettes, mais également de nombreuses techniques fondamentales et des conseils précis qui seront utiles à celles et ceux qui ont envie d'explorer ce sujet passionnant, que ce soit à la maison ou dans un cadre professionnel.

Je remercie chaleureusement pour la réalisation de cet ouvrage les collaborateurs de **FERRANDI Paris**, en particulier Audrey Janet qui en a assuré la coordination, ainsi que Jérémie Barnay, Stéphane Jakic et Frédéric Lesourd, chefs cuisiniers de l'école, qui se sont investis pour transmettre leurs savoir-faire et ont su associer leur technicité à leur créativité pour démontrer la richesse culinaire de l'univers du potager. Et si certains ont encore du mal à apprécier certains légumes, quel que soit leur âge, nous espérons que cet ouvrage saura les surprendre... et les aidera à réviser leur jugement !

Bruno de Monte
Directeur de **FERRANDI Paris**

SOMMAIRE



8 **Introduction**

10 **Les fondamentaux
des légumes**

18 **Matériel**

24 **LES TECHNIQUES DE BASE**

26 Préparer et nettoyer

52 Découper

86 Cuire



106 LES RECETTES

- 108 Les légumes fruits
- 130 Les légumes feuilles et salades
- 156 Les légumes tiges et légumes à bulbes
- 174 Les légumes racines et tubercules
- 218 Les cucurbitacées
- 236 Les légumes crucifères
- 258 Les légumes gousses
- 272 Les champignons

298 ANNEXES

300 Index

302 Remerciements

INTRODUCTION

FERRANDI Paris *en bref*

Cuisiner, pâtisser, manager des équipes, gérer et développer un hôtel ou un restaurant aussi bien en France qu'à l'étranger, toutes ces compétences sont au cœur des apprentissages de **FERRANDI Paris**. Elle forme l'élite des professionnels, acteurs du renouveau en France et à l'international de la gastronomie et du management hôtelier. Surnommée à juste titre par la presse le « Harvard de la gastronomie », **FERRANDI Paris** est avant tout une grande école hôtelière française réunissant tous les savoir-faire du métier. Que ce soit sur son campus historique de Paris au cœur de Saint-Germain-des-Prés, à Bordeaux ou bientôt à Rennes et à Dijon, elle est la seule école en France à proposer toutes ces formations – restauration, arts de la table, boulangerie, pâtisserie et management hôtelier –, du CAP au master spécialisé (bac +6), sans oublier les programmes internationaux, affichant fièrement un taux de réussite aux examens de 98 %, le plus élevé de France pour les diplômes du secteur. Depuis sa création, il y a cent ans, par la Chambre de commerce et d'industrie de Paris Île-de-France, son nom est associé à plusieurs générations de chefs et d'entrepreneurs qui se sont distingués par leur signature culinaire et leur talent d'innovateurs. Reconnue pour déployer l'excellence en tous lieux et à tout moment, l'école développe une pédagogie axée sur la maîtrise des fondamentaux, la capacité à innover, l'acquisition de compétences managériales et entrepreneuriales, ainsi que la pratique en situation réelle.

Une relation unique avec le milieu professionnel

Espace de découverte, d'inspiration et d'échanges où se mêlent cuisine, management, art, science, technologie et innovation, **FERRANDI Paris** fédère les plus grands noms du secteur autour des problématiques de renouveau de l'industrie hôtelière et de la créativité culinaire. Les 2 200 apprentis et étudiants formés chaque année,



les 300 étudiants internationaux représentant plus de 30 nationalités ainsi que les 2 000 adultes en perfectionnement ou en reconversion professionnelle sont formés par une centaine de professeurs aux profils bien spécifiques. Si certains sont Meilleurs Ouvriers de France et gagnants de prix culinaires, tous ont travaillé au moins dix ans en entreprise dans des maisons prestigieuses, en France et à l'international. D'autres institutions, comme l'ESCP Business School, AgroParisTech, l'Institut français de la mode, ou à l'international The Hong Kong Polytechnic University, ITHQ Canada, Institute for Tourism Studies en Chine et Johnson & Wales University enrichissent également les formations grâce à des parte-



nariats pédagogiques assurant l'ouverture sur le monde. Parce que la théorie et la pratique ne peuvent être dissociées et que la pédagogie de **FERRANDI Paris** repose sur l'excellence, les élèves sont également intégrés à des manifestations officielles, grâce aux partenariats suivis avec les principales associations du milieu culinaire (Maîtres Cuisiniers de France, Société des Meilleurs Ouvriers de France, Euro-Toques...) et à l'organisation de nombreux concours et prix prestigieux au sein de l'école. Autant d'occasions de mettre en œuvre leur pratique ! Porteuse du savoir-recevoir à la française, membre du Conseil interministériel du Tourisme, du Comité stratégique d'Atout France et de la Conférence des formations d'excellence au Tourisme, l'école attire chaque année des étudiants du monde entier.

Des savoir-faire multiples

Les savoir-faire de **FERRANDI Paris**, associant pratique et collaboration étroite avec les professionnels, ont également été diffusés grâce à deux ouvrages de référence consacrés à la cuisine puis à la pâtisserie. Le succès de ces ouvrages, traduits en plusieurs langues et vendus à de nombreux exemplaires destinés aussi bien aux professionnels qu'au grand public, nous a donné envie d'ouvrir encore plus les portes de notre école sur des maîtrises plus spécifiques. Après le chocolat auquel nous avons

consacré un ouvrage très gourmand, nous avons choisi d'explorer les légumes et leur infinie diversité, car on ne cuisine pas de la même façon une carotte qu'un poireau ou une pomme de terre. Nos enseignants savent associer leur technicité à leur créativité sans limite pour démontrer la richesse culinaire de l'univers du potager !

Les légumes, un monde végétal à explorer

L'univers des végétaux est bien plus multiple que celui de la viande. Il est plus que temps de remettre en première ligne les légumes, souvent remisés au rang de garniture ou d'accompagnement. Craquants et croquants quand ils sont crus, moelleux et fondants après cuisson, ils offrent des saveurs d'une grande variété, sucrées (oignon, poireau), terreuses (betterave), vertes (salade et épinard), anisées (fenouil) ou rafraîchissantes (concombre), assorties d'une incroyable palette de textures. Chaque famille nécessite des techniques bien spécifiques (découpes, cuissons...) pour faire ressortir parfaitement ses caractéristiques naturelles.

Dans cet ouvrage, nous partons à leur découverte, afin de mettre en lumière tous leurs trésors de plaisirs gustatifs. Faites confiance au talent des cuisiniers pour vous surprendre... et vous faire découvrir le plaisir de dévorer des légumes bien préparés !





LES FONDAMENTAUX DES LÉGUMES

Qu'est-ce qu'un légume ?

Le mot « légume » n'est pas un terme botanique. C'est sa consommation par l'homme qui est la caractéristique première du légume, comme l'atteste sa définition dans le Robert : *Nom générique de toutes les plantes potagères dont certaines parties peuvent entrer dans l'alimentation*. Ce qui explique leur incroyable variété de formes, goûts et textures : racines, bulbes, feuilles, fleurs, fruits ou graines peuvent donc faire partie de cette grande famille... dont le seul point commun est de nous régaler. On y associe souvent dans le langage ordinaire les champignons comestibles (qui constituent une classe botanique séparée), et par extension parfois les algues, elles aussi bien distinctes.

Comment classer les légumes ?

Deux classifications principales ont actuellement cours : la classification selon l'appartenance à une famille botanique et la classification par type de partie consommée.

Classification botanique

On retrouve des plantes potagères consommées comme légumes dans plus d'une vingtaine de familles botaniques. Néanmoins, ces 10 familles suivantes regroupent de nombreux légumes (sans exhaustivité) :

- **Les apiacées**, anciennement nommées ombellifères, dont font partie carotte, céleri, cerfeuil, fenouil, panais... ainsi que nombre d'herbes aromatiques (persil, cumin, coriandre, livèche...).
- **Les astéracées**, autrefois nommées composées, comme l'artichaut, le cardon, l'endive, la chicorée, la laitue, le salsifis et le topinambour.
- **Les brassicacées**, autrefois nommées crucifères : tous les choux (brocolis, chou-rave, chou vert...), mais aussi le cresson, les navets, les radis, la roquette...
- **Les amarantacées**, autrefois nommées chénopodiacées, où l'on retrouve la betterave, les épinards, les blettes...
- **Les cucurbitacées**, dont font partie les potirons, potimarrons, concombres...
- **Les fabacées**, comme les fèves, haricots, petits pois, lentilles...
- **Les amaryllidacées**, autrefois nommées liliacées : ail, asperge, échalote, oignon, poireau...
- **Les solanacées** : aubergine, pomme de terre, tomate, piment, poivron...

Complexes à maîtriser pour les non-spécialistes, ces familles regroupent des légumes très variés en termes de goûts et de techniques pour les préparer. Pour cet ouvrage, seules les familles des cucurbitacées



ainsi que des crucifères – soit les courges et les choux dans toute leur diversité ! – constituent des chapitres distincts, puisque c'est la classification par partie consommée, la plus culinaire qui soit, qui a été retenue pour l'organisation de l'ouvrage.

Classification par partie consommée

Les légumes sont également regroupables par type de partie consommée : la racine (carotte, betterave), les feuilles (épinard, salades), les tubercules (pommes de terre), les fruits (tomate, aubergine), les bulbes (ail, oignon), les tiges (asperges), les graines contenues dans les gousses (haricots, petits pois...) voire les fleurs (artichaut). C'est essentiellement cette classification qui nous a guidés pour construire l'ouvrage, à l'exception des cucurbitacées et des crucifères.

Fruit ou légume ?

Certains légumes sont donc bien botaniquement des fruits : tomate, courgette, aubergine... Plus drôle encore, certains fruits sont même des légumes... comme la rhubarbe ! Botanique et cuisine ne s'accordent pas toujours strictement, puisque le légume n'existe pas botaniquement, à l'inverse du fruit (organe comestible des plantes à fleurs).

Les différents types de culture potagère

Agriculture biologique ou conventionnelle ? Raisonnable, en permaculture, intensive ? Sous serre ou en plein champ ? Il existe de nombreuses façons de produire des légumes et bien des débats pour savoir comment réussir à nourrir la planète.

Pour les cuisiniers, les critères les plus importants à prendre en compte sont :

- **La fraîcheur** : elle est plus facile à garantir pour un légume cultivé localement, ayant peu voyagé.
- **Le goût** : il dépend de la variété et du type de culture, sachant qu'un produit cueilli mûr et en saison sera plus goûteux.
- **La possibilité de valoriser l'intégralité d'un légume** : pour utiliser fanes et épluchures, privilégiez les légumes issus de l'agriculture biologique ou raisonnée, en les lavant bien soigneusement.

Bien les choisir

• **Évidemment, plus ils sont frais, meilleurs ils sont**, à de très rares exceptions près (comme le cerfeuil tubéreux, qui doit patienter plusieurs semaines avant d'être consommé).

Les signes de fraîcheur à guetter sont la fermeté, les couleurs soutenues, l'absence de meurtrissure, de feuilles flétries... Plus un légume est cuisiné rapidement après sa cueillette, meilleur il est.

Bien les préparer

Il est indispensable de laver correctement et d'essuyer les légumes, produits vivants, avant de les préparer. Pas besoin de les faire tremper longuement dans l'eau. Pour limiter la perte de vitamines (notamment B et C), mieux vaut plusieurs bains rapides, notamment pour la salade et les légumes-feuilles. Une fois épluchés et découpés, les légumes doivent être impérativement conservés au réfrigérateur et consommés rapidement, afin d'éviter l'oxydation et la perte de vitamines.

Attention : Certains légumes noircissent rapidement après la découpe (avocat, artichaut, panais, topinambour, céleri-rave, salsifis) et doivent être citronnés ou plongés dans une solution vinaigrée pour limiter leur oxydation. La découpe en morceaux de taille égale (voir les différentes découpes p. 52) permet une cuisson uniforme, mais il est également bon de savoir que plus un légume est coupé finement, plus il est exposé à l'air et plus la perte de vitamines et minéraux sera importante.

Bien les cuire

Certains légumes peuvent se consommer crus et cuits. D'autres ne peuvent se consommer que cuits, comme la pomme de terre, l'amidon qu'elle contient étant bien mieux assimilé cuit par notre organisme. Les cuissons prolongées tendent à diminuer l'intérêt nutritionnel des légumes, qui y perdent une partie de leurs vitamines. À la vapeur, à l'anglaise, à l'étuvée, au four, toutes les techniques de cuisson sont détaillées dans cet ouvrage (voir les différentes cuissons p. 86).

Ne rien gâcher

Respecter les produits, c'est les utiliser dans leur intégralité, et éviter de nourrir les poubelles. On a souvent pris l'habitude de ne consommer qu'une partie du légume, alors qu'on peut valoriser ce que l'on met d'habitude de côté dans d'autres préparations. En voici quelques exemples :

- **Les légumes-feuilles** : pour les blettes, le sud de la France a longtemps privilégié le vert, alors que la région lyonnaise préférait la côte blanche et dédaignait la feuille. Le mieux est d'utiliser les deux, s'il le faut dans deux préparations différentes. Aussi si l'on équeute les épinards, ce n'est pas pour jeter leur tige ; elle se glissera parfaitement dans une soupe ou une sauce.
- **Les légumes-racines et tubercules** : à condition qu'ils soient issus de l'agriculture biologique, on peut choisir de ne pas les peler, ou d'utiliser leurs épluchures autrement. Peaux de topinambour et pommes de terre font de délicieuses chips croustillantes, tandis que la peau du panais parfume agréablement les bouillons. Les fanes, notamment de radis, carottes, navets et betteraves, doivent être soigneusement lavées (elles sont souvent sableuses) puis une fois blanchies peuvent être utilisées en pesto, soupe...
- **Les salades** : une fois défraîchies et moins croquantes, les salades font de délicieux veloutés, et peuvent aussi devenir pestos, finement hachées avec des herbes et un oléagineux (noix, noisettes, amandes), relevé d'un peu d'huile d'olive.
- **Les légumes-gousses** : certaines cosses sont consommables. Ainsi, pour les petits pois, la cosse verte et croquante peut être cuite dans du bouillon, mixée puis filtrée afin de devenir un bon velouté. On peut également frire les cosses de fèves.
- **Les cucurbitacées** : le potiron et la butternut, non traités, n'ont pas besoin d'être pelés. Les graines peuvent être récupérées puis grillées et dégustées à l'apéritif.
- **Les choux** : les feuilles extérieures, un peu abîmées, peuvent se déguster en soupes et bouillons. Les côtes extérieures du chou-fleur, une fois pelées, se poêlent ou

se dégustent frites. Les trognons des choux, brocolis, romanesco ou chou-fleur se pèlent puis, coupés en dés, peuvent être sautés ou dégustés crus en salade.

- Enfin, le **bouillon** pourra accueillir tout types d'épluchures, à condition qu'elles soient bio ! Ne pas oublier les parures et queues d'asperges, particulièrement précieuses.

Vous pouvez aussi composter les parties restantes des légumes.

Conservation des légumes frais

Fragiles et vivants, tous les légumes ne se conservent pas au réfrigérateur. Certains se conservent mieux loin de la lumière, d'autres craignent les variations de température. Au réfrigérateur, le bac à légumes permet de mieux conserver les légumes craignant les basses températures, surtout les légumes-feuilles, légumes-fruits et légumes-gousses. Bien évidemment, ce bac à légumes doit être régulièrement nettoyé.

Une fois coupés, les légumes s'oxydent (noircissement) et perdent leurs vitamines : conservez-les au maximum 24 heures au réfrigérateur dans une boîte hermétique.



Légumes fruits (tomate, courgette, avocat, poivron, aubergine)

Courgette, poivron et aubergine sont vendus à maturité et se conservent dans le bac à légumes du réfrigérateur. Les tomates et le réfrigérateur ne font pas bon ménage. Laissez-les mûrir à température ambiante. S'il fait chaud, un passage rapide d'une ou deux heures au réfrigérateur pour abaisser leur température avant consommation, notamment en été, ne nuira en revanche ni à leur texture ni à leur goût.

L'avocat est un fruit climactérique, il continue à mûrir après récolte et ne doit pas être placé au réfrigérateur. Pour accélérer son mûrissement, on recommande souvent de l'enfermer avec des bananes dans un sac en papier. La banane dégage en effet de l'éthylène, un gaz naturel accélérant le mûrissement. Une astuce qui peut servir pour d'autres fruits.

Légumes-feuilles et salades (épinard, endives, blettes, oseille, cresson, laitue...)

Particulièrement fragiles, il faut les consommer le plus rapidement possible après cueillette et les conserver au réfrigérateur. Les blettes se conservent un peu plus longtemps jusqu'à 4 jours au réfrigérateur.

Les salades prêtes à l'emploi, sous atmosphère modifiée, ne se conservent pas dans le bac à légumes tant que le sachet est fermé.

Légumes tiges et légumes bulbes (asperges, fenouil, poireau, céleri-branche, ail, oignon)

Les asperges se conservent plus longtemps enveloppées dans un linge humide puis placées dans le bac à légumes du réfrigérateur.

Céleri, fenouil et poireaux se conservent sans difficulté 5 à 7 jours au réfrigérateur.

Les bulbes de type ail, oignon, échalote se conservent au sec et à l'abri de la lumière, sauf s'il s'agit de produits primeurs qui se conservent, eux, au réfrigérateur.

Légumes-racines et tubercules (pommes de terre, carotte, céleri-rave, topinambour, radis, navet, salsifis, rutabaga, crosnes...)

L'humidité et la lumière sont leurs ennemis, la plupart peuvent se conserver au frais, au sec et à l'abri de l'humidité. Ce sont des légumes de garde qu'on conservait avant au cellier, il faut les diriger à la cave si possible, à l'exception des radis roses et des crosnes qui ont besoin de l'humidité du réfrigérateur.

Pour les versions primeurs de ces légumes, leur conservation au réfrigérateur est indispensable.

Cucurbitacées (potiron, potimarron, butternut, pâtisson, chayote, concombre)

Faciles à conserver hors du réfrigérateur, elles se boni-



fient souvent avec le temps, les sucres présents à l'intérieur se concentrant. Il faut veiller à ce que ces légumes de garde qui pouvaient rester tout l'hiver simplement stockés sur une étagère ne soient pas heurtés ou déplacés. Exceptions : le potiron tranché, qui doit être placé au réfrigérateur et consommé dans les 48 heures et les chayotes, qui se conservent plutôt comme des courgettes (5 jours au réfrigérateur).

Le concombre est particulièrement sensible au froid et se conserve impérativement dans le bac à légumes du réfrigérateur.

Crucifères

Dans la famille des brassicacées, on va trouver aussi bien des choux et salades fragiles, à conserver au frais et à consommer rapidement (pak choï, roquette, chou-fleur), que des choux que l'on peut conserver plus longtemps, mais toujours au frais (chou vert, chou pommé...). Comme les cucurbitacées, les choux-fleurs et choux pommés craignent les coups, attention à leur transport !

Légumes-gosses (petits pois, fèves, haricots)

Protégés par leurs cosses, les fèves, petits pois et haricots à écosser se conservent peu... sauf sous leurs formes séchées. En effet, les légumes protégés par des gosses sont le plus souvent des légumineuses immatures,

consommées primeures, à l'état frais, d'où leur fragilité. Fraîches, elles se conservent 3 jours au réfrigérateur.

Champignons

Ils aiment l'obscurité et craignent le dessèchement. Emballez-les dans un sac en papier et conservez-les au réfrigérateur, dans le bac à légumes ou à la cave. Veillez à ne pas les placer à côté d'aliments odorants, car ils absorbent bien les odeurs.

D'autres procédés pour conserver les légumes

- **La fermentation**, utilisée pour la choucroute, le kimchi coréen, les cornichons, les feuilles de vigne...
- **La conservation au vinaigre**, comme pour les cornichons, oignons et autres pickles...
- **La dessiccation**, opérée dans les pays méditerranéens pour les tomates, courgettes, poivrons, aubergines, également très efficace pour conserver les champignons en préservant leur goût.
- **L'appertisation**, où les légumes sont portés à une température élevée (110 à 120 °C), ce qui peut causer une perte de couleur, de goût et de certains nutriments.
- **La surgélation** (-18 °C) qui nécessite de blanchir les légumes, c'est-à-dire les précuire brièvement à l'eau bouillante salée avant de les refroidir rapidement.

TABLEAU DE SAISONNALITÉ DES LÉGUMES EN FRANCE MÉTROPOLITAINE

JANVIER	FÉVRIER	MARS	AVRIL	MAI	JUIN
Ail	Avocat	Avocat	Asperge	Asperge	Artichaut
Avocat	Carotte	Carotte	Batavia	Aubergine	Asperge
Carotte	Céleri	Céleri	Blette	Batavia	Aubergine
Céleri	Champignon	Champignon	Carotte	Blette	Batavia
Champignon	de Paris	de Paris	Céleri	Betterave rouge	Betterave rouge
de Paris	Chicorée frisée	Chicorée frisée	Champignon	Carotte	Blette
Chicorée frisée	Chou blanc	Chou blanc	de Paris	Céleri	Brocoli
Chou blanc	Chou rouge	Chou rouge	Chou blanc	Champignon	Carotte
Chou de	Chou vert	Cresson	Chou rouge	de Paris	Céleri branche
Bruxelles	Cresson	Crosne	Cresson	Chou blanc	Céleri
Chou rouge	Crosne	Endive	Épinard	Chou rouge	Champignon
Chou vert	Endive	Kale	Fève	Chou-fleur	de Paris
Cresson	Kale	Patate douce	Kale	Concombre	Chou blanc
Crosne	Mâche	Poireau	Laitue	Cresson	Chou romanesco
Endive	Patate douce	Pomme de terre	Patate douce	Épinard	Chou-fleur
Kale	Poireau	Radis rose	Pomme de terre	Fenouil	Chou rouge
Mâche	Pomme de terre	Salsifis	Radis	Fève	Concombre
Oignon	Potiron			Kale	Courgette
Pak choï	Radis noir			Laitue	Épinard
Patate douce	Salsifis			Oseille	Fenouil
Poireau	Topinambour			Patate douce	Fève
Pomme de terre				Pomme de terre	Haricot vert
Potiron				Radis	Kale
Radis noir					Laitue
Rutabaga					Navet
Salsifis					Oseille
Topinambour					Patate douce
					Petit pois
					Pomme de terre
					Poivron
					Pois mange-tout
					Radis
					Vitelotte

JUILLET

AOÛT

SEPTEMBRE

OCTOBRE

NOVEMBRE

DÉCEMBRE

Artichaut	Ail	Artichaut	Batavia	Avocat	Avocat
Aubergine	Artichaut	Aubergine	Betterave rouge	Batavia	Carotte
Batavia	Aubergine	Batavia	Blette	Carotte	Céleri
Betterave rouge	Batavia	Betterave rouge	Brocoli	Céleri	Champignon
Blette	Betterave rouge	Blette	Carotte	Champignon	de Paris
Brocoli	Blette	Brocoli	Céleri-rave	de Paris	Chayotte
Carotte	Brocoli	Carotte	Céleri branche	Chicorée frisée	Chicorée frisée
Céleri branche	Carotte	Céleri-rave	Céleri	Chayotte	Chou de
Céleri	Céleri branche	Céleri branche	Champignon	Chou de	Bruxelles
Champignon	Céleri	Céleri	de Paris	Bruxelles	Chou chinois
de Paris	Champignon	Champignon	Chayotte	Chou chinois	Chou blanc
Chou blanc	de Paris	de Paris	Chicorée frisée	Chou blanc	Chou rouge
Chou chinois	Chou blanc	Chou blanc	Chou de	Chou rouge	Chou vert
Chou romanesco	Chou chinois	Chou chinois	Bruxelles	Chou vert	Citrouille
Chou rouge	Chou de	Chou-fleur	Chou chinois	Citrouille	Courge
Chou-fleur	Bruxelles	Chou rouge	Chou blanc	Courge	Cresson
Concombre	Chou-fleur	Chou romanesco	Chou rouge	Cresson	Crosne
Courgette	Chou rouge	Chou de	Chou-fleur	Crosne	Endive
Épinard	Chou romanesco	Bruxelles	Chou vert	Endive	Kale
Fenouil	Concombre	Citrouille	Citrouille	Épinard	Mâche
Haricot vert	Courge	Concombre	Courge	Fenouil	Pak choï
Laitue	Courgette	Courge	Cresson	Kale	Panais
Kale	Épinard	Courgette	Épinard	Mâche	Patate douce
Maïs	Fenouil	Cresson	Fenouil	Pak choï	Poireau
Navet	Haricot vert	Échalote	Haricot vert	Panais	Pomme de terre
Oseille	Kale	Épinard	Laitue	Patate douce	Radis noir
Oignon	Laitue	Fenouil	Kale	Poireau	Rutabaga
Patate douce	Maïs	Haricot vert	Maïs	Pomme de terre	Salsifis
Pâtisson	Navet	Kale	Navet	Potimarron	Topinambour
Petit pois	Oseille	Laitue	Oseille	Potiron	
Pois mange-tout	Pak choï	Maïs	Pak choï	Radis noir	
Pomme de terre	Patate douce	Navet	Panais	Radis rose	
Poivron	Pâtisson	Oseille	Patate douce	Rutabaga	
Radis	Petit pois	Pak choï	Poireau	Salsifis	
Vitelotte	Poivron	Panais	Pomme de terre	Topinambour	
	Pomme de terre	Patate douce	Potiron	Vitelotte	
	Vitelotte	Pâtisson	Potimarron		
		Poireau	Rutabaga		
		Poivron	Salsifis		
		Pomme de terre	Topinambour		
		Vitelotte	Vitelotte		





MATÉRIEL

USTENSILES



1. Éplucheur à tomates
2. Éplucheur économe
3. Couteau bec d'oiseau
4. Couteau d'office
5. Couteau filet de sole
6. Couteau éminceur



- | | |
|---------------------------|---------------------|
| 1. Râpe 4 faces amovibles | 7. Rasoir à légumes |
| 2. Chinois | 8. Fouet |
| 3. Chinois-étamine | 9. Écumoire |
| 4. Mandoline + peignes | |
| 5. Cuillères parisiennes | |
| 6. Canneleur-zesteur | |

USTENSILES (suite)



- | | |
|------------------------|-------------------------------|
| 1. Couverts | 4. Bassine à friture + panier |
| 2. Cuit-vapeur | 5. Moulin à purée + grilles |
| 3. Casseroles (russes) | |



4



5



A close-up photograph of a green leaf, showing the detailed network of veins. The veins are light green and form a complex, branching pattern across the darker green leaf surface. The texture is organic and intricate.

LES TECHNIQUES DE BASE





- 28 LAVÉ UNE SALADE
- 30 LAVÉ ET CONSERVER DES HERBES AROMATIQUES
- 33 NETTOYER UN POIREAU OU UN FENOUIL
- 35 NETTOYER DES CHAMPIGNONS
- 38 PRÉPARER DES ASPERGES
- 41 MONDER ET ÉPÉPINER DES TOMATES
- 43 MONDER AU FOUR ET ÉPÉPINER DES POIVRONS
- 46 MONDER AU CHALUMEAU DES POIVRONS
- 48 ÉCOSSE DES PETITS POIS
- 49 PRÉPARER DES HARICOTS VERTS
- 50 PRÉPARER UNE PURÉE



PRÉPARER ET NETTOYER

Laver une salade

Cette technique permet de supprimer les impuretés, le sable, les pucerons, les feuilles abîmées dans des bains d'eau froide légèrement vinaigrée (laitue, batavia, frisée, feuilles de chêne, mâche, roquette, etc.).



Ingrédients

Salade
Vinaigre blanc
(7 % par litre d'eau)

Matériel

Couteau éminceur
Essoreuse à salade

- 1 • Préparez un saladier rempli d'eau avec du vinaigre blanc.



2 • À l'aide d'un couteau, coupez la base de la salade.



3 • Effeuillez soigneusement la salade et plongez les feuilles dans l'eau.



4 • Avec vos mains, retirez les feuilles de salade de l'eau.



5 • Placez les feuilles de salade dans uneessoreuse puis actionnez-la.

Laver et conserver des herbes aromatiques

Ingrédients

Herbes aromatiques
Vinaigre blanc (7 % par litre d'eau)

Matériel

Saladier
Papier absorbant

TRUCS ET ASTUCES DE CHEFS

Lorsque les herbes sont bien enveloppées, vous pouvez les conserver dans une boîte hermétique au réfrigérateur pendant plusieurs jours.



- 1 • Dans de l'eau additionnée de vinaigre, plongez les herbes aromatiques.



- 2 • Retirez-les de l'eau et posez-les sur du papier absorbant humide.



- 3 • Commencez à rouler le papier absorbant autour des herbes.



4 • Ne roulez pas trop serré.



Nettoyer un poireau ou un fenouil

Ingrédients

Poireau
Fenouil
Vinaigre

Matériel

Couteau éminceur

TRUCS ET ASTUCES DE CHEFS

Choisissez vos poireaux avec une grande partie de blanc et des feuilles bien vertes.



- 1 • Coupez environ deux tiers de la partie verte du poireau puis fendez-le en deux dans le sens de la longueur.



- 2 • Coupez l'extrémité de la partie blanche pour retirer les radicelles. Ôtez les feuilles extérieures abîmées.



- 3 • Coupez le fenouil en deux, puis coupez la base en forme de triangle.



4 • Supprimez les feuilles extérieures abîmées.



5 • Dans une bassine d'eau additionnée de vinaigre blanc, nettoyez le poireau en veillant à bien retirer les impuretés.



6 • Retirez le poireau de l'eau.



7 • Procédez de la même façon pour le fenouil. Dans une bassine d'eau vinaigrée, rincez le fenouil soigneusement.

Nettoyer des champignons



Ingrédients
Champignons

Matériel
Couteau d'office
Pinceau

- 1 • Taillez les pieds en pointe si les champignons sont gros comme les cèpes par exemple.



- 2 • Ou coupez la partie terreuse des pieds des champignons plus petits.



- 3 • Plongez les champignons du type chanterelles ou trompettes-de-la-mort dans l'eau en les brassant rapidement.



- 4 • Pour les champignons du type pieds-de-mouton ou cèpes, utilisez un pinceau humide pour les nettoyer. Ne les immergez pas dans l'eau, ils risqueraient de se gorger de liquide.

TRUCS ET ASTUCES DE CHEFS

Évitez de stocker les champignons dans un sac en plastique cela favorise le développement des bactéries.



Préparer des asperges

Ingrédients

Asperges

Matériel

Couteau d'office

Ficelle de cuisine

Rasoir à légumes

TRUCS ET ASTUCES DE CHEFS

Choisissez vos asperges droites, fermes avec un bourgeon aux écailles bien serrées et un talon légèrement brillant.



- 1 • Coupez la base de l'asperge, souvent abîmée et dure, puis écussonnez-les, c'est-à-dire retirez les petites excroissances au couteau.



- 2 • À l'aide d'un rasoir à légumes, pelez l'asperge en prenant soin de la tenir bien à plat.



- 3 • Marquez légèrement avec la pointe d'un couteau pour délimiter la fin de la tête de l'asperge.



4 • Peaufinez l'épluchage jusqu'à la marque.



5 • Rassemblez plusieurs asperges pour former un fagot. Maintenez-les avec de la ficelle en faisant 2 ou 3 tours.



6 • Faites un nœud pour tenir le tout.





Monder et épépiner des tomates

Cette technique peut également s'appliquer aux fèves, aux amandes fraîches, aux pêches et nectarines, etc.

Ingrédients

Tomates

Matériel

Couteau d'office

Écumoire



- 1 • À l'aide d'un couteau, retirez le pédoncule de la tomate.



- 2 • À l'opposé, faites une incision en forme de croix.



- 3 • Plongez les tomates dans de l'eau bouillante pendant 20 secondes.



- 4 • À l'aide d'une écumoire, récupérez les tomates puis plongez-les dans de l'eau froide pour arrêter leur cuisson.



- 5 • Retirez la peau facilement.



- 6 • Coupez les tomates en deux dans le sens de la longueur.



- 7 • À l'aide d'une cuillère, retirez délicatement les pépins.

Monder au four et épépiner des poivrons



Ingédients

Poivron
Huile d'olive

Cuisson

40 minutes

Matériel

Couteau d'office
Plat allant au four
muni d'une grille

- 1 • Placez les poivrons sur la grille du plat. Badigeonnez-les d'huile d'olive et enfournez à 140 °C (th. 4/5) pendant 40 minutes.



2 • Lorsqu'ils sont cuits, filmez-les puis laissez refroidir.



3 • À l'aide d'un couteau d'office, supprimez la peau...



4 • ... ainsi que les pépins.

TRUCS ET ASTUCES DE CHEFS

Vous pouvez conserver cette chair de poivron en bocal, immergée dans de l'huile d'olive avec de l'ail, du thym et stocker le tout au réfrigérateur 5 à 7 jours.



Monder au chalumeau des poivrons



Ingrédients

Poivrons

Repos

20 minutes

Matériel

Chalumeau

Film alimentaire

Saladier

- 1 • À l'aide d'un chalumeau, brûlez la peau du poivron sur toutes ses faces en prenant soin de ne pas vous blesser.



- 2 • Lorsque la peau est complètement brûlée, enveloppez le poivron dans du film alimentaire et laissez reposer une vingtaine de minutes.



- 3 • Retirez le film puis plongez le poivron dans l'eau pour retirer la peau.



TRUCS ET ASTUCES DE CHEFS

Vous pouvez aussi utiliser le feu de votre gazinière ou bien les flammes du barbecue, tout en respectant les mesures de sécurité de rigueur.

Écosser des petits pois



Ingédients
Petits pois

Ouvrez la cosse en appuyant légèrement le long de l'arête et récupérez les petits pois.

Préparer des haricots verts

Ingrédients

Haricots verts



- 1 • Avec le pouce et l'index, pincez l'extrémité où se situe le pédoncule du haricot.

TRUCS ET ASTUCES DE CHEFS

Choisissez vos haricots longs, réguliers, fermes et d'une belle couleur verte.



- 2 • D'un geste, cassez le bout. Il arrive parfois qu'il y ait un fil, dans ce cas tirez pour l'ôter. Cassez de la même manière l'autre extrémité.

Préparer une purée

Ingrédients

Légumes (carotte, navet, pomme de terre)
1 gousse d'ail
Beurre
Sel, poivre

Matériel

Passoire
Moulin à légumes



- 1 • Lavez et épluchez les légumes. Taillez-les en morceaux.

TRUCS ET ASTUCES DE CHEFS

Vous pouvez apporter du caractère à vos purées en ajoutant un filet d'huile aromatisée en fin de préparation (huile de noix, noisette, sésame...).



- 2 • Pelez l'ail puis avec le plat de la lame du couteau écrasez la gousse.



- 3 • Dans une casserole d'eau salée, faites cuire les légumes jusqu'à ce qu'ils soient tendres à cœur.



- 4 • Lorsque les légumes sont cuits, passez-les à travers une passoire pour récupérer le bouillon. Conservez ce bouillon pour d'autres recettes.



- 5 • Placez les légumes cuits dans le moulin à légumes puis passez-les pour obtenir une purée.



- 6 • Mélangez avec une petite noix de beurre pour lisser la purée. Rectifiez l'assaisonnement.





- 54 HACHER DES HERBES
- 55 ÉMINCER
- 56 CISELER
- 58 TAILLER EN JULIENNE
- 60 TAILLER EN BRUNOISE
- 61 TAILLER EN PAYSANNE
- 62 TAILLER EN MIREPOIX
- 64 TAILLER EN SIFFLETS
- 65 TAILLER EN MACÉDOINE
- 66 TOURNER UN ARTICHAUT
- 70 TOURNER UN ARTICHAUT POIVRADE
- 72 TOURNER UN CHAMPIGNON
- 74 ESCALOPEUR UN CHAMPIGNON
- 75 PRÉPARER UNE DUXELLES DE CHAMPIGNONS
- 78 TOURNER UNE POMME DE TERRE
- 79 PRÉPARER DES POMMES PONT-NEUF
- 80 TAILLER EN ROSACE POUR POMMES ANNA
- 81 PRÉPARER DES POMMES GAUFRETTES
- 82 PRÉPARER DES POMMES ALLUMETTES
- 83 PRÉPARER DES TAGLIATELLES DE LÉGUMES
- 84 CANNELER
- 85 FAIRE DES BILLES DE LÉGUMES



DÉCOUPER

Hacher des herbes

Ingrédients

Herbes aromatiques

Matériel

Couteau éminceur

TRUCS ET ASTUCES DE CHEFS

Hachez et incorporez vos herbes au dernier moment dans vos préparations chaudes car leurs arômes sont très volatiles.



- 1 • Rassemblez une poignée d'herbes entre vos doigts. Émincez-les grossièrement.



- 2 • Placez le couteau parallèlement à vous. Maintenez l'extrémité du couteau et levez le talon.



- 3 • Procédez à des mouvements de balancier tout en déplaçant le couteau pour hacher.

Émincer

Ingrédients

Oignon

Matériel

Couteau éminceur

TRUCS ET ASTUCES DE CHEFS

Vous pouvez aussi émincer les légumes, les fruits ou les viandes à l'aide d'une mandoline ou d'un Robot-Coupe, muni d'un disque à émincer.



1 • Pelez l'oignon et coupez-le verticalement.



2 • Coupez la base.



3 • Coupez en fines lamelles d'environ 2 à 3 mm d'épaisseur.

Ciseler

Ingrédients

Échalote

Matériel

Couteau d'office

TRUCS ET ASTUCES DE CHEFS

Vous pouvez aussi ciseler des herbes aromatiques en les roulant sur elles-mêmes puis en les éminçant plus ou moins finement.



- 1 • Pelez et coupez l'échalote en deux dans le sens de la longueur.



- 2 • Placez vos doigts rentrés vers l'intérieur puis avec la lame du couteau bien parallèle au plan de travail, faites plusieurs incisions horizontales sans aller jusqu'au bout.



- 3 • Procédez à des incisions verticales dans le sens de la longueur.



4 • Émincez finement parallèlement à vos doigts.

Tailler en julienne

La julienne de légumes rentre dans de nombreuses préparations culinaires de la cuisine française comme le potage julienne Darblay. Cette technique peut s'utiliser avec un grand nombre de légumes.

Ingrédients

Carotte

Poireau

Matériel

Mandoline

Couteau éminceur



- 1 • Pelez et lavez la carotte. Taillez-la en tronçons de 6 cm, faites des lamelles à l'aide d'une mandoline.



- 2 • Détaillez en fins filaments.



- 3 • Procédez de la même manière pour le poireau. Coupez les blancs en tronçons de 6 cm puis en deux dans le sens de la longueur.



4 • Taillez finement en filaments.

Tailler en brunoise

Façon bien spécifique de tailler les légumes en cubes réguliers de 2 mm de côté, pour être utilisés dans la préparation des potages dit taillés (Minestrone, cultivateur), les garnitures aromatiques, les farces de volaille ou de poisson.

Ingrédients

Carotte

Matériel

Mandoline

Couteau éminceur



- 1 • Pelez et lavez la carotte. Taillez-la en tronçons, coupez les extrémités puis parez les côtés pour obtenir des faces planes. Faites des lamelles à l'aide d'une mandoline.



- 2 • Détaillez en fins bâtonnets de 2 mm de côté.



- 3 • Coupez en petits cubes réguliers de 2 mm de côté.

Tailler en paysanne

Manière simple d'émincer les légumes (carotte, poireau, céleri, navet...) qui laisse peu de parures.

Ingrédients

Carotte

Matériel

Couteau éminceur



- 1 • Pelez et lavez la carotte. Coupez-la en deux dans le sens de la longueur puis en trois.

TRUCS ET ASTUCES DE CHEFS

Vous pouvez également tailler la paysanne en carré de 1 cm de côté et 2 mm d'épaisseur pour les potages.



- 2 • Émincez finement à 2 mm d'épaisseur dans la largeur.

Tailler en mirepoix

Mélange de légumes (carottes, oignons, céleris) taillés en gros dés, utilisés pour la préparation des fonds de cuisine, sauces et garnitures aromatiques.

Ingrédients

Oignon

Carotte

Matériel

Couteau éminceur



- 1 • Pelez et coupez en deux l'oignon dans le sens de la longueur. Avec la lame du couteau bien parallèle au plan de travail, faites une à deux incisions horizontales (selon la taille du légume).



- 2 • Coupez verticalement trois ou quatre fois (selon la taille du légume) pour obtenir des gros cubes réguliers.



- 3 • Procédez de la même façon pour la carotte. Pelez et lavez-la. Coupez-la en deux dans la longueur puis encore en deux.



4 • Coupez verticalement en gros cubes réguliers.

Tailler en sifflets

Cette découpe se pratique sur des légumes de forme cylindrique (poireau, carotte, concombre, courgette...).



Ingrédients

Poireau

Matériel

Couteau éminceur

Coupez de façon régulière le légume en biseaux.

Tailler en macédoine

Taillage de légumes ou de fruits qui se situe entre la brunoise et la mirepoix. Les légumes sont généralement cuits séparément à l'anglaise, rafraîchis puis égouttés avant d'être liés avec de la mayonnaise en entrée froide ou au beurre en garniture.

Ingrédients

Carotte

Navet

Matériel

Couteau éminceur



- 1 • Pelez et lavez les légumes. Coupez-les en bâtonnets d'environ 5 mm de largeur.

TRUCS ET ASTUCES DE CHEFS

Vous pouvez utiliser une mandoline pour tailler les légumes en bandes avant de les couper en macédoine.



- 2 • Rassemblez plusieurs bâtonnets et taillez en cubes de 5 mm de côté.

Tourner un artichaut

Ingrédients

Artichaut
Citron
ou 1 petite cuillerée
à café d'acide citrique

Matériel

Couteau d'office
Cuillère parisienne



- 1 • Cassez la queue de l'artichaut à la main afin de briser les fibres dans le cœur.

TRUCS ET ASTUCES DE CHEFS

Pour bien choisir ses artichauts, il faut veiller à ce qu'ils soient bien denses, que les feuilles soient bien serrées et sans taches.



- 2 • Retirez à la main les premières feuilles extérieures puis une bonne partie des feuilles plus tendres.



- 3 • À l'aide d'un couteau d'office, coupez les feuilles centrales au ras du cœur.



4 • Parez le cœur d'artichaut.



5 • Retirez toute la partie verte sous l'artichaut.



6 • A l'aide d'une cuillère, ôtez en grattant le foin.



7 • Arasez le pourtour du cœur d'artichaut.



8 • Réservez dans une eau citronnée ou additionnée d'acide citrique.

Tourner un artichaut poivrade

Ingrédients

Artichaut poivrade
Citron
ou 1 petite cuillerée à café
d'acide citrique

Matériel

Couteau d'office ou bec d'oiseau
Cuillère parisienne



- 1 • Coupez la queue de l'artichaut en en conservant 4 à 5 cm.



- 2 • Retirez à la main les premières feuilles extérieures puis une bonne partie des feuilles plus tendres. Coupez les feuilles centrales au ras du cœur.



- 3 • Épluchez la queue pour ôter la peau.



4 • Parez le cœur d'artichaut.



5 • Frottez un citron sur le cœur pour l'empêcher de trop noircir.



6 • Coupez-le en deux dans le sens de la longueur. À l'aide d'une cuillère parisienne, retirez le foin.



7 • Réservez dans une eau citronnée ou additionnée d'acide citrique.

Tourner un champignon

Ingrédients

Champignon de Paris

Matériel

Couteau d'office

TRUCS ET ASTUCES DE CHEFS

Vous pouvez également appliquer cette technique aux fonds d'artichauts.



- 1 • Tenez le couteau par la lame et posez-la au sommet du champignon. Appuyez légèrement...



- 2 • ... Faites des entailles en suivant la courbe du champignon...



- 3 • ... Tout en basculant la lame en biais vers le bas du chapeau.



4 • Répétez l'opération sur tout le champignon.

Escaloper un champignon

Ingrédients

Champignons de Paris

Matériel

Couteau d'office



- 1 • Coupez la queue des champignons.
Taillez le chapeau en deux en biseaux.

TRUCS ET ASTUCES DE CHEFS

Pour bien choisir un champignon de Paris,
il faut que le chapeau soit bien fermé
autour du pied.



- 2 • Coupez encore en deux toujours en biais
pour obtenir des quartiers.

Préparer une duxelles de champignons

Ingrédients

Champignons de Paris

Matériel

Couteau filet de sole



- 1 • Coupez la queue des champignons puis coupez horizontalement le chapeau en trois.



- 2 • Coupez parallèlement à vous en trois ou quatre.



- 3 • Détaillez en petits cubes réguliers de 0,2 à 0,3 mm de côté.





Tourner une pomme de terre

Ingrédients

Pommes de terre

Matériel

Couteau d'office ou bec d'oiseau

TRUCS ET ASTUCES DE CHEFS

Veillez à choisir une variété de pomme de terre à chair ferme.



- 1 • Pelez, lavez et parez les pommes de terre, c'est-à-dire coupez les extrémités. Coupez ensuite la pomme de terre en deux ou en quartiers selon la taille.



- 2 • Prenez un morceau puis en calant le pouce sous le légume faites revenir la lame du couteau de haut en bas en retirant la chair.



- 3 • Procédez à cette opération en tournant régulièrement afin d'obtenir un morceau de forme oblongue.

Préparer des pommes Pont-Neuf

Nom donné aux frites parisiennes dans les années 1830 lorsqu'elles étaient vendues sur les bords du Pont-Neuf à Paris.

Ingrédients

Pommes de terre

Matériel

Couteau éminceur

TRUCS ET ASTUCES DE CHEFS

Il est recommandé de les cuire dans deux bains d'huile différents. Une pré-cuisson à 160 °C pendant 4 à 6 minutes puis une cuisson à 180 °C pendant quelques minutes pour les dorer.

Cette méthode les rend croustillantes et moelleuses à l'intérieur.



1 • Pelez, lavez et parez les pommes de terre.



2 • Coupez en tranches d'environ 1 cm d'épaisseur.



3 • Détaillez en bâtonnets d'environ 1 cm de largeur.

Tailler en rosace pour pommes Anna

Ingrédients

Pommes de terre

Matériel

Emporte-pièce rond de 3,5 cm de Ø

Mandoline

Moule à pommes Anna ou poêle antiadhésive



- 1 • Pelez, lavez et calibrez les pommes de terre à l'aide de l'emporte-pièce pour obtenir des cylindres réguliers. Faites des lamelles d'environ 2 mm d'épaisseur à la mandoline.



- 2 • Procédez au montage en commençant par poser une première rondelle au centre puis superposez les autres tout autour.



- 3 • Veillez à ce que les écarts entre chaque tranche soient réguliers.

Préparer des pommes gaufrettes

Ingrédients

Pommes de terre

Matériel

Mandoline + lame ondulée



- 1 • Pelez et lavez les pommes de terre. À l'aide de la mandoline munie de la lame ondulée, faites des tranches d'environ 2 mm d'épaisseur.

TRUCS ET ASTUCES DE CHEFS

- Il est très important de bien rincer les pommes de terre à l'eau claire une fois taillées pour ôter l'excès d'amidon. Séchez-les correctement sans les abîmer et faites-les frire par petite quantité dans une huile à 170 °C.
- Vous pouvez remplacer les pommes de terre par des patates douces ou des vitelottes.



- 2 • Lorsque vous faites les tranches, tournez la pomme de terre d'un quart de tour à chaque passage afin d'obtenir les petits trous.

Préparer des pommes allumettes

Ingrédients

Pommes de terre

Matériel

Mandoline

Couteau éminceur



- 1 • Pelez et lavez les pommes de terre. À l'aide de la mandoline, faites des tranches d'environ 5 mm d'épaisseur.

TRUCS ET ASTUCES DE CHEFS

Privilégiez les pommes de terre à chair farineuse (Bintje, Manon, Agria, Monalisa...), leur taux d'amidon élevé permet d'obtenir un résultat croustillant et léger.



- 2 • Parez les tranches puis détaillez pour obtenir des bâtonnets de 5 mm de largeur.

Préparer des tagliatelles de légumes

Ingrédients

Radis noir

Matériel

Mandoline

Couteau éminceur



- 1 • Pelez et lavez le radis. À l'aide de la mandoline, faites de fines lamelles d'environ 1 mm d'épaisseur dans le sens de la longueur.

TRUCS ET ASTUCES DE CHEFS

Blanchissez rapidement les tagliatelles de légumes afin de les conserver *al dente* puis passez-les dans un beurre fondu et assaisonnez-les d'aromates ou d'épices.



- 2 • Superposez plusieurs tranches de légumes et détaillez au couteau des lamelles de 1 cm de large.

Canneler

Ingrédients

Carotte

Matériel

Canneleur

Couteau éminceur

TRUCS ET ASTUCES DE CHEFS

Les carottes cannelées sont souvent utilisées et servies en garniture aromatique dans les nages ou court bouillon.



- 1 • Pelez et lavez le légume. À l'aide du canneur, creusez un sillon de haut en bas dans la carotte.



- 2 • Renouvelez l'opération à espaces réguliers.



- 3 • Détaillez en tranches pour obtenir des rondelles cannelées.

Faire des billes de légumes



Ingédients

Légumes
(courgette,
carotte, navet...)

Matériel

Cuillère
parisienne

Lavez les légumes. Enfoncez la cuillère parisienne dans le légume et pratiquez un mouvement circulaire pour extraire la chair.





- 88 BLANCHIR UN CHOU
- 89 BLANCHIR DES POMMES DE TERRE
- 90 CUISSON À L'ANGLAISE
- 92 CUIRE À LA VAPEUR
- 93 POCHER
- 94 BRAISER
- 96 GRILLER
- 98 FRIRE
- 100 PANER À L'ANGLAISE
- 102 TEMPURA
- 104 CONFIRE
- 105 CUIRE AU FOUR



CUIRE

Blanchir un chou

Technique qui permet de précuire et d'assouplir les feuilles de chou avant utilisation.

Ingrédients

Chou
Gros sel de Guérande

Cuisson

3 à 4 minutes

Matériel

Écumoire
Grille



- 1 • Effeuillez le chou puis placez les feuilles dans une casserole d'eau bouillante fortement salée.



- 2 • Portez à ébullition et maintenez les feuilles au fond de la casserole à l'aide de l'écumoire. Laissez cuire 3 à 4 minutes.



- 3 • Retirez les feuilles, rafraîchissez-les dans un bain d'eau glacée et faites-les égoutter sur une grille avant usage.

Blanchir des pommes de terre

Technique qui consiste à éliminer les impuretés et à précuire les pommes de terre avant de les faire rissoler.

Ingrédients

Pommes de terre

Matériel

Écumoire



- 1 • Pelez, lavez et éventuellement tournez les pommes de terre. Placez-les dans une casserole d'eau froide.

TRUCS ET ASTUCES DE CHEFS

Un taillage régulier des pommes de terre pour obtenir des pièces de même calibre, favorisera une cuisson homogène au moment du rissolage.



- 2 • Portez à ébullition puis retirez à l'aide d'une écumoire.

Cuire à l'anglaise

Ingrédients

Haricots verts
Gros sel de Guérande

Cuisson

5 minutes environ

Matériel

Écumeoire



- 1 • Lavez et préparez les haricots verts (voir technique p. 49) puis plongez-les dans un grand volume d'eau salée bouillante 4 à 5 minutes selon la grosseur.

TRUCS ET ASTUCES DE CHEFS

Ce mode de cuisson rapide permet également de conserver toute la saveur du légume ainsi que ses vitamines.



- 2 • À l'aide d'une écumoire, retirez les haricots. Ils doivent être cuits *al dente*.



- 3 • Plongez-les dans un bol d'eau avec des glaçons afin de stopper la cuisson et fixer la chlorophylle.

Cuire à la vapeur

Mode de cuisson à l'étouffée sans matière grasse et sans contact direct avec l'eau dans un cuit-vapeur ou un couscoussier.



Ingrédients

Légumes

Matériel

Cuit-vapeur

- 1 • Pelez, lavez et coupez vos légumes selon le besoin.
- 2 • Remplissez d'eau le compartiment bas du cuit-vapeur et placez les légumes dans le compartiment du haut.
- 3 • Faites cuire à couvert jusqu'à ce que les légumes soient tendres à cœur.

Pocher

Technique qui permet de concentrer le goût, la couleur et limite les échanges avec le liquide de cuisson.



Ingrédients

Carottes
Sel

Matériel

Écumoire

Plongez les carottes dans un grand volume d'eau salée en ébullition.

Braiser

Technique qui consiste à cuire lentement au four et à couvert certains légumes comme les laitues, endives, fenouils, navets, etc. sur une garniture aromatique mouillée avec de l'eau ou un bouillon de légumes.

Ingrédients

Garniture aromatique
(oignons, carottes, ail, brins de thym...)
Sucrine, laitue...
Bouillon de légumes
Beurre

Cuisson

30 minutes

Matériel

Papier sulfurisé



- 1 • Épluchez et lavez les légumes. Taillez les oignons et les carottes en paysanne. Faites-les revenir dans un peu de beurre sans coloration.



- 2 • Ajoutez la sucrine puis l'ail et le thym.



- 3 • Mouillez avec le bouillon de légumes à hauteur et portez à ébullition.



- 4 • Coupez un disque de papier sulfurisé du diamètre de votre casserole. Faites un trou au milieu puis placez-le sur le dessus.



- 5 • Couvrez avec un couvercle. Enfournez à 180 °C (th. 6) une trentaine de minutes.

TRUCS ET ASTUCES DE CHEFS

Vous pouvez aussi utiliser de la couenne de porc pour recouvrir les légumes, cela les empêchera de sécher au four et nourrira le bouillon de cuisson.

Griller



Ingrédients

Courgettes
Huile d'olive
Sel, poivre

Matériel

Gril en fonte
Mandoline
Pinceau

- 1 • Versez un peu d'huile sur le gril bien chaud. Avec un papier absorbant, répartissez uniformément la matière grasse.



- 2 • Lavez et coupez à la mandoline de fines lamelles de courgettes. Assaisonnez puis posez-les sur le gril. Couvrez d'un filet d'huile puis étalez à l'aide d'un pinceau.



- 3 • Retournez les tranches. Vous pouvez déplacer les légumes afin de jouer sur le marquage du gril.



- 4 • Badigeonnez de nouveau d'huile.



- 5 • Débarrassez.

Frيره

Ingédients

Oignons
Lait demi-écrémé ou entier
Farine
Huile pour friture
Sel, poivre

Matériel

Bassine à friture avec panier
ou friteuse
Écumeire



- 1 • Pelez et détaillez l'oignon en fines rondelles. Passez-les dans le lait puis roulez-les dans la farine pour bien les enrober. Plongez dans un bain de friture bien chaud.



- 2 • Laissez frire.



- 3 • Lorsqu'ils prennent une couleur bien dorée, retirez-les à l'aide d'une écumeire.



- 4 • Posez-les sur du papier absorbant pour ôter l'excédent d'huile.
Assaisonnez.

Paner à l'anglaise



Ingrédients

Pommes de terre
Farine
Œufs battus
Chapelure
(fraîche ou sèche)
Huile pour friture

Matériel

Bassine à friture
avec panier
ou friteuse
Écumoire

- 1 • Pelez et détaillez les pommes de terre en rondelles assez épaisses. Roulez-les dans la farine pour bien les enrober.



2 • Puis passez-les dans les œufs battus.



3 • Terminez en les roulant dans la chapelure.



4 • Plongez-les dans un bain de friture bien chaud. Laissez frire jusqu'à ce que la panure soit bien dorée.



5 • Retirez-les à l'aide d'une écumoire et placez-les sur du papier absorbant.

Tempura



Ingrédients

20 cl d'eau
pétillante

1 jaune d'œuf

110 g de farine

6 grandes feuilles
de shiso

60 g de fécule
de maïs

Huile d'arachide
pour la friture

Sel

Matériel

Bassine à friture avec panier
ou friteuse

Écumoire

Fouet

Pinceau

Thermomètre

- 1 • Mélangez l'eau, le jaune d'œuf et la farine au fouet pour la pâte à tempura.



- 2 • À l'aide d'un pinceau, passez un peu de féculé sur les feuilles de shiso afin de supprimer l'humidité et d'obtenir une meilleure adhérence de la pâte à tempura.



- 3 • Trempez les feuilles de shiso dans la pâte à tempura.



- 4 • Plongez-les dans un bain de friture à 180 °C et faites cuire quelques minutes.



- 5 • Débarrassez sur du papier absorbant et salez.

Confire

Ingrédients

Ail en chemise

Tomates

Échalotes en chemise

Aromates (thym, romarin...)

Huile d'olive



Dans une casserole, mettez l'ail, les tomates ou les échalotes et couvrez à hauteur d'huile. Ajoutez les herbes aromatiques puis maintenez une petite ébullition jusqu'à ce que les légumes confisent.



Cuire au four



Ingrédients

Légumes (carotte, pomme de terre, potiron, oignon, ail, échalote...)
Aromates (thym, romarin...)
Huile d'olive
Sel, poivre

Cuisson

30 minutes

Matériel

Plat à gratin au revêtement antiadhésif

- 1 • Lavez les légumes. Selon leur taille, coupez-les en deux. Versez un filet d'huile d'olive par-dessus avant d'enfourner à 180 °C (th. 6) pendant 30 minutes.
- 2 • Retournez les légumes à mi-cuisson. Assaisonnez.





LES RECETTES





- 110 EAU DE TOMATE ET FRAISE
- 112 SALADE DE TOMATES, VINAIGRETTE AU MIEL,
SORBET LIVÊCHE ET HUILE D'OLIVE
- 114 CHEESECAKE SALÉ AUX TOMATES MULTICOLORES
- 116 GASPACHO DE TOMATES
- 118 GASPACHO D'AUBERGINE FUMÉE
- 120 COURGETTES VERTES POÊLÉES
AVEC CHANTILLY DE FETA
- 122 MOUSSE DE CHÈVRE ET CONCOMBRE
- 124 MINI POIVRONS À LA PIPERADE,
GLACIS BICOLORE ET GAMBAS
- 126 AVOCADO TOAST
- 128 PÂTE DE CURRY THAÏ POUR « PORC QUI PIQUE »

LES LÉGUMES FRUITS

EAU DE TOMATE ET FRAISE

Pour 10 personnes

Préparation

La veille + 1 heure

Cuisson

30 minutes

Repos

30 minutes

Matériel

Blender
Chinois
Torchon en coton

Ingrédients

Eau de tomate

2,5 kg de tomates

Jus de fraise

2 kg de fraises
Quantité suffisante de sucre

Garniture

30 g de perles du Japon
10 tomates anciennes
20 amandes émondées
20 fraises
Huile d'origan
1 barquette de fleurs de fenouil
¼ de botte de cerfeuil
Fanes de fenouil

EAU DE TOMATE

La veille, lavez et pelez les tomates (voir technique p. 41). Mixez-les dans un blender. Placez un torchon propre humide dans un chinois, versez-y la purée de tomates et laissez égoutter.

JUS DE FRAISE

Lavez et équeutez les fraises. Coupez-les en deux verticalement. Mettez-les dans un cul-de-poule, saupoudrez-les légèrement de sucre et filmez. Placez le cul-de-poule sur un bain-marie d'eau chaude et laissez dégorgner une grosse demi-heure puis filtrez sans fouler. Mélangez la quantité de jus de fraise et d'eau de tomate à votre convenance pour obtenir la saveur désirée.

GARNITURE

Faites cuire les perles du Japon dans un gros volume d'eau bouillante. Rafraîchissez-les en les passant sous l'eau froide puis versez-les dans le reste de jus de fraise. Taillez les amandes en deux ou en trois.

DRESSAGE

Dans une assiette creuse, versez un fond d'huile d'origan, disposez 2 gros quartiers de tomates anciennes, préalablement mondées (voir technique p. 41) et à température ambiante. Disposez harmonieusement le reste de la garniture. Servez l'eau de tomate et fraise à part, dans un pichet.



SALADE DE TOMATES, VINAIGRETTE AU MIEL, SORBET LIVÈCHE ET HUILE D'OLIVE

Pour 6 personnes

Préparation

1 heure

Cuisson

20 minutes

Réfrigération

2 heures

Congélation

24 heures

Matériel

Blender
Chinois
Mixeur plongeant
Siphon + 2 cartouches
Turbine à glace
ou sorbetière

Ingrédients

Vinaigrette au miel

150 g d'huile d'olive
75 g d'huile de pépins de raisin
½ cuillerée à soupe de moutarde Savora
30 g de miel

Salade de tomates

3 tomates ananas
3 tomates Noire de Crimée
3 tomates Green Zébra
3 tomates Cœur de bœuf
Fleur de sel
Piment d'Espelette

Glace à la livèche

40 cl de lait entier
30 g de sucre
2 g de fleur de sel
3 g de stabilisateur
50 g de livèche
70 g d'huile d'olive de bonne qualité

Terreau d'olive noire

180 g d'olives noires dénoyautées
2 crackers multi-céréales (du type Wasa)

Espuma mozzarella

250 g de lait entier
200 g de crème à 35 % de MG
150 g de mozzarella di bufala
Sel, poivre

Finitions et dressage

Quelques feuilles de Mizuna
Piment d'Espelette
Fleur de sel

VINAIGRETTE AU MIEL

Mélangez tous les ingrédients.

SALADE DE TOMATES

Mondez (voir technique p. 41) et taillez les tomates de la forme que vous voulez. Mettez-les à mariner avec la vinaigrette au miel, ajoutez la fleur de sel et le piment d'Espelette. Réservez au réfrigérateur.

GLACE À LA LIVÈCHE

Dans une casserole, portez à ébullition le lait avec le sucre, la fleur de sel et le stabilisateur. Laissez refroidir puis mixez avec la livèche. Filtrez et versez dans la cuve de la turbine à glace. Suivez les indications du constructeur. Incorporez l'huile d'olive, turbinez et réservez au congélateur avant utilisation.

TERREAU D'OLIVE NOIRE

Répartissez les olives sur une plaque allant au four recouverte d'un papier cuisson. Déshydratez-les pendant 12 heures au four à 80 °C (th. 2/3). Laissez-les refroidir avant de les mixer rapidement au blender avec les crackers. Vous devez obtenir une texture sableuse.

ESPUMA MOZZARELLA

Dans une casserole, portez à ébullition le lait et la crème. Coupez la mozzarella en morceaux pour la faire fondre dans ce mélange. Lorsque le tout est bien fondu, mixez à l'aide d'un mixeur plongeant. Rectifiez l'assaisonnement puis chinoisez. Versez dans un siphon et insérez les cartouches. Réservez au réfrigérateur au moins 2 heures avant utilisation.

DRESSAGE

Dressez harmonieusement l'ensemble.



CHEESECAKE SALÉ AUX TOMATES MULTICOLORES

Pour 6 personnes

Préparation

1 h 30

Cuisson

20 minutes

Réfrigération

1 heure

Matériel

Cercle de 6 ou 10 cm de Ø
Emporte-pièce rond de 2 cm de Ø
Emporte-pièce rond de 8 cm de Ø
Fouet
Mousseline
Râpe Microplane
Robot-Coupe
Thermomètre

Ingrédients

Sablé cheesecake

200 g de biscuits secs salés (du type Tuc ou Digestive biscuit)
100 g de brisures de pistache
120 g de beurre pommade

Appareil à cheesecake

500 g de fromage frais (du type Philadelphia ou St Môret)
2 œufs
2 jaunes d'œufs
80 g de crème liquide à 35 % de MG
Sel

Glaçage

320 g de crème liquide à 35 % de MG
2 feuilles de gélatine
Sel

Voile d'eau de tomate

500 g de tomates
Cœur de bœuf
1 cuillerée à café de miel
4 g d'agar-agar
1 cuillerée à soupe de sel de céleri
1 cuillerée à café de piment d'Espelette

Sirop de tomate

200 g d'eau
150 g de sucre
100 g de vinaigre balsamique blanc
50 g de gingembre frais
400 g de tomates mixées
2 pincées de piment d'Espelette
1 pincée de sel

Garniture

6 tomates rouges
6 tomates vertes
6 tomates jaunes
50 g d'huile d'olive
Sel

Finitions et dressage

Fleurs de ciboulette

SABLÉ CHEESECAKE

Mixez les biscuits secs et les pistaches au Robot-Coupe. Incorporez le beurre et mélangez jusqu'à l'obtention d'une texture sableuse. Sur une plaque recouverte de papier sulfurisé, disposez les cercles et tapissez-les de sablé sur 5 mm d'épaisseur. Réservez 5 minutes au congélateur. Faites cuire 10 minutes à 170 °C (th. 5/6) puis laissez refroidir à température ambiante.

APPAREIL À CHEESECAKE

Dans un bol, mélangez au fouet le fromage, le sel, les œufs, les jaunes d'œufs et la crème jusqu'à ce que la texture soit crémeuse et homogène. Versez cet appareil dans les cercles et enfournez à 160 °C (th. 5/6) pendant 6 à 8 minutes. Laissez refroidir à température ambiante.

GLAÇAGE

Dans une casserole, faites chauffer la crème, salez puis collez avec la gélatine préalablement ramollie et essorée. Laissez refroidir à 35 °C puis coulez le tout sur le dessus des cheesecakes et laissez prendre au réfrigérateur une quinzaine de minutes.

VOILE D'EAU DE TOMATE

Mondez les tomates (voir technique p. 41). Mixez-les puis filtrez dans une mousseline avec un poids par-dessus pour en extraire l'eau. Dans une casserole, versez l'eau de tomate obtenue (environ 200 g), le miel et l'agar-agar, le sel et le piment d'Espelette. Portez à ébullition. Coulez sur une plaque à pâtisserie au revêtement antiadhésif le plus finement possible. Réservez au réfrigérateur quelques minutes puis détaillez 6 cercles de 8 cm de diamètre à l'aide d'un emporte-pièce.

SIROP DE TOMATE

Dans une russe, mettez l'eau, le sucre, le vinaigre balsamique, le gingembre râpé puis portez à ébullition. Ajoutez les tomates et le piment d'Espelette. Laissez réduire et épaissir à faible ébullition jusqu'à ce que le mélange devienne sirupeux. Laissez refroidir, rectifiez l'assaisonnement et la texture en ajoutant un peu d'eau si nécessaire.

GARNITURE

Mondez (voir technique p. 41), épépinez puis taillez les tomates à l'aide d'un petit emporte-pièce rond de 2 cm de diamètre. Assaisonnez et faites mariner le tout dans une très bonne huile d'olive.

DRESSAGE

Démoulez les cheesecakes, déposez les tomates taillées sur le dessus puis recouvrez d'un voile d'eau de tomate. Servez sur un disque de sirop de tomate.



GASPACHO DE TOMATES

Pour 6 personnes

Préparation

2 heures

Macération

1 heure

Cuisson

1 heure

Matériel

Blender
Chinois
Couteau-scie
Tapis silicone

Ingrédients

Gaspacho

3 gousses d'ail
2 oignons rouges
1 poivron jaune
1 poivron rouge
12 tomates Torino
200 g de pain de mie
10 g de concentré de tomates
10 cl de vinaigre de Xérès
15 cl d'huile d'olive fruitée
Fleur de sel
Poivre du moulin

Chips de tomates

3 tomates grappes
2 cl d'huile d'olive

Toasts Melba

1 pain de mie
Piment d'Espelette
2 cl d'huile d'olive
Sel

Chips d'oignons

1 oignon
Sucre glace

Décor, finitions et dressage

1 botte de cive
Quelques feuilles de basilic nain
Paprika fumé

GASPACHO

Lavez tous les légumes. Épluchez l'ail, les oignons et les poivrons (voir technique p. 43). Taillez la moitié des poivrons en brunoise (voir technique p. 60) et coupez le reste en gros dés. Coupez un demi-oignon en six pour obtenir des pétales et ciselez le reste (voir technique p. 56). Taillez les tomates Torino en gros cubes et hachez l'ail. Détaillez le pain de mie en gros dés. Réunissez le tout dans un grand saladier, incorporez le concentré de tomates, le vinaigre de Xérès et l'huile d'olive. Assaisonnez puis laissez macérer une bonne heure au réfrigérateur. Mixez le gaspacho dans un blender, filtrez au chinois en pressant au maximum, rectifiez l'assaisonnement et montez à l'huile d'olive.

CHIPS DE TOMATES

Coupez 12 rondelles de tomates grappes à 2 mm d'épaisseur. Salez, poivrez et ajoutez un peu d'huile d'olive. Disposez sur un papier cuisson ou un tapis silicone et faites sécher au four à 80 °C (th. 2/3) jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes.

TOAST MELBA

Taillez 12 tranches de pain de mie très fines au couteau-scie. Assaisonnez de piment d'Espelette, de sel et badigeonnez d'huile d'olive. Placez les tranches sur une plaque entre deux feuilles de papier cuisson et faites cuire au four à 150 °C (th. 5) jusqu'à coloration.

CHIPS D'OIGNONS

Pelez et coupez l'oignon en fines lamelles. Passez-les dans le sucre glace puis disposez-les sur un tapis silicone et faites sécher au four à 50 °C (th. 1/2) jusqu'à l'obtention d'une coloration blonde.

FINITIONS

Ciselez la cive en fins biseaux et triez les fleurs d'ail violet pour ne prendre que les plus belles.

DRESSAGE

Dressez dans un bol la brunoise de poivrons et les pétales d'oignon. Versez le gaspacho par-dessus, décorez de cive, de fleurs d'ail violet et saupoudrez de paprika fumé. Disposez les chips de tomates séchées et les toasts Melba.



GASPACHO D'AUBERGINE FUMÉE

Pour 6 personnes

Préparation

45 minutes

Cuisson

30 minutes

Réfrigération

1 heure

Matériel

Chalumeau

Emporte-pièce rond de 2 cm de Ø

Fouet

Mixeur plongeant

Ingrédients

Gaspacho

1 kg d'aubergines

200 g de pommes de terre

1 gousse d'ail

60 cl de bouillon de légumes

100 g de crème liquide à 35 % de MG

50 g d'huile d'olive

Cumin en poudre

Piment d'Espelette

Sel

Ricotta

100 g de ricotta

Huile d'olive

Sel, poivre

Garniture

2 tomates jaunes

2 tomates

4 oignons rouges grelots

2 tranches de pain de mie

Quantité suffisante de beurre clarifié

1 gousse d'ail

600 g d'aubergines blanches siciliennes

Finitions et dressage

20 g de basilic cress

12 feuilles de capucine

Huile d'olive

12 fleurs d'ail

GASPACHO

Lavez les aubergines. À l'aide d'un chalumeau, faites complètement brûler la peau jusqu'à cuisson complète (voir technique p. 46), en prenant toutes les précautions d'usage. Retirez soigneusement la peau brûlée pour récupérer la chair. Épluchez et coupez en morceaux les pommes de terre. Pelez l'ail. Dans une casserole, portez à ébullition le bouillon de légumes puis ajoutez les pommes de terre et l'ail. Faites cuire jusqu'à ce que les pommes de terre soient fondantes à cœur. Mixez la pulpe d'aubergine (soit environ 600 g) avec le bouillon, l'ail, les pommes de terre et la crème. Ajoutez l'huile d'olive puis assaisonnez avec un peu de cumin, de piment d'Espelette et du sel. Réservez au réfrigérateur.

RICOTTA

Mélangez au fouet la ricotta avec un peu d'huile d'olive. Salez et poivrez.

GARNITURE

Émondez (voir technique p. 41) puis taillez les tomates en quartiers. Pelez et taillez les oignons rouges en bracelets. Détaillez des cercles dans les tranches de pain de mie à l'aide de l'emporte-pièce, puis faites-les frire au beurre clarifié avec une gousse d'ail en chemise pour obtenir des croûtons. Faites rôtir l'aubergine blanche au four puis taillez-la en rectangle pour la présentation.

DRESSAGE

Dans une assiette creuse, disposez harmonieusement les garnitures en ligne comme pour constituer une barrière aux deux tiers du bord. Posez par-dessus le mélange d'herbes fraîches. Mettez le gaspacho bien frais dans un pichet et servez-le au dernier moment dans la partie vide de l'assiette.



COURGETTES VERTES POÊLÉES AVEC CHANTILLY DE FETA

Pour 6 personnes

Préparation

40 minutes

Cuisson

1 heure

Matériel

Batteur électrique
Mixeur
Passeoire
Poche à douille + douille cannelée
Tapis silicone

Ingrédients

Poêlée de courgettes

12 mini courgettes
12 fleurs de courgettes
10 cl d'huile d'olive
Sel, poivre du moulin

Chantilly de feta

20 cl de crème liquide à 35 % de MG
150 g de feta

Crouçons

100 g de pain de mie

Dentelle de tomates

50 g de blancs d'œufs
50 g de beurre fondu
50 g de concentré de tomates
50 g de farine
10 g de poudre de persil séché
Piment d'Espelette

Finitions et dressage

1 petit bouquet de persil
5 cl de vinaigre de Banyuls
Fleurs de tagètes
Feuilles de capucine

POÊLÉE DE COURGETTES

Parez les mini courgettes et faites cuire à l'anglaise (voir technique p. 90). Laissez refroidir, égouttez et coupez en deux dans la longueur. Lavez et séchez les fleurs de courgettes, huilez, salez et enfournez à 50 °C (th. 1/2) pendant 20 minutes.

CHANTILLY DE FETA

Dans une petite casserole, faites fondre la feta dans la crème liquide. Laissez refroidir au réfrigérateur et fouettez en chantilly.

CROÛTONS

Taillez dans le pain de mie des mini-croûtons de 2 mm de côté. Faites-les frire dans une poêle avec un peu d'huile, assaisonnez et réservez sur du papier absorbant.

DENTELLE DE TOMATES

Mélangez tous les ingrédients. Étalez la pâte obtenue sur un tapis silicone et faites cuire au four à 160 °C (th. 5/6) pendant 6 minutes.

FINITIONS

Effeuiliez les brins de persil et répartissez les feuilles sur une plaque recouverte d'un tapis silicone. Mettez au four à 50 °C (th. 1/2) pendant 1 heure pour les déshydrater. Lorsque le persil est bien séché mixez-le pour obtenir une poudre.

DRESSAGE

Dans une casserole, faites réduire le vinaigre de Banyuls jusqu'à l'obtention d'une texture sirupeuse. Saupoudrez les assiettes de poudre de persil puis dressez harmonieusement la poêlée avec la réduction de vinaigre de Banyuls, un peu d'huile d'olive puis pochez la chantilly de feta et parsemez de fleurs de tagètes et de feuilles de capucine.



MOUSSE DE CHÈVRE ET CONCOMBRE

Pour 6 personnes

Préparation

1 heure

Cuisson

30 minutes

Congélation

1 h 30

Repos

30 minutes

Matériel

Centrifugeuse
Emporte-pièce rond
de 6 cm de Ø
Fouet
Mandoline
Mixeur plongeant
Moules silicone
de 5 cm de Ø et 2 cm
de hauteur

Ingrédients

Tartare de concombre

1/2 concombre
2 cuillerées à soupe
d'huile d'olive
5 feuilles de menthe
Sel, poivre

Mousse de chèvre

6 g de gélatine en
feuilles (soit 3 feuilles)
200 g de crème
liquide à 35 % de MG
300 g de sainte-maure
de Touraine non
cendré très frais
Sel, poivre

Gelée de concombre

2 concombres
10 feuilles de menthe
1,25 g d'agar-agar
3,5 g de gélatine
en feuilles
25 g d'ouzo
2 g de sel

Pickles de mini concombres

2 mini concombres
15 cl de vin blanc
125 g de vinaigre
balsamique blanc
50 g de sucre
75 g de miel
1 cuillerée à café
de graines
de coriandre

Vinaigrette concombre pomme

250 g de concombres
250 g de pommes
vertes
70 g de jus de yuzu
2 g de gomme
xanthane
1 pincée de sel

Finitions et dressage

1 mini concombre
12 feuilles de menthe
poivrée (têtes)
Feuille de Mizuna
Poudre d'or

TARTARE DE CONCOMBRE

Épluchez, épépinez puis taillez le concombre en fine brunoise (voir technique p. 60). Ajoutez la menthe taillée en fine julienne (voir technique p. 58). Assaisonnez le tout avec l'huile d'olive, du sel et du poivre.

MOUSSE DE CHÈVRE

Dans un bol d'eau froide, mettez à tremper la gélatine. Dans une casserole, portez la crème à ébullition. Incorporez le fromage de chèvre puis la gélatine essorée. Lissez énergiquement le tout au fouet afin d'éviter les grumeaux. Rectifiez l'assaisonnement. Coulez une partie de l'appareil dans les moules silicones en y ajoutant un peu de tartare de concombre au centre puis recouvrez le tout avec le reste de mousse de chèvre. Faites prendre 1 h 30 au congélateur. Démoulez puis réservez au réfrigérateur le temps que la mousse décongèle. Détaillez des disques de gelée de concombre de 6 cm de diamètre à l'aide d'un emporte-pièce et déposez-les sur les mousses de chèvre frais.

GELÉE DE CONCOMBRE

Passer un concombre à la centrifugeuse avec les feuilles de menthe. Récupérez environ 250 g de jus puis mélangez-le avec l'agar-agar. Faites tremper la gélatine dans de l'eau froide. Dans une casserole, portez le tout à ébullition. Incorporez la gélatine égouttée, l'ouzo et le sel. Coulez le tout finement à environ 1 mm d'épaisseur sur une plaque à pâtisserie puis faites prendre au réfrigérateur.

PICKLES DE MINI CONCOMBRES

À l'aide d'une mandoline, coupez les mini concombres dans le sens de la longueur pour obtenir des tranches minces de 1 mm d'épaisseur. Dans une casserole, faites chauffer le vin, le vinaigre, le sucre et le miel. Ajoutez les graines de coriandre puis laissez tempérer le tout une trentaine de minutes. Versez l'infusion sur les tranches de concombre et réservez au réfrigérateur 2 heures.

VINAIGRETTE CONCOMBRE POMME

Passer à la centrifugeuse les concombres et les pommes vertes. Ajoutez le jus de yuzu et le sel. Faites épaissir le tout avec la gomme xanthane à l'aide d'un mixeur plongeant. Réservez au réfrigérateur.

DRESSAGE

Placez les mousses de chèvre frais sur l'assiette puis dressez harmonieusement les pickles, la vinaigrette et l'ensemble des éléments de finitions.



MINI POIVRONS À LA PIPERADE, GLACIS BICOLORE ET GAMBAS

Pour 4 personnes

Préparation

45 minutes

Cuisson

45 minutes

Matériel

Blender
Piques en bois
Tamis

Ingrédients

Poivrons farcis

4 mini poivrons jaunes
4 mini poivrons rouges

Piperade

200 g de poivrons jaunes
200 g de poivrons rouges
70 g d'oignons rouges
5 cl d'huile d'olive
85 g de jambon cru
2 gousses d'ail
2 branches de thym

Glacis bicolore

700 g de poivrons jaunes
700 g de poivrons rouges

Gambas

4 gambas (calibre 6/8)

POIVRONS FARCIS

Lavez et taillez proprement la tête des poivrons. Retirez les graines sans casser les poivrons (voir technique p. 43). Réservez.

PIPERADE

Lavez, épluchez puis émincez les poivrons. Pelez et taillez l'oignon en fines rouelles de 3 mm d'épaisseur. Dans une poêle, faites suer les oignons à l'huile d'olive, ajoutez les poivrons, l'ail et le thym puis laissez compoter à couvert pendant 30 minutes. Au dernier moment, ajoutez le jambon cru. Laissez refroidir. Garnissez les mini poivrons avec la piperade, replacez les chapeaux puis disposez-les dans un plat allant au four avec de l'ail et du thym. Faites rôtir au four à 180 °C (th. 6) pendant 10 minutes environ.

GLACIS BICOLORE

Lavez les poivrons. Mixez-les séparément à l'aide d'un blender puis passez-les au tamis pour récupérer leur jus. Dans deux casseroles différentes, faites-les réduire jusqu'à l'obtention d'une texture sirupeuse. Réservez.

GAMBAS

Ôtez les têtes des gambas, videz-les et conservez uniquement les carapaces. Décortiquez le reste du corps sauf la queue. Retirez l'intestin (filament foncé). Piquez les gambas dans le sens de la longueur sur des piques en bois pour les maintenir droites. Faites cuire les gambas piquées et les carapaces des têtes au four vapeur (ou cuit-vapeur) 4 minutes à 90 °C. Juste avant de servir, glacez les gambas avec le glacis rouge.

DRESSAGE

À l'aide d'une cuillère, faites des marbrures avec les glacis rouge et jaune sur le fond des assiettes. Disposez deux poivrons farcis (rouge et jaune) et une queue de gambas laquée. Terminez en plaçant une tête de gambas entre les poivrons.



AVOCADO TOAST

Pour 6 personnes

Préparation

1 heure

Cuisson

30 minutes

Réfrigération

15 minutes

Matériel

2 tapis silicone
Cuillère parisienne
Mixeur plongeant
Pipette de 10 cl
Robot-Coupe
Turbine à glace
ou sorbetière

Ingrédients

Crackers de quinoa

200 g de quinoa
500 g d'eau
100 g de blancs d'œufs
30 cl d'huile d'olive
Cumin en poudre
Sel

Glace à l'avocat

300 g d'eau
40 g de sucre
2,5 g de stabilisateur
40 g de glucose
atomisé
2 avocats
2 citrons verts
Sel

Écrasé d'avocat

1/2 oignon rouge
1/4 de piment rouge
frais
4 avocats
1/2 citron vert
2 cuillerées à soupe
d'huile d'olive
1 cuillerée à café
de piment d'Espelette
Sel

Garniture

1/2 citron vert
2 avocats

Gel de yuzu

125 g d'eau
125 g de jus de yuzu
35 g de sucre
4 g d'agar-agar

Finitions et dressage

1/4 de botte
de coriandre
1/2 oignon rouge
Piment d'Espelette

CRACKERS DE QUINOA

Dans une casserole, portez l'eau à ébullition, salez puis faites cuire le quinoa. Lorsqu'il est cuit, égouttez-le puis mixez-le avec les blancs d'œufs. Étalez la pâte obtenue entre deux tapis silicone et faites cuire au four à 190 °C (th. 6/7) pendant 30 minutes. Laissez refroidir avant de casser de longs et gros morceaux. Dans une poêle, faites frire les crackers à l'huile d'olive. Débarrassez sur du papier absorbant pour ôter l'excédent de gras. Salez et réservez.

GLACE À L'AVOCAT

Dans une casserole, portez l'eau et le sucre à ébullition avec le stabilisateur et le glucose. Laissez refroidir 30 minutes. Pelez, dénoyautez et taillez en cubes les avocats. Arrosez du jus des 2 citrons puis versez par-dessus le sirop refroidi. Salez, mixez puis mettez dans la cuve de la turbine à glace. Suivez les indications du constructeur. Réservez au congélateur.

ÉCRASÉ D'AVOCAT

Ciselez l'oignon rouge et le piment rouge (voir technique p. 56). Épluchez, dénoyautez puis écrasez l'avocat à la fourchette. Assaisonnez avec le jus de citron, l'oignon rouge et le piment rouge ciselés. Salez, poivrez et ajoutez un peu d'huile pour bien lisser la préparation sans la rendre liquide. Réservez au réfrigérateur.

GARNITURE

À l'aide d'une cuillère parisienne, prélevez 18 billes dans l'écrasé d'avocats puis passez-les dans un peu de jus de citron afin d'éviter leur oxydation. Pelez et dénoyautez les avocats. Taillez-le en 6 tranches régulières de 2 cm dans le sens de la longueur. Sur le gril bien chaud, grillez rapidement les tranches sur chaque face.

GEL DE YUZU

Dans une casserole, portez à ébullition l'eau et le jus de yuzu. Ajoutez le sucre et l'agar-agar, faites bouillir à nouveau. Laissez refroidir. Mixez au Robot-Coupe puis mettez en pipette.

DRESSAGE

Sur chaque cracker de quinoa, déposez une petite quantité d'écrasé d'avocat, répartissez harmonieusement des billes d'avocat puis les tranches d'avocat grillé. Finissez par une quenelle de glace et quelques feuilles de coriandre.



PÂTE DE CURRY THAÏ POUR « PORC QUI PIQUE »

Pour 10 personnes

Préparation

30 minutes

Cuisson

30 minutes

Matériel

Blender

Mortier

Wok

Ingédients

Pâte de curry rouge

4 échalotes

4 gousses d'ail

100 g de gingembre frais

200 g de citronnelle fraîche

100 g de racine de coriandre

ou tige de coriandre thaïe

1 cuillerée à soupe de graines de coriandre

1 cuillerée à café de graine de cumin

20 graines de poivre blanc

7 piments oiseau rouge

10 piments rouges

2 cuillerées à café de zeste de combawa

Porc et aubergines

800 g d'échine de porc

4 grands piments rouges

2 aubergines

25 mini aubergines

50 aubergines thaïes

8 cuillerées à soupe d'huile de tournesol

4 cuillerées à café de curry rouge

Poivre vert frais

40 cl de lait de coco

4 cuillerées à café de sucre de palme

6 cuillerée à soupe de sauce soja

2 feuilles de lime kaffir

Riz thaï (facultatif)

Pluches de coriandre (facultatif)

PÂTE DE CURRY ROUGE

Pelez et ciselez les échalotes finement (voir technique p. 56). Pelez les gousses d'ail, dégermez-les et hachez-les. Râpez le gingembre, ciselez la citronnelle et la coriandre (voir technique p. 56). Dans un wok à sec, torréfiez les graines de coriandre, de cumin et de poivre blanc pendant 3 minutes environ, jusqu'à ce que les arômes toastés se fassent sentir. Veillez à ne pas les brûler. Pilez les graines torréfiées dans un mortier. À l'aide d'un mortier ou d'un blender, mixez tous les ingrédients afin d'obtenir une pâte puis ajoutez les épices torréfiées.

PORC ET AUBERGINES

Détaillez la viande de porc en lanières de 5 cm. Coupez les piments rouges en deux verticalement, épépinez-les et taillez-les en morceaux de 3 mm sur 3 cm. Lavez toutes les aubergines et conservez la peau. Coupez les aubergines classiques en bâtonnets de 5 cm, les mini aubergines en deux et laissez les aubergines thaïes entières. Faites frire toutes les aubergines au wok avec la moitié de l'huile. Débarrassez. Remettez de l'huile dans le wok, ajoutez le curry rouge et faites frire pendant 30 à 45 secondes à feux doux. Mettez les morceaux de porc et laissez cuire jusqu'à coloration. Ajoutez le poivre vert frais. Incorporez le lait de coco et les feuilles de lime kaffir. Ajoutez les aubergines sautées et les piments. Mélangez bien puis mettez le sucre de palme et la sauce soja. Laissez mijoter et retirez du feu dès que la sauce épaissit.

DRESSAGE

Servez avec du riz thaï et décorez avec quelques pluches de coriandre.







- 132 PASTILLA DE VOLAILLE AU MIEL, AMANDES ET ÉPINARD
- 134 SOUFFLÉ AUX ENDIVES ET JAMBON
- 136 SAUMON À L'OSEILLE
- 138 CURRY VERT DE BLETTES ET NOIX DE SAINT-JACQUES
- 140 QUICHE DE CARDONS, NOIX ET GÉSÍERS CONFITS
- 142 FEUILLE À FEUILLE DE PISTOU DE ROQUETTE,
CHOU POINTU ET AVOCAT GRILLÉ
- 144 SALADE ROMAINE EXOTIQUE
- 146 SUCRINE BRAISÉE, SABAYON AU BEURRE FUMÉ
- 148 COULIS DE CRESSON
- 150 TRÉVISE GRILLÉE, RAVIOLE DE GORGONZOLA
ET PANCETTA
- 152 FEUILLES DE VIGNE À L'AGNEAU ET ZESTE DE CITRON
- 154 BÒ BÚN AU BŒUF ET AUX CREVETTES

LES LÉGUMES FEUILLES ET SALADES

PASTILLA DE VOLAILLE AU MIEL, AMANDES ET ÉPINARD

Pour 6 personnes

Préparation

1 heure

Cuisson

1 heure

Matériel

Mixeur

Moule à manqué de 20 à 22 cm de Ø

Pic à brochettes en métal

Râpe Microplane

Ingrédients

200 g de beurre à clarifier

8 feuilles de brick

2 œufs durs coupés en rondelles

Farce

2 oignons

4 filets de poulet

50 g de miel

1/2 cuillerée à café de cannelle en poudre

1 orange

100 g d'amandes effilées grillées

Épinard

600 g de pousses d'épinard

Huile d'olive

1 gousse d'ail échalote

Sel, poivre

Sauce

40 g de miel

20 g de vinaigre de Xérès

Le jus de 4 oranges

60 g de beurre

Garniture

125 g de salade frisée

125 g de jeunes pousses d'épinard

12 petites feuilles de menthe

1 poignée d'amandes entières torréfiées

FARCE

Épluchez et émincez les oignons (voir technique p. 55). Coupez les filets de poulet en fines lamelles. Dans une cocotte, mettez le miel, faites chauffer à feu doux et laissez mousser puis ajoutez les oignons. Laissez évaporer l'eau contenue dans les oignons, puis ajoutez le poulet. Faites cuire à feu moyen jusqu'à complète évaporation de l'eau en remuant. Retirez du feu et mettez la préparation dans un mixeur. Ajoutez la cannelle, les zestes d'orange et les amandes grillées, mixez et assaisonnez si besoin.

ÉPINARD

Dans une poêle, faites cuire les épinards avec un peu d'huile et l'ail écrasée. Salez, poivrez et réservez.

MONTAGE

Montez la pastilla en alternant les couches. Placez un papier sulfurisé au fond d'un moule à manqué. Disposez en rosace 6 feuilles de brick préalablement badigeonnées de beurre clarifié. Répartissez la moitié de la farce, placez une feuille de brick badigeonnée de beurre clarifié, mettez les épinards et les œufs durs en rondelles. Couvrez d'une nouvelle feuille de brique badigeonnée de beurre et étalez l'autre moitié de la farce. Rabattez les côtés des feuilles de la rosace pour fermer la pastilla. Enfourniez à 200 °C (th. 6/7) pendant 10 à 15 minutes. Saupoudrez de sucre glace et juste avant de servir caramélisez le dessus en formant un quadrillage à l'aide d'un pic à brochette chauffé à blanc.

SAUCE

Dans une casserole, coulez le miel et laissez caraméliser à feu doux. Déglacez au vinaigre de Xérès et laissez évaporer l'amertume. Pressez le jus de 4 oranges et versez-le sur le caramel. Faites réduire jusqu'à l'obtention d'une consistance sirupeuse. Incorporez le beurre en morceaux pour finir la sauce.

DRESSAGE

Servez la pastilla avec une petite salade de menthe, frisée et épinard, quelques amandes torréfiées et la sauce.

TRUCS ET ASTUCES DE CHEFS

Vous pouvez remplacer le marquage quadrillage caramélisé sur la pastilla par un saupoudrage de cannelle en poudre.



SOUFFLÉ AUX ENDIVES ET JAMBON

Pour 6 personnes

Préparation

1 heure

Cuisson

1 heure

Réfrigération

30 minutes

Matériel

Ramequin à soufflé de 16 cm de Ø
et 10 cm de hauteur
Pinceau
Thermomètre

Ingrédients

1 kg d'endives
1 citron
35 g de beurre fondu pour chemiser
80 g de jambon de Paris
Sel, poivre
50 g de jambon de Paris

Appareil à soufflé

120 g de beurre
120 g de farine
1 litre de lait entier ou demi-écrémé
8 œufs
15 g de sel
50 g de comté râpé

Finitions et dressage

50 g de comté
Gros sel

ENDIVES

Retirez les feuilles extérieures abîmées des endives. Arrasez le talon, coupez les endives en deux et enlevez le cœur. Émincez finement puis faites cuire à couvert avec le jus du citron et 2 cuillerées à soupe d'eau. Chemisez les moules à soufflé en beurrant verticalement au pinceau. Réservez 30 minutes au réfrigérateur puis beurrez-les à nouveau.

APPAREIL À SOUFFLÉ

Dans une casserole, faites fondre le beurre à feu doux. Incorporez la farine et mélangez à l'aide d'une spatule pour obtenir un roux blanc. Laissez refroidir à température ambiante. Dans une autre casserole, portez le lait à ébullition. Séparez les blancs d'œufs des jaunes.

Versez délicatement le lait chaud et le sel sur le roux blanc froid et faites cuire environ 3 minutes pour faire épaissir la béchamel. Ajoutez les jaunes, mélangez, filmez au contact puis réservez au bain-marie à 63 °C.

À l'aide d'un fouet électrique, montez les blancs d'œufs en neige. Hors du feu, détendez la béchamel avec un peu de blancs montés. Ajoutez le comté râpé, les endives et le jambon coupé en dés. Incorporez délicatement le reste des blancs d'œufs. Remettez sur le feu pour démarrer la cuisson quelques minutes.

Détaillez 3 losanges de jambon et 3 losanges de comté de 2,5×1,5 cm. Coulez l'appareil à soufflé dans le moule jusqu'à 1 cm des bords. Formez une rosace en alternant jambon et comté sur le dessus. Dans une casserole, déposez le ramequin sur un lit de gros sel, commencez la cuisson pendant 15 minutes sur la cuisinière puis finissez la cuisson environ 20 minutes au four à 200 °C (th. 6/7).

Servez immédiatement.



SAUMON À L'OSEILLE

Pour 6 personnes

Préparation

1 heure

Cuisson

25 minutes

Matériel

Pince à arêtes

Ingrédients

Saumon

900 g de saumon
1 litre d'eau
30 g de sel
10 g de sucre
2 cl d'huile d'olive

Oseille

2 bottes d'oseille
100 g de beurre doux
50 cl de crème liquide à 35 % de MG
Sel, poivre
50 g d'œufs de saumon

Finitions et dressage

30 g de fleurs de bourrache

SAUMON

Désarêtez le saumon et taillez 6 portions de 150 g. Dans un plat, mélangez le litre d'eau avec le sel et le sucre pour obtenir une saumure. Faites-y macérer les morceaux de saumon 10 minutes. Égouttez-les. Dans une poêle antiadhésive avec l'huile d'olive, faites cuire le saumon rosé à cœur, mi-cuit.

OSEILLE

Dans une sauteuse, faites tomber l'oseille au beurre. Crèmez et assaisonnez.

DRESSAGE

Dans des assiettes creuses, disposez l'oseille crémeux accompagné du saumon et parsemez de fleurs de bourrache.



CURRY VERT DE BLETTES ET NOIX DE SAINT-JACQUES

Pour 6 personnes

Préparation

1 h 30

Cuisson

30 minutes

Repos

20 minutes

Matériel

Chinois
Couteau économe
Mixeur plongeant
Mortier et pilon

Ingrédients

Pâte de curry vert maison

1 cuillerée à soupe de graines de coriandre toastées
10 grains de poivre blanc
1 cuillerée à soupe de graines de cumin
¼ de cuillerée à soupe de curcuma
10 piments oiseaux verts frais
7 gros piments verts frais
1 cuillerée à soupe de sel
6 g de citronnelle
6 g de galanga
1 botte de queues de coriandre
15 g d'échalote thaïe
20 g d'ail
¼ de cuillerée à soupe de zeste de citron kéfir
1 cuillerée à soupe de pâte de crevettes

Sauce curry vert

50 cl de crème de coco
40 g de pâte de curry vert
1 à 2 cuillerées à soupe de nam pla
1 cuillerée à soupe de sucre de palme
6 g de basilic thaï en feuilles
1 feuille de combawa
5 feuilles de blettes

Blettes

1 botte de blettes
5 cl d'huile d'olive
50 cl de fond blanc de volaille
1 gousse d'ail
1 branche de thym
30 g de beurre
Sel, poivre

Finitions et dressage

18 noix de Saint-Jacques et leurs coraux
1 piment oiseau rouge
¼ de botte de basilic thaï
20 copeaux de noix de coco fraîche

PÂTE DE CURRY VERT MAISON

Dans un mortier, placez les graines de coriandre, le poivre blanc, les graines de cumin et le curcuma. Pilez à l'aide du pilon. Lavez les piments. Coupez-les en deux pour retirer les graines puis émincez-les en petits morceaux (voir technique p. 55), ajoutez dans le mortier, salez et continuez à réduire en purée. Émincez le reste des ingrédients, ajoutez-les progressivement au mortier puis finissez avec la pâte de crevettes jusqu'à l'obtention d'une pâte bien lisse.

SAUCE CURRY VERT

Dans une casserole, faites bouillir la moitié de la crème coco puis ajoutez la pâte de curry vert. Faites cuire lentement 5 minutes puis mouillez progressivement avec le reste de la crème de coco. Faites cuire à faible ébullition une quinzaine de minutes. Versez le nam pla, le sucre de palme, donnez de nouveau une ébullition puis laissez-y infuser le basilic et la feuille de combawa pendant 20 minutes. Chinoisez, ajoutez les feuilles de blettes et mixez afin de donner une belle couleur à la sauce. Chinoisez une nouvelle fois puis réservez à température ambiante.

BLETTES

Séparez le blanc du vert des blettes. À l'aide d'un couteau économe, épluchez le blanc des blettes afin de supprimer les fibres. Taillez le blanc en rectangles de 15 cm environ. Lavez le vert des blettes puis essorez-les. Dans une sauteuse, faites suer le blanc des blettes à l'huile d'olive sans coloration puis mouillez avec le fond blanc de volaille et ajoutez la gousse d'ail entière et le thym. Dans une poêle avec le beurre, faites tomber le vert des blettes rapidement au dernier moment.

DRESSAGE

Dans une poêle avec 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive, faites sauter les noix de Saint-Jacques et les coraux. Dans une assiette creuse, dressez le tout harmonieusement. Finissez par quelques feuilles de basilic thaï, un peu de piment oiseau émincé et les copeaux de noix de coco.



QUICHE DE CARDONS, NOIX ET GÉSÍERS CONFITS

Pour 6 personnes

Préparation

1 heure

Repos

50 minutes

Cuisson

45 minutes

Matériel

6 cercles à tarte de forme oblongue
de 15 cm de long et 4 cm de large
Russe
Sautoir

Ingrédients

Pâte

150 g de farine T65
100 g de farine de noix
125 g de beurre
1 œuf
2 cl d'eau
Sel

Ragoût de cardons

2 pieds de cardon
50 g de farine
200 g de gésiers confits
100 g de noix fraîche
½ botte de persil plat
50 g de beurre
10 cl de vin jaune
1 citron
Sel marin

Appareil à crème prise

25 cl de crème liquide à 35 % de MG
2 œufs
2 jaunes d'œufs
Noix de muscade
Sel, poivre du moulin

Finitions et dressage

300 g de cresson
5 cl d'huile de noix
5 cl de jus de volaille brun

PÂTE

Sur un plan de travail propre, mélangez les deux farines, sablez avec le beurre froid en morceaux et ajoutez le sel. Formez un puits. Mélangez l'œuf et l'eau, incorporez à la pâte puis fraisez deux fois avec la paume de la main. Façonnez une boule, filmez-la et réservez au réfrigérateur pendant 30 minutes.

RAGOÛT DE CARDONS

Épluchez les cardons, taillez un pied en petits bâtonnets et le second en fines rondelles puis réservez-les dans l'eau citronnée pour éviter l'oxydation. Dans une russe, diluez la farine dans 1 litre d'eau froide, faites chauffer et mélangez pour obtenir un blanc. Ajoutez du sel marin et les cardons. Placez dessus un disque de papier cuisson du diamètre de la casserole et mettez à cuire environ 20 minutes. Vérifiez la cuisson à l'aide de la pointe d'un couteau. Détaillez les gésiers en fines lamelles de 2 mm d'épaisseur. Concassez les noix fraîches. Réservez quelques feuilles de persil plat pour la finition et ciselez le reste (voir technique p. 56). Rincez les bâtonnets et les rondelles de cardon à l'eau froide après cuisson. Réservez. Dans un sautoir, faites sauter au beurre les gésiers, ajoutez les bâtonnets de cardons, les noix, déglecez ce ragoût au vin jaune. Après réduction du vin, en fin de cuisson ajoutez le persil ciselé. Rectifiez l'assaisonnement.

APPAREIL À CRÈME PRISE

Mélangez tous les ingrédients.

FINITIONS

Abaissez la pâte et foncez les cercles individuels. Laissez reposer 20 minutes au réfrigérateur. Préchauffez le four à 160 °C (th. 5/6). Faites cuire à blanc les fonds de tartelettes pendant 10 minutes. Laissez refroidir avant de remplir les tartelettes du ragoût de cardons, couvrez d'appareil à crème prise à mi-hauteur et enfournez à 160 °C (th. 5/6) pendant 20 minutes. Sondez avec la pointe d'un couteau pour vérifier la cuisson.

DRESSAGE

Dressez les quiches et disposez par-dessus le cresson et les rondelles de cardon. Versez un peu de jus de volaille et répartissez quelques gouttes d'huile de noix. Placez les quelques feuilles de persil préalablement lustrées d'huile de noix.



FEUILLE À FEUILLE DE PISTOU DE ROQUETTE, CHOU POINTU ET AVOCAT GRILLÉ

Pour 6 personnes

Préparation

1 heure

Cuisson

25 minutes

Matériel

Blender
Cadre 18 x 8 cm
Chinois-étamine
Étamine
Gril
Pinceau
Pipette
Poche à douille

Ingrédients

Huile d'ail

1 tête d'ail
30 cl d'huile de pépins de raisin
Sel, poivre

Pistou de roquette

200 g de roquette
3 cl d'huile d'ail
(voir ci-dessus)
3 cl d'huile de pépins de raisin
3 cl d'huile d'olive vierge

Pressé d'avocat et chou pointu

1 gros chou pointu
2 avocats Hass

Condiment roquette-moutarde

50 g de moutarde de Meaux
25 g de miel d'acacia

Caillé de lait ribot

30 cl de lait ribot
3 cl de jus de citron jaune

Coulis de lait ribot

20 cl de lait ribot
15 g de fécule de maïs

Finitions et dressage

Pousses de riquette
Fleur de sel gris de Guérande

HUILE D'AIL

Séparez les gousses d'ail et écrasez-les en chemise. Dans un petit plat allant au four, mettez l'ail dans l'huile de pépins de raisin et enfournez à 60 °C (th. 2) pendant une nuit. Le lendemain, passez au chinois-étamine. Réservez.

PISTOU DE ROQUETTE

Dans un blender, mixez les pousses de roquette en les montant avec les huiles. Rectifiez l'assaisonnement.

PRESSÉ D'AVOCAT ET CHOU POINTU

Effeuillez délicatement le chou en veillant à garder chaque feuille entière. Faites griller individuellement chaque feuille sur le gril en les pressant à l'aide d'une plaque à débarrasser. Coupez en deux et retirez le noyau des avocats. Taillez en tranches épaisses. Passez-les sur le gril puis retirez la peau. Taillez les feuilles de chou grillées en deux dans le sens de la longueur en supprimant la côte centrale. Dans le cadre, préalablement badigeonné d'huile d'ail, montez les feuilles de chou sur trois à quatre épaisseurs en assaisonnant entre chaque couche. Nappez la quatrième couche de pistou de roquette, placez les tranches d'avocat grillé en veillant à ne pas laisser de trou, puis nappez d'une nouvelle couche d'avocat avec le pistou. Montez quatre nouvelles couches de feuilles de chou et pressez la dernière couche pour obtenir un résultat uniforme.

CONDIMENT ROQUETTE-MOUTARDE

Dans un bol, mélangez le pistou de roquette avec la moutarde et le miel d'acacia. Réservez en poche à douille.

CAILLÉ DE LAIT RIBOT

Dans une casserole, portez le lait ribot à ébullition avec le jus de citron et une pincée de sel. Passez à l'étamine pour récupérer le caillé qui doit avoir une texture semblable à celle d'une ricotta.

COULIS DE LAIT RIBOT

Dans une casserole, délayez la fécule de maïs dans le lait ribot et portez à ébullition tout en fouettant constamment pour épaissir le lait. Réservez en pipette.

DRESSAGE

Coupez le pressé en tranches de 1,5 cm et colorez chaque tranche sur le gril. Dressez en alternant les tranches de pressé, les coulis et condiments, puis terminez avec des feuilles de riquette de différente taille assaisonnées d'huile d'ail et de fleur de sel.

TRUCS ET ASTUCES DE CHEFS

Pour l'huile d'ail, vous pouvez aussi cuire l'ail et l'huile dans une papillote en aluminium. Placez-la dans une casserole d'eau. La papillote doit flotter à la surface de l'eau. Faites cuire à feu doux pendant une heure.



SALADE ROMAINE EXOTIQUE

Pour 6 personnes

Préparation

30 minutes

Cuisson

15 minutes

Matériel

Emporte-pièce rond de 5 cm de Ø

Râpe Microplane

Rouleau à pâtisserie

Ingrédients

3 cœurs de romaine

3 blancs de volaille

Panure à l'anglaise

5 cl de sauce soja

2 cl d'huile de sésame torréfié

2 œufs

100 g de fécule de maïs

100 g de saté

300 g de chapelure panko

15 cl d'huile d'arachide

Vinaigrette exotique

4 fruits de la Passion

3 citrons verts

1 botte de cébettes thaïes

1 botte de coriandre

1 mangue verte

1 mangue jaune

10 g de gingembre frais

1 poivron rouge

50 g de cacahuètes non salées

20 cl d'huile de sésame

Dentelle de fromage

200 g de cheddar

Finitions

Quelques feuilles de coriandre

Lavez les cœurs de romaine (voir technique p. 28), coupez-les en deux, faites-les sécher sur un papier absorbant puis réservez au réfrigérateur.

Ouvrez en portefeuille les blancs de volaille. Passez-les sous l'eau puis placez-les entre deux feuilles de papier cuisson et battez légèrement à l'aide d'un rouleau à pâtisserie pour les aplatir. Réservez au congélateur 5 minutes. Détaillez des disques de 5 cm à l'aide de l'emporte-pièce.

PANURE À L'ANGLAISE

Dans un premier contenant, mélangez la sauce soja, l'huile de sésame et les œufs. Dans un deuxième contenant, mettez la fécule de maïs et dans un troisième mélangez le saté et la panure de panko. Passez les disques de volaille dans la fécule de maïs, retirez l'excédent, passez dans le premier contenant puis dans la panure au saté. Appuyez bien pour bien faire adhérer la chapelure. Réservez au réfrigérateur.

VINAIGRETTE EXOTIQUE

Coupez en deux les fruits de la Passion. Dans un bol, récupérez les graines et le jus à l'aide d'une cuillère. Zestez 2 citrons verts et pressez-les pour récupérer le jus. Taillez en biseaux la cébette (voir technique p. 64) et ciselez la coriandre. Épluchez les mangues et taillez-les en brunoise. Pelez et râpez le gingembre, épluchez le poivron (voir technique p. 43) et taillez-le en brunoise. Concassez les cacahuètes. Mélangez le tout et ajoutez l'huile de sésame.

DENTELLE DE FROMAGE

Dans une poêle antiadhésive, râpez le cheddar puis faites-le fondre afin d'obtenir une dentelle croustillante.

DRESSAGE

Dans une poêle, faites cuire dans l'huile d'arachide les disques de volaille jusqu'à l'obtention d'une belle coloration. Citronnez d'un jus de citron vert. Dressez la demi-romaine, disposez un disque de volaille par-dessus et intercalez un morceau de dentelle de cheddar, assaisonnez de vinaigrette exotique et disposez quelques feuilles fraîches de coriandre.



SUCRINE BRAISÉE, SABAYON AU BEURRE FUMÉ

Pour 6 personnes

Préparation

20 minutes

Cuisson

1 heure

Matériel

Écumoire
Fouet
Siphon + 1 cartouche
Thermomètre

Ingrédients

6 sucrites
1 laitue
50 g de beurre
40 cl de fond blanc de veau

Garniture aromatique

½ carotte
½ oignon
1 bouquet aromatique (poireau, thym, laurier, feuille de céleri)

Sabayon au beurre fumé

300 g de beurre
5 œufs entiers
2 jaunes d'œufs
120 g de yaourt grec

Finitions et dressage

1 cuillerée à soupe de sarrasin soufflé
Pétales de fleurs d'ail

GARNITURE AROMATIQUE

Lavez, épluchez la carotte et l'oignon. Taillez le tout en paysanne (voir technique p. 61). Confectionnez le bouquet garni.

LAITUE

Retirez les feuilles endommagées de la laitue, lavez-la dans plusieurs eaux vinaigrées (voir technique p. 28). Dans une casserole d'eau bouillante salée, blanchissez fortement la laitue entière pendant 2 à 3 minutes (voir technique p. 88). Rafraîchissez, égouttez et pressez-la bien avec les mains. Récupérez les plus belles feuilles pour recouvrir les sucrites.

SUCRINES BRAISÉES

Dans une casserole d'eau bouillante salée, blanchissez les sucrites puis rafraîchissez-les, égouttez et pressez-les afin de supprimer l'excédent d'eau. Dans un grand sautoir, faites suer les carottes et les oignons au beurre. Disposez les laitues sur la garniture aromatique. Mouillez avec le fond blanc de veau préalablement chauffé, portez à ébullition puis ajoutez le bouquet aromatique. Couvrez d'une feuille de papier sulfurisé et d'un couvercle. Enfouissez à 180 °C (th. 6) pendant 45 minutes. Vérifiez la cuisson, puis égouttez et pressez les sucrites. Roulez chaque sucrite dans une feuille de laitue et façonnez joliment. Dans le sautoir, glacez les sucrites avec environ 15 cl de jus de cuisson afin de les faire briller.

SABAYON AU BEURRE FUMÉ

Placez pendant 2 heures le beurre sur une plaque au fumoir ou bien mettez-le dans une casserole avec 2 grosses poignées de foin sec, brûlez-le, refermez avec un couvercle et mettez dans un four fermé mais éteint. Dans une sauteuse ou un cul-de-poule, mélangez les œufs entiers et les jaunes avec 3 cuillerées à soupe d'eau et fouettez au bain-marie jusqu'à ce que le mélange épaississe (82 °C). Faites fondre le beurre fumé puis incorporez-le progressivement dans le mélange précédent. Ajoutez le yaourt grec. Rectifiez l'assaisonnement en sel et poivre avant de mettre en siphon, charger une cartouche de gaz.

DRESSAGE

Déposez une belle quantité de sabayon au beurre fumé dans le fond des assiettes, ajoutez les sucrites et finissez harmonieusement avec le sarrasin et les fleurs d'ail.



COULIS DE CRESSON

Pour 6 personnes

Préparation

1 heure

Cuisson

45 minutes

Matériel

Blender
Mixeur plongeant
Pinceau

Ingrédients

Coulis

1 litre d'eau
1 botte de cresson
Sel

Royale d'oignon

3 oignons doux des Cévennes
20 g de beurre
50 cl de fond blanc
3 jaunes d'œufs
1 œuf entier
50 cl de crème
Sel fin, poivre

Toast

6 fines tranches de pains de mie
10 cl de beurre clarifié
Sel

Garniture

Quelques feuilles de cresson
10 g de caviar

COULIS DE CRESSON

Lavez le cresson dans un peu d'eau vinaigrée (voir technique p. 28). Coupez les tiges. Dans une casserole portez à ébullition un litre d'eau, salez. Blanchissez fortement le cresson (voir technique p. 88) puis rafraîchissez-le dans l'eau froide pour fixer la chlorophylle. Mixez le cresson à l'aide d'un blender.

ROYALE D'OIGNON

Pelez les oignons et coupez-les finement. Dans une cocotte, faites-les revenir avec le beurre, assaisonnez, ajoutez du fond blanc et faites cuire jusqu'à ce que les oignons soient bien cuits. Ajoutez les œufs et la crème puis mixez le tout à l'aide d'un mixeur plongeant. Enfournez à 80 °C (th. 2/3) pendant environ 30 minutes.

TOAST

Salez et badigeonnez de beurre clarifié les tranches de pain de mie. Faites toaster au four à 160 °C (th. 5/6).

DRESSAGE

Dans des bols, versez la royale d'oignon puis le coulis de cresson (chaud ou froid) et accompagnez d'un toast. Parsemez de quelques feuilles de cresson et d'une pointe de caviar.



TRÉVISE GRILLÉE, RAVIOLE DE GORGONZOLA ET PANCETTA

Pour 6 personnes

Préparation

30 minutes

Repos

1 heure

Cuisson

20 minutes

Matériel

Emporte-pièce rond de 8 cm de Ø

Gril

Laminoir

Robot pâtissier

Ingrédients

Pâte à ravioles au curcuma

200 g de farine

2 œufs

2 pincées de sel

2 cuillerées à café d'huile olive

1 cuillerée à café de curcuma

Pâte à ravioles à l'encre de seiche

200 g de farine

2 œufs

2 pincées de sel

2 cuillerées à café d'huile olive

2 g d'encre de seiche

Farce des ravioles

400 g de gorgonzola

Trévisse grillée

2 trévises rouges

4 cuillerées à soupe d'huile d'olive

10 cl de ratafia

Sel, poivre

Garniture

12 tranches de pancetta

2 cuillerées à soupe de pignons de pin

12 oignons grelots

2 cuillerées à soupe de raisins de Corinthe

50 g de riquette

Huile d'olive

Finitions et dressage

30 cl de coulis de cresson

Piment d'Espelette

PÂTE À RAVIOLES AU CURCUMA

Dans la cuve du batteur, mettez l'ensemble des ingrédients puis mélangez afin d'obtenir une pâte homogène. Faites une boule avec la pâte et laissez reposer 1 heure au réfrigérateur.

PÂTE À RAVIOLES À L'ENCRE DE SEICHE

Procédez de la même manière que la pâte précédente.

RAVIOLES

Abaissez chacune des pâtes à ravioles au laminoir en bandes régulières. Détaillez la pâte à ravioles à l'encre de seiche en tagliatelles. Déposez-les à intervalles réguliers et collez-les avec un peu d'eau sur les bandes de pâte à ravioles au curcuma. Passez de nouveau ces bandes au laminoir puis taillez des disques de 8 cm de diamètre. Garnissez les disques de gorgonzola préalablement écrasés grossièrement à la fourchette puis façonnez les ravioles. Réservez-les au réfrigérateur.

TRÉVISE GRILLÉE

Lavez et taillez les trévises en quartiers. Passez-les dans l'huile d'olive et assaisonnez-les. Passez les trévises sur le gril et faites-les griller sur toutes les faces jusqu'à ce qu'elles deviennent moelleuses mais encore croquantes. Déglacez au ratafia puis mettez de côté.

GARNITURE

À la poêle, faites griller les tranches de pancetta. Sur une plaque allant au four, recouverte de papier sulfurisé, répartissez les pignons de pin et enfournez à 150 °C (th. 5) pendant 5 minutes pour les toaster. Taillez les oignons grelots en deux puis faites-les sauter à l'huile d'olive. Faites gonfler les raisins dans l'eau tiède puis égouttez-les. Mélangez les raisins réhydratés aux oignons.

DRESSAGE

Dans une casserole d'eau bouillante salée, faites cuire les ravioles 3 minutes. Égouttez-les puis mélangez-les avec un peu d'huile d'olive. Dressez le tout harmonieusement avec les trévises et la pancetta grillées, et le reste de la garniture. Terminez par quelques points de coulis de cresson.



FEUILLES DE VIGNE À L'AGNEAU ET ZESTE DE CITRON

Pour 10 personnes

Préparation

1 heure

Cuisson

30 minutes

Matériel

Râpe Microplane

Presse ail

Ingédients

Farce

1 oignon

200 g d'agneau haché

200 g de riz

¼ de botte de persil plat haché

2 citrons

Feuilles de vignes

40 à 50 feuilles de vignes

Huile de tournesol

Sel

Sauce

2 yaourts nature

1 gousse d'ail

4 cl d'huile d'olive extra vierge

Sel, poivre

Finitions et dressage

¼ de botte de coriandre cress

FARCE

Ciselez l'oignon (voir technique p. 56). Dans une sauteuse, faites suer l'oignon ciselé à l'huile de tournesol. Réservez. Hachez la viande d'agneau au couteau et ciselez le persil. Dans une calotte, malaxez la viande hachée, le riz non cuit, un peu d'huile, l'oignon et le persil ciselés, des zestes de citron, du sel et du poivre.

FEUILLES DE VIGNES

Dans une casserole d'eau bouillante salée, plongez les feuilles de vignes pendant 3 secondes, puis trempez-les dans un saladier d'eau glacée additionnée de glaçons afin de stopper la cuisson. Placez un peu de farce dans une feuille de vigne. Pliez les côtés de la feuille vers l'intérieur sur la farce. Puis roulez-la. Veillez à ne pas trop serrer les feuilles afin d'éviter qu'elles n'éclatent lorsque le riz sera cuit. Dans une casserole à bord haut, placez au fond des rondelles de citron et des feuilles de vignes pour empêcher que les roulés ne brûlent. Disposez les roulés les uns à côté des autres sans trop les serrer. Il est possible de faire des étages. Ajoutez l'équivalent de deux fois le volume de riz en eau (ou bouillon de légume ou fond brun d'agneau clair). Placez une assiette un peu plus petite que le diamètre de la casserole afin qu'elle soit au contact direct des roulés puis mettez un poids sur l'assiette. Lorsqu'il n'y a plus d'eau c'est cuit.

SAUCE

Écrasez l'ail au presse ail. Dans un bol, versez les yaourts et l'ail écrasé. Salez, poivrez puis versez l'huile tout en mélangeant à l'aide d'un fouet. Parsemez la coriandre sur la sauce.

DRESSAGE

Servez les feuilles de vigne avec la sauce.

TRUCS ET ASTUCES DE CHEFS

Vous pouvez réaliser la cuisson des feuilles de vigne farcies directement dans un cuiseur de riz sans changer le procédé.



BÒ BÚN AU BŒUF ET AUX CREVETTES

Pour 10 personnes

Préparation

2 heures

Cuisson

45 minutes

Matériel

Friteuse

Passoire

Pinceau

Wok

Ingrédients

Bò bún

250 g de vermicelles de riz

500 g de rumsteck de bœuf

Quantité suffisante de sauce huître

Quantité suffisante d'huile d'olive

1 oignon

1 laitue

1 botte de menthe

100 g de pousses de soja

Quantité suffisante de cacahuètes concassées

100 g de sauce pour nems

Sauce coco

400 g de lait de coco

1 botte de ciboulette thaïe

Sel

Nems

300 g de porc

1 carotte

1 courgette

1 échalote

1 blanc d'œuf

20 crevettes en salpicon

(coupées en morceaux de 5 mm de côté)

20 feuilles de spring roll

1 jaune d'œuf

Huile de friture

BÒ BÚN

Dans une casserole remplie d'eau salée, faites blanchir les vermicelles. Égouttez-les et rafraîchissez-les rapidement sous l'eau froide puis huilez-les. Coupez en fines lanières le rumsteck. Enrobez-les généreusement de sauce huître et d'un filet d'huile d'olive. Émincez l'oignon (voir technique p. 55) puis faites-le revenir dans un wok avec un peu d'huile d'olive. Ajoutez les lanières de viande et faites sauter le tout.

SAUCE COCO

Dans une petite casserole, faites chauffer le lait de coco à feu doux. Ciselez la ciboulette (voir technique p. 56) et ajoutez-la dans la casserole avec un peu de sel. Mélangez.

NEMS

Hachez le porc, taillez en julienne la carotte et la courgette et ciselez l'échalote (voir technique p. 56). Mélangez le tout dans un saladier, ajoutez le blanc d'œuf, les salpicons de crevettes, salez et poivrez bien. Prenez une feuille de spring roll, placez la pointe vers vous, mettez un peu de cette farce, roulez bien serré jusqu'à la moitié, rabattez les côtés et roulez jusqu'au bout. À l'aide d'un pinceau, mettez un peu de jaune d'œuf pour coller le nem. Faites frire pendant 6 à 7 minutes dans une friteuse à 180 °C.

DRESSAGE

Disposez de la salade émincée, quelques feuilles de menthe et des pousses de soja dans le fond du bol. Parsemez quelques cacahuètes écrasées puis ajoutez les vermicelles de riz, le bœuf et quelques nems coupés. Arrosez de sauce coco et de sauce pour nems.

TRUCS ET ASTUCES DE CHEFS

Roulez les nems environ 1 h 30 avant la cuisson pour que le jaune d'œuf sèche évitant ainsi que les nems ne s'ouvrent.







- 158 ASPERGES VERTES, PERSIL ET POMELOS
- 162 POIREAU GRILLÉ EN MARINIÈRE DE COQUILLAGES,
SALMIGONDIS DE COUTEAUX ET VERNIS
- 164 PETITS POTS DE FENOUIL EN MULTI TEXTURES
- 166 CROMESQUIS D'AIL ROSE, PESTO D'AIL DES OURS
- 168 PANNACOTTA EN COQUES D'OIGNONS
- 170 ÉCHALOTES FARCIES À L'AGNEAU ET CRÈME
D'ÉCHALOTE GRISE
- 172 CÉLERI BLOODY MARY

LES LÉGUMES TIGES ET LÉGUMES À BULBES

ASPERGES VERTES, PERSIL ET POMELOS

Pour 6 personnes

Préparation

1 heure

Cuisson

12 heures

Matériel

Blender
Presse-agrumes
Torchon propre

Ingédients

18 asperges vertes
40 g de sel marin
10 cl d'huile d'olive
250 g d'olives noires dénoyautées
2 bottes de persil plat
2 pomelos

Mayonnaise

10 g de moutarde de Dijon
3 jaunes d'œufs
20 cl d'huile de pépins de raisin
Fleur de sel
Poivre du moulin

Finitions et dressage

30 g de fleurs d'ail violet
30 g de feuille de tagètes
Toast Melba (voir p. 116)

ASPERGES

Préparez les asperges (voir technique p. 38). Assemblez-les en bottes (voir technique p. 38) et faites-les cuire à l'anglaise (voir technique p. 90) avec 10 g de sel marin par litre d'eau. Le temps de cuisson dépend de la taille de l'asperge, il faut presser la tête avec les doigts pour en vérifier la fermeté. Rafraîchissez dans l'eau glacée, égouttez puis assaisonnez à l'huile d'olive.

OLIVES NOIRES

Répartissez les olives noires sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et faites-les sécher au four à 60 °C (th. 2) pendant 12 heures. Mixez et tamisez la poudre.

CHLOROPHYLLE DE PERSIL

Lavez et effeuillez 18 feuilles de persil. Mixez-les au blender avec quelques glaçons et 50 cl d'eau. Versez la préparation obtenue dans un torchon et pressez pour récupérer le jus. Placez ce jus dans une casserole au bain-marie à feu moyen pour le clarifier et récupérer la chlorophylle, réservez.

RÉDUCTION DE POMELOS

Pressez un pomelo pour extraire le jus. Dans une casserole, faites-le réduire jusqu'à l'obtention d'une texture sirupeuse, réservez.

MAYONNAISE

Préparez la mayonnaise en mélangeant la moutarde et les jaunes d'œufs, salez, poivrez puis montez-la à l'huile. Séparez la mayonnaise en deux. Dans une partie, ajoutez la chlorophylle de persil et dans l'autre partie la réduction de pomelos.

PERSIL SÉCHÉ

Faites sécher les feuilles de persil préalablement huilées au four à micro-onde. Placez-les sur une assiette filmée, salez puis recouvrez d'un autre film alimentaire. Faites chauffer 30 secondes à 830 Watt. Retirez le premier film et laissez sécher.

DRESSAGE

Placez les asperges sur une grille. Confectionnez deux cornets en papier sulfurisé ou bien utilisez des pipettes pour répartir les mayonnaises en zébrures dessus. Poudrez les assiettes d'olives noires séchées, disposez par-dessus parallèlement les asperges. Décorez de feuilles de tagètes, de persil plat séché et de fleurs d'ail violet. Parsemez de petits dés de suprêmes de pomelo et détaillez de ronds de toast Melba.







POIREAU GRILLÉ EN MARINIÈRE DE COQUILLAGES, SALMIGONDIS DE COUTEAUX ET VERNIS

Pour 6 personnes

Préparation

1 heure

Cuisson

45 minutes

Matériel

Chinois étamine

Ingédients

Salpicon de coquillages

6 vernis
12 couteaux
1 pomme Royal Gala
½ botte de ciboulette

Marinière

1 échalote
¼ de botte de thym
20 cl de vin blanc
50 cl de jus de pomme

Beurre noisette

100 g de beurre demi-sel
2 échalotes
20 cl de vinaigre de cidre

Poireaux

100 g de beurre demi-sel
3 poireaux

Finitions et dressage

20 g de miron des oiseaux
20 g de fleurs Apple Blossom

SALPICON DE COQUILLAGES

Ouvrez à cru les vernis et prélevez le corail. Ouvrez les couteaux et récupérez la chair. Réservez. Taillez les couteaux et les vernis en petits dés. Juste avant de servir, faites tiédir les couteaux pour faire ressortir leur couleur blanche et mélangez-les aux vernis. Ajoutez la pomme coupée en brunoise (voir technique p. 60) et la ciboulette ciselée.

MARINIÈRE

Dans une casserole d'eau portez à ébullition 6 coques de couteau pour les nettoyer et les utiliser comme support de dressage. Émincez l'échalote (voir technique p. 65). Dans un rondau à couvert, marquez en cuisson les coques des vernis et celles de couteaux restants avec quelques branches de thym, l'échalote émincée et le vin blanc. Laissez cuire 5 à 10 minutes puis récupérez le jus obtenu en le passant au chinois étamine. Faites réduire légèrement cette marinière. Dans une casserole, portez à ébullition le jus de pomme puis faites-le réduire jusqu'à ce qu'il devienne sirupeux. Incorporez la marinière au jus de pomme réduit.

BEURRE NOISETTE

Dans une sauteuse, colorez le beurre jusqu'à ce qu'il devienne noisette. Veillez à ce qu'il ne devienne pas noir. Ciselez finement les échalotes (voir technique p. 56). Faites-les réduire dans le vinaigre de cidre jusqu'à réduction complète, puis tranchez en ajoutant le beurre noisette.

POIREAUX

Faites fondre doucement le beurre et retirez la petite eau blanche pour ne garder que la matière grasse jaune, le beurre clarifié. Coupez le blanc des poireaux en deux dans la longueur, en veillant à garder le foin. Réservez les verts pour une autre recette. Dans une casserole d'eau bouillante, blanchissez les blancs de poireaux puis colorez-les au beurre clarifié sur la partie intérieure du poireau.

DRESSAGE

Disposez le salpicon de coquillages dans les coques de couteau réservées et dressez l'assiette en agrémentant de pousses de miron des oiseaux et de fleurs Apple Blossom.



PETITS POTS DE FENOUIL EN MULTI TEXTURES

Pour 6 personnes

Préparation

40 minutes

Réfrigération

30 minutes

Cuisson

20 minutes

Matériel

6 pots en verre de 15 à 20 cl
Batteur électrique
Blender
Mandoline
Tamis
Râpe Microplane

Ingrédients

350 g de purée de fenouil

Crèmeux de fenouil

160 g de fenouil
1 anis étoilé
1,5 feuille de gélatine (3 g)
70 g de crème liquide
à 35 % de MG
Sel, poivre

Fenouil braisé

1 fenouil
5 cl d'huile d'olive
20 cl de jus de fenouil
5 cl de pastis
Sel, poivre blanc

Salade de fenouil

¼ de fenouil
Quelques glaçons
Jus de citron
Huile d'olive
⅓ de botte d'aneth

Sablé parmesan

50 g de parmesan
50 g de farine
50 g de beurre pommade

Finitions et dressage

50 g de salicornes
3 branches d'aneth
6 fleurs de bourrache
1 citron

CRÈMEUX DE FENOUIL

Émincez le fenouil (voir technique p. 55). Faites-le étuver à feu doux et à couvert avec un peu d'huile d'olive et l'anis étoilé. Mixez le tout au blender puis passez au tamis afin d'obtenir une purée fine et lisse. Ajoutez la gélatine préalablement ramollie et essorée dans 160 g de purée tiède. (Réservez le reste de purée.) Faites monter la crème légèrement à l'aide d'un batteur. Lorsque la préparation est à moitié prise, ajoutez la crème fouettée. Moulez sur 2 cm d'épaisseur dans les petits pots et laissez prendre au réfrigérateur.

FENOUIL BRAISÉ

Taillez finement le fenouil. Dans une petite sauteuse, faites-le suer sans coloration à l'huile d'olive puis mouillez avec le jus de fenouil. Recouvrez d'un papier sulfurisé et faites cuire à feu doux jusqu'à cuisson complète. Rectifiez l'assaisonnement puis ajoutez le pastis et réservez au chaud.

SALADE DE FENOUIL

Taillez finement le fenouil à l'aide d'une mandoline. Mettez le tout dans un saladier avec de l'eau, des glaçons et quelques gouttes de jus de citron. Au dernier moment, égouttez le fenouil puis assaisonnez-le avec l'huile d'olive, du sel, du poivre et l'aneth.

SABLÉ PARMESAN

Mélangez à la main l'ensemble des ingrédients puis roulez le tout en un cylindre de 4 cm de diamètre, laissez reposer au frais une trentaine de minutes. Détaillez le cylindre en tranches de 2 cm d'épaisseur puis faites cuire au four à 180 °C (th. 6) une dizaine de minutes jusqu'à coloration blonde.

FINITIONS

Dans un bain d'eau bouillante non salée, blanchissez les salicornes (voir technique p. 88), puis rafraîchissez-les dans un bain d'eau glacée.

DRESSAGE

Dans les petits pots, déposez une petite quantité de purée de fenouil sur le crèmeux. Ajoutez un sablé parmesan grossièrement concassé, puis le fenouil braisé tiède et enfin la salade de fenouil. Terminez avec la salicorne, un peu d'aneth, les fleurs de bourrache et du zeste de citron.



CROMESQUIS D'AIL ROSE, PESTO D'AIL DES OURS

Pour 6 personnes

Préparation

1 heure

Cuisson

30 minutes

Matériel

Blender

Emporte-pièce de 10 cm

de Ø et 4 cm de hauteur

Friteuse

Mandoline

Tamis

Thermomètre

Ingrédients

Ail rose

4 têtes d'ail rose

3 œufs

50 g de tiges de fleurs d'ail

Fleur de sel

Poivre du moulin

Pesto d'ail des ours

500 g d'ail des ours

10 cl d'huile d'olive vierge

Panure

500 g de mie de pain

3 œufs

200 g de farine

Huile d'arachide

Finitions et dressage

2 gousses d'ail

Huile d'arachide

30 g de fleurs d'ail violet

AIL ROSE

Épluchez l'ail rose, dégermez les gousses puis dans une casserole d'eau blanchissez-les deux fois (voir technique p. 89). Faites cuire les œufs durs, écalez-les et tamisez séparément les jaunes et les blancs d'œufs pour obtenir une sorte de semoule, réservez. Taillez en brunoise l'ail blanchi (voir technique p. 60), ciselez les tiges de fleurs d'ail (voir technique p. 56). Mélangez le tout et assaisonnez cette préparation. Moulez dans les emporte-pièces puis congelez pour mieux les paner ensuite.

PESTO D'AIL DES OURS

Blanchissez l'ail des ours dans l'eau salée, pressez l'excédent d'eau puis montez à l'huile d'olive à l'aide d'un blender.

PANURE

Mixez la mie de pain. Battez les œufs. Mettez chacun de ces éléments et la farine dans des bols différents pour préparer la panure à l'anglaise (voir technique p. 100). Passez les disques d'ail rose congelé dans la farine, l'œuf puis la mie de pain. Renouvelez l'opération et tassez bien la panure, réservez au réfrigérateur jusqu'au moment de la cuisson. Dans un bain de friture à 160 °C, faites frire les cromesquis jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.

FINITIONS

Séchez 6 feuilles d'ail des ours au four à micro-onde pour la décoration. Pelez et à l'aide d'une mandoline coupez très finement des lamelles d'ail. Blanchissez-les puis séchez-les sur du papier absorbant. Faites-les frire rapidement pour obtenir des pétales blonds.

DRESSAGE

Servez les cromesquis avec le pesto d'ail, décorez d'ail des ours séché, de pétales d'ail frit et de fleurs d'ail violet.



PANNACOTTA EN COQUES D'OIGNONS

Pour 10 personnes

Préparation

30 minutes

Cuisson

20 minutes

Repos

10 minutes

Matériel

Chinois
Mandoline
Mixeur plongeant
Pinceau
Tapis silicone
Tube en Inox de 5 cm de Ø

Ingrédients

Coques d'oignons

4 oignons blancs

Pannacotta à l'oignon

10 cl de lait entier
20 cl de crème liquide à 35 % de MG
100 g d'oignons blancs
0,7 g de gomme carraghénane en poudre (lota)
Sel, poivre blanc

Chips d'oignons

1 oignon de Roscoff
Sucre glace

Crumble d'oignons

60 g de beurre pommade
60 g de farine
30 g d'amandes hachées
60 g d'oignons ciselés finement
3 brins de romarin ciselé finement

Tubes de feuilles de brick

2 feuilles de brick
Quantité suffisante de beurre clarifié

Espuma d'oignons

250 g d'oignons jaunes
25 g de lait demi-écrémé
75 g de crème liquide à 35 % de MG
1 cuillerée à soupe de parmesan

Oignons frits

6 oignons grelots blancs
10 cl de lait entier
100 g de farine
Sel

Pickles d'oignons rouges

1 oignon rouge
20 cl d'eau
10 cl de vinaigre
80 g de sucre
1 gousse d'ail

Finitions et dressage

2 oignons fanes verts
20 fleurs d'ail blanc et violet



COQUES D'OIGNONS

Épluchez et coupez en deux les oignons. Dans une poêle avec un peu de beurre, colorez-les et faites-les rôtir au four à 160 °C (th. 5/6) une trentaine de minutes. Lorsqu'ils sont cuits, effeuillez l'oignon et réservez.

PANNACOTTA À L'OIGNON

Dans une petite casserole, faites cuire lentement à couvert le lait et la crème avec les oignons émincés (voir technique p. 55). Mixez à l'aide d'un mixeur plongeant. Incorporez la gomme carraghénane, portez à ébullition pour coller la préparation et rectifiez l'assaisonnement. Coulez dans les coques d'oignons.

CHIPS D'OIGNONS

Épluchez, puis taillez en fines lamelles l'oignon de Roscoff à la mandoline. Déposez chaque tranche sur un tapis silicone, saupoudrez de sucre glace et laissez reposer 10 minutes. Faites sécher au four sans ventilation à 80 °C (th. 2/3) pendant 1 heure.

CRUMBLE D'OIGNONS

Mélangez l'ensemble des ingrédients pour obtenir une pâte à la texture sableuse, parsemez le tout sur un tapis silicone et faites cuire au four à 160 °C (th. 5/6) pendant une dizaine de minutes jusqu'à l'obtention d'une coloration blonde.

TUBES DE FEUILLES DE BRICK

Taillez les feuilles de brick en rectangle de 5 × 25 cm puis à l'aide d'un pinceau badigeonnez de beurre clarifié. Enroulez la feuille de brick autour d'un tube en Inox de 5 cm de diamètre puis maintenez le tout avec une feuille d'aluminium. Faites cuire les tubes de brick au four à 180 °C (th. 6) 8 minutes. Démoulez à chaud et réservez à température ambiante.

ESPUMA D'OIGNONS

Épluchez et émincez (voir technique p. 55) les oignons. Mettez-les dans une casserole avec de l'eau à mi-hauteur puis faites-les compoter à feu doux et à couvert. Égouttez, mixez à l'aide d'un mixeur plongeant puis chinoisez. Faites fondre le parmesan dans le lait tiédi, mélangez à la compotée d'oignons puis versez la crème. Rectifiez l'assaisonnement. Mettez en siphon cette purée, chargez avec 2 cartouches de gaz et réservez au réfrigérateur.

OIGNONS FRITS

Épluchez puis taillez les oignons grelots en bracelets, passez-les dans une petite quantité de lait puis dans la farine avant de faire frire à 170 °C jusqu'à coloration blonde.

PICKLES D'OIGNONS ROUGES

Taillez l'oignon rouge en deux dans le sens de la hauteur puis en lamelles de 1 cm d'épaisseur toujours dans le sens de la hauteur. Dans une casserole, mettez l'eau, le vinaigre et le sucre. Portez le tout à ébullition puis ajoutez les lamelles d'oignons et laissez refroidir à température ambiante.

FINITIONS

Émincez finement les oignons fanes. Garnissez les coques d'oignons de panacotta avec les oignons fanes émincés, ajoutez les oignons frits et les fleurs d'ail.

DRESSAGE

Déposez 3 coques d'oignons dans chaque assiette, une petite quantité d'espuma d'oignon dans le tube de feuille de brick. Dressez harmonieusement une petite quantité de crumble et les pickles d'oignons rouges.

ÉCHALOTES FARCIES À L'AGNEAU ET CRÈME D'ÉCHALOTE GRISE

Pour 6 personnes

Préparation

1 heure

Cuisson

35 minutes

Matériel

Cuit-vapeur
Hachoir
Thermomètre

Ingrédients

Échalotes

6 échalotes cuisse de poulet

Farce à l'agneau

250 g d'épaule d'agneau
70 g de gorge de porc
75 g d'échalotes
1 cuillerée à soupe d'huile d'olive
15 cl de vin blanc
¼ de botte de persil plat
¼ de botte de menthe fraîche
¼ de botte de ciboulette
1 cuillerée à café d'origan
4 piquillos
1 cuillerée à café de raisins blonds
60 g de beurre clarifié
Sel, poivre

Crème d'échalote grise

50 g de beurre
300 g d'échalotes grises
200 g de bouillon de légumes
50 g de crème liquide 35 % de MG
Sel, poivre

Finitions et dressage

10 cl de jus d'agneau
6 queues d'oignons fanes verts

ÉCHALOTES

Mettez les échalotes dans une papillote de papier sulfurisé. Faites-les cuire au four à 180 °C (th. 6) pendant 25 minutes. Lorsqu'elles sont cuites effeuillez les couches d'échalotes et réservez les plus belles feuilles pour la présentation.

FARCE À L'AGNEAU

Passez au hachoir l'épaule d'agneau et la gorge de porc. Dans une poêle, faites revenir les échalotes ciselées à l'huile d'olive sans coloration. Déglacez au vin blanc puis faites cuire jusqu'à complète évaporation de l'alcool. Débarrassez et laissez refroidir. Ajoutez toutes les herbes préalablement hachées au couteau (voir technique p. 54). Faites suer quelques instants puis ajoutez le tout au mélange de viandes hachées. Salez, poivrez, ajoutez les piquillos taillés en brunoise (voir technique p. 60) et les raisins préalablement gonflés dans de l'eau tiède. Confectionnez de belles quenelles à l'aide de deux grandes cuillères à soupe. Recouvrez chaque quenelle avec les feuilles d'échalotes confites, badigeonnez au beurre clarifié puis faites cuire au four vapeur à 85 °C 10 minutes.

CRÈME D'ÉCHALOTE GRISE

Épluchez, émincez (voir technique p. 55) puis faites suer les échalotes au beurre sans coloration. Mouillez le tout avec le bouillon de légumes, couvrez et faites cuire à feu doux une quinzaine de minutes. Mixez le tout, ajoutez la crème puis rectifiez la consistance avec un peu de bouillon de légumes et corrigez l'assaisonnement.

DRESSAGE

Blanchissez puis rafraîchissez les tiges d'oignons fanes. Faites un cordon de purée d'échalote, remplissez de jus d'agneau puis disposez harmonieusement l'oignon fane et les échalotes farcies pour former des fleurs.



CÉLERI BLOODY MARY

Pour 6 personnes

Préparation

2 heures

Cuisson

35 minutes

Réfrigération

2 heures

Matériel

Blender
Centrifugeuse
Cercle de 10 cm de Ø
et 2 cm de hauteur
Chinois
Écumoire
Tapis silicone avec empreintes
en forme de feuilles
Filtre à café

Ingrédients

Gelée de céleri

2 pieds de céleri branche
1 g d'agar-agar
5 feuilles de gélatine

Bloody Mary

4 tomates
10 g de ketchup
10 g de concentré de tomates
Vodka
Tabasco
6 feuilles de gélatine
Sel de céleri
1 cl de sauce Worcestershire

Tuile

50 g de beurre fondu
50 g de farine
50 g de blancs d'œufs
(soit environ 2 blancs)
5 g de concentré de tomates

Finitions et dressage

5 grains de coriandre
2 cl d'huile d'olive vierge
Feuilles de céleri jaune
Poudre de paprika fumé

GELÉE ET BÂTONNETS DE CÉLERI

Lavez et épluchez les céleris. Taillez un pied en petits bâtonnets (plus petits qu'en jardinière). Dans une casserole, faites cuire à l'anglaise (voir technique p. 90) les bâtonnets de céleri, rafraîchissez-les et égouttez. Assaisonnez et réservez. Passez à la centrifugeuse le second pied et les pelures de céleri. Mélangez avec 50 cl d'eau minérale puis filtrez pour récupérer le jus de céleri. Incorporez l'agar-agar et portez à ébullition. Hors du feu, ajoutez les feuilles de gélatine préalablement trempées dans l'eau froide et essorées. Débarrassez dans une plaque ou un grand plat. Laissez prendre 1 heure au réfrigérateur puis détaillez des petits cubes.

BLOODY MARY

Lavez, équeutez et mixez les tomates avec le ketchup, le concentré de tomates, 20 cl de vodka et 1 cl de Tabasco. Faites chauffer puis passez au travers d'un chinois muni d'un filtre à café en foulant pour récupérer la pulpe. Incorporez la gélatine, préalablement réhydratée dans de l'eau froide et essorée, dans l'eau de tomate obtenue. Débarrassez dans une plaque ou un grand plat. Laissez prendre 1 heure au réfrigérateur puis détaillez des petits cubes. Assaisonnez la pulpe de tomates récupérée comme un bloody mary avec un peu de vodka, sel de céleri, Tabasco, et sauce Worcestershire.

TUILE

Mélangez tous les ingrédients. Étalez la pâte sur le tapis silicone à empreintes, posé sur une plaque et enfournez 4 à 5 minutes à 160 °C (th. 5/6).

DRESSAGE

Mettez la pulpe de tomates dans le cercle de 10 cm de diamètre. Assaisonnez les bâtonnets de céleri avec les grains de coriandre, l'huile d'olive et le sel de céleri. Disposez-les sur la pulpe de tomates, placez un morceau de tuile, puis des bâtonnets de céleri et terminez par un autre morceau de tuile. Dressez harmonieusement tout autour les petits dés de chaque gelée. Disposez les feuilles de céleri jaune et soupoudrez de paprika fumé.







- 176 CAKE À LA CAROTTE
- 180 POMMES DE TERRE À LA CARBONARA AU FOIN
- 182 CHARTREUSE DE POMMES DE TERRE,
TARTARE DE MULET NOIR ET TEMPURA DE SHISO
- 184 GRATIN DE POMMES DE TERRE ET CHAMPIGNONS
AU MORBIER
- 186 POMME PURÉE À LA CIVE ET PERSIL PLAT
- 188 POMMES PONT-NEUF, KETCHUP PIQUILLOS
- 190 PATATES DOUCES FAÇON POMMES MOULÉES
- 192 RAVIOLES DE NAVET BLANC À L'ANIS
ET CABILLAUD CONFIT À L'HUILE D'OLIVE
- 196 RADIS ROSE, CROQUE-AU-SEL ET BEURRE DE FANES
- 198 PICKLES DE RADIS MULTICOLORES
- 200 TAGLIATELLES DE CÉLERI ET SON JARRET DE VEAU
- 202 CRÈME BRÛLÉE AUX PANAI
- 204 CHOUCROUTE DE RUTABAGA
- 206 SALADE DE BETTERAVES CRUES ET CUITES,
VINAIGRETTE TRUFFÉE
- 208 BETTERAVE À LA CARDAMOME
ET SANDRE FUMÉ MINUTE
- 210 RISOTTO DE TOPINAMBOUR EN COQUE DE PAIN
- 212 SALSIFIS ET RIS DE VEAU CROUSTILLANT AUX AMANDES
- 214 CERFEUILS TUBÉREUX RÔTIS AU JUS TRUFFÉ
- 216 FRICASSÉE DE CROSNES, SPÄTZLE ET CHÂTAIGNES



LES LÉGUMES RACINES ET TUBERCULES

CAKE À LA CAROTTE

Pour 6 personnes

Préparation

1 h 30

Cuisson

15 minutes

Réfrigération

1 heure

Matériel

Batteur électrique
Cadre 20 × 20 cm
et 2 cm de hauteur
Centrifugeuse
Couteau économe
Emporte-pièce rond
de 6 cm de Ø
Mandoline
Pipette de 10 cl
Poche à douille
Sorbetière ou turbine
à glace
Tamis

Ingrédients

Cake à la carotte

90 g de farine
13 g de levure chimique
320 g de carottes
130 g d'œufs
(soit 2,5 œufs)
130 g de sucre
1 pincée de fleur de sel
190 g de poudre
de noisettes
2 cl d'huile de pépins
de raisin
10 cl d'huile de noisette
75 g de noisette
hachée torréfiée
60 g de blancs d'œufs
montés en neige
(soit 2 blancs)

Carottes confites

1 carotte pourpre
1 carotte orange
1 carotte blanche

Sirop à 30°C

325 g de sucre
325 g d'eau

Sorbet carotte orange abricot

620 g de carotte
60 g de jus de citron
345 g de jus d'orange
100 g de purée
d'abricot surgelé
130 g de sucre
6 g de stabilisateur

Crème mascarpone

75 g de mascarpone
300 g de crème
liquide à 35 % de MG
50 g de sucre
1 gousse de vanille

Gelée de carotte

400 ml de jus
de carotte
100 g de sucre
2,5 g d'agar-agar
3,5 g de gélatine en
feuilles

Coulis d'abricot

300 g de pulpe
d'abricot
20 g de sucre
8 g de fécule de maïs

Finitions et dressage

20 feuilles de fanes
de carottes
20 pétales de pensée
20 fleurs d'ail



CAKE À LA CAROTTE

Tamisez ensemble la farine et la levure chimique. Épluchez et râpez les carottes. À l'aide d'un batteur électrique, blanchissez les œufs et le sucre jusqu'au ruban pendant 5 minutes puis ajoutez la fleur de sel. Incorporez la poudre de noisettes, les huiles, les carottes râpées, les noisettes et les blancs d'œufs préalablement montés en neige. Étalez la préparation dans un cadre sur 1 cm d'épaisseur. Faites cuire au four à 170 °C (th. 5/6) pendant une quinzaine de minutes. Lorsque le cake est cuit, démoulez-le sur une grille et laissez refroidir à température ambiante. Puis taillez 6 cercles de 6 cm de diamètre à l'aide de l'emporte-pièce.

CAROTTES CONFITES

Taillez les carottes à la mandoline afin d'obtenir de fines tranches. Dans une casserole, portez à ébullition le sucre et l'eau jusqu'à l'obtention d'un sirop. Répartissez ce sirop dans trois casseroles différentes (environ 200 g chacune) et faites cuire chaque variété de carottes séparément puis laissez refroidir.

SORBET CAROTTE ORANGE ABRICOT

Pelez et passez les carottes à la centrifugeuse. Mélangez le jus de carotte obtenu, le jus de citron, le jus d'orange et la purée d'abricot. Faites tiédir le tout, incorporez le sucre et le stabilisateur, laissez refroidir au réfrigérateur pendant 1 heure. Versez dans la cuve de la sorbetière et suivez les indications du constructeur.

CRÈME MASCARPONE

Dans la cuve d'un batteur muni du fouet, mettez le mascarpone, la crème liquide, le sucre et les grains de la gousse de vanille. Montez le tout et mettez en poche.

GELÉE DE CAROTTE

Dans une petite casserole, versez le jus de carotte, le sucre et l'agar-agar. Portez à ébullition, avant d'ajouter hors du feu la gélatine préalablement ramollie dans de l'eau froide. Coulez sur plaque et laissez prendre au réfrigérateur. Détaillez 6 cercles de 6 cm de diamètre à l'aide de l'emporte-pièce.

COULIS D'ABRICOT

Dans une petite casserole, faites fondre la pulpe de fruits, ajoutez le sucre et la fécule de maïs préalablement diluée dans 2 cuillerées à soupe d'eau froide. Portez à ébullition jusqu'à l'obtention de la consistance voulue. Laissez refroidir au réfrigérateur puis mettez en pipette.

DRESSAGE

Déposez un disque de gelée de carotte par-dessus chaque disque de cake. Ajoutez une quantité suffisante de crème mascarpone sur la gelée puis disposez pêle-mêle les tranches de carottes. Finissez avec les fanes de carottes. Servez avec une belle quenelle de sorbet carotte-orange-abricot et à l'aide de la pipette versez quelques gouttes de coulis d'abricot.





POMMES DE TERRE À LA CARBONARA AU FOIN

Pour 10 personnes

Préparation

1 heure

Cuisson

1 heure

Matériel

Chinois
Diapason
Râpe
Rouet à légumes

Ingrédients

Nid de pommes de terre

5 grosses pommes de terre Agria

Oignons

10 gros talons d'oignons blancs
10 g de beurre
10 g de sucre
1 pincée de sel

Lardons de tofu

200 g de tofu fumé

Infusion au foin

600 g de crème liquide
à 35 % de MG
1 poignée de foin

Œufs marinés

10 jaunes d'œufs
Quantité suffisante de sauce soja

Finitions et dressage

200 g de parmesan
Quantité suffisante de ciboulette
Poivre du moulin

NID DE POMMES DE TERRE

Épluchez et passez les pommes de terre au rouet à légumes afin d'obtenir des spaghettis. Rincez-les abondamment puis gardez-les dans de l'eau jusqu'au service. Juste avant de servir, façonnez 10 petits nids roulés à l'aide d'un diapason dans une plaque à trous. Faites cuire au four vapeur 3 à 4 minutes en conservant le côté *al dente*.

OIGNONS

Dans une poêle, glacez à blanc les gros talons d'oignons blancs dans le beurre, ajoutez de l'eau à mi-hauteur et le sucre.

LARDONS DE TOFU

Taillez le tofu fumé en allumettes puis faites-les sauter à sec dans une poêle.

INFUSION AU FOIN

Dans une casserole, mettez la crème avec le foin et faites réduire doucement de moitié. Filtrez.

ŒUFS MARINÉS

Clarifiez les jaunes d'œufs, 1 heure avant de servir, et faites-les mariner dans la sauce soja.

DRESSAGE

Dressez les talons d'oignons en fond d'assiette, saucez généreusement. Disposez un nid de pommes de terre par-dessus. Terminez par un jaune d'œuf cru mariné et un tour de moulin à poivre. Ajoutez les lardons de tofu, couvrez généreusement de parmesan fraîchement râpé et de ciboulette ciselée.



CHARTREUSE DE POMMES DE TERRE, TARTARE DE MULET NOIR ET TEMPURA DE SHISO

Pour 6 personnes

Préparation

45 minutes

Cuisson

20 minutes

Matériel

Cercle de 6 cm de Ø
Siphon + 2 cartouches
Thermomètre
Vide-pomme

Ingrédients

Pommes de terre

1 kg de pommes de terre
1 litre de bouillon de crustacé
Petite mesure de safran

Tartare de mullet

500 g de mullet noir en filet
30 g de pâte de miso
30 g de gingembre frais haché
½ botte de ciboulette
1 feuille de shiso vert
2 cuillerées à café de jus de yuzu
2 cuillerées à café de saké
7 feuilles de mertensia (huître végétale)

Espuma yaourt et yuzu

350 g de yaourt
2,5 feuilles de gélatine
50 g de lait
100 g de crème liquide à 35 % de MG
20 g de jus de yuzu
Sel

Tempura de shiso

200 ml d'eau pétillante
1 jaune d'œuf
110 g de farine
60 g de fécule maïs
6 grandes feuilles de shiso
Sel
Huile d'arachide pour la friture

Finitions et dressage

1 botte de ciboulette
6 fleurs de bourrache
Quantité suffisante de shichimi togarashi (sept-épices japonaises)

POMMES DE TERRE

Épluchez, lavez et taillez les pommes de terre à l'aide d'un vide-pomme afin d'obtenir des tubes. Faites cuire lentement à couvert les tubes de pommes de terre dans le bouillon de crustacé légèrement safrané pendant environ 10 minutes. Vérifiez la cuisson avec la pointe d'un couteau. Débarrassez et laissez refroidir.

TARTARE DE MULET

Taillez le filet de mullet en dés réguliers puis assaisonnez avec le mélange de miso, gingembre haché, ciboulette émincée, yuzu, saké et mertensia ciselée. Réservez au réfrigérateur.

ESPUMA YAOURT ET YUZU

Faites ramollir les feuilles de gélatine une vingtaine de minutes dans de l'eau froide. Dans une casserole, faites tiédir le lait puis ajoutez la crème, le yaourt, le jus de yuzu, rectifiez l'assaisonnement. Essorez la gélatine puis faites-la fondre dans la casserole hors du feu. Mettez en siphon, chargez les cartouches et réservez au réfrigérateur avant utilisation.

TEMPURA DE SHISO

Mélangez l'eau, le jaune d'œuf et la farine. Passez légèrement les feuilles de shiso dans la fécule afin de supprimer l'humidité et obtenir une meilleure adhérence de la pâte à tempura. Plongez les feuilles de shiso dans un bain de friture à 180 °C et faites cuire quelques minutes. Débarrassez sur du papier absorbant, salez et réservez au chaud.

DRESSAGE

Chemisez un cercle de 6 cm de diamètre avec les tubes de pommes de terre sur les bords puis farcissez le centre de tartare de mullet, maintenez le tout avec un brin de ciboulette. Faites-en 5 autres. Dressez la chartreuse harmonieusement sur la feuille de tempura de shiso. Accompagnez d'un peu d'espuma de yaourt et yuzu et saupoudrez d'un peu de shichimi.



GRATIN DE POMMES DE TERRE ET CHAMPIGNONS AU MORBIER

Pour 6 personnes

Préparation

30 minutes

Cuisson

1 h 30

Matériel

Mandoline
Plat à gratin
Râpe Microplane

Ingédients

2 kg de pommes de terre Charlotte
2 gousses d'ail
100 g de beurre
300 g de champignons de Paris
30 cl de lait demi-écrémé
80 cl de crème liquide à 35 % de MG
Noix de muscade
400 g de morbier
Sel fin
Poivre du moulin

Épluchez et lavez les pommes de terre. À l'aide d'une mandoline, émincez-les finement. Ne les lavez pas après.

Pelez et hachez l'ail (voir technique p. 54). Beurrez un plat à gratin avec 50 g de beurre et répartissez l'ail haché.

Nettoyez (voir technique p. 35) et émincez les champignons (voir technique p. 55).

Dans une poêle, faites-les sauter avec le reste de beurre puis assaisonnez. Retirez les champignons avec une écumoire pour les égoutter.

Rangez les lamelles de champignons et les rondelles de pommes de terre en alternant les couches successives, assaisonnez de sel et poivre entre chaque couche.

Dans un cul-de-poule, mélangez la crème liquide avec le lait. Ajoutez la noix de muscade râpée. Versez ce mélange sur le gratin, parsemez de petits bouts de morbier et enfournez à 160 °C (th. 5/6) pendant 1 h 30. Sondez à l'aide d'un couteau pour vérifier la cuisson.

Le gratin doit être fondant et le mélange crème-lait réduit. Il doit également avoir une belle coloration sur le dessus.



POMME PURÉE À LA CIVE ET PERSIL PLAT

Pour 6 personnes

Préparation

20 minutes

Cuisson

30 minutes

Matériel

Moulin à légumes
Râpe Microplane
Russe

Ingrédients

2 kg de pommes de terre (bintje)
200 g de beurre
40 cl de crème liquide à 35 % de MG
30 cl de lait demi-écrémé
Noix de muscade
Sel marin
Sel fin

Finitions et dressage

1 botte de persil plat
1 botte de cive
Huile d'herbes (au choix)

Épluchez les pommes de terre. Lavez-les et coupez-les en deux.

Mettez les pommes de terre dans une russe, remplissez d'eau froide à hauteur et de sel marin. Portez à ébullition et écumez la surface de l'eau. Laissez cuire lentement. Sondez les pommes de terre avec la pointe d'un couteau pour vérifier la cuisson.

Égouttez les pommes de terre, séchez bien la pulpe puis passez à chaud au moulin à légumes.

Incorporez le beurre en morceaux, ajoutez la crème et le lait préalablement tiédi. Travaillez à la spatule.

Ajoutez de la noix de muscade râpée et rectifiez l'assaisonnement.

DRESSAGE

Lavez et ciselez le persil plat et la cive. Dressez la purée dans un joli plat et parsemez des herbes ciselées. Versez quelques gouttes d'huile d'herbes.

TRUCS ET ASTUCES DE CHEFS

Si vous détaillez en petits morceaux les pommes de terre, vous risquez de corder votre purée durant la cuisson, la pomme de terre se gorgerait d'eau et sa texture deviendrait élastique.



POMMES PONT-NEUF, KETCHUP PIQUILLOS

Pour 6 personnes

Préparation

25 minutes

Cuisson

20 minutes

Matériel

Blender
Friteuse
Râpe Microplane
Russe
Sauteuse

Ingédients

2 kg de grosses pommes de terre
(type bintje)
2 litres d'huile de friture
Piment d'Espelette
Fleur de sel

Ketchup de piquillos

1 gousse d'ail
30 g de gingembre
200 g de sucre brun
25 cl de vinaigre de Banyuls
500 g de piquillos en conserve

POMMES DE TERRE

Épluchez et lavez les pommes de terre. Taillez-les en grosses frites d'environ 1,5 cm de large et de 7 cm de longueur (voir technique p. 79).

KETCHUP DE PIQUILLOS

Pelez la gousse d'ail, dégermez et hachez-la (voir technique p. 54). Épluchez et râpez le gingembre. Dans un sautoir, rassemblez le sucre brun et le vinaigre de Banyuls pour obtenir une sauce gastrique. Ajoutez l'ail haché et le gingembre râpé. Mettez les piquillos et laissez mijoter une trentaine de minutes. Débarrassez et mixez à l'aide d'un blender. Assaisonnez selon votre goût (plus ou moins relevé ou sucré).

CUISON DES POMMES PONT-NEUF

Dans une russe, blanchissez les pommes Pont-Neuf puis à l'aide d'une écumoire retirez l'amidon en surface. Débarrassez tout de suite les pommes sur du papier absorbant et séchez-les bien. Chauffez la friteuse à 180 °C et faites-les frire jusqu'à l'obtention d'une belle coloration. Débarrassez sur du papier absorbant, assaisonnez de fleur de sel et de piment d'Espelette.

DRESSAGE

Dressez sur un plat avec une saucière de ketchup de piquillos.

TRUCS ET ASTUCES DE CHEFS

Ce ketchup se conserve plusieurs jours au réfrigérateur.



PATATES DOUCES FAÇON POMMES MOULÉES

Pour 6 personnes

Préparation

1 h 30

Cuisson

1 heure

Matériel

2 moules à charlotte de 15 cm de Ø
Emporte-pièce de 40 mm de Ø
Emporte-pièce de 70 mm de Ø
Mandoline

Ingrédients

Beurre clarifié

150 g de beurre
demi-sel

Patates

2,5 kg de pommes de terre Charlotte
2 grosses patates douces orange
250 g de tomme
Sel, poivre

BEURRE CLARIFIÉ

Dans une petite casserole, faites chauffer doucement le beurre. Retirez la partie claire et conservez la matière grasse jaune qui est le beurre clarifié.

PATATES

Lavez et épluchez les pommes de terre et les patates douces. À l'aide d'une mandoline, coupez-les en tranches de 5 mm d'épaisseur. Retaillez les tranches à l'emporte-pièce de 40 mm de diamètre et réservez une tranche de patate douce à 70 mm de diamètre pour la tranche supérieure du montage. Dans des casseroles d'eau non salée, faites blanchir séparément les patates douces et les pommes de terre durant 2 à 3 minutes afin de faciliter le montage et faire ressortir l'amidon. Égouttez sans rafraîchir.

MONTAGE

Chemisez de beurre clarifié le moule à charlotte. Montez en couronne les tranches de légumes, en alternant à chaque couche le légume et le sens de montage. À chaque étape, beurrez et assaisonnez généreusement puis râpez le fromage au centre de chaque couronne. Il est important de presser chaque couche à l'aide du deuxième moule à charlotte avant de recommencer. Enfournez dans un four à 250 °C (th. 8/9) sur une plaque chaude puis baissez la température à 230 °C (th. 7/8) pendant 5 minutes. Poursuivez la cuisson 20 minutes à 200 °C (th. 6/7) pour obtenir la coloration souhaitée, puis 20 minutes à couvert. Laissez reposer pour uniformiser la température avant démoulage.



RAVIOLES DE NAVET BLANC À L'ANIS ET CABILLAUD CONFIT À L'HUILE D'OLIVE

Pour 10 personnes

Préparation

1 h 30

Marinade

12 heures

Cuisson

1 heure

Matériel

Emporte-pièce rond d'un diamètre adapté à la taille des betteraves
Emporte-pièce en forme de fleur
Fouet
Mandoline
Rouleau à pâtisserie
Sonde thermomètre à four
Tamis

Ingédients

10 pavés de cabillaud avec la peau
1,5 litre d'huile d'olive

Beurre de cassis

100 g de pulpe de cassis
100 g de beurre pommade

Garniture

1,2 kg de navets longs blancs
10 cl de crème liquide à 35 % de MG
40 cl de lait demi-écrémé
60 g de beurre
Quantité suffisante d'anis en poudre
6 radis red meat
1 pincée de sel
5 g de sucre
10 g de beurre

Condiment citron

10 citrons
10 g de gros sel
220 g de sucre

Finition

50 grains de cassis

CABILLAUD

Dans un plat allant au four, versez l'huile d'olive. Mettez au four à 80 °C (th. 2/3) pendant 20 minutes. Rincez et séchez les pavés de cabillaud avec du papier absorbant, puis plongez-les dans le plat d'huile au four. Placez une sonde thermique au four dans le plat et laissez cuire jusqu'à 51 °C à cœur. Égouttez les pavés et réservez.

BEURRE DE CASSIS

Mélangez au fouet la pulpe de cassis avec le beurre. Émulsionnez bien. Placez le beurre entre deux feuilles de papier sulfurisé, aplatissez à l'aide du rouleau à pâtisserie sur 2 à 3 mm d'épaisseur et réservez au congélateur.

GARNITURE

Épluchez les navets longs puis détaillez 60 rondelles très fines à la mandoline. Retaillez-les à l'emporte-pièce rond pour parfaire les disques. Préparez une mousseline compacte de navet avec toutes les parures, la crème, le lait, le beurre et l'anis. Desséchez bien. Faites cuire les 60 rondelles au cuit-vapeur ou au four vapeur à 100 °C pendant environ 1 minute. Montez les ravioles en disposant sur les disques de navet un peu de mousseline puis rabattez et pincez les bords pour bien les refermer. Portionnez les radis red meat en 60 petits cylindres. Dans une casserole, mettez les radis, couvrez d'eau à mi-hauteur, ajoutez 10 g de beurre, 5 g de sucre et 1 pincée de sel. Faites réduire jusqu'à ce que les radis soient glacés.

CONDIMENT CITRON

Taillez un citron en très fines lamelles. Mettez ces rondelles dans un plat avec le gros sel et laissez mariner 12 heures au réfrigérateur. Pelez les autres citrons à vif, taillez-les en grosses rondelles puis mettez-les dans une casserole avec le sucre et faites cuire 20 minutes à feu moyen. Égouttez-les, passez la pulpe au tamis et laissez refroidir. Rincez les citrons au sel, émincez-les finement et mélangez-les avec la pulpe de citron confit tamisée. Réservez.

DRESSAGE

Détaillez à l'emporte-pièce des fleurs dans le beurre de cassis congelé et laissez revenir à température ambiante sur les assiettes de dressage. Sur chaque assiette, dressez le cabillaud bien égoutté puis à côté les red meat surmontés de ravioles de navet. Terminez en ajoutant les grains de cassis. Servez avec le condiment citron.







RADIS ROSE, CROQUE-AU-SEL ET BEURRE DE FANES

Pour 6 personnes

Préparation

25 minutes

Cuisson

5 minutes

Matériel

Mixeur

Ingédients

Radis roses

3 bottes de radis roses

10 g de sel marin

Beurre de fanes

150 g de beurre doux

Fleur de sel

Poivre du moulin

RADIS ROSES

Équeutez les radis, coupez les racines puis lavez-les à l'eau froide.

BEURRE DE FANES

Faites cuire les fanes de radis à l'anglaise (voir technique p. 90). Laissez refroidir, et pressez pour retirer l'excédent d'eau. Travaillez le beurre pommade et mixez avec les fanes. Assaisonnez de fleur de sel et de poivre du moulin.

DRESSAGE

Lorsque le beurre a refroidi, sur une coupelle dressez-le en forme d'« escargot » et disposez un peu de fleur de sel à côté. Fendez les radis et trempez-les dans l'eau froide pour qu'ils s'ouvrent. Retirez-les et dressez sur une petite serviette.



PICKLES DE RADIS MULTICOLORES

Pour 6 personnes

Préparation

45 minutes

Cuisson

10 minutes

Maturation

3 jours

Matériel

Bocal de 1 litre
Russe

Ingrédients

Radis

2 bottes de radis multicolores

Saumure

50 cl de vinaigre de cidre
150 g de sucre semoule
10 g de graines de coriandre
10 g de grains de poivre noir
6 clous de girofle
2 feuilles de laurier
¼ de botte de thym frais
50 g de gingembre frais
5 g de baies de genièvre
5 gousses d'ail
5 g de cumin

RADIS

Équeutez, coupez les racines puis lavez les radis. Coupez-les en deux, rangez-les dans les bocaux sans trop les tasser.

SAUMURE

Dans une russe, versez le cidre et mettez le sucre, les graines de coriandre, le poivre, les feuilles de laurier, les brins de thym, le gingembre épluché, les baies de genièvre, les gousses d'ail pelées et entières, et le cumin. Portez le tout à ébullition pendant 5 minutes. Laissez refroidir.

DRESSAGE

Versez la saumure dans les bocaux jusqu'à hauteur. Fermez les bocaux, puis retournez-les pour évacuer l'air. Laissez maturer au minimum 3 jours avant de les consommer.

TRUCS ET ASTUCES DE CHEFS

Les pickles peuvent, par exemple, accompagner les charcuteries et produits fumés.



TAGLIATELLES DE CÉLERI ET SON JARRET DE VEAU

Pour 10 personnes

Préparation

1 journée

Cuisson

1 h 30

Matériel

Casse-noix
Mortier avec pilon
Rouet
Diapason

Ingrédients

Condiment noix truffes

20 noix
30 g de jus de truffe
60 g d'huile de pépins de raisin
Quantité suffisante
de vinaigre de vin rouge vieux

Tagliatelles de céleri

1 céleri boule
400 g de crème épaisse
Quantité suffisante de parmesan râpé
20 g de brisures de truffe
1 botte de ciboulette ciselée
100 g de croûtons frits

Accompagnement

Jarrets

2 jarrets de veau arrière
Quantité suffisante de beurre noisette
Quantité suffisante de fleur de thym
50 g de jus de truffe
Quantité suffisante de jus de veau

CONDIMENT NOIX TRUFFES

Décortiquez les noix. Mettez les cerneaux de noix dans un mortier avec le jus de truffe. Pilez puis montez à l'huile. Ajoutez un trait de vinaigre de vin et vérifiez l'assaisonnement.

TAGLIATELLES DE CÉLERI

Épluchez puis passez le céleri boule au rouet afin d'obtenir des tagliatelles. Réservez-les dans de l'eau citronnée. Dans une casserole, faites chauffer la crème épaisse jusqu'à ce qu'elle réduise. Liez en ajoutant le parmesan et aromatisez avec les brisures de truffe. Passez les tagliatelles de céleri au cuit-vapeur ou au four vapeur à 100 °C pendant 4 minutes. Incorporez-les à la crème de parmesan truffée. À l'aide d'un diapason, formez des nids de tagliatelles.

JARRETS

La veille, faites mariner le jarret avec tous les ingrédients d'aromatisation. Le lendemain, mettez le tout en papillote et faites cuire au four à 160 °C (th. 8) pendant 1 h 30.

DRESSAGE

Disposez un morceau de jarret dans chaque assiette ainsi qu'un petit dôme de tagliatelles de céleri recouvert de parmesan râpé, de ciboulette ciselée et quelques croûtons frits accompagnés du condiment et du jus.



CRÈME BRÛLÉE AUX PANAIS

Pour 6 personnes

Préparation

1 heure

Cuisson

50 minutes

Congélation

1 heure

Matériel

6 cercles en Inox
de 5 cm de Ø
et de 4 cm de hauteur
6 moules en spirale
en silicone
de 5 cm de Ø et
de 1 mm de hauteur
Chalumeau
Chinois
Écumoire
Fouet
Mandoline
Mixeur plongeant
Tapis silicone à
empreintes nid
d'abeille
Thermomètre

Ingrédients

Crème brûlée aux panais

400 g de crème
liquide à 35 % de MG
100 g de purée
de panais
8 jaunes d'œufs
20 g de sucre
25 g d'huile de noisette
25 g de sucre roux
Sel

Crème anglaise praliné

6 jaunes d'œufs
80 g de sucre
50 cl de lait demi-
écrémé
2 cuillerées à soupe
de pâte de praliné

Tuile

35 g de sucre
35 g de beurre mou
1 blanc d'œuf
35 g de farine
1 pointe de couteau
de colorant jaune
en poudre (facultatif)

Finitions et dressage

Crème pâtissière
(facultatif)
1 pomme Granny Smith
18 noisettes
caramélisées
Feuille d'or

CRÈME BRÛLÉE AUX PANAIS

Épluchez les panais, coupez-les en morceaux puis faites-les cuire à l'anglaise (voir technique p. 90). Égouttez puis passez les panais cuits au moulin à légumes. Dans une casserole, portez la crème à ébullition. Blanchissez les jaunes d'œufs et le sucre à l'aide d'un fouet. Versez délicatement la crème chaude sur les jaunes d'œufs blanchis, tout en mélangeant avec le fouet. Ajoutez la purée de panais, mixez à l'aide d'un mixeur plongeant et assaisonnez avec le sel et le piment d'Espelette. Versez une petite quantité dans le fond des moules en spirale en silicone et enfournez 20 minutes à 80 °C (th. 2/3). Laissez refroidir avant de mettre au congélateur pendant 1 heure. Cela facilitera le démoulage. Moulez le reste de l'appareil à panais dans les cercles sur 3 cm de hauteur, préalablement posés sur une plaque recouverte d'un papier cuisson. Filmez et faites cuire au four à 80 °C (th. 2/3) pendant 45 minutes jusqu'à ce que la crème soit prise. Laissez refroidir puis déposez les spirales sur les crèmes aux panais.

CRÈME ANGLAISE PRALINÉ

Dans une bassine, faites blanchir les jaunes d'œufs et le sucre à l'aide d'un fouet. Dans une casserole, portez le lait à ébullition avec la pâte de praliné. Mélangez bien. Versez délicatement une partie du lait chaud sur les jaunes blanchis tout en mélangeant au fouet. Reversez le tout dans la casserole tout en remuant à l'aide d'une spatule et à feu doux procédez à la cuisson à la nappe jusqu'à atteindre la température de 85 °C. Chinoisez le tout, filmez au contact puis laissez refroidir au réfrigérateur.

TUILE

Mélangez l'ensemble des ingrédients. Lissez bien le tout à l'aide d'un fouet. Étalez finement l'appareil sur un tapis silicone à empreinte nid d'abeille et enfournez 6 minutes à 160 °C (th. 8). Démoulez et taillez des bandes de 2 à 3 cm de hauteur sur 16 cm de longueur puis poursuivez la cuisson au four 3 minutes de plus. Dès la sortie du four, roulez chaque bande autour d'un cercle de 5 cm de diamètre.

DRESSAGE

Saupoudrez un peu de sucre roux sur les spirales de crème brûlée et faites-les caraméliser rapidement et légèrement au chalumeau. Dans une assiette creuse, déposez la crème brûlée. Ajoutez le cylindre de tuile autour. Servez avec la crème anglaise praliné entourée d'un cordon de crème pâtissière et quelques noisettes. Finissez avec une petite feuille d'or.



CHOUCROUTE DE RUTABAGA

Pour 6 personnes

Préparation

20 minutes

Cuisson

20 minutes

Matériel

Mandoline rotative
Sautoir

Ingédients

8 rutabagas
3 oignons doux
30 cl de fond blanc de volaille
60 g de graisse d'oie ou de canard
30 cl de vin blanc sec d'Alsace
10 baies de genièvres
1 clou de girofle
2 brins de thym frais
1 feuille de laurier frais
1 gousse d'ail
1 pincée de sucre
Sel, poivre du moulin

Épluchez les oignons et les rutabagas. Émincez finement les oignons (voir technique p. 55).

À l'aide d'une mandoline rotative, taillez des lamelles de rutabaga d'environ 15 cm de long et 2 cm de large.

Dans un sautoir, étuvez sans coloration les oignons avec la moitié de la graisse d'oie. Lorsqu'ils sont fondants, déglacez au vin blanc. Faites réduire puis versez le fond blanc. Laissez mijoter une dizaine de minutes, réservez.

Dans un autre sautoir, faites cuire à couvert les lamelles de rutabagas avec le reste de graisse d'oie, les épices, les herbes et la gousse d'ail en chemise. Ajoutez une pincée de sucre et assaisonnez.

Réunissez les oignons et les rutabagas, laissez mijoter 10 minutes.

DRESSAGE

À l'aide d'une fourchette, roulez la choucroute et arrosez de jus de cuisson.



SALADE DE BETTERAVES CRUES ET CUITES, VINAIGRETTE TRUFFÉE

Pour 10 personnes

Préparation

2 heures

Cuisson

2 heures

Matériel

2 tapis silicone
Cercle à tarte de 14 cm de Ø
Emporte-pièce de 3 cm de Ø
Mixeur plongeant
Pinceau
Tamis

Ingrédients

2 betteraves jaunes
5 cl d'huile d'olive
1 gousse d'ail en chemise
1 branche de thym
1 mini betterave chioggia
10 mini betteraves rondes fane
30 g de sucre
25 g de beurre
Eau
Fleur de sel
Poivre du moulin

Chips de pain

Pain de mie

Garniture

40 pousses de blettes vertes
40 pousses de betteraves
4 œufs bio
10 œufs de caille
1 botte de ciboulette
15 pommes de terre grenaille

Vinaigrette à la truffe

2 g de sel
1 g de poivre
20 g de vinaigre de Xérès
10 g de vinaigre de vin rouge
25 g de jus de truffe
150 g d'huile d'arachide

Finitions et dressage

10 chips de pain de mie
3 cuillerées à soupe de brisures de truffe

BETTERAVES

Enfermez les betteraves jaunes entières avec les gousses d'ail, le thym et l'huile d'olive dans un papier cuisson pour former une papillote. Enfouissez à 180 °C (th. 6) pendant 1 heure. Lorsque les betteraves sont cuites, épluchez et coupez-les en cubes de 2 cm de côté. Taillez la betterave chioggia crue en pastilles de 3 cm de diamètre. Réservez-les dans de l'eau glacée. Dans un sautoir, glacez à blanc les mini betteraves avec le sucre, le beurre, de l'eau à mi-hauteur, sel et poivre. Couvrez et laissez réduire.

CHIPS DE PAIN DE MIE

Coupez le pain de mie en tranches puis détaillez des cercles de 3 cm de diamètre à l'aide de l'emporte-pièce. Badigeonnez-les de beurre fondu puis faites-les cuire au four à 170 °C (th. 5/6) quelques minutes entre deux tapis silicone. Réservez.

GARNITURE

Lavez et essorez les pousses de blettes et de betteraves. Faites cuire les œufs bio 10 minutes pour qu'ils soient durs. Écalez-les puis passez-les au travers d'un tamis. Faites cuire les œufs de caille au plat. Ciselez (voir technique p. 56) finement la ciboulette. Tournez (voir technique p. 78) les pommes grenaille et faites-les cuire à l'anglaise (voir technique p. 90).

VINAIGRETTE À LA TRUFFE

Rassemblez tous les ingrédients dans un bol et mixez à l'aide d'un mixeur plongeant. Juste avant de servir, ajoutez les brisures de truffe et mélangez cette vinaigrette aux betteraves.

DRESSAGE

Dans une assiette, placez un cercle à tarte puis garnissez d'œufs émiettés et de ciboulette ciselée. Ajoutez les betteraves assaisonnées à la vinaigrette puis disposez harmonieusement toutes les garnitures. Saupoudrez de poivre du moulin et de fleur de sel.



BETTERAVE À LA CARDAMOME ET SANDRE FUMÉ MINUTE

Pour 10 personnes

Préparation

2 heures

Marinade

2 nuits

Cuisson

1 heure

Matériel

Chinois
Cloche
Emporte-pièce rond d'un diamètre adapté à la taille des betteraves
Fouet
Mandoline

Ingrédients

Gravlax

½ filet de sandre (1 kg)
400 g de sel fin
400 g de gros sel
400 g de sucre
300 g de jus de betterave
10 capsules de cardamome

Disque de betterave

2 betteraves rondes rouges crues
100 g de vinaigre de vin vieux
100 g de vinaigre de Xérès
Quantité suffisante de capsules de cardamome
Quantité suffisante d'huile d'olive

Mini betteraves

1 bouquet de mini betteraves multicolores
2 gousses d'ail
2 branches de thym
Quantité suffisante d'huile d'olive

Finitions et dressage

Quantité suffisante de crème d'Isigny
1 barquette d'arroche rouge
1 barquette d'oxalys rouge
Foin

GRAVLAX

Il se prépare en deux étapes. La première nuit, faites mariner le filet de sandre dans le mélange de sel et sucre. Filmez et réservez au réfrigérateur. Le lendemain matin, retirez le poisson de la marinade. Rincez bien et faites sécher sur du papier absorbant toute la journée. La deuxième nuit, faites-le mariner dans le jus de betterave avec la cardamome légèrement concassée.

DISQUES DE BETTERAVE

Pelez et taillez les betteraves en fines tranches à la mandoline. Retailliez en disques à l'aide d'un emporte-pièce rond pour parfaire les disques. Mettez les disques de betteraves à mariner une nuit avec le mélange des deux vinaigres. Le lendemain, égouttez et récupérez le vinaigre. Versez-le dans une casserole et faites-le réduire avec la cardamome préalablement concassée. Filtrez puis à l'aide d'un fouet montez la vinaigrette à l'huile d'olive.

MINI BETTERAVES

Détaillez quelques copeaux de mini betteraves crues à la mandoline et réservez dans un bol d'eau et de glaçons. Mettez le reste des betteraves avec les gousses d'ail pelées, le thym et un peu d'huile d'olive en papillote. Enfouissez à 180 °C (th. 6) environ 45 minutes.

DRESSAGE

Roulez les disques de betterave en cônes, garnissez d'une touche de crème d'Isigny à l'intérieur. Coupez en fines tranches le gravlax, disposez-le harmonieusement avec les mini betteraves rôties. Terminez avec des pluches d'arroche et d'oxalys et quelques copeaux de betterave crue. Au moment de servir, brûlez le foin et enfermez la fumée hermétiquement au-dessus de l'assiette et sous une cloche.



RISOTTO DE TOPINAMBOUR EN COQUE DE PAIN

Pour 6 personnes

Préparation

1 heure

Cuisson

30 minutes

Matériel

Mandoline
Mixeur plongeant
Rouleau à pâtisserie en métal

Ingrédients

Coques de pain

6 tranches de pain de mie
100 g de beurre clarifié

Risotto de topinambour

6 topinambours
60 g de beurre
1 échalote ciselée finement
40 cl de fond blanc de volaille
80 g de parmesan
40 g de beurre
¼ de botte de ciboulette
Sel, poivre

Purée de topinambours

200 g de pulpe de topinambours
50 g de beurre
50 g de crème fouettée
Sel, poivre

Chips de topinambours

1 topinambour
Huile pour friture

Finitions et dressage

6 tranches de pancetta
20 g d'oxalys vert
6 fleurs et feuilles
de géranium odorant citronnelle

COQUES DE PAIN

Taillez finement les tranches de pain en rectangles de 10 × 15 cm et 2 mm d'épaisseur. Disposez les rectangles sur un rouleau à pâtisserie ou un tube en fer, enveloppez avec du papier aluminium puis enfournez à 160 °C (th. 5/6) pendant 20 minutes.

RISOTTO DE TOPINAMBOUR

Épluchez, lavez puis taillez les topinambours en brunoise (voir technique p. 60). Dans un sautoir, faites suer l'échalote au beurre sans coloration puis ajoutez les topinambours. Mouillez avec le fond blanc de volaille progressivement jusqu'à évaporation, puis renouvelez l'opération jusqu'à ce que les topinambours soient cuits. Liez avec le parmesan et le beurre, ajoutez la ciboulette et rectifiez l'assaisonnement. Garnissez les coques de pain avec le risotto puis réservez au four à 100 °C (th. 3/4).

PURÉE DE TOPINAMBOURS

Mixez à l'aide d'un mixeur plongeant la pulpe de topinambours avec le beurre. Assaisonnez puis incorporez délicatement la crème fouettée.

CHIPS DE TOPINAMBOURS

Épluchez, lavez puis taillez le topinambour à la mandoline. Essayez le tout avec du papier absorbant et faites frire en petite quantité dans un bain d'huile à 130 °C.

DRESSAGE

Sur une plaque allant au four, recouverte de papier cuisson, placez les tranches de pancetta et couvrez d'une autre feuille de papier cuisson. Posez une autre plaque par-dessus et faites cuire au four à 160 °C (th. 5/6) pendant 8 minutes. Déposez une petite quantité de purée de topinambours au centre des assiettes, ajoutez une coque de pain farcie avec le risotto de topinambours et finissez avec les différentes pousses, quelques chips et la pancetta sur le dessus.



SALSIFIS ET RIS DE VEAU CROUSTILLANT AUX AMANDES

Pour 10 personnes

Préparation

2 heures

Cuisson

2 heures

Matériel

Écumoire

Mixeur plongeant

Râpe

Ingédients

10 pommes de ris de veau
de 180 g

15 cl de vinaigre blanc

50 g de beurre

Amandes

150 g d'amandes entières

avec la peau

150 g de beurre

Panure

Quantité suffisante de farine

4 œufs

400 g de chapelure

100 g de poudre d'amandes

100 g de parmesan râpé

Salsifis

1,5 kg de salsifis

400 g de fond blanc

300 g de beurre

Huile d'olive

15 cl de crème liquide

à 35 % de MG

Huile pour friture

Échalotes

10 petites échalotes grises

10 g de sucre

10 g de beurre

1 pincée de sel

Finitions et dressage

Quantité suffisante

de jus de veau au fenouil sec

RIS DE VEAU

Faites dégorger les pommes de ris de veau dans de l'eau froide vinaigrée pendant 1 heure. Déposez-les dans une russe et couvrez-les d'eau froide. Portez à ébullition, écumez et laissez frémir 2 minutes. Égouttez. Retirez la peau à chaud, la graisse et les nerfs en veillant à ne pas déchirer la chair. Séchez-les avec du papier absorbant, puis pressez-les. Réservez. Préparez la panure. Mettez la farine dans un bol. Battez rapidement les œufs dans un autre bol et mélangez la chapelure, la poudre d'amandes et le parmesan dans un troisième bol. Roulez successivement les ris de veau dans la farine, l'œuf puis le mélange de poudres. Procédez à la panure à l'anglaise (voir technique p. 100) et faites-les cuire dans une poêle avec du beurre.

AMANDES

Dans une casserole, faites chauffer le beurre avec les amandes entières jusqu'à ce qu'il devienne noisette.

SALSIFIS

Nettoyez les salsifis à l'aide d'une brosse. Réservez-en un, taillez les autres en biseaux de 8 cm (voir technique p. 64) et conservez les parures. Dans une casserole, mettez le fond blanc à chauffer. Dans un sautoir, faites fondre le beurre avec une goutte d'huile d'olive puis ajoutez les salsifis. Étuvez-les dans le beurre moussieux pendant 5 minutes. Incorporez le fond blanc et faites cuire pendant 20 minutes. Vérifiez la cuisson des salsifis avec la pointe d'un couteau. Rectifiez l'assaisonnement. Dans une casserole, faites cuire les parures dans la crème, faites réduire puis à l'aide d'un mixeur plongeant mixez pour obtenir une mousseline. Taillez les salsifis mis de côté en lanières fines, faites-les frire dans l'huile avant de les concasser. Avant de servir, trempez la moitié des biseaux de salsifis dans la mousseline puis roulez-les dans les copeaux de salsifis frits.

ÉCHALOTES

Dans une sauteuse, placez les échalotes, mouillez à mi-hauteur d'eau, ajoutez le sucre, le beurre et le sel. Faites réduire jusqu'au caramel puis stoppez la cuisson avec un peu d'eau.

JUS DE VEAU AU FENOUIL

Versez le jus de veau dans une petite russe et tranchez-le avec le beurre noisette des amandes.

DRESSAGE

Placez dans les assiettes les ris de veau et les biseaux de salsifis. Ajoutez quelques échalotes glacées et les amandes sur le veau.



CERFEUILS TUBÉREUX RÔTIS AU JUS TRUFFÉ

Pour 6 personnes

Préparation

30 minutes

Cuisson

20 minutes

Matériel

Fouet
Passoire
Tampon abrasif
Tapis silicone avec des empreintes en forme de feuilles

Ingrédients

Cerfeuil tubéreux

1 kg de cerfeuil tubéreux
1 citron
150 g de beurre
20 cl de jus de volaille brun
100 g de truffe hachée
Sel, poivre du moulin

Dentelle de feuille

50 g de farine
50 g de beurre fondu
50 g de blancs d'œufs
Paprika fumé

Finitions et dressage

1 botte de cerfeuil
1 pied de céleri (feuille jaune, cœur)
20 g de crème liquide
à 35 % de MG fouettée

CERFEUILS TUBÉREUX

Épluchez les cerfeuil tubéreux puis façonnez-les à l'aide d'un tampon abrasif. Citronnez-les légèrement. Dans une poêle, faites fondre 140 g de beurre pour le rendre noisette et faites colorer les cerfeuil. Assaisonnez puis égouttez-les. Faites cuire doucement le jus de volaille dans la poêle qui a servi à cuire les cerfeuil. Ajoutez la truffe hachée et les 10 g de beurre restant pour glacer les cerfeuil.

DENTELLE DE FEUILLE

Mélangez tous les ingrédients à l'aide d'un fouet. Placez sur une plaque le tapis silicone avec les empreintes de feuilles, étalez la pâte de façon homogène et faites cuire au four à 160 °C (th. 5/6) pendant 6 minutes.

DRESSAGE

Disposez les cerfeuil en quinconce. Parsemez de pluches de cerfeuil et de céleri jaune. Saucez de quelques pointes de crème fouettée et placez harmonieusement les feuilles croustillantes.



FRICASSÉE DE CROSNES, SPÄTZLE ET CHÂTAIGNES

Pour 6 personnes

Préparation

30 minutes

Cuisson

1 h 10

Matériel

Chinois
Écumoire
Passeoire
Râpe à spätzle

Ingédients

Spätzle

200 g de farine
3 œufs
40 g de lait demi-écrémé
50 g de fromage blanc
5 g de sel
5 g de noix de muscade râpé
60 g de beurre pour la cuisson

Fricassée de crosnes

400 g de crosnes
50 cl de fond blanc de volaille
2 gousses d'ail

Châtaignes

200 g de châtaignes

Jus de volaille

500 g d'ailerons de volaille
200 g d'échalotes
2 oignons
60 g de sauce soja
2 brins de thym
1 botte d'estragon

Finitions et dressage

80 g de beurre
1 gousse d'ail
1 cuillerée à soupe de persil haché

SPÄTZLE

Dans un saladier, mélangez à la spatule l'ensemble des ingrédients, sauf le beurre, afin d'obtenir une pâte lisse et homogène. Versez la pâte dans le chariot de la râpe à spätzle puis faites tomber la pâte en petite quantité dans une casserole d'eau frémissante salée. Faites cuire 4 à 5 minutes. Récupérez les spätzle à l'aide d'une écumoire pour les égoutter puis rafraîchissez-les en les plongeant dans de l'eau froide avec glaçons. Dans une poêle, faites sauter au beurre les spätzle quelques minutes afin de les dorer et de les faire légèrement souffler.

FRICASSÉE DE CROSNES

Coupez les extrémités des crosnes puis passez-les sous l'eau claire. Dans une casserole, portez à ébullition le fond blanc de volaille, puis ajoutez les crosnes et les gousses d'ail pelées. Faites cuire à frémissement 10 minutes environ. Gardez légèrement croquants puis égouttez-les. Juste avant le dressage, faites-les revenir avec un peu de beurre, l'ail réduit en purée et le persil haché.

CHÂTAIGNES

À l'aide de la pointe d'un couteau, entaillez la lunule (partie plus claire) de part et d'autre. Plongez les châtaignes dans une grande casserole d'eau froide. Portez à ébullition et patientez 3 minutes avant de les égoutter. Passez-les sous l'eau froide. L'écorce et la petite peau amère partent par simple pression des doigts. Faites sauter les châtaignes au beurre mousses.

JUS DE VOLAILLE

Faites dorer les ailerons de volaille au four à 180 °C (th. 6) pendant une vingtaine de minutes. Dans un faitout, faites suer les échalotes et les oignons émincés. Ajoutez les ailerons dorés, mélangez puis passez dans un chinois pour dégraisser. Remettez dans le faitout puis déglacez avec la sauce soja, ajoutez le thym et couvrez à hauteur avec de l'eau froide. Faites cuire à faible ébullition une vingtaine de minutes tout en écumant. Filtrez à travers un chinois puis réduisez à la consistance souhaitée en y faisant infuser l'estragon.

DRESSAGE

Dressez le tout harmonieusement dans une cocotte, arrosé de jus de volaille.







- 220 POTIRON RÔTI, POIRE, FETA ET PICKLES D'ŒUF
- 222 COCOTTE DE POTIMARRON ET LÉGUMES ÉTUVÉS,
JUS DE RAISIN EN AIGRE-DOUX
- 224 BUTTERNUT CONFIT ET BISQUE DE LANGOUSTINE
- 226 PÂTISSONS GRILLÉS ET FOCACCIA AU FENOUIL
- 230 SABLÉS DE COURGE SPAGHETTI AUX GRAINES
- 232 KABOCHA CUITE ENTIÈRE DANS UN CUISEUR À RIZ
- 234 SALADE DE CHAYOTTES, SAUCE CHIEN

LES CUCURBITACÉES

POTIRON RÔTI, POIRE, FETA ET PICKLES D'ŒUF

Pour 6 personnes

Préparation

50 minutes

Cuisson

35 minutes

Marinade

24 heures

Matériel

Mandoline

Pipette de 10 cl

Ingrédients

Potiron

1 potiron (de 1,5 à 2 kg)

Huile d'olive

Sirop d'érable

Sel, poivre

Garniture

200 g de feta

1 poire Passe-Crassane ou Conférence

Crèmeux de mangue

150 g de coulis de mangue

1 cuillerée à soupe de vinaigre de cidre

10 g de sucre semoule

4 g de fécule de maïs

Sel, poivre

Pickles d'œufs

250 g de vinaigre de riz

150 g de sauce soja

100 g de sucre

6 œufs

Finitions et dressage

20 g de graines de courges

Quelques feuilles de mizuna

POTIRON

Coupez le potiron en 6 tranches, badigeonnez d'huile d'olive et assaisonnez. Mettez-les dans un plat allant au four puis enfournez à 180 °C (th. 6) et faites-les rôtir jusqu'à consistance fondante. Laquez avec un peu de sirop d'érable en fin de cuisson.

GARNITURE

Émiettez la fêta et réservez. Épluchez puis taillez la poire en fines lamelles à l'aide d'une mandoline.

CRÉMEUX DE MANGUE

Dans une casserole, faites chauffer le coulis avec le vinaigre, ajoutez le sucre et la fécule de maïs préalablement diluée dans un peu d'eau froide. Portez à ébullition jusqu'à épaississement, rectifiez l'assaisonnement. Laissez refroidir puis stockez en pipette au réfrigérateur.

PICKLES D'ŒUFS

Dans un bol, mélangez le vinaigre de riz, la sauce soja et le sucre. Séparez les jaunes d'œufs des blancs. Placez les jaunes dans un contenant et couvrez complètement du mélange au vinaigre puis laissez mariner 24 heures.

FINITIONS

Sur une plaque recouverte de papier sulfurisé, répartissez les graines de courges et enfournez à 150 °C (th. 5) pendant 15 minutes pour les toaster.

DRESSAGE

Dressez le tout harmonieusement et finissez avec quelques feuilles de mizuna.



COCOTTE DE POTIMARRON ET LÉGUMES ÉTUVÉS, JUS DE RAISIN EN AIGRE-DOUX

Pour 6 personnes

Préparation

2 heures

Cuisson

2 heures

Matériel

Gril

Mixeur plongeant

Ingrédients

12 carottes fanes

100 g de raisins verts frais

9 artichauts poivrade

1 gros potimarron

9 poires Martin Sec

1 citron jaune

150 g de beurre

18 châtaignes

Féculents

250 g de pommes grenaille

100 g de beurre

4 à 6 gousses d'ail

Brins de thym

Coings marinés

1 coing

25 g de sucre

20 cl d'eau

50 cl de vinaigre d'alcool

Gastrique

50 g de sucre

50 cl de vinaigre de Xérès

250 cl de jus de raisin

50 g de beurre

demi-sel

Finitions et dressage

1 radicchio de Trévise

50 g de vene cress

Épluchez et lavez les carottes fanes et les raisins. Tournez les artichauts et réservez-les dans un bain d'eau citronnée (voir technique p. 70). Gardez la peau du potimarron et des poires.

Taillez le potimarron en quartiers puis en cubes réguliers. Coupez en deux dans le sens de la longueur les carottes fanes, les poires et les artichauts.

Étuvez chacun de ces ingrédients individuellement. Pour étuver on utilise le citron et les 150 g de beurre. Faites réduire le glaçage des artichauts et des poires jusqu'à l'obtention d'une coloration.

Répartissez les châtaignes sur une plaque et passez une quinzaine de minutes au four à 180 °C (th. 6). Retirez la peau à chaud puis taillez-les en deux et faites colorer sur un gril.

FÉCULENTS

Lavez puis blanchissez les grenailles entières pendant 15 minutes. Pelez et écrasez les gousses d'ail. Taillez les pommes de terre en deux, faites-les sauter dans un beurre moussieux avec l'ail écrasé et quelques brins de thym.

COINGS MARINÉS

Dans une casserole, portez à ébullition l'eau, le sucre et le vinaigre pour obtenir un sirop. Réservez. Épluchez et émincez très finement le coing puis mettez à mariner 1 heure dans le sirop.

GASTRIQUE

Dans une casserole, faites chauffer le sucre et le vinaigre de Xérès. Mouillez avec le jus de raisin et portez à ébullition. À l'aide d'un mixeur plongeant, montez au beurre jusqu'à l'obtention d'une sauce nappante.

DRESSAGE

Dressez dans une cocotte en disposant harmonieusement chaque élément, en alternant avec les raisins épluchés et quelques pousses de radicchio et de vene cress. Terminez par un trait de sauce sur toute l'assiette.



BUTTERNUT CONFIT ET BISQUE DE LANGOUSTINE

Pour 6 personnes

Préparation

1 h 30

Cuisson

55 minutes

Matériel

Chinois
Emporte-pièce de 8 cm de Ø
Fouet
Gril
Pilon avec mortier

Ingrédients

Butternut confit

1 butternut de 1,5 kg
Huile d'olive
Sel, poivre

Risotto de butternut

400 g de butternut
½ oignon
110 g de beurre
60 cl
de fumet de poisson
60 g de parmesan râpé
½ botte de ciboulette
Sel, poivre

Langoustines

6 langoustines
(calibre 8/10)
Huile d'olive
Piment d'Espelette
Sel

Bisque de langoustines

100 g d'oignons
100 g d'échalotes
200 g de tomates
2 gousses d'ail
500 g de carcasse
de langoustine
8 cl d'huile d'olive
25 cl de sauvignon
blanc
5 cl de cognac
2 cl de Noilly Prat
1 botte d'estragon
2 brins de thym
50 cl de crème
liquide à 35 % de MG
1 bouquet garni
1 cuillerée à soupe
de concentré
de tomates

Finitions et dressage

Quantité suffisante
de salade d'herbes
(cerfeuil, estragon,
ciboulette, échalote)

BUTTERNUT CONFIT

Épluchez le butternut puis taillez 6 tranches de 2 cm d'épaisseur. (Conservez les chutes du butternut pour le risotto.) Huilez les tranches de butternut puis marquez-les sur le gril. Débarrassez les morceaux et enfournez à 140 °C (th. 4/5) jusqu'à cuisson complète.

RISOTTO DE BUTTERNUT

Taillez les chutes et le reste de butternut en brunoise (voir technique p. 60). Ciselez finement l'oignon puis faites-le suer sans coloration avec les cubes de butternut dans une poêle avec 50 g de beurre. Mouillez progressivement avec le fumet de poisson, préalablement chauffé, jusqu'à évaporation. Renouvelez l'opération jusqu'à la cuisson complète du butternut. Liez le tout avec le parmesan puis incorporez le reste de beurre bien froid. Ajoutez la ciboulette ciselée et rectifiez l'assaisonnement.

LANGOUSTINES

Décortiquez les langoustines. Réservez les queues pour la présentation et les carcasses pour la bisque.

BISQUE DE LANGOUSTINES

Taillez les oignons, échalotes et tomates en brunoise (voir technique p. 60). Dans un rondau, saisissez les carcasses de langoustines dans l'huile d'olive très chaude puis ajoutez la brunoise de légumes. Déglacez au vin blanc et faites réduire. Flambez avec le cognac puis ajoutez le Noilly. Écrasez les carcasses à l'aide d'un pilon pour en extraire un maximum de saveur. Ajoutez les tomates fraîches, les herbes émincées, et mouillez avec la crème liquide et le concentré de tomates. Faites cuire à frémissements pendant 20 minutes. Passez au chinois, puis réservez au bain-marie.

DRESSAGE

Dans une poêle, faites cuire les queues de langoustines rapidement à l'huile d'olive. Déposez une belle tranche de butternut dans une assiette creuse, ajoutez un peu de risotto sur le dessus, la langoustine, puis terminez avec la salade d'herbes. Présentez la bisque en pichet et versez au dernier moment.



PÂTISSONS GRILLÉS ET FOCACCIA AU FENOUIL

Pour 4 personnes

Préparation

1 heure

Repos

1 nuit et 1 heure

Cuisson

1 heure

Matériel

Gril
Machine sous-vide
Mandoline
Pinceau
Rouleau à pâtisserie

Ingrédients

Pâtissons grillés

4 pâtissons jaunes
8 pâtissons verts
Huile d'arachide
Sel

Pâtissons crus

4 pâtissons jaunes
4 pâtissons verts

Fenouil crus

2 mini fenouils

Caviar de fenouil

1 fenouil
20 cl d'huile d'olive
Graines de fenouil
2 gousses d'ail
2 branches de thym
Sel

Focaccia fenouil

400 g de farine
75 g de flocons de pommes de terre
9 g de sel
310 g d'eau
12 g de levure fraîche
50 g d'huile d'olive
Graines de fenouil sec sauvage
Fleur de sel
Huile d'olive pour badigeonnage

PÂTISSONS GRILLÉS

Lavez les pâtissons. Taillez les jaunes dans le sens de la hauteur, environ 3 tranches par pâtisson. Taillez les verts en quartiers. Sur un gril, faites griller sur chaque face les morceaux de pâtissons en faisant un marquage en croix.

PÂTISSONS CRUS

À l'aide d'une mandoline, taillez de fines lamelles de pâtissons. Réservez-les dans de l'eau glacée.

FENOUIL CRUS

À l'aide d'une mandoline, taillez de fines lamelles de fenouil. Réservez dans de l'eau glacée.

CAVIAR DE FENOUIL

Lavez et coupez le fenouil en quartiers. Mettez tous les ingrédients dans un sac sous-vide et faites cuire au cuit-vapeur à 95 °C jusqu'à l'obtention d'un fenouil très fondant. Ouvrez le sac, égouttez et débarrassez dans un bol. À l'aide d'un mixeur plongeant, mixez la chair du fenouil. Détendez avec le jus de cuisson si besoin. Passez si besoin.

FOCACCIA FENOUIL

Dans un saladier, mélangez la farine, les flocons de pommes de terre, le sel et la levure diluée dans l'eau. Pétrissez à la main tous les ingrédients. Couvrez et laissez pousser toute la nuit au réfrigérateur. Abaissez la pâte, placez-la sur une plaque recouverte de papier cuisson puis laissez pousser 1 heure à température ambiante. À l'aide d'un pinceau, badigeonnez généreusement d'huile d'olive. Saupoudrez de graines de fenouil et de fleur de sel. Marquez la pâte avec les doigts et faites cuire au four à 200 °C (th. 6/7) pendant 25 minutes. Taillez la focaccia en grandes mouillettes, et faites-les rapidement griller au four ou au grille-pain.

DRESSAGE

Tartinez généreusement la mouillette de caviar de fenouil, disposez pêle-mêle les pâtissons crus et cuits. Terminez en disposant les lamelles de fenouil.







SABLÉS DE COURGE SPAGHETTI AUX GRAINES

**Pour 6 personnes
(environ 30 sablés)**

Préparation
20 minutes

Cuisson
20 minutes

Matériel
Cuit-vapeur
Emporte-pièce rond de 5 cm de Ø
Rouleau à pâtisserie

Ingrédients

Graines
50 g de graines de courge
20 g de graines de lin
10 g de graines de sésame
10 g de graines de nigelle

Pâte à sablés
450 g de courge spaghetti
90 g de comté râpé
90 g de parmesan
150 g de farine de pois chiches
150 g de farine de maïs
10 g de levure chimique
2 cuillerées à soupe de garam masala
Sel, poivre blanc du moulin

GRAINES

Mélangez toutes les graines. Répartissez-les sur une plaque recouverte d'un papier cuisson et faites-les torréfier au four à 150 °C (th. 5) pendant une dizaine de minutes.

PÂTE À SABLÉS

Coupez la courge spaghetti en deux dans le sens de la longueur. À l'aide d'une fourchette, grattez la chair et faites cuire rapidement à la vapeur. Récupérez la chair puis incorporez les fromages, les farines, la levure, les graines torréfiées et le garam massala. Mélangez à l'aide d'une spatule et rectifiez l'assaisonnement.

SABLÉS

Sur un plan de travail propre et légèrement fariné, étalez la pâte avec un rouleau à pâtisserie à environ 2 cm d'épaisseur, puis détaillez les sablés à l'aide d'un emporte-pièce de 5 cm de diamètre. Faites cuire au four à 180 °C (th. 6) pendant environ 10 minutes, jusqu'à coloration blonde.



KABOCHA CUITE ENTIÈRE DANS UN CUISEUR À RIZ

Pour 6 personnes

Préparation

10 minutes

Cuisson

30 minutes

Matériel

Cuiseur à riz

Ingédients

1 kabocha
1,5 litre d'eau gazeuse
5 cl d'huile d'olive vierge
Fleur de sel
Poivre de Timut
Sauce soja

Lavez soigneusement la kabocha. Prédécoupez le haut de la courge.

Remplissez le cuiseur à riz d'eau gazeuse, placez-y la courge et faites cuire une trentaine de minutes. Piquez-la avec un couteau pour vérifier sa cuisson.

Elle se parfume en cuisant avec les graines. Videz-la à l'aide d'une cuillère, assaisonnez-la de sel, de poivre et d'huile d'olive.

Servez avec la peau et ajoutez un peu de sauce soja.

TRUCS ET ASTUCES DE CHEFS

L'eau gazeuse permet de préserver une meilleure humidité et favorise une cuisson optimale. Vous pouvez, bien sûr, utiliser une eau non gazeuse.



SALADE DE CHAYOTTES, SAUCE CHIEN

Pour 6 personnes

Préparation

30 minutes

Cuisson

5 minutes

Matériel

Gants

Râpe Microplane

Ingrédients

Salade de chayottes

5 chayottes

3 carottes

5 cl d'huile de sésame

Fleur de sel

Sauce chien

4 piments végétariens

1 piment antillais

1 oignon rouge

50 g de gingembre frais

2 gousses d'ail

1 botte de persil plat

1 botte de coriandre

1 botte de cive

3 citrons verts

10 cl d'huile de pépins de raisin

5 cl d'huile de sésame

20 cl d'eau minérale

SALADE DE CHAYOTTES

Lavez les chayottes et les carottes. Épluchez-les et taillez-les en fine julienne (voir technique p. 58). Mélangez les deux juliennes. Assaisonnez de sel et d'huile de sésame. Réservez au réfrigérateur.

SAUCE CHIEN

Enfilez des gants pour préparer les piments. Coupez-les en deux pour retirer les pépins puis taillez-les en fine brunoise. Hachez l'oignon rouge, l'ail et râpez le gingembre. Hachez le persil et la coriandre mais conservez un brin de chaque. Émincez la cive. Prélevez les zestes des citrons verts puis extrayez le jus. Réunissez tous les ingrédients dans un bol. Versez l'huile de pépins de raisin et l'huile de sésame. Ajoutez l'eau minérale, préalablement portée à ébullition et mélangez.

DRESSAGE

Assaisonnez la salade de chayottes avec la sauce chien. Dressez en assiette creuse en décorant de feuilles de coriandre et de persil frais.

TRUCS ET ASTUCES DE CHEFS

Cette sauce peut se conserver dans un bocal en verre au réfrigérateur.

Choisissez les piments selon leur force.







- 238 CHOU VERT FRISÉ, CONSOMMÉ CRISTALLIN
AUX CREVETTES GRISES
- 240 DÉCLINAISON DE CHOU-FLEUR, RÔTI GRENOBLOISE,
MOUSSE ET TABOULÉ MULTICOLORE
- 242 BROCOLI RÔTI, POUTARGUE ET SAUCE CÉSAR
- 244 CHOUX DE BRUXELLES AU SIROP D'ÉRABLE,
CRISPY D'OIGNON ET DE LARD FUMÉ
- 246 GALETTES DE CHOU ROMANESCO,
PURÉE VERTE ET MAQUEREAU À LA FLAMME
- 248 POMPONNETTES DE CHOU ROUGE
ET POMMES BRAISÉES À LA BIÈRE
- 250 TAJINE DE CHOUX-RAVE AUX FRUITS SECS
- 252 SALADE DE KALE ET NOIX CONFITES
- 254 KIMCHI DE JENNIFER, ŒUF MIROIR ET HŪÎTRES
- 256 RAVIOLES DE PAK CHOÏ ET TOURTEAU

LES LÉGUMES CRUCIFÈRES

CHOU VERT FRISÉ, CONSOMMÉ CRISTALLIN AUX CREVETTES GRISES

Pour 6 personnes

Préparation

30 minutes

Cuisson

1 h 30

Matériel

Chinois fin
Friteuse
Râpe Microplane
Russe
Sautoir
Thermomètre
Torchon

Ingrédients

2 choux frisés
100 g de gingembre
2 carottes
1 botte d'oignons nouveaux
2 gousses d'ail
200 g de tofu
300 g de crevettes grises entières cuites
1 botte de cive thaïe
1 botte de coriandre fraîche
10 cl de sauce soja
5 cl de sauce de poisson
(du genre sauce de Phu Quoc)
1 bâton de citronnelle
20 g de concentré de tomates
1,5 litre d'eau minérale
5 g de graines de coriandre
5 g de grains de poivre noir
10 g de farine
30 g de beurre
1 litre d'huile de pépins de raisin
Sel



PRÉPARATION DE LA GARNITURE

Épluchez et lavez tous les légumes à l'eau vinaigrée (5 cl par litre d'eau). Enlevez les premières feuilles des choux, les plus vertes. Réservez-les pour le consommé. Épluchez le gingembre et gardez les épluchures pour le consommé. Taillez les carottes en fine brunoise (voir technique p. 60), ciselez les oignons nouveaux (voir technique p. 56) et réservez les tiges vertes. Râpez le gingembre et les gousses d'ail, mélangez et réservez au réfrigérateur. Prélevez 6 belles feuilles de choux. Dans une russe, faites cuire à l'anglaise ces 6 feuilles. Laissez refroidir puis égouttez-les sur un torchon propre. Elles doivent rester croquantes. Enveloppez dans le torchon et réservez au réfrigérateur. Émincez finement le reste des choux, réservez. Égouttez le tofu, taillez-le délicatement en gros cubes de 3 cm de côté. Réservez sur du papier absorbant au réfrigérateur. Épluchez les crevettes grises, rincez-les à l'eau froide et réservez une vingtaine de crevettes pour la finition. Ne jetez ni les têtes ni les carcasses. Émincez la cive dans le sens de la longueur (environ 10 cm de long). Réservez dans l'eau froide pour qu'elles se recroquevillent. Coupez les queues de coriandre et réservez quelques feuilles pour le dressage.

CONSOMMÉ CRISTALLIN

Dans une russe, faites colorer les feuilles de chou vert. Ajoutez les têtes et les carcasses de crevettes ainsi que les parures de gingembre, déglacez avec la sauce soja et la sauce de poisson. Ajoutez un bâton de citronnelle émincé en biseaux, le vert des oignons nouveaux, les queues de coriandre et une cuillerée à soupe de concentré de tomates et mouillez avec l'eau minérale. Assaisonnez avec les graines de coriandre et de poivre noir. Faites cuire à faible ébullition pendant 45 minutes, laissez reposer 10 minutes puis chinoisez au travers d'un tissu sans fouler. Réservez le consommé à température.

COUSSINETS DE CHOUX

Faites suer la brunoise de carottes au beurre avec les oignons sans coloration. Ajoutez le mélange ail-gingembre, le chou émincé et 10 cl de consommé. Étuvez pour qu'il soit fondant. Réservez. Garnissez les 6 feuilles de choux blanchies du mélange carotte-choux. Repliez les feuilles de chou pour obtenir des coussinets de 6 x 4 cm et enveloppez dans du film alimentaire.

FRITURE

Passez dans la farine les dés de tofu, égouttez et épongez la cive. Faites chauffer un litre d'huile de pépins de raisin dans la friteuse à 170 °C. Faites frire le tofu, la cive et les crevettes séparément. Faites attention aux projections d'huile. Débarrassez sur du papier absorbant et salez.

DRESSAGE

Enlevez le film alimentaire des coussinets. Dressez en assiette creuse puis disposez les condiments frits dessus, les crevettes autour et à l'aide d'une thédère, versez le consommé chaud à côté. Ajoutez quelques feuilles de coriandre fraîche au dernier moment.

TRUCS ET ASTUCES DE CHEFS

Le fait de maîtriser la cuisson du consommé à faible ébullition permet d'obtenir une belle clarification ambrée.

DÉCLINAISON DE CHOU-FLEUR, RÔTI GRENOBLOISE, MOUSSE ET TABOULÉ MULTICOLORE

Pour 6 personnes

Préparation

1 h 30

Cuisson

20 minutes

Matériel

6 cercles de 5 cm de Ø
Batteur électrique
Mixeur plongeant
Râpe à fromage
Robot-Coupe

Ingédients

Mousse de chou-fleur

325 g de purée de chou-fleur
140 g de crème liquide à 35 % de MG
3,5 feuilles de gélatine (7 g)
Sel

Taboulé de semoule graffiti

½ chou-fleur orange
½ chou-fleur vert
½ chou-fleur violet
1 botte de coriandre
10 cl d'huile d'olive
1 citron vert
Sel, poivre

Grenobloise

1 citron
2 tranches de pain
100 g de beurre
2 cuillerées à soupe de câpres

Chou-fleur rôti

1 chou-fleur
150 g de beurre demi-sel

Purée de chou-fleur au tahiné

400 g de chou-fleur
50 g de beurre
3 cuillerées à soupe de tahiné
Sel

Finitions et dressage

100 g de salicornes
6 câpres à queue

MOUSSE DE CHOU-FLEUR

Dans une casserole, faites cuire le chou-fleur à l'anglaise (voir technique p. 90). Égouttez-le puis mixez-le au Robot-Coupe. Mettez à réhydrater la gélatine dans de l'eau froide. À l'aide d'un batteur électrique, montez la crème en chantilly jusqu'à l'obtention d'une texture souple. Ajoutez la gélatine essorée dans le chou-fleur mixé encore chaud. Lorsque la préparation n'est pas encore prise incorporez délicatement la crème fouettée avec une maryse. Moulez dans les cercles individuels et laissez prendre au réfrigérateur pendant 1 heure.

TABOULÉ DE SEMOULE GRAFFITI

Râpez chaque chou-fleur sur la face à gros trous de la râpe à fromage. Ajoutez la coriandre émincée finement, le jus et le zeste de citron vert puis rectifiez l'assaisonnement avec l'huile d'olive, le sel et le poivre suivant le goût.

GRENOBLOISE

Pelez à vif le citron pour prélever les suprêmes d'agrumes. Taillez-les en cubes réguliers. Taillez les tranches de pain en croûtons de 5 mm de côté puis faites-les frire au beurre clarifié. Faites-les égoutter sur du papier absorbant. Mélangez les cubes de citron, les câpres. Réservez les croûtons à part.

CHOU-FLEUR RÔTI

Détaillez le chou-fleur en six gros bouquets. Dans une poêle, faites-les rôtir au beurre demi-sel en les arrosant régulièrement pendant une quinzaine de minutes selon leur grosseur. En fin de cuisson, ajoutez la grenobloise.

PURÉE DE CHOU-FLEUR AU TAHINÉ

Dans une casserole, faites cuire le chou-fleur à l'anglaise (voir technique p. 90). Égouttez-le, mixez-le au Robot-Coupe avec le beurre et le tahiné. Salez. Vous pouvez rectifier la consistance en ajoutant un peu d'eau, si nécessaire.

FINITIONS

Dans une casserole d'eau non salée, placez les salicornes, portez à ébullition puis stoppez la cuisson en les plongeant dans de l'eau glacée.

DRESSAGE

Déposez une petite quantité de purée de chou-fleur au tahiné sur le fond des assiettes. Dressez les choux-fleurs rôtis. Démoulez les mousses de chou-fleur, recouvrez-les de taboulé de semoule graffiti. Dressez les salicornes, quelques copeaux de chou-fleur cru, les croûtons et les câpres.



BROCOLI RÔTI, POUTARGUE ET SAUCE CÉSAR

Pour 4 personnes

Préparation

45 minutes

Cuisson

30 minutes

Matériel

Râpe

Mixeur

Ingrédients

Brocoli

1 pied de brocoli

100 g de beurre

Sel

Sauce César

2 œufs

20 g de parmesan râpé

15 g de filets d'anchois

40 g de jus de citron

10 g de sauce Worcestershire

¼ de botte d'estragon

¼ de botte de basilic

100 g d'huile d'olive

40 g de crème épaisse

Finitions et dressage

50 g de poutargue

BROCOLI

Lavez le brocoli, blanchissez-le 30 secondes dans une eau bouillante salée et laissez refroidir. Dans une poêle, faites colorer le beurre pour obtenir un beurre noisette. Veillez à ce qu'il ne devienne pas noir. Placez le brocoli sur une plaque recouverte de papier sulfurisé, versez le beurre noisette par-dessus et faites rôtir au four à 180 °C (th. 6) pendant 20 minutes. Vérifiez la coloration et la cuisson du pied à l'aide d'un couteau.

SAUCE CÉSAR

Faites cuire un œuf dur puis récupérez le jaune. Mixez ensemble le jaune d'œuf frais et le jaune dur, le parmesan, les filets d'anchois, ajoutez le jus de citron, la sauce Worcestershire, l'estragon et le basilic effeuillés puis montez à l'huile. Détendez avec la crème, si besoin.

DRESSAGE

Servez le brocoli rôti avec la sauce César et de la poutargue râpée.



CHOUX DE BRUXELLES AU SIROP D'ÉRABLE, CRISPY D'OIGNON ET DE LARD FUMÉ

Pour 6 personnes

Préparation

30 minutes

Cuisson

20 minutes

Matériel

Trancheuse

Ingrédients

Choux de Bruxelles

36 choux de Bruxelles
25 cl de sirop d'érable
150 g de beurre demi-sel
10 g de sel marin
Fleur de sel
Poivre du moulin

Crispy

200 g de lard fumé
2 oignons blancs

Finitions et dressage

Quelques brins de persil plat
5 cl d'huile d'olive

CHOUX DE BRUXELLES

Lavez les choux de Bruxelles et épluchez les premières feuilles. Réservez ces quelques feuilles pour la décoration. Dans une casserole d'eau salée, faites cuire les choux à l'anglaise (voir technique p. 90). Veillez à les garder croquants. Rafraîchissez-les et blanchissez les feuilles prévues pour la décoration.

CRISPY

Taillez très finement (1 à 2 mm d'épaisseur) le lard fumé et les oignons à l'aide d'une trancheuse. Vous pouvez aussi congeler préalablement le lard et les oignons pour en faciliter la découpe. Disposez les lamelles de lard et d'oignons sur une plaque entre deux feuilles de papier cuisson puis enfournez une vingtaine de minutes à 150 °C (th. 5) pour faire sécher. Vérifiez qu'ils soient colorés et croustillants. Coupez les choux de Bruxelles en deux, dans le sens de la longueur. Faites-les colorer côté face plane dans un beurre demi-sel noisette puis déglacez au sirop d'érable. Arrosez bien les choux.

DRESSAGE

Assaisonnez et dressez dans des assiettes creuses. Parsemez du crispy de lard, de persil et d'oignons. Décorez des premières feuilles lustrées à l'huile d'olive.



GALETTES DE CHOU ROMANESCO, PURÉE VERTE ET MAQUEREAU À LA FLAMME

Pour 6 personnes

Préparation

40 minutes

Cuisson

20 minutes

Matériel

Blender

Chinois

Passoire

Presse-ail

Ingédients

Maquereaux

3 maquereaux

30 cl de sauce ponzu

Galettes de chou romanesco

500 g de chou romanesco

2 oignons fanes

1 gousse d'ail

50 g d'huile d'olive

2 cuillerées à soupe de farine

2 œufs

1 cuillerée à café d'origan

10 feuilles de menthe

15 cl d'huile d'olive pour la friture

Purée verte

500 g de chou romanesco

70 g de beurre

70 g de parmesan

Sel

Sauce citron vert pistache

300 g d'eau

1 bâton de citronnelle

150 g de pistaches

100 g de fumet de poisson

1 cuillerée à soupe de gingembre râpé

100 g de crème liquide à 35 % de MG

100 g de jus de citron

1 citron vert

Finitions et dressage

18 têtes de romanesco cuites

5 g de thé vert matcha en poudre

MAQUEREUX

Levez les filets de maquereaux, puis ôtez les arêtes. Mettez les filets à mariner dans la sauce soja pendant 1 heure au réfrigérateur.

GALETTES DE CHOU ROMANESCO

Dans une casserole d'eau bouillante salée, faites cuire le chou romanesco al dente. Égouttez-le puis écrasez-le grossièrement à l'aide d'une fourchette. Émincez les oignons (voir technique p. 55) et réduisez l'ail en purée à l'aide d'un presse-ail. Dans une poêle avec de l'huile d'olive, faites revenir l'oignon ciselé et l'ail en purée. Débarrassez dans le chou romanesco écrasé puis incorporez la farine, les œufs, l'origan et la menthe finement ciselée. Rectifiez l'assaisonnement. Confectionnez 18 boulettes d'environ 4 cm de diamètre, aplatissez-les légèrement puis farinez-les. Faites-les cuire dans un bain d'huile d'olive en les retournant au cours de la cuisson.

PURÉE VERTE

Dans une casserole d'eau bouillante salée, faites cuire le chou romanesco. Égouttez puis mixez au blender le chou avec le beurre et le parmesan. Rectifiez l'assaisonnement et réservez au réfrigérateur.

SAUCE CITRON VERT PISTACHE

Émincez la citronnelle finement. Dans une casserole, mettez l'eau et la citronnelle à chauffer 3 minutes pour le faire infuser. Dans une poêle, faites rissoler les pistaches sans coloration. Mettez dans le Robot-Coupe les pistaches et l'eau infusée à la citronnelle, mixez le tout jusqu'à l'obtention d'une pâte. Dans une casserole, faites chauffer le fumet à feu doux, ajoutez le gingembre râpé et la crème. Versez ce mélange dans le Robot-Coupe sur la pâte de pistaches, mixez bien puis reversez le tout dans la casserole et faites cuire 10 minutes. Chinoisez la sauce, rectifiez l'assaisonnement, puis ajoutez le jus de citron et le zeste de citron vert selon votre goût.

FINITIONS

Égouttez les maquereaux puis faites-les cuire légèrement à la poêle côté chair et finissez la cuisson de la peau à l'aide d'un chalumeau sans les surcuire.

DRESSAGE

Déposez une petite quantité de purée dans le fond de l'assiette, ajoutez le filet de maquereau, 2 galettes de chou et une tête de chou romanesco par-dessus. Versez la sauce pistache et saupoudrez un peu de thé matcha sur les bords de l'assiette.



POMPONNETTES DE CHOU ROUGE ET POMMES BRAISÉES À LA BIÈRE

Pour 12 personnes

Préparation

2 heures

Cuisson

45 minutes

Matériel

Chinois

Cuillère parisienne

Ingédients

Pomponnettes

2 choux rouges

6 pommes Royale Gala bio

20 cl de vinaigre blanc

1 citron

180 g de beurre

demi-sel

75 cl de bière brune de votre choix

1 brin de thym

1 feuille de laurier

Fleur de sel

Poivre du moulin

Finitions et dressage

4 pommes Royale Gala

50 g de beurre

POMPONNETTES

Retirez les premières feuilles abîmées des choux et réservez 12 grandes feuilles. Émincez finement le reste (voir technique p. 55). Dans une casserole d'eau bouillante vinaigrée et salée, blanchissez le chou émincé. Égouttez sans laisser refroidir. Épluchez et taillez les pommes en gros dés. Citronnez-les pour éviter l'oxydation. Dans une casserole d'eau salée, démarrez un bouillon avec les parures des pommes et des choux rouges, faites cuire une trentaine de minutes puis filtrez et réservez. Dans une sauteuse, faites suer au beurre demi-sel les dés de pommes, ajoutez le chou rouge émincé puis mouillez avec la bière et le bouillon des parures. Couvrez et enfournez à 160 °C (th. 5/6) pendant 35 minutes. Après cuisson, égouttez le chou braisé et faites réduire le jus. Formez des pomponnettes rondes avec les grandes feuilles de chou en ajoutant le mélange de chou braisé à l'intérieur. On peut s'aider de film alimentaire pour leur donner une forme.

FINITIONS

Beurrez un sautoir, disposez les pomponnettes dedans et glacez-les 10 minutes avec le jus de braisage. Retirez le trognon des pommes, détaillez-les en rondelles de 1 cm d'épaisseur puis faites-les sauter dans 20 g de beurre sur chaque face.

DRESSAGE

Dans une assiette, disposez les pomponnettes sur les rondelles de pommes et placez des billes de pommes (voir technique p. 85). Montez au beurre le jus de braisage et ajoutez au dernier moment un peu de bière. Servez la sauce autour.



TAJINE DE CHOUX-RAVES AUX FRUITS SECS

Pour 6 personnes

Préparation

45 minutes

Cuisson

30 minutes

Matériel

Mortier et pilon
Passoire

Ingrédients

Choux-raves

6 choux-raves
1 brin de thym frais
1 feuille de laurier
Fleur de sel

Fruits secs

100 g de raisins de Corinthe
100 g de dattes
5 cl de fleur d'oranger

Garnitures aromatiques

1 botte d'oignons nouveaux
3 gousses d'ail

Épices

1 cuillerée à café de cumin
1 cuillerée à café de curcuma
1 cuillerée à café de graines de coriandre
3 anis étoilés
½ cuillerée à café de fenouil grec
½ cuillerée à café de graines d'anis vert
2 pistils de safran
½ cuillerée à café de poivre en grains Cubèbe
5 cl d'huile d'olive

Herbes aromatiques

1 botte de coriandre fraîche
½ botte de menthe fraîche
1 botte de persil plat

Finitions et dressage

1 citron jaune

CHOUX-RAVES

Épluchez les choux-raves en gardant leur forme ronde. Coupez-les en deux et à l'aide d'une cuillère prélevez la chair à 1 cm du bord puis détaillez-la en cubes. Blanchissez les choux-raves 5 minutes dans de l'eau salée avec le thym et le laurier puis égouttez-les. Réservez.

FRUITS SECS

Dans une casserole, faites chauffer 20 cl d'eau avec la fleur d'oranger. Hors du feu, mettez les raisins et les dattes pour les réhydrater.

GARNITURES AROMATIQUES

Pelez et hachez l'ail et émincez les oignons nouveaux (voir technique p. 55).

ÉPICES

Pilez l'ensemble des épices au mortier. Dans une cocotte avec de l'huile d'olive, faites torréfier les épices pilées. Veillez à ne pas les brûler. Ajoutez les oignons et l'ail. Faites suer l'ensemble sans coloration et disposez sur cette fondue les moitiés de choux-raves. Mouillez avec l'eau de trempage des fruits secs. Faites cuire à frémissement puis vérifiez la cuisson à l'aide d'un couteau d'office. Les moitiés de choux-raves doivent être fondantes et glacées par l'eau de cuisson.

HERBES AROMATIQUES

Effeuillez la coriandre fraîche, la menthe et le persil, lavez-les puis ciselez le tout finement en les roulant comme un cigare (voir techniques p. 30 et 56).

FINITIONS

Pelez un citron jaune en retirant bien la peau blanche, taillez en julienne (voir technique p. 58) et blanchissez-la une fois.

DRESSAGE

Garnissez les moitiés de choux-raves de fruits secs aux épices, de cubes de chou et parsemez de julienne de citron et des herbes ciselées au dernier moment.

TRUCS ET ASTUCES DE CHEFS

Vous pouvez utiliser du chou-rave blanc ou violet, les épices du tajine lui apporteront de la rondeur.



SALADE DE KALE ET NOIX CONFITES

Pour 10 personnes

Préparation

1 h 30

Cuisson

45 minutes

Matériel

Cuillère parisienne

Girole à tête-de-moine

Mandoline

Ingrédients

Salade de kale

1 botte de chou bébé kale
1 botte de radis ronds rouges
1 pomme Red Delicious
2 branches de céleri branche
½ tête-de-moine
40 g de cranberries séchées

Riz soufflé

30 g de riz long étuvé

Noix confites

60 g de sucre
60 g d'eau
100 g de noix en cerneaux

Vinaigrette

60 g de yaourt
1 cuillerée à soupe de moutarde de Meaux
1,5 cuillerée à soupe de vinaigre de cidre
1,5 cuillerée à soupe de miel
100 g d'huile d'olive

SALADE DE KALE

Dans une casserole d'eau bouillante salée, blanchissez le chou s'il est trop gros. Taillez les radis en copeaux à l'aide d'une mandoline. Lavez la pomme puis faites des billes à l'aide d'une cuillère parisienne (voir technique p. 85). Effilez puis blanchissez le céleri dans une casserole d'eau bouillante salée. Rafraîchissez dans de l'eau avec des glaçons puis taillez-le en sifflets (voir technique p. 64). À l'aide d'une girole à tête-de-moine, faites des copeaux de fromage. Mélangez le tout.

RIZ SOUFFLÉ

Dans une poêle à sec, versez le riz pour le faire souffler à feu vif.

NOIX CONFITES

Dans une casserole, faites chauffer le sucre avec l'eau pour obtenir un sirop. Ajoutez les cerneaux de noix dans le sirop pour les confire, laissez une vingtaine de minutes. Égouttez puis étalez sur tapis silicone puis séchez 35 minutes au four à 120 °C (th. 4).

VINAIGRETTE

Dans un bol, versez tous les ingrédients puis émulsionnez au fouet. Mélangez la vinaigrette à la salade de kale.

DRESSAGE

Dans une assiette creuse, répartissez la salade de kale assaisonnée. Parsemez de riz soufflé, de cranberries séchées et de noix confites.



KIMCHI DE JENNIFER, ŒUF MIROIR ET HUÎTRES

Pour 6 personnes

Préparation

30 minutes

Marinade

4 heures au moins

Cuisson

5 minutes

Matériel

Bocal de 3 litres

Emporte-pièce rond de 3 cm de Ø

Passoire

Robot mixeur

Tapis silicone à maillage nid d'abeille

Ingrédients

1 chou chinois

18 huîtres spécial Marennes Oléron

6 œufs

Saumure

½ tasse de sel casher

8 tasses d'eau

Pâte de kimchi

2 cuillerées à soupe de farine de riz gluant

½ tasse d'eau

220 g de daïkon

2 cuillerées à soupe de gingembre frais

2 cuillerées à soupe de sucre

½ oignon blanc

4 gousses d'ail

½ tasse à café de crevettes salées et fermentées

4 oignons nouveaux

3 à 6 cuillerées à soupe de nuoc man

¼ de tasse de gochu-garu (piment du kimchi)

Piment coréen en poudre

Tuile à l'encre de seiche

50 g de farine

50 g de beurre pommade

50 g de blancs d'œufs

2 g d'encre de seiche

Finitions et dressage

1 barquette d'oxalys rouge

20 fleurs de bourrache

1 branche d'aneth

1 oignon fane vert émincé



CHOU

Lavez, puis taillez le chou dans le sens de la longueur en six ou huit suivant la grosseur du chou.

SAUMURE

Faites dissoudre le sel casher dans 8 tasses d'eau. Placez les morceaux de chou dans cette saumure. Mettez sous presse à l'aide d'un couvercle et d'un poids afin de bien immerger le chou. Laissez pendant au moins 4 heures ou jusqu'au lendemain. Lorsque les feuilles de chou sont souples, c'est prêt. Rincez soigneusement les morceaux de chou pour retirer le sel sous un filet d'eau froide puis égouttez-les dans une passoire et mettez de côté.

PÂTE DE KIMCHI

Dans une petite casserole, faites dissoudre la farine de riz dans l'eau froide. Portez le tout à ébullition en prenant soin de fouetter et faites cuire pendant 1 à 2 minutes jusqu'à ce que le mélange épaississe. Retirez la pâte de riz du feu et laissez refroidir. Épluchez, lavez puis taillez le radis daïkon en julienne (voir technique p. 58). Mixez au robot le gingembre, le sucre, le demi-oignon et les gousses d'ail épluchées. Ajoutez les crevettes finement hachées, les oignons nouveaux émincés, le nuoc-man et les piments coréens. Mélangez et versez le tout sur la pâte de riz refroidie pour obtenir la pâte de kimchi. Badigeonnez généreusement avec les mains chaque morceau de chou de pâte de kimchi. Rangez-les dans un grand bocal les uns sur les autres et laissez fermenter 2 jours à température ambiante puis placez au réfrigérateur, la fermentation se poursuivra naturellement. Vous pouvez déguster votre kimchi au bout de 3 à 4 jours.

HUÎTRES

Ouvrez soigneusement les huîtres.

ŒUFS AU PLAT

Dans une poêle antiadhésive, faites cuire les œufs au plat. À l'aide d'un emporte-pièce, peaufinez la forme des œufs.

TUILE À L'ENCRE DE SEICHE

Mélangez l'ensemble des ingrédients. Lissez le tout au fouet puis étalez finement l'appareil sur un tapis silicone nid d'abeille et faites cuire au four à 170 °C (th. 5/6) pendant 8 minutes. Démoulez puis taillez à l'emporte-pièce des disques de 3 cm de diamètre et laissez refroidir.

DRESSAGE

Déposez une belle feuille de chou sur le fond de l'assiette, prenez trois autres feuilles puis roulez-les sur elles-mêmes et déposez-les sur la première feuille de chou. Disposez harmonieusement les huîtres sur le dessus, parsemez d'oignons fanes émincés, d'oxalys, de quelques feuilles d'aneth, de fleurs de bourrache et placez un œuf au plat. Finissez par des tuiles à l'encre de seiche.

TRUCS ET ASTUCES DE CHEFS

L'étape de la saumure est cruciale à la fabrication du kimchi. Ce processus aide à supprimer une partie de l'eau du chou et le prépare à la lactofermentation. Vous pouvez « saumurer » le chou le matin et faire le kimchi l'après-midi ou vous pouvez le faire le jour même pour le lendemain matin. Un légume lactofermenté peut se conserver plusieurs mois au réfrigérateur.

RAVIOLES DE PAK CHOÏ ET TOURTEAU

Pour 2 personnes

Préparation

1 heure

Cuisson

40 minutes

Matériel

Emporte-pièce rond de 7 cm de Ø
Râpe Microplane
Robot-Coupe
Tapis silicone avec empreinte de papillon

Ingrédients

1 pak choï

Farce

2 tourteaux
20 g d'échalote
Huile d'olive
¼ de botte de cerfeuil
1 main de Bouddha
Sel, poivre

Émulsion froide

1 œuf
5 cl de vinaigre de Xérès
10 g de miso brun
¼ de main de Bouddha
120 cl d'huile d'arachide
Sel

Finitions et dressage

1 main de Bouddha
50 g de beurre pommade
50 g de blancs d'œufs
50 g de farine
20 g de miso

DISQUES DE PAK CHOÏ

Lavez le pak choï puis à l'aide d'un emporte-pièce taillez dans la partie verte 6 disques. Réservez les côtes du pak choï. Faites blanchir les disques 10 secondes et refroidir immédiatement en les plongeant dans de l'eau froide. Faites-les sécher sur du papier absorbant et réservez.

FARCE

Dans un rondou, faites cuire les tourteaux dans un peu d'eau bouillante pendant 5 à 10 minutes. Retirez avec précaution les pinces puis remettez les corps à cuire 5 à 10 minutes de plus. Récupérez la chair des corps et des pinces sans les casser. Réservez. Épluchez et ciselez l'échalote. Prenez le pak choï réservé, taillez 60 g de côtes en brunoise (voir technique p. 60). Dans une poêle, faites suer les échalotes à l'huile d'olive, ajoutez la brunoise de pak choï et laissez compoter. Hors du feu, laissez refroidir puis ajoutez la chair des tourteaux, le cerfeuil haché, le zeste de main de Bouddha et assaisonnez.

ÉMULSION FROIDE

Faites cuire l'œuf mollet puis écalez-le. Dans un Robot-Coupe, mixez l'œuf avec le vinaigre de Xérès, le miso, le sel et ajoutez le zeste d'environ un quart de main de Bouddha puis montez à l'huile. Réservez.

RAVIOLES

Enveloppez la farce dans les disques de pak choï.

FINITIONS

Taillez des tranches fines de 1 mm d'épaisseur de main de Bouddha à l'aide d'une mandoline. À l'aide d'un fouet, mélangez le beurre, le blanc d'œuf, la farine et la miso. Étalez la pâte sur le tapis silicone aux motifs imprimés et faites cuire au four à 160 °C (th. 6) pendant 6 minutes.

DRESSAGE

Au fond de l'assiette, mettez de la sauce et disposez harmonieusement les ravioles de pak choï. Décorez avec les tuiles de papillon.

TRUCS ET ASTUCES DE CHEFS

Vous pouvez placer les tourteaux pendant environ 3 heures au congélateur pour les endormir avant la cuisson.







- 260 DÉCLINAISON DE PETITS POIS MENTHOLÉS,
BRUGNONS MARBRÉS DE FRAMBOISES
ET ROULEAUX D'ENCORNETS
- 262 FALAFELS DE FÈVES ET HALLOUMI GRILLÉ
- 266 ROYALE DE POIS GOURMANDS, GODIVEAUX DE MERLAN
- 268 SALADE DE HARICOTS VERTS, ÉCHALOTES
ET NOISETTES DU PIÉMONT
- 270 RAGOÛT DE COCOS DE PAIMPOL, COQUILLAGES
ET CHAMPIGNONS

LES LÉGUMES GOUSSES

DÉCLINAISON DE PETITS POIS MENTHOLÉS, BRUGNONS MARBRÉS DE FRAMBOISES ET ROULEAUX D'ENCORNETS

Pour 6 personnes

Préparation

2 heures

Cuisson

1 heure

Matériel

Blender
Chinois étamine
Tamis
Machine sous vide

Ingédients

Purée de petits pois

2 kg de petits pois frais
25 cl d'huile de pépins de raisin
Huile essentielle de menthe
5 cl de crème liquide à 35 % de MG

Garniture

2 brugnons
3 cerfeuil tubéreux
100 g de framboises fraîches
40 cl d'huile de pépins de raisins
Sel

Encornets

6 encornets entiers
60 g de saindoux
100 g de farine
Huile de friture

Finitions et dressage

12 pousses de petits pois
3 fleurs de soucis
6 à 12 framboises fraîches

PURÉE DE PETITS POIS

Écossez tous les petits pois (voir technique p. 48). Dans une casserole, faites blanchir les cosses puis égouttez-les bien à l'aide d'un chinois. Dans un blender, mixez les cosses essorées avec de l'huile de pépins de raisins à hauteur puis passez au chinois étamine. Réservez l'huile obtenue. Dans une casserole, faites cuire à l'anglaise les petits pois et rafraîchissez-les dans une eau glacée. Mixez la moitié avec la crème liquide et passez au tamis cette purée. Assaisonnez le reste des petits pois avec l'huile de cosses et deux gouttes d'huile essentielle de menthe.

GARNITURE

Épluchez les brugnons et les cerfeuil tubéreux. Taillez-les en quartiers réguliers. Placez-les séparément dans deux sacs de cuisson sous vide avec quelques framboises écrasées, de l'huile de pépins de raisin et une pincée de sel. Faites cuire au four vapeur à 95 °C ou au cuit-vapeur, 5 minutes pour les brugnons et 15 minutes pour les cerfeuil tubéreux.

ENCORNETS

Séparez les corps des tentacules et de l'os des encornets. Parez-les et ouvrez la partie blanche dans le sens de la longueur en les mettant à plat. Procédez à de petites incisions puis dans une poêle antiadhésive, faites-les sauter au saindoux. Les encornets vont s'enrouler naturellement au contact de la chaleur. Roulez les tentacules dans la farine et plongez-les dans un bain d'huile à 180 °C jusqu'à l'obtention d'une belle coloration. Débarrassez sur du papier absorbant.

DRESSAGE

Dressez en disposant les petits pois à la menthe sur la purée au centre de l'assiette et ajoutez harmonieusement les autres éléments. Terminez par les pousses de petits pois, quelques pétales de fleurs de soucis et des framboises fraîches.



FALAFELS DE FÈVES ET HALLOUMI GRILLÉ

Pour 6 personnes

Préparation

30 minutes

Cuisson

15 minutes

Marinade

20 minutes

Matériel

Écumoire à friture

Gril

Robot-Coupe

Ingrédients

Falafels

400 g de fèves fraîches

1 oignon nouveau

3 gousses d'ail

1 botte de persil plat

1 botte de coriandre

3 cuillerées à soupe d'eau

1 cuillerée à soupe de cumin en poudre

1 cuillerée à soupe de coriandre en poudre

2 cuillerées à soupe de graines

de sésame dorées

1 cuillerée à café de levure chimique

Sel, poivre

Huile de friture

Tzatziki

1 concombre

400 g de yaourt nature grec

1 gousse d'ail

½ citron

10 feuilles de menthe

Huile olive

Sel, poivre

Halloumi grillé

18 tranches de halloumi

Huile olive

3 brins d'origan frais

Finitions et dressage

50 g de fèves fraîches cuites

1 piment rouge

18 fines tranches de mini concombres

Huile d'olive

Piment d'Espelette

FALAFELS

Écossez les fèves (voir technique p. 48), blanchissez-les rapidement dans de l'eau bouillante salée puis faites-les refroidir dans un bain d'eau glacée. Émondez-les et réservez. À l'aide du Robot-Coupe, mixez l'oignon, l'ail, le persil et la coriandre. Ajoutez les fèves et mixez grossièrement. Si besoin, ajoutez un peu d'eau pour assouplir le mélange. Assaisonnez avec le sel, le poivre, le cumin, la coriandre en poudre et le sésame. Mettez la levure chimique. Selon la texture, ajoutez de nouveau un peu d'eau si elle est trop épaisse ou un peu de farine si elle est trop souple. Faites un test dans le bain d'huile. Façonnez les falafels à la main en formant des palets d'environ 4 cm de diamètre et de 2 cm d'épaisseur. Dans une poêle, versez l'huile pour préparer le bain de friture. À l'aide d'une écumoire à friture, plongez les falafels dans l'huile pour les faire frire sur toutes les faces. Débarrassez les falafels sur du papier absorbant et salez.

TZATZIKI

Épluchez et râpez le concombre. Placez dans un bol, salez et laissez mariner 20 minutes. Pressez le concombre entre les mains pour l'égoutter puis mélangez-le au yaourt et à l'ail réduit en purée, le jus de citron, la menthe ciselée et un peu d'huile. Salez, poivrez et réservez au réfrigérateur.

HALLOUMI GRILLÉ

Passer les tranches de halloumi sur le gril bien chaud avec un peu d'huile d'olive. Assaisonnez avec l'origan.

DRESSAGE

Dans les assiettes, déposez trois petites quantités de tzatziki, dressez harmonieusement trois falafels et trois tranches de halloumi grillé. Finissez par quelques fèves fraîches, des rondelles de piment rouge, des tranches de concombre, quelques gouttes d'huile d'olive et saupoudrez de piment d'Espelette.







ROYALE DE POIS GOURMANDS, GODIVEAUX DE MERLAN

Pour 6 personnes

Préparation

1 heure

Cuisson

30 minutes

Matériel

Chinois
Écumoire
Mixeur plongeant
Moule silicone de 12 quenelles
ou autre forme au choix
Robot-Coupe
Tamis

Ingrédients

Royale de pois gourmands

180 g de pois gourmands
4 g de sel
1 œuf entier
2 jaunes d'œufs
50 g de crème liquide à 35 % de MG

Crème de roquette

50 g de roquette
100 g de bouillon de légumes
100 g de crème liquide à 35 % de MG
Sel, poivre

Godiveaux de merlan

250 g de chair de merlan
30 g de beurre pomade
10 g de blanc d'œuf
125 g de crème liquide à 35 % de MG
Sel, poivre

Pois gourmands

400 g de pois gourmands

Finitions et dressage

200 g de coques
20 g d'avruga
18 feuilles d'estragon

ROYALE DE POIS GOURMANDS

Dans une casserole d'eau bouillante fortement salée, faites surcuire les pois gourmands. Finissez par un choc thermique en les plongeant dans un bain d'eau glacée. Mixez les pois gourmands à l'aide d'un Robot-Coupe puis passez le tout au tamis. Prélevez 150 g de purée de pois gourmands puis ajoutez l'œuf, les jaunes d'œufs, la crème et rectifiez l'assaisonnement. Versez la préparation dans les moules puis faites cuire à 75 °C à la vapeur ou au cuit-vapeur pendant 35 minutes. Placez les quenelles au congélateur pendant 30 minutes afin de faciliter le démoulage.

CRÈME DE ROQUETTE

Dans une casserole d'eau bouillante salée, blanchissez la roquette 30 secondes puis rafraîchissez. Égouttez et mixez au mixeur plongeant avec le bouillon de légumes et la crème. Faites réduire le tout à feu doux 5 minutes. Chinoisez puis rectifiez l'assaisonnement et l'onctuosité (la préparation doit recouvrir le dos d'une cuillère à soupe).

GODIVEAUX DE MERLAN

Mixez la chair du merlan au Robot-Coupe. Incorporez le beurre pomade puis le blanc d'œuf. Passez le tout au tamis et à l'aide d'une spatule incorporez la crème liquide sur un lit de glace. Rectifiez l'assaisonnement. Répartissez cette farce sur 6 morceaux de film alimentaire et façonnez des petits cylindres. Faites cuire les boudins à la vapeur à 85 °C ou au cuit-vapeur pendant 8 à 10 minutes. Réservez au réfrigérateur.

POIS GOURMANDS

Dans une casserole, faites cuire les pois à l'anglaise (voir technique p. 90). Égouttez-les puis juxtaposez plusieurs pois gourmands en les faisant se chevaucher légèrement pour les retailer en rectangle de 15 × 6 cm. Déposez-les délicatement sur une plaque recouverte d'un papier sulfurisé et réchauffez à la vapeur juste avant de servir.

FINITIONS

Nettoyez et ouvrez les coques au cuit-vapeur ou au four à 85 °C (th. 3) pendant 3 minutes.

DRESSAGE

Réchauffez les royales de pois gourmands quelques minutes à la vapeur puis glacez-les avec le coulis de roquette. Placez sur chaque assiette un rectangle de pois gourmand et disposez par-dessus trois royales. Ajoutez trois tronçons de godiveaux, quelques coques, l'avruga et des feuilles d'estragon.



SALADE DE HARICOTS VERTS, ÉCHALOTES ET NOISETTES DU PIÉMONT

Pour 6 personnes

Préparation

30 minutes

Cuisson

10 minutes

Ingrédients

1,2 kg de haricots verts
1 litre d'eau gazeuse forte en sodium
40 g de sel marin
2 grosses échalotes
150 g de noisettes du Piémont
2 bottes de ciboulette

Vinaigrette

5 cl de vinaigre de barolo
10 cl d'huile de noisette
Fleur de sel
Poivre du moulin

Équeutez les haricots verts (voir technique p. 49) et lavez-les à l'eau froide. Trempez-les dans l'eau gazeuse pendant 20 minutes.

Dans une casserole, versez l'eau, à ébullition ajoutez le sel marin, faites cuire les haricots verts croquants (voir technique p. 90) puis faites-les refroidir dans de l'eau glacée.

Pelez, émincez en rouelles les échalotes et rincez-les à l'eau froide.

Sur une plaque recouverte d'un papier sulfurisé, répartissez les noisettes puis enfournez-les 5 à 8 minutes à 120 à 130 °C (th. 4/5) pour les torréfier.

Ciselez finement la ciboulette.

VINAIGRETTE

Dans un bol, mélangez le vinaigre de barolo et l'huile de noisette. Ajoutez un peu de fleur de sel et du poivre du moulin.

DRESSAGE

Assaisonnez les haricots verts avec la vinaigrette, parsemez d'éclats de noisettes torréfiées et de ciboulette ciselée.

TRUCS ET ASTUCES DE CHEFS

L'utilisation de l'eau gazeuse rend les haricots plus tendres et cela fixe la couleur.



RAGOÛT DE COCOS DE PAIMPOL, COQUILLAGES ET CHAMPIGNONS

Pour 6 personnes

Préparation

40 minutes

Cuisson

30 minutes

Ingédients

15 g de chorizo

Haricots et champignons

2 kg de cocos de Paimpol
500 g de champignons de Paris
200 g de girolles
2 échalotes
Sel, poivre du moulin

Marinière

1 kg de couteaux
25 g d'échalotes
20 cl de vin blanc

Soupe

1 litre de bouillon de légumes
100 g de beurre

Finitions et dressage

1 botte de basilic
1 botte de ciboulette

HARICOTS ET CHAMPIGNONS

Écossez les haricots (voir technique p. 48). Préparez et lavez les champignons (voir technique p. 35). Taillez-les en façon macédoine (voir technique p. 65). Dans une poêle, faites-les sauter avec l'échalote.

MARINIÈRE

Lavez et ouvrez les couteaux. Dans un faitout, faites-les cuire avec les échalotes émincées et le vin blanc à couvert. Taillez les couteaux en petits dés.

SOUPE

Faites cuire les cocos dans le bouillon de légumes pendant 20 minutes. Taillez le chorizo en brunoise (voir technique p. 60), et faites-le suer à la poêle pour qu'il rende du gras. Assaisonnez les cocos, ajoutez les champignons, le chorizo et les dés de couteaux.

DRESSAGE

Dressez en assiettes creuses bien chaudes. Parsemez d'herbes ciselées. Vous pouvez ajouter quelques croûtons.







- 274 DESSERT MOELLEUX ET CROUSTILLANT
AUTOUR DU CAFÉ ET DU CHAMPIGNON DE PARIS
- 276 CRÉMEUX DE GIROLLES ET ŒUF PARFAIT
- 278 TARTELETTES AUX CÈPES,
CHANTILLY AIL ET CIBOULETTE
- 280 OMELETTE PLATE AUX CHANTERELLES
- 282 CAPPUCCINO IODÉ D'OURSIN ET PLEUROTE
- 284 SHIITAKÉS BRAISÉS
- 288 PÂTÉ EN CROÛTE AUX TROMPETTES-DE-LA-MORT
- 290 PIEDS-DE-MOUTON ET OS À MOELLE
- 292 DIAMANT TRUFFE NOIRE EN CHAUD-FROID
- 294 CHAMPIGNONS SHIMEJI AU VINAIGRE,
RAVIOLES CROUSTILLANTES ET FOIE GRAS
- 296 MORILLES FARCIES, BRAISÉE AU XÉRÈS

LES CHAMPIGNONS

DESSERT MOELLEUX ET CROUSTILLANT AUTOUR DU CAFÉ ET DU CHAMPIGNON DE PARIS

Pour 10 personnes

Préparation

2 heures

Cuisson

2 heures

Matériel

Batteur électrique
Blender
Mandoline
Mixeur
Pinceau
Poche + douille
ronde de 4 à 5 mm
de Ø
Robot pâtissier
Tamis
Tapis silicone
Thermomètre

Ingrédients

150 g de champignons
de Paris
Quantité suffisante
de sucre glace

Biscuit génois au café

350 g d'œufs
250 g de sucre
semoule
30 g d'eau
7 g de caramel liquide
1 g d'extract de café
liquide
6 g de café en poudre
190 g de farine
3 g de levure chimique

Crème au beurre café

Meringue italienne

145 g de sucre
80 g d'eau
73 g de blancs d'œufs

Crème anglaise

113 g de lait demi-
écrémé
113 g de sucre
90 g de jaunes d'œufs
500 g de beurre
Quantité suffisante
d'extract ou d'arôme
de café

Meringue noisette

63 g de sucre glace
63 g de sucre
63 g de poudre
de noisettes
125 g de blancs d'œufs
125 g de sucre

Imbibage café

150 g d'expresso
8 g de sucre

Crème noisette

250 g de crème
pâtissière
150 g de praliné
noisette
2 feuilles de gélatine
10 cl de crème
liquide à 35 % de MG

Finitions et dressage

5 champignons
de Paris



La veille, nettoyez et émincez finement les champignons de Paris (voir technique p. 55), puis séchez-les au four à très basse température (60 °C, th. 2) toute la nuit. Le lendemain, réduisez-les en poudre à l'aide d'un blender.

BISCUIT GÉNOIS AU CAFÉ

À l'aide d'un batteur, blanchissez les œufs avec le sucre. Ajoutez l'eau, le caramel, l'extrait de café et le café en poudre. Incorporez la farine tamisée avec la levure. Coulez finement sur un tapis silicone puis enfournez 2 minutes à 240 °C (th. 8). À la sortie du four, saupoudrez de sucre glace.

CRÈME AU BEURRE

Préparez la meringue italienne en portant à ébullition l'eau et le sucre. Laissez cuire jusqu'à l'obtention d'un sirop sans coloration (118 °C). Dans la cuve du batteur muni du fouet, montez les blancs d'œufs en neige. Lorsqu'ils sont fermes versez le sirop en un fin filet tout en mélangeant. Mélangez jusqu'à ce que la meringue refroidisse. Dans une casserole, portez à ébullition le lait. Dans un cul-de-poule, blanchissez les jaunes d'œufs et le sucre. Versez délicatement un peu de lait chaud sur les œufs blanchis tout en fouettant puis reversez dans la casserole et poursuivez la cuisson à 84 °C. Laissez la crème anglaise refroidir légèrement et versez sur le beurre tempéré. Fouettez à l'aide d'un batteur électrique l'ensemble pour avoir une crème bien mousseuse, incorporez la meringue italienne à la maryse et aromatisez au café.

MERINGUE NOISETTE

Mixez ensemble le sucre glace, le sucre et la poudre de noisettes afin d'obtenir une poudre très fine. Dans la cuve du batteur muni du fouet, montez progressivement les blancs d'œufs avec le sucre. Incorporez le mélange de poudres à l'aide d'une maryse. Mettez en poche puis sur une plaque recouverte d'un tapis silicone, pochez de longs bâtonnets. Faites cuire à 130 °C (th. 4/5) jusqu'à séchage complet.

IMBIBAGE CAFÉ

À l'aide d'un pinceau, imbibe le biscuit de café.

CRÈME NOISETTE

Dans une casserole, faites chauffer la crème pâtissière et le praliné, ajoutez les feuilles de gélatine, préalablement réhydratées et essorées. Laissez refroidir. Montez énergiquement la crème liquide en chantilly et incorporez-la délicatement.

MONTAGE

Étalez la crème au beurre sur le biscuit génois imbibé. Coupez en fines lamelles les champignons de Paris crus. Ajoutez-les sur la crème et roulez le biscuit bien serré. Recouvrez de crème au beurre puis roulez dans la brisure de meringue. Détaillez en tronçons de 2 cm d'épaisseur.

DRESSAGE

À l'aide d'un pinceau, habillez le fond des assiettes de crème noisette, accompagnée de quelques points à la poche. Placez quelques copeaux de champignons crus, déposez les roulés et saupoudrez légèrement de poudre de champignons.

CRÉMEUX DE GIROLLES ET ŒUF PARFAIT

Pour 6 personnes

Préparation

15 minutes

Cuisson

1 heure

Matériel

Chinois

Emporte-pièce rond de 6 cm de Ø

Mixeur plongeant

Ingédients

Crèmeux de girolles

400 g de girolles

1 échalote

60 g de graisse de canard

20 cl de fond blanc de volaille

20 cl de crème liquide à 35 % de MG

Œufs parfaits

6 gros œufs frais bio

Garniture

1 magret de canard fumé

200 g de girolles

6 tranches de pain de mie

Graisse de canard

Finitions et dressage

1 botte de ciboulette ciselée

1 barquette de shiso rouge

50 g de noisettes

CRÉMEUX DE GIROLLES

Nettoyez puis lavez les girolles (voir technique p. 35). Épluchez et émincez l'échalote (voir technique p. 55). Dans une casserole, faites-la suer sans coloration à la graisse de canard, ajoutez les girolles, laissez suer quelques minutes puis mouillez avec le fond blanc de volaille. Faites cuire une dizaine de minutes à faible ébullition. Mixez à l'aide d'un mixeur plongeant, chinoisez, incorporez la crème puis portez de nouveau à ébullition. Rectifiez l'assaisonnement. Réservez.

ŒUFS PARFAITS

Faites cuire les œufs 1 heure à la vapeur à 63 °C. Lorsqu'ils sont cuits, cassez délicatement les œufs dans un bain d'eau chaude fortement vinaigrée pour finir la coagulation, égouttez puis servez immédiatement.

GARNITURE

Détaillez le magret de canard en fines tranches. Dans une poêle, faites sauter rapidement les girolles à la graisse de canard. Taillez 6 disques de pain à l'aide de l'emporte-pièce rond pour faire des croûtons. Faites-les frire à la graisse de canard et réservez.

DRESSAGE

Versez le crèmeux de girolles dans des assiettes creuses, posez au centre un croûton puis l'œuf par-dessus. Dressez harmonieusement tout autour les tranches de magret de canard roulées, les girolles sautées, la ciboulette ciselée, quelques feuilles de shiso et les noisettes.



TARTELETTES AUX CÈPES, CHANTILLY AIL ET CIBOULETTE

Pour 4 personnes

Préparation

1 heure

Cuisson

20 minutes

Repos

30 minutes

Réfrigération

1 h 10

Matériel

4 cercles de 8 cm de Ø
Corne
Pinceau
Robot pâtissier
Rouleau à pâtisserie
Tamis

Ingrédients

Pâte à tarte

250 g de farine
125 g de beurre
55 g d'eau froide
5 g de sel
1 jaune d'œuf
20 g de charbon
végétal

Garniture cèpes celeri

150 g de céleri boule
100 g de foie gras
600 g de cèpes
30 g d'échalote ciselée
10 g de beurre
100 g de fond blanc
de volaille
1 cuillerée à café
de persil

Champignons

400 g de cèpes
Quantité suffisante
de beurre clarifié
Sel

Chantilly ail ciboulette

400 g de crème
liquide à 35 % de MG
50 g de purée d'ail
1/2 botte de ciboulette
Sel, poivre

Finitions et dressage

150 g de crème
épaisse
1 cuillerée à café
de graines de pavot
1/2 barquette de lover
cress
1/2 barquette de shiso
rouge
2 cuillerées à soupe
d'oignons frits
Quantité suffisante
de poudre de cèpes
4 cèpes bouchon



PÂTE À TARTE

Tamisez la farine sur le plan de travail. Divisez le beurre en petites parcelles et répartissez sur la farine. Sablez le mélange. Formez un puits, ajoutez le sel, l'eau et le jaune d'œuf. Rassemblez le tout à l'aide d'une corne et fraisez pour obtenir une pâte. Prélevez-en un tiers et incorporez le charbon végétal. Rassemblez chacune des pâtes en une boule, filmez et réservez au réfrigérateur pendant 30 minutes afin qu'elles se raffermissent et perdent de leur éventuelle élasticité. Entre deux feuilles de papier sulfurisé, abaissez chacune des pâtes à 5 mm d'épaisseur. Détaillez 4 disques de 8 cm de diamètre dans la pâte nature, disposez-les dans les cercles et réservez 20 minutes au réfrigérateur. Coupez une longue bande de pâte de 1 cm de largeur dans chacune des 2 pâtes. À l'aide d'un pinceau, humidifiez les bords avec de l'eau et soudez les bandes entre elles bord à bord pour obtenir une bande plus large de deux couleurs. Détaillez la bande de pâte obtenue selon les dimensions des cercles. Humidifiez les disques de pâte et placez cette bande contre la paroi interne des cercles, pressez pour bien souder sur le fond de tarte et coupez l'excédent. Laissez croûter 20 minutes au frais puis faites cuire à blanc à 160 °C (th. 5/6) pendant 15 minutes.

GARNITURE CÈPES CÉLERI

Épluchez et taillez le céleri boule en fine brunoise (voir technique p. 60). Dans une poêle bien chaude, faites sauter le foie gras rapidement. Épongez-le puis taillez en brunoise (voir technique p. 60). Nettoyez et taillez les champignons également en brunoise (voir technique p. 60). Faites-les sauter dans du beurre. Ciselez finement l'échalote (voir technique p. 56) et faites-la suer au beurre avec la brunoise de céleri. Mouillez avec le fond blanc de volaille et faites cuire légèrement al dente. Ajoutez le persil préalablement haché (voir technique p. 54), la brunoise de foie gras et rectifiez l'assaisonnement. Ajoutez la brunoise de champignons et incorporez au reste de la préparation.

CHAMPIGNONS

Nettoyez et émincez les cèpes puis faites-les cuire rapidement au beurre clarifié sans coloration.

CHANTILLY AIL CIBOULETTE

Fouettez la crème liquide en chantilly. Assaisonnez avec la purée d'ail, la ciboulette ciselée finement, du sel et du poivre.

DRESSAGE

Garnissez les fonds de tartelettes avec la garniture chaude cèpes céleri. Superposez joliment les tranches de cèpes sautées sur le dessus. Réchauffez 5 minutes les tartelettes au four à 160 °C (th. 5/6). Dressez la crème épaisse, préalablement détendue avec un peu d'eau, en spirale. Saupoudrez de graines de pavot puis déposez la tartelette. Finissez en dressant harmonieusement les herbes, les oignons frits, et saupoudrez de poudre de cèpes. Ajoutez des quartiers de cèpes. Servez avec une belle quenelle de chantilly.

TRUCS ET ASTUCES DE CHEFS

Il ne faut jamais hacher la ciboulette
sinon elle s'oxyde et noircit.

OMELETTE PLATE AUX CHANTERELLES

Pour 4 personnes

Préparation

20 minutes

Cuisson

10 minutes

Matériel

Fouet

Poêle

Ingrédients

Garniture

400 g de chanterelles

50 g de beurre

1 échalote

1 cuillerée à soupe de persil haché

100 g de gésiers de canard confit

100 g de comté

100 g d'oignons grelots

100 g de lait

100 g de farine

Huile de friture

Tuile de pain

160 g de fond blanc de volaille

20 g de farine

60 g d'huile de colza

1 pincée de sel

Omelette

12 œufs

Sel, poivre

Finitions et dressage

2 oignons nouveaux

50 g de riquette

GARNITURE

Nettoyez les chanterelles (voir technique p. 35). Dans une poêle, faites-les sauter au beurre avec un peu d'échalote et en fin de cuisson ajoutez du persil haché (voir technique p. 54). Réservez au chaud. Taillez les gésiers de canard puis réchauffez-les dans leur graisse. Coupez le comté en cubes réguliers. Taillez les oignons grelots en bracelets réguliers, puis passez-les dans le lait puis dans la farine. Faites-les frire dans un bain d'huile à 160 °C jusqu'à coloration blonde. Débarrassez le tout sur du papier absorbant. Salez et réservez au chaud.

TUILE DE PAIN

Mélangez tous les ingrédients. Dans une poêle antiadhésive bien chaude, versez 3 cuillerées à soupe du mélange, laissez cuire jusqu'à évaporation jusqu'à ce que la tuile se colore et devienne croustillante.

OMELETTE

Cassez, battez et assaisonnez les œufs. Dans une poêle, réchauffez une partie des chanterelles puis versez par-dessus les œufs battus. Ne faites pas cuire l'omelette trop longtemps pour qu'elle reste baveuse. Ajoutez les cubes de comté, les gésiers et le reste des chanterelles.

DRESSAGE

Disposez harmonieusement sur l'omelette les fanes des oignons ciselées, les oignons frits, la riquette assaisonnée d'un peu d'huile d'olive et quelques morceaux de tuile de pain cassée.



CAPPUCCINO IODÉ D'OURSIN ET PLEUROTE

Pour 10 personnes

Préparation

1 heure

Cuisson

10 minutes

Matériel

Blender
Étamine
Râpe Microplane
Siphon + cartouche

Ingrédients

Oursins
30 oursins
Gros sel
Huile d'olive

Espuma de pleurote

1 kg de pleurotes de marc de café
½ litre de crème liquide à 35 % de MG
2 cl de café expresso
Huile d'olive
Sel, poivre

Finitions et dressage

150 g de cacahuètes
Grains de café râpés

OURSINS

Ouvrez les oursins et prélevez les langues. Réservez au réfrigérateur. Lavez l'intérieur des coques et faites-les égoutter à l'envers sur du papier absorbant.

ESPUMA DE PLEUROTE

Nettoyez (voir technique p. 35) et émincez (voir technique p. 55) les pleurotes. Dans une poêle bien chaude avec un peu d'huile d'olive, faites-les sauter. Réservez la moitié pour le dressage puis déglacez le reste avec la crème liquide et laissez réduire à feu doux. Versez la préparation dans un blender et mixez. Filtrez en passant à l'étamine. Ajoutez le café, rectifiez l'assaisonnement et mettez dans le siphon. Placez les cartouches et réservez à température ambiante.

DRESSAGE

Juste avant de servir, faites tiédir les langues d'oursin à l'huile d'olive. Mettez-en dans les coques puis garnissez généreusement avec le reste de pleurotes sautés et de cacahuètes concassées. Dressez l'espuma de pleurotes dans les coques et finissez par les grains de café râpés sur le dessus.



SHIITAKÉS BRAISÉS

Pour 6 personnes

Préparation

30 minutes

Cuisson

1 heure

Matériel

Emporte-pièce rond
de 4 cm de Ø

Ingrédients

18 gros shiitakés

Duxelles

600 g de shiitakés
150 g d'échalotes
5 tranches de jambon
sec
1 botte d'estragon
2 bottes de cive
100 g de pignons
de pin
50 g de beurre
10 cl de vin blanc sec
1 œuf
5 cl de jus de volaille
Fleur de sel
Poivre du moulin

Finitions et dressage

50 g de beurre
Feuilles d'origan
Frisée jaune
30 cl de jus de volaille

SHIITAKÉS

Lavez les gros shiitakés. Blanchissez-les dans l'eau bouillante pendant 30 secondes et réservez.

DUXELLES

Lavez et taillez les 600 g de shiitakés en brunoise (voir technique p. 60). Épluchez et ciselez les échalotes finement. Taillez en brunoise le jambon sec. Lavez et ciselez les feuilles d'estragon. Lavez et émincez la cive. Répartissez les pignons de pin sur une plaque recouverte d'un papier cuisson et faites-les torréfier au four à 150 °C (th. 5) jusqu'à coloration. Dans une poêle, faites suer au beurre l'échalote ciselée et ajoutez la brunoise de champignons. Assaisonnez, déglacez au vin blanc puis faites cuire à couvert 15 minutes. Débarrassez cette duxelles après cuisson dans un bol. Ajoutez les pignons de pin torréfiés, l'œuf, l'estragon ciselé, la cive émincée, la brunoise de jambon et rectifiez l'assaisonnement. Ajoutez une cuillerée à soupe de jus de volaille. Mélangez.

FINITIONS

À l'aide de l'emporte-pièce, détaillez des ronds de shiitaké, coupez-les en deux horizontalement puis faites-les sauter au beurre. Mettez un peu de duxelles entre deux tranches de champignon.

DRESSAGE

Dressez trois shiitakés avec duxelles par assiette. Disposez harmonieusement quelques feuilles d'origan et de frisée puis arrosez de jus de volaille.







PÂTÉ EN CROUTE AUX TROMPETTES-DE-LA-MORT

Pour 8 personnes

Préparation

3 jours

Marinade

1 jour

Cuisson

1 heure

Matériel

Hachoir
Moule rectangle
de 35 × 7,5 cm et 8 cm
de hauteur
Robot pâtissier
Thermomètre
Torchon

Ingrédients

Pâte à pâté en croûte

350 g de beurre
10 g de sel
20 g de sucre
500 g de farine
65 g d'œufs
85 g d'eau

Farce

1 canard
1 poulet jaune
1 pigeon
200 g de foie gras
400 g de lard gras
400 g de gorge
de porc
50 g de vin blanc
Sel, poivre

Trompettes-de-la-mort

500 g de trompettes-
de-la-mort
50 g de beurre

Bouillon de volaille

1 bouquet garni
(vert de poireau,
céleri branche, thym,
laurier, persil)
1 carotte
1 oignon
1 poireau
100 g de blancs d'œufs
18 g de gélatine
en feuilles

Pickels de trompettes- de-la-mort

400 g de trompettes-
de-la-mort
20 g de sirop d'érable
20 g de sauce soja
aux champignons
30 g de vinaigre
de Xérès
2 gousses d'ail
en chemise
¼ de botte
de ciboulette
1 cuillerée à soupe
d'estragon

Finitions et dressage

Frisée fine blanche
Pousses de petits pois
Quelques noisettes



PÂTE À PÂTÉ EN CROÛTE

Dans la cuve d'un robot pâtissier muni de la feuille, mettez le beurre, le sel, la farine puis ajoutez les œufs, l'eau et pétrissez la pâte.

FARCE

Désossez les volailles pour prélever les filets et les cuisses. Assaisonnez tous les morceaux de volailles ainsi que le foie gras, le lard et la gorge de porc avec 10 g de sel et 5 g de poivre par kilo puis ajoutez le vin blanc. Passez au hachoir la chair des cuisses de volaille, le lard et la gorge de porc. Détaillez les filets en lanières de 1 cm de large et de la longueur du filet pour obtenir des lèches.

TROMPETTES-DE-LA-MORT

Nettoyez les champignons (voir technique p. 35). Dans une poêle, faites-les sauter au beurre. Égouttez-les puis hachez-les. Ajoutez les trompettes à la farce.

BOUILLON DE VOLAILLE

Dans une grosse marmite d'eau, plongez les carcasses de volaille puis ajoutez un bouquet garni. Laissez cuire 4 heures puis mettez au réfrigérateur pour que le gras fige à la surface. Pelez une carotte et un oignon. Lavez un poireau. Coupez ces légumes en petits cubes. Mettez-les dans les blancs d'œufs, préalablement battus mousseux puis incorporez ce mélange dans le bouillon bien froid. Remettez sur feu doux. Passez le bouillon au travers d'un torchon propre pour bien le clarifier. Incorporez la gélatine pour obtenir une gelée.

PICKELS DE TROMPETTES-DE-LA-MORT

Blanchissez rapidement les trompettes à l'eau bouillante. Dans une petite casserole, mettez le sirop d'érable, la sauce soja, le vinaigre et les gousses d'ail écrasées. Portez le tout à ébullition, versez sur les champignons puis laissez mariner 24 heures au réfrigérateur. Le lendemain, ajoutez la ciboulette ciselée (voir technique p. 56) et l'estragon haché (voir technique p. 54).

MONTAGE

À l'aide d'un rouleau à pâtisserie, abaissez la pâte à 2 à 3 mm d'épaisseur. Détaillez des bandes pour chemiser le moule et une autre pour refermer le pâté en croûte. Beurrez le moule puis chemisez-le avec la pâte. Disposez en couches successives la farce, les lèches puis la farce. Faites 4 trous sur toute la longueur de la dernière bande de pâte puis placez-la pour refermer le pâté. Avec du papier aluminium, faites 4 petits rouleaux pour les cheminées et insérez-les dans les trous. Elles serviront à évaporer l'humidité de la viande lors de la cuisson. Faites cuire au four à 220 °C (th. 6/7) pendant 15 minutes pour colorer l'extérieur du pâté puis baissez le four à 170 °C (th. 5/6) pendant 45 minutes pour la cuisson de l'intérieur du pâté. La température à cœur doit atteindre les 68 °C avant refroidissement. Versez un peu de gelée par les cheminées, pour qu'elle s'absorbe plus facilement par la farce chaude puis après refroidissement ajoutez le reste de gelée jusqu'au rebord des cheminées. Comptez une journée minimum de maturation entre la cuisson et la dégustation, cela permet une meilleure infusion des saveurs.

DRESSAGE

Servez les tranches de pâté en croûte avec les pickles de trompettes-de-la-mort.

TRUCS ET ASTUCES DE CHEFS

En règle générale pour un moule à pâté en croûte traditionnel, il faut compter 4 couches de farce et 3 couches de lèches.

PIEDS-DE-MOUTON ET OS À MOELLE

Pour 6 personnes

Préparation

20 minutes

Cuisson

30 minutes

Matériel

Emporte-pièce en forme
de fleur de 3 cm de Ø
Pinceau
2 tapis silicone

Ingrédients

Pieds de mouton

600 g de pieds-de-mouton
½ oignon rose de Roscoff
1 cuillerée à soupe de persil haché
Quantité suffisante de beurre
Sel, poivre

Os à moelle

6 os à moelle baguette

Toasts Melba

2 fines tranches de pain de mie de 5 mm
d'épaisseur
50 g de beurre clarifié

Épinard

30 g de pousses d'épinard

Finitions et dressage

6 tranches de pata negra

PIEDS-DE-MOUTON

Nettoyez, lavez et taillez les pieds-de-moutons (voir technique p. 35). Ciselez l'oignon (voir technique p. 56). Dans une poêle bien chaude, faites sauter rapidement au beurre les champignons et l'oignon. Assaisonnez et ajoutez le persil haché (voir technique p. 54).

OS À MOELLE

Nettoyez soigneusement les os afin de pouvoir les utiliser pour la présentation. Mettez-les dans un plat allant au four et faites rôtir à 180 °C (th. 6) pendant 10 à 12 minutes suivant la grosseur des os. Réservez au chaud.

TOASTS MELBA

À l'aide de l'emporte-pièce, détaillez une douzaine de fleurs dans les tranches de pain de mie. Répartissez-les sur un tapis silicone, badigeonnez de beurre clarifié puis placez un autre tapis silicone par-dessus. Enfouez 8 minutes à 170 °C (th. 5/6).

ÉPINARD

Lavez et essorez les pousses d'épinard (voir technique p. 28).

DRESSAGE

Passez les os à moelle au four quelques minutes puis déposez les pieds-de-moutons sur le dessus. Disposez les tranches de pata negra, quelques pousses d'épinard et les toasts Melba.



DIAMANT TRUFFE NOIRE EN CHAUD-FROID

Pour 6 personnes

Préparation

1 heure

Cuisson

30 minutes

Matériel

Blender
Mandoline
Poche
Robot mixeur

Ingrédients

Farce fine de volaille

150 g de blanc de volaille
50 g de blancs d'œufs
10 cl de crème liquide à 35 % de MG
5g d'encre de sèche

Diamant de truffes noires

6 truffes noires de 60 g

Pommes de terre

3 grosses pommes de terre
2 cl d'huile de truffe
10 cl de jus de volaille brun
2 cl de madère
Fleur de sel
Poivre du moulin

Vinaigrette à la truffe

1 œuf
1 cuillerée à soupe de moutarde à la truffe
2 cl de vinaigre balsamique
5 cl d'huile d'olive vierge
1 demi-cuillerée à café de Viandox

Croûtons

100 g de pain de mie
10 cl d'huile d'arachide
Sel

Finitions et dressage

200 g de frisée jaune fine
¼ de botte de cerfeuil
1 feuille d'or (facultatif)

FARCE FINE DE VOLAILLE

À l'aide d'un robot, mélangez le blanc de volaille, les blancs d'œufs et la crème liquide. Passez la farce obtenue au tamis pour obtenir une texture fine. Incorporez l'encre de seiche. Réservez dans une poche.

DIAMANT DE TRUFFES NOIRES

Nettoyez les truffes à l'aide d'une brosse, épluchez et taillez à la mandoline de fines tranches de 1 mm d'épaisseur. Réservez les parures pour la vinaigrette. Recouvrez chaque tranche de truffe avec un peu de farce puis reconstituez-les. Filmez-les pour bien maintenir la forme. Faites cuire 15 minutes au cuit-vapeur. Lorsque le tout a refroidi, démoulez le diamant et lustrez à l'huile de truffe.

POMMES DE TERRE

Faites cuire les pommes de terre en robe des champs. Égouttez, épluchez et taillez-les en rondelles de 5 cm de diamètre et 1 cm d'épaisseur. Réservez dans une plaque avec l'huile de truffe et 5 cl de fond blanc de volaille, assaisonnez de fleur de sel et de poivre du moulin. Faites réduire à glace le jus de volaille brun avec le madère. Cette sauce sert à glacer les rondelles de pommes de terre.

VINAIGRETTE À LA TRUFFE

Faites cuire un œuf mollet 6 minutes. Mixez l'œuf avec une cuillerée à soupe de moutarde à la truffe et les parures de truffes. Ajoutez le vinaigre balsamique puis montez à l'huile d'olive. Finissez avec une pointe de Viandox.

CROÛTONS

Taillez des mini croûtons de pain de mie de 5 mm de côté. Faites-les frire à l'huile d'arachide dans une poêle. Salez après cuisson.

FINITIONS

Lavez la frisée jaune (voir technique p. 28), triez les petites feuilles. Lavez le cerfeuil.

DRESSAGE

Dressez la pomme de terre glacée et disposez la salade assaisonnée de la vinaigrette tout autour. Coupez la truffe en deux et posez-la sur la pomme de terre puis décorez d'une feuille d'or. Parsemez des croûtons sur la salade et quelques pluches de cerfeuil.



CHAMPIGNONS SHIMEJI AU VINAIGRE, RAVIOLES CROUSTILLANTES ET FOIE GRAS

Pour 10 personnes

Préparation

2 heures

Cuisson

50 minutes

Matériel

Chinois
Râpe Microplane
Thermomètre

Ingrédients

2 lobes de foie gras canard extra entier
Sel fin
20 ravioles chinois carré 10 × 10 cm (20 pièces)
1 litre de fond brun de volaille clair

Champignons au vinaigre

1 barquette de champignon shimeji blancs
1 barquette de champignon shimeji bruns
30 cl de fond brun de volaille clair
1 cuillerée à soupe de vinaigre blanc
1 pincée de sucre
1 cuillerée à café d'huile de noisette

Ravioles croustillantes

2 suprêmes de volaille
8 gambas décortiquées
¼ de botte de coriandre thaïe
5 oignons cébette
3 cm de gingembre frais
½ chou chinois
Sel
Huile de sésame

FOIE GRAS

Laissez revenir les foies à température ambiante. Roulez généreusement dans le sel les lobes de foie gras entiers pendant 30 minutes. Rincez et faites cuire au cuit-vapeur ou au four vapeur à 66 °C. La température à cœur des lobes de foie gras doit être de 46 °C. Laissez refroidir avant de couper dans le sens de la largeur des tranches de 1 à 1,5 cm d'épaisseur.

CHAMPIGNONS AU VINAIGRE

Dans une casserole, mettez tous les shimeji avec un fond de bouillon. Faites bouillir 1 minute à couvert. Retirez du feu, ajoutez le vinaigre, le sucre, l'huile de noisette et du sel. Laissez refroidir.

RAVIOLES CROUSTILLANTES

Hachez finement au couteau les suprêmes de volaille et les gambas. Ciselez (voir technique p. 56) la coriandre thaïe et les oignons cébettes. Pelez et râpez le gingembre. Émincez (voir technique p. 55) finement le chou chinois, placez-le dans un saladier avec du sel fin puis laissez-le dégorger 30 minutes. Égouttez le chou puis rincez-le. Mélangez le chou, le gingembre, les oignons, la coriandre, les gambas et la volaille pour obtenir une farce homogène. Garnissez les ravioles et fermez-les comme des gyoza. Faites-les cuire dans une poêle antiadhésive avec de l'eau à mi-hauteur des ravioles et une cuillerée à café d'huile de sésame. Faites réduire l'eau de cuisson jusqu'à complète évaporation puis faites rissoler sur une seule face.

FINITIONS

Retournez la raviole crouillante, ajoutez l'escalope de foie gras remise doucement à température, décorez avec le reste des ingrédients. Servez le fond brun de volaille clair en pichet.



MORILLES FARCIES, BRAISÉES AU XÉRÈS

Pour 6 personnes

Préparation

1 h 30

Réfrigération

1 heure

Cuisson

30 minutes

Matériel

Poche

Ingrédients

Morilles

36 morilles fraîches
10 cl de vinaigre blanc
10 g de sel marin

Farce

350 g de ris de veau
10 cl de vinaigre blanc
10 g de sel marin
150 g de beurre demi-sel
200 g d'échalotes
100 g de jambon sec
5 gousses d'ail rose
5 cl d'huile d'olive vierge
1 botte de thym citron
1 bouteille de vin de Xérès (Tio Pepe)
50 cl de jus de veau brun
1 botte de cerfeuil
Fleur de sel
Poivre du moulin

Finitions et dressage

Copeaux de parmesan
Cerneaux de noix
Feuilles de tagètes

MORILLES

Lavez les morilles et coupez les queues (voir technique p. 35). Ébouillantez-les dans 1 litre d'eau avec le vinaigre blanc avec le sel durant trente secondes. Cette opération est très importante car ce champignon ne se mangeant pas cru, cela permet de tuer les toxines. Réservez au réfrigérateur.

FARCE

Dans une casserole d'eau vinaigrée avec le sel marin, blanchissez les ris de veau pendant 10 bonnes minutes. Laissez refroidir puis retirez la membrane et les parties graisseuses. Placez-les entre deux plaques de four avec un poids de un kilo par-dessus pour extraire l'eau pendant 1 heure et réservez au réfrigérateur. Taillez les ris de veau en petits dés. Dans une poêle, saisissez-les à l'huile d'olive. Ajoutez 10 g de beurre demi-sel pour les blondir puis égouttez l'excédent de gras. Ciselez l'échalote (voir technique p. 56), taillez en brunoise le jambon sec (voir technique p. 60) et hachez l'ail dégermé (voir technique p. 54). Dans la même poêle faites suer l'échalote au beurre avec la brunoise de jambon et l'ail haché. Ajoutez un brin de thym citron, assaisonnez puis déglacez avec 10 cl de vin de Xérès. Après réduction, versez les dés de ris de veau, mouillez avec 10 cl de jus de veau et laissez mijoter une quinzaine de minutes à frémissement. Laissez refroidir. Lorsque la farce a refroidi, ajoutez une demi-botte de cerfeuil ciselé. Mettez en poche puis farcissez les morilles.

FINITIONS

Beurrez généreusement avec le reste de beurre demi-sel le fond d'un sautoir, disposez les morilles farcies, le thym citron, mouillez à hauteur de jus de veau et arrosez de vin de Xérès. Braisez à feu doux et arrosez régulièrement les morilles pour les glacer.

DRESSAGE

Dressez en assiette creuse, avec quelques copeaux de parmesan, des cerneaux de noix et des feuilles de tagètes.







ANNEXES

Index des techniques

A

Anglaise (à l') **90, 100**

B

Billes de légumes **85**
 Blanchir des pommes de terre **89**
 Blanchir un chou **88**
 Braiser **94**
 Brunoise **60**

C

Canneler **84**
 Ciseler **56**
 Confire **104**
 Conserver des herbes aromatiques **30**
 Cuire à la vapeur **92**
 Cuire au four **105**
 Cuire à l'anglaise **90**

D

Duxelles de champignons **75**

E

Écosser des petits pois **48**
 Émincer **55**
 Épépiner des poivrons **43**
 Épépiner des tomates **41**
 Escaloper un champignon **74**

F

Faire des billes de légumes **85**
 Four **105**
 Frire **98**

G

Griller **96**

H

Hacher des herbes **54**

J

Julienne **58**

L

Laver et conserver des herbes
 aromatiques **30**
 Laver une salade **28**

M

Macédoine **65**
 Mirepoix **62**
 Monder au chalumeau des poivrons **46**
 Monder au four et épépiner
 des poivrons **43**
 Monder et épépiner des tomates **41**

N

Nettoyer des champignons **35**
 Nettoyer un poireau ou un fenouil **33**

P

Paner à l'anglaise **100**
 Paysanne **61**
 Pocher **93**
 Pommes allumettes **82**
 Pommes gaufrettes **81**
 Pommes Pont-Neuf **79**
 Préparer des asperges **38**
 Préparer des haricots verts **49**
 Préparer des pommes allumettes **82**
 Préparer des pommes gaufrettes **81**
 Préparer des pommes Pont-Neuf **79**
 Préparer des tagliatelles de légumes **83**
 Préparer une duxelles de
 champignons **75**
 Préparer une purée **50**
 Purée **50**

R

Rosace pour pommes Anna **80**

S

Sifflets **64**

T

Tagliatelles de légumes **83**
 Tailler en brunoise **60**
 Tailler en julienne **58**
 Tailler en macédoine **65**
 Tailler en mirepoix **62**
 Tailler en paysanne **61**

Tailler en rosace pour pommes Anna **80**
 Tailler en sifflets **64**
 Tempura **102**
 Tourner un artichaut **66**
 Tourner un artichaut poivrade **70**
 Tourner un champignon **72**
 Tourner une pomme de terre **78**

V

Vapeur **92**

Index des recettes

A

Asperges vertes, persil et pomelos **158**
Avocado toast **126**

B

Betterave à la cardamome et sandre
fumé minute **208**
Bò bún au bœuf et aux crevettes **154**
Brocoli rôti, poutargue et sauce
césar **242**
Butternut confit et bisque
de langoustine **224**

C

Cake à la carotte **176**
Cappuccino iodé d'oursin
et pleurote **282**
Céleri Bloody Mary **172**
Cerfeuil tubéreux rôtis au jus truffé **214**
Champignons shimeji au vinaigre,
ravioles croustillantes et foie gras **294**
Chartreuse de pommes de terre,
tartare de mulot noir et tempura
de shiso **182**
Cheesecake salé aux tomates
multicolores **114**
Chou vert frisé, consommé cristallin
aux crevettes grises **238**
Choucroute de rutabaga **204**
Choux de Bruxelles au sirop d'érable,
crispy d'oignon et de lard fumé **244**
Cocotte de potimarron et légumes
étuvés, jus de raisin en aigre-doux **222**
Coulis de cresson **148**
Courgettes vertes poêlées
avec chantilly de feta **120**
Crème brûlée aux panais **202**
Crèmeux de girolles et œuf parfait **276**
Cromesquis d'ail rose, pesto d'ail
des ours **166**
Curry vert de blettes et noix
de Saint-Jacques **138**

D

Déclinaison de chou-fleur, rôti
grenobloise, mousse et taboulé
multicolore **240**
Déclinaison de petits pois mentholés,
brugnons marbrés de framboises
et rouleaux d'encornets **260**
Dessert moelleux et croustillant autour
du café et du champignon de Paris **274**
Diamant truffe noire en chaud-froid **292**

E

Eau de tomates **110**
Échalotes farcies à l'agneau et crème
d'échalote grise **170**

F

Falafels de fèves et halloumi grillé **262**
Feuille à feuille de pistou de roquette,
chou pointu et avocat grillé **142**
Feuilles de vigne à l'agneau et zeste
de citron **152**
Fricassée de crosnes, spätzle
et châtaignes **216**

G

Galettes de chou romanesco, purée
verte et maquereau à la flamme **246**
Gaspacho d'aubergine fumée **118**
Gaspacho de tomates **116**
Gratin de pommes de terre
et champignons au morbier **184**

K

Kabocha cuite entière dans un cuiseur
à riz **232**
Kimchi de Jennifer, œuf miroir
et huîtres **254**

M

Mini poivrons à la piperade,
glacis bicolore et gambas **124**
Morilles farcies, braisée au Xérès **296**
Mousse de chèvre et concombre **122**

O

Omelette plate aux chanterelles **280**

P

Pannacotta en coques d'oignons **168**
Pastilla de volaille au miel, amandes
et épinard **132**
Patates douces façon pommes
moulées **190**
Pâte de curry thaï pour
« porc qui pique » **128**
Pâté en croûte aux
trompettes-de-la-mort **288**
Pâtisseries grillés et focaccia
au fenouil **226**
Petits pots de fenouil en multi
textures **164**
Pickles de radis multicolores **198**
Pieds-de-mouton et os à moelle **290**
Poireau grillé en marinère
de coquillages, salmigondis
de couteaux et vernis **162**
Pomme purée à la cive et persil plat **186**

Pommes de terre à la carbonara
au foin **180**
Pommes Pont-Neuf, ketchup
piquillos **188**
Pomponnettes de chou rouge
et pommes braisées à la bière **248**
Potiron rôti, poire, feta et pickles
d'œuf **220**

Q

Quiche de cardons, noix et gésiers
confits **140**

R

Radis rose, croque en sel et beurre
de fanes **196**
Ragoût de cocos de Paimpol,
coquillages et champignons **270**
Ravioles de navet blanc à l'anis
et cabillaud confit à l'huile d'olive **192**
Ravioles de pak choï et tourteau **256**
Risotto de topinambour en coque
de pain **210**
Royale de pois gourmands, godiveaux
de merlan **266**

S

Sablés de courge spaghetti
aux graines **230**
Salade de betteraves crues et cuites,
vinaigrette truffée **206**
Salade de chayottes, sauce chien **234**
Salade de haricots verts, échalotes
et noisettes du piémont **268**
Salade de kale et noix confites **252**
Salade de tomates, vinaigrette au miel,
sorbet livèche et huile d'olive **112**
Salade romaine exotique **144**
Salsifis et ris de veau croustillant
aux amandes **212**
Saumon à l'oseille **136**
Shiitakés braisés **284**
Soufflé aux endives et jambon **134**
Sucrine braisée, sabayon au beurre
fumé **146**

T

Tagliatelles de céleri
et son jarret de veau **200**
Tajine de choux-raves aux fruits
secs **250**
Tartelettes aux cèpes, chantilly ail
et ciboulette **278**
Trévis grillée, raviole de gorgonzola
et pancetta **150**

Remerciements

L'éditeur remercie toutes les équipes qui ont travaillé avec passion sur cet ouvrage malgré le contexte : les chefs de **FERRANDI Paris**, **Jérémy Barnay**, **Stéphane Jakic** et **Frédéric Lesourd**, pour leur savoir-faire et leur créativité ; **Audrey Janet** pour son organisation et sa réactivité ; **Estérelle Payany** pour son savoir précieux ; **Rina Nurra** pour son œil éclairé de photographe et **Alice Leroy** pour avoir mis en valeur tout ce travail avec élégance.

Nous remercions également **Marine Mora** et le Groupe **Matfer Bourgeat** ainsi que le magasin **Mora** pour les ustensiles et le matériel.

www.matferbourgeat.com

www.mora.fr

UN GRAND COURS DE CUISINE QUI MET LE LÉGUME À L'HONNEUR



TOUT LE SAVOIR-FAIRE TECHNIQUE ET GOURMAND D'UNE ÉCOLE D'EXCEPTION

*Ciseler, monder, nettoyer des champignons,
tailler en brunoise, tourner un artichaut...*

Découvrez toutes les bases essentielles pour cuisiner les légumes.
Plus de **45 techniques** expliquées en plus de **150 gestes en pas à pas**.

*Cheesecake salé aux tomates multicolores ; Soufflé aux endives et jambon ;
Tajine de choux-raves aux fruits secs ; Pommes Pont-Neuf et ketchup piquillos...*

Préparez plus de **80 recettes** simples, sophistiquées ou incontournables
pour égayer vos repas et régaler votre entourage.

Flammarion