

Griset en croûte de sésame, émulsion d'un jus de curcuma au lait de coco

Recette de Marc INESTA, cuisinier

Le curcuma

Cousin du gingembre, surnommé le «safran indien», la racine (rhizome) de curcuma est utilisée dans les régions tropicales. Séché et moulu, le curcuma offre aux plats une saveur musquée et les colore de jaune orangé. Il fait partie des composants du curry.



Ingrédients (pour 4 personnes)

- 4 pièces de 150 gr de filets de griset (dorade de nos côtes) ou de bar....
- La tête et les arêtes du poisson que votre poissonnier vous aura gardés
- 1 oignon, 1 carotte, 1 gousse d'ail, 2 dl d'eau ou fumet, 1 citron (zeste + jus)
- 1 cuillère à soupe de curcuma (ou curry)
- 10 cl de lait de coco

Croûte de sésame

- 60 gr de beurre
- 2 cuillères à soupe de curcuma (ou curry)
- 1 cuillère à soupe de sésame
- 1 cuillère à soupe de graines de pavot

Réalisation de la recette

Préparation du jus au curcuma

Lavez les arêtes et la tête du poisson, faites-les rôtir au four avec un trait d'huile pendant 30 à 40 mn ; ajoutez l'oignon, la carotte et l'ail émincés et laissez cuire à nouveau 20 mn. Ajoutez la cuillère à soupe de curcuma (ou curry) puis l'eau ou le fumet (15 à 20 cl), laissez réduire 10 mn supplémentaires. Passez au chinois ce jus, incorporez le zeste et le jus de citron en le laissant infuser 15 mn, filtrez et réservez.

Préparation de la croûte de sésame

Faites fondre le beurre, ajoutez le curcuma, le sésame, les graines de pavot, poivre et sel. Versez la préparation sur un film alimentaire sur 2 mm d'épaisseur environ, bloquez au froid puis découpez des rectangles à la taille des filets de dorade afin de les recouvrir. Réservez.

Finition et cuisson

Préchauffez le four à 160°. Assaisonnez les filets, recouvrez-les de la croûte de sésame, enfournez 8/10 mn environ. Réchauffez le jus, ajoutez le lait de coco, émulsionnez à l'aide d'un mixeur. Dressez le filet de dorade en « croûte » sur une grande assiette, versez le jus émulsionné autour, servez bien chaud.



« Il ne faut pas confondre la dorade et la daurade ; la première c'est la dorade grise, la seconde, la dorade royale ! »

Pavé de Bar laqué au caramel de miel et au thym

Navets confits au vinaigre de cidre

Crème de camembert au Calvados

Recette de Philippe HARFAUX, chef du Château Les Bruyères à Cambremer

Ingrédients

- 1 bar de 2kg
- 1 kg de navets
- 1 litre de vinaigre de cidre
- 550 gr de miel
- 10 cl de crème fleurette
- 4 cl de calvados
- 1 botte de thym
- 1 c. à café fleur de miel
- 1 c. à soupe de poivre à queue concassé
- 30 cl de bouillon de poule
- 1 camembert au lait cru bien fait

Réalisation de la recette

Préparation du poisson et du caramel

Levez les filets du bar, préalablement vidé et écaillé, taillez des portions de +/- 200 gr.

Dans une casserole, portez à ébullition le vinaigre de cidre et 500 g de miel. Réduisez de moitié puis prélevez la moitié de ce "caramel" pour le faire épaisir de nouveau en contrôlant la température, pour atteindre 116 °C.

Préparation des navets et de la sauce

Epluchez les navets et taillez-les en forme de petites bananes. Mettez-les à cuire dans de l'eau salée. Rafraîchissez à l'eau froide puis égouttez. Glacez-les dans une sauteuse avec le bouillon de poule, une noix de beurre et 10 cl de la réduction de vinaigre de cidre et de miel.

Faites fondre au bain marie le cœur du camembert avec la crème et le calvados puis mixez et rectifiez éventuellement l'épaisseur en le diluant avec un peu de lait chaud.

Cuisson et dressage

Poêlez les pavés de bar côté peau. Lorsque la cuisson est à point, ôtez-les du feu, mettez-les dans un plat avant de laquer leur peau (à l'aide d'un pinceau) avec le miel puis ajoutez une pincée de poivre, de thym et de fleur de sel que vous aurez mélangés au préalable.

Passez 1 mn sous le grill du four préchauffé (th. 7/8).

Dans chaque assiette, disposez la crème de camembert que vous tacherez avec le caramel, puis le pavé de bar et, les navets placés en éventail.

Servez avec un cidre brut Philippe Daufresnes.



Dos de Cabillaud rôti aux Chutney de pommes

Croustillant de Pont l'Evêque

Recette de Philippe HARFAUX, chef du Château Les Bruyères à Cambremer

Ingrédients

- 1 cabillaud de 1,3 kg
- 10 gr de beurre clarifié
- 1/4 de litre de crème fleurette

Fumet

- 5 cl de vieux calvados
- 75 gr de beurre
- 2 litres de cidre
- 4 échalotes
- 1 bâton de cannelle
- 2 clous de girofle
- 1 c. à café de piment de Cayenne
- 1 c. à café de gelée de pomme

Chutney

- 5 gros oignons rouges
- 2 pommes Granny Smith
- 80 gr de beurre
- 50 gr de sucre
- 70 cl de vinaigre

Croustillant de Pont l'Evêque

- 6 feuilles de brick
- 1 Pont l'Evêque fermier bien fait
- 3 pommes de terre (rattes ou vitelotte)
- 75 gr de beurre clarifié

Réalisation de la recette

Préparation du cabillaud et du fumet

Faites lever le cabillaud en filets épais par votre poissonnier. Conservez les parures (la tête et les arêtes). Faites-les revenir dans le beurre avec les échalotes émincées, un bâton de cannelle, le piment de Cayenne, deux clous de girofle et une cuillère à café de gros sel puis mouillez avec le Calvados et le cidre. Laissez réduire de 3/4 puis filtrez le fumet au chinois fin ; ajoutez une cuillère à café de gelée de pomme. Faites réduire encore un peu.



Chutney d'oignons et de pommes

Préchauffez le four à 250°C et faites-y cuire, une heure, les oignons rouges entiers et non épluchés dans un plat. Pelez les pommes, coupez-les en deux puis en lamelles. Retirez les oignons du four et ôtez leur peau pour ne conserver que leur pulpe pour la faire compoter dans une casserole avec le beurre et le sucre. Ajoutez les pommes et, lorsqu'elles ont commencé à caraméliser, déglacez avec le vinaigre de cidre. Laissez réduire à feu moyen environ 15 mn.

Croustillant de Pont-l'Evêque

Cuisez les rattes avec leur peau, épluchez-les encore tièdes et coupez-les dans le sens de la longueur.

Après avoir retiré sa croûte, tranchez le Pont-l'Evêque en une douzaine de tranches.

Clarifiez le beurre.

Etalez les feuilles de brick, beurrez-les avec un pinceau. Garnissez-les d'une tranche de pomme de terre et de deux de fromage avant de refermer soigneusement la pâte. Placez sur une plaque du four et faites dorer à 180°C pendant 5 mn.

Dressage

Dans une assiette creuse, placez le chutney d'oignons et de pommes, posez le pavé de cabillaud poêlé à feu doux dans un peu le beurre clarifié.

Nappez le fond de l'assiette avec le fumet. Disposez le croustillant sur le bord de l'assiette.

Palette de porc de la charcuterie du Houssel, Lentilles blondes de Saint-Flour

Recette de Christophe LANÇON, professeur de cuisine au collège Paul Eluard de Saint Etienne du Rouvray

Ingrédients (pour 6 personnes)

- 1 kilo palette de porc
- 200 gr carottes
- 200 gr oignons
- 40 gr beurre
- Thym, laurier
- 450 gr lentilles blondes de Saint-Flour
- 200 gr carottes
- 200 gr oignons
- 30 gr ail
- 20 gr beurre
- Thym, laurier
- En finition 40 gr beurre



Réalisation de la recette

Cuisson de la palette

Assaisonnez la palette avec sel et poivre, placez dans la cocotte, mettez le beurre sur le dessus de la palette, mettez la cocotte au four à découvert à 200°C pendant 15 minutes afin de colorer la viande.

Ajoutez les carottes et oignons taillés en dés et le bouquet garni, arrosez la palette avec le jus de cuisson, finissez de cuire à couvert (180°C) pendant 60 mn environ, on constate une légère diminution du volume de la viande lorsque elle est cuite.

Cuisson des lentilles

Taillez les carottes finement, les oignons en petits dés, faites revenir au beurre, ajoutez les lentilles rincées, ajoutez de l'eau froide, le bouquet garni et les gousses d'ail, cuisez de 30 à 45 mn, salez au gros sel au 2/3 du temps de cuisson. Égouttez et mélangez avec le beurre.

Défiletez et découpez la palette en tranches, servez avec les lentilles bien chaudes.

A noter

Les lentilles de Saint Flour font partie des produits Sentinelles soutenus par Slow Food :
<http://www.lentille-blonde.fr/charte-qualite-les-labels/slow-food/>

BESSAN LADOU

Philippe ÉNÉE, chef de l'Auberge Paysanne, Le Mesnil Rouxelin
Eku HONDA, pâtissière à l'Auberge Paysanne, Le Mesnil Rouxelin

Ingrédients (pour 100 parts de 15 gr)

- 400 gr beurre
- 100 gr huile d'olive
- 500 gr farine de pois chiche
- 100 gr noix de coco
- 400 gr sucre intégral

Réalisation de la recette

Dans une casserole, faites fondre le beurre et l'huile.

Ajoutez la farine et la noix de coco, cuisez comme un roux, doucement, 15-20 mn, jusqu'à légère coloration ou au four à 90° à cœur.

Incorporez le sucre hors du feu et mélangez bien.

Étalez sur du papier sulfurisé à 5 mm d'épaisseur.

Laissez tiédir, découpez en losanges.

Laissez refroidir avant de consommer.



A noter

Le BESSAN LADOU est un petit gâteau à base de farine de pois chiche, très bon et très nourrissant. Vous pouvez diviser la recette par 2 ou 4.

SAUCE TERIYAKI

Philippe ÉNÉE, chef de L'Auberge Paysanne, Le Mesnil Rouxelin

Eku HONDA, pâtissière à L'Auberge Paysanne, Le Mesnil Rouxelin

Ingrédients (pour 10 personnes)

- 300 gr eau
- 100 gr sauce soja (shoyu)
- 30 gr sucre
- 20 gr gingembre
- Fécule

Réalisation de la recette

Mélangez les ingrédients, sauf la fécule et le gingembre.

Faites-les bouillir 1 fois.

Râpez le gingembre et pressez-le dans un tissu, dans la préparation.

Délayez la fécule avec un peu d'eau et épaississez la sauce légèrement.



A noter

La sauce Teriyaki est une sauce de base pour aller avec les viandes ou légumes grillés.