



27 avril 2013

## Nos recettes avril-mai 2013

*Nous innovons un peu dans la présentation de nos recettes avec ce nouveau visuel.*

*Nous vous présentons aussi les chefs qui ont bien voulu nous envoyer leur photo et un petit texte de présentation.*

*Comme d'habitude, depuis maintenant près de 2 ans, nous vous souhaitons une bonne lecture, une bonne cuisine et une bonne dégustation avec des produits bons, propres et justes.*

### Tournedos de volaille « vapeur » Crème de Pont l'Évêque au cidre

#### Ingrédients 4 personnes

4	suprêmes de volailles (poulets, pintades .....)
2	pommes
1	échalote finement hachée
10 cl	cidre
100 g	beurre
10 cl	crème fraîche
1	petit Pont l'Évêque
	Sel, poivre
	Cerfeuil ou ciboulette
	Film étirable cuisson

#### Préparation

Ouvrez les suprêmes de volaille en portefeuille, glissez-y  $\frac{1}{4}$  de pomme épluchée et coupée en 2, une lamelle de Pont l'Évêque, salez et poivrez, refermez les suprêmes en forme de boudin ou dodine, enveloppez-les bien serrés dans du film en faisant un petit nœud à chaque bout. Déposez les dodines dans un cuit vapeur bouillant pour environ 12 à 15 mn puis le reste des quartiers de pommes pour les 3 à 4 dernières minutes. Pendant la cuisson des dodines, préparez la sauce au Pont l'Évêque. Faites fondre l'échalote, ajoutez le cidre, faites réduire de moitié, ajoutez la crème fraîche, salez, poivrez. Incorporez progressivement le beurre froid en parcelles en fouettant énergiquement. Ajoutez le reste du Pont l'Évêque épluché, laissez fondre sans laisser bouillir.

#### Finition

Retirez le film des dodines, tranchez 3 tournedos que vous disposerez dans l'assiette avec les morceaux de pommes intercalés, nappez de sauce au Pont l'Évêque, décorez avec quelques pluches de cerfeuil ou de ciboulette.

## Les recettes de Marc INESTA

#### Marc INESTA en quelques lignes

Cuisinier depuis plus de trente années, Marc Inesta officie aux fourneaux de la Résidence du Préfet de la Manche. Il est en charge des repas quotidiens ainsi que des réceptions organisées à la Préfecture.



Passionné par ce métier, il s'attache à mettre en valeur le goût des produits du terroir, des produits frais et du « fait maison » en travaillant avec des commerçants et producteurs locaux. Il aime aussi partager son expérience dans les écoles (Semaine du goût) ainsi que sur diverses manifestations qui mettent en valeur les produits normands (Salon de l'agriculture, toute la mer sur un plateau. ...).

Marc est membre de « Slowfood TERRE NORMANDE » depuis sa création.



#### Ce qu'il faut savoir

Le Pont-l'Évêque est un fromage au lait de vache à pâte molle et à croûte lavée. Son originalité lui vient de sa forme : un carré d'environ 11 cm de côté et 3 cm d'épaisseur. Il doit contenir au moins 45% de matière grasse. Sa croûte, assez lisse, varie du jaune d'or à l'orangé. Sa couleur, un aspect légèrement rebondi et un toucher moelleux annonce un fromage chaleureux. De couleur jaune pâle, sa pâte doit être tendre, ni trop sèche, ni trop coulante. Onctueuse, légèrement salée, elle révèle des goûts subtils et raffinés. On retrouve la finesse d'arômes crémeux et fruités, comme la noisette.



## Agneau de pré salé en rognonnade

### Ingrédients

- 1 gigot d'agneau de pré salé de la baie du Mont Saint Michel désossé, farci de rognons d'agneau et ficelé
- 2 kg petites pommes de terre (rattes du Touquet de préférence)
- 6 brins de thym
- 40 g beurre
- 2 têtes d'ail nouveau
- 1 c.a.s. huile de tournesol
- Qs gros sel, poivre

### Réalisation

Massez légèrement le gigot avec un peu d'huile, saupoudrez-le de sel et poivre en continuant à le masser.  
Placez la viande sur la lèche-frite légèrement huilée, parsemez-la de noisettes de beurre.  
Saupoudrez de thym émietté, mettez à four chaud (th. 8 ou 9) pendant 10 minutes en l'arrosant régulièrement puis baissez le feu (th. 6 ou 7).  
Continuez la cuisson 30 minutes environ selon votre goût.  
Pendant ce temps, détaillez les têtes d'ail en gousses, épluchez-les, blanchissez-les à l'eau bouillante, rafraîchissez-les sous l'eau froide, séchez-les.  
Épluchez, lavez, séchez les pommes de terre, mettez-les autour du gigot avec les gousses d'ail, 15 minutes avant la fin de la cuisson, remuez-les pour qu'elles s'enrobent de jus.  
Surveillez leur cuisson, retournez-les régulièrement pour qu'elles soient dorées de tous côtés.  
Sortez le gigot du four, posez-le sur un plat chaud, laissez-le reposer quelques minutes avant de le trancher.  
Entourez-le des pommes de terre et des gousses d'ail, saupoudrez-les de gros sel.  
Déglacez la lèche-frite avec un peu d'eau chaude. Donnez un bouillon.  
Versez la sauce en saucière.

### Philippe HARFAUX en quelques mots

Philippe Harfaux porte haut et fort les couleurs du terroir normand, grand défenseur des produits cidricoles, il contribue à leur valorisation depuis de nombreuses années, ce qui lui vaut le titre d'ambassadeur du cidre Normand.



Ce que Philippe Harfaux aime dans la cuisine et les produits qui y sont associés, c'est intéresser, étonner, surprendre, transporter dans un monde culinaire, compromis entre réminiscence du temps passé et alliance novatrice.

Philippe HARFAUX est président du convivium Slow Food TERRE NORMANDE depuis sa création.



### Ce qu'il faut savoir

#### Agneau de pré salé

##### Les grévin : des races en harmonie avec leur environnement.

Toute la journée, en grand troupeau collectif, les grévins effectuent de longs parcours à travers les herbues. Pour résister à ces longues marches et à des conditions climatiques parfois difficiles, la nature a sélectionné les races ovines les plus adaptées. Seules quelques espèces issues de croisement des SUFFOLK présentent aujourd'hui les caractéristiques génétiques nécessaires pour obtenir un grévin de grande qualité gastronomique.

##### La mer et la terre : de leur rencontre sont nés les prés salés.

La rencontre de la mer et de la terre dans la baie du Mont Saint Michel et dans quelques havres naturels ont délimité des niches écologiques bien particulières : «LES PRES SALES». Les prés salés s'étendent en baie du Mont Saint Michel du Nord au Sud du Cotentin sur des surfaces de plus de 2000 hectares. C'est dans ces espaces originaux, où règne un subtil équilibre naturel, que sont les moutons de prés salés.

##### Agneau de pré salé du Mont-Saint-Michel

L'agneau de pré salé du Mont-Saint-Michel est une appellation d'origine contrôlée de la Manche. L'agneau de pré salé du Mont-Saint-Michel a obtenu son statut en octobre 2009. La zone géographique concernée comprend 952 communes situées dans la Manche, l'Ille-et-Vilaine, le Calvados, les Côtes-d'Armor et la Mayenne. Celles de la Manche couvrent la baie du Mont-Saint-Michel et les havres de la Vanlée, de la Sienne, de Lessay et de Portbail. 11 éleveurs manchois sont couverts par l'AOC, soit un cheptel de 5 000 brebis.

Les agneaux de pré salé sont d'abord nourris au lait de leur mère. Ensuite, lorsqu'ils sont en âge, ils broutent eux-mêmes les herbes particulières de la baie du Mont-Saint-Michel. Ces herbes sont des plantes halophiles (qui ont besoin de sel pour croître). On trouve notamment parmi elles, la puccinellie maritime, la salicorne et l'obione des ports. Ce sont elles qui donnent à la chair des agneaux de pré salé leur goût inimitable. Ils doivent bénéficier d'au moins 70 jours de pâturage naturel. Ils sont abattus à l'âge de quatre mois.

Pour s'en fournir : <http://www.presales-montsaintmichel.com>



## Filet d'agneau de pré salé en croûte d'herbe et pignon

### Ingrédients

- 1 selle d'agneau de pré salé
- 1 c.a.c. réglisse en poudre
- 2 c.a.s. chapelure
- 1 branche de basilic

### Pâte d'herbes aux pignons

- 2 jaunes d'œufs
- 3 c.a.s. chapelure
- 25 g beurre Isigny
- 1 c.a.s. huile d'olive
- 1 c.a.c. basilic haché (mammouth)
- 1 c.a.c. menthe hachée (menthe poivrée et menthe à l'orange)
- 1 c.a.c. persil haché
- 30 g pignons toastés
- 1 pincée de fleur de sel

### Jus d'agneau

Les os et parures d'agneau

- 1 petite carotte
- 1 petit oignon
- 1/2 tête d'ail
- 1 belle tomate
- Quelques branchettes de thym
- 2 feuilles de laurier
- 1 branche de persil
- 1 c.a.s. huile d'olive

### Réalisation

#### Pâte d'herbes aux pignons

Mélangez tous les ingrédients et laissez reposer au réfrigérateur 1 heure avant l'utilisation.

#### Filet d'agneau

Parez la selle et conservez les 4 filets.

Préchauffez le four à 250°.

Étalez la pâte d'herbes sur le dos du filet le plus épais.

Saupoudrez de réglisse en poudre et de chapelure.

Rôtissez au four à 250° pendant 12 mn, puis laissez reposer pendant 7 à 8 m.

Poêlez le filet mignon dans un peu de popote et réservez en étuve.

#### Préparation du jus d'agneau.

Dans une sauteuse très chaude, jetez dans l'huile os et parures coupés en petits morceaux.

Faites revenir jusqu'à l'obtention d'une belle coloration et ajoutez le thym, l'ail et le laurier.

Faites revenir encore 5 mn, puis ajoutez le reste des ingrédients.

Couvrez et étuvez à sec.

Recouvrez le tout avec un litre et demi d'eau.

Cuisez à petit bouillon 1 heure, tout en en complétant l'eau évaporée.

Après une heure, passez le jus au chinois.

Réduisez le jus de 2/3 jusqu'à l'obtention d'un jus concentré en parfum. N'assaisonnez qu'à la fin.

## Velouté aux orties de printemps

### Ce qu'il faut savoir

C'est au printemps et au printemps seulement qu'il faut déguster cette soupe au délicat parfum de noisettes. Leurs sommités vert pâle ont les signes avant-coureurs du beau temps. Souvent mariées avec d'autres jeunes pousses, les orties constituent les bases de fameuses soupes d'herbes.

### Ingrédients pour 6 personnes

- 400 g sommités d'orties communes
- 200 g pommes de terre
- 2 blancs de poireaux
- 3 artichauts
- 60 g beurre
- 2 l fumet de volaille
- Sel et poivre du moulin.

### Facultatif

- 100 g très fines tranches de poitrine de porc
- 1 c.a.c. huile d'arachide

### Réalisation

Tournez les artichauts ou fonds. Mettez-les dans de l'eau froide citronnée.

Dans une sauteuse, faites suer les poireaux finement émincés et les sommités d'orties avec 30 gr de beurre. Quand les poireaux sont transparents, mouillez avec le bouillon.

Portez à ébullition, ajoutez les pommes de terre épluchées et coupées en rondelles ainsi que les fonds d'artichauts coupés en quatre.

Cuisez 40 minutes à ébullition douce. Passez au moulin à légumes, incorporez 30 g de beurre.

#### Nota :

On peut ajouter des tranches fines de poitrine poêlées rapidement avec quelques gouttes d'huile. Elles doivent être bien dorées.





### Lasagnes aux côtes de bettes

#### Ingrédients pour 6 personnes

1 botte côtes de bette  
500 g champignons de Paris :  
250 g oignons  
1 boîte 4/4 tomates pelées en boîte  
40 g ail  
5 cl huile d'olive ou de colza  
Thym, laurier  
Sel, poivre, prise de sucre

#### Sauce béchamel

1 l lait  
70 g beurre  
70 g farine  
Sel fin, piment de cayenne, noix de muscade

#### Finition

250 g lasagnes  
250 g tome fraîche (cantal jeune qui sert à faire l'aligot et la truffade) ou gruyère rapé

#### Christophe LANÇON en quelques mots



Christophe Lançon est professeur certifié de cuisine et militant associatif engagé. Il est passionné par les problématiques liées à la « macdonalisation » de la nourriture. De par ces raisons, il est à l'initiative de la création de la première antenne Slow Food de Normandie qui naquit à Rouen en décembre 2008. Il en est toujours le président.

Il nous confie : « Slow Food représente pour moi le fruit d'une vie imprégnée des sensations vécues dans l'auberge maternelle du sud du département de l'Eure. Ce jour, défend la volaille de Gournay et contribue au développement des valeurs du mouvement Slow Food, font partie de mes principaux centres d'intérêt. »



#### Réalisation

Epluchez, lavez tous les légumes. Taillez les oignons et les champignons en tranches. Faites revenir les oignons dans l'huile d'olive, ajoutez les champignons, faites revenir, ajoutez les tomates pelées, le thym et le laurier, assaisonnez de sel et sucre afin de corriger l'acidité de la tomate. Faites mijoter une bonne demi-heure.

Séparez les feuilles vertes des côtes de bette, cuisez à l'eau bouillante, égouttez soigneusement, cuisez les côtes une bonne dizaine de minutes. Préparez le roux blanc pour la sauce béchamel, faites fondre le beurre doucement, ajoutez la farine, cuisez en mélangeant au fouet jusqu'à ce que le roux blanchisse. Laissez refroidir. Portez le lait à ébullition, ajoutez sur le roux froid, portez à ébullition et cuisez une dizaine de minutes en mélangeant. Assaisonnez.

Beurrez un plat à bords hauts, versez une couche de béchamel et de sauce tomate aux champignons, couvrez avec les feuilles de lasagnes, recouvrez de sauce béchamel et de sauce tomate aux champignons, ajoutez les côtes et les feuilles de bette, le fromage, recouvrez de feuilles de lasagnes, répétez l'opération précédente plusieurs fois selon la hauteur du plat. Terminez par les deux sauces et le fromage. Cuisez 30 minutes environ au four à 180°C jusqu'à ce que le fromage gratine. Servez chaud.

## Les conseils de Philippe ÉNÉE et de Eku HONDA

Plutôt qu'une recette ce mois-ci, je vous invite à un exercice particulier, radical contre le stress de ce printemps (si vous tenez les 7,35 mn de vidéo), et qui en plus de vous informer sur une cuisine minimaliste peut être propre à vous inspirer.

#### Shôjin ryôri, la cuisine des moines bouddhistes

Basée sur le précepte bouddhique selon lequel il est interdit de tuer des créatures vivantes, la shôjin ryôri est une cuisine végétarienne introduite au Japon au 6e siècle en même temps que le bouddhisme. Elle est à la fois très esthétique et



excellente pour la santé. Du terme bouddhique « shôjin », signifiant la purification en vue de l'illumination divine, cette cuisine fait du riz, des légumes de saison, des plantes des montagnes, des algues, du soja et de ses composés à base de tofu, ses aliments de base. A l'exception des herbes et épices issues de la famille des liliacées comme l'ail, l'oignon, la ciboulette ou encore l'échalote dont le goût trop prononcé est contraire aux principes ascétiques du bouddhisme.

« La shôjin ryôri célèbre le beau. En n'utilisant aucun assaisonnement épicé, elle met en valeur la saveur naturelle des aliments ». De

même, le bouillon de la célèbre soupe au miso n'est pas préparé à partir de « dashi » (à base de poisson) mais à partir d'algues (kombu) ou de légumes comme les champignons noirs shiitaké. Davantage qu'une simple cuisine végétarienne, la shôjin ryôri participe de l'apprentissage bouddhique visant à conserver un corps sain grâce à la nourriture. « Le bouddhisme prescrit un mode de vie spartiate avec une alimentation simple, sans alcool ni viande ni poisson, accompagné d'exercice physique afin de purifier l'esprit, le débarrasser de sa confusion et l'accompagner vers la compréhension », poursuit-il. Les vertus apaisantes de la Shôjin Ryôri font partie des autres qualités de la cuisine des moines : « Les gens qui mangent beaucoup de viande sont agités, impatientes et sans endurance, alors qu'au contraire, ceux qui mangent beaucoup de légumes sont calmes et persévérants ».

[www.youtube.com/watch?v=OK5CmKMTRRI](http://www.youtube.com/watch?v=OK5CmKMTRRI)

Philippe ÉNÉE est le chef et propriétaire de l'Auberge Paysanne du Mesnil Rouxelin près de Saint-Lô où il travaille avec sa compagne Eku HONDA, pâtissière professionnelle reconnue.



Caroline Vignaud et son mari Laurent Vignaud  
sont membres de notre convivium Slow Food  
TERRE NORMANDE depuis sa création

## Les recettes du restaurant bio "Le Goût Sauvage" à Saint-Lô et de sa chef Caroline VIGNAUD

### Burger de foie gras à la confiture de figues épicée

#### Ingrédients

##### Le pain bio à burger

Il s'agit d'une petite boule blanche d'environ 70 grammes, dont la forme rappelle celle du burger mais qui est plus proche de la texture croustillante d'une baguette que de celle briochée et légèrement sucrée d'un hamburger. Elle est décorée de graines de sésame. L'idée dans l'utilisation de ce pain est d'apporter un contraste avec le sucré de la confiture de figues épicée et le gras fondant du foie.

##### La confiture de figues épicée

On peut utiliser un chutney de figues et fruits secs légèrement épicé (comme celui de Rita Bryan qu'elle nomme « Confiture de Fêtes ») ou bien une confiture de figues toute simple ou bien encore une confiture de figues maison relevée d'épices.

##### La tranche de pomme

De préférence bien fine dans une pomme légèrement acide et en tous cas bien croquante.

##### Le foie gras

Il faut utiliser une tranche d'environ 40/50gr de foie gras de canard entier mi-cuit d'excellente qualité.



#### Réalisation

C'est très simple mais il faut respecter les produits, leur température et l'équilibre des saveurs.

Coupez dans l'épaisseur le pain à burger et mettez-le à toaster au grill, à défaut dans un four chaud, de façon à le rendre croustillant et légèrement doré. Laissez-le redescendre en température 1 ou 2 minutes, puis tartinez-le du condiment aux figues choisi sur les 2 faces. La quantité de condiment doit être juste : ni trop ni trop peu afin d'assurer un bon équilibre ! Placez la tranche de pomme puis la tranche de foie gras dès sa sortie du réfrigérateur dans la boule de pain, la chaleur du burger va se transmettre et la faire fondre légèrement.

#### Présentation et service

Servez immédiatement avec des pommes de terre au four bien dorées et éventuellement d'autres légumes rôtis ou encore une salade verte.

### Dip cru de carottes au Masala

15 minutes / pas de cuisson

#### Ingrédients pour 1 litre / 4 personnes

750 g	carottes
25 cl	tahini
	Jus de 1 citron et de 1 orange
1 c.a.c.	garam masala
3 c.a.c.	cumin en poudre
½	petit oignon pelé et grossièrement émincé
1	morceau de 2,5cm de gingembre frais pelé
3	dattes dénoyautées
8 cl	huile olive
	Une grosse poignée de feuilles de coriandre
	Sel et poivre noir du moulin

#### Réalisation

Lavez les carottes, pelez-les et coupez-les en rondelles fines. Mixez-les dans le bol d'un robot jusqu'à obtention d'un mélange homogène.

Ajoutez le tahini, les jus de citron et d'orange, les épices et une pincée de sel. Mixez à nouveau. Ajoutez ensuite tous les autres ingrédients sauf l'huile d'olive. Mixez encore.

Ajoutez l'huile d'olive en filet en laissant tourner le robot. Versez un peu d'eau si nécessaire.

Ajoutez enfin les feuilles de coriandre, réservez-en quelques-unes pour la décoration

*Servez à l'apéritif avec des bâtonnets de légumes crus, des crackers ou du pain, parsemé de coriandre hachée.*

*Avec un œuf mollet ou sur le plat, ce dip constituera une entrée légère.*

*Astuce : pour une purée plus fine, émulsionnez au blender juste avant de servir*





## Les recettes du restaurant bio "Le Goût Sauvage" à Saint-Lô et de sa chef Caroline VIGNAUD

### Filet de merlan, légumes rôtis et pesto de persil plat

#### Ingrédients pour 4 personnes

4	merlans levés en filet par votre poissonnier sans la peau
1	beau cèleri-rave
1	petit potimarron
1 ou 2	betteraves crues selon la taille
1	gros bouquet de persil plat
1	poignée d'amandes ou de graines de courge
1	poignée de parmesan
1	gousse d'ail dégermée
	bouillon de légumes ou à défaut de l'eau
20 cl	huile d'olive

#### Réalisation

##### Les légumes

Otez la peau du cèleri rave et découpez-le en 12 quartiers.

Lavez le potimarron, coupez-le en 2, ôtez les graines à l'aide d'une cuillère à soupe, puis découpez-le en 12 quartiers (en forme de « lunes ») en gardant la peau.

Lavez les betteraves, coupez-les également en quartiers.

Salez, poivrez et « huile d'olive » les quartiers de légumes : mettez-y les mains afin de bien enrober chaque quartier !

Disposez-les dans 3 plats différents, recouvrez chaque plat d'une feuille d'aluminium ; pour le plat de betteraves, ajoutez un peu d'eau dans le fond du plat, enfournez à 180° les betteraves pour 1h à couvert, puis les cèleri-raves et les potimarrons pour 30' à couvert, puis ôtez la feuille d'aluminium et poursuivez la cuisson dans sa phase de « rôtissage » jusqu'à obtenir une légère caramélisation en surface.

##### Le pesto

Réservez 4 pluches de persil pour la décoration.

Dans le bol d'un mixeur, placez le persil grossièrement effeuillé, l'ail, les amandes ou les graines de courge, le parmesan, mixez sans surchauffer jusqu'à obtention d'une pâte verte épaisse, ajoutez l'huile d'olive en filet tout en maintenant le mixeur en marche, détendez avec un peu d'eau ou de bouillon jusqu'à la consistance voulue, salez, poivrez selon votre goût.

#### Le poisson

Lorsque vos légumes sont prêts, assaisonnez les filets de poisson de sel et de poivre, badigeonnez-les d'huile d'olive, disposez-les sur un papier de cuisson dans un plat ou sur une plaque de cuisson, enfournez-les pour 5 minutes environ.

#### Dressage

Répartissez harmonieusement les légumes dans chaque assiette, puis disposez par-dessus les filets de merlan, accompagnez d'une cuillère à soupe de pesto, décorez d'amandes concassées ou de graines de courge et d'une pluche de persil.

#### Conseils & astuces :

*Vous pouvez réaliser cette recette avec tous les légumes de saison, il suffit d'adapter les temps de cuisson. Privilégiez les légumes locaux et biologiques.*

*Vous pouvez préparer votre pesto avec d'autres herbes (basilic, coriandre, ..) mais gardez toujours une base de persil pour sa belle couleur verte.*

*D'autres poissons peuvent convenir : privilégiez les espèces durables comme le tacaud ou l'églefin par exemple qui offrent une fine chair blanche et dont le coût n'est pas prohibitif.*

*Accompagnez ce plat d'un Coteaux du Vendômois blanc d'E.Heredia.*

#### A NOTER

##### Le Granola du Goût Sauvage disponible en magasins...

*Une poignée de flocons d'avoine, des graines de courge, des amandes et du miel de pays; des ingrédients de qualité pour un produit savoureux et un petit-déjeuner équilibré. Des céréales au goût suave et sauvage pour les petits comme pour les grands. Croustillant et bien doré, il est l'ami idéal pour bien commencer la journée. Produites à partir d'ingrédients d'origine biologique en majorité, nos céréales sont saines et préparées avec sentiment.*

*Disponibles à T'Bio à Agneaux, sur le site de La Ruche Qui Dit Oui, au magasin A Bio Normandie à St-Georges-Montcoq, à l'épicerie fine voisine du restaurant Saveurs& Douceurs, au Goût Sauvage bien entendu!*

#### Adresse du restaurant :

Caroline Vignaud - Restaurant Le Goût Sauvage - 10 rue de Villedieu, 50 000 Saint-Lô

<http://legoutsauvage.typepad.com/>