Déjeuner au Bouche à Oreille (Waterloo)

Ouvert depuis janvier 2005 Le Bouche à Oreille est une adresse incontournable tant par qualité des plats proposés par le chef Benoit Boulanger que par l’accueil et le service de sa femme Isabelle qui dirige la salle avec gentillesse et attention.

Le lunch de midi est vraiment très attractif de part la qualité des assiettes proposées et le prix: le chef vous propose un menu deux ou trois services avec mise en bouche et le choix entre deux plats, que se soit pour l’entrée ou le plat principal. Et la carte du lunch varie toutes les semaines : 16 euros pour deux services et 19 pour trois…

La carte du menu ne comporte que 4 entrées et 4 plats ce qui peut étonner mais sachez que c’est un signe de GRANDE qualité pour un restaurant: en effet vous êtes alors certain que les produits sont frais et cuisinés par le chef. Sachez que plus un restaurant a de plats sur sa carte plus vous aurez le risque de manger des plats préparés industriellement pour les collectivités et restaurants dit à « touristes » ou peu scrupuleux de la qualité. Plus le choix est grand moins la qualité sera au rendez-vous….

Benoit Boulanger fait parti des chefs qui respectent et subliment les produits qu’ils utilisent dans leur cuisine; c’est un amoureux du détail tant dans la présentation que dans le goût. Une cuisine spontanée toute en fraîcheur et en saveur que vous apprécierez tout comme sa clientèle de fidèles qui vient et revient chez ce jeune chef au talent plus que prometteur.

Ce restaurant est devenu une adresse incontournable à Waterloo. C’est pour moi la meilleure adresse rapport qualité prix de tous les restaurants belges que j’ai pu tester.

amuse bouche

Tourelle de saumon frais aux herbes sur gazpacho

Oeuf poché, mousseline et crevettes grises

Dos de cabillaud sur pissaladière aux courgettes et tomates

Dame blanche

Meringue aux fraises et glace vanille

Le lunch du midi proposé lors de notre passage:

- Tartare de saumon herbes ou cannellonis aux écrevisses sur bisque
- Filet mignon de veau sur pommes de terre sautées et shitakés ou filet de cabillaud sur pissaladière aux courgettes
- Dessert du jour ou petite assiette de fromage

Exemple du menu (la carte du menu est renouvelée tous les mois en fonction des produits de saison).

- les entrées:

Tourelle de saumon frais aux herbes sur gazpacho……17 euros

Carpaccio de filet de boeuf Irlandais et salade asiatique…….17 euros

Cannellonis farcis aux écrevisses sur bisque……16.5 euros

Oeuf poché, mousseline et crevettes grises……..16.5 euros

- les plats:

Risotto tomates séchées, basilic et homard……29 euros

Dos de cabillaud sur pissaladière aux courgettes et tomates…….23 euros

Filet pur de boeuf Irlandais et wok de légumes thaï……29 euros

Carré d'agneau en croûte d'herbes sur légumes méditerranéens et jus au romarin……..25 euros

- les desserts (tous faits maison):

Tarte fine à la banane, glace vanille et coulis de chocolat……..8.5 euros

Panna cotta à la vanille et fruits rouges……..8.5 euros

Meringue aux fraises et glace vanille……9.5 euros

Dame blanche……8.5 euros

Duo de sorbet……8.5 euros

Assiette de fromage affinés par Jacquy Cange……..10 euros

Thé à la menthe fraîche…….. 3.5 euros

Irish coffee……8.5 euros

Ail confit

Aucun risque d’avoir mauvaise haleine avec cet ail confit alors profitez- en!

L’ail confit, comme toute conserve, a l’avantage de se conserver facilement. Confit dans l’huile son goût s’adoucit et il ne présente plus l’inconvénient d’être mal digéré. Vous pourrez l’utilisez en accompagnement de viandes (il se marie particulièrement bien avec l’agneau) mais également dans des

farces ou tout simplement sur un toast avec un peu de sel de Guérande.

Je vous conseille des faire 5 à 6 têtes d’ail, voir plus, en même temps: vous aurez ainsi une petite réserve que vous garderez au frais. Si c’est la saison utilisez de l’ail nouveau, le résultat sera encore meilleur!

Ail confit

Ingrédients:

- 5 à 6 têtes d’ail
- 6 petites branches de thym
- sel
- poivre
- 4 dl huile d’olive

Ingrédients ail confit

Matériel:

- bocaux de conserve
- thermomètre de cuisson (ce sera plus facile et vous évitera de frire votre ail)

Préparation:

- Ouvrir les têtes d'ail et épluchez les gousses.

Têtes et gousses d'ail

- Dans une casserole déposez le thym, les gousses, sel, poivre et recouvrez à hauteur d'huile d'olive.

Mettre tous les ingrédients dans une casserole avec l'huile d'olive

- Cuire à feu très doux (entre 75 et 85 °) pendant une

heure. L’huile ne doit surtout pas bouillir, juste frémir. La cuisson terminée, retirez la casserole du feu et laissez refroidir.

Cuire aux alentours de 75 à 85°

- Égouttez les gousses et déposez les dans un bocal de conserve propre.

Égouttez les gousses d’ail

- A l’aide d’une passoire filtrez l’huile de cuisson et recouvrez en les gousses d’ail; refermez le bocal et conservez au frais.

Filtrez l’huile de cuisson
et recouvrez en les gousses

- Quand vous aurez utiliser toutes les gousses, ne jetez pas l’huile! Comme elle a cuit à basse température (moins de 85°) elle n’a perdu aucune de ses qualités nutritionnelles et elle est délicieusement parfumée grâce au thym et à l’ail: vous pouvez l’utiliser en assaisonnement ou la cuisson des viandes, poissons ou légumes.

Le saviez-vous?

L’ail est utilisé depuis plus de 5 000 ans pour ses vertus médicinales . Il était largement cultivé en Egypte.

Le brossage des dents n’a aucun effet sur l’haleine d’ail. La seule façon de réduire un peu son effet (qui peut durer prés de trois heures!) après le repas est de mâcher de la menthe ou des grains de café. Il peut même modifier le goût du lait maternel.

Velouté d’asperge blanches,

crèmeux au chèvre frais et dés de courgettes

L’asperge est l’aliment diététique par définition: très peu calorique, elle est riche en fibres, en calcium , magnésium et vitamine C.
Saviez vous que c’est parce qu’elle est récoltée à la main, qu’elle est assez chère?
La plupart d’entre nous n’en consomme que les pointes et délaisse le plus souvent les queues qui nous semble dures donc difficiles à manger. C’est bien dommage car cette partie du légume peut être travaillée facilement pour devenir un délicieux velouté d’asperge.
Accompagnée ici avec un crémeux de chèvre c’est une entrée aux saveurs douces et fraîches. Une jolie présentation en fait un plat de qualité.

Velouté d’asperges, crémeux au chèvre et courgette

Ingrèdients (pour 4 personnes):
Pour le velouté:

- un kilo d’asperges blanches
- un belle noix de beurre (20 g)
- 20 cl de crème fraîche liquide
- une échalote
- sel et poivre
- Quelques gouttes d’huile d’olive (pour le dressage)
- pousse de **shiso** ou cerfeuil ou basilic

Pour le crémeux de chèvre**:**

- 120 g de chèvre frais doux
- une petite courgette : si vous avez le choix préférez une courgette de Nice, plus petite que les courgettes habituelles et d’un joli verte tendre. Elle est parfois vendue avec sa fleur que vous pouvez aussi préparer en beignet ou bien farcie.
- 120 g de crème fraîche liquide entière
- sel
- ciboulette

Matériel:

- un chinois
- un petit cercle
- un économe à lame oscillante

Préparation:

- Commençons par préparer les asperges: posez les sur une surface plane et à l’aide d’un économe à lame oscillante, épluchez les.

- Coupez les pointes (environ 5 cm) et réservez les queues pour le velouté.

Préparez les asperges

- Plongez les têtes d’asperges dans une casserole remplie d’eau bouillante salée (10 g de sel par litre) et laissez cuire environ 10 mn. Les têtes d’asperges doivent être tendres mais encore un peu croquantes. Testez leur cuisson en les piquant avec une pointe de couteau.
- Leur cuisson terminée égouttez les et refroidissez les dans de l’eau glacée: de cette manière vous éviterez qu’elles ne continuent à cuire avec leur chaleur résiduelle. Une fois refroidies, égouttez les de nouveau.
- Réservez en 3 par personnes pour la décoration. Gardez les autres pour un autre usage (avec une simple mayonnaise et des œufs durs émiettés cela fait une délicieuse verrine apéritive).
- Dans une casserole faire revenir l’échalote avec le beurre 2 mn.
- Rajoutez les queues d’asperges et de l’eau bouillante à hauteur. Cette fois les asperges doivent être bien moelleuses donc le temps de cuisson sera supérieur aux têtes. Surveillez bien la cuisson.
- Les queues d’asperges cuites versez les dans un mixeur avec très peu de jus de cuisson et mixez les. Rajoutez la crème liquide; au besoin rajoutez progressivement du liquide de cuisson pour ajuster la consistance du velouté d’asperge. Salez et poivrez.
- Passez le tout au chinois de manière à ôter toutes les

petits morceaux de fibres qu'il reste dans la préparation et qui ne seront pas agréables à la dégustation.

Passez le velouté au chinois

- Réservez.

Préparons maintenant le crémeux de chèvre.

- Ciselez finement la ciboulette. Réservez.

Ciselez finement la ciboulette

- Lavez la courgette.
- Avec un économe à lame oscillante ou une mandoline faites 4 belle tranches fines de courgettes que vous réservez: elles serviront pour la décoration.
- Coupez le restant de la courgette en tous petits dés.
- Avec une fourchette écrasez et mélangez le chèvre avec la crème fraîche; ajoutez la ciboulette ciselée très finement et deux cuillerées à soupe de petits dés de courgette.
- Salez, poivrez.

Dressage:

Vous aurez besoin d'un **cercle** pour vous aider dans le dressage.

cercle

- Réchauffez le velouté de courgette.
- Posez un cercle au milieu d'une assiette creuse. Versez dedans une belle cuillerée de crémeux de chèvre et tassez le bien . Retirez le cercle. Déposez dessus une fine tranche de courgette roulée sur elle même.

Décorez avec une tranche de courgette roulée sur elle-même

- Puis à l’intérieur insérez une pousse de **shiso**, de cerfeuil ou de basilic.

pousse de shiso

- Versez le velouté autour de ce petit dôme. Déposez également quelques têtes d’asperges coupées en tronçons dans le velouté.
- Pour terminer versez quelques gouttes d’huile d’olive dans le velouté.

C’est prêt!

Gateau Chocananas

L’idée de ce gâteau m’est venu par hasard car il me restait une grosse moitié d’ananas dont je ne savais trop quoi faire , mis à part une salade de fruit. J’ai eu envie de le marier au chocolat et c’est ainsi que le « Chocananas » a vu le jour.

Ce gâteau, qui se présente comme une tarte, est croustillant grâce à la pâte sucrée au chocolat; la mousse au chocolat lui amène le côté moelleux et l’acidité de l’ananas lui donne de la fraîcheur, toujours recherchée pour un dessert.

Le Chocananas

Ingrédients:

1/ Pour la pâte sucrée au chocolat:

- 95 g de sucre glace tamisé
- 30 g de poudre d’amande
- 150 g de beurre mou demi sel (sortez le 1 h avant du frigo et travaillez le à la fourchette pour le ramollir mais surtout pas de passage au micro onde)
- 1 œuf entier à température ambiante
- 225 g de farine tamisée
- 15 g de cacao en poudre tamisé

Ingrédient pâte au chocolat

2/ Pour la mousse au chocolat:

- 70 g de sucre semoule
- 20 g d’eau
- un oeuf
- 60 g de jaunes d’œufs (pour mieux les peser, battez les jaunes car vous n’aurez jamais le poids exact si vous gardez les jaunes d’œufs entiers…un jaune fait environ 20 g selon le calibre de l’œuf)
- 160 de chocolat entre 60 à 70% de cacao en pistoles (petits morceaux pour faciliter sa fonte). Si vous n’avez pas de pistoles hachez le chocolat grossièrement au couteau.

- 250 g de crème liquide entière froide (n’utilisez pas de la crème allégée: votre chantilly ne montera pas)

Ingrédients pour la mousse

3/ Pour l’ananas

- un gros ananas coupé en tranches fines ou en dés
- sucre en poudre (une cuillerée à soupe par poêlée)
- une cuillerée à soupe de rhum brun par poêlée (facultatif)
- beurre demi sel (une petite noix par poêlée)

4/Pour la feuille en chocolat chocolat (facultatif):

- 30 g de chocolat entre 60 à 70% de cacao

Matériel:

- un rouleau à pâtisserie
- une poche à douille et une douille cannelée de 1 cm de diamètre
- un **thermomètre de cuisson**
- un mixeur avec fouet et **crochets pétrisseurs**
- **silpat** (plaque de cuisson anti adhésive)et papier cuisson
- une **maryse**
- une spatule coudée (pour étaler le chocolat

régulièrement)

- **cercle** ou carré à entremet pour le gâteau (18 cm de côté) et un beaucoup plus petit (6 cm d côté) pour la feuille en chocolat

carré à entremet

Préparation:

1/ La pâte sucrée au chocolat

- Tamisez le sucre glace au dessus d'un grand bol.

Tamisez le sucre glace

- Puis ajoutez la poudre d'amande et le beurre ramolli. Bien mélanger soit avec une **maryse** ou utilisez un batteur avec les crochets ou mieux un robot équipé de la **feuille** si vous en avez un. Quelque soit le robot utilisé mélanger à vitesse lente sinon votre pâte sera difficile à étaler et à travailler par la suite.

Sucre, poudre d’amande, beurre

- Lorsque la pâte est bien homogène ajoutez l’œuf et bien mélanger.

Ajoutez l’œuf

- Tamisez directement la farine au dessus du mélange.

Tamisez la farine

- Tamisez également le cacao.

Tamisez également le cacao

- Mélangez bien le tout.

Bien mélanger à la spatule

- Déposez la pâte sur une feuille de papier cuisson.
- Recouvrez la d'une autre feuille de papier cuisson et abaissez la (aplatissez la) grossièrement sur 1 cm d'épaisseur avec un rouleau à pâtisserie. Vous allez maintenant la mettre au frigo pendant 30 mn: elle sera plus facile à étaler correctement si elle est déjà préformée et non en boule: le beurre durci au frigo et si vous avez fait une boule elle sera difficile à travailler. Pendant que la pâte est au frais vous préparerez la mousse au chocolat.

Abaissez la pâte grossièrement

- Votre pâte est maintenant bien refroidie: ce temps de pose au frais est indispensable. La pâte contient beaucoup de beurre et si vous la travaillez trop ou par temps trop chaud sans passage au frais, elle sera trop molle.
- Préchauffer le four à 180 °.
- Poser votre cercle (de forme ronde ou carré) sur un papier cuisson.

Posez votre cercle sur le papier cuisson

- Sortez la pâte du frigo et abaissez la de nouveau: elle doit faire 2mm d’épaisseur.

Repassez le rouleau

- Retirez le papier cuisson du dessus de la pâte (gardez celui du dessous qui va éviter à la pâte de se casser). Saisissez la feuille de papier du dessous (sur laquelle adhère la pâte) et renversez la délicatement sur le cercle : de cette manière vous aurez plus de facilité car la pâte est assez fragile… Retirez alors doucement le papier situé maintenant sur le dessus de la pâte. Si la pâte est trop fragile n'hésitez pas à la remettre quelques minutes au frais.

Renversez la pâte sur le moule

- Avec vos doigts foncez la pâte: veillez à ce que la pâte épouse bien les bords du moule.
- La pâte bien moulée passez le rouleau à pâtisserie sur les bords pour enlever le trop plein de pâte. (Vous pouvez cuire ce reste lors d'une fournée suivante en y

déposant des amandes entières ou effilées ou encore des noisettes dessus: cela fait d'excellents petits four pour un goûter)

Passez le rouleau pour ôtez le surplus de pâte

La pâte est prête à être enfournée

- N'oubliez pas de piquer la pâte avec une fourchette.
- Remettez la pâte au frigo 15 mn : toujours à cause du beurre votre pâte s'est ramollie pendant que vous la fonciez; la remettre au frais lui évitera de s'avachir sur les bords quand vous l'enfournerez.
- Enfournez la pâte: cuisson à 180° pendant 15 mn.
- A la sortie du four laissez la refroidir puis posez la sur un carré de carton doré ou directement sur l'assiette de présentation. Cela vous évitera d'avoir à trop la manipuler au risque de la casser.

2/ La mousse au chocolat

- Commencez par fouetter la crème en chantilly.

Fouettez la crème en chantilly

- Faire fondre le chocolat au bain marie. Si vous avez une plaque à induction pas besoin de bain marie: mettez la casserole sur feu très doux (2) et faire fondre tout en mélangeant constamment. Dés que le chocolat est fondu retirez le du feu.

Faire fondre le chocolat

- Faire chauffer le sucre et l'eau à 130° (aidez vous avec un thermomètre de cuisson sinon vous allez faire du caramel…). Choisissez une casserole avec un petit diamètre: si votre casserole est trop grande vous n'aurez pas assez de profondeur de liquide pour pouvoir

bien mesurer la température.

Faire chauffer l’eau et le sucre

- Pendant que l’eau et le sucre chauffent, fouettez les jaunes d’œuf et l’œuf entier , vitesse maximale! Le œufs doivent être bien blanchis et avoir pris du volume au moment où l’eau et le sucre arriveront à 130°. Cela demande un petit peu de coordination…

Fouettez les jaunes et l’œuf

Les œufs ont blanchis et pris du volume

- Dés que l’eau et le sucre sont à bonne température retirez du feu et versez sur les œufs en un filet régulier et mélangez au fouet en même temps à vitesse lente cette fois ci.

Mélangez avec le sucre à vitesse lente

- Versez ensuite le chocolat fondu et mélanger soigneusement.

Mélangez avec le chocolat fondu

- Incorporez alors la chantilly à l’aide d’une maryse.

Incorporez la chantilly

- Préparez et remplissez votre poche à douille de ce mélange et réservez au frais. Regardez la vidéo ci dessous pour le remplissage de la poche.

3/ L’ananas

- A l’aide d’un grand couteau coupez le haut (côté feuilles) et le bas de l’ananas.

Coupez le haut et la base de l’ananas

- Coupez les cotés de l’ananas en prenant bien soin d’enlever tous les « yeux » de ce dernier.

Coupez les cotés de l’ananas

- A l’aide d’un grand couteau qui coupe bien (ou mieux avec une trancheuse si vous en avez une) coupez l’ananas en tranches fines (une vingtaine suffisent pour la garniture). Si vous préférez vous pouvez simplement couper l’ananas en petits dés.

Taillez des tranches fines dans l'ananas

- Faire revenir les tranches d'ananas à feux doux dans un peu de beurre avec le sucre. Quand les tranches (ou les dés) sont bien tendres réservez.

Faire cuire et caraméliser les tranches d'ananas

4/ La feuille en chocolat (facultatif)

- Faire fondre le chocolat au bain marie et lorsqu'il est fondu versez le sur une feuille de papier cuisson (posée elle même sur une plaque) et étalez le sur une épaisseur de 2 mm. Laissez le refroidir au frais : régulièrement, pendant son refroidissement, à l'aide d'un emporte pièce de la forme de votre choix, marquez la forme de votre feuille dans le chocolat.
- Quand le chocolat est redevenu dur vous pourrez alors soulever la feuille en chocolat à l'aide d'un petit

couteau. Réservez.

Étalez le chocolat à l’aide d’une spatule

5/ Le montage du Chocananas:

- Lorsque la pâte est refroidie passez délicatement un couteau à lame fine entre le cercle et la pâte.

Passez un couteau fin sur les bords intérieurs du moule

- Ôtez le cercle.

Démoulez le cercle

- Disposez les tranches ou dés d’ananas dans le fond du gâteau.

Disposez les tranches d’ananas dans le fond

- Déposez la feuille de chocolat que vous avez décoré avec une dernière tranche d’ananas sur le centre du gâteau (facultatif).

Déposez la feuille de

chocolat sur le centre du gâteau

- A l’aide de la poche à douille remplie de mousse au chocolat décorez le gâteau tout autour de la feuille en chocolat.

Décorez le gâteau avec la mousse au chocolat

Le gâteau est prêt

- Si vous n’avez pas fait de feuille en chocolat recouvrez toute la surface du gâteau de mousse au chocolat et terminez par des petites perles au chocolat ou des brisures de chocolat.

Chocananas sans la feuille en chocolat

- Vous n’avez plus qu’à glisser le gâteau sur un joli plat. Attention il est fragile donc faites le glisser sur le papier ou munissez vous de deux grandes spatules pour le déplacer; le plus simple est de poser la pâte non garnie directement sur le plat dans lequel vous allez servir le gâteau et de faire le montage dessus.

Chocananas

Chocananas

Références:

Bien que ce gâteau soit de ma création certains éléments de cette recette sont tirés de diverses lectures culinaires, comme l’excellentissime pâte sucrée au chocolat ainsi que la mousse; vous les trouverez dans le sublime livre de pâtisserie de Christophe Felder » Pièces uniques , 40 desserts à l’assiette simples et chics » aux éditions de la Martinère. Même si beaucoup des desserts qui y sont présentés sont assez difficiles pour un amateur, j’y puise énormément de techniques très diverses qui ponctuellement viennent enrichir mes inspirations pâtissières. Je vous le recommande vivement.

Chocananas

Cabillaud aux accents de la méditerrannée

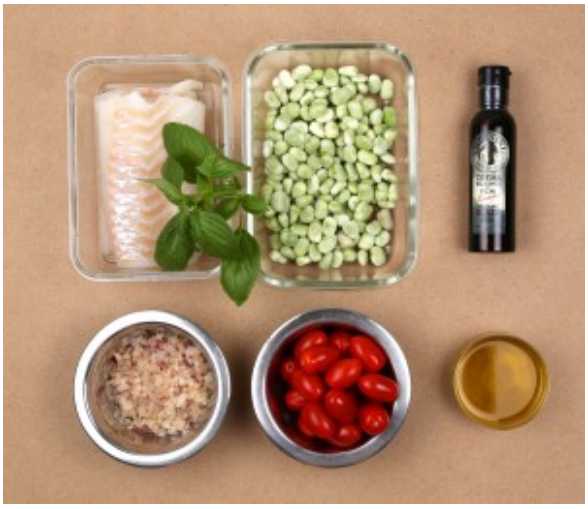
L’originalité de cette recette tient au crumble croustillant parfumé au chorizo: en effet la chair délicate du cabillaud se marie particulièrement bien avec le chorizo qui réveille la douceur de la chair de ce poisson ! Le pistou, les fèves, les tomates s’allient au chorizo pour nous amener un parfum du sud.

cabillaud aux accents de la méditerranée

Ingrédients (4 personnes):

1/Pour le poisson et les légumes d'accompagnement

- 4 dos de cabillaud de 200 g chacun
- 200 g de fèves
- une grosse échalote
- 12 tomates cerises
- basilic (environ 15 belles feuilles)
- huile olive
- vinaigre crème de balsamique (quelques gouttes)



Ingrédients cabillaud aux accents de la méditerranée

2/ Pour le pistou :

- 2 gousses d’ail
- les feuilles d’un gros bouquet de basilic
- 20 g de pignons
- 15 cl d’huile d’olive
- 2 belles cuillerées à soupe de parmesan
- sel
- poivre

Ingrédients pistou

3/ Pour le crumble au chorizo:

- 100 g de beurre demi sel en pommade (ramolli à la fourchette et pas au micro onde: au besoin sortez le 1

heure avant du frigo)
- 30 g de parmesan
- 50 g de chapelure
- un petit blanc d'œuf (15 g)
- 40 g de chorizo en tranche

ingrédients du crumble

Matériel:

- un mixeur
- un silpat (plaque de cuisson feuille anti adhésive) ou du papier cuisson
- un emporte pièce carré de 6 cm de côté (ou de la forme que vous désirez…)
- une spatule

Préparation:

1/ Le pistou

- Dans une poêle faire torréfier à sec les pignons.

Faire revenir les pignons dans une poêle

- Mettez tous les ingrédients dans le mixeur(pignons, basilic, huile, ail, parmesan) à l’exception du sel et du poivre. Vous rectifirez l’assaisonnement à la fin: en effet le parmesan est déjà bien salé.

Mixer tous les ingrédients

- Mixez et conservez dans un récipient hermétique au frais de manière à obtenir une préparation bien lisse. Rectifiez assaisonnement. Le pistou se conserve ainsi 3 à 4 jours. Avec des pâtes c’est délicieux.

Le pistou

2/ Le crumble au chorizo:

- Hachez finement le chorizo.

Coupez le chorizo en petits dés

- Travaillez le beurre à la fourchette pour lui donner la consistance d’une crème.

Travaillez le beurre à la fourchette

- Ajoutez le chorizo au beurre ramolli

Ajoutez les dés de chorizo

- Puis incorporez le blanc d’œuf.

Puis les blancs d’œufs

- Versez la chapelure . Mélangez.

Versez la chapelure

- Puis terminez par le parmesan.

Ajoutez le parmesan

- Versez le mélange terminé sur un silpat ou un papier de cuisson.

Posez la pâte sur une toile anti adhésive

- Couvrez d’une feuille de papier cuisson et étaler la pâte avec un rouleau à pâtisserie (2 à 3 mm d’épaisseur).

Couvrez d’une feuille de papier cuisson et étalez la pâte avec un rouleau

La pâte est prête

- Mettre la pâte terminée au congélateur : par la suite elle sera plus facile à découper à la taille des morceaux de poisson; en effet elle contient du beurre et celui ci va ramollir assez vite dés qu’on le travaille. Ramolli vous n’arriverez pas à le découper régulièrement…et surtout à soulever sans l’abîmer le morceau que vous aurez découpé.

3/ Les légumes:

- Écossez les fèves et versez les dans une casserole d’eau

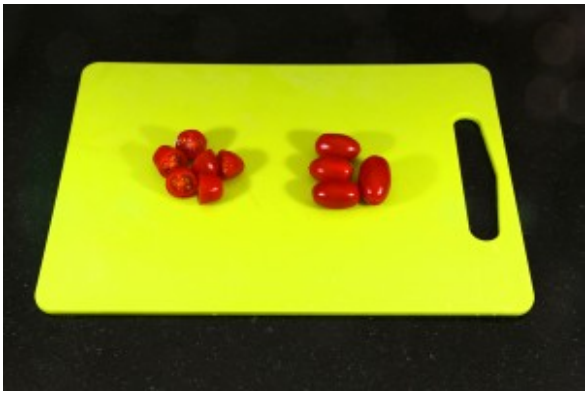
bouillante. Cuire deux minutes et égouttez les. Passez les sous l’eau froide pour éviter qu’elles ne continuent à cuire.

Versez les fèves dans l’eau bouillante

- Épluchez maintenant les fèves: elles sont entourées d’une petite peau vert clair un peu amère et pas très agréable à manger.

Enlevez la peau des fèves

- Coupez les tomates cerises en quatre.



Coupez le tomates cerises en 4

- Ciselez finement le basilic.

Ciselez le basilic

- Taillez l’échalote en tous petits dés.

Taillez l’échalote en tous petits dés

- Dans une poêle faire revenir les échalotes avec une grosse cuillerée d’huile d’olive 3 mn.

Faire revenir l’échalote dans un peu d’huile d’olive

- Ajoutez les tomates: 3 mn de cuisson.

Ajoutez les tomates

- Versez alors les fèves dans la poêle: 2 mn de cuisson.

Puis les fèves

- En fin de cuisson déposez quelques gouttes de crème balsamique et mélangez bien. Salez et poivrez selon votre goût.

Déglacez avec quelques gouttes de crème de vinaigre balsamique

- Vous ajouterez le basilic en tout fin de cuisson, au moment de servir: en effet le basilic n'aime pas la chaleur et si vous le faites cuire il perdra énormément de sa saveur…

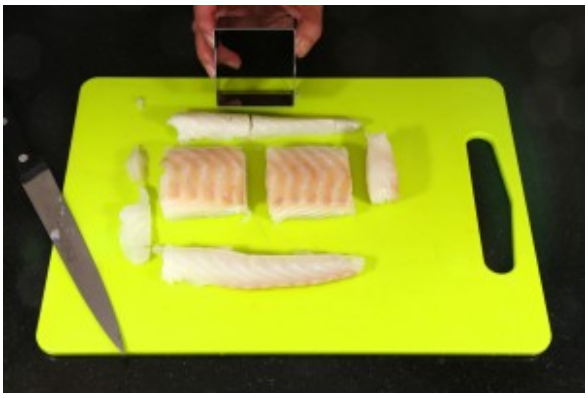
Puis rajoutez les basilic en fin de cuisson

4/ Préparation du cabillaud et sa cuisson:

- En vous servant de l'emporte pièce comme modèle découpez

2 carrés de cabillaud par personne sur chaque dos.

Détaillez le cabillaud à l’aide de l »emporte pièce



le cabillaud détaillé

- Sortez la plaque de crumble du congélateur et faire de même avec le même emporte pièce.

Détaillez la pâte à l’aide du même emporte pièce

- Posez un carré de crumble sur chaque carré de cabillaud.

Posez un carré de crumble sur chaque morceau de cabillaud

- Faites chauffer le grill de votre four.
- Dans une poêle faire fondre à feu doux un beau morceau de beurre.

Faire fondre 20 g de beurre

- Déposez les dos de cabillaud dans la poêle et cuire 2 mn à feux doux sur un seul côté, le crumble vers le haut.

Déposez le cabillaud dans la poêle

- A l’aide d’une spatule retirez le cabillaud de la poêle et déposez le sur une feuille de cuisson anti adhésive. Utilisez une spatule pour déplacer le poisson: le cabillaud est très fragile et se sépare en » feuillets »: donc pour éviter cet inconvénient l’usage de la spatule est obligatoire!

Retirez le cabillaud à l’aide d’une spatule

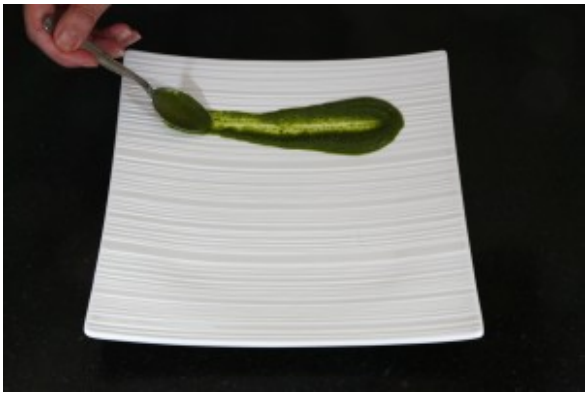
Déposez le sur une toile anti adhésive

- Passez le cabillaud sous le grill 3 à 4 mn. Le crumble doit être croustillant mais pas brûlé.

Le cabillaud est prêt à être dressé

Dressage:

- Commencez par déposer une petite cuillerée de pistou dans l’assiette et avec le dos de la cuillère étalez le pistou en long d’un seul mouvement.



A l’aide d’une petite cuillère faire un trait de pistou

- En parallèle de la ligne de pistou déposez une ligne du

mélange de légumes.

Faire en parallèle une ligne de légumes

- Puis déposez de part et d’autre du pistou les deux carrés de cabillaud.

Puis déposez deux pavés de cabillaud par assiette

- Décorez avec des brins de basilic; votre assiette est prête à être dégustée.

Décorez avec quelques feuilles de basilic

Le saviez-vous?

Le cabillaud est un poisson qui aime les eaux froides.

Sa chair est particulièrement appréciée car, dépourvue de fines arrêtes, elle est délicate au palais. Elle est également fragile et supporte mal une trop longue cuisson: trop cuits les feuillets du poisson sèchent donnant alors une texture caoutchouteuse peu agréable à la dégustation.

Le terme « cabillaud » s'emploie pour désigner le poisson frais ou surgelé.

La morue est du cabillaud dont la chair a été séchée et salée. Il est donc nécessaire de bien dessaler la morue dans plusieurs eaux pendant 24 heures avant de la préparer.

Le « skrei » et le « stockfish » sont également du cabillaud. Le skrei est est un cabillaud qui vient frayer chaque année dans l'archipel des îles Lofoten dans le Nord de la Norvège: il est considéré par les chefs comme le « roi des cabillauds ».

Le stockfish est un mot utilisé pour désigner des filets de cabillaud séchés à l'air libre.