Mon gaspacho tonique, concombre et pomme

Vous connaissez tous la version traditionnelle du gaspacho. Je vous en propose ici ma version un peu plus originale et ultra rafraîchissante! C’est une recette idéale en vacances car ne nécessitant aucune cuisson.

Mon gaspacho tonique, concombre et pomme

Ingrédients: pour quatre personnes

- trois pommes . Vous choisirez la variété que vous préférez: une granny sera moins sucrée et plus acide par exemple
- un beau concombre
- un citron vert

- 1 dl d’huile d’olive bien fruitée
- sel
- poivre long moulu: le poivre long est le fruit d’une liane originaire d’Inde. Il pousse à l’état sauvage sur les contreforts de l’ Himalaya et a une forme oblongue. Sa saveur est chaude et piquante, moins forte que celle du poivre noir, et légèrement sucrée. N’essayez pas de le moudre dans un moulin à poivre car il est assez dur. Je vous conseille de le moudre dans un mini mixeur électrique et de le conserver ainsi en poudre dans une boite hermétique.

Poivre long

Matériel

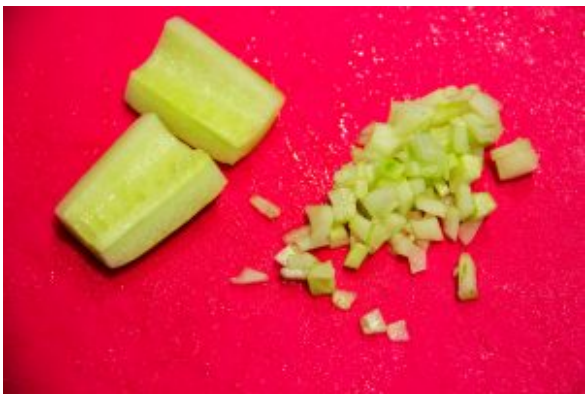
- un mixeur

Préparation

- Pelez le concombre. Coupez le en deux dans le sens de la longueur puis faites de même avec les deux morceaux obtenus. Ôtez les graines à l’aide d’une petite cuillère (les graines sont sans intérêt gustatif, difficiles à mixer et surtout indigestes). Prélevez 300 g de concombre que vous mettrez dans le mixeur.

Préparez le concombre

- Coupez l’équivalant de deux belles cuillerées à soupe de concombre restant en tous petits dés. Réservez dans un bol.



Coupez l’équivalant de deux belles cuillerées à soupe de concombre restant en tous petits dés

- Pelez les pommes. Coupez les en deux et ôtez-en le cœur. Prélevez 300 g de pomme que vous mettrez dans le mixeur avec le concombre.

Épluchez les pommes

- Zestez le citron vert. Puis pressez-en le jus.

Zestez le citron vert

Pressez le jus du citron vert

- Coupez l’équivalant de deux belles cuillerées à soupe de pommes restantes en tous petits dés. Versez-les dans le bol contenant les dés de concombre et mélangez avec le jus d’un demi citron vert. Cela évitera l’oxydation de la pomme.

Versez les dés de pommes dans le bol contenant les dés de concombre et mélangez avec le jus d’un demi citron vert

- Dans le mixeur (contenant déjà 300 g de pomme et 300 g de concombre) ajoutez le jus restant du citron vert et mixez finement. Puis au fur et à mesure ajoutez l’huile d’olive toujours en mixant. Salez et poivrez selon votre goût. C’est prêt!

Mixez finement

Dressage

Versez le gaspacho dans de jolis bols. Ajoutez au centre les dés de pomme et concombre mélangés puis un peu de zeste de citron vert. Servez très frais. C’est délicieux…

Mon gaspacho tonique, concombre et pomme

Mon gaspacho tonique, concombre et pomme

Un beau gateau d’été: le Schuss aux fruits rouges

Et aujourd’hui pour se faire très très plaisir je vous propose comme recette une magnifique réalisation de la maison Lenôtre: le Schuss aux fruits rouges. C’est un pur délice, certes un peu technique, mais les efforts en valent la chandelle!

Ingrédients pour environ 8 personnes

Pour le biscuit à la cuillère

- 95 g de blanc d’œuf
- 35 g de fécule de pomme de terre
- 35 g de farine
- 70 g de sucre semoule
- 70 g de jaune d’œuf

Pour le sablé aux amandes

- 75 g de beurre
- 45 g de sucre glace
- 125 de farine
- 40 g de poudre d’amande
- 1 g de sel fin
- 25 g d’œuf entier battu
- du Mycryo: Le Mycryo est une poudre constituée à **100% de beurre de cacao**. Il a un goût totalement neutre et dans cette recette il va servir de protecteur entre le sablé et la mousse pour éviter que la mousse ne ramollisse le sablé. Vous le trouverez dans les boutiques spécialisées pour la pâtisserie (comme G.Detou à Paris ou sur Internet sur des sites comme **Le Meilleur du Chef**). Si vous avez des difficultés à en trouver vous pouvez le remplacer tout simplement par un peu de chocolat de couverture fondu au bain marie.

Pour la mousse au fromage blanc

- 8 g de gélatine (4 feuilles de 2 g)
- le zeste d’un citron vert
- 125 g de crème liquide entière **bien froide** (éventuellement battez-la dans un récipient en inox que vous aurez préalablement mis au froid 10 mn: cela permet à la crème de mieux monter)
- 125 g de fromage blanc
- 45 g de jaune d’œuf
- 65 g de sucre semoule
- 20 g d’eau

Pour la chantilly de décor

- 200 g de crème liquide entière **bien froide** (comme pour la mousse battez-la dans un récipient en inox que vous aurez préalablement mis au froid 10 mn: cela permet à la crème de mieux monter)
- 10 g de sucre glace

Pour le punch

- 55 g d'eau
- 110 g de sucre semoule
- 15 g de kirsch

Pour la garniture

- des pralinettes
- un assortiment de beaux fruits rouges (fraises, framboises, groseilles,mûres…)
- il vous faudra également un peu de confiture de fruits rouges.

Matériel

- un cercle de 22 cm de diamètre et 6 cm de hauteur
- poche à douille et une douille ronde, non dentelée et large (2 cm de diamètre): j'utilise une Matfer n°16
- silpat ou papier cuisson anti adhésif
- thermomètre de cuisson
- une bande de rhodoïd de la même hauteur que votre cercle de montage

Préparation

Le biscuit à la cuillère

- Tamisez la farine et la fécule. Réservez.
- Montez les blancs en neige au fouet: commencez par les battre à petite vitesse avec un quart du sucre puis au bout de quelques minutes augmentez la vitesse. Quand ils

sont aux trois quarts montés, incorporez progressivement le reste du sucre. La texture doit être celle d’une mousse à raser.

- Puis à petite vitesse incorporez alors les jaunes d’œufs aux blancs.

- Ajoutez alors délicatement la farine et la fécule tamisées avec une maryse. La pâte à biscuit est prête.

- Dressez deux cercles de dimension égale à votre cercle de dressage sur un silpat à l’aide d’une poche à douille. Enfournez à 180° pendant 7 à 10 mn suivant votre four.

- A la fin de la cuisson attendez quelques minutes et ajustez la pâte aux dimensions du cercle de montage: déposez le cercle de montage sur chaque biscuit et appuyez. Ôtez les morceaux en trop. .

- Vous obtenez deux beaux biscuits que vous allez filmer pour qu'ils gardent tout leur moelleux et ne se dessèchent pas. Réservez.

Le sablé

- Préchauffez votre four à 200°.
- Tamisez toutes les poudres: farine, sucre, poudre d'amande.
- Coupez le beurre en petits cubes et placez le au congélateur pendant 5 mn.
- Versez la farine, le sucre glace, la poudre d'amande et le beurre dans le bol de votre robot. Mélangez avec la feuille. Si vous n'avez pas de robot, mélangez avec les doigts puis frottez entre les deux paumes de votre main pour obtenir une pâte à texture bien sableuse.

- Ajoutez alors les 20 g d’œuf battu et le sel et mélangez rapidement. La pâte se décolle alors des parois du bol.

- Rassemblez la pâte en boule et déposez-la sur une feuille de papier cuisson. Travaillez-la un peu avec la paume de la main pour l’homogénéiser.
- Déposez une autre feuille de papier cuisson par dessus et abaissez-la finement (2 à 3 mm) à l’aide d’un rouleau à pâtisserie. Mettre au frais pendant une heure: c’est une étape importante donc ne zappez pas la mise au frais!
- Ôtez la feuille de dessus et imprimez le cadre de votre gâteau sur la pâte; **laissez le en place**. Cuire au four à 160° environ 20 mn suivant les fours. Vous devez obtenir une pâte bien dorée. Laissez refroidir. Réservez.

- A la sortie du four saupoudrez de Mycryo et réservez sur une grille. Si vous n'avez pas de Mycryo, faites fondre du chocolat au bain marie et appliquez-le en couche fine à l'aide d'un pinceau sur le sablé d'un seul côté (le côté qui sera en contact avec la mousse de fromage blanc).

Pour la mousse au fromage blanc

- Faire tremper la gélatine dans de l'eau froide.
- Versez 65 g de sucre semoule et 20 g d'eau dans une petite casserole. Cuire le mélange : il faut qu'il atteigne 120°.
- Pendant que le sirop monte en température versez les 70 g de jaune d'œuf dans un bol et commencez à les battre à petite vitesse. Si vous avez un robot pâtissier utilisez-le ce sera plus facile pour intégrer le sirop aux jaunes d'œuf.
- Dés que le sirop atteint 120°, ôtez le du feu et versez le sur les jaunes en petits filets tout en fouettant. Versez le sirop sur la paroi du bol et pas directement sur les œufs. Laissez foisonner (mousser) quelques minutes jusqu'à ce que la température redescende aux alentours de 32°. Égouttez alors la gélatine et faites la chauffer quelques secondes au micro onde (10 s) pour la rendre liquide. Ajoutez la gélatine sur le mélange et fouettez encore une minute. Ajoutez alors le fromage blanc toujours en fouettant.
- Zestez le citron vert sur le mélange. Réservez.
- Montez la crème en chantilly et mélangez la délicatement à la mousse de fromage blanc.
- Mettez le mélange dans une poche à douille. Réservez.

La crème chantilly de décor

- Montez la crème en chantilly. Réservez dans une poche à douille équipe d’une douille ronde assez large.

Le punch

- Versez dans une casserole l’eau et le sucre. Amenez à ébullition et maintenir l’ébullition 30 secondes. Ôtez du feu et versez le kirsch. Réservez. Si comme moi vous n’aimez pas le kirsch, parfumez votre sirop avec des tranches de citron, des étoiles de badiane par exemple.

Le montage du gâteau

- Tapissez le bord interne de votre cercle avec du rhodoïd.
- Déposez votre disque de sablé à l’intérieur du cercle de montage, côté chocolaté ou badigeonné de Mycryo sur le dessus.
- Déposez de la confiture de fruits rouges sur le sablé à l’aide d’une cuillère.
- Garnir d’un tiers de mousse au fromage blanc par dessus.
- Posez un disque de biscuit aux amandes et punchez le avec le sirop. Recouvrez du restant de mousse au fromage blanc.
- Posez le deuxième biscuit aux amandes. Punchez le également avec le sirop. Mettez au frais pour deux heures.
- Décerclez et ôtez le rhodoïd.
- Étalez une fine couche de chantilly à l’aide d’une spatule sur tout le pourtour et le dessus du gâteau.
- Déplacez le gâteau sur son plat de service après avoir déposé sur son pourtour des brisures de fruits secs (noisettes torréfiées, pralinettes).

- Faites fondre un peu de confiture de fruits rouges et badigeonnez vos fruits frais avec.

- Disposez les fruits harmonieusement au centre du gâteau.
- Pochez de belles boules de chantilly à l'aide de la bouche à douille sur tout le pourtour. Réservez au frais. Il ne reste plus qu'à dévorer ce magnifique Schuss aux fruits rouges…Si vous désirez vous perfectionner en pâtisserie ou en cuisine je ne saurais que vous conseiller les excellents cours prodigués par la maison Lenôtre à Paris, une des références mondiales de la gastronomie française. Pour plus de renseignements cliquez **ici**.

La pissaladière autrement

Cette semaine hommage à Nice vers qui se tournent toutes nos pensées aux regards des événements dramatiques du 15 juillet…

Tout le monde connait la pissaladière, spécialité de Nice composée d'une pâte à pain recouverte d'un lit d'oignons cuits à feu très doux. Je vous en propose ici une revisite ,

non pas avec des oignons mais avec du fenouil. Cette pissaladière est moins sucrée et plus parfumée grâce au goût anisé du fenouil.

Ingrédients

Pour la pâte à pain (si vous ne désirez pas la faire vous même, utilisez une pâte à pizza du commerce).

- 300 g de farine
- 12 cl d'eau à température ambiante
- 30 g de levure boulangère
- 6 g de sel
- 20 g d'huile d'olive
- une cuillerée à soupe de graine de fenouil

Pour la garniture

- 3 beaux fenouils
- un petit oignon
- huile d'olive
- des petites olives de Nice

Pour mon « pissala » revisité

- 3 filet d'anchois
- une gousse d'ail
- deux cuillerées à soupe d'huile d'olive
- deux ou trois cuillerées à soupe d'olives noires dénoyautées

Préparation

<u>La pâte à pain</u>

- Tamisez la farine.

- Délayez la levure dans 20 cl d'eau tiède (ne dépassez pas 30°). Mélangez bien.

- Versez la farine, le sel et les graines de fenouil dans le bol.
- Pétrir pendant 15 minutes à petite vitesse. Ajoutez progressivement la levure délayée et l’huile d’olive.
- La pâte doit se décoller des parois du bol. Filmez et réservez au frais.

Pour la garniture

- Émincez finement l’oignon.
- Émincez le fenouil en fines lamelles.
- Cuire à feu doux l’oignon et le fenouil pendant environ deux heures: les légumes doivent être compotés mais surtout pas dorés.

Le « pissala »

La pissaladière est traditionnellement assaisonnée avec du « pissala » c'est-à-dire une purée d'anchois et de sardine typique de la région, assez difficile à trouver si vous n'habitez pas la région. Le goût de cette préparation est assez fort. Je lui préfère une purée d'olive et d'anchois dont voici ma recette:

- Mixez tous les ingrédients du pissala finement. Vous devez obtenir la texture d'une crème épaisse: au besoin rajoutez de l'huile d'olive pour obtenir la consistance souhaitée. Réservez.
- Abaissez la pâte et posez un cercle par dessus. A l'aide d'un couteau coupez tout autour du cercle et ôtez le surplus de pâte: vous obtenez une abaisse bien ronde et bien nette.

- Étalez le pissala sur la pâte à l'aide d'un pinceau et disposez la compoté de fenouil par dessus.

- Puis enfournez à 190° pendant 25 minutes. Je dispose les olives sur la pissaladière dix minutes avant la fin de la cuisson: cela évite qu’elles se dessèchent au cour de la cuisson.

Il n’y a plus qu’à se régaler!

Comment faire une bonne socca

à la maison

La socca se présente sous la forme d'une grande et fine galette à base de farine de pois chiche cuite dans un four à pizza sur une grande plaque ronde en cuivre étamé. Une fois cuite, la galette a une couleur dorée et même légèrement brûlée par endroits. A Nice, dans la vieille ville, des marchands ambulants la cuisent sur place et la vendent dans de traditionnels cônes en papier, par exemple sur le marché du Cours Saleya avec la célèbre Thérésa, sympathique figure de la ville.

La socca se déguste chaude, si possible juste à la sortie du four, assaisonnée de poivre. Elle se mange avec les doigts. C'est idéal pour l'apéritif ou en accompagnement d'un barbecue.

Matériel:

- une grande plaque ronde spéciale socca ou à défaut un grand plat en aluminium pour quiche ou pizza

Ingrédients: pour une grande plaque ronde de 30 cm de diamètre

- 150 g de farine de pois chiche tamisée
- 3 cl d'huile d'olive bien fruitée et 1 cl pour huiler la plaque
- 45 cl d'eau
- une cuillerée à café rase de sel fin
- poivre du moulin

Préparation:

- Faites chauffer le four à 190°. Huilez la plaque avec 1 cl d'huile d'olive. Quand le four est à bonne température placez-y la plaque huilée directement sur la sole du four (le plancher de votre four). Il est **important** que la plaque soit bien chaude quant vous y

verserez la pâte!

- Versez la farine de pois chiche tamisée dans un grand bol et ajoutez progressivement l'eau et l'huile avec un fouet; il ne doit pas y avoir de grumeaux. N'oubliez pas de saler la pâte.
- Versez la pâte dans une grande bouteille vide (c'est plus facile pour verser la préparation sur la plaque chaude dans le four…) et versez la préparation sur votre plaque sur une épaisseur de 3 mm maximum.
- Laissez cuire environ 15 à 20 mn (surveillez la cuisson: suivant les fours le temps de cuisson sera plus ou moins long…). En fin de cuisson passez la plaque sous le grill une à deux minutes.
- Vous n'avez plus qu'à poivrer généreusement et découper la socca en petits morceaux. Régalez-vous: vous allez voir c'est addictif!

Sorbet surprenant au fenouil

Voici un très parfumé et étonnant sorbet au fenouil qui se marie parfaitement en été avec une salade de tomate, un carpaccio ou un tartare qu'il soit de viande ou de poisson… La préparation de cette recette se fait la veille en raison du passage en congélation.

Ingrédients pour environ 40 cl

- 3 ou 4 gros bulbes de fenouil pour obtenir : 30 cl de jus de fenouil
- 5 cl de jus de citron vert
- 5 cl d'eau

- 10 g de sucre
- poivre thymut (mais vous pouvez utilisez la variété que vous préférez)
- un blanc d’œuf

Matériel:

- centrifugeuse
- sorbetière ou méthode manuelle (voir explication plus bas)

Préparation

- Détaillez le fenouil en morceaux.
- Passez le fenouil à la centrifugeuse pour obtenir 30 cl de jus de fenouil.
- Faire chauffer 5 cl d’eau et 10 g de sucre dans un casserole pour obtenir un sirop.
- Laisser refroidir à température ambiante.
- Pressez les citrons pour obtenir 5 cl de jus de citron .
- Ajoutez le jus de fenouil (30 cl) et le jus de citron (5 cl) au sirop refroidi.
- Montez le blanc d’œuf en neige.
- Dans la sorbetière versez le sirop de fenouil et citron. Turbinez.
- Quand le mélange a épaissi, incorporez délicatement le blanc en neige à l’aide d’une maryse; assaisonnez de poivre selon votre goût.
- Le mélange terminé servez de suite ou versez-le dans un récipient hermétique et mettez-le au congélateur.

Si vous n’avez pas de sorbetière la méthode suivante donne de bons résultats mais elle exige de la constance: versez le

sirop de fenouil et citron en couche pas trop épaisse dans un récipient pouvant aller au congélateur. Recouvrez-le au contact de film alimentaire et mettre au congélateur. Il va falloir surveiller cette préparation très régulièrement (toutes les 30 mn) et à chaque fois à l'aide d'une fourchette grattez la surface, des bords vers l'intérieur. A chaque fois recouvrez au contact de film alimentaire. Quand la préparation a un peu épaissi incorporez délicatement le blanc en neige; remettez au congélateur et renouvelez l'opération 4 à 5 fois (grattage) toutes les 30 mn. Couvrez et laissez finir de prendre sans plus toucher.

Ce sorbet est une belle surprise culinaire et agrémentera avec beaucoup de fraîcheur et originalité beaucoup de vos plats d'été!