

# Oeuf poché à la bourguignonne

Voici une recette un peu oubliée qui fait pourtant partie des plats emblématiques de la gastronomie française: tout bon cuisinier est censé savoir la réaliser! Elle est délicieuse et malheureusement elle a disparue de la carte d'un bon nombre de restaurants ou brasseries. J'avais donc envie de lui faire honneur cette semaine...Pour un repas du soir c'est un plat exquis.



Oeuf poché à la bourguignonne

## Ingrédients ( pour 8 personnes)

- 8 œufs **extra frais**: c'est important! Cela évite que le blanc d'œuf se répande partout dans l'eau au moment de la cuisson.
- un peu de vinaigre blanc

### Pour la sauce

- une bouteille de vin de Bourgogne
- 2 belles échalotes
- persil haché
- 2 branches de thym (frais si possible)
- une feuille de laurier
- 20 g de beurre en petits morceaux
- 4 dl de fond de veau

### Pour la garniture

- trois tranches de pain de mie sans croûte
- du beurre ou encore mieux du beurre clarifié qui a la particularité de supporter des températures plus élevées que le beurre classique
- 200 g d'oignons grelots
- une pincée de sucre
- 200 g de lardons (je préfère les fumés)
- 250 g de champignons de Paris

## Préparation

### Démarrez par la sauce:

- Pelez et ciselez les échalotes.



Taillez l'échalote en tous petits dés

- Versez le vin dans une casserole avec les échalotes, la feuille de laurier et le thym. Faites réduire à glace (jusqu'à une consistance sirupeuse).



Versez le vin dans une casserole avec les échalotes, la feuille de laurier et le thym



Réduire à glace

- Passez la sauce au chinois.



Passez la sauce au chinois

- Ajoutez le fond de veau et faites réduire de moitié: la sauce doit être un peu épaisse. Réservez.



Ajoutez le fond de veau et faites réduire de moitié

## **Puis préparez la garniture:**

- Lavez et coupez les champignons en morceaux.



Coupez les champignons en trois ou quatre selon leur grosseur

- Faites revenir les champignons dans une poêle avec un peu de beurre. Quand ils ont rendu toute leur eau vous pouvez alors les saler. Réservez-les.



Faites revenir les champignons dans une poêle avec un peu de beurre

- Pelez les petits oignons grelots et faites les revenir également à feu très doux dans une poêle avec du beurre, un peu d'eau et une pincée de sucre. Réservez.



Cuire les oignons avec du  
beurre

- Terminez avec les lardons que vous faites revenir dans une poêle et réservez-les.



Faire revenir les lardons.

- Coupez les tranches de pain de mie en cercles à l'aide d'un emporte pièce ou d'un verre et faites les revenir à la poêle avec du beurre (clarifié c'est mieux...Vous éviterez de brûler vos tranches de pain de mie). Réservez.



Coupez les tranches de pain de mie à l'aide d'un emporte pièce rond



Faites revenir le pain de mie à la poêle avec du beurre

- Hachez finement le persil.



Hachez des feuilles de persil

Il ne vous reste plus qu'à cuire les œufs (3 minutes de cuisson) et monter au beurre la sauce au vin rouge.

## Cuisson des oeufs pochés

Je donne ici tous mes conseils pour réaliser des œufs pochés. Pas de photos mais une vidéo beaucoup plus parlante!

- Faites bouillir de l'eau avec une bonne cuillerée à soupe de vinaigre blanc. A ébullition baissez le feu pour obtenir juste un frémissement.
- Cassez **un œuf** dans un petit ramequin. Procédez un œuf après l'autre si vous n'avez pas l'habitude.
- Mettez le ramequin juste au-dessus de la surface de l'eau et versez l'œuf tout doucement dans l'eau pour que le blanc ne s'éparpille pas dans l'eau. Vous pouvez également utiliser une louche. Surtout ne faites pas tourbillonner votre eau...
- A l'aide d'une ou deux cuillères rabattez les bords du blanc sur le jaune pour emprisonner ce dernier.
- A l'aide d'une écumoire sortez l'œuf au bout de trois minutes de cuisson.
  
- Puis déposez l'œuf sur un torchon propre et ébarbez-le si besoin (ébarber c'est enlever tous les petits morceaux qui dépassent pour obtenir un bel

œuf). Recommencez avec les autres œufs. Quand vous aurez l'habitude vous pourrez en pocher plusieurs à la fois mais au début procédez un par un...

- Mais vous me direz » Mes œufs vont être servis froids! ». Pas du tout! Juste avant de servir faites tiédier une petite quantité d'eau et replongez **HORS FEU** les œufs dedans pendant 1 minute ou deux.



replongez les œufs dedans  
pendant 1 minute ou deux  
**HORS FEU**

## Finissez alors la sauce:

- Réunissez toute la garniture dans une petite poêle (lardons, champignons et oignons grelots); réchauffez-la et **ôtez du feu**.



Réunissez toute la garniture  
dans une petite poêle

- Réchauffez la sauce et **hors feu** versez les 20 g de beurre coupé en petits morceaux. Mélangez avec un fouet et versez la garniture dans la sauce: il ne reste plus qu'à dresser.

## Dressage

- Déposez un cercle de pain de mie dans l'assiette. Puis placez un œuf sur le pain et nappez de sauce...Et terminez par un peu de persil haché. C'est divin.



Oeuf poché à la bourguignonne

---

# Le tourment d'amour de Mercotte (Le Meilleur Pâtissier)

Mercredi prochain dans l'émission Le Meilleur Pâtissier, Mercotte voyage dans les îles et nous propose une délicieuse petite douceur appelée « Le tourment d'amour ». C'est une tartelette à base de crème pâtissière parfumée à la noix de coco et « gratinée » avec une génoise. C'est un choix étonnant car Mercotte n'aime pas la noix de coco, traditionnellement utilisée pour cette recette. Mais cette petite tartelette se décline également avec de la goyave, de l'ananas ou même de la banane. Nous découvrirons mercredi la version qu'elle aura choisie!

Et retrouvez les meilleures recettes de Mercotte tirées de son fameux grimoire. Pour acquérir cet ouvrage cliquez sur la photo ci-dessous:

## Ingrédients (pour une douzaine de tartelettes)

Pour la confiture de noix de coco

- 125 g de pulpe de coco fraîche râpée finement (si vous utilisez de la coco en poudre rajoutez 30 g de lait de coco)
- 125 g de sucre (certains utilisent du sucre roux: il donne à votre confiture une couleur assez sombre mais donne plus de goût... Le sucre blanc permettra à votre confiture de rester bien blanche mais sera un peu moins goûteuse. A vous de choisir.)
- 125 ml d'eau
- l'écorce d'un citron vert (attention; ce sont des

- tranches de zestes et non pas du zeste rapé)
- 1 bâton de cannelle

Cela vous donnera environ 300 g de confiture de coco; vous n'en aurez besoin que de 150 g pour la recette. mettez le reste dans un pot et au frigo: cette confiture parfumerà vos salades de fruits, vos yaourt, etc...

#### Pour la pâte brisée

- 250 g de farine
- 130 g de beurre mou
- 1 pincée de sel
- 1 jaune d'œuf et une cuillerée à café d'eau (battez-les ensemble: vous n'en utiliserez peut-être pas toute la quantité donc ajoutez progressivement à la pâte. La quantité dépend du taux d'humidité de votre farine)

#### Pour la crème pâtissière

- 25 cl de lait
- 30 g de farine
- 40 g de sucre
- 2 jaunes d'œuf
- 2 cuillerées à soupe de rhum
- 1/2 à café de cannelle
- une gousse de vanille
- le zeste d'un citron vert râpé

#### Pour la génoise

- 60 g de farine
- 60 g de sucre
- 2 œufs
- 1 cuillerée à café d'extrait de vanille

## Matériel

- un thermomètre

- des moules à tarte individuels anti adhésifs

## Préparation

### Pour la confiture de noix de coco

- Versez tous les ingrédients sauf la coco dans une casserole.
- Portez à ébullition et ajoutez la coco. Puis cuire à feu doux en remuant régulièrement **(40 mn)** jusqu'à ce que le liquide ait été complètement absorbé par la pulpe de coco.
- Ôtez le zeste de citron et le bâton de cannelle et réservez. Cela vous donnera environ 300 g de confiture de coco; vous n'en aurez besoin que de 150 g pour la recette. Mettez le reste dans un pot et au frigo.

### Pour la pâte

- Dans le bol du robot, versez la farine que vous aurez tamisée.
- Rajouter le beurre ramolli. Mélangez bien.
- Battre l'œuf avec l'eau et ajoutez ce mélange à la préparation précédente.
- Mélanger jusqu'à ce que la pâte se détache des parois. Versez votre pâte sur votre plan de travail légèrement fariné, puis écrasez-la sous la paume de la main de manière à l'amalgamer. Travaillez lentement de manière à ne pas chauffer la pâte et obtenir un mélange homogène. Puis formez une boule et emballez-la dans du film alimentaire. Placez au moins une heure au réfrigérateur.



- Étalez la pâte et détaillez des ronds aux dimensions de vos moules avec l'emporte pièce.
- Foncez des petits moules à tarte avec la pâte brisée, et piquez le fond avec une fourchette, puis placez-les au réfrigérateur au moins 30 mn.

#### Pour la crème pâtissière

- Portez le lait à ébullition avec les grains de vanille et la gousse de vanille grattée. Dès l'ébullition, ôtez du feu et filmez avec du film alimentaire; laissez infuser 15 mn.
- Fouettez les jaunes et le sucre. Le mélange doit blanchir.
- Retirez la gousse de vanille et portez le lait à frémissement.
- Versez un tiers du lait chaud sur le mélange jaune sucre. Mélangez bien. Ajoutez la farine tamisée et reversez le tout dans la casserole de lait.
- Portez le tout à ébullition en mélangeant constamment et en veillant bien à ne pas oublier les « coins » de la casserole. La crème va prendre une consistance plus épaisse: elle est alors prête. Ajoutez le rhum, la muscade, la cannelle et le zeste de citron râpé et 150 g de confiture de coco . Laissez refroidir à température ambiante en mélangeant de temps à autre pour éviter

qu'une pellicule se forme à la surface. Si vous avez trop de pâtissière par rapport aux nombre de tartelettes vous pouvez congeler le reste dans un petit sachet alimentaire.

### Pour la génoise

- Mélangez vivement le sucre et les œufs dans un cul de poule. Puis placez le cul de poule sur le bain marie. Continuez à fouetter vivement. La préparation doit chauffer afin d'atteindre une température homogène avoisinant les 40°C. Utilisez votre thermomètre.
- Dès que le mélange à doublé de volume ôtez du feu. Terminez de battre au batteur électrique jusqu'à complet refroidissement. N'hésitez pas à utiliser votre robot pâtissier si vous en possédez un.
- Incorporez délicatement la farine préalablement passée au tamis à l'aide d'une spatule.

## **Dressage avant cuisson**

- Sortez vos fonds de tarte du frigo. Déposez dans chaque fond une cuillerée de crème pâtissière à la coco. Remplir les fonds au 3/4 de cette crème.
- Puis versez la génoise.
- Enfournez à 170° pendant 25 à 30 mn. Attention: surveillez la cuisson.

Et voilà une délicieuse douceur des îles!

---

# Épaule d'agneau basse température aux dattes et patates douces

Cette délicieuse recette est tirée du superbe magazine de cuisine « Yam » et l'on doit remercier le chef Mauro Colagreco qui en est l'auteur. Dans la recette initiale, le chef cuit l'agneau sous vide dans un four vapeur à 72°. Ne possédant pas ce type de four j'ai donc utilisé la cuisson sous vide basse température.

Ce plat original est un concentré de saveur dont vous allez vous régaler! La viande est fondante à souhait, la sauce très originale et pas seulement par sa couleur inhabituelle. Voici donc l'Épaule d'agneau basse température aux dattes et patates douces!



Beaucoup d'entre vous aviez émis le souhait d'être informés de la parution de mes meilleurs recettes basse température. Retrouvez-les ainsi que des recettes inédites dans les livres de ma collection « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 1 », « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 2 », « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 3 » et enfin « Ma cuisine basse température-Tome 4 ». Les livres sont disponibles dès maintenant en version brochée ou en version Kindle.

Voici les liens où vous pourrez les acquérir:

- Pour le Tome 1, cliquez [ici](#)
- Pour le Tome 2, cliquez [ici](#)
- Pour le Tome 3, cliquez [ici](#)

Vous y retrouverez mes recettes phares en pas à pas imagées

comme dans le blog.

Pour plus de renseignements sur la cuisine sous vide basse température cliquez [ici](#).

## Ingrédients pour l'Épaule d'agneau (pour 5 personnes)

- 800 g d'épaule d'agneau (comptez 160 g par personne) coupée en gros cubes
- deux branches de romarin frais
- sel, poivre long
- une cuillerée à soupe d'huile d'olive

### Pour la garniture

- 500 g de patates douces
- 50 g de gousses d'ail écrasé
- deux cuillerées d'huile d'olive
- le jus et le zeste d'une orange (ça c'est ma petite touche)
- thym frais (environ une cuillerée à soupe)
- 200 g d'échalotes ciselées (coupées en tout petits dés)
- 50 g de dattes
- 50 g de noix
- mélange de fine herbes (au choix: estragon, persil, aneth...)
- sel, poivre

### Pour la sauce au sésame noir

- 100 g de sésame noir. Vous en trouvez dans les épiceries asiatiques. Dans la recette, il faut le mixer pour en obtenir de la poudre. Personnellement j'utilise directement de la poudre de sésame noir que je commande chez Kioko, mon adresse internet incontournable pour les produits japonais. Pour voir leur site cliquez [ici](#).
- 3 cl de soja

- 3 cl d vinaigre balsamique (un peu sirupeux)
- 5 cl d'huile d'olive

### Pour le dressage

- de la ciboulette

## Matériel

- une machine à mise sous vide. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci dessous.
- Ou pour ceux d'entre vous qui sont intéressés par l'achat d'une sous videuse à cloche de bien meilleure qualité (et qui vous permettra aussi de mettre des liquides sous vide) je vous conseille l'achat de la Home de Multivac. Vous la trouverez en cliquant ici et profitez d'une réduction de **50 euros** sur votre achat en utilisant le code promo **"Gourmantissimes50"**
- un thermoplongeur. Je vous conseille celui de la marque Anova mais vous pouvez trouver un grand choix en cliquant sur la photo ci-dessous:

## Préparation

Commencez par la cuisson de la viande qui va prendre du temps.

- Mélangez les morceaux d'agneau avec l'huile d'olive. Assaisonnez et placez la viande dans le sac sous vide avec le romarin.

- Cuire la viande basse température 14 h à 60°.

### La garniture

- Épluchez les patates douces et taillez-les en cubes de 2 cm.
- Préparez une petite sauce que vous allez utiliser pour enrober les dés de patate douce. Pour cela mélangez l'huile d'olive, le jus d'orange et son zeste, l'ail en purée, le thym frais et du sel.
- Disposez les patates douces dans un plat avec la petite sauce. Mélangez bien. Faites cuire à 225 ° pendant 35 à 40 mn en mélangeant régulièrement. **Attention:** à mi cuisson rajoutez les échalotes ciselées, les noix et les dattes. A la sortie du four, rectifiez l'assaisonnement et ajoutez les fines herbes.

### La sauce au sésame noir

- Mélangez la poudre de sésame noir avec l'huile d'olive,

le soja et le vinaigre balsamique. Mixez pour bien mélanger.

- Le chef sert la sauce telle quelle. J'ai choisi de mélanger cette sauce et le jus de cuisson rendu par la viande: récupérez le jus et filtrez-le pour en ôter les impuretés puis je fais chauffer le tout pour réduire d'un tiers. Pendant ce temps soit je remets la viande sous vide et la garde au chaud dans le bain marie du thermoplongeur ou vous pouvez la mettre dans un plat et la garder au chaud au four à 75°.

Tout est prêt: il ne reste plus qu'à servir.

## **Dressage**

- Saisissez les morceaux d'agneau dans une cocotte juste pour les colorer avec une cuillerée de sauce sésame.

Puis dressez:

Disposez au centre de l'assiette une belle cuillerée de patates douces. Posez par dessus trois morceaux d'agneau. Puis versez la sauce tout autour. Saupoudrez d'un peu de ciboulette.

---

# Mon Cheesecake revisité façon girly, fraise et citron vert

Cyril Lignac nous propose dans l'émission « Le meilleur pâtissier » de ce mercredi 19 octobre de revisiter le cheesecake. En voici ma version très girly.

Pour cette recette un peu technique il vous faudra réaliser:

- une pâte sablée
- une crème à cheesecake
- des zestes de citron vert confits
- une chantilly à la fraise

Si chaque préparation ne pose pas de problème technique particulier, le montage des tartelettes vous demandera un matériel spécial et un peu de dextérité. J'ai essayé de vous donner le plus d'explications possibles pour éviter certains écueils...

## Ingrédients: pour 8 tartelettes

Pour la crème du cheesecake

- 90 g de crème liquide entière
- 3 jaunes d'œuf
- 25 g de sucre
- 2 g de gélatine (une feuille)
- 10 g de beurre pommade
- menthe fraîche
- zestes d'un citron vert et la moitié de son jus
- 165 g de Philadelphia
- coulis de fraise (au rayon frais vers les pâtes sablées, feuilletées, etc ou en bocaux au rayon pâtisserie). Vous

en aurez besoin également (une cuillerée à soupe) pour la chantilly.

Pour le glaçage des boules de crème

- gelée de coing et un peu d'eau

Zestes de citron vert confits

- un citron vert (zeste et jus)
- 150 g d'eau
- 150 g de sucre

Pour le sablé:

- 90 g de farine tamisée
- 25 g de poudre d'amande
- 20 g d'œuf (cassez un œuf et battez le jaune et le blanc pour les mélanger puis prélevez vos 20 g)
- 25 g de sucre glace tamisé
- 60 g de beurre bien froid, coupé en tout petits morceaux
- 75 g de chocolat blanc à pâtisser en pistoles ou en petits morceaux pour faciliter sa fonte ( j'utilise du chocolat blanc Valrhona Ivoire)
- puis encore 65 g de beurre pommade

Pour la chantilly fraise

- 150 g de crème liquide entière bien froide
- 50 g de mascarpone bien froid
- une cuillerée à soupe de coulis de fraise
- 2 gouttes de colorant rouge
- quelques gouttes de jus de citron

Décoration

- fraises fraîches (juste l'extrémité pointue pour en faire des tout petits chapeaux)
- des fleurs roses en sucre (chez Alice Délice par exemple)

# Matériel

- poche à douille
- moules à demi sphère de 3 cm de diamètre
- une cuillère à pomme parisienne (d'un diamètre de 1 cm)
- Cercles à tarte rectangulaires de 124 x 43 x 30mm
- **une grande spatule: absolument nécessaire pour déplacer les tartelettes qui sont assez fragiles et ne peuvent être prises avec les doigts sous peine de se casser.**

## Préparation:

### Pour la crème à cheesecake

Commencez par la crème à cheesecake car il va falloir la passer au congélateur deux fois.

- Faites tremper votre gélatine dans de l'eau froide.
- Amenez la crème à ébullition et plongez-y les feuilles de menthe. Coupez le feu et filmez la casserole. Laissez infuser 20 mn. Puis passez la crème dans une passette en écrasant bien les feuilles de menthe.

- Fouettez les jaunes et le sucre: le mélange doit blanchir.
- Ajoutez la crème parfumée à la menthe (mais débarrassée des feuilles) au mélange jaune sucre et remettre à chauffer. Comme pour une crème anglaise ne dépassez pas 85°. Le mélange doit napper la cuillère et si vous passez le doigt sur la spatule vous devez pouvoir faire un trait qui ne se recouvrira pas de crème si vous penchez votre spatule.
- Ajoutez la gélatine essorée entre vos doigts à la crème chaude. Versez le tout sur le Philadelphia. Mélangez vivement.
- Ajoutez le beurre et mixez le tout. Puis incorporez le zeste et le jus du demi citron vert.

- Moulez cette préparation dans les moules demi sphère et mettre au congélateur.
- Quand la préparation est prise évidez légèrement les demi sphères avec la cuillère à pomme parisienne.

- Versez-y un peu de coulis de fraise. Faites en sorte que le coulis ne dépasse pas le niveau des demi sphères. Remettez au congélateur.
- Quand le coulis est pris, assemblez les demi sphères pour former une petite bille. Pour cela arasez avec un couteau qui coupe bien la surface plate des demi sphères de manière à ce qu'elles soient le plus jointives possible. Puis lissez le tour, à l'endroit de la jointure avec vos doigts. Remettez-les dans les moules et hop, de nouveau au congélateur.

### Les zestes confits

- Pelez un citron vert et coupez très finement les zestes en fines lamelles.
- Préparez un sirop (150 g d'eau, 150 g de sucre et le jus du citron vert). Portez à ébullition dans une petite casserole et plongez les zestes dedans : je précise bien une petite casserole car si vous en utilisez une grande, la hauteur d'eau ne sera pas assez importante. Laissez cuire 5 mn à petit feu puis coupez le feu. Laissez infuser à température ambiante jusqu'au dressage.

## Le sablé et le moulage des fonds de tartelettes

- [illegible]

- Rassemblez la pâte en boule et déposez-la sur une feuille de papier cuisson.
- Déposez une autre feuille de papier cuisson par dessus et abaissez-la finement (2 mm) à l'aide d'un rouleau à pâtisserie.
- Cuire au four à 200° environ 10 à 15 mn suivant les fours. Ôtez la feuille de papier du dessus à mi cuisson. Vous devez obtenir une pâte bien dorée.
- Écrasez la pâte obtenue entre vos doigts pour obtenir une poudre.

- Faites fondre le chocolat blanc doucement au micro onde ou sur le feu au bain marie.
- Ajoutez-le ainsi que les 65 g beurre pommade à la poudre de sablé et mélangez bien à l'aide d'une maryse.
- Moulez immédiatement grâce à votre cercle rectangulaire sur une surface anti adhésive (silpat ou papier cuisson). Tassez bien en utilisant votre doigt. Pour vous aider enrobez le doigt de film alimentaire: comme cela la pâte attachera beaucoup moins à votre doigt. Mettre au frigo pendant une heure.

**Attention: je me répète mais c'est important! Pour déplacer par la suite vos fonds de tartes bien refroidis une grande spatule est absolument nécessaire. Les fonds de tartelettes sont assez fragiles et ne peuvent être prises avec les doigts sous peine de se casser.**

Pour la chantilly fraise

- Fouettez tous les ingrédients jusqu'à obtenir une belle chantilly légère. Mettez dans une poche à douille (petite douille unie de 0.5 cm d diamètre).

Il ne reste plus qu'à monter les tartelettes.

## **Dressage**

- Faites chauffer trois cuillerées à soupe de gelée de coing dans une petite casserole avec une à deux cuillerées à soupe d'eau. Il faut obtenir un mélange bien fondu.
- Coupez un peu de fond de vos billes (pour leur permettre d'être stables sur les tartelettes).
- Posez-les sur une grille et versez doucement la gelée chaude et liquide sur chacune pour les rendre bien brillantes.
- Posez 3 billes sur chaque tartelette. Pochez la chantilly sur les côtés. Disposez deux petites lamelles de zeste de citron et une pointe de fraise sur les billes des extrémités. Terminez par la petite fleur en sucre sur la bille du milieu.

C'est-y pas beau ça? Et en plus super délicieux...

---

# Le Bloody Cake de Mercotte (Le Meilleur Pâtissier) ou Tomato soup cake

Cette semaine dans l'émission « Le meilleur Pâtissier », notre facétieuse Mercotte nous propose un gâteau typiquement américain qu'elle a renommé « Le Bloody Cake », probablement à l'occasion d'Halloween. C'est tout simplement un gâteau parfumé à la tomate et bien sûr à la cannelle, présente presque toujours dans les douceurs des Amériques... Ce gâteau, né dans les années 50, porte en fait le nom de Tomato soup cake car on utilise de la soupe de tomate en boîte d'une célèbre marque américaine pour le réaliser. Bizarre, me direz-vous... Mais pourquoi pas puisque la tomate est un fruit. Et en plus, si on ne vous le dit pas, vous ne devinerez jamais qu'il a y de la soupe de tomate dans ce gâteau!

Pour avoir vécu aux Etats-unis, j'en ai souvent dégusté chez des amies américaines. Contrairement à la version proposée par Mercotte, le topping est traditionnellement blanc: c'est cette version originale que je vous propose mais vous pouvez, comme Mercotte, ajouter du cacao en poudre si vous le préférez le topping au chocolat.

Et retrouvez les meilleures recettes de Mercotte tirées de son fameux grimoire. Pour acquérir cet ouvrage cliquez sur la photo ci-dessous:

## Ingrédients

Pour le gâteau: les quantités données sont assez importantes (les américains aiment les EEEEnormes gâteaux...). Les recettes

que vous trouverez sur le net vous demanderons de réaliser deux gâteaux à diviser chacun en deux tranches horizontales. Mais vous n'en utiliserez que trois et conserverez la dernière pour une autre recette de votre choix.

Vous pouvez, si vous le désirez, diviser en deux les ingrédients suivant du gâteau pour une portion plus européenne! Avec la moitié de tout ces ingrédients, je réalise un gâteau dans un moule à manqué de 20 cm de diamètre, ce qui est largement suffisant pour obtenir un gâteau que l'on peut couper en trois tranches horizontales afin de le garnir de crème. Et avec un seul gâteau vous ferez 12 parts, ce qui est déjà pas mal...

Donc en résumé pour deux gâteaux:

- 500 g de farine
- 375 g de sucre
- 2 œufs
- une boîte de tomato soup (de la marque Campbell's/environ 300 g)
- 125 g de beurre pommade; c'est à dire du beurre très mou mais pas fondu. Au besoin travaillez-le à la fourchette pour le ramollir
- un sachet de levure chimique (baking powder)
- deux cuillerées à soupe d'extrait de vanille
- une cuillerée à soupe d'épices à pain d'épice
- une demi cuillerée à café de clou de girofle en poudre
- une demi cuillerée à café de cannelle en poudre
- 65 g d'eau
- 120 g de raisins secs (facultatif): il semble qu'il n'y en ait pas dans la recette de Mercotte mais il y en avait parfois dans les « Tomato Cakes » de mes amies américaines...

Pour un seul gâteau:

- 250 g de farine

- 185 g de sucre
- 1 œuf
- une 1/2 boîte de tomato soup (de la marque Campbell's/environ 300 g)
- 62 g de beurre pommade; c'est à dire du beurre très mou mais pas fondu. Au besoin travaillez-le à la fourchette pour le ramollir
- un 1/2 sachet de levure chimique (baking powder)
- une cuillerée à soupe d'extrait de vanille
- une 1/2 cuillerée à soupe d'épices à pain d'épice
- une 1/2demi cuillerée à café de clou de girofle en poudre
- une 1/2 demi cuillerée à café de cannelle en poudre
- 32 g d'eau
- 60 g de raisins secs (facultatif)

Pour le topping: si vous ne faites qu'un seul gâteau je vous conseille par contre de garder les quantités ci-dessous pour un seul gâteau car il doit être recouvert généreusement de crème.

- 250 g de sucre glace tamisé
- 225 g de cream cheese (type Philadelphia)
- une cuillerée à café d'extrait de vanille
- 2 cuillerées à soupe de lait entier
- Mercotte rajoute 115 g de cacao en poudre (facultatif car il n'y en a pas dans la version américaine où le topping doit être blanc)

### Décoration

- tomates cerises pour la version de Mercotte (elles ne sont pas présentes dans la version originale américaine). Si vous désirez en mettre, plutôt que de les poser crues en décoration pochez-les dans un sirop quelques minutes. Elles n'en seront que meilleures.

# Préparation

- Beurrez et farinez deux moules à manqué. Si vous en avez qu'un, cuisez les gâteaux l'un à la suite de l'autre. Vous n'aurez besoin que d'un moule si vous choisissez de ne faire que la moitié des doses données pour les ingrédients du gâteau.
- Versez tous les éléments secs du gâteau dans un grand bol.
- Ajoutez la tomato soup. Mélangez.
- Ajoutez les œufs et l'eau froide. Bien mélanger.
- Ajoutez l'extrait de vanille et le beurre pommade. Bien fouettez.
- Versez la préparation dans le moule (ou les moules).
- Cuire 40 à 50 mn à 180°. Vérifiez la cuisson en plantant la lame d'un couteau dans le gâteau: elle doit ressortir propre. Si ce n'est pas le cas poursuivez la cuisson de quelques minutes. Laissez complètement refroidir et démouler.
- Découpez le dessus du gâteau à l'aide d'un grand couteau . Attention: pour cela le gâteau doit être **complètement refroidi**! Ne coupez pas d'un côté à l'autre mais commencez par couper le bord tout autour du gâteau en un mouvement circulaire puis tranchez le milieu en dernier toujours en tournant autour du gâteau. Ôtez le dessus qui ne servira pas au montage. Vous avez maintenant un gâteau bien régulier sur le dessus.

- Coupez maintenant le gâteau en trois parts égales avec la même technique: commencez par trancher les bords avec un mouvement circulaire puis finissez par le centre. Pour obtenir des morceaux bien égaux mettez un ou deux doigts sous le manche du couteau et prenez appui sur ces deux doigts sur le plan de travail: la hauteur de coupe sera ainsi toujours la même tout au long de la découpe.

#### Les tomates de la décoration

- Préparez un sirop (150 g d'eau et 150 g de sucre). Piquez les tomates avec une petite aiguille. Portez à ébullition dans une petite casserole: je précise bien petite car si vous en utilisez une grande, la hauteur d'eau ne sera pas assez importante. Dès ébullition coupez le feu et plongez les tomates dedans. Laissez infuser à température ambiante jusqu'au dressage.

#### Le Topping

- Travaillez le bien fromage à la spatule. Ajoutez l'extrait de vanille, le sucre glace et éventuellement le cacao si vous choisissez d'en mettre. Fouettez vivement.

### Montage

- Posez dans un cercle une tranche de gâteau et garnissez de crème.
- Puis posez par dessus une autre tranche de gâteau et garnissez de crème. Répétez encore une fois l'opération avec la dernière tranche.
- Masquez entièrement le gâteau. **Attention:** ayez la main légère de manière à ne pas racler le gâteau et ce pour éviter que des miettes de gâteau se mêlent à la crème et donne un visuel disgracieux.

- Déposez par dessus les petites tomates cerises (dont vous aurez ôter la peau) en décor.

Et voilà... il faut aimer la cannelle mais c'est un gâteau spicy aux saveurs étonnantes.

Et pour le fun on finit une vidéo familiale 100% américaine de la réalisation du gâteau...en anglais of course!

# La rosace de la grande cocotte ou rosace à l'orange

Pour l'épreuve technique de la première soirée de l'émission « Le meilleur pâtissier » 2016, ce mercredi 12 octobre, les candidats devront réaliser à la perfection la recette d'un gâteau oublié, tirée du vieux grimoire de Mercotte : la rosace de la grande cocotte.

Le nom insolite de ce gâteau m'a un peu intriguée et j'ai mené ma petite enquête pour en trouver l'origine: ce gâteau a été présenté par Gaston Lenôtre dans l'émission « La grande cocotte » en 1977... C'est un dessert composé d'une génoise, d'une crème diplomate à l'orange et d'oranges confites. Ce gâteau figure toujours dans le livre de pâtisserie édité par la maison Lenôtre (La pâtisserie/ Grands classiques et créations) mais sous le nom de Claire Fontaine.

Et en cadeau voici l'intégralité de la recette présentée par Gaston Lenôtre lui-même lors de cette fameuse émission 'La grande cocotte »!

## Ingrédients: pour un gâteau de 6 à 8 personnes

Il va falloir réaliser:

- des tranches d'orange confites
- une génoise
- une crème pâtissière enrichie de gélatine et de crème

montée (elle prend alors le nom de crème diplomate)

J'ai légèrement changé les quantités et la technique pour le sirop de trempage pour corser le goût des oranges confites que j'ai trouvées un peu fade dans la recette initiale du chef.

Commencez la veille car la confection des oranges confites demande un peu de temps mais elle est simple à réaliser.

Pour les oranges confites

- 3 belles oranges
- 3 dl de grand marnier
- 3 dl d'eau
- 450 g de sucre

Pour la génoise

- 90 gr de farine
- 3 œufs
- 75 gr de sucre en poudre
- 40 gr de beurre

Pour la crème diplomate

- 1/2 litre de lait entier
- une gousse de vanille
- 6 jaunes d'œuf
- 150 g de sucre
- 30 g de farine
- 2 cuillerées à soupe de grand marnier
- 150 g d'oranges confites
- 150 g de crème liquide entière
- deux feuilles de gélatine. Le chef n'en met pas dans la vidéo mais elles sont présentes dans la recette du livre de pâtisserie édité par la maison Lenôtre (La pâtisserie/ Grands classiques et création)

# Matériel

- cercle de 18 cm de diamètre et 6 de haut
- un moule à manqué de 15 cm de diamètre (si possible que l'on peut ouvrir sur le côté pour faciliter le démoulage)



Moule à  
manqué

- rhodoïde de la même hauteur que le cercle.

# Préparation

## Les oranges confites:

- Lavez les oranges et coupez-les en tranches de 2 mm d'épaisseur maximum. Déposez-les au fur et à mesure dans un plat.
- Faites bouillir l'eau, le sucre et le grand marnier et versez le tout sur les oranges.
- Le lendemain égouttez les oranges et refaites chauffer le sirop de trempage. Reversez-le bouillant sur les oranges et filmez à nouveau. Laissez reposer à nouveau à température ambiante.

## La génoise

- Préchauffez le four à 200°.
- Dans une petite casserole faites fondre le beurre à feu doux. Dès qu'il est fondu retirez la casserole du feu.

Réservez.



- Tamisez la farine.



- Dans un cul de poule, versez les œufs entiers et le sucre.



- Placez le cul de poule dans un bain marie à 80° et fouettez au batteur électrique sans arrêt pour incorporer le maximum d'air au mélange. Ce dernier doit blanchir et doubler de volume. C'est un peu long (10 à 15 mn). Attention : la température du mélange ne doit

pas dépasser 45° pour éviter le début de la cuisson des œufs. Lorsque le mélange a doublé de volume, changé de couleur (blanchi ) et atteint les 45 ° retirez le cul de poule de la casserole de bain marie et continuez à fouetter hors du feu jusqu'à complet refroidissement de l'appareil. Vous pouvez utiliser votre robot pâtissier pour cette opération de refroidissement si vous en possédez un.



- Ajoutez alors la farine tamisée.



- Ajoutez le beurre fondu et refroidi dans la génoise en petit filet lorsque la farine est presque finit d'être incorporée. Suivez les conseils du chef sur la vidéo pour incorporer le beurre: commencez par mélanger un peu de la préparation au beurre puis versez le tout sur le mélange et finir de mélanger.
- Versez la préparation dans votre moule préalablement beurré et fariné. Enfournez pour 20 mn à 200°.

- Démoulez et laissez complètement refroidir la génoise. N'essayez surtout pas de la couper quand elle est encore tiède! Elle se déchirera...

#### La crème diplomate

- Coupez 150 g d'oranges confites égouttées en très petits dés.
- Faites tremper les feuilles de gélatine.
- Portez le lait à ébullition avec les grains de vanille et la gousse de vanille grattée. Dès l'ébullition, ôtez du feu et filmez avec du film alimentaire; laissez infuser 15 mn.

- Fouettez les jaunes et le sucre. Le mélange doit blanchir.

- Retirez la gousse de vanille et portez le lait à frémissement.
- Versez un tiers du lait chaud sur le mélange jaune sucre. Mélangez bien. Ajoutez la farine tamisée et reversez le tout dans la casserole de lait.

- Portez le tout à ébullition en mélangeant constamment et

en veillant bien à ne pas oublier les « coins » de la casserole. La crème va prendre une consistance plus épaisse: elle est alors prête. Puis ajoutez le grand marnier, les 150 g d'oranges confites coupées en morceaux et la gélatine bien essorée dans la crème encore chaude. Laissez refroidir à température ambiante en mélangeant de temps à autre pour éviter qu'une pellicule se forme à la surface.

- Montez la crème en chantilly légère.
- Incorporez-la délicatement à la crème pâtissière à l'orange à l'aide d'une maryse.

## Montage

- Découpez le dessus de la génoise à l'aide d'un grand couteau (celle sur la photo est au chocolat ce qui n'est pas le cas de cette recette). Attention: pour cela la génoise doit être **complètement refroidie**! Ne coupez pas d'un côté à l'autre mais commencez par couper le bord tout autour du gâteau en un mouvement circulaire puis tranchez le milieu en dernier toujours en tournant autour du gâteau. Ôtez le dessus qui ne servira pas au montage. Vous avez maintenant un gâteau bien régulier sur le dessus.

- Coupez maintenant la génoise en deux parts égales avec la même technique: commencez par trancher les bords avec un mouvement circulaire puis finissez par le centre. Pour obtenir deux morceaux bien égaux mettez un ou deux doigts sous le manche du couteau et prenez appui sur ces deux doigts sur le plan de travail: la hauteur de coupe sera ainsi toujours la même tout au long de la découpe.

- Égouttez les oranges mais conservez le sirop de trempage.
- Filmez le dessous de votre cercle et posez le rhodoïd à l'intérieur. Il facilitera le démoulage.

- Disposez les oranges dans le fond et les côtés du cercle (en rosace).
- Garnir de crème diplomate en remontant bien sur les bords avec le dos d'une cuillère.

- Posez un premier cercle de génoise sur le fond et imbiblez la génoise de sirop de trempage des oranges à l'aide d'un pinceau.
- Garnir de nouveau de crème diplomate et finir par le dernier cercle de génoise préalablement imbibé de sirop. Réservez au congélateur pendant trois heures.

- Retournez le gâteau sur une assiette. Ôtez le film puis enlevez le cercle. Pour finir enlevez le rhodoïd.

Et maintenant on se régale!

Pour retrouver d'autres délicieuses recettes du Chef Gaston Lenôtre je ne saurais trop vous conseiller le livre suivant:

---

## **Ma jolie tarte aux pommes façon Tatin**

L'émission « Le meilleur pâtissier » avec Cyril Lignac et Mercotte recommence ce mercredi 12 novembre sur M6 pour le plus grand bonheur des amateurs de douceurs... Dans l'épreuve du classique revisité, imaginée par Cyril Lignac, nos pâtissiers amateurs devront réinterpréter visuellement et gustativement un grand classique de la pâtisserie : la tarte aux pommes. Mais attention, ils devront respecter ses fondamentaux : la pâte et les pommes... En compotée, crues ou cuites, à eux d'étonner le jury !

Et donc voici ma jolie tarte aux pommes façon Tatin qui résulte du mélange de plusieurs recettes et techniques différentes. La technique de cuisson des pommes et le streusel proviennent du génialissime Philippe Conticini. La pâte sablée est assez originale: je l'utilise depuis des années comme base pour mes tartes au citron. Et la traditionnelle crème Chiboust vient compléter suavement les pommes hyper fondantes... Un pur délice et un beau visuel qui change des tartes Tatin de nos grands-mères.

Il va vous falloir préparer:

- un sablé
- le streusel
- les pommes Tatin et du caramel
- la crème Chiboust (c'est à dire un mélange de crème pâtissière enrichie d'une meringue italienne)

## **Ingrédients pour une jolie tarte aux pommes façon tatin de 18 cm de diamètre (6 personnes)**

### Pour le sablé

- 75 g de chocolat blanc à pâtisser en pistoles ou en petits morceaux pour faciliter sa fonte ( j'utilise du chocolat blanc Valrhona Ivoire ou même Dulcey pour rappeler le goût caramélisé mais n'importe quel chocolat de couverture convient)
- 90 g de farine tamisée
- 25 g de poudre d'amande
- 20 g d'œuf (cassez un œuf et battez le jaune et le blanc pour les mélanger puis prélevez vos 20 g)
- 25 g de sucre glace tamisé
- 60 g de beurre bien froid, coupé en tout petits morceaux

### Pour le streusel

- 25 gr de farine T45
- 25 gr de cassonade
- 30 gr de noisettes sans peau
- 25 gr de beurre salé à température ambiante
- 1 pincée de fleur de sel

#### Pour le caramel

- 80 g de sucre
- 2 cuillerées à soupe d'eau

#### Pour les pommes Tatin

- 4 à 6 pommes suivant le calibre (booskop, canada ou granny)

Et le sirop qui servira à imbiber les pommes

- 25 g d'eau
- une cuillerée à soupe de jus de citron et le zeste du citron
- 25 g de sucre
- une gousse de vanille
- quelques grains de cardamome
- 2 pincées de fleur de sel
- 25 g de beurre

#### Pour la crème Chiboust

Il faut réaliser une crème pâtissière que vous complétez avec une meringue italienne (blancs d'œufs battus et mélangés avec un sirop de sucre à 121°)

Pour la crème pâtissière

- 125 g de lait
- 1 gousse de vanille
- 2 jaunes d'œuf
- 25 g de sucre
- 15 g de farine **tamisée**

- 1 feuille de gélatine
- une cuillerée à soupe de calvados

Pour la meringue italienne

- 2 blancs d'œufs
- 65 g de sucre (à cuire à 121°C)
- 25 g d'eau

## Matériel

- un thermomètre de cuisson pour la cuisson du sirop
- cercle de 18 cm de diamètre et 6 de haut
- un moule à manqué de 15 cm de diamètre et un minimum de 4,5 cm de hauteur (si possible que l'on peut ouvrir sur le côté pour faciliter le démoulage)



Moule à  
manqué

- rhodoïde de la même hauteur que le cercle.

## Préparation

Commencez par le sablé

- Préchauffez votre four à 200°.
- Tamisez toutes les poudres: farine, sucre, poudre d'amande.
- Coupez le beurre en tout 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 pendant deux à trois minutes. Si vous n'avez pas de robot mélangez avec les doigts pour obtenir une pâte à texture bien sableuse.

- Ajoutez alors les 20 g d'œuf battu et mélangez rapidement.

- Rassemblez la pâte en boule et déposez-la sur une feuille de papier cuisson.
- Déposez une autre feuille de papier cuisson par dessus et abaissez la finement (2 mm) à l'aide d'un rouleau à pâtisserie.

- Cuire au four à 200 ° environ 10 à 15 mn suivant les fours. Ôtez la feuille de papier du dessus à mi-cuisson. Vous devez obtenir une pâte bien dorée.
- Laissez la pâte refroidir. Cassez la pâte obtenue en morceaux et écrasez-la entre vos doigts pour obtenir une poudre.

- Faites fondre le chocolat blanc doucement au micro onde ou sur le feu au bain marie.
- Ajoutez-le à la poudre de sablé et mélangez bien à l'aide d'une maryse.
- Filmez le dessous de votre cercle et posez le rhodoïd à l'intérieur. Il facilitera le démoulage.
- Versez la pâte dans le cercle et l'étaler le plus uniformément possible (environ 7 mm). Mettre au frais 1 h ou 15 mn au congélateur.

### Préparation des pommes

- Commencez par le caramel. Versez le sucre et l'eau dans une casserole. Cuire jusqu'à obtenir une belle coloration dorée; ne mélangez pas avec une cuillère ; éventuellement inclinez de temps à autre la casserole pour mélanger si besoin.

- Versez le caramel dans le fond du moule à manqué en inclinant le moule de manière à ce que le caramel nappe le fond de façon uniforme. Laissez prendre. Si vous utilisez le même type de moule que moi tapissez-en le fond d'une feuille de papier cuisson (moule à manqué qui s'ouvre sur le côté).
- Préparez maintenant le sirop qui servira à imbiber les pommes. Versez tous les éléments du sirop dans une casserole (eau, jus de citron, zeste du citron, sucre, grains de vanille et cardamome, et fleur de sel). J'y rajoute une tranche de citron pour bien parfumer le tout. Chauffez le tout. Arrêtez la cuisson et laissez infuser 10 mn. Ôtez la tranche de citron puis mélangez au mixeur plongeant. Réservez.
- Coupez les pommes en petits dés après les avoir **pelées** (attention : ne vous fiez pas à la photo où les pommes ne sont pas pelées). Comme je possède une machine chiba, je détaille mes pommes non pas en dés mais je réalise de longues bandes de pommes que je détaille en lamelles (vous pouvez éventuellement utiliser une mandoline). Je tapisse alors le moule de mes lamelles de pommes et de sirop. Voici en vidéo l'utilisation de cette fameuse machine japonaise...

- Préchauffez le four à 170°. Versez les dés de pomme ( ou les tranches fines) dans le moule à manqué en les arrosant au fur et à mesure avec le sirop. Mon moule à manqué faisant 8 cm de haut je ne le remplis qu'à 4 cm de hauteur. Les pommes vont un peu se tasser en cuisant et il faut que leur hauteur soit inférieure à celle de votre cercle d'environ un centimètre et demi pour pouvoir recouvrir par la suite les pommes d'une couche de crème Chiboust.
- Si vous utilisez le même type de moule que moi (moule à manqué qui s'ouvre sur le côté) déposez-le dans un moule à tarte: en effet ces moules ne sont pas complètement étanches et un peu de sirop va s'en échapper pendant la cuisson. Donc pendant la cuisson je récupère ce jus et j'en arrose régulièrement les pommes. Cuire pendant 50 mn.
- La cuisson terminée, laissez refroidir complètement et mettre au congélateur pendant 45 mn. Puis ôtez le tour du moule (si vous utilisez un moule à manqué traditionnel: plongez le fond du moule dans de l'eau bien chaude quelques minutes et démoulez en retournant votre moule sur une assiette recouverte de papier

cuisson ou d'un papier anti adhésif). Remettez au congélateur pour 1 à 2 heures. Ce passage au froid va vous permettre de transposer vos pommes bien au milieu de votre cercle sans casser le « gâteau de pommes ».

### Préparation du streusel

- Préchauffez votre four à 150°C. A l'aide d'un mixeur, réduisez les noisettes en poudre.
- Dans le bol d'un robot pâtissier, versez la farine, le sucre, le sel et la poudre de noisettes puis mélangez les ingrédients.
- Ajoutez ensuite le beurre mou préalablement coupé en dés et mélangez doucement.
- Étalez le mélange en grosses miettes sur du papier sulfurisé ou un silpat. Enfournez environ 25 minutes à 150°. Cette préparation se conserve très bien dans une boîte hermétique.

## Préparez la crème Chiboust

- Faites tremper la feuille de gélatine.
- Portez le lait à ébullition avec les grains de vanille et la gousse de vanille grattée. Dès l'ébullition, ôtez du feu et filmez avec du film alimentaire; laissez infuser 15 mn.
- Fouettez les jaunes et le sucre. Le mélange doit blanchir.

- Retirez la gousse de vanille et portez le lait à frémissement.
- Versez un tiers du lait chaud sur le mélange jaune sucre. Mélangez bien. Ajoutez la farine tamisée et reversez le tout dans la casserole de lait.
- Portez le tout à ébullition en mélangeant constamment et en veillant bien à ne pas oublier les « coins » de la casserole. La crème va prendre une consistance plus épaisse: elle est alors prête. Puis ajoutez le calvados et la gélatine bien essorée dans la crème encore chaude.
- Versez la crème dans un plat sur 1 à 2 cm d'épaisseur pour qu'elle refroidisse plus rapidement. Filmez au contact avec du film alimentaire. Ne la mettez pas au frais... Vous allez préparer maintenant la meringue que vous allez mélanger de suite à cette crème pâtissière.

Maintenant on passe à la meringue italienne:

- Confectionnez un sirop en chauffant 25 g d'eau et 65 g de sucre. La température doit atteindre 121°.
- Dès que le sirop arrive au alentours des 110° commencez à battre les blancs en neige jusqu'à ce qu'ils aient la consistance d'une mousse à raser. Quand le sirop atteint 121° versez-le sur les blancs à petite vitesse pour éviter d'en projeter sur la paroi du bol. Le sirop versé, continuez à battre à petite vitesse jusqu'à ce que la meringue refroidisse.
- Mélangez délicatement la meringue à la crème pâtissière.

## Montage:

Il ne reste plus qu'à monter les différents éléments.

- Disposez le « gâteau de pommes » au milieu du fond de sablé.
- Puis remplissez le cercle avec la crème Chiboust. Lissez le dessus avec une grande spatule.
- Pochez un peu de crème Chiboust sur le pourtour. Remettre au frigo pour une heure.

- Déposez des morceaux de streusel au milieu. Je finis le décor avec des petites lamelles de pommes cuites enroulées sur elles-même de façon à former des fleurs. Il ne reste plus qu'à démouler: soulevez le gâteau par dessous avec une main et ôtez le film du dessous. Puis gardez toujours une main sous le gâteau et avec l'autre main, faites glisser le cercle vers **le bas**. Il ne reste plus qu'à ôter le rhodoïd. Placez le gâteau au frigo au moins deux heures avant de servir pour qu'il ait le temps de finir de décongeler.
- 

## **Salade dynamisante au sarrasin croquant et blancs de seiche**

Le Kasha ou sarrasin grillé est traditionnellement consommé en Russie et en Pologne. Je ne connaissais pas ce produit mais lors d'un vol entre Bruxelles et Nice une petite salade à base de kasha nous a été servie. Et pour une fois, contrairement à la plupart des plats proposés dans les avions, elle était délicieuse! J'ai donc eu envie de la partager avec vous en lui apportant ma petite touche: la seiche et une petite sauce salade très originale...C'est une belle entrée qui étonnera vos invités mais j'aime aussi en faire un plat principal l'été car c'est un plat complet et diététique. Et pourquoi ne pas la servir présentée en petites verrines lors d'un apéritif? Alors n'hésitez plus: alliez plaisir et santé car le sarrasin est une mine de vitamines et minéraux!

# Ingédients: pour 5 personnes

- 120 g de kasha (vous en trouvez facilement dans les épiceries bio ou diététiques)
- 240 g d'eau
- un demi avocat
- un poivron rouge (j'utilise des poivrons en conserve pour cette recette)
- un petit oignon rouge
- 150 g de blancs de seiche
- une cuillerée à soupe d'huile d'olive
- 30 g de noix de pécan (réservez-en quelques-unes pour le dressage)
- le jus d'un demi citron vert
- sel

Pour la sauce

- un yaourt
- un citron vert (zeste et la moitié du jus)
- 5 g de gingembre frais
- 30 g de tomates séchées marinées dans l'huile
- un demi avocat
- du piment d'Espelette (selon votre goût)

## Préparation

- Coupez l'avocat en deux. Un demi avocat va servir pour la garniture et l'autre servira pour la sauce (réservez-le). Récupérez la chair du premier demi avocat à l'aide d'une cuillère à soupe et coupez-la en petits dés.

- Coupez le poivron rouge en petits dés.
- Faites de même avec l'oignon rouge.
- Versez le tout dans un saladier avec le jus de citron vert et l'huile d'olive (le citron va parfumer mais aussi empêcher l'avocat de noircir).



- Portez l'eau à ébullition (deux fois le poids du kasha). Versez le kasha et cuire 5 minutes à feu doux.
- En fin de cuisson égouttez le kasha.
- Quand le kasha a refroidi mélangez-le au mélange avocat, poivron et oignon rouge.
- Coupez les noix de pékans en deux et ajoutez-les à la salade.

Préparez maintenant la sauce:

- Épluchez et taillez le gingembre en dés.
- Mixez le demi avocat restant avec le yaourt, les 30 g de tomates marinées, les 5 g de gingembre frais, l'huile d'olive, le piment d'Espelette, le zeste de citron vert et son jus. Réservez.
- Au dernier moment procédez à la cuisson du blanc de seiche. Coupez le blanc en fine lamelles.
- Faites revenir les lamelles de seiche dans une poêle bien chaude très rapidement avec un peu d'huile d'olive. La seiche cuit très rapidement. Salez et poivrez avec le piment d'Espelette.
- Détachez les feuilles de coriandre de leurs tiges.

Il ne reste plus qu'à dresser et servir!

## Dressage

- Dressez la salade dans une verrine: d'abord une belle cuillerée de sauce au yaourt, une couche de salade, une deuxième couche de sauce et une dernière couche de salade.
- Puis déposez sur le dessus quelques lanières de seiche et des feuilles de coriandre.

Et maintenant on déguste!

## Le saviez-vous?

Le sarrasin n'est pas une céréale mais en a les propriétés et l'usage. Le sarrasin est très riche en manganèse, cuivre,

phosphore et magnésium. En plus, il est bonne source de Potassium, Chrome, Fer, Zinc, Sélénium, vitamines B1, B3 et B5. Source de protéines et de fibres alimentaires, il est pauvre en matières grasses et acides gras saturés. Il est exempt de gluten.