

# Entrée fraîcheur libanaise: Le Kibbe de saumon

Beaucoup d'entre vous connaissent les kibbes à base d'agneau, plat national du Liban. Mais savez-vous que vous pouvez également décliner ce plat avec du saumon? Ce kibbe se déguste cru : je le sers avec une sauce appelée labne (yaourt égoutté) doux et crémeux aromatisé à l'ail et au citron. C'est un plat agréable à déguster en été, une sorte de tartare oriental frais et savoureux.



Kibbe de saumon

## Ingrédients ( pour 8 à 10 personnes ) :

### 1/Pour le Labne ( ou sauce d'accompagnement )

Vous pouvez aromatiser le labne comme vous le désirez: menthe, coriandre, concombre, ail, un filet d'huile d'olive. Dans cette recette il est parfumé avec de l'ail et du citron.

- un citron jaune
- une gousse d'ail
- 9 cl de crème liquide entière
- 1 kg de yaourt nature entier: la quantité peut vous

paraître énorme mais après égouttage vous verrez que ce n'est pas de trop!

- sel et poivre



Ingrédients du Labne

## 2/ Pour le Kibbe

- 350 gr de saumon frais
- 2 belles échalotes
- 120 gr de boulghour
- 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive
- un beau bouquet de coriandre
- un concombre
- 3 ou 4 cébettes
- sel et poivre



Ingrédients du Kibbe

## 3/ Pour la gelée du Kibbe

- le jus d'un pamplemousse

- une petite barquette de tomate cerise



- de la gélatine en feuille: on utilise généralement 16 g de gélatine par litre de liquide et les feuilles que vous trouvez dans le commerce font environ 2 g. Dans cette recette il vous faudra 1/2 litre de jus de tomate et pamplemousse soit 8 g de gélatine et donc 4 feuilles...



## Matériel:

- une mousseline ( que vous utilisez pour passer vos confitures) d'environ 50 cm sur 70 cm)
- un mixeur
- un moule à gâteau rond

## Préparation:

Commencez par la préparation du labne car il doit égoutter au moins 12 h.

## 1/Préparation du Labne

- Épluchez les gousses d'ail.



Épluchez l'ail

- Versez la crème et le yaourt dans un bol.



Versez le yaourt dans un récipient

- Puis râpez l'ail au dessus du bol. Mélangez bien.



## Râpez l'ail

- Disposez la mousseline sur un grand bol et versez le mélange crème et yaourt dedans.



Versez le yaourt dans la mousseline

- Rejoignez les quatre coins et nouez les autour d'un cuillère en bois de manière à suspendre l'ensemble pour que le yaourt puisse s'égoutter facilement.



Égouttez pendant environ 12 heures

- Lorsque le labne est bien égoutté, zestez un citron dans la préparation. Vous pouvez également y ajouter de la coriandre ou de la menthe ciselée. Salez et poivrez selon votre goût. Réservez au frais.



Zestez un citron

## 2/Préparation du Kibbe

- Épluchez le concombre.



Pelez le concombre

- Ôtez en le cœur à l'aide d'un vide pomme.



Ôtez en le coeur

- Puis tranchez le en fines lamelles qui serviront à

décorer le Kibbe lors du dressage.



Tranchez le concombre en fines lamelles

- Salez les tranches et les faire dégorger dans une passoire pour qu'elles rendent leur eau.



Égouttez le concombre

- Rincez le boulghour à l'eau chaude du robinet puis faites le égouttez dans un chinois.



- Versez le dans un bol lorsqu'il est bien égoutté.



- Mixez le saumon à l'aide d'un robot mixeur. Réservez au frais.



Hachez le saumon

- Ciselez les cibouilles.



Coupez les cibouilles finement

- Hachez finement les échalotes.



Ciselez les échalotes

- Pressez le jus d'un citron.



Pressez le jus du citron

- Puis versez le tout avec le boulghour égoutté (cébettes, échalotes, jus de citron, saumon). Mélangez bien. Rectifiez l'assaisonnement avec sel et poivre). Réservez au frais.



Mélangez le tout

### 3/ Préparation de la gelée tomate pamplemousse du Kibbe

Vous devez préparer cette gelée juste avant le montage du Kibbe dans son moule.

- Pressez le jus d'un pamplemousse.



Pressez le jus du pamplemousse

- Passez le jus de pamplemousse pour en ôter les impuretés.



Passez le jus du pamplemousse

- Faire tremper les feuilles de gélatine dans de l'eau froide.



Faire tremper la gélatine

- Mixez les tomates.



Mixer les tomates

- Puis comme avec le pamplemousse, passez les au chinois pour en ôter les impuretés.



Passez le jus des tomates

- Faire chauffer le jus des tomates dans une petite

casserole. Dès que le mélange est chaud retirez du feu. Égouttez les feuilles de gélatine et incorporez les dans le jus de tomates. Attention: le jus des tomates doit être chaud mais pas bouillant.



Chauffez le jus et y faire fondre la gélatine.

- Puis ajoutez le jus de pamplemousse au jus de tomate: vous devez avoir environ un demi litre de jus.



Puis versez le jus des tomates dans le jus de pamplemousse

## **Dressage:**

- Posez le moule sur l'assiette de présentation en veillant à bien le centrer.



Dressez le moule sur le plat de service

- Puis versez une partie du mélange saumon boulghour et tassez avec une cuillère.



- Ajoutez une couche de concombre en tranches.



- Puis recouvrez du reste du mélange saumon boulghour. Tassez bien avec une cuillère.



- Versez alors la gelée pamplemousse tomates et décorez avec une dernière couche de tranches de concombre. Laissez prendre au frais au frigo puis démoulez. Si vous n'avez pas de moule spécial comme sur la photo passez une lame de couteau fin tout autour du moule et démoulez avec précaution.



Versez le jus de tomate au pamplemousse et décorez avec des tranches de concombre

- Et voilà, prêt à être dégusté avec une petite salade verte et du pain pita ! Servez le plat avec la sauce à part (Labne)



## A savoir sur la gélatine:

- Ne jamais verser la gélatine dans un liquide bouillant, car elle perdrait son pouvoir gélifiant.
- Ne pas mettre les gelées au congélateur, car une fois décongelées, elles perdent leur consistance et deviennent friables.

---

## Soupe rafraîchissante tomates et fraises, pétales de cabillaud

Avec les chaleurs de l'été quoi de plus agréable qu'une entrée rafraîchissante: vous serez comblé avec cette soupe originale de tomate parfumée aux fraises. Pour en faire un plat complet je la sers soit avec des petites crevettes grises, soit avec un filet de cabillaud.

## Ingrédients: Pour 8 personnes

- 1 kilo de tomate
- un morceau de sucre
- 2 petits oignons blanc ou un gros
- une belle échalote
- huile d'olive
- une branche de romarin
- 200 g de fraises: surtout utilisez des fraises de très bonne qualité, sucrées et parfumées. Ce sont elles qui amènent l'originalité de cette recette.
- une à deux cuillerée de vinaigre de riz selon votre goût
- sel poivre
- un beau filet de dos de cabillaud



---

## Matériel

- un mixeur
- un tamis ou chinois
- une spatule coudée pour manipuler le cabillaud sans l'abîmer

## Préparation

- Coupez les tomates en quartiers.
- Ôtez la queue des fraises et coupez les en morceaux.

- Épluchez l'échalote et émincez la.
- Épluchez l'oignon et émincez le grossièrement.
- Dans une grande casserole faire chauffer un petit filet d'huile d'olive et faire revenir l'oignon et l'échalote. Ils doivent devenir légèrement translucides. Puis ajoutez les fraises et faire compoter pendant 10 minutes.
- Ajoutez les tomates, le romarin et le morceau de sucre. Cuire à feu doux environ 25 mn.
- A la fine de la cuisson ôtez la casserole du feu. Ôtez le brins de romarin. Versez la préparation dans un bol mixeur et mixer finement.
- Puis passez la préparation à la moulinette à légume ou mieux, au tamis pour en ôter toutes les impuretés ( morceaux de peau, pépins, etc). Rectifiez l'assaisonnement en sel et poivre et ajoutez une cuillerée à soupe de vinaigre de riz. Réservez au frais.



- Dans une poêle versez un filet d'huile d'olive. Faire revenir à feu très doux le dos de cabillaud pendant trois minutes sans le retourner.



- Coupez le feu et mettre un couvercle sur la poêle pendant quelques minutes: la chaleur résiduelle va finir de cuire le cabillaud qui gardera alors tout sa tendresse.



- 
- A l'aide de la spatule déposez le cabillaud dans une assiette: le cabillaud va se séparé facilement en petit morceaux ( pétales). Râpez dessus un zeste de citron vert. Salez et poivrez. Réservez au frais.

## **Dressage :**

- Au moment du service versez la soupe fraiche dans les assiettes creuses. Décorez le pourtour avec des fraises.



- Puis toujours avec la spatule déposez délicatement une ou deux pétales de cabillaud au milieu.



- Il ne vous reste plus qu'à déguster!

---

## La vraie ratatouille niçoise

Voici enfin l'été et tous ses beaux légumes: la saison idéale pour une bonne ratatouille. Je vous livre donc la véritable recette, recette familiale que je tiens des parents de ma tante Lucette: Joseph et Célesta ont tenu entre les années trente et soixante-dix un bar-restaurant dans le vieux Nice (le bar Carletto, rue Miraletti). Toute petite, j'y ai dégusté avec délice leur ratatouille, leurs farcis, la socca, les tripes à la niçoise, la pissaladière...

Le secret de la ratatouille tient dans la cuisson très douce

des légumes qui doivent être cuits chacun séparément puis réunis pour compoter alors, toujours à feu doux, pendant quelques heures. Les légumes seront alors tellement fondants et concentrés en saveur!

Surtout pas de ratatouille à la cocotte minute comme j'ai pu en voir (gros sacrilège: ce sont des légumes bouillis mais rien à voir avec la recette originale!) ou de légumes cuits tous ensemble...

La recette n'est pas difficile techniquement : elle demande juste un peu de temps pour la découpe des légumes en dés et la surveillance de la cuisson. Mais quel résultat!

Je n'hésite pas à en faire une grosse quantité puis je congèle: le résultat est parfait.



# Ingredients :

Pour environ un kilo de ratatouille (8 personnes):

- 2 aubergines
- 2 courgettes
- Trois gros oignons blancs ou jaunes (si vous n'aimez pas éplucher les oignons et pour éviter de pleurer, n'hésitez pas à acheter des oignons déjà coupés surgelés)
- 2 poivrons
- 8 belles tomates
- Huile d'olive
- Sel, poivre



# Matériel :

- une poêle
- une sauteuse



## Préparation:

- Épluchez les oignons et coupez les en lamelles fines ou en petits dés.
- Les faire revenir doucement avec un filet d'huile d'olive dans une poêle. Puis quand ils ont pris une belle couleur dorée versez les en attente dans la sauteuse.



- Coupez les courgettes en petits dés.



- Les faire revenir doucement avec un filet d'huile d'olive dans une poêle. Puis quand elles sont moelleuses versez les en attente dans la sauteuse avec les oignons.



- Coupez les aubergines en petits dés.



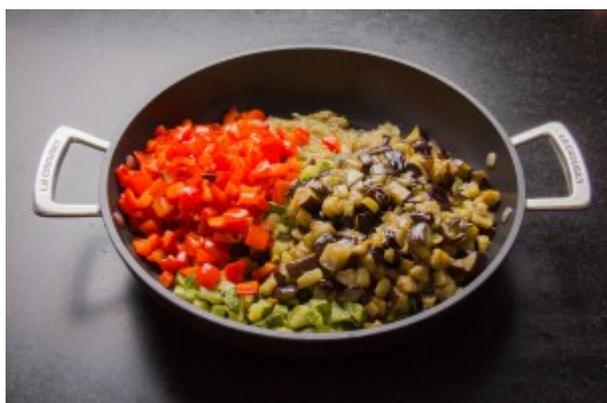
- Les faire revenir doucement avec un filet d'huile d'olive dans une poêle ( vous aurez besoin d'un peu plus d'huile d'olive car les aubergines sont de véritables éponges...). Puis quand elles sont moelleuses versez les en attente dans la sauteuse avec les oignons et les courgettes.



- Coupez les poivrons en petits dés.



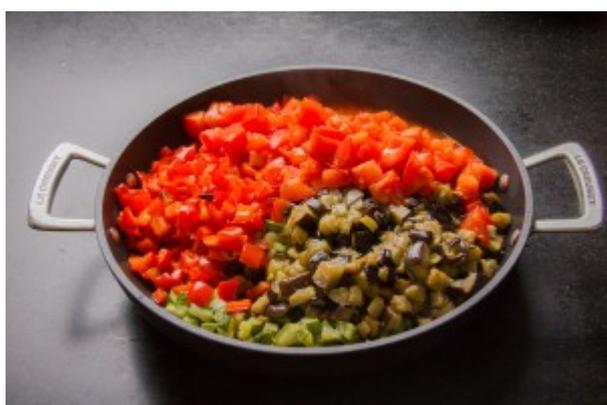
- Les faire revenir doucement avec un filet d'huile d'olive dans une poêle. Puis quand ils sont cuits versez les en attente dans la sauteuse avec les oignons, les courgettes, les aubergines.



- Coupez les tomates en petits dés.



- Les faire revenir doucement avec un filet d'huile d'olive dans une poêle. Puis quand elles sont cuites versez les en attente dans la sauteuse avec les oignons, les courgettes, les aubergines et les poivrons.



- Maintenant que tous les légumes sont réunis laissez compoter à feu très doux en remuant de temps à autre pendant environ 4 heures, sans couvercle.
- Salez et poivrez en fin de cuisson.



## Les petits plus:

- Facultatif: mon petit secret est d'ajouter lors du début du comptage une bonne louche de sauce tomate maison. ( pour la recette cliquer **ici**).
  - La ratatouille se mange également froide: cela vous fera une excellente salade si vous y ajoutez quelques feuilles fraîches de basilic et un peu de vinaigre balsamique.
-

# Mousseline de cabillaud aux crevettes grises, pistou à l'ail des ours

Voici une entrée de mousseline toute légère, délicate et bien relevée par l'ail des ours. C'est la pleine saison pour cette plante sauvage qui aime l'humidité et pousse dans les sous bois.

Contrairement à l'ail que nous connaissons il ne se présente pas en gousse; ce sont ses feuilles et fleurs qui ont un goût d'ail très prononcé, sans avoir les inconvénients digestifs de l'ail. Les feuilles ressemblent beaucoup au muguet. Attention ! Ne le confondez pas avec ce dernier qui est toxique !

La recette est donnée pour 6 personnes.

## Matériel:

Vous aurez besoin de moules anti adhésifs type Flexipan. J'utilise des petits moules à charlotte que je pose dans un grand plat rempli d'eau ( les mousseline cuisent au bain marie). Comme la plaque des moules est plus grande que mon plat, je rabat la partie qui dépasse sur la partie qui est dans le plat...Mais vous pouvez aussi utiliser des moules individuels .



## **Ingrédients pour le pistou d'ail des ours:**

- 50 g d'ail des ours
- 30 g de pignon
- 10 cl d'huile d'olive
- une cuillerée à café de vinaigre de riz

## **Préparation du pistou:**

Le pistou se prépare comme un pistou classique; vous pouvez le préparer la veille et le conserver au frais.

- Coupez les feuilles grossièrement.
- Puis mixez les feuilles avec les pignons , le vinaigre et l'huile d'olive. Goûtez la préparation et rectifiez l'assaisonnement. Le pistou est prêt: réservez le.

## **Ingrédients pour la mousseline de cabillaud:**

- 350 de filet de cabillaud
- 30 cl de crème fraîche entière bien **froide!**
- 2 blancs d'oeuf
- sel, poivre
- 200 g de crevette grises

## **Préparation de la mousseline:**

Pour la réussite de cette préparation il est important que tout les ingrédients soient bien froids.

- Préchauffez votre four à 160°.
- Coupez le poisson en petits morceaux.
- Puis mixez le poisson. Si vous avez un hachoir je vous conseille de passer le poisson d'abord au hachoir ( grille fine) puis de le remettre au froid une demi heure avant de le mixer. Vous aurez ainsi une farce plus fine et surtout vous éviterez de surchauffer la chair du poisson avec le mixeur. En fin de mixage ajoutez les blancs d'œufs et remettez au froid 20 mn avant

d'incorporer la crème fraîche.

- Puis dans un bol passé au froid incorporez la crème fraîche froide par petites quantités.
- N'oubliez pas de goûter la farce obtenue pour rectifier l'assaisonnement.
- Versez la mousseline à mi hauteur des moules.
- Puis disposez des crevettes grises au centre.
- Recouvrez de mousseline et lissez le dessus avec une spatule.
- Refermez la partie du moule en trop. Si vous utilisez des moules individuels protégez le dessus de vos mousselines avec une feuille de papier aluminium que vous aurez au préalable beurrée. Cela évitera que le dessus des mousselines ne colore.



- Versez de l'eau bien chaude dans le plat, autour du moule.
- Enfournez pour 25 à 30 mn à 160°.

### **Dressage:**

- Démoulez vos mousselines et disposez les sur l'assiette. A l'aide d'une cuillère faite un beau trait de pistou et parsemez de crevettes grises.

---

# Chirashi: une autre manière de manger des suchis

Le chirashisushi est en quelque sorte un sushi que l'on ne met pas en forme et auquel on ajoute généralement des crudités. C'est un plat complet, sain car sans graisse et surtout familial: chaque région, chaque famille a sa propre recette de chirashi. C'est un des plats préférés des japonais.

Il se compose de riz assaisonné de vinaigre de riz accompagné de toutes sortes de variétés de poissons ( le plus souvent crus) ainsi que de garnitures comme des légumes crus. Je vous livre ma propre version, qui je suis sûre, vous plaira par sa facilité de préparation, sa fraîcheur, son atout diététique: c'est un plat complet, idéal en été!

## **Ingrédients ( pour 4 personnes):**

### 1/Pour le riz

- 400 g de riz à sushis ( riz rond blanc japonais ou à défaut du riz rond italien)
- 4 cuillerées à soupe de vinaigre de riz
- 2 cuillerées à soupe rases de sucre en poudre
- 2 cuillerées à café de sel

### 2/ Pour la garniture

- un avocat
- un petit fenouil
- 16 gambas cuites décortiquées ( ou grosses crevettes tigrées)

- un citron vert
- 4 cébettes
- un pot d'œufs de truite ou de saumon

### 3/ Pour l'assaisonnement

- 3 cuillerées de sauce soja salée
- 3 cuillerées de sauce soja sucrée
- gingembre frais ( environ 1 cm)
- le jus d'un citron vert
- 1 cuillerée à café d'huile de sésame
- 2 cuillerées à soupe de vinaigre de riz

**Préparation:** Commencez par la cuisson de riz car il doit être servi froid. 1/Pour le riz

- Versez le vinaigre de riz, le sel et le sucre dans une petite casserole juste le temps que le sucre et le sel se dissolvent dans le vinaigre. Réservez.
- Rincez plusieurs fois le riz à l'eau jusqu'à ce que l'eau soit limpide.
- Mettez le riz dans un grande casserole. Recouvrez le d'eau : le niveau de l'eau doit arriver à 1 cm au dessus du riz. Portez à ébullition.
- Laissez cuire 4 à 5 mn: des petits trous ou tunnels verticaux doivent se former dans le riz.
- Retirez la casserole du feu; couvrez la et laissez à couvert pendant 10 mn.
  
- Versez le riz dans un plat et étalez le délicatement. Versez dessus le mélange vinaigre de riz/ sucre et mélangez délicatement avec des baguettes.
- Couvrez le plat avec un tissu humide et laissez refroidir.

## 2/ La garniture

- A l'aide d'une râpe zestez le citron vert . Réservez. Coupez le citron vert en deux. Vous aurez besoin du jus pour la sauce d'accompagnement.
- Coupez l'avocat en deux. A l'aide d'un petit couteau striez l'intérieur de manière à dessiner un damier de petits carrés. Puis à l'aide d'une cuillère à café prélevez la chair qui se découpera facilement en petits dés. Versez quelques gouttes de citron dans les morceaux d'avocats pour éviter qu'ils noircissent. Réservez.
- Ciselez les cébettes en fins petits tronçons. Réservez.
- Coupez le fenouil en fines lamelles. Réservez.
- Pour terminer coupez chaque gambas en deux dans le sens de la longueur. Réservez.

## 3/La sauce

- Râpez environ un bon centimètre de gingembre dans un bol.
- Puis ajoutez dans le bol les deux sauces soja ( salée et sucrée) et le jus du citron vert. Mélangez.

### **Dressage:**

- Dans un joli bol déposez un grosse cuillère de riz.



- Puis décorez tout autour avec les lamelles de fenouil.



- Versez alors des dés d'avocats au dessus du riz.



- Disposez harmonieusement les gambas en rosace.



- Parsemez les gambas de cébettes et saupoudrez de zeste de citron vert.



- Pour finir déposez une cuillerée d'œufs de truite au milieu.

- Versez un peu de sauce dans le bol.

C'est prêt!

**Petites astuces:**

Vous pouvez utiliser du poisson cru comme du saumon ou du thon mais aussi du poisson cuit ( calmar, cabillaud, saint jacques poêlées etc). Variez également les plaisirs avec des poissons fumés: saumon bien sûr mais aussi truite ou anguille. De même pour les œufs de poisson!

Pour la garniture n'hésitez pas à innover: asperge, concombre, graines de sésame, choux blanc mariné, pousses de soja, radis,

omelette très fine coupées en lanière, algues, tofu, chou pack choi, daikon ( radis japonais), shitaké ( variété de champignons asiatiques)... Bref faites vous plaisir et réalisez vous aussi votre propre chirachi!

---

## **Terrine de boudin, chutney de mangue et carottes**

J'adore le boudin que je cuisine le plus souvent de manière très classique avec des pommes. Voici une recette plus originale inspirée par Marc Boissieux , Master chef 2013. Dans la revue Master Chef il nous propose un pudding de boudin , langoustines et chutney de mangue qui m'a mis l'eau à la bouche.

Je l'ai simplifié pour en faire un plat moins gastronomique et plus familial mais toujours très goûteux. Tout le monde à la maison a adoré...En plus vous pouvez tout préparer la veille ce qui est pratique si vous voulez avoir plus de temps à passer avec vos invités.

### **Ingrédients ( terrine de 8/10 personnes):**

1/Pour le pudding de boudin

- 300 g de boudin noir
- 150 g de crème fraîche
- 150 g de lait
- 100 g de pain de mie
- 150 g d'œuf
- sel, poivre

2/Pour la garniture d'accompagnement:

- 50 g de sucre
- 2 étoiles de badiane
- une pincée de raz el hanout
- 20 cl de vinaigre de mangue ( c'est un vinaigre un peu sirupeux et plus épais qu'un vinaigre ordinaire, contenant de la pulpe de mangue; vous en trouverez dans les épiceries fines)
- 2 belles mangues
- 5 ou 6 carottes
- beurre
- sel, poivre

### **Matériel:**

- une terrine ( de préférence anti adhésive en silicone: vous n'aurez pas de problème au démoulage)
- une pipette
- des cercles de forme rectangulaire pour faciliter le dressage

### **Préparation:**

#### 1/ Pour la terrine de boudin

- Commencez par sécher le pain: déposez le sur votre plaque de four et enfournez pour environ 10 mn à 200°.
- Le pain doit être doré mais pas brûlé!
- Ôtez la peau du boudin.
- Déposez le dans un grand bol.
- Ajoutez la crème et la lait.
- Puis ajoutez les œufs.
- Mixez le tout une première fois.
- Ajoutez les toasts émiettés.
- Mixez de nouveau pour incorporer le pain grillé. Vous

obtenez une crème assez liquide et homogène qui ressemble à du chocolat!

- Versez le mélange dans une terrine et enfournez pour 1 heure à 150°.
- A la fin de la cuisson réservez au frais en plaçant un poids dessus pendant environ 8h ( une nuit c'est parfait).

2/Pour la garniture:

- Épluchez les carottes.
- A l'aide d'un couteau ou d'une mandoline coupez les en petits dés.
- Déposez les carottes dans une casserole avec une noix de beurre. Faire revenir à feu doux quelques minutes. Les carottes doivent rester croquantes. Réservez.
- Préparez les mangues: commencez par les peler.
- Coupez la mangue de manière à dégager le gros noyau central. Puis coupez chaque morceau en tranches fines.
- Détaillez chaque tranche en petits cubes. **Réservez un tiers** des cubes de mangues pour le coulis.
- Dans une casserole versez les dés de mangue ( donc les 2/3 de la quantité initiale), les deux étoiles de badiane, le sucre et le vinaigre de mangue. Faire revenir à feu doux pendant 10 à 15 mn. Réservez.
- Mixer le tiers restant de mangue de manière à obtenir un coulis bien lisse.
- Versez le coulis dans la pipette à l'aide d'un entonnoir. Réservez.

**Dressage:**

- Réchauffez les garnitures ( carottes et mangues) sur le

feu ou au micro onde.

- Sortez la terrine du frigo et coupez-en de belles tranches ( deux par personne).
- Faites revenir les tranches dans une noix de beurre. Salez, poivrez.
  
- Dans chaque assiette posez un cercle et remplissez le avec les dés de mangue et de carotte.
- Puis ajoutez les tranches de terrine.
- A l'aide de la pipette déposez des points ou des lignes de coulis de mangue.

Et voilà!

---

# Salade d'aubergines à la japonaise

J'adore les aubergines mais la plupart d'entre nous n'en mange pas car elles sont le plus souvent cuites dans l'huile. Comme ce se sont de véritables pompes à huile elles ont ainsi mauvaise réputation sur le plan diététique! Quel dommage!

Savez vous qu'il existe un autre moyen de cuisson qui feront de vos aubergines un ingrédient ultra diététique? C'est tout simplement la cuisson vapeur. Les japonais en font ainsi une délicieuse salade dont je vous livre ici mon interprétation.

## Ingrédients (pour 4 personnes)

- 1 grosse aubergine
- 3 cébettes
- un morceau de gingembre
- un petit bouquet de ciboulette

## Pour la sauce

- 1 cuillère à soupe de sauce soja
- 1 cuillère à soupe de sauce soja sucrée
- 1 cuillère à soupe de mirin
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de riz
- 1 cuillère à café de pâte de miso blanc
- 1 cuillère à soupe d'huile de sésame
  
- graines de sésame torréfiées ( grillées à sec dans une poêle)

## Préparation:

- Ôtez la queue de l'aubergine et coupez la en tranches dans le sens de la longueur.

- Puis coupez chaque tranches en bâtonnets puis chaque bâtonnet en gros dés.
- Disposez-les dans un appareil vapeur et faire cuire pendant 15 à 20 minutes suivant la grosseur des dés d'aubergine. Les aubergines doivent être tendres en fin de cuisson.
- Mélangez tous les ingrédients de la sauce.
- Épluchez le gingembre.
- Râpez environ un bon centimètre de gingembre.
- Ajoutez le gingembre à la sauce.
- Coupez les cébettes en petits tronçons.
- Hachez la ciboulette.
- Disposez les aubergines dans un joli bol.
- Versez la sauce, les cébettes et la ciboulette sur les aubergines. Et saupoudrez avec les graines de sésame torréfiées. Servez frais ou tiède.

C'est déjà prêt! Vous pouvez agrémenter cette salade avec du poisson fumé comme de l'anguille ou de la truite.

□□□□□□: Oishii desu ( délicieux)!

### **Pour commander des produits japonais sur internet:**

Magasin KIOKO  
 46 rue des Petits Champs  
 75002 Paris

commande en ligne: [www.kioko.fr](http://www.kioko.fr)

### **Le petit plus:**

Vous pouvez aussi utiliser ce mode de cuisson vapeur pour précuire vos aubergines pour les fameuses aubergines à la

parmigiana: vous aurez ainsi un plat beaucoup moins lourd et si en plus vous cuisinez vous même votre sauce tomate ( pour la recette de ma sauce tomate facile cliquez ici) c'est alors un plat beaucoup moins calorique!

---

## **Emission « Dans la peau d'un chef » Demi-lunes de pommes de terre aux crevettes, lait de poule parfumé aux noisettes**

Cuisiner avec un grand chef est le rêve de tous les passionnés de cuisine! C'est donc pour cela que j'ai donc finalement décidé de m'inscrire au casting de l'émission de Christophe Michalak « Dans la peau d'un chef ».

Je n'y croyais pas beaucoup et quelle fut ma surprise d'être retenue après le casting!

Le principe de l'émission était le suivant: dirigés chacun par un professionnel, les candidats devaient réaliser un plat traditionnel pour deux personnes, avec pour seule aide les consignes de leurs chefs respectifs ( Christophe Michalak pour l'un et un chef invité pour l'autre). Ces derniers n'avaient ni le droit d'intervenir dans la préparation du plat, ni la possibilité de le goûter. Un jury composé de deux bloggeurs connus notaient les plats à l'aveugle.

Me voilà donc dans les studios d'enregistrements pour apprendre avec surprise que le concept de l'émission avait

complètement changé! Toujours deux candidates et deux chefs mais sur le fond, ce n'était plus la même chose: le chef invité nous prépare un plat de sa spécialité que nous devrions chacune reproduire à l'identique en 40 mn! Waouh!

Christophe Michalak et le chef invité retiennent le plat qui se rapproche le plus de l'original. Gros challenge.

Au début j'ai ressenti une déception car je m'étais inscrite juste dans l'esprit de cuisiner aux côtés d'un grand chef. Mais finalement ce fut une très chouette expérience et un réel plaisir que de refaire le plat du très talentueux Eric Guérin chef étoilé que j'admire énormément.

Sa cuisine est subtile, inventive et allie les saveurs de la terre et de la mer. Chaque assiette est un poème visuel car Eric Guérin commence toujours par dessiner ses plats avant de les réaliser ( son établissement: Hôtel restaurant « La mare aux oiseaux » à Saint Joachim, <http://www.mareauxoiseaux.fr/sommaire/> )

Le chef nous a donc préparé le plat suivant « Demi-lunes de pommes de terre aux crevettes, lait de poule parfumé aux noisettes » d'Eric Guérin dont vous trouverez la recette ci-dessous ainsi que le déroulé de la recette en vidéo.

La vidéo de l'émission:

## **Ingrédients**

2 grosses pommes de terre (samba)

8 crevettes roses

20 cl de bouillon de volaille

1 citron vert

1 barquette d'oxalys

Noisettes torréfiées

Lait de poule

15 cl de bouillon de volaille

2 jaunes d'œufs

5 cl d'huile de noisette

5 cl de crème liquide

Assaisonnement: Poivre du moulin, huile d'olive, fleur de sel de Guérande et Oyster sauce

## Réalisation

1/Pour les pâtes à ravioles

Faire des lamelles fines de pomme de terre à la mandoline: elles doivent être transparentes!

Mettre un peu de bouillon dans un poêle, une petite pointe de beurre

Les pocher et les laisser cuire dans le bouillon; elles doivent être al dente.

Filmer 2 fois une assiette

Puis égouttez les ravioles et les disposer sur le film

2/ Pour la farce

Couper les pommes de terre en petits dés réguliers

Mettre dans un poêle le bouillon de poule, du beurre, sel et poivre

Ajouter les pommes de terre, cuire comme un risotto

Réserver dans un saladier

3/Pour les crevettes

Tailler en fines lamelles les crevettes, bien sortir les boyaux

Tailler des petits dés réguliers et réservez en quelques unes pour le dressage

Mettre dans un petit bol, ajouter un filet d'huile d'olive, remuer et poivrer

4/ Pour la sauce

Mettre le bouillon de poule, 15 cl d'huile de noisette, crème liquide et jaune d'œufs dans bac verseur

Mixer le tout

Ajouter du poivre, du sel et l'oyster sauce, mixer

5/Montage

Égoutter les dés pommes de terre, mélanger les avec les dés de crevettes

Poser le mélange sur une raviole et poser au dessus une autre raviole

Poser les ravioles sur une assiette de dressage

Ajouter les crevettes sur les ravioles

Ajouter des petites noisettes

Zester le citron vert

Mettre l'herbe oxalys

Ajouter la sauce entre les ravioles à l'aide d' une bouteille de dressage au dernier moment ( une pipette fera très bien l'affaire).

Dégustez! C'est délicieux.

N'hésitez pas à vous inscrire au casting: c'est une expérience très enrichissante.

---

**Emission « C'est au programme »: Foie gras poêlé, salade de betterave et pomme, réduction de jus de betterave**

# au vinaigre de framboise

C'est une chose que de cuisiner confortablement dans sa cuisine et cela en est une autre que de cuisiner en direct à la télé avec toutes les contraintes inhérentes à un plateau de télévision! En tous cas c'est une expérience inoubliable.

Donc semaine spéciale blogueuses culinaires dans l'émission » C'est au programme », où grâce à mon amie Valérie qui m'a gentiment inscrite au casting, j'ai pu cuisiner en direct une de mes recettes.

Je dois dire que l'équipe de l'émission de France 2 est absolument adorable et que ce fut un réel plaisir de cuisiner pour toute l'équipe. Sophie Davant est telle que vous la voyez à l'écran: une femme chaleureuse, souriante, dynamique et extrêmement sympathique.

Le recette que j'ai réalisé est dérivée d'une recette du blog : Mon foie gras vanille basse température, salade betteraves et pommes, réduction de jus de betterave au vinaigre de framboise

Pour des raisons de facilité sur le plateau, j'ai remplacé la terrine de foie gras à la vanille par du foie gras poêlé. J'ai également rajouté à la recette initiale des perles de saveur à la framboise qui se marient particulièrement bien avec la betterave et le foie gras. Vous pouvez en trouver dans les épiceries fines mais également sur internet sur le site suivant: [www.meilleurduchef.com/cgi/mdc/rech/fr?kw=perles+de+saveur](http://www.meilleurduchef.com/cgi/mdc/rech/fr?kw=perles+de+saveur)

Voici donc la recette que j'ai cuisiné à l'écran.

Vous aimez le foie gras? Retrouvez toutes les recettes à base de foie gras en cliquant **ici**.



### **Ingrédients pour 4 personnes:**

- Un foie gras d'environ 600 g coupé en tranches de 1,5 cm
- Quelques framboises pour le dressage (facultatif)

### Ingrédients pour la salade ( 4 personnes):

- une pomme granny smith
- une grosse betterave ou deux petites: les betteraves doivent être cuites.
- jus de citron jaune (il va juste servir à ce que la pomme ne noircisse pas au contact de l'air)
- le zeste d'un citron vert râpé
- sel
- poivre
- tranches de pain de mie
- des perles de saveurs à la framboise

### Ingrédients pour la réduction:

- 1/2 litre de jus de betterave (environ 1 kilo de betteraves cuites qui passées à la centrifugeuse donneront le jus de betterave)
- 4 ou 5 c à s de vinaigre de framboise. Attention: choisissez un vinaigre de qualité: il ne doit pas être transparent comme le vinaigre de vin habituel mais il doit ressembler à un coulis liquide contenant de la pulpe de fruit.

### **Matériel spécial:**

- des gants jetables pour la découpe de la betterave

- un petit emporte pièce rond pour la découpe du pain
- une centrifugeuse (pour extraire le jus des betteraves)

à défaut de la centrifugeuse, un bon mixeur et une passoire fine (idéalement un **chinois** ou un **chinois étamine**)

### **Préparation de la salade:**

- Coupez la pomme en tranches fines (1 mm d'épaisseur). Puis coupez chaque tranche en fins bâtonnets de même épaisseur. Coupez enfin les bâtonnets en petits cubes qui feront 1 mm sur 1 mm. Déposez-les dans un bol avec un peu de jus de citron de façon à les enrober pour stopper l'oxydation des pommes. Si vous ne le faites pas les petits cubes de pommes noirciront.
- Procédez de même avec les deux betteraves : l'étape citron n'est pas nécessaire pour ces dernières.
- Mélangez alors les deux préparations (pommes et betteraves) avec le zeste d'un citron vert et une cuillerée à soupe de vinaigre de framboise.
- Salez.
- Poivrez.
- Réservez au frais.
- A l'aide d'un petit emporte-pièce découpez des ronds dans les tranches de pain de mie.
- Toastez les tranches de pain de mie au grille-pain ou au four (200 ° pendant 10 mn) ou dans une poêle sans matière grasse.

### **Préparation de la réduction:**

- Si vous possédez une centrifugeuse utilisez-la pour extraire le jus des betteraves: il faut environ 1/2 litre de jus (soit 5 dl).
- Si vous n'avez pas de centrifugeuse, mixez les

betteraves très finement et passez les au chinois (passoire très fine) pour obtenir le jus; cette opération est plus facile si vos betteraves sont chaudes.

- Versez le jus obtenu dans une casserole et faire chauffer : il faut que le liquide réduise. Ajoutez le vinaigre progressivement en goûtant au fur et à mesure de la cuisson: le goût du vinaigre de framboise ne doit pas effacer le goût de la betterave!
- Arrêtez la cuisson lors qu'il reste environ 1 dl dans la casserole. Le liquide restant doit être sirupeux.
- Pour faire une jolie décoration versez cette réduction dans une pipette ce sera plus facile pour le dressage. Vous trouverez facilement les pipettes chez votre pharmacien !

### **Dressage:**

- Salez et poivrez les tranches de foie gras.
- Poêlez le foie gras dans un poêle bien chaude 2 mn de chaque côté.

Pendant ce temps procédez au dressage de l'assiette:

- Avec une cuillère faire un trait de jus de réduction le long de l'assiette.
- Dans une assiette déposez au milieu une belle cuillère de salade (aidez-vous avec un emporte-pièce pour un joli dressage) et autour quelques perles de framboise. Déposez également quelques gouttes de réduction sur la salade.
- Ôtez les tranches de foie de la poêle avec une spatule et égouttez les sur du papier absorbant. Cette étape est importante : cela vous évitera d'avoir de coulures grasses dans l'assiette de présentation.

- Sur une extrémité de l'assiette déposez 2 tranches de foie gras chaud et saupoudrez de fleur de sel. Puis terminez en dressant quelques petits toasts de pain.
- Décorez, si c'est la saison, avec quelques framboises fraîches.

### Astuces:

- Lorsque vous travaillez la betterave portez tablier et gants: elle contient un colorant naturel qui tache énormément !

---

## Rillettes aux deux saumons

Idéales pour l'apéritif, ces rillettes de saumon peuvent être servies en entrées avec une jolie salade et quelques tranches de pain grillés. Elles sont également une excellente garniture pour un sandwich.

Elles sont très faciles à préparer et vous pouvez les cuisiner la veille de leur dégustation.

Et si vous aimez le saumon:

- Blanquette de saumon aux saveurs asiatiques. Pour la recette cliquez [ici](#).
- Choux apéro au tartare de saumon et guacamole. Pour la recette cliquez [ici](#).
- Saumon basse température, compoté de tomate et oignon rouge. Pour la recette [ici](#).
- Saumon basse température en nage de persil. Pour la recette cliquez [ici](#).
- Fleurs de courgette farcies au saumon et aubergine, petite ratatouille croquante. Pour la recette cliquez [ici](#).

- Saumon en deux façons, carpaccio de betteraves arôme framboise. Pour la recette cliquez [ici](#).
- Saumon confit à l'huile basse température, compoté d'oignons rouge et fenouil, pistou coriandre noisette. Pour la recette cliquez [ici](#).

### **Ingrédients:**

- 250 gr de saumon frais sans la peau
- 200 gr de saumon fumé
- une grosse échalote ciselée
- 5 cl de vin blanc
- 5 cl de cognac
- 50 gr de beurre pommade (mou mais pas fondu)
- aneth (mais selon vos goûts, vous pouvez remplacer l'aneth par de l'estragon ou des câpres; toutefois je vous conseille d'éviter les mélanges d'herbes)
- le zeste d'un citron vert ( à râper sur les croûtons de rillettes juste au moment de servir)
- sel, poivre

### **Préparation:**

- Coupez le saumon frais en petits dés. Réservez.
- Faire de même avec les tranches de saumon fumé. Réservez.
- Détachez les feuilles tendres des brins d'aneth.: les tiges sont assez dures et donc désagréables à la dégustation. Ciselez l'aneth. Réservez.
- Émincez l'échalote en petits dés. Réservez.
- Dans une poêle faire fondre à feu doux une noix de beurre et y verser les échalotes.
- Les échalotes devenues translucides, ajoutez les dés de saumon frais ainsi que le vin blanc. Cuire 2 minutes en remuant de temps à autre. Le saumon doit rester fondant.

- Ajoutez les dés de saumon fumé et le cognac. Cuire deux minutes de plus. Retirez la poêle du feu et attendre quelques minutes que le mélange retombe en température.
- Versez le mélange dans un plat avec le beurre pommade et écrasez grossièrement la préparation à la fourchette. Votre mélange de poisson doit être retombé en tempérant pour éviter que le beurre ne fonde! Bien mélanger. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement.
- Terminez le mélange en y ajoutant l'aneth.
- Tassez le tout dans une terrine. Placez les rillettes dans le réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

### **Le petit plus:**

Vous pouvez incorporer également des œufs de saumon dans la préparation après avoir incorporé le beurre. Mélangez délicatement de manière à ne pas écraser les œufs qui sont assez fragiles.

Les œufs de saumon vont amener un côté croquant et un petit goût iodé fort agréable.

Vous pouvez pour terminer zester un citron vert sur les croûtons de rillettes: cela amène un coté acidulé très frais.

---

# Gambas en nage de coco au curry fumé

Voici un plat simple à faire et qui vous prendra peu de temps à réaliser. Il est toutefois très raffiné, voir festif. Vous pourrez également le proposer en entrée ( dans ce cas servez le sans riz).

## **Ingrédients ( 4 personnes):**

### **1/Pour les gambas:**

Prévoir environ 2 à 4 heures de pour faire mariner les gambas.

- 4 à 5 gambas par personne pour un plat ou 3 par personne pour une entrée
- 50 cl de lait de coco
- une cuillerée à café de vinaigre de riz
- une belle cuillerée à soupe de curry fumé . Je vous conseille d'utiliser l'excellent curry fumé du Népal que vous pouvez commander sur le site suivant: [www.lepicieriedebruno.com](http://www.lepicieriedebruno.com)
- un citron vert ( zeste et jus)
- quelques feuilles de kaffir ou combava ( en vente dans les épiceries asiatiques ou également sur le site de l'épicerie de Bruno)

### **2/Pour la garniture:**

- Une courgette
- 6 petites carottes
- 120 gr riz cru ( facultatif pour une entrée)
- sel, poivre

## **Préparation:**

### **1/ La garniture:**

- Râpez le zeste du citron et réservez le pour le dressage. Puis coupez ce même citron en deux et pressez le: réservez le jus.
- Épluchez les carottes.
- Taillez la courgette et les carottes en fine julienne c'est à dire en fin bâtonnets.
- Dans une poêle faire fondre une belle noix de beurre et versez la julienne de carotte et courgette. Faire revenir à feu doux quelques minutes: les légumes doivent rester croquants. Réservez hors du feu.
- Dans une casserole faire chauffer de l'eau salée ( 10 gr par litre) et cuire le riz.
- En fin de cuisson égouttez le riz.



- Puis rajoutez le à la préparation de légumes. Bien mélanger et rectifiez l'assaisonnement: salez et poivrez. Au moment de servir vous n'aurez plus qu'à réchauffer doucement cette garniture.

## **2/Les gambas :**

- Enlevez la tête des gambas en prenant soin d'ôter en même temps le petit boyau. Pincez la tête entre vos doigts et tirez doucement; le petit boyau vient avec la tête.
- Puis ôtez les pattes

- Terminez en ôtant la carapace qui s'enlève facilement. Gardez le dernier anneau ( celui sur lequel s'accroche la queue de la gambas). Faire de même avec les autres gambas.
- Dans un récipient versez le lait de coco, le vinaigre de riz, le jus de citron et le curry. Mélangez.
- Faire mariner les gambas dans la marinade pendant au moins deux heures.
- Les gambas doivent être cuites au dernier moment, juste avant de servir! Pendant qu'elles cuisent, réchauffez la garniture ( à la poêle ou au micro onde). Tout doit être chaud au même moment pour le dressage.
- Mais d'abord il faut chauffer la marinade pour la faire réduire: ôtez les gambas de la marinade. Versez la marinade dans une poêle.
- Ajoutez les feuilles de kaffir, portez la marinade à ébullition et laissez cuire quelques minutes pour qu'elle réduise d'un tiers.
- Ôtez les feuilles de kaffir. Puis mettre la cuisson à feu très doux.
- Ajoutez les gambas: laissez les 30 secondes d'un côté et retournez les pour 30 secondes supplémentaires: elles sont déjà cuites car elles cuisent extrêmement vite! C'est pourquoi il faut les plonger dans le mélange quand celui ci est déjà chaud. Ôtez la casserole du feu et passez au dressage.

### **Dressage:**

- A l'aide d'une cuillère remplissez de légumes et de riz un cercle posé sur votre assiette. Tassez bien puis retirez le cercle.
- Ajoutez les gambas.
- Terminez par la sauce et le zeste de citron vert.

- Si vous désirez proposer ce plat en entrée et non en plat , n'utilisez pas le riz. Couchez simplement quelques gambas sur un lit de légumes et faire deux traits de sauce de chaque côté.

### **Le saviez vous?**

Le combava (ou combawa, cumbava, cumbaba, makrut ou kaffir lime) est un agrume. Combava est à la fois le nom de l'arbre et du fruit. L'arbre de petite taille possède des feuilles rétrécies au centre et des épines sur les branches.

Le combava a un arôme très intense, rappelant la citronnelle. On utilise le fruit ou la feuille principalement à la Réunion, aux Comores, à Madagascar et en Asie du Sud-Est (Thaïlande, Cambodge, Viêt Nam, etc.). Il relève le goût de nombreux plats.

Vous trouverez les feuilles dans les magasins asiatiques, le plus souvent congelées.



---

# Crème de courgette au cerfeuil, chips de lard

Une soupe de courgette , quoi de plus banal me direz vous... Mais le mariage de la courgette avec le cerfeuil va faire de cette petite soupe de tous les jours une petite merveille et étonnera vos invités. Le lard amène le côté croustillant que nous aimons tous retrouver dans un plat.

## Ingrédients ( 4 personnes ):

- deux belles courgettes
- un oignon blanc
- un bouillon cube fond de poulet
- 10 cl de crème liquide
- une barquette de cerfeuil
- 8 tranches fines de lard
- sel
- poivre

## Matériel:

- un mixeur
- une écumoire

## Préparation:

- Pelez l'oignon et hachez le grossièrement.
- Coupez les deux extrémités des courgettes et détaillez les courgettes en gros morceaux.
- Dans une poêle faire revenir l'oignon dans une noix de beurre jusqu'à ce qu'il soit translucide.
- Dans un grand faitout versez les dés de courgettes et

les oignons. Recouvrez à hauteur d'eau et ajoutez au mélange le bouillon cube. Ne salez ni ne poivrez: vous rectifierez l'assaisonnement en toute fin de préparation.

- Cuire à feu doux environ 30 mn.

Pendant la cuisson des courgettes nous allons préparer le lard et le cerfeuil

- Dans une poêle faire revenir les tranches de lard: elles doivent devenir bien dorées.
- Réservez à température ambiante les tranches, qui en refroidissant vont devenir croustillantes. Si ce n'est pas le cas c'est qu'elles ne sont pas assez cuites.
- Rincez le cerfeuil sous un filet d'eau.
- Faire chauffer un grand récipient d'eau et blanchir le cerfeuil en le plongeant 2 mn dans l'eau bouillante.
- Retirez le cerfeuil de l'eau bouillante et rafraîchissez le dans un bol d'eau bien froide de manière à stopper sa cuisson. Réservez le.
- La cuisson des courgettes et des oignons est terminée :vous allez maintenant mixer la préparation: à l'aide d'une passoire récupérez les légumes et versez les dans votre mixeur. Ajoutez le cerfeuil blanchi.
- Ajoutez le cerfeuil blanchi.
- Versez une à deux louches d'eau de cuisson et les 10 cl de crème liquide.
- Mixer et si nécessaire ajoutez du liquide de cuisson : il vaut mieux ajouter le liquide au fur et à mesure. Vous pourrez ainsi maîtriser la consistance de la crème ( plus au moins liquide selon votre goût). Si vous versez tout le liquide d'un seul coup vous risquez d'avoir une crème beaucoup trop liquide!
- Rectifiez l'assaisonnement en poivre et en sel.

## **Dressage:**

- Dans un joli bol versez une à deux louches de crème de courgette.
- Décorez harmonieusement avec les chips de lard.

## **Le saviez vous?**

Cerfeuil...Cultivé depuis le Moyen-âge, le cerfeuil est apprécié tant pour ses vertus médicales que pour son arôme délicat et sa saveur légèrement anisée. Un régal pour les salades, les soupes. Son arôme est très volatil. Il ne faut pas le cuire longuement mais l'ajouter au dernier moment dans une préparation chaude. Attention le hachage abîme également son parfum.

---

# **St Jacques, pomme granny-smith, anis vert et céleri d'après une recette de Anne-Sophie Pic**

Une recette de saint jacques qui sort des sentiers battus et au parfum original amené par le céleri branche et le céleri rave. Le tout relevé par la touche d'acidité de la pomme granny smith. Un vrai bonheur que nous offre la très talentueuse Anne Sophie Pic!

Vous pouvez servir cette recette aussi bien en entrée chaude qu'en plat principal.

## **Ingrédients pour 4 personnes:**

### **1/ Pour les saint jacques**

- 12 noix de saint jacques ( trois belles noix par personne)
- sel, poivre
- huile d'olive

### **2/Beurre d'anis ( qui entre dans la composition de la sauce. A préparer le matin pour le soir)**

- 120 g de beurre demi sel ( à sortir du frigo une heure à l'avance)
- 5 g d'anis vert en poudre

### **3/Huile de céleri ( qui entre dans la composition de la sauce. A préparer le matin pour le soir)**

- 100 g de feuille de céleri ( un beau bouquet de céleri branche vous suffit pour la recette – les tiges serviront pour les bâtons et les feuilles pour la préparation de l'huile de céleri)
- 1 dl d'huile d'olive

### **4/ Purée de céleri rave**

- un céleri rave
- 1 litre de lait
- 50 g de beurre doux

### **4/ Bâtons de céleri**

- Tiges d'un beau bouquet de céleri branche
- 2 dl de bouillon de légume ( utilisez les marmites de bouillon Knorr ou Maggi si vous n'avez pas le temps de faire le bouillon de légume vous même: faites attention aux dilutions recommandées par chaque marque )

- 50 g de beurre doux
- sel

### **5/ Sauce pomme, céleri, anis ( à faire au dernier moment juste avant de servir)**

- 80 ml de jus de pommes granny smith ( préférez du jus de pommes frais si vous le pouvez)
- 60 g de beurre d'anis (voir préparation ci dessous)
- 40 g d'huile de céleri (voir préparation ci dessous)

#### **Matériel:**

- mixeur plongeant
- écumoire
- centrifugeuse (pour le jus de céleri et le jus de pomme)
- film alimentaire

#### **Préparation:**

##### **1/Beurre d'anis ( qui servira à l'élaboration de de la sauce)**

- Sortez le beurre une demi heure avant . Avec une fourchette travaillez le beurre pour le ramollir et ajoutez l'anis vert. Bien mélanger.
- Étalez un morceau de film alimentaire et déposer le beurre à une extrémité. Roulez le beurre dans le film de manière à former un petit boudin. Réservez au frais.

##### **2/Huile de céleri ( qui entre dans la composition de la sauce)**

- Détachez les feuilles de céleri des branches. Réservez en quelques une pour le dressage ( les plus petites qui sont les plus tendres). Rincez les sous l'eau fraîche.
- Dans une casserole d'eau bouillante versez les feuilles et cuire 2 mn , juste le temps de les blanchir.

- Les feuilles blanchies, plongez les dans un bol d'eau bien froide à l'aide d'une écumoire pour les rafraîchir et éviter que la chaleur résiduelle ne continue à cuire les feuilles.
- Égouttez les en les pressant dans votre main.
- Et roulez les dans un torchon pour bien enlever l'eau.
- Mixer les feuilles de céleri avec l'huile.
- Filtrez à travers un linge étamine ( pour les confitures) ou chinois...et réservez.

### **3/ Purée de céleri rave:**

- A l'aide d'un grand couteau coupez la base et le dessus du céleri rave.
- De la même manière enlevez la peau terreuse sur les côtes.
- Rincez le céleri sous un filet d'eau pour enlever toute trace de terre.
- Coupez le en tranches puis en dés.
- Dans une casserole versez les dés de céleri rave et couvrez avec le lait. Faire cuire à feu très doux ( sinon le lait accrochera et brûlera au fond de la casserole) jusqu'à ce que le céleri soit tendre.
- Égouttez le céleri et ne jetez pas le lait cuisson ( une petite quantité va servir pour mixer le céleri rave).
- Mixez le céleri rave en ajoutant progressivement un tout petit peu du lait de cuisson ( si nécessaire) et le beurre jusqu'à l'obtention de la texture d'une purée. Vous n'aurez certainement pas besoin de tout le lait.

- Ajoutez le sel selon votre goût . Mélangez et réservez.

#### **4/ Bâtons de céleri**

- Épluchez les tiges de céleri ( 6 tiges suffisent).
- Coupez d'abord les tiges en deux dans le sens de la longueur puis tranchez les petits bâtonnets de même longueur ( comptez 12 bâtonnets par personne).
- Cuire les bâtonnets dans une grande poêle à feu doux dans le bouillon de légume ( 2 dl d'eau et un quart de marmite de bouillon Knorr) et le beurre.
- Réservez.

#### **5/ Sauce pomme céleri anis ( à faire au dernier moment juste avant la cuisson des saint jacques)**

- Chauffez le jus de pomme sans le faire bouillir. Il doit être chaud ( 50°) de manière à pouvoir intégrer le beurre d'anis, mais pas trop sinon le beurre fondra sans s'émulsionner au jus.
- Coupez le beurre en petits morceaux. Ôtez la casserole du feu et montez le jus de pomme avec le beurre d'anis: utilisez un petit fouet et n'arrêtez pas de fouetter tout en ajoutant des petits morceaux de beurre.
- Ajoutez de la même manière l'huile de céleri. Salez selon votre goût.
- Réservez au chaud au bain marie à feu très doux.

#### **7/Cuisson des saint jacques**

- Dans une poêle bien chaude saisir les saint jacques avec un trait d'huile d'olive, une minute sur chaque face. Salez et poivrez.

## **Dressage:**

- Réchauffer la purée et les bâtons de céleri au micro onde. Je vous conseille également de passer vos assiettes au four pendant 15 mn à 60° avant le dressage ( un peu avant de commencer la sauce). Cela permettra à vos différentes préparations d'éviter de refroidir trop vite , le temps que vous finissiez le dressage.
- Dans une assiette déposez 4 petites cuillerées de purée de céleri.
- Posez 3 bâtons de céleri sur chaque quenelle de purée.
- Ajoutez les saints jacques au centre de l'assiette.
- Déposez une cuillerée à soupe de sauce émulsionnée au centre des saints jacques et autour de la purée.
- Finissez le dressage avec quelques feuilles de céleri branche.

## **A savoir:**

La saint jacques est un coquillage vivant sur les grands fonds côtiers herbeux ou sablonneux que l'on pêche généralement à la drague (constituée d'un « panier » en métal ou en filet fixé sur une armature rigide).

Elle mesure de 10 à 15 cm et présente une face plate et l'autre bombée. A ne pas confondre avec le pétoncle, plus petite et aux deux coquilles arrondies. Autre différence, la saison: de l'automne à pâques pour la st jacques , printemps et été pour la pétoncle.

En France chaque terroir a sa saint jacques: la bretonne est réputée plus fondante, sucrée et douce; la normande particulièrement iodée et ferme.

Choisissez-la vivante et close, avant de la brosser, de l'ouvrir au couteau puis de prélever sa noix à la cuillère à

soupe. Puis dégustez la crue, cuite, marinée, saisie à la plancha...

Sources: Yam magazine N°11

.