

Tomates d'été, tartare de truite, basilic

Une recette qui paraît toute simple mais qui demande un peu de travail pour une explosion de saveur! Elle est signée du chef Piet Huysentruyt, chef étoilé du restaurant Likoké à Les Vans en France. Elle se commence la veille pour obtenir une eau de tomate savoureuse et limpide...et des tomates super parfumées.



Tomates d'été, tartare de truite, basilic

Matériel

- filtre à confiture pour l'eau de tomate



Tala Kit confiture Filtration

Ingrédients pour 4 tomates

Pour l'eau de tomate: à commencer la veille

- 4 grosses tomates
- une gousse d'ail
- 2 cuillérées à soupe de ketchup
- un bouquet de basilic
- sel et poivre blanc
- quelques gouttes de tabasco

Pour les tomates de présentation (à mariner pendant 8 heures dans l'eau de tomate)

- 4 grosses tomates pour la présentation
- eau de tomate préparée la veille

Pour le chutney

- une tomate
- une échalote
- une gousse d'ail
- 4 cuillerées à soupe de vinaigre balsamique blanc
- une cuillerée à soupe de sucre
- sel et poivre (poivre sichuan)

Pour l'huile de basilic

- 1 dl d'huile de pépin de raisin
- une belle poignée de basilic
- une gousse d'ail

Pour le tartare

- 200 g de truite saumonée crue
- 125 g de truite saumonée fumée
- le chutney que vous avez réalisé
- sel et poivre sichan
- une belle cuillerée à soupe d'huile d'olive

Préparation

- Pour l'eau de tomate: à commencer la veille! Coupez grossièrement les 4 tomates et mixez-les avec une gousse d'ail, 4 cuillerées à soupe de ketchup et le bouquet de basilic. Rectifiez l'assaisonnement en sel et poivre. Ajoutez quelques gouttes de tabasco. Vous obtenez une purée que vous allez passer au travers d'un linge pendant tout une nuit pour obtenir votre eau de tomate. Le lendemain prélevez une douzaine de cuillerées d'eau de tomate et réservez-les au frais: cette eau de tomate servira au dressage et le reste servira à faire mariner vos tomates de présentation.



Passez la purée au travers
d'un tamis

- Le matin pour le soir: préparer les tomates à mariner. Émondez les tomates (les 4 pour la présentation et celle pour la brunoise du chutney): pour cela incisez en croix le dessus des tomates au niveau du pédoncule avec un petit couteau et plongez-les dans un bain d'eau bouillante pendant 30 secondes.



Plongez les tomates dans
l'eau bouillante pendant 30
à 40 secondes

- Puis sortez les tomates et plongez-les immédiatement dans un bain d'eau froide et ôtez la peau. Réservez quelques morceaux de peau de tomate: vous allez en faire des chips. Badigeonnez les peaux de tomate d'un peu d'huile d'olive , sel et poivre. Passez au four à 180° pendant environ 10 minutes. Réservez.



Réalisez les chips de peau de tomate

- Coupez les tomates pelées au deux tiers de manière à en ôter le chapeau (côté pédoncule) et ôtez l'intérieur (graines et pulpe).



Coupez les tomates au deux tiers de manière à en ôter le chapeau

- Réservez 4 tomates évidées pour la présentation. Détaillez les chapeaux ainsi que la dernière tomate en toute petite brunoise qui vous servira pour la réalisation du chutney.



Coupez le reste des tomates
en brunoise

- Faites mariner les tomates évidées dans le reste d'eau de tomate pendant 8 heures.



Faites mariner les tomates
évidées dans le reste d'eau
de tomate

- Pour l'huile de basilic: faites chauffer l'huile, l'ail et le basilic à 70° pendant 10 minutes. Puis mixez et filtrez. Versez dans une pipette.



Filtrez l'huile de basilic

- Pour le chutney: ciselez l'échalote et la gousse d'ail. Faites revenir le tout avec un peu d'huile d'olive. Quand l'échalote est translucide ajoutez la brunoise de tomate. Laissez cuire encore 5 minutes à feu doux puis déglacez avec le vinaigre et ajoutez le sucre. Poursuivez la cuisson jusqu'à obtention d'une texture un peu épaisse. Réservez.



Réalisez le chutney

- Pour le tartare: coupez le poisson en petits dés et mélangez avec le chutney et une cuillerée à soupe d'huile d'olive. Rectifiez l'assaisonnement en sel et poivre.



Mélangez le poisson coupé
avec le chutney

Dressage

- Remplissez vos demi tomates avec le tartare de poisson, retournez-les en les posant sur l'assiette de présentation. Versez l'eau de tomate tout autour et posez quelques gouttes d'huile de basilic sur l'eau de tomate. Décorez avec des feuilles de basilic et les chips de tomate.



Tomates d'été, tartare de truite, basilic

Le pistou

Le pistou est une sauce d'origine méditerranéenne à base de basilic pilé, d'ail et d'huile d'olive. Dans certaines régions, comme à Nice, on y rajoute des pignons et du parmesan.

Il est bien sur utilisé pour la soupe au pistou mais également en accompagnement pour les pâtes, les raviolis.

Je l'utilise aussi en assaisonnement, mélangé à une vinaigrette pour relever une sauce salade ou sur des toast à l'apéritif en complément d'une crudité (tomates, radis...).

Le pistou ne doit pas être cuit mais mélangé à un plat chaud ,

juste avant de le servir : en effet le basilic n'aime pas la chaleur et si vous le faites cuire il perdra énormément de sa saveur...Donc mélangez le aux pâtes ou à la soupe au dernier moment.

Ingrédients:

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

Matériel:

- Un pilon et un mortier pour les puristes ou tout simplement un mixeur

Préparation:

- Dans une poêle faire torréfier à sec les pignons.
- Mettez tous les ingrédients dans le mixeur(pignons, basilic, huile, ail, parmesan) à l'exception du sel et du poivre. Vous rectifierez l'assaisonnement à la fin: en effet le parmesan est déjà bien salé.
- Mixer et conservez dans un récipient hermétique au frais. Le pistou se conserve ainsi 3 à 4 jours.

Le petit plus:

N'hésitez pas à tester d'autres mélanges et faites travailler votre imagination! La cuisine est en constante évolution n'en déplaise aux puristes...

Vous pouvez tester les mélanges suivants:

- roquette, pecorino, pistaches
 - artichaut, ail, noisettes, persil
 - coriandre, ail , parmesan, pignons
 - etc, etc...
-

Velouté d'asperge blanches, crémeux au chèvre frais et dés de courgettes

L'asperge est l'aliment diététique par définition: très peu calorique, elle est riche en fibres, en calcium , magnésium et vitamine C.

Saviez vous que c'est parce qu'elle est récoltée à la main, qu'elle est assez chère?

La plupart d'entre nous n'en consomme que les pointes et délaisse le plus souvent les queues qui nous semble dures donc difficiles à manger. C'est bien dommage car cette partie du légume peut être travaillée facilement pour devenir un délicieux velouté d'asperge.

Accompagnée ici avec un crémeux de chèvre c'est une entrée aux saveurs douces et fraîches. Une jolie présentation en fait un plat de qualité.

Ingrédients (pour 4 personnes):

Pour le velouté:

- un kilo d'asperges blanches
- un belle noix de beurre (20 g)
- 20 cl de crème fraîche liquide
- une échalote

- sel et poivre
- Quelques gouttes d'huile d'olive (pour le dressage)
- pousse de **shiso** ou cerfeuil ou basilic

Pour le crémeux de chèvre:

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

Matériel:

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

Préparation:

- Commençons par préparer les asperges: posez les sur une surface plane et à l'aide d'un économe à lame oscillante, épluchez les.
- Coupez les pointes (environ 5 cm) et réservez les queues pour le velouté.
- Plongez les têtes d'asperges dans une casserole remplie d'eau bouillante salée (10 g de sel par litre) et laissez cuire environ 10 mn. Les têtes d'asperges doivent être tendres mais encore un peu croquantes. Testez leur cuisson en les piquant avec une pointe de couteau.
- Leur cuisson terminée égouttez les et refroidissez les dans de l'eau glacée: de cette manière vous éviterez qu'elles ne continuent à cuire avec leur chaleur

résiduelle. Une fois refroidies, égouttez les de nouveau.

- Réservez en 3 par personnes pour la décoration. Gardez les autres pour un autre usage (avec une simple mayonnaise et des œufs durs émiettés cela fait une délicieuse verrine apéritive).
- Dans une casserole faire revenir l'échalote avec le beurre 2 mn.
- Rajoutez les queues d'asperges et de l'eau bouillante à hauteur. Cette fois les asperges doivent être bien moelleuses donc le temps de cuisson sera supérieur aux têtes. Surveillez bien la cuisson.
- Les queues d'asperges cuites versez les dans un mixeur avec très peu de jus de cuisson et mixez les. Rajoutez la crème liquide; au besoin rajoutez progressivement du liquide de cuisson pour ajuster la consistance du velouté d'asperge. Salez et poivrez.
- Passez le tout au chinois de manière à ôter toutes les petits morceaux de fibres qu'il reste dans la préparation et qui ne seront pas agréables à la dégustation.
- Réservez.

Préparons maintenant le crémeux de chèvre.

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

- Salez, poivrez.

Dressage:

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

- Réchauffez le velouté de courgette.
- Posez un cercle au milieu d'une assiette creuse. Versez dedans une belle cuillerée de crémeux de chèvre et tassez le bien . Retirez le cercle. Déposez dessus une fine tranche de courgette roulée sur elle même.
- Puis à l'intérieur insérez une pousse de **shiso**, de cerfeuil ou de basilic.
- Versez le velouté autour de ce petit dôme. Déposez également quelques têtes d'asperges coupées en tronçons dans le velouté.
- Pour terminer versez quelques gouttes d'huile d'olive dans le velouté.

C'est prêt!

Cabillaud aux accents de la méditerranée

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

Ingrédients (4 personnes):

1/Pour le poisson et les légumes d'accompagnement

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

2/ Pour le pistou :

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

3/ Pour le crumble au chorizo:

- 100 g de beurre demi sel en pommade (ramolli à la fourchette et pas au micro onde: au besoin sortez le 1 heure avant du frigo)
- 30 g de parmesan
- 50 g de chapelure
- un petit blanc d'œuf (15 g)
- 40 g de chorizo en tranche

Matériel:

- un mixeur
- un silpat (plaque de cuisson feuille anti adhésive) ou du papier cuisson

- un emporte pièce carré de 6 cm de côté (ou de la forme que vous désirez...)
- une spatule

Préparation:

1/ Le pistou

- Dans une poêle faire torréfier à sec les pignons.
- Mettez tous les ingrédients dans le mixeur(pignons, basilic, huile, ail, parmesan) à l'exception du sel et du poivre. Vous rectifierez l'assaisonnement à la fin: en effet le parmesan est déjà bien salé.
- Mixez et conservez dans un récipient hermétique au frais de manière à obtenir une préparation bien lisse. Rectifiez assaisonnement. Le pistou se conserve ainsi 3 à 4 jours. Avec des pâtes c'est délicieux.

2/ Le crumble au chorizo:

- Hachez finement le chorizo.
- Travaillez le beurre à la fourchette pour lui donner la consistance d'une crème.
- Ajoutez le chorizo au beurre ramolli
- Puis incorporez le blanc d'œuf.
- Versez la chapelure . Mélangez.
- Puis terminez par le parmesan.
- Versez le mélange terminé sur un silpat ou un papier de cuisson.
- Couvrez d'une feuille de papier cuisson et étaler la pâte avec un rouleau à pâtisserie (2 à 3 mm d'épaisseur).
- Mettre la pâte terminée au congélateur : par la suite

elle sera plus facile à découper à la taille des morceaux de poisson; en effet elle contient du beurre et celui ci va ramollir assez vite dès qu'on le travaille. Ramolli vous n'arriverez pas à le découper régulièrement...et surtout à soulever sans l'abîmer le morceau que vous aurez découpé.

3/ Les légumes:

- Écossez les fèves et versez les dans une casserole d'eau bouillante. Cuire deux minutes et égouttez les. Passez les sous l'eau froide pour éviter qu'elles ne continuent à cuire.
- Épluchez maintenant les fèves: elles sont entourées d'une petite peau vert clair un peu amère et pas très agréable à manger.
- Coupez les tomates cerises en quatre.
- Ciselez finement le basilic.
- Taillez l'échalote en tous petits dés.
- Dans une poêle faire revenir les échalotes avec une grosse cuillerée d'huile d'olive 3 mn.
- Ajoutez les tomates: 3 mn de cuisson.
- Versez alors les fèves dans la poêle: 2 mn de cuisson.
- En fin de cuisson déposez quelques gouttes de crème balsamique et mélangez bien. Salez et poivrez selon votre goût.
- Vous ajouterez le basilic en tout fin de cuisson, au moment de servir: en effet le basilic n'aime pas la chaleur et si vous le faites cuire il perdra énormément de sa saveur...

4/ Préparation du cabillaud et sa cuisson:

- En vous servant de l'emporte pièce comme modèle découpez 2 carrés de cabillaud par personne sur chaque dos.
- Sortez la plaque de crumble du congélateur et faire de même avec le même emporte pièce.
- Posez un carré de crumble sur chaque carré de cabillaud.
- Faites chauffer le grill de votre four.
- Dans une poêle faire fondre à feu doux un beau morceau de beurre.
- Déposez les dos de cabillaud dans la poêle et cuire 2 mn à feu doux sur un seul côté, le crumble vers le haut.
- A l'aide d'une spatule retirez le cabillaud de la poêle et déposez le sur une feuille de cuisson anti adhésive. Utilisez une spatule pour déplacer le poisson: le cabillaud est très fragile et se sépare en » feuillets »: donc pour éviter cet inconvénient l'usage de la spatule est obligatoire!
- Passez le cabillaud sous le grill 3 à 4 mn. Le crumble doit être croustillant mais pas brûlé.

Dressage:

- Commencez par déposer une petite cuillerée de pistou dans l'assiette et avec le dos de la cuillère étalez le pistou en long d'un seul mouvement.
- En parallèle de la ligne de pistou déposez une ligne du mélange de légumes.
- Puis déposez de part et d'autre du pistou les deux carrés de cabillaud.
- Décorez avec des brins de basilic; votre assiette est prête à être dégustée.

Le saviez-vous?

Le cabillaud est un poisson qui aime les eaux froides.

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

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

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

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

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