

Les épicuriens de Montbrison

COURS DE
Cuisine à
Domicile



Un buffet d'amuse-bouches pour l'été

- Verrine de velouté de petits pois et espuma de réglisse
- Gambas à l'ananas en marinade asiatique
- Poulet et fourme d'Ambert et sa marinade créole
- Magret de canard à l'Agenaise
- Saint Jacques sur fondue de poireaux
- Tartare de légumes
- Tomates cerises en tapas.
- Brochette de bananes et morilles au caramel de coriandre

Les Recettes

Verrine de velouté de petits pois, espuma de réglisse :

Pour 4 Personnes :

200 g de petits pois écosés (frais ou surgelés)
1 tablette de bouillon de volaille
1 échalote ciselée
0.3 l de crème fleurette
Poudre de réglisse
1 feuille de gélatine
Beurre
Paprika, Cerfeuil

- Réaliser le velouté de petits pois : faire suer l'échalote ciselée, ajouter les petits pois, assaisonner et mouiller avec le bouillon de volaille réhydraté. Cuire 10 minutes
- Ajouter 0.05 l de crème fraîche, mixer, rectifier l'assaisonnement et passer au chinois.
- Réaliser l'Espuma : hydrater la gélatine à l'eau froide. Faire chauffer la moitié de la crème avec une cuillerée de poudre de réglisse. Incorporer la gélatine, stopper la cuisson avec le reste de crème froide en fouettant.
- Mettre en siphon. Réserver au frais.
- Dressage : en verrine, aux deux tiers de velouté, compléter avec l'espuma. Décor Paprika et pluche de cerfeuil.

NB : on peut ajouter des lardons frits dans le velouté.

Gambas à l'ananas en marinade asiatique :

Pour 4 personnes :

8 à 12 Gambas crues fraîches ou surgelées
2 tranches d'ananas frais
Graines de sésame
Sauce soja
Gingembre frais
Miel (facultatif)
Poivre du Sichouan
Pics en bois

- Préparer la marinade : hacher finement le gingembre, ajouter les graines de sésame, le piment et la sauce soja.
- Décortiquer les queues de Gambas
- Couper l'ananas en dés de 1.5 cm
- Monter en mini brochettes : piquer la queue à une extrémité, intercaler un morceau d'ananas et piquer la queue à l'autre bout. Mariner ¼ d'heure au moins, égoutter, griller ou cuire à la Plancha. Verser le reste de marinade en fin de cuisson.

Poulet et fourme d'ambert en marinade créole :

Pour 4 personnes :

2 filets de poulet
0.1 kg de fourme d'Ambert
Citron vert
Coco râpée
Curcuma
Piment fort
Coriandre en graines
Huile d'olive.

- Aplatir les filets de poulets. Couper en quatre morceaux.
- Couper de très fines tranches de fourme d'Ambert et réaliser des petits « cordons bleus ». Piquer.
- Préparer la marinade avec le jus et le zeste du citron, la coco, le curcuma et la coriandre et le piment. Délayer avec un peu d'huile d'olive.
- Verser sur la volaille et laisser mariner.
- Cuire à la plancha ou au grill.

Magret de canard à l'agenaise :

Pour 4 personnes :

Un magret de canard
Piment d'Espelette
8 pruneaux dénoyautés
8 tranches fines de lard maigre

- Rouler les pruneaux dans le lard maigre
- Dégraisser complètement le magret de canard. Détailler en dés.
- Saupoudrer de piment d'Espelette.
- Monter sur pics
- Cuire à la plancha ou au grill.

Saint Jacques sur fondue de poireaux :

Pour 4 personnes :

8 noix de Saint Jacques
Deux poireaux
Safran
1 dl de crème fraîche
Œufs de truite
Fleurs de Bourrache

- Emincer les poireaux, les faire suer. Ajouter la crème, laisser compoter, rectifier l'assaisonnement et ajouter le safran.
- Saisir à la plancha ou dans de l'huile très chaude les noix de Saint Jacques.
- Dresser en mini plat à œuf, la fondue, surmontée d'une noix de Saint Jacques. Décorer avec les œufs et les fleurs de bourrache.

NB : on peut faire une version froide de cette recette en faisant mariner à cru les Saint Jacques dans de l'huile d'olive, du jus de citron et du gingembre qu'on dresse ensuite en carpaccio sur les poireaux.

Tartare de légumes :

Pour 4 personnes :

200g de courgettes

100 g de tomates

100g de poivrons multicolores

1 échalote

Jus de citron

Huile d'olive

Piment

Gingembre

Mélicse

Coriandre fraîche

- Couper la courgette en Julienne à la mandoline, puis en miniscules dés.
- Concasser les tomates.
- Hacher finement les poivrons et l'échalote, ainsi que le gingembre.
- Ciseler très finement la coriandre et la mélicse .
- Mélanger tous les ingrédients et assaisonner avec le citron, l'huile et le piment.
- Laisser macérer. Dresser en verrine transparente. Décorer citron cannelé et Paprika, tige de ciboulette.

TOMATES CERISES EN TAPAS :

Ce sont des amuse-bouches à préparer à volonté en complément des « portions »

Tomates cerises

Vinaigre de vin rouge ou

framboise

Sucre

Sésame

Chorizo fort

Mozzarella

Huile d'Olive

Basilic frais

- Tapas 1 : Réaliser un caramel avec 200g de sucre et 50g de vinaigre. Piquer les tomates sans les traverser par le pédoncule. Tremper les tomates dans le caramel et déposer dans le sésame. Laisser cristalliser.
- Tapas 2 : Réaliser des brochettes tranche de chorizo/dé de mozzarella/ tomate cerise. Arroser de vinaigrette au basilic haché.

Brochette de bananes et morilles au caramel de coriandre :

Pour 4 personnes :

Une banane

Quatre belles morilles sèches

Deux tranches de pain

d'épices

Sucre

Crème

Coriandre graines

- Réhydrater les morilles à l'eau tiède
- Couper les bananes en tronçons de 1.5 cm environ. Monter sur pics.
- Réaliser quatre canapés de pain d'épices dorés au beurre. Réaliser un caramel.

- Décuire le caramel avec un peu d'eau des morilles et de la crème. Faire infuser la coriandre concassée.
- Faire dorer les brochettes quelques secondes sur toutes les faces, disposer sur canapé et arroser de sauce caramel.