

Boeuf

Veau

Agneau

Porc

Produits Tripiers

Viande Chevaline



Recettes SAISON 3 chrono



24 recettes vues par les chefs de Générations.C



C O L L E C T I O N
des thèmes & des viandes



Recettes SAISON 3 chrono

Généraliste.C regroupe des cuisiniers bien dans leur époque, ouverts sur toutes les cultures et les cuisines, désireux de faire connaître et de promouvoir leur métier. Plus qu'une association, un véritable état d'esprit et des valeurs communes qui ont pour but de faire progresser la cuisine et réaffirmer son importance culturelle dans notre pays.

A PROPOS DU CIV

Le Centre d'Information des Viandes est une association loi 1901. Plate-forme d'échanges et d'information, le CIV réunit les professionnels de la filière viande, les pouvoirs publics, des scientifiques, des associations de consommateurs et de protection des animaux. Il a pour mission de contribuer à une meilleure connaissance, pour tous les publics, des viandes bovine, ovine, porcine, chevaline, des produits tripiers et de leurs filières.

En savoir plus : www.civ-viande.org

**Libre, jeune, engagée, ouverte,
la Générations cuisines et cultures est née.**

GÉNÉRATIONS C
C U I S I N E S & C U L T U R E S



Et si elle porte un "s", c'est que cette famille transcende les âges, s'ouvre aux échanges, prône la différence, assume sa liberté pour mieux ruer dans les casseroles.

Pour les chefs de **Générations.C** la viande

C facile

C moderne

C équilibré

C gourmand

C à l'image des chefs de **Générations.C**

Convivial **I**nnovant **V**arié

Varier les viandes, c'est varier les plaisirs

La viande c'est de la viande n'est-ce pas ? Et bien non ! L'un des plaisirs de la viande, c'est sa diversité. Et en France, ce n'est pas le choix qui manque en matière de viandes ; bovine, ovine, porcine ou chevaline, on en apprécie tous les morceaux et les produits tripiers ne font pas exception à la règle.

Pour la cuisiner, il suffit d'en connaître les morceaux et le vocabulaire après... c'est facile, rapide, pratique... La viande, c'est comme ça qu'on l'aime !



A A comme assaisonner

Si les viandes aiment les herbes et les épices, elles adorent aussi les marinades. Pour les réaliser il suffit d'appliquer la règle de base :

un acide pour attendrir la viande (jus d'agrumes, vinaigre ou vin)

+ de l'huile pour éviter le dessèchement

+ des herbes et des épices pour le plaisir.

Toutes les combinaisons sont permises. Cependant, certains condiments, herbes et épices sont considérés comme "épices originelles" de la viande :

Le sel : pour souligner le goût de la viande, mais attention ! S'il y a une règle à respecter, c'est celle de saler les morceaux à sauter et à griller uniquement après la saisie ou en fin de cuisson sinon la viande perd tout son suc.

Le poivre et les baies : ingrédient culinaire inestimable, le poivre noir, vert ou blanc amène piquant et tonicité. Le premier est le plus puissant, le dernier le plus discret. En grains, une cuisson prolongée lui fait perdre toute sa saveur.

a



La moutarde : avant la cuisson pour en badigeonner la viande (sans la faire brûler car elle prendrait un goût amer) ou l'intégrer dans des marinades. Après la cuisson, forte, douce ou aromatisée pour la savourer.

L'ail et l'oignon : deux ingrédients indispensables qui s'accommodent de toutes les viandes et entrent dans la composition d'une multitude de recettes.

Le Tabasco, l'extrait de jus de viande, la Worcestershire sauce... pour les viandes cuites ou crues. À utiliser en fonction de ses envies.

Le bouquet garni : frais, déshydraté ou en cube, il parfume les viandes bouillies -et s'accompagne souvent d'un oignon piqué d'un clou de girofle- et les plats en sauce.

Les herbes : fraîches, déshydratées ou surgelées, elles s'ajoutent pendant ou après avoir saisi la viande pour libérer leur arôme et éviter qu'elles brûlent.



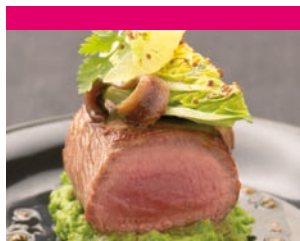
C comme cuisson

On parle essentiellement de deux grandes catégories de viandes.

Les viandes à cuisson rapide : ce sont les viandes qui se font griller, poêler ou rôtir parce qu'elles sont naturellement tendres.

Dans le bœuf et la viande chevaline, on peut citer : l'entrecôte et la côte, le filet, le rumsteck, l'onglet, la bavette, le merlan et bien d'autres morceaux. Dans le veau le quasi, la noix, la sous-noix, les côtes... Dans l'agneau les côtes, le gigot, la selle... Dans le porc le filet mignon, les côtes...

Les viandes à cuisson lente : ce sont des viandes riches en collagène qui demandent, pour s'attendrir, une cuisson longue et douce en milieu humide. Elles se font braiser ou bouillir. Collier, poitrine, tendron, macreuse, gîte pour le bœuf. Collier, poitrine, jarret pour le veau et le porc. Collier, épaule, haut de côte pour l'agneau.



G G comme grillade de bœuf

Entrecôte, onglet, bavette, côte de bœuf, filet...
chacun les aime à sa façon :

Bleu	45° C
Saignant	55° C
À point	60° C
Bien cuit	70° C

M M comme mode de cuisson

Poêler : la viande est saisie puis cuite à plus ou moins haute température dans de la matière grasse. Découvrir avant la fin de cuisson pour donner une légère coloration à la viande.

- petites pièces de viandes blanches ou rouges, produits tripiers.

Griller : la viande est saisie à haute température sur un grill sans la piquer. On la laisse reposer quelques minutes avant découpe.

- viandes blanches, viandes rouges avec ou sans os, produits tripiers.

Rôtir : la viande est cuite au four avec peu ou pas de matière grasse en l'exposant à la chaleur sur tous ses côtés de manière à cuire régulièrement de l'extérieur vers l'intérieur.

- grosses pièces de viandes blanches ou rouges, produits tripiers.

Braiser : la viande est revenue puis cuite à couvert dans un peu de liquide. Elle cuit très doucement et très longtemps pour devenir tendre et savoureuse.

- grosses pièces de viande blanche, paupiettes, jarret, poitrine, bœuf en morceaux, tripes.

Bouillir : la viande est entièrement plongée dans un liquide et cuit longuement à petits frémissements, avec ou sans légumes.

- plat de côtes, joue de bœuf, pot au feu, blanquette, jarret, langue, tête de veau.

Sauter : la viande est cuite rapidement dans une poêle ou une sauteuse posée sur feu vif. Baisser la température et laisser la viande quelques minutes au chaud.

- viandes blanches ou viandes rouges émincées, foies, rognons.

Pocher : la viande est cuite dans un liquide frémissant. Le pochage s'utilise souvent avant de procéder à une autre technique de cuisson.

- produits tripiers, grosses pièces de viandes blanches ou rouges.



P P comme produits tripiers

Les produits tripiers sont regroupés en deux catégories et, contrairement à ce que l'on pourrait penser, les rouges ne se distinguent pas des blancs par la couleur !

Les produits tripiers rouges sont vendus tels quels, crus et n'ayant subi que les parages indispensables. Ils peuvent être :

- rouges comme le foie, les rognons, le cœur, la langue, les joues, la queue, la hampe, l'onglet,
- ou blancs comme les ris ou les cervelles de veau et d'agneau.

Les produits tripiers blancs sont ceux que le tripier échaude et blanchit, parfois cuit, ce qui leur donne une couleur blanc ivoire et évite de fastidieuses préparations ou de longues cuissons : ce sont l'estomac, les pieds ou la tête de veau.

Q Q comme quantité

La cuisson provoque une perte de poids. Il suffit donc de le prévoir et de savoir que, par exemple, un rôti cuit à forte température réduit moins qu'un rôti mariné.

Pour un adulte, les quantités sont estimées à :

Viande rôtie sans os	150 à 180 g
Viande rôtie avec os	150 à 250 g
Viande bouillie, ragoût	150 à 250 g
Escalope, steak	120 à 150 g
Viande hachée, émincée	120 à 150 g
Côte	150 à 200 g
Produits tripiers	150 g

Pour les plats mijotés, ne pas hésiter à multiplier les quantités par deux.

R R comme repos

Il est essentiel pour les viandes à griller ou rôties.

Avant la cuisson, il est important de sortir la viande du réfrigérateur suffisamment tôt pour la remettre à température ambiante. Ainsi, la viande n'est pas agressée par un trop fort écart de température au moment de la cuisson.



Après la cuisson, avant d'être servie, la viande doit reposer quelques minutes -autant que le temps de cuisson pour les petites pièces- recouverte de papier aluminium. Ainsi, la chaleur se répartit bien uniformément, le sang irrigue à nouveau toute la chair et la viande se détend. En respectant ces temps de repos, avant et après, la tendreté et la saveur des viandes sont préservées.

T T comme temps de cuisson

Le temps de cuisson dépend du poids et de l'épaisseur du morceau de viande ainsi que de la technique adoptée et du goût de chacun.



Le bœuf

Griller, poêler : 1 à 15 mn de chaque côté, selon l'épaisseur (de 1 à 10 cm)

Bleu : 1 mn à feu très vif

Saignant : 1 mn 30 à feu vif

À point : 2 mn 30 à feu moyen

Bien cuit : 3 mn à feu doux

Rôtir : Temps par livre

Saignant : 10 à 15 mn

À point : 10 à 25 mn

Bien cuit : 20 à 25 mn

Le temps de cuisson d'un rôti dépend également de sa forme et de son épaisseur. Si le rôti est long et fin, il faut réduire le temps de cuisson et l'augmenter dans le cas inverse.

Braiser : 3 h en cocotte ou 1 h en autocuiseur

Bouillir : 4 h en cocotte ou 1 h 30 en autocuiseur

Le veau, l'agneau, le porc, les produits tripiers et la viande chevaline

Ces viandes se consomment rosées ou à point, tout comme certains produits tripiers tels que les foies ou rognons. La viande chevaline exprime toute sa saveur lorsqu'elle est servie saignante.

Griller, poêler : 3 à 8 mn de chaque côté, selon l'épaisseur

Rôtir : 20 à 35 mn par livre (un peu moins pour l'agneau)

Comme pour le bœuf, la forme et le volume d'un rôti peuvent jouer sur les temps de cuisson.

Braiser : 1 h 15 mn en cocotte au four ou 35 mn en autocuiseur

Bouillir : 1 h en cocotte ou 25 mn en autocuiseur

U

U comme ustensiles

La poêle : de préférence en fonte ou en acier inoxydable qui sont les matériaux les mieux adaptés à la cuisson de la viande. Ils sont résistants à de très hautes températures et aux rayures, conduisent parfaitement la chaleur et... sont inusables !

Les poêles en Teflon sont davantage recommandées pour la cuisson des légumes.

Les couteaux : pour travailler plus facilement et éviter les blessures, leur taille doit être adaptée à leur utilisation.

- un couteau de cuisine à dos droit et bout affûté
- un couteau à petite lame appelé couteau à découper
- un couteau électrique pour découper la viande en tranches égales

Le fusil : pour conserver le tranchant des lames de couteaux, il faut les aiguiser régulièrement.

La fourchette à viande : à utiliser uniquement pour la découpe. Si l'on pique la viande en cours de cuisson, elle perd tout son jus. Utilisez plutôt une spatule ou une pince à viande.

Le thermomètre à viande : il permet de déterminer le moment précis où il faut arrêter la cuisson des grillades ou des grosses pièces mises à rôtir. Pour éviter que le jus s'écoule, il est conseillé d'enlever le thermomètre juste avant de découper la viande.

Le mortier : les épices en poudre et les herbes déshydratées sont très pratiques, mais rien de vaut le goût des graines fraîchement pilées ni celui des herbes qui viennent d'être écrasées. Lourd et stable, le mortier devient vite un ustensile de cuisine indispensable et... un bel objet de décoration.

Le plan de découpe : la viande se prépare sur une surface propre et lavable, respectueuse des couteaux. Le bois ou le plastique sont préférés au verre, à la pierre et à l'acier.

V

V comme viandes de boucherie

Parmi les viandes de boucherie, les viandes blanches sont celles de veau et de porc. Les viandes rouges sont celles de bœuf, d'agneau et chevaline.



Stéphane
GERENTE LA PIERRE
AUBERGE DU FOURON,
Morestel, Rhône-Alpes (38)

INGRÉDIENTS

pour 4 personnes

- 4 tranches de bavette d'ailon de 150 g chacune
- 600 g de potiron
- 300 g d'échalotes
- 50 g d'échalotes ciselées
- 1 bâton de citronnelle ciselée
- 4 carrés de chocolat noir 66 % environ
- 2 pincées de 4 épices
- 1 branche de thym
- 1 branche de laurier
- 40 g de beurre
- 30 g de sucre
- 20 cl de fond de veau
- 5 cl d'huile d'olive
- 20 cl de vinaigre balsamique
- Sel, poivre

**PRÉPARATION
 ET CUISSON :**
- DE 30 MINUTES

Bavette de bœuf saignante, chocolat épicé et potiron écrasé à la citronnelle



Peler le potiron et enlever la partie filandreuse. Détailler la chair en petits cubes. Les cuire à la vapeur jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Refroidir.

Dans une sauteuse, suer à l'huile d'olive, sans coloration, les 50 g d'échalotes et la citronnelle ciselées. Ajouter le potiron, le dessécher en remuant sans cesse avec un fouet. Assaisonner en sel et poivre. Réserver.

Peler les échalotes, les cuire dans de l'eau bouillante salée avec le thym et le laurier. Les égoutter puis les faire caraméliser doucement dans le beurre et le sucre.

Poêler les bavettes dans du beurre ou de l'huile.

Réduire le vinaigre jusqu'au sirop puis ajouter le fond de veau, les carrés de chocolat et les 4 épices. Assaisonner en sel et poivre.

Émincer les bavettes, les dresser en assiette et les napper avec la sauce au chocolat épicé. Accompanyer de potiron écrasé.

Sébastien RICHARD
LA TABLE DE SÉBASTIEN,
Istres, Provence Alpes Côte
d'Azur (13)

INGRÉDIENTS pour 6 personnes

- 1 kg de noix de bœuf hachée
- 800 g de pommes de terre rattes
- 600 g de girolles
- 2 échalotes ciselées
- 4 tomates
- 10 cl de Noilly Prat
- 100 g de persil plat
- 600 g de chapelure de pain d'épices
- 4 œufs
- 15 g de piment d'Espelette
- 150 g de fond de bœuf réduit
- Beurre
- Sel, poivre du moulin

PRÉPARATION
ET CUISSON :
- DE 30 MINUTES

Brochettes de noix de bœuf, mille-feuilles rattes et girolles



Bœuf

Mélanger la viande avec le piment et les œufs, saler, poivrer puis séparer la préparation en 12 parts. Les rouler dans du papier film en leur donnant la forme d'une saucisse. Réserver au froid. Ôter le film des saucisses de viande, les rouler 3 fois dans la chapelure de pain d'épices, les enfiler sur des pics à brochettes et réserver au frais.

Peler les pommes de terre, les émincer dans le sens de la largeur puis les faire rissoler dans un beurre moussé et réserver au chaud.

Nettoyer les girolles, les hacher. Laver les tomates, ôter le pédoncule puis les couper en dés. Laver et sécher le persil, le hacher grossièrement.

Faire suer les échalotes, déglacer avec le Noilly Prat, laisser réduire à sec, ajouter les girolles et laisser cuire quelques minutes. Assaisonner en sel et poivre puis ajouter les tomates et le persil.

Faire rôtir les 12 brochettes dans un peu de beurre selon la cuisson souhaitée. Faire chauffer le fond de bœuf.

Monter les mille-feuilles en alternant rattes et hachis de girolles sur 4 ou 5 étages.

Sur chaque assiette, dresser un mille-feuille et deux brochettes. Servir avec le fond de bœuf réduit.

François GAGNAIRE
RESTAURANT FRANÇOIS GAGNAIRE,
Le Puy en Velay, Auvergne (43)

INGRÉDIENTS pour 4 personnes

- 250 g de rond de gîte tranché en carpaccio
- 5 cl d'huile d'olive
- Le jus d'1 citron
- 1 morceau de Cantal sec
- Piment d'Espelette
- Quelques feuilles de roquette
- 150 g de lentilles
- 1 c. à café de vinaigre de Xérès
- 1 c. à café de vinaigre balsamique
- 3 c. à soupe d'huile de noisette
- 1 échalote hachée
- 50 g de ciboulette
- 50 g d'estragon
- 50 g de cerfeuil
- Fleur de sel, poivre du moulin

PRÉPARATION
ET CUISSON :
- DE 30 MINUTES

Bœuf

Carpaccio de bœuf, copeaux de Cantal et salade de lentilles froides



Faire cuire les lentilles départ eau froide, les égoutter et les laisser refroidir.

Réaliser une vinaigrette en mélangeant les vinaigres, l'huile de noisette, l'échalote et les herbes. En arroser les lentilles.

Dresser les tranches fines de bœuf sur chaque assiette.

Réaliser la marinade avec le jus de citron, l'huile d'olive, le sel, le poivre et le piment d'Espelette. À l'aide d'un pinceau, en badigeonner uniformément la viande. Réserver quelques minutes au frais.

Déposer la salade de lentilles froides au centre des assiettes de carpaccio, parsemer de fins copeaux de Cantal réalisés à l'aide d'un couteau économe, décorer de quelques feuilles de roquette et de ciboulette ciselée.

Christophe DUFAU
LES BACCHANALES,
Tourettes-sur-Loup,
Provence Alpes Côte d'Azur (06)

INGRÉDIENTS pour 4 personnes

- 2 côtes de bœuf de 400 g chacune
- 100 g de Grémolata (chapelure à base de poudre d'amande, mie de pain, parmesan, sauge, persil et zestes de citron)
- 4 carottes
- 4 pommes de terre
- 4 oignons nouveaux
- 2 bulbes de fenouil
- 2 courgettes
- 1 bouquet garni
- Huile d'olive
- Le jus d'1 orange
- Moutarde
- Thym
- Gros sel, poivre

PRÉPARATION
ET CUISSON :
- DE 30 MINUTES

Côte de bœuf gratinée à la Grémolata et légumes en Escalivade



Bœuf

Préchauffer le four à Th. 7/200°C.

Nettoyer, peler et laver les légumes, les couper tous en cubes de la même taille et les mettre dans un plat à four. Les arroser d'huile d'olive et de jus d'orange. Saler, poivrer, ajouter le thym, couvrir d'une feuille de papier aluminium et enfourner pour une vingtaine de minutes. Retirer la feuille d'aluminium pour les 5 dernières minutes de cuisson.

Pendant ce temps, faire saisir les côtes de bœuf à la poêle, les poser dans le plat du four avec un bouquet garni et enfourner pendant 15 minutes.

Badigeonner la viande de moutarde puis de la Grémolata et la passer sous le grill.

Laisser reposer la viande 5 à 10 minutes avant de la trancher.

Servir aussitôt avec les légumes en Escalivade.

Siôn EVANS
LA FRESQUE,
La Rochette, Rhône Alpes (73)

INGRÉDIENTS pour 4 personnes

- 4 faux-filets de bœuf épais
- 200 g de haricots verts
- Quelques olives vertes
- 2 grosses tomates cœur de bœuf
- 4 petites carottes des sables
- 3 œufs
- 1 c. à soupe de moutarde de Dijon
- Vinaigre de cidre
- ½ botte d'estragon ciselé
- 1 c. à soupe rase de sucre
- 1 c. à soupe d'huile d'argan
- ½ tasse d'huile d'olive
- 1 pincée de carvi
- Sel de Guérande, poivre du moulin

**PRÉPARATION
ET CUISSON :**
- DE 30 MINUTES

Bœuf

Faux-filet de bœuf, avec sa salade d'été



Poivrer les faux-filets et réserver à température ambiante.

Peler les carottes, réaliser des rubans avec le couteau économe, les faire mariner dans un mélange vinaigre de cidre, huile d'argan, sel, sucre et carvi.

Dans une grosse marmite, faire bouillir de l'eau avec une petite poignée de sel et de sucre. Couvrir et porter à ébullition. Ébouter les haricots verts, les plonger dans l'eau, laisser cuire 5 minutes sans couvercle. Les rafraîchir immédiatement quelques minutes dans de l'eau bien froide puis les égoutter.

Dans une petite casserole, faire bouillir de l'eau avec un peu de vinaigre de cidre et du sel de Guérande. Casser les œufs dans l'eau, les pocher très légèrement jusqu'à ce que le blanc ne soit pas tout à fait

coagulé, les sortir avec un peu d'eau pour les mettre dans le bol d'un mixeur. Y ajouter une ½ tasse d'huile d'olive, un trait de vinaigre de cidre, la moutarde et l'estragon ciselé. Mixer le tout.

Tailler les tomates en gros dés puis mélanger avec les olives et les haricots verts. Assaisonner en sel et poivre puis disposer sur l'assiette.

Verser un filet d'huile de tournesol sur la viande et la masser. La poêler, à feu vif, quelques minutes de chaque côté. Couvrir d'une feuille de papier aluminium et laisser reposer 2 minutes. Saler à la fleur de sel et disposer sur la salade avec les rubans de carottes.

Mixer à nouveau les œufs et servir dans un petit pot comme une sauce béarnaise, version légère.

Thierry MARX
CHÂTEAU CORDEILLAN BAGES,
Pauillac, Aquitaine (33)

INGRÉDIENTS
pour 4 personnes

- 4 morceaux de filet de bœuf de 150 g chacun
- 200 g de céleri rave
- 200 g de betterave crue
- 70 g de câpres
- ½ botte de persil
- ½ botte d'estragon
- 4 échalotes
- 25 cl de vin rouge
- 20 g d'huile
- 2 cubes de jus de bœuf
- 30 g de beurre
- Sucre
- Sel, poivre

**PRÉPARATION
ET CUISSON :**
- DE 30 MINUTES

Filet de bœuf aux câpres, frites de betterave et de céleri glacées



Bœuf

Peler la betterave et le céleri. Les tailler en grosses frites, les mettre dans 2 casseroles séparées avec de l'eau et du sucre. Porter à ébullition puis baisser le feu et laisser glacer.

Hacher les câpres, le persil et l'estragon.

Peler et ciseler les échalotes, les faire revenir à la poêle avec le beurre et sur feu vif. Déglicer avec le vin rouge. Laisser réduire à sec. Ajouter les cubes de jus de bœuf et 50 cl d'eau. Porter à ébullition pendant 4 à 5 minutes puis incorporer les câpres, le persil et l'estragon. Saler légèrement, poivrer.

Poêler rapidement les filets de bœuf sur feu vif avec l'huile. Les dresser sur des assiettes de service et les napper de la réduction de vin rouge aux câpres. Accompagner de quelques frites rouges et blanches.

David ZUDDAS
L'AUBERGE DE LA CHARME,
Prenois, Bourgogne (21)

INGRÉDIENTS
pour 4 personnes

- 4 morceaux de hampe de 150 g chacun
- 2 gousses d'ail pelées
- 8 feuilles de sauge
- 3 bulbes de fenouils
- 1 orange
- 1 citron jaune frais ou, mieux, confit au sel
- 20 olives noires dénoyautées
- 1 boîte 4/4 de tomates pelées
- Sel, poivre du moulin

PRÉPARATION
ET CUISSON :
+ DE 30 MINUTES

La hampe, fenouil, tomate, olives... à se lécher les doigts



Préchauffez le four Th. 6-7/ 200°C.

Nettoyer les fenouils et les couper chacun en 8. Les disposer dans un plat à gratin assez grand. Ajouter les gousses d'ail et la sauge. Râper dessus les zestes de l'orange et du citron. Exprimer les jus et les ajouter au plat.

Concasser grossièrement les tomates pelées et les verser dans le plat. Ajouter 15 cl d'eau, les olives, assaisonner en sel et poivre, couvrir d'une feuille d'aluminium et enfourner pour 25 minutes.

5 minutes avant la fin de la cuisson, saisir les hampes avec un filet d'huile d'olive dans une poêle anti-adhésive et les mettre dans le plat de légumes. Terminer la cuisson au four pendant 4 minutes puis servir.

Éric GUERIN
LA MARE AUX OISEAUX,
Saint-Joachim,
Pays de la Loire (44)

INGRÉDIENTS pour 4 personnes

- 4 pavés de jumeau à bifteck de 150 g chacun
- 400 g de moules
- 2 courgettes
- 4 fleurs de courgettes
- 70 g de pignons de pin
- 15 cl de vin blanc
- 2 échalotes émincées
- 5 cl de vinaigre balsamique blanc
- 1 croissant ou 1 morceau de baguette de la veille
- Huile d'olive

PRÉPARATION
ET CUISSON :
- DE 30 MINUTES

Pièce du boucher au poivre Sarawak, émulsion de courgettes pignons de pin, tartare de moules



Bœuf

Tailler des bandes de 4 mm d'épaisseur sur l'extérieur des courgettes et les retailler en cubes. Couper le reste de la chair en gros dés. Les réserver.

Faire suer une échalote à l'huile d'olive. Ajouter les moules, déglacer au vin blanc. À l'ouverture, débarasser et conserver le jus. Décortiquer les moules et les tailler en tartare.

Faire revenir les cubes de courgettes en les conservant "al dente". Ajouter le tartare de moules et déglacer au vinaigre balsamique.

Rincer avec précaution les fleurs de courgettes puis ôter le pistil. Les blanchir, les assaisonner et les farcir en les ouvrant largement de façon à voir le tartare. Tenir au chaud.

Griller à sec les pignons de pins dans une poêle. Suer l'autre échalote à l'huile d'olive, ajouter la chair des courgettes taillées en gros dés, les pignons torréfiés et la baguette. Mouiller avec le jus de moules, cuire pendant 5 minutes à ébullition. Mixer fortement et filtrer. Rectifier l'assaisonnement de cette sauce en sel et poivre. Tenir au chaud.

Paner les pavés de bœuf au poivre Sarawak, les saisir, les cuire à l'appoint souhaité et laisser reposer la viande, recouverte de papier aluminium, autant de temps que de cuisson.

Juste avant de servir, mixer la sauce pour la rendre mousseuse. Sur chaque assiette, dresser une pièce de bœuf, une fleur de courgette et un nuage de sauce.

Gilles CHOUKROUN
ANGL'OPÉRA,
Paris, Ile de France (75)

INGRÉDIENTS
pour 4 personnes

- 4 pavés de rumsteck de 170 g chacun
- 4 petites courgettes
- 2 poires
- Quelques olives
- Quelques feuilles de basilic
- Quelques graines de fenouil
- 5 c. à soupe d'huile d'olive
- 4 c. à soupe de jus de citron
- Jus de veau
- Sel, poivre

**PRÉPARATION
ET CUISSON :**
- DE 30 MINUTES

Bœuf

**Rumsteck
et courgettes
snakées,
condiment poire,
olive et basilic**



Peler les poires, les tailler en petits dés. Couper les olives en fines lamelles et découper le basilic à la main. Mettre le tout dans un bol, ajouter 4 cuillerées d'huile olive, le jus de citron, du sel, du poivre et quelques graines de fenouil. Réserver ce condiment.

Faire chauffer une cuillerée d'huile d'olive dans une poêle, y déposer les coeurs de rumsteck, assaisonner en sel et poivre et faire colorer sur toutes les faces. Les cuire jusqu'à cuisson souhaitée, puis laisser reposer sur une grille.

Laver et sécher les courgettes, les couper en 2 dans le sens de la longueur, les assaisonner puis les poser, côté chair, dans la même poêle bien chaude. Laisser bien colorer puis les retourner, laisser cuire à nouveau et les débarrasser sur du papier absorbant.

Sur chaque assiette, dresser une courgette côté chair au dessus, couper chaque coeur de rumsteck en 3 morceaux et les poser sur les courgettes. Ajouter le condiment sur la viande. Finir avec un trait de jus de veau très réduit sur le côté de l'assiette.

Jean-Luc WAHL
HOSTELLERIE DE L'ILLBERG,
Hirtbach, Alsace (68)

INGRÉDIENTS pour 4 personnes

- 600 g de tranche grasse hachée au couteau
- 4 petits coeurs d'artichauts cuits
- 40 g d'olives noires
- 20 g de câpres
- 40 g d'oignon rouge
- 12 g de citron confit
- 4 gousses d'ail
- Thym frais
- Huile d'olive
- Quelques gouttes de Tabasco
- 1 pincée de badiane moulue
- 4 c. à soupe de jus de citron vert
- 3 aubergines
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- Ail haché
- Sel, poivre du moulin

PRÉPARATION
ET CUISSON :
+ DE 30 MINUTES

Tartare de bœuf en Rose des Sables



Bœuf

Préchauffer le four Th. 6/180°C.

Tailler en tout petits dés les coeurs d'artichaut, les olives, l'oignon et le citron confit.

Hacher finement l'ail, les câpres et le thym frais. Mettre la viande dans un petit saladier, ajouter l'huile d'olive -selon le goût-, le jus de citron, la badiane et le Tabasco. Saler et poivrer.

Incorporer les dés de légumes et remuer doucement de façon à obtenir un mélange homogène. Réserver au froid.

Laver puis couper les aubergines en deux dans le sens de la longueur, les saler. Huiler une plaque à four, disposer dessus les aubergines, chair contre la plaque. Enfourner pour une vingtaine de minutes, puis retirer la chair à l'aide d'une cuillère, la mettre dans un bol avec l'huile d'olive et l'ail haché. Mixer le tout, rectifier l'assaisonnement si nécessaire et réserver.

Dresser le tartare dans les assiettes de service accompagné de 2 quenelles de caviar d'aubergine.

Fabrice BIASIOLO
UNE AUBERGE EN GASCogne,
Astaffort, Aquitaine (47)

INGRÉDIENTS
pour 4 personnes

- 400 g de noix de veau tranchée en carpaccio
- 1 boîte de sardines à l'huile
- 1 citron vert
- 1 échalote ciselée
- 15 g de câpres hachées
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- Fleur de sel, poivre du moulin

**PRÉPARATION
ET CUISSON :**
- DE 30 MINUTES

Veau

Carpaccio de veau, vinaigrette de sardines en boîte



Répartir les fines tranches de noix de veau sur 4 assiettes.

Prélever le zeste puis exprimer le jus du citron. Tailler le zeste en très fins bâtonnets.

Égoutter les sardines, ôter l'arête centrale et les mettre dans un saladier.

Les mélanger avec le jus et le zeste du citron vert, l'échalote, les câpres et l'huile d'olive.

Assaisonner le veau avec de la fleur de sel et quelques tours de moulin à poivre. Arroser de vinaigrette de sardines, servir bien frais.

Laurence SALOMON
NATURE & SAVEURS,
Annecy, Rhône Alpes (74)

INGRÉDIENTS pour 4 personnes

- 450 g d'épaule de veau hachée
- 1 jaune d'œuf
- 50 g de mie de pain complet
- 70 ml de lait entier
- 1 gousse d'ail écrasée
- 6 brins de persil haché
- 30 g de croûte de pain complet
- 30 g de noisettes
- Salade verte de saison
- Huile de noisette
- Vinaigre de cidre
- Huile d'olive
- Sel fin gris, fleur de sel

PRÉPARATION
ET CUISSON :
- DE 30 MINUTES

Palets de veau en chapelure croustillante de pain complet et noisettes



Veau

Préchauffer le four à Th. 5/150°C.

Nettoyer, laver et sécher la salade. Réserver.

Émietter la mie de pain dans le lait.

Placer le veau haché dans un récipient creux, lui ajouter la mie de pain avec le lait, le jaune d'œuf, l'ail, le persil et quelques pincées de sel. Mélanger à la main, rectifier le sel et réserver au frais.

Couper les croûtes de pain en petits morceaux. Les placer dans un plat avec les noisettes et sécher au four pendant 15 minutes. Les passer au mixeur avec quelques pincées de sel fin pour obtenir une chapelure grossière.

Façonner 12 palets de veau et les rouler dans la chapelure. Verser un filet d'huile d'olive dans une poêle antiadhésive et les faire dorer à feu doux 5 minutes de chaque côté.

Dans chaque assiette, disposer 3 palets de veau sur un lit de salade verte de saison assaisonnée d'huile de noisette, vinaigre de cidre et fleur de sel.

William BOQUELET
LES JARDINS D'ÉPICURE,
Bray & Lu, Ile de France (95)

INGRÉDIENTS pour 4 personnes

- 4 morceaux de mignon de veau de 150 g chacun
- 2 feuilles de pâtes à filo
- 4 grosses figues bien mûres
- 8 petites carottes fanes
- 50 g de beurre
- Sauce soja
- Fleur de sel
- 2 c. à café de miel

PRÉPARATION
ET CUISSON :
- DE 30 MINUTES

Veau

Pastillas de mignon de veau rôti aux figues et ses carottes au jus



Préchauffer le four à Th. 5/150°C.

Mélanger la moitié du beurre fondu avec le miel. Étaler ce mélange au pinceau sur l'une des faces des feuilles de pâte à filo. Bien presser les feuilles l'une sur l'autre puis les détailler à la forme souhaitée ou en 12 rectangles. Les faire cuire au four jusqu'à ce qu'ils soient secs et dorés.

Dans une poêle, saisir les mignons à l'huile d'olive puis les finir au four pendant environ 6 à 7 minutes. En même temps que le veau, mettre les figues au four avec un peu de beurre et de fleur de sel.

Peler les carottes en conservant un peu des fanes. Les laver puis les faire cuire dans très peu d'eau avec une noix de beurre. Les prélever et les réserver au chaud.

Ajouter une belle cuillerée à soupe de sauce soja dans le jus de cuisson des carottes, mélanger puis monter légèrement au beurre.

Sur les assiettes de service, déposer un mignon de veau, le surmonter d'une figue et arroser avec le petit jus de carotte au soja. Accompagner des carottes et d'un morceau de pâte à filo ou encore, couper chaque morceau de viande et chaque figue en 2 et les monter en mille-feuilles entre 3 feuilles de pâte à filo.

Caroline MIQUEL
LE MARMITON D'ITAV,
Marseille,
Provence Alpes Côte d'Azur (13)

INGRÉDIENTS pour 6 personnes

- 6 gros cubes de 150 g de quasi de veau
- 2 oignons rouges
- 6 jeunes carottes
- 6 jeunes poireaux
- 20 cl de crème allégée
- 1 jaune d'œuf
- 1 c. à soupe rase de poudre de réglisse
- 5 c. à soupe de Pastis
- 3 c. à soupe d'huile de tournesol
- Quelques gouttes de Tabasco
- Sel, poivre

PRÉPARATION
ET CUISSON :
+ DE 30 MINUTES

Quasi de veau à la réglisse



Veau

Laver et éplucher les 3 légumes. Couper les oignons en fines tranches, les carottes en 2 dans la longueur et les poireaux en tronçons de 1 cm. Dans une cocotte en fonte, faire dorer les légumes avec l'huile de tournesol, 5 minutes à feu vif de tous les côtés.

Retirer et faire dorer le quasi de veau 10 minutes de tous les côtés et toujours à feu vif. Déglacer au Pastis, saupoudrer de réglisse et assaisonner. Ajouter 1 litre d'eau, baisser le feu, couvrir et laisser mijoter 30 minutes la viande et les légumes.

Au moment de servir, dans un bol, mélanger le jaune d'œuf et la crème. Ajouter une louche de sauce et bien mélanger avant de tout verser dans la cocotte et de lier la sauce.

Dresser sur les assiettes et finir par quelques gouttes de Tabasco. Accompagner d'une couronne de polenta et d'une belle salade verte à l'estragon frais.

En saison, on peut ajouter quelques morilles fraîches juste avant de couvrir.

LIONEL LEVY
UNE TABLE AU SUD,
Marseille,
Provence Alpes Côte d'Azur (13)

INGRÉDIENTS pour 4 personnes

- 700 g de longe de veau
- 5 cl de vin blanc

Marinade

- 15 graines de cardamome hachées
- 100 g de fromage blanc
- 200 g de yaourt
- 5 cl de crème liquide

- 20 g de Bleu du Cantal
- 45 g de gingembre haché
- 20 g de feuilles de coriandre hachées
- 15 g d'ail haché
- Sel, poivre blanc

PRÉPARATION
ET CUISSON :
- DE 30 MINUTES

Veau

Tandoori de veau



Détailler la longe en cubes de 3 cm sur 3, les mettre dans un plat.

Mixer tous les ingrédients de la marinade de manière à obtenir un mélange homogène. La verser sur la viande et faire mariner au frais pendant 2 heures.

Égoutter la viande et réserver la marinade.

Faire cuire le veau dans une cocotte pendant 10 minutes. Déglacer avec le vin blanc. Retirer la viande de la cocotte et la réserver. Verser la marinade dans la cocotte et faire cuire pendant 15 minutes. Rectifier l'assaisonnement en sel et poivre blanc.

Remettre la viande dans la cocotte 5 minutes avant la fin de la cuisson pour la napper de sauce. Déguster avec un riz thaï nature.

Jouni TORMANEN
LA RÉSERVE DE NICE,
Nice,
Provence Alpes Côte d'Azur (06)

INGRÉDIENTS
pour 4 personnes

- 4 tranches de gigot d'agneau de 150 g chacune découpées en long
- 2 grosses aubergines
- 5 bâtons de fenouil
- 1 branche de thym
- 1 branche de marjolaine
- 1 botte de cébettes
- 5 gousses d'ail
- Quelques fèves
- Quelques bouquets de riquette (roquette de montagne) ou roquette
- 100 g de sauce tomate
- 200 g de mozzarella
- Huile d'olive
- Sel, poivre

**PRÉPARATION
ET CUISSON :**
+ DE 30 MINUTES

Agneau façon Pizzaiolo



Agneau

Préchauffer le four à Th. 6/180°C.

Saler puis colorer les tranches d'agneau dans une cocotte. Les réserver.

Laver et sécher les aubergines, les couper en deux dans le sens de la longueur et les saler. Disposer les tranches de gigot d'agneau et les aubergines dans une cocotte à four avec le thym, l'ail en chemise (non épluché) et le fenouil.

Recouvrir avec du papier sulfurisé puis poser le couvercle. Enfourner pour 30 minutes environ.

Sortir les morceaux d'agneau et les aubergines. Les piquer avec la pointe d'un couteau pour vérifier qu'elles sont fondantes. Récupérer le jus de cuisson, le réserver.

Badigeonner les aubergines avec la sauce tomate et y ajouter les cébettes émincées.

Effiloche la viande, la disposer harmonieusement sur les aubergines. Couvrir avec une tranche de mozzarella, de la marjolaine hachée et verser un petit filet d'huile d'olive. Faire gratiner quelques minutes au four.

Dresser une aubergine au centre de chaque assiette, l'entourer d'un cordon de jus de cuisson et l'accompagner de fèves décortiquées crues et de riquette.

Marc LAVILLE
DON CAMILLO CRÉATIONS,
Nice,
Provence Alpes Côte d'Azur (06)

INGRÉDIENTS pour 4 personnes

- 4 côtes d'agneau premières
- 400 g de filet d'agneau
- 50 g d'olives dénoyautées et hachées
- 50 g de cornichons hachés
- 50 g de câpres hachés
- 2 échalotes ciselées
- Chapelure
- 1 bouquet de coriandre fraîche
- 1 bouquet de basilic
- 1 bouquet de persil plat
- Moutarde forte
- Huile d'olive
- Fleur de sel

PRÉPARATION
ET CUISSON :
- DE 30 MINUTES

Cuit-cru d'agneau aux herbes et aromates



Hacher le filet d'agneau au couteau puis mélanger avec les olives, les câpres, les échalotes, les cornichons et la coriandre hachée. Ajouter une cuillerée de moutarde, un peu d'huile d'olive et de la fleur de sel.

Mixer la moitié des herbes avec un peu de chapelure pour obtenir une panure, puis l'autre moitié avec de l'huile d'olive pour obtenir une huile d'herbes.

Moutarder légèrement les côtes des 2 côtés puis les paner au mélange chapelure-herbes. Les faire cuire doucement à la poêle des 2 côtés.

Sur chaque assiette dresser un tartare moulé avec un petit emporte-pièce, ou à défaut un ramequin, puis une côte entourée d'un trait d'huile d'herbes.

Accompagner de quenelles de purée ou de panisses à la farine de pois chiche.

Alexandre GAUTHIER
AUBERGE DE LA GRENOUILLÈRE,
Montreuil sur Mer,
Nord Pas de Calais (62)

INGRÉDIENTS pour 4 personnes

- 600 g de filet d'agneau
- 1 sucrine ou 1 cœur de laitue
- 400 g de petits pois
- 4 filets d'anchois
- 1 citron vert
- Moutarde à l'ancienne
- 1 c. à café de vinaigre de Xérès
- Huile d'olive

- Pluches de cerfeuil
- Fleur de sel

**PRÉPARATION
ET CUISSON :**
- DE 30 MINUTES

Filet d'agneau rôti sucrine-anchois- citron vert



Agneau

Peler à vif le citron vert et prélever les quartiers. Les réserver.

Préparer une vinaigrette avec la moutarde à l'ancienne.

Couper la sucrine en 4 morceaux, enlever le cœur, badigeonner de vinaigrette.

Cuire les petits pois dans de l'eau bouillante salée. À reprise de l'ébullition, les rafraîchir et les égoutter. Les écraser à la fourchette en les assaisonnant d'huile d'olive et de fleur de sel. Réserver.

Simultanément, poêler le filet d'agneau sur feu moyen avec une goutte d'huile de cuisson neutre. Le cuire rosé. Le trancher en 4 morceaux égaux.

Répartir l'écrasé de petits pois au centre de chaque assiette, poser dessus un morceau d'agneau, le surmonter d'une tranche de sucrose assaisonnée puis d'un filet d'anchois. Terminer avec un quartier de citron vert et une pluche de cerfeuil.

William LEDEUIL
ZE KITCHEN GALERIE,
Paris, Ile de France (75)

INGRÉDIENTS pour 6 personnes

Kefta agneau

- 300 g d'épaule d'agneau hachée
- 150 g d'épaule d'agneau cuite
- 60 g de shitake ou girolles
- 2 sucres de laitue
- 25 g de cébettes
- 25 g de coriandre fraîche
- 50 g de gingembre confit
- 50 g d'oignons rouges pelés

- 2 jaunes d'œuf
- Chapelure paillette
- Huile
- Sel et poivre

Condiment piment

- 20 g de gelée de piment
- 120 g de moutarde Savora
- 20 g de purée de piment ou de harissa

**PRÉPARATION
ET CUISSON :**
- DE 30 MINUTES

Agneau

Kefta agneau aux herbes thaï, condiment Savora pimenté



Mélanger tous les ingrédients du condiment piment pour obtenir une sauce froide.

Couper les sucres en quatre. Réserver le tout.

Nettoyer les champignons, les sauter à la poêle. Faire suer l'oignon dans l'huile avec la coriandre.

Émincer en petits dés l'épaule d'agneau cuite, les champignons, les cébettes et le gingembre. Ajouter le mélange oignon/coriandre et l'épaule d'agneau crue. Mélanger avec les jaunes d'œufs et assaisonner en sel et poivre.

Former des petites boules de 35 à 40 g, de la taille d'une noix. Les rouler dans la chapelure puis les faire frire. Les débarrasser sur du papier absorbant.

Piquer un bâton de citronnelle dans chaque croquette et les servir avec les sucres nature et le condiment piment.

Flora MIKULA
LES SAVEURS DE FLORA,
Paris, Ile de France (75)

INGRÉDIENTS

pour 4 à 6 personnes (dans un cochon de 6 à 8 kg)

- 1 carré de cochon de lait
- 1 travers de cochon de lait
- 2 patates douces
- ¼ de boîte de lait de coco
- 5 c. à soupe de poudre tandoori
- 2 c. à soupe de moutarde Savora
- 1 c. à café de gingembre frais haché ou 2 c. à café de poudre
- ½ bouquet de coriandre hachée

**PRÉPARATION
ET CUISSON :
+ DE 30 MINUTES**

Cochon de lait rôti tandoori, purée de patates douces au gingembre

Porc



Dans un plat mélanger le tandoori au lait de coco. Y déposer les morceaux de cochon et réserver au froid au minimum 3 heures avant ou si possible la veille.

Dans le plat du four mettre un peu d'huile et faire chauffer à Th. 6/180°C.

Faire saisir le cochon des deux côtés et laisser cuire côté peau 15 à 20 minutes. Il doit être croustillant et légèrement rosé.

Les travers de cochon cuisent un peu plus de 30 minutes et supportent l'attente.

Pendant ce temps, éplucher les patates douces, les couper en morceaux et les faire cuire à l'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Égoutter. Mixer au robot ou au passe-purée puis ajouter le gingembre et la coriandre. Réserver au chaud. En fin de cuisson de la viande, la laisser reposer

5 minutes sous une feuille d'aluminium. Filtrer le jus de cuisson et le mélanger avec la moutarde.

Couper le carré et le travers en 4 ou 6 parts. Dresser en assiette un morceau de chaque, accompagner de quenelles de patates douces arrosées de jus.

Ce plat peut être accompagné d'un lassy de mangue glacé (yaourt acide mélangé avec de la pulpe de mangue).

Xavier PAULY
PAULY GASTRONOMIE,
Saint-Avold, Lorraine (57)

INGRÉDIENTS pour 6 personnes

- 2 filets mignons de porc d'environ 500 g chacun
- 1 papaye
- 2 c. à soupe d'huile de soja
- Le jus d'une orange
- Le jus d'un citron
- 50 cl de lait de soja
- 1 échalote ciselée
- 3 aubergines
- Thym
- Huile d'olive
- Sel, poivre

PRÉPARATION
ET CUISSON :
+ DE 30 MINUTES

Porc

Filet mignon de porc, cœur de papaye, en robe d'aubergine et réduction d'agrumes



Préchauffer le four à Th. 5/150°C.

Couper les aubergines dans la longueur en tranches d'1 cm d'épaisseur. Badigeonner d'huile d'olive, saler et parsemer de thym. Cuire sur une plaque au four pendant environ 20 minutes.

Pendant ce temps, éplucher la papaye et mixer la chair avec 10 cl d'eau afin d'obtenir un jus de papaye. À l'aide d'une seringue, faire pénétrer ce jus dans la viande crue.

Dans une poêle à feu vif, faire colorer la viande dans l'huile de soja et finir la cuisson au four pendant environ 15 minutes.

Faire revenir l'échalote, déglacer avec le jus d'agrumes et laisser réduire de moitié. Ajouter le lait de soja et assaisonner. Porter à ébullition et filtrer. Réserver.

Étaler les tranches d'aubergine en les juxtaposant, y déposer les filets mignons et les enrouler dans les aubergines.

Découper chaque filet en trois, ajouter la réduction d'agrumes et servir avec du riz.

Laurent TROCHAIN
RESTAURANT LAURENT TROCHAIN,
Le Tremblay s/Mauldre,
Ile de France (78)

INGRÉDIENTS pour 4 personnes

- 250 g de ris d'agneau
- 20 petites pommes de terre
- Laurier
- Sel, poivre
- 250 g de choux fleur
- 100 g de mangue
- 20 g de noix
- 50 g d'échalote
- 50 g de roquette
- 4 bâtons de réglisse
- 50 g de beurre
- Vinaigrette classique
- Thym

PRÉPARATION
ET CUISSON :
- DE 30 MINUTES

Brochette de ris d'agneau-réglisse



Produits Tripiers

Cuire les pommes de terre dans de l'eau salée, départ eau froide, puis les éplucher.

Détacher les bouquets du choux fleur, les cuire dans de l'eau salée, les égoutter puis les écraser avec une fourchette. Ajouter la vinaigrette classique, bien mélanger puis répartir cette purée au centre de chaque assiette.

Laver, rincer et faire bouillir 3 minutes, départ eau froide, les ris d'agneau avec thym et laurier. Refroidir aussitôt et réserver.

Préparer une vinaigrette avec des petits dés d'échalote, de mangue et de noix.

Confectionner les brochettes en alternant, sur les bâtons de réglisse, morceaux de ris d'agneau et pommes de terre. Les faire colorer dans du beurre puis les disposer sur le choux fleur froid.

Accompagner de la roquette assaisonnée de la vinaigrette "mangue-noix-échalote".

Nicolas ISNARD
CHÂTEAU DE CURZAY,
Curzay sur Vonne,
Poitou Charente (86)

INGRÉDIENTS pour 4 personnes

- 2 cervelles de veau
- 12 mini-carottes
- 1 bouquet de coriandre hachée
- 2 bâtons de citronnelle
- 50 g de beurre
- 1 orange
- 1 l de jus d'orange
- Sel, poivre

PRÉPARATION
ET CUISSON :
- DE 30 MINUTES

Cervelle de veau piquée à la citronnelle, carottes, orange et coriandre



Blanchir les cervelles de veau et les couper en 2. Couper en 2 les bâtons de citronnelle et en piquer les cervelles. Les cuire quelques minutes dans 30 g de beurre, assaisonner en sel et poivre.

Peler l'orange à vif, en prélever les quartiers.

Peler les carottes, les cuire dans ½ litre de jus d'orange et le reste de beurre. Réduire jusqu'à obtenir une consistance sirupeuse. En fin de cuisson, et hors du feu, ajouter les segments d'orange. Assaisonner en sel et poivre et réserver.

Porter à ébullition le ½ litre de jus d'orange restant, ajouter la coriandre hachée et mixer.

Dresser dans des assiettes creuses le jus réduit, la cervelle et les carottes. Récupérer la mousse du jus d'orange-coriandre et la déposer sur la cervelle. Servir immédiatement.

Cathy et Cédric DENAUX
L & LUI,
Saint-Paul Trois Châteaux,
Rhône Alpes (26)

INGRÉDIENTS pour 4 personnes

- 4 tranches de filet ou d'entrecôte de viande chevaline de 2 cm d'épaisseur et de 100 g chacune
- 20 feuilles d'oseille
- 150 g de myrtilles
- Vinaigre balsamique blanc ou noir
- 8 pics à brochette
- 25 g de beurre
- Huile d'olive
- Fleur de sel, poivre

**PRÉPARATION
ET CUISSON :**
- DE 30 MINUTES

Brochettes "au galop" oseille-myrtilles



Viande Chevaline

Laver et sécher l'oseille.

Détailler chaque tranche de viande en trois lanières égales. Poser les feuilles d'oseille sur les lanières obtenues. Assaisonner de fleur de sel et de poivre. À une des extrémités, poser 4 myrtilles puis rouler en spirale et piquer avec la brochette. Recommencer l'opération jusqu'à épuisement de la viande.

Chauffer la poêle de cuisson, ajouter l'huile d'olive. Faire cuire la viande une minute de chaque côté, puis couper le feu et enlever la viande.

Ajouter la moitié des myrtilles restantes, quelques gouttes de vinaigre balsamique, un petit morceau de beurre et écraser le tout grossièrement à la fourchette.

Remettre les brochettes dans la poêle pour finir la cuisson. Ajouter les feuilles d'oseille et le reste des myrtilles.

Répartir le mélange oseille-myrtilles au centre de chaque assiette, disposer dessus les brochettes de viande et les entourer d'un cordon de sauce. Servir immédiatement.

ABADIE Jean-Paul & Véronique • L'AMPHITRYON 127, rue du Colonel Jean Müller 56100 LORIENT Tél. : 02 97 83 34 04 • ADAM Nicolas • LA VIEILLE TOUR 75, rue de la Tour 22190 PLERIN Tél. : 02 96 33 10 30 • AIZPITARTE Inaki • LE CHATEAUBRIAND 129, rue Parmentier 75011 PARIS Tél. : 01 43 57 45 95 • ALIAS Yohan • LES RIVES DE FIEUSAL Rue Daguère 33520 BRUGES Tél. : 05 56 11 09 36 • ARNAL Armand • LA CHASSAGNETTE Domaine de l'Armennière Route du Sambuc 13200 ARLES Tél. : 04 90 97 26 96 • ATTRAZIC Cyril • CHEZ CAMILLOU 10, route du Languedoc 48130 AUMONT-AUBRAC Tél. : 04 66 42 86 14 • BAUDIC Jean-Marie • YOUPALA 5, rue Palasne de Champeaux 22000 SAINT BRIEUC Tél. : 02 96 94 50 74 • BELLIN Olivier • AUBERGE DES GLAZIKS 7, rue de la Plage 29550 PLOMODIERN Tél. : 02 98 81 52 32 • BIASIOLO Fabrice • UNE AUBERGE EN GASCOGNE 9, Faubourg Corné 47220 ASTAFFORT Tél. : 05 53 67 10 27 • BILLOUX Alexis • LE PRÉ AUX CLERCS 13, place de la Libération 21000 DIJON Tél. : 03 80 38 05 05 • BOQUELET William • LES JARDINS D'ÉPICURE 16, Grande Rue 95710 BRAY & LU Tél. : 01 34 67 75 87 • BOYER Jean-Marc • LE PUIITS DU TRÉSOR 21, route des Quatre Châteaux 11600 LASTOURS Tél. : 04 68 77 50 24 • BRISARD Guillaume • LE FORT DE L'Océan Côte Sauvage 44490 LE CROISIC Tél. : 02 40 15 77 77 • CARRADE Stéphane • CHEZ RUFFET 3, avenue Charles Touzet 64110 JURANCON Tél. : 05 59 06 25 13 • CARTON de GRAMMONT Arnaud • CAFÉ DES ÉPICES 4, rue Lacydon 13000 MARSEILLE Tél. : 04 91 91 22 69 • CESARI Joël • LA CHAUMIÈRE 344, avenue du Maréchal Juin 39100 DOLE Tél. : 03 84 70 72 40 • CHOUKROUN Gilles • ANGL'OPÉRA 39, avenue de l'Opéra 75002 PARIS Tél. : 01 42 61 86 25 • COURSOL Frédéric • LE RADIO 43, avenue Pierre et Marie Curie 63400 CHAMALIÈRES Tél. : 04 73 30 87 83 • D'AMBROSIO Cédric • LE GALARBAN Ile des Embiez 83140 SIX FOURS LES PLAGES Tél. : 04 94 32 11 56 • DEBEAUQUESNE Benoît • L'OISEAU FAIT SON NID 162, Ile de Fédrun 44720 SAINT-JOACHIM Tél. : 02 40 88 53 01 • DENAUX Cédric • L & LUI 2, rue Chaussy 26130 SAINT PAUL TROIS CHATEAUX Tél. : 04 75 96 64 64 • DUFAU Christophe • LES BACCHANALES 21, Grande rue 06140 TOURETTE SUR LOUP Tél. : 04 93 24 19 19 • ETCHEVERY David • LE SAISON Impasse du Vieux Bourg 35760 SAINT GRÉGOIRE Tél. : 02 99 68 79 35 • EVANS Siôn • LA FRESQUE 6, place Saint Jean 73110 LA ROCHETTE Tél. : 04 79 65 78 05 • EYRAUD Sébastien • LE ROCHETOIRIN Le Village 38110 ROCHE-TOIRIN Tél. : 04 74 97 60 38 • FASSETNET Romuald • LE BEC FIN 67, rue Louis Pasteur 39100 DOLE Tél. : 03 84 82 43 43 • FRACHOT William • LE CHAPEAU ROUGE 5, rue Michelet 21000 DIJON Tél. : 03 80 50 88 88 • FRECHIN Patrick • LE GRENIER À SEL 28, rue Gustave Simon 54000 NANCY Tél. : 03 83 32 31 98 • FRION Nicolas • LE CHAPON FIN 5, rue Montesquieu 33000 BORDEAUX Tél. : 05 56 79 10 10 • GAGNAIRE François • FRANÇOIS GAGNAIRE 4, av. Cl. Charbonnier 43000 LE PUY EN VELAY Tél. : 04 71 02 75 55 • GALLARDO Thomas • LA TABLE DE PABLO Les Petits Cléments 84400 VILLARS Tél. : 04 90 75 45 18 • GAUTHIER Alexandre • LA GRENOUILLÈRE Route de la Grenouillère 62170 LA MADELEINE SOUS MONTREUIL Tél. 03 21 06 07 22 • GERENTE LA PIERRE Stéphane • AUBERGE DU FOURON RN 75 Route de Bourg 38510 MORESTEL Tél. : 04 74 80 28 69 • GILMOZZI Alessandro • EL MOLIN Via C. Battisti, 11 38033 CAVALÈSE – Italie Tél. : 00 39 04 62 34 00 74 • GIRARDIN Eric • LA CASSEROLE 24, rue des Juifs 67000 STRASBOURG Tél. : 03 88 36 49 68 • GISQUET Bernard • LOU CANTOUN Le Village 81150 CESTAYROLS Tél. : 05 63 53 28 39 • GLEIZE Julien / FRESSAC Cyril • DOMAINE DU COLOMBIER Route Donzère 26780 MALATAVERNE Tél. : 04 75 90 86 86 • GUERIN Éric • LA MARE AUX OISEAUX 162, Ile de Fédrun 44720 SAINT-JOACHIM Tél. : 02 40 88 53 01 • GUILLEMOT Sylvain • AUBERGE DU PONT D'ACIGNÉ Pont d'Acigné 35530 NOYAL SUR VILAINE Tél. : 02 99 62 52 55 • HENAFF Lionel • LA ROSERAIE La Boissière 29700 PLUGUFFAN Tél. : 02 98 53 50 80 • ISNARD Nicolas • CHÂTEAU CURZAY 86600 CURZAY SUR VONNE Tél. : 05 49 36 17 05 • JANIN Yannick • L'ANGÉLICK 74560 LA MURAZ Tél. : 04 50 94 51 97 • JEFFROY Patrick • PATRICK JEFFROY 20, rue de Kelenn 29660 CARANTEC Tél. : 02 98 67 00 47 • KLEIN Hervé • LE FLAMBOYANT 21 bis, rue de l'Horloge 63200 RIOM Tél. : 04 73 63 07 97 • LALLEMENT Arnaud • L'ASSIETTE CHAMPENOISE 40, avenue Paul-Vaillant Couturier

51430 TINQUEUX Tél. : 03 26 84 64 64 ● LAVILLE Marc • DON CAMILLO CRÉATIONS 5, rue des Ponchettes
06300 NICE Tél. : 04 93 85 67 95 ● LECLERC Cyril • CHÂTEAU D'ADOMÉNIL Rechainville 54300 LUNEVILLE Tél. :
03 83 74 04 81 ● LECLERRE Johann • LA MAISON DES MOUETTES 1, rue des Claires 17440 AYTRY Tél. :
05 46 44 29 12 ● LEDEUIL William • ZE KITCHEN GALERIE 4, rue des Grands Augustins 75006 PARIS Tél. :
01 44 32 00 32 ● LEFÈVRE Fabien • OCTOPUS 12, route de Boieldieu 34500 BÉZIERS Tél. : 04 67 49 90 00 ●
LÉONHARD Gaetan • AGENA 50, rue du 11 Novembre 57300 HAGONDANGE Tél. : 03 87 70 21 32 ● LEVY Lionel
• UNE TABLE AU SUD 2, Quai du Port 13002 MARSEILLE Tél. : 04 91 90 63 53 ● MAIO Eric • L'AUBERGE DES
FONTAINES D'ARAGON 83440 MONTAUROUX Tél. : 04 94 47 71 65 ● MASSE Nicolas • LE ROSEWOOD 43 Boulevard
Thiers 64500 SAINT-JEAN DE LUZ Tél. : 05 59 85 23 06 ● MARCON Jacques • L'AUBERGE DES CÎMES Le Village
43290 SAINT BONNET LE FROID Tél. : 04 71 59 93 72 ● MARX Thierry • CHÂTEAU CORDEILLAN-BAGES Route
des Châteaux 33250 PAUILLAC Tél. : 05 56 59 24 24 ● MIKULA Flora • LES SAVEURS DE FLORA 36, avenue
George V 75008 PARIS Tél. : 01 40 70 10 49 ● MIQUEL Caroline • LE MARMITON D'ITAV' 22, rue Villeneuve
13001 MARSEILLE Tél. : 33 491 64 15 29 ● MONNOIR Bruno • LE BÉNATON 25, Faubourg Bretonnière 21200
BEAUNE Tél. : 03 80 22 00 26 ● NASTI Olivier • LE CHAMBARD 9-13, rue du Général de Gaulle 68240
KAYSERSBERG Tél. : 03 89 47 10 17 ● NAVEOS Tegwen • NAVEOS Le Bas Pouldu 56520 GUIDEL PLAGES Tél. :
02 97 32 80 80 ● NOËL Patrice • URBAIN DUBOIS RN 560 La Petite Foux 83640 SAINT ZACHARIE Tél. :
02 42 72 94 28 ● PAULY Xavier • PAULY GASTRONOMIE 15, rue Verlaine 57500 SAINT AVOLD Tél. : 03 87 94 63 01
● PERRILLAT-MERCEROT Alain • ATMOSPHÈRES 618, route des Tournelles 73370 LE BOURGET DU LAC Tél. :
04 79 25 01 29 ● PETIT Laurent • LE CLOS DES SENS 3, rue Jean Mermoz 74940 ANNECY LE VIEUX Tél. :
04 50 23 07 90 ● PICARD Christophe • LE SAINT VINCENT Le Bourg 41700 OISLY Tél. : 02 54 79 50 04 ●
POITOU Frédéric • SIGNATURES GUSTATIVES BP 800-23 13791 AIX EN PROVENCE Tél. : 06 98 00 84 32 ●
REBOUL Pierre • RESTAURANT PIERRE REBOUL HOSTELLERIE VALLON DE VALRUGES 9, chemin Canto Cigalo
13210 SAINT REMY DE PROVENCE Tél. : 04 90 92 04 40 ● RICHARD Sébastien • LA TABLE DE SÉBASTIEN
7, avenue Hélène Boucher 13800 ISTRES Tél. : 04 42 55 16 01 ● RISS Pascal et Stéphane • CÔTÉ JARDIN
3-5, avenue Albert 1^{er} 83470 ST MAXIMIN LA SAINTE BAUME Tél. : 04 94 78 00 14 ● ROYER David / RAOULT
Freddy • LA PLACE Unioninkatu, 18 00130 Helsinki – Finlande Tél. : (0035) 84 07 50 10 05 ● REVERSADE Luc
• LA FOLIE DOUCE BP 26 73150 VAL D'ISÈRE Tél. : 04 79 06 21 08 ● ROUSSEL Christophe • PÂTISSERIE
CHRISTOPHE ROUSSEL 6, allée des Camélias 44500 LA BAULE Tél. : 02 40 60 65 04 ● ROYER Romuald • LE
LIDO 42, Avenue Napoléon 20110 PROPRIANO Tél. : 04 95 76 31 18 ● SALOMON Laurence • NATURE ET
SAVEUR Place des Cordeliers 74000 ANNECY Tél. : 04 50 45 82 29 ● SEYCHELLES Thierry • LE ROSCANVEC
17 rue des Halles 56000 VANNES Tél. : 02 97 47 15 96 ● TOIX Richard • PASSIONS & GOURMANDISES 6, rue
du Square 86280 SAINT BENOIT Tél. : 05 49 61 03 99 ● TARRIDE Frédéric • L'ÉPICURIEN Rue du Soleil
73440 VAL THORENS Tél. : 06 03 37 07 03 ● TORMANEN Jouni • L'ATELIER DU GOÛT Palais de la Réserve de
Nice 60, bd. Franck Pilatte 06300 NICE Tél. : 04 97 08 14 80 ● TOURSEL Benjamin • L'AUBERGE LE PRIEURÉ
Le Bourg 47310 MOIRAX Tél. : 05 53 47 59 55 ● TROCHAIN Laurent • LAURENT TROCHAIN 3, rue du Général
de Gaulle 78490 LE TREMBLAY S/MAULDRE Tél. : 01 34 87 80 96 ● VALETTE Anthony • LE POUILLY 1, route
de la Fontaine 77240 PUILLY LE FORT Tél. : 01 64 09 56 64 ● VAUTIER Yvan • LE PRESSEUR 3, avenue Henri
Cheron 14000 CAEN Tél. : 02 31 73 32 71 ● WAHL Jean-Luc • HOSTELLERIE DE L'ILLBERG 17, rue de Lattre de
Tassigny 68118 HIRTBACH Tél. : 03 89 40 93 22 ● ZORN Willy-Marc • LA PETITE AUBERGE 45, bd. Brossolette
02000 LAON Tél. : 03 23 23 02 38 ● ZUDDAS David • AUBERGE DE LA CHARME 12, rue de la Charme 21370
PRENOIS Tél. : 03 80 35 32 84 ●

