

Un régal de finesse

POUR UN FESTIN SANS SCRUPULES AUSSI RAFFINÉ QUE LÉGER, LAISSEZ-VOUS TENTER PAR CES RECETTES QUI METTENT À L'HONNEUR DES PRODUITS SAINS DÉLICATEMENT CUISINÉS.

Photos, recettes et stylisme déco Valérie Lhomme Réalisation et stylisme culinaire Manuella Chantepie

ANGUILLE FUMÉE ET MOUSSE AU RAIFORT, PETITES GAULETTES DE RIZ GRILLÉ

Pour 6 personnes
Préparation 15 min
Difficulté ★ ★

200 g d'anguille fumée • 20 cl de
crème fleurette très froide • 1 c. à s.
de raifort en crème et en conserve •
100 g de riz pour risotto (cuit avec

30 cl d'eau salée) • 1 œuf • 4 c. à s.
d'huile de tournesol • Sel et poivre
du moulin • 1 c. à c. de sésame noir •
Poudre de wasabi (facultatif)

1. Mélangez le riz cuit avec l'œuf battu
et le sésame noir. Confectionnez
6 boulettes bien tassées dans une
cuillère à glace de 5 cm de diamètre.

2. Chauffez l'huile de tournesol dans
une poêle antiadhésive puis posez les
boules de riz, applatissez-les du dos
d'une cuillère et faites-les dorer. Posez
les galettes sur un plat et maintenez-

les au chaud dans le four th. 5 (150°).

3. Fouettez la crème fleurette en
chantilly bien ferme puis incorporez
le raifort. Réservez au réfrigérateur.

4. Coupez les filets d'anguille fumée
en 6 morceaux. Placez la chantilly au
raifort dans une poche à douille. Posez
sur chaque galette de riz tiède un
morceau d'anguille fumée, surmontez
le tout d'un chou de chantilly au
raifort, poudrez de wasabi et servez
sans attendre, nature ou avec une
petite salade d'herbes mélangées.

RIZ VÉNÉRÉ AUX LANGOUSTINES

Pour 6 personnes

Préparation 20 min

Cuisson du riz et du fumet 30 à 40 min
à couvert environ

Cuisson des langoustines 4 min

Difficulté ★

500 g de riz Vénére (riz italien
naturellement noir) • 24 langoustines
crues • 1/2 citron non traité • 10 cl de
vin blanc sec • 1 gousse d'ail pelée et
dégermée • 1 échalote pelée et hachée

• 1 mini bouquet garni (thym, queues
de persil, laurier) • 1 dosette de
filaments de safran • 6 c. à s. d'huile
d'olive • Sel et piment d'Espelette

1. Détachez les têtes des langoustines. Gardez le jus qui peut s'écouler lors de cette opération. Décortiquez les queues des langoustines puis réservez-les au frais. Faites revenir l'échalote et la gousse d'ail dans 2 c. à s. d'huile d'olive. Puis ajoutez les têtes, faites-les rougir et écrasez-les à l'aide d'un pilon ou d'une cuillère en bois. Versez ensuite le vin blanc, laissez-le s'évaporer, salez, pimentez puis ajoutez 1 l d'eau,

le mini bouquet garni et le jus des langoustines. Laissez frémir ce fumet 30 min puis filtrez-le en écrasant bien à nouveau les têtes des langoustines.

2. Faites revenir le riz noir dans 2 c. à s. d'huile d'olive puis versez le fumet, ajoutez le safran et laissez frémir à couvert jusqu'à ce que le riz soit tendre. Lorsque le riz est encore un peu *al dente*, saisissez les queues des langoustines dans les 2 c. à s. d'huile d'olive restantes. Salez, pimentez légèrement et servez-les accompagnées du riz noir parfumé de citron bio finement zesté.



PASTILLA DE POULARDE AUX ÉPICES DOUCES

Pour 6 personnes Préparation 30 min
Cuisson de la poularde 1 h 15 au four
à 180° (th. 6) Cuisson de la pastilla
30 min au four à 180°
Difficulté ★★

1 poularde de Bresse de 2 kg •
12 feuilles de brick • 12 pruneaux •
12 abricots secs • 1/2 botte de persil
plat lavé et effeuillé • 12 feuilles de
menthe • 1/2 c. à c. de cannelle • 1/2 c.
à c. de gingembre • 1/2 c. à c. de raz el
hanout • 3 c. à s. de miel • 2 échalotes
• 120 g d'amandes effilées • 100 g de

beurre fondu • Sel et poivre du moulin
• 6 poignées de pousses de salades
mélangées • Vinaigrette : huile d'olive,
miel et vinaigre balsamique

1. Farcissez la poularde de sel, poivre,
moitié du persil et de la menthe, et de
ses abats. Badigeonnez-la de beurre
et de miel, poudrez-la de la moitié des
épices, placez-la dans une cocotte et
enfourez-la 1 h 15 sans préchauffer le
four. Arrosez-la régulièrement et, 15 min
avant la fin de la cuisson, ajoutez autour
les pruneaux dénoyautés et les abricots.

2. Laissez tiédir la poularde puis
décortiquez-la. Gardez quelques beaux
morceaux, coupez les blancs en 3 et les
abats en petits morceaux. Poudrez des

épices restantes et du reste de persil
plat et menthe ciselés.

3. Badigeonnez de beurre 5 feuilles
de brick et superposez-les. Tapissez-
en un moule à manqué, parsemez de
la moitié des amandes effilées puis
posez la 6^e feuille. Garnissez des
morceaux de poularde, pruneaux et
abricots. Rabattez les feuilles de brick.
Superposez, en les badigeonnant de
beurre, 6 autres feuilles. Recouvrez-en
la poularde en les rabattant à l'intérieur
du moule pour fermer la pastilla. Versez
le reste de beurre et enfourez 30 à
40 min à 180° (th. 6).

4. Servez avec la salade assaisonnée et
parsemée d'amandes effilées grillées.



SAINT-JACQUES EN COQUE AUX GIROLLES

Pour 6 personnes
Préparation 20 min
Cuisson des Saint-Jacques
3 min au four à 210° (th. 7)
Difficulté ★

12 coquilles Saint-Jacques • 2 c à s. de noisettes • 1 c à s. de gruet de cacao • 400 g de girolles • 1 échalote • 1 barquette de feuille de shizo vert ou pourpre • 6 c. à c. d'huile de sésame torréfiée (française de préférence,

moins forte que l'asiatique) • 2 c. à s. d'huile d'olive • 1/2 botte de coriandre • Fleur de sel et poivre du moulin

1. Ouvrez délicatement les coquilles en gardant les noix accrochées. Ébarbez, ôtez toute trace de sable et passez rapidement chaque noix dans sa coquille sous l'eau fraîche pour qu'elle soit bien propre.

2. Pelez et hachez finement l'échalote. Lavez et ciselez la coriandre. Lavez rapidement les girolles, coupez le bout de leurs pieds. Faites revenir l'échalote dans l'huile d'olive puis ajoutez les girolles. Cuisez-les en les remuant

délicatement jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'eau de végétation. Ajoutez un peu de sel, du poivre et la coriandre.

3. Concassez les noisettes et faites-les griller à sec dans une poêle. Lavez délicatement le shizo. Posez les coquilles sur deux tôles allant au four en les maintenant bien à plat sur un lit de gros sel. Dans chacune, déposez quelques girolles, un peu de noisettes et de gruet de cacao. Ajoutez l'huile de sésame et enfournez 3 min à 210°.

4. Servez les Saint-Jacques dès leur sortie du four accompagnées de feuilles de shizo et de fleur de sel.

PAVLOVA COMME UNE BÛCHE AU THÉ VERT MATCHA ET GRENADE

Pour 6 personnes

Préparation 30 min

Cuisson 3 h au four à 90°

Ustensile cercle rectangulaire de
la forme d'un moule à cake
L 22 x l 10 x H 8 cm environ

Difficulté ★★

Pour la meringue : 3 blancs d'œuf •
70 g de sucre en poudre • 70 g de sucre
glace • 1 c. à c. de vinaigre blanc • 60 g

de pistaches vertes hachées finement

• 1 c. à c. rase de Maïzena.

Pour la garniture : 20 cl de crème
fleurette 20 g de sucre glace

• 1 c. à s. de matcha (thé vert)

• 1 grenade égrainée

1. Faites la meringue : montez les blancs
en neige ferme en ajoutant le sucre
petit à petit. Versez le vinaigre et fouet-
tez énergiquement encore 1 min. Puis
incorporez à la spatule le sucre glace et
les 3/4 des pistaches.

2. Préchauffez le four th. 3 (90°). Posez
votre cercle sur la tôle du four couverte
de papier cuisson et garnissez-le à la

spatule d'appareil à meringue. Creusez
légèrement l'intérieur puis ôtez délica-
tement le cercle et enfournez. Lorsque
la meringue est cuite, à peine colorée,
sortez-la du four et laissez-la refroidir.
Vous pouvez la préparer 6 h à l'avance
et la garder à l'abri de l'humidité.

3. Fouettez la crème fleurette en chan-
tilly en incorporant le sucre glace puis
le matcha. Vous pouvez faire la chantil-
ly 4 h à l'avance et la garder au frais.

4. Garnissez la meringue de cette
crème, parsemez de grains de grenade,
poudrez de pistaches hachées et ser-
vez sans attendre.

MOUSSE LÉGÈRE À L'ORANGE ET MERINGUES AU CHOCOLAT

Pour 6 personnes
Préparation 20 min
Cuisson des mousses 5 min
Cuisson des meringues
2 h au four à 90° (th. 3).
Difficulté ★★

Le jus (25 cl env.) de 4 oranges douces
bio • Le zeste fin d'une orange bio •
4 c. à s. rases de Maïzena • 4 œufs bio
ultra frais • 80 g de sucre blond de
canne • 1 c. à s. d'eau de fleur d'oranger

Pour les meringues au chocolat :

2 blancs d'œufs • 50 g de sucre
• 35 g de sucre glace • 15 g de cacao
non sucré

1. Cassez les œufs en séparant les
blancs des jaunes. Fouettez les jaunes
avec la Maïzena, le sucre blond et le
zeste, puis ajoutez le jus.

2. Chauffez doucement ce mélange
sans cesser de remuer jusqu'à ébulli-
tion. Patientez quelques minutes pour
qu'il épaississe puis retirez-le du feu
et versez-le dans un saladier. Ajoutez
l'eau de fleur d'oranger et continuez
de le fouetter pour le refroidir et éviter
qu'une peau ne se forme à sa surface.

3. Fouettez les blancs d'œufs en neige
ferme puis incorporez-les délicatement
au mélange précédent. Répartissez
dans des coupelles et placez au réfri-
gérateur. Vous pouvez préparer les
mousses au maximum 6 h à l'avance.

4. Préparez les meringues : fouettez les
blancs en neige ferme en incorporant
petit à petit le sucre semoule, puis
le sucre glace. Ensuite, à la spatule,
ajoutez rapidement le cacao. Placez
ce mélange dans une poche à douille
munie d'une petite douille cannelée et
déposez sur une tôle couverte de pa-
pier sulfurisé des choux de meringue.
Enfournez les meringues 2 h à 90°.
Quand elles sont fermes et croquantes,
sortez-les du four et laissez-les refroidir.

5. Servez les mousses accompagnées
des petites meringues cacaotées.