

Araignée à l'échalote et son estouffade de légumes.



Fiche recette :

800g d'araignée de viande bovine
80g de beurre
3 échalotes de taille moyenne
Assortiment de légumes de saison et de pommes de terre
15 cl de vin rouge
Sel & poivre

L'araignée :

Commencez par préparer la sauce aux échalotes. Émincez les échalotes en petits morceaux (bien retirer le pédoncule). Faites-les réduire dans 60g de beurre, une fois les échalotes bien cuites, ajoutez le vin rouge et laissez réduire lentement. Remuez souvent.

Faites ensuite cuire à part vos araignées à la poêle, beurrez avec le reste. La cuisson est très rapide, quelques minutes suffisent.

Salez et poivrez en fin de cuisson.

Dressez sur un plat, recouvrir les araignées de la sauce

L'estouffade :

Commencez par débiter les légumes pour en faire des tout petits dés, et mettez les doucement à suer dans une sauteuse où vous avez mis un peu d'huile d'olive. Le feu devra toujours être au plus doux pour cette recette. Inutile de colorer les légumes. C'est la durée qui les fait fondre.

Au fur et à mesure vous rajoutez les légumes que vous coupez en petits dés et les pommes de terre.

Quand tout est dans la sauteuse, vous mettez un peu de gros sel (qui va faire rendre l'eau aux légumes et éviter de rajouter la matière grasse) et du poivre, et vous couvrez.

Vous laissez 3/4 d'h-1h en remuant avec une cuillère en bois de temps à autre.

Quand la cuisson se termine laissez réduire pour avoir un mélange plus ferme

Et pour pouvoir le mouler dans de petits ramequins

FROMAGE PANÉ ET POÊLÉE DU VERGER

Ingrédients :

- 1 fromage à pâte molle (type camembert ou brie)
- 1 blanc d'œuf
- 1 pomme
- 1 poire
- Un peu de cannelle (facultatif)
- De la chapelure
- Un peu de matière grasse (beurre ou huile végétale)

1. Dans une assiette profonde, battez vigoureusement le blanc d'œuf jusqu'à ce qu'il devienne mousseux.
Dans une autre assiette profonde, mélangez la chapelure avec un peu de poivre.
Réservez.
2. Détaillez le fromage en morceaux (quartiers ou tranches épaisses). Passez successivement les morceaux fromage dans le blanc d'œuf puis dans la chapelure.
Répétez une deuxième fois l'opération pour chaque morceau et réservez-les.
3. Epluchez les fruits, ôtez-en leur trognon et coupez-les en quartiers.
Saupoudrez-les éventuellement d'un peu de cannelle.
Dans une poêle, faites-les revenir brièvement à feu doux avec un peu de beurre afin de les faire tiédir à cœur.
4. Pendant ce temps, cuisez le fromage :
Dans une poêle antiadhésive, faites chauffer un peu de matière grasse et cuisez-y les panures. Retournez-les précautionneusement à l'aide d'une fourchette et d'une spatule.

Pas de chapelure sous la main ?

Vous pouvez la réaliser vous-même avec du vieux pain!

Détaillez grossièrement la mie et étalez-la sur la plaque de votre four.

Enfournez pour 40 minutes à 100°C puis réduisez les morceaux de pain séché en miettes à l'aide d'un pilon.

Pour relever vos préparations, cette chapelure peut être aromatisée au curry, paprika, estragon, etc.

VELOUTE DE GRISETTE

- 1 salade grisette
- 2 échalotes
- 200 ml de bouillon de légumes
- 150 ml de crème fraîche
- Beurre
- Sel, poivre

1. Lavez et essorez la laitue puis hachez-la grossièrement au couteau. Ciselez les échalotes. Réservez.
2. Faites fondre le beurre. Ajoutez la laitue et les échalotes, salez et poivrez généreusement. Faites roussir à couvert durant quelques minutes jusqu'à ce que l'odeur des sucs de cuisson se dégage.
3. Grattez le fond de la casserole avec une spatule et versez un peu de bouillon de légumes. Faites réduire. Ajoutez ensuite le reste de bouillon de légumes. Laissez mijoter durant 10 minutes.
4. Mixez le velouté finement. Si nécessaire, ajustez la consistance en ajoutant un peu d'eau.

Le gratin d'épluchures.



Fiche recette :

Les épluchures de pommes de terre...

Ingrédients :

- Epluchures de pommes de terre.
- Sel, poivre.
- Beurre.
- Crème fraîche.
- Emmental ou comté ou mimolette ou tout autre fromage à pâte cuite de votre convenance.
- Ciboulette, jeunes oignons.

Préparation de la recette :

1. Peler les pommes de terre en essayant de faire des épluchures les plus harmonieuses possibles.
2. Etaler une couche d'épluchure dans le plat à gratin, puis poser quelques cuillerées de crème fraîche, de la ciboulette hachée, sel, poivre, un peu de beurre, le fromage râpé.
3. Renouveler l'opération jusqu'à épuisement du stock, en terminant par une couche de fromage.
4. Mettre au four à feu 4-5 pendant 1/2 heure.

Flan de légumes de saison.



Fiche recette :

- 350 gr de légumes (légumes de saison et reste de légumes divers)
- 1/2 oignon
- 1 cs de persil (ou ciboulette)
- 100 gr de crème fraîche
- 1 cs de maïzena
- 2 oeufs (entiers)
- 40 gr de gruyère râpé
- sel
- poivre

Préparation:

1. Préchauffer le four à 160 °C (th 5-6).
2. Couper en petits cubes les légumes séparément (pas de mélange) !!!
3. Hacher très finement l'oignon et le persil.
4. Faites le revenir dans un peu d'huile (beurre) et ajouter les légumes (séparément) le temps de les colorer un peu et assaisonnez-les.
5. Mélanger la crème, la maïzena, les œufs et le gruyère.
6. Saler, poivrer (pour rectifier l'assaisonnement) et mélanger bien.
7. Remplir vos ramequins ou plats avec les légumes en couches successives, en suite, remplir (imbiber) avec l'appareil à flan et mettre au four pour 35 minutes environ.

Emincé de plat filet et mousse Worcestershire,

purée au raifort.



Fiche recette :

- 800 gr de plat filet
- 800 gr de pommes de terre
- 1 racine de raifort
- Ail
- Salade (laitue, grisettes ou lolo rouge)
- Sauce Worcestershire (ex : sauce anglaise Lea & Perrins)
- Beurre, sel, poivre
- Lait

Pour la purée :

1. Peler les pommes de terre et les cuire dans une casserole d'eau salée.
 2. Les égoutter soigneusement, remettre dans la casserole et couvrir.
 3. Chauffer la crème avec le raifort et l'huile d'olive au micro-ondes pendant 1 min 30.
 4. Écraser les pommes de terre au presse purée et y ajouter le contenu du bol.
- Rectifier

Pour la mousse worcestershire :

1. Saisir les déchets de salade dans le beurre et faire réduire (fondre) lentement en ajoutant un peu d'eau.
2. Ajouter la sauce anglaise et l'ail, rectifier l'assaisonnement.
3. Mixer le tout et faire réduire pour obtenir un mélange épais.

Pour le plat filet :

1. Saisir le plat filet dans une poêle avec du beurre, une cuisson rapide et servir Bleu/saignant. Le plat filet ne supportera pas bien la grillade, ni une cuisson « bien cuit ».
2. Dresser la purée à l'emporte pièce sur fond de mousse worcestershire et déposer y le plat filet découpé en lamelles (1cm).