

# Atelier de cuisine du 16 janvier 2016

## Velouté de potiron au miel

Ingrédients :

- 2kg500 de potiron coupé en morceaux (potiron, potimarron, butternut ou mélange)
- 2 oignons
- 3 ou 4 carottes
- 2 Litres de lait
- Miel : 1 pot de 250ml
- Fond de volaille ou bouillon cube à diluer dans l'eau avant de le mettre dans la marmite
- Crème
- Noisettes hachées réduites en poudre

On peut remplacer tout ou partie du lait par de l'eau suivant les goûts.

Dans la marmite, mettre les morceaux de potiron, carottes, oignons. Y ajouter les 2L de lait et compléter par environ 1L d'eau, sel poivre et environ 125g de miel ainsi que le fond de volaille dilué et faire cuire.

Quand les légumes sont cuits, mixer le tout et ajouter la crème, un peu de noisettes hachées et rectifier l'assaisonnement selon les goûts (poivre, sel, miel)

On peut accompagner le potage de mouillettes de foie gras : rondelles de baguette passées au four, garnies de tranches fines de foie gras

---

## Feuilleté de saint Jacques aux épinards et crème de chou-fleur

Ingrédients :

- 1 petit chou-fleur détaillé en bouquets
- 400 ou 800g de noix de saint Jacques suivant le nombre de personnes
- Epinards frais (environ 1kg pour 4 personnes)
- 3 à 4 échalotes ou oignon suivant les goûts
- Huile d'olive, huile végétale
- 100à 200g de tranches de poitrine ou lard fumé
- Crème entière
- Pâte feuilletée

Faire cuire le chou-fleur dans de l'eau dans laquelle on a ajouté le jus des noix de saint Jacques, sel, poivre.

Garder un peu de chou-fleur cru pour la déco (à détailler en lamelles avec la mandoline)

Dans une poêle, mettre un mélange d'huile d'olive (aromatisée avec ail, romarin, thym...) et d'huile végétale et faire suer les échalotes, puis ajouter les épinards frais, sel et poivre. Quand les épinards sont cuits, les réserver au chaud

Pendant ce temps, faire cuire au four les petits feuilletés découpés dans la pâte à l'emporte pièce

Dans une autre poêle chaude, faire cuire les tranches de lard détaillées en lamelles, sans matière grasse et ne pas laver la poêle ; elle servira à poêler les noix de saint Jacques (coupées si elles sont grosses).

Les saint jacques seront poêlées au dernier moment (2à 3mns)

Quand le chou-fleur est cuit, passer au mixer avec un peu de jus de cuisson. Ajouter de la crème entière et rectifier l'assaisonnement (sel, poivre) et mixer jusqu'à obtenir une émulsion (mélange mousseux)

Pour la garniture, on peut réaliser un vert jus qui peut être réalisé avec une poignée d'épinards cuits et le jus de cuisson du chou-fleur, mixer le tout.

Poêler les noix de saint Jacques à la dernière minute.

Garder le tout au chaud avant de dresser l'assiette en déposant au fond de l'assiette, une petite louchée du velouté de chou-fleur, les petits feuilletés chauds, un petit tas d'épinards, les noix de saint Jacques, les lamelles de poitrine fumée chaudes, les lamelles de chou-fleur cru et quelques petits points de vert jus pour la déco. ( voir photos page suivante)

*\*Les épinards peuvent être remplacés par des poireaux coupés très fins et cuits à l'étuvée avec un peu d'eau à feu doux. On peut recouvrir la poêle d'un papier sulfurisé de la dimension de la poêle percé d'un trou pour laisser échapper la vapeur. En fin de cuisson, s'il reste un peu de liquide, faire évaporer en cuisant à découvert.*



## **Tarte au citron ou clémentine**

Ingrédients :

- 150g de galettes bretonnes
- 150g de palets bretons
- 120g de noix de coco râpée
- 270g de beurre
- Jus de citron (frais ou en flacon) ou jus de clémentines fraîches (environ une dizaine) environ 150ml de jus
- 3 œufs
- 150g de sucre
- Petites feuilles de gélatine à faire tremper dans l'eau



Mixer les galettes et les palets ou utiliser le pilon pour les réduire en miettes. Torrifier un peu la poudre de noix de coco au four pour qu'elle brunisse un peu et l'ajouter au mélange. Ajouter 90g de beurre fondu et mélanger bien le tout (on doit obtenir une texture de « sable mouillé »). Sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et pouvant aller au réfrigérateur, réaliser les fonds de tarte avec un emporte-pièce. Y déposer 3 à 4 petites cuillères à soupe de mélange et tasser avec le fond d'un verre, à peine 1cm de hauteur et mettre les fonds de tarte au réfrigérateur pour qu'ils durcissent.

Pendant ce temps réaliser la crème au jus de citron ou clémentine.

Mélanger les 3 œufs et les 150g de sucre sans blanchir le mélange. Faire chauffer le jus de citron ou clémentine. Quand le jus est chaud, on ajoute une petite partie dans le mélange œufs-sucre, puis verser le tout dans la casserole de jus. Ajouter les 3 feuilles ramollies de gélatine et chauffer à environ 83-84 degrés. Le mélange doit épaissir, mais ne pas bouillir (idem crème anglaise). Verser le tout dans un saladier et laisser refroidir jusqu'à ce que le mélange descende à une température entre 40 et 50 degrés.

Pendant ce temps couper 180g de beurre en petits cubes. Quand le mélange crémeux est à la température voulue, on mixe le tout avec un pied mixer ou un blender en ajoutant progressivement les morceaux de beurre. Remplir une poche à douille jetable et sortir les fonds de tarte du frigo quand ils sont bien durcis et garnir les fonds de tarte de petits tas du mélange crémeux (idem photo du dessus). Décorer de petites meringues ou morceaux de zeste de citron, ou de citron confit.

**Bonne dégustation !**