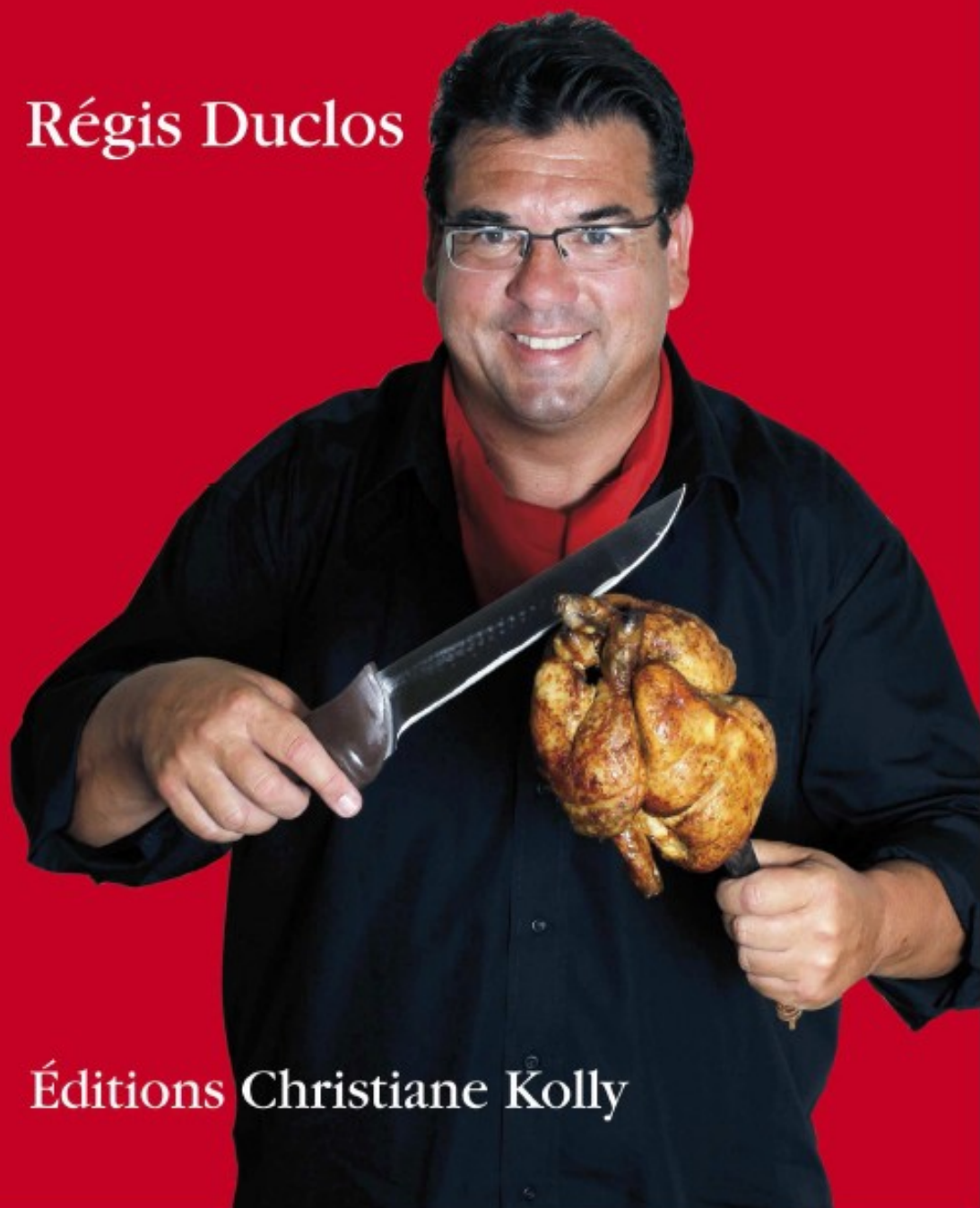


La bonne cuisine du lendemain

Régis Duclos



Éditions Christiane Kolly

*Je dédie cet ouvrage
à mon grand-père "hors normes"
qui a su me guider.*

*J'entends encore
ses principes et ses conseils
dans ma vie de tous les jours,
aussi bien privée que professionnelle !*

*Je le remercierai éternellement,
et je sais qu'il sait !*

Régis Duclos



*La bonne cuisine
du lendemain*

par Régis Duclos

Préface

de Jacques Zanetta

Que rien ne reste !

C'est le credo de Régis DUCLOS qui nous vient tout droit du sud-ouest de la France et plus particulièrement de la Bigorre.

D'abord le "petit" Régis a écouté son grand-père qui lui a transmis la connaissance des produits, la rigueur et la persévérance. Et cela fait 25 ans, au travers de restaurants étoilés et autres grandes maisons bourgeoises, que Régis met en application ses conseils éclairés : **NE PAS GASPILLER LA NOURRITURE.**

Aujourd'hui pour notre plus grand bonheur, Régis DUCLOS passe à table ! Il nous guide afin d'utiliser au mieux nos restes et de se régaler différemment :

"Avec des recettes simples et rapides, vous apprendrez qu'avec peu de choses, on fait de belles et bonnes choses !"

Place à l'art culinaire, talent et gourmandise sont au rendez-vous, bonne lecture et surtout bon appétit !

Je tiens à ajouter qu'avec Régis, nous avons passé des moments inoubliables à la Télévision Suisse Romande dans DOLCE VITA.

Travail et bonne humeur étaient toujours au rendez-vous. Je lui souhaite de tout cœur, tout le meilleur pour ses nouvelles aventures culinaires.

Jacques Zanetta

Agneau aux épices

Froid

gigot

Ingrédients

150 à 250 gr de restes
60 gr de semoule de couscous moyenne
1 dl d'huile d'olive
sel, poivre, menthe et coriandre fraîches
pignons de pin grillés
un peu d'huile de pépins de raisin
¼ lt de mayonnaise no 1
3 cs d'épices à couscous
2 cs de cumin



30'

Comment faire

- Couper l'agneau en fines tranches
- Mélanger les épices à couscous et le cumin avec la mayonnaise
- Tartiner cette sauce sur vos tranches d'agneau
- Parsemer de quelques pignons que vous avez fait sauter à l'huile quelques instants jusqu'à coloration
- Vous pouvez mettre un peu de coriandre fraîche sur chaque tranche
- Mettre la semoule de couscous dans un saladier
- Y verser l'eau chaude et le décilitre d'huile d'olive jusqu'à ce que la semoule soit légèrement couverte
- Saler et poivrer
- Couvrir et laisser reposer 10 minutes
- A l'aide d'une fourchette, égrener la semoule et y ajouter la coriandre et la menthe fraîches et hachées
- Mélanger et réserver le tout au frais durant une heure.

Avec servir la semoule à part



Brouilly bien frais - France

Gamay de Dardagny, Clos des Pins, Genève - Suisse

A base d'agneau

Agneau Edouard VII

Froid

gigot

Ingrédients

- 150 à 250 gr de restes
- 150 gr de foie gras en terrine
- ¼ lt de gelée Sulze ou Maggi
- 1 petit verre de porto rouge
- 1 branche de romarin pour la décoration



30'

Comment faire

- Tailler votre agneau en tranches fines
- Mettre entre chaque tranche une fine tranche de foie gras
- Déposer tout ceci dans un plat demi creux
- Faire un peu de gelée et la laisser refroidir
- Ajouter le porto rouge à la gelée
- Verser la gelée sur les tranches
- Faire prendre au réfrigérateur durant ¼ heure
- Sortir une heure avant de déguster
- Placer la branche de romarin en décoration.

Avec quelques toasts qui seront les bienvenus



L'agassant d'Agassac, Haut-Médoc,
2ème vin d'Agassac - France

Merlot 2009, Les Parcelles, Laurent Villard, Genève -
Suisse

Psstt

Ce plat peut servir d'entrée pour un dîner avec des invités

A base d'agneau

Curry d'agneau

Chaud

épaule ou gigot

Ingrédients

150 à 250 gr de restes
1 gros oignon
2 cs d'huile de pépins de raisin
curry de Madras fort à votre goût
3 cs de farine
¼ de lt de lait de coco
¼ de lt bouillon de poule
1 pomme gala
1 banane
20 gr de raisins de Smyrne
trempés et égouttés
amandes effilées et grillées
sel et poivre



15'



30'

A base d'agneau

Comment faire

- Couper les restes en cubes pas trop gros
- Faire revenir avec un peu d'huile un oignon coupé en petits dés, sans coloration
- Ajouter la viande
- Laisser mijoter 3 ou 4 minutes
- Ajouter quelques cuillerées de curry Madras plus ou moins fort selon votre goût et 3 cuillerées de farine
- Faire revenir le tout jusqu'à ce que ça prenne un peu au fond de la casserole
- Vous avez auparavant fait un peu de bouillon de poule qui a été refroidi
- Le mélanger au lait de coco
- Ajouter ce liquide à votre préparation et laisser mijoter doucement jusqu'à consistance
- Rectifier l'assaisonnement et ajouter une pomme gala coupée en petit cubes
- Laisser mijoter ¼ heure
- Ajouter une banane coupée également en cubes qui permettra de lier et d'adoucir
- Laisser mijoter encore 5 minutes.
- Au moment de servir, parsemer d'amandes grillées et de raisins de Smyrne.

Avec du riz blanc
et du yaourt pour atténuer le piquant



Jurançon sec, Château Jolys - France
Domaine Le Petit Cottens, La Côte AOC - Suisse

Table des matières

Préface de Jacques Zanetta.....	7
Introduction.....	9
Pour commencer.....	11
Il est utile de préciser.....	12
Trucs et astuces.....	13
Recettes de base.....	15
No 1 - Mayonnaise.....	16
No 2 - Mayonnaise aux herbes.....	16
No 3 - Vinaigrette.....	17
No 4 - Vinaigrette aux herbes.....	18
No 5 - Sauce tomate.....	19
No 6 - Tomates concassées.....	20
No 7 - Béchamel légère	21
No 8 - Béchamel épaisse.....	22

No 9 - Pâte à crêpes.....	23
No 10 - Appareil à soufflé et soufflé de base.....	24
Viandes.....	25
Bœuf Strogonoff.....	26
Bœuf en salade.....	27
Cannelloni.....	28
Bœuf mariné au tyriaki.....	30
Veau au thon.....	32
Veau tomates olives jambon.....	33
Veau Orloff.....	35
Lasagnes.....	36
Agneau aux épices.....	37
Agneau Edouard VII.....	39
Curry d'agneau.....	40
Moussaka.....	42
Porc au miel, pommes et gingembre confit.....	44
Gelée de lapin provençale.....	46
Lapin aux champignons, olives et julienne de jambon blanc.....	48
Volailles.....	51
Croquettes de poulet.....	52
Colombo de poulet aux amandes et abricots.....	54
Salade Waldorf.....	56
Roulade aux légumes.....	57
Salade de dinde, avocat, bleu et endives.....	59
Axoa de dinde "plat basque".....	60
Dinde à l'oranaise.....	61
Feuilleté de dinde au paprika et légumes.....	62
Aumônières de canard aux légumes.....	64
Canard au poivre de Séchouan et vinaigre de framboises.....	66
Filet mariné aux épices, gingembre et raisins blonds.....	68
Roulades de canard aux truffes de foie gras.....	69
Parmentier de pintade au foie gras.....	70

Salade de céleri branche pintade, parmesan, tomates séchées et olivettes de Nice.....	71
Poissons.....	73
Salade de cabillaud aux pommes de terre nouvelles moutarde à l'ancienne.....	74
Méli-mélo de cabillaud à la Biscayenne.....	75
Salade de moules aux herbes.....	76
Sandwiches de moules à l'estragon.....	77
Marbré de raie aux herbes et gorgonzola.....	78
Penne au saumon basilic et tomates cerises.....	79
Crêpes de saumon et avocats au piment d'Espelette (espelattako bippera).....	80
Cassolette de saumon aux asperges et champignons.....	82
Faufilage de truite au raifort tomates séchées et brocoli.....	84
Filet de truite au poireau vin de Jurançon.....	86
Daurade aux aromates.....	88
"Trifouillis" de daurade au pastis.....	90
Turbot et sa gelée aux concombres et coulis de poivron.....	91
Soufflé de turbot et crevettes.....	93
"Régalet" de bar vert et tomates concassées.....	94
Le loup-bar pris au piège.....	96
"Merlu Koskera".....	98
Artichauts bretons et merlu "foie gratté".....	100
Légumes.....	101
Gâteau de carottes au bacon saisi.....	103
Purée de carottes au vin de Jurançon.....	104
Flan de fenouil au chèvre frais.....	105
Saladine de fenouil, parmesan et crevettes roses.....	106
Crème d'asperges.....	107
Tomates, aubergines, courgettes, poivrons.....	108
Mousse de tomates au basilic.....	108
Tomates farcies au chèvre, ciboulette et jambon de Bayonne.....	110
Aubergines farcies au thon et gorgonzola.....	111

Purée d'aubergines aux anchois et à l'ail.....	113
Croquettes fines de courgettes à la feta.....	114
Carpaccio de courgettes aux herbes et tomates.....	115
"Pastet" de courgettes au four à l'ancienne.....	116
Piperade basquaise au jambon de Bayonne.....	118
Riz aux poivrons et chorizo.....	120
Wok de légumes sautés aux nouilles.....	121
Fromages.....	123
Fromages à pâte dure, Gruyère, Comté, Beaufort, Emmenthal, Cantal.....	124
Soufflés démoulés.....	124
Crêpes soufflées au fromage.....	126
Croquettes de fromage et pommes de terre.....	127
Pâtes au vieux Cantal et sauge.....	128
Fromages à pâte molle, brie, tomme de vache, camembert, triple crème, Reblochon.....	129
Tarte au fromage aux épinards.....	129
Camembert frit sur lit de salade.....	131
Pommes de terre, lardons et fromages fondus.....	132
Fromages à pâte persillée, bleu, fourme d'Ambert, Roquefort.....	133
Terrine de bleus aux noix et gelée au porto.....	133
Feuilletés de bleus et escargots de Bourgogne.....	135
Chèvres secs et mi-secs.....	137
Chèvre sec aux herbes et Serrano huile d'olive.....	137
Chèvre frais demi-sec, saumon bagel et ciboulette.....	138
Brick de chèvre sésame et huile de noix.....	139
Table des matières.....	141
Edition 2011.....	145

Edition 2011

Éditions Christiane Kolly
Route du Pré de la Grange 30
1680 Romont FR
Suisse

Imprimé par lulu.com