

COURS DE CUISINE AMBASSADE FRANCE 27 SEPTEMBRE 2012.

COULIS DE TOMATES

Ingrédients :

(pour 1 L de coulis)

1 kg de tomates mûres

1 oignon

1 bouquet garni

25 cl d'eau

Huile d'olives

sel fin, poivre

Progression technique :

Monder les tomates, les couper en 2, les épépiner et les concasser.

Eplucher l'oignon et le ciseler.

Suer les oignons avec un peu d'huile d'olives et le bouquet garni. Ajouter les tomates concassées, le jus de tomate contenu dans les pépins et l'eau. Porter à ébullition puis laisser cuire à feu doux jusqu'à l'obtention d'une purée.

Passer au tamis, mixer et réduire si nécessaire.

TAPETONS D'AUBERGINES

Ingrédients :

1,200 g d'aubergines

30 cl de lait

30 g de beurre

30 g de farine

8 œufs

Huile d'olives

Sel, poivre, noix de muscade

Progression technique :

Préchauffer le four à 170°C.

Laver les aubergines. Trancher une partie des aubergines en fines lamelles dans le sens de la longueur. Rissoler les lamelles à l'huile d'olives.

Tapisser les bords des ramequins avec les lamelles d'aubergines, réserver.

Couper en deux le reste des aubergines, les inciser, saler et poivrer, arroser d'huile d'olives et cuire au four 20-25 min.

Récupérer la chair des aubergines et passer au mixer pour obtenir 400g de puree.

Préparer la sauce béchamel :

Mettre le beurre à fondre, ajouter la farine, bien mélanger.

Verser doucement le lait froid sur le roux en mélangeant constamment.

Assaisonner, porter à ébullition et laisser cuire 2 min.

Clarifier les œufs (séparer le blanc du jaune).

Ajouter les jaunes d'œufs à la béchamel (facultatif).

Ajouter la purée d'aubergines à la béchamel.

Monter les blancs en neige ferme avec un peu de sel.

Incorporer délicatement les blancs à l'appareil à l'aide d'une spatule.

Verser le mélange dans le(s) moule(s).

Cuire à four chaud pendant 12 à 15 min (pour des soufflés individuels).

Démouler, dresser et servir aussitôt (avec un coulis de tomates)



ROSACE DE COURGETTES

Ingrédients :

1,200 kg de courgettes
3 œufs
2 œufs (jaune)
5 cl de crème
Sel, poivre, noix de muscade

Progression technique :

Laver et couper les courgettes en fines rondelles.

Blanchir les rondelles de courgettes 3 mn à l'eau bouillante salée, les rafraîchir.

Beurrer uniformément à l'aide d'un pinceau l'intérieur de(s) moule(s) et tapisser les bords avec les rondelles de courgette en forme de rosace, réserver au frais.

Mixer le reste des courgettes pour obtenir 800 g de purée, réserver.

Préparer un appareil à crème prise salé : Battre les œufs et les jaunes en omelette avec la crème, le sel et le poivre.

Incorporer la purée de courgettes à l'appareil, ajouter la noix de muscade et rectifier l'assaisonnement.

Verser le mélange dans le(s) moule(s).

Cuire à four chaud à 150°C au bain marie (Thermostat 5) pendant 20-25 min.

Démouler, dresser et servir aussitôt.

CROUSTILLANT DE SAUMON AUX POIVRONS **BEURRE CITRONNE**

Ingrédients :

8 pavés de saumon
8 feuilles de pâte filo
2 poivrons rouges
2 poivrons verts
1 oignon
1 citron
200g de beurre
Huile d'olives
Sel, poivre

Progression technique :

Préparer les pavés de saumon ou demander à votre poissonnier de vous les préparer.

Eplucher et ciseler l'oignon.

Laver, évider et émincer les poivrons.

Faire suer l'oignon dans un peu d'huile d'olives, ajouter les poivrons et étuver à feu doux jusqu'à ce que les poivrons soient comptés.

Poser une feuille de pâte filo sur le plan de travail, beurrer à l'aide d'un pinceau puis poser l'autre feuille par dessus. Couper la feuille en deux dans le sens de la largeur.

Poser un pave de saumon au bord de la feuille, saler, poivrer, mettre dessus de la compoté de poivrons.

Rouler les croustillants, rabattre les cotes. Mettre les croustillants sur une plaque beurrée ou sur du papier sulfurisé. Badigeonner de beurre clarifié. Cuire 15 min. à four chaud a 170°C.

Presser un citron, mettre à réduire presque jusqu'à sec, incorporer rapidement le beurre découpé en petits morceaux en fouettant énergiquement, saler, poivrer.

Dresser les croustillants, servir la sauce à part.



SOUFFLE GLACE A LA FRAMBOISE

Ingrédients :

500 g de framboises
300 g de sucre
50 cl de crème liquide
2 blancs d'œufs
Liqueur P.M.

Progression technique :

Préparer le(s) moule(s). Découper une bande de papier sulfurisé de la hauteur du moule, le rouler pour obtenir un cylindre du même diamètre que le moule, l'agrafer.

Mettre dans une casserole les framboises avant de les avoir préalablement rincées. Ajouter 150g de sucre et porter à ébullition. Mixer les fruits puis passer au tamis. Laisser refroidir.

Monter la crème liquide en Chantilly avec 100g de sucre. Parfumer la purée de fruits avec la liqueur, incorporer la crème chantilly délicatement au fouet.

Monter les blancs en neige, les serrer avec 50 g de sucre.

Incorporer doucement les blancs en neige à l'appareil à soufflé à l'aide d'une spatule. Remplir le moule, placer au congélateur 12 h.

Retirer le papier du moule, décorer avec quelques framboises.

Servir aussitôt (avec un coulis de framboises et des tuiles aux amandes)

