



**PETITS PLATS
DANS
LES GRANDS**



21 rue du Montparnasse 75283 Paris Cedex 06

SOMMAIRE

Velouté d'asperges, chantilly au poivre.....	4
Salade de langoustines aux courgettes	6
Mille-feuilles croustillants de courgettes au chèvre .	8
Aumônières de saint-jacques aux poireaux	10
Terrine de foie gras mi-cuit.....	12
Salade de courgettes à la mimolette et au magret fumé	14
Foie gras poêlé au raisin	16
Risotto aux fèves et aux asperges	18
Rôti de lotte au jus d'herbes, crème de céleri	20
Saumon en croûte.....	22
Turbot poché hollandaise.....	24
Paella	26
Risotto à la marinara	28
Parmentiers de crabe au carvi.....	30

Bœuf Stroganov	32
Filet de bœuf en croûte.....	34
Grenadins de veau aux trompettes	36
Sauté de veau Marengo.....	38
Fricassée de ris de veau aux asperges et aux morilles.....	40
Souris d'agneau confites, frites de patate douce	42
Navarin d'agneau	44
Gigot d'agneau rôti au beurre de sauge	46
Pavés d'autruche aux noix, sauce au roquefort	48
Coq au vin	50
Canard à l'orange	52
Foie gras chaud aux agrumes	54
Magrets de canard aux pêches	56
Civet de lapin.....	58

Velouté d'asperges, chantilly au poivre

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 min

CUISSON : 15-20 min

- > 1 kg d'asperges vertes
- > 10 cl de crème fraîche
liquide
- > 75 cl de lait
- > 2 pincées de piment
de Cayenne
- > 1 pincée de muscade
râpée
- > 1 cuill. à café de fécule
de maïs
- > 2 cuill. à café d'huile
de noisette
- > sel, poivre

1. Coupez l'extrémité dure des asperges et grattez les tiges avec un couteau Économe. Coupez les pointes à 3 cm et les tiges en rondelles. Faites cuire les pointes à la vapeur pendant 5 minutes.

2. Mettez la crème pendant 10 minutes au congélateur dans un petit saladier.

3. Dans une casserole, faites bouillir le lait avec 1 pincée de sel. Plongez-y les rondelles d'asperge et faites-les cuire de 10 à 12 minutes. Poivrez, ajoutez le piment et la muscade, et mixez pour obtenir un mélange très lisse. Transvasez dans une autre casserole à travers une passoire fine.

4. Délayez la fécule avec 1 cuillerée à soupe d'eau et versez-la dans la casserole. Portez doucement à ébullition et laissez cuire 2 minutes en remuant jusqu'à obtenir un velouté onctueux.

5. Sortez la crème du congélateur et fouettez-la en chantilly ferme en la poivrant légèrement.

6. Versez le velouté dans quatre bols et posez la chantilly à la surface. Répartissez les pointes d'asperge et décorez de poivre concassé. Au moment de servir, arrosez le velouté de quelques gouttes d'huile de noisette.





Salade de langoustines aux courgettes

POUR 4-6 PERSONNES

PRÉPARATION : 25 min

CUISSON : 3 min

- > 12-18 langoustines
 - > 2 courgettes à peau fine
- > 5 cuill. à soupe d'huile d'olive
 - > 50 g de trévisse
 - > 2 citrons
- > 24 olives noires dénoyautées
- > 80 g de pousses de radis (facultatif)
 - > sel, poivre

1. Rincez les langoustines et détachez les têtes. Pour décortiquer les langoustines sectionnez avec des ciseaux la membrane ventrale de la carapace.

2. Lavez les courgettes puis détaillez-les en fines rondelles sans les éplucher. Mettez à chauffer 1 cuillerée à soupe d'huile dans une poêle et faites-y revenir les courgettes pendant 3 minutes à feu vif : salez et poivrez. Égouttez les courgettes et épongez-les avec du papier absorbant.

3. Lavez et essorez la salade.

4. Fouettez 4 cuillerées à soupe d'huile d'olive avec 3 cuillerées à soupe de jus de citron, salez et poivrez. Versez la moitié de cette vinaigrette sur les langoustines et mélangez. Assaisonnez la salade avec le reste de sauce.

5. Répartissez la salade dans les assiettes. Ajoutez les courgettes puis les langoustines et les olives dénoyautées. Parsemez éventuellement de pousses de radis et servez.



Mille-feuilles croustillants de courgettes au chèvre

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 min

CUISON : 10 min

- > 1 courgette de taille moyenne
- > 3 cuill. à soupe d'huile d'olive + un filet pour arroser
- > 4 feuilles de pâte filo
- > 4 crottins de fromage de chèvre
- > 2 branches de thym
- > sel, poivre

1. Coupez la courgette en rondelles. Dans une poêle, mettez à chauffer 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive et faites-y cuire les rondelles de courgette pendant 5 minutes; salez et poivrez.
2. Préchauffez le four à 220 °C (therm. 7-8). À l'aide de ciseaux, coupez les feuilles de pâte filo en rectangles de 10 cm de long sur 5 cm de large. Badigeonnez ceux-ci avec la cuillerée d'huile restante, à l'aide d'un pinceau.
3. Coupez les crottins de chèvre en tranches de 3 mm d'épaisseur.
4. Montez les mille-feuilles en intercalant les feuilles de pâte filo, les courgettes et les tranches de chèvre. Arrosez-les avec un peu d'huile d'olive. Parsemez de thym émietté.
5. Faites cuire au four pendant 5 minutes. Servez aussitôt.

> **Conseil.** Accompagnez ces mille-feuilles d'une salade verte.

> **Variante.** Remplacez la pâte filo par des feuilles de brick, c'est tout aussi délicieux !





Aumônières de saint-jacques aux poireaux

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 min

CUISSON : 20 min environ

- > 2 petits poireaux
- > 60 g de beurre
- > 2 cuill. à soupe d'huile d'olive
- > 12 ou 16 noix de saint-jacques sans corail
- > 4 crêpes de blé noir ou de froment
- > 2 branchettes de thym
- > sel, poivre

1. Retirez les grosses feuilles vertes des poireaux. Taillez le reste en fine julienne, puis rincez soigneusement.

2. Dans une poêle, mettez à chauffer 30 g de beurre et faites-y fondre les poireaux pendant 6 à 8 minutes.

3. Dans une autre poêle, faites chauffer l'huile d'olive et saisissez les noix de saint-jacques pendant 1 minute de chaque côté.

4. Préchauffez le four à 180 °C (therm. 6). Recouvrez la plaque du four de papier sulfurisé.

5. Répartissez la fondue de poireaux au centre des crêpes. Ajoutez 3 ou 4 noix de saint-jacques par-dessus. Parsemez de thym effeuillé, salez, poivrez puis déposez une noisette de beurre dans chaque crêpe.

6. Fermez délicatement les crêpes en aumônières ou en portefeuille, en les faisant tenir avec des cure-dents. Déposez les crêpes sur la plaque et enfournez pour 6 à 8 minutes.





Terrine de foie gras mi-cuit

POUR UNE TERRINE
DE 1 KG ENVIRON

PRÉPARATION: 15 min

MARINADE: 12 h

CUISSON: 40 min

- > 1 kg de foie gras de canard ou d'oie
- > 16 g de sel
- > 5 g de poivre blanc
- > 2 g de quatre-épices
- > 10 cl de porto blanc

1. Dénervéz les lobes de foie. Mettez-les dans un plat, saupoudrez-les des deux côtés de sel, de poivre blanc, de quatre-épices et arrosez de porto. Laissez-les mariner 12 heures au réfrigérateur en les retournant de temps en temps.

2. Préchauffez le four à 100 °C (therm. 3-4). Déposez les lobes de foie dans une terrine en tassant bien, de façon qu'il ne reste aucune poche d'air. Mettez la terrine dans un plat à bords hauts et versez de l'eau bouillante jusqu'à mi-hauteur. Faites cuire au four pendant 40 minutes.

3. Sortez la terrine du four et laissez refroidir. Posez dessus une planchette et un poids de 250 g, puis mettez au réfrigérateur.

4. Retirez la planchette lorsque la graisse est figée. Mettez cette graisse dans une casserole pour la faire fondre, puis coulez-la sur le dessus de la terrine.

5. Démoulez la terrine avant de la servir et coupez-la en tranches.



Salade de courgettes à la mimolette et au magret fumé

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 min

- > 4 cuill. à soupe de vinaigre balsamique
- > 4 cuill. à soupe d'huile d'olive
- > 3 courgettes
- > 60 g de pignons de pin
- > 120 g de mimolette vieille
- > 20 tranches de magret de canard fumé
- > sel, poivre

1. Dans un bol, mélangez le vinaigre avec l'huile, du sel et du poivre.

2. Lavez les courgettes puis, sans les éplucher, détaillez-les, à l'aide d'un Économe, en fines lanières sans aller jusqu'au cœur.

3. Faites griller les pignons de pin à sec dans une poêle. Retirez la croûte de la mimolette et faites des copeaux avec un Économe ou au couteau. Dégraissez les tranches de magret de canard.

4. Réunissez tous les ingrédients dans un saladier, versez la vinaigrette et mélangez délicatement. Servez aussitôt.

> Conseil. Utilisez des petites courgettes : elles ont très peu de pépins et sont tendres et bien fermes. Vous pouvez également les râper.



Foie gras poêlé au raisin

POUR 4 PERSONNES

MACÉRATION : 1 h

PRÉPARATION : 30 min

CUISSON : 4 à 6 min

- > 1 foie gras cru de canard de 400 à 500 g
 - > 1 pincée de quatre-épices
 - > 10 cl de porto
 - > 1 belle grappe de raisin blanc à gros grains
 - > 2 cuill. à soupe de farine
 - > 4 tranches de pain blanc
 - > 10 cl de fond de veau (frais ou à base de produit déshydraté)
 - > sel, poivre
1. Écartez les lobes du foie, dénervez-les sommairement avec un petit couteau et retirez toutes les traces laissées par le fiel. Rincez le foie, épongez-le et coupez-le en biais, aussi régulièrement que possible, en escalopes d'environ 1,5 à 2 cm d'épaisseur.
 2. Salez et poivrez les escalopes dans une assiette creuse. Ajoutez le quatre-épices et le porto. Retournez les escalopes deux ou trois fois et laissez-les macérer 1 heure.
 3. Rincez le raisin et égrappez-le. Pelez et épépinez les grains.
 4. Égouttez les escalopes en conservant le porto de macération. Séchez-les, passez-les dans la farine sur les deux faces et tapotez-les pour faire tomber l'excédent.
 5. Chauffez une poêle antiadhésive. Faites cuire les escalopes à feu vif, 1 minute de chaque côté. Baissez le feu et terminez la cuisson à feu modéré pendant 1 ou 2 minutes de chaque côté. Égouttez-les, posez-les sur le plat de service chaud et couvrez-les d'une feuille d'aluminium.
 6. Faites griller le pain.
 7. Jetez la graisse de cuisson. Versez le porto de macération et le fond de veau dans la poêle, portez à ébullition et laissez réduire de moitié à feu vif. Baissez le feu, ajoutez le raisin et faites-le chauffer. Versez la sauce sur les escalopes. Servez très chaud.





Risotto aux fèves et aux asperges

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 min

CUISSON : 25 min

- > 8 asperges vertes, fraîches ou surgelées
- > 200 g de fèves pelées, fraîches ou surgelées
 - > 1 cube de bouillon de volaille
 - > 1 oignon
- > 2 cuill. à soupe d'huile d'olive
 - > 60 g de beurre
 - > 200 g de riz rond pour risotto (arborio, carnaroli, maratelli)
 - > 10 cl de vin blanc
 - > 40 g de parmesan
 - > sel, poivre

1. Plongez les asperges et les fèves pendant 5 minutes dans de l'eau bouillante salée. Égouttez-les.

2. Faites dissoudre le cube de bouillon dans 75 cl d'eau bouillante. Pelez et émincez l'oignon.

3. Mettez l'huile et 30 g de beurre à chauffer dans une sauteuse et faites-y revenir l'oignon. Ajoutez le riz et laissez dorer 2 minutes en remuant. Versez le vin puis, lorsqu'il est totalement évaporé, ajoutez le bouillon frémissant louche par louche. Salez au besoin, poivez. Laissez cuire pendant 15 minutes.

4. Ajoutez les asperges et les fèves, et poursuivez la cuisson encore 5 minutes. Incorporez le reste de beurre en petits morceaux, parsemez de copeaux de parmesan et servez.



Rôti de lotte au jus d'herbes, crème de céleri

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 25 min

CUISON : 30 min environ

- > 400 g de céleri-rave
[poids net]
- > 150 g de beurre
- > 10 cl de crème liquide
- > 1 bouquet de cerfeuil
- > 1 bouquet de coriandre
- > 4 morceaux de filet de
lotte de 160 g environ
- > 25 cl de fumet de
poisson
- > 3 cuill. à soupe d'huile
d'olive
- > sel, poivre

1. Coupez le céleri-rave en morceaux. Faites-le cuire pendant 20 minutes dans de l'eau bouillante salée. Égouttez-le puis mettez-le dans la cuve d'un robot avec 100 g de beurre et la crème liquide. Mixez 2 minutes pour obtenir une crème onctueuse : gardez-la au chaud.
2. Lavez le cerfeuil et la coriandre, ciselez-les.
3. Ouvrez les filets de lotte en portefeuille en les tranchant dans l'épaisseur, sans les couper entièrement. Garnissez l'intérieur avec la moitié des herbes ciselées, salez, poivrez puis reconstituez les morceaux et ficelez-les en rôtis.
4. Faites réduire de moitié le fumet de poisson dans une petite casserole. Ajoutez le reste du beurre en morceaux, faites bouillir 2 minutes. Hors du feu, ajoutez le reste des herbes et mixez la sauce pour l'émulsionner.
5. Dans une poêle, mettez l'huile d'olive à chauffer et saisissez les filets de lotte pendant 1 ou 2 minutes. Baissez le feu et laissez cuire de 6 à 8 minutes en retournant régulièrement les filets.
6. Servez les rôtis de lotte avec la crème de céleri et nappés de sauce mousseuse.



Saumon en croûte

POUR 6-8 PERSONNES

PRÉPARATION : 30 min

RÉFRIGÉRATION : 30 min

CUISON : 45 min

> 1 saumon entier

de 900 g à 1 kg

> 2 œufs

> 400 g de pâte

feuilletée (à acheter
chez le boulanger)

> sel, poivre

1. Écaillez et videz le saumon (laissez la tête). Lavez-le soigneusement à l'intérieur.

2. Faites bouillir 2 litres d'eau. Posez le saumon sur une grille placée sur un plat creux. Versez de l'eau bouillante dessus et enlevez la peau. Retournez le saumon et recommencez l'opération. Épongez-le avec du papier absorbant. Salez et poivrez l'intérieur et l'extérieur.

3. Battez les œufs dans un bol. Étalez les deux tiers de la pâte en un rectangle de 36 x 14 cm, sur 3 mm d'épaisseur. Déposez celui-ci sur la plaque du four tapissée de papier sulfurisé. Posez le saumon dessus. Repliez chaque côté de pâte sur quelques centimètres et dorez-les à l'œuf.

4. Étalez le reste de la pâte en un rectangle de 30 x 10 cm sur 4 mm d'épaisseur. Posez-le sur le poisson et soudez les bords sur la partie dorée à l'œuf. Découpez l'excédent de pâte en suivant la forme du saumon. Avec la pointe d'un couteau, dessinez la tête, la queue et les écailles, puis dorez la pâte à l'œuf battu. Mettez la plaque au réfrigérateur pendant 30 minutes.

5. Préchauffez le four à 180 °C (therm. 6). Dorez une nouvelle fois la pâte et enfournez pour 45 minutes.

6. Sortez la plaque du four et laissez reposer 10 minutes. Servez bien chaud.



Turbot poché hollandaise

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 min

CUISSON : 30 min environ

- > 4 morceaux de turbot avec la peau
- > quelques brins de persil frisé

Pour le court-bouillon au lait

- > 1 oignon
- > 1 gousse d'ail
- > 1 carotte
- > 1 bouquet garni
- > 12 à 14 g de gros sel
- > 1 litre de lait
- > poivre

Pour la sauce hollandaise

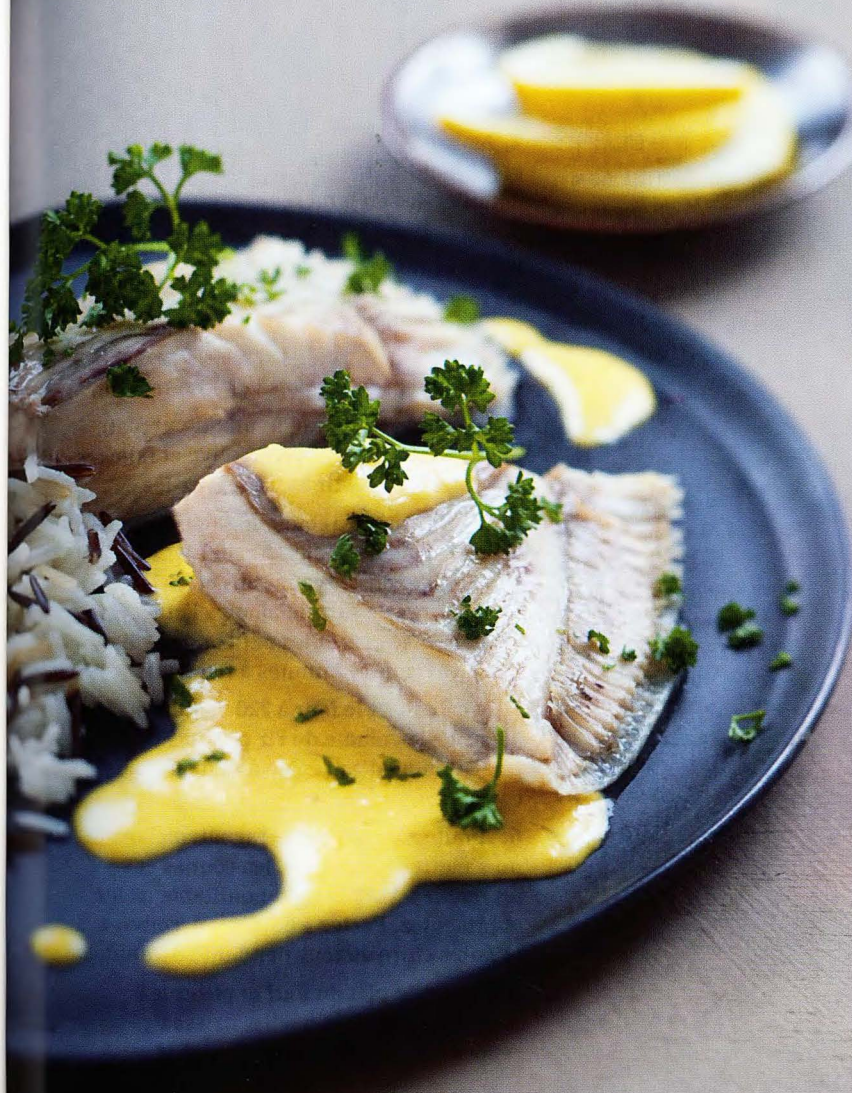
- > 250 g de beurre
- > 1 cuill. à soupe de vinaigre de vin
- > 1 cuill. à café de poivre mignonnette (poivre concassé)
- > 4 jaunes d'œufs
- > le jus de 1/2 citron
- > 1 pincée de sel

1. Préparez le court-bouillon au lait. Pelez l'oignon et l'ail. Épluchez la carotte et coupez-la en rondelles. Mettez les légumes et le bouquet garni dans une casserole. Ajoutez 1 litre d'eau, le sel et le lait; poivrez. Portez à ébullition et faites cuire 15 minutes à petits frémissements. Écumez en cours de cuisson. Laissez refroidir.

2. Plongez les morceaux de turbot dans le court-bouillon froid. Portez à la limite de l'ébullition et faites-les cuire à petits frémissements pendant 15 minutes.

3. Préparez la sauce hollandaise. Chauffez de l'eau dans une casserole pour un bain-marie. Dans une casserole plus petite, chauffez le vinaigre avec la mignonnette. Faites bouillir quelques instants pour diminuer le volume. Ajoutez les jaunes d'œufs et 1 cuillerée à soupe d'eau froide en fouettant doucement. Mettez la casserole au bain-marie sans cesser de fouetter. Lorsque le mélange commence à épaissir, ajoutez le beurre par petites quantités, en continuant de fouetter. Arrosez d'un filet de jus de citron et gardez au chaud.

4. Sortez délicatement les morceaux de turbot du court-bouillon. Retirez leur peau et disposez-les dans un plat. Entourez-les de pluches de persil. Servez avec la sauce hollandaise à part.



Paella

POUR 8 PERSONNES

PRÉPARATION : 50 min

CUISON : 40 min

- > 350 g de praires
- > 350 g de coques
 - > 16 moules
- > 400 g de calmars
 - > 2 oignons
 - > 2 poivrons
 - > 6 tomates
 - > 2 gousses d'ail
- > 250 g de haricots verts
 - > 25 cl d'huile d'olive
 - > 16 langoustines
- > 8 morceaux de poulet
 - > 1 dose de safran
- > 250 g de petits pois frais ou surgelés
 - > 400 g de riz long
- > 1 pincée de piment de Cayenne
 - > sel, poivre

1. Lavez et brossez les praires, les coques et les moules. Lavez les calmars et détaillez-les en lanières.

2. Pelez et hachez les oignons. Coupez les poivrons en deux, ôtez les pépins et les membranes blanches, puis détaillez chaque moitié en lanières. Coupez les tomates en petits cubes. Pelez et écrasez l'ail. Coupez les haricots verts en tronçons.

3. Dans une paellera (ou un faitout plat), mettez à chauffer l'huile d'olive et faites-y dorer les langoustines. Réservez-les.

4. Dans le même récipient, faites revenir les morceaux de poulet. Ajoutez les calmars puis les oignons, les poivrons et les tomates. Saupoudrez de safran, ajoutez l'ail écrasé, les haricots verts et les petits pois. Faites cuire environ 15 minutes à feu doux.

5. Préchauffez le four à 220 °C (therm. 7-8). Mesurez le volume du riz et faites bouillir une quantité d'eau égale à deux fois ce volume.

6. Ajoutez le riz dans le ragoût, mélangez puis mettez les praires, les coques et les moules. Versez l'eau bouillante, salez et pimentez. Portez à ébullition, couvrez et faites cuire au four pendant 25 minutes.

7. Retirez le plat du four et posez les langoustines sur la paella. Laissez reposer 10 minutes avant de servir.



Risotto à la marinara

POUR 4-6 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 min

CUISON : 25 min environ

- > 8 filets de rouget de 100 g chacun, avec la peau mais écaillés
- > 16 gambas crues
- > 300 g de palourdes
- > 2 cuill. à soupe de vin blanc sec
- > 4 cuill. à soupe d'huile d'olive
- > 2 échalotes
- > 1 gousse d'ail
- > 100 g de pulpe de tomate en dés
- > 200 g de riz rond pour risotto (carnaroli ou arborio)
- > 60 cl de fumet de poisson (frais ou préparé avec une base de produit déshydraté)
- > sel, poivre

1. Rincez les filets de rouget et les gambas puis épongez-les. Rincez les palourdes.

2. Chauffez le vin dans une casserole, ajoutez les palourdes, couvrez et faites ouvrir les coquilles à feu vif en secouant le récipient. Gardez-les au chaud au bain-marie. Filtrez le jus de cuisson et réservez.

3. Chauffez l'huile dans une sauteuse et faites revenir les filets de rouget à feu moyen pendant 3 minutes, côté peau au-dessus. Puis gardez-les au chaud au bain-marie sous une feuille d'aluminium.

4. Faites revenir les gambas à feu vif dans la même sauteuse, pendant 2 minutes de chaque côté. Décortiquez-les et maintenez-les au chaud avec les filets de rouget.

5. Pelez et émincez les échalotes et l'ail. Faites-les revenir dans la sauteuse puis ajoutez les dés de tomate et poursuivez la cuisson pendant 2 minutes. Versez le riz dans la sauteuse et mélangez. Quand les grains sont transparents, mouillez avec le fumet et le jus de cuisson des palourdes, remuez, puis couvrez et faites cuire doucement de 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que le liquide soit absorbé.

6. Décoquillez les palourdes, mélangez-les au riz puis posez les filets de rouget et les gambas. Retirez du feu et laissez reposer 2 minutes avant de servir.



Parmentiers de crabe au carvi

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 min

CUISSON : 35 min environ

- > 400 g de pommes de terre
- de terre
- > 15 cl de lait
- > 40 g de beurre
- > 1 cuill. à soupe de crème fraîche épaisse
- > 1 cuill. à soupe de graines de carvi
- > 1 gros bouquet d'herbes fraîches (cerfeuil, ciboulette, estragon, persil)
- > 300 g de chair de crabe
- > 3 cuill. à soupe d'huile d'olive
- > 20 g de chapelure
- > vinaigre balsamique et huile d'olive pour assaisonner les herbes
- > sel, poivre

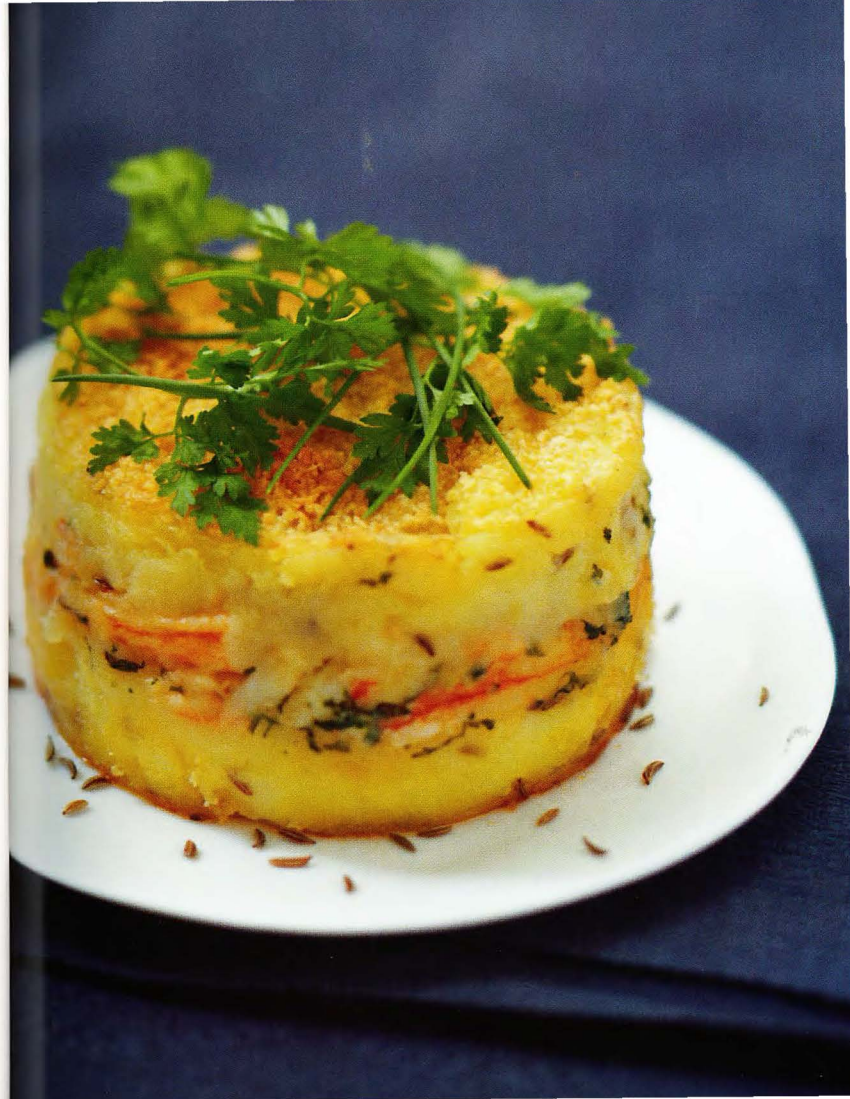
1. Épluchez et lavez les pommes de terre, coupez-les en morceaux. Faites-les cuire 20 minutes à l'eau bouillante salée. Égouttez-les et passez-les au presse-purée.

2. Chauffez le lait dans une casserole avec 30 g de beurre, puis versez le tout sur la chair de pomme de terre. Ajoutez la crème fraîche, les graines de carvi, du sel et du poivre. Mélangez pour obtenir une purée onctueuse mais légèrement épaisse.

3. Lavez et hachez les herbes. Émiettez la chair de crabe. Faites-la saisir dans une poêle avec l'huile d'olive. Hors du feu, ajoutez la moitié des herbes, assaisonnez.

4. Préchauffez le four à 180 °C (therm. 6). Déposez quatre emporte-pièces sur la plaque du four recouverte de papier sulfurisé. Enduisez-les de beurre et remplissez-les avec les trois quarts de purée. Répartissez ensuite la chair de crabe puis recouvrez-la de purée restante. Saupoudrez de chapelure et déposez quelques noisettes de beurre. Faites gratiner de 10 à 15 minutes.

5. Assaisonnez le reste des herbes avec l'huile d'olive et le vinaigre balsamique. Déposez les parmentiers sur des assiettes et retirez délicatement les cercles. Posez un peu de salade d'herbes dessus et dégustez.



Bœuf Stroganov

POUR 4-6 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 min

MARINADE : 12 h

CUISSON : 15 min environ

> 800 g de filet de bœuf

> 4 oignons

> 3 échalotes

> 1 grosse carotte

> 1 feuille de laurier

> 1 brin de thym

> 75 cl de vin blanc

> 200 g de champignons
de Paris

> 80 g de beurre

> 1 verre à liqueur
de cognac

> 15 cl de crème fraîche
épaisse

> sel, poivre

1. Coupez le filet de bœuf en lamelles de 2,5 cm de long : salez et poivrez.

2. Pelez et hachez les oignons et les échalotes. Épluchez la carotte et coupez-la en petits dés. Mettez ces légumes dans une terrine. Ajoutez les lamelles de viande, le laurier et le thym émièttés. Versez le vin blanc. Laissez mariner 12 heures au frais, à couvert, en remuant la viande de temps en temps.

3. Égouttez et épongez la viande. Faites réduire la marinade de moitié et passez-la.

4. Nettoyez les champignons et coupez-les en lamelles. Faites-les dorer dans une sauteuse avec 30 g de beurre, puis égouttez-les et gardez-les au chaud.

5. Jetez la graisse, essuyez la sauteuse. Mettez-y à chauffer 50 g de beurre, ajoutez la viande et faites-la sauter 5 minutes à feu vif, en la retournant sans arrêt pour qu'elle ne brûle pas.

6. Chauffez le cognac, versez-le dans la sauteuse et flambez. Mélangez puis sortez la viande avec une écumoire et disposez-la dans le plat de service. Gardez au chaud.

7. Mettez les champignons dans la sauteuse, ajoutez la marinade et la crème fraîche. Remuez à feu vif pour faire épaissir la sauce, rectifiez l'assaisonnement et nappez la viande. Servez très chaud.



Filet de bœuf en croûte

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 min

REPOS : 10 min

CUISSON : 30 min environ

- > 1 kg de filet de bœuf
- > 1 cuill. à soupe d'huile d'olive
- > 1 pâte feuilletée préétalée
- > 1 jaune d'œuf
- > sel, poivre

1. Faites dorer le filet de bœuf sur toutes ses faces dans une sauteuse avec l'huile d'olive pendant 3 ou 4 minutes; salez et poivrez. Ôtez la sauteuse du feu et laissez la viande reposer pendant 10 minutes.

2. Préchauffez le four à 210 °C (therm. 7).

3. Déroulez la pâte feuilletée, placez le filet de bœuf au centre. Rabattez les bords sur le dessus de façon à envelopper le filet et soudez-les en humectant la pâte avec un peu d'eau.

4. Battez le jaune d'œuf et badigeonnez-en toute la pâte au pinceau. Déposez le filet sur une plaque de cuisson et enfournez pour 25 minutes.

5. Laissez reposer le rôti dans le four éteint, la porte ouverte, pendant 5 minutes. Découpez-le au couteau électrique, de préférence, ou avec un couteau-scie, et disposez les tranches sur un plat de service préalablement chauffé.

> Conseil. Accompagnez le filet de bœuf de pommes de terre sautées et d'une salade verte.



Grenadins de veau aux trompettes

POUR 4 PERSONNES

RÉHYDRATATION DES
TROMPETTES: 1 h

PRÉPARATION: 20 min

CUISSON: 25 min environ

- > 120 g de trompettes-de-la-mort séchées
- > 400 g de petits pois frais (poids net)
- > 20 cl de jus de veau tout prêt
- > 8 grenadins de veau de 80 g chacun
- > 3 cuill. à soupe d'huile végétale
- > 2 branches de thym frais
- > 40 g de beurre
- > sel, poivre

1. Faites réhydrater les trompettes-de-la-mort pendant 1 heure dans un bol avec 50 cl d'eau froide.
2. Faites cuire les petits pois pendant 5 minutes dans de l'eau bouillante salée. Égouttez-les et passez-les sous l'eau froide.
3. Versez le jus de veau dans une casserole, ajoutez 10 cl d'eau de réhydratation des trompettes et faites réduire de moitié à feu moyen. Salez, poivrez, puis ajoutez les trompettes égouttées. Gardez cette sauce au chaud sans la faire bouillir.
4. Ficelez les morceaux de veau pour qu'ils restent bien ronds à la cuisson. Assaisonnez-les. Faites-les saisir des deux côtés dans une poêle chaude avec l'huile pendant 1 ou 2 minutes. Baissez le feu et laissez cuire 5 ou 6 minutes de chaque côté. Retirez les morceaux de la poêle, enveloppez-les dans une feuille d'aluminium: laissez reposer 10 minutes.
5. Dégraissez la poêle. Versez la sauce dans la poêle, ajoutez le thym effeuillé. Portez à ébullition puis ajoutez le beurre en petits morceaux tout en fouettant. Au dernier moment, réchauffez les petits pois dans la sauce et servez aussitôt avec les grenadins de veau.



Sauté de veau Marengo

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION : 30 min

CUISSON : 1 h environ

- > 5 grosses tomates pelées
- > 2 oignons
- > 1 gousse d'ail
- > 1,5 kg d'épaule de veau
- > 90 g de beurre
- > 2 cuill. à soupe d'huile
- > 1 cuill. à soupe de farine
- > 20 cl de vin blanc
- > 1 bouquet garni
- > 24 petits oignons
- > 1,5 cuill. à café de sucre
- > 150 g de champignons de Paris
- > 150 g de croûtons
- > 1 cuill. à soupe de persil ciselé
- > sel, poivre

1. Coupez les tomates en morceaux. Pelez et hachez les oignons, pelez et écrasez l'ail. Coupez l'épaule de veau en morceaux de 80 g environ, salez et poivrez.

2. Dans une cocotte, faites chauffer 30 g de beurre, l'huile et mettez-y à dorer la viande. Ajoutez les oignons et faites-les aussi rissoler. Saupoudrez de farine, mélangez et faites cuire 3 minutes.

3. Versez le vin en grattant le fond de la cocotte. Ajoutez les tomates, le bouquet garni et l'ail, salez et poivrez. Versez 30 cl d'eau chaude, portez à ébullition ; laissez mijoter 45 minutes à couvert.

4. Plongez les petits oignons épluchés dans de l'eau bouillante 1 minute, puis égouttez-les. Dans une casserole, faites fondre 40 g de beurre, versez les oignons, couvrez d'eau juste à hauteur, ajoutez le sucre et du sel. Faites cuire doucement de 10 à 15 minutes. Roulez bien les oignons dans ce liquide sirupeux. Ôtez du feu quand les oignons sont dorés et brillants.

5. Coupez les champignons en lamelles et faites-les sauter dans 20 g de beurre. Ajoutez-les dans la cocotte 5 minutes avant la fin de la cuisson de la viande.

6. Mettez le sauté de veau dans un plat et parsemez de persil. Décorez avec les oignons glacés et les petits croûtons.



Fricassée de ris de veau aux asperges et aux morilles

POUR 4 PERSONNES

TREMPAGE : 2 h

PRÉPARATION : 35 min

CUISON : 30 min

- > 30 g de morilles
séchées
- > 900 g de ris de veau
- > 1 botte d'asperges
vertes (20 asperges)
- > 4 cuill. à soupe de
farine
- > 80 g de beurre
- > 1 cuill. à soupe d'huile
de tournesol
- > 50 cl de crème liquide
- > sel, poivre

1. Faites tremper les morilles dans de l'eau tiède. Laissez dégorger les ris de veau dans de l'eau froide pendant 2 heures.

2. Plongez les ris de veau 10 minutes dans de l'eau bouillante, égouttez-les. Détaillez-les en petites escalopes. Réservez au frais.

3. Épluchez les asperges, coupez-les à 10 cm des pointes. Faites-les cuire de 6 à 8 minutes à l'eau bouillante salée. Égouttez-les et passez-les sous l'eau froide.

4. Préchauffez le four à 60 °C (therm. 1). Farinez les ris de veau. Dans une grande poêle, mettez à fondre le beurre avec l'huile. Saisissez les ris de veau, salez, poivrez et laissez cuire 10 minutes à feu doux. Retournez-les et laissez-les dorer de 5 à 10 minutes en les arrosant avec le beurre de cuisson. Réservez-les au four tiède.

5. Égouttez les morilles en filtrant l'eau. Reprenez la poêle et faites revenir les asperges et les morilles 5 minutes dans le beurre encore chaud. Réservez-les avec les ris de veau.

6. Dans la poêle, laissez réduire de moitié l'eau de trempage des morilles, ajoutez la crème et faites réduire d'un tiers. Salez et poivrez. Servez les ris de veau, les asperges et les morilles nappés de sauce.



Souris d'agneau confites, frites de patate douce

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 30 min

CUISSON : 1 h 45

- > 1 oignon
- > 4 souris d'agneau
- > 3 cuill. à soupe d'huile d'olive
- > 1 cuill. à soupe de cannelle en poudre
- + 2 pincées
- > 3 cuill. à soupe de miel liquide
- > 600 g de patates douces à chair orangée
- > 15 cl d'huile de tournesol
- > sel, poivre

1. Pelez et émincez l'oignon.
2. Ficelez les souris d'agneau en les serrant bien. Dans une grande cocotte, mettez à chauffer l'huile d'olive et saisissez les souris d'agneau avec l'oignon pendant 2 ou 3 minutes. Saupoudrez-les avec 1 cuillerée à soupe de cannelle puis ajoutez le miel, du sel et du poivre. Laissez-les légèrement caraméliser.
3. Préchauffez le four à 170 °C (therm. 5-6).
4. Versez 50 cl d'eau dans la cocotte. Couvrez-la et enfournez-la pour 1 h 30. Faites cuire en retournant les souris et en les arrosant toutes les 15 minutes.
5. Épluchez les patates douces et détaillez-les en forme de grosses frites. Faites-les cuire 5 minutes dans de l'eau bouillante salée. Rafraîchissez-les sous l'eau froide, égouttez-les.
6. Au moment de servir, mettez l'huile de tournesol à chauffer dans une poêle et faites-y frire les patates douces 4 ou 5 minutes. Égouttez-les sur du papier absorbant, salez-les, poivrez-les, puis saupoudrez-les de 2 pincées de cannelle. Servez aussitôt avec les souris d'agneau confites et un peu de jus de cuisson.



Navarin d'agneau

POUR 4-6 PERSONNES

PRÉPARATION : 25 min

CUISSON : 1 h environ

- > 2 tomates
- > 2 gousses d'ail
- > 2 cuill. à soupe d'huile d'arachide
- > 600 g d'épaule d'agneau en morceaux
- > 600 g de collier d'agneau en tranches
- > 1 cuill. à soupe de farine
- > 1 bouquet garni
- > 2 bottes de carottes nouvelles
- > 200 g de navets nouveaux
- > 1 botte de petits oignons blancs
- > 300 g de haricots verts
- > 300 g de petits pois frais
- > 25 g de beurre
- > sel, poivre, muscade

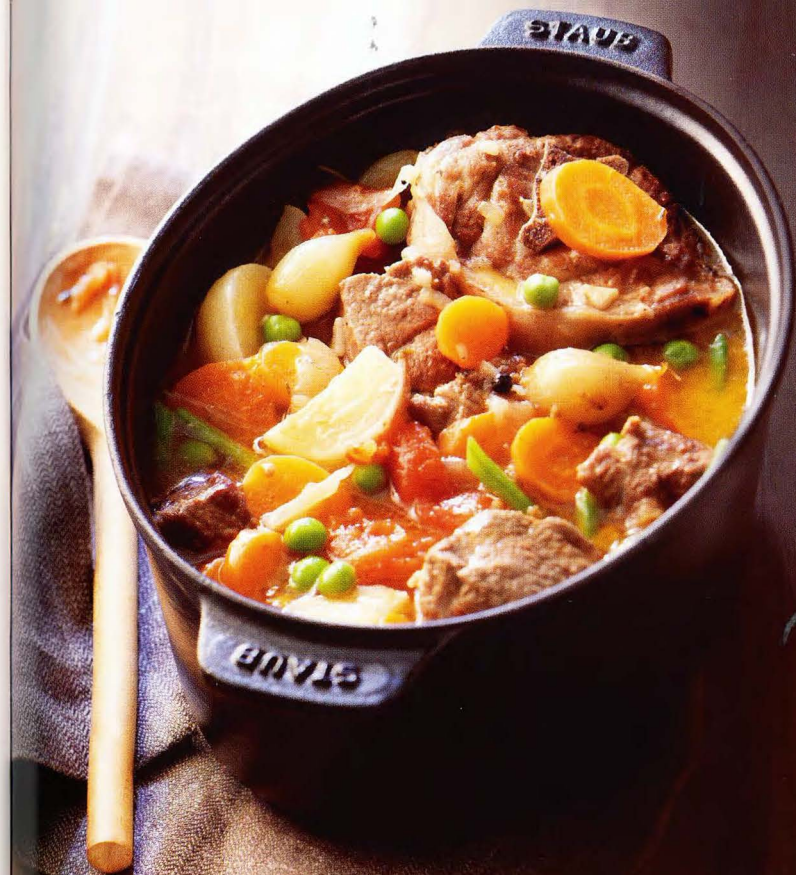
1. Plongez les tomates 20 secondes dans de l'eau bouillante, puis rafraîchissez-les à l'eau froide. Pelez-les, épépinez-les et concassez-les. Pelez et hachez l'ail.

2. Faites chauffer l'huile dans une grande cocotte et dorez les morceaux d'agneau. Égouttez-les sur du papier absorbant et jetez la graisse.

3. Remettez la viande dans la cocotte, poudrez de farine et faites cuire 3 minutes en remuant. Salez, poivrez et râpez de la muscade. Ajoutez tomates, ail et bouquet garni et un peu d'eau à hauteur. Dès l'ébullition, couvrez et laissez mijoter 35 minutes.

4. Grattez les carottes et les navets, épluchez les oignons, effilez les haricots verts, écossez les petits pois. Mettez le beurre à fondre dans une sauteuse et faites-y juste dorer carottes, oignons et navets. Faites cuire les haricots verts à la vapeur.

5. Mettez dans la cocotte les carottes, les navets, les oignons et les petits pois. Poursuivez doucement la cuisson, à couvert, pendant 20 à 25 minutes. Ajoutez les haricots verts 5 minutes avant de servir et mélangez délicatement. Servez très chaud.



Gigot d'agneau rôti au beurre de sauge

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 min

CUISSON : 45 min

REPOS : 15 min

> 12 feuilles de sauge

> 80 g de cerneaux
de noix

> 100 g de beurre
demi-sel

> 800 g de gigot
d'agneau désossé
non ficelé

> 1 cuill. à café de fleur
de sel
> poivre

1. Préchauffez le four à 180 °C (therm. 6).

2. Hachez les feuilles de sauge et les cerneaux de noix. Dans un bol, mélangez-les avec le beurre ramolli; poivrez.

3. Garnissez l'intérieur du gigot avec la moitié de ce beurre de sauge. Ficelez la viande, déposez-la dans un plat allant au four et badigeonnez-la avec le reste du beurre de sauge. Enfournez pour 40 à 45 minutes : durant la cuisson, arrosez régulièrement le gigot avec le beurre de cuisson.

4. Sortez le gigot du four, enveloppez-le dans une feuille d'aluminium et laissez-le reposer 15 minutes. Au moment de servir, tranchez le gigot et parsemez-le de fleur de sel.

> Variante. Vous pouvez ajouter 8 pommes de terre brossées et coupées en morceaux autour du gigot avant de le mettre à cuire. Remplacez le gigot par une épaule d'agneau désossée. Dans ce cas, réduisez le temps de cuisson de 10 minutes.



Pavés d'autruche aux noix, sauce au roquefort

POUR 4 PERSONNES

DÉCONGÉLATION : 1 jour
(pour les pavés surgelés)

PRÉPARATION : 15 min

CUISON : 10 min

- > 4 pavés d'autruche, frais ou surgelés
- > 200 g de cerneaux de noix
- > 200 g de roquefort
- > 100 g de roquette
- > 6 cuill. à soupe d'huile de noix
- > 1 cuill. à soupe de vinaigre de xérès
- > 4 cuill. à soupe d'huile d'arachide
- > sel, poivre

1. Si vous utilisez des pavés d'autruche surgelés, mettez-les à décongeler la veille.

2. Concassez grossièrement les cerneaux de noix. Taillez le roquefort en fines tranches. Lavez et détaillez les feuilles de roquette.

3. Émulsionnez l'huile de noix avec le vinaigre de xérès. Salez, poivrez et mélangez.

4. Faites chauffer l'huile d'arachide dans une poêle. Saisissez-y les pavés d'autruche salés et poivrés pendant 5 minutes de chaque côté.

5. Dressez la roquette au fond d'un grand plat, disposez dessus les pavés d'autruche bien chauds. Mélangez la vinaigrette à l'huile de noix avec le jus de cuisson de la poêle. Répartissez les tranches de roquefort sur les pavés d'autruche, nappez avec la sauce et saupoudrez de noix hachées. Servez aussitôt.

> **Conseil.** Accompagnez ces pavés de pommes de terre sautées.



Coq au vin

POUR 4-6 PERSONNES

PRÉPARATION : 30 min

CUISSON : 1 h 30 environ

- > 24 petits oignons blancs
- > 2 gousses d'ail
- > 200 g de lardons
- > 1 cuill. à soupe d'huile
- > 80 g de beurre
- > 1 coq ou 1 gros poulet fermier de 2,5 kg en morceaux
- > 1 verre à liqueur de cognac
- > 1 litre de vin rouge
- > 1 bouquet garni
- > 200 g de champignons de Paris
- > 1 cuill. à soupe de farine
- > sel, poivre

1. Pelez les oignons et l'ail, écrasez l'ail.

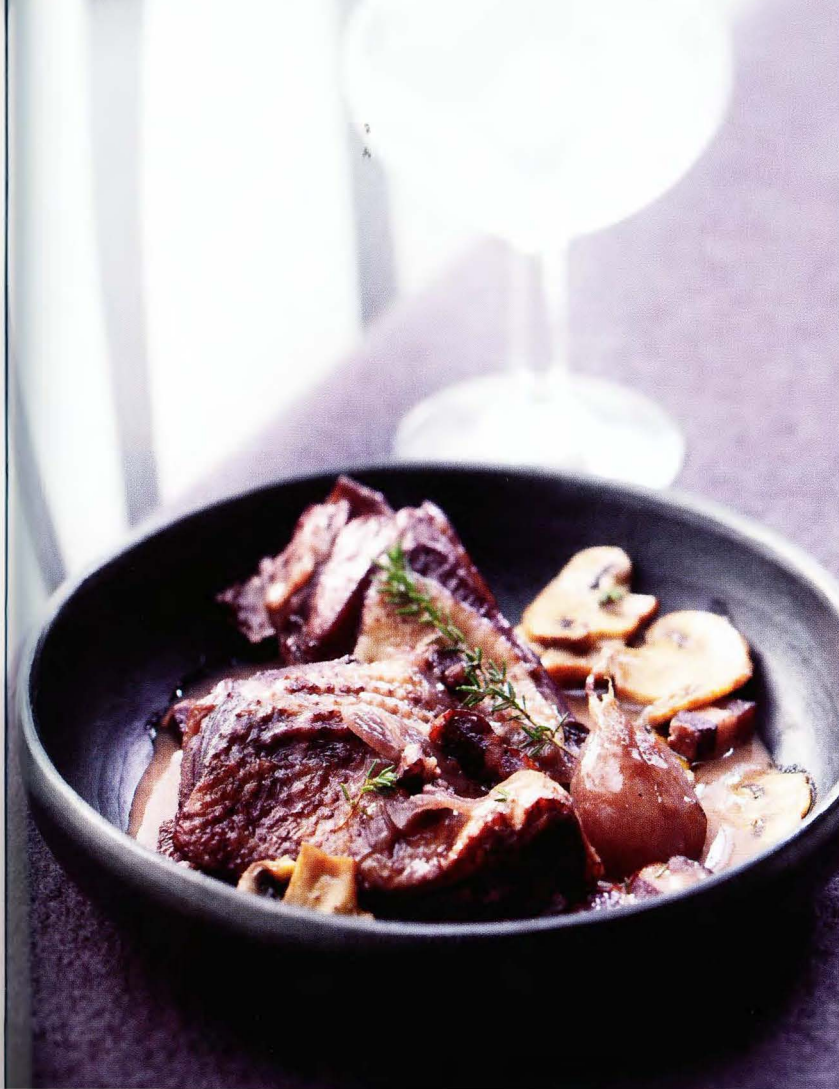
2. Plongez les lardons dans de l'eau froide, portez à ébullition et faites cuire 2 minutes, puis égouttez-les.

3. Chauffez 1 cuillerée à soupe d'huile et 40 g de beurre dans une cocotte. Faites-y dorer les lardons et les oignons. Égouttez-les. Remplacez par les morceaux de coq (ou de poulet). Retournez ceux-ci plusieurs fois jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés. Égouttez-les et jetez la graisse de la cocotte. Remettez-y oignons, lardons et coq.

4. Chauffez le cognac, versez-le dans la cocotte et flambez. Ajoutez le vin rouge, le bouquet garni et l'ail. Portez lentement à ébullition, couvrez et laissez mijoter de 40 à 50 minutes.

5. Nettoyez les champignons de Paris et coupez-les finement. Faites-les sauter dans 20 g de beurre et ajoutez-les dans la cocotte : poursuivez la cuisson pendant 20 minutes.

6. Dans une assiette, mélangez à la fourchette la farine avec le reste du beurre jusqu'à ce que celui-ci l'ait toute absorbée. Délayez ce mélange, dans un bol, avec un peu de sauce chaude, puis versez peu à peu dans la cocotte en remuant. Faites cuire encore 5 minutes. Servez aussitôt.



Canard à l'orange

POUR 4-6 PERSONNES

PRÉPARATION : 35 min

CUISSON : 1 h 15 environ

- > 6 oranges
- > 200 g de kumquats
- > 70 g de beurre
- > 1 canard de 2 kg
- > 15 cl de liqueur d'orange
- > 1 cuill. à soupe de vinaigre
- > 15 cl de fond de veau
- > 10 g de farine
- > sel, poivre

1. Détaillez le zeste de 2 oranges en fins bâtonnets. Plongez-les 5 minutes dans de l'eau bouillante, égouttez-les. Pelez les 4 autres oranges, coupez-les en tranches. Coupez les kumquats en rondelles épaisses.

2. Dans une cocotte, mettez 60 g de beurre à chauffer et faites-y dorer le canard : salez et poivrez. Couvrez, baissez le feu et laissez mijoter pendant 40 minutes en retournant le canard plusieurs fois.

3. Versez 10 cl de liqueur d'orange et laissez cuire 5 minutes. Égouttez le canard : enveloppez-le dans une feuille d'aluminium.

4. Pressez le jus des oranges zestées. Ajoutez-le dans la cocotte avec les kumquats, le vinaigre, le reste de liqueur et le fond de veau. Faites mijoter 10 minutes. Passez et dégraissez cette sauce. Mélangez le reste de beurre à la farine. Incorporez ce mélange à la sauce.

5. Chauffez les tranches d'orange dans une casserole avec 4 cuillerées de sauce. À la première ébullition, retirez les tranches. Versez le tout dans la cocotte.

6. Récupérez le jus qui s'est écoulé dans la feuille d'aluminium, mettez-le dans la cocotte, réchauffez, puis passez la sauce.

7. Versez quelques cuillerées de sauce sur le canard découpé. Parsemez de zestes et entourez de tranches d'orange. Servez.



Foie gras chaud aux agrumes

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 min

CUISON : 15 min environ

- > 1 orange
- > 1 pamplemousse
- > 25 g de beurre
- > 3 cuill. à soupe de miel
- > 5 cl de floc de Gascogne
- > 10 cl de fond de volaille
- > 1 foie gras cru de canard de 500 g environ
- > sel, poivre

1. Coupez 4 fines tranches d'orange et de pamplemousse, puis pressez les deux fruits pour récupérer le jus.
2. Chauffez le beurre dans une poêle et faites-y dorer les tranches d'agrumes 1 minute de chaque côté, puis ajoutez 1 cuillerée à soupe de miel. Laissez légèrement caraméliser à feu doux.
3. Faites caraméliser le reste de miel dans une petite casserole. Ajoutez le jus des agrumes et le floc de Gascogne. Laissez réduire pendant 5 minutes, ajoutez le fond de volaille et faites réduire encore pour obtenir une sauce onctueuse : salez et poivrez. Gardez la sauce au chaud.
4. Lavez puis épongez le foie gras : ne le dénervez pas. Coupez-le en 4 tranches épaisses.
5. Chauffez une poêle antiadhésive. Salez et poivrez les tranches, puis déposez-les dans la poêle. Laissez-les cuire 2 minutes à feu moyen, retournez-les délicatement et faites-les cuire encore 2 minutes. Égouttez-les sur du papier absorbant.
6. Répartissez les tranches d'agrumes et de foie gras dans des assiettes, donnez quelques tours de moulin à poivre, nappez de sauce et servez aussitôt.



Magrets de canard aux pêches

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 min

CUISSON : 20 min environ

- > 2 magrets de canard
- > 4 grosses pêches blanches
- > 80 g de beurre
- > 2 cuill. à soupe de sucre en poudre
- > 1 cuill. à moka de fond de volaille en poudre
- > 5 cl de vin blanc
- > sel, poivre

1. Incisez légèrement la peau des magrets avec un petit couteau.

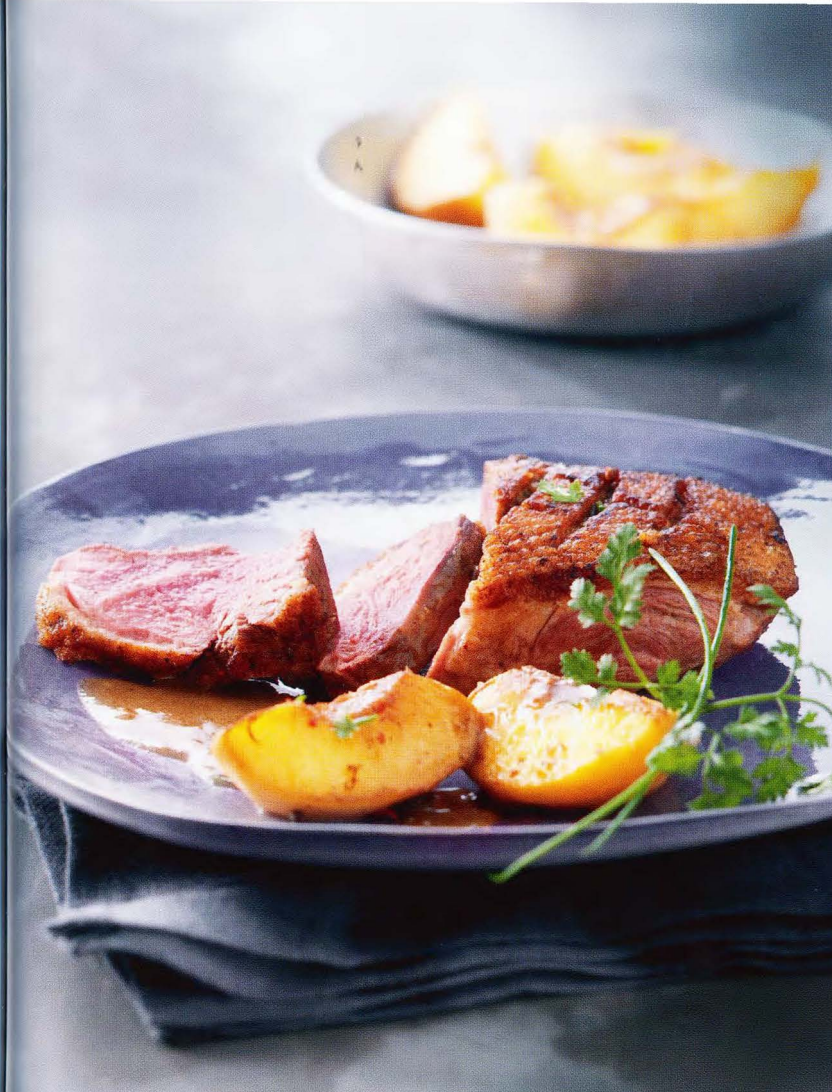
2. Plongez les pêches pendant 2 minutes dans de l'eau bouillante, rafraîchissez-les sous l'eau froide. Pelez-les, coupez-les en deux, retirez le noyau et recoupez chaque moitié en deux.

3. Mettez 20 g de beurre à chauffer dans une poêle et faites-y cuire les magrets côté peau pendant 5 minutes, à feu très vif. Égouttez-les, jetez la graisse, remettez-les dans la poêle : salez et poivrez. Poursuivez la cuisson à feu moyen pendant 5 minutes de chaque côté.

4. Retirez les magrets de la poêle, coupez-les en tranches et disposez-les dans un plat de service chaud.

5. Mettez 20 g de beurre à fondre dans la poêle, ajoutez le sucre et faites-y cuire les quartiers de pêche de 5 à 7 minutes en les retournant. Disposez-les dans le plat de service autour des magrets.

6. Délayez le fond de volaille dans le vin blanc, versez ce mélange dans la poêle, grattez bien les sucs de cuisson et faites réduire d'un tiers environ. Hors du feu, ajoutez le reste de beurre et versez cette sauce sur les magrets. Servez bien chaud.



Civet de lapin

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 30 min

CUISSON : 50 min environ

- > 1 lapin fraîchement tué et non dépouillé de 1,4 kg environ
- > 10 cl de sang du lapin
- > 1/2 cuill. à soupe de vinaigre de vin
- > 1 petite carotte
- > 1 oignon moyen
- > 1 cuill. à soupe d'huile d'arachide
- > 40 g de beurre
- > 2 cuill. à soupe de farine
- > 2 cuill. à soupe de cognac
- > 1 litre de vin rouge
- > 1 bouquet garni
- > 1/2 ficelle de pain
- > 2 cuill. à soupe de persil haché
- > sel, poivre

1. Faites dépouiller et vider le lapin. Recueillez le sang et ajoutez-lui le vinaigre. Mettez au réfrigérateur avec le foie et le cœur. Découpez le lapin en 8 morceaux, salez-les et poivrez-les.

2. Épluchez la carotte et l'oignon et coupez-les en petits dés.

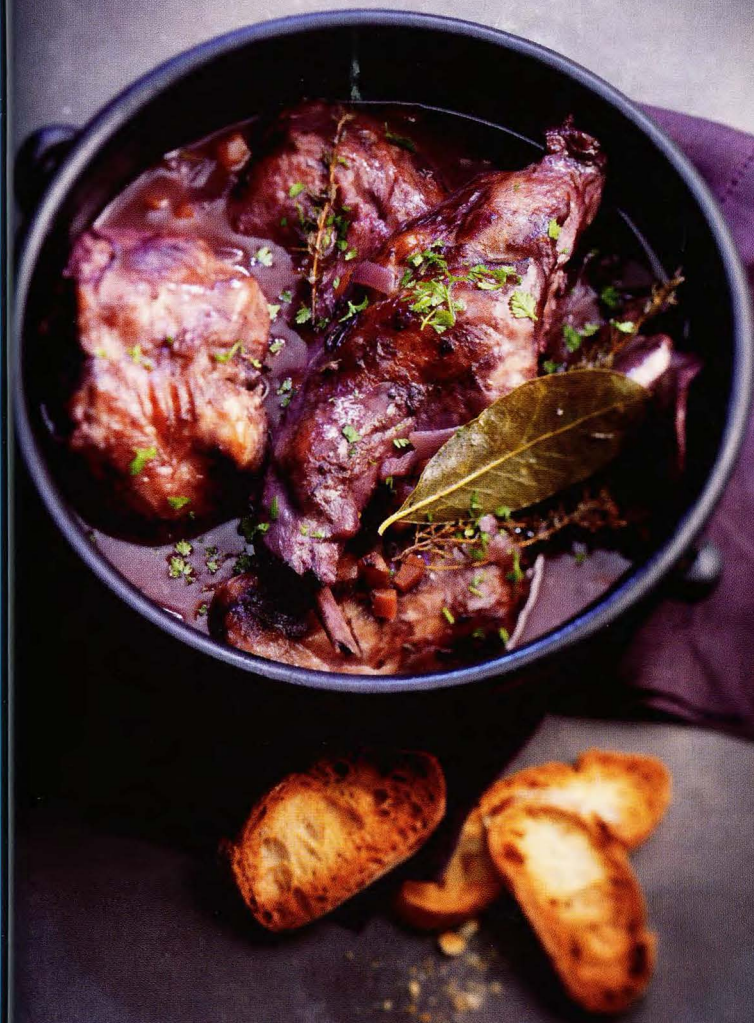
3. Dans une cocotte, mettez à chauffer l'huile et le beurre et faites-y saisir vivement les morceaux de lapin, puis retirez-les. Jetez la graisse de la cocotte. Mettez les dés de légumes et faites-les revenir doucement. Remettez le lapin dans la cocotte, saupoudrez de farine, mélangez bien.

4. Chauffez le cognac, versez-le sur le lapin et flambez. Versez le vin, ajoutez le bouquet garni, couvrez et faites cuire 45 minutes à petits frémissements.

5. Égouttez les morceaux de lapin et gardez-les dans le plat de service sous une feuille d'aluminium.

6. Passez la sauce et versez-en une petite louche dans le sang, délayez. Hors du feu, versez le sang dans la sauce et remuez bien. Rectifiez l'assaisonnement, réchauffez la sauce sans la faire bouillir et nappez-en les morceaux.

7. Parsemez de persil et servez avec des tranches de ficelle de pain toastées.



LA PETITE
BIBLIOTHÈQUE
DE LA
CUISINE



GOURMANDE