

ATELIER CUISINE 17 ET 18 MARS 2014 « CUISINE EN PAPILOTES »

CABILLAUD EN PAPILOTTE DE CHOU CHINOIS

Ingrédients pour 4 personnes

- 1 Chou chinois
- 300 gr de filets de cabillaud
- 2 branches de céleri
- 2 cuillères à soupe d'olives noires émincées
- 2 gousses d'ail hachées
- 1 cuillère à soupe de câpres
- 1 jus de citron vert
- huile d'olive
- sel, poivre,



Préparation

Coupez le poisson en dés. Versez-les dans un saladier, salez, poivrez et arrosez du jus de citron. Mélangez et placez 30 mn au réfrigérateur. Pendant ce temps, détachez 8 belles feuilles de chou et émincez le reste. Coupez le céleri en fines rondelles. Dans une poêle faites chauffer 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, versez l'ail haché, les rondelles de céleri et le chou émincé. Salez et faites revenir 10 mn à feu doux en remuant. Laissez refroidir. Versez cette préparation dans le saladier avec le poisson, ajoutez les câpres, les olives et mélangez. Faites blanchir les feuilles de chou 2 mn dans de l'eau bouillante et rafraîchissez-les; Répartissez la farce au centre des feuilles de chou, rabattez les côtés et refermez en roulant le tout. Déposez les papillotes dans le panier d'un cuit-vapeur, faites cuire 10 mn et dégustez. .

POULET ORIENTAL EN PAPILOTE

Ingrédients pour 4 personnes

- 4 filets de poulet
- 1 oignon rouge émincé
- 1 gousse d'ail émincée
- 4 dattes
- 8 abricots secs
- 10 amandes épluchées
- 1 pincée de cumin
- 1 zeste râpé d'1/2 citron
- ½ orange
- 1 tomate
- 100 gr de semoule à couscous
- quelques feuilles de coriandre
- huile d'olive, sel et poivre



Préparation

Coupez les dattes et les abricots en dés. Dans une poêle, à feu doux, faites fondre dans un filet d'huile d'olive l'ail, la moitié de l'oignon, le cumin puis ajoutez les dés de datte et d'abricot, versez un fond d'eau et laissez cuire 5mn. Hors du feu, ajoutez les amandes et le zeste de citron. Préchauffez le four à 210° (th 7).

Mondez* et concassez la tomate, ajoutez le reste d'oignon et assaisonnez avec sel, poivre, coriandre et huile d'olive. Versez quelques cuillères à soupe d'eau bouillante dans la semoule afin de la faire légèrement gonfler puis ajoutez les tomates concassées. Ouvrez les filets en 2 dans la longueur, salez, poivrez et garnissez de farce, ajoutez une tranche d'orange. Placez au centre d'un papier sulfurisé préalablement huilé la valeur d'un ramequin de semoule, déposez sur le dessus le filet de

poulet puis refermez hermétiquement les papillotes, posez-les sur la plaque du four et enfournez 10mn.

PAPILLOTES CROUSTILLANTES BANANE/COCO

Ingrédients pour 4 personnes

- 4 feuilles de brick
- 4 bananes
- 4 cuillères à soupe de lait de coco
- 3 cuillères à soupe de poudre de coco
- 4 cuillères à soupe de cassonade
- 40 gr de beurre
- 8 cure-dents



Préparation

Écrasez les bananes à la fourchette en gardant quelques rondelles, dans un saladier. Incorporez-y sucre, lait de coco et 2 cuillères à soupe de poudre de coco. Préchauffez le four à 180° (th 6). Clarifiez* le beurre. Étalez les feuilles de brick et badigeonnez-les de ce beurre. Répartissez la purée de banane, posez dessus les rondelles de bananes et roulez les feuilles sur elles-mêmes, vissez les extrémités comme un bonbon et fixez-les avec 1 cure-dent. Posez les papillotes sur une plaque à four recouverte de papier sulfurisé et enfournez 15mn. Une fois sorties du four, saupoudrez-les avec le reste de poudre de coco et servez tiède.

Monder : Retirer la peau d'un fruit après l'avoir plongé quelques secondes dans de l'eau bouillante.

Clarifier : Opération consistant à rendre limpide et clair un liquide alimentaire quelconque.(beurre liquide, consommé...)