



ATELIER CUISINE DU 01 MARS 2010 « UN PEU D'EXOTISME »



ACCRAS DE MORUE

Ingrédients pour 4 personnes

- 250gr de morue dessalée
- 100gr de farine
- 1 gousse d'ail
- 1 œuf
- ½ bouquet de persil
- 1 petit piment
- 1 sachet de levure
- 1 cuillère à soupe d'huile d'arachide
- 1 citron vert
- Sel, poivre

Préparation

Dans un saladier mélangez la farine et la levure. Ajoutez 2 pincées de sel, l'huile d'arachide et le jaune d'œuf. Mélangez puis ajoutez un filet d'eau jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse et légèrement fluide. Réservez.

Mettez la morue dans une casserole, recouvrez d'eau froide et portez à ébullition. Baissez le feu et laissez cuire 15 minutes. Égouttez et effilochez la morue en retirant les arêtes.

Hachez la chair de la morue, pelez l'ail, ouvrez le piment en deux et épépinez-le, lavez, séchez et effeuillez le persil, hachez-le avec l'ail et le piment. Ajoutez la morue, l'ail et le persil à la pâte et mélangez bien. Montez le blanc d'œuf en neige et incorporez-le à la pâte.

Faites chauffer l'huile de friture. Prélevez des petites cuillères de pâte et faites-les glisser dans l'huile bouillante. Laissez-les gonfler. Lorsqu'elles sont bien dorées retirez-les de l'huile avec une écumoire et posez-les sur du papier absorbant. Recommencer jusqu'à épuisement de la pâte. Servez chaud avec des quartiers de citrons verts.

POULET À LA VANILLE



Ingrédients pour 4 personnes

- 1 poulet
- 250gr de fromage à la crème
- ½ botte de persil ciselé
- ¾ de cuillère à café d'essence de vanille ou 1 gousse
- Sel

Préparation

Préchauffez le four à 190°.

Dans un bol bien mélanger le fromage, le persil haché et la vanille. Salez au goût.

Posez le poulet sur une planche et glissez les doigts sous la peau pour la décoller de la chair, y compris celle des cuisses. Répartir le mélange de fromage par cuillerées sous la peau, puis faites-le glisser partout en frottant le dessus de la peau avec les doigts. Mettez le poulet dans un plat allant au four, sans couvrir. Faites cuire pendant environ 90 minutes

GRATIN DE CHRISTOPHINES



Ingrédients pour 4 personnes

- 2 christophines
- 2 tranches de jambon cru fumé
- 1 oignon
- 4 cives
- 1 gousse d'ail
- Persil
- Thym
- 25 gr de beurre
- 25 gr de farine
- ¼ de litre de lait
- 20gr de gruyère râpé
- Chapelure

Préparation

Coupez en deux les christophines, enlevez le cœur et faites-les cuire dans de l'eau salée 30 minutes. Récupérez la chair avec une cuillère en conservant la peau intacte. Réduire cette chair en purée. Faites la béchamel.

Dans un peu d'huile, faites revenir le jambon coupé en petits dés, l'oignon, le persil, les cives et l'ail finement haché, le thym. Mélangez à la purée et à la béchamel. Remplir les christophines, saupoudrez de chapelure et de gruyère râpé. Faites dorer 10 à 15 minutes. Servir chaud.

MOUSSE D'ANANAS AU CITRON VERT



Ingrédients pour 4 personnes

- 400gr d'ananas en boîte
- 100gr de sucre semoule
- 2 feuilles de gélatine
- 2 citrons verts
- 2 blancs d'œuf

Préparation

Prélevez le jus d'ananas et faites-le chauffer à feu doux. Trempez les feuilles de gélatine dans de l'eau froide afin de les ramollir puis mettez-les dans le jus d'ananas.

Enlevez la chair des citrons verts et mixez-la avec les tranches d'ananas, ajoutez le jus d'ananas et laissez prendre au frais. Quand le mélange commence à s'épaissir, montez les blancs d'œufs en neige ferme, sucrez-les et incorporez-les délicatement.

Dressez en ramequins ou coupelles et mettez au frais au moins 2 heures. Décorez de tranches d'ananas et de citron verts.