



ATELIER CUISINE DU 09 MAI ET DU 23 MAI 2011 «À TOUTE VAPEUR»

ROULEAUX DE LANGOUSTINES AU CHOU

Ingrédients pour 4 personnes

- 4 grosses langoustines crues
- 2 feuilles de chou vert
- 4 tomates
- 1 branche de céleri
- 1 gousse d'ail
- 1 brin de thym
- huile d'olive
- sel, poivre



Préparation

Décortiquez les langoustines et faites-les mariner 5 minutes avec une cuillère à soupe d'huile d'olive, l'ail pelé et écrasé, sel et poivre.

Pelez les tomates et hachez-les. Emincez le céleri. Dans une sauteuse, faites revenir dans 2 cuillères d'huile le céleri, ajoutez-y les tomates coupées en cubes, le thym, salez et laissez compoter à feu doux.

Plongez les feuilles de chou 30 secondes dans de l'eau bouillante, égouttez-les et coupez-les en deux.

Roulez une langoustine dans chaque moitié de feuille (comme pour des nems), faites cuire les rouleaux ainsi formés à la vapeur pendant 7 minutes.

Dressez la compotée de tomates sur les assiettes, déposez le rouleau de langoustine dessus et servir.

BOULETTES DE PORC À LA VAPEUR

Ingrédients pour 4 personnes

- 500gr d'échine de porc désossée
- 3 tranches de pain de mie
- 1 œuf
- 2 cuillères à soupe de farine
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Pour l'assaisonnement

- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 3 brins de persil
- 2 brins de coriandre
- 1 petit cube de gingembre confit
- 4 pincées de cannelle
- sel, poivre

Pour la sauce

- 1 yaourt
- ½ citron
- 1 gousse d'ail
- 1 brin de menthe



Préparation

Faites tremper la mie de pain dans un peu d'eau tiède. Coupez le gingembre confit en tout petits dés.

Pelez et hachez l'oignon et la gousse d'ail. Ciselez les herbes. Hachez la viande de porc. Placez-la dans une jatte avec la mie de pain égouttée, l'oignon, l'ail, les herbes et les dés de gingembre. Incorporez l'œuf battu. Assaisonnez de cannelle, salez et poivrez.

Formez des boulettes de la taille d'une grosse clémentine, puis roulez-les dans la farine. Huilez la partie supérieure d'un cuit vapeur rempli à moitié d'eau bouillante. Disposez les boulettes et faites cuire à feu moyen 20 minutes.

Pendant ce temps, préparez la sauce : dans un bol, mélangez le yaourt, le jus d'un demi-citron, l'ail pelé et haché et la menthe ciselée. Salez, assaisonnez de Cayenne.

Servez chaud ou froid et présentez la sauce à part.

PANACHÉ DE LÉGUMES VAPEUR AUX TROIS BEURRES COMPOSÉS

Ingrédients pour 4 personnes

- 100gr de pois mange-tout
- 2 carottes
- ½ botte d'asperges vertes

Beurre au citron

- 100gr de beurre demi-sel
- 1 citron
- sel et poivre

Beurre aux fines herbes

- 100gr de beurre demi-sel
- 2 cuillères à soupe d'un mélange herbe (persil, cerfeuil, estragon et ciboulette)
- 1 pincée de noix de muscade
- sel et poivre

Beurre au poivron rouge

- 100gr de beurre demi-sel
- 1 poivron rouge
- 1 pincée de paprika

Préparation

Sortez le beurre du frigo une heure avant son utilisation afin qu'il ramollisse

Beurre au citron

Râpez finement au dessus du beurre mou le zeste d'un citron. Salez légèrement et poivrez. Mélangez intimement les ingrédients à la fourchette jusqu'à obtenir un beurre pommade.

Beurre aux fines herbes

Dans un bol, déposez le beurre, ajoutez les fines herbes, la noix de muscade, salez légèrement et poivrez. Bien mélangez à la fourchette.

Beurre au poivron rouge

Epluchez le poivron. Mixez 100g de sa chair. Egouttez la purée obtenue afin d'extraire le « trop plein » d'eau puis l'ajoutez le au beurre. Malaxez et assaisonnez de paprika, sel, poivre.

Epluchez, lavez les pois mange-tout, carottes et les asperges. Taillez les carottes en bâtonnets. Cuisez ces légumes à la vapeur séparément en vérifiant la cuisson de chacun d'entre eux.

Servez-les en les accompagnant de leur beurre composé.

GÂTEAU VAPEUR À L'AMANDE AMÈRE

Ingrédients pour un gâteau

- 300g de farine
- 150 g de sucre
- 1 sachet de levure chimique
- 4 œufs
- 1 verre de lait tiède
- 30 g de beurre fondu
- quelques gouttes d'extrait d'amande amère

Pour la déco :

- 150 g de confiture de fraise
- 100 g de pâte d'amande verte
- 50 g de sucre glace
- 100 g de fraises fraîches



Préparation

Mettez le cuit-vapeur sur le feu. Mélangez dans un saladier la farine, la levure et le sucre. Creusez un trou au centre, déposez-y les œufs et commencez à mélanger. Ajoutez progressivement le lait tiède et le beurre fondu. Ajoutez ensuite l'extrait d'amande amère et bien mélanger l'ensemble.

Versez la préparation dans un moule à savarin beurré et fariné. Recouvrez entièrement le moule d'un film plastique, mettez-le dans le cuit-vapeur et laissez cuire 25 mn.

Démoulez le gâteau et laissez-le refroidir. Pendant ce temps, nettoyez les fraises et réservez-les. Préparez des feuilles en pâte d'amande en la roulant dans le sucre glace avant de la découper. Faites fondre la confiture dans une casserole avec un peu d'eau. Nappez-en le gâteau et décorez le gâteau avec les fraises et les feuilles en pâte d'amande.