



**ATELIER CUISINE DU 28 MARS 2011 ET DU 18  
AVRIL 2011  
«CUISINE LYONNAISE»**

**CERVELLE DE CANUT**

**Ingrédients pour 4 personnes**

- 500gr de fromage blanc en faisselle
- 1 échalote
- 40gr de ciboulette
- 0.5 décilitre de vin blanc sec
- 2,5 décilitre de crème fraîche
- sel, poivre



**Préparation**

Égouttez bien le fromage blanc en faisselle (si possible la veille).

Epluchez et hachez finement l'échalote, émincez la ciboulette. Gardez un peu de ciboulette pour la décoration.

Mélangez le fromage, la ciboulette et l'échalote avec une spatule et non pas avec un fouet car le mélange ne doit pas être lisse. Ajoutez le vin blanc, le sel, le poivre.

Battez la crème très froide et toujours avec la spatule mélangez-là au reste de la préparation. La cervelle de canut doit être servie très froide. On l'accompagnera avec du pain de seigle ou de campagne. (On peut accompagner aussi des crudités : radis, carottes, champignons, chou-fleur...).

**POULET AU VINAIGRE**

**Ingrédients pour 4 personnes**

- 1 poulet
- 1c à soupe d'huile
- 80gr de beurre
- 20cl de vinaigre à l'estragon
- 15cl de vin blanc
- 1c de farine
- sel, poivre



**Préparation**

Coupez le poulet en 8 morceaux.

Faites revenir les morceaux de poulet dans une cocotte avec l'huile et 60 gr de beurre, en les retournant plusieurs fois pour qu'ils soient dorés de tous côtés. Salez et poivrez, ajoutez 10 cl de vinaigre et couvrez rapidement pour éviter l'évaporation. Baissez le feu et laissez cuire pendant 25 minutes.

Retirez les morceaux de poulet de la cocotte et mettez-les dans un plat maintenu au chaud.

Déglacez avec le reste de vinaigre et le vin blanc en raclant bien le fond de la cocotte pour récupérer tous les sucs. Faites un beurre manié avec le reste du beurre et la farine. Incorporez-le en fouettant vivement et laissez épaissir quelques instants à feu doux sans cesser de remuer. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement puis versez la sauce sur le poulet. Servez très chaud.

## CARDONS À LA MOELLE

### Ingrédients pour 4 personnes

- 2,5 kg de cardons
- 2 citrons pressés
- 200 g de moelle de bœuf
- 60 g de beurre
- 40 g de farine
- 50 cl de bouillon de pot-au-feu
- gros sel
- 
- Pour le blanc
- 30 g de farine
- 1 citron pressé
- 3 l d'eau



### Préparation

Épluchez les cardons. Retirez toutes les côtes dures et les parties vertes. Gardez les tiges tendres. Coupez ces dernières en tronçons de 5 cm de long en retirant les fils au fur et à mesure et mettez-les aussitôt dans un grand récipient d'eau froide additionnée du jus des deux citrons.

Préparez le blanc : délayez la farine dans l'autre jus de citron puis versez l'eau petit à petit en fouettant pour éviter les grumeaux. Salez et portez à ébullition. Égouttez les cardons, plongez-les dans le blanc bouillant, couvrez et laissez cuire pendant 1 heure. Prolongez éventuellement la cuisson jusqu'à ce qu'ils soient parfaitement tendres.

En fin de cuisson, pochez la moelle pendant une dizaine de minutes dans une casserole d'eau salée frémissante. Égouttez-la et coupez-la en rondelles.

Faites fondre le beurre dans une casserole. Quand il est bien mousseux, versez la farine. Laissez cuire quelques minutes à feu doux sans cesser de remuer jusqu'à ce qu'il prenne bien couleur, puis versez peu à peu le bouillon en fouettant vivement. Faites cuire à feu doux pendant environ 15 minutes, en remuant régulièrement.

Préchauffez le four à 200 °C. Beurrez un plat à gratin. Égouttez les cardons, mélangez-les à la sauce et versez tout dans le plat. Enfouez et laissez cuire 15 à 20 minutes jusqu'à ce que la surface dore légèrement. Disposez les rondelles de moelle dessus et remettez au four pendant 2 ou 3 minutes. Servez aussitôt dans le plat de cuisson.

## TARTE AUX PRALINES ROSES

### Ingrédients pour 4 personnes

- 250 g de pâte brisée
- 150 g de pralines roses
- 150 g de crème fraîche

### Préparation

Mettez les pralines sur un torchon, repliez celui-ci et écrasez avec le rouleau à pâtisserie pour réduire les pralines en petits morceaux.

Préchauffez le four à 180 °C.

Beurrez un moule de 18 cm de diamètre. Étalez la pâte dans le moule. Piquez le fond avec une fourchette, recouvrez d'un rond de papier sulfurisé; garnissez-le de noyaux d'abricots ou de haricots secs. Mettez au four pendant 15 minutes (cuisson à blanc).

Dans un saladier, mélangez les pralines concassées avec la crème fraîche.

Versez le mélange pralines/crème dans une casserole et faites le réduire à feu doux pendant 15 mn.

Retirez le moule du four, versez-y le mélange pralines-crème et laissez refroidir la tarte avant de la servir.

