

## ATELIER CUISINE DU 26 AVRIL 2010 « VERT ET BLANC »

### GASPACHO DE FÈVES À LA FETA

#### Ingrédients pour 4 personnes

- 450 gr de fèves congelées pelées
- 125 ml de lait de coco
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 brin de coriandre (facultatif)
- 40 gr de dés de feta
- sel, poivre



#### Préparation

Dans une casserole, faites bouillir une grande quantité d'eau salée, ajoutez les fèves et la gousse d'ail épluchée, puis laissez cuire 10 mn. Egouttez les fèves, mixez-les en ajoutant un peu d'eau de cuisson suivant la consistance désirée. Poivrez et ajoutez la cuillère d'huile d'olive puis le lait de coco. Laissez refroidir 30 mn au frais.

Présentez la préparation dans des verrines et décorez avec quelques dés de feta et des feuilles de coriandre.

### FILET DE FLÉTAN À LA CRÈME DE MATCHA

#### Ingrédients pour 4 personnes

- 4 filets de flétan
- 5 cl de vin blanc sec
- 1 échalote
- 1 cuillère à café de thé matcha
- 20 cl de fumet de poisson
- 10 cl de crème fraîche épaisse
- 40 gr de beurre
- 1 cuillère à soupe de jus de citron



#### Préparation

Mettez le vin blanc, le fumet de poisson, l'échalote hachée dans une petite casserole. Laissez réduire jusqu'à obtenir environ 10 cl de liquide.

Ajoutez la crème et une cuillère à café légèrement bombée de matcha en fouettant un peu pour bien dissoudre le thé. Laissez réduire encore 5 mn puis ajoutez le beurre en petits morceaux et le jus de citron tout en fouettant. Rectifier l'assaisonnement en sel. Réservez au chaud.

Faites cuire les filets de poisson à la vapeur.

Dressez en assiette sur fond de sauce.

## POELLÉE DE LÉGUMES PRINTANIER/RIZ BLANC

### Ingrédients pour 4 personnes

- 200 gr de mélange de légumes verts surgelés
- 1 oignon
- 50gr de beurre
- 200gr de riz étuvé
- sel poivre

### Préparation

Faites bouillir une grande quantité d'eau salée et mettez-y à cuire à couvert le mélange de légumes pendant une dizaine de minutes. En fin de cuisson, rafraîchissez-les rapidement et égouttez-les.

Epluchez et hachez l'oignon, faites le légèrement suer dans un peu de beurre sans coloration, ajoutez le riz en remuant quelques minutes puis mouillez avec de l'eau (mesurez 1 fois et demi le volume du riz), laissez cuire sans remuer jusqu'à ce qu'il ne reste plus de liquide.

Dressez : faites chauffer les légumes dans le reste de beurre, disposez les sur l'assiette avec une couronne de riz.

## ÎLE FLOTTANTE À LA CRÈME DE PISTACHE

### Ingrédients pour 4 personnes

- 6cd de lait
- 2 cuillère à café de pâte de pistache\*
- 30gr de maïzena
- 160gr de sucre
- 2 blancs d'œuf



### Préparation

Faites doucement chauffer 4 dl de lait avec la pâte de pistache et 80 gr de sucre.

Pendant ce temps, délayez la maïzena dans les 2 dl de lait restant et versez-les dans la casserole. Portez à ébullition puis retirez du feu. Versez dans des ramequins, laissez refroidir et réservez-les au frigo.

Dans un saladier, montez les blancs en neige ferme, rajoutez le sucre restant. Versez cette préparation dans un plat à gratin, couvrir d'un film alimentaire et cuire à la vapeur une dizaine de minutes. Détaillez des ronds de blanc d'œuf et posez-les sur la crème à la pistache.

#### \* Pâte de pistache :

- 100 gr de pistaches mondées
- 100 gr de sucre glace

Au mixeur, réduisez les pistaches en poudre ajoutez le sucre et un peu d'eau pour agglomérer le tout et un peu de colorant vert pour parfaire la couleur.