



OMELETTE DESTRUCTURÉE (d'après Ferran Adria))

Ingrédients pour 4 personnes

Pour l'écume de pommes de terre

- 200g de p. de t.
- 10 cl de crème fraîche liquide entière
- 1 cuiller à soupe d'huile d'olive
- coriandre en poudre

Pour le sabayon

- 4 jaunes d'œufs
- 6 cl d'eau

Pour la compotée d'oignons

- 40g d'oignons
- huile d'olive

Préparation

Ecume de pommes de terre :

Pelez et coupez les p.de t. en morceaux que vous mettrez dans une casserole d'eau pour faire bouillir pendant une vingtaine de mn. Placez-les ensuite dans le mixer avec la crème fraîche et 8cl d'eau de cuisson. Réduisez le tout en purée et ajoutez peu à peu l'huile d'olive et une cuiller à café de coriandre en poudre. Vous devez obtenir une émulsion bien lisse. Assaisonnez, passez au chinois et remplissez le siphon. Mettre 2 cartouches de gaz et réservez au bain-marie.

Compotée d'oignons :

Emincez les oignons et faites les revenir dans un filet d'huile d'olive pendant une vingtaine de mn à feu doux jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. N'hésitez pas à ajouter un peu d'eau, les oignons doivent avoir la texture d'une confiture et la couleur du caramel.

Sabayon :

Battez au fouet les jaunes d'œufs et ajoutez-y l'eau bouillante en mince filet. Battez ensuite énergiquement à feu moyen jusqu'à obtention d'une émulsion. Assaisonnez.

Dressage :

Déposez une cuillerée d'oignons caramélisés au fond de chaque verrine, ajoutez le même volume de sabayon et terminez par l'écume de p.de t.

CABILLAUD AUX 2 POIREAUX ET SA MAYONNAISE ALLEGÉE

Ingrédients pour 4 personnes

Cabillaud

- 4 dos de cabillaud
- 1 poireau
- graines de poireaux germées
- huile d'olive
- sel, poivre

Mayonnaise :

- 10cl d'eau
- 1 œuf
- 2 cuillers à café de maïzena
- sel poivre

Préparation

Lavez soigneusement les poireaux et émincez les en rondelles. Faites les revenir à la poêle dans un peu d'huile d'olive et continuez la cuisson à couvert. Assaisonnez.

Cuisez les dos de cabillaud au court-bouillon de poireaux pendant 5-10 mn.

Disposez les poireaux sur une assiette, posez dessus le cabillaud. Surmontez l'ensemble de graines germées.

Pour la mayonnaise : mettez tous les ingrédients dans une casserole, chauffez doucement et montez à feu moyen sans cesser de remuer au fouet. Cela va épaissir rapidement. Retirez du feu et continuez à remuer. Vérifier la consistance (si c'est trop liquide, remettez sur le feu sinon laissez refroidir et ajouter au choix : ail écrasé, piment, filet d'huile d'olive, moutarde....

CAROTTES ET FENOUIL

Ingrédients pour 4 personnes

- 1 fenouil
- 4 carottes
- 2 oignons
- huile d'olive

Préparation

Epluchez et lavez les légumes, coupez-les en lamelles fines. Versez de l'huile d'olive dans une cocotte et faites-la chauffer.

Ajoutez tous les légumes et cuisez-les à découvert pendant 5 mn en remuant. Couvrez-les et faites cuire encore 10 à 15 mn (les carottes doivent être tendres).

NUAGE AUX FRAMBOISES

Ingrédients pour 4 personnes

- 4 petits suisses allégés
- 4 blancs d'œufs
- 50 g de sucre en poudre
- 200g de framboises

Préparation

Battez les blancs d'œufs en neige jusqu'à une consistance presque ferme. Ajoutez-y le sucre et battez encore jusqu'à obtention d'une mousse ferme et brillante.

A la spatule, mélangez délicatement les petits suisses un à un.

Placez quelques framboises au fond de jolis verres, recouvrez-les de la préparation aux petits suisses puis alternez à nouveau framboises et petits suisses. Terminez par quelques framboise.

Servez frais