



ATELIER CUISINE DE JANVIER/FÉVRIER 2011 « AGRUMES, SOLEIL DE L'HIVER »

POIREAUX AUX AGRUMES

Ingrédients pour 4 personnes

- 300gr de poireaux
- 2 pamplemousses
- 3 oranges
- 2 clémentines
- 60gr de noixettes décortiquées
- 60gr de mélange de graines (tournesol, pignons, courges)
- 4 cuillères à soupe d'huile de noix
- 3 cuillères à soupe de vinaigre
- sel, poivre



Préparation

Préparez la vinaigrette.

Lavez et émincez les poireaux, faites les cuire 5mn à l'eau bouillante salée, rafraîchissez-les et égouttez-les.

Pelez à vif les agrumes en détachant les quartiers.

Faites légèrement griller les pignons dans une poêle, mélangez-les avec les autres graines

Concassez les noixettes et rajoutez-les à ce mélange.

Dressez sur assiette en mélangeant tous les ingrédients, assaisonnez avec la vinaigrette.

LOTTE À L'ORANGE ET POMELOS

Ingrédients pour 4 personnes

- 800gr de queue de lotte
- 1 pomelo
- 2 oranges
- 50gr d'échalotes hachées
- 1 verre de vin blanc
- 100gr de jus d'orange
- 100gr de crème fraîche
- 50gr de beurre
- Sauce de soja
- Poivre



Préparation

Taillez les queues de lotte en médaillons et assaisonnez-les avec la sauce soja et un peu de poivre. Réservez.

Pelez à vif les oranges et le pomelo, levez les segments.

Dans une sauteuse, faites suer au beurre les échalotes hachées. Déglacez au vin blanc et réduire.

Ajoutez le jus d'orange, réduire à nouveau puis ajoutez la crème amenez à la consistance d'un velouté, rectifiez l'assaisonnement avec un peu de sauce de soja et de poivre (ne salez pas, la sauce soja s'en charge).

Poêlez au beurre les médaillons sur les 2 faces.

Chauffez au four à couvert les quartiers d'agrumes.

Dressez en disposant sur chaque assiette 3 médaillons, décorez avec les segments d'oranges et de pomelos, nappez de sauce.

POLENTA AU CITRON

Ingrédients pour 4 personnes

- 120gr de polenta fine
- 1 citron non traité
- 1/2 litre de lait
- 60gr de beurre
- 1 œuf
- 20gr de gruyère râpé
- Noix de muscade
- Sel poivre

Préparation

Mettez dans une casserole le lait, le beurre, la noix de muscade, le sel et le poivre portez à ébullition. Râpez le zeste du citron.

Quand le lait bout, versez hors du feu la polenta en pluie fine ainsi que le zeste du citron. Cuisez la polenta à feux doux 5 à 6 minutes en remuant sans discontinuer avec une spatule en bois.

Ajoutez hors du feu l'œuf et le gruyère râpé en remuant énergiquement. Remettez en cuisson 1 à 2 minutes.

Vérifiez l'assaisonnement. Débarrassez l'appareil sur une plaque huilée, lissez la surface avec une spatule et égalisez l'épaisseur à environ 1cm. Recouvrez d'un papier sulfurisé huilé et laissez refroidir. Détaillez la polenta à votre envie : rond carré etc..

Dans une poêle, faites dorer au beurre la polenta et servir chaud.

FONDANT 'TOUT AGRUME'

Ingrédients pour 4 personnes

- 60 gr de beurre
- 80gr de cassonade
- 1 cuillère à soupe de marmelade d'orange
- 3 œufs
- 1 cuillère à soupe de sucre en poudre
- 1 pamplemousse
- 1 citron
- 125gr de farine
- 125gr de maïzena
- 1 sachet de levure
- 8 cuillères à soupe de sucre glace



Préparation

Séparez les jaunes des blancs d'œufs.

Dans un saladier battez le beurre ramolli avec la cassonade, rajoutez les jaunes d'œufs et la marmelade.

Pressez le jus d'un demi-pamplemousse et d'un demi-citron. Versez ce jus dans le saladier (ainsi que la pulpe restant dans le presse-agrumes, en faisant attention de ne pas laisser de pépins).

Ajoutez la farine tamisée, la maïzena et la levure. Montez les blancs en neige en ajoutant à la fin une cuillère à soupe de sucre puis incorporez-les délicatement à la pâte. Remplissez les moules avec cette pâte.

Cuisez au four préchauffé à 180° pendant environ 40 minutes.

Préparez le glaçage en pressant le demi-pamplemousse et le demi-citron restant puis mélangez ce jus avec le sucre glace. Badigeonnez-en les gâteaux à l'aide d'un pinceau.

Servir avec un décor d'orange.