

# COURS DE CUISINE

Vendredi 29 Mai 2009  
Par Grégory Michel



## Un Apéritif de Tapas

Rillettes de lisettes, pain Poilane croustillant  
Mousse de brebis et copeaux de vieux jambon aux herbes  
Sashimi de daurade, agrumes et vinaigrette gingembre  
Quinoa au citron, pistou de roquette et œufs de saumon  
Nouvelle version de tomate mozzarella  
Tartare aux deux saumons et son huile d'herbes aromatiques

### L'ENTRACTE

35, rue saint Jean du pérot - 17000 La Rochelle

Tél. 05 46 31 15 20

Mail : [contact@laclassedegourmets.com](mailto:contact@laclassedegourmets.com)

## Rillettes de lisettes, pain Poilane croustillant

### Préparation des filets de lisettes :

(pour 4 personnes)

Ingrédients

- 120 gr de filet de lisettes
- 50 gr de mascarpone
- 1 échalote
- ½ botte d'oseille
- ½ citron
- sel, poivre
- tabasco
- pm moutarde

Cuire les filets de lisettes à la vapeur ou le pocher dans une eau salée et citronnée.

Laisser refroidir.

Ciseler l'échalote et l'oseille.

Emietter le poisson dans un cul de poule, ajouter le mascarpone, l'échalote ciselée, l'oseille et assaisonner.

Mélanger.

Trancher le pain Poilane, le faire toaster et tailler à la forme souhaitée.

### Montage et finition

Disposer les rillettes de lisettes sur les tranches de pain Poilane et déguster.

# Mousse de brebis et copeaux de vieux jambon basque aux herbes folles

## Préparation de la mousse de brebis

(pour 4 personnes):

### Ingrédients

- 300 gr de fromage de brebis
- 20 cl de crème fleurette (bien froide)
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 3 brins d'estragon, ciboulette, coriandre, persil plat
- pm sel, poivre
- pm baies roses
- 100 gr de jambon basque
- 100 gr de pain de mie
- 20 gr de graines de sésame

Monter la crème en chantilly légère. Réserver la au frais.

Laver et éponger les herbes.

Dans un robot électrique, verser le fromage coupé en morceaux, ajouter 10 cl d'huile d'olive, le sel, le poivre concassé et mixer jusqu'à l'obtention d'une crème onctueuse.

Dans un cul de poule verser la crème obtenue, et incorporer délicatement la chantilly

Réserver au frais.

Toaster votre pain de mie et tailler le à la forme voulue.

## Montage et finition :

Disposer ensuite votre mélange d'herbes sur les toasts, la mousse et le sésame.

# Sashimi de daurade et agrumes, olives et vinaigrette de gingembre

## Préparation des sashimis de daurade

(pour 10 pièces)

Ingrédients

- 300 gr de filet de daurade
- 1 pamplemousse rose
- 1 orange
- 2 cuillères à soupe de sauce wok (ail, gingembre, sauce soja)
- 1 c. soupe de vinaigre de myrtille
- 1.c à soupe d'huile de noix

Eplucher et découper le pamplemousse et l'orange en quartiers.

Tailler la daurade en dix belles tranches.

Au moment de servir, tremper les tranches de daurade dans la vinaigrette.

Egoutter les tranches de daurade et sur chacune poser un quartier d'orange et de pamplemousse.

## Préparation de la vinaigrette :

Ingrédients

- 2 c à soupe de sauce wok (ail, gingembre, sauce soja)
- 1 c.à soupe de vinaigre de myrtille
- 1.c à soupe d'huile de noix

Mélanger tous les ingrédients

## Montage et finition

Au moment de servir, tremper les tranches de daurade dans la vinaigrette.

Egoutter les tranches de daurade et sur chacune disposer un quartier d'orange et de pamplemousse.

# Quinoa au citron, pistou de roquette et œufs de saumon

## Préparation du quinoa

(pour 4 personnes)

Ingrédients

- 100 gr de quinoa
- 10 cl de jus de citron
- 5 cl d'huile d'olive
- 2 pincées sel et poivre
- 150 gr d'eau

Mettre le quinoa dans une casserole d'eau froide, le sel et le poivre.

Démarrer la cuisson à feu vif jusqu'à ébullition, puis laisser à feu doux.

Remuer, couvrir et laisser cuire jusqu'à évaporation de l'eau, ajouter le jus de citron et l'huile d'olive.

Laisser refroidir en remuant de temps en temps.

## Préparation du pistou

- 120 gr de roquette
- 1 botte de basilic
- 4 gousses d'ail
- 30 gr de parmesan
- 30 gr de pignons de pins ou amandes
- 15 cl d'huile d'olive
- 70 gr d'œufs de saumon
- 15 gr de crème fraîche épaisse

Dans un mixer, mettre la roquette, le basilic, l'ail (ôter le germe), le parmesan et les pignons en ajoutant l'huile d'olive progressivement. Réserver au froid.

## Montage et finition

Dans une verrine, alterner les couches de quinoa, de pistou et d'œufs de saumon et au moment de servir, ajouter une quenelle de crème fraîche épaisse.

## Nouvelle version « tomate /Mozzarella »

### Préparation

#### Ingrédients

- 300 gr de mozzarella
- 5 tomates
- 4 feuilles de brick
- 20 cl de crème fleurette
- 10 cl d'huile d'olive

### Préparation des feuilles de brick :

Beurrer à l'aide d'un pinceau, les feuilles de brick et tailler les selon la forme voulue.  
Cuire au four à 200° environ 4 minutes.

Mettre la mozzarella dans le robot électrique et mixer avec l'huile d olive, le sel, le piment d'Espelette et la crème.

Réservez.

Monder les tomates, les épépiner et tailler en brunoise.

### Préparation de la mousse au basilic :

#### Ingrédients

- 100 gr de crème liquide (bien froide)
- 5 cl de jus de citron
- 12 feuilles de basilic

Monter la crème en chantilly.

Saler, pimenter et ajouter le jus de citron et le basilic émincé.

### Montage et finition :

Au dressage, mélanger les dés de tomates et la préparation de la mozzarella.  
Dresser dans les « coques en brick » et finissez par un nuage de mousse basilic.

## Tartare aux deux saumons et son huile d'herbes aromatiques

(4 personnes)

### Préparation du saumon

Ingrédients

- 100 gr de saumon
- 100 gr de saumon fumé
- Pm sel, piment d'espelette
- Pm baies roses
- Pm aneth

Tailler les deux saumons en petit dés très fins. Assaisonner.

### Préparation de l'huile d'herbes

- 100 gr d'huile d'olive
- ¼ botte coriandre
- ¼ botte estragon
- ¼ basilic
- ¼ cerfeuil
- Pm sel
- Pm piment d'espelette
- 2 c à s de jus de citron

Dans un mixer électrique, mélanger le tout jusqu'à l'obtention d'une huile lisse.

### Montage et finition

Au moment de servir ajouter l'huile d'herbes et dresser