

Filets de rougets à la provençale



Ingrédients pour 4 personnes :

1 ou 2 rougets par personne, 8 tomates, 2 carottes, 3 poireaux, 2 échalotes, 2 gousses d'ail, vinaigre balsamique, sel et poivre.

DANS L'ORDRE, IL FAUT ECAILLER,

vider, lever les filets et « désarêter » les rougets. Pour cette dernière opération, la pince à arêtes permet de saisir ces dernières sans abîmer la chair. En parallèle, carottes, poireaux, échalotes sont taillés en brunoise (lire par ailleurs) et les tomates grossièrement coupées. Faire revenir l'ensemble des légumes, assaisonner avec du sel, du poivre et des herbes de Provence jusqu'à ce que l'ensemble soit compoté. Verser enfin une cuillère à soupe de vinaigre balsamique. Dans un plat (ou un récipient plastique), verser un lit de légumes, disposer les filets et recouvrir de légumes. La chaleur de la poêlée cuira les rougets.

L'AVIS DU GOURMET

Délicieux et simple ! Cette poêlée de légumes peut accompagner tous types de poissons. Pour les végétariens, elle agrémentera riz, pâtes, céréales.



▲ Après avoir vidé les rougets, choisir un bon couteau pour les écailler.



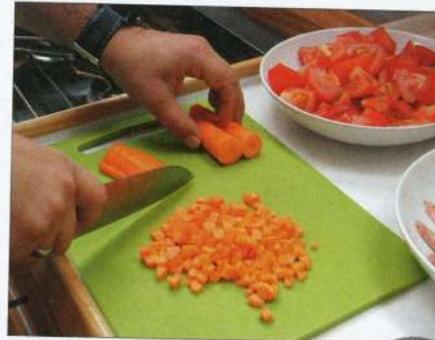
▲ Une fois les rougets rincés, il faut lever les filets en longeant l'arête avec un couteau bien aiguisé.



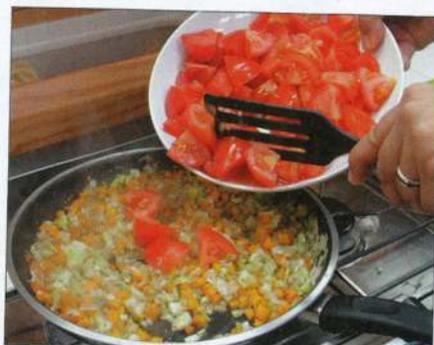
▲ Réserver la carcasse des rougets pour la soupe de poissons (lire par ailleurs).



▲ Enlever enfin les arêtes restantes avec une pince à arêtes.



▲ Couper les tomates grossièrement, les carottes, échalotes et poireaux en petits dés.



▲ Dans une casserole, verser carottes, poireaux et échalotes puis les tomates qui cuisent plus vite.



▲ Une fois que l'ensemble est compoté, verser une cuillère à soupe de vinaigre balsamique.



▲ Servir ensuite dans un plat les filets crus recouverts par la composition chaude.

Carbonara de maquereaux



Ingrédients pour
4 personnes :

4 maquereaux, 2 échalotes,
1 gousse d'ail, 4 œufs, 4 C à S
de crème fraîche, l'huile d'olive,
vin blanc, des spaghetti
(ou linguine), sel et poivre.

VIDER, PARER ET COUPER la tête
des maquereaux fraîchement pêchés
ou achetés, c'est selon. Lever les filets puis
couper les maquereaux en gros lardons.
Ciseler les échalotes et la gousse d'ail en ayant
préalablement enlevé le germe (pour faciliter
la digestion). Dans une poêle, verser les
échalotes et l'ail dans un filet d'huile d'olive,
puis verser les maquereaux. Lorsqu'ils sont
dorés, déglacer au vin blanc puis ajouter
une cuillère de crème fraîche par personne.
Faire cuire les pâtes et les mélanger
avec la sauce. Servir avec un jaune d'œuf.

L'AVIS DU GOURMET

Cette recette facile à concocter fera son petit effet.
Les maquereaux allègent bien cette version
de carbonara. Et pour une version plus
« provençale », n'hésitez pas à remplacer la crème
par un filet d'huile d'olive.



Pratique Réserver toutes les parures
de poisson et de légumes pour
un bouillon ou une soupe...



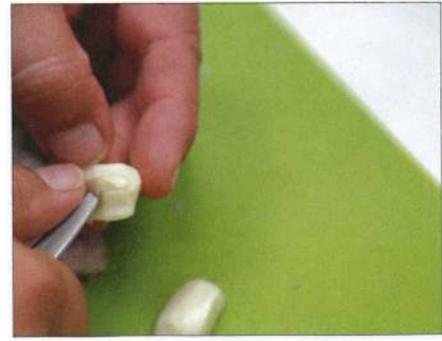
▲ Une fois les maquereaux vidés, lavés,
et les filets levés, couper l'arête centrale.



▲ Couper les maquereaux en gros dés
en gardant la peau : elle se mange !



▲ Ciseler finement les échalotes et les gousses
d'ail en petit dés.



▲ En amont, prendre soin d'enlever le germe
de la gousse pour une meilleure digestion.



▲ Une fois que les maquereaux sont dorés,
déglacer avec du vin blanc.



▲ Ajouter une cuillère de crème fraîche (épaisse
ou légère) par personne. Faire cuire les pâtes.



▲ Servir une assiette mélangée, avec un jaune
d'œuf de côté.



Très facile



Facile



Difficile

Lotte à l'escabèche



Ingrédients pour 4 personnes :

1 queue de lotte, 3 poireaux, 3 carottes, 2 échalotes, 2 gousses d'ail, badiane (anis étoilé), vin blanc, sel et poivre.

LE PLUS COMPLIQUE DANS

cette recette, c'est la préparation du poisson. Il faut enlever les différentes peaux de la lotte jusqu'à parvenir à la chair. Puis, couper la queue et les nageoires. Préparer alors les filets : couper dans la longueur de l'arête cartilagineuse. Reste à préparer la julienne de légumes. Pour les poireaux, il est plus simple de les nettoyer une fois qu'ils sont coupés : le sable partira plus facilement. Détailler les carottes, les poireaux et les échalotes finement dans la longueur. Verser dans la cocotte, avec un filet d'huile d'olive, l'ail ciselé puis les légumes avec deux badianes. Ajouter ensuite un verre de vin blanc avant de recouvrir d'eau. Faire cuire pendant 15 minutes à partir du frémissement. Pocher la lotte cinq minutes puis éteindre le feu et couvrir. Garder le bouillon de côté pour la recette de soupe de poissons.



L'AVIS DU GOURMET

Cette recette est fine, saine et croquante ! Le plus long reste la préparation de la lotte mais vous pouvez vous aider d'une paire de ciseaux pour enlever les peaux plus rapidement. Gagnez aussi du temps en préparant la julienne de légumes avec un économe. Inconvénient, les épluchures de carottes seront forcément moins croquantes que des bâtonnets coupés finement...



▲ Une belle lotte achetée marché, et des ingrédients faciles à conserver à bord.



▲ La lotte possède plusieurs couches de peaux. La première (la noire) s'enlève facilement.



▲ Il faut ensuite couper dans la longueur de l'arête cartilagineuse pour dégager les filets.



▲ Enlever, enfin, les autres couches de peau, transparentes, jusqu'à atteindre la chair.



▲ Tailler les légumes en julienne, c'est-à-dire finement dans la longueur.



▲ Dans une cocotte, faire revenir les légumes avec un filet d'huile d'olive, puis du vin blanc.



▲ Couvrir d'eau, faire cuire 15 mn après frémissement et pocher la lotte 5 mn.





Soupe de poisson du frigo

 Ingrédients pour 4 personnes :

Toutes les parures que vous pouvez garder des plats précédents (ou de la pêche). Par exemple parures de rougets, de maquereaux, de lotte et, côté légumes, de poireaux, de carottes, d'ail... Un ou deux boîtes de chair de tomates, vin blanc, sel, poivre.

GARDER toutes les parures de poissons et de légumes des deux jours précédents. Dans notre cas, nous avons gardé les parures de rougets, de maquereaux, de lotte ainsi que celles de nos légumes (poivrons, carottes, ail...). Il suffit ensuite de concasser les parures, de tout mettre dans la casserole avec un filet

d'huile d'olive et faire dorer l'ensemble quelques minutes. Mouiller au vin blanc avant de couvrir avec le bouillon réservé de la lotte à l'escabèche. Ajouter une boîte de tomates concassées et laisser réduire pendant 30 minutes. Assaisonner selon votre goût. Filtrer l'ensemble dans une passoire

pour séparer les morceaux de la soupe. Servir chaud ou froid.

L'AVIS DU GOURMET

Cette soupe a beaucoup de goût. Pour les affamés, pourquoi ne pas rajouter des petites pâtes ou des croûtons avec de la rouille ?



▲ Cette recette est aussi simple à préparer que délicieuse. Plus vous réserverez de parures de poissons et de légumes, plus elle aura de goût.



▲ Il nous restait une tête d'ail, nous l'avons grossièrement préparée.



▲ Une à deux boîtes de chair de tomates épaissiront l'ensemble.

 Très facile  Facile  Difficile

Boulettes minute



Ingrédients

pour 4 personnes :

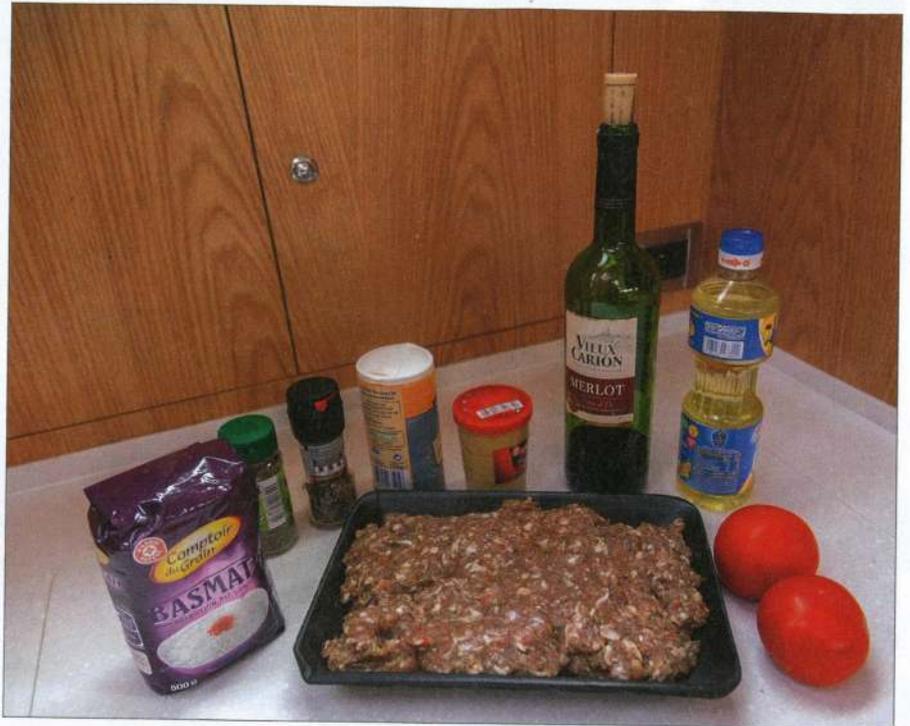
600 g de préparation pour tomates farcies (ou chair à saucisses), 2 tomates, 1 verre de vin rouge, huile de cuisson, moutarde, herbes de Provence, sel et poivre.

DIVISER LA CHAIR A TOMATES

et préparer les boulettes. Verser un filet d'huile d'arachide et dorer les boulettes. Concasser les tomates et les disposer dans la poêle. Verser trois à quatre cuillères à café de moutarde fine et forte et un verre de vin rouge. Laisser mijoter. Rajouter un verre d'eau et verser le riz (entre 60 et 80 grammes par personne). Assaisonner. Faire cuire à feu doux tout en remuant régulièrement. Servir chaud.

L'AVIS DU GOURMET

On peut acheter de la viande hachée pour cette préparation, que l'on épicerait en fonction des goûts du bord. Façonner de grosses boulettes évite qu'elles ne sèchent à la cuisson. Faire cuire le riz avec la viande donne du goût à la préparation qui s'imprègne du jus comme des boulettes.



▲ Préparer et diviser la viande en parts égales pour fabriquer des boulettes assez grosses.



▲ Faire dorer les boulettes puis ajouter les tomates concassées qui donneront du jus.



▲ Ajouter trois à quatre cuillères à café de moutarde et un verre de vin rouge.



▲ Ajouter un verre d'eau, puis le riz. Couvrir et laisser cuire à feu doux jusqu'à la cuisson du riz.



▲ On peut utiliser toutes sortes de viandes ou de la chair à saucisses que l'on peut relever.

Les mots pour le dire

Brunoise : Légumes détaillés en dés minuscules de 1 à 2 mm de côté et utilisés dans la préparation de certains potages, farces, sauces ou salpicons.

Ciseler : Tailler au couteau des légumes ou des herbes aromatiques en petits morceaux ou en fines lanières.

Déglacer : Verser un liquide (eau, crème, vin, bouillon, jus de citron...) au fond d'une poêle ou d'un plat encore chaud où vient de cuire

une viande par exemple, remuer et récupérer le jus obtenu pour accompagner le plat. Le déglacage permet de dissoudre les sucs de cuisson et d'en faire une sauce d'accompagnement particulièrement goûteuse.

Emincer : Couper en tranches ou lamelles plus ou moins fines des légumes, des fruits ou de la viande avec un couteau ou à la mandoline.

Julienne : Tranches, généralement de légumes,

très fines émincées en filaments réguliers.

Mouiller : Ajouter un liquide (lait, crème, eau, œuf, alcool) à une préparation, à une cuisson.

Réduire : Diminuer le volume d'un liquide par évaporation en laissant la préparation à petite ébullition.

Parures : Tout ce que l'on retire de la viande, du poisson (peau, nerfs, arêtes, graisse...), ou des légumes.



Compotée de fruits rouges



Ingrédients
pour 4 personnes :
Fraises, abricots, pêches,
framboises...
Une gousse de vanille,
150 grammes de sucre de canne,
50 cl de vin rouge,
5 bâtonnets de cannelle,
2 étoiles de badiane.

VERSER LE SUCRE, LA CANNELLE,

la vanille coupée dans la longueur, et deux étoiles de badiane dans une casserole. Verser le vin et chauffer à feu moyen pendant dix minutes jusqu'à frémissement. Le liquide doit devenir légèrement sirupeux. Verser sur les fruits préalablement coupés grossièrement. Laisser reposer. Servir froid.

L'AVIS DU GOURMET

Rien à ajouter : c'est un vin chaud froid avec les meilleures saveurs estivales. On peut l'agrémenter, selon ses goûts, d'une boule de glace vanille ou, pour les plus gourmands, de crème fraîche ou chantilly...



▲ C'est une recette élémentaire : mettre le sucre, les arômes et le vin dans un casserole.



▲ Une fois que l'ensemble est sirupeux, verser sur les fruits coupés et laisser reposer.

Tiramisu de fruits rouges



▲ C'est une version express du tiramisu ! On retrouve le biscuit caféiné au fond du bol.



▲ Couper la vanille dans la longueur et racler les graines avec un couteau pointu.



▲ Incorporer le sucre, les œufs et mélanger jusqu'à blanchiment du mélange.



▲ Verser une grande cuillère de café sur les biscottes, puis déposer le mélange dessus.



Ingrédients
pour 6 à 8 personnes :
2 œufs, 50 g de sucre, 2 biscottes
par personne, une tasse
de café, des fruits rouges (fraises,
framboises, cassis...),
mascarpone, une gousse de
vanille.

VERSER LES ŒUFS et les deux cuillères à soupe de sucre dans un grand bol. Faire blanchir le mélange. Ajouter une cuillère à soupe de mascarpone par personne, et mélanger. Incorporer la vanille et les fruits. Mélanger. Placer les biscottes dans un bol, verser une cuillère de café et déposer dessus le mélange de fruits. Réserver au frais.

L'AVIS DU GOURMET

C'est une recette très gourmande à servir de préférence après un déjeuner ou un dîner assez léger.