

## Cours de cuisine de fin d'année

### CREVETTE A LA PAYSANNE

Pour 4 personnes :

- **12 belles crevettes**
- **12 tranches de lard fumé**
- **1 concombre**
- **½ jus de citron**
- **Ail, sel, poivre, huile d'olive, basilic**

Laver et décortiquer les crevettes. Les assaisonner avec sel, poivre, ail haché. Ajouter le jus de citron et l'huile d'olive et laisser mariner quelques minutes. Déposer les crevettes sur une planche à découper, tailler une fine tranche de concombre dans le sens de la longueur. Poser sur chaque crevette une feuille de basilic, entourer avec la tranche de concombre puis envelopper le tout avec une tranche de lard fumé. Piquer avec un cure-dent pour faire tenir le tout et mettre sur le barbecue pendant 6 à 8 min.

### PLANCHA DE CANARD ET VOLAILLE MARINES AU MIEL DE SOJA, CO CHAMPIGNONS

**Miel : 2c. à soupe**  
**Sauce soja : 4cl**  
**Huile d'olive : 4cl**  
**Gingembre frais : 30g**  
**Filet de poulet (150g) : 2 pièces**  
**Filet de canette : 2 pièces**  
Pour la garniture :  
**Oignon nouveau : 0,5 bottes**  
**Courgette : 400g**  
**Champignons de Paris : 200g**  
**Gros sel : 10g**  
**Beurre doux : 100g**  
**Moulin à poivre : 6 tours**  
**Sel fin : 6 pincées**

Émincer les oignons nouveaux en fines lamelles et émincer les champignons. Tailler les courgettes en rondelles Mariner le tout à l'huile d'olive et épice.

#### **Pour la volaille**

Couper les filets de canette et de poulet en fines lamelles, puis les laisser mariner pendant 30 min avec de l'huile d'olive et quelques lamelles de gingembre cru.  
Dans une casserole, faire bouillir le miel et la sauce soja pendant 2 min pour obtenir un mélange sirupeux. Sur une plancha chaude, colorer les filets de volaille sur chaque face, ajouter les légumes, puis les déglacer au dernier moment avec le miel de soja.

### CABILLAUD RÔTI À LA PLANCHA, ABRICOTS AU MIEL

- Pavé(s) de cabillaud de 150 g **6 pièce(s)**
- Abricot(s) **12 pièce(s)**
- Miel **20 g**
- Sauce Soja **3 cl**
- Vinaigre de Xérès **2 cl**
- Graine(s) de fenouil **5 g**
- Branche(s) de romarin **1 pièce(s)**
- Huile d'olive **2 cl**
- Sel fin **6 pincée(s)**
- Moulin à poivre **6 tour(s)**

#### Descriptif de la recette

Préchauffer la plancha à la puissance maximale.

Assaisonner de sel et de poivre la chair du pavé de cabillaud. Tailler les abricots en 4.  
Verser un filet d'huile d'olive sur la plancha, puis saisir le pavé côté peau en laissant monter la chaleur progressivement. Déglacer avec le miel, puis ajouter la sauce soja, les graines de fenouil et le romarin enfin déglacer avec le vinaigre xérès. Finir la cuisson avec les quartiers d'abricots.  
Dans une assiette, dresser les pavés de cabillaud sur les quartiers d'abricots.

### LÉGUMES À LA PLANCHA

Ingrédients pour 6 pers.  
**Courgette(s) : 2 pièce(s)**  
**Oignon(s) : 2 pièce(s)**  
**Poivron(s) rouge(s) : 2 pièce(s)**  
**Aubergine(s) : 1 pièce(s)**  
**Tomate(s) : 2 pièce(s)**  
**Basilic : 0.5 botte(s)**  
**Huile d'olive : 8 cl**  
**Sel fin : 3 pincée(s)**  
**Piment d'Espelette : 2 pincée(s)**

#### Descriptif de la recette

Nettoyer tous les légumes.  
Couper les courgettes et les aubergines en rondelles. Émincer les poivrons en lamelles.  
Émincer les tomates en grosses rondelles.  
Effeuillez puis ciseler le basilic. Éplucher puis émincer les oignons.

Huiler la plancha avec quelques gouttes d'huile d'olive vierge et la préchauffer à 270 °C.  
Cuire tous les légumes séparément, sauf l'oignon et le poivron qui pourront être grillés ensemble (le temps de cuisson varie selon les légumes, compter en moyenne de 30 sec à 1 min).  
Finir en assaisonnant les légumes de sel fin et de piment d'Espelette. Les parsemer de basilic avant de servir.

## CRUDITES CHINOISES

Pour 5 personnes :	Laver et râper en fines lamelles les carottes, le poireau et le radis blanc.
<b>1kg de carottes</b>	Faire chauffer l'eau et le sucre jusqu'à qu'il se dissous, ajouter le vinaigre blanc et le sel.
<b>1l Eau</b>	Couper quelques rondelles de gingembre.
<b>1 poireau</b>	Verser la préparation tiède sur les crudités, ajouter les rondelles de gingembre et l'ail entier.
<b>1 radis blanc</b>	Laisser reposer 30 min.
<b>250 g de soja</b>	La préparation peut être servie froide ou tiède.
<b>200g de Sucre</b>	
<b>15-20 cl de vinaigre blanc</b>	
<b>1 gingembre</b>	
<b>2 gousses d'ail</b>	
<b>2 pincées de sel</b>	

## BROCHETTE DE FRUITS ET PAIN D'ÉPICES A LA PLANCHA

Ingrédients (3 brochettes) :	<b>Préparation de la plancha fruits :</b>
<b>2 nectarines bio</b>	Découper le melon en 2 et retirer les noyaux. Découper les fraises.
<b>12 morceau de melon</b>	Faire de même avec les abricots, nectarines puis les découper en 4 pour les abricots et en 8 pour les nectarines.
<b>4 abricots bio</b>	Placer les sur des brochettes en bois et garder les au frais.
<b>fraises</b>	<b>Préparation du pain d'épices perdu :</b>
<b>3 tranches de pain d'épices</b>	Mélanger l'œuf avec le lait et 20 grammes de sucre.
<b>1 œuf</b>	Découper 3 tranches de pain d'épices un peu épaisses.
<b>20 cl de lait</b>	Faire chauffer la plancha sur feu moyen d'un côté et sur feu chaud de l'autre.
<b>50 grammes de sucre fin</b>	Mettre a tremper le pain d'épice dans le lait de poule.
	<b>Cuisson de la plancha fruits :</b>
	Placer les tranches de pain d'épices sur le côté à feu moyen.
	Déposer les brochettes de fruits du côté le plus chaud et saupoudrer les de la moitié du sucre.
	Retourner les brochettes dès qu'elles caramélisent ainsi que le pain d'épice.
	Rajouter le sucre restant sur les brochettes et finir de les faire caraméliser.
	<b>Dégustation de la plancha fruits</b>
	Servir la brochette de fruits sur une tranche de pain d'épices façon pain perdu.
	Pour terminer la touche gourmande, ajouter une boule de glace vanille.

*Merci pour votre participation !*



CUISINIER  
TRAITEUR  
arnaud.bour57@orange.fr

EVEILLEZ VOS PAPILLES...

06.08.05.82.59

LE GOÛT ET VOUS

**ARNAUD BOUR**  
Enseignant en organisation  
et production culinaire.