

LA VIE CLAIRE

NOVEMBRE - DECEMBRE 2016 • JANVIER 2017

**Produit
Vedette**
La châtaigne

Recettes
À vos cocottes !

Nouveautés
*Les huiles
végétales bio*

DOSSIER

**10 JOURS POUR FAIRE
LE PLEIN D'ÉNERGIE !**





Cocotte de cabillaud aux épices douces, mousseline de légumes

Cocotte de cabillaud

aux épices douces, mousseline de légumes

Liste des ingrédients
pour 6 personnes



- 1,2 kg de dos de cabillaud (ou de lotte)
- 1 cube de bouillon de légumes
- 25 cl de lait de coco
- 1 cuil. à soupe de curry
- ½ cuil. à café de curcuma
- 15 g de gingembre
- 2 gousses d'ail
- 1 citron vert
- 1 cuil. à soupe de féculé de pomme de terre

Garniture :

- 1 chou-fleur
- 2 patates douces
- 1 céleri boule
- 2 pommes gala
- 20 cl de crème de riz
- 80 g de beurre



Préparation 45'
Cuisson 35' ↘

Peler, écraser et hacher l'ail et le gingembre.

Râper le zeste de citron vert, le presser. Délayer le cube de bouillon de légumes dans 25 cl d'eau bouillante.

Trancher les dos de cabillaud en morceaux de 200 g environ.

Réunir l'ail, le gingembre, le lait de coco, le jus et le zeste de citron vert, le bouillon de légumes et les épices dans une cocotte, ajouter un peu de sel, porter à ébullition.

Pocher les morceaux de cabillaud 6 minutes dans ce mélange. Les ôter, et les tenir au chaud.

Réduire la sauce à feu vif sans couvercle pendant 5-6 minutes pour l'épaissir puis la filtrer.

Délayer la féculé de pomme de terre dans de l'eau froide et l'ajouter à la sauce pour l'épaissir si nécessaire.

Laver le chou-fleur, lever les bouquets. Peler et couper les autres légumes en cubes.

Les cuire à l'eau bouillante salée 20 minutes environ. Égoutter.

Dans un récipient, mettre les légumes, ajouter le beurre et la crème, mixer au mixeur plongeant, assaisonner.

Au fond d'une casserole (ou mini cocotte), déposer la mousseline de légumes, puis les dos de cabillaud, napper de sauce.



Cocotte de légumes d'hiver

Cocotte de légumes d'hiver

Liste des ingrédients
pour 6 personnes



- 350 g de carottes
- 350 g de panais
- 350 g de chou romanesco
- 100 g de beurre
- 50 g de sucre
- 150 g de coppa
- 5 cl d'huile de coco
- 5 cl de vinaigre de cidre
- 1 poignée d'amandes décortiquées
- Sel, poivre, fleur de sel



Préparation 30'
Cuisson 25' ↘

Laver et éplucher tous les légumes. Prélever les sommités du chou romanesco.

Tailler les carottes et les panais en biseaux et faire des allumettes de coppa.

Mettre de l'huile de coco dans une cocotte, faire dorer la coppa.

Une fois cuite, ôter la coppa, et mettre à la place les carottes avec de l'eau à mi-hauteur, le beurre en morceaux, le sucre, du sel et du poivre.

Cuire 5 minutes avec un couvercle, puis ajouter les panais, poursuivre la cuisson 10 min. S'assurer de la cuisson en piquant les légumes à l'aide d'un couteau.

Déglacer les sucs de cuisson avec un trait de vinaigre de cidre en prenant soin de bien les décoller.

Faire cuire le chou romanesco à la vapeur 7 à 8 min environ, il doit rester croquant. Plonger les sommités dans de l'eau froide pour fixer la chlorophylle.

Torréfier les amandes à sec dans une poêle.

Placer tous les légumes et la coppa dans des petites cocottes, ajouter les sucs de cuisson, de la fleur de sel, et les amandes torréfiées.

À VOS COCOTTES !
par Aurélie Chauvin d'Assignes pour La Vie Claire

Chef et créatrice de l'école de cuisine Délicieusement Vôtre à Lyon. Retrouvez toutes les infos sur : delicieusementvotre.com. Auteur du livre « Les Bonnes Blanquettes » aux éditions La Martinière. Aurélie enseigne depuis 10 ans sa passion culinaire à des élèves français et étrangers dans son atelier.



Cocotte de poulet aux champignons

Cocotte de poulet aux champignons

Liste des ingrédients
pour 6 personnes

elle

- 1,4 kg de sauté de poulet
- 500 g de champignons de Paris
- 400 g de marrons pré-cuits
- 5 pommes de terre à chair ferme
- 150 g de raisins secs sultanine
- 10 figues sèches
- 150 g de lardons
- 2 échalotes
- 5 cl d'huile de tournesol
- 1 petit bouquet de persil plat
- 15 cl de vin rouge tannique
- Muscade
- Sel, poivre
- 10 cl de crème entière
- 10 g de beurre

Préparation 25'
Cuisson 35'

Peler et hacher finement les échalotes. Laver et hacher le persil. Couper les figues en morceaux.

Peler et couper les pommes de terre en 4 ou en 8 selon la grosseur.

Mettre de l'huile de tournesol dans une cocotte, faire dorer les lardons et les pommes de terre 5 min, les retirer. Ajouter les échalotes et les faire revenir sans coloration.

Ajouter les figues, les morceaux de volaille, les lardons, les pommes de terre, les marrons, la moitié du persil, le sel, le poivre et la muscade. Couvrir avec le vin, et laisser cuire à couvert 25 min.

Laver les champignons, les couper en lamelles. Mettre du beurre dans une poêle et les faire cuire 10 min environ. Saler, poivrer et ajouter du persil haché.

Une fois la viande cuite, réduire un peu la sauce si nécessaire (pour la corser et la rendre plus épaisse) en cuisant à feu fort sans couvercle.

Ajouter les champignons au mélange et verser la crème dans le plat. Servir aussitôt.



Cocotte de riz au lait et crémeux au citron

Cocotte de riz au lait et crémeux au citron

Liste des ingrédients
pour 6 personnes

elle

- 50 cl de lait entier
- Sel fin
- 100 g de riz rond à dessert
- 1 gousse de vanille
- 80 g de sucre semoule
- 4 grosses meringues

Crémeux citron :

- 2 citrons non traités
- 3 œufs
- 130 g de sucre semoule
- 80 g de beurre

Préparation 35'
Cuisson 45'

Préchauffer le four à 180°.

Laver le riz, le cuire 1 min dans de l'eau bouillante. Bien l'égoutter.

Fendre la gousse de vanille en deux dans le sens de la longueur, et gratter les graines à l'aide de la pointe d'un couteau. Dans une cocotte, porter le lait à ébullition avec les graines de vanille. Ajouter le riz et cuire dans le four avec le couvercle jusqu'à absorption complète du lait.

Crémeux citron : râper le zeste d'un citron et couper le beurre en morceaux, presser les jus des citrons.

Réunir tous les éléments dans une casserole et chauffer doucement en fouettant jusqu'à ce que le mélange épaississe (ne pas faire bouillir car les œufs coaguleraient). Filtrer le mélange et le laisser refroidir dans un récipient.

Présenter le riz au lait dans la cocotte, ajouter le crémeux citron dessus et décorer de meringues concassées.

