

## Atelier cuisine

Thème du jour : **REPAS LYONNAIS**

Mercredi 25 OCTOBRE 2017

Présenté par Michèle Thouverez-Brochot et Josina Clerc

### Menu

Kir Royal - Cerveille de canut

\*

Salade frisée aux lardons

\*

Poulet de Bresse façon mère Blanc

Champignons et petits légumes

\*

Sorbet myrtilles et bugnes

\*

Vin - eau - café - thé

## Kir Royal

(1 personne) 3 cl de crème de mûre ou de framboise puis champagne

## Cervelle de canut

[http://www.marmiton.org/recettes/recette\\_cervelle-de-canut-faisselle-aux-herbes\\_30856.aspx](http://www.marmiton.org/recettes/recette_cervelle-de-canut-faisselle-aux-herbes_30856.aspx)



(6 personnes) 250 gr de fromage blanc en faisselle, 1 échalote, 1 gousse d'ail, persil plat, ciboulette, estragon, 15 gr de crème fraîche épaisse, 1,5 cl d'huile de noix

*Lavez les herbes, épongez-les, ciselez persil, ciboulette et estragon. Hachez finement échalotes et cébettes. Versez la faisselle (égouttée mais pas trop) et la crème fraîche dans un saladier et mélangez énergiquement. Rajoutez l'huile, le vinaigre et l'ail écrasé (si possible au presse-ail). Salez. Poivrez généreusement. Rajoutez les herbes et les échalotes. Laissez au réfrigérateur 2 à 3 heures au moins. Servez bien frais, avec du bon pain.*

## Salade frisée aux lardons



(6 personnes) 1 salade frisée, 200g de lard de poitrine, 6 œufs, 7 cl d'huile, 3 cl de vinaigre, 1 cuil. à café de moutarde, poivre, sel.

*Nettoyer, laver et égoutter la salade. Détailler le lard en dés et faire revenir à la poêle. Préparer la vinaigrette. Verser la vinaigrette sur la salade et remuer. Avant de servir, rajouter les lardons chauds et les œufs mollets.*

## Poulet de Bresse façon mère Blanc

<http://www.tables-auberges.com/recettes/recette-du-poulet-a-la-creme-facon-mere-blanc-recette-de-georges-blanc/>



(6 personnes) Un beau poulet de Bresse d'1,8 kg environ, 100 g de beurre, 1 oignon, 10 champignons de Paris, 2 gousses d'ail en chemise, 1 bouquet garni, 20 cl de vin blanc sec, 1 l de crème, jus de citron, sel et poivre

Etape 1 : Découpez le poulet en 8 morceaux soit 2 cuisses, 2 entrecuisses, 2 filets et 2 ailes. Faire revenir les morceaux dans du beurre. Salez et poivrez. Coupez l'oignon en 4, les champignons en quartier et écrasez les gousses d'ail en chemise. Ajoutez le tout au poulet avec un bouquet garni. Salez et poivrez. Les morceaux doivent être légèrement et régulièrement dorés : pour cela, comptez environ 6 minutes pour chaque côté.

Etape 2 : La poêle contenant les morceaux de poulet, dégraissez le fond de cuisson avec le vin blanc sec. Réduisez à feu doux et ajoutez la crème. Laissez cuire pendant 25 à 30 minutes et sortez les morceaux. Passez la sauce au chinois fin et ajoutez un trait de citron. Vérifiez et rectifiez l'assaisonnement.

Etape 3 : Dans le plat de service, disposez les morceaux de poulet nappés de la sauce.

## Champignons de saison et petits légumes locaux



Selon les arrivages, le poulet sera servi accompagné d'une poêlée de champignons et de légumes de saison. Il peut être servi avec une timbale de riz créole

## Sorbet myrtilles

<https://macuisineaufildemesidees.blogspot.fr/2015/07/sorbet-aux-myrtilles.html>



**(4 à 6 personnes) 500 gr de myrtilles fraîches,**

**180 gr de sucre fin, le jus d'1/2 citron, 15 cl d'eau**

Versez le sucre et l'eau dans un poêlon et portez à ébullition.

Diminuez le feu et laissez frémir pendant 5 à 6 minutes.

Laissez refroidir en ayant plongé le fond du poêlon dans de

l'eau froide. Rincez les myrtilles et réservez une poignée

pour décorer les coupes. Mixez les myrtilles avec le sirop

refroidi, ajoutez le jus du 1/2 citron. Versez dans la

sorbetière et faites turbiner selon le temps indiqué dans le

mode d'emploi de votre appareil (+/- 40 minutes). Transvasez

dans un récipient hermétique et placez-le au congélateur.

Servez en décorant des myrtilles réservées.

## Bugnes

<http://chefsimon.lemonde.fr/gourmets/chef-simon/recettes/bugnes-lyonnaises--3>



**300 g de farine tamisée, 70 g de sucre en poudre,**

**80g de beurre doux juste fondu et pas chaud, 3 gros**

**œufs, 5 g de sel, eau de fleur d'oranger**

*Mettre la farine, le sel, le sucre en fontaine et mélanger,*

*ajouter les œufs battus en omelette et mélanger, puis le*

*beurre et l'eau de fleur d'oranger. Laisser reposer au moins*

*deux heures en un endroit tempéré. Tailler les bugnes en*

*losange et inciser le centre. Passer un des coins dans*

*l'incision. Faire frire à « la petite friture » (170°), c'est-à-*

*dire pas trop chaud.*