

BLC, atelier cuisine

Thème du jour : Sisteron
Mercredi 13 mars 2019

Présenté par
Marie-Jo Arnaud, Josina Clerc et Salvatore Lombardo

Menu

**Apéritif au génépi, verrine des Alpes et tartine de
caillette / tapenade**

Tourton de Sisteron, salade

**Souris d'agneau confite,
Poêlée de champignons de Paris et choux de Bruxelles**

Tarte aux myrtilles

**Vins rosé et rouge
eau - café - thé**



Apéritif au génépi

(6 personnes) 1 bouteille vin blanc Chardonnay, 20cl de litre de liqueur de génépi, 16 morceaux de sucre

- *Mélangez les ingrédients.*
- *Vérifier le mélange et servir glacé.*



Verrine au lait de brebis

(6 personnes) 2 yaourts au lait de brebis entier, 10cl de gaspacho (au rayon frais), 5 feuilles de menthe, 2 tranches de jambon cru, sel poivre

- *Hacher finement la menthe au couteau. La mélanger au yaourt et saler, poivrer.*
- *Répartir dans 6 verrines et laisser reposer 1 heure.*
- *Verser le gaspacho légèrement poivré sur le yaourt.*
- *Couper chaque tranche de jambon en trois.*
- *Rouler morceau par morceau et maintenir avec un pic apéritif.*
- *Déposer une brochette de jambon en travers de chaque verrine.*



Tartine de caillette et tapenade

(6 personnes) tranches de pain de campagne, 1 caillette, 1 grosse gousse d'ail, 250 gr d'olives noires dénoyautées, 6 filets d'anchois à l'huile, $\frac{1}{2}$ citron, huile d'olive en spray, 1 petit pot de câpres au vinaigre

- *Faire griller le pain.*
- *Eplucher et dégermer la gousse d'ail et la presser au presse ail.*
- *Rincer les câpres à l'eau et les presser fortement à la main.*
- *Mixer les olives noires, l'ail, les anchois, les câpres avec le jus de citron et l'huile d'olive pour obtenir une texture idéale pour tartiner.*
- *Couper de fines tranches de caillette.*
- *Déposer la tapenade sur les tartines.*
- *Ajouter une fine tranche de caillette et l'arroser d'un fin filet d'huile d'olive.*
- *Passer à nouveau les tartines au gril du four, bien surveiller.*
- *Les tartines se mangent chaudes.*
- *Elles seront servies à l'assiette et accompagnées de la vérine au lait de brebis.*



Tourtons de Sisteron / salade

(4 personnes, 24 tourtons) 300g de farine, 3 œufs, 50g de beurre fondu, 3 cuillères à soupe d'huile de tournesol, 150g de tome fraîche ou de fromage type Gervais frais, 750g de pomme de terre cuite à l'eau, 1 sachet d'épinards, 25g d'échalotes, sel, poivre, salade verte, lamelles de jambon cru de pays, mesclun

- *Pétrir farine, œufs, huile, beurre fondu, sel pour obtenir une pâte ni trop molle ni trop dure, la laisser reposer.*
- *Faire revenir à feu doux les épinards avec les échalotes et du beurre. Réserver dès que cela blondi.*
- *Ecraser les pommes de terre en purée, saler, poivrer.*
- *Emietter la tomme fraîche et la répartir entre chaque préparation.*
- *Partager la pâte en 2 boules. Les préparations seront utilisées séparément pour confectionner les tourtons.*
- *Etaler la première boule de pâte et découper-la en carrés de 6 ou 7 cm de côté. Réserver la moitié des carrés.*
- *Disposer la farce de pomme de terre puis couvrir avec un autre carré de pâte. Bien souder les bords, au besoin en les humectant légèrement.*
- *Pour les tourtons aux épinards, la pâte sera découpée en demi-cercles.*
- *Faire rissoler des deux côtés à grande friture. L'huile ne doit pas être trop chaude. Eponger sur du sopalin.*
- *Servir chaud avec de la salade verte décorée de lamelles de jambon de pays.*

Souris d'agneau confite



(4 personnes) 4 souris d'agneau, 80gr de beurre, 4 gousses d'ail écrasées, 4 cuillères à soupe de miel, 6 branches de thym frais, 2 branches de romarin, huile d'olive, 100 cl de fond de veau, 1 verre de vin blanc, 1 oignon

- *Préchauffer le four à 180°.*
- *Faire dorer la viande dans le beurre et l'huile.*
- *Découper et faire revenir l'oignon en fines lamelles, l'ajouter aux selles d'agneau.*
- *Réduire le feu.*
- *Intégrer le miel pour qu'il s'imprègne bien au mélange.*
- *Ajouter le thym, le romarin, l'ail en chemise et le vin blanc.*
- *Ajouter le fond de veau délayé dans de l'eau.*
- *Couvrir et poursuivre à feu vif jusqu'à l'apparition d'un léger bouillonnement.*
- *Faire mijoter au four entre 1h45 à 2h.*

Poêlée de champignons de Paris et choux de Bruxelles

(6 personnes) 600g de tous petits champignons de Paris, 1kg de choux de Bruxelles, 3 gousses d'ail pressées, 2 sachets d'allumettes de lardons fumés, beurre, 1 c. à soupe de persil ciselé, sel, poivre, le jus de cuisson de la souris d'agneau

- *Préparer les champignons, les laver, les égoutter et les couper en lamelles.*
- *Faire revenir les champignons dans le beurre en éliminant l'eau de cuisson après quelques minutes.*
- *Continuer la cuisson jusqu'à évaporation complète de l'eau.*

- *Dans une grande casserole, porter à ébullition un bon volume d'eau salé.*
- *Laver les choux de Bruxelles sous un filet d'eau froide.*
- *Les jeter dans l'eau bouillante, attendre la reprise de l'ébullition. Tester la cuisson.*

- *Dans une sauteuse, faire fondre le beurre, ajouter les choux et faire dorer légèrement, ajouter les champignons, l'ail, le sel, le poivre et mélanger. Mouiller avec le jus de cuisson de la souris d'agneau.*
- *Faire réduire en laissant mijoter à feu doux quelques minutes.*
- *Saupoudrer la poêlée de légumes de persil. Vérifier l'assaisonnement et servir à l'assiette avec la souris d'agneau.*

Tarte aux myrtilles



(6/8 personnes)

Pour la pâte sablée : 250 gr de farine, 125 gr. de beurre en dés, 75 gr. de sucre, 2 œufs, 1 pincée de sel

Pour la garniture : 750gr de myrtilles surgelées, 50 gr. de sucre en poudre, gelée de myrtilles

- *Faire décongeler les myrtilles.*
- *Préparer et cuire la pâte :*
 - . *Mélanger l'œuf, le sel et le sucre à la cuillère en bois.*
 - . *Incorporer le beurre mou puis ajouter la farine.*
 - . *Mélanger rapidement pour amalgamer. Verser sur un plan de travail et former une boule.*
 - . *Laisser reposer la pâte enveloppée d'un torchon 1 h au réfrigérateur.*
 - . *Etaler la pâte à la main puis au rouleau, la piquer.*
 - . *Garnir le moule avec la pâte. Recouvrir d'un papier cuisson et mettre du riz, des pois chiches ou autres.*
 - . *Enfourner à four préchauffé à 180° pour 15 mn. Vérifier la cuisson.*
- *Préparer la garniture et servir :*
 - . *Mélanger les myrtilles décongelées avec le sucre.*
 - . *Laisser légèrement refroidir le fond de tarte et y verser les myrtilles.*
 - . *Ré-enfourner pour 20 mn à 180°.*
 - . *Faire chauffer la gelée de myrtilles et la passer au pinceau sur les myrtilles. Laisser refroidir avant dégustation.*

