

BLC, atelier cuisine

Thème du jour : Occitanie
Mercredi 9 janvier 2019

Présenté par Nicole Chaloupy et Josina Clerc

Menu

Apéritif : Crémant, toasts au foie gras, pruneaux au lard

Mesclun et gésiers à la périgourdine

Daube Bordelaise aux poireaux

Cannelés, pastis béarnais et iles flottantes caramélisées

Vin de Bordeaux
eau - café - thé

Apéritif

Crémant, foie gras, toasts, pruneaux d'Agen, lard nature tranché finement

- *La terrine de canard au foie gras sera présentée sur toasts.*
- *Dénoyer les pruneaux, les enrober de lard cru retenu par une petite pique de bois.*
- *Les passer rapidement au four.*



Mesclun et gésiers à la périgourdine

Salades variées (feuille de chêne, batavia, scarole, trévisse), gésiers confits, petits croutons, tomates cerises

- *Préparer le mesclun et sa vinaigrette moutardée.*
- *Emincer les gésiers confits.*
- *Passer à la poêle les gésiers confits.*
- *Présenter la salade à l'assiette.*
- *La parsemer de gésiers confits émincés et de petits croutons et décorer de tomates cerises.*

Daube bordelaise aux poireaux



(10 personnes) 200gr de joue de bœuf par personne, 6 tranches épaisses de lard nature, 20 poireaux, 6 carottes, 10 oignons, 4 têtes d'ail, laurier, thym, farine, tranches de pain, vin bordeaux rouge

- *La veille couper la viande en beaux morceaux et la faire macérer avec la moitié des oignons, l'ail, les carottes, le laurier, le thym et le vin rouge.*
- *Le lendemain, égoutter les morceaux de viande et conserver la marinade. Fariner la viande.*
- *Tapisser le fond de la cocotte de lard.*
- *Ajouter les blancs de poireaux coupés en tronçons de 10cm et faire fondre quelques minutes.*
- *Dorer à la poêle le reste d'oignons et sucrer très légèrement. Réserver.*
- *Faire dorer les morceaux de viande dans un peu d'huile et les ajouter dans la cocotte.*
- *Recouvrir de la marinade et ajouter, éventuellement, du vin rouge.*
- *Saler et poivrer.*
- *Laisser cuire au four 3 à 4 heures dans la cocotte fermée.*
- *Faire griller de belles tranches de pain.*
- *Servir la daube sur les tranches de pain frottées à l'ail.*



Cannelés

(Pour 25 petits cannelés) 1l de lait entier, 500gr de sucre glace, 250gr de farine, 4 œufs, 4 jaunes d'œufs, 3 cuillérées à soupe de vanille liquide, 8 cuillérées à soupe de rhum, 1 noix de beurre

- *La veille mélanger le sucre et la farine.*
- *Faire un puit, ajouter les 4 œufs entiers puis les 4 jaunes.*
- *Faire bouillir le lait avec la noix de beurre et l'extrait de vanille.*
- *Verser le lait chaud petit à petit et ajouter le rhum.*
- *Conserver au réfrigérateur une nuit.*
- *Cuire au four à 210° 35 à 45 mn.*



Pastis béarnais

(12 parts) 6 tasses de farine, 3 tasses à thé de sucre en poudre, 1 sachet de levure, 3 œufs, 1 tasse de beurre fondu, 8 cuillerées à soupe de lait, 2 cuillerées à soupe de pastis

- *Mélanger farine et sucre en poudre.*
- *Ajouter les œufs battus en omelette, le beurre fondu, le lait et le pastis.*
- *Beurrer et fariner un moule et cuire à four moyen à 180° 35 à 40 minutes.*



Iles flottantes

(6 personnes)

Pour la crème à la vanille : $\frac{1}{2}$ l de lait entier, 4 jaunes d'œufs, 75gr de sucre en poudre, 1 gousse de vanille

Pour les iles flottantes : 4 blancs d'œufs, 80gr de sucre

Pour le caramel : 20 morceaux de sucre, 1 goutte de vinaigre de framboise

Crème anglaise à la vanille :

- *Séparer les blancs des jaunes.*
- *Battre les jaunes d'œufs avec le sucre en poudre.*
- *Faire bouillir le lait avec la gousse de vanille coupée en 2 dans la longueur.*
- *Verser le lait bouillant sur le mélange.*
- *Mettre sur le feu pour épaissir et laisser refroidir dans un saladier.*

Iles flottantes :

- *Battre les blancs en neige ferme et ajouter délicatement le sucre en poudre.*
- *Faire bouillir l'eau dans une casserole assez large.*
- *Faire tomber dans l'eau bouillante, 1 par 1 des cuillerées de blanc d'œufs.*
- *Ne pas faire bouillir.*
- *Retourner les blancs d'œufs avec une écumoire.*
- *Au bout de 3 minutes, les égoutter sur un linge.*
- *Une fois froids, les poser sur la crème anglaise.*

Caramel :

- *Mettre les morceaux de sucre dans une casserole et les mouiller rapidement.*
- *Éliminer le liquide en trop.*
- *Faire chauffer le sucre.*
- *Quand il commence à blondir, rajouter 1 goutte de vinaigre de framboise.*
- *Le verser sur les îles flottantes quand il a atteint la bonne teinte.*

