

Atelier cuisine

Thème du jour : **Cassoulet**
Mercredi 8 Novembre 2017

Présenté par Jeannine Salvan et Martine Carbonnel

L'équipe en cuisine Martine & Jeannine. La Chef Jeannine pour la partie salée et la Chef pâtissière Martine composent une cuisine maison où les accents du Sud-Ouest se conjuguent avec les tendances culinaires du moment.

Menu

Apéritif servi en buffet avec sangria au vin blanc

*

Cassoulet de Castelnaudary

*

Desserts

Crème au chocolat

Tarte au citron

Granité de fruits rouges façon melba

*

Vin rouge du Sud-Ouest - eau - café - thé

Sangria et mises en bouche

Sangria (20 personnes) : 5l de vin blanc sec, 400grs de sucre semoule, 4 citrons, 4 oranges, 3 pommes, 3 poires, 4 bâtons de cannelle, 1 cuil à café de poivre blanc en grains, 3 clous de girofle, 10cl de Grand Marnier, 1blle limonade

Toasts fois gras : bloc de foie gras, oignons confits et pain de mie

Piques de canard fumé : canard fumé, abricots secs et raisin

Mise en bouche à la mangue et au boudin (9 personnes) : 4 échalotes, gingembre frais, 1 citron vert, 1cuil à café de curry et 1 de curcuma, 1 mangue, 9 boudins antillais

Pour la sangria, chauffer 1l de vin blanc avec les épices, ajouter la moitié du sucre et infuser 1h à couvert. Ajouter le reste de vin blanc, le sucre, la liqueur et les fruits coupés en cube avec la peau. Remuer et laisser macérer au frais pendant 24 à 72h. Rajouter la limonade avant de servir.

Toaster le foie gras sur du pain de mie grillé avec oignons confits

Confectionner les piques de canard en alternant les composants

Mise en bouche au boudin antillais, faire doucement revenir les échalotes dans du beurre afin de les rendre translucides, râper et rajouter le gingembre, le jus du citron vert, le curry et le curcuma et laisser réduire 10mns. Ajouter la mangue coupée en cubes, saler et poivrer, si c'est acide, ajouter du miel ou du sucre. Faire réchauffer les boudins ; Présenter en cuillères d'apéritifs sans mélanger les 2 ingrédients.

Cassoulet de Castelnaudary

(4 personnes) 350 à 400 g de haricots secs de type lingot (du Lauragais de préférence), 2 cuisses de canard ou d'oie confites, coupées en deux, 4 morceaux de 80g de saucisse pur porc dite « de Toulouse », 4 morceaux de 50 g de viande de porc pris dans le jarret, l'épaule ou la poitrine, 250 g de couenne de porc dont la moitié sera utilisée après la cuisson pour le montage du cassoulet, un peu de lard salé, 1 carcasse de volaille ou quelques os de porc, des oignons et des carottes et 4 gousses d'ail.

La veille : Faire tremper les haricots secs une nuit dans l'eau froide

Le lendemain : Vider l'eau, mettre les haricots dans une casserole avec trois litres d'eau froide et porter à ébullition pendant 5mns. Eteindre le feu, vider l'eau et réserver les haricots. Procéder à la préparation d'un bouillon avec à nouveau 3 litres d'eau (toujours) froide non calcaire, les couennes coupées en larges lanières, une carcasse de volaille ou quelques os de porc et, selon votre goût, oignons et carottes. Saler et poivrer généreusement. Cuire ce bouillon pendant 1 heure, le filtrer et récupérer les couennes. Y mettre les haricots à cuire jusqu'à ce que ceux-ci soient souples mais restent bien entiers, environ 1 heure d'ébullition.

Pendant la cuisson des haricots, préparation des viandes :

Dans une grande poêle sauteuse, dégraisser les morceaux de confit à feu doux et les réserver. Dans la graisse restante, faire rissoler les saucisses de Toulouse et les réserver.

Faire rissoler les morceaux de porc qui doivent être bien dorés et les réserver. Egoutter les haricots et conserver le bouillon au chaud. Ajouter aux haricots quelques gousses d'ail et le double en poids de lard salé broyés ensemble.

Montage du cassoulet : on utilise le plat creux en terre cuite qui s'appelait « cassolo » et qui a donné son nom au cassoulet, ou à défaut un plat assez creux en terre cuite allant au four.

Tapisser le fond avec des morceaux de couenne. Ajouter environ un tiers des haricots. Disposer les viandes et par-dessus verser le reste des haricots. Disposer les saucisses en les enfonçant dans les haricots, le dessus des saucisses devant rester apparent. Compléter en versant le bouillon chaud qui doit juste couvrir les haricots. Poivrer au moulin en surface et ajouter une cuillère à soupe de la graisse de canard ayant servi à rissoler les viandes.

Cuisson : Mettre au four à 150°/160° (thermostat 5 ou 6) et laisser cuire deux à trois heures. Pendant la cuisson il se formera sur le dessus de la cassole une croûte marron uniforme dorée qu'il faudra laisser se reformer et enfoncer à plusieurs reprises (les anciens disaient 7 fois). Quand le dessus des haricots commence à sécher, on ajoutera quelques cuillères de bouillon.

Si vous préparez ce cassoulet la veille, il devra être réchauffé au four à 150° pendant une heure et demie avant de le servir. Ne pas oublier de rajouter un peu de bouillon ou, à défaut, quelques cuillerées d'eau.

Très important !!!

Le cassoulet se sert bouillonnant dans sa « cassole ».

Servez-le délicatement sans le remuer, il n'en sera que meilleur et n'hésitez pas à en reprendre : c'est un plat qui vous emportera au paradis de la gastronomie populaire !!

Desserts

Crème au chocolat

(6 personnes) 1 tablette de chocolat dessert Nestlé, 300 ml de crème entière liquide, 2 jaunes d'œufs, 3 cuillères à soupe de Grand Marnier

Faire fondre la crème et le chocolat au micro-onde environ 2 mn. Laisser refroidir un peu ajouter les jaunes d'œufs battus et le grand Marnier. Réserver 2 h au frais.

Tarte au citron

(6 personnes) Pâte sablée sucrée : 1 jaune d'œuf, 1 pincée de sel, 1 sachet de sucre vanillé, 80gr de sucre en poudre, 140gr de beurre un peu mou, 240gr de farine

Crème citron : 4 cuil soupe de maïzena, 25gr de beurre, 140gr de sucre, 4 jaunes d'œufs, 30cl d'eau, le jus de 4 citrons

Meringue : 1 pincée de sel, 240gr de sucre, 4 blancs d'œufs

Pâte sablée sucrée : Préchauffer le four à 180° (7/6). Mélanger la farine, les sucres et le sel. Ajouter le beurre en dés. Mélanger. Sur une feuille de cuisson, étaler la pâte (9mm), la disposer dans un moule à tarte, la piquer à la fourchette. Poser un papier cuisson sur le fond de tarte et mettre du poids dessus. Cuire à blanc 20mn. Sortir du four, enlever le poids et remettre au four 10mn. Laisser refroidir.

Crème citron : Dans un bol, mélanger les jaunes d'œufs et le sucre. Dans une casserole, mettre l'eau, le jus des citrons et la maïzena. Faire chauffer à petit feu tout en mélangeant. Lorsque c'est chaud, verser sur le mélange jaune d'œufs et sucre. Remettre le tout dans la casserole et cuire toujours en remuant. Lorsque la crème a épaissi, enlever du feu puis ajouter le beurre. Verser la crème sur la pâte et laisser refroidir

Meringue : dans un récipient, mettre les 4 blancs d'œufs et la pincée de sel. Monter en neige très ferme, petit à petit incorporer le sucre. Napper la tarte et, à l'aide d'un chalumeau, faire dorer la meringue et déguster sans modération.

Granité de fruits rouges façon melba

200 g de fruits rouges (fraises, framboises, myrtilles...), 200 g de fraises, 1 cuillère à café de beurre, 100 g de sucre Candy, 100 g de sucre cristallisé, 40 cl de crème liquide

Mettre la crème dans un saladier. Entreposer au réfrigérateur avec les bras du batteur, afin qu'ils soient bien froids, pendant au minimum 1 heure.

Pendant ce temps lavez les fraises, ôter le pédoncule puis écrasez les fruits à la fourchette. Ajouter le sucre cristallisé puis déposer dans un bac à glaçons.

Mettre au congélateur pour 2 heures en «grattant» régulièrement avec les dents d'une fourchette pour former le granité.

Pendant ce temps, laver les fruits des bois, les égoutter, les mettre dans une casserole avec le beurre et le sucre candi.

Faire chauffer quelques minutes, en prenant soin de garder des fruits entiers. Réserver.

Au dernier moment, monter la crème en chantilly.

Dans des verres, déposer une couche de fruits des bois, recouvrir d'une couche de granité de fraise et finir par la chantilly. Servir aussitôt.