

## **Verrine de grondin rouge au curry**

### **Ingrédients pour 4 personnes**

Filet de rouget	3pce
Amandes effilées	10g
Courgette	210g
Curry	PM
Huile d'olive	PM
Crème liquide	2 dl

### **Progression**

Laver la courgette, détailler en tranches de 1mm d'épaisseur, puis en bâtonnets d'1 mm de côté et terminer en détaillant en cubes. Sauter avec un trait d'huile d'olive et parfumer légèrement au curry.

Porter la crème liquide à ébullition et réduire à liaison. Ajouter le curry de bon goût.

Détailler les filets de grondin rouge en petits morceaux et sauter à l'huile d'olive et ajouter quelques amandes grillées.

Montage : Garnir le fond d'une verrine de courgette, puis de sauce et terminer avec le grondin rouge.

Déguster.

## **Accras de roussette, sauce cocktail**

### **Ingrédients pour 4 personnes**

Filet de roussette	200g
Farine	135g
Levure chimique	6g
Tabasco	PM
Eau	env.80g
Œuf	1 pce
Oignon rouge	30g
Ciboulette	1/6 botte
Persil	1/6 botte
Mayonnaise	6 cuil à soupe
Ketchup	2 cuil à soupe
Sauce soja	1 cuil à café
Huile friture	PM

### **Progression**

Cuire les filets de roussette à la vapeur ou dans un bouillon pendant 6 à 7 min. Emitter et réserver.

Ciseler l'oignon et les herbes. Mélanger farine et levure, mettre en fontaine et ajouter l'œuf comme pour une pâte à crêpes. Rajouter de l'eau pour obtenir une pâte lisse. Terminer en ajoutant le poisson et 3 gouttes de tabasco. Assaisonner et frire à 180°C.

Mélanger la mayonnaise avec le ketchup, la sauce soja et 2 gouttes de Tabasco.

Dresser et déguster.

## Filet de plie pané, sauce gribiche

### Ingrédients pour 4 personnes

Plie en filet	1pce	
Blanc d'œuf	6 pce	
Chapelure	250g	
Cure dents	8 pce	
Œuf	3	
Huile de tournesol	3.5dl	} sauce
Moutarde	2 cuil. à soupe	
Cornichons	70g	
Persil	1/4 botte	
Huile friture	PM	

### Progression

Réaliser la sauce : Cuire les œufs 10 min à l'eau bouillante. Refroidir, décoquiller et séparer le jaune du blanc pour chaque œuf. Tamiser les jaunes et hacher finement les blancs. Ajouter la moutarde aux jaunes, puis l'huile petit à petit, comme pour une mayonnaise. Ajouter les cornichons hachés, le persil haché et les blancs d'œufs.

Détailler en morceaux les filets de plie.

Paner les morceaux de plie : Battre les blancs d'œufs mousseux. Assaisonner les morceaux de plie et à l'aide d'une fourchette, les passer dans la « mousse » des blancs battus, puis dans la chapelure. Sauter ou frire à 180°C.

Dresser et déguster.

## Tartare de dorade en tutti frutti

### Ingrédients pour 4 personnes

Filet de dorade	2 pce
Granny smith	1.5 pce
Mangue	1/2 pce
Ananas	1/4 pce
Poivron rouge	3/4 pce
Avocat	3/4 pce
Pain de mie céréales	4 tranches
Ciboulette	PM
Poivre	PM

### Progression

Découper la dorade en petits cubes ainsi que tous les fruits.

Les mélanger entre eux, poivrer et ajouter la ciboulette ciselée.

Griller les tranches de pain de mie, puis les détailler en 6 morceaux réguliers.

**Montage** : sur un morceau de pain, disposer le tartare de dorade.

Déguster.

## **Rillettes de congre**

### **Ingrédients pour 4 personnes**

Filet de congre	300g
Beurre	100g
Crème fraîche	100g
Coriandre	PM
Echalotes	40g
Jus de citron vert	PM
Pain de mie graines	4 tranches

### **Progression**

Cuire les filets de congre à la vapeur ou pochés. Refroidir, ôter la peau et effiloche la chair.

Ajouter le beurre pommade, la crème, les échalotes ciselées finement et la coriandre hachée. Terminer avec un peu de jus de citron et vérifier l'assaisonnement.

Griller les tranches de pain de mie, les détailler en 6 morceaux égaux et disposer par-dessus les rillettes.

Déguster.

## **Crumble de tacaud aux épices cajun**

### **Ingrédients pour 4 personnes**

Filet de tacaud	4 pce
Huile d'olive	pm
Poivron rouge	3 pce
Persil plat	PM
Farine	150g
Beurre	150g
Noix de cajou non salée	120g
Epices cajun	PM

### **Progression**

Découper le tacaud en petits morceaux.

Préparer le crumble : mélanger le beurre ramolli avec la farine, les épices, les noix de cajou grillées et concassées. Etaler entre deux feuilles de papier cuisson et cuire à 180°C pendant 10 à 15 min. Refroidir.

Emincer le poivron, sauter à l'huile d'olive. Ajouter le tacaud puis le persil haché.

Garnir les verrines avec la préparation précédente et surmonter de crumble.

Déguster.

## **Aile de raie façon œuf mimosa**

### **Ingrédients pour 4 personnes**

Aile de raie	1 pce
Persil	1/8 botte
Œufs	13 pce
Moutarde	3 cuil. à café
Citron	1 pce
Huile de tournesol	60 cl
Thym/laurier	1 brin

### **Progression**

Porter de l'eau salée à ébullition avec thym et laurier, ajouter la raie et laisser cuire sans ébullition pendant environ 15 min. La chair doit pouvoir se détacher facilement.  
Egoutter, effiloche et refroidir.

Cuire 12 œufs durs : 10 min départ eau bouillante avec un trait de vinaigre.

Monter une mayonnaise : jaune d'œuf, moutarde, sel. Bien mélanger et incorporer l'huile progressivement. Ajouter le persil ciselé.

Couper les œufs durs en 2. Ecraser séparément à la fourchette les jaunes et les blancs.

Mélanger la chair de raie avec, les jaunes hachés, un peu de mayonnaise et un zeste de citron.

Garnir le fond des verrines avec les blancs hachés et surmonter avec le précédent mélange.

## Araignée de mer, caviar de tomate et mayonnaise estragon

### Ingrédients pour 4 personnes

- 2 araignées
- 3 carottes
- 2 oignons
- 1 branche de céleri
- 7 tomates
- 1 citron confit
- 1 jaune d'œuf
- 1 cuillère à soupe de moutarde
- Baie de genièvre, clou de girofle, piment oiseau, laurier, vinaigre, thym citron, gingembre, graines de courge, estragon, huile d'olive, huile de tournesol

### Progression

Enlever le pédoncule de 5 tomates, congeler 24h, décongeler dans une passoire sous presse pour retirer toute l'eau. Dans un plat, disposer les tomates avec un filet d'huile, rôtir 35 min à 175°. Hacher, ajouter une brunoise avec  $\frac{3}{4}$  du citron confit, des graines de courge, de l'estragon ciselé, de l'huile d'olive.

Eplucher les légumes. Tailler grossièrement 2 carottes, 1 oignon, le céleri, mettre dans une marmite avec 3l d'eau, des baies de genièvre, 1 clou de girofle, du piment oiseau et du laurier, bien saler, porter à ébullition 20 min, ajouter un trait de vinaigre.

Mettre les araignées 20 min au congélateur, cuire 15 min dans le bouillon à la reprise de l'ébullition, refroidir et décortiquer l'intérieur et les pattes.

Tailler en brunoise 2 tomates,  $\frac{1}{4}$  du citron confit, ciseler de l'estragon, ajouter à la chair d'araignée.

Emincer l'oignon, la carotte, suer à l'huile de tournesol avec les carcasses d'araignée dans une marmite, mouiller à hauteur, ajouter du thym, du gingembre et du piment, porter à ébullition, infuser 20 min, passer 400 g de bouillon, mettre dans une casserole avec 8 g d'agar-agar, porter à ébullition 30 sec.

Dans 4 assiettes creuses, répartir le mélange de chair d'araignée, répartir le bouillon d'araignée, laisser figer au froid.

Monter une mayonnaise avec le jaune d'œuf, la moutarde et l'huile de tournesol, ajouter de l'estragon ciselé.

Dans l'assiette, poser 3 quenelles du mélange tomate, des pointes de mayonnaise, quelques morceaux de patte et des feuilles d'estragon.

## Céleri et Saint-Jacques

### Ingrédients pour 4 personnes

- 20 coquilles Saint-Jacques
- 2 céleris rave avec les branches
- 1 l de crème
- 4 cédrats
- 100 g de noisette
- 1 l d'huile de pépin de raisin
- 500 g de sirop
- Beurre, miel, citron jaune

### Progression

Ouvrir les coquilles, rincer les noix, réserver les bardes et les mettre à tremper.

Détailler 2 cédrats en cubes, blanchir 3 fois à l'eau bouillante, monter au beurre avec un filet de citron jaune.

A l'aide d'un emporte-pièce, détailler des palets de la même dimension que les coquilles, les glacer dans une casserole avec un peu d'eau, du miel et du beurre, refroidir et colorer au beurre noisette.

Rincer les bardes, faire un bouillon dans une casserole avec les bardes, les parures de céleri, cuire 20 min, mixer, passer, crémer et réduire à consistance.

Blanchir les feuilles de céleri, égoutter et mixer avec l'huile de pépins de raisin.

Tailler 2 cédrats en tranches, couper en triangle, blanchir 3 fois et confire dans le sirop.

Tailler les branches de céleri en brunoise, reposer 1h, assaisonner avec l'huile de céleri.

Torréfier les noisettes au four 5 min à 180°, refroidir et hacher.

Dans une poêle, sauter les coquilles au beurre d'un seul côté.

Dresser en trompe l'œil en alternant les coquilles et le céleri.

**Charlotte Gondor-Zésir**

Sème – 50380 Saint-Pair-sur-Mer – Tel. : 02 33 90 85 15

## **Saint-Jacques aux légumes d'été, crumble de chorizo**

### **Ingrédients pour 4 personnes**

- 12 coquilles Saint-Jacques
- 20 g d'oignon
- 20 g de chorizo
- 50 g de tomate
- 30 g de poivron jaune
- 3 échalotes
- 3 champignons
- 50 g de courgettes
- 40 g de crème liquide
- 5 cl de vin blanc
- Beurre, origan, basilic, romarin

### **Progression**

Tailler les échalotes, le poivron, les champignons, la courgette en cubes, sauter au beurre 5 min, ajouter le vin blanc, réduire, ajouter 5 cl d'eau, le mélange origan, basilic, romarin, cuire 10 min, ajouter la crème et mixer.

Mixer le chorizo, l'oignon et la tomate.

Sauter les coquilles au beurre 2 min de chaque côté, réserver et ajouter le jus de cuisson aux légumes mixés.

Dans l'assiette, mettre une cuillère de légumes, les coquilles dessus et un peu de mélange chorizo sur les coquilles.

## Huîtres chaudes, girolles et tomme d'Isigny

### Ingrédients pour 4 personnes

- 16 huîtres n°3
- 200 g de girolles
- 6 tranches de pain de mie
- 80 g de beurre
- 2 échalions
- 10 g de pulpe d'ail
- 15 g de persil plat ciselé
- 50 g de crème fraîche
- 100 g de tomme d'Isigny
- Vin blanc, piment d'Espelette

### Progression

Ouvrir les huîtres, vider l'eau, décoquiller, pocher 30 sec dans leur eau, égoutter et réserver.

Dans une poêle chaude, mettre la moitié du beurre, saisir rapidement les huîtres et les réserver.

Dans la même poêle, ajouter les girolles nettoyées, sauter avec le reste de beurre, ajouter les échalions ciselés, l'ail, le persil plat, déglacer au vin blanc, réduire, ajouter la crème, épaissir légèrement.

Sauter au beurre le pain de mie dans une poêle de chaque côté, tailler en petits dés.

Dans une assiette creuse, déposer les girolles, ajouter 4 huîtres par personne, parsemer de copeaux de tomme et de dés de pain, ajouter une pincée de piment d'Espelette.

## Tartare iodé de bulot et dorade, crème ciboulette

### Ingrédients pour 4 personnes

- 250 g de bulots décortiqué
- 300 g de dorade grise
- 4 huîtres n°2
- 80 g de crème fraîche
- 50 g de poitrine fumée
- 1 citron
- 10 cl d'huile d'olive
- 20 g de câpres
- Ciboulette, huile de tournesol

### Progression

Tailler grossièrement les bulots, tailler la dorade en cubes, ouvrir les huîtres et tailler grossièrement.

Tailler la poitrine fumée en lardons, sauter dans une poêle bien chaude, réserver et garder la graisse.

Monter légèrement la crème, assaisonner, ajouter la ciboulette ciselée et quelques gouttes de jus de citron.

Frire les capres.

Dans un cul de poule, mélanger les bulots, la dorade, les huîtres, les lardons, l'huile d'olive, assaisonner.

Dans l'assiette, poser au fond un rond de crème, déposer le tartare dessus, les câpres et quelques gouttes d'huile de lardons.

## Praire farcie à la Normande

### Ingrédients pour 4 personnes

- 8 praires
- 2 huîtres
- 40 g de crème
- 40 g de pain de mie
- 15 g de fanes de carotte
- 1 gousse d'ail
- 10 g d'échalote

### Progression

Hacher séparément les fanes et l'échalote.

Ouvrir les huîtres, récupérer le jus.

Ouvrir les praires et disposer dans un plat à four.

Dans un cul de poule, écraser à la fourchette le pain de mie, le jus d'huître, la crème, ajouter les fanes, l'échalotes, un peu d'ail, bien mélanger, vérifier l'assaisonnement.

Poser une cuillère à café de farce sur chaque praire, passer au four 10 min à 200°.

## **Coquille Saint-Jacques rôtie, crèmeux de panais, chips de lard fumé**

### **Ingrédients pour 4 personnes**

- 12 coquilles Saint-Jacques
- 300 g de panais
- 10 cl de crème liquide
- 1 expresso
- 20 g de beurre doux
- 4 fines tranches de lard fumé
- 1 cuillère à soupe d'huile de noisette
- Noisettes torréfiées, huile de tournesol

### **Progression**

Eplucher le panais, tailler en dés, cuire dans de l'eau bouillante salée, égoutter, mixer avec la crème, le beurre, l'expresso, vérifier l'assaisonnement.

Poser les tranches de lard entre 2 plaques au four, cuire 10 min à 160 °.

Sauter à l'huile de tournesol les coquilles 1 min de chaque côté, assaisonner.

Dans l'assiette, déposer un lit de crèmeux de panais, les coquilles, la chips de lard en morceaux, finir avec l'huile de noisette et des éclats de noisette torréfiés.

## Moules aux petits légumes

### Ingrédients pour 4 personnes

- 750 g de moules cuites marinière
- ½ poivron rouge
- ½ poivron jaune
- 1 tomate
- 1 citron
- 10 cl d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- Piment d'Espelette

### Progression

Retirer la coquille vide des moules et poser dans un plat.  
Tailler les légumes en petits dés, sauter à l'huile d'olive dans une casserole, ajouter 20 cl de jus de cuisson des moules, l'ail écrasé, réduire de moitié, ajouter le jus du citron, le piment d'Espelette, verser sur les moules en coquille, reposer au frais.

## Rillettes de moules

### Ingrédients pour 4 personnes

- 200 g de chair de moules cuites marinière
- 20 g de crème
- 20 g de beurre
- ½ échalote
- Ciboulette, piment d'Espelette

### Progression

Ciseler l'échalote, la ciboulette, les moules, mélanger avec la crème et le beurre pommade, ajouter le piment d'Espelette, vérifier l'assaisonnement, réserver au froid.

Servir avec du pain grillé

## **Saint-Jacques croustillante, velouté de cèpes**

### **Ingrédients pour 4 personnes**

- 300 g de noix de coquille Saint-Jacques
- 8 feuilles de filo
- 2 citrons verts
- 130 g de beurre
- 400 g de cèpes
- 2 verts de poireau
- 4 gousses d'ail
- 500 g de crème liquide
- 100 g de bouillon de volaille
- 10 g de badiane
- Thym, ciboulette

### **Progression**

Tailler les noix en 4, assaisonner avec le zeste des 2 citrons verts, du thym, sel et poivre.

Tailler chaque feuille de filo en 3 bandes, badigeonner de beurre fondu, faire des samossas avec le mélange de noix, poser sur une plaque et cuire au four 5 min à 180°.

Eplucher et écraser les gousses d'ail, tailler les cèpes et le poireau grossièrement, suer au beurre dans une casserole, ajouter le bouillon de volaille, la crème, la badiane, laisser réduire jusqu'à consistance, mixer et passer au chinois.

Dans l'assiette creuse, mettre un peu de velouté et poser dessus des samossas de coquille.

## **Bulots en escabèche, pickles de légumes, espuma de pomme verte**

### **Ingrédients pour 4 personnes**

- 500 g de bulots cuits décoquillés
- 10 cl d'huile d'olive
- 5 cl de vinaigre de cidre
- 1 échalotte ciselée
- 1 gousse d'ail
- 1 carotte
- ½ fenouil
- ½ oignon rouge
- 10 cl de vinaigre blanc
- 50 g de sucre
- 2 pommes Granny Smith
- 5 cl de jus de citron
- 10 cl de crème liquide
- Thym, laurier

### **Progression**

Chauffer l'huile d'olive, l'échalote, l'ail, le thym, le laurier, le vinaigre de cidre, verser sur les bulots décortiqués, mariner 2 h.

Eplucher et tailler en fines lamelles la carotte, le fenouil et l'oignon rouge. Porter à ébullition le vinaigre blanc, 10 cl d'eau, le sucre, 5 g de sel, verser sur les légumes et réserver.

Eplucher et mixer les pommes avec le jus de citron et la crème, passer au chinois, mettre en siphon avec le gaz.

Dans une assiette creuse, disposer les bulots marinés et les pickles de légumes quelques herbes fraîches, un nuage d'espuma de pomme verte.

**Frédéric Mentec**

Chef à domicile – 14160 Dives-sur-Mer