



Huître en galette de sarrasin, kiwi, pomme et poireau

Ingrédients pour 4 personnes

- 12 huîtres n°2
- 2 pommes golden
- 2 poireaux
- 100 g de farine de sarrasin
- 300 g de crème liquide
- Huile d'olive

Progression

Délayer la farine de sarrasin avec 200 g d'eau, une pincée de fleur de sel et réserver.

Ouvrir les huîtres en gardant l'eau, décoquiller et réserver hors de leur eau. Dans une casserole, bouillir l'eau d'huître et pocher les huîtres dedans 10 sec, réserver sur du papier absorbant.

Emincer finement le blanc des poireaux, tailler la pomme et le kiwi en brunoise.

Dans une casserole, suer à l'huile d'olive le blanc de poireau, saler, cuire à couvert à feu doux 8 min, ajouter la brunoise de pomme, cuire 2 min, ajouter la brunoise de kiwi hors du feu.

Tailler et cuire le vert de poireau dans une casserole à l'eau salée, refroidir, mixer avec la crème, passer au chinois, mettre au siphon, ajouter le gaz.

Dans une poêle graissée, former des ovales de pâte à galette, poser une huître sur chaque, débarrasser lorsque la pâte est cuite.

Dans l'assiette, faire un cercle de condiment poireau/kiwi, entourer d'un siphon poireau et déposer 3 huîtres en galette.

Ludivine Delahaye & Cyril Guillaumin

L'Espègle – 50290 Bréhal – Tel. : 02 33 69 82 37



Salade Caesar de bulots à la normande

Ingrédients pour 4 personnes

- 600 g de bulots cuits
- 200 g de romaine ou de sucrine
- 12 tranches d'andouille de Vire
- 60 g de mimolette vieille
- 4 tranches de pain de campagne
- 80 g de beurre
- 2 gousses d'ail
- 1 jaune d'œuf
- 1 cuillère à café de moutarde
- Persil plat, citron, huile de colza

Progression

Décoquiller les bulots.

Tailler les tranches de pain en dés, chauffer 20 g de beurre dans une poêle, ajouter les cubes de pain, dorer 5 min en remuant, débarrasser sur du papier absorbant.

Dans un blender, ajouter le jaune d'œuf, la moutarde, un trait de citron, 5 bulots et 2 cuillères à soupe de bouillon de bulot (si vous les avez cuits vous-même). Bien mixer, monter à l'huile pour obtenir une sauce bien nappante.

Dans un cul de poule, mélanger 60 g de beurre, l'ail haché, le persil ciselé, assaisonner. Faire chauffer dans une poêle, ajouter les bulots quand le beurre est moussant, sauter 2 min et couper le feu.

Mélanger la salade avec la sauce, dresser dans une assiette creuse, ajouter l'andouille en bâtonnets, les croutons, les bulots et des copeaux de mimolette réalisés à l'économe.

Wilfried Lepionnier

Collège Georges-Desdevises-du-Dézert– 50430 Lessay

Coques et de moules de bouchot, légumes d'automne, crème de safran

Ingrédients pour 4 personnes

- 800 g de moules de bouchot
- 400 g de coques
- 2 échalotes
- 1 gousse d'ail
- 5 cl de vin blanc
- 20 g de beurre
- 400 g de potimarron
- 400 g de pomme de terre
- 50 g de crème épaisse
- Safran

Progression

Ciseler les échalotes et l'ail, sauter au beurre dans une cocotte, ajouter le vin, réduire, ajouter les moules et les coques, cuire marinière, débarrasser. Décoquiller les coques et les moules en en gardant quelques-unes pour la décoration.

Eplucher et tailler en cubes la pomme de terre et le potimarron. Filtrer le jus de cuisson marinière, cuire les légumes avec, débarrasser.

Prendre un peu de jus marinière, ajouter la crème et le safran infusé, réduire.

Dans une assiette creuse, disposer les légumes, les coques et les moules, napper de crème de safran, décorer avec quelques coquillages.



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.



Coquille Saint-Jacques, poireau brûlé, pomme et sauce au cidre brut

Ingrédients pour 4 personnes

- 12 coquilles Saint-Jacques
- 4 poireaux
- 1 pomme Granny Smith
- 1 échalote
- 12 cl de cidre brut
- 20 cl de fumet de poisson
- 10 cl de crème liquide
- 100 g de beurre
- 40 g de sarrasin décortiqué
- Huile de cuisson, citron

Progression

Nettoyer les poireaux, tailler le blanc en 4 tronçons, cuire doucement au beurre dans une casserole à couvert avec 5 cl de fumet de poisson pour devenir fondants.

Ciseler l'échalote, suer au beurre sans coloration, déglacer avec le cidre, réduire des deux tiers, ajouter le reste de fumet, la crème, réduire jusqu'à une consistance nappante et monter au beurre.

Tailler la pomme en fine brunoise et citronner légèrement.

Marquer une face des tronçons au chalumeau pour obtenir une coloration presque brûlée.

Saisir les Saint-Jacques à l'huile dans une poêle chaude 3 min, ajouter une noix de beurre, retourner, arroser, cuire 1 min et éteindre le feu.

Réchauffer la brunoise de pomme au beurre sans la compoter.

Réchauffer le sarrasin à la poêle.

Dans l'assiette, déposer un tronçon de poireau, 3 Saint-Jacques, quelques touches de pomme, la sauce et le sarrasin torréfié.



Coquille Saint-Jacques, épinards, patate douce rôtie, sauce curry

Ingrédients pour 4 personnes

- 16 coquilles Saint-Jacques
- 250 g d'épinards
- 150 g de patate douce
- 2 échalotes
- 10 cl de vin blanc
- 30 cl de crème
- 10 cl de fond de veau
- Beurre, curry, chou romanesco

Progression

Ciseler une échalote, suer au beurre dans une poêle, déglacer avec 5 cl de vin blanc, ajouter les épinards et les faire tomber, ajouter 10 cl de crème, assaisonner.

Eplucher et tailler la patate douce en petits cubes, sauter au beurre dans une poêle, réserver quand les cubes sont cuits et dorés.

Ciseler une échalote, suer au beurre dans une casserole, déglacer avec 5 cl de vin blanc, réduire, ajouter le curry, le fond de veau, 20 cl de crème, réduire, assaisonner.

Sauter au beurre les coquilles 2 min de chaque côté.

Dans une assiette, disposer les 4 coquilles, napper de sauce curry, ajouter les épinards, la patate douce, rapper un peu de romanesco avant de servir.

Samuel Daligault

Collège Robert de Mortain – 50140 Mortain

Saint-Jacques, purée de céleri, condiment citron, crumble noisette

Ingédients pour 4 personnes

- 12 coquilles Saint-Jacques
- 1 céleri rave
- 250 g de beurre
- 4 citrons jaunes
- 50 g de farine
- 50 g de poudre de noisette
- Huile de noix, sucre

Progression

Mariner les Saint-Jacques avec un filet d'huile de noix.
Eplucher et tailler les céleri rave, cuire dans une grande quantité d'eau salée, égoutter, mixer avec 200 g de beurre, vérifier l'assaisonnement.

Zester les citrons et blanchir 7 fois à l'eau bouillante en changeant d'eau. Presser les citrons, ajouter au jus le même poids en sucre, cuire les zestes dans ce mélange jusqu'à consistance nappante, mixer et passer au chinois.

Mélanger la farine, la poudre de noisette et 50 g de beurre, étaler sur 1 cm d'épaisseur, cuire au four 15 min à 160°, refroidir et émietter.

Dans l'assiette, déposer une couche de purée de céleri, 3 coquilles en triangle, une pointe de condiment citron sur chaque noix, parsemer de crumble noisette.

Saint-Jacques en croute de pomme de terre, épinard, crème d'oseille

Ingrédients pour 4 personnes

- 16 coquilles Saint-Jacques
- 600 g de pomme de terre
- 1 kg d'épinards frais
- 100 g d'oseille
- 150 g de crème fraîche
- Huile d'olive

Progression

Eplucher les pommes de terre et réaliser de longs filaments à l'aide d'un cannelure. Enrouler les noix dans les filaments de pomme de terre.

Nettoyer et équeuter les épinards, sauter à feu vif avec un peu d'huile, assaisonner

Nettoyer et équeuter l'oseille, sauter à feu vif avec un peu d'huile, ajouter la crème, réduire, assaisonner.

Frire les coquilles en croute de pomme de terre 3 min sur chaque face.

Dans l'assiette, dresser au centre la tombée d'épinards, 4 coquilles dessus et la crème d'oseille autour.



Coquille Saint-Jacques, chou-fleur, café & noisette

Ingrédients pour 4 personnes

- 12 coquilles Saint-Jacques
- 800 g de chou-fleur
- 10 cl de lait
- 15 cl de crème liquide
- 120 g de beurre
- 60 g de noisette
- 8 g de café en grain
- Huile de cuisson, citron

Progression

Retirer quelques sommités du chou-fleur, cuire le reste dans le lait et la crème, égoutter, mixer avec 50 g de beurre, détendre avec le liquide de cuisson et passer au chinois.

Colorer les sommités à la poêle avec une noisette de beurre en les laissant légèrement croquantes.

Concasser les noisettes et torréfier.

Dans une casserole, faire fondre le beurre jusqu'à coloration noisette, ajouter hors du feu les grains de café moulus, infuser 5 min, passer au chinois, équilibrer avec quelques gouttes de citron.

Saisir les coquilles dans une poêle chaude, colorer, ajouter une noix de beurre, retourner, arroser et couper la cuisson.

Assaisonner les sommités, les coquilles et les noisettes.

Dans l'assiette, former une quenelle ou une virgule de crémeux de chou-fleur, poser 3 coquilles, ajouter les sommités, arroser avec le beurre noisette au café et ajouter les noisettes torréfiées.

Frédéric Mentec

Chef à domicile – 14160 Dives-sur-Mer



Saint-Jacques rôtie, céleri, pomme et jus de coquille

Ingrédients pour 4 personnes

- 12 coquilles Saint-Jacques
- 8 barbes de coquilles Saint-Jacques
- 500 g de céleri rave
- 1 pomme Granny Smith
- 1 échalote
- 1 carotte
- ½ céleri branche
- 12 cl de vin blanc sec
- 40 cl de fumet de poisson
- 120 g de beurre
- 50 g de sarrasin décortiqué
- Huile de cuisson, citron

Progression

Tailler l'échalote, le céleri branche et la carotte en petite mirepoix, suer au beurre dans une casserole, ajouter les barbes concassées grossièrement, revenir 3 min pour les torréfiées, déglacer au vin blanc, réduire presque à sec, mouiller avec le fumet, porter à frémissement, cuire 20 min, passer au chinois, réduire si nécessaire, monter au beurre, équilibrer avec quelques gouttes de citron, assaisonner.

Tailler le céleri rave en morceaux réguliers, cuire à l'eau salée, mixer avec le beurre pour obtenir une purée lisse, assaisonner.

Cuire le sarrasin à l'eau, égoutter, faire croustiller à la poêle avec un peu de beurre.

Saisir les coquilles dans une poêle chaude, colorer, ajouter une noix de beurre, retourner, arroser et couper la cuisson.

Réchauffer la brunoise de pomme au beurre sans la compoter.

Dans l'assiette, déposer une quenelle de céleri, 3 coquilles, quelques touches de pomme, le jus de coquille et le sarrasin croustillant.

Frédéric Mentec

Chef à domicile – 14160 Dives-sur-Mer