

Hagen Gnote
LIVRET DE
RECETTES
N° 13

Hagen Gnote

Cuisiner et savourer en fin gourmet

Savoureux légumes d'hiver

HAGEN GROTE – INFOS UTILES LÉGUMES D'HIVER POUR LA CUISINE RAFFINÉE

Sous le gel, la neige ou le vent, nos champs et nos jardins (nous apparaissent) semblent désertés et cuisiner avec les légumes de saison devient alors un lourd défi. Nous nous régalons avec une offre de supermarché riche en légumes d'hiver, même en période de grand froid, grâce aux importations des pays lointains, aux serres chauffées ou aux produits congelés. Pas toujours bien mûrs mais largement acceptables. Cependant, il est particulièrement fascinant d'enrichir notre cuisine de plats de légumes de saison, atteignant leur maturité et leur goût en plein hiver. Parmi eux se trouvent certains exemplaires prétendus grossiers, qui deviennent, bien préparés, des découvertes culinaires.



Au cours des derniers siècles, l'offre naturelle en légumes d'hiver s'est même diversifiée. **Le brocoli**, présent partout aujourd'hui, fut introduit d'Italie en France par Catherine de Médicis et était alors un chou-fleur d'hiver. On doit l'endive hivernale à la découverte tout à fait par hasard d'un jardinier belge, il y a plus de 180 ans, qui avait oublié dans un coin sombre de son jardin des racines **d'endives** sauvages devenues aujourd'hui notre endive actuelle. Comme la première pousse de la famille de six endives, elle est en salade ou cuite dans du jambon un enrichissement apprécié dans notre cuisine.

La mâche, une pure salade hivernale, supportant les gelées les plus fortes, est tout aussi délicate. Mais elle doit être consommée très vite après la cueillette, les douces feuilles s'affaissant rapidement une fois récoltées.

Le topinambour, un légume typique de la cuisine d'hiver, provenant du nouveau monde et introduit en Europe, a longtemps été appelé pomme de terre du Canada. Lavé, coupé en fines tranches et cuit 10-15 minutes, le topinambour est une garniture épicée des soupes. En légumes pour accompagner vos plats, les petites tranches cuites peuvent être cuites à l'huile comme les pommes de terre ou trempées dans l'huile dans une pâte à frire. Il est cependant recommandé de ne pas trop en manger car il peut occasionner des ballonnements.

Un légume d'hiver « importé » par excellence est **le salsifis**, qui originaire d'Espagne est passé à la fin du 16e siècle par la France pour se propager ensuite dans toute l'Europe. La préparation de ce légume, proposé à tort trop peu fréquemment, est un peu pénible. La peau épaisse, terreuse et marron, dégage lors de l'épluchage, un suc laiteux collant, oxydant rapidement. Ce suc étant difficile à éliminer, il est conseillé d'éplucher le salsifis sous l'eau courante en utilisant des gants en plastique de cuisine ou des gants jetables. Les colorations sur les mains peuvent être enlevées avec du jus de citron. Mariner aussitôt le salsifis, une fois épluché, dans de l'eau avec du jus de citron et une cuillère à soupe de farine fouettée pour conserver la belle couleur claire. Il est cuit après 20 minutes dans une eau salée avec du jus de citron.



La famille du chou, légume d'hiver par excellence, a une réputation ambivalente en tant que légume de haute qualité culinaire. Cuit trop longtemps, certaines variétés dégagent l'odeur désagréable des cantines peu qualifiées. Toutes les variétés proviennent d'une forme sauvage européenne, cultivée depuis l'Antiquité sous différentes variantes. Les premières recettes écrites datent du 12e siècle. Les représentants les plus importants sont le chou blanc, le chou vert et le chou rouge. Le chou blanc jouit d'une grande popularité en tant qu'ingrédient de base dans la fabrication de la choucroute. Aux USA, on ne peut imaginer la cuisine Junk Food sans la salade « Coleslaw » très saine, à base de chou blanc. On attribue aux Celtes la découverte de la conservation du chou blanc par la fermentation en choucroute, en faisant une source précieuse de vitamine C en hiver.

Le chou vert frisé, quant à lui, offre un spectre varié d'utilisations dans la cuisine fine. Il est parfait pour de nombreuses farces et, bien préparé, constitue un délicieux accompagnement. Le blanchir, puis le passer sous l'eau très froide. Retirer ensuite les grosses nervures et, très important, le presser avec les mains en petites portions. Haché grossièrement, puis mélangé avec des dés d'oignons et de carottes rissoles, un peu de vin blanc, de fond de volaille et de crème, poivré et salé, c'est un véritable régal.

Le chou rouge peut être cuisiné en salade fine ou en accompagnement, épicé de manière raffinée. Faire mariner, par exemple, le chou rouge fraîchement râpé, sans les parties blanches, pendant 48 heures dans un jus, porté auparavant à ébullition, composé d'1/3 de vin rouge, d'1/3 de porto et d'1/3 de jus d'orange, épicé avec de la cannelle, du laurier, du clou de girofle et du genièvre. Cuire ensuite au four une heure à 180 °C, mélanger avec le jus réduit onctueux, saler et poivrer.

Le chou vert (chou commun) est une variété de chou fourrager, résistant aux températures d'hiver, aux grosses branches, répandu de par le monde. On prétend que la plante doit avoir subi le gel pour développer son arôme épicé, ce qui n'est pas vrai. Plus exactement, une récolte tardive est décisive pour une amélioration du goût car la plante a alors stocké une plus haute teneur en sucre. Un plat typique rustique du Nord de l'Allemagne, le « Kohl und Pinkel » a contribué à la célébrité du chou vert. La « Pinkel », une saucisse fumée à base de graau, est préparée

LES LÉGUMES-RACINES RUSTIQUES ET
LES VARIÉTÉS DE CHOUX DE LA RÉGION
SONT, EN HIVER, UN VÉRITABLE DÉFI POUR
LES CUISINIERS CRÉATIFS



LES LÉGUMES D'HIVER COMBINÉS
DE FAÇON RAFFINÉE : ESSAYEZ NOS
NOUVELLES RECETTES >

avec le chou et contribue largement, grâce à son fort piquant, à la réussite de ce plat. Mais d'autres viandes, comme la viande saumurée et la viande salée et fumée entrent dans la composition de ce plat. Pour estomper les substances amères, il est conseillé de blanchir les feuilles 3 minutes dans l'eau bouillante avant la préparation. Elles sont ensuite cuites avec des oignons revenus et les morceaux de viande et du bouillon pendant environ 45 minutes. On observe aussi actuellement une nouvelle tendance : le smoothie au chou vert.

Pour **le chou de Bruxelles**, les avis des gourmets sont divisés quant à sa place dans la cuisine fine. Pour le chou de Bruxelles, la règle est : plus il est récolté tard et plus il contient de sucre, ce qui améliore grandement son goût. Que seul le gel (tout comme pour le chou vert) apporte une amélioration au goût est naturellement une légende. La qualité du produit est décisive pour un bon résultat. Les petits choux doivent être bien fermes et les feuilles extérieures bien coller et ne pas être jaunes mais bien vertes. Avant la préparation, retirer les feuilles externes et les tiges. Pour adoucir les arômes et conserver la couleur, il est blanchi dans une eau contenant un peu de sucre et sans sel pendant 10 minutes. Les sortir, laisser sécher et cuire lentement dans une eau salée, non recouvert. Le temps de cuisson doit être court afin qu'ils restent bien croquants. Seulement après la cuisson, saler légèrement, ce qui enlèvera l'humidité excédentaire. Une préparation aussi délicieuse que simple : le passer ensuite à la poêle dans beaucoup de beurre avec du poivre et de la noix de muscade.

Le chou-rave fait également partie, avec ses 30 variétés blanches et 14 bleues, dont le goût diffère peu, des sortes de chou. Le chou-rave est planté et récolté toute l'année mais la récolte de l'automne-hiver rapporte un rendement double par rapport à celui du printemps. Lors de l'achat, le choix se portera sur des petits choux raves jeunes. Les plus gros pouvant être ligneux à l'intérieur. Pour la préparation, couper tout d'abord les grandes feuilles de la tige. Les petites feuilles au cœur sur la surface du légume doivent être absolument utilisées. Elles contiennent beaucoup de carotène, de protéine et surtout de vitamine C et sont parfaites crues pour épicer tout comme pour décorer. Le chou-rave peut être farci, mixé, préparé en gratin ou coupé en petits morceaux pour des sauces crémeuses. Éplucher plus ou moins largement selon la taille du chou-rave. Les temps de cuisson varient pour les morceaux ou les tranches de 15-20 minutes à 20-30 minutes pour les choux entiers.

Le panais, un légume longtemps oublié, connaît aujourd'hui une véritable renaissance. Autrefois, les panais étaient un accompagnement copieux et omniprésent, remplacé ensuite par les pommes de terre également riches en glucides. Le légume-racine au goût plein est revenu à l'ordre du jour dans l'alimentation pour bébés en raison de sa faible teneur en nitrates. Il contient quatre fois plus de protéines, de potassium et de vitamine C que la carotte. L'huile essentielle contenue, la carvone, soutiendrait l'action des enzymes de désintoxication, influencer positivement le transit intestinal et protéger des rhumes. Le panais est un légume-racine d'hiver et fait partie de la même famille de plantes que la carotte, le fenouil et le céleri. Ils sont récoltés d'octobre à avril. Choisir lors de l'achat des exemplaires jeunes, moyens, fermes et clairs. Alors ils ont tendres et non ligneux comme les panais plus vieux. Plus tard ils sont récoltés et plus l'amidon se transforme en sucre. Ceci souligne le goût légèrement sucré et particulièrement relevé. Il peut être longtemps conservé dans le compartiment à légumes du réfrigérateur sans perte de qualité. On le prépare comme la carotte sauf que le temps de cuisson est beaucoup plus court. Il est parfait pour les soupes aromatiques, les purées épicées ou à la vapeur ou au four en accompagnement ou encore en chips à la poêle.



Après la récolte principale en automne, **le céleri-rave**, qui fait partie des légumes-racines, est un réservoir hivernal pour les nutriments précieux comme la vitamine C, certaines vitamines B, beaucoup de fer et bien plus. Les huiles essentielles apportent aux différentes variétés de céleri-rave les arômes typiques. Malheureusement, les nouvelles sortes sont cultivées en vue d'obtenir de la belle chair blanche. Comme les huiles essentielles donnant l'épicé sont situées plutôt dans la partie jaune de la chair, le goût typique disparaît de plus en plus. Râpé en tranches, le céleri-rave en salade Waldorf, combiné avec des pommes acidulées, des noix et de la mayonnaise, a sa place dans la cuisine raffinée (bien que l'original, créé par Oscar Tschirky, maître d'hôtel à Waldorf Astoria à New York, ait été fabriqué à partir du céleri à côtes, qui est plutôt un légume d'été). Le légume trouve des utilisations très variées, des salades aux spaghettis de légumes, en passant par des veloutés ou encore en beignets, en garniture de légumes jusqu'en base de soupes et de sauces. Le choix se portera plutôt sur les petits céleris, les gros étant parfois durs et secs à l'intérieur.

La betterave rouge fait partie des légumes d'hiver typiques. Elle est non seulement excellente quand elle est préparée, elle apporte aussi de nombreux plats une merveilleuse couleur intense. Un classique de la cuisine avec la betterave rouge est le Bortsch. La betterave aromatique, aux utilisations variées, peut être farcie, ou être travaillée en fines soupes ou en ragoûts bien relevés, cuite ou crue en salade. Les jeunes feuilles rouges de la betterave sont parfaites pour réaliser une salade fraîche et relevée. Pour des légumes gros comme le poing, faut compter environ 30 minutes de cuisson.



Le rutabaga, un aliment rassasiant, omniprésent en temps de guerre à l'approvisionnement alimentaire limité, revient aujourd'hui dans la haute cuisine. La variété à la chair jaune (le rutabaga à chair blanche est une plante fourragère) est récolté comme racine de 1 à 2 kg. Le rutabaga serait un croisement venant de Scandinavie entre une betterave et un chou-rave. Il est pauvre en calories et est considéré comme un aliment sain lors de régimes en raison de sa haute teneur en vitamine C, en potassium, magnésium et bêta-carotène. Choisir, lors de l'achat, des petits spécimens à peau lisse qui sont plus goûteux et plus tendres que les gros. Épluché, il est coupé en bâtonnets, en cubes ou en tranches dont le temps de cuisson s'étend de 30 à 40 minutes selon la taille. Combiné avec du céleri-rave, de la carotte ou des pommes de terre, vous en faites de délicieuses purées ou des soupes passées. En garniture, les dés ou bâtonnets cuits sont passés dans le beurre moussieux et salés et poivrés. Ils sont parfaits pour la réalisation de gratins ou de frites à l'huile.

On trouve **la blette** tout au long de l'année mais cette plante est absolument résistante à l'hiver et un légume frais bienvenu lors de la saison froide. Outre les variétés aux tiges blanches souvent proposées, la variété aux tiges rouges, à l'arôme plus fort, n'est pas seulement intéressante sur le plan optique en cuisine. Les tiges et les feuilles peuvent être tout aussi bien utilisées. Cuites à l'eau, en vapeur ou à l'étuvée, elles peuvent être préparées de maintes façons. La blette est incontournable dans certains plats méditerranéens comme dans le gâteau de Pâques italien « Torta di Pasqua » avec des épinards et des œufs dans une pâte feuilletée. Dans le gratin de poisson « Pecado a la Mallorquina », la blette se marie magnifiquement avec la dorade, les raisins secs, les pignons de pin et les tomates. Les feuilles et les tiges sont parfaites pour les frittatas, les garnitures de légumes ou les soupes.



Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir à table et en cuisine !

CHOU BLANC FARCI AU SAUMON

Ingrédients pour 4 personnes

Fond pour pocher

300 ml de vin blanc
1 citron
1 carotte
1 oignon
1 gousse d'ail
2 feuilles de laurier
Sel, poivre

Chou et saumon

1 petit chou blanc d'env. 1 kg
400 g de filet de saumon sans peau ni arêtes
Sel, poivre

Sauce beurre blanc au Noilly Prat

150 g de beurre
2 échalotes
50 ml de Noilly Prat
100 ml de vin blanc
2 c. à soupe de crème fraîche
100 ml de fond
1 citron
Sel, poivre

De plus

Cerfeuil ou feuilles de persil
Étamine ou torchon

Préparation

Fond pour pocher

1 Chauffer tous les ingrédients avec 500 ml d'eau. Saler et poivrer, laisser mijoter à couvert 20 minutes à basse température. Enlever de la plaque pour laisser refroidir.

Chou et saumon

1 Retirer les feuilles dures extérieures du chou et couper le trognon généreusement en cône. Cuire le chou 5 minutes dans l'eau légèrement salée (10 g sel/litre). Sortir, passer sous l'eau très froide et laisser égoutter. Poser le chou sur un torchon ou une étamine et écarter les feuilles de chou une à une comme une fleur ouverte.

2 Couper le filet de saumon en fines lamelles, saler et poivrer. Remplir la rosette du chou au milieu avec les plus petites lamelles de saumon et rabattre les petites feuilles. Poser autour quelques lamelles de saumon et rabattre ensuite de feuilles de chou. Continuer ainsi de l'intérieur vers l'extérieur jusqu'à ce que les lamelles de saumon soient entièrement utilisées et que les feuilles de chou aient à nouveau une forme de chou.

3 Enrouler le chou dans le torchon ou l'étamine. Bien serrer les bouts et nouer. Chauffer le fond et y mettre le chou dans le tissu. Si besoin est, rajouter autant d'eau que nécessaire pour recouvrir entièrement le chou. Cuire 20 minutes. Si le chou, pendant la cuisson, n'est pas entièrement recouvert, le retourner délicatement. Garder au chaud dans le fond de cuisson jusqu'au dressage.

Sauce beurre blanc au Noilly Prat

1 Sortir le beurre du réfrigérateur trois heures avant l'utilisation. Éplucher les échalotes, les hacher finement et réduire avec le Noilly Prat et le vin blanc. Dès que le liquide est réduit à 3 cuillères à soupe, passer au tamis. Bien presser sur les dés d'échalote.

2 Juste avant le dressage, ajouter la crème fraîche au fond et porter à ébullition encore une fois. Avec un mixeur, y travailler le beurre en morceaux jusqu'à obtention d'une sauce crémeuse. La sauce ne doit plus chauffer lors du mixage. Ajuster l'assaisonnement avec le jus de citron, le sel et le poivre et battre en mousse au mixeur. En aucun cas, ne chauffer fortement, la liaison sinon se délite et le beurre se dépose.

Finition et dressage

Sortir le chou du fond et ouvrir le tissu. Couper le chou en quatre ou le couper en jolies tranches et les poser sur des assiettes préchauffées. Verser la sauce sur le chou farci et garnir de petites feuilles d'herbes.

RÉUSSISSEZ LA RECETTE AVEC CES PRODUITS. UN CLIC SUFFIT POUR COMMANDER DIRECTEMENT :

Étamine en tissu lot de 2
Réf. 028U25
16,95 €



Laurine de Turquie
5 g
Réf. 545Z01
6,95 €
(€ 139,-/100 g)



Mixeur plongeant à usage multiple
Réf. 386G01
69,95 €



BETTERAVE ROUGE FARCIE AVEC MÉDAILLONS DE LOTTE AU BACON

Ingrédients pour 4 personnes

Lotte

1 petite lotte, env. 1,2 kg
4 tranches de bacon, très fines
8 feuilles de sauge
3 c. à soupe d'huile d'olive
1 c. à soupe de beurre
Poivre

Betterave rouge

4 betteraves rouges
Sel
2 c. à café de sucre
4 clous de girofle
2 feuilles de laurier

Farce

1 fenouil
1 échalote
2 c. à soupe d'huile d'olive
2 gousses d'ail
2 pommes de terre farineuses
2 c. à soupe de crème fraîche
Sel, poivre

Sauce à la betterave

100 g de sucre
4 oranges bio
Chair des betteraves
100 ml de fond de volaille
Sel, poivre

De plus

Cure-dents
Beurre
Huile d'olive
Poivre
Petites feuilles d'herbes

Préparation

Lotte

1 Dépouiller entièrement la lotte et lever les deux filets de l'arête centrale. Parer les filets et les couper en 4 médaillons. Enrouler chaque médaillon avec deux feuilles de sauge dans une tranche de bacon et refermer avec un cure-dent. Couper les restes de chair de lotte en petits dés et les réserver pour la farce.

Betterave rouge

1 Laver les betteraves. Les cuire al dente dans une eau salée (10 g sel/litre) avec le sucre, les clous de girofle et les feuilles de laurier. Retirer les bulbes, les laisser un peu refroidir et retirer la peau. Couper un couvercle et avec une cuillère parisienne, évier avec précaution sans abimer l'extérieur. Utiliser la chair obtenue pour la sauce.

Farce

1 Nettoyer le fenouil, le laver, couper le vert et le hacher finement. Couper en deux le bulbe, retirer le cœur cylindrique et couper le reste de chair en petits cubes. Faire revenir sans coloration dans l'huile d'olive avec l'échalote finement hachée. Ajouter les petits dés de lotte et les gousses d'ail finement hachées et laisser cuire 2 minutes.

2 Cuire les pommes de terre dans leur peau et les peler. Les passer encore chaudes au presse-purée et y intégrer le mélange poisson-fenouil. Mélanger avec la crème fraîche et le vert de fenouil finement émincés, saler et poivrer.

Sauce betterave rouge

1 Caraméliser peu à peu le sucre et mouiller avec le jus des oranges pressées. Ajouter les morceaux de betterave et le fond de volaille. Porter à ébullition, mixer et passer à l'étamine. Saler et poivrer la sauce et la réduire à env. 250 ml jusqu'à obtention d'une consistance onctueuse.

Finition et dressage

A l'aide d'une poche à douille, remplir les betteraves de farce. Beurrer un moule passant au four et réchauffer au four à couvert les betteraves rouges pendant 25 minutes à 150 °C. Cuire les médaillons de lotte sur tous les côtés dans l'huile d'olive jusqu'à ce que le bacon soit bien croustillant. Épicer avec du poivre fraîchement moulu mais ne pas saler, le bacon contient déjà assez de sel. Réchauffer la sauce et à l'aide d'un mixeur, monter 2 c. à soupe de morceaux de beurre très froids. Dresser les betteraves et les médaillons de lotte sur des assiettes préchauffées et napper avec la sauce. Garnir de petites feuilles d'herbes.

RÉUSSISSEZ LA RECETTE AVEC CES PRODUITS. UN CLIC SUFFIT POUR COMMANDER DIRECTEMENT :

Presse-purée rotatif

Tourner au lieu de presser
Réf. 080P01
24,95 €



Fond de poulet

Lot de 3 verres identiques à 200 ml
Réf. 05H05
11,95 €
(€ 1,99/100 ml)



Huile d'olive vierge extra

Arômes fruités intenses
Réf. 981H06
21,95 €
(€ 29,27/1 l)



CORDON BLEU DE BLANC DE POULET AVEC UN GRATIN DE SALSIFIS

Ingrédients pour 4 personnes

Gratin de salsifis

600 g de salsifis
2 citrons
1 c. à soupe de farine
1 échalote
1 c. à soupe de beurre
250 ml de crème liquide
Sel, poivre
3 c. à soupe de gruyère ou d'emmental, fraîchement râpé
1 c. à soupe de chapelure

Cordon bleu

4 blancs de poulet
4 morceaux de gruyère, env. 150 g, coupés dans le sens de la longueur en 4 bâtonnets
4 tranches de jambon blanc
Sel, poivre
4 c. à soupe de farine
2 œufs
4 c. à soupe de chapelure
4 c. à soupe de beurre clarifié

De plus

Cure-dents
1 bouquet de persil plat

Préparation

Gratin de salsifis

1 Poser tout d'abord les salsifis dans l'eau froide puis les brosser sous le robinet pour retirer les restes de terre. La peau marron épaisse dégage, lors de l'épluchage, un suc laiteux collant, oxydant rapidement. Ce suc étant difficile à éliminer, il est conseillé d'éplucher le salsifis sous l'eau courante en utilisant des gants en plastique de cuisine ou des gants jetables. Les colorations sur les mains peuvent être enlevées avec du jus de citron.

2 Mettre les salsifis épluchés aussitôt dans l'eau avec le jus d'1 citron et une cuillère à soupe de farine battue pour conserver la belle couleur claire. Cuire ensuite 20 minutes dans une eau salée (10 g sel/litre) et le jus du deuxième citron.

3 Faire revenir sans coloration l'échalote finement hachée dans du beurre. Ajouter la crème et laisser épaissir. Couper les salsifis en morceaux de 4 cm de longueur et les mettre dans la sauce, saler et poivrer et porter à ébullition brièvement. Mettre les légumes recouverts de sauce dans un plat à four. Saupoudrer de fromage râpé et de chapelure et faire dorer au four préchauffé env. 10 minutes à 180 °C.

Cordon bleu

1 Laisser réchauffer le blanc de poulet à température ambiante. Retirer la peau, les graisses et les tendons, laver et sécher en tapotant. Sur le côté supérieur, dans le sens de la largeur, entailler une poche plate profonde.

2 Enlever la couenne du lard et enrouler un morceau de fromage dans chaque tranche de jambon afin que le fromage ne coule pas lors de la cuisson. Enfoncer le fromage et le jambon dans la poche et fermer avec un cure-dents.

3 Saler et poivrer les blancs de poulet et les rouler dans la farine. Les passer ensuite dans les œufs battus et la chapelure. Appuyer légèrement sur le panage. Faire dorer dans le beurre clarifié 8 minutes sur les deux côtés. Laisse reposer à couvert quelques minutes.

Finition et dressage

Poser le gratin découpé en 4 morceaux égaux sur des assiettes préchauffées. Couper le cordon bleu en deux et ajouter. Garnir avec les petites feuilles de persil.

Remarque

Le salsifis est un délicieux légume d'hiver. On le trouve et on le prépare bien trop peu. Lors de la préparation conventionnelle, l'épluchage de la peau particulièrement collante est désagréable et rend les mains noires. La procédure décrite ci-dessus, éplucher, mettre dans l'eau citronnée et cuire dans un jus de farine peut être remplacée par le procédé suivant. Laver soigneusement les salsifis non épluchés et les cuire 25 minutes dans une grande casserole avec beaucoup d'eau salée. Les passer ensuite sous l'eau très froide et faire sortir le légume blanc tendre en appuyant sur l'enveloppe sombre coriace. Ceci réussit facilement et les mains restent propres.



RÉUSSISSEZ LA RECETTE AVEC CES PRODUITS. UN CLIC SUFFIT POUR COMMANDER DIRECTEMENT :

Mandoline à poussoir

Couper en tranches, bâtonnets, dés
Réf. 389H04
29,95 €



Moules à gratin

Lot de 3 (1 x 700 ml/1,7 l/2,5 l)
Réf. 426D01
134,95 €



Poêle professionnelle

Lot de 3 (1 x 700 ml/1,7 l/2,5 l)
Ø 20 cm (fond Ø 14 cm),
4,5 cm de hauteur
Réf. 025Z01
59,95 €



BOULETTES DE CHOU FRISÉ SUR UNE MOUSSE POMMES DE TERRE- AMANDES AVEC DES TRANCHES DE POMMES CARAMÉLISÉES

Ingrédients pour 4 personnes

Boulettes de chou frisé

1 petit chou frisé
1 poireau, seulement le blanc
1 grande carotte
1 morceau de céleri-rave
1 c. à soupe d'huile d'olive
2 c. à soupe de beurre
100 ml de vin blanc
100 ml de crème fraîche
½ bouquet de marjolaine
Sel, poivre
Macis
50 g de beurre

Mousse pommes de terre-amandes

6 pommes de terre farineuses
10 g de beurre
Lait
50 g d'amandes hachées
Sel

Tranches de pommes

4 pommes acidulées (Boskop)
80 g de sucre
150 ml de crème liquide

De plus

Petites feuilles de marjolaine

Préparation

Boulettes de chou frisé

1 Retirer toutes les grosses feuilles externes et couper le trognon en forme de cône. Prélever quatre grandes feuilles, les blanchir une minute dans l'eau salée (10 g sel/litre) bouillante et les passer aussitôt sous l'eau très froide. Couper à plat précautionneusement les grosses nervures de telle sorte que les feuilles restent attachées.

2 Enlever les autres feuilles de chou et les cuire (elles ne doivent pas être molles) dans l'eau bouillante. Les passer sous l'eau très froide et laisser égoutter. Avec les mains, en petites portions, presser autant d'eau que possible des feuilles. Les hacher ensuite grossièrement.

3 Couper le poireau, les carottes et le céleri en petits dés (brunoise) et faire dorer dans le mélange huile d'olive-beurre. Ajouter le vin blanc et la crème fraîche et laisser réduire jusqu'à onctuosité. Ajouter la marjolaine et les feuilles de chou hachées. Chauffer en remuant continuellement et réduire le liquide autant que possible. Mixer puis corriger l'assaisonnement avec le sel, le poivre et le macis.

4 Poser les grosses feuilles de chou sur une étamine. Mettre dans chacune un quart de la purée de chou frisé. Rabattre la feuille et à l'aide de l'étamine, en la torsadant, former de belles boulettes. Déposer des flocons de beurre sur les boulettes et, dans un plat à four, les gratiner au four préchauffé à 200 °C pendant 25 minutes jusqu'à ce qu'elles dorent légèrement.

Mousse pommes de terre-amandes

1 Cuire 25 minutes les pommes de terre en robe des champs dans une eau légèrement salée (10 g de sel/litre). Égoutter et éplucher encore chaudes. Passer aussitôt au presse-purée dans la casserole encore chaude. Travailler en purée fine à l'aide d'un pilon ou d'un fouet en ajoutant les autres ingrédients.

2 Ajouter le beurre et le lait. Mélanger en une consistance crémeuse avec le fouet. Griller légèrement les amandes hachées dans une poêle sans graisse.

Salier la purée et incorporer les amandes. Réserver quelques amandes hachées pour la décoration.

Tranches de pommes

1 Couper les pommes épluchées et dénoyautées en belles tranches fines. Laisser peu à peu fondre le sucre dans une poêle jusqu'à ce qu'il mousse. Ajouter les tranches de pomme, mouiller avec la crème et laisser mijoter quelques minutes. Les tranches de pommes ne doivent pas se désagréger.

Finition et dressage

Mettre la mousse de pommes de terre sur les assiettes préchauffées et poser une boulette de chou au milieu. Ajouter les tranches de pommes et saupoudrer les amandes hachées par-dessus. Garnir de petites feuilles de marjolaine.

Remarque

Le chou frisé est la troisième variété présente en cuisine, après le chou blanc et le chou rouge. Il existe peu de différentes sortes. Le chou frisé se distingue plutôt selon les saisons par des feuilles frisées de différentes formes ou la fermeté du chou. En automne et en hiver, cette variété de chou est particulièrement compacte et offre le meilleur goût. Le chou frisé doit toujours être cuit, contrairement au chou rouge ou blanc il n'est pas adapté à être mangé cru. Il trouve de plus en plus d'utilisations dans la grande cuisine, outre les plats bien consistants comme la soupe au chou ou les roulades de chou. Le chou ne doit pas cuire trop longtemps afin de ne pas perdre sa belle couleur verte et il doit toujours cuire sans couvercle. Ainsi, les acides organiques, qui pourraient détruire la chlorophylle, s'échappent de la vapeur des cellules. Passer le chou sous l'eau très froide après la cuisson permet également de mieux conserver la structure et la couleur.

RÉUSSISSEZ LA RECETTE AVEC CES PRODUITS. UN CLIC SUFFIT POUR COMMANDER DIRECTEMENT :

Mixeur plongeant à usage multiple
avec presse-purée et mini hachoir
Réf. 386G01
69,95 €



Macis d'Inde de l'ouest fleur de muscade, 45 g
Réf. 029Z26
11,95 €



Chauffe-assiettes XXL
Réf. 320B03
69,95 €



NOIX DE SAINT-JACQUES PANÉES SUR UNE PURÉE DE PANAIS ET DE CHOUX DE BRUXELLES

Ingédients pour 4 personnes

Purée de panais

400 g de panais
2 c. à soupe de crème fraîche
1 c. à soupe de beurre
Noix de muscade
Jus de citron
Sel, poivre

Purée de choux de Bruxelles

400 g de choux de Bruxelles
1 c. à café de sucre
Sel
200 ml de crème liquide
Noix de muscade
Poivre
Noix de Saint-Jacques
12 noix de Saint-Jacques fraîches,
prêtes à l'emploi
Sel, poivre
Farine
2 œufs
Chapelure
Huile de pépins de raisin (alternative
huile de tournesol)

De plus

Petites herbes
Grains de poivre rose

Préparation

Purée de panais

1 Laver les panais, les éplucher et les couper en tranches de 1 cm d'épaisseur. Cuire 15 minutes à l'eau salée (10 g sel/litre). Mixer bien fin et passer au tamis. Incorporer la crème fraîche et le beurre, épicer avec la noix de muscade, le jus de citron, le sel et le poivre.

Purée de choux de Bruxelles

1 Nettoyer les choux de Bruxelles, retirer les tiges et les feuilles fanées. Couper les choux de Bruxelles nettoyés en quatre et pour retirer le goût amer les cuire avec un peu de sucre dans l'eau bouillante. Laisser égoutter dans une passoire, saler seulement après la cuisson. La belle couleur reste conservée et le sel enlève en plus de l'humidité.

2 Chauffer la crème dans une casserole, ajouter les choux de Bruxelles et porter à ébullition. Réduire en purée fine avec un mixeur, passer à travers un tamis, corriger l'assaisonnement avec sel, poivre et jus de citron.

Noix de Saint-Jacques

1 Laver les noix, les sécher en tapotant, saler et poivrer. Les rouler dans la farine, les passer dans l'œuf battu puis dans la chapelure. Dans une poêle, faire chauffer une bonne quantité d'huile de pépins de raisin et y faire dorer les noix de Saint-Jacques 3 minutes. Retirer, laisser égoutter sur du papier absorbant et garder au chaud.

Finition et dressage

Mettre les purées de légumes sur les assiettes préchauffées. Placer les noix de Saint-Jacques au milieu de l'assiette. Garnir de petites feuilles d'herbes et de grains de poivre rose.



RÉUSSISSEZ LA RECETTE AVEC CES PRODUITS. UN CLIC SUFFIT POUR COMMANDER DIRECTEMENT :

**Huile de pépins
de raisin**
2 x 0,75 l
Réf. 806F04
17,95 €
(€ 11,97/1 l)



**Baies de poivre rose
du Brésil**
35 g
Réf. 029Z30
8,50 €
(€ 24,29 /100 g)



Ensemble de 3 bacs à paner
Réf. 063U19
24,95 €



CHOU-RAVE AVEC FARCE AU SUPRÊME DE VOLAILLE, LÉGUMES TENDRES ET SAUCE À LA CRÈME AUX MORILLES

Ingrédients pour 4 personnes

Chou-rave

4 petits choux-raves
200 g de suprême de volaille
Sel, poivre
200 ml de crème liquide
½ bouquet de persil plat

Légumes

Différents jeunes légumes selon l'offre du marché, par exemple, des pois gourmands, des petites carottes, des pointes d'asperges, des oignons de printemps, haricots blancs, petits pois
Sel

1 échalote
50 g de beurre
Poivre

Sauce morilles à la crème

200 g de morilles fraîches
1 échalote
1 c. à soupe de beurre
150 ml de fond de volaille
150 ml de crème liquide
1 c. à café de demi-glace de volaille
Sel, poivre

Préparation

Chou-rave

1 Retirer les grosses tiges du chou-rave, séparer les petites feuilles du cœur et les réserver pour la garniture. Puis couper un chapeau. Éplucher le chou-rave. À l'aide d'une cuillère parisienne, évier avec précaution le légume en laissant un bord d'environ 1 cm d'épaisseur.

2 Cuire le chou-rave al dente dans une eau légèrement salée (10 g de sel/litre). Passer ensuite aussitôt sous l'eau très froide, laisser bien égoutter et sécher.

3 Pour la farce, parer le suprême de volaille et couper en gros cubes. Refroidir 12 minutes avec la crème au congélateur. Mettre la viande au mixeur avec sel et poivre puis réduire en purée en ajoutant autant de crème que nécessaire pour obtenir une farce pouvant se tartiner.

4 Remplir les choux-raves de la farce. Les disposer dans une plat à four et les cuire 20 °C au four préchauffé à 180 °C.

Légumes

1 Éplucher les légumes ou les nettoyer et les cuire al dente à l'eau légèrement salée (10 g sel/litre). Les plonger aussitôt dans l'eau très froide et laisser bien sécher. Retirer la fine peau des haricots le cas échéant.

2 Éplucher l'échalote et la hacher finement. Cuire le beurre en mousse dans une poêle et y faire blondir les dés d'échalote. Ajouter les légumes bien égouttés, les retourner dans le beurre et réchauffer. Saler et poivrer.

Sauce aux morilles à la crème

1 Faire tremper les morilles fraîches pendant 5 minutes dans l'eau froide. Les laver ensuite sous l'eau du robinet et les débarrasser des résidus de sable. Blanchir les morilles pendant 5 minutes dans l'eau bouillante. Bien égoutter. Cette étape est impérative, car les morilles fraîches crues sont légèrement toxiques.

2 Peler l'échalote et la hacher finement. Faire fondre le beurre dans une casserole et y faire revenir l'échalote jusqu'à ce qu'elle devienne translucide. Ajouter les morilles, le fond de de poulet et la crème, faire cuire 5 min. Affiner la sauce avec la demi-glace de volaille. Assaisonner avec sel et poivre.

Finition et dressage

Disposer les légumes sur les assiettes de service préchauffées. Placer au centre un chou-rave farci. Napper avec la sauce aux morilles à la crème et parsemer des petites feuilles de chou-rave.

Conseil

Les morilles de très grande qualité ne sont pas un must. On peut aussi utiliser des morilles brunes ou jaunes, également très parfumées. Les morilles fraîches peuvent être remplacées par des morilles séchées ou des morilles en bocal. Faire tremper dans l'eau ½ heure les morilles séchées. Jeter impérativement (comme pour tous les champignons) l'eau de trempage. Pour les morilles en bocal, égoutter simplement. Utiliser ensuite comme les morilles fraîches dans la recette.

Les feuilles tendres du chou-rave au cœur contiennent beaucoup de carotène, de protéines et surtout de vitamine C. Par conséquent, il est préférable de les utiliser crues comme assaisonnement ou en garniture.

RÉUSSISSEZ LA RECETTE AVEC CES PRODUITS. UN CLIC SUFFIT POUR COMMANDER DIRECTEMENT :

Morilles coniques séchées

Seulement la meilleure qualité, triée sur le volet
Réf. 120P06
24,95 €
(€ 99,8 / 100 g)



Demi-glace volaille Hagen Grote

Réf. 302P05
21,95 €



Fond de poulet

Lot de 3 verres identiques à 200 ml
Réf. 05H05
11,95 €
(€ 1,99 / 100 ml)



ESSAYEZ ÉGALEMENT



Gnocchis de patate douce avec roquette et tomates au four >



Artichauts farcis à la pancetta sur lit de salade >



Frittata aux blettes et au parmesan >



Escalope de veau avec sauce aux câpres et frites de patates douces >



Gratin d'aubergines et de tomates au fromage de chèvre >



Carpaccio de truffes aux lamelles de pommes de terre >



Frittata aux cèpes >



Risotto de potiron aux girolles >



Frittata aux courgettes >

Plus d'idées de recettes sur [hagengrote.fr](https://www.hagengrote.fr) >