

# VELOUTÉ D'ASPERGES BLANCHES, OEUFS DE CAILLE, CHIPS DE JAMBON CRU

## Ingredients

### Quantités pour 6 personnes

Asperges blanches : 6 pièces  
Crème entière liquide : 3 cl  
Gros sel : 10 grammes  
Sel fin : 1 pincée

### Pour le reste de la recette

Oeuf de caille : 6 pièces  
Tranches de jambon cru : 3 pièces  
Huile d'olive : 1 cl  
Tranches de pain : 6 pièces  
Fleur de sel : 1 pincée  
Moulin à poivre : 1 tour  
Beurre doux : 20 grammes

Temps de préparation : 30mn  
Temps de cuisson : 15mn  
Temps de repos : Aucun

### Les asperges

Mettre à bouillir 1 L d'eau avec le gros sel.

Éplucher les asperges avec un économe dentelé (pèle-tomate) ou les éplucher 2 fois avec un économe classique. Tailler les têtes sur à peu près 4 cm de long puis couper les asperges en morceaux dans la longueur.

Cuire les morceaux dans l'eau bouillante pendant environ 8 min de manière à ce qu'ils soient très fondants. Les plonger ensuite dans de l'eau glacée pour stopper la cuisson.

Cuire les têtes pendant environ 8 min puis les refroidir. Les couper ensuite en 4 dans la longueur.

Égoutter les morceaux et les disposer dans un blender avec la crème, puis mixer pendant 10 min de manière à obtenir une crème lisse. Goûter et rectifier l'assaisonnement avec le sel si besoin.

### Le reste de la recette

Préchauffer le four à 180 °C.

Couper chaque tranche de jambon en 2 triangles. Les disposer entre 2 feuilles de papier sulfurisé, puis entre 2 plaques. Les cuire pendant 8 min.

Faire chauffer une poêle avec de l'huile d'olive. Ouvrir les oeufs de caille avec un petit couteau et les verser dans la poêle, puis les cuire pendant 1 min.

### Le dressage

Faire chauffer le beurre dans une poêle et en enrober les têtes d'asperges. Faire chauffer le velouté puis en verser une louche dans une assiette creuse. Déposer ensuite 3 morceaux de têtes d'asperges, puis poser l'oeuf de caille dessus et piquer une chips de jambon dedans. Ajouter une pincée de fleur de sel et un tour de moulin à poivre. Disposer enfin la tranche de pain sur le côté.

### Astuce du chef

Pour donner un côté gras aux asperges, vous pouvez les glacer avec du jus de volaille à la place du filet d'eau.

# ROUGET BARBET RÔTI, CONFIT D'AUBERGINE ET COEUR DE BOEUF

## Ingredients

### Quantités pour 6 personnes

Rougets (350g) : 4 pièces  
Huile d'olive : 1 cl  
Sel fin : 2 pincées  
Moulin à poivre : 2 tours

Pour les légumes  
Aubergines : 2 pièces  
Tomates : 2 pièces  
Fleur de sel : 4 pincées  
Huile d'olive : 2 cl

Pour le pesto  
Pousses d'épinard : 150 grammes  
Parmesan : 20 grammes  
Pignons de pin : 20 grammes  
Huile d'olive : 2 cl  
Sel fin : 1 pincées  
Fleur de sel : 4 pincées  
Moulin à poivre : 3 tours  
Gousses d'ail : 1 pièce

Temps de préparation : 40mn  
Temps de cuisson : 25mn  
Temps de repos : Aucun

### La garniture

Demander au poissonnier des rougets écaillés et vidés.

A l'aide d'un couteau «filet de sole», sur le dos, dégager l'arête centrale des 2 côtés et inciser également sous la tête, sous les branchies.

Lever le premier filet de l'arête en collant la lame sur l'arête, puis lever le deuxième filet.

A l'aide d'une pince à désarêter, retirer ensuite les arêtes demeurant dans la chair.

Saler les filets et les remettre l'un sur l'autre.

Faire chauffer à feu moyen une poêle antiadhésive avec l'huile d'olive, puis déposer les rougets et les cuire pendant environ 2 min sur chaque côté en les retournant très délicatement. Finir la

### Les légumes

Laver les aubergines et les tailler en tranches épaisses. Les quadriller à l'aide d'un petit couteau. Tailler les tomates coeur de boeuf en tranches épaisses.

Chauffer l'huile d'olive dans une poêle et colorer les tranches d'aubergines sur les deux faces. Assaisonner. Ajouter un fond d'eau, baisser le feu et couvrir. Faire étuver environ 12 minutes. Réserver.

### Le pesto

Dans un blender, mixer les pousses d'épinards (conserver quelques feuilles pour la décoration), le parmesan, les pignons de pin (en réserver un peu pour le dressage) l'huile d'olive, l'ail épluché et dégermé jusqu'à obtenir un coulis homogène. Saler si nécessaire.

### Le dressage

Poser une belle tranche d'aubergine au centre de l'assiette. Surmonter d'une tranche de tomate assaisonnée de fleur de sel.

Dresser les filets de rougets à côté et décorer de pointes de pesto et de pignons torréfiés.

### Astuce du chef

Au moment de poser les rougets l'un sur l'autre, vous pouvez confiter la chair d'un morceau d'écorce de citron confit ou d'une tranche de chorizo : incisez la chair et insérez un condiment dont le parfum se diffusera pendant la cuisson.



**LOURMEL**

Agir ensemble pour mieux vous protéger

# VELOUTÉ DE FRAISES , TARTARE DE KIWIS , POIRES AUX PAIN D'ÉPICES

## Ingredients

### Quantités pour 6 personnes

La brioche perdue  
Tranches de brioches : 6 pièces  
Lait 1/2 écrémé : 20 cl  
Beurre doux : 20 grammes  
Sucre en poudre : 200 grammes  
Oeuf : 1 pièce

Les fraises  
Fraises : 100 grammes  
Coulis de fruits rouges : 15 cl

Temps de préparation : 5mn  
Temps de cuisson : 5mn  
Temps de repos : Aucun

### La brioche

Dans un bol, mélanger l'oeuf entier, le sucre et le lait.  
Couper des tranches de brioche en 2, puis les plonger dans le mélange pendant quelques secondes.  
Dans une poêle chaude, mettre le beurre à fondre, cuire les tranches dans le beurre noisette pendant 3 à 4 minutes de chaque côté.

### Les fraises

Laver les fraises et les couper en quartiers, les mélanger avec le coulis et accompagner avec la brioche encore chaude.

### Astuce du chef

En fonction des goûts, ajouter vanille, cannelle,...etc afin de parfumer votre lait de poule.



**LOURMEL**

Agir ensemble pour mieux vous protéger