AQUEDUC MONTFERRIER

http://aqueduc-montferrier.fr

q

ATELIER CUISINE DES 11 ET 12 MAI 2015
« AUTOUR DU THÉ VERT »

ROULEAUX DE PRINTEMPS SAUCE THÉ VERT

Ingrédients pour 4 personnes

- 200gr de vermicelles de riz
- 200 gr de poulet
- 1 litre de bouillon de volaille
- 100 gr de germes de soja
- 8 galettes de riz
- 1 laitue
- 2 oignons verts
- 1 bouquet de menthe
- 1 bouquet de coriandre
- 1 carotte
- 2 sachets de thé vert
- sauce soja
- 50 gr de sucre
- thé matcha en poudre

Préparation

Faites cuire le poulet dans le bouillon de volaille. À mi-cuisson, ajouter un sachet de thé vert. Laissez refroidir le poulet dans le bouillon. Faites cuire les vermicelles de riz à l'eau et égouttez-les. Râpez la carotte. Lavez la salade, la menthe, la coriandre et émincez-le tout. Hachez l'oignon. Emincez le poulet et poudrez-le avec un peu de poudre de thé matcha Mélangez tous ses ingrédients. Faites tremper une à une les galettes de riz dans de l'eau tiède pendant quelques minutes afin de les ramollir. Déposez-les à plat sur un linge humide, placez au ¾ de la galette une cuillère de mélange, roulez, enfermez les 2 côtés et finissez de rouler comme on roule un cigare. Réservez au frais. Faites un sirop épais avec le sucre et un peu d'eau, faites-y infuser 1 sachet de thé vert une dizaine de minute puis ajoutez quelques cuillères de sauce soja. Servez les rouleaux accompagnés de cette sauce.

NAGE DE LOTTE ET CÉLERI AU THÉ VERT

Ingrédients pour 4 personnes

- 600 gr de filet de lotte
- 400 gr de céleris branche
- 1 sachet de thé vert
- 2 pincées de thé vert matcha en poudre
- 30 cl de fumet de poisson
- 5 cl d'huile d'olive
- 50 gr de beurre
- sel et poivre du moulin

Préparation

Faites réduire le fumet de poisson d'1/3 dans une casserole pour le corser. Hors du feu, ajoutez le sachet de thé et laissez infuser 15 min. Épluchez et taillez le céleri en tronçons de 10 cm, puis coupez-les dans la longueur. Faites-les revenir 2 min dans une poêle avec la moitié de l'huile d'olive. Salez, poivrez, recouvrez d'eau puis posez une feuille de papier sulfurisé sur le dessus. Laissez cuire 15 min sur feu moyen. Taillez les filets de lotte en tranches. Faites-les dorer 2 min de chaque côté dans une poêle avec le reste d'huile, salez et poivrez. Retirez le sachet de thé de la casserole, portez à ébullition. Ajoutez le beurre en morceaux, laissez bouillir 3 min puis mixez la sauce. Égouttez le céleri. Répartissez les morceaux de lotte et les

tronçons de céleris dans des assiettes, nappez de sauce et poudrez les morceaux de lotte avec le thé matcha. Dégustez aussitôt.

PANACOTA AU THÉ VERT À LA MENTHE

Ingrédients pour 4 personnes

- 60 cl de crème fraiche
- 20 cl de lait
- 8 gr de gélatine en poudre
- 100 gr de sucre en poudre
- 1 sachet de thé vert
- 1 bouquet de menthe
- 200 gr de fraise

Préparation

Faites chauffer le lait et faites-y infuser le thé et la menthe pendant une quinzaine de minutes. Délayez la gélatine dans un peu d'eau froide. Faites chauffer la crème fraiche, ajoutez-y l'infusion de thé, le sucre et, quand le mélange est chaud mais non bouillant, la gélatine et laissez prendre un bouillon. Versez dans des verrines et laissez prendre au frais. Lavez les fraises, sucrez-les réservez-les au frais et au moment de servir disposez quelque fraises sur vos verrines.