



**ATELIER-CUISINE 30/11 ET 01/12/2015
« PRODUITS D'AUTOMNE »**

CRÊPES SOUFFLÉES AU ROQUEFORT

Ingrédients pour 4 personnes

Pâte à crêpes :

- 60 gr de farine de châtaignes
- 60 gr de farine
- 2 dl de lait
- 1 œuf
- 25 gr de beurre

Garniture :

- 30 gr de roquefort
- 20 gr de beurre
- 30 gr de farine
- ¼ l de lait
- 3 œufs
- 40 gr de magret séché
- sel, poivre



Préparation

Dans un saladier, mélangez les 2 farines et une pincée de sel. Faites une fontaine et déposez-y l'œuf, incorporez petit à petit la farine puis le lait par petites quantités pour obtenir une pâte parfaitement lisse. Passez-la au chinois et laissez-la reposer au frais.

Dans une sauteuse, faites un roux avec le beurre, le roquefort et la farine. Laissez-le refroidir. Dans une petite poêle à crêpes confectionnez 4 crêpes, réservez-les. Préchauffez le four à 140°. Faites bouillir le lait et versez-le sur le roux froid en mélangeant pour obtenir une béchamel épaisse, poivrez et laissez cuire quelques instant. Séparez les jaunes des blancs d'œufs, ajoutez les jaunes en mélangeant bien et cuire quelques secondes. Taillez le magret séché en petites lamelles et mélangez. Débarrassez dans un saladier. Montez les blancs en neige ferme et incorporez-les délicatement à la béchamel au roquefort. Déposez une grosse cuillère de cet appareil sur la moitié d'une crêpe, repliez-la sur elle-même, déposez-la sur une plaque à pâtisserie. Quand les 4 crêpes sont prêtes, enfournez pour ¼ d'heure. Servez aussitôt sorti du four, accompagnez d'une salade de mâche.

**FILETS DE TRUITE AUX NOIX ET CHAMPIGNONS, CRÈME DE
POTIRON POLENTA**

Ingrédients pour 4 personnes

- 4 filets de truite
- 100 gr de noix
- 100 gr de champignons
- 1 gousse d'ail
- 4 branches de persil
- 200 gr de courge
- 25 cl de crème liquide
- 100 gr de marrons cuits
- 50 gr de polenta
- 30 cl de lait
- 20 gr de beurre
- 50 gr de gruyère râpé



- huile d'olive
- muscade râpée
- sel, poivre

Préparation

Mettez le lait à bouillir avec le beurre et une pincée de muscade, versez en pluie la polenta et faites cuire en remuant pendant une vingtaine de minutes, ajoutez le gruyère râpé puis débarrassez sur une plaque huilée sur une épaisseur de 2 cm. Coupez la courge en petits cubes et faites-les cuire dans la crème puis mixez-les et ajoutez-y les marrons coupés en petits cubes, réservez au chaud. Hachez ensemble les noix, les champignons, l'ail et le persil. Huilez avec un pinceau les filets de truite côté arête et passez-les dans les noix en appuyant pour bien faire adhérer la garniture. Déposez côté peau dans un plat à four et faites cuire à four chaud (220°) pendant 20 mn. Découpez des cercles dans la polenta et faites-les dorer dans une poêle avec un peu de beurre. Dressez avec la crème de courge en garniture des filets de truite.

POIRES EN ROBE MERINGUÉE

Ingrédients pour 4 personnes

- 4 grosses poires
- 150 gr de sucre semoule
- 15 cl de jus de citron
- 2 cuillères à soupe de gelée de groseille
- 2 blancs d'œuf
- 20 gr de beurre
- 75 gr de chocolat noir
- 20 gr de sucre semoule
- 10 gr de cacao
- quelques gouttes d'extrait de vanille
- 2 jaunes d'œuf



Préparation

Versez de l'eau dans une casserole pouvant juste contenir les poires, ajoutez le jus de citron et portez à ébullition puis réduisez le feu pour que le liquide frémissse juste. Épluchez et évidez les poires, plongez-les entières dans le liquide et faites-les cuire pendant 15 à 20 mn toujours à petit frémissement. Préparez la sauce au chocolat : cassez le chocolat en morceaux dans une casserole, ajoutez le sucre, le cacao et 25 cl d'eau, portez à ébullition en mélangeant jusqu'à ce que la préparation devienne sirupeuse. Retirez du feu et laissez légèrement refroidir. Lorsque les poires sont cuites, retirez-les de l'eau à l'aide d'une écumoire et laissez-les refroidir. Mettez le reste de jus de citron, 3 cuillères à soupe de sucre semoule et la gelée de groseille dans une casserole, portez doucement à ébullition en mélangeant puis retirez du feu. Incorporez les jaunes d'œuf et l'extrait de vanille à la sauce chocolat puis laissez refroidir complètement au réfrigérateur. Faites chauffer le four à 140°. Beurrez un grand plat à four rangez-y les poires debout bien espacées les unes des autres, versez dessus le sirop de groseille. Battez les blancs en neige ferme puis incorporez le reste de sucre. Introduisez cette préparation dans une poche à douille cannelée et enrobez-en les poires en terminant par une rosace sur le dessus sans recouvrir la cavité des fruits. Enfournez pendant 20 mn. Laissez tiédir. Pour servir disposez les poires sur des assiettes, remplissez-les de sauce chocolat, servez le reste dans un petit pot.