



**SARDINE, BATTU PICARD, ET PETITS LEGUMES DE SAISON**  
**COMME UN PAIN PERDU AU BASILIC,**  
**CHIPS ET POUSSÉS DE BETTERAVE,**  
**EMULSION D'UNE BARIGOULE D'ARTICHAUT**



Nombre de personnes : 6  
 Temps de préparation : 1h  
 Temps de cuisson : 3h30  
 Temps d'infusion : 4h

**Ingrédients et quantités :**

Pour les chips de betterave : 1 betterave cuite – 1 cuil. à café de miel liquide d'accacia de ma région  
 Pour la barigoule d'artichauts : 6 petits artichauts violets – 1 citron – 50g de lard – 2 carottes – 1 oignon – 1 gousse d'ail – 1 branche de thym – 10cl de vin blanc – 25cl de bouillon de volaille – 2 cuil. à soupe d'huile d'olive – sel et poivre  
 Pour l'émulsion de barigoule : 25cl de lait – 25cl de crème liquide entière – sel et poivre  
 Pour les sardines et le fumet : 6 sardines – 1 échalote – 1 oignon – 1 carotte – 1 bouquet garni – parures d'artichauts – 10cl de vin blanc – QS d'eau – QS de gros sel et poivre en grains  
 Les petits légumes glacés au miel : 200g de fèves – 6 petits poireaux – 1 botte de cébettes - - 1 botte de jeunes carottes – 1 botte d'asperges sauvages – 20g de beurre – 1 cuil. à café de miel liquide d'accacia de ma région – le jus d'1 orange – QS d'eau – sel et poivre – quelques branches de persil plat  
 Pour le battu picard : 1 battu Picard – 2 œufs – 20cl de lait – 8 feuilles de basilic – - 20g de beurre - sel et poivre  
 Dressage : Réduction de vinaigre balsamique – 1 barquette de pousses de betterave – 6 sommités de basilic – QS de piment d'Espelette

### Progression :

Pour les chips de betterave : Préchauffez le four à 80°C (th. 2-3). Epluchez la betterave. A l'aide d'une mandoline (ou d'un couteau), faites de fines rondelles. Avec un petit emporte-pièce en forme de cœur, découpez dans les rondelles, des petits cœur que vous déposez sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Avec un pinceau, badigeonnez des 2 côtés des cœurs, d'un voile de miel liquide. Faites sécher au four pendant 2h minimum.

*Mon petit secret de cuisine : Conservez les chips de betterave une fois séchés au four, et refroidis, dans une boîte hermétique fermée, afin qu'ils restent bien croustillants.*

*Pendant la cuisson des chips, si vous utilisez un four à ventilation, posez des cercles métalliques sur la plaque afin que la feuille sulfurisé ne s'envole pas.*

Pour la barigoule d'artichauts : Préparez un saladier d'eau froide avec le citron coupé. Coupez la queue des artichauts en laissant environ 2cm. Pelez-les ensuite avec un couteau de la queue vers la fleur, en enlevant la partie filandreuse. Tournez ensuite les artichauts de façon horizontale pour retirer quelques épaisseurs de feuilles. Coupez la moitié de la fleur, et plongez les artichauts dans l'eau citronnée, afin qu'ils ne noircissent pas.

*Mon petit secret de cuisine : Conservez les parures des artichauts pour réaliser le fumet de sardine.*

Epluchez la gousse d'ail, retirez le germe, épluchez aussi les carottes et l'oignon. Coupez les carottes en petits cubes, et ciselez l'ail et l'oignon.

Retirez la couenne du lard, et coupez-le en petits morceaux.

Dans une casserole, faites chauffer l'huile d'olive. Ajoutez l'oignon et les lardons. Laissez cuire sans coloration, ajoutez ensuite les carottes et l'ail, laissez cuire 2mn, puis ajoutez les artichauts coupés en 4. Mouillez avec le vin blanc, puis le bouillon de volaille. Le liquide doit arriver à hauteur des artichauts. Ajoutez ensuite la branche de thym, salez et poivrez. Faites cuire à couvert pendant 10mn, puis à découvert ensuite pendant 10mn également.

*Mon petit secret de cuisine : Vérifiez la cuisson des artichauts en enfonçant la pointe d'un couteau dedans, qui doit ressortir très facilement.*

Pour l'émulsion de la barigoule : Retirez les artichauts de la barigoule, et réservez. Passez au chinois la barigoule, et mettez le jus filtré dans une petite casserole. Ajoutez le lait et la crème. Faites chauffer sur feu doux, rectifiez l'assaisonnement si nécessaire. Emulsionnez à l'aide d'un mixer plongeant au moment du dressage.

Pour les petits légumes glacés au miel : Ecossez les fèves, et faites les cuire dans une casserole d'eau bouillante salée pendant 5mn.

*Mon petit secret de cuisine : Plongez ensuite les fèves dans un grand saladier d'eau froide, afin de retirer plus facilement la peau blanchâtre qui recouvre les fèves.*

Retirez donc la peau blanche des fèves, et réservez.

Epluchez les poireaux, les cébettes, et les carottes, en laissant un morceau des tiges d'environ 2cm.

Lavez-les. Coupez le bout des tiges des asperges sauvages. Dans une sauteuse, mettez les légumes, le beurre, le miel liquide, le jus d'orange, et couvrez à hauteur d'eau. Faites chauffer sur feu moyen.

Lorsque le beurre est fondu, et que le liquide bout, recouvrez la surface avec un disque de papier sulfurisé percé au centre. Laissez cuire, s'évaporer le liquide, et puis les légumes se glacer.

Assaisonnez de sel et poivre, et pour finir de persil plat ciselé. Ajoutez les fèves cuites.

*Mon petit secret de cuisine : J'aime remplacer la cassonade qui sert au glaçage des légumes par un peu de miel liquide...soit du miel de fleurs, soit d'oranger, soit de lavande, soit de thym ou encore romarin selon l'utilisation.*

Pour les sardines et le fumet : Commencez par vider les sardines. Rincez-les bien à l'eau froide, écaillez-les, puis épongez-les sur du papier absorbant. Coupez les nageoires et la tête. Passez la lame du couteau entre les arrêtes et la chair de la sardine, afin de détacher l'arrête, de la tête vers la queue. Retournez la sardine. Faites de même de l'autre côté de la sardine, en faisant attention de ne pas percer la chair. L'arrête doit être détachée, les 2 filets attachés ensemble avec la queue. Coupez l'arrête au niveau de la queue avec un ciseau.

*Mon petit secret de cuisine : retirez les arrêtes restantes à l'aide d'un pince à épiler à poisson.*  
Roulez chaque sardine sur elle-même, de la tête vers la queue, et maintenez chacune avec un pic en bambou . Réservez au réfrigérateur, filmées.

Le fumet : Epluchez et lavez les légumes. Emincez finement l'oignon, l'ail, et coupez la carotte en petits cubes. Dans une casserole, faites suer au beurre la garniture aromatique. Ajoutez les parures des sardines rincées et égouttées. Faites suer l'ensemble à nouveau pendant quelques minutes. Mouiller à hauteur avec le vin blanc et l'eau. Ajoutez le bouquet garni, sel et grains de poivre, et les parures d'artichauts. Portez le fumet à ébullition, puis laissez frémir à feu doux pendant 20mn, en écumant si besoin. Passez le fumet au chinois. Remettez le fumet dans la casserole.

Plongez les sardines dans le fumet, et laissez cuire pendant 2mn à couvert. Sortez-les sardines et égouttez.

Pour le battu Picard : Mettez les feuilles de basilic dans le lait, filmez et laissez infuser pendant 4h au réfrigérateur. Battez les œufs dans un bol avec une fourchette en omelette. Versez dans une assiette creuse. Filtrez le lait, assaisonnez de sel et poivre, et versez dans une seconde assiette creuse. Coupez le Battu Picard afin de détailler dedans 6 ronds de brioche, à l'aide d'un cercle à entremet d'une épaisseur environ 2cm. Faites chauffer une grande poêle avec le beurre. Commencez par tremper les morceaux dans le lait au basilic, puis dans les œufs battus.

*Mon petit secret de cuisine : Pour éviter que les morceaux de brioche se démontent pendant la cuisson, j'utilise un battu que j'ai acheté depuis plusieurs jours afin qu'il soit un peu séché, et je fais cuire les morceaux directement dans les cercles à entremet beurrés.*

Faites dorer les morceaux de Battu de chaque côté. Posez directement chaque morceau dans les assiettes, et retirez les cercles en passant la lame d'un couteau autour du battu.

Dressage : Faites 5 points de réduction de vinaigre balsamique sur chaque assiette. Disposez harmonieusement tous les légumes sur le battu, ainsi que la sardine roulée et entourée d'une asperge sauvage. Ajoutez quelques pousses de betterave, des petits cœurs-chips de betterave, une sommité de basilic, et parsemez d'une pincée de piment d'Espelette. Emulsionnez la barigoule, et déposez une cuillère de mousse. Servez aussitôt.

#### Le mot de Sandrine :

J'ai voulu réaliser une recette réunissant les 2 cuisines que j'aime tout particulièrement : celle provençale savoureuse, ensoleillée, généreuse, et celle picarde plus « traditionnelle, riche, terroir mais avant tout gourmande » que j'aime revisiter justement pour ces raisons. Travaillant beaucoup plus le sucré, je voulais vous faire découvrir le battu Picard, célèbre « Gâteau-brioche de ma région », en le déclinant ici en version salée, en l'associant à la betterave, produit de la terre beaucoup cultivée en Picardie, et aux saveurs provençales qui font que la cuisine est un vrai bonheur de tous les jours ! Une recette jouant sur les couleurs, volumes, formes, saveurs et textures, et qui est avant tout goûteuse, créative et gourmande.