

Recettes David Zuddas pour Régilait

Recettes réalisées le 30 avril 2010 - Atelier Bloggeuses

Recette 1

Dos de cabillaud poché au lait, salade de fèves, poivron confit et lait brûlé

Pour 4 personnes

Temps de préparation => cuisson comprise : 1h30

Etape 1 : le cabillaud poché au lait

Dos de cabillaud : 4 pavés de 60 g chaque pris dans le plein dos

1/2 l d'eau de source

50 g de poudre de lait entier Régilait

Portez le mélange eau + poudre de lait entier Régilait à ébullition

Hors du feu, déposez les 4 pavés de cabillaud bien froids dans la casserole.

Couvrez et laissez cuire 10 mn hors du feu.

Etape 2 : la salade de fèves

200 g de fèves fraîches cuites à l'anglaise

125 g de poivrons rouges confits

25 ml d'huile d'olive

1 bouquet de sarriette

Coupez les poivrons confits en dés, lavez, effeuillez puis hachez la sarriette. Mélangez les éléments et assaisonnez d'huile d'olives et de sel fin.

Etape 3 : le lait torréfié

90 g de fromage frais de vache

30 g de poudre de lait entier Régilait

15 g de poudre de lait entier Régilait

8 ml d'huile d'olive

Sel fin de Guérande

Dans une poêle anti-adhésive, torréfiez 30 g de poudre de lait. Refroidissez.

Mixez le fromage frais avec l'huile d'olive, le sel, le reste de la poudre de lait puis ajoutez la poudre de lait torréfiée.

Etape 4 : la quenelle de fromage frais

25 g d'ail frais

10 g de poudre de lait entier Régilait

40 ml litre d'eau de source

5 g de lécithine de soja

Epluchez et lavez l'ail. Normalement il n'y a pas de germe dans l'ail frais.

Blanchissez deux fois à l'eau. Ajoutez l'eau de source, la poudre de lait et cuisez au moins 30 mn à feu doux.

Mixez avec la lécithine et une pincée de sel.

Passez, réservez au tiède.

Etape 5 : l'émulsion ail nouveau et poudre de lait

1 citron confit au sel

17 g de poudre de lait entier Régilait

Prélevez la peau des citrons, faites sécher au four.

Dans une poêle anti-adhésive, torréfiez la poudre de lait. Refroidissez.

Mixez la peau de citron sèche et froide en poudre.

Ajoutez la poudre de lait torréfiée.

Etape 6 : la marmelade de poivrons confits

25 g de poivrons rouges confits

12,5 ml d'eau de source

Mixez ensemble pour obtenir un coulis, salez, passez puis réservez en biberon

Dressage :

Sur assiette blanche rectangle.

A gauche de l'assiette, au milieu

Dans un cercle de 8 cm, dressez une épaisseur de 1 cm de salade de fèves.

Disposez dessus 1 pavé de cabillaud bien égoutté et tiède. Décerclez.

Au centre de la partie de l'assiette libre, disposez une quenelle de fromage frais.

A droite de la quenelle, disposez 3 points de coulis de poivrons.

A gauche de la quenelle, en haut, faites une pincée de poudre citron-lait.

Dessous, un gros point d'écume de lait d'ail. Servez.

Recette 2

Bouillon de mousserons et asperges vertes, Saint jacques juste saisies

Pour 4 personnes

8 asperges vertes

8 noix de saint jacques

8 cuillères à soupe de mousserons

50 g de poudre de lait

sel

finition du bouillon :

1 cuillère à soupe d'huile de noisettes

1 cuillère à soupe de poudre de lait

Coupez la base dure des asperges, lavez, épluchez la queue sur 3 cm environ.

Cuisez 6 mn environ dans l'eau bouillante salée puis plongez dans l'eau glacée.

Egouttez, émincez la queue pour préserver la pointe longue de 6 cm, réservez.

Dans 2 dl d'eau, ajoutez les mousserons et 1 pincée de sel. Chauffez doucement jusqu'à l'ébullition. Ajoutez les asperges et faites chauffer quelques minutes.

Passez les noix de saint-jacques dans la poudre de lait (comme pour fariner) puis saisissez 2 mn sur chaque face dans une poêle anti-adhésive chaude mais pas brûlante avec un filet d'huile d'olive et une pincée de sel.

Egouttez asperges et mousserons, disposez au centre d'une assiette creuse.

Ajoutez les noix de saint-jacques, versez autour le bouillon de mousserons mixé avec la cuillère de poudre de lait et d'huile de noisettes.

Recette 3

Lentilles vertes, filet de poulet poché au lait

Pour 4 personnes

4 filets de poulet sans la peau
320 g de lentilles vertes
1,5 l de bouillon de légumes
origan, sarriette, thym, selon.....
100 g de poudre de lait
huile de noix, sel de Guérande

Dans une casserole, mélangez les lentilles avec 2 cuillères à soupe d'huile de noix. Mettez en chauffe doucement et ajoutez petit à petit du bouillon de légumes pour faire comme une cuisson de risotto. Lorsque les lentilles sont al dente, en prélevez 90% pour la garniture et terminez de cuire le reste avec du bouillon pour pouvoir le mixer.

Dans une cocotte, mélangez 1 l d'eau, 100 g de poudre de lait, 3 pincées de sel et des herbes. Portez à ébullition, ajoutez les filets de poulet et couvrez la cocotte. Eteignez le feu et laissez 15 mn.

Mixez les lentilles très cuites avec 2 cuillères à soupe de poudre de lait, et un peu de bouillon de légumes pour caler la fluidité.

Passez, salez et réservez au chaud.

Dressez les lentilles en assiette creuse, taillez les filets de poulet et ajoutez autour le velouté.