

« Repas Divin »

10 recettes du Chef Pauline Unger

1) Salade croquante et acidulée pommes, betterave et quinoa

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Ingrédients pour 6 personnes :

200 g de quinoa,
3 g de gros sel,
1 pomme Granny Smith,
½ citron,
1 betterave crue,
150 g de crevettes roses décortiquées,
½ botte de coriandre fraîche,
100 g de roquette,
graines de sésame,
sel fin, poivre,

Pour la vinaigrette :

20 g de miel,
3 cl de jus de citron jaune,
8 cl d'huile d'olive,
sel fin, poivre.

Recette :

Cuire le quinoa dans 2 fois son volume d'eau avec 1 pincée de gros sel. Lorsqu'il est cuit, le faire refroidir et l'arroser d'un filet d'huile d'olive.

Laver la pomme, et la couper en 2, puis la tailler en très petits dés (brunoise). L'arroser de jus de citron pour ne pas qu'elle s'oxyde.

Laver la coriandre fraîche, la sécher et hacher les feuilles.

Après avoir enfilé des gants jetables, éplucher la betterave crue. La couper en fines tranches, puis en bâtonnets. La faire dégorger dans un bol d'eau froide quelques minutes, puis l'égoutter et la sécher.

Dans un saladier, réunir le quinoa froid, les dés de pomme, les bâtonnets de betterave, et la coriandre fraîche.

Dans un bol, mélanger les ingrédients de la vinaigrette, et assaisonner de sel et de poivre. Verser 2 cuil. à soupe de cette vinaigrette sur les crevettes roses, assaisonner ensuite la préparation à base de quinoa et mélanger délicatement. Finir la vinaigrette sur la roquette.

Répartir la salade en verrines, garnir le dessus de roquette, et ajouter les crevettes. Décorer de zestes de citron et de feuilles de coriandre.

Astuce du chef :

Pour une petite touche croustillante, ajoutez quelques graines de sésame doré juste avant de servir la salade.

2) **Croustillant de poulet au curry et haricots verts aux amandes**

Temps de préparation : 35 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Ingrédients pour 6 personnes :

6 escalopes de poulet,
3 œufs,
150 g de farine,
150 g de chapelure,
500 g de haricots verts,
10 g de gros sel,
3 oignons nouveaux,
30 g d'amandes effilées,
huile d'olive,
20 cl d'huile de friture,
sel fin, poivre

Pour la sauce :

1 jaune d'œuf,
1 cuil. à soupe de moutarde,
1 cuil. à café de poudre de curry,
20 cl d'huile d'arachide,
4 gouttes de jus de citron,
sel fin, poivre.

Recette :

Pour la mayonnaise :

Dans un saladier, mettre le jaune d'œuf, la moutarde, 1 pincée de sel et le curry, puis mélanger énergiquement. Incorporer l'huile d'arachide en fin filet, tout en continuant de mélanger, pour « monter » la mayonnaise, et finir avec les gouttes de jus de citron jaune. La conserver au réfrigérateur.

Pour les haricots verts :

Laver et émincer les oignons nouveaux en fines lamelles.

Faire bouillir un grand volume d'eau salée, plonger les haricots verts équeutés, et les cuire 8 minutes, puis les égoutter.

Dans un wok chaud, verser un filet d'huile d'olive, ajouter les oignons nouveaux et 1 pincée de sel. Les cuire 1 minute à feu vif, puis ajouter les amandes. Lorsqu'elles commencent à dorer, verser les haricots verts et les réchauffer doucement. Conserver au chaud.

Couper les filets de poulet en aiguillettes (c'est-à-dire en longs et fins bâtonnets). Battre les œufs à la fourchette dans un récipient et assaisonner de sel et de poivre. Rouler les filets de poulet dans la farine, puis les tremper dans les œufs. Bien les égoutter et les recouvrir de chapelure, puis recommencer l'opération dans les œufs et la chapelure uniquement.

Dans une grande poêle verser l'huile d'arachide, lorsqu'elle est chaude colorer les

aiguillettes de poulet 3 min de chaque côté. Une fois bien dorées, les égoutter sur du papier absorbant.

Dresser les haricots verts sur des assiettes plates avec les croustillants de poulet et les accompagner de la mayonnaise au curry.

Astuce du chef :

Ajoutez quelques petits dés de mangue dans la mayonnaise, vous donnerez une note exotique à cette recette.

3) **Pavé de cabillaud aux agrumes, riz basmati anisé**

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Temps de repos : 10 minutes

Ingrédients pour 6 personnes :

6 pavés de cabillaud avec peau,
2 oranges,
1 pamplemousse,
1 citron vert,
10 g de cassonade,
5 cl d'huile d'olive,
300 g de riz basmati,
3 g de gros sel,
1 étoile de badiane,
sel fin, poivre.

Recette :

Peler à vif les agrumes, prélever les segments et récupérer leur jus.

Assaisonner la chair des pavés de cabillaud de sel et de poivre.

Bien rincer le riz, puis le disposer dans une casserole avec l'étoile de badiane, une pincée de gros sel et 1.5 fois son volume en eau.

Porter à ébullition, puis baisser le feu et cuire à petits frémissements jusqu'à complète absorption du liquide. Eteindre la source de chaleur, couvrir, puis laisser le riz encore étuver une dizaine de minutes.

Pendant ce temps, dans une poêle chaude, avec un filet d'huile d'olive, disposer les morceaux de poisson coté peau, cuire à feu moyen 3 minutes, lorsqu'ils sont bien dorés, les retourner délicatement et cuire encore 4 minutes. Les débarrasser et les conserver au chaud.

Verser la cassonade dans la poêle. Lorsqu'elle caramélise, ajouter les zestes d'agrumes et les cuire 2 minutes. Ajouter alors le jus des fruits, et faire réduire. Disposer cette préparation dans un bol, et la monter à l'huile d'olive avec une fourchette.

Servir le cabillaud accompagné du riz et arroser d'une cuillère de sauce aux agrumes.

Astuce du chef :

Vous pouvez aussi cuire le poisson dans un four préchauffé à 200°C (th. 6/7) pendant 8 minutes.

4) Coques et moules à la mangue et lait de coco sur lit de spaghetti

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Ingrédients pour 6 personnes :

400 g de moules,
400 g de coques,
1 échalote,
1 gousse d'ail,
15 cl de lait de coco non sucré,
5 branches de coriandre,
500 g de spaghetti,
½ mangue,
1 oignon rouge,
1 citron vert,
3 pincées de paprika,
3 cl d'huile d'olive,
10 g de gros sel,
sel fin, poivre.

Recette :

Bien nettoyer les coquillages à l'eau froide.
Éplucher et émincer l'échalote. Ecraser l'ail sous la paume de la main.

Pour la brunoise : éplucher, dénoyauter la mangue, et la tailler en petits dés. Éplucher l'oignon rouge et le ciseler finement. Zester le citron vert et en presser le jus.

Dans un bol, réunir la mangue, l'oignon rouge, les zestes de citron, assaisonner de sel et de paprika, puis verser 3 cuil. à soupe d'huile d'olive.

Dans une cocotte, verser un filet d'huile d'olive, et cuire rapidement l'échalote à feu moyen, ajouter les coquillages, mélanger, puis verser le lait de coco et finir avec les branches de coriandre. Couvrir, et cuire à feu vif jusqu'à ce que tous les coquillages soient ouverts. Enlever les coques et les moules, les décortiquer, et filtrer le jus de cuisson.

Remettre le jus de cuisson à bouillir et le réduire de moitié, ajouter alors le jus de citron vert.

Mélanger les coquillages à la brunoise mangue/oignon rouge.

Pendant ce temps faire bouillir un grand volume d'eau salée et cuire les spaghettis al dente. Les égoutter, puis verser dessus la sauce au lait de coco. Bien les enrober, puis les servir en assiette creuse, et les garnir du mélange de coquillages.

Astuce du chef :

Le jus des coquillages est très iodé, attention à ne pas trop saler les autres ingrédients.

5) Pavé de bœuf piqué au chorizo et sauce vierge

Temps de préparation : 25 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Ingrédients pour 6 personnes :

6 pavés de bœuf,
50 g de chorizo,

Pour la sauce :

1 échalote,
150 g tomates cerises,
½ botte de ciboulette,
30 g de pignons de pin dorés,
3 cl de vinaigre balsamique,
8 cl d'huile d'olive,
4 cœurs de sucrine,
2 cl d'huile d'arachide,
sel fin, poivre.

Recette :

Eplucher et ciseler finement l'échalote. Laver et couper les tomates en 4, les épépiner. Ciseler la ciboulette. Laver et couper les sucres en quartiers.

Disposer l'échalote dans un bol, verser dessus le vinaigre balsamique assaisonner de sel et mélanger. Ajouter les tomates, assaisonner de sel, mélanger, puis verser l'huile d'olive, la ciboulette et enfin les pignons de pin.

Couper le chorizo en petits bâtonnets. Réaliser des incisions à l'aide de la pointe d'un couteau dans les pavés de bœuf et insérer 6 bâtonnets de chorizo dans chaque.

Dans une poêle bien chaude, avec un filet d'huile d'arachide, saisir les pavés de bœuf une minute sur chaque côté. Poursuivre la cuisson suivant la cuisson souhaitée. Les assaisonner d'un peu de sel et de poivre.

Disposer les quartiers de sucrine en assiette plate, les arroser de sauce vierge, et poser les pavés de bœuf. Servir aussitôt.

Astuce du chef :

Pour préparer les filets de bœuf à l'avance, vous pouvez les saisir à la poêle pour les colorer, et finir leur cuisson au moment de servir, dans un four à 200°C pendant quelques minutes.

6) Couscous en salade, souris d'agneau confite

Temps de préparation : 25 minutes

Temps de cuisson : 3 heures

Ingrédients pour 6 personnes :

Pour le bouillon et les légumes:

aromates (ail, thym, laurier),
3 g de Ras el hanout,
3 g de cumin en graines,
2 g de gingembre,
4 g de gros sel,
2 carottes,
1 courgette,
2 navets,
1 oignon,
1 poivron rouge,
3 cl de vinaigre balsamique,
3 cl d'huile d'olive,
piment d'Espelette,
sel fin,

Pour le reste de la recette :

300 g de semoule moyenne,
2 souris d'agneau,
2 gousses d'ail,
3 cl d'huile d'olive.

Recette :

Préchauffer le four à 150°C (th. 5).

Dégraissier les souris d'agneau. Écraser les gousses d'ail.

Dans une cocotte bien chaude, verser un trait d'huile d'olive puis ajouter les souris d'agneau et la garniture aromatique. Saisir la viande pendant 5 min.

Débarrasser ensuite les souris d'agneau bien dorées dans un plat allant au four, puis les couvrir de papier aluminium. Enfourner à 150 °C pendant 1h30, puis à 100 °C durant 30 min. Laisser tiédir, puis enlever la viande des os, et la couper en morceaux.

Pour le bouillon et les légumes :

Dans une casserole, mettre à bouillir de l'eau avec du gros sel, les aromates, les épices et l'huile d'olive.

Pendant ce temps, laver les légumes. Couper le poivron en 2, l'épépiner et le trancher en lamelles.

Éplucher les carottes et les navets, puis les tailler en cubes d'1 cm de côté. Verser

les carottes, les navets et le poivron dans le bouillon épicé et les laisser cuire pendant 10 min.

Couper les courgettes à l'identique et après 5 minutes de cuisson, les ajouter au bouillon.

Egoutter les légumes, puis les assaisonner avec le piment, le vinaigre et l'huile d'olive, mélanger délicatement. Laisser refroidir.

Pour le reste de la recette :

Pour la semoule :

Verser la semoule dans un récipient. Ajouter un filet d'huile d'olive, un peu de piment d'Espelette et du sel fin, puis mélanger du bout des doigts. Verser ensuite une partie du jus de cuisson des légumes juste à hauteur de la semoule. Couvrir d'un papier film et laisser gonfler. Laisser refroidir.

Répartir la semoule en assiette, parsemer de légumes et terminer avec les morceaux de souris d'agneau.

Le plus du chef :

Pour une salade plus croquante, servez les légumes et la souris d'agneau sur une salade de batavia.

7) Tarte au chèvre et herbes fraîches, radis croquants et sésame

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Temps de repos : 15 minutes

Ingrédients pour 6 personnes :

1 rouleau de pâte brisée,
200 g de chèvre frais,
½ botte de basilic,
2 branches d'estragon,
3 branches de cerfeuil,
1 botte de radis rouges,
30 g de feuilles de roquette,
20 g de graines de sésame dorées,
1 jus de citron jaune,
huile d'olive,
sel fin, poivre.

Recette :

Préchauffer le four à 180 °C (th. 6).

Couper 1 fond de grande tarte dans la pâte brisée.

Disposer dans un moule et fonder la pâte. Poser un disque de papier sulfurisé et le garnir de billes de cuisson ou de fruits secs.

Enfourner à 180 °C pendant 20 min.

Laisser refroidir et enlever les billes de cuisson.

Dans un bol, verser le jus de citron jaune, saler, poivrer et incorporer l'huile d'olive, bien mélanger à la fourchette.

Laver et hacher les herbes.

Ecraser le chèvre frais à la fourchette, assaisonner de sel et de poivre, puis ajouter les herbes hachées.

Laver, équeuter et couper les radis en fines rondelles. Les assaisonner d'un filet d'huile de vinaigrette. Assaisonner la roquette de la même manière.

Garnir le fond de tarte de fromage aux herbes, disposer les lamelles de radis, ajouter quelques feuilles de roquette, puis saupoudrer de graines de sésame.

Déguster aussitôt.

Le plus du chef :

Vous pouvez remplacer le chèvre frais par de la ricotta ou du fromage frais type Philadelphia.

8) Blanquette de veau express Japonisante

Temps de préparation : 20 min

Temps de cuisson : 15 minutes

Ingrédients pour 6 personnes :

400 g d'escalope de veau,
3 carottes,
½ radis noir,
100 g de pois gourmands,
3 oignons nouveaux,
6 champignons de Paris,
20 g de gingembre frais,
10 g d'algues séchées,
10 cl de crème liquide,
2 g de wasabi,
10 g de graines de sésame,
5 cl de sauce soja,
huile d'olive.

Recette :

Laver tous les légumes. Eplucher les carottes, les champignons de paris et le radis noirs. Tailler tous les légumes (carottes, radis noir, oignon, pois gourmands et champignons de paris) en julienne, c'est-à-dire en fins bâtonnets.

Eplucher et hacher le gingembre.

Couper le veau en fines lamelles.

Dans une grande poêle ou dans un wok bien chaud, verser un filet d'huile d'olive, et saisir les lamelles de veau 1 min de chaque côté, pour les colorer. Les débarrasser.

Dans la même poêle, remettre un peu d'huile d'olive, et verser la julienne de légumes. Bien mélanger, ajouter le gingembre frais. Déglacer alors avec 10 cl d'eau et la sauce soja. Cuire à feu vif, compter 2 minutes de cuisson après ébullition. Enlever les légumes, les réserver au chaud, puis ajouter la crème dans le bouillon de cuisson et faire réduire. Lorsque la sauce est nappante finir avec les graines de sésame et le wasabi.

Remettre la viande dans cette sauce et la réchauffer à feu doux quelques minutes.

Répartir les légumes en assiettes plates, disposer la viande dessus, puis finir avec l'algue séchée.

Le plus du chef :

Si la sauce n'est pas assez onctueuse, vous pouvez la lier avec un peu de maïzena.

9) Clafoutis salé de poivrons caramélisés, coulis de roquette

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 50 min

Ingrédients pour 6 personnes :

6 œufs,
120 g de farine,
300 g de crème épaisse,
30 cl de crème liquide,
100 g de parmesan râpé,
2 poivrons rouges,
20 g de miel,
30 g de pignon de pin dorés,
100 g de roquette,
1 gousse d'ail,
5 cl d'huile d'olive,
5 g de gros sel, sel fin, poivre.

Ingrédients pour 6 personnes :

Préchauffer le four à 180 °C (th. 6).

Éplucher les poivrons et les épépiner, les tailler en gros cubes.

Dans une poêle chaude, dorer les poivrons rouges à l'huile d'olive de chaque côté. Assaisonner de sel, puis verser le miel, et le laisser caraméliser. Bien enrober les poivrons puis débarrasser dans une passoire. Mélanger les pignons de pin aux poivrons égouttés.

Battre les œufs en omelette dans un saladier. Ajouter progressivement la farine, le parmesan râpé, puis les crèmes, assaisonner de poivre. Mélanger le tout.

Déposer du papier cuisson dans un plat puis verser la pâte. Disperser ensuite les poivrons sur le clafoutis, puis enfourner pendant 40 min. Laisser tiédir.

Pour le coulis de roquette.

Porter un grand volume d'eau salée à ébullition. Laver les pousses de roquette, puis les plonger dans l'eau bouillante durant 4 min. Égoutter, puis mixer dans un bol blender avec un peu d'eau de cuisson et la gousse d'ail épluchée. Ajouter l'huile d'olive pour émulsionner la sauce et rectifier l'assaisonnement.

Couper le clafoutis encore tiède et le servir avec une cuillère de coulis de roquette.

Le plus du chef :

Dégustez aussi ce clafoutis à l'apéritif, en petits cubes. Vérifiez la cuisson du clafoutis en piquant la lame d'un couteau dedans, si elle ressort sèche, il est cuit.

10) Brownies aux pépites de chocolat blanc et gingembre confit

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Ingrédients pour 6 personnes :

200 g de chocolat noir,
150 g de sucre,
100 g de beurre,
50 g de farine,
3 œufs,
20 g de gingembre confit,
100 g de chocolat blanc.

Recette :

Préchauffer le four à 180 °C (th. 6).

Couper le chocolat blanc en petits cubes et le gingembre en fines lamelles.

Faire ramollir le beurre à température ambiante.

Faire fondre le chocolat au bain-marie en mélangeant régulièrement.

Dans un saladier, mélanger vigoureusement le beurre ramolli, le sucre jusqu'à obtenir une préparation blanche et homogène. Ajouter alors 1/3 de la farine et 1 œuf.

Bien mélanger avant de mettre le reste de farine et les 2 derniers œufs.

Ajouter enfin le chocolat, le gingembre et les pépites de chocolat blanc.

Beurrer et fariner le moule.

Verser la préparation dans le moule et enfourner pendant 20 min. Vérifier la cuisson à l'aide de la lame d'un couteau (elle doit être légèrement souillée).

A la sortie du four, laisser le brownie refroidir pendant 10 min avant de le démouler.

Le plus du chef :

Ajouter du croquant avec quelques noisettes ou encore des amandes entières.