A Gourmand N°1 2023/2024

Clafoutis de la mer thon et crevettes

Ingrédients

160 g de miettes de thon à la tomate
(Préférer le thon à la tomate à un thon au naturel qui serait trop sec en bouche. A défaut de thon à la tomate, utiliser un thon à l'huile auquel il faudra ajouter 1 c à s de concentré de tomate)
125 g de rillettes de thon
20 cl de lait concentré non sucré 1/2 écrémé (il est possible de le remplacer par 20 cl de crème liquide allégée ou par 20 cl de soja cuisine, préparation culinaire 100% végétal)
2 oeufs
20 g d'emmenthal râpé
1 à s de persil plat finement ciselé
1 pincée de sel
quelques tours de poivre du moulin
1 gousse d'ail écrasée(facultatif)
QS de crevettes roses en boîte égouttées

Déroulement

Préchauffer le four à 180°
Dans un bol, écraser les miettes de thon et les rillettes à la fourchette. Ajouter le lait concentré, et les oeufs un à un en mélangeant bien à fond à chaque fois. Assaisonner et ajouter le persil et l'emmenthal. Mélanger pour obtenir une préparation bien homogène. Garnir les empreintes d'un moule à mini muffins en silicone(ou caissette papier huilée)de préparation aux 3/4 à l'aide d'une cuillère à café. Ajouter alors 1 pincée de crevettes roses en boîte égouttées. Glisser au centre du four et laisser cuire 20 min. Retirer du four et laisser tiédir quelques minutes avant de démouler.

Curry de boeuf aux fruits

Ingrédients (4 pers

1kg de bœuf à braiser (macreuse, jumeau, paleron, gîte)
1 gros oignon
10g de beurre
1 cs à soupe d'huile d'arachide
2 cs à soupe de poudre de curry doux
1 bouquet garni (2 branches de thym, 1 feuille de laurier, 4 branches de persil plat)
2 pommes reinettes
1 poire à chair ferme
50g de pulpe de noix de coco râpée

40g de raisins secs
sel
Riz 140g)

Déroulement

Couper la viande en cubes de 4 centimètres de côté environ. Peler et émincer finement les oignons.
Dans une cocotte, faire chauffer le beurre et l'huile, y faire dorer les cubes de viande de tous côtés avec
les oignons.

Quand la viande est rissolée et les oignons blondis, saler, poudrer de curry, mélanger sans laisser rissoler, recouvrir d'eau jusqu'à hauteur, ajouter le bouquet garni, couvrir et laisser mijoter 1 heure 30 sur feu doux.

Pendant ce temps, laver les pommes et les poires, les couper en gros dés en éliminant les parties dures du centre et les pépins.

Les ajouter dans la cocotte avec la pulpe de coco et les raisins.

Mélanger, rectifier l'assaisonnement, couvrir à nouveau et poursuivre la cuisson 30 minutes, toujours à feu très doux.

Retirer le bouquet garni avant de servir. Accompagner d'un riz créole.

Compotée de Mirabelles

Ingrédients (4 pers)

Compotée

700 g de mirabelles
60 g de sucre
30 g de beurre
1/2 gousse de vanille grattée
5 cl de Rhum brun

Mousse

8 petits-suisses (20 ou 40%)
70 g de sucre
4 jaunes d'oeufs
4 blancs d'oeufs

Déroulement

Laver et dénoyauter les mirabelles.
Les placer dans une grande casserole. Ajouter le sucre, la 1/2 gousse de vanille et le beurre. Laisser fondre et caraméliser une quinzaine de minutes. Ajouter le rhum et

flamber. Laisser réduire encore une dizaine de minutes sans trop remuer pour ne pas écraser les fruits en purée : il faut essayer de les conserver entiers le plus possible. Laisser entièrement refroidir.

Dans le bol d'un batteur, blanchir à vitesse moyenne les jaunes et le sucre. Ajouter les petits suisses et fouetter encore pour obtenir un appareil bien lisse.
Monter les blancs en neige et les ajouter à la préparation précédente délicatement pour ne pas les faire retomber.

Montage

Commencer par une couche de compotée de mirabelles, couvrir d'une couche de mousse, d'une nouvelle couche de mirabelles et terminer par de la mousse.
Réserver au frais au minimum 2 heures avant de déguster.