

# Santé

Pour vos repas de fêtes, les experts de l'Atelier des chefs, la référence des sites de cuisine <sup>(1)</sup>, vous proposent de décliner saumon fumé, truffe, foie gras ou champagne en recettes gourmandes et légères à la fois. Explications avec Jean-Sébastien Bompoil, l'un des chefs de l'Atelier.

Par Régis de Closets.

## Recettes gourmandes DES RÉVEILLONS ÉQUILIBRÉS



### PAIN PERDU AU SAUMON FUMÉ ET QUENELLE DE RAIFORT

**Ingédients pour 6 :** Une baguette, 6 tranches de saumon fumé, 1 pot de raifort, 1 pomme Granny Smith, 1 citron vert, 25 cl de lait écrémé, deux jaunes d'oeuf, 15 cl de crème liquide entière, une demi-botte d'aneth.

**Préparation :** Monter la crème liquide froide en chantilly à l'aide d'un fouet. Ajouter le raifort et assaisonner de sel et poivre. Presser le citron vert, couper la pomme en bâtonnets en laissant la peau. Effeuillez l'aneth et couper le saumon fumé en tranches fines, façon effeuillées. Dans un bol, fouetter les jaunes d'oeufs assaisonnés de sel et poivre avec le lait. Couper le pain de biais en 6 tranches d'environ 3 cm d'épaisseur. Trempez les dans la préparation liquide. Colorer les tranches sur les deux faces dans une poêle chaude avec un trait d'huile d'olive. Déposer sur chaque tranche les effeuillés de saumon. Arroser les de jus de citron vert. Ajouter une quenelle de chantilly au raifort et compléter de bâtonnets de pommes et de pluches d'aneth.

**Le plus du chef :** « C'est une entrée gourmande qui met en valeur le saumon fumé. Il est porté par un double contraste : celui du croustillant de la baguette et de l'acidité de la pomme et du raifort. Le plat peut se servir en amuse-bouche ou en entrée en l'accompagnant, par exemple, d'une salade de betteraves crues râpées et d'une vinaigrette réutilisant le citron et le raifort du plat. »



### MOELLEUX DE VOLAILLE TRUFFÉ, LENTILLES AU FOIE GRAS.

**Ingédients pour 6 :** 6 pièces de poulet de 150 g, 20 g de truffe noire, 150 g de foie gras de canard cru, 300 g de lentilles vertes, 60 g de Comté, un quart de botte de corfueil, une carotte, une échalote, 50 g de beurre doux, aromates (thym, laurier, ail).

**Préparation :** Pour la préparation des lentilles, commencer par éplucher et ciseler l'échalote. Eplucher la carotte et la tailler en petits cubes. Mettre dans une casserole les lentilles, précédemment rincées. Ajouter une feuille de laurier, une gousse d'ail en chemise, une branche de thym. Recouvrir d'eau à hauteur et cuire 30 à 40 minutes à feu doux. Saler à mi-cuisson. Couper le foie gras en dés de 1 cm de côté et congeler les dés pour qu'ils durcissent.

Une fois cuites, égoutter les lentilles puis dans la même casserole faire suer une noisette de beurre avec carotte et échalote. Ajouter les lentilles. Faire sauter les dés de foie gras dans une poêle très chaude pendant une minute puis les ajouter aux lentilles. Mixer un tiers des lentilles dans un blender pour obtenir une purée et les lier aux deux tiers restant. Réserver au frais.

Pour la préparation de la volaille, frotter la truffe avec une brosse ou un torchon humide avant de la couper en petits dés. Couper les filets de poulet dans la longueur. Sur un film alimentaire, déposer un filet de poulet et assaisonner. Ajouter le jus de truffe et une

quenelle de lentilles au foie gras. Rouler ensuite à l'aide du film alimentaire jusqu'à obtenir un boudin et envelopper-le dans plusieurs couches de film.

Plonger les boudins de volaille dans une casserole d'eau bouillante. Couvrir, éteindre le feu et laisser dans l'eau 20 minutes. Sortir les boudins de leur film et les poêler légèrement au beurre pendant 5 minutes. Les disposer sur la plaque de cuisson d'un four préchauffé en position grill. Recouvrir d'une fine tranche de comté. Faire fondre. Trancher la volaille et la servir avec le reste de lentilles. Décorer de quelques pluches de cerfeuil.

**Le plus du chef :** « On retrouve dans ce plat des saveurs classiques de réveillon avec truffe et foie gras, accompagnées d'un intéressant contraste de textures entre le moelleux de la volaille, cuite comme une papillote, et les boudins de lentilles plus compacts. A noter que la recette est pratique à réaliser dans un cadre de réveillon. Les roulés peuvent être préparés et cuits la veille. Il suffit de les réchauffer avant de les servir en les plongeant dans une eau bouillante. En arrêtant le feu, on peut les y laisser une dizaine de minutes — voire plus longtemps car il n'y aura pas de recuisson. Le plat peut se servir avec un mélange de légumes racines (carottes, betteraves jeunes, topinambours...) revenus au beurre. »



### PAPILLOTES DE BAR AU CHAMPAGNE

**Ingédients pour 6 :** 300 g de bar, 150 g de pousses de soja, 15 cl de champagne, 30 cl de lait de coco.

**Préparation :** Couper des morceaux de bar en petits cubes. Dans un papier film carta fata, déposer un lit de pousses de soja. Poser dessus le morceau de bar. Arroser de lait de coco et de champagne. Assaisonner de sel et poivre. Fermer la papillote et cuire dans une poêle à feu moyen pendant 3 minutes. Ouvrir et servir.

**Le plus du chef :** « C'est la recette légère de réveillon par excellence. Le champagne apporte un peu plus de finesse qu'un classique vin blanc sec. On peut remplacer le bar par un autre poisson blanc à chair épaisse comme le cabillaud ou la dorade. »

(1) [www.latelierdeschefs.com](http://www.latelierdeschefs.com). Retrouvez également l'Atelier des chefs et ses cours de cuisine à Paris, Lyon ou Aix-en-Provence. Description de la recette