

Pour Noël, l'Atelier des chefs à Nantes offrent trois recettes

A trois jours du réveillon de Noël, Sylvain Pfluger, formateur à l'Atelier des chefs, à Nantes, livre quelques-unes des recettes. Un joli cadeau gastronomique à préparer derrière vos propres fourneaux. Pour le meilleur des papilles de vos parents et amis.



Sylvain Pfluger, ce chef des chefs amateurs, veille à la bonne réalisation des plats par ses élèves.

Carta fata de pomme de terre et homard

Plat en 15 minutes. Ingrédients pour 6 personnes. 500 g de pommes de terre, 1/2 oignon, 2 tomates, une branche de thym, une pièce de homard, une feuille de laurier, 30 g de pignons de pin, 5 cl de cognac, 10 g de purée de tomates confites, 5 cl d'huile d'olive, 10 cl de crème liquide, sel et poivre.

Recette

Éplucher et tailler en fines lamelles les pommes de terre. Émincer l'oignon.

Décortiquer le homard : couper la tête en 2, enlever ensuite les pinces puis détacher le corps de la tête.

Dans une casserole avec un filet d'huile d'olive, colorer la tête pendant 2 minutes, ajouter les oignons, ajouter la purée de



Elisabeth, à La Chapelle-sur-Erdre, a pris des cours à l'Atelier des chefs. Lors de la coupe de cuisine amateur, elle a été finaliste pour la région Pays de Loire.

tomates et les herbes aromatiques puis flamber au cognac. Mouiller avec de l'eau à hauteur, faire bouillir et laisser réduire 15 minutes. Filtrer le jus de

homard puis crémer et laisser réduire de nouveau. Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire les pinces pendant 5 minutes et le corps du homard

2 minutes pour pouvoir décortiquer la chair facilement. Casser les pinces et la carcasse puis décortiquer le homard.

Blanchir les lamelles de pommes de terre dans une casserole avec de l'eau. Assaisonner de sel et de poivre. Peler les tomates, couper en 4 puis épépiner.

Dans la carta fata, mettre au fond les lamelles de pommes de terre, le quartier de tomate en dés, les pignons de pin, un morceau de homard et un peu de bisque. Sel, poivre. Refermer avec une ficelle et cuire au four pendant 6 minutes.

Le plus du Chef

Vous pouvez cuire votre carta fata à la poêle.

À défaut d'utiliser de la carta fata, utiliser du papier sulfurisé.

Pavé de bar juste saisi, purée de patates douces au gingembre et coriandre

Plat en 30 minutes. Ingrédients pour 6 personnes.

6 filets de bar de 200 g, 50 g de gingembre frais, 600 g de patates douces à chair rouge, 5 cl d'huile d'olive, 200 g de pomme de terre, 1/2 boîte de coriandre, 10 cl de crème liquide

Recette

Éplucher tailler en gros cubes les patates douces et les pommes de terre avant de les mettre à cuire dans une eau froide légèrement salée. Effeuiller la coriandre lavée, réserver.

Éplucher et couper grossièrement le gingembre, réserver avec la coriandre effeuillée.

Parer et désarêter les filets de bar. Égoutter les patates douces et les pommes de terre lorsqu'elles sont cuites et mettre la crème fleurette à chauffer. Après avoir correctement

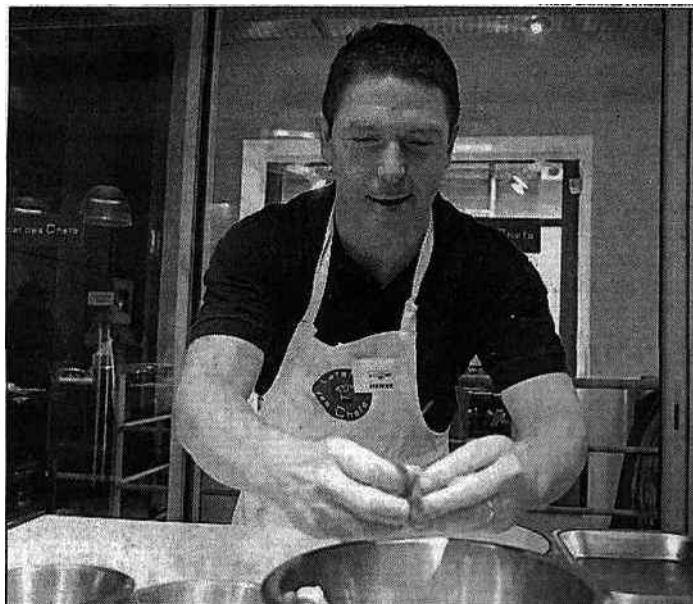
égoutté les patates douces et les pommes de terre, les replacer dans la casserole, ajouter le gingembre et la coriandre. À l'aide d'un mixeur plongeant, mixer le tout en ajoutant peu à peu la crème fleurette chaude. Goûter la purée et rectifier l'assaisonnement, si nécessaire.

Dans une poêle chaude anti-adhésive avec un filet d'huile d'olive, saisir les filets de bar côté peau en les assaisonnant de sel et de piment d'Espelette. Les retourner et baisser le feu, cuire 2 minutes.

Attention la cuisson est très rapide selon l'épaisseur du filet de bar.

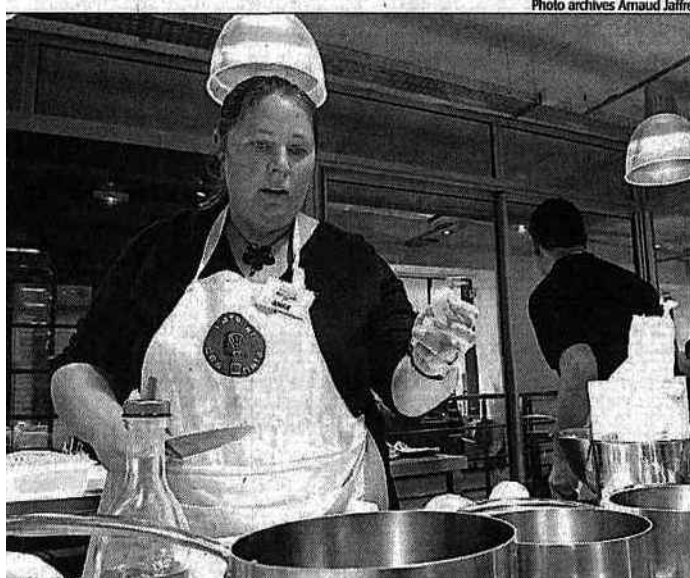
Le plus du chef

Dresser dans une assiette creuse la purée de patate douce chaude avant de disposer le filet de bar rôti.



Hervé, autre élève à l'Atelier des chefs, travaille dans le milieu bancaire. Sa passion : cuisiner des plats pour les autres.

Verrine de poires fraîches, pain perdu et émulsion de caramel salé



Les élèves de l'Atelier des chefs à Nantes ont chacun des compétences professionnelles très éloignées, mais ils partagent une passion commune : la cuisine. Ou plutôt la gastronomie.

Plat en 30 minutes. Ingrédients pour 6 personnes. Attention, pour ce plat, il vous faut un siphon et sa capsule de gaz.

3 poires, 20 g de noisettes concassées, 1/2 baguette de pain, 40 cl de lait, 40 g de sucre semoule, 2 œufs, 40 g de beurre. Pour l'émulsion : 200 g de sucre semoule, 20 g de beurre, 50 cl de crème liquide et quelques pincées de fleur de sel.

Recette

Tailler la 1/2 baguette en 6 tronçons. Mélanger le lait, les œufs et les 40 g de sucre, puis verser le tout sur les tronçons de baguettes. Laisser bien ramollir le pain.

Éplucher et tailler les poires en cubes d'environ 0,5 cm de côté et réserver.

Confectionner l'émulsion : faire fondre le sucre dans un poêle,

jusqu'à l'obtention d'un caramel. Ajouter le beurre et la fleur de sel, mélanger, puis ajouter 1/4 de la crème liquide et faire refroidir. Ajouter le reste de la crème au caramel froid, puis mettre la préparation dans la cuve du siphon.

Refermer le siphon, puis ajouter la cartouche de gaz.

Égoutter et presser légèrement les tronçons de baguette, puis les poêler au beurre de chaque côté en le laissant bien colorer. Dans une verrine disposer dans le fond le pain perdu encore tiède, puis les cubes de poires et terminer avec l'émulsion au caramel. Décorer de noisettes concassées.

Le plus du chef

Faire mariner les poires dans de la liqueur de fruits pendant 1 h avant de les poêler.

J44D02