



Mercredi 04 Mars 2020





Cuisinons les fruits et légumes oubliés

Pourquoi oubliés ?

La plupart des légumes oubliés sont des légumes très anciens, les premiers à avoir été cultivés par l'Homme. Ainsi, on sait que le chou-rave est cultivé depuis la préhistoire. Le cardon, le raifort, le salsifis ou encore la carotte blanche étaient déjà très appréciés à l'époque de la Rome Antique, tandis que le panais constituait l'équivalent de la pomme de terre au Moyen-Âge.

Les légumes oubliés appartiennent le plus souvent à la famille des légumes-racines, plus résistants au gel et aux insectes. De plus, ils se conservent longtemps une fois cueillis et leurs propriétés nutritives permettaient alors de traverser la saison hivernale.

Certains de ces légumes oubliés ont simplement été mis de côté en raison de leurs inconvénients digestifs. Ainsi, le chou qui peut occasionner des flatulences, n'a jamais été un légume très apprécié et n'était consommé que par les paysans, plus pauvres.

D'autres ont été détrônés par des légumes apparus plus récemment. C'est le cas du panais dont la consommation a été peu à peu remplacée par celle de la pomme de terre, introduite au XVIII^{ème} siècle.

Mais la plupart des légumes oubliés ont été associés aux périodes de guerres et de famine dans l'inconscient collectif. C'est notamment le cas du crosne et du rutabaga qui ont constitué les plats de subsistance des français au cours des deux guerres mondiales, tandis que les récoltes de pommes de terre étaient réquisitionnées.

Le Chef : François MULMANN

Après un parcours universitaire et des expériences dans le monde des systèmes d'information et des ressources humaines François s'est reconverti dans le monde de la gastronomie et a passé son CAP en 2007 dans la célèbre Ecole Ferrandi.

Diplôme en poche il ouvre un restaurant de vente à emporter haut de gamme puis rejoint différentes entreprises en temps que second de cuisine et chef. Actuellement il partage son temps entre le développement d'une entreprise de vente de produits pour la restauration et l'animation de cours de cuisine, comme celui du jour.



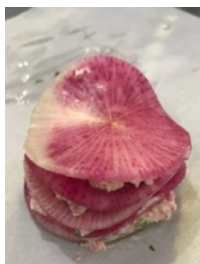
Pâtisson farci

Pour 4 personnes

4 petits pâtissons - 150 g de steak haché – 150 g de chair à saucisses – 1 oignon – Sel, poivre

Couper le chapeau des pâtissons et les creuser à l'aide d'une cuiller. Mélanger la viande hachée et lui ajouter l'oignon ciselé ainsi que l'assaisonnement.

Farcir les pâtissons et cuire à four 180°C durant 45 minutes à 1 heure.



Rillettes de radis pastèque

Pour 6 personnes

300 g de radis pastèque – 150 g de fromage frais – 3 brins de ciboulettes – huile d'olive – vinaigre balsamique – sel, poivre, piment d'Espelette

Eplucher le radis et émincer la ciboulette. Tailler la moitié du radis en petits cubes et l'autre moitié en tranches fines.

Dans un blender mélanger le radis en cubes avec le fromage frais et mixer le tout. Assaisonner avec sel, poivre et une pointe d'huile et vinaigre. Ajouter la ciboulette.

Dresser sur les tranches de radis et déguster.

Soufflé de radis noir à l'estragon

Pour 6 personnes

1 kg de radis noir – 100 g de parmesan – 2 œufs – ¼ l de lait – 70 g de beurre demi-sel – 70 g de farine – 1 cube de bouillon de volaille – 2 branches d'estragon – 1 cuillère à café de maïzena – sel, poivre

Eplucher les radis et les couper en cubes. Effeuille l'estragon et le hacher. Faire bouillir 1,5 l d'eau avec le bouillon de volaille. Cuire le radis dans le bouillon durant 40 minutes environ, les égoutter puis les écraser en purée.

Faire une béchamel avec 50 g de beurre et de farine, que vous laissez cuire durant 20 minutes. Laisser refroidir.

Battre les blancs en neige en ajoutant la maïzena.

Mélanger les jaunes à la béchamel, puis ajouter le parmesan, la purée de radis, l'estragon et enfin les blancs battus en neige. Beurrer et fariner les moules à soufflé et garnie.

Cuire 20 minutes à 200°C et déguster à la sortie du four.



Velouté de panais au pain d'épices

Pour 6 personnes

800 g de panais – 2 pommes de terre – 1 oignon
– 2 gousses d'ail – 1,5 l de bouillon de volaille –
3 cuillères à soupe de crème fraîche – 3 cuiller à
soupe d'huile de tournesol – 30 g de graines de
tournesol – 3 tranches de pain d'épices – Sel,
poivre

Eplucher les panais, les pommes de terre, l'ail et
l'oignon. Tailler les panais et pommes de terre
en cubes et émincer l'oignon et l'ail.

Dans une cocotte verser l'huile et faire revenir
l'oignon et l'ail puis ajouter les cubes de
légumes et enfin le bouillon de volaille. Laisser
cuire à feu doux. En fin de cuisson, mixer à feu
doux et ajouter la crème fraîche.

Faire griller le pain d'épices à la poêle puis le
tailler en cubes ; torréfier les graines de
tournesol à la poêle.

Server le velouté avec les cubes de pain d'épices
et les graines de tournesol.



Salsifis à la crème de morilles au parmesan

Pour 6 personnes

1 kg de salsifis – 100 g de morilles séchées – 1 échalote – 30 g de
beurre – 40 cl de crème liquide – 50 g de parmesan râpé - 1 citron –
Persil – sel, poivre

Eplucher les salsifis et les faire tremper dans l'eau avec un peu de jus de citron.
Les tailler en bâtons et les faire cuire à l'eau bouillante salée et citronnée.

Réhydrater les morilles pendant 1 heure à l'eau tiède.

Eplucher l'échalote et la ciseler, la faire suer au beurre puis ajouter les morilles
égouttées. Laisser mijoter durant 2 minutes puis ajouter le jus de trempage filtré
et la crème et laisser cuire 10 minutes environ.

Ajouter les salsifis et laisser cuire à nouveau 10 minutes. Rectifier
l'assaisonnement .

Servir dans un plat chaud saupoudré de parmesan et de brins de persils.

Mousse de courges du Berry au spéculos

Pour 6 personnes

400 g de courge épluchée – ¼ l de lait écrémé – 25 cl de crème fraîche au mascarpone - gingembre- quatre épices - 100 g de sucre roux – Biscuits écrasés – 20 g de beurre salé

Eplucher les $\frac{3}{4}$ de la courge et la cuire dans le lait avec le gingembre et le quatre épices. Bien l'égoutter et mixer le mélange en purée.

Battre la crème en chantilly et ajouter à la purée de courge. Ajouter le sucre.

Tailler le dernier $\frac{1}{4}$ de courge en tout petits cubes et le poêler au beurre, terminer en saupoudrant avec un peu de sucre

Dans des verrines écraser des biscuits sucrés puis recouvrir de mousse et décorer avec un peu de courges caramélisées.

Déguster frais.



Compote d'agrumes et combava

Pour 6 personnes

4 oranges – 1 pomelo chinois – 8 kumquats – 100 g de compote de pommes – 50 g de confiture de fruit rouge – quelques grappes de groseilles – quelques feuilles de menthe – 1 combava

Peler à vif les agrumes et tailler les kumquat en petits cubes.

Dans un blender, mixer les agrumes avec la compote et la confiture de fraise. Ajouter à la fin les kumquats en petits morceaux et dresser dans des ramequins. Décorer avec la groseille et la menthe et zester le combava dessus.





Délice aux fraises moelleuses, arbouze et noix de coco séchée

Pour 6 personnes

300 g de biscuits petit-beurre – 50 g de sucre - 60 g de beurre – 400 g de mascarpone – ½ l de crème – 100 g de sucre glace – 2 gousses de vanille – 100 g de fraises – 100 g d'arbouses – 100 g de noix de coco en cubes

Ecraser les biscuits pour les réduire en poudre et les travailler avec le beurre et le sucre. Etaler la pâte sur 1 cm environ et tailler des rectangles . Les déposer sur une feuille de cuisson et les cuire à four 160° durant 6 minutes.

Battre la crème en chantilly, ajouter le sucre glace à la fin.

Battre la mascarpone en ajoutant les graines de vanille, puis mélanger les 2 préparations.

Mettre en poche à douille.

Sur chaque biscuit, dresser une jolie couche de crème et disposer dessus fraises, arbouze et cubes de coco.



Tarte fine aux poires chinoises, miel et cardamome

Pour 6 personnes

1 pâte feuilletée rectangle – 3 cuiller à soupe de marmelade de kumquat – 4 cuiller à soupe de miel – ½ jus de citron – 1 pincée de cannelle – quelques graines de cardamome – 3 poires/pommes chinoises – Sucre glace

Laver et essuyer les poires. Les tailler en fines tranches et les mettre dans un plat.

Ajouter le jus de citron, le miel, la cannelle et la cardamome écrasée.

Etaler la pâte et relever les bords. La piquer

Disposer dessus les poires et un peu de jus de marinade.

Cuire à four 200°C durant 20 minutes environ.

Saupoudrer de sucre glace à la sortie du four et déguster tiède.

Crumble de pommes et coings aux épices douces

Pour 4 personnes :

250g de farine – 175 g de beurre – 100 g de sucre glace – 1 pincée de sel – 1 petit œuf

2 coings moyens – 1 pomme reinette – 100 g de sucre – ½ cuiller à café de vanille
– 1 kg de pommes – 100 g de beurre – 100 g de sucre – 1 cuil à café d'épices douces

Dans un saladier, mélanger farine, beurre, sucre glace, sel, et œuf pour obtenir un sable grossier.

Couper la pommes et les coings en dés et les mettre dans une casserole avec 1 verre d'eau, le sucre et la vanille. Cuire 20 minutes puis mixer.

Eplucher les pommes restantes et les tailler en gros cubes. Faire fondre le beurre dans la poêle, ajouter le sucre, caraméliser, puis ajouter les pommes et faire cuire doucement.

Déposer la compote dans le fond du moule, les pommes caramélisées dessus puis le crumble et cuire à four 250° durant 15 minutes environ.



Barquette de crème au physalis

Pour 4 personnes

125 g de farine – 30 g de cacao – 50 g de sucre – 1 pincée de sel
75 g de beurre – 1 jaune d'œuf – 2 cuil à soupe de lait - 300 g de physalis – 100 g de sucre – 20 cl de crème fleurette
50 g de glaçage blanc – 1 cuiller à soupe de cacao

Mélanger les ingrédients pour faire la pâte à tarte et façonner une boule. Laisser reposer au frais puis étaler. Mouler dans des barquettes et cuire à four 200°C durant 5 à 7 minutes.

Réserver 12 physalis. Tailler les autres en cubes et les cuire avec l'eau et le sucre.

Battre la crème en chantilly puis ajouter les physalis réduits en purée. Dresser la crème dans chaque barquette, tremper le physalis dans le fondant tiédi mélangé au cacao et le déposer sur la barquette.

Aux fourneaux les petits chefs !

Une expérience culinaire inoubliable des plus ludique, exclusive et marquante

Chaque premier mercredi du mois, les petits chefs se mettent derrière les fourneaux!

Pour participer, retrouvez l'animation entre les boutiques Marc Orian et Lacoste :

- Pas besoin d'inscription
- Participation gratuite
- Tous les enfants à **partir de 6 ans** sous la surveillance de leurs parents peuvent participer
- Sessions de 20 min de 11h à 18h



Nos prochains rendez-vous :

les **mercredis**

- | | |
|-----------------------|--|
| <i>01 avril ...</i> | <i>Ce n'est pas un poisson d'avril !</i> |
| <i>06 mai...</i> | <i>Il n'y a pas de saison pour les tapas</i> |
| <i>03 juin...</i> | <i>On pique-nique !</i> |
| <i>01 juillet ...</i> | <i>Voyage autour des îles !</i> |