

LA LETTRE

La gazette de l'association LAC

N°20
mai
2012



LA FINE ÉQUIPE

LE PREMIER ACU DE L'ÈRE HOLLANDE

Bonjour à tous et à chacun,

Dimanche 13 mai 2012, à Grasse, s'est déroulé le premier *Atelier Culinaire* de l'ère Hollande. Dans une chaude ambiance, la fine équipe s'est affairé à l'épluchage des légumes de saison (artichauts, fèves, navets), à la préparation des herbes et autres condiments (ail, persil, aneth, estragon), au martelage des blancs de poulet, à la cuisson du gigot de mouton.

Malgré la pluie du début de soirée - un misérable reste de l'acharnement sarkozyste contre le peuple délivré - l'atelier fut une réussite. Dans une atmosphère faite de convivialité sensuelle, de folle gaîté, de coopération débridée,

de joie de vivre exhubérante, les participants ont préparé des repas qui chantent et enchantent. Notre slogan est *Soyons fous !* au diable les sages et leur sagesse.

Est-il besoin de rappeler l'histoire des oignons pour montrer à quel point la sagesse peut être destructrice ?

« Si les oignons font pleurer, c'est à cause du respect humain. Dans l'ancien temps, les oignons faisaient rire et chacun les respirait afin de trouver la gaîté. Un sage blâma ce rire dénué de fondement et les oignons en furent humiliés. Ils comprirent que les larmes seules sont tolérables sans motif. »

Franck Berthouze

Blancs de poulet farcis à l'italienne

Pour 4 personnes - Préparation : 45 min - Cuisson : 50 min

Ingrédients

- 4 blancs de poulet sans la peau • 4 fines tranches de jambon de Parme
- 100 g de riz • 100g de ricotta • 10cl de vin blanc sec • 1 gousse d'ail
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive + 1 cuil. pour le plat • 25 g de beurre
- 1/2 bouquet de persil plat • 1/2 bouquet d'estragon • 1 gros sel • sel fin • poivre du moulin

Matériel utile

- 1 poêle • 1 casserole • 1 plat à four • des ciseaux de cuisine • 1 rouleau à pâtisserie
- un rouleau de film étirable • de la ficelle à rôti

Faites cuire le riz pendant 15 min à l'eau bouillante salée.

Passez-le ensuite sous l'eau froide puis égouttez-le.

Pelez la gousse d'ail, coupez-la en lamelles.

Faites-les dorer à la poêle dans l'huile d'olive.

Versez le riz refroidi dans une terrine avec l'ail, la ricotta, le persil et l'estragon ciselés.

Salez légèrement, le jambon étant déjà très salé.

Donnez un tour de moulin à poivre.

Mélangez puis réservez.

Préchauffez le four à 210°.

Sur un plan de travail, placez chaque blanc de poulet entre deux feuilles de film étirable.

Aplatissez-les à l'aide d'un rouleau à pâtisserie en les tapotant.

Retirez le film. Poivrez les blancs de poulet.

Déposez sur chacun une tranche de jambon.

Avec des ciseaux, découpez les bords qui dépassent.

Hachez-les et ajoutez-les à la farce au riz.

Répartissez la farce sur une moitié de chaque tranche de jambon.

Roulez tes blancs de poulet puis ficelez-les serrés en entourant chaque roulade de 3 morceaux de ficelle espacés de 2 à 3 cm chacun.

Déposez ces roulades de poulet farcies dans un plat à four huilé.

Parsemez de noisettes de beurre.

Faites cuire pendant 35 min au four en arrosant 2 à 3 fois de jus et de vin blanc.

Servez bien chaud.



Crème en coques de citron

Pour 6 personnes - Préparation : 15 min - Cuisson : 5 min environ

Ingrédients

- 4 citrons (pour obtenir environ 30 cl de jus de citron)
- 250 g de sucre • 6 œufs • 2 cuil. à soupe rases de Maïzena
- 60 g de beurre • 30 cl de crème fraîche fleurette très froide



Râpez le zeste d'un citron.

Recueillez le jus de tous les citrons et faites-le chauffer dans une grande casserole avec la moitié du sucre.

Fouettez les œufs avec le sucre restant jusqu'à ce que le mélange blanchisse.

Ajoutez la Maïzena et les zestes râpés puis versez le jus de citron chaud dessus.

Reversez l'ensemble dans la casserole, ajoutez le beurre en



parcelles et faites cuire 3 à 5 min à feu doux, en remuant,

jusqu'à ce que la crème se détache des bords de la casserole. Versez la crème dans une jatte et laissez refroidir.

Battez la crème fleurette en chantilly, mélangez-la délicatement à la crème au citron, remplissez 6 coupelles (ou 6 coques de citron évidées).

Réservez au frais.

Décorez vos desserts de sucres colorés et de quelques feuilles de menthe fraîche et servez bien frais.



NAVETS BRAISÉS AU CIDRE

Pour 6 personnes - Préparation : 10 min - Cuisson : 30 min environ

Ingédients

- 4 bottes de navets nouveaux, ronds
- 1 bouquet garni ou seulement du thym frais • 75 cl de cidre
- 15 cl de bouillon de volaille en cube • 2 cuil. à soupe de beurre, sel, poivre

Matériel utile

- 1 épluche-légume • 1 casserole • 1 passoire • 1 verre doseur
- 1 sauteuse • une gaze pour envelopper le bouquet-garni ou le thym

Préparation

Epluchez les navets en veillant à conserver 1/2 cm de fane.
Plongez-les pendant 5 mn dans l'eau bouillante salée,
puis passez-les sous l'eau froide.
Egouttez-les, réservez.

Réalisation

Versez le cidre dans une casse-role et faites réduire de moitié sur feu vif.
Pendant ce temps, dans la sauteuse, faites fondre le beurre clarifié
avant d'y mettre les navets à rissoler.

Finition

Quand ces derniers sont bien dorés, ajoutez le cidre réduit,
le bouillon de volaille, le bouquet garni.
Salez si nécessaire, poivrez.
Laissez mijoter à couvert pendant 10 mn.

Menu

Champagne de la Victoire
Cuisseau de marcassin
(cuit à la braise)
Navets braisés au cidre
Artichauts aux fèves
Crème en coques de citron

Les années Hollande
commencent
on ne peut mieux !



Artichauts aux fèves

Pour 6 personnes - Préparation : 30 min - Cuisson : 30 min environ

Ingrédients

- 1 kg d'artichauts • 1 kg de fèves fraîches
- 1 tasse d'huile d'olives • 2 têtes d'ail frais
- 1 bouquet de fenouil ou d'aneth • 1 pincée de sel
- 2 cuil. à soupe de farine • 2 ou 3 cuil. à soupe de vinaigre



Nettoyer les légumes.

Mettre les fèves dans une casserole avec de l'huile d'olive et 2 verres d'eau.

Laisser cuire un quart d'heure et ajouter ensuite les artichauts, l'ail finement haché, l'aneth ou le fenouil, également haché, et le sel.



Vers la fin, prendre un peu du liquide de cuisson et y délayer la farine et le vinaigre.

Verser cette pâte épaisse lentement, et ensuite secouer la casserole pour bien mélanger. Mijoter encore quelques minutes et enlever du feu.

