

FERRANDI
PARIS

LÉGUMES

RECETTES ET TECHNIQUES
D'UNE ÉCOLE D'EXCELLENCE



Flammarion

LÉGUMES

Conception graphique et mise en pages : Alice Leroy
Collaboration rédactionnelle : Estérelle Payany

Coordination FERRANDI Paris : Audrey Janet
Chefs cuisiniers FERRANDI Paris : Jérémie Barnay, Stéphane Jakic et Frédéric Lesourd
Assistante technique : Mae Alfeche

Édition : Clélia Ozier-Lafontaine
Relecture : Sylvie Rouge-Pullon
Fabrication : Louisa Hanifi-Morard et Christelle Lemonnier
Photogravure : IGS-CP L'Isle d'Espagnac

© Flammarion, Paris, 2020
Tous droits réservés
ISBN : 978-2-0802-0604-6
N° d'édition : L.01EPMN001158.N001
Dépôt légal : novembre 2020
editions.flammarion.com

FERRANDI
PARIS

LÉGUMES

RECETTES ET TECHNIQUES
D'UNE ÉCOLE D'EXCELLENCE

Photographies de Rina Nurra

Flammarion



ÉDITO

Depuis cent ans, toutes les disciplines culinaires sont enseignées à **FERRANDI Paris**. Après le succès de nos ouvrages consacrés à la cuisine et à la pâtisserie, aussi érudits et complets que savoureux, nous avons choisi d'apporter nos savoir-faire sur des sujets plus spécifiques, comme le chocolat. Et après cet opus gourmand et sucré, place désormais aux légumes, ces végétaux si variés qui méritent bien plus qu'une simple place d'accompagnateurs de nos plats cuisinés.

Car si on assiste à l'heure actuelle à une revalorisation du végétal, les légumes ont souvent été les parents pauvres de la cuisine traditionnelle française. Bases historiques de l'alimentation humaine avec les céréales, ils furent considérés comme moins nobles que la viande, et donc moins présents dans les livres de cuisine et sur les tables gastronomiques. Carotte, pomme de terre, poireau, chou, topinambour ou potiron, leur diversité est inspirante : de la mise en bouche jusqu'au dessert sans oublier les boissons, ils offrent des possibilités illimitées, stimulant la créativité des cuisiniers.

Au cœur de la pédagogie de notre école figurent les notions d'apprentissage des savoir-faire traditionnels mais aussi d'innovation créative. Cet équilibre subtil est maintenu par le lien unique que nous entretenons avec le milieu professionnel, qui a fait de l'école l'institution de référence qu'elle est aujourd'hui. C'est pourquoi cet ouvrage ne contient pas seulement des recettes, mais également de nombreuses techniques fondamentales et des conseils précis qui seront utiles à celles et ceux qui ont envie d'explorer ce sujet passionnant, que ce soit à la maison ou dans un cadre professionnel.

Je remercie chaleureusement pour la réalisation de cet ouvrage les collaborateurs de **FERRANDI Paris**, en particulier Audrey Janet qui en a assuré la coordination, ainsi que Jérémie Barnay, Stéphane Jakic et Frédéric Lesourd, chefs cuisiniers de l'école, qui se sont investis pour transmettre leurs savoir-faire et ont su associer leur technicité à leur créativité pour démontrer la richesse culinaire de l'univers du potager. Et si certains ont encore du mal à apprécier certains légumes, quel que soit leur âge, nous espérons que cet ouvrage saura les surprendre... et les aidera à réviser leur jugement !

Bruno de Monte
Directeur de **FERRANDI Paris**

SOMMAIRE



- 8 **Introduction**
- 10 **Les fondamentaux des légumes**
- 18 **Matériel**

24 **LES TECHNIQUES DE BASE**

- 26 Préparer et nettoyer
- 52 Découper
- 86 Cuire



106 LES RECETTES

- 108 Les légumes fruits
- 130 Les légumes feuilles et salades
- 156 Les légumes tiges et légumes à bulbes
- 174 Les légumes racines et tubercules
- 218 Les cucurbitacées
- 236 Les légumes crucifères
- 258 Les légumes gousses
- 272 Les champignons

298 ANNEXES

300 Index

302 Remerciements





**LES FONDAMENTAUX
DES LÉGUMES**

Qu'est-ce qu'un légume ?

Le mot « légume » n'est pas un terme botanique. C'est sa consommation par l'homme qui est la caractéristique première du légume, comme l'atteste sa définition dans le Robert : *Nom générique de toutes les plantes potagères dont certaines parties peuvent entrer dans l'alimentation.* Ce qui explique leur incroyable variété de formes, goûts et textures : racines, bulbes, feuilles, fleurs, fruits ou graines peuvent donc faire partie de cette grande famille... dont le seul point commun est de nous régaler. On y associe souvent dans le langage ordinaire les champignons comestibles (qui constituent une classe botanique séparée), et par extension parfois les algues, elles aussi bien distinctes.

Comment classer les légumes ?

Deux classifications principales ont actuellement cours : la classification selon l'appartenance à une famille botanique et la classification par type de partie consommée.

Classification botanique

On retrouve des plantes potagères consommées comme légumes dans plus d'une vingtaine de familles botaniques. Néanmoins, ces 10 familles suivantes regroupent de nombreux légumes (sans exhaustivité) :

- **Les apiacées**, anciennement nommées ombellifères, dont font partie carotte, céleri, cerfeuil, fenouil, panais... ainsi que nombre d'herbes aromatiques (persil, cumin, coriandre, livèche...).
- **Les astéracées**, autrefois nommées composées, comme l'artichaut, le cardon, l'endive, la chicorée, la laitue, le salsifis et le topinambour.
- **Les brassicacées**, autrefois nommées crucifères : tous les choux (brocolis, chou-rave, chou vert...), mais aussi le cresson, les navets, les radis, la roquette...
- **Les amarantacées**, autrefois nommées chénopodiacées, où l'on retrouve la betterave, les épinards, les blettes...
- **Les cucurbitacées**, dont font partie les potirons, potimarrons, concombres...
- **Les fabacées**, comme les fèves, haricots, petits pois, lentilles...
- **Les amaryllidacées**, autrefois nommées liliacées : ail, asperge, échalote, oignon, poireau...
- **Les solanacées** : aubergine, pomme de terre, tomate, piment, poivron...

Complexes à maîtriser pour les non-spécialistes, ces familles regroupent des légumes très variés en termes de goûts et de techniques pour les préparer. Pour cet ouvrage, seules les familles des cucurbitacées



ainsi que des crucifères – soit les courges et les choux dans toute leur diversité! – constituent des chapitres distincts, puisque c'est la classification par partie consommée, la plus culinaire qui soit, qui a été retenue pour l'organisation de l'ouvrage.

Classification par partie consommée

Les légumes sont également regroupables par type de partie consommée : la racine (carotte, betterave), les feuilles (épinard, salades), les tubercules (pommes de terre), les fruits (tomate, aubergine), les bulbes (ail, oignon), les tiges (asperges), les graines contenues dans les gousses (haricots, petits pois...) voire les fleurs (artichaut). C'est essentiellement cette classification qui nous a guidés pour construire l'ouvrage, à l'exception des cucurbitacées et des crucifères.

Fruit ou légume ?

Certains légumes sont donc bien botaniquement des fruits : tomate, courgette, aubergine... Plus drôle encore, certains fruits sont même des légumes... comme la rhubarbe ! Botanique et cuisine ne s'accordent pas toujours strictement, puisque le légume n'existe pas botaniquement, à l'inverse du fruit (organe comestible des plantes à fleurs).

Les différents types de culture potagère

Agriculture biologique ou conventionnelle ? Raisonnée, en permaculture, intensive ? Sous serre ou en plein champ ? Il existe de nombreuses façons de produire des légumes et bien des débats pour savoir comment réussir à nourrir la planète.

Pour les cuisiniers, les critères les plus importants à prendre en compte sont :

- **La fraîcheur** : elle est plus facile à garantir pour un légume cultivé localement, ayant peu voyagé.
- **Le goût** : il dépend de la variété et du type de culture, sachant qu'un produit cueilli mûr et en saison sera plus goûteux.
- **La possibilité de valoriser l'intégralité d'un légume** : pour utiliser fanes et épluchures, privilégiez les légumes issus de l'agriculture biologique ou raisonnée, en les lavant bien soigneusement.

Bien les choisir

• **Évidemment, plus ils sont frais, meilleurs ils sont**, à de très rares exceptions près (comme le cerfeuil tubéreux, qui doit patienter plusieurs semaines avant d'être consommé).

Les signes de fraîcheur à guetter sont la fermeté, les couleurs soutenues, l'absence de meurtrissure, de feuilles flétries... Plus un légume est cuisiné rapidement après sa cueillette, meilleur il est.

Bien les préparer

Il est indispensable de laver correctement et d'essuyer les légumes, produits vivants, avant de les préparer. Pas besoin de les faire tremper longuement dans l'eau. Pour limiter la perte de vitamines (notamment B et C), mieux vaut plusieurs bains rapides, notamment pour la salade et les légumes-feuilles. Une fois épluchés et découpés, les légumes doivent être impérativement conservés au réfrigérateur et consommés rapidement, afin d'éviter l'oxydation et la perte de vitamines.

Attention : Certains légumes noircissent rapidement après la découpe (avocat, artichaut, panais, topinambour, céleri-rave, salsifis) et doivent être citronnés ou plongés dans une solution vinaigrée pour limiter leur oxydation. La découpe en morceaux de taille égale (voir **les différentes coupes** p. 52) permet une cuisson uniforme, mais il est également bon de savoir que plus un légume est coupé finement, plus il est exposé à l'air et plus la perte de vitamines et minéraux sera importante.

Bien les cuire

Certains légumes peuvent se consommer crus et cuits. D'autres ne peuvent se consommer que cuits, comme la pomme de terre, l'amidon qu'elle contient étant bien mieux assimilé cuit par notre organisme. Les cuissons prolongées tendent à diminuer l'intérêt nutritionnel des légumes, qui y perdent une partie de leurs vitamines. À la vapeur, à l'anglaise, à l'étuvée, au four, toutes les techniques de cuisson sont détaillées dans cet ouvrage (voir **les différentes cuissons** p. 86).

Ne rien gâcher

Respecter les produits, c'est les utiliser dans leur intégralité, et éviter de nourrir les poubelles. On a souvent pris l'habitude de ne consommer qu'une partie du légume, alors qu'on peut valoriser ce que l'on met d'habitude de côté dans d'autres préparations. En voici quelques exemples :

- **Les légumes-feuilles** : pour les blettes, le sud de la France a longtemps privilégié le vert, alors que la région lyonnaise préférerait la côte blanche et dédaignait la feuille. Le mieux est d'utiliser les deux, s'il le faut dans deux préparations différentes. Aussi si l'on équeute les épinards, ce n'est pas pour jeter leur tige ; elle se glissera parfaitement dans une soupe ou une sauce.
- **Les légumes-racines et tubercules** : à condition qu'ils soient issus de l'agriculture biologique, on peut choisir de ne pas les peler, ou d'utiliser leurs épluchures autrement. Peaux de topinambour et pommes de terre font de délicieuses chips croustillantes, tandis que la peau du panais parfume agréablement les bouillons. Les fanes, notamment de radis, carottes, navets et betteraves, doivent être soigneusement lavées (elles sont souvent sableuses) puis une fois blanchies peuvent être utilisées en pesto, soupe...
- **Les salades** : une fois défraîchies et moins croquantes, les salades font de délicieux veloutés, et peuvent aussi devenir pestos, finement hachées avec des herbes et un oléagineux (noix, noisettes, amandes), relevé d'un peu d'huile d'olive.
- **Les légumes-gousses** : certaines cosques sont consommables. Ainsi, pour les petits pois, la cosse verte et croquante peut être cuite dans du bouillon, mixée puis filtrée afin de devenir un bon velouté. On peut également frire les cosques de fèves.
- **Les cucurbitacées** : le potiron et la butternut, non traités, n'ont pas besoin d'être pelés. Les graines peuvent être récupérées puis grillées et dégustées à l'apéritif.
- **Les choux** : les feuilles extérieures, un peu abîmées, peuvent se déguster en soupes et bouillons. Les côtes extérieures du chou-fleur, une fois pelées, se poêlent ou

se dégustent frites. Les trognons des choux, brocolis, romanesco ou chou-fleur se pèlent puis, coupés en dés, peuvent être sautés ou dégustés crus en salade.

- Enfin, le **bouillon** pourra accueillir tout types d'épluchures, à condition qu'elles soient bio ! Ne pas oublier les parures et queues d'asperges, particulièrement précieuses.

Vous pouvez aussi composter les parties restantes des légumes.

Conservation des légumes frais

Fragiles et vivants, tous les légumes ne se conservent pas au réfrigérateur. Certains se conservent mieux loin de la lumière, d'autres craignent les variations de température. Au réfrigérateur, le bac à légumes permet de mieux conserver les légumes craignant les basses températures, surtout les légumes-feuilles, légumes-fruits et légumes-gousses. Bien évidemment, ce bac à légumes doit être régulièrement nettoyé.

Une fois coupés, les légumes s'oxydent (noircissement) et perdent leurs vitamines : conservez-les au maximum 24 heures au réfrigérateur dans une boîte hermétique.



Légumes fruits (tomate, courgette, avocat, poivron, aubergine)

Courgette, poivron et aubergine sont vendus à maturité et se conservent dans le bac à légumes du réfrigérateur. Les tomates et le réfrigérateur ne font pas bon ménage. Laissez-les mûrir à température ambiante. S'il fait chaud, un passage rapide d'une ou deux heures au réfrigérateur pour abaisser leur température avant consommation, notamment en été, ne nuira en revanche ni à leur texture ni à leur goût.

L'avocat est un fruit climactérique, il continue à mûrir après récolte et ne doit pas être placé au réfrigérateur. Pour accélérer son mûrissement, on recommande souvent de l'enfermer avec des bananes dans un sac en papier. La banane dégage en effet de l'éthylène, un gaz naturel accélérant le mûrissement. Une astuce qui peut servir pour d'autres fruits.

Légumes-feuilles et salades (épinard, endives, blettes, oseille, cresson, laitue...)

Particulièrement fragiles, il faut les consommer le plus rapidement possible après cueillette et les conserver au réfrigérateur. Les blettes se conservent un peu plus longtemps jusqu'à 4 jours au réfrigérateur.

Les salades prêtes à l'emploi, sous atmosphère modifiée, ne se conservent pas dans le bac à légumes tant que le sachet est fermé.

Légumes tiges et légumes bulbes (asperges, fenouil, poireau, céleri-branche, ail, oignon)

Les asperges se conservent plus longtemps enveloppées dans un linge humide puis placées dans le bac à légumes du réfrigérateur.

Céleri, fenouil et poireaux se conservent sans difficulté 5 à 7 jours au réfrigérateur.

Les bulbes de type ail, oignon, échalote se conservent au sec et à l'abri de la lumière, sauf s'il s'agit de produits primeurs qui se conservent, eux, au réfrigérateur.

Légumes-racines et tubercules (pommes de terre, carotte, céleri-rave, topinambour, radis, navet, salsifis, rutabaga, crosnes...)

L'humidité et la lumière sont leurs ennemis, la plupart peuvent se conserver au frais, au sec et à l'abri de l'humidité. Ce sont des légumes de garde qu'on conservait avant au cellier, il faut les diriger à la cave si possible, à l'exception des radis roses et des crosnes qui ont besoin de l'humidité du réfrigérateur.

Pour les versions primeurs de ces légumes, leur conservation au réfrigérateur est indispensable.

Cucurbitacées (potiron, potimarron, butternut, pâtisson, chayote, concombre)

Faciles à conserver hors du réfrigérateur, elles se boni-



fient souvent avec le temps, les sucres présents à l'intérieur se concentrant. Il faut veiller à ce que ces légumes de garde qui pouvaient rester tout l'hiver simplement stockés sur une étagère ne soient pas heurtés ou déplacés. Exceptions : le potiron tranché, qui doit être placé au réfrigérateur et consommé dans les 48 heures et les chayotes, qui se conservent plutôt comme des courgettes (5 jours au réfrigérateur).

Le concombre est particulièrement sensible au froid et se conserve impérativement dans le bac à légumes du réfrigérateur.

Crucifères

Dans la famille des brassicacées, on va trouver aussi bien des choux et salades fragiles, à conserver au frais et à consommer rapidement (pak choï, roquette, chou-fleur), que des choux que l'on peut conserver plus longtemps, mais toujours au frais (chou vert, chou pommé...). Comme les cucurbitacées, les choux-fleurs et choux pommés craignent les coups, attention à leur transport !

Légumes-gousses (petits pois, fèves, haricots)

Protégés par leurs cosques, les fèves, petits pois et haricots à écosser se conservent peu... sauf sous leurs formes séchées. En effet, les légumes protégés par des gousses sont le plus souvent des légumineuses immatures,

consommées primeures, à l'état frais, d'où leur fragilité. Fraîches, elles se conservent 3 jours au réfrigérateur.

Champignons

Ils aiment l'obscurité et craignent le dessèchement. Emballez-les dans un sac en papier et conservez-les au réfrigérateur, dans le bac à légumes ou à la cave. Veillez à ne pas les placer à côté d'aliments odorants, car ils absorbent bien les odeurs.

D'autres procédés pour conserver les légumes

- **La fermentation**, utilisée pour la choucroute, le kimchi coréen, les cornichons, les feuilles de vigne...
- **La conservation au vinaigre**, comme pour les cornichons, oignons et autres pickles...
- **La dessiccation**, opérée dans les pays méditerranéens pour les tomates, courgettes, poivrons, aubergines, également très efficace pour conserver les champignons en préservant leur goût.
- **L'appertisation**, où les légumes sont portés à une température élevée (110 à 120 °C), ce qui peut causer une perte de couleur, de goût et de certains nutriments.
- **La surgélation** (-18 °C) qui nécessite de blanchir les légumes, c'est-à-dire les précuire brièvement à l'eau bouillante salée avant de les refroidir rapidement.

TABLEAU DE SAISONNALITÉ DES LÉGUMES EN FRANCE MÉTROPOLITAINE

JANVIER	FÉVRIER	MARS	AVRIL	MAI	JUIN
Ail	Avocat	Avocat	Asperge	Asperge	Artichaut
Avocat	Carotte	Carotte	Batavia	Aubergine	Asperge
Carotte	Céleri	Céleri	Blette	Batavia	Aubergine
Céleri	Champignon	Champignon	Carotte	Blette	Batavia
Champignon	de Paris	de Paris	Céleri	Betterave rouge	Betterave rouge
de Paris	Chicorée frisée	Chicorée frisée	Champignon	Carotte	Blette
Chicorée frisée	Chou blanc	Chou blanc	de Paris	Céleri	Brocoli
Chou blanc	Chou rouge	Chou rouge	Chou blanc	Champignon	Carotte
Chou de	Chou vert	Cresson	Chou rouge	de Paris	Céleri branche
Bruxelles	Cresson	Crosne	Cresson	Chou blanc	Céleri
Chou rouge	Crosne	Endive	Épinard	Chou rouge	Champignon
Chou vert	Endive	Kale	Fève	Chou-fleur	de Paris
Cresson	Kale	Patate douce	Kale	Concombre	Chou blanc
Crosne	Mâche	Poireau	Laitue	Cresson	Chou romanesco
Endive	Patate douce	Pomme de terre	Patate douce	Épinard	Chou-fleur
Kale	Poireau	Radis rose	Pomme de terre	Fenouil	Chou rouge
Mâche	Pomme de terre	Salsifis	Radis	Fève	Concombre
Oignon	Potiron			Kale	Courgette
Pak choï	Radis noir			Laitue	Épinard
Patate douce	Salsifis			Oseille	Fenouil
Poireau	Topinambour			Patate douce	Fève
Pomme de terre				Pomme de terre	Haricot vert
Potiron				Radis	Kale
Radis noir					Laitue
Rutabaga					Navet
Salsifis					Oseille
Topinambour					Patate douce
					Petit pois
					Pomme de terre
					Poivron
					Pois mange-tout
					Radis
					Vitelotte

JUILLET

AOÛT

SEPTEMBRE

OCTOBRE

NOVEMBRE

DÉCEMBRE

Artichaut	Ail	Artichaut	Batavia	Avocat	Avocat
Aubergine	Artichaut	Aubergine	Betterave rouge	Batavia	Carotte
Batavia	Aubergine	Batavia	Blette	Carotte	Céleri
Betterave rouge	Batavia	Betterave rouge	Brocoli	Céleri	Champignon de Paris
Blette	Betterave rouge	Blette	Carotte	Champignon de Paris	Chayotte
Brocoli	Blette	Brocoli	Céleri-rave	Chicorée frisée	Chicorée frisée
Carotte	Brocoli	Carotte	Céleri branche	Chayotte	Chou de Bruxelles
Céleri branche	Carotte	Céleri-rave	Céleri	Chou de Bruxelles	Chou chinois
Céleri	Céleri branche	Céleri branche	Champignon de Paris	Chou de Bruxelles	Chou blanc
Champignon de Paris	Champignon de Paris	Champignon de Paris	Chayotte	Chou chinois	Chou rouge
Chou blanc	Chou blanc	Chou blanc	Chicorée frisée	Chou blanc	Chou vert
Chou chinois	Chou chinois	Chou chinois	Chou de Bruxelles	Chou rouge	Citrouille
Chou romanesco	Chou chinois	Chou chinois	Bruxelles	Chou vert	Citrouille
Chou rouge	Chou de Bruxelles	Chou-fleur	Chou chinois	Citrouille	Courge
Chou-fleur	Bruxelles	Chou rouge	Chou blanc	Courge	Cresson
Concombre	Chou-fleur	Chou romanesco	Chou rouge	Cresson	Crosne
Courgette	Chou rouge	Chou de Bruxelles	Chou-fleur	Crosne	Endive
Épinard	Chou romanesco	Bruxelles	Chou vert	Endive	Kale
Fenouil	Concombre	Citrouille	Citrouille	Épinard	Mâche
Haricot vert	Courge	Concombre	Courge	Fenouil	Pak choï
Laitue	Courgette	Courge	Cresson	Kale	Panais
Kale	Épinard	Courgette	Épinard	Mâche	Patate douce
Maïs	Fenouil	Cresson	Fenouil	Pak choï	Poireau
Navet	Haricot vert	Échalote	Haricot vert	Panais	Pomme de terre
Oseille	Kale	Épinard	Laitue	Patate douce	Radis noir
Oignon	Laitue	Fenouil	Kale	Poireau	Rutabaga
Patate douce	Maïs	Haricot vert	Maïs	Pomme de terre	Salsifis
Pâtisson	Navet	Kale	Navet	Potimarron	Topinambour
Petit pois	Oseille	Laitue	Oseille	Potiron	
Pois mange-tout	Pak choï	Maïs	Pak choï	Radis noir	
Pomme de terre	Patate douce	Navet	Panais	Radis rose	
Poivron	Pâtisson	Oseille	Patate douce	Rutabaga	
Radis	Petit pois	Pak choï	Poireau	Salsifis	
Vitelotte	Poivron	Panais	Pomme de terre	Topinambour	
	Pomme de terre	Patate douce	Potiron	Vitelotte	
	Vitelotte	Pâtisson	Potimarron		
		Poireau	Rutabaga		
		Poivron	Salsifis		
		Pomme de terre	Topinambour		
		Vitelotte	Vitelotte		





MATÉRIEL





- 176 CAKE À LA CAROTTE
- 180 POMMES DE TERRE À LA CARBONARA AU FOIN
- 182 CHARTREUSE DE POMMES DE TERRE,
TARTARE DE MULET NOIR ET TEMPURA DE SHISO
- 184 GRATIN DE POMMES DE TERRE ET CHAMPIGNONS
AU MORBIER
- 186 POMME PURÉE À LA CIVE ET PERSIL PLAT
- 188 POMMES PONT-NEUF, KETCHUP PIQUILLOS
- 190 PATATES DOUCES FAÇON POMMES MOULÉES
- 192 RAVIOLES DE NAVET BLANC À L'ANIS
ET CABILLAUD CONFIT À L'HUILE D'OLIVE
- 196 RADIS ROSE, CROQUE-AU-SEL ET BEURRE DE FANES
- 198 PICKLES DE RADIS MULTICOLORES
- 200 TAGLIATELLES DE CÉLERI ET SON JARRET DE VEAU
- 202 CRÈME BRÛLÉE AUX PANAIS
- 204 CHOUCROUTE DE RUTABAGA
- 206 SALADE DE BETTERAVES CRUES ET CUITES,
VINAIGRETTE TRUFFÉE
- 208 BETTERAVE À LA CARDAMOME
ET SANDRE FUMÉ MINUTE
- 210 RISOTTO DE TOPINAMBOUR EN COQUE DE PAIN
- 212 SALSIFIS ET RIS DE VEAU CROUSTILLANT AUX AMANDES
- 214 CERFEUILS TUBÉREUX RÔTIS AU JUS TRUFFÉ
- 216 FRICASSÉE DE CROSNES, SPÄTZLE ET CHÂTAIGNES



LES LÉGUMES RACINES ET TUBERCULES

CAKE À LA CAROTTE

Pour 6 personnes

Préparation

1 h 30

Cuisson

15 minutes

Réfrigération

1 heure

Matériel

Batteur électrique
Cadre 20 × 20 cm
et 2 cm de hauteur
Centrifugeuse
Couteau économe
Emporte-pièce rond
de 6 cm de Ø
Mandoline
Pipette de 10 cl
Poche à douille
Sorbetière ou turbine
à glace
Tamis

Ingrédients

Cake à la carotte

90 g de farine
13 g de levure chimique
320 g de carottes
130 g d'œufs
(soit 2,5 œufs)
130 g de sucre
1 pincée de fleur de sel
190 g de poudre
de noisettes
2 cl d'huile de pépins
de raisin
10 cl d'huile de noisette
75 g de noisette
hachée torréfiée
60 g de blancs d'œufs
montés en neige
(soit 2 blancs)

Carottes confites

1 carotte pourpre
1 carotte orange
1 carotte blanche

Sirop à 30°C

325 g de sucre
325 g d'eau

Sorbet carotte orange abricot

620 g de carotte
60 g de jus de citron
345 g de jus d'orange
100 g de purée
d'abricot surgelé
130 g de sucre
6 g de stabilisateur

Crème mascarpone

75 g de mascarpone
300 g de crème
liquide à 35 % de MG
50 g de sucre
1 gousse de vanille

Gelée de carotte

400 ml de jus
de carotte
100 g de sucre
2,5 g d'agar-agar
3,5 g de gélatine en
feuilles

Coulis d'abricot

300 g de pulpe
d'abricot
20 g de sucre
8 g de fécule de maïs

Finitions et dressage

20 feuilles de fanes
de carottes
20 pétales de pensée
20 fleurs d'ail



CAKE À LA CAROTTE

Tamisez ensemble la farine et la levure chimique. Épluchez et râpez les carottes. À l'aide d'un batteur électrique, blanchissez les œufs et le sucre jusqu'au ruban pendant 5 minutes puis ajoutez la fleur de sel. Incorporez la poudre de noisettes, les huiles, les carottes râpées, les noisettes et les blancs d'œufs préalablement montés en neige. Étalez la préparation dans un cadre sur 1 cm d'épaisseur. Faites cuire au four à 170 °C (th. 5/6) pendant une quinzaine de minutes. Lorsque le cake est cuit, démoulez-le sur une grille et laissez refroidir à température ambiante. Puis taillez 6 cercles de 6 cm de diamètre à l'aide de l'emporte-pièce.

CAROTTES CONFITES

Taillez les carottes à la mandoline afin d'obtenir de fines tranches. Dans une casserole, portez à ébullition le sucre et l'eau jusqu'à l'obtention d'un sirop. Répartissez ce sirop dans trois casseroles différentes (environ 200 g chacune) et faites cuire chaque variété de carottes séparément puis laissez refroidir.

SORBET CAROTTE ORANGE ABRICOT

Pelez et passez les carottes à la centrifugeuse. Mélangez le jus de carotte obtenu, le jus de citron, le jus d'orange et la purée d'abricot. Faites tiédir le tout, incorporez le sucre et le stabilisateur, laissez refroidir au réfrigérateur pendant 1 heure. Versez dans la cuve de la sorbetière et suivez les indications du constructeur.

CRÈME MASCARPONE

Dans la cuve d'un batteur muni du fouet, mettez le mascarpone, la crème liquide, le sucre et les grains de la gousse de vanille. Montez le tout et mettez en poche.

GELÉE DE CAROTTE

Dans une petite casserole, versez le jus de carotte, le sucre et l'agar-agar. Portez à ébullition, avant d'ajouter hors du feu la gélatine préalablement ramollie dans de l'eau froide. Coulez sur plaque et laissez prendre au réfrigérateur. Détaillez 6 cercles de 6 cm de diamètre à l'aide de l'emporte-pièce.

COULIS D'ABRICOT

Dans une petite casserole, faites fondre la pulpe de fruits, ajoutez le sucre et la féculé de maïs préalablement diluée dans 2 cuillères à soupe d'eau froide. Portez à ébullition jusqu'à l'obtention de la consistance voulue. Laissez refroidir au réfrigérateur puis mettez en pipette.

DRESSAGE

Déposez un disque de gelée de carotte par-dessus chaque disque de cake. Ajoutez une quantité suffisante de crème mascarpone sur la gelée puis disposez pélemêle les tranches de carottes. Finissez avec les fanes de carottes. Servez avec une belle quenelle de sorbet carotte-orange-abricot et à l'aide de la pipette versez quelques gouttes de coulis d'abricot.





POMMES DE TERRE À LA CARBONARA AU FOIN

Pour 10 personnes

Préparation

1 heure

Cuisson

1 heure

Matériel

Chinois
Diapason
Râpe
Rouet à légumes

Ingrédients

Nid de pommes de terre

5 grosses pommes de terre Agria

Oignons

10 gros talons d'oignons blancs
10 g de beurre
10 g de sucre
1 pincée de sel

Lardons de tofu

200 g de tofu fumé

Infusion au foin

600 g de crème liquide
à 35 % de MG
1 poignée de foin

Œufs marinés

10 jaunes d'œufs
Quantité suffisante de sauce soja

Finitions et dressage

200 g de parmesan
Quantité suffisante de ciboulette
Poivre du moulin

NID DE POMMES DE TERRE

Épluchez et passez les pommes de terre au rouet à légumes afin d'obtenir des spaghettis. Rincez-les abondamment puis gardez-les dans de l'eau jusqu'au service. Juste avant de servir, façonnez 10 petits nids roulés à l'aide d'un diapason dans une plaque à trous. Faites cuire au four vapeur 3 à 4 minutes en conservant le côté *al dente*.

OIGNONS

Dans une poêle, glacez à blanc les gros talons d'oignons blancs dans le beurre, ajoutez de l'eau à mi-hauteur et le sucre.

LARDONS DE TOFU

Taillez le tofu fumé en allumettes puis faites-les sauter à sec dans une poêle.

INFUSION AU FOIN

Dans une casserole, mettez la crème avec le foin et faites réduire doucement de moitié. Filtrez.

ŒUFS MARINÉS

Clarifiez les jaunes d'œufs, 1 heure avant de servir, et faites-les mariner dans la sauce soja.

DRESSAGE

Dressez les talons d'oignons en fond d'assiette, saucez généreusement. Disposez un nid de pommes de terre par-dessus. Terminez par un jaune d'œuf cru mariné et un tour de moulin à poivre. Ajoutez les lardons de tofu, couvrez généreusement de parmesan fraîchement râpé et de ciboulette ciselée.





- 260 DÉCLINAISON DE PETITS POIS MENTHOLÉS,
BRUGNONS MARBRÉS DE FRAMBOISES
ET ROULEAUX D'ENCORNETS
- 262 FALAFELS DE FÈVES ET HALLOUMI GRILLÉ
- 266 ROYALE DE POIS GOURMANDS, GODIVEAUX DE MERLAN
- 268 SALADE DE HARICOTS VERTS, ÉCHALOTES
ET NOISETTES DU PIÉMONT
- 270 RAGOÛT DE COCOS DE PAIMPOL, COQUILLAGES
ET CHAMPIGNONS

LES LÉGUMES GOUSSES

DÉCLINAISON DE PETITS POIS MENTHOLÉS, BRUGNONS MARBRÉS DE FRAMBOISES ET ROULEAUX D'ENCORNETS

Pour 6 personnes

Préparation

2 heures

Cuisson

1 heure

Matériel

Blender
Chinois étamine
Tamis
Machine sous vide

Ingrédients

Purée de petits pois

2 kg de petits pois frais
25 cl d'huile de pépins de raisin
Huile essentielle de menthe
5 cl de crème liquide à 35 % de MG

Garniture

2 brugnons
3 cerfeuil tubéreux
100 g de framboises fraîches
40 cl d'huile de pépins de raisins
Sel

Encornets

6 encornets entiers
60 g de saindoux
100 g de farine
Huile de friture

Finitions et dressage

12 pousses de petits pois
3 fleurs de soucis
6 à 12 framboises fraîches

PURÉE DE PETITS POIS

Écossez tous les petits pois (voir technique p. 48). Dans une casserole, faites blanchir les cosses puis égouttez-les bien à l'aide d'un chinois. Dans un blender, mixez les cosses essorées avec de l'huile de pépins de raisins à hauteur puis passez au chinois étamine. Réservez l'huile obtenue. Dans une casserole, faites cuire à l'anglaise les petits pois et rafraîchissez-les dans une eau glacée. Mixez la moitié avec la crème liquide et passez au tamis cette purée. Assaisonnez le reste des petits pois avec l'huile de cosses et deux gouttes d'huile essentielle de menthe.

GARNITURE

Épluchez les brugnons et les cerfeuil tubéreux. Taillez-les en quartiers réguliers. Placez-les séparément dans deux sacs de cuisson sous vide avec quelques framboises écrasées, de l'huile de pépins de raisin et une pincée de sel. Faites cuire au four vapeur à 95 °C ou au cuit-vapeur, 5 minutes pour les brugnons et 15 minutes pour les cerfeuil tubéreux.

ENCORNETS

Séparez les corps des tentacules et de l'os des encornets. Parez-les et ouvrez la partie blanche dans le sens de la longueur en les mettant à plat. Procédez à de petites incisions puis dans une poêle antiadhésive, faites-les sauter au saindoux. Les encornets vont s'enrouler naturellement au contact de la chaleur. Roulez les tentacules dans la farine et plongez-les dans un bain d'huile à 180 °C jusqu'à l'obtention d'une belle coloration. Débarrassez sur du papier absorbant.

DRESSAGE

Dressez en disposant les petits pois à la menthe sur la purée au centre de l'assiette et ajoutez harmonieusement les autres éléments. Terminez par les pousses de petits pois, quelques pétales de fleurs de soucis et des framboises fraîches.



FALAFELS DE FÈVES ET HALLOUMI GRILLÉ

Pour 6 personnes

Préparation

30 minutes

Cuisson

15 minutes

Marinade

20 minutes

Matériel

Écumoire à friture

Gril

Robot-Coupe

Ingrédients

Falafels

400 g de fèves fraîches

1 oignon nouveau

3 gousses d'ail

1 botte de persil plat

1 botte de coriandre

3 cuillerées à soupe d'eau

1 cuillerée à soupe de cumin en poudre

1 cuillerée à soupe de coriandre en poudre

2 cuillerées à soupe de graines

de sésame dorées

1 cuillerée à café de levure chimique

Sel, poivre

Huile de friture

Tzatziki

1 concombre

400 g de yaourt nature grec

1 gousse d'ail

½ citron

10 feuilles de menthe

Huile olive

Sel, poivre

Halloumi grillé

18 tranches de halloumi

Huile olive

3 brins d'origan frais

Finitions et dressage

50 g de fèves fraîches cuites

1 piment rouge

18 fines tranches de mini concombres

Huile d'olive

Piment d'Espelette

FALAFELS

Écossez les fèves (voir technique p. 48), blanchissez-les rapidement dans de l'eau bouillante salée puis faites-les refroidir dans un bain d'eau glacée. Émondez-les et réservez. À l'aide du Robot-Coupe, mixez l'oignon, l'ail, le persil et la coriandre. Ajoutez les fèves et mixez grossièrement. Si besoin, ajoutez un peu d'eau pour assouplir le mélange. Assaisonnez avec le sel, le poivre, le cumin, la coriandre en poudre et le sésame. Mettez la levure chimique. Selon la texture, ajoutez de nouveau un peu d'eau si elle est trop épaisse ou un peu de farine si elle est trop souple. Faites un test dans le bain d'huile. Façonnez les falafels à la main en formant des palets d'environ 4 cm de diamètre et de 2 cm d'épaisseur. Dans une poêle, versez l'huile pour préparer le bain de friture. À l'aide d'une écumoire à friture, plongez les falafels dans l'huile pour les faire frire sur toutes les faces. Débarrassez les falafels sur du papier absorbant et salez.

TZATZIKI

Épluchez et râpez le concombre. Placez dans un bol, salez et laissez mariner 20 minutes. Pressez le concombre entre les mains pour l'égoutter puis mélangez-le au yaourt et à l'ail réduit en purée, le jus de citron, la menthe ciselée et un peu d'huile. Salez, poivrez et réservez au réfrigérateur.

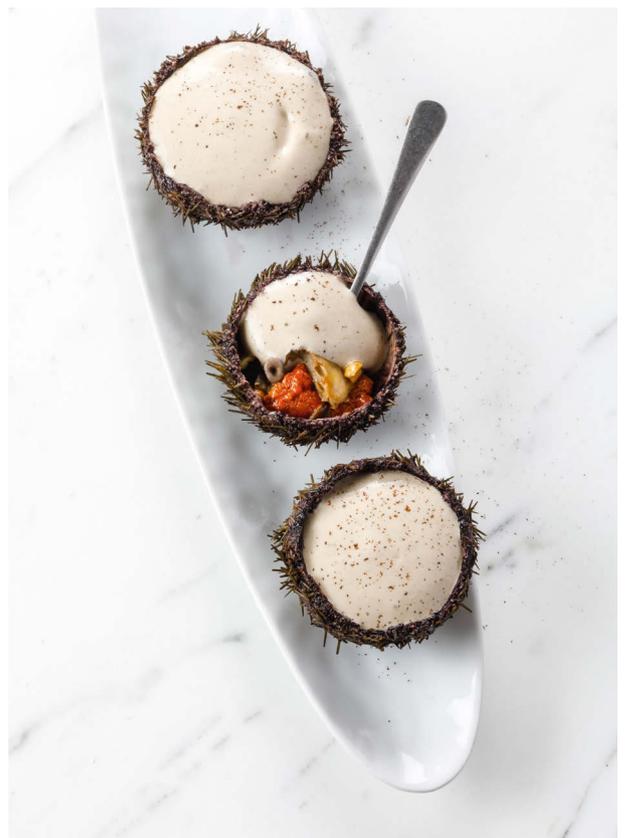
HALLOUMI GRILLÉ

Passez les tranches de halloumi sur le gril bien chaud avec un peu d'huile d'olive. Assaisonnez avec l'origan.

DRESSAGE

Dans les assiettes, déposez trois petites quantités de tzatziki, dressez harmonieusement trois falafels et trois tranches de halloumi grillé. Finissez par quelques fèves fraîches, des rondelles de piment rouge, des tranches de concombre, quelques gouttes d'huile d'olive et saupoudrez de piment d'Espelette.





- 274 DESSERT MOELLEUX ET CROUSTILLANT
AUTOUR DU CAFÉ ET DU CHAMPIGNON DE PARIS
- 276 CRÉMEUX DE GIROLLES ET ŒUF PARFAIT
- 278 TARTELETTES AUX CÈPES,
CHANTILLY AIL ET CIBOULETTE
- 280 OMELETTE PLATE AUX CHANTERELLES
- 282 CAPPUCCINO IODÉ D'OURSIN ET PLEUROTE
- 284 SHIITAKÉS BRAISÉS
- 288 PÂTÉ EN CROÛTE AUX TROMPETTES-DE-LA-MORT
- 290 PIEDS-DE-MOUTON ET OS À MOELLE
- 292 DIAMANT TRUFFÉ NOIRE EN CHAUD-FROID
- 294 CHAMPIGNONS SHIMEJI AU VINAIGRE,
RAVIOLES CROUSTILLANTES ET FOIE GRAS
- 296 MORILLES FARCIES, BRAISÉE AU XÉRÈS

LES CHAMPIGNONS

DESSERT MOELLEUX ET CROUSTILLANT AUTOUR DU CAFÉ ET DU CHAMPIGNON DE PARIS

Pour 10 personnes

Préparation

2 heures

Cuisson

2 heures

Matériel

Batteur électrique
Blender
Mandoline
Mixeur
Pinceau
Poche + douille
ronde de 4 à 5 mm
de Ø
Robot pâtissier
Tamis
Tapis silicone
Thermomètre

Ingrédients

150 g de champignons
de Paris
Quantité suffisante
de sucre glace

Biscuit génois au café

350 g d'œufs
250 g de sucre
semoule
30 g d'eau
7 g de caramel liquide
1 g d'extrait de café
liquide
6 g de café en poudre
190 g de farine
3 g de levure chimique

Crème au beurre café

Meringue italienne

145 g de sucre
80 g d'eau
73 g de blancs d'œufs

Crème anglaise

113 g de lait demi-
écrémé
113 g de sucre
90 g de jaunes d'œufs
500 g de beurre
Quantité suffisante
d'extrait ou d'arôme
de café

Meringue noisette

63 g de sucre glace
63 g de sucre
63 g de poudre
de noisettes
125 g de blancs d'œufs
125 g de sucre

Imbibage café

150 g d'expresso
8 g de sucre

Crème noisette

250 g de crème
pâtissière
150 g de praliné
noisette
2 feuilles de gélatine
10 cl de crème
liquide à 35 % de MG

Finitions et dressage

5 champignons
de Paris



La veille, nettoyez et émincez finement les champignons de Paris (voir technique p. 55), puis séchez-les au four à très basse température (60 °C, th. 2) toute la nuit. Le lendemain, réduisez-les en poudre à l'aide d'un blender.

BISCUIT GÉNOIS AU CAFÉ

À l'aide d'un batteur, blanchissez les œufs avec le sucre. Ajoutez l'eau, le caramel, l'extrait de café et le café en poudre. Incorporez la farine tamisée avec la levure. Coulez finement sur un tapis silicone puis enfournez 2 minutes à 240 °C (th. 8). À la sortie du four, saupoudrez de sucre glace.

CRÈME AU BEURRE

Préparez la meringue italienne en portant à ébullition l'eau et le sucre. Laissez cuire jusqu'à l'obtention d'un sirop sans coloration (118 °C). Dans la cuve du batteur muni du fouet, montez les blancs d'œufs en neige. Lorsqu'ils sont fermes versez le sirop en un fin filet tout en mélangeant. Mélangez jusqu'à ce que la meringue refroidisse. Dans une casserole, portez à ébullition le lait. Dans un cul-de-poule, blanchissez les jaunes d'œufs et le sucre. Versez délicatement un peu de lait chaud sur les œufs blanchis tout en fouettant puis reversez dans la casserole et poursuivez la cuisson à 84 °C. Laissez la crème anglaise refroidir légèrement et versez sur le beurre tempéré. Fouettez à l'aide d'un batteur électrique l'ensemble pour avoir une crème bien mousseuse, incorporez la meringue italienne à la maryse et aromatisez au café.

MERINGUE NOISETTE

Mixez ensemble le sucre glace, le sucre et la poudre de noisettes afin d'obtenir une poudre très fine. Dans la cuve du batteur muni du fouet, montez progressivement les blancs d'œufs avec le sucre. Incorporez le mélange de poudres à l'aide d'une maryse. Mettez en poche puis sur une plaque recouverte d'un tapis silicone, pochez de longs bâtonnets. Faites cuire à 130 °C (th. 4/5) jusqu'à séchage complet.

IMBIBAGE CAFÉ

À l'aide d'un pinceau, imbibe le biscuit de café.

CRÈME NOISETTE

Dans une casserole, faites chauffer la crème pâtissière et le praliné, ajoutez les feuilles de gélatine, préalablement réhydratées et essorées. Laissez refroidir. Montez énergiquement la crème liquide en chantilly et incorporez-la délicatement.

MONTAGE

Étalez la crème au beurre sur le biscuit génois imbibé. Coupez en fines lamelles les champignons de Paris crus. Ajoutez-les sur la crème et roulez le biscuit bien serré. Recouvrez de crème au beurre puis roulez dans la brisure de meringue. Détaillez en tronçons de 2 cm d'épaisseur.

DRESSAGE

À l'aide d'un pinceau, habillez le fond des assiettes de crème noisette, accompagnée de quelques points à la poche. Placez quelques copeaux de champignons crus, déposez les roulés et saupoudrez légèrement de poudre de champignons.

CRÉMEUX DE GIROLLES ET ŒUF PARFAIT

Pour 6 personnes

Préparation

15 minutes

Cuisson

1 heure

Matériel

Chinois

Emporte-pièce rond de 6 cm de Ø

Mixeur plongeant

Ingrédients

Crèmeux de girolles

400 g de girolles

1 échalote

60 g de graisse de canard

20 cl de fond blanc de volaille

20 cl de crème liquide à 35 % de MG

Œufs parfaits

6 gros œufs frais bio

Garniture

1 magret de canard fumé

200 g de girolles

6 tranches de pain de mie

Graisse de canard

Finitions et dressage

1 botte de ciboulette ciselée

1 barquette de shiso rouge

50 g de noisettes

CRÉMEUX DE GIROLLES

Nettoyez puis lavez les girolles (voir technique p. 35). Épluchez et émincez l'échalote (voir technique p. 55). Dans une casserole, faites-la suer sans coloration à la graisse de canard, ajoutez les girolles, laissez suer quelques minutes puis mouillez avec le fond blanc de volaille. Faites cuire une dizaine de minutes à faible ébullition. Mixez à l'aide d'un mixeur plongeant, chinoisez, incorporez la crème puis portez de nouveau à ébullition. Rectifiez l'assaisonnement. Réservez.

ŒUFS PARFAITS

Faites cuire les œufs 1 heure à la vapeur à 63 °C. Lorsqu'ils sont cuits, cassez délicatement les œufs dans un bain d'eau chaude fortement vinaigrée pour finir la coagulation, égouttez puis servez immédiatement.

GARNITURE

Détaillez le magret de canard en fines tranches. Dans une poêle, faites sauter rapidement les girolles à la graisse de canard. Taillez 6 disques de pain à l'aide de l'emporte-pièce rond pour faire des croûtons. Faites-les frire à la graisse de canard et réservez.

DRESSAGE

Versez le crèmeux de girolles dans des assiettes creuses, posez au centre un croûton puis l'œuf par-dessus. Dressez harmonieusement tout autour les tranches de magret de canard roulées, les girolles sautées, la ciboulette ciselée, quelques feuilles de shiso et les noisettes.

