



Trois étoiles dans notre assiette

De la poudre d'or, un zeste d'argent,
une pincée de brillant pour
régaler les yeux
et savourer le
moment...



Menu

Huîtres aux perles noires
sur lit de cristaux

Tournedos de cerf aux figues

Poires pochées au safran
sur crème à l'orange

Huîtres aux perles noires sur lit de cristaux





AMÉRY CHEVIN/FIRST EDITIONS

Huîtres aux perles noires sur lit de cristaux

POUR 8 PERSONNES
PRÉPARATION: 20 MIN
CUISSON: 1 MIN
■ FACILE

INGRÉDIENTS • 32 huîtres n° 2
• le jus d'un citron • 500 g de crème épaisse d'Échiré ou d'Isigny • 40 à 60 g de caviar • 2 kg de gros sel pour la présentation • sel et poivre blanc

■ **Ouvrez les 32 huîtres** et jetez leur première eau. Attendez 15 min: elles vont en sécréter une autre plus limpide. Versez cette eau dans une casserole à travers une passoire fine pour éliminer les débris de coquille.

■ **Ajoutez le jus de citron** et portez à frémissement. Faites-y pocher les huîtres pendant une minute à feu éteint.

■ **Lavez** et essuyez les coquilles vides et caliez-les sur les assiettes de service

garnies de gros sel. Remettez une huître dans chaque coquille.

■ **Salez et poivrez** légèrement la crème fraîche. Versez-en une cuillerée sur chaque huître, puis garnissez chacune de quelques grains de caviar.

» **VIN: L'ACCORD PARFAIT**
Muscadet Sèvre et Maine,
Château La Tarcrière,
Schistes de Goulaine 2003

On le sait peu, mais le muscadet possède une magnifique aptitude au vieillissement, comme en témoigne ce 2003 qui a évolué vers un caractère opulent et gras. Ses arômes de fruits jaunes bien mûrs, sa minéralité et sa belle acidité fondue se marient à merveille avec les notes iodées des huîtres et du caviar.
8 € chez les cavistes.



AMÉRY CHEVIN/FIRST EDITIONS

Tournedos de cerf aux figues

POUR 8 PERSONNES
PRÉPARATION: 15 MIN
CUISSON: 8 MIN
■ FACILE

INGRÉDIENTS • 8 tournedos de cerf
• 6 figues fraîches ou surgelées
• 2 c. à s. d'huile • 10 cl de vinaigre balsamique • 50 g de beurre
• 8 fromages de chèvre rocamadour
• 8 brins de cerfeuil • sel et poivre du moulin

■ **Coupez les figues en quartiers.** Mixez 2 figues en purée. Faites saisir les tournedos sur les deux faces dans une poêle avec l'huile. Baissez le feu et poursuivez la cuisson de 2 à 4 min par face selon le degré de cuisson désiré. Retirez les tournedos et laissez-les reposer 5 min sous du papier d'al.

■ **Déglacez la poêle** avec le vinaigre balsamique et ajoutez la purée de figues. Faites bouillonner une minute. Ajoutez le beurre et fouettez la sauce jusqu'à ce qu'il soit fondu. Salez et poivrez.

■ **Allumez le grill du four.** Salez et poivrez les tournedos. Rangez-les sur un plat. Posez un rocamadour sur chacun d'eux et passez-les rapidement sous le grill jusqu'à ce que le fromage commence à fondre.

■ **Ajoutez** dans la sauce le jus que les tournedos ont rendu pendant leur repos, puis faites-en un cordon sur les assiettes. Dressez les tournedos et garnissez de figues. Décorez de cerfeuil.

Notre conseil. Si vous avez des difficultés pour trouver du cerf, vous pouvez le remplacer sans problème par du bœuf.

» **VIN: L'ACCORD PARFAIT**
Côtes du Roussillon,
Domaine Cazes
cuvée Marie-Gabrielle 2008

Cultivé en mode biodynamique (la version extrême du bio), avec de petits rendements n'excédant pas 30 hectolitres par hectare, ce vin séduit par la pureté de ses arômes, son côté minéral et son équilibre. Sa bouche, à la texture soyeuse, garnie de beaux tanins mûrs, développe des arômes de petits fruits rouges, d'épices et de cuir en un tout harmonieux.
6,50 € en moyennes et grandes surfaces.



L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. À CONSOMMER AVEC MODÉRATION



FRANCOIS WALDMAN/FIRST EDITIONS

Poires pochées au safran sur crème à l'orange

POUR 8 PERSONNES
PRÉPARATION: 30 MIN
CUISON: 30 MIN
■ FACILE

INGRÉDIENTS • 50 cl de jus d'orange
• 8 petites poires • 2 c. à c. de zeste râpé d'orange bio • 2 jus de citron • 4 blancs d'œufs + 6 jaunes • 30 cl de crème liquide • 6 c. à s. de miel liquide • 400 g de sucre • 2 c. à s. de sucre glace
• 4 feuilles de gélatine (8 g) • 2 c. à s. d'eau de fleurs d'oranger • 4 pincées de filaments de safran

- **Trempez le safran** dans de l'eau tiède. Portez 100 cl d'eau avec le sucre et le jus de citron à frémissements, 5 min.
- **Mettez-y les poires**, pelées et épépinées, à pocher jusqu'à ce qu'elles soient translucides.
- **Ajoutez le safran** et son eau. Laissez refroidir, puis mettez au frais.
- **Trempez les feuilles** de gélatine dans de l'eau froide. Chauffez le jus d'orange avec le zeste.
- **Battez les jaunes** jusqu'à blanchiment avec le miel. Incorporez le jus d'orange.
- **Sur feu doux**, faites épaissir en remuant.
- **Hors du feu**, incorporez la gélatine essorée. Laissez refroidir en remuant souvent.
- **Dans la crème** presque prise, incorporez l'eau de fleurs d'oranger, la crème fouettée avec le sucre glace et les blancs battus en neige.
- **Répartissez** dans les verres. Réfrigérez pendant 3 heures.

- **Déposez les poires** soigneusement égouttées dans les verres.

» VIN: L'ACCORD PARFAIT Vin de table du Château de Gaure cuvée Arnaud 2008

À la confluence des climats océanique et méditerranéen, Limoux produit des rouges et aussi des blancs d'une grande qualité, entre fraîcheur et opulence. Cette version 100% chenin est issue d'une vendange tardive vinifiée en barriques. Une production très confidentielle. Moelleuse, mais dotée d'une belle acidité, elle exhale des arômes de coing, de poire et d'épices douces en un délicieux bouquet gourmand et se termine par une finale longue et fraîche. Un très joli vin pour le dessert. 31 € chez les cavistes.



AU MARCHÉ

LA POIRE

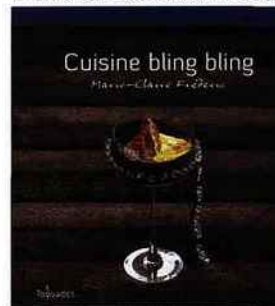


Dès la fin de l'été, les poires réapparaissent sur les étals, et de nombreuses variétés se succèdent entre fin août et le mois d'avril. Pour les cuire, mieux vaut choisir un fruit pas trop mûr. Notre variété préférée? La Conférence, ventrue à la chair fine et parfumée, qui résiste bien à la cuisson. Très courante, on la trouve facilement sur les marchés.

L'hiver est bien le moment idéal pour croquer les poires, car elles débordent de vitamine C et aussi de potassium, de calcium et de magnésium. On peut les acheter encore fermes et les laisser mûrir tranquillement à l'air libre en évitant qu'elles se touchent. Vous pouvez aussi les mettre au réfrigérateur pour quelques heures, ce coup de froid accélère leur mûrissement. Ne vous fiez pas à leur couleur pour déterminer leur maturité, certaines restent vertes. Il faut les tâter pour voir si elles sont mûres et les consommer rapidement. Très riches en eau, elles contiennent essentiellement des glucides, et sont peu caloriques avec 50 kcal pour 100 g. Elles ont également des vertus diurétique, laxative et sédative.

PHOTO: ATO

D'autres recettes à découvrir dans...



Cuisine bling bling, de Marie-Claire Frédéric, photographies d'Aimery Chemin, stylisme d'Emmanuel Renault. Collection "Toquades", First Éditions, 6,90 €.



Joyeuses Verrines! de Nicole Renaud, photographies de Francis Waldman, stylisme de Nadine Paulin. Collection "Toquades", First Éditions, 6,90 €.