**Télépermanence et télé-atelier n° 8**

**du 28 novembre 2020**

Pour respecter la tradition du CPAG de terminer notre cycle annuel des ateliers mensuels par la cuisine de la mer, nous vous avons concocté un menu spécial confinement.

Nous vous souhaitons une bonne lecture pour que l’eau vous vienne à la bouche et dans l’attente de la dégustation nous partageons avec vous un télé-apéro.

Portez-vous bien,

L’équipe du CPAG

**Menu de la table des confinés affamés**

**Mise en bouche**

*Bulots chorizo sur lit d’endive*

**Entrées**

*Souvenirs d’estran*

*Coquilles Saint Jacques sens dessus dessous*

*Assortiment de couteaux*

**Plats**

*Soupe de moules au potiron*

*Fricassée de homards à la chausiaise*

**Salades**

*La salade des élus en méli-mélo de promesses*

**Fromage**

*Plateau continental*

**Desserts**

*Douceurs de saison : La tarte aux pommes de Mami*

**Accompagnement viticole**

*En fonction des goûts de chacun*

**Les recettes**

**Bulots chorizo sur lit d’endive**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Ingrédients*** | Bulots : 16Gros sel : 150 gLaurier : 1 feuilleThym : 1 branchePoivre : mignonette ou poivre concasséSel : 50 g par lire d’eauChorizo : 8 rondelles pas trop) finesEndives : 16 petites feuillesMayonnaise |

|  |  |
| --- | --- |
| ***Recette pour 4 personnes*** | Cuisson des bulots :Faire dégorger les bulots ½ heure dans le gros selRincer les bulots à l’eau froide (7 passages) en changeant l’eau à chaque foisMettre les bulots dans une casseroleRecouvrir d’eau à hauteurAjouter le bouquet garni (laurier, thym), le poivre en mignonette ou concassé et le sel (50 g par litre)Porter à ébullition et écumerA la première ébullition couper le feu et laisser refroidir dans la casseroleDès que l’eau de cuisson est refroidie, sortir les bulots et les égoutter,Sortir les bulots de leur coquille et enlever les parties du tube digestifLes couper en petits dés, réserverCouper en petits dés les rondelles de chorizoMélanger ¾ de bulot pour ¼ de chorizo et la mayonnaiseDéposer le mélange sur des petites feuilles d’endiveDéguster en amuse-bouche lors de l’apéritif |

**Souvenirs d’estran**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Ingrédients*** | Crevettes : 400 gPraires : 200 gNoix de Saint-Jacques : 50 gHomard pour les gourmandsTomates : 2Poivrons : 2Oignons : 2Ail : 1 gousseJambon : 50 gVin blanc sec : 2 verresEau : ½ litreHuile d’olive : 3 cuillères à soupeLaurier : 1 feuillePersil : 1 bouquetSafranSel, poivre |

|  |  |
| --- | --- |
| ***Recette pour 4 personnes*** | Dans l’huile, faire revenir l’oignon émincés et ajouter les poivrons finement hachésAjouter le jambon, l’ail et le laurier et cuire 2 mnIncorporer les tomates concasséesVerser le vin et ½ litre d’eauLaisser mijoter 15 mn Poivrer et ajouter le safranAjouter les praires, les crevettes, les noix de Saint-Jacques et le homard pour les gourmandsPorter à ébullition et ajuster la salaison Avant de servir parsemer de persil. |

**Coquilles Saint-Jacques sens dessus dessous**

|  |  |
| --- | --- |
| **Ingrédients** | Coquilles Saint-Jacques entières : 8Beurre ½ selEchalotte : 3Vin blanc sec : 1 petit verrePoivreFleur de selPlancha |

|  |  |
| --- | --- |
| **Recette pour 4 personnes** | Décortiquer les coquilles Saint-Jacques de manière à ce que chaque noix reste fixée à la coquille par leur muscleDans une casserole, faire fondre le beurre ½ puis le vin blanc et ajouter les échalotes ciselées, poivrer er réserver au chaudFaire chauffer la plancha, lorsqu’elle est bien chaude, déposer les coquilles Saint-Jacques la partie ouverte face à la planchaCuire 2 à 3 minutesRetirer les coquilles Saint-Jacques, les retourner et les déposer sur les assiettes et verser la sauce.Ajuster la salaison avec de la fleur de selServir chaud et déguster. |

**Assortiments de couteaux**

|  |  |
| --- | --- |
| **Ingrédients** | Couteaux : 16 (4 par personne)Ail : 3 goussesPersil : 1 bouquetBeurre : 80 g de beurre pommadeChapelure : 2 cuillères à soupeHuile d’oliveFleur de selPoivrePréparation : 10 mnCuisson : 8 mn |

|  |  |
| --- | --- |
| **Recette pour 4 personnes** | Rincer bien les couteaux sous l’eau fraîche ou laisser les tremper dans de l’eau froide salée pendant 15 mn pour qu’ils recrachent le sable qu’ils contiennentLes égoutterRincer et sécher le persilPelez l’ailMixer le beurre, le persil et l’ail dans un petit robot jusqu’à obtenir une crème lisseFaire sauter les couteaux dans une grande cocotte sur feu très fort pendant 3 mn en remuant jusqu’à ce qu’ils soient tous ouvertsAllumez le four en position grilEtaler les couteaux côte à côte sur la plaque du four en retirant la coquille du dessusRépartir le beurre d’ail sur les couteauxArroser d’un mince filet d’huile d’oliveSaler, poivrer et parsemer de chapelureLes passer sous le gril environ 5 mn Servir aussitôt**Astuces :**- Les faire revenir 8 mn dans une cocotte avec la persillade et les servir chauds- Les décortiquer, les couper en morceaux en accompagnement de pâtes ou les servir tout simplement en salade tiède ou froide |

**Soupe de moules au potiron**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Ingrédients*** | Moules : 1 kgPommes de terre : 2Oignon : 1Poireaux : 2 blancsChampignons : 150 gLait : 50 clBouillon de volaille : 50 clBeurre : 40 gCrème fraîche : 5 clNoix de muscade : 2 pincéesPersil platSel, poivre |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| ***Recette******Pour 4 personnes*** | Faire revenir les blancs de poireaux émincés et l’oignon émincé dans le beurreAjouter le potiron épluché et détaillé avec les pommes de terre coupées en morceauxMouiller avec le bouillon de volailleAjouter les 2 pincées de noix de muscadeCuire 40 mnNe pas salerFaire ouvrir les moules et les décortiquerFiltrer le jusCuire les champignons émincés dans une poêleLorsque la soupe est cuite, la mixerAjouter les moules décortiquées, le jus des moules et les champignonsFaire chaufferAu premier bouillon, ajouter la crème fraîche,Poivrer selon votre goûtRetirer du feu, verser dans une soupière,Décorer avec les feuilles de persil plat |

**Fricassée de homards à la chausiaise**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Ingrédients*** | Homards de Chausey : 1 par personne de 600 g environAil : 6 goussesPersil : 1 beau bouquetBeurre au sel de Guérande : 350 gCrème fraîche épaisse : 40 clPetit marteauPain de campagneGrandes serviettes ou bavoirs |

|  |  |
| --- | --- |
| ***Recette pour 4 personnes*** | Couper la queue des homards vivants en 2 ou 3Couper les pinces et les fêler avec un marteauTrancher la tête en deux dans le sens de la longueur et enlever la poche noire ou verteDans un faitout, faire fondre le beurre au sel de Guérande,Ajouter les morceaux des homards et remuer régulièrement (comme pour des moules marinières)Lorsque les carapaces sont cardinalisées (elles sont devenues rouges), les homards sont cuitsIncorporer les 3 gousses d’ail finement hachées,Verser la crème fraîche épaisse et laisser mijoter le temps que la crème fondeAjouter le persil ciseléServir dans des grandes assiettes creuses avec la sauceManger avec les doigts mais attention aux projections !!! et de belles tranches de pain de campagnePrévoir des grandes serviettes ou de grands bavoirsSurtout ne pas laisser de sauce au fond du faitout.Bonne dégustation |

**Salade des élus en méli-mélo de promesses**

Cette salade présente la particularité de pousser partout et d’être très productive. Seul inconvénient elle coûte chère pour ce qu’elle rapporte et nous restons très souvent sur notre faim : il ne faut surtout boire les paroles.

Quant à la recette, tout le monde la connaît.

**Douceurs de saison : la tarte aux pommes de Mami**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Ingrédients*** | Pâte feuilletée en carré individuelPommes : ½ à 1 par personne suivant la grosseurBeurre : 60 gSucre vergeoise : 50 g à 60 g |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| ***Recette pour 4 personnes*** | Etaler chaque carré de pâte feuilletée Eplucher les pommes, les détailler en lamelles et les disposer sur la pâte feuilletéeCouper le beurre en petits dés, les déposer sur chaque tarteSaupoudrer de vergeoiseMettre au four à 180° pendant 30 mn et ajuster la cuisson |