**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 : 16  Gros sel : 150 g  Laurier : 1 feuille  Thym : 1 branche  Poivre : mignonette ou poivre concassé  Sel : 50 g par lire d’eau  Chorizo : 8 rondelles pas trop) fines  Endives : 16 petites feuilles  Mayonnaise |

|  |  |
| --- | --- |
| ***Recette pour 4 personnes*** | Cuisson des bulots :  Faire dégorger les bulots ½ heure dans le gros sel  Rincer les bulots à l’eau froide (7 passages) en changeant l’eau à chaque fois  Mettre les bulots dans une casserole  Recouvrir d’eau à hauteur  Ajouter le bouquet garni (laurier, thym), le poivre en mignonette ou concassé et le sel (50 g par litre)  Porter à ébullition et écumer  A la première ébullition couper le feu et laisser refroidir dans la casserole  Dès 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 digestif  Les couper en petits dés, réserver  Couper en petits dés les rondelles de chorizo  Mélanger ¾ de bulot pour ¼ de chorizo et la mayonnaise  Déposer le mélange sur des petites feuilles d’endive  Déguster en amuse-bouche lors de l’apéritif |

**Souvenirs d’estran**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Ingrédients*** | Crevettes : 400 g  Praires : 200 g  Noix de Saint-Jacques : 50 g  Homard pour les gourmands  Tomates : 2  Poivrons : 2  Oignons : 2  Ail : 1 gousse  Jambon : 50 g  Vin blanc sec : 2 verres  Eau : ½ litre  Huile d’olive : 3 cuillères à soupe  Laurier : 1 feuille  Persil : 1 bouquet  Safran  Sel, poivre |

|  |  |
| --- | --- |
| ***Recette pour 4 personnes*** | Dans l’huile, faire revenir l’oignon émincés et ajouter les poivrons finement hachés  Ajouter le jambon, l’ail et le laurier et cuire 2 mn  Incorporer les tomates concassées  Verser le vin et ½ litre d’eau  Laisser mijoter 15 mn  Poivrer et ajouter le safran  Ajouter les praires, les crevettes, les noix de Saint-Jacques et le homard pour les gourmands  Porter à ébullition et ajuster la salaison  Avant de servir parsemer de persil. |

**Coquilles Saint-Jacques sens dessus dessous**

|  |  |
| --- | --- |
| **Ingrédients** | Coquilles Saint-Jacques entières : 8  Beurre ½ sel  Echalotte : 3  Vin blanc sec : 1 petit verre  Poivre  Fleur de sel  Plancha |

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

**Assortiments de couteaux**

|  |  |
| --- | --- |
| **Ingrédients** | Couteaux : 16 (4 par personne)  Ail : 3 gousses  Persil : 1 bouquet  Beurre : 80 g de beurre pommade  Chapelure : 2 cuillères à soupe  Huile d’olive  Fleur de sel  Poivre  Préparation : 10 mn  Cuisson : 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 contiennent  Les égoutter  Rincer et sécher le persil  Pelez l’ail  Mixer le beurre, le persil et l’ail dans un petit robot jusqu’à obtenir une crème lisse  Faire sauter les couteaux dans une grande cocotte sur feu très fort pendant 3 mn en remuant jusqu’à ce qu’ils soient tous ouverts  Allumez le four en position gril  Etaler les couteaux côte à côte sur la plaque du four en retirant la coquille du dessus  Répartir le beurre d’ail sur les couteaux  Arroser d’un mince filet d’huile d’olive  Saler, poivrer et parsemer de chapelure  Les 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 kg  Pommes de terre : 2  Oignon : 1  Poireaux : 2 blancs  Champignons : 150 g  Lait : 50 cl  Bouillon de volaille : 50 cl  Beurre : 40 g  Crème fraîche : 5 cl  Noix de muscade : 2 pincées  Persil plat  Sel, poivre |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| ***Recette***  ***Pour 4 personnes*** | Faire revenir les blancs de poireaux émincés et l’oignon émincé dans le beurre  Ajouter le potiron épluché et détaillé avec les pommes de terre coupées en morceaux  Mouiller avec le bouillon de volaille  Ajouter les 2 pincées de noix de muscade  Cuire 40 mn  Ne pas saler  Faire ouvrir les moules et les décortiquer  Filtrer le jus  Cuire les champignons émincés dans une poêle  Lorsque la soupe est cuite, la mixer  Ajouter les moules décortiquées, le jus des moules et les champignons  Faire chauffer  Au premier bouillon, ajouter la crème fraîche,  Poivrer selon votre goût  Retirer 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 environ  Ail : 6 gousses  Persil : 1 beau bouquet  Beurre au sel de Guérande : 350 g  Crème fraîche épaisse : 40 cl  Petit marteau  Pain de campagne  Grandes serviettes ou bavoirs |

|  |  |
| --- | --- |
| ***Recette pour 4 personnes*** | Couper la queue des homards vivants en 2 ou 3  Couper les pinces et les fêler avec un marteau  Trancher la tête en deux dans le sens de la longueur et enlever la poche noire ou verte  Dans 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 cuits  Incorporer les 3 gousses d’ail finement hachées,  Verser la crème fraîche épaisse et laisser mijoter le temps que la crème fonde  Ajouter le persil ciselé  Servir dans des grandes assiettes creuses avec la sauce  Manger avec les doigts mais attention aux projections !!! et de belles tranches de pain de campagne  Prévoir des grandes serviettes ou de grands bavoirs  Surtout 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 individuel  Pommes : ½ à 1 par personne suivant la grosseur  Beurre : 60 g  Sucre 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 feuilletée  Couper le beurre en petits dés, les déposer sur chaque tarte  Saupoudrer de vergeoise  Mettre au four à 180° pendant 30 mn et ajuster la cuisson |