

de MIKAËL LE GALL,
chef de cuisine au COLLÈGE COAT-MEZ
à DAOULAS

FILET DE GRONDIN-PERLON

AU CRUMBLE D'ANDOUILLE ET CRÈME DE POIREAUX,
FAR NOIR EN BRUJUNE, FLAN DE SHIITAKÉS,
PURÉE DE TOPINAMBOURS



Préparation
60 minutes



Cuisson
35 minutes



INGRÉDIENTS POUR 5 PERSONNES :

• 500 g de filets de grondin-perlon breton, sans peau et sans arêtes

Far noir en brujune : 500 g de farine • 50 cl de lait • 2 œufs • 25 cl de crème liquide • 11 g de levure • 100 g de beurre fondu • Sel et poivre

Crème de poireaux : 200 g de poireaux • 20 cl de bouillon de

légumes • 20 g de farine • 100 g d'oignons • 50 cl de crème • 50 g de beurre • Sel, poivre

Crumble d'andouille : 200 g d'andouille de vire • 200 g de pain • 50 g de lardons fumés • 1 botte de basilic • 2 échalotes • 1 tête d'ail

Flan de shiitakés : 500 g de champignons lentins ou shiitakés

• 10 g d'ail • 50 g d'échalotes • 2 œufs • 10 cl de lait • 20 cl de crème liquide • Sel et poivre

Purée de topinambours : 200 g de topinambours • 200 g de pommes de terre • 50 g de carottes • 10 cl de crème liquide • 50 g de beurre

❶ **FAR NOIR :** mélanger tous les ingrédients et mettre la pâte dans un moule graissé, à mi-hauteur maximum. Cuire au four pendant 30 à 35 minutes à 160°C. Laisser refroidir et passer au mixeur pour obtenir le brujune. Réchauffer pour servir.

❷ **CRÈME DE POIREAUX :** faire revenir les poireaux avec les oignons. Ajouter une cuillère à soupe de farine. Ajouter le bouillon de légumes, réduire d'un tiers et ajouter la crème. Ajouter le beurre coupé en petits morceaux avant de servir. Assaisonner.

❸ **CRUMBLE D'ANDOUILLE :** griller le pain frotté à l'ail. Saisir l'andouille tranchée avec les lardons et les échalotes. Ajouter le basilic haché et mixer l'ensemble.

❹ **FILETS DE GRONDIN-PERLON :** déposer les filets de grondin-perlon dans un plat adapté et

recouvrir de crumble d'andouille. Cuire 10 minutes à 180°C pour obtenir une belle coloration dorée et une cuisson nacrée.

❺ **FLAN DE SHIITAKÉS :** faire sauter les shiitakés pendant 5 minutes, à feu vif, avec l'ail et les échalotes ciselées. Laisser refroidir. Incorporer le reste des ingrédients et mixer. Assaisonner. Remplir des moules individuels beurrés et les placer dans un bain marie. Cuire au four 25 minutes à 160°C.

❻ **PURÉE DE TOPINAMBOURS :** cuire les topinambours, les carottes et les pommes de terre dans une casserole d'eau salée pendant 35 minutes. Vider l'eau, écraser le tout avec le beurre puis ajouter la crème.

❼ Dresser l'assiette avec l'ensemble des préparations. Bon appétit !

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le grondin-perlon est souvent confondu avec le rouget-barbet. Il doit son nom aux grognements qu'il émet en vidant son air en sortie d'eau. Peu connu des consommateurs, il est à la fois savoureux et très bon marché. En papillotes, en tajines, en filets ou comme ici en crumble, tout est possible avec le grondin.



DÉPARTEMENT
Finistère
Penn-ar-Bed

La recette

de JÉRÔME HAMARD,
chef de cuisine au COLLÈGE JEAN-JAURÈS
à BANNALEC

ROUSSETTE TERRE ET MER, CRÈME DE PATATE DOUCE AU PIMENT D'ESPELETTE



Préparation
20 minutes



Cuisson
20 minutes



INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES :

- 840 g de roussette (saumonette)
- 6 tranches de poitrine fumée
- 250 g de patates douces
- 1 échalote
- 20 g de beurre
- 20 cl de crème liquide
- Thym, sel, piment d'Espelette

❶ Éplucher les patates douces et les détailler en rondelles. Ciseler finement l'échalote.

Dans une sauteuse, faire fondre le beurre et faire légèrement dorer l'échalote.

Ajouter les rondelles de patates douces, faire revenir et ajouter de l'eau jusqu'à hauteur avec du thym et du sel. Couvrir et laisser cuire à couvert pendant 20 minutes.

❷ Couper la roussette en 6 tronçons de 140 g environ, envelopper chaque tronçon d'une tranche

de poitrine fumée, puis les disposer dans un plat légèrement huilé.

Cuire au four à 140°C pendant 20 minutes.

❸ Mixer les patates douces cuites, ajouter la crème et le piment d'Espelette.

❹ Dresser la sauce sur l'assiette, déposer dessus un tronçon de roussette, et accompagner de pommes de terre grenailles.

Bon appétit !

LE SAVIEZ-VOUS ?

La roussette (ou saumonette) est un poisson que l'on retrouve facilement sous nos criées bretonnes. Bon marché, riche en oméga 3, il est pêché toute l'année, un peu moins l'hiver. Avec un seul cartilage central, ce poisson n'a pas d'arêtes. Il représente donc un intérêt non négligeable pour les enfants !



DÉPARTEMENT
Finistère
Penn-ar-Bed

La recette

de CÉDRIC HOELLARD,
chef de cuisine au COLLÈGE MESCOAT
à LANDERNEAU

DOS DE LIEU NOIR EN ÉCAILLES DE BUTTERNUT MARINÉ, COMPOTÉE DE CHOU ROUGE AU MIEL, RIZ NOIR DÉFENDU



Préparation
30 minutes



Cuisson
30 minutes



INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES :

- 4 dos de lieu noir (125 g chacun)
- 2 oignons rouges
- 400 g de butternut
- 400 g de chou rouge
- 15 g de gingembre frais
- 150 g de beurre
- 1 gousse d'ail
- 2 cuillères à soupe de miel
- 2 l de bouillon de légumes
- 250 g de riz noir
- Jus de citron
- Huile d'olive
- Sel, poivre

- 1 Couper le butternut en fines lamelles et les faire mariner dans le citron et le gingembre finement haché.
- 2 Sur une plaque allant au four, placer les dos de lieu noir, les assaisonner et disposer les rondelles de butternut dessus, en chevauchement. Badigeonner d'huile d'olive.
- 3 Enfourner à 100 °C (basse température), chaleur tournante, pendant 20 minutes.
- 4 Émincer les oignons rouges et le chou, écraser et hacher la gousse d'ail.

- 5 Mettre le beurre à fondre à feu doux, ajouter l'ail et la moitié de l'oignon rouge, laisser colorer légèrement, incorporer le chou et le miel. Laisser compoter à couvert en remuant régulièrement. Si nécessaire, ajouter une louche de bouillon de légumes.

- 6 Faire revenir le reste de l'oignon rouge dans l'huile d'olive, ajouter le riz noir, le faire nacrer, mouiller avec 1,5 l de bouillon de légumes, couvrir.

- 7 Dresser les préparations dans une assiette.
Bon appétit !

LE SAVIEZ-VOUS ?

Considéré comme moins noble que le lieu jaune, le lieu noir bien frais et débarqué dans nos ports ne manque pas d'atouts. Présenté en filets, très bon marché et sans arêtes, il s'adapte à de nombreuses recettes, a un goût marqué et supporte bien les grillades. Il permet également de remplacer le cabillaud, dont la ressource est fragilisée. Il est principalement débarqué au Guilvinec et à Lorient.



DÉPARTEMENT
Finistère
Penn-ar-Bed

de CÉCILE LE GUERN, cheffe de cuisine
au COLLÈGE DES MONTS D'ARRÉE
à PLOUNÉOUR-MÉNEZ

FILET DE MERLU « FAÇON BORDELAISE », AVEC SES POMMES DE TERRE



Préparation
60 minutes



Cuisson
25 minutes



INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :

- 800 g de filets de merlu, lieu jaune ou cabillaud
- 800 à 900 g de pommes de terre

Crumble :

- 300 g de chapelure blonde

- 10 cl d'huile d'olive
- 1 botte de persil hachée
- Ail
- Sel et poivre

Velouté de poisson :

- 1 l de fumet de poisson

- 0,25 l de vin blanc
- 150 g de beurre demi-sel
- 40 g de maïzena diluée dans un peu d'eau froide
- 5 échalotes
- Ail

- ➊ Réaliser le velouté de poisson : faire réduire le vin blanc avec les échalotes hachées, ajouter le fumet, l'ail, et laisser réduire d'un tiers. Ajouter la maïzena en fouettant tranquillement jusqu'à épaississement, puis, en remuant, le beurre en morceaux. Rectifier l'assaisonnement.
- ➋ Réaliser le crumble en mélangeant l'ensemble des ingrédients.
- ➌ Dans un plat, disposer les filets entiers de poisson, en chevauchement sur une bonne épaisseur régulière (3 cm).

- ➍ Verser le velouté sur les filets et recouvrir de crumble. Il est possible, selon votre préférence, d'ajouter du persil et un peu de jus de citron.
- ➎ Enfourner à 180°C pendant 20 à 25 minutes.
- ➏ Éplucher et couper les pommes de terre en gros morceaux, les rincer et les faire cuire dans une casserole d'eau froide salée pendant 15 à 20 minutes.
- ➐ Dans une assiette, dresser les ingrédients et soupoudrer de persil frais.
Bon appétit !

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le merlu est le 3^e poisson le plus vendu sous criée. Avec peu d'arêtes et une chair délicate, ce poisson est une excellente alternative au cabillaud bien connu mais dont la ressource est fragilisée. Longtemps appelé « colin », comme d'autres espèces, il n'a rien à voir avec le colin d'Alaska ! Le merlu frais se reconnaît à sa brillance et à sa fermeté.



DÉPARTEMENT
Finistère
Penn-ar-Bed