ATELIER CUISINE SPECIAL ROCH HACHANA

Lundi 11 septembre 2017 à Dumas

Animé par Maria Roque (Chef cuisinière, Ecole Alliance GIRSA)

Tartare de daurade aux fruits de la passion (4 pers.)

Ingrédients

4 gros fruits de la passion (ou 8 petits)
300 g de filet de daurade
4 brins de coriandre
1 morceau de 2 cm de gingembre
4 cuil. à soupe d'huile d'olive
sel, poivre

Étapes

1. Coupez les fruits de la passion en deux, horizontalement. À l'aide d'une petite cuillère, évidez-les au-dessus d'un saladier pour récupérer tout le jus qui s'écoule. Gardez les coques de fruits vides.
2. Filtrez la pulpe des fruits à travers une passoire en appuyant avec le dos d'une cuillère en bois pour recueillir le plus de jus possible dans le saladier.
3. Épluchez le gingembre et râpez-le finement. Effeuillez et ciselez la coriandre. Détaillez le poisson en tout petits dés avec un bon couteau.
4. Dans un saladier, mélangez le poisson, le gingembre et la coriandre. Salez, poivrez, arrosez avec l'huile et 4 cuillerées à soupe de jus de passion. Mélangez, laissez mariner 10 min au frais.
5. Disposez les coques de fruits sur un plat de service. Remplissez-les avec le tartare, décorez avec les œufs de poisson volant et servez frais.

……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……

ATELIER CUISINE SPECIAL ROCH HACHANA

Lundi 11 septembre 2017 à Dumas

Animé par Maria Roque (Chef cuisinière, Ecole Alliance GIRSA)

Magret de canard aux fruits secs (4 pers.)

Ingrédients

2 gros magrets de canard
8 pruneaux d'Agen dénoyautés
8 abricots secs
2 oignons
huile d'olive
sel et poivre

Étapes

1. Préchauffez votre four à 220 °C.
2. Entaillez les magrets côté peau sans aller jusqu'à la chair. Salez et poivrez généreusement, côté viande.
3. Déposez l'un des magrets côté peau sur une planche et préparez la ficelle pour fermer le rôti.
4. Recouvrez le magret de pruneaux et d'abricots. Puis déposez le second magret par-dessus et ficelez-les ensemble.
5. Emincez l'oignon en rondelles et déposez-les dans le fond d'un plat. Arrosez d'un peu d'huile d'olive puis déposez le rôti par-dessus.
6. Enfournez pour 15 min à 220 °C, poursuivez la cuisson 15 min à 180°C. Servez aussitôt.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

ATELIER CUISINE SPECIAL ROCH HACHANA

Lundi 11 septembre 2017 à Dumas

Animé par Maria Roque (Chef cuisinière, Ecole Alliance GIRSA)

Cigares marocains (4 pers.)

Ingrédients

1 paquet de feuilles de briques
2 verres d'amandes
1 verre de sucre
¼ de verre de fleur d'oranger
½ verre de miel
1 verre d'eau

Étapes

1. Mélanger les amandes, le sucre et la fleur d'oranger.
2. Façonner en petits boudins. Les disposer dans la feuille de brick et les rouler en forme de cigare.
3. Sirop: Porter à ébullition ½ verre de miel, 1 verre d'eau et ¼ de verre de fleur d'oranger.
4. Frire les cigares dans l'huile chaude dans une poêle, les dorer et les tremper dans le sirop. Servir chaud.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

CIG