

# Version light ou gour avec Cyril Lignac



Gardez vos bonnes résolutions tout en dinant en famille grâce aux recettes du chef préféré des Français. Cet ancien de chez Passard et Ducasse nous a invités dans son nouvel atelier, Cuisine/Attitude, et nous a préparé un menu en deux versions : une light pour les parents et une plus gourmande pour les enfants. A vos ingrédients (ils sont regroupés au début pour vous faciliter le marché), prêts, dégustez !

## L'ENTRÉE

Pour les 2 recettes (2 adultes • 2 enfants)

- 20 minicarottes • 12 crevettes roses • 120 g de fromage blanc • 50 g de farine • 7,5 g de levure chimique • 25 g de Maizena • 1 œuf • huile de friture • huile d'olive • vinaigre balsamique blanc • 1 citron jaune • 1 citron vert • 2 gousses d'ail • 1/2 botte de coriandre • 1/2 cuil. à café de cumin en poudre • 1/2 cuil. à café de curcuma • persil • fleur de sel • sel fin • pétales de pensée (déco)

## Version light

### Salade de crevettes et de carottes au curcuma

Préparation : 30 min - Cuisson : 15 min - Repos : 20 min

- La salade de carottes** Epluchez 16 carottes.
- Faites-en cuire 8 pendant 10 min dans de l'eau bouillante salée, puis refroidissez-les dans de l'eau glacée. • Taillez-les en deux dans la longueur et réservez-les. • Pelez et hachez l'ail et la coriandre séparément.
  - Pressez le citron jaune et réservez le jus.
  - Chauffez 3 cuil. à soupe d'huile d'olive dans une casserole. • Faites-y revenir les carottes cuites 1 min, puis ajoutez le oumin et le curcuma. • Mélangez et retirez du feu.
  - Versez le tout dans un saladier et ajoutez-y la coriandre hachée, l'ail et le jus de citron.
  - Salez et réservez au frais de 15 à 20 min.
  - Taillez 8 autres carottes à la mandoline et plongez les lamelles dans de l'eau glacée.
- Les crevettes** Rincez et décoquitez-en 6.
- Ouvrez-les en deux et ôtez le boyau noir.
  - Badigeonnez d'huile d'olive, puis réservez.
- La finition** Disposez dans l'assiette 6 demi-crevettes, les carottes glacées, puis celles au curcuma nappées de leur sauce. • Parsemez de fleur de sel et de feuilles de coriandre.



Version gourmande  
Voir p. 56

# mande



## Version light

### LE PLAT

Pour les 2 recettes (2 adultes + 2 enfants)

- 1 poule • 1 bouquet garni • 4 pavés de 120 g de cabillaud • 1/2 tige de citronnelle • 1/2 botte de coriandre
- 1/4 litre de bouillon de volaille
- 3 minipoireaux • 3 navets fanes
- 1 carotte pourpre • 2 minicarottes
- 2 mini-fenouils • 2 lamelles de courgette verte • 4 lamelles de courgette jaune • 1 endive
- 4 asperges vertes • 6 haricots verts
- quelques rondelles de betterave de Chioggia • quelques pousses de salade verte • huile d'olive • 30 g de beurre • sel fin • gros sel • fleur de sel de Guérande • 1/2 cuil. à soupe de miel • le jus de 1/2 citron jaune

### Cabillaud dans son bouillon à la citronnelle et petits légumes croquants

Préparation : 30 min - Cuisson : 35 min

**Le bouillon à la citronnelle et à la coriandre** Déposez la poule dans une marmite avec 10 g de gros sel et 1 litre d'eau. • Portez à ébullition et retirez l'écume qui se forme à la surface du bouillon. • Ajoutez le bouquet garni et la citronnelle concassée, ainsi que la 1/2 botte de coriandre. • Baissez le feu et laissez cuire de 20 à 30 min. Evitez de remuer durant la cuisson pour que le bouillon ne devienne pas trouble. • En fin de cuisson, passez le bouillon au chinois.

**Le cabillaud** Déposez 2 pavés de poisson assaisonnés de sel fin dans un plat avec la moitié du bouillon chaud. • Enfourez 10 min à 100 °C (th. 3-4).

**Les petits légumes** Epluchez la carotte pourpre, taillez-la en lamelles. • Plongez-les dans de l'eau glacée. • Taillez 1 mini-fenouil de la même façon. • Faites cuire dans de l'eau bouillante salée pendant 5 min les 3 minipoireaux, 2 navets, 4 haricots, 2 lamelles de courgette verte et 2 de jaune, 2 asperges et la betterave. • Plongez-les ensuite dans l'eau glacée. • Déposez-les sur un linge et réservez au frais.

**La finition** Dans deux assiettes creuses, déposez les pavés de poisson et les légumes lustrés d'huile d'olive et de fleur de sel. • Décorez de pousses vertes, versez du bouillon chaud et dégustez sans attendre.



### Version gourmande

voir p. 56



**Version gourmande**  
 voir p. 56

## LE DESSERT

Pour les 2 recettes (2 adultes + 2 enfants)

- 650 g de purée de mangues • 150 g de sucre • 25 cl de jus d'orange • 125 g de crème liquide • safran en poudre • 2 oranges sanguines • 1 orange • 4 feuilles de gélatine
- 3 gousses de vanille Bourbon • 10 g de sucre glace • 1 kiwi • 2 litchis • 2 clémentines
- 1 banane • 1 ananas • 1 mangue • 1 pomme granny-smith • quelques framboises
- 2 fruits de la Passion • 1 rouleau de pâte feuilletée • pétales de pensée (déco)

### Préparations communes aux deux versions

**Le sorbet** Versez 75 cl d'eau dans une casserole, puis ajoutez 75 g de sucre. Laissez bouillir quelques minutes et versez sur 500 g de purée de mangues. Partagez cette préparation en deux. Parfumez une moitié avec le safran en poudre et versez-la dans la sorbetière. Faites tourner l'autre moitié. Placez les deux au congélateur.

**Le coulis** Coupez en deux les fruits de la Passion et retirez la pulpe avec une cuillère. Versez-la avec 150 g de purée de mangues et 50 g sucre dans un robot et mixez le tout. Le coulis doit être bien lisse. Passez-le au chinois pour retirer les grains des fruits de la Passion et réservez au réfrigérateur.

## Version light

### Fruits de saison sur gelée de vanille et sorbet mangue-safran

Préparation : 40 min - Cuisson : 10 min - Repos : 1 h

**La gelée à la vanille** Trempez les feuilles de gélatine dans de l'eau froide. • Pelez à vif 1 orange sanguine et coupez-la en suprêmes (prélevez les quartiers en ôtant la membrane). • Faites bouillir les 25 cl de jus d'orange dans une sauteuse. • Ajoutez les graines de 1 gousse de vanille. • Incorporez la gélatine essorée. • Versez la gelée dans deux cercles à tarte de la taille voulue, ajoutez des suprêmes d'orange et réservez au frais pendant 1 h.

**Les fruits** Épluchez et taillez en lamelles 1/2 banane, 1/2 ananas, 1/2 mangue, 1/2 pomme granny-smith, 1/2 kiwi et 2 litchis. • Levez les suprêmes de 1/2 orange sanguine, 1/2 orange, 2 clémentines. • Garnissez 2 framboises de coulis de mangue. • Réservez.

**La finition** Disposez les cercles de gelée dans des assiettes froides. • Déposez sur le dessus les fruits de manière harmonieuse. • Ajoutez une jolie quenelle de sorbet mangue-safran et quelques pétales de pensée. • Versez tout autour un trait de coulis de mangue.

## DIRECTION L'ATELIER

Par groupe de dix, les élèves de l'atelier découvrent les astuces pour cuisiner des recettes sophistiquées faciles à reproduire chez soi. Plusieurs versions sont proposées : un cours de 2 h (80 €) pour réaliser une entrée et un plat ou un plat et un dessert, un de 3 h (100 €) pour réaliser une entrée, un plat et un dessert. Accueil petit déjeuner ou goûter, dégustation avec un accord mets-vin proposé.

Cuisine Arttrade 10, cité du Petit-Thouars, 75003 Paris.  
 Rés. au 01 49 96 00 53  
 et sur [cuisinearttrade.com](http://cuisinearttrade.com).

# Version gourmande

## L'ENTRÉE

### Beignets de crevettes, carottes et fromage citronné

Préparation : 30 min - Cuisson : 5 min  
Marinade : 15 min



**La pâte à beignets** Mélanges la farine, la levure et la Maïzena, puis, dans un autre bol, l'œuf et 60 ml d'eau. Mélanges les deux préparations.

Ajoutez 45 g de fromage blanc et un zeste de citron vert. Salez et réservez au frais.

**Les crevettes** Décortiquez 6 crevettes en laissant le papillon de la queue et ôtez le

boyau noir. Mélanges l'huile d'olive et le jus du citron vert et déposez les crevettes dans cette marinade. Salez et réservez au frais.

#### La salade de carottes

Epluchez 4 carottes en gardant 2 cm de fane. Passez-les à la mandoline pour former des lamelles. Réservez dans de l'eau glacée. Préparez le vinaigrette avec de l'huile d'olive, du vinaigre balsamique blanc et salez. Vous la verserez sur les carottes au dernier moment.

**Le fromage blanc** Dans un saladier, mélangez 75 g de

fromage blanc et un zeste de citron vert. Salez et réservez au frais.

**La finition** Avant de servir, trempez les crevettes dans la pâte à beignets, en les tenant par le papillon, puis plongez-les dans un bain d'huile de friture à 180 °C. Attendez une belle coloration et sortez-les. Déposez-les sur un papier absorbant et salez. Dressez les assiettes aussitôt avec 3 beignets de crevette, des carottes fines en salade, du fromage blanc citronné. Décorez de pensées et d'un brin de persil.

## LE PLAT

### Cabillaud au beurre noisette et petits légumes glacés au miel

Préparation : 20 min - Cuisson : 25 min



#### Les petits légumes glacés

Epluchez les minicarottes. Faites cuire à l'eau bouillante salée pendant 5 min 1 petit navet, 2 haricots, 2 lamelles de courgette jaune, 1 mini-fenouil, 2 asperges et les minicarottes. Plongez-les ensuite dans de l'eau glacée, puis

déposez-les sur un linge et réservez au frais.

**Le cabillaud** Dans une poêle chaude, versez un trait d'huile d'olive et une noix de beurre. Quand celui-ci est coloré et mousseux, déposez 2 pavés de cabillaud, salez. Faites cuire côté peau en premier, arrosez de beurre et donnez une belle coloration, retournez les pavés et continuez à colorer. Gardez la poêle avec le jus de cuisson, finissez de cuire le poisson au four pendant 7 min

à 180 °C (th. 6). Retirez la peau, parsemez de fleur de sel. Versez le jus de citron jaune dans la poêle, mélangez, puis donnez une petite ébullition. **La finition** Réchauffez les légumes dans une sauteuse, nappez avec le bouillon de volaille, glacez et ajoutez 1/2 cuil. de miel. Dans les assiettes chaudes, déposez les pavés de cabillaud, ajoutez dessus les légumes, quelques feuilles d'endive et nappez avec le beurre noisette.

## LE DESSERT

### Salade de fruits à la vanille, sorbet mangue et palmiers

Préparation : 40 min - Cuisson : 10 min



#### La chantilly à la vanille

Versez la crème bien froide dans un robot, ajoutez le sucre glace et les graines de 1 gousse de vanille, montez en chantilly bien ferme et versez-la dans une poche munie d'une douille cannellée. Réservez au frais.

#### La salade de fruits

Taillez en brunoise 1/2 kiwi,

1/2 orange sanguine, 1/2 orange, 1/2 banane, 1/2 ananas, 1/2 mangue et 1/2 pomme granny-smith. Réservez au frais.

**Les palmiers** Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Mélanges 25 g de sucre semoule avec les graines de 1 gousse de vanille. Déroulez la pâte feuilletée et parsemez-la de ce sucre vanillé. Roulez la pâte sur deux côtés en même temps afin d'obtenir la forme du palmier. Détaillez en tranches et faites-les cuire sur une plaque habillée de papier

sulfurisé. Déposez une autre feuille de papier sulfurisé sur le dessus. Remettez une plaque pour éviter que la pâte feuilletée ne gonfle. Enfouissez pour 10 min. Les palmiers doivent être bien dorés.

**La finition** Dans des assiettes creuses, versez la salade de fruits, déposez un joli nid en chantilly. Formez une belle quenelle de sorbet à la mangue et déposez-la dessus, ainsi qu'une framboise remplie de coulis. Versez tout autour un trait de coulis de mangue. Servez avec les palmiers.