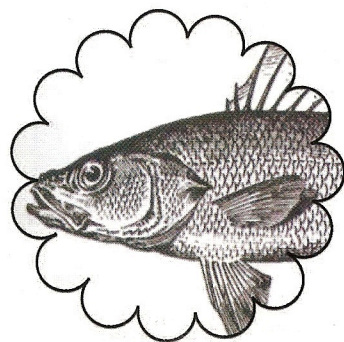


Cuisiner le loup avec Dominique Frérard (Maître Cuisinier De France, Les Trois Forts, Marseille)

Le loup de Méditerranée (Bar d'Atlantique), est un poisson d'eaux côtières à l'allure bleutée et aux grands yeux noirs. Plutôt maigre, à la chair fine et blanche, il est très apprécié des gourmets et présente l'avantage de ne contenir que peu d'arêtes ! Lors de votre choix, préférez un « bar de ligne » plutôt qu'un poisson pêché dans les filets des chaluts. Qu'il soit poché, braisé, grillé ou en croûte de sel, notre loup saura séduire grâce à la délicatesse et la fermeté de sa chair.



Raviole ouverte de loup aux légumes de Provence, bouillon perlé à l'huile d'olive



Ingrédients (4 personnes)

2 feuilles de raviolis chinois/personne
1 filet de loup ou une portion de 140g net/personne

Légumes de Provence selon le marché :

300g d'asperges blanches, violettes et vertes en primeur du Vaucluse pour de belles couleurs dans l'assiette
350g de légumes fanes (navets blancs, betteraves jaunes et rouges, carottes)

Une huile d'olive vierge de qualité

Un peu de crème liquide

1 paquet de coriandre fraîche pour le «peps» du bouillon

1 bouillon de volaille (frais ou déshydraté)



La Villa des Chefs
d'Aix en Provence accueille
de grands Chefs cuisiniers,
pâtisseries et leurs Sommeliers. Des
journées de convivialité et d'exception
autour de cours de cuisine.

www.lavilladeschefs.com

Contact et réservations :

06 64 84 60 48

06 99 48 60 48

1 - Cuire les légumes fanes et les asperges séparément à l'anglaise (la cuisson doit être croquante ou al dente)

* Cuire à l'anglaise signifie cuire des légumes dans un départ d'eau bouillante fortement salée pour les légumes verts pour permettre de conserver la chlorophylle et moyennement pour les autres. Cette cuisson est valable pour tous les légumes (sauf les pommes de terre qui demandent un départ à l'eau froide). Il faudra rafraîchir les légumes sitôt cuits dans de l'eau glacée et les égoutter dès qu'ils sont rafraîchis.

2 - Cuire les raviolis chinois à l'anglaise (2 minutes), les rafraîchir aux glaçons et les disposer à plat sur un plateau entouré de film alimentaire huilé à l'huile d'olive (le truc du Chef).

3 - Faire suer les échalotes à l'huile d'olive

* Faire suer des échalotes signifie leur enlever un maximum d'humidité pour en récupérer un maximum de saveur. Pour cela, il suffit d'émincer finement les échalotes et les faire fondre dans un peu d'huile d'olive dans une poêle avec une pincée de sel. Baisser légèrement le feu et cuire jusqu'à ce que l'échalote devienne translucide mais pas colorée.

4 - Glacer les légumes

* Glacer des légumes signifie ajouter une noix de beurre dans la poêle et mouiller à hauteur avec un fond de volaille. Laisser réduire, les légumes deviennent brillants.

5 - Mélanger les asperges, les légumes fanes et les échalottes revenues

Le truc du chef : ajouter la betterave en dernier, si non tous les légumes vont rougir!

6 - Cuire à la plancha (ou à la poêle) les filets de loup pour en saisir la chair

7 - Dresser en assiette creuse, une perle d'huile d'olive au centre. Déposer la première raviole au fond, ajouter les légumes revenus et le loup en laissant dépasser les pointes d'asperges de chaque côté. Couvrir avec la deuxième raviole non sertie et légèrement repliée sur un côté (idée d'une « raviole ouverte »).

8 - Mettre au four doux (100°C) pour un maintien en température durant 2/3 minutes. Ajouter à la sortie le bouillon de volaille avec quelques feuilles de coriandre ciselées et quelques gouttes d'huile d'olive.

Le tour est joué ...

Le nez du Sommelier : Accorder avec un blanc structuré et fin de type Chateau La Verrerie.

Offert par

la Marseillaise

