



L'atelier gourmand

Coulibiac de saumon

Farce

- 225g filet de merlan (ou cabillaud, lieu jaune, tacaud ou églefin)
- 110g pain de mie
- 150g crème fleurette
- 75g œufs
- 3g sel sauce
- 7g ciboulette

Mixer le filet de poissons avec le pain de mie. Ajouter crème et œufs. Bien émulsionner puis sel sauce et ciboulette juste quelques tours de cutter.

Riz

- 15g oignons jaunes
- 15g beurre
- 75g riz basmati
- 35g fumet de poissons ou jus de moules
- 120g eau

Suer les oignons dans le beurre, ajouter le riz et le faire chauffer puis les liquides chaud. Cuire au four à 160/180° à couvert jusqu'à quasi absorption.

Perles du Japon

- 10g perles du Japon
 - 220g eau
- Cuire doucement jusqu'à transparence

Saumon cuit

- 500g saumon d'Ecosse LR cru

Champignons

- 200g champignons de Paris

Passer rapidement les champignons à l'eau, couper en cubes de 10, citronner légèrement et poêler vivement avec un peu de beurre ; arrêter la cuisson avec un peu de crème fleurette.

Mélanger la farce avec le riz, les perles du Japon, les champignons et le saumon cuit.

Crêpes aux fines herbes

- 100g farine pâtissière
- 3g sel sauce
- 4g fines herbes
- 220g lait cru
- 60g œufs
- 20g beurre

Cuire sur poêle Téfal

Epinards

- 250g épinards frais

Cuire à l'anglaise dans l'eau salée et refroidir de suite dans la glace pour fixer la chlorophylle. Egoutter et bien presser dans ses mains

Montage

Chemiser un moule type « gouttière » avec les crêpes. Déposer la moitié de la farce puis les épinards et les œufs coupés en quartiers. Finir de remplir le moule avec le restant de farce. Réserver au frigo une nuit.

Le lendemain, emballer le coulibiac à l'aide de la brioche. Dorer et cuire à 180°

Sauce à coulibiac *pour 15 personnes*

- 750g crème fleurette
- 2 jus de citron
- 120g beurre
- 30g roux
- 30g fines herbes

Faire bouillir la crème et le jus de citron

Ajouter le roux puis, hors du feu, le beurre en morceaux

Refroidir et ajouter les fines herbes. Mixer ou non pour colorer la sauce (c'est au choix)

Brioche

- 500g de farine de gruaux
- 12g levure de bière
- 10g eau
- 275g œufs
- 30g sucre semoule
- 10g sel fin
- 350g beurre

Ramollir dans la cuve la levure avec l'eau ; ajouter la farine tamisée puis les œufs petit à petit.

Pétrir en vitesse moyenne pour ne pas échauffer la pâte puis ajouter le sel et le sucre et enfin le beurre tempéré en morceaux.