

Cours de cuisine géant - salé - Justine Piluso

Recette : Roulé de feuilles de blettes farcis, sauce tomate

Matériel pour un établi (4 personnes) :

Couteaux	4
Cuillères à soupe	4
Planche à découper	2
Plaque de cuisson	1
Poêle	1
Presse-ail	1
Cuillère en bois	1
Cul-de-poule grand	1
Bol pour sauce tomate	1
Bol garniture cuite	1
Torchon propre	1
Assiettes pour dégustation	4
Couverts pour dégustation	4

Ingrédients pour un établi (4 personnes)

Blettes	4
Oignon nouveau	3 tiges
Gousse d'ail	1
Fromage de chèvre frais	300g
Tomates séchées à l'huile	75g
Concombre	1
Pomme	1
Pulpe de tomate	200
Basilic frais	À dispo
Sel	1 salière
Poivre	1 poivrière
Curry	1 petit bol
Sucre	1 petit bol

Découpage recette :

Blanchir les feuilles de blettes

1. Séparer les feuilles des côtes.
2. Tailler les feuilles en 4.
3. Éplucher les côtes et les tailler en brunoise.
4. Blanchir les feuilles dans l'eau bouillante salée (30s), puis refroidir.
5. Égoutter à plat dans un torchon propre.

Faire la première garniture cuite

6. Émincer le blanc de l'oignon nouveau
7. Récupérer l'huile des tomates séchées, la verser dans la poêle
8. Faire suer les côtes de blettes et oignons émincés pendant quelques minutes
9. Presser l'ail à travers le presse-ail, l'ajouter dans la poêle.
10. Verser cette préparation dans un petit bol.

Faire la deuxième garniture crue

11. Tailler la pomme en brunoise
12. Éplucher le concombre, retirer l'intérieur, le mettre de côté, et couper la chair ferme en brunoise
13. Tailler les tomates séchées en morceaux
14. Mélanger les tomates séchées, les pommes, le concombre dans un bol
15. Ajouter le fromage frais et le basilic, mélanger
16. Déposer les feuilles de blettes sur la planche à découper, nervure vers le haut
17. Disposer une bonne cuillère de farce, puis enrouler la feuille
18. Lustrer avec l'huile restante des tomates séchées
19. Suer quelques minutes, saler et poivrer, puis couper et ajouter l'ail râpé. Débarrasser. (Ne pas laver la poêle).

Faire la sauce tomate

20. Émincer les verts d'oignons.
21. Dans la même poêle, faire rissoler les verts d'oignons et l'intérieur du concombre
22. Ajouter ensuite le curry, faire revenir
23. Ajouter un peu d'eau de cuisson des blettes, laisser réduire
24. Ajouter la pulpe de tomate, laisser compoter puis rectifier l'assaisonnement

Modération

Biographie de Justine : Justine Piluso, révélée par "Top Chef", a été formée à l'Institut Paul Bocuse. Elle mêle ses racines italiennes à la finesse de la gastronomie française, pour transformer chaque repas en un moment de partage et de plaisir. Justine apporte sa touche unique non seulement à travers ses établissements, mais aussi en animant l'émission "Batch Cooking" sur Téva, où elle propose des recettes à la fois simples et exquises. La devise de Justine ? « *Presque tous les problèmes peuvent se régler par la cuisine. Et les autres ? Peut-être par le sourire...* »

Actualité : ouvre une table d'hôtes à St Ouen

Les blettes

Poirée, blette ou bette : il s'agit de la même plante potagère, à ne pas confondre avec le cardon, dont le goût est plus proche de l'artichaut. Présente sur les étals d'avril à novembre, la blette est un légume méditerranéen consommé depuis l'Antiquité. La blette est source de vitamine C et bêta-carotène, concentrés dans les feuilles vertes. Dans la blette, tout se mange : feuilles et côtes. Pour enlever l'amertume de ses feuilles, ajoutez une pincée de bicarbonate dans l'eau de cuisson.

Le fromage de chèvre frais

Au printemps, c'est la pleine saison du chèvre frais : en effet, la période de reproduction des chèvres est naturellement en automne. Ce qui explique que quelques mois plus tard, une fois la lactation déclenchée, on puisse avoir du lait de chèvre et donc du fromage de chèvre ! Et oui, il y a une saison pour chaque fromage... d'ailleurs, l'été, c'est la saison du reblochon, qui n'a besoin que de quelques semaines d'affinage (6 à 8 semaines), même si on le mange plutôt en hiver.