

LA RECETTE DU CHEF

CARL
GILLAIN,
DE L'AGATHOPÈDE



CABILLAUD À L'ÉGOPODE



Difficulté : difficile
Pour 4 personnes
Prix : ●●

Ingrédients : 2 filets de cabillaud - 175 gr de Yuzu - 100 gr d'œufs entiers - 425 gr de beurre - 75 gr de fumet de poisson - 50 gr de beurre noisette - 40 gr de poudre de maltodextrine - 40 gr de câpres frais - 1 céleri en branches - jeunes pousses d'égo-pode - sel.

1. Nettoyer le cabillaud, mettre sous vide et cuire 20 minutes à 60 °C avant de lever la chair des arêtes.
2. Mettre yuzu, beurre, œufs entiers, fumet de poisson et sel au thermomix et monter à 65 °C en vitesse 8. Mettre en siphon avec 2 cartouches de gaz.
3. Mélanger beurre noisette, maltodextrine et sel pour obtenir la poudre la plus fine possible. Souffler les câpres frais à la friteuse pendant 10 secondes, les saler à la sortie de friteuse.
4. Éplucher les branches de céleri et les faire blanchir dans de l'eau salée. Glacer au sucre et conserver dans du jus de céleri et égo-pode.
5. Dresser le tout et recouvrir généreusement de jeunes feuilles d'égo-pode passées 30 secondes à la vapeur.

LA RECETTE DU LECTEUR

LIONEL RAWAY,
DE CUISINE
SAUVAGE



TOMATE MOZZARELLA ET ÉGOPODE



Difficulté : très facile
Temps de préparation : 15 minutes
Temps de cuisson : 5 minutes
Pour 4 personnes
Prix : ●

Ingrédients : 3 tomates - 200 gr mozzarella - 20 gr égo-pode - 70 ml huile d'olive - 35 ml vinaigre balsamique - 16 pc petites feuilles d'égo-pode - sel - poivre.

1. Laver, équeuter et monder les tomates avant de les trancher sur une épaisseur de 2 à 3 cm.
2. Laver puis éponger l'égo-pode. Réserver quelques petites feuilles pour le plat et les réserver ; réaliser une fine brunoise avec les tiges (=pétioles plus exactement).
3. Trancher la mozzarella et préparer une vinaigrette avec l'huile et le vinaigre.
4. Cuire une fine tranche de lard au four cuire +/- 5 minutes à 250° pour la garniture.
5. Dresser : couvrir de vinaigrette, de fleur de sel et de poivre et parsemer de la brunoise d'égo-pode.

ACTUALITÉS

10 & 11 OCTOBRE À OHEY

Week-end nature et cuisine sauvage

Deux jours d'immersion en pleine nature, à la découverte des plantes comestibles d'automne : aux abords du château de Hodoumont, entre forêt et prairie, préparer ses repas à partir de la cueillette automnale, boire l'eau à la source, profiter des produits de la ferme, vivre la veillée au coin du feu, dormir à la belle étoile (ou sous tente)... Une expérience à vivre ! 99 €/pers. Plus d'infos et réservations sur www.cuisinesauvage.org

ATELIER CUISINE À DOMICILE ?

Cuisine sauvage organise des ateliers cuisine à la demande. Facile : il vous suffit de rassembler 10 personnes et de choisir la date. Un animateur se rendra chez vous pour repérer les lieux et composer un menu, qui sera cuisiné par chacun de vos invités au terme d'une balade et d'une cueillette. Une activité des plus conviviales à faire chez soi pour une fête de famille ou une journée entre collègues !



Retrouvez tous les conseils,
les recettes et les actualités
du moment sur le site
www.cuisinesauvage.org