



**Atelier de cuisine**



**avril 2014**

Les fêtes de Pâques viennent de s'achever et déjà à l'atelier de cuisine, les passionné(e)s de la gastronomie italienne ...et ailleurs ont proposé diverses spécialités d'ici, d'Italie et ailleurs.



C'est bien le plat d'ici qu'Andrée Heitz a présenté et détaillé et proposé à la dégustation pour les membres de l'atelier de cuisine : la baguette de Saint Môret et jambon, une entrée apéritive délicieuse, aux couleurs multiples sur fond de fromage blanc.

Pendant les explications, Charles, Jérôme et d'autres s'affairaient à la préparation du bouillon de légumes pour le risotto : lavage, découpage des produits frais, cuisson du bouillon.

Enza Schaack, quant à elle, a confectionné dans son "usine" (comme dit souvent son mari Christian) en fait sa cuisine, la fameuse torta pasqualina, la tourte de Pâques maigre et légère, avant de poursuivre sur la mousse au citron finale.



Carmen Romano a ensuite raconté ses aventures culinaires auprès d'un mari ...envahissant sa cuisine par gourmandise, au moment de l'élaboration de la Parmiggiana, autre spécialité riche sans viandes, mais agréablement savoureuse grâce à l'alchimie des ingrédients comme l'aubergine, la tomate, le basilic, la mozzarella et la quantité abondante de Parmesan.



Puis le tour d'Ornella Piccirillo-Hahn a comblé les membres présents avec la Pastiera Napoletana : un délice qui ne manque jamais sur la table napolitaine de Pâques. Chaque famille méridionale a sa conception, chacune savoureuse. Par exemple, à Naples, on met des grains précuits de blé ; à Campobasso, c'est avec du riz précuit et c'est aussi succulent, mais toutes les pastiera ont les arômes de "mille fiori", de cannelle, de liqueur...



Le Risotto aux asperges vertes a été long et laborieux. Pendant que Charles hachait menu le persil, Camille, Marie-France et Marie Antoinette tronçonnaient les légumes, Jean Lou s'occupait de la mise en température des appareils.

Alphonse Romano aux commandes recevait des avis qu'il n'entendait pas.

"Tu devrais éplucher tes asperges ! réponse : Non, on n'épluche pas les vertes

"Tu devrais hacher menu les oignons nouveaux ! réponse : Non, ils vont confire

"Tu devrais augmenter la température de cuisson ! réponse : tu as raison, on fait comment...

"Ça commence à être long ! réponse : tu as raison, on fait comment..."

"On goûte d'abord la Parmiggiana et ensuite le risotto ! réponse : d'accord.

En effet, le risotto, malgré l'arrêt des appareils a poursuivi sa cuisson lentement en absorbant le liquide, ce qui l'a rendu plus compacte et restant tout aussi savoureux...



En conclusion, une belle réunion conviviale et festive.

François Moni, membre d'ACFI et du club de voile et son épouse Evelyne ont proposé pour le prochain atelier de cuisine la confection des tortelli, ces délicieuses pâtes farcies que l'on peut aussi appeler selon la forme et la grosseur, des ravioli ou agnolotti ou cappelletti, etc...



# Baguette fourrée Saint Moret - jambon



## Ingrédients (pour 20 à 25 parts) :

- 1 barquette de fromage St Moret (boîte familiale)
- 1 baguette Parisienne de pain
- 100 gr de beurre
- 2 œufs durs
- 200 gr de dés de jambon
- 125 gr de gruyère
- 10 petits cornichons

## Préparation :

1. Préchauffer le four à 180° (thermostat 6)
2. Couper le beurre, les cornichons, les dés de jambon et les œufs durs en petits morceaux. Ajouter le Saint Moret et le gruyère râpé. Mélanger tous les ingrédients.
3. Couper la baguette dans le sens de la longueur, retirer la mie et fourrer avec le mélange.
4. Emballer la baguette dans du papier aluminium (à serrer fermement). Mettre au four pendant 20 minutes à 180°.
5. A cuisson terminée, laisser refroidir 30 mn puis mettre au frigo jusqu'au lendemain.
6. Au moment de servir, couper la baguette en tranche de 1 cm maxi.

**Andrée Heitz**

# Torta Pasqualina



## Ingrédients :

- 350 g de blettes
- 150 g de ricotta
- 50 g de parmesan râpé frais
- 20 g de Pécorino râpé frais
- 2 confections de pâte feuilletée
- 5 œufs
- Sel, poivre

## Préparation :

1. Nettoyer, laver et blanchir les blettes pendant environ cinq minutes dans l'eau bouillante salée. Egoutter et bien essorer. Retirer la côte centrale. Hâcher suffisamment. Réserver.
2. Dans un saladier suffisant, écraser la ricotta, un œuf, le parmesan et le pécorino, sel et poivre. Bien mélanger l'ensemble.
3. Ajouter les blettes hâchées. (vous pouvez aussi faire le choix de laisser les blettes entières et donc non hachées)
4. Prendre un plat à tarte à bord assez haut, d'un diamètre d'environ 20 cm. Déposer la pâte feuilletée déjà prête avec sa feuille de papier sulfurisé.
5. Remplir ensuite la tourte de la préparation ci-dessus. Former trois ou quatre cavités équidistantes l'une de l'autre et y casser un œuf dans chaque puits.
6. Fermer la tourte avec l'autre pâte feuilletée, en y pliant la pâte en excès. Avec un jaune d'œuf et un pinceau, mouiller la surface, puis la perforer avec une fourchette.
7. Mettre au four préalablement chaud à température de 200° pendant environ 50 minutes. (vérifier en fonction de votre four)



Enza Schaack

# Parmigiana di Melanzane

ou

## Gratin d'aubergines

### Ingrédients pour 4/6 personnes :

- 1 kg d'aubergines
- 2 kg de tomates bien mûres ou 4 boîtes de tomates en cubes
- 200 g de parmesan fraîchement râpé
- Mozzarella en quantité suffisante
- feuilles de basilic en grande quantité
- 1 gousse d'ail (facultatif, mais cependant aromatisant)
- sel, poivre
- huile d'olive



### Préparation :

1. Laver les aubergines, les essuyer, ne pas les peler et les trancher dans le sens de la longueur ; les étendre sur un plan légèrement incliné, les saler et les laisser dégorger de leur eau de végétation pendant au moins une heure.
2. Puis les rincer, les essuyer et les essorer.
3. Dans une poêle à frire, chauffer l'huile d'olive, poser les aubergines en les retournant pour qu'elles dorent de chaque côté.
4. Pendant ce temps, préparer la sauce en respectant la méthode :
  - deux cuillères à soupe d'huile d'olive dans laquelle on aura finement coupé une gousse d'ail (sans son germe). Laisser dorer, sans brûler !
  - verser ensuite les boîtes de tomates ou les tomates fraîches en pulpe (dont la peau les graines ont été préalablement retirées) et laisser mijoter lentement pendant deux heures. Pour enlever l'acidité liée aux tomates, ajouter deux morceaux de sucre à la sauce. Saler, poivrer. A la fin de la cuisson, feu éteint, ciseler d'abondantes feuilles de basilic dans la sauce ainsi mijotées. Laisser reposer et tiédir.
5. Découper en petits dés, la mozzarella, râper le parmesan.
6. Tout est à disposition pour la préparation au four.
7. Dans un plat allant au four, haut de 5 à 6 cm, avec une louche, déposer une couche de sauce tomate pour la base, puis disposer les tranches d'aubergines, saupoudrer de parmesan, éparpiller les dés de mozzarella, remettre de la sauce tomate et enfin quelques feuilles de basilic déchirées avec les mains. Recommencer l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients en ayant soin de terminer avec la sauce tomate, puis le parmesan et enfin la mozzarella, sel et poivre du moulin et un filet d'huile d'olive.
8. Laisser cuire environ 35 à 40 minutes à 180 degrés. Laisser reposer avant de servir.

Carmen Romano

# Risotto aux asperges vertes

## Ingrédients pour quatre à cinq personnes :

- 400 g de riz italien, pour risotto (*arborio ou carnaroli, ce sont les meilleurs*)
- 800 ml de bouillon de volaille et 800 ml d'eau de cuisson des asperges vertes
- 250 g d'asperges vertes
- 1 oignon blanc moyen
- 25 cl de vin blanc sec
- 60 g de beurre et
- une cuillère à soupe d'huile d'olive
- 80 g de parmesan râpé frais
- 100 g de jambon cru ou Speck italien, coupé en lanières
- 100 g de gorgonzola au mascarpone
- Sel, poivre du moulin
- Persil plat haché fin



## Préparation :

- Porter à ébullition une grande casserole d'eau. Plonger les asperges lavées et les faire blanchir pendant environ cinq minutes, les sortir et arrêter leur cuisson et les rincer dans de l'eau très froide. Les asperges doivent être al dente. Egoutter, couper des tronçons en biseaux de 3 cm environ. Réserver les pointes d'asperges.
- Verser le bouillon de volaille et le liquide de cuisson des asperges dans une casserole et porter à ébullition, puis maintenir au chaud.
- Chauffer l'huile d'olive et 30 g de beurre dans une sauteuse à bord haut. Ajouter l'oignon émincé, les lanières de jambon et faire confire sans colorer. Compléter avec les rondelles biseautées d'asperges, à l'exception des pointes. Ajouter le riz et bien remuer pendant 1 à 2 minutes : le riz ne doit pas brûler mais devient translucide. A ce moment, verser le vin blanc sec et laisser évaporer.
- Prendre une louche de bouillon et l'ajouter au riz. Mélanger constamment avec une cuillère en bois jusqu'à ce que le liquide ait été absorbé. Incorporer à nouveau une autre louche et répéter l'opération. Procéder ainsi pendant la cuisson du risotto en continuant à verser par louche (environ une quinzaine de minutes maxi). Goûter le riz, ajouter les pointes d'asperges, saler si nécessaire : le temps de cuisson peut varier selon la grosseur du riz.
- Stopper la cuisson. Retirer du feu. Mélanger énergiquement le beurre restant et le parmesan râpé. Ajouter le poivre du moulin.
- Laisser reposer et servir en saupoudrant de parmesan râpé frais et quelques copeaux, et du persil plat haché fin.

**Alphonse Romano**  
*Mamma mia, è buonissimo !*

**Attention !** Le riz servant au risotto ne doit jamais être préalablement lavé, ni rincé !

# PASTIERA NAPOLETANA

## Ingrédients pour une tarte :

- 500 g de grains cuits de blé (existe en boîte dans les épiceries italiennes)
- 1 litre de lait entier
- 500 g de ricotta
- 700 g de sucre fin
- 4 blancs d'œuf
- 8 jaunes d'œuf
- 100 g de beurre
- 1 citron
- 1 gousse de Vanille
- 1 bâton de Cannelle
- 5 cl d'Eau de fleur d'oranger
- 5 cl de rhum



## Préparation :

1. Cuire pendant 45 mn, les grains de blé avec un litre de lait, la vanille, deux cuillères à soupe de sucre fin, le bâton de cannelle et l'écorce râpé du citron.
2. A la fin de la cuisson, retirer la gousse de vanille et le bâton de cannelle puis à l'aide d'un moulin à légumes, passer la composition ci-dessus. Ajouter le beurre ramolli. Mélanger et laisser reposer et refroidir dans un grand récipient suffisant.
3. Pendant ce temps, confectionner la pâte sablée (voir préparation ci-dessous).
4. Tamiser la ricotta et la mélanger avec 300 g de sucre.
5. Dans un bol, séparer les jaunes et les blancs des œufs. battre tous les jaunes d'œuf avec le sucre restant. Monter quatre blancs d'œuf en neige.
6. Ajouter à la composition de grains, la ricotta sucrée, les jaunes d'œufs sucrés. Parfumer avec rhum et fleur d'oranger et enfin incorporer délicatement les blancs en neige.
7. Etendre la pâte sablée dans le moule préalablement beurré et fariné pour éviter de coller les parois. Garder un peu de pâte pour la décoration.
8. Verser la préparation de grains et ricotta sur la pâte et bien l'étaler.
9. Avec la pâte restante, former des lanières à déposer sur l'ensemble pour former ainsi des petits losanges sur le dessus.
10. Mettre au four préalablement mis à température de 180° et cuire pendant environ 45 mn. Toutefois, vérifier par rapport à la cuisson habituelle du four utilisé.
11. Laisser reposer avant de démouler et de servir.
12. Le plat est meilleur s'il est servi le lendemain.

## Confection de la pâte sablée

**Ingrédients :** 500 g de farine + 250 g de sucre semoule + 2 œufs et 1 jaune + 200 g de beurre + 1 zeste de citron + vanille + cannelle +1 pincée de sel

**Préparation :** Dans un bol, délayer les œufs avec le sucre en poudre et une pincée de sel. Mettre la farine dans un saladier suffisant, faire un puits au centre, verser le contenu du bol et le zeste de citron, puis le beurre ramolli.

Malaxer sur le plan de travail jusqu'à obtenir une pâte homogène. Etaler au rouleau.

**Ornella Piccirillo-Hahn**

# Pastiera napoletana (en images)

1-2-3-4-5-6 / Préparation de la pâte sablée



7-8-9 / Cuisson des grains de blé avec un litre de lait, la vanille, deux cuillères à soupe de sucre fin, le bâton de cannelle et l'écorce râpée du citron.



10-11-12-13-14-15 / A la fin de la cuisson, retirer la gousse de vanille et le bâton de cannelle puis à l'aide d'un moulin à légumes, passer la composition ci-dessus. Ajouter le beurre ramolli. Mélanger et laisser reposer et refroidir dans un grand récipient suffisant.

Tamiser la ricotta et la mélanger avec 300 g de sucre. Dans un bol, séparer les jaunes et les blancs des œufs. battre tous les jaunes d'œuf avec le sucre restant. Monter quatre blancs d'œuf en neige. Ajouter à la composition de grains, la ricotta sucrée, les jaunes d'œufs sucrés. Parfumer avec rhum et fleur d'oranger et enfin incorporer délicatement les blancs en neige.



16-17-18-19-20-21-22-23-24 / Etendre la pâte sablée dans le moule préalablement beurré et fariné pour éviter de coller les parois. Garder un peu de pâte pour la décoration. Verser la préparation de grains et ricotta sur la pâte et bien l'étaler.

Avec la pâte restante, former des lanières à déposer sur l'ensemble pour former ainsi des petits losanges sur le dessus.



# Mousse au citron simple



Temps de préparation : 25 minutes - Temps de cuisson : 15 minutes

## Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 3 beaux citrons
- 5 œufs
- 200 g de sucre semoule
- 20 g de maïzena
- 15 cl d'eau
- 1 blanc d'œuf
- 1 cuillère à soupe de crème fraîche épaisse

## Préparation de la recette :

1. Laver et nettoyer les citrons en les frottant, puis en extraire le zeste et le râper.
2. Presser le jus des citrons et le réserver.
3. Dans une terrine, casser les œufs, puis les fouetter avec le sucre jusqu'à ce que le mélange devienne mousseux.
4. Y incorporer ensuite la maïzena, puis le zeste râpé, le jus de citron en filet et bien mélanger.
5. Porter 15 cl d'eau à ébullition, puis la verser sur la préparation précédente et laisser cuire 10 min en remuant sur feu doux.
6. Hors du feu, battre régulièrement la mousse en même temps qu'elle refroidie.
7. Battre le blanc en neige très ferme avec une pincée de sel, puis l'incorporer au mélange tiédi avec 1 cuillère à soupe de crème fraîche.
8. Déposer la mousse au réfrigérateur, puis la battre une dernière fois juste avant de la servir et déguster.

Enza Schaack