



Secrets de chefs

Chut!

Des secrets, tout le monde en a et un secret devrait rester... secret! Mais il y a des secrets que l'on se transmet entre amis. Nous avons fait notre petite enquête et espérons vous faire découvrir certains trucs ou astuces pour réussir en cuisine.

Texte: Marianne Avanthay

N'oubliez pas qu'il est fondamental d'avoir le sens du goût bien développé. Il faut goûter à ce que vous préparez.

La combinaison de différentes saveurs est un autre secret. Créez, inventez, innovez ! Pour une simple sauce tomate, soyez attentifs : plus il y a d'eau dans les tomates, moins elles auront de goût. Choisissez donc bien vos tomates, épluchez-les en les immergeant une minute dans de l'eau bouillante. Dans une casserole, mettez vos tomates, un rien de vanille, sel et poivre, quelques gouttes d'une bonne huile d'olive et du basilic. Faites fondre les tomates dans la casserole avec tous ces ingrédients et passez au tamis en fin de cuisson. Mmmm !

Nous avons demandé à des chefs de lever le voile sur un de leurs secrets en cuisine...

Les secrets du Zozoï

ESCALOPES DE VEAU PANÉES
DITES À LA MILANAISE

Ingrédients :

- escalopes de veau
- papier film de cuisine
- rouleau à pâtisserie
- œufs
- farine

- chapelure
- parmesan râpé

Comment s'y prendre:

Battre la viande entre le papier film pour qu'elle devienne bien plate et fine de 2mm.

Passer la viande dans la farine, puis dans l'œuf battu et dans le mélange de 40% chapelure et 60% parmesan.

Faites frire la viande dans une poêle bien chaude avec de l'huile végétale.

Le résultat est surprenant.

A servir éventuellement avec un petit beurre au citron, câpres et persil.

L'astuce se trouve dans l'ajout et le mélange de parmesan dans la chapelure. Le résultat est incomparable.

Les secrets du Briçonnet

Nous avons questionné Lionel du restaurant le Briçonnet pour connaître un de ses secrets. Il a une carte très fraîche pour l'été. Nous espérons un secret de salade ou de gaspacho. Peine perdue ! Le secret de leur brillante réussite consiste dans la bonne humeur permanente et l'accueil chaleureux que toute l'équipe réserve à ses clients.

Il est fortement recommandé de réserver



Secrets de chefs



CASSEROLE DE COLIN À LA MARINIÈRE

ses places, aussi bien au restaurant La Antigua qu'au Briçonnet. On dit que la bonne humeur est contagieuse, allez donc y faire un plein de bien être !

Le secret du restaurant Eddy & Marisa Beach

CASSEROLE DE COLIN À LA MARINIÈRE

Ingrédients pour 3 personnes:

- 1 kg. de colin
- 200 grs de clovisses
- 200 grs de crevettes décortiquées
- 400 grs de moules
- 100 ml. de vin blanc
- 100 ml. de bouillon de poisson
- 1 tomate mûre
- 1 oignon haché fin
- 1 gousse d'ail hachée fine
- 2 ou 3 feuilles de laurier
- Un peu de farine

- De l'huile d'olive extra vierge
- Une pincée de sel

Tout d'abord il faut frire l'oignon et l'ail dans de l'huile d'olive vierge. Ensuite il faut nettoyer le colin, le débarrasser de toutes les arêtes, le saupoudrer de farine et le faire légèrement dorer à la poêle. Ajouter alors les feuilles de laurier, la tomate et une pincée de sel et laissez cuire quelques minutes. Versez le tout dans un plat allant au four et déposez le colin, les crevettes, les clovisses, les moules, le vin blanc, le bouillon de poisson, une pincée de sel et laissez cuire pendant 10 minutes à 200°C. Vous pouvez, juste avant de servir, ajouter une petite quantité d'huile d'olive vierge sur votre assiette. Vous aurez un poisson juteux avec une sauce irrésistible ! Pour cette recette, il y a une infinité de variantes. Vous pouvez ajouter du riz pour

accompagner la sauce, ou remplacer le vin blanc par du Xeres sec pour une saveur plus prononcée et vous pouvez ajouter du poivre selon votre goût. Ce plat peut aussi être préparé avec d'autres poissons à chair blanche tel que le loup de mer ou la lotte.

Vous pouvez déguster ce plat chez Eddy & Marisa tous les jours de la semaine. Il fait l'unanimité.

Passion Café nous livre son secret

Pour avoir des plats merveilleusement aromatisés, le chef broie son mélange d'épices sèches dans un moulin à café et le conserve dans des boîtes hermétiques. L'arôme est ainsi préservé et le tout est propre et frais. Idéal car vous avez ainsi votre mélange composé à votre goût et prêt instantanément.

POUR RÉUSSIR DE BONNES BROCHETTES DE POULET:

- 600 gr. de blanc de poulet
- 6c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c à c de paprika
- 2 c. à c. de gingembre frais râpé
- 2 piments séchés
- 2 gousses d'ail écrasées
- Sel et poivre
- 2 c. à soupe de sauce soja
- 1 c. à s. de jus de citron

Couper le poulet en morceaux prêts à être brochés.

Au lieu de piquer la viande sur les brochettes et de l'assaisonner pour ensuite passer à la cuisson, mettre tous les éléments dans un sac de congélation. Prendre soin de bien le fermer, malaxer le tout longuement et laisser reposer 24 heures au frigo avant de procéder à la cuisson à la poêle.

Secret

ŒUFS BROUILLÉS

Casser les œufs dans un bol et mélangez-les sans les battre.

Placer la casserole au bain-marie.

Déposer le beurre et le faire fondre en imprégnant bien les bords.

Une fois le beurre fondu, verser les œufs et les faire cuire lentement.

Utiliser une spatule en bois pour mélanger les œufs et faire bouger la casserole pour que la chaleur se répartisse bien.

Veiller à ne pas laisser attacher dans le fond de la casserole.

Le secret est de bien tapisser le fond avec le beurre et d'avoir la chaleur bien répartie au bain-marie.

Une fois cuits, les œufs doivent être à la fois légèrement liquide et grumeleux.

PETITS TRUCS ET ASTUCES...**JUS DE CITRON FRAIS**

Pour avoir toujours du jus de citron frais sous la main : il suffit de presser vos citrons frais et de verser leur jus dans des bacs à glaçons que vous mettrez au congélateur ! Vous pourrez prélever votre dose de citron avec chaque glaçon.

BROCOLIS BIEN VERTS

Pour garder la belle couleur verte des brocolis : il suffit de les cuire au $\frac{3}{4}$ du temps, de les égoutter et les passer sous l'eau froide, puis de les replonger dans l'eau bouillante de cuisson juste avant de servir.

FRAISES

Pour enlever la tige des fraises facilement, vous prenez une paille et vous l'introduisez par le bas de la fraise en remontant jusqu'à sortir par le haut... avec la tige plantée dans la paille.

PARCELLE DE COQUILLE D'ŒUF

Il arrive souvent en cassant les œufs pour les faire frire, d'avoir un débris de coquille qui tombe dans la poêle. Pour le retirer sans problème il vous suffit de le recueillir avec la moitié de la coquille qui vous reste dans la main. Cette coquille perce facilement le blanc d'œuf pour aller récupérer le débris.

BEURRE BRÛLÉ

Pour éviter d'avoir un beurre brûlé, on ajoute une cuillère à soupe d'huile et moins de beurre. L'huile résiste à une plus haute température et empêche le beurre de brûler.

SUCRE VANILLÉ

Vous pouvez réaliser votre sucre vanillé vous-même.

Il vous faudra fendre une gousse de vanille, la déposer dans un bocal en verre bien hermétique et la recouvrir de sucre en poudre ou cristallisé. Laissez reposer 1 semaine en secouant régulièrement le bocal. Vous aurez un excellent sucre vanillé qui se conservera vraiment très longtemps.

UN FROMAGE QUI SENT TROP FORT.

C'est désagréable. Pour y remédier, vous pourrez déposer dans la boîte à fromage ou sous la cloche des branches de thym ou de romarin.

CITRON VERT TOUTE L'ANNÉE

Le citron vert n'est pas toujours sur le marché. Vous le découperez en quart et vous le

La plupart d'entre nous pensent que le beurre est un élément incontournable pour savourer un épi de maïs. Mais beurre et cholestérol n'ont jamais fait bon ménage. Essayez donc ceci : chauffez une bonne huile d'olive dans une poêle et ajoutez de l'ail finement haché. Le cuire sans le laisser brunir. Badigeonnez cette huile sur vos épis de maïs et vous changerez d'avis !





Secrets de chefs



Les chefs partagent de plus en plus leurs secrets et un peu partout on voit se multiplier des cours de cuisine, donnés par de grands chefs. C'est le cas des cours donnés par Jean Christophe Novelli.

congelerez pour le jour où vous en aurez besoin.

LES FEUILLES DE LAURIER-SAUCE

Pour qu'elles soient toujours fraîches vous les congelez car elles se congèlent très bien. Ainsi on a du laurier frais toute l'année...et il est bien meilleur que le laurier séché !

CHALEUR ET GLAÇONS

Avec la chaleur, les glaçons fondent très vite. Pour prolonger leur durée si vous n'avez pas de sceau iso thermique, mettez-les dans un bol et recouvrez-les d'eau gazeuse. Ils fondront moins vite et en plus ils ne colleront pas les uns aux autres.

MÛRISSEMENT DES AVOCATS

Pour accélérer le mûrissement des avocats, il suffit de les mettre en contact avec des bananes. L'effet sera plus rapide en les enfermant ensemble. Ce miracle est dû au gaz dégagé par les bananes. Si vous n'avez pas de bananes, emballez pendant 24 heures vos avocats dans un papier journal.

DES OEUFS AU PLAT IMPECCABLES

Pour ne pas qu'ils se déchirent lorsqu'ils passent de la poêle à l'assiette, il suffit de mettre un soupçon de farine sur l'huile de cuisson avant de casser l'œuf.

ÉVITER LES GRUMEAUX

Pour éviter les grumeaux dans les pâtes liquides, il faut commencer à diluer la farine avec le lait et l'eau, et après seulement y mettre les œufs. Ainsi vous n'aurez jamais besoin d'utiliser un mixer pour faire des pâtes lisses.

POULET CROUSTILLANT

Pour avoir un poulet à la peau croustillante, il suffit d'enduire la peau de jus de citron avant de le rôti.

HERBES AROMATIQUES

Pour conserver toutes leurs saveurs aux herbes aromatiques, ciselez-les au lieu de les hacher ou de les passer au mixer. De cette manière elles ne seront pas écrasées et conserveront toutes leurs vertus gustatives et salubres. Il suffit de les mettre au congélateur dans un sac plastique.

CHAMPIGNON QUI BRUNIT

Pour éviter que les champignons de Paris et les Avocats brunissent lorsqu'on les coupe, citronnez-les légèrement. Les champignons resteront plus fermes et auront plus de goût.

ÉPLUCHER DES POIVRONS

Afin de peler très facilement les poivrons, mettez-les au four très chaud jusqu'à ce que leur peau se boursoufle. Enveloppez-les ensuite dans du papier absorbant mouillé ou dans un sac en plastique. Attendez quelques instants avant de les peler...

MAYONNAISE

Lorsque vous faites un mayonnaise et qu'elle tourne...ajouter un peu d'eau chaude. Par contre si vous avez le même problème avec une sauce chaude ajoutez de l'eau très froide.

ARTICHAUT

Avant de cuire un artichaut ne lui coupez pas le pied mais cassez-le, de cette façon tout ce qui est très filandreux et dur sera retiré du légume.